

Cần Phải Làm Gì Sau Khi Được Chẩn Đoán Bệnh Sa sút Trí Tuệ (Dementia)?

Dementia còn gọi là bệnh Sa sút trí tuệ là một tiến trình thay đổi của bộ não. Sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm trí có ảnh hưởng mạnh đến sức khỏe của não bộ thí dụ như những bệnh về thể lực như bệnh mỡ trong máu, tiểu đường, vãn vãn... và các trạng thái tâm lý thí dụ như vui, buồn ,v.v. Do đó khi bạn có bệnh Dementia bạn cần chăm sóc cả sức khỏe thể lực và sức khỏe tâm thần của mình.

Hãy hỏi bác sĩ tổng quát (GP) hoặc bác sĩ chuyên khoa (Specialists) giúp bạn cách cải thiện sức khỏe não bộ

Hầu hết các bệnh nhân dementia cảm thấy yên tâm hơn khi có người thân đi cùng để gặp bác sĩ tổng quát (GP) hoặc bác sĩ chuyên khoa (Specialists). Người này sẽ giúp bạn hỏi và ghi lại những thông tin quan trọng mà bác sĩ cung cấp. Bạn cũng có thể yêu cầu bác sĩ ghi lại những điều bạn cần phải làm.

Hãy hỏi bác sĩ của bạn về các thuốc điều trị dementia

Hãy hỏi về các loại thuốc điều trị nếu bạn được chẩn đoán mắc bệnh Alzheimer's. Các loại thuốc như Donepezil, Galantamine, Rivastigmine và Memantine có thể giúp ổn định các triệu chứng về suy nghĩ và mất trí nhớ.

Hãy hỏi bác sĩ của bạn về việc lái xe

Bạn cần thông báo với Cơ quan dịch vụ công của NSW (Service NSW) nếu như bạn có chẩn đoán mắc dementia. Bạn sẽ không bị tước bằng lái xe, tuy nhiên bạn sẽ cần làm bài kiểm tra để thẩm định khả năng lái xe. Hãy hỏi bác sĩ của bạn về một số chương trình hỗ trợ phương tiện đi lại cho người mắc dementia (taxi, phương tiện công cộng,...) nếu bạn không thể lái xe được nữa.

Hãy hỏi bác sĩ của bạn về việc kiểm tra sức khỏe định kỳ

Những người mắc dementia cảm thấy khó khăn trong việc quản lý sức khỏe của mình, do vậy bạn nên gặp bác sĩ định kỳ. Nếu bạn trên 75 tuổi, Medicare sẽ chi trả phí khám sức khỏe định kỳ hàng năm.

Hãy yêu cầu bác sĩ đưa ra một kế hoạch chăm sóc sức khỏe cho bạn

Người sống với bệnh dementia thường có nhiều loại bệnh khác như bệnh tim mạch, tiểu đường, huyết áp cao vãn vãn, những bệnh này sẽ làm cho bệnh dementia trở nên xấu đi. Do đó một chương trình quản lý sức khỏe sẽ giúp bác sĩ theo dõi thường xuyên các bệnh của bạn cũng như giới thiệu các thêm các dịch vụ y tế khác cho bạn

Hãy hỏi bác sĩ của bạn đánh giá lại các thuốc đang điều trị

Một số thuốc có thể làm cho các triệu chứng của bệnh dementia trở nên trầm trọng hơn. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc dùng thuốc đúng cách hoặc đang dùng cùng lúc 5 loại thuốc trở lên, bạn nên yêu cầu bác sĩ đánh giá lại đơn thuốc. Các bác sĩ thường sẽ phối hợp cùng dược sĩ để bảo đảm bạn chỉ dùng các loại thuốc cần thiết.

Hãy hỏi bác sĩ của bạn giới thiệu các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác

Chính phủ có tài trợ các dịch vụ hỗ trợ người mắc dementia và người chăm sóc của họ. Hãy hỏi bác sĩ thêm thông tin về các cộng đồng trợ giúp người Việt trong vùng của bạn.

Chúng ta vẫn có thể cải thiện sức khỏe não bộ của mình sau khi mắc dementia. Hãy tham khảo thêm một số cách giúp cải thiện sức khỏe não bộ ở dưới đây.

Một số người cho rằng một khi được chẩn đoán dementia thì bạn nên giảm các hoạt động hàng ngày, không đi ra ngoài và nhờ gia đình, người thân chăm sóc cho họ. Tuy nhiên, hoạt động thể chất ít đi sẽ làm cho dementia nhanh chóng trở nên tồi tệ hơn. Nghiên cứu đã chỉ ra việc duy trì sức khỏe thể chất, tinh thần và tham gia vào các hoạt động cộng đồng sẽ làm chậm lại sự tiến triển của dementia. Bộ não là bắp thịt cần rèn luyện và nếu chúng ta rèn luyện nó sẽ tiếp tục hoạt động tốt.

Duy trì thói quen sinh hoạt của bạn sẽ làm chậm lại sự tiến triển của dementia và giúp bạn sống tốt hơn

Hãy tham gia các hoạt động cộng đồng hàng tuần

Gia đình và bạn bè là những người rất quan trọng để hỗ trợ những người có bệnh dementia sống năng động và vui vẻ hơn. Người thân sẽ đưa người có bệnh dementia ra ngoài chơi, đưa họ tới thăm con cháu, và làm những việc ý nghĩa cùng nhau. Những người đang có bệnh dementia nên tiếp tục tận hưởng và làm những hoạt động mà họ cảm thấy thích. Ví dụ như dành thời gian ăn uống cùng con cháu, nấu các món ăn truyền thống, và tham gia các hoạt động gia đình cùng nhau.

Gia đình và bạn bè của những người mắc dementia nên tìm hiểu về cách nói chuyện và chăm sóc người bệnh để có thể trợ giúp họ tốt hơn (hãy đọc các dịch vụ dưới đây).

Giữ các hoạt động thể chất

Tập thể dục có thể cải thiện hoặc duy trì trí nhớ và suy nghĩ của người đang sống với dementia. Tập thể dục giúp máu lưu thông tới não tốt hơn, và sẽ cải thiện tâm trạng, giấc ngủ và sức khỏe thể chất. Những người già yếu cũng có thể cải thiện sức khỏe với việc tập thể dục thường xuyên.

- Tập Aerobic sẽ giúp nhịp tim và hơi thở ổn định hơn, ví dụ như đi bộ nhanh hoặc bơi lội đều được coi là tập aerobic.
- Các hoạt động thể lực sẽ giúp bạn duy trì xương khớp chắc khỏe hơn. Đó có thể là những hoạt động hàng ngày như xách đồ đi chợ, làm vườn và dọn dẹp nhà cửa.
- Việc giữ cho cơ thể luôn thẳng bằng và linh hoạt là rất quan trọng, do đó bạn nên tiếp tục đi bộ và đảm bảo khi di chuyển trạng thái từ ngồi tới đứng một cách thoải mái và an toàn. Chúng ta không muốn bị ngã. Tập các bài thể dục thư giãn (gentle exercise), yoga và khiêu vũ cũng có thể giúp cơ thể giữ cân bằng và linh hoạt hơn.

Hãy thử thách bộ não của bạn với các hoạt động mới hoặc đa dạng mỗi tuần

Giữ cho não bộ luôn hoạt động sẽ duy trì được khả năng tư duy và trí nhớ của mình. Những người có bệnh dementia nên tập luyện cho não bộ bằng cách như chơi các trò chơi trí tuệ (ghép hình), trò chơi ô chữ crosswords hoặc ô số như Sudoku. Bạn nên chọn những loại hoạt động trí tuệ mà bạn thích và không quá khó - mấu chốt của thử thách là thực hiện các loại hoạt động tư duy khác nhau.

Kết nối với các dịch vụ

Những dịch vụ được chính phủ tài trợ để giúp người sống với dementia và người thân dưới đây.

- Các nhóm sinh hoạt xã hội, nhóm tập thể dục, xe đưa đón đi chơi
- Giúp làm vườn, di chuyển, chở đi các cuộc hẹn, đi chợ, dọn dẹp, tắm rửa và nấu ăn.
- Tập huấn và trợ giúp cho người thân (còn gọi là người chăm sóc)

Các nhân viên của dịch vụ Tìm kiếm sự Giúp Đỡ (Care Finders) sẽ dùng tiếng Việt để giúp người cao tuổi nộp đơn xin hỗ trợ xã hội qua trang My Aged Care tại địa chỉ <https://www.myagedcare.gov.au>. Một số dịch vụ cần có thời gian chờ, do đó bạn nên nộp hồ sơ sớm.

Ngoài ra quý vị có thể tra cứu tin tức trên trang mạng của Dịch Vụ Cao Niên của Tôi (My Aged Care) về các dịch vụ khác có nói nhân viên nói ngôn ngữ của bạn.

Tổ Chức	Tìm kiếm sự Giúp Đỡ	Nhóm tương trợ/đi chơi	Cung cấp dịch vụ lão niên	Trợ giúp tại nhà
Dịch Vụ Chăm Sóc Đa Ngôn Ngữ, điện thoại số 02 9718 6199, điện thư referrals@mc.org.au	✓			
Trung Tâm Di Dân Tài Nguyên Tây Sydney điện thoại số 02 8778 1299, điện thư referrals@wsmerc.org.au	✓			
Cộng Đồng Người Việt Nam tại Úc /Tiểu bang NSW Cabramatta, NSW 2166. Điện thoại số 02 9727 5599.		✓		
Hội Phụ Nữ Việt Nam Tự Do Tại NSW Bonnyrigg 2177.		✓		
Hiệp Hội Nhân Viên Xã Hội Việt Úc Cabramatta 2166		✓		
Hội Trợ Giúp Phụ Nữ Á Châu Tại Sở Làm Cabramatta		✓		
Trung Tâm Văn Hóa và Sinh Hoạt Cộng Đồng Bonnyrigg NSW 2177		✓		
Hội Thân Hữu Cao Niên Việt Nam Cabramatta. Điện thoại số 02 9725 7459		✓		
Viện Dưỡng Lão Úc Việt vùng Smithfield, 2164 · Điện (02) 8234 8853			✓	
Dịch vụ Chăm Sóc Lão Niên Đông Dương_Bonnyrigg NSW 2177 Điện thoại số (02) 8786 1888			✓	
HỘI CAO NIÊN ĐÔNG DƯƠNG NSW Điện: 02 9780 2807		✓		

Nếu bạn cần thông dịch viên hãy gọi số 13 14 50 Dịch Vụ Thông Phiên Dịch (TIS). Nói tiếng Việt và yêu cầu họ kết nối với Đường dây Trợ Giúp Dementia Quốc Gia.



facingdementiatogether.au/vi
hoặc điện thoại Đường dây nóng Quốc gia về Sa sút trí tuệ 1800 100 500

