



## Tờ Thông Tin Số 3

# Khó Khăn của Sa Sút Trí Tuệ

---

Sa sút trí tuệ là thuật ngữ chung dùng để chỉ các bệnh đi kèm với mất các chức năng tâm thần như tư duy, ghi nhớ, định hướng và liên hệ giữa nội dung của những suy nghĩ khác nhau. Đây là một rối loạn của khả năng hoạt động của não bộ. Sa sút trí tuệ là một trong những bệnh trạng thường gặp nhất ở tuổi già. Ngoài mất trí nhớ, các kỹ năng tình cảm và xã hội cũng mất. Điều này có thể là khó khăn và thách thức nếu quý vị sống với một người mắc bệnh này. Có các dạng sa sút trí tuệ khác nhau. Dạng thường gặp nhất là bệnh Alzheimer.

Những dấu hiệu ban đầu thường là những khoảng trống trong trí nhớ, khó tìm từ phù hợp hoặc để đồ vật không đúng chỗ thường xuyên hơn. Trong những trường hợp này, nên tham khảo ý kiến bác sĩ ở giai đoạn sớm. Điều này quan trọng vì các phương pháp điều trị khác nhau có thể được sử dụng tùy vào dạng sa sút trí tuệ. Sa sút trí tuệ dạng Alzheimer không thể chữa lành. Có thể giảm nhẹ các triệu chứng của nó và làm chậm tiến triển bệnh. Mục đích là giúp người bệnh và người thân của họ có được chất lượng sống cao nhất trong thời gian lâu nhất có thể. Điều quan trọng là phải phân biệt bệnh Alzheimer với các dạng sa sút trí tuệ khác vì các bệnh khác có thể được chữa lành trong một số trường hợp.

Các triệu chứng người mắc bệnh sa sút trí tuệ gặp phải có thể là: trí nhớ ngắn hạn bị hạn chế, sau đó có thể là trí nhớ dài hạn bị hạn chế, mất định hướng về không gian và thời gian, mất khả năng hành động hợp lý, cũng có hành vi ảo giác hoặc hung hăng, hành vi không thích hợp hoặc thay đổi hành vi. Khi sống với người khác, các mô thức hành vi nhất định thường phát triển, có thể gây căng thẳng cho các thành viên gia đình.

Những đề nghị sau đây có thể giúp người thân hoặc những người chăm sóc khác điều chỉnh các hình thức giao tiếp của họ và cách họ xử lý tình huống theo cách tôn trọng tất cả mọi người:

**Tránh chỉ trích:** Thường không còn có thể hiểu được sự chỉ trích. Mất khả năng học hỏi từ sai lầm và thực hiện mọi việc theo cách khác đi vào lần sau.

**Duy trì không khí tích cực và bình tĩnh:** Nhận biết và cảm giác an toàn giúp người bệnh duy trì sự tự tin.

**Ghi nhận quan điểm của người đó:** Điều quan trọng là phải cho người bệnh thấy sự việc trên quan điểm của họ, ngay cả khi quan điểm này không phù hợp với đời thực. Chấp nhận những việc không có thực thường không dễ dàng, nhưng có thể giúp tránh được những thảo luận không có ích và làm cho người bệnh giận.

**Đưa ra quyết định:** Nếu không còn có thể hiểu được ý nghĩa và hậu quả của các quyết định, người chăm sóc phải kiểm soát và tự đưa ra quyết định. Thậm chí việc hỏi ý kiến của người bệnh cũng có thể dẫn đến lo âu và sợ hãi.

**Hướng dẫn cho bệnh nhân trong cuộc sống hàng ngày:** ví dụ chỉ cách sử dụng dao nĩa, khi mặc quần áo hoặc thực hiện những hành động khác. Giúp đỡ khi cần.

**Giúp duy trì thảo luận:** Các chủ đề mà người bệnh quan tâm sẽ có ích. Những câu hỏi ngắn và rõ ràng sẽ khuyến khích người ta kể chuyện. Có thể đề nghị một phần câu trả lời. Nên tránh quá nhiều thông tin hoặc thay đổi chủ đề nhanh chóng. Nên trả lời các câu hỏi lặp đi lặp lại một cách kiên nhẫn trong thời gian lâu nhất có thể. Cho đủ thời gian trả lời sẽ có ích.

**Hung hăng hoặc giận dữ:** Nếu người bệnh sa sút trí tuệ thể hiện sự tức giận hoặc hành vi hung hăng, điều này thường là do lo âu. Người bệnh sa sút trí tuệ sống trong một thế giới thường xuyên thay đổi đối với họ. Họ thường e sợ và không biết chuyện gì xảy ra tiếp theo. Hành vi hung hăng xuất hiện chủ yếu trong các tình huống trong đó họ cảm thấy căng thẳng, thậm chí bao gồm trong các tình huống chăm sóc điều dưỡng. Có thể trấn an và gây xao lãng cho người bệnh. Sự tiếp xúc thân thể đôi khi giúp ích. Nên xem xét điều gì dẫn đến hành vi hung hăng và có thể tránh hành vi đó trong tương lai hay không?

**Bồn chồn và đi lang thang:** Một trong những thay đổi thường xuyên nhất về hành vi là nếu người bệnh trở nên bồn chồn: chạy quanh vô định, lên lầu và lắc tay nắm cửa. Thông thường điều này tự biểu hiện ở dạng tìm kiếm một thứ đã mất - có thể là một đồ vật hoặc thậm chí là một người trong quá khứ. Quý vị có thể tìm ra lý do khiến họ lo âu? Đi dạo với người bệnh có thể có ích và giúp họ quên đi.

**Bỏ chạy:** Nếu người bệnh muốn bỏ chạy, ví dụ chạy khỏi căn hộ hoặc nhà của họ, có thể đi cùng họ và giúp họ quên đi bằng cách nói chuyện. Có thể tìm được một lý do khác để trở về nhà, chẳng hạn như phải đi làm sớm. Thiết bị phát hiện chuyển động, điện thoại di động có định vị GPS, v.v. có thể giúp ích bằng cách không hạn chế mong muốn di chuyển này và vẫn mang lại sự an tâm.

Các hình thức giao tiếp và đề nghị cách khắc phục tình huống mà chúng tôi đã mô tả có thể được sử dụng khi xử lý người bệnh. Người bệnh sa sút trí tuệ là người trưởng thành, cảm thấy rằng họ là người trưởng thành và muốn được đối xử như vậy. Tuy nhiên, người chăm sóc trong gia đình không thể phản ứng một cách kiên nhẫn và chăm chú đối với người bệnh hàng ngày. Điều đó là hoàn toàn bình thường. Do đó thỉnh thoảng nên trao đổi với một người về tình trạng của quý vị và tình hình. Những đề nghị hỗ trợ cũng có thể giúp giảm nhẹ căng thẳng ở nhà.

Có nhiều hoạt động tại Berlin dành cho người bệnh sa sút trí tuệ và gia đình họ. Những hoạt động này có thể là: các nhóm tự hỗ trợ dành cho người thân hoặc những người ở giai đoạn đầu của bệnh này, dịch vụ chăm sóc tại gia hoặc trong nhóm, hoạt động ngoài trời, khóa tập huấn về sa sút trí tuệ, dịch vụ tôn giáo dành cho người sa sút trí tuệ, quán cafe khiêu vũ, sự kiện thông tin, v.v.

**Nhân viên tại trung tâm hỗ trợ chăm sóc sẵn sàng giúp quý vị.**

**Số dịch vụ miễn phí 0800 59 500 59**

**[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)**

Hỗ trợ cho các trung tâm chăm sóc được cung cấp bởi tiểu bang Berlin và cũng được cung cấp bởi chương trình bảo hiểm chăm sóc và bảo hiểm sức khỏe ở Berlin