

Lộ Trình Hỗ Trợ Người Mắc Chứng Sa Sút Trí Tuệ của Virginia:

Hướng Dẫn Dành Cho Những Người Mắc Chứng Sa Sút Trí Tuệ

Chứng sa sút trí tuệ không phải là một phần của quá trình lão hóa bình thường. Nếu quý vị cho rằng những vấn đề này đang ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của mình hoặc của một người quen biết, quý vị nên thăm khám với bác sĩ hoặc tìm hiểu thêm thông tin từ hiệp hội bệnh Alzheimer hoặc sa sút trí tuệ ở quốc gia của quý vị.

Sa Sút Trí Tuệ Giai Đoạn Đầu:

Những gì có thể xảy ra trong giai đoạn này?

Người thân của quý vị khó có thể hoàn thành một số hoạt động.

Họ có thể:

- Gặp rắc rối về thời gian hoặc trình tự sự kiện.
- Quên tên của những người thân và sự vật quen thuộc.
- Hiệu suất làm việc suy giảm hoặc không tích cực trong các tình huống giao tiếp xã hội.

Các Bước Hành Động Ở Giai Đoạn Đầu:

- ☐ Nhận đánh giá y tế để tìm hiểu nguyên nhân gây ra vấn đề.



Sa Sút Trí Tuệ Giai Đoạn Giữa:

Những gì có thể xảy ra trong giai đoạn này?

Tình trạng nhầm lẫn trở nên rõ ràng hơn. Người thân của quý vị sẽ cần được chăm sóc và giám sát nhiều hơn.

Họ có thể:

- Khó có thể nhớ lại địa chỉ hoặc những chuyện cá nhân trước đây của chính mình.
- Quên cách bắt đầu thực hiện các công việc thường ngày hoặc cách hoàn thành chúng, bao gồm cả chăm sóc sức khỏe và vệ sinh.

- Không thể phán đoán và phát triển những hành vi sau:

- Khó ngủ
- Bám dính lấy người khác
- Cấu kỉnh, nói chuyện hung hăng
- Lặp đi lặp lại các câu hỏi
- Đi lang thang

Các Bước Hành Động Giai Đoạn Giữa

- ☐ Khuyến khích gia đình và bạn bè thân thiết tìm hiểu các lời khuyên và kỹ thuật giao tiếp. Giới thiệu cho họ trang web HealthyBrainVA.com.

Sa Sút Trí Tuệ Giai Đoạn Cuối:

Những gì có thể xảy ra trong giai đoạn này?

Ở giai đoạn cuối, người thân yêu của quý vị đã hoàn toàn phụ thuộc vào người khác để thực hiện các hoạt động chăm sóc cá nhân.

Họ có thể:

- Không nhớ ra tên của quý vị hoặc người khác. Điều này không có nghĩa là họ không biết (hoặc không cảm nhận) được quý vị là ai.
- Ngày càng gặp khó khăn trong giao tiếp — họ có thể sử dụng "salad từ" (các từ lẫn lộn) hoặc không nói nên lời. Giao tiếp không bằng lời nói có thể giúp ích cho họ.

- Trải qua những thay đổi về khả năng vận động thể chất bao gồm khả năng đi bộ, ngồi và cuối cùng là khả năng nuốt.

Các Bước Hành Động Giai Đoạn Cuối:

- ☐ Duy trì các thói quen đơn giản, kết hợp giữa nghỉ ngơi và hoạt động. Đi ra ngoài để hít thở không khí trong lành — đi dạo, ngồi trên hiên nhà.
- ☐ Nhớ lại các sự kiện hoặc thành tựu quan trọng trong đời — sử dụng ảnh hoặc video.



Thế Nào Là Sa Sút Trí Tuệ và Thế Nào Là Không Phải



Các Dấu Hiệu Cảnh Báo về Bệnh Alzheimer / Sa Sút Trí Tuệ	Những thay đổi đặc trưng liên quan đến tuổi tác
Khả năng phán đoán và ra quyết định kém	Một lần đưa ra quyết định tồi tệ trong một thời gian ngắn
Không có khả năng quản lý tiền bạc	Bỏ lỡ các khoản thanh toán hàng tháng
Không có khả năng nhận biết ngày hoặc mùa	Quên mất hôm nay là ngày nào và sau này mới nhớ lại
Gặp khó khăn khi đối thoại	Đôi khi không nhớ phải sử dụng từ nào
Đặt sai vị trí đồ đạc và không thể nhớ lại các bước để tìm chúng	Thỉnh thoảng làm mất đồ

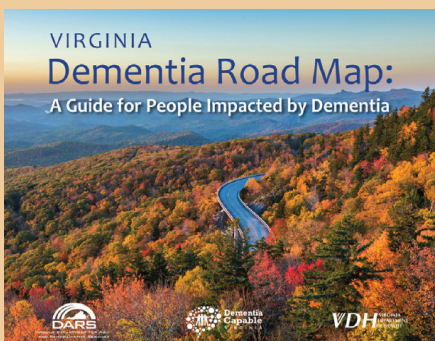


- Sa sút trí tuệ là một thuật ngữ chung chỉ tình trạng mất chức năng nhận thức—ghi nhớ, suy nghĩ và lý luận—ở mức độ đủ nghiêm trọng để gây trở ngại cho cuộc sống hàng ngày.
- Sa sút trí tuệ không phải là một bệnh cụ thể, mà là một thuật ngữ tổng thể mô tả một loạt các triệu chứng. Sa sút trí tuệ không phải là quá trình lão hóa bình thường. Nguyên nhân của sa sút trí tuệ là tổn thương não do bệnh tật hoặc chấn thương.
- Bệnh Alzheimer là nguyên nhân thường gặp nhất gây sa sút trí tuệ. Các nguyên nhân khác bao gồm sa sút trí tuệ do mạch máu, sa sút trí tuệ thể Lewy và sa sút trí tuệ trán thái dương.

Nguồn Thông Tin:

**Đường Dây Trợ Giúp 24/7
của Hiệp Hội Alzheimer 800-272-3900**

- Truy cập trang web HealthyBrainVA.com
- Dịch Vụ Về Chứng Sa Sút Trí Tuệ DARS 804-662-9154



Thông tin được lấy từ Lộ Trình Hỗ Trợ Người Mắc Chứng Sa Sút Trí Tuệ của Virginia:
Hướng Dẫn Dành Cho Những Người Mắc Chứng Sa Sút Trí Tuệ

Quét mã QR:

Để tìm hiểu thêm về những việc quý vị có thể làm để giúp đỡ một người có thể đang gặp các triệu chứng hoặc có thể được chẩn đoán mắc một dạng của chứng sa sút trí tuệ, hãy truy cập: HealthyBrainVA.com.



Được tài trợ thông qua Thỏa Thuận Hợp Tác của CDC #NU58DP006925. Nội dung hoàn toàn thuộc trách nhiệm của các tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm chính thức của Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh.