

CONNECTIONS

BẢN TIN DÀNH CHO THÀNH VIÊN ~ MÙA THU 2015



BỆNH ALZHEIMER:

Khi Một Người Thân Yêu Cần Giúp Đỡ Trong Việc Quản Lý Tài Chính

HIỆN NAY, MỘT NGƯỜI THÂN yêu của quý vị, từ một người sắc sảo minh mẫn trước đây, đang gặp phải rất nhiều khó khăn trong việc kiểm tiền thối chính xác và cân đối thu chi. Còn một đồng hóa đơn đang chờ thanh toán.

Theo Viện Cao Niên Quốc Gia (National Institute on Aging, hay NIA) thì gặp khó khăn trong việc quản lý tài chính có thể là dấu hiệu ban đầu của bệnh Alzheimer. Dù đó chỉ là một trong những thay đổi trong cuộc sống mà căn

bệnh này gây ra, nhưng người bệnh có thể gặp nhiều vấn đề nghiêm trọng khi bị khó khăn trong việc quản lý tiền bạc.

Thoạt tiên có thể chưa có nhiều phiền toái. Nhưng khi bệnh Alzheimer tiến triển thì thậm chí một người đã từng cực kỳ thạo tính toán đến từng cent cũng có thể gặp những vấn đề như đề cập phía trên. Các dấu hiệu cảnh báo khác có thể bao gồm:

- Không hiểu được bản sao kê của ngân hàng.
- Không thanh toán các hóa đơn.
- Có nhiều khoản mua sắm mới trên hóa đơn thẻ tín dụng.
- Tiền trong các trương mục bị mất.

Nhưng tệ hơn, việc suy giảm khả năng quản lý tiền bạc không chỉ gây khó khăn cho việc tự mình thực hiện các hoạt động hàng ngày. Những người bị bệnh Alzheimer còn có thể là nạn nhân của những trò lừa đảo gian lận hoặc lạm dụng tiền bạc.

CÁCH HỖ TRỢ NGƯỜI THÂN. Gia đình những người bị bệnh Alzheimer thường phải cùng nhau đối diện với nhiều khó khăn. Việc hỗ trợ người thân yêu quản lý tài chính có thể là một trong những khó khăn đó.

Hãy cân nhắc những gợi ý sau đây:

Lên kế hoạch trước. Những người được chẩn đoán mắc bệnh Alzheimer thường được khuyến khích sắp xếp các vấn đề tài chính ngay khi có thể. Họ có thể sắp xếp về mặt pháp lý để chỉ định một thành viên trong gia đình hoặc một người được ủy thác quản lý tài chính thay cho họ. Một giải pháp là lập giấy ủy quyền quyết định

—*tiếp trang 11*

11 QUÝ VỊ CÓ CẦN CHÍCH NGỪA VIÊM PHỔI KHÔNG?

12 QUÀ TẶNG CUỘC SỐNG

Khi Một Người Thân Yêu Cần Giúp Đỡ Trong Việc Quản Lý Tài Chính

—tiếp theo từ trang 10

lâu dài về tài chính. Loại giấy tờ đó giúp người thân yêu của quý vị chỉ định đích danh một ai đó đưa ra các quyết định tài chính thay cho họ. Luật sư có thể cho biết thêm thông tin cho quý vị về điều này.

Đề nghị giúp đỡ. Nếu quý vị nghĩ rằng người thân yêu của mình bắt đầu gặp khó khăn trong việc quản lý tiền bạc thì quý vị cũng có thể thử nói chuyện với họ về những quan ngại của mình. Tìm cách đề cập đến vấn đề đó một cách tế nhị.

Ví dụ, quý vị có thể đề nghị kiểm tra giùm họ bản sao kê ngân hàng và các hồ sơ khác. Có khi người bị bệnh Alzheimer đồng ý

để người thân của mình đưa họ cầm một ít tiền mặt. Hoặc họ có thể quyết định giảm hạn mức chi tiêu trên thẻ tín dụng hoặc đóng các trương mục tín dụng.

CÁC NGUỒN HỖ TRỢ KHÁC. Quý vị có thể gọi Trung Tâm Giáo Dục và Giới Thiệu Dịch Vụ về Bệnh Alzheimer theo số **1-800-438-4380** để biết cách hỗ trợ người thân yêu bị bệnh Alzheimer. Hoặc tìm hiểu về trung tâm trên mạng theo địa chỉ www.nia.nih.gov/alzheimers.

NGUỒN HỖ TRỢ THÊM: AARP

BỆNH VIÊM PHỔI

Ai Cần Chích Ngừa Viêm Phổi?

VẮC-XIN CÓ THỂ PHÒNG CHỐNG nhiều loại bệnh. Một vài loại vắc-xin—như vắc-xin ngừa cúm—khá phổ biến.

Nhưng những loại khác—như vắc-xin ngừa bệnh phế cầu khuẩn—dường như không được nhiều người quan tâm như vậy. Loại vắc-xin đó giúp phòng ngừa viêm phổi. Quý vị và gia đình có thể nằm trong số những đối tượng nên chích ngừa viêm phổi.

MỘT CĂN BỆNH KHÓ CHỊU. Giống như bệnh cúm, viêm phổi có thể khiến quý vị trở bệnh nặng. Bệnh đó khiến các phế nang trong phổi của quý vị có đầy mủ và dịch. Như vậy thì ôxy khó có thể đi vào dòng máu và các tế bào cơ thể khó hoạt động theo đúng chức năng của mình. Trong một số trường hợp, bệnh viêm phổi có thể gây ra tử vong.

Trẻ nhỏ và người già có nguy cơ cao nhất mắc bệnh viêm phổi. Những người bị các vấn đề kinh niên về sức khỏe và suy giảm hệ miễn dịch cũng có nguy cơ cao.

GIỮ AN TOÀN. Có hai loại vắc-xin ngừa viêm phổi.

Một loại dành cho trẻ dưới 5 tuổi, tất cả người già 65 tuổi trở lên, và những người từ 6 tuổi trở lên bị một vài nhân tố rủi ro nhất định.

Hầu hết mọi người chích ngừa loại

vắc-xin này bốn lần, bắt đầu từ khi 2 tháng tuổi. Mũi chích ngừa cuối cùng là trong khoảng 12 đến 15 tháng tuổi.

Trẻ chưa đến 5 tuổi mà chưa chích ngừa loại vắc-xin này đúng lịch vẫn có thể được bảo vệ. Tuy nhiên, các bé này sẽ không cần tới bốn mũi chích ngừa.

Loại vắc-xin ngừa viêm phổi thứ hai dành cho người từ 65 tuổi trở lên cũng như những người từ 2 đến 64 tuổi mà có nguy cơ cao mắc bệnh phế cầu khuẩn.

Những đối tượng nên tiêm loại vắc-xin đó bao gồm những người lớn:

- Gặp các vấn đề sức khỏe kéo dài như bệnh tim mạch hoặc phổi, hen suyễn, hoặc tiểu đường.
- Gặp khó khăn trong việc chống viêm nhiễm do bị bệnh hoặc do điều trị.
- Hút thuốc.
- Sống trong nhà dưỡng lão hoặc cơ sở chăm sóc dài hạn.

Hầu hết mọi người chỉ cần chích ngừa một lần loại vắc-xin ngừa viêm phổi này. Tuy nhiên một số người sẽ cần chích ngừa mũi thứ hai. Trong trường hợp đó quý vị sẽ chích ngừa lần thứ hai năm năm sau mũi thứ nhất.

Cả hai loại vắc-xin ngừa viêm phổi đều được coi là rất an toàn. Các phản ứng phụ có thể bao gồm đau hoặc tấy đỏ ở nơi chích ngừa và bị sốt.



QUÝ VỊ CÓ ĐƯỢC BẢO VỆ KHÔNG? Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin. Hỏi bác sĩ liệu quý vị hay người thân yêu của mình có cần chích ngừa loại vắc-xin này không và nếu có thì khi nào.

NGUỒN THÔNG TIN: HIỆP HỘI PHỔI HOA KỲ (AMERICAN LUNG ASSOCIATION); TRUNG TÂM PHÒNG CHỐNG VÀ KIỂM SOÁT BỆNH TẬT CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION); LIÊN MINH VẬN ĐỘNG CHỪNG NGỪA (IMMUNIZATION ACTION COALITION)



Trao Tặng Cuộc Sống

NGAY BÂY GIỜ CÓ GẦN 20,000 người dân California đang chờ được ghép tạng. Một người hiến tạng và mô có thể cứu sống hoặc nâng cao chất lượng cuộc sống cho tận 50 người khác. Mọi tín ngưỡng lớn đều ủng hộ việc hiến tạng và coi đó là một nghĩa cử thiện nguyện vì lợi ích của người khác.

SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ THÔNG TIN KHÁC:

■ Người ở mọi độ tuổi, với mọi tiền sử y tế đều có thể làm người hiến tạng bộ phận cơ thể. Tình trạng cơ thể vào thời điểm qua đời giúp xác định bộ phận nào có thể hiến tạng.

■ Gia đình người hiến tạng không phải chịu

chi phí gì và việc hiến tạng cũng không gây tổn thất gì về tài sản thừa kế của họ.

■ Việc hiến tạng bộ phận cơ thể giúp mang lại sự sống. Mô có thể thay thế xương, gân và dây chằng. Giác mạc giúp hồi phục thị lực. Ghép da có thể giúp làm lành các bệnh nhân bị phỏng.

Để ghi danh làm người hiến tạng bộ phận cơ thể, xin vào xem trang web www.donatelifecalifornia.org. Thông tin cá nhân sẽ được bảo mật và giữ an toàn. Để biết thêm thông tin, xin gọi 1-866-797-2366.

Nếu quý vị quyết định hiến tạng bộ phận cơ thể, xin chắc chắn rằng quý vị đã thông báo điều này cho gia đình và bạn bè của mình.

California
Transplant
Donor
Network



Để biết thêm thông tin về những cách thức On Lok Lifeways có thể trợ giúp quý vị hoặc người thân của quý vị, xin gọi 1-888-886-6565, hoặc tới trang mạng www.onlok.org.



Thông tin này tập hợp từ nhiều chuyên gia khác nhau. Nếu có câu hỏi về sức khỏe của chính quý vị, vui lòng liên lạc với bác sĩ của mình. Những người trong tranh hoặc hình minh họa có thể là người mẫu. ♦ Để ngừng nhận bản tin này, vui lòng gọi 408-795-3816.

ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

CÁC TRUNG TÂM PACE CỦA ON LOK LIFEWAYS

Ở San Francisco:

- 225 30th St.
- 1333 Bush St.
- 3575 Geary Blvd.
- 1441 Powell St.

Ở Miền Đông Vùng Vịnh:

- 159 Washington Blvd., Fremont
- 3683 Peralta Blvd., Fremont

Ở Miền Nam Vùng Vịnh:

- 299 Stockton Ave., San Jose

CÁC CƠ SỞ CHĂM SÓC THAY THỂ

Ở Miền Nam Vùng Vịnh:

- **On Lok East San Jose Center**
130 N. Jackson Ave., San Jose
- **Avenidas Rose Kleiner Center**
270 Escuela Ave., Mountain View
- **Respite & Research for Alzheimer's Disease**
2380 Enborg Lane, San Jose

Ghi Danh

1-888-886-6565

Dành cho người khiếm thính
TTY: **415-292-8898**

Email:

info@onlok.org

Trang web:

www.onlok.org