

UW Medicine

Y VIỆN UW

Chào mừng

Từ Bác sĩ Tom Grabowski, Giám Đốc Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Bộ Nhớ và Não Bộ Y Viện UW

Các bạn thân mến,

Chào mừng đến Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Bộ Nhớ và Não Bộ Y Viện UW. Nhiệm vụ của chúng tôi là thúc đẩy sự thịnh vượng của những người sống với sự mất trí nhớ và gia đình của họ.

Đội ngũ chăm sóc của chúng tôi trong phòng khám bộ nhớ được tạo thành bởi các chuyên gia về trí nhớ và sức khỏe não bộ. Chúng tôi mong muốn cung cấp chăm sóc xuất sắc cho quý bạn, từng bước trên con đường này.

Chúng tôi đã tạo sổ tay này làm tài liệu cho cuộc sống của quý vị sau khi cuộc chẩn đoán. Nó chứa thông tin và quan niệm từ các thành viên trong nhóm của chúng tôi, các đối tác cộng đồng và những người khác đang sống với bệnh mất trí nhớ và các thành viên gia đình và bạn bè của họ.

Chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang này thông báo, khuyến khích và làm vững mạnh trong cuộc hành trình của bạn. Chúng tôi hoan nghênh ý kiến và phản hồi của quý vị về cuốn sổ tay này khi chúng tôi làm việc để làm cho nó hữu ích hơn nữa.

Chân thành,



Bác sĩ Tom Grabowski
Giám Đốc, Trung Tâm Chăm Sóc
Sức Khỏe Bộ Nhớ và Não Bộ Y Viện UW



Bác sĩ Tom Grabowski

Một lá Thư từ The Gathering Place (Nơi Tụ Tập)

Chúng tôi muốn chia sẻ một lá thư được viết cho bạn bởi các thành viên của The Gathering Place. The Gathering Place là một chương trình trau dồi cho bệnh mất trí nhớ ở giai đoạn sớm tại Trung tâm Cao niên Greenwood ở Seattle, Washington.



Các thành viên của The Gathering Place

Nhóm này đã dành nhiều tháng suy nghĩ về những gì họ muốn nói với những người mới được chẩn đoán bị mất trí nhớ hoặc mất trí. Đây là thông điệp chân thành của họ:

Bạn thân,

Chúng tôi là một cộng đồng những người sống thành công với sự mất trí nhớ. Chúng tôi hiểu rằng bạn cũng đã nhận được chẩn đoán bệnh mất trí nhớ. Chúng tôi muốn công nhận lòng can đảm của bạn trong việc tìm hiểu những gì đang xảy ra. Việc cảm thấy không thể tin nổi, tức giận, sợ hãi và từ chối là điều bình thường, nhưng biết rằng bạn không đơn độc.

Trái tim chúng tôi hướng về bạn.

Bạn có thể muốn che giấu u chẩn đoán của mình. Nhiều người trong chúng tôi cũng vậy. Nhưng chúng tôi đã tìm thấy rằng chia sẻ những gì chúng ta đang sống với làm nhẹ gánh nặng. Nó cũng cho phép chúng tôi giảm bớt sự kỳ thị xung quanh bệnh mất trí nhớ. Chúng tôi khuyên bạn không nên che giấu. Kết nối với những người khác đang sống với bệnh mất trí nhớ và khuyến khích gia đình bạn nhận sự hỗ trợ. Chấp nhận là điều quan trọng. Chúng ta sẽ sát cánh bên nhau.

Chúng tôi đã học cách sống với sự mất trí nhớ và vẫn có cuộc sống hiệu quả với gia đình và bạn bè. Chúng tôi muốn cho bạn niềm hy vọng rằng bạn cũng có thể sống một cuộc sống trọn vẹn. Có những trở ngại sẽ đến, nhưng bạn có cơ hội để cống hiến cho cộng đồng của bạn và bản thân bạn, và để trải nghiệm vẻ đẹp, hạnh phúc và lòng tốt.

Trân trọng,

Walt, Mark, Bob, Sarah, Roger, Ron, Helene, Rick, và Midge

UW Medicine

Cuộc sống hàng ngày của tôi

Tôi có thể làm gì để khỏe mạnh nhất có thể?

Từ Mary, sống với suy giảm nhận thức nhẹ:

“Có lúc, Bác sĩ của tôi đã nói với tôi, 'Hãy tiếp tục năng động, và hãy tiếp tục xã giao.'

“Đó là lời khuyên tốt nhất mà tôi đã nhận được từ bất cứ nơi nào.”



Từ Myriam, sống với bệnh mất trí:

“Tôi đã làm tất cả các nghiên cứu của mình khi tôi được chẩn đoán lần đầu tiên.

“Tiếp tục xã giao là điều quan trọng. Chế độ ăn uống là điều quan trọng. Uống thuốc trí nhớ của quý vị theo chỉ dẫn là điều quan trọng. Và tập thể dục là điều quan trọng vì nó khiến máu chảy đến não.”

*Tur` Bác sĩ Kimiko
Domoto- Reilly, nhà tâm thần
kinh học:*

**"Duy trì hoạt
động thể chất, xã
hội và tinh thần
là rất quan trọng
đối với sức khỏe
não bộ."**

Những thói quen lành mạnh trong cuộc sống hàng ngày của bạn có thể giúp bộ nhớ và suy nghĩ của bạn. Chúng cũng có thể giúp bạn cảm thấy tổng thể tốt hơn.

Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu về một số điều tốt nhất bạn có thể làm để chịu trách nhiệm về sức khỏe bộ não của bạn: tập thể dục thường xuyên, kết nối xã hội, giữ cho tâm trí bạn năng động, ăn uống tốt, ngủ ngon và giảm căng thẳng. Bạn cũng sẽ tìm thấy một số mẹo để giúp bạn nhớ rõ hơn và giữ an toàn.

Các điểm chính trong chương này

- Duy trì các thói quen lành mạnh để kiểm soát các triệu chứng của bạn.*
- Cố gắng làm gì đó để hoạt động về mặt thể chất, xã hội và tinh thần mỗi ngày.*
- Giải quyết mọi vấn đề an toàn nào mà quý vị có thể có.*

Tôi có thể làm gì để giữ sức khỏe tốt nhất có thể?

Tập thể dục thường xuyên

Duy trì hoạt động thân thể là tốt vì nhiều lý do. Các nghiên cứu cho rằng hoạt động hiếu khí (bài tập làm tăng nhịp thở và nhịp tim) có thể giúp não của bạn hoạt động tốt hơn. Tuy nhiên, bất kỳ loại chuyển động nào an toàn cho bạn đều tốt cho sức khỏe của bạn.

Tập thể dục mỗi ngày để nó trở thành một trong những thói quen của bạn. Chọn một cái gì đó bạn thích làm. Hãy suy nghĩ về việc làm điều đó với một người bạn để giúp bạn luôn được động viên.

Luôn kết nối xã hội

Kết nối với những người khác có tác động tích cực đến sức khỏe thân thể và tâm trạng của bạn. Mất trí nhớ đôi khi có thể khiến bạn muốn ở một mình, nhưng hãy làm cho nó trở thành thói quen là tiếp cận với người khác. Dành thời gian với những người mà bạn thích hoặc tìm kiếm những người bạn mới có cùng sở thích với bạn.

Giữ cho tâm trí của bạn năng động

Thách thức tâm trí của bạn mỗi ngày. Điều này có thể có nghĩa là học một cái gì đó mới, tham gia một lớp học, chơi trò chơi hoặc câu đố hoặc chơi trò chơi trên máy tính mà khiến bạn suy nghĩ.

Làm điều gì đó mà thách thức bạn, nhưng không quá khó để bạn trở nên quá thất vọng. Một cách để thực hiện một công việc đơn giản cho khó hơn là tự tính thời gian.

Ăn tốt

Một chế độ ăn uống tốt cho tim của bạn cũng tốt cho não của bạn. Chế độ ăn uống tốt nhất để bảo vệ não của bạn là chế độ ăn uống Địa Trung Hải. Chế độ ăn này bao gồm:

- Ăn nhiều rau, đậu, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, cá và dầu ô liu
- Ăn ít các loại đường đơn giản, thịt đỏ và bơ sữa

Chế độ ăn uống này bao gồm 1 hoặc 2 ly rượu vang đỏ mỗi ngày, ngoại trừ những người có vấn đề với rượu.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể hỗ trợ bạn trong thói quen ăn uống lành mạnh của bạn. Chọn một chế độ ăn uống phù hợp với bạn, một chế độ ăn uống mà sẽ giúp các tình trạng sức khỏe khác của bạn, và một chế độ mà bạn có thể thực hiện được.

Ngủ ngon

Giấc ngủ ngon giúp bạn khỏe mạnh, và có thể giúp bạn nhớ và suy nghĩ. Người lớn cần ngủ từ 7 đến 8 tiếng mỗi đêm. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc bạn muốn và cần ngủ, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn để đảm bảo không có bất cứ điều gì về sức khỏe xảy ra. Hãy làm những việc đơn giản này để giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ của bạn:

- **Tạo thói quen thư giãn ban đêm.** Khoảng 30 phút trước khi đi ngủ, bỏ công việc qua một bên, tắt máy tính và TV, và làm một cái gì đó yên tĩnh và giúp bạn thư giãn.
- **Hãy chắc chắn rằng phòng ngủ của bạn giúp bạn thư giãn và ngủ được.** Căn phòng nơi bạn ngủ phải yên tĩnh, mát mẻ và tối. Tránh sử dụng TV, máy tính và sách điện tử trong phòng ngủ. Hãy nhận biết nếu vật nuôi làm cho bạn khó ngủ.
- **Đi ngủ đúng lúc và thức dậy đúng lúc mỗi ngày.** Việc này sẽ giúp bạn chỉnh "đồng hồ ngủ" sinh học của bạn. Nếu bạn phải ngủ trưa

trong ngày, hãy cố gắng ngủ ít hơn 1 tiếng và ngủ trưa trước 3 giờ chiều.

Hãy thử tạo một kế hoạch ngủ cho chính mình, kiên trì với nó trong một tháng, và sau đó ôn lại kết quả của bạn. Nói chuyện với một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn về những gì bạn phát hiện ra. Chúng tôi có thể giúp hỗ trợ các phương pháp ngủ của bạn. Bạn thỉnh thoảng có thể vẫn có những đêm không ngủ được, nhưng hầu hết mọi người thấy rằng những lời khuyên này tạo ra sự khác biệt tích cực.

Giảm căng thẳng

Một số căng thẳng có thể hữu ích hoặc cho bạn tràn đầy năng lượng. Nhưng sự căng thẳng liên tục có thể khiến bạn khó nhớ hoặc suy nghĩ rõ ràng hơn.

Tìm cách giảm mức độ căng thẳng của bạn. Hãy suy nghĩ về những gì giúp bạn thư giãn. Đối với một số người, điều đó có thể là nghe nhạc hoặc dành thời gian với động vật hoặc trẻ em. Đối với những người khác, điều đó có thể là thực hiện một sở thích, đi dạo, làm vườn, thiền định hoặc cầu nguyện, hoặc cười. Xem trang tiếp theo để biết ví dụ của một loại thiền định.

Giảm căng thẳng sẽ giúp với trí nhớ và suy nghĩ của bạn. Nó cũng có thể giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn!

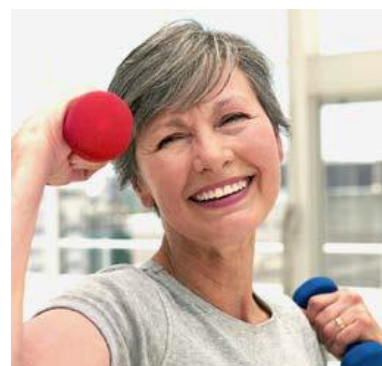
UW Medicine

Hỗ trợ cho những đối tác chăm sóc

Gia đình và bạn bè của tôi nên biết điều gì?

Từ Jane, đối tác chăm sóc cũ:

“Đó là về việc giữ cho đầu óc lành mạnh và bản thân khỏe mạnh. Tôi có rất ít thời gian cho bản thân mình, nhưng điều quan trọng là tôi có 30 phút trong phòng tập thể dục vào sáng sớm. Bản thân bạn phải khỏe mạnh để chăm sóc người khác.”



Từ Connie, đối tác chăm sóc cũ:

“Tìm một nhóm hỗ trợ. Điều quan trọng là kết nối với những người ở trong tình huống tương tự, những người có những ý tưởng và nơi bạn có thể cười cùng nhau. Bạn cần phải cười - bạn cần phải cười RẤT NHIỀU - và bạn cần phải ở xung quanh những người có thể giúp bạn cười.”



Từ Gloria, đối tác chăm sóc cũ:

“Tôi đã trở thành người bệnh vực cho chồng tôi từ rất sớm. Và tôi đã cố gắng giữ một vài điều bình thường trong mối quan hệ. Tôi muốn chồng tôi biết rằng mặc dù anh có bệnh này, nhưng nó không nhất thiết làm anh tiêu tụy đi. Anh vẫn có một cuộc sống tuyệt vời như vậy. Chúng ta vẫn sẽ làm mọi thứ cùng nhau.”



Carin Mack, MSW

Tiếng nói cộng đồng

Đối tác chăm sóc cũng là người ủng hộ

Tác giả Carin Mack, Thạc Sĩ Cán Sự Xã Hội, Nhân Viên Cán Sự Xã Hội, Trung Tâm Cao Niên Greenwood (Greenwood Senior Center)

Khi một người thân được chẩn đoán bị mất trí hoặc mất trí nhớ, một thành viên trong gia đình thường phải đảm nhận vai trò quan trọng của người ủng hộ. Một người ủng hộ bao gồm là người cố vấn, người giáo dục, điều phối viên và người lập kế hoạch. Trong khi loại hỗ trợ cần thiết từ một đối tác chăm sóc phát triển khi bệnh trạng tiến triển, sự ủng hộ là điều quan trọng trong suốt thời gian này.

Sự ủng hộ của một đối tác chăm sóc trong môi trường y tế là rất quan trọng bắt đầu từ thời điểm chẩn đoán bệnh. Một đối tác chăm sóc phải hiểu thông tin phức tạp do nhóm y tế cung cấp và lưu giữ hồ sơ về các cuộc hẹn, thuốc men và đề xuất. Trong bệnh viện, một đối tác chăm sóc sẽ được hỏi ý kiến để đảm bảo rằng dịch vụ chăm sóc thích hợp được cung cấp và người thân của họ luôn thoải mái và nhận thức được quá trình điều trị.

Các đối tác chăm sóc thường phải trở thành một người lãnh đạo trong gia đình và trong cộng đồng để hỗ trợ nhu cầu của người mắc bệnh mất trí hoặc mất trí nhớ. Họ ủng hộ để tất cả các thành viên trong gia đình đồng ý về kế hoạch điều trị. Điều này bao gồm việc hợp tác với các thành viên gia đình mà sống ở một thành phố hoặc tiểu bang khác. Cuộc họp gia đình, cho dù trực tiếp, trên điện thoại hoặc trực tuyến, là một công cụ tốt để chia sẻ thông tin và lập kế hoạch cho tương lai.

Khi người bị mất trí hoặc mất trí nhớ đã sẵn sàng, đối tác chăm sóc có thể giúp cho người khác trong cộng đồng đức tin, nơi làm việc và mạng xã hội của họ biết về những thay đổi mà người thân của họ đang trải qua. Bằng cách này, cả hai có thể vẫn được bao gồm trong các hoạt động và nhận được sự hỗ trợ xã hội cần thiết.

Các chuyên gia như người quản lý hồ sơ, luật sư chăm sóc người cao tuổi, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nhân viên xã hội có thể giúp đỡ. Các nhóm hỗ trợ cũng là một cách hay để tìm hiểu về các nguồn lực cộng đồng.

Là một người bệnh vực cho một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè là một món quà cho họ. Bạn không cần phải hoàn hảo. Chỉ cần nhớ là tin tưởng bản năng của bạn. Bạn biết về người thân yêu của bạn nhiều nhất!

Support for Care Partners

*Living with Memory Loss | Memory and Brain Wellness Center | Box 359860
325 9th Ave., 3rd Floor West Clinic., Seattle, WA 98104 | 206.520.5000*

Tôi có thể hỗ trợ người thân như thế nào cho tốt nhất?

Các cách hỗ trợ người nào đó với bệnh mất trí hoặc mất trí nhớ sẽ thay đổi trong suốt lộ trình, và mỗi người khác nhau. Hãy đọc trang “Sách” trong phần Phụ Lục để tìm những quyển sách mà cung cấp các mẹo cụ thể về việc chăm sóc thân nhân.

Dưới đây có vài ý kiến để giúp tăng cường sức khỏe người thân yêu của mình:

Tiếng Nói Của UW

Hỗ Trợ Cho Người Thân Yêu Của Bạn: 5 Phương Pháp Tiếp Cận Chính

Bởi Bác sĩ Abhilash Desai, Bác sĩ Tâm thần Lão khoa và Trợ giảng Phó Giáo sư, Đại học Washington, Khoa Tâm thần và Hành vi Khoa học

Sống Trong Hiện Tại

Càng nhiều càng tốt, hãy tập trung vào những gì đang xảy ra ở đây và bây giờ là giữa bạn và người thân của bạn. Hãy buông bỏ những mong đợi của bạn, những kỷ niệm về những gì từng là, và lo lắng về tương lai.

Hãy ôm ấp “Cái hiện tại.” Khi bạn ở trong hiện tại, bạn có nhiều khả năng tìm thấy những niềm vui nhỏ và kết nối có ý nghĩa.

Xác Nhận Suy Nghĩ và Cảm Xúc

Khi bạn xác nhận suy nghĩ và cảm xúc của người thân, họ biết rằng họ được lắng nghe, đánh giá cao và được tôn trọng. Khi một người thân yêu nói điều gì đó, hãy thử gật đầu và nói lại những gì họ đã nói: “Nghe có vẻ như bạn đang tức giận về điều này.” Bạn cũng có thể diễn tả những cảm xúc đang hiện lên trên khuôn mặt người thân yêu của mình: “Tôi biết điều này thật khó.”

Trân Trọng Ý Kiến Của Người Thân Yêu

Tin tưởng rằng người thân yêu của bạn có một cái gì đó có giá trị để cung cấp. Điều này có thể thông qua lời nói, cử chỉ, hoặc biểu hiện trên khuôn mặt của họ. Giảm xuống tốc độ của bạn và tò mò về những gì người thân yêu của bạn có thể chia sẻ. Ngay cả lời mời để thử những cách khác để giao tiếp - như chạm vào người - là một món quà mà một người bị mất trí nhớ có thể mang đến cho một mối quan hệ.



Bác sĩ Abhilash Desai



Từ Katie, đối tác chăm sóc:

“Mẹ và tôi thường nói về những gì chúng ta thấy ngay trước mặt chúng ta, ở đây và bây giờ. Ví dụ, chúng ta có thể nhìn ra ngoài cửa sổ và chú ý những con chim tụ tập. *Bạn thấy gì? Nó làm cho bạn nghĩ gì?* Những tương tác 'hiện tại' này là một cách tuyệt vời để chúng tôi kết nối.”

Không được hoàn hảo cũng không sao

Không có bản đồ nào cho hành trình này. Phương hướng của bạn luôn thay đổi và không thể hoàn hảo.

Là một đối tác chăm sóc thì thật là phức tạp. Hãy nhẹ nhàng với bản thân và người thân của bạn cũng sẽ được hưởng lợi.

Hãy Giữ Cảm Giác Hải Hước Của Bạn

Càng nhiều càng tốt, hãy tìm cách để mang lại sự hài hước vào những tình huống với người thân yêu của bạn. Cười cùng nhau có thể là một cách tuyệt vời để giảm căng thẳng cho cả hai bạn. Nó cũng có thể giúp bạn tiếp tục được kết nối.

Tôi có thể làm gì để tự chăm sóc bản thân trong khi tôi đang chăm sóc người thân của tôi?

Ở gần với người thân của bạn trong thời gian này có thể là một trong những điều bổ ích nhất và đầy thử thách nhất mà bạn từng làm. Phải mất rất nhiều năng lượng. Nó có thể mang lại nhiều cảm xúc như nỗi buồn, giận dữ, oán giận, tội lỗi, hoặc lo lắng.

Điều quan trọng là chăm sóc bản thân trên lộ trình. Khi bạn tự chăm sóc tốt bản thân, bạn có thể chăm sóc người thân của mình tốt hơn.

Dưới đây là một số ý tưởng để tự chăm sóc:

- Tham gia một nhóm hỗ trợ. Nó có thể rất hữu ích để có bạn đồng hành của riêng bạn, người mà hiểu, lắng nghe và cung cấp hỗ trợ. Bạn không phải làm điều đó một mình.
- Nghỉ giải lao. Hãy buông bỏ bất kỳ cảm giác tội lỗi nào bạn có thể cảm thấy về việc làm một số việc cho chính mình.
- Lập danh sách những điều bạn cần trợ giúp. Yêu cầu người khác giúp bạn với các nhiệm vụ cụ thể.
- Cười!
- Hãy để bản thân bạn không hoàn hảo. Đủ tốt là đủ tốt.
- Mỗi ngày, hãy làm ít nhất một điều bạn thích làm.
- Theo kịp việc chăm sóc sức khỏe và các lựa chọn lành mạnh của riêng bạn. Duy trì hoạt động, ăn uống lành mạnh và ngủ đủ giấc là quan trọng đối với bạn và đối với người thân yêu của bạn.



Bằ ng những lờ i của chúng tôi

Từ một đối tác chăm sóc đờ i vợ i một đờ i tác khác

Chúng tôi đã hỏi các thành viên của nhóm hỗ trợ đối tác chăm sóc tại Trung Tâm Cao Niên Greenwood ở Seattle, "Bạn muốn nói gì với một người bạn hoặc thành viên khác trong gia đình khi bắt đầu cuộc hành trình này?" Đây là những gì họ chia sẻ:

- Đư ờ ng bạn tâm vờ ờ những chuyện nhỏ.
- Hãy kiên nhẫn.
- “Bỏ qua.”
- Hãy tham gia vào một nhóm hỗ trợ sớ m!
- Luôn sẵn sàng đón những điề u không ngờ tới.
- Tìm hiểu các chiến lược truyền thông mới.
- Tập trung vào người thân, không phải chỉ tập trung vào chẩn đoán.
- Chăm sóc bản thân.
- Học càng nhiều càng tốt về chứng mất trí.
- Nhắc nhở bản thân rằng “Điều này cũng sẽ qua.”

Câu hỏi?

Câu hỏi của bạn là quan trọng. Nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có câu hỏi hoặc lo ngại nào.

• Để tìm hiểu thêm về Trung tâm chăm sóc sức khỏe bộ nhớ và não bộ, hãy truy cập depts.washington.edu/mbc

• Để làm cuộc hẹn, hãy gọi 206.520.5000