

Chăm Sóc Cho Người Thân Mắc Bệnh Sa Sút Trí Tuệ

hướng dẫn

*thực tế để
hướng dẫn cho
người chăm
sóc trong gia đình*

2

Quản lý Hành vi



Alzheimer's
Family Center

TẠO RA NHỮNG NGÀY VUI VẺ VÀ KHỎE MẠNH HƠN

Giới thiệu

Các hành vi mà người chăm sóc gặp phải khi chăm sóc cho người bị bệnh sa sút trí tuệ đôi khi có thể gây ra nhiều thử thách. Thay vì nhìn nhận chúng như những thử thách hay khó khăn, đây có thể là cơ hội để coi đó là những nhu cầu chưa được đáp ứng, dù là về mặt thể chất hay tâm lý.

Hành vi là một cách thức giao tiếp, và người chăm sóc cần phải lắng nghe bằng tất cả các giác quan để diễn giải những gì người thân của họ đang cố gắng nói ra.

Nhiều thách thức và cơ hội phổ biến để giao tiếp và thấu hiểu xuất phát từ các hành vi được liệt kê trong cuốn sách này.

1. Kháng cự

Một trong những hành vi phổ biến nhất ở những người mắc bệnh sa sút trí tuệ đó là kháng cự. Người thân của bạn có thể từ chối ăn uống, chải chuốt, hoặc thậm chí ra khỏi giường. Dưới đây là phần giải thích lý do tại sao họ có thể kháng cự và các biện pháp kiểm soát hành vi này. Dưới đây là một vài nhiệm vụ bị kháng cự phổ biến:

a. Chăm sóc và Vệ sinh Cá nhân

Người thân của bạn có thể không hiểu tại sao bạn muốn hỗ trợ và nghĩ rằng bản thân họ không cần bất cứ sự hỗ trợ nào. Họ cũng có thể cảm thấy xấu hổ khi được giúp đỡ tắm gội và mất đi sự độc lập của mình. Nỗi sợ hãi bị kiểm soát cũng có thể ảnh hưởng đến cách họ phản ứng với bạn khi muốn hỗ trợ họ.



Giúp đỡ người thân giữ gìn vệ sinh là một thử thách, và khả năng của bạn nhằm mang đến những cơ hội tích cực và vui vẻ khi chúng ta đánh răng có thể đóng góp vào thành công khi hoàn thành nhiệm vụ. Trong giai đoạn đầu, bản thân sự kháng cự có thể xuất hiện theo hình thức muốn tiếp tục sự riêng tư và độc lập. Họ có thể không muốn, hoặc không “cần” sự giúp đỡ hay giám sát của bạn. Trong giai đoạn bệnh nhẹ/vừa phải, người bệnh có thể kháng cự vì họ tập trung vào việc duy trì sự kiểm soát đối với việc này và bất kỳ tình huống nào có thể.

Trong giai đoạn vừa phải đến cuối cùng, người bệnh có thể không hiểu được mục đích sử dụng của bàn chải đánh răng và tại sao bạn lại đưa bàn chải vào miệng họ. Tất cả các trường hợp đòi hỏi những phương pháp tiếp cận tích cực để hoàn thành nhiệm vụ.

Khi người thân của bạn cảm nhận được nỗi thất vọng và đau khổ của bạn, điều này có khả năng góp phần vào sự kháng cự của họ. Tiếp cận nhiệm vụ bằng một nụ cười, một tinh thần vui vẻ và một phương pháp tiếp cận tích cực “Đã đến lúc đi tắm thư giãn rồi!”.

Lời khuyên của Người chăm sóc

Nếu người thân của bạn từ chối tắm vòi sen, hãy cho họ tắm bằng bồn tắm kiểu giường. Khăn lau có thể rất hữu ích. Lau nhẹ nhàng một phần cơ thể một lúc. Cố gắng phân tán tư tưởng của họ trong khi bạn thực hiện như vậy bằng cách hát cho họ nghe, mở nhạc thư giãn hoặc kể cho họ nghe một câu chuyện.

b. Ăn

Người thân của bạn có thể có biểu hiện kháng cự vào giờ ăn vì một số lý do. Có thể họ nghĩ rằng họ đã ăn, họ có thể nhầm lẫn, hoặc họ không thể hiểu được tại sao họ lại cần ăn. Thông thường, bệnh nhân bị sa sút trí tuệ mất đi hứng thú với thực phẩm. Một số loại thuốc cũng có thể làm giảm sự thèm ăn hoặc khiến họ mệt mỏi. Dưới đây là một vài lời khuyên mang lại trải nghiệm tích cực trong giờ ăn.



Lời khuyên của Người chăm sóc

- **Tạo một môi trường hấp dẫn.**

Biến việc ăn trở thành một trải nghiệm thú vị. Sử dụng các đĩa đựng thức ăn nhiều màu sắc (có màu khác với thức ăn để phân biệt và nhìn rõ thức ăn) khuyến khích việc ăn nhiều hơn. Ăn tối trong một không gian yên tĩnh và đơn giản sẽ giúp họ thư giãn khi ăn. Nhạc to, ánh sáng, đám đông hay các cuộc trò chuyện cũng có thể gây kích thích quá mức hoặc gây khó khăn cho người thân của bạn tập trung ăn.

- **Theo dõi những khó khăn khi nhai & nuốt.**

Điều quan trọng cần để mắt đến bất kỳ khó khăn nào liên quan đến việc nhai và nuốt. Nếu bạn chú ý đến điều này, hãy nói chuyện với bác sĩ của người thân của bạn ngay lập tức. Có thể thực hiện một số thay đổi nhất định đối với cấu trúc thực phẩm hoặc đồ uống, như chất làm đặc hoặc thức ăn xay nhuyễn. Những thay đổi này giúp giảm thiểu nguy cơ nghẹt thở nếu việc nuốt trở nên khó khăn hơn.

- **Giúp việc ăn trở nên dễ dàng hơn.**

Bạn có thể thấy rằng việc đơn giản hóa thực đơn thành các loại thức ăn sử dụng ngón tay thay cho các bữa ăn truyền thống có thể kéo dài sự độc lập cho người bệnh và cải thiện sự hài lòng và khả năng hấp thụ của họ. Cắt một số loại quả hoặc rau như táo, cà rốt, dưa chuột hoặc cần tây. Phục vụ bánh mì kẹp hai mặt hoặc bánh quy kẹp pho mát.

- **Trở thành bạn tốt.**

Hãy tươi cười trong suốt bữa ăn. Hãy thể hiện rằng bạn đang thư giãn và thực hiện giao tiếp bằng mắt với người thân của bạn.

c. Phải làm gì khi xuất hiện sự kháng cự?

Trước tiên, hãy bắt đầu bằng cách giải thích nhẹ nhàng cho người thân của bạn hiểu tại sao bạn muốn hỗ trợ họ và những gì bạn sắp làm. Hãy để họ tự thực hiện nhiều nhất có thể, và sau đó cố gắng để hỗ trợ họ một lần nữa.

Sau đó, bạn có thể hướng dẫn lại hoặc làm xao lãng họ bằng các vật thể khác. Luôn suy nghĩ tích cực và đưa ra sự khuyến khích.

Lời khuyên của Người chăm sóc

Luôn có thái độ tích cực. Một người chăm sóc đưa ra ví dụ sau đây:

Tôi luôn bắt đầu cuộc trò chuyện với mẹ tôi bằng việc nói những điều tích cực trước, như: ‘Mẹ ơi, chúng ra sẽ ra ngoài ăn trưa! Điều đó có tuyệt không mẹ? Có! Được rồi, trước tiên, mẹ con mình đi tắm đã’. Việc này sẽ giúp mẹ tôi có tâm trạng tốt và vui vẻ và bà sẽ vui lòng hợp tác hơn khi sẵn sàng.

Yêu cầu trợ giúp, không ai có thể thực hiện một mình. Nếu người thân của bạn từ chối sự giúp đỡ, hãy yêu cầu một thành viên trong gia đình hỗ trợ và thay phiên nhau giúp đỡ.

Điều cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, hãy tôn trọng quyền được từ chối của họ! Sau đó, hãy thử lại sau. Đây chính là chìa khóa để chăm sóc thành công. Nếu nỗ lực của bạn không có hiệu quả trong lần đầu tiên, hãy đợi một vài phút và thử lại.

2. Hành vi lặp lại

Mỗi người chăm sóc bệnh sa sút trí tuệ đều biết rõ ý nghĩa của hành vi lặp lại. Cho dù đó là một câu hỏi, một câu chuyện hay hành vi cụ thể, đây là một trong những triệu chứng của bệnh.

Các câu hỏi có thể được lặp đi lặp lại bởi một người mắc bệnh sa sút trí tuệ bao gồm: “Ăn trưa lúc mấy giờ?”, “Tôi về nhà lúc mấy giờ?” (Đôi lúc ngay cả khi họ đang ở trong chính ngôi nhà của mình), hoặc “Khi nào vợ/chồng tôi đón tôi?” (Vợ/chồng họ thậm chí có thể đã qua đời).

Các hành vi lặp lại cũng có thể là việc quay trở lại phòng tắm hết lần này đến lần khác, hoặc tìm kiếm một đồ vật hoặc một người nào đó.

Họ cũng có thể lặp lại một câu chuyện, một điều đã xảy ra trong khoảng thời gian dài trước đây và họ đang nhớ lại, hoặc tin rằng đó là hiện tại.

Lý do cho những hành vi lặp lại này là bởi trí nhớ kém là yếu tố đầu tiên bị ảnh hưởng ở một người mắc bệnh sa sút trí tuệ. Họ không thể nhớ được rằng họ vừa kể câu chuyện đó hoặc hỏi câu hỏi đó. Họ không có tình làm điều đó hoặc gây khó khăn.



Cần làm gì đối với hành vi lặp lại?

Đối với bất kỳ kiểu hành vi lặp lại nào, phương pháp hiệu quả để giải quyết đó là thay đổi đối tượng. Nếu bạn chú ý rằng người thân của bạn lặp lại một câu hỏi cụ thể tại một thời điểm nhất định trong ngày, hãy cố gắng khiến họ trở nên bận rộn với các hoạt động trong khoảng thời gian đó.

Nếu hành vi này liên quan đến việc quay trở lại phòng tắm nhiều lần, hãy nhẹ nhàng cho người thân của bạn biết rằng họ đã đi đến nơi đó rồi và chuyển hướng họ đến một hoạt động khác. Thu hút họ bằng cách đặt câu hỏi đơn giản như "Bạn sẽ giúp tôi với

Lời khuyên của Người chăm sóc

Bà Kim tham gia một Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Ban ngày dành cho Người lớn. Sau 2 giờ chiều, bà ấy lặp lại câu hỏi khoảng 10 phút một lần. “Mấy giờ con gái tôi đến đón tôi?”. Nhân viên trả lời bằng cách nói với bà ấy rằng con gái của bà ấy sẽ đến lúc 4 giờ chiều, hoặc đưa cho bà ấy một mẫu tin nhắn với nội dung “Lisa sẽ đón cô lúc 4 giờ chiều”. Các câu hỏi trở nên thường xuyên hơn vào buổi chiều, do đó, một hoạt động đặc biệt được lên kế hoạch cho bà ấy trong thời gian đó giúp bà ấy luôn bận rộn và quan tâm. Điều này làm giảm sự lo lắng của bà ấy và cho phép bà ấy tận hưởng thời gian tại Trung tâm.

Cố gắng tìm cách xoa dịu nỗi lo lắng của người thân của bạn bằng cách nói cho họ hàng và bạn bè của bạn biết cách trả lời những câu hỏi của họ. Nếu bạn ở một mình với người thân của mình, hãy lắng nghe những gì người thân của bạn nói và tìm cách làm xao lãng hoặc chuyển hướng họ khi nghe thấy cùng một câu chuyện.

3. Nỗi sợ hãi

Nỗi sợ hãi thường gặp ở những người mắc bệnh sa sút trí tuệ có thể bao gồm: sợ rằng ai đó muốn làm tổn thương hoặc bắt cóc họ, sợ rằng những người khác đang ăn cắp của họ, sợ người khác, sợ bị bỏ rơi, hoặc sợ những địa điểm không xác định.

Tại sao họ lại sợ hãi?

Bệnh sa sút trí tuệ làm biến dạng khả năng tách biệt thực tế với viễn cảnh của người bệnh. Các bệnh nhân cũng thường kém hiểu biết về những thiếu hụt của họ, và đổ lỗi cho người khác về các sự việc, như mất tiền và cáo buộc những người khác ăn cắp của họ. Trong giai đoạn đầu, điều này có thể xảy ra như một biện pháp nhằm kéo sự chú ý của họ ra khỏi những thay đổi về trí nhớ, hoặc giải thích các sự việc mà họ đang nhầm lẫn.

Cần phải làm gì?

Đầu tiên, cố gắng hiểu người thân của bạn và gặp gỡ họ trong thế giới thực của họ. Hãy để họ biết rằng bạn đang chăm sóc họ và bạn sẽ không để bất kỳ ai làm tổn thương họ. Quả quyết với họ bằng cách nói rằng họ đang an toàn.

Giải thích từng tình huống rõ ràng nhất có thể. Nếu họ sẽ dành cả ngày với một người bạn, một người chăm sóc, hoặc tại trung tâm chăm sóc ban ngày, hãy lặp lại lý do tại sao họ sẽ đến đó và mọi thứ sẽ ổn thôi. Quả quyết tuy nhiên cần chắc chắn.

Các mặt hàng trị liệu như búp bê hoặc robot thú cưng có thể giúp bạn trấn an sự sợ hãi của người thân và mang lại sự thoải mái về cảm giác cho họ.



Sử dụng ảnh hưởng tích cực. Hãy tươi cười, và sử dụng giọng nói, âm lượng và giọng điệu thoải mái. Họ sẽ phản ứng lại với nguồn năng lượng và trạng thái của bạn. Hãy tích cực và họ có thể sẽ tỏ ra chấp thuận và hợp tác hơn.

4. Đi lang thang

Đi lang thang là hành vi rất phổ biến đối với những người sống chung với bệnh Alzheimer hoặc bệnh sa sút trí tuệ khác. Bệnh nhân đi lang thang từ phòng này sang phòng khác, đi bộ quanh nhà hoặc tìm kiếm thứ gì đó. Họ cũng có thể đi lang thang vào phòng tắm, nói chuyện với hình ảnh phản chiếu của chính mình trong gương. Trong nhiều trường hợp nghiêm trọng hơn của hành vi lang thang, một số bệnh nhân có thể bỏ đi, hoặc cố gắng rời khỏi nhà, bất kể ngày hay đêm. Điều này có thể khiến người chăm sóc, bạn bè và hàng xóm hoảng sợ tìm cách xác định vị trí bệnh nhân và mang họ trở về nhà một cách an toàn.

Tại sao người thân của bạn lại đi lang thang?

Họ có thể sợ rằng họ sẽ bị bỏ rơi hoặc quên đi nơi họ đang đến. Họ có thể cảm thấy rằng họ có một nơi mà họ thuộc về; ví dụ: tại nơi làm việc. Họ có thể đang tìm kiếm một chiếc xe mà họ đã từng sở hữu hoặc cảm thấy rằng họ có một nhiệm vụ quan trọng cần làm.

Cần phải làm gì?

Nếu người thân của bạn đi lang thang, hãy để họ đi bộ xung quanh nhưng đảm bảo rằng họ thực sự an toàn trong môi trường của họ. Yêu cầu giúp đỡ. Nếu bạn không thể đi dạo cùng họ, hãy nhờ một người bạn hoặc một người họ hàng giúp đỡ bạn và đi theo người thân của bạn.

Chuyên hướng là việc làm quan trọng. Để tránh trường hợp người thân của bạn đi lang thang trong phòng tắm hoặc bất kỳ khu vực nào, hãy cố gắng làm xao lãng họ bằng một hoạt động mà họ thích làm. Điều này có thể bao gồm việc tô màu, vẽ tranh, hát/nghe nhạc, gấp khăn hoặc xem các album ảnh.

- **Đảm bảo an toàn cho cửa ra vào².**

Nếu người thân của bạn đã từng cố gắng rời khỏi nhà mà không có sự giám sát, đã bị mất tích, hoặc bị bỏ rơi sau khi rời khỏi nhà, bạn có thể muốn xem xét cơ chế khóa cửa từ bên trong. Các công ty cung ứng y tế cung cấp nhiều loại khóa khác nhau để đảm bảo an toàn cho cửa ra vào. Thiết bị khóa cửa có thể yêu cầu một số bước để mở và bảo mật truy cập từ bên ngoài, thường nằm ngoài phạm vi khả năng của bệnh nhân bị suy giảm trí nhớ hoặc kỹ năng lập luận.



Báo động cũng có thể được sử dụng như một biện pháp ngăn chặn và an toàn để cảnh báo nếu người thân của bạn cố gắng rời khỏi nhà. Lưu ý rằng việc này có thể xảy ra bất kỳ lúc nào trong ngày và đối với bất kỳ ai. Chuẩn bị cho ngôi nhà của bạn bằng cách sử dụng các sản phẩm sẽ khiến người thân của bạn khó đi lang thang hơn, như báo động trên giường ngủ, khóa cửa chỉ khóa truy cập từ bên trong.

Dán các ghi chú xung quanh nhà.

Giao tiếp với người thân của bạn thông qua ghi chú, tin nhắn hoặc các định dạng văn bản khác có thể giải quyết được một số vấn đề. Trong một số trường hợp, các tin nhắn đơn giản có thể trấn an họ và giúp họ tránh lặp lại cùng một câu hỏi. Viết tin nhắn lên giấy nhắc việc,

ghi lại thời gian biểu của họ trong một ngày lên giấy, hoặc sử dụng iPad với mọi thông tin họ cần biết, tức là địa chỉ của họ, ngày tháng, v.v. Điều này cũng mang đến cho họ sự độc lập để có được thông tin họ muốn mà không phải hỏi.

Mặc dù Mẹ tôi đang sống cùng với tôi, nhưng bà ấy luôn nói rằng bà ấy muốn về “nhà”. Tôi thật sự thất vọng khi mẹ liên tục cố gắng rời khỏi nhà. Vì vậy, tôi dán các ghi chú lên từng cánh cửa trong nhà với nội dung “Chờ Gloria”, và mẹ tôi sẽ ngay lập tức không cố gắng ra ngoài nữa.

5. Hung hăng và Tức giận

Người thân của bạn có thể trở nên hung hăng, tức giận và thất vọng. Những cảm xúc này có thể bắt nguồn từ một số nguyên nhân mà chúng tôi đã đề cập trước đó, như sợ bị bỏ rơi hoặc kháng cự lại điều bạn muốn họ làm. Nếu người thân của bạn đang tương tác với một người không nói được ngôn ngữ của họ, rào cản ngôn ngữ cũng có thể gây ra sự thất vọng.

Cần phải làm gì?

Khi người thân của bạn trở nên hung hăng, hãy tránh xa, giữ bình tĩnh và cố gắng làm giảm căng thẳng trong tình huống này. Yêu cầu sự trợ giúp! Nếu một ngày nào đó bạn không thành công trong việc khiến họ bình tĩnh trở lại và trấn an họ, có thể một người họ hàng hoặc bạn bè của bạn sẽ làm được điều này. Duy trì khoảng cách an toàn và tiếp tục nói chuyện một cách nhẹ nhàng và chuyên hướng họ.

- **Hãy thử sử dụng Câu chuyện hư cấu để trị liệu**

Bạn muốn biết câu chuyện hư cấu để trị liệu là gì, phải không? Đó là việc gặp gỡ bệnh nhân trong thế giới thực của họ.

Một ví dụ về câu chuyện hư cấu để trị liệu hiệu quả thuộc về trường hợp của Bob, một cựu giám đốc điều hành đã có rất nhiều kinh nghiệm trong sự nghiệp của mình. Bob trở nên vô cùng khó chịu và hung hăng khi có mặt tại phòng Bác sĩ. Bob bắt đầu hét lên rằng ông ấy đã ở đây, tại sân bay suốt bốn ngày chờ đợi chuyến bay của mình! Việc phải chờ đợi quá lâu để cất cánh là điều không thể chấp nhận được! Y tá đã trả lời Bob bằng cách nói rằng cô ấy rất xin lỗi vì sự trì hoãn này. Chuyến bay lẽ ra nên cất cánh sớm hơn và liệu cô ấy có thể mang cho ông ấy một cốc nước trong khi ông ấy ngồi chờ không? Bob trả lời rằng có, cảm ơn, ông ấy sẽ rất vui khi được uống nước.

Một câu chuyện hư cấu để trị liệu không cố gắng điều chỉnh bệnh nhân, định hướng lại họ, hoặc thuyết phục họ về bất cứ điều gì không nằm trong thế giới thực của họ. Trong khi bạn có thể cảm thấy bản thân bị cám dỗ khi thử nghiệm và điều chỉnh người thân của bạn đồng thời định hướng lại họ, điều tốt nhất nên làm đó là “theo sát việc đó” và giữ cho họ bình tĩnh, vui vẻ, và yên tâm.

• **Tìm hiểu về Thuốc**

Trong trạng thái giận dữ và hung hăng không chỉ gây khó khăn cho người chăm sóc, mà còn gây đau khổ cho bệnh nhân. Khi họ buồn chán và không thể diễn đạt một cách phù hợp, hãy truyền đạt nhu cầu của họ, hoặc chú ý đến vấn đề khiến họ lo lắng (như cơn đau hoặc nhiễm trùng), đó là ưu tiên hàng đầu nhằm giúp họ bình tĩnh.

Điều đầu tiên cần loại bỏ đó là căn bệnh thể chất. Họ có thể đang trải qua cơn đau phải không? Họ có thể cảm thấy không thoải mái, hoặc cần chú ý đến một bệnh trạng hay vết nhiễm trùng? Họ có đói, khát, hoặc có nhu cầu nào khác chưa được đáp ứng hay không?

Nếu tất cả các nhu cầu về thể chất đã được loại trừ và sự tức giận và hung hăng vẫn tồn tại, có thể đã đến lúc nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa thần kinh của họ về các loại thuốc nhằm giúp họ bình tĩnh trở lại. Các loại thuốc đi kèm với ưu và nhược điểm. Chúng thường có tác dụng phụ. Các tác dụng phụ có thể bao gồm tăng nguy cơ té ngã, tăng cân, khô miệng, không kiểm soát, và nhiều hơn nữa.

Bạn có thể quyết định rằng phản ứng kích ứng nhẹ có thể được kiểm soát mà không cần dùng thuốc, nhưng sự tức giận và hung hăng liên tục có thể cần đến sự can thiệp thuốc vì sự an toàn của bệnh nhân và người chăm sóc. Hãy nói chuyện với bác sĩ của họ về các loại thuốc bao gồm các phương án, tác dụng phụ, và các biện pháp có thể cải thiện chất lượng cuộc sống cho người thân của bạn.

Danh mục kiểm tra:

- Quan sát xem người thân của bạn có đang xoa một phần cơ thể trước khi họ trở nên hung hăng hay không. Đó có thể là một dấu hiệu cho thấy họ đang đau đớn nhưng không biết làm thế nào để thể hiện điều đó. Ví dụ: nếu người thân của bạn xoa vào má, có thể họ có vấn đề về nha khoa.
- Cố gắng hạn chế những thay đổi trong môi trường của họ càng nhiều càng tốt: có thể bạn muốn tránh di chuyển đồ đạc xung quanh hoặc sử dụng các đồ dùng quá hiện đại và có thể khiến họ nhầm lẫn.
- Viết ra từng hành vi của người thân của bạn và chia sẻ điều đó với bác sĩ chuyên khoa thần kinh.

6. Bức đồng và thiếu kiểm chế

Các hành vi bức đồng và thiếu kiểm chế trở nên phổ biến với các cá nhân trong giai đoạn trung bình của bệnh Alzheimer, và những người bị ảnh hưởng bởi một số loại bệnh sa sút trí tuệ nhất định như sa sút trí tuệ trán-thái dương, một loại bệnh sa sút trí tuệ tấn công đặc biệt vào thùy trán của não bộ, nơi kiểm soát sự kiểm chế, phán đoán, và kích thích.

Những người thiếu kiểm chế có thể có hành vi không thích hợp ở nơi công cộng, như bất ngờ ăn cắp từ một cửa hàng, hoặc hát lớn tiếng trong nhà hàng, hoặc có thể họ trở nên thiếu kiên nhẫn với người khác. Một số người cũng có khuynh hướng xướng âm cho suy nghĩ của họ, hoặc muốn chạm vào trẻ nhỏ, điều này có thể khiến người chăm sóc trở nên rất căng thẳng.

Những hành vi này có thể rất khó kiểm soát đối với người chăm sóc vì họ đang xấu hổ. Nỗi sợ hãi vì xấu hổ có thể khiến người chăm sóc phải tự cô lập để tránh những kiểu tình huống này xảy ra.

Điều bạn cần nhận biết đó là nếu người thân của bạn cư xử theo cách đó, họ sẽ không bao giờ làm điều đó một cách có chủ ý hoặc gây phurong hại đến ai, mà là do bộ lọc xã hội của họ đã biến mất. Khả năng phán đoán tình huống của họ khác biệt vì lý do bệnh tật. Cố gắng chú ý đến những yếu tố có thể kích hoạt hành vi và tìm hiểu cách đọc các dấu hiệu của họ.

Cần phải làm gì?

- **“Người thân của tôi đang xướng âm tất cả những suy nghĩ của ông ấy, hoặc sửa lại những việc mà ông ấy sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần.”**

Hành vi này có thể khá phổ biến trong số những người mắc bệnh sa sút trí tuệ. Do đó, người chăm sóc có thể quyết định tránh đi xem kịch, xem phim, hoặc nơi công cộng khác vì họ lo lắng người thân của họ sẽ làm phiền người khác.

Nadia không thể ngừng gây tiếng ồn. Điều này sẽ làm phiền mọi người xung quanh và những người khác tại Trung tâm Người cao tuổi bắt đầu phàn nàn về hành vi của bà ấy.

Các nhân viên đã tìm ra một giải pháp đơn giản: họ đã yêu cầu bà ấy nhai kẹo cao su, ngăn cản bà ấy không gây tiếng ồn và khiến tình hình bớt căng thẳng.

- **“Người thân của tôi cởi đồ và tiểu tiện tại nơi công cộng.”**

Những người mắc bệnh sa sút trí tuệ có thể bất ngờ cởi đồ tại nơi công cộng, hoặc ở giữa phòng khách trước sự chứng kiến của trẻ nhỏ. Hành vi này không có chủ đích và họ có thể không nhận ra tại sao điều này lại không phù hợp hoặc thực tế điều này là phù hợp.

Nhiều khả năng, người thân của bạn đang cố nói cho bạn biết điều gì đó. Thông thường, họ có thể cởi quần áo vì họ cần phải sử dụng nhà vệ sinh. Nếu có thể, hãy cố gắng thấu hiểu động cơ thôi thúc họ cởi quần áo hoặc tiểu tiện.

Lời khuyên của Người chăm sóc

Các giải pháp cho vấn đề này có thể đơn giản như trong lịch trình: cứ 2 đến 3 giờ một lần, hướng dẫn họ đi đến nhà vệ sinh. Nhắc nhở họ đi vệ sinh trước khi ra ngoài.

Bạn cũng có thể mặc cho người thân của mình quần áo yếm hoặc trang phục liền mảnh, hoặc sử dụng trang phục không kiểm soát. Một số trang web quần áo¹ bán các trang phục liền mảnh có thể ngăn họ cởi quần áo tại những nơi không phù hợp.

- **“Người thân của tôi đưa ra những nhận xét không phù hợp về tình dục và có hành vi tình dục khiếm nhã.”**

Nếu người thân của bạn có hành vi tình dục khiếm nhã đối với những người khác ngoài vợ/chồng họ, hãy cố gắng tìm hiểu xem liệu có bất cứ động cơ nào thúc đẩy họ làm như vậy. Có phải là lúc họ được ôm hoặc động chạm? Một người mắc bệnh sa sút trí tuệ vẫn còn thể xác bình thường, và nhu cầu tình dục của họ có thể vẫn còn nguyên vẹn. Những gì chúng tôi khuyến cáo đó là luôn nói trực tiếp với họ khi hành vi của họ là không phù hợp và loại bỏ những hành vi đó khỏi thực tế.

Một số bệnh nhân sẽ thủ dâm nơi công cộng. Trong trường hợp đó, điều quan trọng cần phải khiến đôi tay họ luôn bận rộn: đưa cho họ một tạp chí để đọc, khiến họ bận rộn bằng một nhiệm vụ khác như câu đố, khiến họ bận rộn hoặc làm sao lãng họ.

- **“Người thân của tôi đang lấy cắp đồ.”**

Những gì chúng tôi nhận ra ở trung tâm đó là, đối với những bệnh nhân có hành vi ăn cắp, có một lý do đằng sau hành vi này của họ. Thông thường những bệnh nhân này hoặc đã lớn lên trong nghèo khó hoặc đã từng gặp khó khăn về mặt tài chính.

Những người mắc bệnh sa sút trí tuệ vẫn giữ nguyên được trí nhớ lâu dài, và thật thú vị khi biết rằng hành vi trộm cắp có thể xuất phát từ một nơi có chủ đích.

Louise lúc nào cũng nhét rất nhiều thứ dưới áo của bà ấy. Khi các nhân viên tại trung tâm chăm sóc ban ngày nhận ra rằng bà ấy có hành vi lấy cắp, họ khuyến khích con gái bà ấy yêu cầu bệnh nhân mang theo chiếc túi. Sau đó bệnh nhân sẽ sử dụng chiếc túi này để lấy các đồ dùng và mang túi về nhà vào ban đêm. Con gái bệnh nhân sau đó đã lấy hết đồ trong túi và mang các đồ dùng trở lại trung tâm vào ngày hôm sau.

- **“Người thân của tôi ăn liên tục.”**

Ăn uống quá nhiều thường gặp ở những người mắc bệnh sa sút trí tuệ vì họ quên rằng họ đã ăn, vì vậy họ không ngừng thực hiện hành vi này. Đôi khi, họ sẽ chỉ muốn ăn đồ ngọt vì khứu giác của họ đã mất. Sử dụng khóa trẻ em trên tủ lạnh và tủ đồ có thể là cách để ngăn ngừa việc ăn liên tục. Nếu muốn, bạn cũng có thể đảm bảo rằng chỉ có sẵn thực phẩm lành mạnh. Ví dụ: bạn có thể để một tô trái cây hoặc một đĩa rau thay vì một hộp bánh quy. Điều này sẽ giúp họ tránh được việc tăng cân quá nhanh. Hãy chắc chắn rằng bạn cho họ ăn đầy đủ trong bữa ăn với các loại thực phẩm lành mạnh và phong phú, có thể giúp họ cảm thấy no lâu hơn.



Nếu người thân của bạn không ngừng gọi rượu, hãy thay thế bằng nước ép nho hoặc đồ uống không cồn cho họ và đáp ứng nhu cầu này.

Nếu bạn đi ăn ở ngoài và người thân của bạn gặp khó khăn trong việc quyết định gọi món ăn, hãy nhìn vào thực đơn trước tiên. Khi bạn đến nơi, việc ghé tai nói nhỏ với người phục vụ về trường hợp của bạn (“Tôi đang chăm sóc chồng tôi với những nhu cầu đặc biệt”) sẽ giảm bớt khả năng có một bữa ăn ngon.

Lời khuyên của Người chăm sóc

Tạo một huy hiệu tên có nội dung “Hãy thứ lỗi cho hành vi của tôi, tôi bị bệnh sa sút trí tuệ.” Và cài huy hiệu này lên áo người thân của bạn. Rất nhiều người chăm sóc nói rằng huy hiệu này giúp mọi người hiểu rõ vấn đề. Quý vị cũng có thể tự tạo ra các tấm thẻ với nội dung “Người này mắc bệnh Alzheimer. Xin hãy kiên nhẫn. Cảm ơn.”³

Các nguồn lực

¹Trang phục giải quyết Vấn đề Cởi đồ

Một số trang web quần áo bán những bộ trang phục liền mảnh có thể giúp ngăn cản người thân của bạn cởi quần áo tại những nơi không phù hợp:

www.buckandbuck.com

www.silverts.com

²Lắp Khóa Cửa An toàn

www.alzstore.com

www.agingcare.com

³Thẻ Giải thích Bệnh sa sút trí tuệ

www.alzstore.com

www.dementiaassistancecard.com

Bộ sách dành cho Người chăm sóc "Chăm sóc Người thân mắc Bệnh sa sút trí tuệ - Hướng dẫn thực hành cho Người chăm sóc trong Gia đình" do Trung tâm Gia đình của Bệnh nhân Alzheimer tại Huntington Beach, California phát triển nhờ sự tài trợ hào phóng của Quý Arthur N. Rupe.

Những người đóng góp cho bộ sách này bao gồm:

Cheryl Alvarez, PsyD; Marie Oyegun, MA; Corinne Enos, LCSW; Traci Roundy, RN; Patrick Wallis, MSG; Judy Osuna; Irma Marin, CNA; cũng như nhóm chương trình, đội ngũ điều dưỡng, nhóm hoạt động và nhóm công tác xã hội tại *Trung tâm Gia đình của Bệnh nhân Alzheimer* tại Huntington Beach, CA. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới Judy Culhane.

www.AFSCenter.org