

# Chứng sa sút trí tuệ

Các nguồn lực và hỗ trợ để giúp quý vị sống khỏe mạnh

## Tìm hiểu về chứng sa sút trí tuệ

Phát hiện rằng quý vị hoặc một thân nhân trong gia đình mắc chứng sa sút trí tuệ có thể khiến quý vị quá choáng. Quý vị có thể có nhiều thắc mắc. Có rất nhiều thứ để học hỏi nhưng luôn có sẵn sự giúp đỡ. Bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương có thể giúp quý vị hiểu điều gì có thể xảy ra tiếp theo và cách tìm thông tin cũng như sự trợ giúp mà quý vị, gia đình hoặc bạn bè của quý vị có thể cần.

Tờ thông tin này trình bày sơ lược nơi nào quý vị có thể tìm được các dịch vụ và những hỗ trợ mà quý vị có thể cần vào lúc này hoặc trong tương lai.

## Hãy gọi đường dây trợ giúp toàn quốc



**Đường dây Trợ giúp Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc** cung cấp thông tin và lời khuyên, hỗ trợ và hướng dẫn về tinh thần, đồng thời sẽ kết nối quý vị với các dịch vụ và chương trình hỗ trợ.

**Gọi miễn phí 1800 100 500**

24 giờ một ngày,  
7 ngày một tuần.

## Dịch vụ Trợ giúp Người bị Sa sút Trí tuệ ở Úc (Dementia Support Australia)

Dịch vụ Tư vấn Quản lý Hành vi Chứng Sa sút trí tuệ (Dementia Behaviour Management Advisory Service) là một dịch vụ tư vấn toàn quốc dành cho gia đình và người chăm sóc của người bị sa sút trí tuệ. Dịch vụ cung cấp tư vấn bảo mật, thẩm định, can thiệp, giáo dục và hỗ trợ chuyên biệt.

**Gọi miễn phí 1800 699 799**

24 giờ một ngày,  
7 ngày một tuần.



Funded by the Australian Government  
A service led by HammondCare

## Tìm các dịch vụ bằng cách sử dụng Danh mục của Chứng Sa sút Trí tuệ ở địa phương



Hiện giờ quý vị có thể tìm một loạt các dịch vụ ở địa phương trong danh mục của chứng sa sút trí tuệ, chẳng hạn:

- Thông tin và các nguồn lực
- Các nhóm hỗ trợ
- Các dịch vụ chăm sóc tạm thế
- Các Dịch vụ về Nhận thức, Sa sút Trí tuệ và Trí nhớ (CDAMS)
- Các chuyên gia y tế (chẳng hạn như chuyên viên về dinh dưỡng, chuyên viên sinh lý học về thể dục, chuyên viên trị liệu ngôn ngữ, chuyên viên trị liệu về nghề nghiệp, tư vấn viên)



Quét mã QR để truy cập Danh mục của Chứng Sa sút Trí tuệ

Hãy truy cập [DementiaDirectory.org.au](https://DementiaDirectory.org.au)

Danh mục này bao gồm các dịch vụ không được liệt kê trong danh sách các dịch vụ của My Aged Care hoặc Hội Dementia Australia.



Quý vị có cần trợ giúp để truy cập các liên kết trong tờ thông tin này không?  
Hãy gọi 1800 100 500 hoặc hỏi bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương của quý vị.

Dự án hợp tác này được Chính phủ Úc tài trợ để hỗ trợ việc sử dụng tốt hơn đối với dịch vụ chăm sóc cho chứng sa sút trí tuệ trong cộng đồng của chúng ta. Tờ thông tin này đã được phát triển bằng cách sử dụng nội dung từ Hướng dẫn cho Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Guide) của Hội Dementia Australia và tham khảo ý kiến của những người bị chứng sa sút trí tuệ, người chăm sóc và chuyên gia y tế.

# Mong đợi điều gì

## 1. Đến bác sĩ khám bệnh

Bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương sẽ hỏi quý vị những câu hỏi về những thay đổi mà quý vị hoặc những người khác có thể nhận thấy như lối sống, bệnh sử của gia đình và bệnh sử khác của quý vị. Bác sĩ có thể thăm định về thể chất và yêu cầu quý vị hoàn thành một số bài kiểm tra để thăm định về trí nhớ và tư duy của quý vị.

Việc thăm định có thể diễn ra trong nhiều cuộc hẹn. Sau khi thăm định, bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến gặp một số chuyên gia y tế khác để làm thêm các xét nghiệm.

Nếu có thể, hãy đi cùng với một người khác đến các cuộc hẹn khám bệnh của quý vị. Họ có thể hỗ trợ quý vị và giúp quý vị ghi nhớ những thông tin quan trọng.

### Chuẩn bị cho việc khám bệnh của quý vị

- Đặt cuộc hẹn khám bệnh với thời gian dài hơn
- Cầm theo danh sách thuốc men của quý vị
- Viết ra những thay đổi mà quý vị đã nhận thấy (quên các sự kiện gần đây, nhầm lẫn, thay đổi tính cách của mình) và bất kỳ mối lo ngại nào của quý vị, gia đình và bạn bè
- Yêu cầu bác sĩ viết ra các bước tiếp theo.

### Các câu hỏi để hỏi bác sĩ của quý vị

- Có thông tin nào mà tôi có thể mang đi không?

## 2. Xét nghiệm và giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa khi cần thiết

Nếu bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương cho rằng quý vị có thể bị chứng sa sút trí tuệ, họ có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa như bác sĩ thần kinh hoặc bác sĩ lão khoa, hoặc Dịch vụ về Nhận thức, Sa sút trí tuệ và Trí nhớ (CDAMS).

Bác sĩ sẽ kiểm tra các nguyên nhân khác có thể dẫn đến những thay đổi mà quý vị đã nhận thấy và có thể giới thiệu quý vị thực hiện thêm các xét nghiệm như:

- Máu, nước tiểu
- Chụp quét để kiểm tra bộ não của quý vị
- Các xét nghiệm về nhận thức và tâm lý học về thần kinh để xem xét kỹ hơn về trí nhớ, sự chú ý, tư duy và giải quyết vấn đề của quý vị
- Bác sĩ tâm thần sẽ thực hiện một cuộc thăm định để kiểm tra các bệnh trạng khác và để kiểm soát các triệu chứng có thể xảy ra cùng với chứng sa sút trí tuệ.

Quý vị có thể cần đến gặp bác sĩ chuyên khoa nhiều lần trước khi nhận được chẩn đoán.

### Các câu hỏi để hỏi bác sĩ của quý vị

- Tôi có cần phải nhịn ăn trước bất kỳ cuộc xét nghiệm nào trong số này không?
- Chi phí trả cho các bác sĩ chuyên khoa là bao nhiêu?
- Tôi có thể sử dụng tài trợ về tài chính cho các bác sĩ chuyên khoa không?
- Những bác sĩ chuyên khoa nào khác sẽ tham gia?
- Có thông tin nào mà tôi có thể mang về nhà không?

## Hành trình của chứng sa sút trí tuệ

Những thay đổi đầu tiên được chú ý

1. Đến khám bệnh với bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương

2. Xét nghiệm và giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa khi cần thiết

3. Quản lý sơ khởi

4. Mạng lưới dành cho sự hỗ trợ và quản lý liên tục

Kiểm tra định kỳ với bác sĩ của quý vị hoặc khi có sự thay đổi

### 3. Các biện pháp dành cho quản lý sơ khởi

Nếu được thông báo rằng quý vị bị chứng sa sút trí tuệ, có một số điều quý vị có thể làm để giúp làm chậm quá trình tiến triển của chứng bệnh:

- Có một chế độ ăn uống lành mạnh
- Hoạt động thể chất
- Kết nối với xã hội
- Cai thuốc lá
- Hạn chế hoặc tránh uống rượu bia và các chất gây nghiện khác

Một số loại thuốc cũng có thể làm giảm một số triệu chứng và sự tiến triển của chứng sa sút trí tuệ. Việc các loại thuốc men hoạt động hữu hiệu như thế nào là tùy thuộc vào loại sa sút trí tuệ của quý vị.

Có những chuyên gia y tế có thể giúp quý vị thay đổi để có lối sống lành mạnh (ví dụ: chuyên viên về dinh dưỡng và chuyên viên sinh lý học về thể dục) và hỗ trợ sự độc lập của quý vị (ví dụ: chuyên viên trị liệu nghề nghiệp và chuyên viên vật lý trị liệu). Những người khác có thể giúp quý vị cải thiện tâm trạng và sức khỏe tinh thần (tư vấn viên, chuyên viên về tâm lý học).

Các nhóm hỗ trợ tại địa phương có thể giúp quý vị, bạn bè và gia đình của quý vị kết nối với những người khác và học cách chung sống với chứng sa sút trí tuệ. Để biết thêm thông tin, xin hỏi bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương của quý vị hoặc truy cập [DementiaDirectory](#).

#### Các câu hỏi để hỏi bác sĩ của quý vị



- Tôi bị loại sa sút trí tuệ nào?
- Tôi vẫn có thể lái xe chứ? Tôi vẫn có thể làm việc chứ?
- Chứng sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đối với tôi như thế nào theo thời gian?
- Có loại thuốc nào có thể giúp tôi không?
- Ai có thể giúp tôi thay đổi lối sống?
- Có phương pháp điều trị nào khác mà tôi có thể thử không?
- Tôi có thể tìm thông tin đáng tin cậy ở đâu? Có thông tin nào mà tôi có thể mang về nhà không?

### 4. Mạng lưới hỗ trợ và quản lý liên tục

Khám sức khỏe định kỳ với bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương sẽ giúp đảm bảo sức khỏe tổng thể của quý vị được chăm sóc.

Quý vị cũng có thể tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu quý vị hoặc người chăm sóc của mình có bất kỳ câu hỏi nào về chứng sa sút trí tuệ của quý vị hoặc cần bất kỳ sự hỗ trợ nào, đặc biệt nếu quý vị hoặc người chăm sóc của quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi nào.

Bác sĩ có thể giúp quý vị và người chăm sóc của quý vị tìm được sự hỗ trợ phù hợp cho quý vị. Việc này bao gồm khả năng tiếp cận các hỗ trợ về mặt xã hội, trợ giúp tại nhà, các chuyên gia y tế khác (chẳng hạn như tư vấn viên, chuyên viên trị liệu nghề nghiệp, chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên trị liệu ngôn ngữ, chuyên viên về dinh dưỡng) và các dịch vụ chăm sóc tạm thời.

Họ cũng có thể giúp quý vị Lập Kế hoạch Trước cho sự Chăm sóc, đây là việc mọi người nên thực hiện.

Điều quan trọng nữa là người chăm sóc của quý vị phải đi khám sức khỏe định kỳ với bác sĩ của họ (ít nhất là hàng năm), để chăm sóc sức khỏe và phúc lợi của họ.

#### Các câu hỏi để hỏi bác sĩ của quý vị



- Tôi nên có các cuộc kiểm tra/đánh giá định kỳ thường xuyên như thế nào và tôi nên gặp ai? Tôi có cần mang theo người chăm sóc hoặc người hỗ trợ khi đi kiểm tra không?
- Tôi có thể làm gì để hoạch định cho tương lai của mình?
- Tôi và người chăm sóc của tôi có thể nhận được những loại hỗ trợ hoặc dịch vụ nào và chúng tôi cần làm gì để tiếp cận những dịch vụ này?

### Lời khuyên

1. Nếu có thể, hãy đi cùng với một người khác đến các cuộc hẹn khám bệnh của quý vị, người này có thể là thân nhân, người chăm sóc hoặc bạn bè.
2. Nếu quý vị cần một thông dịch viên hoặc để truy cập Dịch vụ Tiếp âm Quốc gia, hãy cho nhân viên tiếp tân biết khi quý vị đặt cuộc hẹn với bác sĩ.
3. Nếu có thể, hãy viết ra hoặc nhờ bác sĩ viết ra những gì quý vị cần làm tiếp theo.
4. Yêu cầu nơi/nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc bác sĩ nói chuyện trực tiếp với quý vị, không chỉ nói chuyện với người cùng có mặt với quý vị.
5. Yêu cầu nơi/nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc bác sĩ đặt một cuộc hẹn khám bệnh với thời gian dài hơn nếu quý vị cần thảo luận một số điều.
6. Tải xuống [danh sách kiểm tra của Hội Dementia Australia](#) trong Phần 10 của Hướng dẫn về Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Guide) để giúp quý vị ở mỗi giai đoạn của cuộc hành trình.

## Các nguồn lực và hỗ trợ để giúp quý vị sống khỏe mạnh

### Các dịch vụ hỗ trợ



Có những hỗ trợ và dịch vụ có thể giúp quý vị. Những dịch vụ này có thể bao gồm: giúp đỡ việc nhà, các sinh hoạt hàng ngày và xã hội, chăm sóc cá nhân, chăm sóc tạm thời, dịch vụ y tế liên ngành (chẳng hạn như chuyên viên về dinh dưỡng, chuyên viên sinh lý học về thể dục, chuyên viên trị liệu nghề nghiệp), phương tiện đi lại và chăm sóc người cao niên sống ở viện dưỡng lão.

Để được trợ giúp, quý vị có thể tìm các dịch vụ ở bên dưới:

- Nếu quý vị dưới 65 tuổi,** hãy liên hệ với Chương trình Bảo hiểm cho Người Khuyết tật Toàn quốc (NDIS) Hãy truy cập [ndis.gov.au](https://www.ndis.gov.au) hoặc gọi:  
**1800 800 110**  
Thứ Hai – Thứ Sáu 8 giờ sáng – 8 giờ tối
- Nếu quý vị trên 65 tuổi,** hãy liên hệ với My Aged Care. Hãy truy cập [myagedcare.gov.au](https://myagedcare.gov.au) hoặc gọi:  
**1800 200 422**  
Thứ Hai – Thứ Sáu 8 giờ sáng – 8 giờ tối Thứ Bảy 10 giờ sáng – 2 giờ chiều



### Hỗ trợ cho người chăm sóc

Nếu quý vị hỗ trợ cho ai đó bị chứng sa sút trí tuệ, quý vị có thể tìm thông tin, nhận sự hỗ trợ và sử dụng các dịch vụ trong khu vực của quý vị và qua hình thức trực tuyến tại **Carer Gateway**.

Hãy truy cập [carergateway.gov.au](https://carergateway.gov.au) hoặc gọi:

**1800 422 737**



Quý vị có cần trợ giúp để truy cập các liên kết trong tờ thông tin này không?  
Hãy gọi 1800 100 500 hoặc hỏi bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương của quý vị.



Quét mã để truy cập Hướng dẫn về Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Guide)

**Hướng dẫn về Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Guide)** có sẵn ở dạng bản in hoặc ghi âm. Mỗi phần liên quan đến một giai đoạn trong hành trình của chứng sa sút trí tuệ của quý vị. Hãy truy cập [dementia.org.au](https://dementia.org.au)

### Thông tin bằng các ngôn ngữ khác



Hội Dementia Australia cung cấp một loạt thông tin, giáo dục và hỗ trợ, bao gồm cả thông tin được dịch sang 38 ngôn ngữ.

Hãy truy cập [dementia.org.au/languages](https://dementia.org.au/languages)

Tổ chức Hỗ trợ cho Người bị Chứng sa sút trí tuệ ở Úc (Dementia Support Australia) có một loạt các thông tin được dịch trên trang mạng.

Hãy truy cập [dementia.com.au/resource-hub](https://dementia.com.au/resource-hub)

Moving Pictures đã dịch thông tin và các đoạn phim ngắn có sẵn bằng các ngôn ngữ khác nhau.

Truy cập [movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie](https://movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie) hoặc [movingpictures.org.au/films](https://movingpictures.org.au/films)

### Dịch vụ thông dịch viên và dịch vụ cho người khiếm thính

Nếu quý vị cần thông dịch viên, vui lòng gọi cho Dịch vụ Phiên dịch và Thông ngôn qua số **131 450**.



Nếu quý vị bị điếc hoặc suy giảm khả năng nghe hoặc khả năng nói, vui lòng gọi cho Dịch vụ Tiếp âm Quốc gia ở số **133 677**.



Chúng tôi sẽ tiếp tục xem xét và cập nhật thông tin theo yêu cầu. Nếu quý vị muốn đóng góp ý kiến của mình, vui lòng gửi email đến [info@healthpathwaysmelbourne.org.au](mailto:info@healthpathwaysmelbourne.org.au)

Tháng 12 năm 2022

**phn**  
VICTORIAN-TASMANIAN  
ALLIANCE  
An Australian Government Initiative