

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

5

Những yếu tố gây căng thẳng và Thử thách trong việc Chăm sóc



Alzheimer's
Family Center

TAO RA NHỮNG NGÀY VUI VẺ VÀ KHỎE MẠNH HƠN

Giới thiệu

Có thể bạn đã nghe nói rằng việc chăm sóc là một trong những công việc căng thẳng nhất. Trước khi đi sâu vào tài liệu, chúng tôi cần dành ra vài phút để giải thích về thuật ngữ “Người chăm sóc” theo nghĩa thực của nó. Bạn có bao giờ nghĩ rằng đây là điều mà bạn đã xác định hay không? Bạn cảm thấy như thế nào khi được gọi là người chăm sóc? Thông thường, khi làm việc với những người chăm sóc gia đình, đây là một trong những điều đầu tiên chúng tôi đề cập: cảm thấy thoải mái với suy nghĩ rằng bạn là một người chăm sóc. Nói dễ hơn làm, phải không?

Hầu hết mọi người không coi bản thân mình với vai trò là người chăm sóc.

Thông thường, các thành viên gia đình thường gọi những người chăm sóc là những người chăm sóc tại gia hoặc các chuyên gia chăm sóc người cao tuổi tại một cơ sở. Bạn có thể gặp khó khăn khi xem xét bản thân và xác định vai trò này, nhưng điều quan trọng là phải làm việc theo hướng chấp nhận. Và càng có nhiều khả năng bạn chấp nhận điều này, bạn càng trang bị kỹ lưỡng cho bản thân với những thử thách để trở thành người chăm sóc, bạn càng có thể chăm sóc tốt hơn cho người thân của mình.

Những yếu tố gây căng thẳng cho tôi với vai trò là người chăm sóc?

Tại thời điểm này, bạn có thể có nhiều suy nghĩ thoáng qua trong đầu. Ví dụ: “Tôi rất căng thẳng nên tôi thậm chí không thể suy nghĩ về những điều đang khiến tôi căng thẳng” hoặc “Tôi đã bị căng thẳng từ trước đó và điều này không khác gì cả”. Bất kể suy nghĩ nào thoáng qua trong tâm trí bạn, điều quan trọng là cần dừng lại và dành một chút thời gian để xem xét.

Làm sao để biết rằng tôi đang bị căng thẳng?

Với vai trò là người chăm sóc, điều cuối cùng bạn nghĩ đến là bản thân mình. Trách nhiệm đầu tiên trong ngày của bạn cần phải kiểm tra với chính bản thân mình.

Bạn có muốn trở thành phiên bản người chăm sóc bản thân mình tốt nhất không? Việc này sẽ giúp đạt được điều đó. Hãy tưởng tượng bạn vừa lên chuyến bay tới Barbados và tiếp viên hàng không đang xem lại thông tin an toàn cho chuyến bay. Họ vừa mới nói đến phần mô tả mặt nạ dưỡng khí. Hướng dẫn được đưa ra là: “Đeo mặt nạ dưỡng khí của bạn trước, sau đó hỗ trợ người bên cạnh”. Chúng ta hãy nhắc lại điều đó một lần nữa “Đeo mặt nạ dưỡng khí của bạn trước, sau đó hỗ trợ người bên cạnh.”

Với vai trò là người chăm sóc, bạn cần phải quan tâm đến các nhu cầu riêng của mình, đặc biệt là “mặt nạ dưỡng khí” trước khi giúp người thân mắc bệnh sa sút trí tuệ của bạn. Nếu không thực hiện điều này, bạn sẽ không có đủ “oxy” hoặc năng lượng/khả năng hoạt động và không thể mang đến cho người thân của bạn sự chăm sóc mà họ cần.

Vì vậy, đây là nơi bạn đang tự hỏi bản thân câu hỏi - làm thế nào để biết rằng tôi đang bị căng thẳng? Có nhiều dấu hiệu và triệu chứng mà bạn hoặc những người xung quanh có thể nhận thấy. Bạn có liên quan đến một số dấu hiệu và triệu chứng dưới đây không?

Bạn có nhận ra kiểu mô hình và hành vi nào về bản thân mình không?

- Loại bỏ các hành vi
- Giảm thiểu các tình huống
- Các dấu hiệu vật lý như mệt mỏi, chán nản, thay đổi trọng lượng, tâm trạng rối bời.
- Khó chịu/tức giận, gào thét hoặc la hét, các tình huống thảm khốc
- Sử dụng hoặc lạm dụng chất kích thích
- Độc quyền hóa các nhóm hỗ trợ hoặc các nhóm tập trung
- Hoài nghi
- Trở nên cô lập
- Không còn chăm sóc cho bản thân hoặc chăm sóc người thân của tôi nữa
- Không tin tưởng vào sự giúp đỡ chăm sóc của các chuyên gia
- Các hành vi không phản hồi
- Các hành vi phản ứng quá mức - kiểm soát quá mức
- Bị tê liệt khi đưa ra quyết định, bị choáng ngợp bởi số lựa chọn hoặc phương án có sẵn

1. Cố gắng tồn tại theo những thay đổi hàng ngày

Bạn đang ở trong các chiến hào và không thể thoát ra khỏi các nhiệm vụ được thiết lập trước bạn ngày này qua ngày khác. Sự biến đổi về khả năng của người thân bạn rất căng thẳng.

Diana có những biến động đáng kể trong ngày. Bà ấy có thể cười và nháy một hồi và sau đó biểu hiện của bà ấy thay đổi và bà ấy tỏ ra lo lắng và hoang tưởng trong khoảnh khắc tiếp theo. Theo thời gian, con gái bà ấy đã phát hiện ra rằng sự sụt giảm và biến động đáng kể thường xuyên của bà ấy đã báo động cho cô khi mẹ cô đói và cần một bữa ăn nhẹ.

Cần phải làm gì?

Như ví dụ trên cho thấy, điều thực sự quan trọng cần phải tìm hiểu lý do tại sao người thân của bạn phản ứng với cách họ làm và nhằm đối phó với sự biến động về tâm trạng của họ.

- Yêu cầu một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình đến và dành một ngày với người thân của bạn để bạn có thể nghỉ ngơi.
- Tham gia một nhóm hỗ trợ để tìm hiểu về cách những người chăm sóc khác kiểm soát căng thẳng hàng ngày
- Thử nghiệm với người thân của bạn những gì hoạt động hiệu quả nhất trong từng tình huống
- Tham khảo ý kiến của bác sĩ
- Cân nhắc sử dụng các dịch vụ Chăm sóc Ban ngày dành cho Người trưởng thành

2. Phải bù đắp cho những nhiệm vụ bạn chưa bao giờ thực hiện trước đó

Thông thường người chăm sóc nhận nhiệm vụ mà người thân của họ trước đó đã thực hiện. Điều này gây nên căng thẳng đơn giản vì có nhiều việc phải làm hơn, nhưng cũng có thể yêu cầu thực hiện các nhiệm vụ ngoài vùng thoải mái của người chăm sóc, như nấu ăn, dọn dẹp, quản lý tài chính, sửa chữa ô tô, v.v. Ngoài tình huống vốn đã căng thẳng khi trở thành một người chăm sóc, có thể có một đường cong học tập để tìm hiểu các nhiệm vụ mới này, lên kế hoạch và hoàn thành chúng.

Molly nhận nhiệm vụ chăm sóc cho chồng mình khi bệnh Alzheimer của ông tiến triển. Molly chia sẻ rằng một trong những điều khó khăn nhất để điều chỉnh đối với bà ấy là tài chính (tức là, quản lý tài khoản, thanh toán hóa đơn và nộp thuế). Ngoài ra, Molly chia sẻ rằng bà ấy chưa bao giờ đổ xăng vì đây là công việc của chồng bà. Bà bày tỏ cảm giác bị choáng ngợp bởi những nhiệm vụ phức tạp và đơn giản như thế này.

Cần phải làm gì?

1. Hãy thực tế.

Bạn chỉ là một người có hai tay, do đó bạn không thể hoàn thành mọi việc cần làm trong một ngày được. Chấp nhận điều này và lập một kế hoạch thực tế về những việc có thể làm trong một ngày, một tuần, một tháng và một năm.

2. Yêu cầu sự trợ giúp!

Bạn không cần phải làm điều đó một mình, và thường có những người muốn giúp đỡ bạn trong cuộc sống, nhưng họ lại không biết bạn cần gì. Hãy yêu cầu và cụ thể hóa.

3. Sử dụng một Nguồn lực hoặc Thuê ngoài.

Bạn có thể đã có các nguồn lực sẽ giúp bạn trên một số khía cạnh nhất định trong việc quản lý các nhiệm vụ mới. Nếu bạn có người lập kế hoạch tài chính, hãy sử dụng người đó để hỗ trợ bạn trong việc quản lý tài khoản. Nếu bạn không có nguồn lực hiện tại, hãy xem xét việc thuê trợ giúp nhằm hỗ trợ bạn với các nhiệm vụ mới này. Đăng ký chương trình phân phát bữa ăn, trả tiền cho đưa trẻ hàng xóm để cất cõ, hoặc thuê một người quản gia để giúp bạn dọn dẹp.

4. Xét theo quan điểm.

Học hỏi rất nhiều nhiệm vụ mới giống như bắt đầu một công việc mới - thường gây căng thẳng và có nhiều việc phải làm! Hãy đơn giản hóa vấn đề và đừng tốn công sức vì những thứ nhỏ nhặt. Sẽ chẳng có vấn đề gì nếu nhà của bạn không gọn gàng hoặc nếu bạn quên đổ rác trong tuần này. Giống như mọi thứ khác trong cuộc sống, hãy cố gắng hết sức và yêu cầu sự giúp đỡ.

3. Thiếu hoặc thay đổi mức độ gần gũi với bạn đời

Bệnh sẽ thay đổi bản chất của mối quan hệ mật thiết với người bạn đời của bạn, điều này có thể góp phần gây ra sự căng thẳng cho người bạn đời của bạn mà bạn đang trải qua với vai trò là người chăm sóc. Người thân của bạn có thể trở nên bối rối về hành vi tình dục, có thể bắt đầu muốn quan hệ tình dục thường xuyên hơn, hoặc tham gia vào các hành vi tình dục không bị cấm nơi công cộng. Những kiểu hành vi này thường thấy ở những bệnh nhân mắc bệnh sa sút trí tuệ trán-thái dương. Ngoài ra, có thể có những câu hỏi về đạo đức như “Người bệnh có thể đồng ý không?”.

Dolores tham gia vào hành vi thủ dâm không phù hợp khi ở nhà cùng với các thành viên khác. Con trai và con dâu của bà ấy phải ngăn con gái nhỏ của họ tránh xa hành vi này khi điều đó xảy ra tại nhà. Họ sẽ đưa Dolores về phòng như một biện pháp để ngăn cách. Điều này thật sự quá căng thẳng đối với con trai và con dâu của bà ấy với vai trò là những người chăm sóc. Họ đã đấu tranh với nhận thức rằng đây là một hành vi của sự suy giảm nghiêm trọng của người mẹ, nhưng vẫn phải thực sự tìm cách để duy trì sự ổn định trong gia đình và tạo sự riêng tư cho bà Dolores.

Cần phải làm gì?

Nếu bạn bắt đầu nhận thấy sự giảm sút hoặc gia tăng trong ham muốn tình dục của vợ/chồng bạn:

- Nắm tay
- Bật một bản nhạc nào đó
- Tạo không gian yêu thương và an toàn



Nếu nhu cầu thân mật của bạn không được đáp ứng, hãy thử các cách khác để gần gũi người bạn đời của bạn:

- Khiêu vũ theo một bài hát đặc biệt của bạn
- Tặng những món quà nhỏ hay gửi những lời chúc tình yêu.
- Ôm, hôn, nắm tay
- Massage lưng, chân, tay cho bạn đời của bạn

Đôi khi, người bạn đời của bạn sẽ muốn quan hệ tình dục, tuy nhiên bạn sẽ không muốn vì một số yếu tố có thể khiến bạn mất hứng (không kiểm soát, thay đổi vai trò, v.v.):

- Cố gắng phân tâm và chuyển hướng họ càng nhiều càng tốt
- Nếu người bạn đời của bạn quá khó thay đổi, bạn có thể yêu cầu bác sĩ kê toa một loại thuốc đặc biệt
- Ngủ ở giường hoặc phòng ngủ khác nhau

Nếu người thân của bạn có những hành vi tình dục phóng khoáng, như tìm kiếm mối quan hệ với người khác, đưa ra những nhận xét hoặc những cử chỉ tình dục khiếm nhã.

- Cố gắng phân tâm và chuyển hướng họ
- Mang đến cho họ một không gian an toàn và sự riêng tư khi có thể

4. Đảo ngược vai trò

Nếu bạn đang chăm sóc cho cha/mẹ mắc bệnh sa sút trí tuệ, rất có thể vai trò của bạn sẽ thay đổi. Bạn sẽ trở thành cha/mẹ. Bạn thường nghe thấy những cụm từ từ phía người chăm sóc như: “Mẹ tôi đã trở thành một đứa trẻ của tôi”. Nếu bạn đang chăm sóc vợ/chồng hoặc bạn đời của mình, bạn cũng có thể phải đóng nhiều vai trò ngoài vai trò làm cha/mẹ.

Việc đảo ngược vai trò này có thể dẫn đến xung đột, chủ yếu do người mà bạn đang chăm sóc có thể không hiểu tại sao bạn lại cư xử như cha/mẹ đối với họ. Đồng thời, việc đảo ngược vai trò có thể trở thành vấn đề đối với bạn. Bạn có thể gặp khó khăn, một cách đột ngột, khi phải “làm cha/mẹ” cho vợ/chồng, cha hoặc mẹ của bạn. Điều này có thể không tự nhiên, và gây ra tình trạng cực kỳ căng thẳng, đặc biệt trong những tình huống bạn cảm thấy rằng người thân không muốn làm những điều cần thiết.

Ví dụ:

- Một mâu thuẫn phổ biến phát sinh đối với những người chăm sóc là vợ/chồng rằng họ muốn tiếp tục tham khảo ý kiến của người thân mắc bệnh sa sút trí tuệ và xin phép họ. Điều này dễ hiểu vì đây thường là một mô hình bền vững đã hoạt động được hơn 45 năm.

- Một người mẹ mắc bệnh sa sút trí tuệ và không cho phép các con kiểm tra lại hóa đơn của mình. Hóa đơn đôi lúc không được thanh toán và sau đó phải thanh toán trễ với một khoản phí trễ hạn. Những người con của bệnh nhân này đang gặp khó khăn tại thời điểm này.



Cần phải làm gì?

- **Những lựa chọn Lâu dài**

Hãy duy trì sự quan tâm và an toàn cao nhất cho người thân của bạn. Thay vì để mẹ ở nhà một mình (hoặc với một người chăm sóc đã kiệt sức) vì bà ấy nói rằng bà ấy “không muốn sống một cuộc sống cần sự hỗ trợ”. Hãy cân nhắc việc bà ấy không còn có thể đưa ra quyết định tốt nhất cho bản thân được nữa. Công việc của bạn với vai trò là người chăm sóc không phải là việc yêu cầu người thân của bạn đồng ý với tất cả các quyết định bạn đưa ra, mà là đưa ra các quyết định có lợi nhất cho họ.

- **An toàn**

Bạn chịu trách nhiệm về sự an toàn của người thân của mình, nhưng đồng thời giúp công chúng tránh được những tổn hại mà người thân của bạn có thể vô tình gây ra. Nếu người thân của bạn không thể tìm đường trong khi lái xe, hoặc đã bị treo bằng lái, bạn có trách nhiệm đảm bảo rằng họ không và không thể sử dụng xe của gia đình.

Người chăm sóc có thể ngắt kết nối bình điện xe hơi, giấu chìa khóa xe hoặc sử dụng các biện pháp khác để không thể lấy xe ra một cách bất ngờ. Điều này sẽ làm giảm căng thẳng cho bạn với vai trò là người chăm sóc.

Bếp là yếu tố khác ảnh hưởng đến sự an toàn. Người thân của bạn có thể vẫn muốn nấu ăn, nhưng có lẽ sẽ bỏ quên thứ gì đó ở trên bếp hoặc quên tắt bếp. Họ cũng có thể không biết được món nào nên được nấu trong bao lâu hoặc cách chuẩn bị món ăn. Trong trường hợp không có sự giám sát, tốt nhất là nên hạn chế nấu ăn để đảm bảo an toàn. Rút phích cắm bếp, lò vi sóng và lò nướng có thể hạn chế sự tiếp cận và nguy cơ hỏa hoạn.

- **Các biện pháp can thiệp tài chính**

Thật khó khăn khi chứng kiến người thân của bạn bị lợi dụng. Trong khi việc can thiệp vào các tình huống tài chính có thể gây áp lực, căng thẳng, và là một biện pháp can thiệp khó khăn, có thể cần phải bảo vệ người thân của bạn tránh trở thành nạn nhân của lừa đảo, hoặc đơn giản là chứng quên. Lập kế hoạch tại chỗ về Giấy ủy quyền Bền vững về Y tế và Tài Chính sẽ giúp giảm bớt quá trình này khi đến lúc. Có thể thấy trong ví dụ dưới đây, điều quan trọng cần phải hỗ trợ sớm và giúp người thân của bạn nắm bắt sự thay đổi có lợi cho họ nhiều nhất.

Marie được chẩn đoán mắc Suy giảm Nhận thức Nhẹ. Bà ấy sống một mình hai năm nay và có thể kiểm soát hầu hết mọi công việc. Marie tiếp tục quản lý tài chính của mình, đến khi thực tế cho thấy bà ấy không còn hiểu được các con số hoặc thanh toán hóa đơn một cách chính xác được nữa. Khi con gái của Marie tham gia giúp đỡ (bắt chấp sự từ chối của mẹ cô), cô nhận thấy rằng mẹ cô đã đến ngân hàng hàng ngày, và thực hiện rút tiền mặt từ tài khoản ngân hàng của bà ấy. Cả Marie, con gái bà ấy, hay ngân hàng đều không biết bà ấy đã làm gì với số tiền lớn hàng ngày.

5. Mâu thuẫn với anh chị em và các thành viên khác trong gia đình

Thật không may, việc chăm sóc cho người thân có thể tạo ra xung đột và bất đồng giữa các anh chị em ruột, gây ra thêm sự căng thẳng. Những câu hỏi như: “Ai sẽ chịu trách nhiệm về tài chính cho Mẹ?” hoặc “Ai là người có quyết định cuối cùng liên quan đến thuốc?” Đôi khi, một hoặc hai anh chị em rũ bỏ tất cả gánh nặng chăm sóc người thân của họ khi các anh chị em khác không làm nhiều như vậy, điều này có thể dẫn đến những xung đột lớn.

Xung đột tài chính, như có khả năng hoặc không có khả năng đóng góp cho việc chăm sóc, hoặc mong muốn duy trì tài sản thừa kế có thể khiến các quyết định chăm sóc trở nên phức tạp. Những xung đột tương tự có thể phát sinh với những cá nhân kết hôn lần hai. Lịch sử gần đây về mối quan hệ của họ với người mắc bệnh sa sút trí tuệ có thể khiến họ khó đầu tư hoàn toàn vào nhiệm vụ chăm sóc.

Henry đột ngột qua đời để lại người vợ, Martha, người mà ông ấy đã từng là người chăm sóc chính. Đây là cuộc hôn nhân thứ hai của hai người họ và họ đã có với nhau bốn đứa con. Trong tình huống cụ thể này, các con của bà muốn bà ở nhà, và những đứa con của người chồng quá cố của bà lại muốn bán nhà. Gia đình đã thuê một người quản lý vụ việc giúp phân biệt các trách nhiệm về tài chính và chăm sóc sức khỏe, và lập kế hoạch tại chỗ để các con của bà ấy sống cùng với bà trong ngôi nhà với vai trò những người chăm sóc chính và để bà nhận các dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Ban ngày cho Người trưởng thành khi họ làm việc cả ngày. Vì bà ấy không thể sống một mình, và người chồng quá cố của bà sẽ cho phép bà ở lại trong ngôi nhà miễn là bà thấy cần thiết, người quản lý trường hợp giúp gia đình quyết định rằng đây là sự sắp xếp tốt nhất dành cho Martha.

Cần phải làm gì?

1. Sử dụng Người quản lý vụ việc.

Tham khảo ý kiến người quản lý vụ việc là hành động rất được khuyến khích. Công việc của họ đó là tìm cách nhằm giảm bớt căng thẳng giữa các thành viên trong một gia đình bằng cách đặt những câu hỏi phù hợp. Nhiều người chăm sóc có kinh nghiệm nói rằng họ sẽ giới thiệu cho những người chăm sóc mới nhằm giúp quản lý các tình huống nhạy cảm trong gia đình. Thông thường, họ cần một bên thứ ba, một người bên ngoài tình huống, để chuyển hướng - hoặc thậm chí bắt đầu lại - cuộc đối thoại giữa các thành viên trong gia đình.

2. Dựa vào Giấy Ủy quyền

Nếu có giấy ủy quyền tại chỗ, còn được gọi là DPOA, sẽ chỉ định người có trách nhiệm ra quyết định thay mặt người thân. Thường có một giấy ủy quyền về chăm sóc sức khỏe, và một giấy ủy quyền cho các vấn đề tài chính. Nếu bạn là người được ủy quyền trong gia đình bị thù ghét, hãy nhớ rằng trách nhiệm của bạn đó là thực hiện mong muốn của người thân và đưa ra quyết định vì lợi ích cao nhất của họ, chứ không phải làm hài lòng cả gia đình những người có thể không đồng ý với các điều khoản.

3. Giữ Bình tĩnh.

Căng thẳng là kẻ thù số một của bạn trong tình huống này. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp, ủy quyền các công việc mà người khác có thể thực hiện được. Tập trung hít thở, tham gia các lớp yoga. Nghe hệ thống phân phối nội dung về thiền.



6. Lỡ việc

Nhiều người chăm sóc lựa chọn hoặc bắt buộc phải từ bỏ công việc của họ, giảm giờ làm, hoặc yêu cầu có thời gian rảnh để tham gia vào trách nhiệm chăm sóc của họ. Mặc dù có vẻ như bạn là người duy nhất, bạn có thể sẽ ngạc nhiên khi biết có bao nhiêu người trong số lực lượng lao động đang phải cân bằng giữa công việc và trách nhiệm chăm sóc.

“Một ngày nọ, tôi đang nói chuyện với đồng nghiệp của mình, và tôi đã đề cập đến việc Mẹ tôi đã mắc bệnh sa sút trí tuệ và tôi là người chăm sóc chính của bà ấy. Hóa ra, đồng nghiệp của tôi cũng đang chăm sóc người mình mắc bệnh Alzheimer. Cả hai chúng tôi đều nhận thấy việc này làm giảm bớt yêu cầu ai đó nói chuyện về tình hình của chúng tôi, với cùng một cuộc đấu tranh và nghi ngờ. Sau đó, chúng tôi quyết định mở một cuộc trò chuyện và liên hệ với toàn bộ công ty. Có rất nhiều người trong số chúng tôi ở trong tình huống tương tự mà chúng tôi đã mở một nhóm hỗ trợ cho người chăm sóc. Đôi khi, sự thật đơn giản về việc chia sẻ những gì một người đang trải qua có thể giúp đỡ rất nhiều người khác.”



Cần phải làm gì?

Hãy nói chuyện với công ty tuyển dụng bạn; hãy nói cho họ biết chính xác tình huống của bạn. Hãy hỏi xem họ có thể làm việc với bạn vào những giờ linh hoạt hơn hay những sắp xếp khác được không. Hãy nói chuyện với đồng nghiệp, bạn bè, hàng xóm của bạn. Khả năng xảy ra đó là một vài người trong số họ đang ở trong tình huống tương tự như bạn. Bạn sẽ ngạc nhiên bởi sự hào phóng của rất nhiều người.

5. Người thân yêu cầu giám sát 24/7

Sẽ có một khoảng thời gian khi bạn không thể không giám sát người thân của bạn tại nhà bởi vì điều này sẽ trở nên không an toàn, hoặc thậm chí nguy hiểm. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu họ bật bếp lên và không tắt bếp? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu họ tự làm bị thương bằng dao? Và quan trọng hơn, nếu có bất cứ điều gì xấu xảy ra với họ, chuyện gì sẽ xảy ra nếu họ không nhớ rằng họ nên gọi trợ giúp - gọi 911? Ngay khi người thân của bạn không an toàn khi ở nhà một mình, điều quan trọng bạn cần phải lập kế hoạch để giảm bớt gánh nặng khi ở cùng họ 24/7.

Cần phải làm gì?

- Tìm kiếm càng nhiều nguồn lực càng tốt. Hãy liên lạc với các tổ chức như Hiệp hội Bệnh nhân Alzheimer hoặc Trung tâm Nguồn lực Người chăm sóc Gia đình, họ cung cấp cho bạn một danh sách các địa điểm và chuyên gia.
- Tìm kiếm trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Ban ngày dành cho Người trưởng thành gần nhất. Người thân của bạn sẽ được hưởng lợi từ một loạt các hoạt động nhận thức và thể chất, cũng như hòa nhập xã hội, trong khi đó bạn sẽ có thể có xu hướng theo các nhiệm vụ khác, đi đến các cuộc hẹn với bác sĩ riêng và nghỉ ngơi.
- Yêu cầu sự trợ giúp. Không có điều cấm kỵ về việc chăm sóc người thân mắc bệnh sa sút trí tuệ. Hãy yêu cầu sự trợ giúp từ các thành viên trong gia đình và bạn bè. Không ai có thể làm điều đó một mình, hoặc nếu có, cuối cùng họ sẽ kiệt sức.



6. Ủng hộ

Trở thành một người chăm sóc thường được hiểu rằng phải ủng hộ cho người thân của bạn. Có thể bạn sẽ làm việc với bác sĩ của họ để nhận được giấy giới thiệu gặp Bác sĩ chuyên khoa thần kinh (luôn được đề xuất trong các trường hợp mất trí nhớ). Bạn cũng có thể đàm phán với công ty bảo hiểm của họ để có được bao trả theo quy trình.

Ngoài ra, lập kế hoạch cho tương lai, nhận các tài liệu pháp lý và tài chính theo thứ tự, quản lý thuốc và lập kế hoạch cho các lựa chọn chăm sóc dài hạn. Đối với nhiều người, đây là một đường cong học tập có độ dốc. Có thể bạn đã biết, không phải lúc nào cũng dễ hiểu những hạng mục bảo hiểm sẽ hoặc không bao trả, hoặc các phương án chăm sóc y tế của bạn là gì.

Bạn sẽ đưa ra quyết định thay cho họ có khả năng ảnh hưởng đến cả bạn và người thân và điều đó có thể khó tránh khỏi.

Cora là người chăm sóc chính cho Dave, được bác sĩ chẩn đoán bị mắc bệnh sa sút trí tuệ. Cora nhận thấy rằng ông ấy đang ngày càng quên nhiều, nhưng không biết phải làm gì. Bà đã tham khảo ý kiến của một Nhóm Hỗ trợ bệnh nhân Alzheimer, những người đã giúp bà có được giấy giới thiệu đến gặp bác sĩ chuyên khoa thần kinh. Sau khi gặp bác sĩ chuyên khoa thần kinh, Dave được chẩn đoán mắc bệnh Alzheimer khởi phát sớm và bắt đầu sử dụng thuốc. Cora cũng đã làm việc với Trung Tâm Nguồn lực Người chăm sóc Gia đình, giúp bà có được các nguồn lực để gỡ gỡ luật sư và giao các tài liệu giấy ủy quyền tại chỗ.

Cần phải làm gì?

- Sử dụng các nguồn lực sẵn có. Có các nguồn lực của quận như Văn phòng Người cao tuổi giúp bệnh nhân và gia đình làm việc với công ty bảo hiểm của họ để hiểu rõ các phúc lợi và khoản bao trả.
- Nói chuyện với bác sĩ của bạn và trực tiếp yêu cầu giấy giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa thần kinh hoặc chuyên gia chăm sóc trí nhớ.
- Hãy tìm kiếm một luật sư chuyên ngành luật dành cho người cao tuổi, hoặc sử dụng Hiệp hội Trợ giúp Pháp lý nhằm có được các tài liệu phù hợp để bảo vệ bạn và người thân trong thời điểm đưa ra các quyết định quan trọng.
- Yêu cầu luật sư chuyên ngành luật dành cho người cao tuổi xem xét các chính sách Chăm sóc Dài hạn để xem các quyền lợi là gì đối với dịch vụ chăm sóc ban ngày dành cho người trưởng thành, chăm sóc trí nhớ hoặc bất kỳ dịch vụ nào khác có thể giúp bạn nghỉ ngơi và lập kế hoạch.
- Yêu cầu sự trợ giúp, và cụ thể hóa về cách thức người khác có thể giúp bạn.



7. Cảm giác tội lỗi

Một trong những thử thách quan trọng đối với người chăm sóc đó là đưa ra quyết định tốt nhất cho ai đó, mặc dù họ có thể không muốn làm những việc đó như khám bác sĩ, tham gia một dịch vụ chăm sóc ban ngày hoặc chuyển đến một địa điểm mới. Thông thường, những người chăm sóc không muốn ép buộc những người thân của họ làm điều gì đó, nhưng họ biết rằng người thân của họ không còn có thể đưa ra quyết định đúng đắn cho bản thân mình được nữa.

Đó có thể là cảm giác tội lỗi. Ví dụ: một người chăm sóc đã hứa với người thân của họ rằng họ sẽ không bao giờ đưa người đó vào nhà dưỡng lão. Đó là một lời hứa thường gặp, có thể được tạo ra với ý tốt rằng người chăm sóc sẽ có thể mang đến sự chăm sóc tốt nhất càng lâu càng tốt. Thật không may, khi người chăm sóc không còn có thể thuyết phục người bệnh tắm rửa, ăn uống, hoặc sử dụng nhà vệ sinh, lời hứa này có thể không phải là phương án tốt nhất để thực hiện, cho cả bệnh nhân và người chăm sóc.

Một tình huống tương tự tồn tại với việc sử dụng các nguồn lực khác, như đi khám bác sĩ hoặc đến dịch vụ chăm sóc sức khỏe ban ngày dành cho người trưởng thành. Người thân có thể kháng cự lại việc muốn làm những điều này, nhưng điều quan trọng là sức khỏe của họ, và người chăm sóc, tận dụng cơ hội để nghỉ ngơi.

Người chăm sóc có thể cảm thấy tội lỗi khi yêu cầu sự trợ giúp từ người khác. Gia đình, bạn bè và hàng xóm của bạn có thể phản hồi các yêu cầu cụ thể về cách bạn cần sự trợ giúp. Ví dụ: họ có thể liên tục theo sát John trong hai giờ vào thứ Bảy trong khi bạn xử lý công việc vặt hay không? Tiếp cận để yêu cầu sự trợ giúp sẽ làm tăng mạng lưới những người giúp đỡ bạn khi bạn cần nghỉ ngơi, và làm tăng thêm sự kích thích cho người thân của bạn.

Trong một số nền văn hóa, có một trách nhiệm văn hóa được nói ra hoặc giấu kín khi chăm sóc người thân trong nhà. Với vai trò là người chăm sóc, bạn có thể cảm thấy rằng nghĩa vụ của bạn phải tôn trọng điều đó bằng mọi giá, hoặc cảm thấy có lỗi khi xem xét các phương án khác để hỗ trợ việc chăm sóc. Điều quan trọng cần phải thực tế về những gì bạn có thể quản lý và những gì thực sự là phương án tốt nhất cho người thân của bạn. Nếu bạn không thể giúp người thân của mình tắm rửa, ăn uống, hoặc sử dụng nhà vệ sinh, có thể điều có lợi nhất cho họ đó là yêu cầu sự chăm sóc chuyên nghiệp.

Khi chồng của Norman, Joe được chẩn đoán mắc bệnh Alzheimer, ông ấy đã nói với bà rằng ông không bao giờ muốn vào nhà dưỡng lão. Nhiều năm qua, bà Norma đã chăm sóc cho ông Joe tại nhà. Khi bệnh tình ngày càng phát triển, bà càng lúc càng gặp nhiều khó khăn hơn trong việc giúp đỡ ông chăm sóc cá nhân, tắm rửa, ăn uống, và ông trở nên hiếu chiến hơn trong những tình huống này, đôi khi dùng vũ lực tấn công bà Norma, hoặc rơi vào bồn tắm. Joe bắt đầu thức dậy thường xuyên vào nửa đêm và đã hai lần ông cố gắng mở cửa trước để bỏ đi. Bà Norma bắt đầu tham gia một nhóm hỗ trợ với những người chăm sóc khác, và nhận ra rằng mặc dù bà muốn tôn trọng mong ước của ông Joe, tuy nhiên bà không thể tự mang đến cho ông sự chăm sóc cần thiết. Bà đã đến thăm nhiều cơ sở chăm sóc trí nhớ chuyên chăm sóc các bệnh nhân như ông Joe. Có một cơ sở gần ngay nhà họ, và bà có thể đến thăm ông thường xuyên. Sau một vài ngày, ông Joe đã ổn định và trở nên vui vẻ và an toàn hơn.

8. Trầm cảm

Trầm cảm là một triệu chứng rất phổ biến trong số những người chăm sóc, và có thể khiến bạn có nguy cơ mắc bệnh sa sút trí tuệ cao hơn rất nhiều. Tuy nhiên, tin tốt lành đó là trầm cảm có thể được điều trị dễ dàng. Bệnh này không bao giờ được phép bỏ qua và luôn cần được điều trị, càng sớm càng tốt.

Một mô hình phổ biến của người chăm sóc đó là không quan tâm đến sức khỏe thể chất, đời sống xã hội, hoạt động mà họ đã từng yêu thích và tự chăm sóc tổng thể. Điều này sẽ có tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần của bạn, và nếu không được giám sát, có thể trở nên nghiêm trọng và khiến người chăm sóc suy nhược.

Con gái của một người Mỹ trưởng thành gốc Nhật đã về hưu sớm để chăm sóc cho mẹ mình mắc bệnh sa sút trí tuệ và người cha lớn tuổi. Người chăm sóc này gặp khó khăn trong việc ghi nhớ mọi thứ và phải mất một thời gian để thư giãn sau khi sử dụng các dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Ban ngày dành cho Người trưởng thành để nghỉ ngơi. Nhân viên của trung tâm ban đầu lo ngại về trí nhớ của người này và cô ấy cũng nói lên những điều lo lắng tương tự. Tuy nhiên, hóa ra các vấn đề về trí nhớ của cô ấy chỉ là kết quả của sự căng thẳng và trầm cảm sắp tới đã tăng lên sau khi đảm nhận vai trò người chăm sóc.

Cần phải làm gì?

- Hãy làm việc với chuyên gia trị liệu để thảo luận về những cảm xúc, căng thẳng và xác định những yếu tố kích thích có thể góp phần vào chứng trầm cảm.
- Tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn để tìm hiểu xem liệu thuốc chống trầm cảm có phù hợp với bạn hay không.
- Nói chuyện với một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình.
- Sử dụng các nguồn lực nghỉ ngơi để cho bản thân một vài giờ đồng hồ làm điều gì đó vui vẻ. Hãy đạp xe, gặp gỡ bạn bè ăn trưa hoặc đi đến thư viện và đọc sách.

Kết luận

Những căng thẳng và thử thách khi trở thành một người chăm sóc là đáng kể và đôi khi, bổ ích. Điều hướng chuyến hành trình này được thực hiện tốt nhất với sự trợ giúp từ những người khác và từ các nguồn lực sẵn có. Hãy suy nghĩ về những gì bạn có thể làm được trong thực tế - chứ không phải những gì bạn “nên” làm - sẽ giúp bạn đưa ra quyết định chăm sóc tốt nhất cho người thân của bạn và cho chính bản thân bạn, trong suốt hành trình.



Bộ sách dành cho Người chăm sóc "Chăm sóc Người thân Mặc 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 Quỹ 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; Irma Marin, CNA; Judy Osuna; Becky Barney-Villano; cũng như nhóm chương trình, nhóm điều dưỡng viên, nhóm hoạt động và nhóm công tác xã hội tại Trung tâm Gia đình Bệnh nhân Alzheimer tại Huntington Beach, CA. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới Judy Culhane.