

Các sinh hoạt

CHĂM SÓC CHO NGƯỜI BỊ BỆNH SA SÚT TRÍ TUỆ

Tài Liệu Giúp Đỡ này cung cấp thông tin về việc hoạch định và cung ứng những sinh hoạt thích hợp cho những người bị bệnh sa sút trí tuệ.

Sự vui thú không đòi hỏi phải có trí nhớ

Mỗi một ngày đều có nhiều thứ tạo cho chúng ta mục đích và sự vui thú. Đối với một người bị bệnh lú lẫn, nhu cầu về phẩm chất đời sống không bị giảm bớt đi. Tuy nhiên, không có sự giúp đỡ nào đó của thân nhân và người chăm sóc, họ sẽ gặp nhiều khó khăn hơn về khả năng đạt được mục đích và sự vui thú.

Nói một cách lý tưởng, các sinh hoạt nên:

- Bù đắp cho những khả năng đã bị mất
- Khuyến khích sự tự trọng
- Duy trì những kỹ năng còn lại và không đòi hỏi việc học tập những điều mới mẻ
- Cung cấp cơ hội để thưởng thức, cảm thấy thú vị và xã giao
- Cư xử tế nhị đối với nguồn gốc văn hóa của người bệnh

Một số nguyên tắc chỉ đạo hữu ích khi hoạch định các sinh hoạt

Hãy cân nhắc đến tất cả mọi thứ đã làm cho người bệnh trở thành một cá nhân đơn thuần

Điều này có nghĩa là biết lối sống trước đây, quá trình làm việc, những thú tiêu khiển, những sở thích xã hội và giải trí, sự đi lại và những diễn biến quan trọng trong đời sống của người bệnh.

Các sinh hoạt có thể tái thiết lập những vai trò cũ

Hãy lợi dụng những công việc chưa bị người bệnh quên đi, như trét bơ trên bánh mì, rửa ráy hoặc tưới nước, quét và cào rác trong vườn. Những công việc này cũng là những lối qua đó người bệnh có thể đóng góp vào sinh hoạt trong nhà và cảm thấy mình hữu dụng. Hãy khuyến khích một khu vực trách nhiệm bất luận khu vực đó nhỏ đến mức nào chăng nữa.

Những sinh hoạt có thể tạo sự giãn và sự thú vị

Một người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể thích đi chơi ngay cả trường hợp họ không nhớ là họ đã đi đâu. Điều quan trọng là người bệnh thưởng thức giây phút đi chơi đó mặc dù sau đó chẳng bao lâu kinh nghiệm này sẽ bị lãng quên.

Những sinh hoạt đơn giản và không vội vàng mà có ý nghĩa là tốt nhất

Hãy tạo điều kiện thời gian và không gian cần thiết để cho phép người bệnh làm được càng nhiều càng tốt. Hãy chú trọng vào một việc cho mỗi lúc mà thôi. Hãy chia các sinh hoạt ra thành nhiều trình tự đơn giản và có thể được đảm đương một cách dễ dàng. Hãy truyền thông một chỉ dẫn cho mỗi một lúc.



Chuẩn bị một khu vực làm việc an toàn

Những người bị bệnh sa sút trí tuệ thường gặp khó khăn về sự nhận thức qua thị giác và khả năng phối hợp động tác. Hãy bảo đảm rằng các bề mặt không có nhiều thứ hỗn độn choáng chỗ với ít vật gây rối trí và ít tiếng ồn. Hệ thống ánh sáng tốt nhưng không gây tình trạng chói lóa, nên có chỗ ngồi riêng cho từng người và chiều cao chính xác của vị trí làm việc tất cả đều quan trọng. Dùng các dụng cụ chứa đựng bằng nhựa plastic có thể giúp tránh trường hợp đổ bể.

Đừng để cho những sinh hoạt tăng cường tính bất thỏa đáng hoặc tăng thêm sự căng thẳng

Các khả năng có thể biến đổi bất thường từ ngày này qua ngày khác. Các sinh hoạt có thể được mô phỏng và làm thử vào một lần khác nếu không thành công hoặc không đem lại sự thú vị trong lần này.

Hãy dùng những thời gian thích hợp với mức hoạt động tốt nhất của người bệnh.

Nhằm bảo đảm sự thành công tối đa khi thực hiện những sinh hoạt, điều tốt nhất là phải cân nhắc đến những thời gian trong ngày khi người bệnh đang ở trạng thái tốt nhất. Ví dụ, đôi khi sinh hoạt đi bộ được thực hiện tốt nhất vào buổi sáng hoặc vào lúc còn sớm của buổi chiều. Tuy nhiên đối với một số người đặc biệt có tâm trạng bồn chồn vào buổi chiều, hoặc đã trải qua một ngày dài vô nghĩa, thì một lần đi bộ vào cuối buổi chiều có thể là một điều tốt hơn.

Đừng khuấy động quá mức

Hãy chọn lọc những lối đi chơi. Tránh những nơi đông đúc, sự di chuyển và tiếng ồn liên tục là những thứ gây sự choáng ngợp cho người bị bệnh sa sút trí tuệ.

Hãy tạo điều kiện cho cảm xúc có một lối thoát

Đối với nhiều người âm nhạc hoặc sự tiếp xúc với trẻ sơ sinh, trẻ em hoặc súc vật tạo cho họ những cảm xúc tích cực. Những kỷ niệm tuyệt vời về các diễn biến trong quá khứ thường được lưu giữ. Việc xem những tấm hình, những kỷ vật và những cuốn sách cũ có khả năng gợi nhớ những thời dĩ vãng. Cơ hội sống lại những giây phút quý báu có thể làm cho người bệnh cảm thấy rất thỏa nguyện. Nếu kỹ năng đọc đã bị sa sút hãy thực hiện những băng ghi âm cá nhân. Hãy đặt những cuốn sách và những cuốn tạp chí có tranh ảnh vào những khu vực ưa thích của người đó.

Hãy bao gồm những kinh nghiệm bằng cảm quan

Một số những kinh nghiệm bằng cảm quan có thể được ưa thích là:

- Phương pháp xoa nắn bàn tay, cổ và bàn chân

- Chải tóc
- Ngửi hoa tươi hoặc hỗn hợp hoa khô và mùi hương để tỏa thơm phòng
- Dùng các loại dầu có hương thơm
- Vuốt ve một con vật hoặc những chất liệu được kết cấu
- Một chuyến viếng thăm nông trại trồng dứa hoặc thảo hoặc một cuộc trưng bày hoa
- Cung cấp một hộp dùng để lục lọi chứa đựng những thứ mà người đó ưa thích

Ý thức về động tác và nhịp điệu thường được giữ lại lâu hơn trong trí nhớ so với hầu hết các khả năng khác

Hãy mượn một chiếc xe đạp tập thể dục hoặc một máy đi bộ để dùng cho những ngày mưa. Hãy làm khán giả hoặc người tham gia tại các lớp học khiêu vũ hoặc cùng dắt chó đi bộ. Những người đi bộ thường thức thề giới bao la trong khi đang làm những động tác thể dục rất cần thiết đối với họ.

Tính kiên định là quan trọng

Viết ra giấy kế hoạch chăm sóc bằng những sinh hoạt có thể là một điều hữu ích nếu có nhiều người chăm sóc khác nhau cùng làm nhiệm vụ chăm sóc cho một người bệnh. Điều này sẽ bảo đảm rằng các sinh hoạt mang tính chất trước sau như một và phù hợp với những nhu cầu cá nhân của một người bị bệnh sa sút trí tuệ.

Các sinh hoạt giữ vai trò quan trọng trong việc đối phó với những hành vi đối khác

Biết được điều gì giúp trấn tĩnh hoặc làm cho người bệnh thấy vui khi họ đang có tâm trạng bồn chồn hoặc đau khổ là điều rất quan trọng. Điều này đặc biệt rất hữu ích đối với những người làm công việc chăm sóc tạm thời thay thế cho người chăm sóc chính đang nghỉ ngơi.

Đừng bỏ cuộc

Lỗi lầm và những thất bại sẽ xảy ra, nhưng đừng để cho người bị bệnh lú lẫn cảm thấy sự thất bại. Hãy tiếp tục cố gắng.

Thông tin thêm

Alzheimer's Australia cung cấp việc hỗ trợ, thông tin, giáo dục và cố vấn. Xin liên lạc với Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ qua số **1800 100 500**.

Muốn biết thêm thông tin và đọc các Tờ Giúp Đỡ khác, xin ghé xem trang mạng của chúng tôi tại www.alzheimers.org.au