

Nhiều hơn là quên:

Hiểu bệnh lú lẫn ở tuổi già



Lú lẫn là gì?

- Lú lẫn rất giống như bị mất trí nhớ, tuy nhiên, nó rất khác.¹
- Các dấu hiệu ban đầu của sự lú lẫn thì rất nhẹ, thường không có liên quan đến sự mất trí nhớ, và thường khó phát hiện hơn.²
- Lú lẫn phát triển theo các mức độ khác nhau ở những người khác nhau.²
- Một số sự lú lẫn hoàn toàn không ảnh hưởng đến trí nhớ, nhưng ảnh hưởng đến khả năng của một người để giao tiếp, nhận ra người quen, chữ hay đồ vật.³

Lú lẫn trông như thế nào? ²

- Mất trí nhớ
- Mất khả năng phán xét
- Khó thực hiện quyết định
- Thay đổi tính tình
- Gặp thử thách với lời nói và hiểu ngôn ngữ
- Khó dành thời gian với người thân

Làm thế nào để tôi được mạnh khỏe?⁹

- Hãy năng động và ăn uống tốt⁴
- Tạo thói quen đi ngủ đều đặn⁴
- Mang dụng cụ trợ thính⁵
- Kết nối với cộng đồng và người thân⁶

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho sự lú lẫn và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Hội Bệnh Alzheimer Ontario (Alzheimer Society Ontario)

alzheimer.ca/en/on 1-800-879-4226

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca Gọi số 211

Các Trung Tâm Cao Niên Sống Năng Động (Senior Active Living Centres)

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

Các nguồn hỗ trợ

Bệnh Alzheimer hay bệnh lú lẫn, Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần

<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia>

Bệnh Alzheimer: Mong Đợi Điều Gì, Hội Bệnh Alzheimer Canada (Alzheimer Society of Canada)

https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/core-literature_what-to-expect.pdf

Tài liệu tham khảo

1. Hội Bệnh Alzheimer Canada. (2018, 24 tháng Tám). Già lão bình thường đối với sa sút trí tuệ. Có sẵn tại: <https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-is-dementia/Normal-aging-vs-dementia>. Truy cập 6 tháng Hai, 2020.
2. *Bệnh Alzheimer hay lú lẫn*. (n.d.) Có sẵn tại: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia>. Truy cập 6 tháng Hai, 2020.
3. Mori, E. (2017). Bệnh lú lẫn gây mất khả năng nhận thức. *Lú lẫn với khó cử động thân thể (Dementia with Lewy Bodies)* (trang 73–85). Springer, Đông Kinh.
4. Bombois, S., Derambure, P., Pasquier, F. & Monaca, C. (2010). Rối loạn giấc ngủ ở tuổi già và sự sa sút trí tuệ. *Tạp chí Dinh Dưỡng, Sức Khỏe & Sự Già Lão*, 14 (3), 212–217.
5. Thomson, R.S., Auduong, P., Miller, A.T. & Gurgel, R.K. (2017). Mất thính giác như một rủi ro bị bệnh lú lẫn: xem lại một cách có hệ thống. *Tai Mũi Họng Điều Tra Thanh Quản (Laryngoscope Investigative Otolaryngology)*, 2 (2), 69–79.
6. Agli, O., Bailly, N. & Ferrand, C. (2015). Tâm linh và tôn giáo ở người lớn tuổi với bệnh lú lẫn: Xem lại một cách có hệ thống. *Tâm Thần Học Tuổi Già Quốc Tế (International Psychogeriatrics)*, 27 (5), 715–725.