

# 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*

**6**

## An toàn và Chăm sóc Cá nhân



Alzheimer's  
Family Center

TẠO RA NHỮNG NGÀY VUI VẺ VÀ KHỎE MẠNH HƠN

## Giới thiệu

---

**Với bệnh sa sút trí tuệ, khả năng tự chăm sóc bản thân giảm đi và nguy cơ tự gây tổn thương sẽ tăng lên.**

Khi bệnh phát triển, bạn có thể nhận thấy sự thay đổi trong việc vệ sinh và chải chuốt của người thân. Ví dụ: họ có thể quên tắm rửa, chăm sóc răng miệng hoặc cách mặc quần áo. Với vai trò là người chăm sóc, cảm giác thoải mái khi được giúp đỡ việc chăm sóc cá nhân cho người thân của bạn là một điều hữu ích.

Mục đích của cuốn sách này là nhằm giúp bạn hỗ trợ chăm sóc cá nhân và vệ sinh chung nhằm tránh gây nhiễm trùng và tình trạng về da khác, cũng như giải thích cách tăng cường an toàn chung cho người thân của bạn.



## Tắm bồn và Tắm vòi sen

Tắm bồn và tắm vòi sen đòi hỏi rất nhiều sự kiên nhẫn và chăm chỉ từ người chăm sóc. Đây có thể là một công việc vất vả, nhưng với những dụng cụ phù hợp, công việc này có thể trở nên khá đơn giản. Khi có động viên người thân của bạn đi tắm, hãy chú ý đến giọng điệu của bạn. Tâm trạng dễ lan truyền, và sự thất vọng của bạn có thể làm cho người thân thêm ngần ngại khi tắm. Tắm là một việc rất riêng tư và cá nhân do đó người thân có thể cảm thấy tự ý thức được về sự cần thiết của việc trợ giúp. Mang đến cho họ trải nghiệm thoải mái và không sợ hãi, họ không cảm thấy xấu hổ khi tắm.

Bản thân vòi sen nên được trang bị nhiều thiết bị an toàn như phụ kiện phun xịt, tay cầm/thanh vịn an toàn và ghế tắm (nếu có). Những thiết bị này hữu ích trong việc tắm rửa cho người thân của bạn một cách hiệu quả và an toàn. Nhiệt độ nước nên ấm và không quá nóng hoặc lạnh, cho phép người thân của bạn ngồi hoặc đứng trong phòng tắm mà không có nguy cơ gây bỏng hoặc khó chịu. Sử dụng một phụ kiện phun xịt để làm sạch vùng xung quanh bằng nước (mặc dù cũng có thể sử dụng xà phòng trên vùng lông mu). Sau khi tắm, hãy quấn khăn lên người để lau khô, thoa kem dưỡng da ngay lập tức lên da của người thân để giữ ẩm.

Lý tưởng nhất, bệnh nhân mắc Alzheimer nên tắm từ 2-3 ngày/tuần. Trong những ngày tắm rửa này, bạn có thể sử dụng khăn trẻ em để lau sạch vùng mặt và thân thể.



## Chăm sóc trong trường hợp không kiểm soát

Khi bệnh sa sút trí tuệ tiên triển, người bệnh có thể mất khả năng nhận thức được khi nào nên sử dụng nhà vệ sinh. Người mắc bệnh sa sút trí tuệ thường trải qua hành vi không kiểm soát. Các thuốc nhất định cũng có thể góp phần vào việc không kiểm soát này. Đối với những người chăm sóc, có thể khó xác định được khi nào người thân của họ phải vào phòng tắm.

### Các sản phẩm Bảo vệ

Có nhiều sản phẩm khác nhau để bảo vệ người thân của bạn khỏi các vấn đề về rò rỉ và vết bẩn. Mỗi loại sản phẩm có những ưu điểm khác nhau tùy thuộc vào nhu cầu của người thân của bạn.

#### • Tã:

Sản phẩm này thường được sử dụng cho bệnh nhân trong giai đoạn đầu của bệnh sa sút trí tuệ hoặc Alzheimer. Tã rất hữu ích đối với các vấn đề rò rỉ nhỏ và phổ biến đối với nữ giới vì chúng giống với sản phẩm dành cho nữ. Tã phù hợp với cơ thể và kín đáo vì vậy sẽ không ai chú ý rằng người thân của bạn đang mặc tã. Tã được làm từ chất liệu đặc biệt giúp nước tiểu không tiếp xúc với da, giữ cho người dùng luôn khô ráo, thoải mái và không gây mùi. Được dán trên đồ lót của người bệnh, tã được sử dụng để bảo vệ ban ngày, mặc dù một số miếng tã đủ sức thấm thấu để sử dụng vào ban đêm. Cũng có những miếng tã được thiết kế dành cho nam giới với biểu tượng chiếc cốc ở mặt trước của tã.

## • Tã có miếng dán:

Được thiết kế với miếng dán kiểu dính hoặc dạng móc và dạng vòng, những chiếc tã này sẽ thay thế cho đồ lót của người bệnh và có thể mặc vào hoặc cởi ra khi đứng lên, nằm xuống hoặc ngồi trên xe lăn. Những chiếc tã kiểu quần lót này đặc biệt hữu ích cho những bệnh nhân ở giai đoạn sau, những người có thể gặp khó khăn nhiều hơn khi đi vệ sinh. Tã có miếng dán có các miếng dán có thể điều chỉnh cho bệnh nhân thuộc mọi hình thức và kích thước. Sản phẩm này cũng có các đường chỉ báo độ ẩm để báo hiệu thời điểm cần thay tã.

## • Tã Quần lót Hiệu quả nhất:

Những tã này chứa được nhiều chất lỏng hơn so với các tã thông thường và có thể sử dụng trong thời gian lâu hơn mà không cần phải thay tã. Sản phẩm này không được khuyến cáo cho các bệnh nhân ngồi xe lăn hoặc nằm liệt giường.



## Phòng tắm

### Tìm Đường vào Phòng tắm

Bạn có thể nhận thấy rằng người thân của bạn có thể gặp khó khăn nhiều hơn khi tìm nhà vệ sinh hoặc phân biệt nhà vệ sinh với các phòng khác. Thực tế này có thể trở thành vấn đề khi người thân của bạn sử dụng phòng tắm vào ban đêm.

### Thuyết phục Người thân của bạn Sử dụng Phòng tắm

Để ngăn ngừa tai nạn, bạn nên duy trì một thời gian biểu trong phòng tắm cho người thân của mình. Cứ 2 đến 3 giờ một lần, hãy hỏi họ xem họ có muốn thử sử dụng nhà vệ sinh hay không. Nếu thời gian lâu hơn vậy, hãy kiên nhẫn và khuyến khích họ đi theo bạn vào phòng tắm.

*“Khi nói đến việc dẫn người thân vào phòng tắm khi họ không muốn, hãy cố gắng giữ bình tĩnh. Mẹ ở đây đó là hãy làm cho họ cười. Đừng nói với họ rằng bạn đang đi vào phòng tắm, hãy đánh lạc hướng họ bằng một chủ đề khác hoặc hát một bài hát họ thực sự thích. Nếu hiện tại điều này không hiệu quả, hãy thử lại trong 30 phút nữa.”*

Khi hướng dẫn người thân của bạn vào nhà vệ sinh, hãy đảm bảo đường đi và không gian không bị lộn xộn. Bạn muốn mang đến một trải nghiệm rộng rãi, không đe dọa, giúp người thân của bạn bình tĩnh và không sợ hãi. Nếu người thân của bạn đang gặp khó khăn khi đi tiểu, hãy thử đưa cho họ một cốc nước hoặc bật vòi nước lên trước. Nhằm giúp tránh xảy ra tai nạn vào ban đêm, hãy xem xét việc bật đèn sáng tại lối đi vào nhà vệ sinh. Bạn cũng có thể lắp các bóng đèn nhỏ ban đêm với các kí hiệu chỉ đường chính xác. Nếu người thân của bạn không thể đi bộ quá xa, hãy đặt một xô đựng nước tiểu ngay cạnh giường ngủ.

## Vệ sinh

Hãy dành thời gian để vệ sinh phù hợp cho người thân của bạn tránh gây nhiễm trùng hoặc gây mùi khó chịu. Nhiễm trùng Đường Tiết niệu (UTI) phổ biến ở bệnh nhân sa sút trí tuệ khó có thể phát hiện sớm và không thể giải mã được và tìm ra nơi bắt nguồn cơn đau. Để ngăn chặn Nhiễm trùng Đường Tiết niệu (UIT) ở người thân là nữ giới của bạn, hãy đảm bảo lau sạch từ trước ra sau cho người bệnh. Để giúp cho người thân của bạn tránh khỏi sợ hãi hay căng thẳng, hãy đảm bảo đọc to từng bước trong quá trình vệ sinh.

*“Tôi luôn nói với mẹ tôi về những gì chúng tôi sắp làm trước. ‘Chúng ta sẽ vào phòng tắm. Giờ con sẽ kéo quần của mẹ xuống’. Hát trong khi họ đang ở trong phòng tắm cũng là một biện pháp tuyệt vời để trấn an sự lo lắng của người bệnh. Có một vài bài hát có hiệu quả đặc biệt đối với người bệnh, như ‘You are my sunshine’ hoặc ‘Show me the way to go home’.”*

## Gặp sự cố

Nếu người thân của bạn gặp sự cố, hãy xử lý tình huống theo cách ân cần. Thay vì nói “Mẹ làm ướt hết người rồi”, hãy hỏi “Mẹ gặp sự cố phải không?” Bằng cách đó, người thân của bạn sẽ không cảm thấy xấu hổ. Khi người thân của bạn từ chối một cách không kiểm soát, hãy thể hiện rằng họ phải ngồi trên một thiết bị nào đó và họ phải thay quần áo. Không giải thích hay tranh luận. Nhớ theo dõi với bác sĩ của bạn để báo cáo bất kỳ thay đổi nào về việc không kiểm soát vì đó có thể là dấu hiệu của Nhiễm trùng Đường Tiết niệu hoặc một bệnh trạng khác.

## Mặc quần áo

**Giúp người thân của bạn gìn giữ ngoại hình có thể thúc đẩy lòng tự trọng tích cực.** Tuy nhiên, đối với một người mắc bệnh sa sút trí tuệ, có rất nhiều phương án trang phục có thể không chỉ mất nhiều thời gian để lựa chọn mà còn gây nhầm lẫn và căng thẳng trong quá trình này. Nhằm ngăn ngừa suy nghĩ lung tung, hãy cân nhắc chọn trang phục trước cho từng ngày trong tuần. Nếu người thân của bạn có một chiếc áo yêu thích, đừng ngại khi kết hợp thành một bộ, nhưng hãy đảm bảo mang lại cho người bệnh trang phục đơn giản và thoải mái. Áo sơ mi hở lưng, quần eo co giãn, vớ không có đường may liền và giày có dây đai Velcro là những gợi ý về trang phục thông dụng.

**Nếu người thân của bạn muốn mặc cùng một bộ trang phục hàng ngày, hãy cân nhắc việc mua nhiều quần áo giống nhau.** Ngay cả khi bạn đang hạn chế các lựa chọn của người thân về trang phục, bạn vẫn muốn tán thưởng họ vì tự mặc quần áo hàng ngày.

## An toàn

Một trong những câu hỏi thường gặp nhất mà một người chăm sóc đặt ra đó là: “Tôi có thể giữ an toàn cho người thân của tôi bằng cách nào?” Câu hỏi này nghe có vẻ khá học búa, đặc biệt từ khi có quá nhiều tình huống khiến người bệnh bị tổn thương. Với sự linh hoạt và óc tưởng tượng, bạn cần biến ngôi nhà của mình trở thành một nơi vừa an toàn vừa mang tính hỗ trợ cho người thân của bạn và các nhu cầu của họ.



Bước đầu tiên để cung cấp một môi trường an toàn đó là “chống sa sút trí tuệ” cho ngôi nhà của bạn. Cần đặc biệt chú ý đến tất cả các phòng có thể có các vật dụng sắc nhọn hoặc ổ cắm điện như phòng bếp, gara, phòng tắm, sân vườn và phòng làm việc. Để tránh tai nạn xảy ra với bếp lò hoặc các đồ gia dụng khác, hãy cân nhắc việc rút nguồn điện hoặc tháo nút để người thân của bạn không thể bật chúng lên.

## Tránh Té ngã

Nghiên cứu hiện tại cho thấy những người cao tuổi mắc bệnh sa sút trí tuệ có nguy cơ bị té ngã hoặc chấn thương hông nhiều hơn gấp ba lần so với người cao tuổi không mắc bệnh sa sút trí tuệ<sup>1</sup>. Ngoài ra, khoảng một nửa các trường hợp té ngã xảy ra tại nhà riêng. Do đó, điều quan trọng đó là cần thực hiện các biện pháp cụ thể nhằm làm giảm nguy cơ té ngã và thương tích trong gia đình.

- Hãy đảm bảo giữ gìn vệ sinh ngôi nhà càng sạch càng tốt bằng cách nhặt các đồ vật mà bạn có thể trông thấy như sách vở, giấy tờ và giày dép.
- Lắp đặt các thanh vịn tại cầu thang và trong nhà vệ sinh.
- Sử dụng thảm chống trượt trong bồn tắm và phòng tắm vòi sen.
- Để các vật dụng cần thiết như cốc nước, kính mắt và đèn ngủ dưới chân giường trong trường hợp họ cần vào ban đêm.
- Lưu ý rằng các tấm thảm gây ra nguy hiểm khi đi lại và hãy trang bị cho người thân của bạn những đôi giày mang lại sự thoải mái.

## Đi lang thang

Một nghiên cứu từ Hiệp hội Bệnh nhân Alzheimer cho thấy rằng 6 trong số 10 người mắc bệnh sa sút trí tuệ sẽ đi lang thang<sup>2</sup>. Ngay cả những người chăm sóc siêng năng nhất, cũng có những lúc họ cảm thấy sợ hãi khi không biết người thân của mình đã đi đâu. May mắn thay, có những biện pháp thực hành mà bạn có thể áp dụng giúp giảm nguy cơ đi lang thang.

**Nếu một người bị mất trí nhớ hoặc được chẩn đoán mắc bệnh sa sút trí tuệ, rất có thể họ sẽ đi lang thang ít nhất một lần.** Để chuẩn bị cho những sự việc này, hoặc nếu bạn không chắc liệu người thân của bạn có bắt đầu đi lang thang hay không, hãy tìm hiểu những yếu tố nguy cơ sau đây:

- Quên cách đi đến những địa điểm quen thuộc
- Tỏ ra lo lắng hoặc sốt ruột ở những nơi đông người
- Nói rằng họ sẽ đi làm một việc lật vật hoặc theo sở thích và không thể vượt qua
- Nói về những công việc đã qua

**Để tránh xảy ra nguy cơ đi lang thang, hãy cố gắng khiến người thân của bạn bận rộn cả ngày bằng càng nhiều hoạt động càng tốt. Khi người thân của bạn bận rộn, họ sẽ tập trung vào công việc hiện tại.**

Nếu vẫn xảy ra tình trạng đi lang thang, bước đầu tiên là không được hoảng loạn. Hãy gọi ngay cho chính quyền địa phương và thiết lập một đơn vị để tìm kiếm khu vực xung quanh. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng bệnh nhân sa sút trí tuệ có thể đi khỏi nhà 1,5 dặm.

Có nhiều nguồn lực bổ sung nhằm giúp người chăm sóc giám sát người thân của họ. Các cửa hàng thiết bị y tế lâu bền cung cấp nhiều loại ổ khóa, đồng hồ báo thức và các thiết bị khác được thiết kế giúp người thân của bạn không đi lang thang. Chương trình Trở về An toàn là một

dịch vụ ứng phó khẩn cấp kích hoạt một mạng lưới cộng đồng khi một người mắc bệnh sa sút trí tuệ bị lạc. Cảnh báo được đưa ra cho các cơ quan thực thi pháp luật địa phương và các tầng hội của Hiệp hội bệnh nhân Alzheimer giúp xác định vị trí người mất tích.

## Vệ sinh Răng miệng

**Một khi bệnh sa sút trí tuệ bắt đầu phát triển, những người mắc bệnh sa sút trí tuệ có thể quên thời gian hoặc cách đánh răng.** Để ngăn ngừa các vấn đề về răng miệng, điều quan trọng cần phải kiên trì trong việc hỗ trợ người thân của bạn bằng cách đánh răng và dùng chỉ nha khoa hàng ngày. Đừng cố ép họ mở miệng hoặc mở môi. Nếu người thân của bạn nhất quyết không đánh răng vào lúc đó, hãy thử vào thời điểm khác. Đánh răng không nhất thiết phải diễn ra vào buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ. Tìm thời điểm khi bạn và người thân thật bình tĩnh và có thêm thời gian để thực hiện công việc.



**Mặc dù biết cách đánh răng và dùng chỉ nha khoa là hành động theo bản năng, tuy nhiên rất khó để những người mắc bệnh sa sút trí tuệ học được điều này.**

Tùy thuộc vào giai đoạn, nếu chỉ nói “đánh răng”, có thể gây nhầm lẫn cho người bệnh. Để khuyến khích người thân đánh răng, chúng tôi khuyên bạn nên đánh răng cùng với họ và đưa ra các hướng dẫn theo từng bước. Trong khi kem đánh răng có chất fluoride thích hợp hơn cho sức khỏe răng miệng, thì hương vị có thể khiến một số người cảm thấy khó chịu. Sử dụng các sản phẩm nha khoa của trẻ em với hương vị dễ chịu (như hương vị kẹo cao su hoặc anh đào) có thể khuyến khích người bệnh đánh răng thường xuyên hơn - đặc biệt nếu họ nuốt kem đánh răng trong khi đánh răng.

## Khó chịu về Răng miệng

Khi những người mắc bệnh sa sút trí tuệ bắt đầu mất khả năng hình thành từ ngữ, họ sẽ gặp khó khăn trong việc diễn tả sự đau đớn của mình. Khó chịu răng miệng có thể xuất phát từ việc ít đánh răng hoặc ít dùng chỉ nha khoa hoặc sử dụng răng giả không phù hợp.

**Một số dấu hiệu đau miệng bao gồm:**

- Từ chối ăn uống
- Cau mặt hoặc mếu máo
- Hành vi hung hăng bao gồm rên rỉ và la hét
- Tháo răng giả ra khỏi miệng

Hãy theo dõi bất kỳ triệu chứng và dấu hiệu khó chịu về răng miệng nào để có thể điều trị ngay lập tức. Vấn đề càng tồn tại lâu, nguy cơ sâu răng hoặc nhiễm trùng càng cao.

## Tìm đến Nha sĩ

Để tìm một nha sĩ phù hợp với nhu cầu của người thân, chúng tôi đề xuất gọi điện cho công ty bảo hiểm của bạn để tìm kiếm các nhà cung cấp có kinh nghiệm làm việc với bệnh nhân sa sút trí tuệ. Thông báo cho nha sĩ về tình trạng của người thân và cung cấp danh sách các bác sĩ và thuốc của họ. Tùy thuộc vào giai đoạn của bệnh sa sút trí tuệ, sẽ có các quy trình khác nhau mà người thân của bạn có thể xử lý, nhưng hãy đảm bảo lên lịch các cuộc hẹn khám thường xuyên để vệ sinh răng miệng hai năm một lần.

## Vệ sinh Giấc ngủ

Nhiều người sẽ trải qua sự thay đổi trong giấc ngủ khi họ già đi, tuy nhiên, điều này thậm chí còn phổ biến hơn ở những người mắc bệnh Alzheimer hoặc bệnh sa sút trí tuệ khác. Rối loạn giấc ngủ, thay đổi chu kỳ giấc ngủ, thức dậy vào ban đêm và nhu cầu ngủ ít hơn là những triệu chứng có thể xảy ra. Những thay đổi khác về giấc ngủ có thể bao gồm hội chứng ngủ nhiều; ngủ quá nhiều vào ban ngày hoặc ban đêm, hoặc mất ngủ; khó ngủ và cảm thấy không được nghỉ ngơi thoải mái. Một số thay đổi về giấc ngủ xảy ra do trầm cảm, lo lắng hoặc vấn đề y tế khiến người bệnh không thể điều chỉnh giấc ngủ của họ, vì vậy bạn nên nói chuyện với bác sĩ nếu bạn nhận thấy sự thay đổi trong giấc ngủ của mình hoặc người thân.

Cơ thể chúng ta có một “đồng hồ sinh học” bên trong giúp chúng ta biết khi nào nên đi ngủ và khi nào nên thức dậy. Nó được điều chỉnh bởi một loại hormone có tên gọi melatonin. Hormone này giúp đồng hồ sinh học của chúng ta đúng giờ. Hormone này cũng rất nhạy cảm với bóng tối và ánh sáng, nghĩa là chúng ta tạo ra nhiều hormone hơn khi trời tối vào ban đêm, và sản xuất hormone chậm lại khi chúng ta tiếp xúc với ánh sáng nhiều hơn. Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy rằng khi chúng ta già đi, chúng ta tạo ra ít melatonin hơn, và do đó ít được điều chỉnh hơn trong giấc ngủ của mình.

Ở những người mắc bệnh sa sút trí tuệ, thường xảy ra chứng rối loạn giấc ngủ, và thường là kết quả của sự suy giảm của các tế bào thần kinh não bộ và suy giảm hormone mà chúng ta phụ thuộc để điều chỉnh giấc ngủ. Điều này có thể khiến chúng nhầm lẫn, suy nghĩ lung tung và đi lang thang tăng lên. Thức dậy vào ban đêm có thể xảy ra ở bất kỳ giai đoạn nào của bệnh Alzheimer. Họ có thể bị mất phương hướng và tin rằng đó là buổi sáng, thời gian để thức dậy, hoặc thời gian để sẵn sàng đi làm hoặc đi đến một cuộc hẹn khác.



Những thay đổi trong chu kỳ giấc ngủ và việc thức dậy vào ban đêm có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến người chăm sóc, và khả năng ngủ qua đêm và thức dậy của họ cần được nghỉ ngơi hợp lý. Người chăm sóc có thể bị mất ngủ rất nhanh khi tỉnh giấc mỗi lần người thân của họ thức dậy, hoặc bắt người thân của họ trở lại giường ngủ vào nửa đêm. Xem xét các gợi ý này để cải thiện chất lượng giấc ngủ của riêng bạn và của người thân:

### 1. Hoạt động

Điều quan trọng cần phải hoạt động cả ngày. Tiếp xúc với đủ ánh sáng, ánh nắng mặt trời và kích thích phù hợp sẽ duy trì lượng melatonin thấp và giữ cho chúng ta năng động và tỉnh táo. Khoảng 15 phút sưởi nắng mỗi ngày cũng sẽ góp phần vào việc sản xuất Vitamin D cần thiết.

### 2. Thư giãn

Tiếp xúc với ánh sáng vào ban đêm có thể ảnh hưởng đến việc sản xuất melatonin của chúng ta và làm chậm quá trình tự nhiên thúc đẩy giấc ngủ của chúng ta. Điều này bao gồm màn hình màu xanh của tivi, iPad và máy tính. Hãy sử dụng những thiết bị này vào ban ngày và thư giãn vào buổi tối với ánh sáng nhẹ.

### 3. Thực hành vệ sinh giấc ngủ tốt

Cần xây dựng thói quen nhất quán giữa việc đi ngủ và thức dậy mỗi ngày. Tránh những thay đổi lớn trong giờ ngủ, và bỏ qua giấc ngủ ngắn nếu bạn gặp khó khăn khi ngủ vào ban đêm. Tránh tập thể dục, uống rượu, uống cà phê và dùng chất nicotine trước khi đi ngủ vì chúng có thể gây kích thích. Khi đến giờ đi ngủ, đảm bảo phòng ngủ ở nhiệt độ thoải mái với các biện pháp an toàn thích hợp tại chỗ như đèn ngủ và khóa cửa sổ.



#### 4. Người chăm sóc cần ngủ.

Nếu người thân của bạn thức cả đêm, hãy bình tĩnh. Nhẹ nhàng hướng dẫn họ trở lại giường ngủ nếu họ đi lang thang và nhắc nhở họ rằng đã đến giờ đi ngủ. Giúp họ hoạt động và kích thích cả ngày và tránh những giấc ngủ ngắn ban ngày. Nếu rối loạn giấc ngủ xảy ra thường xuyên và cản trở khả năng có được giấc ngủ bình thường, yên tĩnh của bạn, hãy liên hệ với người khác để được trợ giúp và sử dụng các dịch vụ nghỉ ngơi cho phép bạn thư giãn. Thiếu ngủ và kiệt sức không phải là một kế hoạch bền vững, và làm tăng các rủi ro về sức khỏe đối với người chăm sóc.

#### 5. Chuẩn bị và bảo vệ.

Hãy nhớ rằng việc thức dậy vào ban đêm có thể xảy ra vào bất cứ giai đoạn nào của bệnh. Ngủ ngon hơn bằng cách thực hiện trước các bước để đảm bảo cửa ra vào và cửa sổ với cơ chế khóa được thiết kế nhằm giữ người thân của bạn an toàn trong nhà. Ghé thăm một công ty cung cấp y tế lâu bền để tìm hiểu về ổ khóa cửa, báo động trên giường ngủ và các thiết bị khác có thể được sử dụng để đánh thức bạn nếu người thân của bạn rời khỏi giường hoặc cố gắng rời khỏi nhà.

#### 6. Nói chuyện với bác sĩ của bạn.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về bất kỳ loại thuốc nào có thể gây cản trở giấc ngủ, hoặc các loại thuốc có thể giúp người thân của bạn ngủ ngon hơn. Hãy nhớ kiểm tra với bác sĩ của bạn trước khi nhận thuốc bổ sung melatonin. Mặc dù melatonin có thể được mua với vai trò thuốc bổ sung không kê toa, nó có thể tương tác với các loại thuốc khác và có thể không phù hợp với tất cả mọi người.

**Giấc ngủ ngon rất quan trọng với sức khỏe, chức năng, tư duy và hệ miễn dịch của chúng ta. Ưu tiên giấc ngủ hàng đầu sẽ giúp cảm xúc tốt hơn, ngoại hình xinh đẹp hơn và cải thiện sức khỏe của bạn.**

## Hội chứng Sundowning (mặt trời lặn)

Sundowning là một triệu chứng của bệnh Alzheimer và thường được gọi là "nhầm lẫn vào cuối ngày." Sundowning có thể xảy ra ở 20% bệnh nhân mắc bệnh Alzheimer, và thường xuyên xảy ra nhất từ giai đoạn giữa đến giai đoạn cuối của bệnh.

Những người trải qua hội chứng sundowning có thể gia tăng sự kích động, lú lẫn và hành vi bất đầu vào cuối buổi chiều và buổi tối khi mặt trời lặn. Những vấn đề về hành vi này gia tăng vào cuối ngày có thể làm gián đoạn chu kỳ giấc ngủ.

**Hãy thử các gợi ý sau đây nhằm giúp kiểm soát hội chứng sundowning và giữ chu kỳ giấc ngủ đúng lịch trình:**

1. Luôn hoạt động cả ngày nhằm khuyến khích thói quen ngủ ngon vào ban đêm.
2. Bật sáng đèn khi người thân của bạn cảm thấy lú lẫn hoặc bị kích động vào đầu giờ chiều hoặc buổi tối.
3. Tránh các hoạt động gây căng thẳng và môi trường ồn ào hoặc quá kích thích trong những lần xuất hiện hội chứng Sundowning.
4. Sử dụng các vật dụng quen thuộc giúp họ cảm thấy thoải mái - vật lưu niệm, chăn hoặc vật dụng quen thuộc khác.
5. Duy trì thói quen. Một lịch trình thường xuyên bao gồm việc thức dậy, các hoạt động, và đi ngủ sẽ giúp thúc đẩy kế hoạch giấc ngủ theo quy định cho cả người chăm sóc và người thân của họ.

## Kết luận

Giúp đỡ người thân mắc bệnh sa sút trí tuệ giữ gìn sức khỏe, sạch sẽ và an toàn là một nhiệm vụ quan trọng. Khả năng của người mắc bệnh sa sút trí tuệ khi tắm rửa, sử dụng nhà vệ sinh, mặc đồ hoặc nhận ra mối nguy hiểm đối với sự an toàn sẽ giảm dần theo thời gian. Bằng cách sử dụng thông tin trong cuốn sách này, những người chăm sóc có thể giúp duy trì chất lượng cuộc sống cho người thân của họ, quản lý tốt hơn vệ sinh và an toàn cho người thân, và biết những gì sẽ xảy ra khi bệnh sa sút trí tuệ phát triển.

## Các nguồn lực

- **Chăm sóc trong trường hợp không kiểm soát**

[www.tena.com](http://www.tena.com)

[www.abena.com](http://www.abena.com)

[www.tranquilityproducts.com](http://www.tranquilityproducts.com)

- **Trang phục giải quyết vấn đề cởi đồ**

[www.buckandbuck.com](http://www.buckandbuck.com)

[www.silverts.com](http://www.silverts.com)

- **Khóa cửa ngăn hành vi đi lang thang**

[www.alzstore.com](http://www.alzstore.com)

[www.mindcares.com](http://www.mindcares.com)

- **Vòng đeo tay giúp trở về nhà an toàn**

MedicAlert® + Hiệp hội bệnh nhân Alzheimer Safe Return® là dịch vụ phản ứng khẩn cấp 24 giờ trên toàn quốc dành cho những người mắc bệnh Alzheimer hoặc người mắc bệnh sa sút trí tuệ có liên quan đi lang thang hoặc

cấp cứu y tế. Họ cung cấp sự hỗ trợ 24 giờ, bất kể thời gian hay địa điểm người được báo cáo mất tích là gì. Tìm hiểu thêm thông tin tại [www.alz.org](http://www.alz.org).

### Các nghiên cứu được đề cập trong cuốn sách này:

<sup>1</sup>Hội đồng Người cao tuổi Quốc gia

<sup>2</sup>Hiệp hội bệnh nhân Alzheimer

**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 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.

[www.AFSCenter.org](http://www.AFSCenter.org)