

# Giao tiếp

Tờ trợ giúp này nói về những thay đổi trong việc giao tiếp mà chứng sa sút trí tuệ có thể gây ra và gợi ý những cách mà gia đình và người chăm sóc có thể giúp đỡ. Nó bao gồm các lời khuyên về việc giao tiếp từ một người đang bị chứng sa sút trí tuệ.

Chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau và những thay đổi trong việc giao tiếp là chuyện bình thường. Người bệnh có thể thấy khó diễn đạt rõ ràng hoặc khó hiểu những gì người khác nói. Khi chứng sa sút trí tuệ tiến triển, việc giao tiếp có thể trở nên khó khăn hơn. Điều này có thể gây khó chịu, thách thức và bực bội cho người bị chứng sa sút trí tuệ, cũng như cho gia đình và người chăm sóc của họ.

## Thay đổi trong việc giao tiếp

Mỗi người bị sa sút trí tuệ mỗi khác và những khó khăn trong việc truyền đạt suy nghĩ và cảm xúc cũng rất khác biệt. Có nhiều nguyên nhân gây ra chứng sa sút trí tuệ, mỗi nguyên nhân ảnh hưởng đến não theo những cách khác nhau.

Một số thay đổi quý vị có thể nhận thấy bao gồm:

- gặp khó khăn trong việc tìm một từ hoặc nói một từ liên quan thay vì từ mà họ không thể nhớ
- nói lưu loát, nhưng không có nghĩa
- giảm hoặc hạn chế khả năng hiểu những gì quý vị đang nói, hoặc chỉ hiểu phần nào quý vị nói
- thay đổi kỹ năng đọc và viết
- mất các quy ước xã hội trong cuộc trò chuyện, chẳng hạn như ngắt lời hoặc phớt lờ ai đó đang nói chuyện hoặc không trả lời khi được nói đến
- khó thể hiện cảm xúc một cách phù hợp.

## **Tìm kiếm lời khuyên**

- Đặt lịch kiểm tra thính lực với chuyên viên thính lực. Có thể được đề nghị sử dụng máy trợ thính hoặc điều chỉnh máy trợ thính hiện có.
- Đặt hẹn với y sĩ nhãn khoa để kiểm tra thị lực. Có thể đề nghị một số người mang kính.
- Nói chuyện với bác sĩ về việc giới thiệu đến một chuyên viên âm ngữ trị liệu để được giúp đỡ về các phương pháp giao tiếp phù hợp cho cá nhân.

## **Truyền đạt cảm xúc**

Mọi người truyền đạt cảm xúc và thái độ cả bằng lời nói và không bằng lời nói, sử dụng:

- ngôn ngữ cơ thể, chẳng hạn như diễn tả bằng nét mặt, tư thế và cử chỉ
- âm điệu và cường độ giọng nói của họ
- từ ngữ.

Người bị chứng sa sút trí tuệ có thể:

- truyền đạt cảm xúc và thái độ của họ theo những cách không bằng lời nói, đặc biệt khi vấn đề nói chuyện trở nên khó khăn
- đánh giá cảm giác của người chăm sóc họ bằng cách đọc ngôn ngữ cơ thể cũng như âm điệu và cường độ giọng nói của họ.

Điều quan trọng đối với gia đình và người chăm sóc là khuyến khích họ trải nghiệm giao tiếp tích cực, đặc biệt là vào những ngày 'tồi tệ'. Đôi khi chính sự căng thẳng hoặc mệt mỏi của người chăm sóc có thể khiến việc khuyến khích giao tiếp tích cực và giao tiếp một cách hiệu quả trở nên khó khăn. Điều quan trọng đối với người chăm sóc là duy trì an sinh của họ, bởi vì nó có tác động tích cực đến việc giao tiếp.

## Thử những gì

### Thái độ chăm sóc

Mặc dù nhiều người bị chứng sa sút trí tuệ có thể không phải lúc nào cũng hiểu những gì được nói, nhưng họ vẫn có cảm giác và phản ứng cảm xúc. Điều quan trọng là phải duy trì phẩm giá và lòng tự trọng của họ.

### Các gợi ý cho việc trò chuyện

- Hãy bình tĩnh và nói chuyện một cách nhẹ nhàng, rõ ràng.
- Giữ cho các câu nói ngắn và đơn giản, mỗi lần tập trung vào một ý tưởng.
- Luôn dành nhiều thời gian để người bệnh hiểu những gì quý vị nói.
- Hãy linh động và dành nhiều thời gian để chờ câu trả lời.
- Cân nhắc sử dụng tên và các mối quan hệ để giúp đỡ người đó, chẳng hạn như “Jack, con trai của quý vị”.
- Khi quý vị đang cố gắng giải thích điều gì đó, vẽ một bức tranh hoặc sơ đồ đơn giản có thể hữu ích.
- Đặt câu hỏi yêu cầu câu trả lời có/không hoặc liên quan đến một số lựa chọn hạn chế, để giúp người đó trả lời dễ dàng hơn.

### Ngôn ngữ cơ thể

- Sử dụng nét mặt và cử chỉ tay như chỉ hoặc thể hiện để làm cho quý vị hiểu.
- Cân nhắc việc chạm và nắm tay để thu hút sự chú ý của họ, đồng thời thể hiện sự ấm áp và tình cảm.
- Hãy mỉm cười, vì chia sẻ nụ cười thường có thể truyền đạt hiệu quả hơn lời nói.

### Tạo môi trường phù hợp

- Cố gắng tránh những tiếng ồn chen nhau, chẳng hạn như TV hoặc radio.
- Cố gắng không chuyển động trong lúc quý vị nói chuyện; nếu có thể, hãy ở trong tầm nhìn của người đó.
- Duy trì các thói quen để giúp giảm thiểu nhầm lẫn và giúp cho việc giao tiếp.
- Để giảm bớt sự nhầm lẫn, hãy khuyến khích tất cả gia đình và người chăm sóc sử dụng các phương pháp giao tiếp giống nhau và lặp lại các thông điệp theo cùng một cách.

## Những điều cần tránh

- Tranh cãi. Việc này chỉ làm cho tình hình tồi tệ hơn.
- Ra lệnh cho người xung quanh.
- Nói với ai đó những gì họ không thể làm. Thay vào đó, hãy gợi ý những gì họ có thể làm.
- Trịch thượng. Mọi người có thể biết khi nào một giọng nói có vẻ trịch thượng, ngay cả khi họ không hiểu những lời đó.
- Đặt câu hỏi trực tiếp dựa vào trí nhớ tốt để trả lời.
- Nói về người trước mặt họ như thể họ không ở đó.
- Ngôn ngữ cơ thể tiêu cực. Có thể dễ dàng nhận ra những tiếng thở dài và nhướn mày.

\*Phỏng theo A. Robinson, B. Spencer và L. White Understanding difficult behaviors, Eastern Michigan University, Ypsilanti, Michigan, 1989.

## Những gợi ý từ một người bị chứng sa sút trí tuệ

Christine Bryden (Boden) được chẩn đoán bị chứng sa sút trí tuệ ở tuổi 46 và đã chia sẻ một số hiểu biết của mình về những cách mà gia đình và bạn bè có thể giúp đỡ một người bị chứng sa sút trí tuệ. Christine cũng là tác giả của một số ấn phẩm, bao gồm **Who will I be when I die?**, cuốn sách đầu tiên được một người Úc bị chứng sa sút trí tuệ viết.

Christine cung cấp những gợi ý này để giao tiếp với người bị chứng sa sút trí tuệ:

- Hãy cho chúng tôi thời gian để nói, đợi chúng tôi tìm kiếm xung quanh đồng lộn xộn đó trên sàn của bộ não để tìm từ mà chúng tôi muốn sử dụng. Cố gắng đừng ngắt câu của chúng tôi. Chỉ cần lắng nghe, và đừng để chúng tôi cảm thấy xấu hổ nếu những gì chúng tôi nói không được mạch lạc.
- Đừng thúc giục chúng tôi làm điều gì đó vì chúng tôi không thể suy nghĩ hoặc nói đủ nhanh để cho quý vị biết liệu chúng tôi có đồng ý hay không. Cố gắng cho chúng tôi thời gian để trả lời, để quý vị biết liệu chúng tôi có thực sự muốn làm điều đó hay không.
- Khi muốn nói chuyện với chúng tôi, quý vị hãy nghĩ ra cách nào đó để thực hiện việc này mà không đặt câu hỏi nào có thể khiến chúng tôi lo lắng hoặc khiến chúng tôi cảm thấy khó chịu. Nếu chúng tôi đã quên điều gì đó đặc biệt mới xảy ra, đừng cho rằng điều đó cũng không đặc biệt đối với chúng tôi. Chỉ cần nhẹ nhàng nhắc chúng tôi; trong đầu chúng tôi có thể chỉ là trống rỗng nhất thời.

- Tuy nhiên, đừng cố gắng quá sức để giúp chúng tôi nhớ lại điều gì đó vừa mới xảy ra. Nếu nó chưa bao giờ được lưu ý đến, chúng tôi sẽ không bao giờ có thể nhớ lại nó.
- Tránh tiếng ồn xung quanh nếu quý vị có thể. Nếu TV đang bật, trước tiên hãy tắt tiếng TV.
- Nếu phải chăm cho trẻ em, hãy nhớ rằng chúng ta sẽ rất dễ mệt mỏi và cũng rất khó tập trung vào việc nói và nghe. Có lẽ mỗi lần một đứa trẻ và không có tiếng ồn xung quanh sẽ là tốt nhất.
- Có thể là gắn nút bịt tai khi đến trung tâm mua sắm hoặc những nơi ồn ào khác.

## Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- Thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Hỗ trợ về chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Giáo dục về chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc:  
1800 100 500**

**Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450**

**Truy cập trang mạng của chúng tôi: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**