

# Sa sút trí tuệ

Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe  
Phát hành tháng 6 năm 2022

## Khái niệm chung

Tình trạng sa sút trí tuệ gây suy giảm chức năng của não bộ. Tình trạng này ảnh hưởng đến các phần của não như trí nhớ, suy nghĩ, học tập, ngôn ngữ, nuốt và khả năng đi vệ sinh. Những người mắc chứng sa sút trí tuệ có thể thay đổi cách họ cư xử hoặc phản ứng với mọi thứ.

Có một vài dạng sa sút trí tuệ. Bệnh Alzheimer là dạng phổ biến nhất. Bệnh Alzheimer trở nặng hơn theo thời gian. Sa sút trí tuệ không phải là một phần bình thường của quá trình lão hóa. Bệnh này khác với suy giảm nhẹ. Không có cách chữa trị, nhưng các phương pháp điều trị có thể giúp làm chậm sự tiến triển của bệnh và điều trị các triệu chứng.

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Quý vị và bác sĩ đa khoa của quý vị có thể nói về các bước tiếp theo. Bác sĩ đa khoa của quý vị cũng có thể:

- Sắp xếp các cuộc xét nghiệm mà sẽ cung cấp thêm thông tin chi tiết về loại sa sút trí tuệ mà quý vị mắc phải
- Loại trừ bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác
- Nói chuyện với quý vị về những thay đổi trong lối sống mà có thể có lợi
- Cung cấp cho quý vị danh sách gồm những nguồn hỗ trợ để quý vị có thể tìm hiểu thêm
- Cho thuốc nếu cần

Bác sĩ đa khoa của quý vị cũng sẽ cho quý vị biết cách thức quý vị có thể kiểm soát bất kỳ rủi ro nào từ các vấn đề sức khỏe khác thường gặp ở những người mắc chứng sa sút trí tuệ. Một số loại thuốc có thể làm cho chức năng não trở nên kém hơn. Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể xem xét các loại thuốc và tác dụng phụ. Bác sĩ đa khoa của quý vị cũng có thể nói chuyện với quý vị về [suy giảm nhận thức mức độ nhẹ](#) và [lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc](#).

Bác sĩ đa khoa của quý vị cũng có thể giúp quý vị quản lý sức khỏe tâm thần của mình và tìm những sự hỗ trợ nếu quý vị cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng.

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể khám lại cho quý vị để kiểm tra các triệu chứng của quý vị và thảo luận về kết quả của bất kỳ xét nghiệm nào. Quý vị có thể cần gặp bác sĩ chuyên khoa hoặc dịch vụ y tế tại địa phương. Nếu ở bất kỳ giai đoạn nào, các triệu chứng của quý vị trở nên nghiêm trọng hơn, hãy đặt lịch khám với bác sĩ đa khoa của quý vị. Kế hoạch điều trị của quý vị sẽ phụ thuộc vào loại chứng sa sút trí tuệ mà quý vị mắc phải và mức độ nghiêm trọng của nó.

## Tôi có thể làm gì?

Việc được thông báo rằng quý vị mắc chứng sa sút trí tuệ có thể rất đáng sợ và khiến quý vị căng thẳng. Nhưng có những điều quý vị có thể làm ngay lúc này để chăm sóc sức khỏe của mình và lập kế hoạch cho tương lai. Đọc về chứng sa sút trí tuệ và nghĩ xem quý vị có thể muốn nói chuyện với ai. Hỏi bác sĩ đa khoa của quý vị về các hỗ trợ và hướng dẫn mà có thể giúp quý vị lập kế hoạch cho các bước tiếp theo của mình. Hãy suy nghĩ về hệ quả của tất cả những điều này đối với công việc, tiền bạc, gia đình và việc chăm sóc sức khỏe trong tương lai của quý vị. Hỏi bác sĩ đa khoa của quý vị về việc lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc.

Việc sống một lối sống lành mạnh sẽ hỗ trợ sức khỏe lâu dài của quý vị. Dưới đây là một số điều quý vị có thể làm ngay lúc này:

- Tuân theo bất kỳ thay đổi lối sống nào mà bác sĩ đa khoa của quý vị đề xuất
- Ăn một chế độ ăn uống đầy đủ gồm các loại thực phẩm tươi, lành mạnh
- Giữ mức cân nặng bình thường
- Uống nhiều nước
- Vận động mỗi ngày và nói chuyện với bác sĩ đa khoa của quý vị về chế độ tập luyện tốt nhất cho quý vị

## Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Có những hỗ trợ nào?
- Tôi nên làm thế nào để lập một kế hoạch trước cho việc chăm sóc?
- Nếu các triệu chứng của tôi trở nặng hơn thì sao?
- Có những loại thuốc nào?
- Tôi nên tập thể dục bao nhiêu mỗi ngày?
- Tôi có thể tìm đến đâu để được giúp đỡ?



# Sa sút trí tuệ

## Có những hỗ trợ nào?

Vùng Tây Nam Sydney có nhiều dịch vụ chăm sóc người cao tuổi để giúp quý vị.

### Hỗ trợ dành cho chứng sa sút trí tuệ

Khu Y tế Địa phương vùng Tây Nam Sydney hỗ trợ bệnh nhân mắc chứng sa sút trí tuệ và những người chăm sóc cho họ, cũng như bệnh nhân người Bản địa và người Dân đảo Torres Strait. Quý vị có thể sử dụng các dịch vụ hỗ trợ qua My Aged Care. Hãy gọi số **1800 200 422** hoặc nói chuyện với bác sĩ đa khoa của quý vị.

### Nhóm Đánh giá Chăm sóc Người cao tuổi

Nhóm này cung cấp sự hỗ trợ cho những người có nhu cầu phức tạp trên 65 tuổi. Hãy gọi số **1800 200 422** hoặc truy cập [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

### Chương trình Hỗ trợ tại Nhà của Khối thịnh vượng chung

Chương trình này cung cấp sự hỗ trợ cho những người lớn tuổi cần được giúp đỡ để sống trong nhà của họ. Nói chuyện với bác sĩ đa khoa của quý vị về cách tham gia.

### Bác sĩ chuyên khoa tư

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa tư. Những bác sĩ chuyên khoa này được gọi là bác sĩ lão khoa.

### Nhóm Chuyên Chăm sóc Người cao tuổi

Nhóm này cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho những người trên 65 tuổi. Hãy gọi số **1800 200 422**.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

### Dementia Australia:

- A Better Visit – ứng dụng iPad: [dementia.org.au](http://dementia.org.au)
- Tờ Thông tin Trợ giúp: [health.dementia.org.au](http://health.dementia.org.au)
- Đường dây Trợ giúp Quốc gia về chứng Sa sút trí tuệ: [dementia.org.au](http://dementia.org.au)
- Lên Kế hoạch Trước – Start2Talk: [dementia.org.au](http://dementia.org.au)

### Các nguồn hỗ trợ khác:

- **Dementia Support Australia** – Trang chủ: [dementia.com.au](http://dementia.com.au)
- **Moving Pictures** – Nhận thức về chứng Sa sút trí tuệ cho các cộng đồng CALD: [movingpictures.org.au](http://movingpictures.org.au)
- **TEDGlobal** – Tôi Chuẩn bị Mắc bệnh Alzheimer như thế nào: [ted.com](http://ted.com)

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative