

Fact Sheet

Suy giảm nhận thức nhẹ (MCI) **(Mild Cognitive Impairment, MCI -** **Vietnamese)**

Tổng quan

Chúng ta biết rằng một số bệnh mất trí nhớ có liên quan đến tuổi già. Như quên tên một ai đó, quên bỏ chìa khóa ở đâu, quên ngày. Tuy nhiên, nếu mất trí nhớ trở nên ngày càng rắc rối, và bạn nhận thấy bệnh ngày càng nghiêm trọng, có thể gọi bệnh này là suy giảm nhận thức nhẹ (MCI).

Tài liệu này cung cấp thông tin về MCI, lời khuyên thiết thực để đối phó với ảnh hưởng của bệnh, và đề xuất cho các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè giúp đỡ.

Sự thật về suy giảm nhận thức nhẹ

Suy giảm nhận thức nhẹ là một giai đoạn trung giữa suy giảm nhận thức của lão hóa bình

thường và bệnh Alzheimer hoặc những sự suy giảm tương tự. Không phải tất cả mọi người với bệnh MCI sẽ mắc bệnh mất trí nhớ. Và cũng giống như sa sút trí tuệ, MCI không phải là một căn bệnh, nhưng một nhóm các triệu chứng như suy nghĩ thay đổi trong bạn như thế nào, xử lý thông tin. Vấn đề bộ nhớ là chỉ số phổ biến nhất của MCI. Một người với MCI cũng có thể gặp khó khăn trong suy nghĩ, phản biện và ngôn ngữ xa hơn những gì người ta có thể mong đợi trong quá trình lão hóa bình thường. Vì lý do không rõ MCI thường ảnh hưởng đến nhiều hơn nữ.

Thành viên trong gia đình và bạn bè những người nhận thấy những vấn đề này có thể không được quan tâm bởi vì các triệu chứng sớm thay đổi bình thường, liên quan đến tuổi tác. Những người đau buồn do bệnh MCI thường nhận ra rằng họ đang gặp khó khăn nhưng vẫn thực hiện trên hầu hết các hoạt động bình thường của họ và sống độc lập.

Các triệu chứng của MCI

Nếu bạn hoặc thành viên trong gia đình của bạn quá lo ngại về khả năng tâm thần và bộ nhớ, nguyên nhân có thể do bệnh MCI. Nếu vậy, bạn sẽ được trải qua một số hoặc tất cả các triệu chứng dưới đây:

- Khó ghi nhớ những điều đơn giản.
- Khó khăn theo kịp một cuộc trò chuyện hoặc chỉ dẫn cơ bản.
- Thường xuyên mất tư tưởng đào tạo.
- Quên các cuộc hẹn hoặc các sự kiện theo lịch trình.
- Cảm thấy bị choáng khi bạn cố gắng làm kế hoạch hoặc quyết định.
- Bị mất phương hướng ngay cả ở những địa điểm quen thuộc.

Với bệnh MCI, những thay đổi này không xảy ra đột ngột nhưng trở nên tồi tệ hơn theo thời gian. Ngoài những triệu chứng này, nhiều người với MCI cũng có triệu chứng về tình cảm như trầm cảm, khó chịu, lo lắng hoặc thờ ơ.

Nguyên nhân của MCI

Các nguyên nhân về bệnh MCI không rõ ràng, nhưng bệnh xuất hiện một số những rủi ro tương tự như bệnh Alzheimer là nguy cơ của bệnh MCI. Những rủi ro bao gồm:

- Những người 65 tuổi, hoặc trên 65 tuổi.
- Có lịch sử gia đình về bệnh MCI, bệnh Alzheimer, hoặc hình thức khác của chứng mất trí
- Có một số tình trạng về y tế, chẳng hạn như huyết áp cao, tiểu đường, đột quỵ, cholesterol cao, hoặc bệnh tim.
- Lạm dụng thuốc, rượu
- Thiếu tập thể dục.

Hình ảnh não và nghiên cứu y học đã chỉ ra rằng một số người bị MCI cũng có những mảng, đám rối tơ thần kinh thoát lại ở trung tâm bộ não và được quan sát thấy ở những người bị bệnh Alzheimer (AD).

Các vấn đề khác có thể được đảo ngược một phần do sự mất trí, bao gồm: tương tác thuốc (từ cả thuốc kê toa và thuốc bán lẻ), nhiễm trùng, tình trạng thiếu vitamin, suy dinh dưỡng, tuyến giáp và trầm cảm, rối loạn quá trình trao đổi chất, và lạm dụng ma túy / rượu.

Điều quan trọng cần lưu ý, một số người bị MCI không bi trở nên tồi tệ hơn hoặc tiến triển đến bệnh Alzheimer. Các nghiên cứu hiện tại cho thấy rằng khoảng một nửa số người được chẩn đoán mắc bệnh MCI sẽ tiếp tục tiến triển các triệu chứng dẫn đến chẩn đoán bệnh Alzheimer hoặc sa sút trí tuệ.

Chẩn đoán và điều trị

Bệnh không có tính riêng lẻ, xét nghiệm cụ thể để chỉ ra biểu hiện của bệnh MCI. Một đánh giá đầy đủ để chẩn đoán MCI và / hoặc loại trừ các nguyên nhân khác của các triệu chứng.

Điều này phải được đánh giá toàn diện, tương tự như bệnh Alzheimer, bao gồm: khám sức khỏe, khám thần kinh, kiểm tra xét nghiệm máu, kiểm tra bệnh học thần kinh và bộ nhớ, xem xét lịch sử y tế và thuốc men, và những quan sát lâm sàng. Kinh nghiệm của bệnh nhân, bạn bè, người thân hoặc thành viên trong gia đình cũng rất quan trọng để đánh giá quá trình của bệnh.

Cũng như không kiểm tra xác định dứt khoát, không có điều trị cụ thể hoặc chữa bệnh MCI. Một số bác sĩ khuyên bạn nên dùng thuốc theo quy định hiện hành đối với giai đoạn đầu bệnh Alzheimer hoặc cố gắng duy trì khả năng nhận thức trong MCI, nhưng các nghiên cứu đã không cung cấp bằng chứng rõ ràng về lợi ích của thuốc.

Kích thích tinh thần và tập thể dục giữ cho tâm trí của bạn và hoạt động cơ thể. Các chuyên gia y tế đưa ra giả thuyết rằng những gì tốt cho tim cũng tốt cho não bộ. Một nghiên cứu cho thấy chỉ cần đi bộ 5-6 dặm mỗi tuần sẽ giúp duy trì khả năng nhận thức hoặc thậm chí làm chậm sự tiến triển của MCI.

Đối phó với MCI

Suy giảm nhận thức nhẹ có thể làm cho bạn cảm thấy gât gông. Để đối phó với sự gât gông này, hãy thử một số các kỹ thuật được liệt kê dưới đây có thể giúp làm giảm bệnh mất trí nhớ, cản trở sự thưởng thức cuộc sống của bạn, hiệu quả tại nơi làm việc, các mối quan hệ và mục tiêu của bạn trong tương lai.

- Kiên nhẫn với chính mình và yêu cầu gia đình của bạn kiên nhẫn cùng bạn. Biết rằng bạn có thể cảm thấy thất vọng, lo lắng hay buồn vì mất một số khả năng. Làm việc chậm lại đôi khi có thể làm cho công việc dễ dàng hơn.
 - Tìm hiểu thêm về bệnh MCI và chia sẻ kiến thức với những người xung quanh bạn. Điều này sẽ giúp họ hiểu rõ hơn về những thay đổi của bạn.
 - Thảo luận với một thành viên trong gia đình hoặc những người đáng tin cậy khác, về những sở thích của bạn, những quyết định ảnh hưởng đến cuộc sống. (Để biết thêm thông tin về sở thích của bạn, hãy xem các tờ FCA lựa chọn Giới thiệu Chăm sóc hàng ngày và Kế hoạch pháp lý cho những người không đủ năng lực, được liệt kê bên dưới của tờ thông tin này.)
 - Tìm cách suy diễn để giải thoát giận dữ và phản kháng của bạn. Tập thể dục, nói chuyện với một người bạn thân hoặc nhân viên tư vấn, và tham gia một nhóm hỗ trợ cho những người bị mất trí nhớ. (Hiệp hội Alzheimer có nhiều nhóm hỗ trợ cho những người bị giai đoạn đầu của bệnh Alzheimer cùng với những người được chẩn đoán mắc bệnh MCI)
- nói chuyện với những người đã trải qua cùng kinh nghiệm này, hoặc một trong nhóm tương tự. Khuyến khích các thành viên trong gia đình của bạn tìm kiếm người tư vấn và hỗ trợ để đáp ứng nhu cầu của họ.
- Tiếp tục khám phá những cách để đáp ứng nhu cầu của bạn về sự thân mật và gần gũi. Tham gia vào những công việc gia đình nếu bạn có thể, và giữ liên lạc với bạn bè. Tạo mối quan hệ chặt chẽ với những người xung quanh để tiếp tục một cuộc sống đẹp.
 - Hãy hỏi bác sĩ tạo một chương trình tập luyện phù hợp với nhu cầu của bạn. Tập thể dục tạo một thể chất tốt, có thể làm giảm căng thẳng, và giúp cho não của bạn khỏe mạnh.
 - Sử dụng những gì bạn có thể nhìn thấy và / hoặc có thể truy cập. Những chiến lược hữu ích bao gồm: văn bản ghi chú cho chính mình, đăng tải lịch lớn để theo dõi các cuộc hẹn, để lại thư cho chính mình trên máy trả lời của bạn, bằng cách sử dụng một hộp thuốc cấp phát tự động, và thiết lập hệ thống báo động trên một thiết bị di động để nhắc nhở bạn về những sự kiện sắp tới.
 - Tài liệu cá nhân của bạn bằng cách tạo ra một sổ sổ đồ lưu niệm, ghi âm cuốn tự truyện, hoặc giữ một lưu bút. Đó là một cách tuyệt vời để chia sẻ cuộc sống chính mình với những người xung quanh bạn. Những kỷ niệm này là kho tàng của con cháu bạn.

- Giữ tâm trí hoạt động, làm những việc mà bạn thích: chơi câu đố, đọc báo, chơi bài, nghe nhạc, viết nhật ký, tìm hiểu về một cái gì đó mới.
- Biết rằng bạn có nhận thức nhiều hơn một người nào đó với MCI. Tôn vinh và đa dạng các thuộc tính cá nhân mà bạn có.
- Nâng cao nhận thức các dự án nghiên cứu về bệnh MCI và các thử nghiệm lâm sàng với các loại thuốc mới. Tham gia vào những cuộc thử nghiệm thuốc nếu bác sĩ của bạn nghĩ rằng nó có thể giúp cho bạn.
- Trở thành một người ủng hộ cho chính mình và những cá nhân khác mắc bệnh MCI. Viết thư và thực hiện những cuộc gọi điện thoại tới đại diện địa phương, tiểu bang và hỗ trợ các cơ quan cộng đồng trong đào tạo nhân viên và các chuyên gia về MCI.
- Hoàn thành một chỉ thị nâng cao chăm sóc sức khỏe, quyền lực lâu dài của Luật sư và quyền lực bền vững của Luật sư Tài chính. Những tài liệu này sẽ giúp những người thân của bạn cung cấp cho bạn với những loại hình chăm sóc bạn muốn và cần trong tương lai. Gặp gỡ một luật sư am hiểu về kế hoạch của bạn và sẽ thiết lập một sự tin tưởng, hoặc xử lý các vấn đề pháp lý khác nhau.

- Tập trung vào khả năng hiện tại và tránh lo lắng về những gì có thể xảy ra trong tương lai. Biết rằng có rất nhiều cách để sống một cuộc sống năng động và hiệu quả. Tập trung vào những gì bạn có thể làm.

Dưới đây là một số lời khuyên bổ sung để giúp bạn tăng cường bộ nhớ, sức khỏe và hạnh phúc của bạn:

- Chăm sóc tốt cơ thể của bạn. Uống thật nhiều nước. Ăn ít chất béo, chế độ ăn uống lành mạnh, với nhiều trái cây và rau quả.
- Duy trì một danh sách các loại thuốc và thông tin liên lạc (bác sĩ và gia đình). Hãy giữ nó mọi lúc mọi nơi.
- Giảm sự lộn xộn ở nhà, tranh thủ tìm một người bạn để giúp tổ chức và nhân tập tin quan trọng, tài liệu và thuốc men.
- Giảm tiêu thụ rượu, nó có thể có một ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng tâm thần của bạn.
- Tránh hút thuốc
- Tiếp tục tham gia vào các hoạt động xã hội với bạn bè và gia đình.
- Tiếp tục học tập. Đọc sách, ghi danh vào một lớp học, tham dự một buổi hòa nhạc.
- Nói chuyện với bạn bè hoặc một nhân viên tư vấn đào tạo về những cảm xúc của bạn.

Quá trình chuyển đổi

Điều cần thiết là thay đổi các thói quen hàng ngày do bệnh MCI. Mặc dù sẽ có thời gian bạn cần phải dựa vào người khác nhiều hơn để giúp đỡ một số nhiệm vụ, bạn sẽ muốn tham gia vào việc quyết định ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Mục đích là tìm một sự cân bằng trong cuộc sống: đảm bảo an toàn trong khi vẫn duy trì một mức độ hợp lý độc lập.

Sau đây một số yêu cầu điều chỉnh cuộc sống của bạn:

- **Lái xe:** Nếu bạn lái xe, liên tục đánh giá khả năng lái xe của bạn và tham khảo với bác sỹ. Cũng cần chú ý đề nghị những người gần gũi bạn, khi họ có thể nhận ra những thay đổi trong khả năng lái xe của bạn. AARP cung cấp các lớp học lái xe và đánh giá khả năng lái xe.
- **Trách nhiệm gia đình:** quản lý hộ gia đình có thể gây khó khăn cho bạn. Nhiệm vụ chẳng hạn như nấu ăn và dùng thuốc có thể gây ra an toàn rủi ro. Có thể, bạn quên tắt bếp hoặc quên uống một liều thuốc. Tuy nhiên, bạn có thể tiếp tục tham gia vào các hoạt động hộ gia đình với một chút giúp đỡ từ người khác hoặc với sự trợ giúp của công nghệ (nhắc nhở thuốc điện tử, vv). Bạn có thể chọn gia đình hoặc bạn bè trong khu vực nhất định, hoặc bạn có thể thuê người trợ giúp ở bên ngoài. Đây là thời điểm tốt để bắt đầu thảo luận về các lựa chọn với những người gần gũi để giúp bạn quản lý những nhiệm vụ trong tương lai.
- **Trách nhiệm về tài chính:** các nhiệm vụ phức tạp như sổ chi phiếu, kinh doanh bảo hiểm, thanh toán hóa đơn có thể trở nên khó khăn và áp đảo. Đưa ra danh sách một thành viên trong gia đình hay người bạn đáng tin cậy giúp đỡ. Gặp luật sư để soạn thảo một quyền lực của Luật sư Tài chính. Điều này sẽ cho phép một người tin cậy làm việc thay mặt cho bạn nếu bạn không thể làm những điều này. Hãy chắc chắn người này sớm biết quá trình để họ có thời gian tìm hiểu những gì cần phải được thực hiện. Cũng giống như lái xe, quản lý tài chính của riêng bạn một cách độc lập. Có thể rất khó khăn khi cho phép một người nào khác làm điều này, nhưng không nên bối rối trong việc bạn cần người giúp đỡ. Những người gần gũi với bạn có thể nhận ra nhu cầu của bạn để giúp đỡ trước khi bạn cần.

- **Chăm sóc sức khỏe:** Hoàn thành một chỉ thị nâng cao chăm sóc sức khỏe (đôi khi được biết đến như là một đại diện của Luật sư chăm sóc sức khỏe hoặc quyết định sống), để đảm bảo rằng các thành viên trong gia đình biết những lựa chọn chăm sóc sức khỏe của bạn. Điều quan trọng là có một cuộc trò chuyện về chăm sóc sức khỏe vào cuối cuộc đời, và để hoàn thành các tài liệu về sở thích của bạn.

Nguồn tin Cộng đồng

- **Alzheimer, dịch vụ cho người lớn tuổi, và tổ chức y tế:** Có một số tổ chức, địa phương và quốc gia, giúp mọi người hiểu về suy giảm nhận thức hoặc mất trí nhớ và người chăm sóc gia đình. Nhiều nhà cung cấp như: các nhóm hỗ trợ, đường dây tư vấn và dịch vụ miễn phí. Xem danh sách chi tiết ở phần cuối của tờ thông tin này.

Eldercare Locator là một dịch vụ miễn phí sẽ kết nối bạn với Cơ quan khu vực địa phương trên các nguồn lão hóa hoặc người khác để giúp đỡ.

Family Caregiver Alliance's National Center on Caregiving (800-445-8106, www.caregiver.org), cung cấp sự giúp đỡ trong việc định vị các dịch vụ trong cộng đồng của bạn. Nếu bạn hoặc gia đình cư trú ở California, bạn sẽ tìm thấy sự giúp đỡ thông qua Trung tâm tài nguyên địa phương Người chăm sóc bạn bằng cách gọi (800) 445-8106. Hệ thống y tế lớn như Kaiser Permanente thường cung cấp thông tin và hỗ trợ. Trung tâm chẩn đoán cũng là nguồn có giá trị hỗ trợ.

- **Các nhóm hỗ trợ và tư vấn dịch vụ:** Các nhóm hỗ trợ cho những người bị mất trí nhớ có thể chủ yếu thảo luận theo định hướng hoặc có thể cung cấp một vài hoạt động sáng tạo bao gồm cả kế hoạch đi

chơi. Nhóm hỗ trợ người chăm sóc và các chương trình giáo dục cũng có sẵn trong cộng đồng cho các thành viên gia đình hoặc bạn bè - những người đang hỗ trợ bạn.

- Chương trình tình nguyện: cơ hội tình nguyện cho người mắc chứng MCI có sẵn trong một số lĩnh vực. Bạn có thể có cơ hội để đóng góp thời gian và tài năng của bạn cho cộng đồng.
- Chương trình nghệ thuật: Thể hiện bản thân thông qua các bản vẽ, đất sét, sơn, nhiếp ảnh, ví dụ, có thể bổ ích và cung cấp cho bạn cơ hội tuyệt vời để tự thể hiện.
- Chương trình có cấu trúc: các chương trình ban ngày dành cho người lớn bao gồm các hoạt động như âm nhạc, nghệ thuật, làm vườn, tập thể dục, các nhóm thảo luận, đi chơi, và hỗ trợ nhu cầu sức khỏe thể chất.
- Hỗ trợ chuyên nghiệp: Tận dụng lợi thế của các chuyên gia hỗ trợ duy trì sức mạnh và sự phối hợp, chẳng hạn như huấn luyện viên cá nhân, trị liệu nghề nghiệp và vật lý trị liệu. Thuê người cũng có thể giúp đỡ trong công việc gia đình và chạy việc vặt.

- Trợ giúp pháp lý và tài chính: Một lần nữa, xây dựng một chỉ thị nâng cao chăm sóc sức khỏe và một Luật sư tài chính lâu dài là bước cần thiết đầu tiên. Cơ quan khu vực Cao Niên có một danh sách các dịch vụ pháp lý miễn phí và chi phí thấp cho người cao niên trong cộng đồng của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy xem Tờ FCA: Durable Power of Attorney & Revocable Living Trusts, and Legal Planning for Incapacity.

- Chăm sóc quản lý: quản lý chăm sóc có kinh nghiệm trong lĩnh vực của bệnh mất trí nhớ có thể cung cấp giáo dục, hỗ trợ quá trình chuyển đổi, hỗ trợ tinh thần, và hướng dẫn trong việc định vị và điều phối các nguồn lực cộng đồng.

Một chẩn đoán mới của bệnh MCI cho chính mình hoặc người thân có thể khó được chấp nhận. Khi bạn tìm hiểu thêm về tình trạng này, chúng tôi khuyến khích bạn giữ một tâm trí cởi mở và nhớ rằng có nhiều người bệnh giống bạn. Nói chuyện với những người khác, những người đã có kinh nghiệm tương tự có thể vô cùng hữu ích. Tổ chức cung cấp hỗ trợ và hỗ trợ nằm trong các cộng đồng trên toàn quốc, và nhiều trang web cung cấp thông tin và cơ hội để tương tác với những người khác trong tình trạng tương tự.

Credits

Alzheimer's Disease Education and Referral

Center (ADEAR) (2010), "Alzheimer's Disease Fact Sheet," NIH Publication No. 08-6423.

Accessed December 2010.

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/afact.htm>

Indiana University School of Medicine, "Medications found to cause long term cognitive impairment of aging brain." News release. Accessed July 2010.

http://www.eurekalert.org/pub_releases/2010-07/iuso-mft071310.php

Mayo Clinic. "Mild Cognitive Impairment (MCI)." Accessed August 2010.

<http://www.mayoclinic.com/health/mild-cognitive-impairment/DS00553>

Neergaard, Lauran, "Sorting when early memory loss signals big threat," Associated Press. Accessed August 2010.

http://health.yahoo.net/news/s/ap/us_med_healthbeat_pre_alzheimer_s

UCSF Memory and Aging Center, "Mild Cognitive Impairment (MCI)." Accessed November 2010.

<http://memory.ucsf.edu/Education/Disease/mci.html>

RESOURCES

Recommended Readings

Alzheimer's Early Stages: First Steps for Family, Friends and Caregivers, Daniel Kuhn (2003). Hunter House Publishers.

Early Stage Alzheimer's: If you have Alzheimer's disease: what you should know, what you should do (brochure), Alzheimer's Association.

http://www.alz.org/national/documents/brochure_ifyouhave_earlystage.pdf.

Living Your Best with Early-Stage Alzheimer's: An Essential Guide, Lisa Snyder (2010), Sunrise River Press.

Mild Cognitive Impairment (MCI), Mayo Clinic.

<http://www.mayoclinic.com/health/mild-cognitive-impairment/DS00553>

Mild Cognitive Impairment (MCI), UCSF Memory and Aging Center.

<http://memory.ucsf.edu/Education/Disease/mci.html>

Perspectives, UCSD Shiley-Marcos Alzheimer's Disease Research Center. A quarterly newsletter written for people with dementia that addresses the concerns, reflections, and coping skills of individuals with Alzheimer's or a related memory disorder. <http://adrc.ucsd.edu/news.html>

FCA Fact Sheets

Durable Powers of Attorney and Revocable Living Trusts

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=434

Legal Issues in Planning for Incapacity

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=437

Making Choices About Everyday Care (for Families)

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=406

Organizations

Family Caregiver Alliance

785 Market Street, Suite 750

San Francisco, CA 94103

(415) 434-3388 | (800) 445-8106

Web Site: www.caregiver.org

E-mail: info@caregiver.org

Family Caregiver Alliance (FCA) seeks to improve the quality of life for caregivers through education, services, research and advocacy.

Through its National Center on Caregiving, FCA offers information on current social, public policy and caregiving issues and provides assistance in the development of public and private programs for caregivers.

For residents of the greater San Francisco Bay Area, FCA provides direct support services for caregivers of those with Alzheimer's disease, stroke, traumatic brain injury, Parkinson's and other debilitating disorders that affect adults.

Alzheimer's Association

919 N. Michigan Ave.

Chicago, IL 60611-1676

(800) 272-3900

www.alz.org.

Alzheimer's Disease Education and Referral Center (ADEAR)

P.O. Box 8250

Silver Spring, MD 20907-8250

(800) 438-4380

<http://www.nia.nih.gov/alzheimers>

American Health Assistance Foundation

22512 Gateway Center Drive
Clarksburg, MD 20871

(800) 437-2423

www.ahaf.org

Eldercare Locator

(800) 677-1116

<http://www.eldercare.gov>

UCSF Memory & Aging Center

350 Parnassus Ave., Ste. 706

San Francisco, CA 94117

(415) 476-6880

<http://memory.ucsf.edu>

Shiley Marcos Alzheimer's Disease

Research Center

8950 Villa La Jolla Drive, Suite C129

La Jolla, CA 92037

(858) 622-5800

<http://adrc.ucsd.edu/>

Prepared by Family Caregiver Alliance. Funded by the California Department of Mental Health. Reviewed by Daniel Kuhn, M.S.W., Education Director, Mather Institute on Aging, Mather LifeWays. Revised 2011 with funding from the Palo Alto Medical Foundation. Reviewed by Cynthia Barton, RN MSN, Memory and Aging Center, the University of California San Francisco. Asian language translation provided by Penn Asian Senior Services, Inc. (PASSi), 2012. © 2004-2012 Family Caregiver Alliance. All rights reserved.