

Các liệu pháp và phương pháp giao tiếp

Tờ trợ giúp này mô tả các phương pháp trị liệu và giao tiếp mà các gia đình và người chăm sóc có thể thử khi chứng sa sút trí tuệ gây ra những thay đổi về trí nhớ, suy nghĩ hoặc kỹ năng giao tiếp của một người. Những phương pháp này có thể giúp quý vị hỗ trợ một cách tôn trọng và đàng hoàng.

Chứng sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến trí nhớ, khả năng suy nghĩ và ngôn ngữ của một người. Nhiều người sống chung với chứng sa sút trí tuệ bị:

- mất trí nhớ dần
- lẫn lộn chuyện mới đây và quá khứ
- giảm khả năng tổ chức và diễn đạt suy nghĩ
- mất dần kỹ năng nói.

Những thay đổi này có thể gây khó chịu và dẫn đến tình trạng không chắc chắn, mất tự tin và thất vọng.

Các phương pháp trị liệu và giao tiếp sau đây có thể giúp xây dựng lòng tự trọng và mang lại cảm giác an toàn cũng như giúp cho an sinh của người đó. Quý vị có thể đã sử dụng những phương pháp này theo bản năng mà không nhận ra tên gọi chính thức của chúng.

Liệu pháp cảm thông (Validation therapy)

Liệu pháp cảm thông hữu ích khi người quý vị chăm sóc bị mất trí nhớ ngắn hạn nghiêm trọng và không còn có thể sử dụng suy nghĩ dựa vào lý trí hoặc suy nghĩ hợp lý về hiện tại của họ.

Khi điều này xảy ra, người đó dễ trở về quá khứ để:

- giải quyết mâu thuẫn còn dang dở
- hồi tưởng lại những trải nghiệm trong quá khứ
- thu mình khỏi hiện tại.

Sử dụng liệu pháp cảm thông có nghĩa là quý vị chấp nhận những gì đang xảy ra cho người đó. Đồng cảm với cảm xúc của họ và tránh thách thức những gì đối với họ là sự thật.

Ví dụ, một người bị chứng sa sút trí tuệ có thể cho rằng họ đang đợi con cái (hiện đã trưởng thành) đi học về. Thay vì thách thức họ, quý vị có thể trả lời: “Chúng là những đứa trẻ đáng yêu, quý vị phải rất tự hào về chúng.” Đây có thể là cơ hội để hồi tưởng về các con của người đó khi chúng còn nhỏ. Sau đó, quý vị có thể nhẹ nhàng chuyển trọng tâm sang chủ đề khác.

Lợi ích của liệu pháp cảm thông có thể là:

- biểu lộ sự đồng cảm với người đó
- tạo niềm tin
- xây dựng cảm giác an toàn
- giảm xung đột và căng thẳng
- giữ gìn phẩm giá và lòng tự trọng của họ.

Liệu pháp âm nhạc

Các hoạt động âm nhạc có thể được sử dụng khi chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến việc giao tiếp. Thông thường, khi các kỹ năng giao tiếp đã không còn, người đó vẫn có thể thưởng thức các bài hát và giai điệu quen thuộc, mở ra những ký ức và cảm xúc từ quá khứ.

Các hoạt động âm nhạc có thể là một cách để gia đình và người chăm sóc đáp ứng với những thay đổi về hành vi. Để những hoạt động này có tác động tích cực, điều quan trọng là phải biết ý thích và không thích âm nhạc của một người.

Tùy thuộc vào bối cảnh, quý vị có thể muốn:

- phát nhạc đã thu âm
- nghe radio
- ca hát, nhún nhảy hoặc khiêu vũ cùng nhau
- chơi một loại nhạc cụ
- mời bạn bè tham gia
- tham dự các buổi hòa nhạc.

Một chuyên viên âm nhạc trị liệu cũng có thể giúp hỗ trợ cho người đang có những hành vi rất phức tạp.

Hồi tưởng

Hồi tưởng là một cách nhớ lại các sự kiện xảy ra trong quá khứ của một người và thường là một hoạt động tích cực và đáng nhớ. Ngay cả khi người bị chứng sa sút trí tuệ không thể tham gia bằng lời nói, họ vẫn có thể trải nghiệm niềm vui trong quá khứ của họ. Đó cũng có thể là một cách để thay đổi sự tập trung nếu người đó khó chịu.

Trong khi nhớ lại các sự kiện có thể mang lại cảm giác bình yên và hạnh phúc, nó cũng có thể mang lại những ký ức đau lòng và buồn bã. Điều quan trọng là phải tế nhị với phản ứng của người đó nếu điều này xảy ra. Nếu sự đau khổ của họ dường như quá lớn, thì tốt hơn hết quý vị nên giảm bớt nỗi lo của họ bằng cách cho họ tham gia vào một hoạt động khác.

Làm sổ lưu niệm

Sổ lưu niệm là một hoạt động hồi tưởng có thể cùng nhau thực hiện. Nó có thể ghi lại những thành tựu trong cuộc sống của bạn bè hoặc thành viên gia đình của quý vị. Gia đình, bạn bè và người chăm sóc có thể sử dụng sổ lưu niệm để làm quen với người đó.

Đây là nhật ký bằng hình ảnh, tương tự như album ảnh gia đình, vì vậy có thể bao gồm các vật kỷ niệm như ảnh, thư, bưu thiếp, bằng cấp, vật kỷ niệm, truyện viết và tranh vẽ.

Các lời khuyên để làm sổ lưu niệm:

- Xem xét định dạng; một album ảnh lớn có các tấm nhựa bảo vệ sẽ rất bền. Phiên bản kỹ thuật số có thể được tạo bằng iPad hoặc máy tính bảng. Chú thích ảnh, xem như lời nhắc nhở về kỷ niệm cho người bị chứng sa sút trí tuệ.
- Giữ cho cách trình bày đơn giản, với một chủ đề và hai đến ba hình ảnh cho mỗi trang.

Những ý tưởng sau đây có thể giúp ích trong việc bắt đầu cuốn sổ:

- tên đầy đủ và tên họ muốn gọi
- nơi và ngày sinh của họ
- hình ảnh và tên cha mẹ và anh chị em ruột của họ
- các hình ảnh, tên và sinh nhật của con cháu họ
- hình ảnh người phối ngẫu của họ và ngày cưới
- hình ảnh bạn bè, người thân và thú cưng của gia đình
- những nơi người đó đã từng sống

- hình ảnh từ thời đi học của họ
- nghề nghiệp của họ
- thú vui và sở thích
- âm nhạc yêu thích
- ảnh chụp kỳ nghỉ và bưu thiếp
- thư từ và bằng cấp
- một sơ đồ về cây gia đình của họ và những câu chuyện ngắn về các sự kiện cụ thể.

Cuốn sổ lưu niệm có thể mang lại rất nhiều niềm vui và tự hào cho những người có thể đang cảm thấy ngày càng mất phương hướng trong hiện tại.

Nhận trợ giúp ở đâu

Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc

Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc là một dịch vụ điện thoại miễn phí cung cấp thông tin, lời khuyên, tư vấn và hỗ trợ người chăm sóc. Hãy hỏi về các nhóm và chương trình hỗ trợ dành cho gia đình và người chăm sóc.

Gọi số: **1800 100 500**

Truy cập: dementia.org.au/helpline

Chương trình Hỗ trợ người Chăm sóc (Carer Gateway)

Chương trình Hỗ trợ người Chăm sóc cung cấp thông tin, các nguồn tài liệu, giáo dục và tư vấn thực tế miễn phí để hỗ trợ người chăm sóc.

Gọi số: **1800 422 737**

Truy cập: carergateway.gov.au

Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- Thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: dementia.org.au/library
- Tạo một cuốn sổ lưu niệm
Truy cập: discrimination.dementia.org.au/create-family-book
- Hỗ trợ về chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: dementia.org.au/support
- Giáo dục về chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: 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