

# 5 Bí quyết

## Giúp quý vị có động lực tập thể dục



Năng động thể lực là một trong những điều quan trọng nhất có thể làm hàng ngày để duy trì, cải thiện sức khỏe và giúp quý vị có thể tiếp tục làm những công việc yêu thích khi lớn tuổi. Hãy đặt ưu tiên cho việc tập thể dục với các bí quyết sau đây:

**1** Tìm cách sắp xếp lịch trình thể dục trong ngày. Quý vị có khuynh hướng di chuyển hoạt động nhiều hơn nếu như tập thể dục thường xuyên mỗi ngày.



**2** Hãy làm những gì mình yêu thích. Thử những sáng kiến mới lạ.



**3** Hãy kết bạn. Tìm một “người bạn thể thao” tri kỷ để động viên và ủng hộ tinh thần lẫn nhau.



**4** Nếu có bị sự gián đoạn, cố gắng trở lại lịch trình tập thể dục. Bắt đầu lại từ từ cho đến khi trở lại mức bình thường như lúc trước. Hãy nhờ thân nhân & bạn bè giúp đỡ.



**5** Theo dõi thành quả.

Đưa ra kế hoạch tập thể dục & nhớ đừng quên tự thưởng cho mình khi đạt được những mục tiêu hoạch định.



## EXAMPLES OF WARNING SIGNS OF YOUR LOVED ONES:

- Difficulty concentrating: **forget what they were doing, unable to follow conversations.**
- Difficulty with familiar words: **take longer to recall names and words.**
- Difficulty completing familiar tasks: **take longer to focus and complete daily tasks.**
- Difficulty remembering recent events: **forget what they ate for lunch.**
- Difficulty with day/time/place: **take longer to remember the day/time/where they are.**
- Difficulty navigating the way around: **forget their homes or familiar roads.**
- Difficulty solving problems: **unable to learn new skills and tasks.**
- Difficulty being with other people: **feel uncomfortable being with other people.**
- Difficulty trusting other people: **believe other people are stealing things from them.**
- Difficulty controlling emotions: **get angry or agitated easily.**

## HOW YOU CAN HELP YOUR LOVED ONES:

- ✓ Provide your loved ones' physical, mental, emotional, and spiritual needs *(e.g., nutritious meals, good sleep, regular exercise).*
- ✓ Speak slowly and clearly with simple sentences.
- ✓ Help set a routine for your loved ones' life to reduce confusion.
- ✓ Keep your loved ones' living space in a simple environment.
- ✓ Break tasks into smaller steps and assist your loved ones to complete each step.
- ✓ Encourage your loved ones to keep their mind active *(e.g., playing card games, chess).*
- ✓ Encourage your loved ones to maintain their hobbies *(e.g., listening to soft music, playing with pets).*



### SAMPLE QUESTIONS TO ASK THE DOCTOR:

- What may be the cause of my loved one's symptoms?
- What tests are available? How does dementia get diagnosed?
- What should I do if my loved one gets diagnosed with dementia?
- Is my loved one's condition temporary or permanent?
- Are there any ways to delay the development of dementia?
- How can my loved one's symptoms and other health issues be managed together?
- Are there brochures or other printed material I can have?



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# IS HAVING **MEMORY LOSS** NORMAL AGING?



Many of us become forgetful  
as we age.

But scientists say frequent  
memory loss is not a part of  
normal aging.

Let's learn to maintain  
good brain health and  
take your loved ones  
to the doctor if you see  
the following signs:

## **WARNING SIGNS:**



- Difficulty concentrating
- Difficulty with familiar words
- Difficulty completing familiar tasks
- Difficulty remembering recent events
- Difficulty with day/time/place
- Difficulty navigating the way around
- Difficulty solving problems
- Difficulty being with other people
- Difficulty trusting other people
- Difficulty controlling emotions

## **WHAT YOU SHOULD DO:**

Take your loved ones to their family doctor.  
Check out some websites and learn about dementia.

**Alzheimer's Association:**

<https://www.alz.org/asian/overview.asp?nL=VI&dL=VI>

**Dementia Australia:**

<https://www.dementia.org.au/resources/vietnamese>

# VÍ DỤ CỦA CÁC DẤU HIỆU CỦA BỆNH MẤT TRÍ NHỚ:

- **Khó tập trung:** hay quên những việc họ vừa mới làm, không thể tiếp tục cuộc trò chuyện.
- **Gặp khó khăn sử dụng từ ngữ quen thuộc:** mất nhiều thì giờ để nhớ ra tên và chữ.
- **Gặp khó khăn giao tiếp với người khác:** không thấy thoải mái khi ở gần người khác.
- **Gặp khó khăn hoàn thành công việc quen thuộc:** khó tập trung và mất nhiều thì giờ để hoàn tất công việc thường ngày.
- **Hay lẫn lộn hoặc quên ngày, giờ, nơi chốn, và hướng đi:** không nhớ đường về nhà và những con đường quen thuộc với họ.
- **Hay quên những sự kiện vừa xảy ra:** không nhớ họ đã ăn gì vào buổi sáng.
- **Khó kiềm chế cảm xúc:** dễ nóng giận và bị kích động.
- **Luôn nghi ngờ những người xung quanh:** nghĩ là người khác ăn cắp đồ của mình.

## BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP NGƯỜI THÂN CỦA MÌNH?

- ✓ Khuyến khích người thân của bạn quan tâm đến các nhu cầu về thể chất, tinh thần, tình cảm và tâm linh của họ (ăn uống dinh dưỡng đầy đủ, ngủ ngon và đều đặn, tập thể dục thường xuyên).
- ✓ Nói chậm và rõ ràng với những câu đơn giản.
- ✓ Giúp người thân của bạn tạo những thói quen cuộc sống hàng ngày để tránh nhầm lẫn.
- ✓ Giữ không gian sống đơn giản cho người thân của bạn.
- ✓ Chia công việc thành nhiều bước đơn giản và giúp người thân của bạn hoàn thành từng bước một.
- ✓ Khuyến khích người thân của bạn duy trì thú vui (nghe nhạc, chơi với thú vật, chơi cờ...)

## NHỮNG CÂU HỎI CÓ THỂ HỎI BÁC SĨ VỀ BỆNH MẤT TRÍ NHỚ:



Nguyên nhân gây ra bệnh mất trí nhớ là gì?

Bệnh mất trí nhớ được chẩn đoán như thế nào?

Nếu người thân của tôi được chẩn đoán bệnh mất trí nhớ thì tôi nên làm gì?

Bệnh mất trí nhớ là tạm thời hay dài lâu?

Có cách nào khác để làm chậm quá trình suy giảm trí nhớ không?

Làm thế nào người thân của tôi có thể đối phó với triệu chứng

bệnh mất trí nhớ và những vấn đề sức khỏe khác?

Tôi có thể tìm thêm thông tin về bệnh mất trí nhớ ở đâu? Bằng cách nào?



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# SUY GIẢM TRÍ NHỚ CÓ PHẢI LÀ DO QUÁ TRÌNH LÃO HÓA KHÔNG?



Mọi người thường tin rằng mất trí nhớ là do lớn tuổi. Tuy nhiên, khoa học đã chứng minh rằng mất trí nhớ không phải là do quá trình lão hóa. Thông tin dưới đây sẽ giúp bạn tìm hiểu thêm về cách duy trì và cải thiện trí nhớ của người thân. Đưa người thân của bạn đến gặp bác sĩ nếu họ có những dấu hiệu sau đây:

## DẤU HIỆU CỦA BỆNH MẤT TRÍ NHỚ:



- Khó tập trung
- Gặp khó khăn sử dụng từ ngữ quen thuộc hoặc giao tiếp với người khác
- Gặp khó khăn hoàn tất công việc quen thuộc thường ngày
- Không nhớ ngày, giờ, nơi chốn, và hướng đi
- Không nhớ những sự kiện vừa xảy ra
- Khó kiểm chế cảm xúc
- Luôn nghi ngờ những người xung quanh

## BẠN NÊN LÀM GÌ?

Đưa người thân đến gặp bác sĩ gia đình  
Tìm hiểu thêm về bệnh mất trí nhớ trên mạng internet

Alzheimer's Association:

<https://www.alz.org/asian/overview.asp?nL=VI&dL=VI> (nguồn tiếng Việt)

Dementia Australia:

<https://www.dementia.org.au/resources/vietnamese> (nguồn tiếng Việt)

# Năm Hiểu Lầm Về Lão Hóa

1

## Càng lớn tuổi thì cần ngủ ít lại.

Chúng ta có thể hy vọng điều này là đúng, nhưng người lớn tuổi vẫn cần từ 7 tới 9 tiếng cho giấc ngủ mỗi đêm. Một giấc ngủ thỏa đáng có thể làm giảm rủi ro bị té, cải thiện sức khỏe tâm thần tổng quát, và giúp giảm nguy cơ của những chứng bệnh khác.



2

## Bệnh trầm cảm là điều bình thường đối với người lớn tuổi.

Mặc dù bệnh trầm cảm là một chứng bệnh rối loạn tính khí thông thường, nhưng bệnh này không phải là một phần của tiến trình lão hóa. Hãy tham khảo với bác sĩ nếu như có những dấu hiệu trầm cảm như dễ bị gât gỏng hay bị giảm cân.



3

## Người lớn tuổi không thể học những điều gì mới.

Không đúng! Người cao niên vẫn có thể học được những điều mới, tạo ra những ký ức mới, và cải tiến hiệu quả của nhiều kỹ năng khác nhau.



4

## Bệnh quên lãng đồng nghĩa với bệnh Alzheimer.

Không phải bệnh quên lãng nào cũng là dấu hiệu của bệnh Alzheimer. Tham khảo với bác sĩ để chẩn bệnh khi có sự thay đổi về trí nhớ để xem có bình thường hay có vấn đề.



5

## Người cao niên không cần tập thể dục.

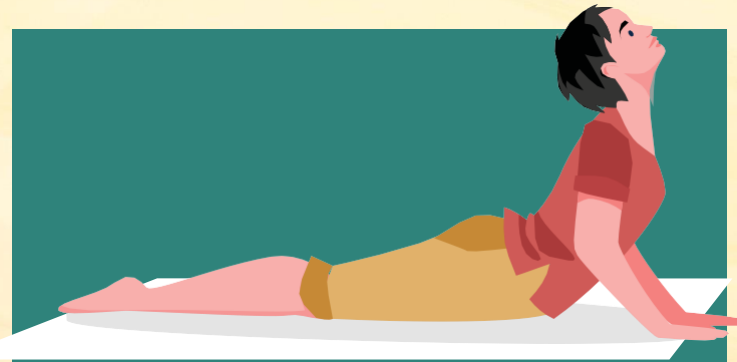
Người cao niên có thể gia tăng nhiều lợi ích bằng cách sống năng động – và bị mất mát lớn nếu sống thụ động quá nhiều. Tập thể dục & hoạt động thể lực có thể giúp kiểm soát nhiều chứng bệnh mãn tính, cải thiện tâm thần & thể chất, và duy trì cuộc sống độc lập khi ngày càng lớn tuổi.



Thăm [www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-aging](http://www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-aging)  
để biết thêm thông tin về tiến trình lão hóa và người lớn tuổi.

# Bí quyết Gia tăng sức khỏe khi lớn tuổi

Quý vị có biết thay đổi thói quen giúp sống thọ & khỏe mạnh hơn? Hãy bắt đầu bằng những mẹo vặt sau đây:



Kiểm soát sự căng thẳng — tập luyện yoga hay viết nhật ký .



Học một điều gì mới – ghi danh đi học hay tham gia câu lạc bộ.



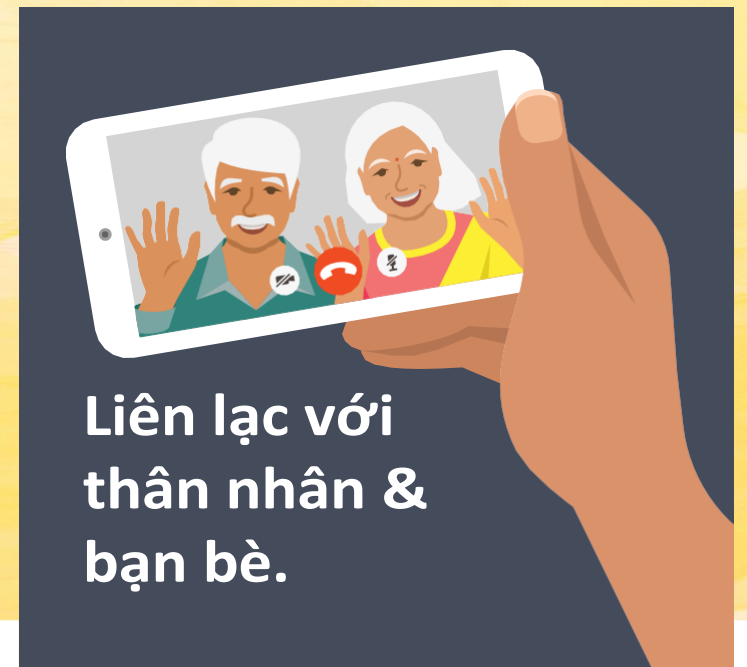
Di động — làm vườn, chạy xe đạp hay đi bộ.



Chọn những món ăn lành mạnh có nhiều chất dinh dưỡng.



Thăm bác sĩ thường xuyên.



Liên lạc với thân nhân & bạn bè.

Học thêm nhiều cách thức để giúp các vị cao niên có cuộc sống lành mạnh tại:  
[www.nia.nih.gov/healthy-aging](http://www.nia.nih.gov/healthy-aging).