

Những vấn đề về sự an toàn

CHĂM SÓC CHO NGƯỜI BỊ BỆNH SA SÚT TRÍ TUỆ

Tài Liệu Giúp Đỡ này bàn về một số những vấn đề về sự an toàn cần được cân nhắc khi chăm sóc cho một người nào đó bị bệnh sa sút trí tuệ. Tài liệu này cung cấp một số những mẹo vặt để giữ an toàn bên trong và bên ngoài nhà và một danh mục kiểm tra bảo vệ an toàn để cho thân nhân và những người chăm sóc bệnh nhân dùng.

Giúp đỡ cho những người bị bệnh sa sút trí tuệ

Bệnh lú lẫn ảnh hưởng đến mỗi người theo mỗi cách khác nhau. Tuy nhiên những triệu chứng như sự lộn, tình trạng mất trí nhớ và mất ý thức định hướng thường xảy ra, và những vấn đề về khả năng di động và phối hợp động tác cũng có thể ảnh hưởng đến sự an toàn. Điều quan trọng là thân nhân, những người chăm sóc bệnh nhân, bằng hữu và chuyên viên y tế giúp đỡ cho người bị bệnh sa sút trí tuệ cảm thấy càng yên tâm càng tốt.

Sự an toàn bên trong nhà

Môi trường sống tốt nhất cho một người bị bệnh sa sút trí tuệ là một môi trường giúp họ cảm thấy càng vui vẻ và càng tự lực càng tốt. Sự quen thuộc là điều quan trọng đối với người bị bệnh sa sút trí tuệ. Môi trường cư ngụ phải giúp họ biết họ đang ở đâu và tìm ra nơi mà họ muốn đi đến. Sự thay đổi trong môi trường này có thể tăng thêm tình trạng rối loạn và mất ý thức định hướng.

Một số mẹo vặt để bảo vệ an toàn

- Hãy sắp xếp đồ vật trong nhà một cách đơn giản và kiên định và hãy giữ cho môi trường không bị tình trạng bừa bãi hỗn độn
- Hãy dẹp bỏ những tấm thảm rời (loose rugs) và những mép thảm dán dính sàn nhà là những thứ có thể gây nguy hại tới sự an toàn
- Việc chong đèn suốt đêm soi sáng các lối đi trong nhà và trong nhà vệ sinh có thể hữu ích để giúp cho người bệnh tìm ra lối đi đến phòng tắm vào ban đêm
- Hãy vứt bỏ hoặc bảo quản một cách an toàn tất cả những y dược cũ và những chất liệu nguy hiểm như dầu hỏa chẳng hạn
- Cả mền điện lẫn các bích đựng nước nóng để sưởi ấm đều có thể là những thứ gây nguy hại đến sự an toàn cho người bị bệnh sa sút trí tuệ và vì vậy tốt hơn nên dẹp chúng đi
- Hiện nay những thiết bị ngắt điện an toàn (safety switches) đang được đề nghị dùng trong nhà
- Chúng tôi khuyến khích quý vị dùng thiết bị tự động ngắt điện cho những bình đựng nước nóng và các thiết bị khác
- Hãy thay thế những hình thức sưởi ấm nguy hiểm

như các thanh tỏa nhiệt (bar radiators), bằng dụng cụ sưởi ấm an toàn hơn như thiết bị sưởi ấm dạng cột đầu (column heaters)

- Hãy kiểm tra các dụng cụ, như lò sưởi và lò nướng bánh mì, để biết chắc rằng chúng không biểu hiện bất cứ nguy cơ nào cả
- Hãy thay thế những dây dẫn điện dài gắn liền với các dụng cụ bằng những cuộn hoặc những sợi dây điện có thể thu ngắn lại được
- Có sẵn bộ ổn nhiệt (thermostats) để điều chỉnh nhiệt độ của nước nóng từ trong vòi nước chảy ra
- Thiết bị phát hiện khói là quan trọng đối với mọi người. Người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể cần nhờ một người nào khác kiểm tra pin và bảo đảm bộ phận khuếch đại âm thanh báo động phát ra âm thanh đủ lớn

Sự an toàn bên ngoài nhà

Một số người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể bị mất nhận thức định hướng và lạc đường trong những môi trường chung quanh không quen thuộc, hoặc thậm chí đã từng quen thuộc đối với họ trước đây. Vì vậy, điều quan trọng là họ luôn luôn đem theo chứng từ chứng minh nhân thân thích hợp, bao gồm tên và địa chỉ của họ và một số điện thoại để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp. Tắm lác đeo tay với các chi tiết về nhân thân của người bệnh là vật dụng lý tưởng cho mục đích này.

Một số mẹo vặt để bảo vệ an toàn

- Hãy giữ cho lối đi sạch sẽ và trống trải không bị cành cây che trên đầu
- Hãy kiểm tra chốt gài trên các cổng
- Hãy dẹp bỏ các loại cây độc và vứt bỏ các chất liệu nguy hiểm từ trong kho chứa (sheds) và nhà đậu xe

Những thiết bị hỗ trợ cho sinh hoạt tự lực và an toàn cần được cứu xét:

- Vòi nước tắm cầm tay tạo điều kiện cho người bệnh hướng dòng nước theo chiều họ muốn
- Một ghế ngồi khi tắm vòi hoặc trong bồn tắm giúp cho người bệnh khỏi phải hạ thấp thân mình vào bồn tắm
- Những thanh tay cầm trong bồn tắm, phòng tắm vòi và cầu tiêu
- Đồng hồ dễ đọc, lịch in chữ lớn sẽ giúp cho việc xác định thời gian

- Bộ phận cảm ứng nhiệt hoặc thiết bị báo động đều có thể hữu ích
- Danh mục gồm tên và số điện thoại của những người cần liên lạc in bằng cỡ chữ lớn đặt gần máy điện thoại

Danh mục kiểm tra bảo vệ an toàn trong nhà

Đi vào trong từng phòng để kiểm tra toàn bộ căn nhà có lẽ là một việc nên làm để thẩm định mọi nguy cơ có ảnh hưởng tới sự an toàn. Danh mục kiểm tra này có thể hữu ích.

Lối vào nhà

- Các bậc tam cấp
- Những lối đi

Trong nhà - Thẩm định tổng quát

- Đồ đạc trong nhà có bừa bãi hay không?
- Hệ thống ánh sáng có đầy đủ hay không?
- Vật liệu phủ nền nhà có công năng chống trượt hay không?
- Hãy kiểm tra các cửa lớn, cửa sổ, hệ thống sưởi ấm

Khu vực phòng khách

- Chiều cao của ghế
- Đồ đạc nhô ra làm cản trở lối đi

Khu vực bếp

- Nền nhà
- Những vật liệu dễ bắt lửa
- Các vòi nước
- Thiết bị điện và khí đốt
- Ấm nước
- Những chất độc
- Các tủ đựng vật dụng (cupboards)
- Hệ thống thoát nước trong nền nhà
- Những nơi nối kết điện cách xa những nơi có thể tiếp xúc với nước hoặc các nguồn nhiệt

Phòng tắm

- Nền phòng tắm
- Bộ điều chỉnh nhiệt dùng cho nước nóng
- Những chất độc
- Chiều cao của bồn ghế tiêu
- Có thể trông thấy giấy vệ sinh

Phòng giặt

- Sự bảo quản những chất độc
- Hệ thống thoát nước trong nền phòng giặt
- Những điểm nối kết điện cách xa để khỏi tiếp xúc với nước

Phòng ngủ

- Chiều cao của giường
- Ghế trong phòng ngủ dùng khi thay y phục

Đi lang thang

- Tắm lắc đeo tay với chi tiết chứng minh nhân thân
- Giấy tờ chứng minh nhân thân, và những chi tiết dùng để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp để trong ví
- Chuông cửa lớn, cửa sổ và cổng vào nhà

Những nguyên tắc giải quyết vấn đề

Việc giải quyết vấn đề gồm có sự thẩm định và hoạch định liên tục. Những nguyên tắc sau đây có thể hướng dẫn cho bất cứ những thay đổi nào đối với môi trường của một người bị bệnh sa sút trí tuệ:

- Tạo điều kiện cho người bị bệnh sa sút trí tuệ tham gia vào việc xác định những vấn đề và quyết định về những thay đổi đối với môi trường của họ, trong trường hợp có thể được
- Hãy bảo đảm rằng những sự biến cải thích hợp với từng cá nhân
- Hãy đáp ứng với những vấn đề riêng biệt. Đừng áp dụng những biến cải theo tiêu chuẩn
- Thay đổi càng ít càng tốt. Hãy giữ lại những gì quen thuộc
- Hãy dựa trên những mặt mạnh để tạo tiến bộ thêm nữa và tăng cường tối đa khả năng tự quản
- Hãy thử dùng những giải pháp đơn giản trước tiên
- Hãy bảo đảm rằng những sự biến cải đều ấm cúng và trang nghiêm
- Những thay đổi phải thích hợp với thời đại và văn hóa
- Hãy cân nhắc những nguy cơ và cố gắng đạt mức quân bình giữa sự an toàn và khả năng tự quản
- Hãy bảo đảm rằng thân nhân, những người chăm sóc bệnh nhân và những người làm việc đều có môi trường làm việc an toàn

Mô phỏng từ tài liệu mang tựa đề *At home with dementia (Sống ở nhà với bệnh sa sút trí tuệ)*, Bộ Đặc Trách Về Người Lão Niên, Khiếm Khuyết Năng Lực và Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Gia NSW (NSW Department of Ageing, Disability and Home Care)

Thông tin thêm

Trung Tâm Sống Tự Lực (Independent Living Centre [ILC]) trong mỗi Tiểu Bang và Lãnh Thổ cung ứng một số dịch vụ được hoạch định để khuyến khích cho lối sống an toàn. Có sẵn thông tin về một số sản phẩm gồm thiết bị phát hiện khói, các thiết bị điều nhiệt dùng cho hệ thống nước nóng và những dịch vụ giám sát. Ngoài ra còn có sự cố vấn về việc chỉnh trang nhà cửa và thiết kế nhà cửa. Quý vị có thể tìm các số điện thoại dùng để liên lạc với những Trung Tâm Sống Tự Lực từ niên giám điện thoại hoặc bằng cách liên lạc với Hội Alzheimer's Australia.

Hội Alzheimer's Australia cung cấp sự hỗ trợ, thông tin, dịch vụ giáo dục và tư vấn. Hãy liên lạc với National Dementia Helpline (Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ) qua số **1800 100 500**.

Để có thêm thông tin và để xem những Tài Liệu Giúp Đỡ khác hãy truy cập qua địa chỉ liên mạng của chúng tôi là www.alzheimers.org.au