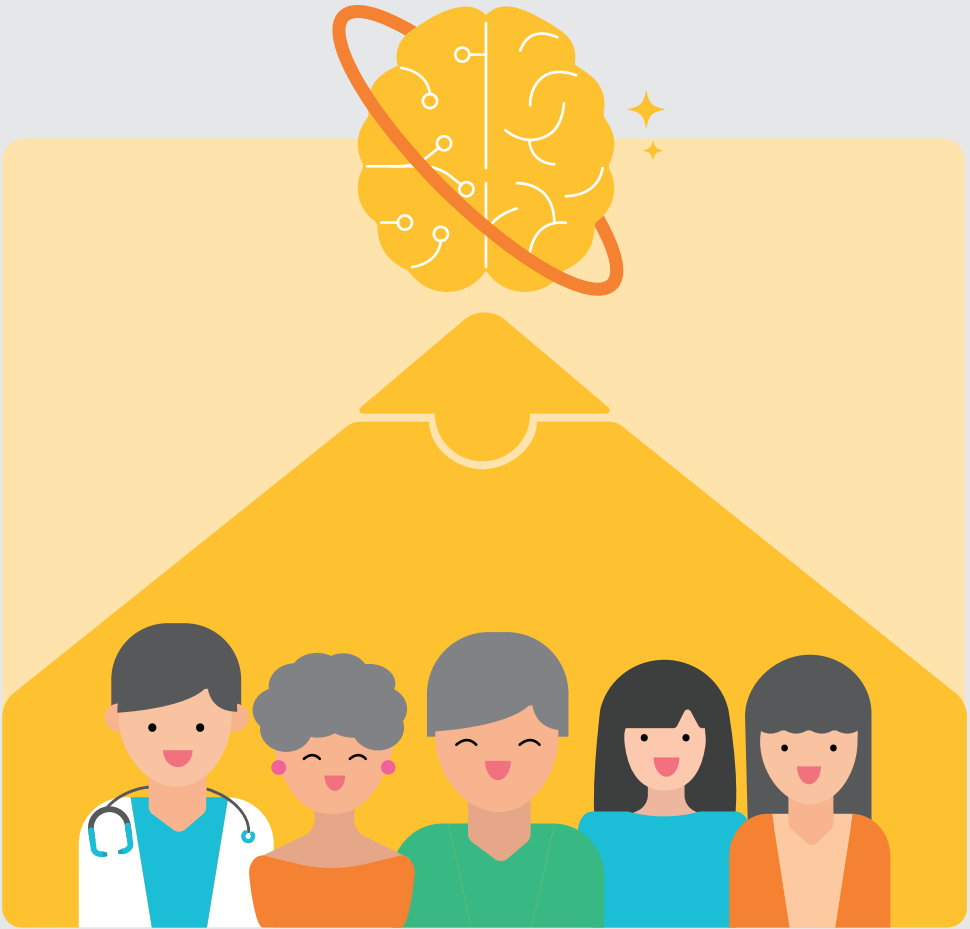




Sổ tay chăm sóc chứng mất trí

Hướng dẫn chăm sóc chứng mất trí được thiết kế riêng
cho khán hộ công người Việt Nam

Trung tâm Chứng mất trí Bệnh viện Liên hợp Thành phố Đà Bắc hợp tác với tổ chức phi chính phủ quan tâm đến giáo dục cho lao động di trú One-Forty, đã thông qua khảo sát trực tuyến và phỏng vấn để hiểu sâu hơn những khó khăn mà lao động di trú phải đối mặt trong quá trình chăm sóc người mắc chứng mất trí. Qua cuốn sổ tay này, chúng tôi hy vọng sẽ giúp gia đình người mắc chứng mất trí và lao động di trú hiểu rõ hơn về quá trình chăm sóc, nhằm giúp hai bên có thể hỗ trợ tốt lẫn nhau, không cảm thấy cô đơn trong cuộc chiến.

Nội dung cuốn sổ tay này bao gồm ba phần:

Phần 1: Hiểu về chứng mất trí

Sự khác biệt giữa chứng mất trí và quá trình lão hóa thông thường là gì? Người mắc chứng mất trí có những triệu chứng gì?

Phần 2: Kỹ năng tương tác với người mắc chứng mất trí

Với vai trò là người chăm sóc, bạn có thể vận dụng những kỹ năng này để tương tác với người mắc chứng mất trí.

Phần 3: Trở thành người đồng hành tốt chăm sóc chứng mất trí

Ngoài việc chăm sóc người mắc chứng mất trí, cũng đừng quên chăm sóc bản thân mình nữa nhé!



Mục lục

Sự khác biệt giữa chứng mất trí và lão hóa	01
Vấn đề hành vi tinh thần của chứng mất trí và cách ứng phó	02
Mười dấu hiệu cảnh báo chứng mất trí	04
Kỹ năng tương tác với người mắc chứng mất trí STE²P : Mìm cườì	07
Kỹ năng tương tác với người mắc chứng mất trí STE²P : Cảm ƠN	08
Kỹ năng tương tác với người mắc chứng mất trí STE²P : Giao tiếp bằng mắt	09
Kỹ năng tương tác với người mắc chứng mất trí STE²P : Bắt lấy khoảnh khắc	10
Kỹ năng tương tác với người mắc chứng mất trí STE²P : Kiên nhẫn	11
Kiểm tra áp lực chăm sóc	13
Cách xử lý áp lực	14

Hiểu về chứng mất trí



Chứng mất trí (Dementia) không phải là quá trình lão hóa thông thường, mà là một nhóm tổ hợp các triệu chứng (biến chứng), triệu chứng không chỉ bao gồm suy giảm trí nhớ, mà còn ảnh hưởng đến các chức năng nhận thức, bao gồm suy thoái chức năng về mọi mặt như: khả năng ngôn ngữ, cảm giác xung quanh, khả năng tính toán, khả năng phán đoán, khả năng tư duy trừu tượng và khả năng chú ý,... Đồng thời có thể xuất hiện các hành vi gây quấy rối, thay đổi tính cách, ảo tưởng hoặc ảo giác.

Sự khác biệt giữa chứng mất trí và lão hóa thông thường

Lão hoá

Có thể sẽ quên một số sự việc, nhưng sau khi được người khác nhắc hoặc gợi nhớ thì có thể nhớ lại.

Mất trí

Hoàn toàn quên những lời đã nói, những việc đã làm và sau khi được người khác nhắc cũng không thể nhớ lại.

Vấn đề hành vi tinh thần của chứng mất trí và cách ứng phó

Các triệu chứng tinh thần phổ biến ở người mắc chứng mất trí là: trầm cảm, ảo tưởng, ảo giác, nhận nhầm, và hội chứng hoang hôn. Các vấn đề hành vi của chứng mất trí bao gồm: hành vi tấn công, hiện tượng lặp lại, rối loạn giấc ngủ, lạc đường, lang thang, hành vi háu ăn, hành vi thu thập mọi thứ, hành vi không phù hợp,... Tất cả những hành vi này có thể xảy ra bất kỳ lúc nào trong quá trình mắc chứng mất trí.



Là người chăm sóc người mắc chứng mất trí, chúng ta cần giữ vững tinh thần, không than phiền, luôn tìm cách giải quyết khi gặp khó khăn.

Lao động di trú Alwiyah, từng chăm sóc bệnh nhân mất trí trong 5 năm.

Khi đối mặt với người mắc chứng mất trí, bạn có thể tuân theo ba nguyên tắc sau:

Làm dịu cảm xúc: Lặp lại chỉ thị, nói năng dịu dàng, động tác nhẹ nhàng đều có thể giúp giảm thiểu vấn đề hành vi tinh thần với người mắc chứng mất trí.

Duy trì sự tôn trọng: Đừng đối xử với họ như trẻ con.

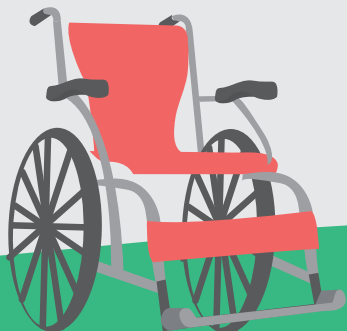
Chấp nhận và thông cảm : Đối với việc phát sinh các vấn đề hành vi tinh thần, không chỉ trích, không sửa chữa, không thuyết phục.



Buổi tối, bà không ngủ, muốn đi ra ngoài, và thường hay la hét, nên xử lý thế nào?

Lao động di trú Marfuah, hiện đang chăm sóc cụ bà 80 tuổi mắc chứng mất trí.

- 01** Thiết lập thói quen đều đặn, trước khi ngủ có thể thực hiện các việc như làm mờ đèn hoặc dùng ánh sáng vàng, nghe nhạc, massage hoặc ngâm chân để làm dịu thần kinh.
- 02** Ban ngày hoạt động nhiều, tăng cường ánh sáng mặt trời.
- 03** Sắp xếp hoạt động ban ngày hợp lý, nhưng phải linh hoạt, không khiến người bệnh mệt mỏi.



Mười dấu hiệu cảnh báo chứng mất trí

01

Suy giảm trí nhớ ảnh hưởng đến cuộc sống

Thường xuyên hỏi nhiều lần, mua đồ lặp lại, dễ quên những việc xảy ra gần đây.

02

Khó khăn trong việc lập kế hoạch hoặc giải quyết vấn đề

Không thể xử lý các hoá đơn hàng tháng.

03

Không thể đảm nhiệm các việc vốn dĩ rất quen thuộc

Ví dụ giáo viên dạy toán nhưng thường làm sai phép tính cộng trừ.

04

Bị lẫn lộn về thời gian và địa điểm

Lạc đường ngay khu vực quanh nhà và không tìm được đường về.

05

Khó khăn trong việc hiểu mối quan hệ giữa hình ảnh trực quan và không gian

Ví dụ nhầm lẫn bản thân trong gương là một người khác.

06

Khó khăn trong việc diễn đạt ngôn ngữ hoặc viết

Ví dụ quên rằng công cụ dùng để viết được gọi là bút.

07 Đặt đồ vật lộn xộn và không có khả năng tìm lại

Ví dụ đặt dép vào trong chăn, đặt quần áo vào tủ lạnh và không tìm thấy.

08 Suy giảm khả năng phán đoán

Ví dụ băng qua đường mà không nhìn đèn giao thông.

09 Rút khỏi nơi làm việc hoặc các hoạt động xã hội

Trở nên thụ động hơn, mất hứng thú với các hoạt động và sở thích.

10 Thay đổi cảm xúc và tính cách

Dễ trở nên tức giận hoặc kích động bất thường, nghi ngờ nhiều, nói không lựa lời.

Trích dẫn nguồn: Bộ Y tế Phúc lợi và Sở Y tế Quốc gia



Trước đây tôi chăm sóc một bà cụ 89 tuổi, tôi nghĩ bà ấy đã từng trải qua chứng mất trí, vì bà thường hay quên những việc mình đã làm, và đôi lúc quên tên các con của mình.

Lao động di trú Vina, chăm sóc bà cụ 89 tuổi trong một năm



Kỹ năng tương tác với người mắc chứng mất trí: STE2P



Khi chăm sóc người mắc chứng mất trí, bạn có thể áp dụng nguyên tắc STE²P để tương tác với họ. STE²P tượng trưng cho năm điểm chính sau:

S : Smile | Mỉm cười

T : Thanks | Cảm ơn

E : Eye Contact | Giao tiếp bằng mắt

E : Embracing the Moment | Đón nhận khoảnh khắc

P : Patience | Kiên nhẫn



Smile I Mỉm cười

- Mỉm cười khi đối diện với người mắc chứng mất trí
- Dù họ quên bạn là ai, vẫn nên mỉm cười và giới thiệu bản thân mình với họ
- Dù cùng một câu hỏi được lặp lại nhiều lần, hãy trả lời cùng với cái mỉm cười
- Khi chăm sóc người mắc chứng mất trí hoặc xử lý những rắc rối do hành vi của họ gây ra, hãy nhớ kèm theo cái mỉm cười
- Mỗi ngày hãy mỉm cười với bản thân, để lan tỏa tâm trạng tốt đến người mắc chứng mất trí



Cười nhiều hơn, nói chuyện với họ nhiều hơn, mời họ nói những gì họ nhớ, dạy họ nhớ tên của chúng ta. Khi họ trong trạng thái không tốt, hãy nói chuyện với họ nhiều hơn, từ từ an ủi họ.

Lao động di trú Lisa, chăm sóc người mắc chứng mất trí trong 5 năm



Thanks | Cảm ơn

- Đáp lại những vấn đề mà người mắc chứng mất trí quan tâm ngay hiện tại.
- Nói cảm ơn khi nhận được sự giúp đỡ từ người mắc chứng mất trí.
- Nếu trong quá trình giúp đỡ, người mắc chứng mất trí gây ra một số rắc rối nhỏ, cần giữ suy nghĩ tích cực.
- Nói cảm ơn với bản thân, cố vũ sự vất vả của chính mình.
- Cảm ơn những người khác cùng giúp đỡ chăm sóc người mắc chứng mất trí và cũng mời họ thể hiện sự cảm ơn đối với bản thân mình.

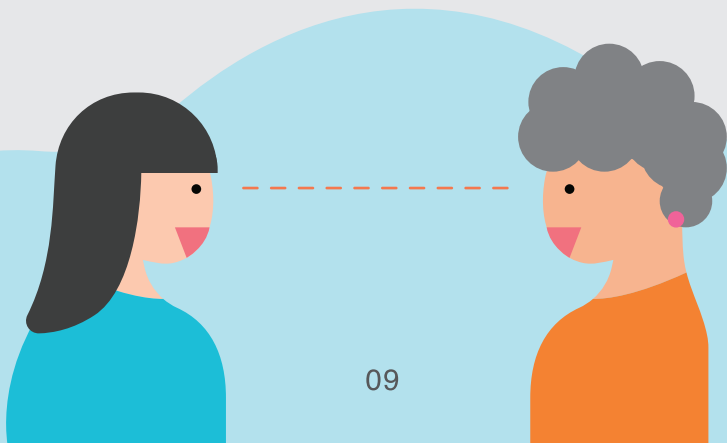




Eye Contact I

Giao tiếp bằng mắt

- Hạ thấp cơ thể, tầm nhìn ngang với người mắc chứng mất trí.
- Khi nói chuyện với người mắc chứng mất trí, hãy để họ có thể nhìn thấy khuôn mặt của bạn, hiểu rằng bạn đang nói chuyện với họ.
- Không né tránh ánh mắt của người mắc chứng mất trí.
- Khi trò chuyện hoặc chăm sóc người mắc chứng mất trí, ánh mắt cần dịu dàng.
- Khi cần tạm thời rời xa người mắc chứng mất trí, sử dụng ánh mắt kết hợp với cử chỉ cơ thể, để giải thích với họ bạn sẽ tạm thời rời đi.





Embracing the Moment I

Bắt lấy khoảnh khắc

- Hiểu rõ về quá khứ và sở trường của người mắc chứng mất trí.
- Khi họ bị nhầm lẫn về thời gian và không gian, có thể thảo luận với họ về những sự việc xảy ra trong bối cảnh thời gian và không gian đó.
- Lắng nghe nội dung người mắc chứng mất trí nói để biết nhu cầu hiện tại của họ là gì.
- Không trách móc, tranh cãi và sửa chữa.
- Đối với các vấn đề hoặc hành vi xảy ra của người mắc chứng mất trí, cần có sự đồng cảm và chú ý đến sự khác biệt cá nhân của họ.

Cần có sự kiên nhẫn, hiểu quá khứ của họ, biết công việc và thói quen trước đây của họ, vì hầu hết những người mắc chứng mất trí sẽ lặp đi lặp lại những câu chuyện hoặc vấn đề về cuộc sống trước đây của họ. Cần thấu hiểu họ, đưa ra những câu hỏi đáp khiến họ cảm thấy yên tâm và không phiền chán, vì họ sẽ hỏi đi hỏi lại cùng một câu hỏi. Cố lên!



Lao động di trú Wati, chăm sóc cụ bà 90 tuổi mắc chứng mất trí



Patience | Kiên nhẫn

- Kiên nhẫn lắng nghe người mắc chứng mất trí nói.
- Khi họ lặp đi lặp lại cùng một câu hỏi, hãy trả lời như đó là lần đầu tiên họ hỏi.
- Khi người mắc chứng mất trí lặp lại câu hỏi, câu trả lời có thể giữ nguyên.
- Khả năng suy nghĩ và thấu hiểu của người mắc chứng mất trí giảm, nên cần chờ đợi họ phản hồi lâu hơn.
- Khi có người hỏi người mắc chứng mất trí, nếu họ có thể nói, hãy cố gắng đừng trả lời thay họ.

Khi chăm sóc người mắc chứng mất trí, thực sự rất cần sự kiên nhẫn. Khi chúng ta có thể hiểu và chăm sóc họ bằng tình yêu thương, họ cũng sẽ cảm thấy hoan hỉ và thoải mái khi ở bên chúng ta. Không có công việc nào là khó khăn, mọi thứ đều cần sự kiên nhẫn và tỉ mỉ. Một khi đã quen, tất cả mọi công việc sẽ trở nên dễ chịu hơn.



Lao động di trú Yati, chăm sóc người mắc chứng mất trí trong ba năm

Trở thành người đồng hành tốt chăm sóc chứng mất trí

Chăm sóc người mắc chứng mất trí không nên xem họ như đối tượng cần phải điều trị hoặc chỉnh sửa, và càng không nên coi họ là kẻ thù, cần phải xử lý.

Một khái niệm chăm sóc tốt là áp dụng mô hình hợp tác đồng đội, trong đó người mắc chứng mất trí, nhân viên chăm sóc chuyên nghiệp, người thân, lao động di trú, tất cả cùng đối mặt với chứng mất trí này, và cùng hợp tác với người mắc chứng mất trí để chống lại những mối nguy do căn bệnh này mang lại, thông qua sự đồng cảm và quan tâm, để xây dựng mô hình chăm sóc hợp tác đồng đội.





Kiểm tra áp lực của bạn

Chăm sóc người mắc chứng mất trí là một công việc đầy thách thức. Với vai trò là người chăm sóc, bạn cũng đừng quên chăm sóc tốt cho sức khỏe tinh thần và thể chất của bản thân nhé. Bạn có thể áp dụng những câu hỏi dưới đây để tự đánh giá mức độ căng thẳng hiện tại của mình. Nếu bạn trả lời "có" cho bất kỳ câu hỏi nào, có nghĩa là bạn đang gánh chịu áp lực nặng nề, và bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ người nhà, bạn bè hoặc các nguồn lực xã hội để đảm bảo bạn và người được chăm sóc đều có chất lượng cuộc sống tốt.

Câu hỏi	Có	Không
Vì chăm sóc người mắc chứng mất trí, khiến tôi có cảm giác muốn trốn khỏi công việc này.	☐	☐
Khi chăm sóc ông/bà, khiến tôi cảm thấy rất tức giận.	☐	☐
Dù sau khi có kỳ nghỉ, tôi vẫn không thể điều chỉnh tâm trạng để chăm sóc người mắc chứng mất trí.	☐	☐
Khi chăm sóc ông/bà, tôi cảm thấy rất suy sụp và không thể kiểm soát cảm xúc của mình.	☐	☐
Vì chăm sóc ông/bà mà tôi bị chỉ trích, khiến tôi tự dưng muốn khóc.	☐	☐
Vì sự thiếu tin tưởng của chủ, khiến tôi cảm thấy bất lực.	☐	☐
Vì chăm sóc ông/bà, làm tôi thiếu ngủ, khiến tôi cảm thấy chán nản.	☐	☐

Cách xử lý áp lực

Khi nhận thấy bản thân chịu quá nhiều áp lực, bạn có thể thử các cách sau đây:

01 | Nhận biết dấu hiệu cảnh báo áp lực

Bạn có thường ngủ không ngon, mất ngủ, dễ tức giận hoặc buồn bã không? Đây là những dấu hiệu cảnh báo áp lực, đừng bỏ qua nhé, khi cần thiết hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia.

02 | Giữ thái độ tích cực và lạc quan

Thay thế suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực, giữ cho tâm trạng luôn vui vẻ.

03 | Ăn ngon, ngủ ngon

Có sức khỏe tốt thì mới có thể làm tốt công việc chăm sóc, chú ý đến việc cân bằng dinh dưỡng và ngủ đủ giấc để duy trì cơ thể khỏe mạnh!



Đối với bất kỳ công việc gì, xin hãy chăm sóc tốt cho sức khỏe bản thân, tận dụng tối đa thời gian và cơ hội, cố lên!

Lao động di trú Sari, chăm sóc một bệnh nhân 85 tuổi mắc chứng mất trí trong bốn năm

04 | Tự khen ngợi và khuyến khích bản thân mỗi ngày

Khẳng định công việc chăm sóc của bạn rất có giá trị, vì thế mỗi ngày hãy tự khen mình: Công việc chăm sóc của tôi rất quan trọng, chăm sóc bản thân cũng rất quan trọng!

05 | Dành thời gian cho bản thân nghỉ ngơi

Dù bận rộn đến đâu, cũng hãy dành thời gian thư giãn cho bản thân, làm những việc bạn thích.



Trong thời gian nghỉ, tôi thích đi leo núi. Sau khi leo lên đến đỉnh và hét lớn, tâm trạng của tôi tốt hơn một chút.

Lao động di trú Sulastri, chăm sóc người mắc chứng mất trí trong ba năm

06 | Duy trì các hoạt động xã hội và sở thích

Có không gian sống của riêng mình, tham gia các buổi họp mặt, các câu lạc bộ, để có thể điều chỉnh áp lực từ công việc chăm sóc.

07 | Vận dụng các nguồn lực xã hội

Tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài không có nghĩa là bạn thiếu năng lực. Đơn độc chiến đấu sẽ làm bạn kiệt sức và không thể làm tốt công việc chăm sóc. Sử dụng hợp lý các nguồn lực xã hội hoặc nguồn lực từ chính phủ sẽ giúp việc chăm sóc trở nên thuận lợi hơn.

08 | Chấp nhận cảm xúc của bản thân và người được chăm sóc

Cảm xúc là điều bình thường, kìm nén và áp chế cảm xúc chỉ khiến chúng tích tụ và bùng nổ, gây ra hậu quả khó kiểm soát. Học cách chấp nhận cảm xúc như thất vọng và giận dữ, và tìm kiếm những cách giải tỏa căng thẳng lành mạnh như: chơi thể thao hoặc gọi điện cho đường dây tư vấn.



Là người chăm sóc, tôi cần những cái ôm. Những cái ôm đủ đầy có thể giúp tôi xoa dịu áp lực.

Lao động di trú Kristina, chăm sóc cụ ông 80 tuổi mắc chứng mất trí trong năm năm

09 | Bạn không đơn độc

Có rất nhiều người làm công việc chăm sóc như bạn, vì vậy bạn có thể tham gia các nhóm hỗ trợ do các tổ chức phi chính phủ tổ chức, để nhận được động viên và hỗ trợ từ những người chăm sóc khác, giúp bạn cảm thấy không đơn độc trên con đường chăm sóc.

Mời bạn cùng tham gia nhóm chăm sóc người mắc chứng mất trí dành riêng cho lao động di trú người Việt Nam. Trong nhóm này, chúng tôi không chỉ chia sẻ kiến thức chăm sóc chuyên nghiệp mà còn tổ chức các hoạt động giao lưu không định kỳ, giúp bạn có cơ hội được hỗ trợ về mặt tâm lý.



Quét mã QR để
tham gia nhóm

Tài liệu tham khảo: Hiệp hội Quan tâm Người Chăm sóc
Gia đình Trung Hoa Dân Quốc (Đài Loan)



Đơn vị sản xuất I

Trung tâm Chứng mất trí Bệnh viện Liên hợp Thành phố Đài Bắc và One-Forty

Nội dung biên tập I

Lưu Kiến Lương, chủ nhiệm Trung tâm Chứng mất trí Bệnh viện Liên hợp Thành phố Đài Bắc;

Lâm Nãi Ngọc, Trung tâm Chứng Mất trí Bệnh viện Liên hợp Thành phố Đài Bắc

Thiết kế bố trí I One-Forty

