

Hành vi kích động

Tờ trợ giúp này nói về các hành vi kích động, thường gặp ở những người bị chứng sa sút trí tuệ. Nó gợi ý các cách để gia đình và người chăm sóc ứng phó và các nguồn hỗ trợ bổ sung.

Chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau và những thay đổi về hành vi hoặc trạng thái cảm xúc của một người sống với chứng sa sút trí tuệ là điều bình thường.

Các hành vi kích động bao gồm:

- giận dữ
- khóc
- đi tới đi lui
- đứng ngồi không yên
- nói chuyện liên tục hoặc lặp đi lặp lại
- lặp đi lặp lại từ, cụm từ hoặc câu hỏi
- chửi thề
- la hét.

Những hành vi này cũng có thể gây đau khổ và bực bội cho gia đình và người chăm sóc. Điều quan trọng là phải hiểu tại sao những hành vi này xảy ra và các cách để đối phó.

Các nguyên nhân có thể xảy ra

Có nhiều lý do tại sao hành vi thay đổi. Mỗi người bị chứng sa sút trí tuệ phản ứng với hoàn cảnh theo cách riêng của họ.

Đôi khi những thay đổi về hành vi có thể liên quan đến những thay đổi trong não. Hoặc có thể có điều gì đó trong môi trường sống của họ kích hoạt hành vi đó. Vào những thời điểm khác, một công việc có thể quá phức tạp hoặc có lẽ người đó không được khỏe.

Kích hoạt cho hành vi kích động

Hiểu nguyên nhân của hành vi có thể giúp quý vị tìm cách ngăn chặn hành vi đó tái diễn.

Một số nguyên nhân thường gặp gây ra hành vi kích động ở người bị chứng sa sút trí tuệ được liệt kê dưới đây.

Sức khỏe. Hành vi kích động có thể được gây ra bởi những thay đổi về sức khỏe, bao gồm:

- mệt mỏi
- mệt mỏi do giấc ngủ bị gián đoạn
- khó chịu về thể chất (chẳng hạn như đau, sốt, bệnh tật, nhiễm trùng, đói, khát hoặc táo bón)
- thay đổi thể chất trong não
- tác dụng phụ bất lợi của thuốc
- suy giảm thị lực hoặc thính lực gây hiểu sai về hình ảnh và âm thanh
- ảo giác
- nhiễm trùng đường tiết niệu.

Cảm giác tự vệ. Người bệnh có thể cảm thấy nhọc nhã vì họ cần giúp đỡ trong các công việc cá nhân như tắm rửa, đi vệ sinh và mặc quần áo. Họ có thể cảm thấy sự độc lập và quyền riêng tư của mình đang bị đe dọa.

Thất bại. Cảm giác thất bại và lo lắng có thể xảy ra khi họ không còn có thể thực hiện hoặc hoàn thành các công việc hàng ngày.

Hiểu lầm. Người bị chứng sa sút trí tuệ có thể không hiểu chuyện gì đang xảy ra xung quanh họ. Điều này có thể dẫn đến sự hiểu lầm và đau khổ về khả năng suy giảm của họ.

Nỗi sợ. Người bị chứng sa sút trí tuệ có thể sợ hãi vì họ không còn nhận ra một số người hoặc nơi chốn. Hoặc họ có thể đã nhớ lại một trải nghiệm trong quá khứ đáng sợ hoặc không thoải mái khi nhớ lại.

Cần giúp đỡ hoặc hỗ trợ. Người thân của quý vị có thể đang cố gắng cho ai đó biết rằng họ cần được trợ giúp hoặc hỗ trợ vì họ buồn chán, đau khổ và dư thừa năng lượng hoặc cảm thấy không khỏe.

Các gợi ý để giảm thiểu các hành vi kích động

- Hãy gặp bác sĩ của họ để tìm hiểu rõ các nguyên nhân có thể xảy ra, chẳng hạn như những thay đổi về sức khỏe thể chất, tác dụng phụ có thể xảy ra của thuốc, bệnh tiềm ẩn hoặc trầm cảm. Điều quan trọng là phải tìm hiểu kỹ và điều trị trầm cảm bất cứ khi nào có nghi ngờ.
- Hãy nhận biết bất kỳ dấu hiệu cảnh báo cụ thể của hành vi kích động. Có các phương pháp để ngăn chặn nó phát triển.
- Chia các công việc lớn thành các công việc nhỏ có thể dễ quản lý hơn và cho thời gian để hoàn thành công việc.
- Cố gắng duy trì thói quen không vội vàng và nhất quán.
- Nếu có thể, hãy giải quyết nguyên nhân tiềm ẩn của hành vi.
- Dành thời gian giải thích những gì đang xảy ra, từng bước một. Sử dụng các câu đơn giản. Ngay cả khi họ không thể hiểu các từ, giọng điệu bình tĩnh của quý vị sẽ trấn an họ.
- Tránh đối đầu. Nếu không thể tránh được việc đối đầu, hãy thử đánh lạc hướng hoặc đề nghị một hoạt động thay thế.
- Khuyến khích tập thể dục thường xuyên và tham gia vào các hoạt động thú vị.
- Tối đa hóa cảm giác thoải mái và an toàn.

Dù quý vị đã nỗ lực tốt nhất, hành vi kích động vẫn có thể xảy ra. Thay vào đó, hãy tập trung vào việc xử lý tình huống một cách bình tĩnh và hiệu quả nhất có thể.

Các cách để ứng phó với các hành vi kích động

- Giữ bình tĩnh và nói với giọng trấn an.
- Đánh lạc hướng là một cách hữu ích. Đề nghị cùng nhau uống một tách trà, đi dạo hoặc xem tạp chí.
- Sử dụng các phương pháp hiệu quả đối với quý vị. Ví dụ, nếu các câu hỏi được lặp đi lặp lại, việc trả lời các câu hỏi có thể hữu ích. Những người khác thấy rằng bỏ qua các câu hỏi là tốt nhất. Cần nhắc nhở của các câu hỏi. Người đó có thể cần được trấn an về điều gì đó mà họ không thể bày tỏ.

Hỗ trợ cho gia đình và người chăm sóc

Quan sát các hành vi kích động có thể rất đau khổ cho gia đình và người chăm sóc. Những thay đổi về hành vi là triệu chứng của chứng sa sút trí tuệ và không cố ý làm quý vị khó chịu. Hãy nhớ chăm sóc bản thân và nghỉ ngơi thường xuyên.

- Thảo luận với bác sĩ của người đó về những mối quan ngại của quý vị về những thay đổi về hành vi và tác động đối với quý vị và người mà quý vị đang chăm sóc.
- Gọi **Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc** qua số **1800 100 500** để tìm hiểu về các dịch vụ hỗ trợ và các chương trình giáo dục, bao gồm các nhóm hỗ trợ người chăm sóc, tư vấn, và các dịch vụ, chương trình hỗ trợ quý vị hiểu và ứng phó với những thay đổi và duy trì sức khỏe và an sinh của quý vị.
- Gọi **Dịch vụ Tư vấn Kiểm soát Hành vi của Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** qua số **1800 699 799**. Họ hỗ trợ những người bị chứng sa sút trí tuệ, những người bị thay đổi về hành vi ảnh hưởng đến việc chăm sóc họ hoặc người chăm sóc.

Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- Tờ trợ giúp về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc: Thay đổi về hành vi
Truy cập: dementia.org.au/help-sheets
- Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: dementia.org.au/library
- 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