

Thay đổi về hành vi

Tờ trợ giúp này nói về những thay đổi về hành vi có thể xảy ra ở những người bị chứng sa sút trí tuệ và các nguyên nhân có thể xảy ra.

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. Những thay đổi có thể bao gồm lo lắng, kích động, hung hăng, ảo giác, mất khả năng ức chế và trầm cảm.

Có nhiều lý do tại sao một người sống chung với chứng sa sút trí tuệ có thể cư xử theo một cách nhất định. Mỗi người sẽ phản ứng khác nhau.

Đôi khi hành vi có thể do:

- chứng sa sút trí tuệ gây ra những thay đổi trong não
- một căn bệnh tiềm ẩn, chẳng hạn như nhiễm trùng hoặc đau
- khó khăn trong việc giao tiếp
- một điều gì đó trong môi trường sống của họ.

Hiểu biết những thay đổi về hành vi

Khi một người bị chứng sa sút trí tuệ cư xử khác với hành vi hoặc khuôn mẫu thông thường của họ, hãy cố gắng hiểu điều gì có thể đưa đến hành vi của họ hoặc hành vi đó đang truyền đạt điều gì. Sau đó, quý vị có thể tìm cách giảm thiểu rủi ro, hoặc ứng phó với, hành vi đó tái diễn.

Giữ một bản mô tả hành vi hàng ngày có thể hữu ích. Ghi chú:

- hành vi xảy ra lúc nào
- có ai liên quan
- những gì đang xảy ra trong môi trường của họ trước khi hành vi xảy ra (ví dụ: tiếng ồn, đang làm công việc hàng ngày)
- điều gì đã thực sự xảy ra (cụ thể về những gì người đó đang làm hoặc nói, ví dụ như đi tới đi lui, trông có vẻ lo lắng)
- ai bị ảnh hưởng vì hành vi đó
- cách quý vị ứng phó và cách đó có hiệu quả hay không.

Các nguyên nhân có thể xảy ra

Có năm loại nguyên nhân có thể dẫn đến những thay đổi về hành vi:

1. sức khỏe (thể chất, cảm xúc và tâm lý)
2. giao tiếp
3. lịch sử cá nhân
4. môi trường
5. làm công việc.

1. Sức khỏe (thể chất, cảm xúc và tâm lý)

Thuốc. Một số loại thuốc có thể gây nhầm lẫn hoặc thay đổi chức năng đột ngột. Những người bị chứng sa sút trí tuệ dễ bị tác dụng phụ, dùng thuốc quá mức và phản ứng do kết hợp nhiều loại thuốc.

Suy giảm thị lực và thính lực. Suy giảm thị lực và thính lực có thể ảnh hưởng đến khả năng một người hiểu những gì đang xảy ra.

Bệnh cấp tính. Có thể khó nhận ra bệnh cấp tính (khởi phát đột ngột) ở người bị chứng sa sút trí tuệ vì có thể họ không mô tả được các triệu chứng của mình. Các bệnh như nhiễm trùng đường tiết niệu, viêm phổi, nhiễm trùng đường tiêu hóa hoặc sốt có thể làm gia tăng sự nhầm lẫn.

Mê sảng là điều phổ biến. Nó phát triển trong một khoảng thời gian ngắn và các triệu chứng có xu hướng dao động trong ngày. Nó có thể được gây ra bởi bệnh nặng, táo bón, mất nước, nhiễm trùng, đau, tác dụng của thuốc hoặc cai nghiện (đặc biệt là rượu và thuốc an thần).

Bệnh mạn tính. Các bệnh mạn tính (kéo dài) có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và mức độ hoạt động của một người. Những bệnh này bao gồm đau thắt ngực, bệnh tim, tiểu đường hoặc đau liên quan đến viêm khớp, loét hoặc đau đầu.

Đau nhức. Những người bị chứng sa sút trí tuệ có thể và chắc hẳn bị đau. Tuy nhiên, họ có thể không truyền đạt được rõ ràng khi bị đau hoặc không thể diễn giải chính xác các tín hiệu đau.

Mất nước. Chứng sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến khả năng nhận biết cảm giác khát nước của một người. Họ cũng có thể quên uống nước thường xuyên. Điều này có thể gây mất nước. Các triệu chứng có thể bao gồm nhầm lẫn, chóng mặt, da khô, đỏ bưng, sốt hoặc mạch đập nhanh.

Táo bón. Táo bón có thể rất khó chịu và dẫn đến các vấn đề đau đớn khi đại tiện. Nó đôi khi cũng có thể làm tăng mức độ nhầm lẫn.

Trầm cảm. Nhiều triệu chứng trầm cảm tương tự như các triệu chứng của chứng sa sút trí tuệ. Chúng bao gồm thiếu tập trung, mất trí nhớ, thờ ơ và rối loạn giấc ngủ. Có thể khó phân biệt liệu các triệu chứng là do trầm cảm hay sa sút trí tuệ hoặc kết hợp của cả hai. Chẩn đoán trầm cảm có thể thông qua thăm định y tế.

Mệt mỏi. Giấc ngủ bị gián đoạn có thể gây ra hành vi tức giận hoặc kích động.

Khó chịu về thể chất. Sự khó chịu về thể chất có thể được thể hiện thông qua những thay đổi về hành vi. Người đó có thể đói, đầy bụng hoặc cần đi vệ sinh. Họ có thể quá lạnh hoặc quá ấm.

Nhu cầu cảm xúc và thể chất không được đáp ứng. Những người bị chứng sa sút trí tuệ vẫn muốn cảm thấy hữu ích và được bao gồm. Người thân của quý vị có thể phản ứng tiêu cực nếu những nhu cầu này không được đáp ứng.

2. Giao tiếp

Những thay đổi trong việc giao tiếp là phổ biến. 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.

Họ có thể cảm thấy thất vọng nếu họ không thể hiểu được bản thân.

3. Lịch sử cá nhân

Những thay đổi trong hành vi đôi khi có thể được giải thích bằng cách hiểu biết lịch sử cuộc sống của một người. Ví dụ, người đó có thể cần đi vệ sinh và vì vậy họ ra ngoài tìm nhà vệ sinh ngoài trời mà họ đã sử dụng khi còn nhỏ. Hoặc, chứng sa sút trí tuệ có thể khiến người đó sống lại những sự kiện đau thương trong quá khứ.

4. Môi trường

Môi trường. Không gian sống rộng lớn có thể làm choáng ngợp. Không gian hạn chế không thể nhìn thấy hoặc đi ra ngoài trời có thể làm tăng thêm mối lo lắng.

Lộn xộn. Sự lộn xộn có thể kích thích quá mức và khiến người đó khó cảm nhận được môi trường của họ.

Môi trường không quen thuộc. Môi trường mới hoặc không quen thuộc có thể gây nhầm lẫn. Người đó có thể gặp vấn đề với việc học, trí nhớ và nhận thức mới. Điều này có thể tạo ra những thay đổi về hành vi.

Môi trường kích thích. Hành vi có thể thay đổi khi có quá nhiều kích thích trong môi trường. Điều này bao gồm âm nhạc lớn hoặc tiếng ồn từ tivi hoặc quá nhiều người nói ở phía sau.

Kích thích quá mức cũng có thể gây ra những thay đổi về hành vi. Điều này có thể là do người đó cảm thấy buồn chán, không hoạt động hoặc thiếu ý thức về mục đích.

Nhầm lẫn môi trường giác quan. Ánh sáng, độ tương phản hình ảnh và việc sử dụng màu sắc có thể ảnh hưởng đến hành vi và mức độ của chức năng. Ví dụ:

- Ánh sáng mờ có thể làm khó tập trung khi ăn.
- Gạch lát sàn có hoa văn có thể trông giống như các bậc thang, khiến một người vấp ngã hoặc cảm thấy loạng choạng. Sàn màu đen có thể trông như một cái lỗ hoặc một khoảng trống.
- Tia chói từ ánh sáng mặt trời hoặc sàn nhà bóng loáng có thể ảnh hưởng đến thị lực.
- Bóng tối có thể góp phần gây ra ảo giác.

5. Làm công việc

Công việc phức tạp. Chứng sa sút trí tuệ là chứng bệnh tiến triển từ từ. Các công việc từng làm dễ dàng có thể trở nên quá phức tạp hoặc cần nhiều thời gian hơn để hoàn thành, gây ra sự thất vọng.

Công việc không quen thuộc. Những người bị chứng sa sút trí tuệ dần dần mất khả năng học các công việc và kỹ năng mới. Mong đợi người đó học một công việc không quen thuộc có lẽ không thực tế.

Những thay đổi về thói quen. Những thay đổi về thói quen có thể gây ra căng thẳng. Cố gắng duy trì các thói quen và cấu trúc hàng ngày. Nếu người đó cần hỗ trợ về việc chăm sóc cá nhân, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người quen thuộc với người đó. Cân nhắc đến cảm xúc của người đó do tính chất thân mật của tình huống.

Soạn kế hoạch

Lập một danh sách những điều có thể giảm thiểu tác nhân gây ra những thay đổi về hành vi và cách phản ứng với chúng. Dưới đây là một số đề nghị:

- Cho người đó tham gia vào các hoạt động có ý nghĩa với họ.
- Hãy suy nghĩ về những cách kết nối với người đó và cách họ nhìn thế giới của họ.
- Loại bỏ hoặc giảm tác nhân môi trường.
- Tạo không gian hỗ trợ sự tham gia và an sinh.
- Chuẩn bị một danh sách các cách ứng phó với những thay đổi về hành vi. Sáng tạo.
- Viết một kế hoạch để ứng phó với những thay đổi về hành vi khiến tình huống hoặc môi trường không được an toàn.
- Lập kế hoạch cho các chuyến đi đến những môi trường có khả năng gây trở ngại, ví dụ như trung tâm mua sắm ồn ào hoặc phòng chờ bận rộn.

Khi kế hoạch của quý vị đã soạn xong, hãy nhờ người khác xem xét lại kế hoạch và mời họ đóng góp ý kiến.

Soạn kế hoạch là một quy trình thử nghiệm và sai sót. Không có giải pháp đơn giản nào cả. Tác nhân gây ra thay đổi về hành vi có thể thay đổi khi bệnh tiến triển. Nếu các phương pháp quý vị sử dụng không hiệu quả, hãy thử phương pháp khác. Nên kiên trì. Những gì không hiệu quả bây giờ có thể hiệu quả trong tương lai.

Nhận trợ giúp ở đâu

- 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 của chúng đối với quý vị và người 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
- 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