

CÁC HOẠT ĐỘNG

VIETNAMESE | ENGLISH

Tài liệu Trợ giúp này cung cấp thông tin về việc hoạch định và cung cấp sinh hoạt phù hợp cho người bệnh sa sút trí tuệ.

Vui sống không đòi hỏi phải có trí nhớ

Mỗi ngày đều có nhiều điều tạo cho chúng ta lẽ sống và vui sống. Đối với một người bệnh sa sút trí tuệ, nhu cầu về chất lượng cuộc sống không bị giảm bớt đi. Tuy nhiên, khi không có sự giúp đỡ nhất định của thân nhân và người chăm sóc, họ sẽ thấy khó đạt được lẽ sống và vui sống hơn nhiều.

Nói một cách lý tưởng, các sinh hoạt nên:

- Bù đắp cho những khả năng đã bị mất
- Khuyến khích lòng tự trọng
- Duy trì những kỹ năng còn lại và không đòi hỏi phải học tập những điều mới mẻ
- Cung cấp cơ hội để thưởng thức, cảm thấy thú vị và giao lưu xã hội
- Cư xử tế nhị đối với nguồn gốc văn hóa của người bệnh

Một số nguyên tắc chỉ đạo hữu ích khi hoạch định các sinh hoạt

Hãy cân nhắc tất cả những điều khiến cho người bệnh là một cá nhân độc đáo

Điều này có nghĩa là biết về lối sống trước đây, văn hóa, niềm tin tôn giáo, quá trình làm việc, sở thích, quan tâm về xã hội và giải trí, di chuyển và những vai trò quan trọng trong suốt cuộc đời của người bệnh cũng như những thành tựu mà họ rất tự hào.

Các sinh hoạt có thể tái lập những vai trò cũ

Hãy tận dụng những công việc chưa bị người bệnh quên lãng như trét bơ trên bánh mì, rửa ráy, bày bàn ăn, sắp xếp quần áo hoặc tưới nước, quét và cào rác trong vườn. Những công việc này cũng là những cách qua đó người bệnh có thể đóng góp vào sinh hoạt trong nhà và cảm thấy mình hữu dụng. Hãy khuyến khích người bệnh có một phần trách nhiệm bất luận phần trách nhiệm đó nhỏ đến mức nào đi nữa.

Những sinh hoạt có thể tạo thư giãn và thích thú

Một người bệnh sa sút trí tuệ có thể thích đi chơi ngay cả trường hợp họ không nhớ là họ đã đi đâu. Điều quan trọng là người bệnh thường thức giây phút đi chơi đó mặc dù sau đó chẳng bao lâu kinh nghiệm này sẽ bị lãng quên.

Những sinh hoạt đơn giản, không vội vã nhưng lại có ý nghĩa là hay nhất

Hãy tạo điều kiện thời gian và không gian cần thiết để cho phép người bệnh làm được càng nhiều càng tốt. Mỗi lần chỉ tập trung làm một việc mà thôi. Hãy chia các sinh hoạt ra thành nhiều trình tự đơn giản và có thể dễ dàng thực hiện. Mỗi lần chỉ truyền đạt một hướng dẫn mà thôi.

Chuẩn bị một khu vực làm việc an toàn

Người bệnh sa sút trí tuệ thường khó nhận thức bằng thị giác và điều phối động tác. Cần bảo đảm rằng không gian không bị bừa bộn, ồn ào và những vật thể gây xao lãng. Hệ thống chiếu sáng tốt nhưng không chói lóa, chỗ ngồi riêng phù hợp cho từng người và chiều cao chính xác của vị trí làm việc đều là những yếu tố rất quan trọng. Dùng các hộp chứa bằng nhựa plastic có thể giúp tránh trường hợp đổ bể.

Đừng để sinh hoạt khiến cho họ cảm thấy bản thân yếu kém hoặc tăng thêm sự căng thẳng

Các năng lực có thể thay đổi thất thường không ngày nào giống ngày nào. Có thể điều chỉnh và thử lại các sinh hoạt này vào lần sau nếu lần này chưa thành công hoặc không có gì thú vị.

Dùng những thời điểm phù hợp với mức hoạt động tối ưu của người bệnh

Nhằm bảo đảm thành công tối đa khi sinh hoạt, ý kiến hay nhất là cần xem xét những thời điểm trong ngày khi người bệnh đang ở trạng thái tốt nhất. Ví dụ, đôi khi hoạt động đi bộ là thích hợp nhất vào buổi sáng hoặc vào đầu giờ chiều. Tuy nhiên một số người lại hay bị chồn chân vào cuối ngày thì hoạt động phù hợp hơn có thể là đi bộ vào cuối buổi chiều.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Đừng khuấy động quá mức

Hãy chọn lọc những dịp đi chơi. Tránh những nơi đông người, sự di chuyển và tiếng ồn liên tục đều khiến cho người bệnh sa sút trí tuệ bị choáng.

Hãy tạo điều kiện để họ bộc lộ cảm xúc

Đối với nhiều người, âm nhạc hoặc tiếp xúc với trẻ sơ sinh, trẻ em hoặc vật nuôi đem lại những cảm xúc tích cực. Những kỷ niệm tuyệt vời về các diễn biến trong quá khứ thường được lưu giữ và việc xem lại những tấm hình, ngắm kỹ vật và đọc những cuốn sách cũ có khả năng gợi nhớ thời xa xưa. Cơ hội sống lại những giây phút quý báu có thể giúp cho người bệnh cảm thấy mãn nguyện. Nếu kỹ năng đọc đã suy giảm, hãy làm những cuộn băng ghi âm cá nhân hoặc cùng nhau hát những bài ưa thích. Hãy tìm sách có hình và tạp chí thuộc những lĩnh vực ưa thích của người bệnh.

Hãy bao gồm những trải nghiệm đa giác quan

Một số những trải nghiệm bằng giác quan có thể được người bệnh thích thú là:

- Xoa bóp bàn tay, cổ và bàn chân
- Chải tóc
- Ngửi hoa tươi, thảo dược, hoặc hỗn hợp hoa khô và gia vị
- Dùng các loại tinh dầu thơm
- Vuốt ve thú cưng hoặc những chất liệu có kết cấu và màu sắc khác nhau
- Một chuyến thăm nông trại trồng thảo dược hoặc triển lãm hoa
- Nếm thức ăn hoặc sắp xếp trái cây hoặc mì pasta
- Cho họ một hộp đựng đồ linh tinh chứa những đồ vật mà họ quan tâm.

Ý thức về động tác và nhịp điệu thường được nhớ lâu hơn so với đa số các năng lực khác

Hãy thuê một chiếc xe đạp tập thể dục hoặc một máy đi bộ để dùng cho những ngày mưa. Hãy làm khán giả hoặc người tham gia tại các lớp học khiêu vũ, tập thái cực quyền, chơi bi sắt hoặc cùng dắt chó đi bộ. Những người đi bộ vừa được thưởng thức thế giới bao la vừa tập nhiều bài thể dục rất cần thiết đối với họ.

Tính thống nhất là yếu tố quan trọng

Viết ra giấy kế hoạch chăm sóc gồm nhiều hoạt động là một điều hữu ích nếu có nhiều người chăm sóc khác nhau cùng chăm sóc một người bệnh. Điều này sẽ bảo đảm rằng các hoạt động được thống nhất trước sau như một và phù hợp với những nhu cầu cá nhân của người bệnh sa sút trí tuệ.

Sinh hoạt đóng vai trò quan trọng để ứng phó với những hành vi bị thay đổi

Biết được điều gì giúp trấn tĩnh hoặc thu hút người bệnh khi họ đang bồn chồn hoặc đau khổ là điều rất quan trọng. Điều này đặc biệt hữu ích cho nhân viên chăm sóc thay thế cho người chăm sóc chính.

Đừng bỏ cuộc

Lỗi lầm và thất bại sẽ xảy ra, nhưng đừng để cho người bệnh sa sút trí tuệ cảm thấy đó là thất bại. Hãy tiếp tục cố gắng.

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 Tờ Giúp Đỡ 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**

ACTIVITIES

This Help Sheet provides information about planning and providing appropriate activities for people with dementia.

Enjoyment doesn't require memory

Each day there are many things that provide us with purpose and pleasure. For a person with dementia, the need for a good quality of life is not diminished. However, without some assistance from family and carers, their ability to achieve purpose and pleasure is much more difficult.

Ideally, activities should:

- Compensate for lost activities
- Promote self esteem
- Maintain residual skills and not involve new learning
- Provide an opportunity for enjoyment, pleasure and social contact
- Be sensitive to the person's cultural background

Some helpful guidelines when planning activities

Consider all that has made the person unique

This means knowing the person's former lifestyle, culture, religious beliefs, work history, hobbies, recreational and social interests, travel, significant roles throughout their life and achievements they are proud of.

Activities can re-establish old roles

Make use of skills that have not been forgotten, such as buttering bread, washing up, setting the table, sorting clothes or watering, sweeping and raking in the garden. These are also ways in which a person with dementia can contribute to the household and feel useful. Encourage an area of responsibility no matter how small.

Activities can give relaxation and pleasure

A person with dementia may enjoy an outing even if they do not remember where they have been. What is important is that the moment is enjoyed, even though the experience may be soon forgotten.

Simple and unhurried activities that are meaningful are best

Give the time and space necessary to allow the person to do as much as possible. Focus on one thing at a time. Break down activities into simple, manageable steps. Communicate one instruction at a time.

Prepare a safe working area

People with dementia often have difficulty with visual perception and coordination. Ensure that surfaces are uncluttered with few distractions and noise. Good lighting, without glare, individual seat preferences and correct work heights are all important. Using plastic containers might help to avoid breakages.

Don't allow activities to reinforce inadequacy or increase stress

Abilities can fluctuate from day to day. Activities can be adapted and tried another time if not successful or enjoyable.

Use times to suit the person's best level of functioning

To ensure maximum success when carrying out activities it is best to consider the times of day when the person is at their best. For instance, sometimes walking is best done in the morning or the early afternoon. However for some people who are particularly restless later in the day, a late afternoon walk may be better.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

Don't over stimulate

Be selective with outings. Avoid crowds, constant movement and noise which many people with dementia find overwhelming.

Allow an emotional outlet

For many people, music or contact with babies, children or animals provide positive feelings. Excellent memories of past events are often kept and looking through old photos, memorabilia and books enables the recall of earlier times. The opportunity to relive treasured moments can be deeply satisfying. If reading skills have deteriorated make individual audiotapes or sing favourite songs together. Locate picture books and magazines in the person's areas of interest.

Include sensory experiences

Some sensory experiences that may be enjoyed are:

- Hand, neck and foot massage
- Hair brushing
- Smelling fresh flowers, herbs or pot pourri
- Using fragrant essential oils
- Stroking an animal or different coloured and textured materials
- A visit to a herb farm or a flower show
- Food tasting or sorting fruit or pasta
- Provide a rummage box that contains things that the person has been interested in

A sense of movement and rhythm is often retained longer than most abilities

Hire an exercise bike or a walking machine for rainy days. Be spectators or participants at dance classes, do tai chi, play bocce or walk the dog together. Walkers enjoy the wider world while getting much needed exercise.

Consistency is important

It can be helpful to write out an activities care plan if different people are caring for the person. This will ensure that activities are consistent and are suited to the individual needs of a person with dementia.

Activities play a significant part in the dealing with changed behaviours

Knowing what helps to calm or divert a person when they are restless or distressed is very important. This can be particularly helpful for respite workers.

Don't give up

Mistakes and failures will happen, but don't let the person with dementia feel like a failure. Keep trying.

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