Các hoạt động

VIETNAMESE | ENGLISH

Tài liệu Trợ giúp này cung cấp thông tin về việc hoạch định và cung ứng những 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. Năng lực có thể rất khác nhau tùy vào độ tuổi của một người hoặc giai đoạn bệnh sa sút trí tuệ của họ, nhưng điều vô cùng quan trọng là vẫn tham gia tích cực vào những hoạt động quý vị thích thú.

Nhiều người vẫn tiếp tục sống một mình thành công và vẫn có thể tham gia vào các hoạt động có ý nghĩa bằng cách phát triển và sử dụng các chiến lược, thói quen và nguồn hỗ trợ phù hợp nhất với nhu cầu cá nhân của họ. Thay vì từ bỏ các sở thích, mối quan tâm và hoạt động đang dần trở nên khó khăn, quý vị có thể điều chỉnh lại hoạt động đó.

Đối với người mắc bệnh sa sút trí tuệ, một điều hữu ích là nói chuyện với những người khác là những người có thể giúp họ tìm ra cách tiếp tục làm những điều họ thích. Nguồn hỗ trợ từ gia đình, người chăm sóc và bạn bè có thể giúp rất nhiều cho những người mà năng lực đạt được mục đích và niềm vui đã trở nên khó khăn hơn nhiều.

Dưới đây là một loạt các hướng dẫn hữu ích có thể giúp lên kế hoạch cho các hoạt động phù hợp.

Nói một cách lý tưởng, các sinh hoạt dành cho người chung sống với bệnh sa sút trí tuệ cần:

- Duy trì những kỹ năng còn lại
- Bù đắp cho những khả năng sinh hoạt đã mất
- Thúc đẩy lòng tự tôn và tiếp năng lượng cho họ
- Duy trì tâm trí tích cực và động viên 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

Cân nhắc tất cả mọi điều đã khiến người bệnh trở thành một cá nhân độc đáo

Điều này có nghĩa là biết về lối sống trước đây, quá trình làm việc, sở thích, quan tâm về xã hội và giải trí, di chuyển và những sự kiện quan trọng trong đời của người bệnh.

Các sinh hoạt có thể tái lập những vai trò cũ

Hãy tận dụng những kỹ năng chưa bị người bệnh quên như tắm rửa, quét dọn hoặc làm vườn. Đây cũng là những cách qua đó người bệnh có thể đóng góp vào sinh hoạt trong nhà và cảm thấy mình hữu dụng. Động viên người bệnh nên có một phần trách nhiệm bất luận phần trách nhiệm đó nhỏ đến đâu đi nữa.

Những sinh hoạt có thể tạo thư giãn và sự thú vị

Điều quan trọng là cần tiếp tục tận hưởng bất kỳ điều gì mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của người bệnh hoặc mang lại cảm giác vui thú hoặc thư giãn. Nhiều người thích những sở thích sáng tạo như chơi nhạc, đan lát hoặc vẽ tranh. Những người khác thích giao tiếp xã hội, vì vậy điều quan trọng là cần duy trì càng nhiều càng tốt. Người mắc bệnh sa sút trí tuệ vẫn có thể tận hưởng chuyến đi chơi ngay cả khi họ có thể không nhớ họ đã đi đâu. Điều quan trọng là họ tận hưởng cuộc sống tại thời điểm đó mặc dù có thể sớm lãng quên trải nghiệm này.

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. Hãy tập trung làm mỗi lần chỉ một việc mà thôi. Hãy chia các sinh hoạt ra thành nhiều trình tự đơn giản và có thể dễ dàng thực hiện. Hãy truyền đạt thông tin mỗi lần từng hướng dẫn một.

Chuẩn bị một khu vực làm việc an toàn

Những người bệnh sa sút trí tuệ thường khó nhận thức bằng thị giác và khả năng phối hợp động tác. Hãy bảo đảm rằng mặt bằng không bị choán chỗ với rất ít tiếng ồn và vật gây rối trí. Hệ thống chiếu sáng tốt nhưng không gây tình trạng chói lóa, nên có chỗ ngồi riêng cho từng người và chiều cao chính xác của vị trí làm việc đều quan trọng. Nếu cần, dùng hộp nhựa plastic có thể giúp tránh trường hợp đổ bể.

Đừng để những hoạt động làm năng lực bị yếu đi hoặc tăng thêm sự căng thẳng

Các năng lực có thể thay đổi thất thường từ ngày này qua ngày khác. Các sinh hoạt có thể được thích ứng và làm thử vào một lần khác nếu lần này chưa thành công hoặc không đem lại sự thú vị.

Tài liệu Trợ giúp này được Chính phủ Úc tài trợ

Hãy dùng những thời điểm thích hợp với mức hoạt động tốt nhất của người bệnh

Nhằm bảo đảm thành công tối đa khi thực hiện những sinh hoạt, điều tốt nhất là phải cân nhắc đến những thời điểm trong ngày khi người bệnh đang ở trạng thái tốt nhất. Ví dụ, đôi khi hoạt động đi bộ được thực hiện thích hợp nhất vào buổi sáng hoặc vào lúc còn sớm của buổi chiều. Tuy nhiên đối với một số người nhất định có tâm trạng bồn chồn vào cuối ngày, thì đi bộ vào cuối buổi chiều có thể là một hoạt động phù hợp hơn.

Đừng khuấy động quá mức

Hãy chọn lọc những dịp đi chơi. Có những người bệnh sa sút trí tuệ thấy bị choáng nơi đông người. Nếu vậy, hãy tránh nơi đông người, nơi phải di chuyển và bị tiếng ồn liên tục.

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 kỷ vật và đọc nhưcuốn sách cũ có khả năng gợi nhớ thời xa xưa. Cơ hội sống lại những giây phút quí 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 khác nhau
- Một chuyến thăm nông trại trồng thảo dược hoặc triển lãm hoa
- Cho họ một hộp đựng đồ lặt vặt 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 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 bệnh nhân sa sút trí tuệ.

Hoạt động đóng vai trò quan trọng trong việc đối 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

Có thể tiếp tục sống một cuộc sống chất lượng dù bị sa sút trí tuệ, mặc dù bất kỳ thách thức nào cũng có thể xuất hiện. Sai lầm có thể xảy ra, nhưng điều quan trọng là bạn đừng để cho người bệnh cảm thấy đó là thất bại.

Khuyến khích họ tiếp tục cố gắng, và tiếp tục tham gia vào các hoạt động mang lại lẽ sống, niềm vui và thư giãn. Một điều quan trọng nữa là khuyến khích các hoạt động kích thích tinh thần, và nâng cao sức khỏe và an lạc.

THÔNG TIN THÊM

Dementia Australia cung cấp việc hỗ trợ, thông tin, giáo dục và cố vấn. Xin liên lạc với Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ qua số **1800 100 500** hoặc ghé xem trang mạng của chúng tôi tại **dementia.org.au**

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

Tài liệu này chỉ cung cấp phần tóm lược tổng quát về đề tài được đề cập. Mọi người nên tìm ý kiến chuyên môn cho từng trường hợp riêng của mình. Dementia Australia không chịu trách nhiệm về bất kỳ sai sót hay bỏ sót nào trong tài liệu này.

Dementia Australia ©1999
Tái duyệt 2018

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.Abilities can vary greatly depending on a person's age or their stage of dementia, but keeping involved and active in the things you enjoy is extremely important.

Many people will continue to live successfully on their own and can still engage in meaningful activities by developing and using strategies, routines and support that best suits their individual needs. Rather than giving up on hobbies, interests and activities that are becoming difficult, it may be possible to modify the activity.

For a person with dementia, it also helps to talk to other people who may be able to help them work out how to continue doing the things they enjoy. Support from family, carers and friends can be of great assistance to people whose ability to achieve purpose and pleasure has become much more difficult.

Below are a range of helpful guidelines that can help in planning appropriate activities.

Ideally, activities for a person living with dementia should:

- Maintain residual skills
- Compensate for lost activities
- Promote self-esteem and empower the individual
- Keep the mind stimulated and encourage new learning
- Provide an opportunity for enjoyment, pleasure and social contact
- Be sensitive to the person's cultural background

Consider all that has made the person unique

This means knowing the person's former lifestyle, work history, hobbies, recreational and social interests, travel and significant life events.

Activities can re-establish old roles

Make use of skills that have not been forgotten, such as washing up, sweeping and gardening. 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

It is very important to keep enjoying anything that gives meaning to one's life or provides a sense of pleasure or relaxation. Many people enjoy creative hobbies such as playing a musical instrument, knitting or painting. Others enjoy social contact, so it is important to keep this up as much as possible. A person with dementia may enjoy an outing even if they may not remember where they have been. What is important is that the moment is enjoyed.

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. If necessary, 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.

This help sheet is funded by the Australian Government

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.

Don't over stimulate

Some people with dementia find that being among large groups of people can be overwhelming. If this is the case, avoid crowds, constant movement and noise.

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 textured materials
- A visit to a herb farm or a flower show
- 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 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 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

It is possible to continue living a good quality life with dementia, despite any challenges that may be faced along the way. Mistakes can happen, so it is very important that you don't let the person with dementia ever feel like a failure.

Encourage them to keep trying and to continue engaging in activities that provide a sense of purpose, pleasure and relaxation. It is also important to encourage activities which provide mental stimulation and promote better health and wellbeing.

FURTHER INFORMATION

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

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

This publication provides a general summary only of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific case. Dementia Australia is not liable for any error or omission in this publication.

Dementia Australia ©1999
Reviewed 2018