

# Các Chiến Lược Giao Tiếp



## Sa Sút Trí Tuệ là gì?

Sa Sút Trí Tuệ là bệnh não tiến triển, trong đó, hai chức năng trở lên bị suy giảm nghiêm trọng:

- **Trí Nhớ:** ngắn hạn hoặc dài hạn
- **Nhận Thức:** tư duy, lập kế hoạch, suy luận và các vấn đề về ngôn ngữ
- **Hành Vi:** những thay đổi về tính khí hoặc tính cách
- **Chức Năng Thể Chất:** kỹ năng vận động tinh, giữ thăng bằng, phối hợp và xử lý giác quan

**Hãy nhớ:** Quý vị không thể kiểm soát mà chỉ có thể phản ứng với tình trạng mất trí nhớ. Đối với người mắc chứng sa sút trí tuệ thì tình trạng khuyết tật của họ chính là mất trí nhớ.

## Những Khó Khăn Thường Gặp trong Giao Tiếp:

- Dùng đúng từ và hiểu được ý nghĩa
- Liên kết hình ảnh mắt thấy được với âm thanh tai nghe được
- Chú ý
- Loại bỏ tạp âm
- Cảm thấy bực bội khi giao tiếp khó khăn
- Lặp lại câu hỏi hoặc cụm từ

## Các Phương Thức Giao Tiếp:

- **Tha thứ:** Bỏ qua những phản ứng tiêu cực trước đây và nhận lỗi (ngay cả khi đó không phải là lỗi của quý vị). Đừng cho là người đó nhắm đến quý vị, nghi ngờ trí nhớ của họ hoặc đổ lỗi cho họ.
- **Chậm rãi:** Điều chỉnh kỳ vọng của quý vị, quý vị có thể thử lại sau. Luôn vui vẻ và cam đoan. Đừng hối thúc họ.
- **Luôn đơn giản:** Giải thích ngắn gọn, lặp lại chính xác hướng dẫn hoặc các câu và đưa ra cho người đó những tùy chọn đơn giản, thẳng thắn.
- **Linh hoạt:** Giữ hòa khí và xác nhận cảm giác của người đó hoặc khiến họ sao nhãng và chuyển hướng sự chú ý của họ. Đừng cố giải thích, tranh cãi hay thuyết phục họ.

## Hiểu về tình trạng Mất Nhận Thức Bệnh Tật:

*Mất Nhận Thức Bệnh Tật* là chứng suy giảm khả năng tự nhận thức, một bệnh trạng trong đó người mắc chứng sa sút trí tuệ dường như không nhận biết được tình trạng khuyết tật của mình. Nhiều người mắc chứng sa sút trí tuệ không nhận ra tình trạng mất trí nhớ hoặc những thay đổi trong khả năng của họ. **Cố thuyết phục ai đó rằng họ đang mất trí nhớ là việc làm vô ích.**

# Những Hành Vi Phổ Biến khi Sa Sút Trí Tuệ

## Kết Nối 5 Giác Quan



- **Thị Giác:** Hình ảnh có thể kích hoạt trí nhớ hoặc giúp xoa dịu và đem lại niềm vui cho những người đang nhớ người thân.
- **Thính Giác:** Âm nhạc là một cách hiệu quả để kết nối với người mất trí nhớ.
- **Xúc Giác:** Một cái chạm nhẹ nhàng lên vai sẽ giúp người mất trí nhớ nhận ra rằng quý vị đang nói chuyện với họ.
- **Khứ Giác:** Một số mùi hương nhất định có thể có tác dụng xoa dịu – đặc biệt nếu mùi hương đó gắn kết người đó với một kỷ ức. Cắm hoa, sử dụng nước hoa tạo cảm giác thư thái hoặc một mẻ bánh quy nướng mới ra lò.
- **Vị Giác:** Món ăn yêu thích có thể là một cách hữu hiệu để họ sao nhãng trong một ngày khó chịu.

## Các ví dụ

### 1) “Sao tôi phải đi khám bác sĩ? Tôi khỏe mà”.

- **Lời khuyên:** Tập trung vào việc giải thích ngắn gọn và nhận lỗi.
- **Trả lời:** “Chỉ là khám sức khỏe định kỳ thôi mà. Xin lỗi vì tôi đã quên báo cho ông/bà”.
- **Tránh cố giải thích:** “Ông/bà đã khám với bác sĩ này ba tháng một lần trong ba năm qua mà. Tôi đã ghi lại trên lịch và cả hôm qua lần sáng nay tôi đều thông báo rồi mà”.

### 2) “Tôi không ký tấmséc \$500 này. Ai đó ở ngân hàng đã làm giả chữ ký của tôi”.

- **Lời khuyên:** Tập trung vào việc phản ứng theo cảm xúc, trấn an và chuyển hướng chú ý của họ.
- **Trả lời:** “Ôi trời ơi, thật đáng sợ. Tôi rất tiếc vì chuyện đó đã xảy ra. Tôi sẽ thử xem có thể gọi đến ngân hàng và tìm hiểu rõ mọi chuyện hay không. Như thế này là không được. Trong lúc tôi đi tìm số điện thoại thì ông/bà có thể giúp tôi gấp mấy chiếc khăn không?”
- **Tránh tranh cãi:** “Ông/bà nói gì vậy? Đây là chữ ký của ông/bà mà, thấy không! Ngân hàng không làm giả chữ ký của ông/bà đâu”.

### 3) “Không ai được quyết định thay tôi. Biến đi và đừng có quay lại!”

- **Lời khuyên:** Tập trung vào việc nhận lỗi, phản ứng với cảm xúc của người đó, trấn an và chuyển hướng chú ý của họ.
- **Trả lời:** “Tôi rất tiếc, lúc này mọi việc rất khó khăn. Tôi rất quý mến ông/bà và chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua nhé. Ông/bà biết không? Don có việc làm mới rồi đây. Anh ấy rất hào hứng về chuyện đó.
- **Tránh tranh cãi:** “Tôi sẽ không đi đâu cả và ông/bà không nhớ được nhiều nên không thể tự ra quyết định được”.

### 4) “Cô/cậu là ai? Chồng tôi đâu?”

- **Lời khuyên:** Tập trung vào việc linh hoạt và trấn an họ.
- **Trả lời:** “Tôi là bạn của ông Bob, chồng bà. Ông ấy vừa ra cửa hàng và sẽ về kịp bữa tối”.
- **Tránh coi mọi chuyện nhắm vào bạn:** “Bà hỏi chồng bà đâu nghĩa là sao? Tôi ở ngay đây đây này!”

### 5) “Tôi sẽ ra cửa hàng mua một tờ báo”.

- **Lời khuyên:** Tập trung lặp lại cùng một thứ.
- **Trả lời:** “Thế ông/bà vui lòng đi giày vào nhé...vui lòng đi giày vào nào”.
- **Tránh diễn đạt một ý theo nhiều cách:** “Thế ông/bà vui lòng đi giày vào nhé...bây giờ ông/bà phải đi giày vào”.