

# Các gợi ý về việc thăm viếng

Tờ trợ giúp này nói về tầm quan trọng của việc thăm viếng thường xuyên người bị chứng sa sút trí tuệ. Nó đưa ra những gợi ý về việc lên kế hoạch cho một chuyến thăm viếng và những điều quý vị có thể làm để vui hưởng thời gian bên nhau. 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.

Đến thăm người bị chứng sa sút trí tuệ, trực tiếp hoặc qua cuộc gọi bằng video, là điều quan trọng đối với sự an lạc về cảm xúc của họ và giúp họ kết nối với xã hội. Đôi khi những tác động của chứng sa sút trí tuệ khiến họ gặp khó khăn trong giao tiếp hoặc bắt đầu các hoạt động, vì vậy họ có thể cần sự giúp đỡ và thông cảm của quý vị.

Có nhiều cách đơn giản để quý vị có thể làm cho khoảng thời gian bên nhau trở nên thú vị và ý nghĩa.

## Lập kế hoạch chuyến thăm của quý vị

Có những điều quý vị có thể làm để lập kế hoạch thăm viếng, để giúp cả quý vị và bạn bè hoặc người thân của mình. Nếu mọi thứ không diễn ra như kế hoạch, chuyến thăm viếng của quý vị vẫn rất quan trọng. Dưới đây là một số ý tưởng để lên kế hoạch cho chuyến thăm viếng của quý vị:

- Cân nhắc thời gian trong ngày mà quý vị muốn đến thăm. Mỗi người đều có lúc nhiều và ít năng lượng. Một số người bị chứng sa sút trí tuệ có nhiều năng lượng hơn vào buổi sáng hoặc giữa ngày.
- Hãy thử và chọn một địa điểm hoặc hoạt động mà người đó thích để họ có thể thư giãn dễ dàng hơn.

## Thiết lập một quy trình thăm viếng

Mỗi lần đến thăm, hãy nói và làm những điều tương tự khi quý vị đến và rời đi. Điều này sẽ tăng mối quan hệ xã hội cho người thân hoặc bạn bè của quý vị.

Giới thiệu bản thân khi đến nơi có thể là việc hữu ích. Ví dụ: nói "Xin chào Mẹ: là con, Elizabeth, con gái của Mẹ." Điều này nhắc nhở người đó về tên của quý vị và mối quan hệ với họ.

Đường dây trợ giúp người bị chứng sa sút trí tuệ toàn quốc **1800 100 500**



Muốn có thông dịch viên giúp đỡ, hãy gọi số **131 450**

### **Nhận biết nhân viên chăm sóc theo tên**

Nếu quý vị đến thăm một cơ sở chăm sóc, hãy giới thiệu bản thân và giải thích mối quan hệ của quý vị với người quý vị đến thăm.

### **Bắt đầu một cuốn sổ giao tiếp**

Sổ giao tiếp là một cuốn sổ chứa các thông tin quan trọng về người đó để người đến thăm và người chăm sóc đọc. Nó có thể bao gồm thông tin về những người quan trọng trong cuộc sống của họ và có thể được sử dụng như lời nhắc nhở để giúp cho việc giao tiếp.

### **Trong chuyến viếng thăm của quý vị**

Dưới đây là một số cách quý vị có thể làm cho thời gian bên nhau trở nên thú vị và ý nghĩa.

#### **Mang theo một cái gì đó với quý vị**

Mang theo một cái gì đó để kích thích cuộc trò chuyện hoặc thực hiện một hoạt động cùng nhau, chẳng hạn như:

- hình ảnh hoặc các món đồ được thu thập vào các ngày lễ, để hồi tưởng hoặc cùng làm một cuốn sổ lưu niệm
- nhạc hoặc video nhạc trực tuyến để hát, xem hoặc nhảy cùng nhau
- một tạp chí hoặc tờ báo quý vị có thể đọc các bài báo hoặc hoàn thành một bài đố vui cùng nhau
- cây con để trồng cùng nhau hoặc hoa có thể cắm trong bình
- thiệp hoặc giấy ghi chú, ngồi lại với nhau và viết thư cho bạn bè chung hoặc gia đình
- một món ăn hoặc đồ ăn nhẹ để chia sẻ.

#### **Làm sổ lưu niệm**

Sổ lưu niệm có thể là một dự án 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. Nó có thể bao gồm hình ảnh, vật kỷ niệm, câu chuyện được viết trên giấy và hình vẽ. Những người khác chăm sóc cho người đó cũng có thể thấy sổ này hữu ích.

### **Chơi nhạc hoặc hát**

Âm nhạc có thể làm cho mọi người cảm thấy bình tâm và khơi dậy những kỷ niệm đẹp.

Khi đến thăm viếng, quý vị có thể:

- phát nhạc đã thu âm
- nghe radio
- chơi một loại nhạc cụ
- hát hoặc khiêu vũ cùng nhau.

### **Mang theo thú cưng với quý vị**

Một chuyến viếng thăm có mang theo thú cưng yêu quý có thể cải thiện sức khỏe cảm xúc và an sinh của bạn bè hoặc người thân của quý vị. Nếu đến thăm một cơ sở chăm sóc, hãy nói chuyện với nhân viên trước khi mang thú cưng của quý vị theo.

### **Trợ giúp các công việc**

Quý vị có thể:

- giúp đỡ với thức ăn hoặc đồ uống
- đi dạo cùng nhau
- may nhãn trên quần áo hoặc sửa chữa các món đồ nhỏ.

Giúp đỡ trong công việc không chỉ mang lại lợi ích cho người đó mà còn giúp quý vị cảm thấy mình hữu ích và quan trọng.

### **Giao tiếp mà không nói chuyện**

Thay vì nói chuyện, hãy thử ôm, xoa bóp bàn tay hoặc cổ của bạn bè, nắm tay họ hoặc nghe nhạc. Dành thời gian bên ngoài, tận hưởng khu vườn hoặc đi dạo.

Im lặng không nhất thiết là tiêu cực. Thay vào đó, hãy cố gắng tận hưởng những khoảng thời gian yên tĩnh.

### **Cảm xúc của quý vị**

#### **Hãy tử tế với chính mình**

Các chuyến thăm viếng quan trọng nhưng đôi khi có thể buồn hoặc khó khăn. Cân nhắc đi với người khác; điều này có thể giúp ích cho chuyến thăm và sau đó có thể cho quý vị cơ hội để đặt câu hỏi.

### Chăm sóc bản thân và nói chuyện với ai đó

Quý vị có thể trải nghiệm nhiều cảm giác khác nhau mỗi khi viếng thăm. Điều quan trọng là phải chăm sóc bản thân. Hãy nói chuyện với một người bạn biết thông cảm về cảm xúc của quý vị hoặc gọi cho **Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc** qua số **1800 100 500**.

### Hiểu được chuyến thăm của quý vị tạo nên sự khác biệt

Nghiên cứu cho thấy rằng những người sống trong cư xá cao niên cần được hỗ trợ về mặt cảm xúc cho an sinh của họ và ít có khả năng bị trầm cảm hơn khi có khách đến thăm họ đều đặn hàng tuần.

### 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)
- **Ứng dụng Better Visit**  
Truy cập: [dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit](https://dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit)
- **Tạo một cuốn sổ lưu niệm**  
Truy cập: [discrimination.dementia.org.au/create-family-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-family-book)
- **Tạo một cuốn sổ của người chăm sóc**  
Truy cập: [discrimination.dementia.org.au/create-carer-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-carer-book)
- **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)**