



Hãy xem các dấu hiệu.
Bắt đầu một cuộc
trò chuyện về
bệnh Alzheimer.



Quý vị có biết cứ chín người Mỹ từ 65 tuổi trở lên thì có một người mắc bệnh Alzheimer?¹ Tuổi ngày càng lớn được cho là yếu tố có nguy cơ lớn nhất.¹ Chương trình Bệnh Alzheimer tại Sở Dịch vụ Sức khỏe Tiểu bang Texas hoạt động để nâng cao nhận thức về căn bệnh này và cung cấp thông tin hữu ích cho các cá nhân, gia đình, bạn bè và người chăm sóc.

Quý vị có lo lắng rằng những thay đổi trong trí nhớ của người thân hoặc cách họ hành động có thể là bệnh Alzheimer không? Nói về những mối quan tâm của quý vị là bước đầu tiên để giúp đỡ họ. Đó có thể là một cuộc trò chuyện khó khăn, nhưng quý vị càng nói chuyện sớm bao nhiêu thì càng tốt bấy nhiêu. Điều trị sớm có thể tạo ra sự khác biệt lớn về chất lượng cuộc sống. Những lời khuyên dưới đây có thể giúp bắt đầu cuộc trò chuyện.^{2,3}

- **Mở đầu cuộc trò chuyện** nếu quý vị nhận thấy dấu hiệu suy giảm trí nhớ hoặc khó thực hiện các hoạt động thông thường.
- **Chọn lựa thời điểm** để trò chuyện khi quý vị và người thân của quý vị không bận hoặc mệt.
- **Chọn địa điểm** là nơi quen thuộc, thoải mái và yên tĩnh.
- **Tự tin** rằng quý vị đang làm đúng.
- **Quyết định trước** những gì quý vị sẽ nói.
- **Diễn giải đơn giản**, nhẹ nhàng và trấn an họ.
- **Bắt đầu bằng** việc hỏi liệu rằng họ có cảm thấy có điều gì bất thường trong hành động và cử chỉ của bản thân họ không.
- **Bày tỏ sự quan tâm của quý vị** và đưa ra một vài ví dụ để giải thích lý do.
- **Lắng nghe khi họ giải bày sự lo lắng** về sự suy giảm trí nhớ hoặc sự khó khăn khi làm các công việc thường ngày.
- **Trấn an họ** rằng Alzheimer là một căn bệnh và họ không làm sai điều gì cả, mặc dù quý vị có thể cảm thấy bối rối khi nói về nó.
- **Khuyến họ đi khám bác sĩ** để tìm ra nguyên nhân gây suy giảm trí nhớ. Đề nghị đi cùng họ để hỗ trợ khi họ cần.
- **Tìm hiểu về các nguồn lực địa phương** có thể giúp quý vị hiểu về bệnh suy giảm trí nhớ và học cách để trò chuyện với người thân và bác sĩ của họ.

Tìm hiểu thêm về bệnh Alzheimer, cách bắt đầu một cuộc trò chuyện và các nguồn lực cộng đồng có sẵn tại địa chỉ dshs.texas.gov/alzheimers.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

¹ Hiệp hội Alzheimer (Alzheimer's Association). Thông tin và số liệu về bệnh Alzheimer. <https://www.alz.org/media/Documents/alzheimers-facts-and-figures.pdf>. 2021. Đã truy cập ngày 18 tháng 1 năm 2022.

² Dự án Cuộc trò chuyện (The Conversation Project). Bộ công cụ Khởi động Trò chuyện trong Dự án Cuộc trò chuyện. <https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2017/02/ConversationProject-ConvoStarterKit-English.pdf>. 2020. Đã truy cập ngày 30 tháng 6 năm 2020.

³ Alzheimer's WA. Làm thế nào để nói chuyện với người thân về bệnh sa sút trí tuệ. <https://www.alzheimerswa.org.au/the-hardest-conversation-how-to-talk-to-a-loved-one-about-dementia/>. Ngày không xác định. Đã truy cập ngày 30 tháng 6 năm 2020.