

# Não bộ khỏe mạnh, cuộc sống khỏe mạnh

Làm thế nào để giảm nguy cơ bị  
chứng sa sút trí tuệ



Dementia Australia là nguồn cung cấp thông tin, giáo dục và dịch vụ đáng tin cậy cho khoảng nửa triệu người Úc sống chung với chứng sa sút trí tuệ, và gần 1,6 triệu người tham gia chăm sóc họ. Chúng tôi ủng hộ sự thay đổi tích cực và hỗ trợ các cuộc nghiên cứu quan trọng. Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ người bị tác động bởi chứng sa sút trí tuệ và giúp họ có cuộc sống tốt nhất có thể được.

Bất kể quý vị bị tác động bởi chứng sa sút trí tuệ như thế nào hoặc quý vị là ai, chúng tôi luôn sẵn sàng giúp quý vị.

**Mọi thông tin chi tiết và thắc mắc vui lòng liên lạc:**

Đường dây Trợ giúp người bị  
Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc  
**1800 100 500**

---

Tìm chúng tôi trực tuyến  
**dementia.org.au**

# Nội dung

Não bộ của quý vị	4
Hiểu biết về chứng sa sút trí tuệ	7
Giảm nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ	9
Chăm sóc tim của quý vị	11
Chăm sóc cơ thể của quý vị	15
Gia tăng hoạt động thể chất	15
Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng	18
Duy trì thói quen đi ngủ đúng giờ và thẳng giấc	21
Kiểm tra thính lực và các giác quan khác	23
Bảo vệ đầu của quý vị	25
Chăm sóc tâm trí của quý vị	27
Tạo và duy trì thói quen lành mạnh	32
Phải làm gì nếu quý vị lo lắng	34

# Não bộ của quý vị

Não bộ là một cơ quan đáng kinh ngạc. Nó được tạo thành từ nhiều bộ phận khác nhau, hoạt động cùng nhau để giúp quý vị tồn tại và thực hiện các công việc và chức năng hàng ngày.

Giữ cho não bộ của quý vị khỏe mạnh là điều cần thiết để sống một cuộc sống viên mãn, khỏe mạnh và lâu dài. Trên thực tế, nghiên cứu khoa học cho thấy lối sống lành mạnh cho não bộ có thể làm giảm nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ sau này trong cuộc đời.

Cho dù già, trẻ hay ở độ tuổi trung niên, quý vị có thể thực hiện những thay đổi đơn giản để cải thiện và bảo vệ sức khỏe não bộ của mình.

**Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu.**

## Não bộ của quý vị và tuổi già

Khi chúng ta già đi, những thay đổi xảy ra trong não có thể ảnh hưởng đến trí nhớ và suy nghĩ của chúng ta.

**Điều này là bình thường.**

Những thay đổi phổ biến có thể bao gồm:

- quên tên
- mất đồ
- quên đồ
- quên phương hướng
- quên cuộc hẹn
- khó hoàn thành các công việc quen thuộc
- thay đổi tâm trạng và tính cách.

## Các yếu tố có thể ảnh hưởng đến trí nhớ và suy nghĩ:

- mệt mỏi hoặc cảm thấy bị mất nước
- cảm thấy căng thẳng, đau buồn, đau nhức hoặc lo lắng
- một số loại thuốc
- nhiễm trùng, bệnh cấp tính hoặc thiếu dinh dưỡng
- trầm cảm
- thay đổi nội tiết tố
- suy giảm giác quan.

Tất cả những điều này có thể và chắc chắn xảy ra, ngay cả ở những người trẻ tuổi hơn. Trong nhiều trường hợp, có những điều quý vị có thể làm để đảo ngược, kiểm soát hoặc giải quyết những thay đổi này.

## Khi nào quý vị nên quan tâm

Khi những thay đổi trong trí nhớ hoặc suy nghĩ thường xuyên ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, có lẽ quý vị cần hỗ trợ thêm.

Những thay đổi có thể bao gồm:

- khó nhớ thứ và ngày tháng
- khó nhớ các sự kiện vừa mới xảy ra
- khó khăn xử lý các vấn đề tài chính
- khó theo dõi và tham gia các cuộc trò chuyện, đặc biệt là trong các nhóm
- mất hứng thú với các hoạt động mà quý vị thường ưa thích.

Một lý do cho những thay đổi này có thể là chứng sa sút trí tuệ. **Chứng sa sút trí tuệ không phải một phần bình thường của tiến trình lão hóa.**

Nếu thường xuyên bị một số thay đổi này, quý vị nên đi cho bác sĩ khám càng sớm càng tốt.



# Hiểu biết về chứng sa sút trí tuệ

Chứng sa sút trí tuệ mô tả một tập hợp các triệu chứng gây ra bởi các bệnh có ảnh hưởng đến não.

Các bệnh phổ biến bao gồm:

- Bệnh Alzheimer (Alzheimer's disease)
- Chứng sa sút trí tuệ não mạch (Vascular dementia)
- Chứng sa sút trí tuệ tiền đình thái dương (Frontotemporal dementia)
- Chứng sa sút trí tuệ thể dạng Lewy (Lewy body dementia).

Những bệnh này khiến khả năng suy nghĩ của một người bị suy giảm dần. Điều này bao gồm trí nhớ, suy nghĩ, ngôn ngữ và khả năng giải quyết vấn đề của họ.

Dần dà, các bộ phận của não bị tổn thương, ảnh hưởng đến khả năng hoạt động như trước đây của một người.

**Đây không phải là một phần bình thường của tiến trình lão hóa.**

## Quý vị có thể ngăn ngừa được chứng sa sút trí tuệ không?

Không có cách nhất định nào để ngăn ngừa chứng sa sút trí tuệ. Ngoài ra còn có một số yếu tố rủi ro mà quý vị không thể kiểm soát, chẳng hạn như lớn tuổi hơn, di truyền và bệnh sử gia đình.

Tuy nhiên, có nhiều yếu tố về sức khỏe và lối sống mà chúng ta có thể sửa đổi và kiểm soát để **giảm rủi ro** bị chứng sa sút trí tuệ hoặc làm chậm sự xuất hiện của các triệu chứng.

### Không bao giờ là quá muộn để thay đổi

Não bộ khỏe mạnh là điều quan trọng ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là khi quý vị đến tuổi trung niên.

Chúng ta có thể làm mọi thứ để cải thiện sức khỏe não bộ của mình ở mọi lứa tuổi, không chỉ khi chúng ta già đi.



# Giảm nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ

Có những yếu tố về sức khỏe và lối sống góp phần gây ra từ 35% đến 50% các trường hợp sa sút trí tuệ trên toàn thế giới. Những yếu tố này bao gồm:

- tình trạng sức khỏe tim mạch
- không hoạt động thể chất
- khiếm thính
- rối loạn giấc ngủ
- chế độ ăn uống thiếu dinh dưỡng
- mức độ hoạt động tinh thần hoặc kích thích phức tạp trong giai đoạn đầu đời ở mức độ thấp
- trầm cảm
- tách biệt với xã hội.

Tin tốt là tất cả những yếu tố này có thể được giảm thiểu, sửa đổi hoặc cải thiện. Bằng cách kết hợp những thay đổi đơn giản vào cuộc sống hàng ngày, quý vị có thể giảm được nguy cơ bị sa sút trí tuệ.

Tập trung vào việc giúp não bộ khỏe mạnh làm giảm nguy cơ bị sa sút trí tuệ. Quý vị có thể làm điều này bằng cách **làm cho tim, tinh thần và thể chất được khỏe mạnh**. Quý vị áp dụng những thay đổi này càng sớm càng tốt.



# Chăm sóc tim của quý vị

Nhiều người không biết về mối liên quan giữa sức khỏe tim và sức khỏe não bộ.

Kết quả nghiên cứu mới nhất cho thấy các tình trạng tim mạch, hoặc những bệnh ảnh hưởng đến tim và mạch máu, có liên quan đến nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ cao hơn sau này trong đời.

Những tình trạng này bao gồm:

- huyết áp cao (hypertension)
- mỡ máu cao
- bệnh tiểu đường loại 2
- béo phì
- bệnh tim
- hút thuốc.

Những tình trạng này thường liên quan đến các yếu tố lối sống như không hoạt động thể chất và/hoặc chế độ ăn uống kém cân bằng.



# Các cách cải thiện sức khỏe tim của quý vị

## Đi khám sức khỏe định kỳ

Theo dõi huyết áp, lượng mỡ và đường trong máu của mình, đặc biệt nếu quý vị có bệnh sử gia đình bị bệnh tim mạch.

## Duy trì thể trạng khỏe mạnh

Tạo cho mình các thói quen ăn uống bao gồm chế độ ăn uống lành mạnh, đa dạng và kiểm soát khẩu phần ăn. Nói chuyện với một chuyên gia y tế nếu quý vị cần giúp giảm cân.

## Ngừng hút thuốc - không bao giờ là quá muộn!

Có nhiều nguồn giúp quý vị bỏ thuốc lá, bao gồm các liệu pháp thay thế nicotin, kẹo cao su, miếng dán hoặc thuốc xịt. Bắt đầu bằng cách nói chuyện với bác sĩ của quý vị.

## Hạn chế uống rượu bia

Uống quá nhiều rượu dần dà có thể làm tổn thương não gây ra các triệu chứng của chứng sa sút trí tuệ. Nếu quý vị uống rượu, hãy tuân theo các hướng dẫn được khuyến nghị của Úc là không uống quá hai ly tiêu chuẩn trong bất kỳ một ngày nào và mỗi tuần không uống rượu bia ít nhất hai ngày.

## Hút thuốc ảnh hưởng đến cả tim và não

Nó làm tăng nguy cơ bị bệnh tim, tai biến mạch máu não và ung thư, cũng như nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ. Không có mức độ nào an toàn cho việc hút thuốc.





# Chăm sóc cơ thể của quý vị

Giữ khả năng hoạt động thể chất và khỏe mạnh là điều quan trọng cho não của quý vị. Quý vị có thể duy trì sức khỏe cơ thể và giảm nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ bằng cách:

- tăng hoạt động thể chất
- duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng
- duy trì thói quen đi ngủ đúng giờ và thẳng giấc
- kiểm tra thính lực và các giác quan khác của quý vị
- bảo vệ đầu của quý vị.

## Gia tăng hoạt động thể chất

Thiếu hoạt động thể chất là một trong những yếu tố rủi ro cao nhất góp phần dẫn đến suy giảm nhận thức và chứng sa sút trí tuệ về sau này.

Tập thể dục giúp giữ cho não bộ khỏe mạnh và cải thiện trí nhớ cũng như suy nghĩ bằng cách:

- giúp máu lưu thông và cung cấp oxy cho não
- gia tăng tế bào não mới
- góp phần vào năng lực dự trữ của não chống lại bệnh tật
- bảo vệ chức năng của não về sau này.

Ở Úc, 75% người từ 65 tuổi trở lên không hoạt động đủ và rất ngạc nhiên khi biết mức độ hoạt động thể chất quan trọng như thế nào đối với sức khỏe và an sinh của chúng ta.

Năng động cũng:

- giảm nguy cơ bị các bệnh ảnh hưởng đến tim và não (ví dụ: huyết áp cao, bệnh tim, tiểu đường Loại 2 và béo phì)
- cải thiện giấc ngủ và tâm trạng của quý vị
- giúp giảm nguy cơ té ngã
- giữ mối giao hảo và tương tác xã hội của quý vị với những người khác.

## **Thời gian hoạt động thể chất mà tôi nên thực hiện là bao nhiêu?**

Các hướng dẫn hiện tại của Bộ Y tế Úc khuyến nghị:

- 30 phút hoạt động thể chất cường độ vừa phải ít nhất năm ngày một tuần
- các hoạt động cho sẵn chắc cơ bắp hai lần một tuần.

Các hoạt động thể chất cường độ vừa phải là những hoạt động khiến tim quý vị đập nhanh hơn và cảm thấy như hụt hơi.



Điều quan trọng là bao gồm nhiều hoạt động khác nhau tác động đến các nhóm cơ và khớp khác nhau trong cơ thể. Hoạt động này sẽ giúp quý vị tăng nhịp tim và cơ thể sử dụng oxy, sức mạnh, sự cân bằng và tính linh hoạt.

## **Các cách để gia tăng hoạt động thể chất của quý vị**

Bắt đầu thường là giai đoạn khó khăn nhất. Điều quan trọng là tìm các hoạt động mà quý vị thích và sẽ có thể tiếp tục thực hiện.

Quý vị có thể học khiêu vũ, bơi lội, chơi ném bóng trên cỏ hoặc tham gia lớp học yoga hoặc nhóm đi bộ.

Nếu quý vị thấy tập thể dục nhàm chán, hãy tìm các hoạt động để cùng làm với một người bạn. Hoặc tham gia một nhóm cộng đồng địa phương.

Quý vị cũng có thể đưa hoạt động vào cuộc sống hàng ngày của mình, chẳng hạn như đi bộ đến cửa hàng thay vì lái xe, hoặc xuống xe buýt sớm hơn vài trạm và đi bộ quãng đường còn lại.

Nếu bị tình trạng sức khỏe nghiêm trọng hoặc không hoạt động trong một thời gian dài, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ về kế hoạch bắt đầu hoạt động thể chất của mình.

## Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng

Cơ thể và não bộ của quý vị cần nhiều chất dinh dưỡng để hoạt động. Một chế độ ăn uống giàu vitamin, khoáng chất và axit béo thiết yếu có thể giúp bảo vệ não của quý vị bằng cách thúc đẩy các tiến trình kháng viêm và chống oxy hóa quan trọng.

Một chế độ ăn uống lành mạnh cũng là một phần quan trọng để duy trì thể trạng khỏe mạnh. Tiêu thụ quá nhiều một số loại thực phẩm hoặc thừa cân làm tăng huyết áp và nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim và tai biến mạch máu não, có thể làm tăng nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ.

Bằng chứng cho thấy các thói quen ăn uống lành mạnh có liên quan đến sức khỏe não bộ tốt hơn.

Hướng dẫn Chế độ Ăn uống của Úc cung cấp các lời khuyên tổng quát cho việc ăn uống lành mạnh.



### **Hướng tới thực phẩm đa dạng**

Điều quan trọng là mỗi ngày bao gồm nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng khác nhau từ mỗi nhóm trong số năm nhóm thực phẩm. Những yếu tố này bao gồm:

- thực phẩm hạt và ngũ cốc (tốt nhất là ngũ cốc nguyên hạt), ví dụ như bánh mì, mì ống, gạo, hạt quinoa, polenta
- rau củ, hạt mầm và đậu, với nhiều màu sắc khác nhau
- trái cây
- các sản phẩm từ sữa (tốt nhất là ít chất béo) hoặc các sản phẩm thay thế, chẳng hạn như các sản phẩm làm từ đậu nành
- thịt nạc, thịt gia cầm, cá, trứng, đậu phụ/đậu hủ, hạt trong vỏ cứng và hạt giống.

Chỉ cần bảo đảm giữ lượng khẩu phần ở mức phù hợp.

### **Theo dõi lượng chất béo tiêu thụ**

Không phải tất cả chất béo đều không tốt. Một số chất béo chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu, chẳng hạn như dầu ô liu, hạt trong vỏ cứng, quả bơ và dầu cá.

Tuy nhiên, một số chất béo (chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa) không tốt cho cơ thể và nên hạn chế trong chế độ ăn uống của quý vị.

Thực phẩm có nhiều chất béo không tốt cho sức khỏe bao gồm:

- bơ và kem
- sản phẩm sữa giữ nguyên chất béo
- thịt mỡ và thịt chế biến
- dầu cọ và dầu dừa
- bánh quy, bánh ngọt và bánh nướng
- thực phẩm chiên ngập dầu.

### **Theo dõi lượng muối tiêu thụ của quý vị**

Sử dụng muối vừa phải khi nấu ăn hoặc ăn uống để giúp kiểm soát huyết áp của quý vị. Tránh thức ăn mặn, chẳng hạn như bữa ăn đông lạnh, thức ăn nhanh và thực phẩm chế biến hoặc đóng gói.

### **Theo dõi lượng đường hàm chứa**

Cẩn thận với thực phẩm có thêm đường, chẳng hạn như món tráng miệng, nước ngọt và thực phẩm được quảng cáo trên thị trường là ít chất béo. Quý vị nên kiểm tra hàm lượng đường trên nhãn trước.



### **Uống nước**

Tăng lượng nước uống hàng ngày bằng cách mang theo một bình nước bên mình hoặc rót một cốc nước trong mỗi bữa ăn.

## **Duy trì thói quen đi ngủ đúng giờ và thẳng giấc**

Giấc ngủ đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe của não bộ. Nó rất quan trọng đối với sự tỉnh táo, tâm trạng, chức năng ban ngày và nhận thức.

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy rối loạn giấc ngủ có thể làm tăng nguy cơ bị chứng trầm cảm, các vấn đề về nhận thức và chứng sa sút trí tuệ sau này trong cuộc sống. Rối loạn giấc ngủ bao gồm:

- thời gian ngủ ngắn hơn
- thức giấc thường xuyên
- chất lượng giấc ngủ giảm
- ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn.

Nói chung, người lớn nên đặt mục tiêu cho giấc ngủ từ 7-8 tiếng.

Nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của chúng ta. Những yếu tố này bao gồm:

- các chứng bệnh
- trầm cảm hoặc lo lắng
- sử dụng chất và thuốc gây nghiện
- thói quen ngủ hàng ngày
- các vấn đề về hô hấp.

Tuy nhiên, với sự hỗ trợ phù hợp và thay đổi lối sống có thể kiểm soát được rối loạn giấc ngủ.

## **Các cách để cải thiện thói quen đi ngủ của quý vị**

### **Lập thời gian biểu cho giấc ngủ**

Mỗi ngày thức dậy cùng một giờ để thiết lập 'đồng hồ sinh học' của quý vị.

### **Tạo thói quen thư giãn khi đi ngủ**

Một thói quen tốt khi đi ngủ giúp báo cho bộ não và cơ thể của quý vị rằng đã đến giờ đi ngủ.

### **Duy trì một môi trường ngủ tốt**

Giường của quý vị phải thoải mái và không quá nóng hoặc lạnh. Tránh những gì làm ảnh hưởng giấc ngủ như TV, radio hoặc điện thoại.

### **Hãy khôn ngoan về giấc ngủ ban ngày**

Cố gắng ngủ trong 30 phút vào đầu giờ trưa.

## **Giữ hoạt động thể chất**

Hoạt động thể chất giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học của chúng ta, giúp chúng ta đi vào giấc ngủ, tăng giấc ngủ sâu và giảm thức giấc ban đêm.

## **Đừng ép mình phải ngủ**

Nếu không thể ngủ được, quý vị hãy di chuyển đến một khu vực khác trong nhà. Ngồi yên lặng, không có TV, máy tính, đèn hoặc đồ ăn vặt và trở lại giường khi quý vị cảm thấy mệt mỏi trở lại.

## **Không sử dụng thuốc ngủ như một giải pháp lâu dài**

Thuốc an thần và nhóm thuốc benzodiazepine chỉ nên sử dụng để trợ giúp ngắn hạn (tức là không quá hai tuần).

# **Kiểm tra thính lực và các giác quan khác**

Các giác quan của chúng ta tác động đến cách chúng ta phản ứng với môi trường và những người xung quanh. Càng có nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy có mối liên quan giữa mất thính lực và nguy cơ bị các vấn đề về nhận thức sau này trong cuộc sống.

Những người bị mất thính lực nhẹ có nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ cao gấp đôi so với những người có thính lực bình thường, trong khi những người bị mất thính lực trầm trọng dễ có nguy cơ cao gấp 5 lần.

## **Ngăn ngừa hoặc giảm thiểu mất thính lực:**

- tránh tiếng ồn lớn
- đeo thiết bị bảo vệ thính lực
- bỏ hút thuốc
- lấy ráy tai đúng cách bằng bộ dụng cụ làm mềm và lấy ráy tai tại nhà (home irrigation kit)
- kiểm tra thính lực của quý vị thường xuyên.

Nếu bắt đầu nhận thấy các vấn đề về thính lực của mình ở bất kỳ giai đoạn nào của cuộc đời, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ. Chẩn đoán và can thiệp sớm có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị và giảm nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ.

Một số nghiên cứu cho thấy có mối liên quan giữa suy giảm thị lực và chứng sa sút trí tuệ về sau này. Thị lực thay đổi là điều phổ biến khi chúng ta già đi. Đặt lịch khám mắt thường xuyên để kiểm tra sức khỏe của mắt quý vị từ tuổi trung niên trở đi.



## Bảo vệ đầu của quý vị

Nghiên cứu cho thấy rằng bị chấn thương đầu từ trung bình đến nặng, hoặc bị đánh nhiều lần vào đầu, có thể làm tăng nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ về sau này.

Biện pháp tốt nhất là bảo vệ đầu của chúng ta và tránh bị thương ngay từ đầu.

- Đội mũ bảo hiểm và thiết bị an toàn phù hợp trong các hoạt động thể thao hoặc giải trí, bao gồm đi xe đạp, xe scooter hoặc xe gắn máy.
- Thất dây an toàn khi đi trên bất kỳ loại xe cơ giới nào.
- Tuân thủ luật giao thông, bao gồm cả việc không lái xe sau khi sử dụng ma túy hoặc rượu bia.
- Cẩn thận hơn trên các bề mặt trơn trượt.
- Giảm thiểu rủi ro trượt hoặc ngã bên trong và ngoài nhà.





# Chăm sóc tâm trí của quý vị

Giữ cho não bộ được kích thích và hoạt động là cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe nhận thức của chúng ta.

Nghiên cứu cho thấy rằng các loại hoạt động chúng ta thực hiện, mức độ liên quan về mặt tinh thần và xã hội của chúng cũng như tần suất chúng ta thực hiện chúng, có thể:

- Tạo ra năng lực dự trữ của não để nó có thể đối phó tốt hơn và tiếp tục hoạt động bình thường nếu có bất kỳ tế bào não nào bị tổn thương hoặc chết.
- Tạo ra tính khả biến thần kinh, thông qua sự tăng trưởng của các tế bào não mới, cải thiện kết nối giữa các tế bào não hiện có và cải thiện mạng lưới hỗ trợ xung quanh các tế bào não.

## **Không bao giờ là quá muộn để thay đổi não bộ của chúng ta!**

Chúng tôi từng nghĩ rằng 'người lớn tuổi đã quen với những gì họ từng làm sẽ khó hoặc không muốn học hỏi phương pháp mới' (you can't teach an old dog new tricks). Tuy nhiên, nghiên cứu trong 15 năm qua đã cho thấy rằng não bộ có thể thích nghi và thay đổi ở tất cả các giai đoạn của cuộc đời, thậm chí về sau này.



## Các cách để tăng cường hoạt động tinh thần của quý vị

### Luyện tập não bộ của quý vị

Kích thích tinh thần và học tập những điều mới có liên quan đến việc giảm nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ.

Một số hoạt động để luyện tập não bộ là:

- đọc sách
- chơi ô chữ
- vẽ
- may vá
- làm đồ gỗ
- nấu nướng
- chơi nhạc cụ
- sử dụng công nghệ.

Điều quan trọng là thay đổi các hoạt động và thực hiện chúng thường xuyên.

### **Tham gia hoạt động xã hội**

Tương tác xã hội giúp cải thiện sức khỏe của chúng ta và giảm cảm giác cô đơn hoặc trầm cảm. Nó có thể làm giảm nguy cơ suy giảm nhận thức của chúng ta.

Điều quan trọng là phải tìm cách giao tiếp xã hội:

- Nói 'xin chào' hoặc trò chuyện thân thiện với những người quý vị gặp trong ngày.
- Hỏi thăm bạn bè qua điện thoại hoặc gặp trực tiếp.
- Tham gia một hoạt động nhóm thông qua hội đồng thành phố địa phương của quý vị, phòng triển lãm nghệ thuật hoặc viện bảo tàng.
- Tham gia các hoạt động thông qua các tổ chức như Men's Shed Association và Volunteering Australia.

## **Hãy thử điều gì đó mới mẻ!**

Các hoạt động mới, lạ hoặc thử thách theo một cách nào đó đòi hỏi nhiều nỗ lực tinh thần và kích thích não bộ hơn.





### Kiểm soát tâm trạng của quý vị

Thỉnh thoảng mọi người trải qua những thay đổi về tâm trạng của họ. Nhưng cảm giác buồn bã dai dẳng hoặc trầm trọng, hoặc mất hứng thú trong các hoạt động thông thường của quý vị, có thể là biểu hiện của bệnh trầm cảm.

Người lớn tuổi thường có nhiều triệu chứng về thể chất và hành vi hơn, chẳng hạn như:

- khó ngủ
- mệt mỏi
- chóng mặt
- thay đổi sự thèm muốn ăn uống
- các vấn đề về nhận thức (hay quên hoặc kém tập trung).

Có bệnh sử trầm cảm cũng là một yếu tố rủi ro quan trọng để bị chứng sa sút trí tuệ về sau này.

Khoảng 75% người lớn tuổi bị trầm cảm sẽ bị suy giảm nhận thức nhẹ, ảnh hưởng đến trí nhớ, tốc độ suy nghĩ, kỹ năng lập kế hoạch, giải quyết vấn đề và ra quyết định.

Nếu đang có các triệu chứng trầm cảm, quý vị nên nhờ bác sĩ tư vấn về việc chẩn đoán và kiểm soát.

Điều quan trọng cần nhớ là trầm cảm có thể điều trị được thông qua can thiệp tâm lý, dùng thuốc hoặc kết hợp cả hai.

Sức khỏe tinh thần và sức khỏe não bộ của quý vị là điều quan trọng. Trầm cảm là vấn đề nghiêm trọng và luôn có các chuyên gia y tế sẵn sàng giúp đỡ.

# Tạo và duy trì thói quen lành mạnh

Những thay đổi nhỏ trong lối sống để giúp cho tim, thân tâm của quý vị tốt hơn, tất cả sẽ cùng bảo vệ sức khỏe não bộ của quý vị và giảm nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ.

Không bao giờ là quá muộn để thực hiện thay đổi. Điều quan trọng là quyết định điều gì sẽ phù hợp với quý vị, sau đó lập một kế hoạch mà quý vị có thể thực hiện theo.

## Tổng hợp tất cả với nhau

**Đề ra mục tiêu.** Thực hiện các thay đổi liên quan đến một mục tiêu cụ thể. Quý vị có thể có nhiều hơn một mục tiêu cùng lúc và thay đổi mục tiêu của mình theo lộ trình.

---

**Bắt đầu việc đơn giản.** Thực hiện các thay đổi dần dần cho đến khi hành vi mới trở thành một phần thói quen của quý vị. Cố gắng thay đổi quá nhiều thứ cùng một lúc thường không thực tế và bất khả thi.

---

**Xây dựng trên điều gì quý vị biết.** Xây dựng các hành vi mới vào thói quen hiện có của quý vị, thay vì bắt đầu từ đầu.



**Tìm sự giúp đỡ.** Chia sẻ mục tiêu của quý vị với bạn bè và gia đình, để giúp quý vị có trách nhiệm và động lực.

---

**Chọn các hoạt động quý vị thích.** Chọn một hoạt động quý vị thích và muốn tăng động lực và làm cho mục tiêu dễ đạt được hơn.

---

**Theo dõi tiến độ của quý vị.** Thỉnh thoảng kiểm tra các mục tiêu của quý vị. Theo dõi tiến độ của quý vị có thể giúp quý vị có động lực. Đừng nản lòng nếu tiến độ chậm hơn quý vị muốn.

---

**Sử dụng phần thưởng.** Đặt ra các phần thưởng khích lệ nhỏ trên lộ trình để giữ cho quý vị có động lực.

**Ngay cả khi được chẩn đoán bị chứng sa sút trí tuệ, việc chăm sóc tim, thân tâm của quý vị là điều cần thiết. Một lối sống lành mạnh cho não bộ có thể:**

- giúp quý vị kiểm soát các triệu chứng của chứng sa sút trí tuệ
- giúp quý vị sống vui sống khỏe với chứng sa sút trí tuệ lâu nhất có thể được
- bệnh tiến triển chậm.

# Phải làm gì nếu quý vị lo lắng

Nếu quý vị lo lắng hoặc thắc mắc về sức khỏe não bộ của mình, có rất nhiều nguồn trợ giúp sẵn có.

## Tìm hiểu thêm về các dấu hiệu và triệu chứng

Tải xuống hoặc yêu cầu một bản sao của tập sách Dementia Australia Lo lắng về trí nhớ của quý vị. Truy cập [dementia.org.au/worried-about-your-memory](https://dementia.org.au/worried-about-your-memory)

## Nói chuyện với bác sĩ của quý vị

Đến gặp bác sĩ để nói về bất kỳ khó khăn nào về trí nhớ hoặc suy nghĩ. Chúng sa sút trí tuệ chỉ có thể được chẩn đoán thông qua một cuộc thăm định y tế toàn diện.

## Gọi cho Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc (National Dementia Helpline)

Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc là một dịch vụ miễn phí và bảo mật, nơi quý vị có thể trò chuyện với các chuyên gia có kinh nghiệm và quan tâm đến các mối lo ngại về chứng sa sút trí tuệ và mất trí nhớ cho chính quý vị hoặc người khác.

Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc: **1800 100 500**

Trang mạng: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)

## Các trang mạng hữu ích

- [dementia.org.au](https://dementia.org.au)
- [eatforhealth.gov.au](https://eatforhealth.gov.au)
- [alcohol.gov.au](https://alcohol.gov.au)
- [quitnow.gov.au](https://quitnow.gov.au)
- [lifeline.org.au](https://lifeline.org.au)
- [heartfoundation.org.au](https://heartfoundation.org.au)
- [beyondblue.org.au](https://beyondblue.org.au)

Để biết thêm thông tin về sức khỏe não bộ và giảm nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ, hãy xem [dementia.org.au/risk-reduction](https://dementia.org.au/risk-reduction)

# Brain Track

Check your  
**brain health**

Explore fun, free games and activities on the BrainTrack app.



**Download now**



Đường dây Trợ giúp người bị  
Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc  
**1800 100 500**



Để được trợ giúp về ngôn  
ngữ, hãy gọi **131 450**

---

Tìm chúng tôi trực tuyến  
**dementia.org.au**



Dementia Australia tri ân Chính phủ Úc, Chính phủ Tiểu bang và Lãnh thổ đã tài trợ,  
và sự hỗ trợ tài chính hào phóng của các cá nhân cùng các tổ chức.

Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc được Chính phủ Úc tài trợ

© Dementia Australia 2022 / 20081 / Tháng 10 năm 2022