

**Chăm Sóc cho những  
Người Mắc Bệnh  
Alzheimer và các Chứng  
mất trí nhớ Khác Trong  
Đại Dịch COVID-19**

alzheimer's  association®

# Chứng mất Trí Nhớ và Covid-19

- Rất có thể, chứng mất trí nhớ không làm tăng nguy cơ mắc bệnh COVID-19
  - Các hành vi liên quan đến chứng mất trí nhớ, độ tuổi tăng cao và các tình trạng sức khỏe phổ biến thường đi kèm với chứng mất trí nhớ có thể làm tăng nguy cơ.
- Những người mắc bệnh Alzheimer và chứng mất trí nhớ khác (người khuyết tật -PLWD) có thể quên rửa tay hoặc thực hiện các biện pháp phòng ngừa được khuyến nghị khác. Không phải tất cả các chứng mất trí nhớ đều giống nhau.
- Các bệnh như COVID-19 và cúm có thể làm suy giảm nhận thức do chứng mất trí nhớ trở nên tệ hơn.

## Giai Đoạn Đầu

- Mất trí nhớ, nhầm lẫn
- Giảm sáng kiến và tính chủ động
- Thay đổi tâm trạng/tính cách
- Thay đổi khả năng phán đoán và lý luận
- Cần thêm thời gian cho công việc thường ngày
- Gặp rắc rối khi cần giải quyết tiền bạc, thanh toán hóa đơn

## Giai Đoạn Giữa

- Tăng sự mất trí nhớ
- Giảm khoảng thời gian chú ý
- Bồn chồn/kích động
- Gặp khó khăn sắp xếp những suy nghĩ
- Giảm kiểm soát xung động
- Tăng nguy cơ đi lang thang và bị lạc

## Giai Đoạn Cuối

- Cần trợ giúp cả ngày trong các hoạt động hàng ngày và chăm sóc cá nhân
- Thay đổi về khả năng thể chất - đi bộ, ngồi và cuối cùng là nuốt
- Không còn thường xuyên nhận ra gia đình hoặc ngay chính bản thân
- Khả năng giao tiếp bằng ngôn ngữ bị hạn chế
- Đại tiện hoặc tiểu tiện không tự chủ

# Nhu cầu cảm xúc của PLWD- người khuyết tật

**Điềm tĩnh**

**Bảo vệ**

**Sự An Toàn**

**Kiểm soát**

**Trấn an**



# Chúng ta có thể học được gì từ Trung Quốc?

PLWD-người khuyết tật không hiểu tình hình, trải qua những thay đổi trong sự chăm sóc tại nhà và khi ra ngoài, và cho thấy sự suy giảm về trí nhớ và sự hiểu biết cũng như khả năng nhận thức tệ đi

Đối với PLWD người khuyết tật, điều này đã gây ra:

- Những triệu chứng của hành vi
- Rối loạn giấc ngủ
- Buồn chán
- Không có khả năng hợp tác với sự chăm sóc

Đối với người chăm sóc, điều này đã gây ra:

- Lo lắng & cáu kỉnh
- Quan tâm cho PLWD người khuyết tật
- Phẫn nộ
- Xung đột với PLWD người khuyết tật
- Bối rối & hoảng sợ

Thông tin từ: Chăm Sóc Cho Người Mắc Chứng Suy Giảm Trí Nhớ Trong Đại Dịch COVID19, Tiến Sĩ

Huali Wang, Tiến Sĩ Y học và Triết Học

[www.youtube.com/watch?v=zM6cd1OSSFo&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=zM6cd1OSSFo&feature=emb_title)

# Những Chiến Lược Trung Quốc Đã Thực Hiện

- Sơ cứu tâm lý
  - Xác định các nhu cầu cấp thiết của PLWD người khuyết tật, đáp ứng các nhu cầu cơ bản của họ, mang lại sự yên tâm và thoải mái
- Tư vấn & hỗ trợ tâm lý để tự giúp bản thân
  - cho MCI những người bị suy giảm nhận thức mức độ nhẹ và ES PLWD người khuyết tật, cung cấp dụng cụ hỗ trợ giúp về trí nhớ
  - cho tất cả PLWD những người khuyết tật, cung cấp hỗ trợ giúp về mặt xã hội (điện thoại/video) và các hoạt động
- Kế hoạch quản lý hành vi
  - Kiểm tra sự khó chịu của cơ thể
  - Đáp ứng nhu cầu tình cảm
  - Đánh giá vai trò của môi trường và người chăm sóc

# Lời Khuyên Cho Công Việc Chăm Sóc

## Giao tiếp

- Nói giọng điềm tĩnh, giao tiếp bằng mắt và cách cư xử/tiếp xúc đụng chạm nhẹ nhàng
- Nhận ra và chấp nhận thực tế của con người
- Trấn an, xác nhận, chuyển hướng
- Sử dụng những Sự Thật Sáng Tạo
- Hạn chế tin xấu hoặc thông tin lo ngại

## Hàng ngày

- Duy trì/tạo thói quen
- Hoạt động thể chất
- Tham gia các hoạt động
- Cung cấp sự quen thuộc & các yêu thích
- Tiếp tục các truyền thống

# Quản lý hành vi

Mọi hành vi đều có ý nghĩa

Nhu cầu nào chưa được đáp ứng?

Có phải là nhu cầu thể chất không?

Hay tâm lý/cảm xúc?

Tìm kiếm các tác động

- Môi trường
- Kỳ vọng
- Các thói quen/các điểm lặp lại từ quá khứ
- Sự tiếp cận
- Từ ngữ
- Sự căng thẳng của người chăm sóc





# Lời Khuyên Cho Sự Hợp Tác Chăm Sóc Tốt Hơn

- Có sự chú ý của người bệnh
- Làm từ từ/đừng vội vàng
- Có thể cần thêm hỗ trợ và những lời nhắc nhở
  - Hãy diễn tả hoặc làm mẫu hành động
  - Đưa ra các tín hiệu trực quan/bằng lời nói
  - Cân nhắc sử dụng các dấu hiệu/ký hiệu/nhãn hiệu
- Để họ tham gia càng nhiều càng tốt



# Báo hiệu đỏ - Thay đổi hành vi

- PLWD người khuyết tật có thể không thuật lại chính xác cảm giác của họ
- Biết các triệu chứng của COVID-19
- Thay đổi đột ngột trong hành vi, nhầm lẫn hoặc nhận thức - **hãy liên hệ với nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để được tư vấn**
- Nếu các triệu chứng khẩn cấp xuất hiện, liên hệ 911 và chăm sóc y tế ngay lập tức



# Cách ly xã hội thành công

## Chuẩn bị cho các lựa chọn hỗ trợ thay đổi

- Thực hiện theo các hướng dẫn của CDC Trung Tâm kiểm soát phòng chống dịch bệnh & Sở Y Tế Công Cộng địa phương
- Yêu cầu và chấp nhận đề nghị giúp đỡ
- Mua thêm thuốc điều trị kê đơn, vật dụng y tế
- Dùng dịch vụ chăm sóc sức khỏe qua viễn thông Telehealth và dịch vụ tư vấn của y tá
- Sử dụng công nghệ, dịch vụ giao hàng, dịch vụ cộng đồng địa phương cho công việc chăm sóc và hỗ trợ sinh hoạt hàng ngày

## Có kế hoạch B

- Xác định (những) người chăm sóc dự phòng
- Lập danh sách những việc cần làm/ lịch trình của công việc chăm sóc
- Chuẩn bị sẵn một hộp dữ trữ khẩn cấp

# Bình Tĩnh

## Giữ sức khỏe

- Giữ bình tĩnh khi tiếp xúc với PLWD người khuyết tật
- Tạo một môi trường cho phép người mắc chứng mất trí nhớ cảm thấy an toàn và được bảo vệ.
- Hãy chú ý đến các triệu chứng giống như cúm hoặc viêm phổi ở bản thân và PLWD- báo cáo ngay lập tức nếu có triệu chứng.
- Thực hành Hướng Dẫn của CDC về vệ sinh trong đại dịch Covid-19
- Điều chỉnh nhu cầu tự chăm sóc và cố gắng chế ngự sự căng thẳng

"Cảm xúc đến và đi như những áng mây trôi theo gió. Hơi thở chánh niệm mới là chính yếu" - Thích Nhất Hạnh

# Tóm lược

- Hiểu biết COVID19 có thể ảnh hưởng đến PLWD người khuyết tật như thế nào
- Đáp ứng nhu cầu tình cảm của PLWD người khuyết tật
- Điều chỉnh giao tiếp
- Tạo & duy trì thói quen
- Chú ý đến nhu cầu chưa được đáp ứng gây ra một hành vi
- Nhận giúp đỡ và kết nối với các tài nguyên địa phương
- Chăm sóc bản thân

# Các Nguồn Lực

**Đường Dây Trợ Giúp 800.272.3900 và/hoặc [alz.org/norcal](https://alz.org/norcal)**

- Nhóm Hỗ Trợ Người Chăm Sóc, các lớp học trực tuyến, giáo dục chuyên nghiệp

**[www.alz.org/asian](https://www.alz.org/asian)**

**[www.alzconnected.org](https://www.alzconnected.org)**

**[www.alzheimersnavigator.org](https://www.alzheimersnavigator.org)**

**[www.sfhsa.org](https://www.sfhsa.org)** trang web về COVID19

**Đường Dây Trợ Giúp Nguồn Lực và Phúc Lợi DAS (415) 355-6700**

**[www.geriatrics.ucsf.edu/covid19-resources](https://www.geriatrics.ucsf.edu/covid19-resources)**