

Những Hành Vi Phổ Biến khi Sa Sút Trí Tuệ



Hành vi là một hình thức giao tiếp.

Nên những người bị sa sút trí tuệ có thể thường thể hiện những thay đổi về hành vi. Một số hành vi nhất định có thể là nỗ lực để thể hiện sự khó chịu, đau buồn hoặc đau đớn vì lý do này hay lý do khác.

Hãy chú ý đến những dấu hiệu ban đầu hoặc nguyên nhân phát sinh hành vi (còn được gọi là yếu tố kích thích). Khi xác định được những yếu tố kích thích này, quý vị có thể xử lý hiệu quả hơn trước khi tình hình xấu đi.

Đừng cố lờ vấn đề. Xử lý thụ động có thể khiến mọi thứ trở nên tệ hơn.

Các Nguyên Nhân hay Yếu Tố Kích Thích Thường Gặp

- Cơ đau thể chất
- Nhu cầu không được đáp ứng – như đói hoặc khát
- Nghi ngơi hoặc ngủ quá ít
- Táo bón hoặc đại tiện không tự chủ
- Nhiễm trùng đường tiết niệu
- Những thay đổi đột ngột trong chuỗi thói quen hàng ngày, đối tác chăm sóc hoặc môi trường
- Buồn chán
- Cô đơn hoặc trầm cảm
- Tương tác thuốc
- Cảm giác mất mát – người đó có thể nhớ cảm giác tự do lái xe hoặc nhớ người bạn đời từng bầu bạn nay không còn nữa
- Tiếng ồn kích thích quá mức
- Áp lực không mong muốn từ người khác – được yêu cầu thực hiện những nhiệm vụ cơ bản như tắm hoặc nhiều lần được yêu cầu phải nhớ chi tiết hay gợi lại ký ức

Những Hành Vi Thường Gặp

- Kích động: Bồn chồn, đi qua đi lại trong phòng, la hét
- Hung hăng: Cãi nhau, đe dọa khiến người khác hoặc bản thân bị thương
- Ảo giác: Nhìn, nghe, ngửi, nếm hoặc cảm thấy thứ gì đó không có thật
- Hoang tưởng: Tin rằng thứ gì đó là đúng nhưng không phải vậy
- Hoang tưởng có hệ thống: Tin rằng những người khác đang lấy cắp hoặc lừa dối họ, tuyên bố là những người khác “đang cố hại tôi”
- Lục lọi hoặc giấu đồ: Tìm những món đồ để không đúng chỗ, tích trữ đồ vật để “bảo quản”, sắp xếp đồ và đặt chúng vào những vị trí khác
- Lú lẫn vào cuối ngày: Bồn chồn, cúi kính hoặc lú lẫn lúc chiều muộn hoặc đầu giờ tối
- Từ chối hoàn thành nhiệm vụ: Từ chối vệ sinh cá nhân, ăn, uống thuốc

Những Hành Vi Phổ Biến khi Sa Sút Trí Tuệ

Những Lời Khuyên để Phản Ứng với Hành Vi

- Sử dụng các chiến lược giao tiếp để xác nhận cảm xúc ẩn chứa sau những lời họ nói, ngay cả khi đó là sự ảo tưởng
- Cố gắng thể hiện sự hài hước để hoạt động trở nên dễ chịu và thoải mái nhất có thể
- Cho phép người đó kiểm soát cuộc sống của họ ở mức tối đa có thể, giúp họ thực hiện nhiệm vụ nhưng không làm giúp họ hoặc thay họ
- Xây dựng chuỗi thói quen hàng ngày để người đó biết một số việc nhất định sẽ diễn ra lúc nào
- Hình thành những thời điểm yên lặng trong ngày, cùng với các hoạt động
- Đặt những đồ vật và hình ảnh quen thuộc ở gần để giúp người đó cảm thấy an tâm hơn
- Phát nhạc du dương, đọc một cuốn sách hay hoặc đi tản bộ
- Trấn an người đó rằng họ đang an toàn và bạn sẵn sàng giúp họ
- Giảm tiếng ồn, sự huyên náo hoặc số người trong cùng một phòng
- Giới hạn lượng caffein, đường và “thức ăn không lành mạnh” trong chế độ ăn uống của người đó
- Tìm kiếm trong chỗ ở để biết liệu có những khu vực mà người đó có thể giấu đồ không
- Bật đèn và đóng hết rèm hoặc màn cửa trước lúc chạng vạng để tránh tạo bóng
- Hỏi bác sĩ liệu thuốc có thể giúp giảm hoặc ngăn chặn các triệu chứng kích động hoặc gây hấn không
- Tìm lý do để khen người đó, về bản thân họ, những đóng góp của họ và những kỹ năng mà họ vẫn giữ được

Kiểm Soát Hành Vi

Trao đổi với bác sĩ của người đó nếu bạn nhận thấy những thay đổi đột ngột về hành vi. Nhiễm trùng có thể là nguyên nhân thường gặp và có thể gây ra các triệu chứng tâm thần hoặc hành vi gây hấn. Khám sức khỏe toàn diện có thể giúp xác định những nguyên nhân khác dẫn đến các triệu chứng bất thường. Có sẵn nhiều loại thuốc nhưng trước tiên nên thử thay đổi môi trường trước khi sử dụng thuốc để điều trị một vài triệu chứng về hành vi. Nếu người đó có hành vi hung hăng, hãy bảo vệ bản thân và những người khác. Nếu bắt buộc, hãy giữ khoảng cách an toàn với người đó cho đến khi hành vi đó dừng lại hoặc gọi 9-1-1. Gọi điện cho chúng tôi, đội ngũ Cố Vấn Chăm Sóc Lâm Sàng của chúng tôi luôn sẵn sàng trao đổi để giúp quý vị giải quyết bất kỳ tình huống hoặc vấn đề nào mà quý vị có thể có.

Teepa Snow, Những Hành Vi Khó Xử Lý
Teepa Snow, Kiểm Soát Tình Huống Khó Khăn
Đại Học California (UCLA)
Family Caregiver Alliance

www.teepasnow.com/resources/teepa-tips-videos
www.youtube.com/watch?v=Hp8HLExUce8
www.dementia.uclahealth.org
www.caregiver.org/fca-videos