

# Các gợi ý để ăn mừng những dịp đặc biệt

Tờ trợ giúp này đưa ra các gợi ý về cách lên kế hoạch cho những dịp đặc biệt và cùng nhau tận hưởng những khoảng thời gian này. Mỗi người bị chứng sa sút trí tuệ mỗi khác nhau, vì vậy khi đọc những gợi ý này, hãy cân nhắc khả năng của người đó, tác động của chứng sa sút trí tuệ đối với họ và các triệu chứng của họ.

Theo truyền thống, các ngày lễ và lễ hội tôn giáo hoặc sinh nhật quan trọng liên quan đến việc các gia đình tụ họp, trao đổi quà tặng, chia sẻ đồ ăn thức uống và các lễ kỷ niệm chung.

Tuy nhiên, chúng có thể gây căng thẳng cho người bị chứng sa sút trí tuệ vì chúng khác với thói quen thông thường và có thể là một môi trường khác và bận rộn để người đó kiểm soát.

Có nhiều cách quý vị có thể làm cho những dịp đặc biệt này trở nên thú vị cho mọi người.

## 1. Liên quan đến người bị chứng sa sút trí tuệ

Khi lên kế hoạch cho một dịp đặc biệt, hãy bao gồm cả người bị chứng sa sút trí tuệ. Điều này có thể bao gồm giúp chuẩn bị bữa ăn hoặc các công việc đơn giản. Điều này quan trọng cho cảm giác an lạc của họ. Nếu họ trở nên lo lắng hoặc bối rối, hãy đổi sang công việc khác.

Trong dịp này, các trò chơi hoặc hoạt động âm nhạc đơn giản có thể hữu ích trong việc giúp người đó duy trì hoạt động và được bao gồm.

## 2. Hiểu biết về môi trường

Trang trí không gian kỷ niệm dịp đặc biệt này với những đồ vật trang trí có thể khiến người bị chứng sa sút trí tuệ nhầm lẫn. Người đó có thể nhầm đồ vật trang trí trên bàn với thứ họ có thể ăn được, hoặc nó có thể gây ra phản ứng giác quan tiêu cực. Nếu cần, hãy thay đổi môi trường.

### 3. Chia sẻ sự chăm sóc

Tạo cơ hội cho các thành viên gia đình và bạn bè chia sẻ vai trò chăm sóc.

Điều này có thể được thực hiện bằng cách:

- gia đình hoặc bạn bè tổ chức một sự kiện tại nhà của họ
- đi chơi theo nhóm đến một hoạt động văn hóa hoặc tôn giáo cụ thể
- yêu cầu ai đó ngồi cùng với người bị chứng sa sút trí tuệ trong một không gian yên tĩnh để họ có thời gian nghỉ ngơi sau một sự kiện bận rộn.

### 4. Thay đổi thói quen

Những thay đổi về thói quen có thể gây nhầm lẫn cho một người bị chứng sa sút trí tuệ. Để giảm cảm giác bất an hoặc căng thẳng có thể xảy ra, hãy cố gắng tuân theo thói quen của họ. Ví dụ, khi lên kế hoạch cho một bữa ăn đặc biệt, hãy xem xét giờ ăn thông thường của người đó.

### 5. Thời gian nghỉ ngơi và yên tĩnh rất quan trọng

Đảm nhận quá nhiều công việc hoặc cố gắng duy trì các truyền thống có thể làm tăng cảm giác bị choáng ngợp bởi các yêu cầu của dịp này.

Một số gợi ý giúp quý vị không cảm thấy choáng ngợp:

- Cân nhắc không đảm nhận quá nhiều công việc hoặc cố gắng duy trì tất cả các truyền thống.
- Cân nhắc rằng người bị chứng sa sút trí tuệ có thể cần phải ở chung những nhóm ít người hơn.
- Nếu có thể, hãy duy trì các thói quen thường xuyên.
- Lập kế hoạch cho thời gian không hoạt động và yên tĩnh.
- Lập kế hoạch thời gian nghỉ ngơi và yên tĩnh cho quý vị và người bị chứng sa sút trí tuệ.

### 6. Tặng và nhận quà

Tùy theo sở thích và khả năng của họ, hãy khuyến khích người bị chứng sa sút trí tuệ tham gia vào việc chuẩn bị và tặng quà. Có những hoạt động quý vị có thể làm cùng nhau, như:

- nướng và đóng gói bánh quy
- gói quà
- viết thiệp.

Gia đình và bạn bè có thể coi trọng việc quý vị đề nghị ý tưởng tặng quà.

## 7. Chia sẻ kỷ niệm

Các dịp lễ có thể kích hoạt những ký ức về thời gian bên nhau trước kia. Mọi người có thể cảm thấy yên tâm và cảm thông khi:

- lắng nghe và khuyến khích chia sẻ những hồi ức
- nghe những bài hát yêu thích hoặc hát những bài hát truyền thống cùng nhau
- cùng nhau xem những bộ phim yêu thích.

## 8. Tìm kiếm sự hỗ trợ về mặt cảm xúc

Nhận biết rằng những thời điểm đặc biệt có thể khiến cả người bị chứng sa sút trí tuệ và các thành viên trong gia đình đều cảm thấy mất mát. Điều này có thể mạnh mẽ đối với những người sống xa gia đình, hoặc không có thành viên gia đình. Nhận thức được nhu cầu cảm xúc và tìm kiếm sự hỗ trợ có thể làm giảm cảm giác cô đơn và cô lập xã hội.

## Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- **Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc**  
Truy cập: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Gia đình và bạn bè quan trọng**  
Truy cập: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Cộng đồng thân thiện với người bị chứng sa sút trí tuệ**  
Truy cập: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## 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)**