

NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ SỰ AN TOÀN

VIETNAMESE | ENGLISH

Tài liệu Trợ giúp 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 lời khuyên để giữ an toàn bên trong và bên ngoài nhà và một danh mục kiểm tra an toàn để cho thân nhân và những người chăm sóc bệnh nhân dùng.

Giúp đỡ những người bị bệnh sa sút trí tuệ

Bệnh sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mỗi người theo mỗi cách khác nhau. Tuy nhiên những triệu chứng như sự lẫn lộn, tình trạng mất trí nhớ và mất khả năng 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 trong nhà phải giúp cho 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 khả năng định hướng.

Một số lời khuyên để bảo vệ an toàn

- Hãy sắp xếp đồ vật trong nhà một cách đơn giản và thống nhất và hãy gìn giữ môi trường không bị tình trạng bừa bãi hỗn độn
- Hãy dẹp bỏ những tấm thảm rời (loose rugs) và gắn dính cố định tất cả các mép thảm xuống sàn nhà vì đó là những mối nguy hiểm
- 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 thuốc men cũ và những chất liệu nguy hiểm như dầu hỏa chẳng hạn
- Cả mền điện lẫn các bịch 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
- Để nghị hiện nay là nên sử dụng công tắc ngắt điện an toàn (safety switches) trong nhà
- Chúng tôi khuyến khích quý vị dùng thiết bị tự động ngắt điện cho những bình đựng nước nóng
- Thay thế các hình thức sưởi ấm nguy hiểm như máy sưởi dạng thanh (bar radiators) bằng các thiết bị an toàn hơn như máy sưởi dạng cột dầu (column heaters)
- Hãy kiểm tra các dụng cụ, như lò sưởi và lò nướng bánh mì, để biết chắc rằng chúng không đưa đến 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 (thermostas) để điều chỉnh nhiệt độ từ những vòi nước nóng
- Máy báo khói là thiết bị 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 khả năng định hướng và bị lạc đường trong những môi trường không quen thuộc, hoặc thậm chí đã từng quen thuộc đối với họ trước đây. Do đó, điều quan trọng là họ cần luôn luôn đem theo giấy tờ tùy thân thích hợp, bao gồm tên và địa chỉ của họ và một số điện thoại để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp. Tấm lắc đeo tay với các chi tiết về nhân thân của người bệnh là vật dụng lý tưởng cho mục đích này.

Một số mẹo vật 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 trong bồn tắm hoặc khi tắm vòi sen 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

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Danh mục kiểm tra an toàn trong nhà

Đi vào trong từng phòng để kiểm tra toàn bộ căn nhà có lẽ là một việc nên làm để đánh giá 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 - Đánh giá 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 dưới sàn nhà
- Những điểm nối điện cách xa những nơi có thể tiếp xúc với nước hoặc các nguồn nhiệt

Phòng tắm

- Sàn phòng tắm
- Bộ điều chỉnh nhiệt dùng cho nước nóng
- Những chất độc
- Chiều cao của bồn cầu
- Giấy vệ sinh đặt nơi dễ thấy

Phòng giặt

- Sự bảo quản những chất độc
- Hệ thống thoát nước dưới sàn phòng giặt
- Những điểm nối điện cách xa để không bị tiếp xúc với nước

Phòng ngủ

- Chiều cao của giường
- Ghế ngồi thay đồ đặt trong phòng ngủ

Đi lang thang

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

Những nguyên tắc giải quyết vấn đề

Việc giải quyết vấn đề gồm có sự đánh giá và hoạch định lâu dài. 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 điều chỉnh thích hợp với từng cá nhân
- Hãy đáp ứng với từng vấn đề cụ thể. Đừng áp dụng cứng nhắc những điều chỉnh tiêu chuẩn
- Thay đổi càng ít càng tốt. Hãy giữ lại những gì quen thuộc
- Phát huy thể mạnh và tăng cường tối đa khả năng tự quản
- Hãy thử dùng những giải pháp đơn giản trước hết
- Hãy bảo đảm rằng mọi thay đổi đều phù hợp với gia đình và tương tác
- Những thay đổi phải thích hợp với thời đại và văn hóa
- Hãy cân nhắc những nguy cơ và cố gắng cân bằng giữa sự an toàn và khả năng tự quản
- Hãy bảo đảm rằng thân nhân, những người chăm sóc bệnh nhân và nhân viên 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)

Sinh hoạt độc lập

Trung tâm Sinh hoạt Độc lập (ILC) đặt tại hầu hết các Bang và Lãnh thổ và cung cấp nhiều dịch vụ được thiết kế để hỗ trợ sinh hoạt an toàn. Có sẵn thông tin về nhiều sản phẩm bao gồm máy báo khói, bộ điều chỉnh máy nước nóng và dịch vụ giám sát. Cũng có sẵn dịch vụ tư vấn về sửa chữa và thiết kế nhà cửa. Có thể tìm số điện thoại liên lạc của các trung tâm ILC ở mỗi bang trong danh bạ điện thoại, hoặc bằng cách liên lạc với Đường Dây Trợ Giúp Bệnh sa sút Trí tuệ Toàn Quốc hoặc truy cập ilcaustralia.org.au

THÔNG TIN THÊM

Alzheimer's Australia cung cấp việc hỗ trợ, thông tin, giáo dục và cố vấn. Xin liên lạc tới Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ **1800 100 500**. Muốn biết thêm thông tin và đọc các Tài Trợ Giúp khác, xin ghé xem trang mạng của chúng tôi tại fightdementia.org.au



Muốn được trợ giúp về ngôn ngữ, xin gọi Dịch Vụ Thông Ngôn và Phiên Dịch qua số **131 450**

SAFETY ISSUES

This Help Sheet discusses some of the safety issues that need to be considered when caring for someone with dementia. It provides some tips for safety inside and outside the home, and a basic safety checklist for use by families and carers.

Assisting people with dementia

Dementia affects each person differently. However symptoms such as confusion, memory loss and disorientation are usually present, and problems with mobility and co-ordination may also affect safety. It is important that family, carers, friends and health professionals assist the person with dementia to feel and be as secure as possible.

Safety in the home

The best living environment for a person with dementia is one which helps them to be as happy and independent as possible. Familiarity is important for a person with dementia. The home environment should help them know where they are and to find where they want to go. Changes in this environment may add to confusion and disorientation.

Some safety tips

- Arrange furniture simply and consistently and keep the environment uncluttered
- Remove loose rugs and seal carpet edges that may be safety hazards
- Nightlights in the hallways and in the toilet may be useful to assist a person to find their way to the bathroom at night
- Dispose of or safely store all medications and hazardous materials such as kerosene
- Electric blankets and hot water bottles can both be a safety hazard for a person with dementia and therefore are better removed
- Safety switches are now recommended in homes
- Automatic cut offs for hot water jugs and other appliances are recommended
- Replace more dangerous forms of heating, such as bar radiators, with safer heating options such as column heaters
- Check appliances, such as heaters and toasters, to make sure they do not present any safety hazards

- Replace long electrical cords on appliances with coiled or retractable cords
- Thermostats are available to control the level of heat that comes out of the hot water taps
- Smoke detectors are important for everyone. A person with dementia may need someone else to check the battery and make sure the alarm is loud enough

Safety outside the home

Some people with dementia may become disoriented and get lost in unfamiliar, or even in previously familiar surroundings. Therefore, it is important at all times that they carry appropriate identification, including their name and address and an emergency contact number. An identity bracelet is ideal.

Some safety tips

- Keep paths well swept and clear of overhanging branches
- Check catches on gates
- Remove poisonous plants and dispose of hazardous substances from sheds and garages

Aids for independence and safety to consider

- Hand held shower hoses allow a person to direct the flow of water as desired
- A shower or bath seat allows a person to be seated while bathing and eliminates the need to lower yourself into the bath
- Hand rails at bath, shower and toilet
- Easy to read clocks and large calendars will help to orient to time
- Heat sensors or alarms may help
- List of contact names and numbers in large print placed by the telephone

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Safety checklist for the home

It may be useful to go through the house room by room to assess for any safety hazards. This checklist may help.

Access to the home

- Steps
- Path

House – general

- Is the house cluttered?
- Is lighting adequate?
- Is floor covering non-slip?
- Check doors, windows, heating

Living area

- Chair heights
- Protruding furniture

Kitchen

- Floor
- Flammable material
- Taps
- Electrical and gas equipment
- Kettle
- Poisons
- Cupboards
- Drainage in floor
- Electrical connections away from possible contact with water or heating sources

Bathroom

- Floor
- Hot water thermostat control
- Poisons
- Toilet height
- Toilet paper visible

Laundry

- Storage of poisons
- Drainage
- Electrical connections away from possible contact with water

Bedroom

- Bed height
- Chair in bedroom for dressing

Wandering

- Identification bracelet
- Identification and emergency contact details in wallet
- Bell on door, window and gate

Principles of problem solving

Solving problems involves continual assessment and planning. The following principles should guide any changes to the environment of a person with dementia:

- Involve the person with dementia in identifying problems and deciding on changes to their environment, where possible
- Ensure that modifications suit each individual
- Respond to specific problems. Don't introduce standard modifications
- Change as little as possible. Retain the familiar
- Build on strengths and maximise autonomy
- Try simple solutions first
- Ensure that modifications are home-like and dignified
- Changes should be era and culture appropriate
- Weigh up risks and try to achieve a balance between safety and autonomy
- Ensure that family, carers and workers have a safe working environment

Adapted from At home with dementia, NSW Department of Ageing, Disability and Home Care.

Independent living

The Independent Living Centre (ILC) is in most States and Territories and offers a number of services designed to promote safe living. Information is available on a number of products including smoke detectors, hot water service temperature regulators and monitoring services. Advice is also available on home modifications and home design. Contact numbers for ILCs in each state can be obtained from the phone book, by contacting the National Dementia Helpline or visiting ilcaustralia.org.au

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**