



Cách Giúp Đỡ

Cộng đồng tôn giáo và nơi thờ cúng có thể giúp những người mắc chứng mất trí nhớ bằng cách thực hiện các hoạt động thân thiện với chứng mất trí nhớ và báo cáo mỗi nghi ngờ về người già hoặc người phụ thuộc bị ngược đãi cho **Dịch Vụ Bảo Vệ Người Lớn (APS)**. APS là chương trình do Dịch Vụ Chăm Sóc Người Cao Tuổi Và Hỗ Trợ Sống Độc Lập (AIS), một bộ phận Của Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Và Nhân Sinh của Quận San Diego quản lý.

APS phục vụ người cao tuổi từ 60 tuổi trở lên, cũng như người lớn phụ thuộc từ 18 đến 59 tuổi đang bị tổn hại hoặc bị đe dọa tổn hại, để đảm bảo quyền được an toàn và giữ gìn phẩm giá của họ.

Liên hệ với APS (xem bên dưới) nếu quý vị quan sát, nghi ngờ hoặc biết về hành vi ngược đãi thể xác, lạm dụng tài chính, bắt cóc, cô lập, bỏ rơi, bị người khác bỏ bê hoặc tự bỏ bê. Bất kỳ ai cũng có thể báo cáo nghi ngờ về hành vi ngược đãi, không chỉ những người buộc phải báo cáo theo luật định.

Báo Cáo

Gọi cho AIS theo số (800) 339-4661

Công chúng có thể báo cáo ẩn danh thông qua đường dây báo cáo 24 giờ này về hành vi ngược đãi người già hoặc người phụ thuộc nghi ngờ.

Những người có nghĩa vụ phải báo cáo, bao gồm cả mục sư và giáo sĩ, được yêu cầu nộp báo cáo qua điện thoại hoặc trực tuyến tại

www.sandiego.leapsportal.net/LEAPSIntake

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập:

- **Trung Tâm Quốc Gia Về Ngược Đãi Người Cao Tuổi** www.ncea.acl.gov



Mẹo Đối Xử Phù Hợp Với Người Mắc Chứng Mất Trí Nhớ Và Phòng Ngừa Ngược Đãi Người Cao Tuổi Tại Cộng Đồng Tôn Giáo

Để biết thêm tài nguyên và thông tin dành cho người cao tuổi, hãy gọi (800) 339-4661 hoặc truy cập **www.aging.sandiegocounty.gov**



Những Người Mắc Chứng Mất Trí Nhớ Có Nguy Cơ Bị Ngược Đãi

Người lớn tuổi sống một mình, bị cô lập về mặt xã hội hoặc có sức khỏe yếu có thể dễ bị ngược đãi hơn. Một người mắc chứng mất trí nhớ có thể đặc biệt dễ bị tổn thương trước những kẻ lợi dụng họ. Các thành viên của cộng đồng tôn giáo có thể giúp đỡ bằng cách cảnh giác với các dấu hiệu ngược đãi hoặc bỏ bê:

- Chấn thương về thể chất, chẳng hạn như vết bầm tím, vết bồng, vết rách da hoặc gãy xương
- Có vẻ như bị suy dinh dưỡng hoặc mất nước, hoặc sụt cân bất thường
- Vệ sinh kém, trông luộm thuộm, cơ thể có mùi hôi
- Các triệu chứng lo lắng, trầm cảm hoặc lú lẫn
- Người chăm sóc tỏ ra tức giận hoặc thờ ơ với người mắc chứng mất trí nhớ
- Do dự hoặc tỏ ra sợ hãi khi nói chuyện cởi mở khi có người chăm sóc
- Quần áo không phù hợp với thời tiết, bẩn/rách hoặc không vừa vặn
- Thường xuyên bỏ lỡ các buổi lễ hoặc rút lui khỏi các hoạt động không rõ lý do
- Nói về việc cho tiền hoặc đồ vật có giá trị
- Bỗng nhiên lo lắng về việc không có đủ tiền để trang trải các nhu cầu cơ bản

Cộng đồng tôn giáo có thể cung cấp một nơi nuôi dưỡng tinh thần quan trọng. Là môi trường chào đón, thấu hiểu, họ cung cấp cho những người bị chứng mất trí nhớ cơ hội giao lưu có ý nghĩa và kết nối tinh thần. Thông qua các hoạt động thân thiện với người mắc chứng mất trí nhớ, toàn bộ cộng đồng tôn giáo có thể nâng cao tinh thần cho những người mắc chứng mất trí nhớ và những người chăm sóc họ.



10 Dấu Hiệu Và Triệu Chứng Của Bệnh Alzheimer Và Các Chứng Mất Trí Liên Quan (ADRD)

1. Chứng mất trí nhớ làm gián đoạn cuộc sống hàng ngày
2. Những thách thức trong việc lập kế hoạch hoặc giải quyết vấn đề
3. Khó khăn trong việc hoàn thành các nhiệm vụ quen thuộc
4. Nhầm lẫn về ngày tháng, thời gian hoặc địa điểm
5. Khó hiểu hình ảnh và mối quan hệ không gian
6. Gặp vấn đề mới với từ ngữ
7. Đặt nhầm đồ vật; không thể nhớ lại các bước
8. Khả năng phán đoán bị suy giảm hoặc kém
9. Không muốn làm việc hoặc tham gia các hoạt động xã hội
10. Thay đổi tâm trạng hoặc tính cách

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập alz.org/10signs để biết tổng quan chi tiết về các dấu hiệu và triệu chứng.



Kỹ Năng Giao Tiếp Phù hợp Với Người Mắc Chứng Mất Trí

- **Tiếp cận nhẹ nhàng và từ phía trước:** Giới thiệu về bản thân và chào người đó một cách thân thiện.
- **Sử dụng ngôn ngữ cơ thể tích cực:** Mỉm cười, giao tiếp bằng mắt và ở ngang tầm mắt của họ.
- **Nói rõ ràng và nhẹ nhàng:** Sử dụng giọng điệu ấm áp, đều đặn.
- **Nói câu đơn giản:** Đặt một câu hỏi hoặc chia sẻ một ý tưởng tại một thời điểm.
- **Nói chậm:** Cho họ thời gian để lắng nghe, xử lý và phản hồi.
- **Thể hiện thái độ kiên nhẫn và ủng hộ:** Cho họ thấy rằng quý vị đang lắng nghe và những điều họ nói là quan trọng.
- **Thấu hiểu về mặt cảm xúc:** Thấu hiểu cảm xúc của họ, ngay cả khi chủ đề thay đổi.
- **Thể hiện sự thấu hiểu những câu họ nói:** Điều này có thể bao gồm nói chuyện, gọi tên hoặc đi lại trong suốt buổi lễ.

Xây Dựng Một Cộng Đồng Tôn Giáo Thân Thiện Với Người Mắc Chứng Mất Trí Nhớ

Các chiến lược hòa nhập

- Khuyến khích sử dụng thẻ tên.
- Chia sẻ tài liệu và thông tin về chứng mất trí nhớ, sức khỏe não bộ và các cơ hội thử nghiệm lâm sàng trong các bản tin.
- Tập trung vào điểm mạnh/khả năng, không phải hạn chế.

Môi Trường

- Chỉ định những không gian yên tĩnh.
- Trưng bày các biển báo để chỉ rõ các khu vực.
- Sử dụng ánh sáng dịu nhẹ, lưu ý đến ánh sáng chói.

Kết Nối Cộng Đồng

- Tìm hiểu các thành viên và theo dõi.
- Hãy cân nhắc chuỗi cầu nguyện và chương trình theo dõi cho gia đình và người chăm sóc.
- Tạo điều kiện cho chương trình chăm sóc sức khỏe thể chất, cảm xúc và tinh thần để hỗ trợ chăm sóc toàn diện cho cơ thể, tâm trí và tinh thần.
- Cung cấp các tùy chọn dịch vụ phát trực tiếp.
- Tổ chức một nhóm hỗ trợ.
- Đề nghị hỗ trợ phương tiện đi lại.

Giáo Dục & Tài Nguyên

- Tham khảo các tổ chức như Alter (alterdementia.co) và FaithUnitedAgainstAlzheimer's Coalition (usagainstalzhimers.org/networks/faith) để biết thêm hướng dẫn về cách làm cho cộng đồng tôn giáo của quý vị thân thiện hơn với người bị chứng mất trí nhớ.
- Yêu cầu một buổi Dementia Friends miễn phí cho nhân viên hoặc cộng đồng của quý vị để tìm hiểu những cách thiết thực hỗ trợ những người mắc chứng mất trí nhớ và người chăm sóc họ:

(858) 495-5500

AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov