

# NÓI VỚI BẠN... CHỨNG MẤT TRÍ LÀ GÌ?

**VIETNAMESE | ENGLISH**

**Nếu bạn được chẩn đoán bị chứng mất trí, Thông tin Trợ giúp này có thể đem lại lợi ích. Nội dung nói về chứng mất trí và nơi bạn có thể tìm thêm thông tin.**

## **Chứng mất trí là gì?**

Chứng mất trí là thuật ngữ dùng để mô tả các triệu chứng của một nhóm lớn gồm các bệnh gây nên sự suy thoái dần chức năng của con người.

### **Các triệu chứng sớm của chứng mất trí bao gồm những khó khăn trong việc:**

- Ghi nhớ, nhất là những sự kiện gần đây
- Đưa ra quyết định
- Bày tỏ ý tưởng của bạn
- Hiểu những điều người khác nói
- Tìm đường đi
- Thực hiện những tác vụ phức tạp
- Quản lý tài chính

## **Ai là người mắc chứng mất trí?**

Chứng mất trí có thể xảy ra với bất kỳ ai, nhưng phổ biến hơn ở những người trên 65 tuổi. Cứ 10 người trên 85 tuổi thì có 3 người và cứ 10 người trên 65 tuổi thì gần như có 1 người bị mắc chứng mất trí.

Chứng mất trí dưới tuổi 65 (gọi là mất trí khởi phát sớm hơn) được chẩn đoán là có thể ảnh hưởng đến những người trong các độ tuổi 30, 40 và 50.

## **Đã có phương pháp điều trị nào cho chứng mất trí chưa?**

Hiện tại chưa có cách chữa trị đối với hầu hết các hình thức của chứng mất trí. Tuy nhiên, đã có thuốc và các phương pháp điều trị thay thế làm giảm một số triệu chứng ở một số người. Bác sĩ hoặc bác sĩ

chuyên khoa có thể cho bạn lời khuyên về những phương pháp điều trị này.

## **Có nhiều loại mất trí khác nhau không?**

Vâng, có nhiều loại mất trí khác nhau. Ảnh hưởng của những loại mất trí khác nhau là tương tự, nhưng không tương đồng, vì mỗi loại bệnh có xu hướng ảnh hưởng tới những bộ phận não khác nhau.

### **Một số dạng mất trí thường gặp nhất là:**

- Bệnh Alzheimer
- Mất trí do mạch máu não
- Bệnh thể dạng Lewy
- Mất trí tiền đình thái dương
- Mất trí do rượu (thường được gọi là hội chứng Wernicke-Korsakoff)

Bệnh Alzheimer là hình thức mất trí phổ biến nhất.

## **Tôi có thể làm gì đây?**

Bạn có thể vẫn đang tự hỏi điều gì đang xảy ra với bạn trong khoảng thời gian vừa qua, và lo lắng về những thay đổi mà bạn đã chú ý đến.

Chắc chắn là việc được chẩn đoán bị chứng mất trí sẽ gây khó chịu. Đối với một số người lo lắng về bản thân suốt một quãng thời gian thì việc chẩn đoán ra bệnh có thể giúp họ thấy nhẹ nhõm. Họ biết rằng họ bị bệnh, và điều này giúp họ ứng phó dễ dàng hơn. Điều này cũng giúp họ bắt đầu lên kế hoạch từ trước.

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

## Bắt đầu bằng việc liên hệ với Alzheimer's Australia

Alzheimer's Australia cung cấp một loạt các dịch vụ hỗ trợ người mắc các dạng mất trí và gia đình của họ, theo tình trạng tiến triển của bệnh.

### Alzheimer's Australia có thể giúp bạn:

- Thông tin về chứng mất trí.
- Hỗ trợ những người đã được chẩn đoán mắc chứng mất trí.
- Tư vấn riêng tư và bảo mật.
- Chương trình và dịch vụ khác tại địa phương bạn.

## Nói với những người thân cận bạn

Khi đã sẵn sàng, điều quan trọng là bạn phải nói với gia đình và bạn bè rằng bạn mắc chứng mất trí, nếu họ chưa biết. Đó có thể là một thách thức khi kể cho người khác bởi vì mọi người liên quan khó có thể chấp nhận kết quả chẩn đoán như vậy. Nhưng sẽ tốt hơn nếu người thân cận bạn hiểu rõ điều này để họ có thời gian điều chỉnh, tìm hiểu thêm về chứng mất trí và cách tốt nhất để hỗ trợ bạn. Alzheimer's Australia xuất bản Thông tin Trợ giúp đặc biệt này dành cho gia đình và bạn bè, trong đó cung cấp thông tin về chứng mất trí và cách thức hỗ trợ.

Liên hệ Đường dây Trợ giúp Quốc gia về chứng Mất trí qua số **1800 100 500** nếu bạn muốn có thêm bản sao cho gia đình và bạn bè.

## Điều quan trọng phải biết là:

- Bạn vẫn là bạn
- Những thay đổi mà bạn đang trải qua là vì tình trạng của não bộ - chứng mất trí.
- Bạn sẽ có những ngày tuyệt vời và cả những ngày tồi tệ
- Mỗi người chịu ảnh hưởng khác nhau và triệu chứng cũng khác nhau.
- Bạn không đơn độc. Có nhiều người hiểu những gì mà bạn đang trải qua và có thể giúp đỡ bạn.
- Kể cả ngay bây giờ và sau này đều có nhiều cách tốt hơn để ứng phó chứng mất trí.

Bạn có thể cảm thấy tức giận, bực bội hay khó chịu về những thay đổi trong cuộc sống của mình. Tâm sự về những cảm nhận này với một thân nhân, bạn bè đáng tin cậy hoặc tư vấn viên của Alzheimer's Australia, hoặc yêu cầu thêm thông tin đều có thể giúp ích. Alzheimer's Australia có thể giúp một số lời khuyên. Liên hệ đường dây Hỗ trợ Mất trí Quốc Gia qua số **1800 100 500**.

### Dựa theo cuốn:

*Tôi được cho biết rằng tôi bị chứng mất trí (I'm told I have dementia),*

Hội người bệnh Alzheimer, Vương Quốc Anh

*Chỉ dành cho bạn (Just for you),*

Hội người bệnh Alzheimer, Canada

## THÔNG TIN THÊM

Alzheimer's Australia chuyên cung cấp dịch vụ hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn. Xin liên lạc với Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Chứng mất trí qua số **1800 100 500** hoặc vào xem website của chúng tôi tại **fightdementia.org.au**



Để được trợ giúp ngôn ngữ, mời bạn gọi dịch vụ Biên Phiên dịch qua số qua số **131 450**

# ABOUT YOU... WHAT IS DEMENTIA?

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It talks about dementia and where you can go for further information.

## What is dementia?

Dementia is the term used to describe the symptoms of a large group of illnesses which cause a progressive decline in a person's functioning.

### Early symptoms of dementia include difficulties with:

- Remembering, particularly recent events
- Making decisions
- Expressing your thoughts
- Understanding what others are saying
- Finding your way around
- Performing more complex tasks
- Managing finances

## Who gets dementia?

Dementia can happen to anyone, but it is more common after the age of 65. Three in ten people over the age of 85 and almost one in ten people over 65 have dementia.

A diagnosis of dementia under the age of 65 (called younger onset dementia) can affect people in their 30s, 40s and 50s.

## Are there any treatments for dementia?

At present there is no cure for most forms of dementia. However, medications and alternative treatments have been found to relieve some of the symptoms for some people. Your doctor or specialist can advise you about these treatments.

## Are there different types of dementia?

Yes, there are various types of dementia. The effects of the different types of dementia are similar, but not identical, as each one tends to affect different parts of the brain.

### Some of the most common forms of dementia are:

- Alzheimer's disease
- Vascular dementia
- Lewy body disease
- Frontotemporal dementia
- Alcohol related dementia (usually known as Wernicke-Korsakoff's Syndrome)

Alzheimer's disease is the most common form of dementia.

## What can I do?

You may have been wondering what is happening to you for some time now, and have probably been worried and anxious about the changes you've noticed.

Certainly being diagnosed with dementia is upsetting. For some people who have been worried about themselves for some time, the diagnosis can come as a relief. They know that they have an illness, and this can help them cope more easily. It also enables them to start planning ahead.

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU**    **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

## Start by contacting Alzheimer's Australia

Alzheimer's Australia provides a range of services to support people with all types of dementia and their families, as the condition progresses.

### Alzheimer's Australia can help you with:

- Information about dementia
- Support groups for people who have been diagnosed with dementia
- Private and confidential counselling
- Other programs and services in your local area

## Tell the people close to you

When you're ready it is important to tell your family and friends that you have dementia, if they do not already know. It may be a challenge to tell others because such a diagnosis is hard to come to terms with for everyone involved. But it is better that people close to you are clear about it, so that they can have time to adjust, find out more about dementia and how best to support you. Alzheimer's Australia has produced a Help Sheet especially for family and friends, which provides information about dementia and ways to help.

Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500** if you would like some copies for your family and friends.

## It is important to know that:

- You are still the same person
- The changes you are experiencing are because of a condition of the brain – dementia
- You will have good days and bad days
- Each person is affected differently and symptoms will vary
- You are not alone. There are people who understand what you are going through and can help
- There are ways to cope better, now and later on

You may feel angry, frustrated or upset about the changes in your life. Talking about these feelings with a trusted family member, friend or Alzheimer's Australia counsellor, or asking for information, may help. Alzheimer's Australia can help with some tips. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**.

### Based on:

*I'm told I have dementia*,  
Alzheimer's Society, UK

*Just for you*,  
Alzheimer's Society of Canada

## FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**