

Hiểu biết những 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. Nó giải thích lý do cho những thay đổi và cách để ứng phó.

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 này đôi khi có thể gây căng thẳng cho người đó, gia đình và người chăm sóc.

Tại sao hành vi có thể thay đổi

Có nhiều lý do tại sao hành vi của một người có thể thay đổi.

Hành vi có thể thay đổi do:

- không còn khả năng giao tiếp hiệu quả như họ đã từng làm
- những thay đổi trong não do chứng sa sút trí tuệ, ảnh hưởng đến trí nhớ, tâm trạng và hành vi
- những thay đổi trong môi trường, chẳng hạn như nhiệt độ, tiếng ồn, đám đông, ánh sáng, phòng lớn hoặc khu vực thông thoáng
- thay đổi về khả năng, chẳng hạn như khi một công việc quen thuộc trở nên quá phức tạp
- những thay đổi về sức khỏe, do dùng thuốc, cảm thấy không khỏe hoặc một căn bệnh tiềm ẩn như nhiễm trùng hoặc đau.

Đôi khi chứng sa sút trí tuệ khiến một người khó nói ra những gì họ cần hoặc hiểu những gì mọi người đang yêu cầu họ. Hiểu được nguyên nhân hành vi của họ có thể giúp quý vị tìm cách ứng phó nếu điều này xảy ra.

Tìm kiếm lời khuyên

Luôn thảo luận những mối quan ngại về những thay đổi về hành vi với bác sĩ của họ. Kiểm tra sức khỏe có thể giúp xác định bất kỳ bệnh hoặc tác dụng phụ nào của thuốc có thể gây ra những thay đổi. Bác sĩ cũng có thể là một nguồn thông tin và tư vấn tốt.

Ứng phó với những thay đổi về hành vi thường cần được thử và có sai sót. Luôn nhớ rằng hành vi đó không phải là cố ý.

Sự tức giận và hung hăng thường nhắm vào các thành viên trong gia đình và người chăm sóc vì họ là những người gần gũi nhất. Hành vi nằm ngoài tầm kiểm soát của người đó và họ có thể cảm thấy sợ hãi. Họ có thể cần sự trấn an, ngay cả khi nó không có vẻ như vậy.

Các gợi ý để giảm thiểu những thay đổi về hành vi

- Cung cấp một môi trường yên tĩnh, thư giãn và theo một thói quen hàng ngày.
- Duy trì môi trường quen thuộc của người đó. Những hoàn cảnh khác lạ hoặc những người không quen có thể gây bối rối và căng thẳng.
- Giữ im lặng hoặc trung lập nếu quý vị được cho biết điều gì đó có vẻ sai hoặc không đúng sự thật. Hãy thử và tránh chỉnh sửa người đó.
- Đừng hối thúc người đó. Dành nhiều thời gian cho giao tiếp và các hoạt động hàng ngày.

Các gợi ý để ứng phó với hành vi thay đổi

- Tránh trừng phạt. Người đó có thể không nhớ sự kiện và không thể học hỏi từ nó.
- Bình tĩnh.
- Nói chậm, bằng một giọng nhỏ nhẹ và trấn an.
- Cố gắng chuyển hướng cuộc trò chuyện hoặc công việc sang điều gì đó thú vị hơn.

Hung hăng

Sự hung hăng thường là biểu hiện của sự tức giận, sợ hãi hoặc thất vọng. Hành vi hung hăng có thể là thể chất, chẳng hạn như đánh. Nó cũng có thể bằng lời nói, như la hét.

Các gợi ý để giảm thiểu nguy cơ có hành vi hung hăng

- Đôi khi sự hung hăng có thể là phản ứng đối với mong muốn hoặc nhu cầu không được đáp ứng. Cố gắng dự đoán nhu cầu của họ.
- Khi đề nghị giúp đỡ, hãy từ từ đến gần người đó để họ có thể nhìn thấy quý vị. Giải thích điều gì sẽ xảy ra bằng những câu ngắn gọn, rõ ràng. Ví dụ, nói “Tôi sẽ giúp cởi áo khoác” có thể tránh hành vi hung hăng như một phản ứng tự vệ.
- Hoạt động thể chất và tập thể dục thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa một số thay đổi hành vi.

Các gợi ý để ứng phó với hành vi hung hăng

- Thông thường, tốt nhất là tránh đụng chạm.
- Tránh khống chế, kéo người đó đi hoặc áp sát từ phía sau.
- Hãy thử để người đó một mình và cho họ thời gian để ổn định.
- Gọi cho một người bạn hoặc hàng xóm nhờ giúp đỡ.

Phản ứng thái quá

Một số người bị chứng sa sút trí tuệ phản ứng thái quá với những sự cố dường như nhỏ nhặt. Đây được gọi là một phản ứng tai hại. Họ có thể:

- gào thét
- la hét
- đưa ra những lời buộc tội vô lý
- trở nên kích động hoặc bất động theo cách của họ
- khóc hoặc cười không kiểm soát hoặc không phù hợp
- trở nên thu mình lại.

Hành vi này có thể xuất hiện rất nhanh và có thể khiến gia đình và người chăm sóc cảm thấy sợ hãi.

Phản ứng thái quá có thể do:

- căng thẳng vì không được đáp ứng được nhu cầu trong một tình huống
- thất vọng do thông điệp bị hiểu sai hoặc cảm thấy bị thúc hối, xấu hổ hoặc không đủ năng lực.
- một căn bệnh tiềm ẩn khác, nhiễm trùng hoặc đau.

Nó có thể là một giai đoạn đi qua, giảm dần khi bệnh tiến triển. Hoặc nó có thể tiếp tục trong một thời gian.

Các gợi ý để giảm thiểu nguy cơ hành vi phản ứng thái quá

- Giữ một cuốn nhật ký về những hành vi này. Nó có thể giúp quý vị tìm ra mô hình hoặc tác nhân kích hoạt.
- Quý vị có thể sử dụng thông tin này để giúp giảm thiểu rủi ro hoặc ứng phó với các sự cố trong tương lai.

Tàng trữ

Những người bị chứng sa sút trí tuệ có thể có ý định tìm kiếm thứ gì đó mà họ nghĩ còn thiếu. Họ cũng có thể tàng trữ đồ đạc để giữ an toàn.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến hành vi tàng trữ:

- **Cách ly.** Khi người đó bị bỏ lại một mình hoặc cảm thấy bị bỏ rơi, họ có thể hoàn toàn tập trung vào bản thân. Nhu cầu tàng trữ là một phản ứng phổ biến.
- **Ký ức.** Các sự kiện trong hiện tại có thể kích hoạt những ký ức tiêu cực về quá khứ.
- **Sự mất mát.** Mất bạn bè, gia đình, vai trò có ý nghĩa trong cuộc sống, thu nhập và ký ức đáng tin cậy có thể làm tăng nhu cầu tàng trữ của một người.
- **Sợ bị cướp.** Họ có thể giấu một thứ gì đó quý giá, quên mất nó đã được giấu ở đâu và sau đó đổ lỗi cho ai đó đã đánh cắp nó.

Các gợi ý để thử cho hành vi tàng trữ

- Tìm hiểu những nơi cất giấu thông thường của chúng và tìm kiếm những đồ bị thiếu ở đó trước.
- Cung cấp một ngăn kéo để đồ linh tinh cho họ lựa chọn. Điều này có thể thỏa mãn nhu cầu được bận rộn.
- Cung cấp hộp đồ lưu niệm để giúp bảo quản an toàn các vật phẩm quý giá và giúp nhắc cho trí nhớ cũng như hồi tưởng.
- Duy trì môi trường quen thuộc. Điều này giúp người đó tìm đường xung quanh và giảm nhu cầu tích trữ.

Hành vi lặp đi lặp lại

Một người bị chứng sa sút trí tuệ có thể lặp lại nhiều lần một hành động, câu hỏi hoặc câu nói. Điều này có thể là do họ không có khả năng nhớ những gì họ đã nói và làm.

Họ cũng có thể trở nên đeo bám và âm thầm theo dõi quý vị, thậm chí theo vào nhà vệ sinh vì sợ mất dấu quý vị. Những hành vi này có thể gây bức bối và khó chịu.

Các gợi ý để ứng phó với hành vi lặp đi lặp lại

- Nếu giải thích không giúp được gì, hãy thử đánh lạc hướng bằng cách đi dạo, ăn uống hoặc hoạt động yêu thích.
- Nhận biết cảm giác ẩn trong câu hỏi hoặc câu nói lặp đi lặp lại có thể hữu ích. Ví dụ: “Hôm nay tôi đang làm gì?” có thể có nghĩa là một cảm giác không chắc chắn. Nếu ai đó liên tục hỏi họ nên làm gì, cung cấp cho họ một danh sách ghi các cuộc hẹn sắp tới có thể hữu ích.
- Trả lời các câu hỏi lặp đi lặp lại như thể quý vị đang được hỏi lần đầu tiên. Người đó không thể nhớ họ đã hỏi quý vị, vì vậy hãy tránh nói với họ rằng quý vị đã trả lời câu hỏi của họ.
- Các động tác lặp đi lặp lại có thể được giảm bớt bằng cách cung cấp vật gì khác để họ bận tay, chẳng hạn như một quả bóng mềm để bóp hoặc gấp quần áo.

Nhận trợ giúp ở đâu

Nếu những thay đổi về hành vi gây ra đau khổ cho người đó hoặc hành vi đó đang ảnh hưởng đến quý vị:

- Thảo luận với bác sĩ của người đó về những mối quan ngại của quý vị về những thay đổi về hành vi.
- 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