



Cách Giúp Đỡ

Hàng xóm và thành viên cộng đồng có thể giúp những người mắc chứng mất trí nhớ bằng cách thực hiện các biện pháp thân thiện với chứng mất trí nhớ và báo cáo nghi ngờ 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. Khi nghi ngờ, hãy cẩn thận và báo cáo. Đội ngũ nhân viên được đào tạo sẽ hướng dẫn quý vị giải quyết tình huống và cung cấp hướng dẫn về những việc cần làm tiếp theo.

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 Và Phòng Ngừa Ngược Đãi Người Cao Tuổi Dành Cho Hàng Xóm Và Thành Viên Cộng Đồng

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

Những người cao 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. Là thành viên cộng đồng, quý vị có thể 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
- Dấu hiệu lo lắng, trầm cảm hoặc lú lẫn
- Môi trường sống bừa bộn (ví dụ: lộn xộn, sân cỏ mọc um tùm, nhà cửa xuống cấp)
- Người chăm sóc tỏ ra tức giận hoặc thờ ơ với người mắc chứng mất trí nhớ
- Do dự hoặc sợ nói chuyện cởi mở khi có người chăm sóc ở gần
- Quần áo không phù hợp với thời tiết, bẩn/rách hoặc không vừa vặn
- Bỗng nhiên lo lắng về việc không có đủ tiền để trang trải các nhu cầu cơ bản
- Đi lang thang hoặc đi lại trong khu phố
- Hành vi lái xe không an toàn hoặc liều lĩnh

Có những hành động mà tất cả chúng ta có thể thực hiện với tư cách là hàng xóm và thành viên cộng đồng để giúp đỡ những người mắc chứng mất trí và những người chăm sóc họ. Chúng ta càng cùng nhau nỗ lực để hiểu rõ hơn về căn bệnh này thì cộng đồng của chúng ta càng trở nên hòa nhập và hỗ trợ nhau tốt hơn.



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 đưa ra một ý tưởng tại một thời điểm.
- **Nói chậm:** Cho họ thời gian để lắng nghe, xử lý và phản hồi.
- **Hãy kiên nhẫn và từ tốn:** Cho họ thấy rằng quý vị đang lắng nghe và những điều họ nói là quan trọng.
- **Thấu hiểu về mặt cảm xúc:** Thể hiện sự thấu hiểu về cảm xúc của người đó, ngay cả khi chủ đề thay đổi.
- **Thể hiện sự thấu hiểu câu nói của họ:** Điều này có thể bao gồm việc tự nói chuyện, gọi tên hoặc lặp lại câu hỏi.

Giao tiếp có thể trở nên khó khăn đối với những người mắc chứng mất trí nhớ. Lời nói hoặc hành động thường là cách thể hiện những nhu cầu hoặc cảm xúc chưa được đáp ứng. Là những người hàng xóm, việc “tìm hiểu nhẹ nhàng” sẽ rất hữu ích để nhìn thấu bề mặt và hiểu được những điều một người có thể đang cố gắng truyền đạt.



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

Giáo Dục Bản Thân Và Những Người Khác
Giúp xây dựng một cộng đồng thấu hiểu

- Tìm hiểu về chứng mất trí nhớ, sự kỳ thị thường gắn liền với chứng mất trí nhớ và cách chứng mất trí nhớ ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày.
- Làm quen với các dịch vụ và nguồn lực tại địa phương trong cộng đồng của quý vị.
- Tham dự một buổi họp mặt của Dementia Friends và khuyến khích những người khác tham gia cùng quý vị! Quý vị cũng có thể yêu cầu một buổi Dementia Friends cho cộng đồng của mình:

(858) 495-5500
 AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov

Tương Tác Với Cộng Đồng Của Quý Vị
Kết nối và hòa nhập tạo nên sự khác biệt

- Tìm hiểu về những người hàng xóm của quý vị và thường xuyên hỏi thăm họ.
- Cung cấp sự hỗ trợ đơn giản, chẳng hạn như dắt thú cưng đi dạo, mang thùng rác vào hoặc đề nghị lái xe chở họ đi.
- Khi có thể, hãy đề nghị những người mắc chứng mất trí nhớ tham gia vào các quyết định hoặc cuộc trò chuyện của khu phố.
- Tạo danh sách liên lạc của khu phố để kết nối xã hội và đề liên hệ tổng trưởng hợp khẩn cấp.

Khuyến Khích và Động Viên Những Người Mắc Chứng Mất Trí Nhớ
Thúc đẩy phẩm giá, mục đích và quyền tự chủ

- Tập trung vào điểm mạnh và khả năng của người đó; không phải những việc họ không thể làm.
- Lắng nghe họ lên tiếng và tôn trọng ý kiến, lựa chọn và ưu tiên của họ.
- Khuyến khích họ tham gia vào cuộc sống cộng đồng.
- Hiểu rằng những người mắc chứng mất trí nhớ có nhiều điểm mạnh khác, không chỉ tập trung vào chẩn đoán của họ.