

## DANH SÁCH KIỂM TRA Về những bận tâm đối với trí nhớ

	Hiếm khi	Đôi khi	Thường
Tôi bị trở ngại về việc nhớ lại những sự kiện xảy ra gần đây	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi bị trở ngại về việc tìm đúng từ ngữ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi bị trở ngại về việc nhớ được thứ và ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi quên mất nơi thường cất giữ các đồ vật	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi gặp khó khăn trong việc điều chỉnh với mọi thay đổi trong sinh hoạt thường ngày của mình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi gặp trở ngại về việc hiểu được các bài viết trong tạp chí hay báo hoặc theo dõi một câu chuyện trong sách hay trong tivi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi thấy khó khăn khi theo dõi hay gia nhập một cuộc đàm luận, đặc biệt là trong các nhóm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi gặp trở ngại trong việc xử lý các vấn đề tài chính, chẳng hạn như giao dịch ngân hàng hay tính tiền hoàn lại	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi gặp khó khăn trong những sinh hoạt hàng ngày chẳng hạn như tìm đường đi trong trung tâm mua sắm gần nhà hoặc cách nấu một bữa ăn ngon như trước đây tôi vẫn từng nấu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi mất hứng thú với những sinh hoạt mà trước đây tôi thường rất thích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi gặp khó khăn trong việc nghĩ thấu các vấn đề trở ngại	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gia đình và/hoặc bạn bè đã lên tiếng bình phẩm về trí nhớ kém cỏi của tôi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Những bận tâm khác:			

**Nếu quý vị đánh dấu vào ô 'đôi khi' hoặc 'thường', chúng tôi đề nghị quý vị nên tới gặp bác sĩ của mình.**

## Vài Dòng về Dementia Australia

Dementia Australia là cơ quan tối cao toàn quốc phục vụ những người, thuộc mọi lứa tuổi, đang phải sống chung với mọi dạng lú lẫn, cùng với gia đình và người chăm sóc của họ. Chúng tôi cung cấp sự ủng hộ, dịch vụ hỗ trợ, giáo dục và thông tin.

## Thông tin thêm

Các thông tin thêm về chứng bệnh lú lẫn và việc làm giảm bớt nguy cơ bị bệnh lú lẫn hiện có sẵn tại tổ chức Dementia Australia.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



Để được trợ giúp về ngôn ngữ  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Lo lắng về trí nhớ của bạn ư?

## Đây là những điều bạn có thể làm...



**dementia  
australia**

# Lo lắng về trí nhớ của quý vị?

## Cảm thấy quên hoặc lẫn lộn?

### Tim hiểu xem có vấn đề trở ngại nào không là bước đầu để tìm được sự giúp đỡ

Có phải quý vị cảm thấy trở nên bận tâm về những sự lẫn lộn ngày càng tăng của trí nhớ, hay những thay đổi khác trong tư tưởng hoặc hành vi của chính mình, của một người thân trong gia đình hay một người bạn không?

Những thay đổi về trí nhớ và tư tưởng phát xuất từ một số nguyên nhân khả thi vốn có thể bao gồm tình trạng căng thẳng, trầm cảm, đau đớn, bệnh kinh niên, thuốc men hoặc rượu bia và đôi khi đó là một dấu hiệu sớm của chứng bệnh lú lẫn. Ở bất kỳ lứa tuổi nào, những thay đổi lớn lao về trí nhớ không phải là điều bình thường và nên được lưu tâm một cách nghiêm túc. Nếu quý vị hay một người nào đó mà quý vị biết hiện đang trải qua những khó khăn này, quý vị nên tới gặp bác sĩ càng sớm càng tốt.



## Nói chuyện với bác sĩ của quý vị

Không có một thử nghiệm đơn lẻ cụ thể nào có thể cho biết liệu một người nào đó có bị bệnh lú lẫn hay không. Việc chẩn đoán được thực hiện bằng cách nói chuyện với quý vị hoặc có thể với một người thân hay bạn bè để tìm hiểu thêm về những khó khăn trở ngại về trí nhớ và tư tưởng của quý vị. Quý vị cũng sẽ cần có một cuộc khám nghiệm thể lực và thần kinh để tìm hiểu về tất cả những nguyên nhân khả thi khác.

### Trong lúc tới gặp bác sĩ:

- Hãy mang theo danh sách những mối bận tâm của quý vị - danh sách này sẽ là một điểm cơ bản hữu ích để thảo luận thêm và thực hiện thêm các thử nghiệm khác
- Nói chuyện một cách thật tình và cởi mở với bác sĩ về những mối bận tâm của quý vị, bao gồm thời gian mà quý vị đã trải qua những khó khăn trở ngại này
- Mang theo một danh sách các loại thuốc mà quý vị đang dùng bao gồm liều lượng (hoặc mang tất cả các thuốc viên của quý vị trong một túi xách). Đừng quên mang theo các ống thuốc hít, kem bôi, các loại thảo dược và thuốc bổ

### Hãy nhớ là quý vị có thể:

- Yêu cầu một cuộc hẹn dài giờ hơn
- Mang theo một người thân, người chăm sóc hay một người bạn với mình
- Đặt câu hỏi và yêu cầu được giải thích thêm nếu quý vị không hiểu
- Ghi chép trong lúc gặp bác sĩ
- Thảo luận về việc nhờ một bác sĩ chuyên khoa thăm định thêm

“Thực sự thấy nhẹ nhõm khi được chẩn đoán – điều tệ hại nhất đó là không biết gì”.

Fred được chẩn đoán bị bệnh Alzheimer

## Hành động sớm chừng nào tốt chừng ấy

Những triệu chứng bạn đang gặp có thể không phải là do lú lẫn gây ra nhưng nếu đúng là như vậy thì việc chẩn đoán sớm sẽ có lợi.

Việc chẩn đoán sớm có nghĩa là bạn có thể tiếp cận nguồn hỗ trợ, thông tin và thuốc men. Điều quan trọng đối với người được chẩn đoán mắc lú lẫn là lên kế hoạch từ trước và cân nhắc các yếu tố như lối sống, chăm sóc, sức khỏe và tài chính trong tương lai.

“Chúng tôi rất mừng với việc chẩn đoán sớm đó vì chúng tôi có cơ hội để thay đổi những sinh hoạt trong lối sống cho phù hợp với khả năng của tôi đồng thời đưa ra những kế hoạch rõ ràng cho tương lai”.

Maria được chẩn đoán bị bệnh lú lẫn não mạch

## Lú lẫn là gì

Lú lẫn (dementia) là từ ngữ chung để miêu tả những trở ngại liên quan đến sự thay đổi ngày càng tăng về trí nhớ và tư tưởng. Bệnh Alzheimer là loại lú lẫn phổ biến nhất. Chứng lú lẫn có thể xảy ra cho bất kỳ người nào, nhưng chứng bệnh này trở nên phổ biến hơn ở những người trên 65 tuổi, và đặc biệt là những người trên 85 tuổi. Các dấu hiệu từ sớm có thể không rõ ràng – chỉ có bác sĩ hay bác sĩ chuyên khoa mới có thể chẩn đoán chứng bệnh lú lẫn một cách đúng đắn.

## Memory concerns CHECKLIST

Rarely  
Sometimes  
Often

I have trouble remembering events that happened recently

I have trouble finding the right word

I have trouble remembering the day and date

I forget where things are usually kept

I have difficulty adjusting to any changes in my day-to-day routine

I have problems understanding magazine or newspaper articles or following a story in a book or on television

I find it hard to follow and join in conversations, particularly in groups

I have problems handling financial matters, such as banking or calculating change

I have difficulty with everyday activities such as finding my way in the local shopping centre, or how to cook a meal I have always cooked well

I am losing interest in activities I'd normally enjoy

I have difficulties thinking through problems

Family and/or friends have commented about my poor memory

Other concerns:

**If you have ticked 'sometimes' or 'often' it is recommended that you see your doctor.**

## About Dementia Australia

Dementia Australia is the national peak body for people, of all ages, living with all forms of dementia, their families and carers. It provides advocacy, support services, education and information.

## More information

Further information about dementia and dementia risk reduction is available from Dementia Australia.

National Dementia Helpline  
**1800 100 500**



For language assistance  
**131 450**

**dementia.org.au**



Helpline is funded by the Australian Government  
© 2018 Dementia Australia

# Worried about your memory?

## Here's what you can do...



**dementia  
australia**

# Worried about your memory?

## Feeling forgetful or confused?

### Finding out if there is a problem is the first step to getting help

Have you become concerned about increasing lapses in memory, or other changes in thinking or behaviour for yourself, a family member or friend?

Changes in memory and thinking have a number of possible causes that may include stress, depression, pain, chronic illness, medication or alcohol and sometimes it is a sign of early dementia. Major changes in memory are not normal at any age and should be taken seriously. If you or someone you know is experiencing these kinds of difficulties it is better to see your doctor sooner rather than later.



## Talking to your doctor

There is no single specific test that can show whether someone has dementia. A diagnosis is made by talking to you and perhaps a relative or friend to find out more about your difficulties with memory and thinking. You will also need a physical and neurological examination which will look at all other possible causes.

### During the visit:

- Take your list of concerns with you – it will provide a useful basis for further discussion and tests
- Talk to your doctor about your concerns honestly and openly, including how long you have been experiencing these problems
- Bring a list of the medications that you are taking including the doses (or bring all your tablets in a bag). Don't forget inhalers, creams, herbal medications and vitamins.

### Remember you can:

- Ask for a longer appointment
- Take a relative, carer or friend with you
- Ask questions and request further explanations if you don't understand
- Take notes during the visit
- Discuss the option of further assessment by a specialist

---

**“It was a relief to get the diagnosis – the worst was not knowing.”**

Fred diagnosed with Alzheimer's disease

## The earlier you act the better

The symptoms you have may not be caused by dementia, but if they are, an earlier diagnosis will be helpful.

An early diagnosis means that you can have access to support, information and medication. It is important for people with a diagnosis of dementia to plan ahead and consider factors such as future lifestyle, care, health and finances.

---

**“We are glad we had that early diagnosis as we have been given the chance to change our lifestyle activities to match my capabilities and to make definite plans for the future.”**

Maria diagnosed with vascular dementia

## What is dementia?

Dementia is a general term to describe problems with progressive changes in memory and thinking. Alzheimer's disease is the most common type of dementia. Dementia can happen to anybody, but it becomes more common over the age of 65, and especially over the age of 85. Early signs may not be obvious – only a doctor or specialist can properly diagnose dementia.