

# Hãy nói chuyện

Mẹo giao tiếp tốt để nói chuyện với những người bị chứng sa sút trí tuệ.



Nguồn tài liệu này đã được Ủy ban Tư vấn Chứng Sa sút Trí tuệ Úc (DAAC) soạn thảo. Nhóm đại diện quốc gia bao gồm những người sống với chứng sa sút trí tuệ.

**Dưới đây là một số cách mà những người bị chứng sa sút trí tuệ cho rằng giao tiếp tốt sẽ cải thiện cuộc sống của họ.**

“

**Đối xử với tôi bằng sự tôn trọng và thấu hiểu ”**

## Hãy nói chuyện với tôi

- Vui lòng nói chuyện với tôi, không phải với người chăm sóc, thành viên gia đình hoặc bạn bè của tôi.
- Đừng phê phán mức độ hiểu biết của tôi.

## Hãy chắc chắn rằng quý vị có sự chú tâm của tôi

- Hãy kết nối với tôi.
- Nhìn thẳng vào mắt.
- Sử dụng tên của tôi để tôi biết quý vị đang nói chuyện với tôi.
- Hãy chắc chắn rằng tôi đang lắng nghe.

# Nói rõ ràng

- Sử dụng các câu ngắn, với mỗi lần từng ý một.
- Tránh sử dụng các từ lóng, vì tôi có thể hiểu lầm.
- Sử dụng các câu hỏi đơn giản và/hoặc lặp lại, với sự tế nhị.
- Tôi dễ dàng trả lời các câu hỏi trực tiếp có chứa thông tin hơn. Thay vì hỏi, 'Hôm qua có thú vị không?', hãy hỏi, 'Hôm qua chúng ta ra công viên có thú vị không?'.

# Đối xử với tôi bằng sự tôn trọng và thấu hiểu

- Tôi vẫn là một con người, vì vậy đừng đối xử với tôi khác với bất kỳ ai khác.
- Sự tôn trọng và đồng cảm rất quan trọng đối với mọi người, kể cả những người bị chứng sa sút trí tuệ.
- Nếu tôi hành động khác đi thì có thể là do tôi gặp khó khăn trong giao tiếp hoặc do chứng sa sút trí tuệ của tôi.

## **Đừng đặt câu hỏi về chẩn đoán của tôi**

- Mọi người trải nghiệm chứng sa sút trí tuệ mỗi khác và các triệu chứng của chứng sa sút trí tuệ không phải lúc nào cũng rõ ràng.
- Hãy lắng nghe tôi và cân nhắc đến cảm xúc của tôi.

## **Sự quấy rầy gây nhầm lẫn**

- Ít tiếng ồn và ít quấy rầy hơn, chẳng hạn như đèn sáng, sẽ giúp tôi tập trung hơn.
- Hãy kiên nhẫn và hiểu biết.
- Đôi khi phải mất một ít thời gian để tôi xử lý thông tin và tìm ra câu trả lời đúng.
- Đừng hối thúc tôi. Hãy cho tôi thêm thời gian để trả lời. Hãy cho tôi thời gian để đặt câu hỏi.

## **Biểu báo**

- Vui lòng sử dụng các dấu hiệu rõ ràng và đơn giản.

# Chứng sa sút trí tuệ là gì?

Chứng sa sút trí tuệ mô tả một tập hợp các triệu chứng do các bệnh ảnh hưởng đến não bộ gây ra. Nó không phải là một bệnh cụ thể. Quý vị có thể bị một hoặc nhiều loại sa sút trí tuệ. Sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến suy nghĩ, hành vi và khả năng thực hiện các công việc hàng ngày và dần dà sẽ gây trở ngại đến cuộc sống bình thường, xã hội và việc làm của người đó.

Mỗi người bị chứng sa sút trí tuệ đều có đặc điểm riêng. Có nhiều loại sa sút trí tuệ khác nhau và các triệu chứng có thể biểu hiện khác nhau ở những người khác nhau.

# Chứng sa sút trí tuệ ở Úc

Cứ mỗi ba giây lại có một người trên thế giới bị chứng sa sút trí tuệ. Hiện có hơn 400 nghìn<sup>1</sup> người ở Úc bị chứng sa sút trí tuệ và nhiều người trong số họ đang sống và tích cực tham gia vào cộng đồng của họ. Đó là một trong những chứng bệnh bị hiểu lầm phổ biến nhất trong cả nước.

---

<sup>1</sup> vào tháng 2 năm 2023

Những hành động hỗ trợ và thấu hiểu hàng ngày có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong cuộc sống của những người bị chứng sa sút trí tuệ. Có một số bước đơn giản mà quý vị có thể thực hiện để làm cho cộng đồng, doanh nghiệp hoặc tổ chức tại địa phương của mình trở nên thân thiện với người bị chứng sa sút trí tuệ hơn.

Để tìm hiểu những gì quý vị có thể làm để đóng góp cho một quốc gia thân thiện hơn với người bị chứng sa sút trí tuệ, vui lòng truy cập [dementiafriendly.org.au](http://dementiafriendly.org.au)

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc muốn biết thêm thông tin, xin vui lòng liên lạc với chúng tôi.

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

**1800 100 500**

Để được trợ giúp về ngôn ngữ, xin vui lòng gọi **131 450**

**[dementia.org.au](http://dementia.org.au)**

Để biết thêm thông tin về việc giao tiếp, hãy đọc tờ trợ giúp của Dementia Australia về 'Chăm sóc người bị chứng sa sút trí tuệ' tại **[dementia.org.au/resources/help-sheets](http://dementia.org.au/resources/help-sheets)**.

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**

