

Khiếm Khuyết Trí Thức ở Người Cao Niên

TẬP HƯỚNG DẪN CHO NGƯỜI BỊ MẤT TRÍ VÀ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC CHO HỌ

Ngày Hiệu Lực: 15 Tháng Bảy, 2007

Bệnh mất trí là gì?

Bệnh mất trí là tình trạng sức khỏe dần dần khiến một người bị mất khả năng nhớ, học và nói chuyện với những người khác. Lâu dần, người bị bệnh mất trí càng gặp khó khăn khi suy nghĩ, quyết định, và sinh hoạt hàng ngày. Các khoa học gia và bác sĩ luôn luôn tìm hiểu được thêm về tình trạng này.

Loại mất trí thông thường nhất là do bị mất các tế bào não; những dạng mất trí khác là do hư hại mạch máu não gây ra. Bị thương não, đứt mạch máu não (đột quy) hoặc nhiều loạt đột quy nhỏ đều ảnh hưởng đến luồng máu trong não bộ và có thể gây ra mất trí.

Bất cứ ai cũng thỉnh thoảng quên đi một vài điều gì đó và rồi nhớ lại sau đó, và khi chúng ta quên nhiều

hơn một chút khi tuổi đã cao thì cũng bình thường. Trường hợp này không phải là mất trí. Người bị bệnh mất trí không những quên các chi tiết quan trọng, mà còn khó học và nhớ những điều mới và khó có các quyết định vững chắc.

Bệnh mất trí có các dấu hiệu gì?

Có một số dấu hiệu chung khi bắt đầu bị bệnh này. Điều quan trọng nên nhớ là các dấu hiệu này khác với các thay đổi bình thường khi lớn tuổi. Không phải người nào bị bệnh mất trí cũng có tất cả các dấu hiệu liệt kê dưới đây. Đây chỉ là các thí dụ về các dấu hiệu mất trí có thể xảy ra.

CÁC DẤU HIỆU THÔNG THƯỜNG VỀ BỆNH MẤT TRÍ*

- **Không nhớ những việc mới xảy ra**
Hỏi đi hỏi lại cùng một câu hỏi chỉ mới vài phút sau đó
- **Để đồ vật sai chỗ**
Chẳng hạn như cất bàn ủi (bàn là) trong tủ đông lạnh hoặc bỏ đồng hồ đeo tay vào hồ đường
- **Gặp khó khăn khi làm những việc quen thuộc**
Nấu ăn nhưng quên dọn ra ăn hoặc quên cách nấu một món quen thuộc
- **Thay đổi tâm trạng thất thường**
Có hành động khác bình thường khi đang từ bình tĩnh lại bật khóc và trở nên giận dữ thật nhanh chóng chỉ trong vòng vài phút
- **Gặp khó khăn khi nói chuyện**
Bệnh nhân thường không nhớ được đúng chữ để dùng, hoặc dùng sai chữ trong câu
- **Thay đổi cá tính**
Người ôn hòa, điềm tĩnh chợt thay đổi quá nhiều mà trở nên gay gắt, nghi ngờ hoặc sợ hãi

- **Mất định hướng thời gian và nơi chốn**
Bị lạc tại những nơi quen thuộc và không biết đường về nhà
- **Thiếu trí phán xét**
Quên ăn tối hoặc dẫn chó ra ngoài, có hành động bất kể hậu quả
- **Gặp khó khăn khi phải suy nghĩ trừu tượng**
Quên không còn biết số, hoặc quên cách tính cộng, trừ, nhân hoặc chia

Quý vị có thể cảm thấy sợ hãi, lẫn lộn hoặc tức giận khi thấy các dấu hiệu mới bắt đầu bị mất trí ở mình hoặc ở một người thân thương. Các cảm xúc này là bình thường. Đừng vì thế mà không tìm hiểu các tin tức quý giá và nhờ yểm trợ để giúp quý vị đối phó với các thay đổi dần dần này.

Ai bị bệnh mất trí?

Càng lớn tuổi bao nhiêu thì càng dễ bị bệnh mất trí bấy nhiêu. Tuy bệnh mất trí thường xảy ra hơn ở những người từ 65 tuổi trở lên, bệnh này vẫn có thể xảy ra sớm hơn trong đời. Mất trí là một căn bệnh; đây không phải là yếu tố bình thường của tuổi già.

Có khoảng 8% người Canada trên 65 tuổi bị một dạng mất trí nào đó và 35% người Canada trên 85 tuổi biểu lộ các dấu hiệu bị mất trí. Tại British Columbia, hiện ước tính có khoảng từ 51,000 đến 64,000 có thể bị một dạng mất trí nào đó và cứ 1,000 người nam trên 65 tuổi thì có 49 người bị mất trí, trong khi cứ 1,000 người nữ trên 65 tuổi thì có 70 người bị một dạng mất trí nào đó.

Bệnh mất trí xem ra có phần nào mang tính cách di truyền, vì thường xảy ra ở những người trong gia đình đã có người bị bệnh này. Tuy nhiên, khi cha mẹ bị bệnh mất trí thì không phải quý vị cũng sẽ bị mất trí. Bệnh này không lây. Bệnh này không thể truyền nhiễm khi tiếp xúc hoặc dùng chung một vật dụng với người bị mất trí.

Chẩn đoán bệnh mất trí

Nếu quý vị nhận thấy một số dấu hiệu của bệnh mất trí ở mình hoặc ở một người thân thương, bước quan trọng nhất kế tiếp là nên đến bác sĩ gia đình. Bác sĩ gia đình sẽ nói chuyện về các quan ngại của quý vị và hỏi để biết thêm chi tiết về trí nhớ, khả năng lý luận và bất cứ vấn đề nào khác quý vị có thể đang gặp phải về nói hoặc chức năng sinh hoạt hàng ngày. Chi tiết này sẽ giúp bác sĩ chẩn đoán và xác định nguyên nhân gốc của các triệu chứng mà quý vị hoặc người thân thương của quý vị đang biểu lộ. Có một số tình trạng có thể gây ra mất trí và có thể điều trị được, chẳng hạn như:

- buồn chán (trầm cảm)
- phản ứng tương tác giữa các loại thuốc
- những trường hợp nhiễm trùng
- bệnh tuyến giáp hoặc tim
- nghiện rượu
- dinh dưỡng kém (không ăn uống đủ)

Điều quan trọng là tìm hiểu nguyên nhân của các triệu chứng này càng sớm càng tốt vì như vậy sẽ chăm sóc, điều trị và yểm trợ đúng mức, và sẽ giúp quý vị có thì giờ hoạch định cho tương lai.

Bệnh mất trí và bệnh Alzheimer khác nhau như thế nào?

Bệnh Alzheimer là một dạng mất trí. Có nhiều loại mất trí, nhưng bệnh Alzheimer là dạng thông thường nhất và nhiều người biết đến nhất. Khoảng 60% đến 70% tất cả những người bị mất trí là chỉ có bệnh

Alzheimer hoặc cùng với những dạng mất trí khác, chẳng hạn như Mất Trí Do Đứt Mạch (những vụ đột quỵ nhỏ). Một số dạng mất trí ít thấy hơn mà quý vị có thể đã nghe nói là: Mất Trí Lewy Body, Bệnh Pick, Bệnh Parkinson, và Bệnh Creutzfeldt-Jakob.

Có cách chữa lành bệnh mất trí hay không?

Hiện không có cách chữa lành bệnh mất trí. Tuy nhiên, có các loại thuốc giúp giảm bớt các triệu chứng và làm chậm lại mức tiến triển của bệnh này cho một số người trong một thời gian nào đó, nhưng không phải mãi mãi. Các loại thuốc khác có thể giúp kiểm soát lo âu, trầm cảm và các triệu chứng về hành vi. Hiện đang có phát triển những loại thuốc mới. Điều quan trọng là nói chuyện với bác sĩ trước về các kỳ vọng của quý vị khi điều trị cũng như các rủi ro và lợi ích của bất cứ loại thuốc nào trước khi quyết định về cách điều trị. Những người chăm sóc cũng có thể theo dõi các triệu chứng và tình trạng sức khỏe tổng quát và nên cùng tham gia hợp tác hoạch định điều trị.

Ngăn ngừa bệnh mất trí

Hiện không có bằng chứng khoa học nào cho thấy có thể ngăn ngừa được bệnh mất trí. Tuy nhiên, quý vị có thể làm được nhiều việc để giúp dễ nhớ và sinh hoạt độc lập hàng ngày.

1. Kiểm soát đúng mức những bệnh liên hệ: Nếu quý vị bị cao áp, tiểu đường hoặc các yếu tố rủi ro khác có thể bị bệnh mạch máu, nhớ theo đúng lời khuyên y khoa
2. Tránh dùng quá nhiều rượu và ma túy: Dùng quá nhiều rượu và các loại thuốc giải trí có hại cho sức khỏe
3. Vận động trí óc: Chơi ô chữ, đọc báo, chơi một nhạc cụ
4. Vận động cơ thể: Đi bộ, học võ, đến phòng thể dục, đi bơi hoặc đạp xe đạp
5. Ăn uống quân bình: Ăn những bữa lành mạnh, bổ dưỡng có đầy đủ sinh tố

Bị bệnh mất trí

Người bị bệnh mất trí có thể sống lâu sau khi biểu lộ các triệu chứng đầu tiên của bệnh này. Đa số những người được chẩn đoán bị bệnh mất trí vẫn tiếp tục sống ở nhà khi được những người trong nhà gia đình, bạn thân và các chuyên viên chăm sóc trợ giúp. Vận động và tiếp tục tiếp xúc với gia đình, bạn hữu và tiếp tục các sở thích thật quan trọng cho sức khỏe và an sinh của người bị bệnh mất trí. Khi bệnh nặng hơn thì khó có thể chăm sóc ở nhà, và người bị bệnh mất trí có thể cần vào một cơ sở chăm sóc dài hạn. Những người chăm sóc và bác sĩ nên cùng đi đến quyết định này.

Hoạch định trước

Quý vị có thể thắc mắc về những gì mình đang trải qua hoặc có thể cảm thấy lo âu cho tương lai. Các thắc mắc này có thể gồm:

1. Liệu gia đình tôi có hiểu những gì tôi đang trải qua hay không?
2. Tôi có phải ngưng lái xe hay không?
3. Tôi có chúc thư sống hay không?
4. Tôi đã lo liệu ổn thỏa vấn đề tài chánh chưa?

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị. Tìm hiểu về bệnh mất trí giúp những người trong gia đình và những người chăm sóc khác đối phó với các thay đổi do bệnh mất trí gây ra. Hoạch định sẵn để thảo luận các chọn lựa của quý vị và bất cứ thắc mắc nào với bác sĩ của quý vị.

Nhiều người hoạch định tài chánh cho tương lai, chẳng hạn như lập Giấy Ủy Quyền, nhưng cũng cần hoạch định ngay bây giờ cho các nhu cầu chăm sóc sức khỏe quý vị mà có thể cần trong tương lai.

Người lớn tại British Columbia có thể nêu các ý nguyện về chăm sóc sức khỏe của mình và các quyết định về pháp lý và tài chánh bằng văn bản. Các văn kiện này, được gọi là Chỉ Thị về Chăm Sóc Sức Khỏe hay Chúc Thư Sống, sẽ thay mặt quý vị nếu quý vị không thể tự nói ra chi tiết này được nữa. Hãy nghĩ đến việc thảo luận về chọn lựa này với một người thân thương khi mới bắt đầu bị bệnh mất trí, nếu có thể được. Nên nói chuyện với một luật sư hoặc chuyên gia kế hoạch khi lập các văn kiện này để bảo đảm hội đủ các tiêu chuẩn pháp lý.

Quý vị cũng có thể lập một thỏa thuận đại diện để chỉ định một người đại diện về sức khỏe. Người đại diện của quý vị có quyền pháp lý để đưa ra các quyết định về chăm sóc sức khỏe thay mặt cho quý vị. Điều quan trọng là thảo luận với bác sĩ của quý vị về các quyết định này để bác sĩ biết quý vị có một văn kiện hoặc đã chỉ định một người đại diện về sức khỏe.

Đối với các gia đình của những người mới được chẩn đoán bị bệnh mất trí

(Từ *Những Bước Đầu cho Các Gia Đình của Những Người Mới Được Chẩn Đoán Bị Bệnh Alzheimer [First Steps for Families of Those Recently Diagnosed with Alzheimer Disease]*, www.alzheimer.ca/english/resources/as-publications.htm)

1. Tìm hiểu về bệnh càng nhiều càng tốt
2. Nhìn nhận bệnh này ảnh hưởng đến các khả năng của người bệnh
3. Đừng quên người đó
4. Thăm dò các loại điều trị
5. Nhìn nhận rằng quý vị đang trải qua nhiều cảm xúc khác nhau
6. Hoạch định cho tương lai
7. Nhìn nhận rằng chăm sóc có thể rất vất vả
8. Nhờ trợ giúp
9. Lập hệ thống yểm trợ
10. Nên biết là Hội Bệnh Alzheimer sẵn sàng trợ giúp người bị các bệnh mất trí và những người chăm sóc cho họ

Những Nguồn Tài Nguyên

Alzheimer Society of BC (Hội Alzheimer BC)

Điện Thoại: 604 681-6530 hoặc số miễn phí: 1 800 667-3742

Web site: www.alzheimerbc.org

Alzheimer Society Safely Home™ – Alzheimer Wandering Registry (An Toàn Ở Nhà của Hội Alzheimer – Sổ Lưu Ký Người Bị Bệnh Alzheimer Đi Lang Thang):

Có để mẫu đơn tại các văn phòng địa phương của Hội Alzheimer Canada (Alzheimer Society of Canada) hoặc

Web site: www.alzheimer.ca

Điện Thoại: 1 800 616-8816

British Columbia Medical Association (Hội Y Khoa British Columbia) – *Building bridges: A call for a coordinated dementia strategy in British Columbia (Bắc cầu liên lạc: Kêu gọi có một sách lược phối hợp về bệnh mất trí tại British Columbia)* (2004).

Web site: http://www.bcma.org/public/patient_advocacy/Building%20Bridges.pdf

British Columbia Medical Association (Hội Y Khoa British Columbia) – *Dementia: Straight talk from your doctor (Bệnh mất trí: Giải thích rõ ràng của bác sĩ)*

(tài liệu thực hiện Tháng Năm 2005).

The BC Coalition to Eliminate Abuse of Seniors (BC CEAS) (Liên Hiệp BC Để Loại Trừ Nạn Hành Hạ Người Cao Niên) thông tin, huấn luyện, phát triển cộng đồng và cung cấp tài liệu về nạn hành hạ và bỏ bê người cao niên cho cá nhân, các cơ quan và tổ chức cộng đồng. Hội này cũng thông tin về các dịch vụ và những nhóm tương trợ cho người cao niên đã bị hành hạ.

Điện Thoại: (Lower Mainland) 604 437-1940; Số miễn phí 1 866 437-1940
Địa Chỉ: BC CEAS 304 5050 Kingsway Street, Burnaby, B.C. V5H 4C2
Web site: www.bcceas.ca

BC Senior's Guide (Tập Hướng Dẫn cho Người Cao Niên BC) – do Bộ Dịch Vụ Cộng Đồng cung cấp bằng tiếng Anh, Pháp, Punjabi và tiếng Hoa.
Web site: www.cserv.gov.bc.ca/seniors

Representation Agreement Resource Centre (Trung Tâm Tài Nguyên về Thỏa Thuận Đại Diện)
Điện Thoại: 604 408-7414
Web site: www.rarc.ca

Clinic for Alzheimer Disease and Related Disorders, UBC (Phòng Phụ Trách Bệnh Alzheimer và Các Bệnh Liên Hệ)
Điện Thoại: 604 822-7031
Web site: www.vch.ca/alz

Victorian Order of Nurses, Respite Care (Đội Y Tá Victorian, Chăm Sóc Đỡ Tay)
Điện Thoại: 1 877 430-3109
Web site: www.von.ca

BC's Chronic Disease Management Program (Chương Trình Kiểm Soát Bệnh Kinh Niên của BC)
Điện Thoại: 1 800 465-4911 (Health Information Line)
Web site: www.health.gov.bc.ca/cdm

Home and Community Care, BC Ministry of Health (Chăm Sóc Tại Gia và Cộng Đồng, Bộ Y Tế BC)
Điện Thoại: Contact your regional health authority
Web site: www.health.gov.bc.ca/hcc

Children's, Women's and Senior's Branch, BC Ministry of Health (Ngành Trẻ Em, Phụ Nữ và Cao Niên, Bộ Y Tế BC)
Điện Thoại: 1 800 465-4911 (Health Information Line)
Web site: www.health.gov.bc.ca/seniors

Clinical Practice Guidelines and Protocols in British Columbia (Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn và Phương Thức Thực Hành Lâm Sàng tại British Columbia)
Điện Thoại: 250 952-1347
Web site: www.BCGuidelines.ca

BC Health Guide (Tập Hướng Dẫn Sức Khỏe BC)
Điện Thoại: 1 800 465-4911
Web site: www.bchealthguide.org

BC NurseLine (Đường Dây Y Tá BC)
Điện Thoại: 1 866 215-4700
Web site: www.bchealthguide.org/nurseline.stm



Ministry of
Health