

Những Hoạt Động Có Ý Nghĩa Tại Nhà



Trước khi chúng ta bắt đầu...

Xin vui lòng lấy một bộ tài liệu và ghi tên.
Xin vui lòng điền vào mẫu khảo sát trước
và trao lại khi hoàn tất
Cảm ơn bạn

Dự án này được hỗ trợ bởi Cục Quản Lý Lão Hóa,
Cục Quản Trị Đời Sống Cộng Đồng và Bộ Y Tế và
Dịch Vụ Dân Sinh Hoa Kỳ

Mục Tiêu Của Hội Thảo

- ◆ Hiểu chứng mất trí nhớ ảnh hưởng như thế nào đến khả năng tham gia vào các hoạt động
- ◆ Biết cách lập kế hoạch và thực hiện các hoạt động hiệu quả
- ◆ Mô tả các khái niệm "lấy con người làm trọng tâm" và "tham gia một cách hài lòng"
- ◆ Tìm hiểu cách tạo các hoạt động phù hợp với người bệnh



Bệnh Alzheimer's Là Gì?



Alzheimer's | ORANGE COUNTY

2515 McCabe Way, Suite 200
Irvine, CA 92614
www.alzoc.org
714-530-1566 Ext. 223



Administration for Community Living

This project was supported, in part by grant number 90ADPI0002-01-00, awarded to Alzheimer's Orange County, from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration for Community Living policy.

Hội Chứng Mất Trí Nhớ

Không thể chữa khỏi

- Alzheimer's disease
- Lewy Body dementia
- Frontotemporal Lobar Dementia
- bvFTD & Pick's disease
- Vascular (strokes)
- Parkinson's disease
- Huntington's disease
- CTE
- LATE

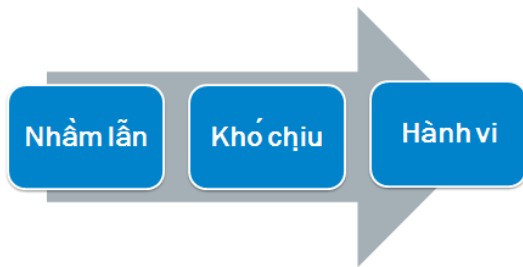


Có thể chữa khỏi

- Trầm cảm
- Tương tác thuốc
- Suy dinh dưỡng
- Bệnh tuyến giáp
- Nhiễm trùng

...và nhiều nữa. Có hơn 120 loại mất trí nhớ khác nhau.

Bệnh Alzheimer: Một Căn Bệnh Của Cảm Xúc



Mục Tiêu Của Những Hoạt Động Hiệu Quả

- Mang lại ý nghĩa, mục đích, sự hăng hái, niềm vui và sự hài lòng cho cuộc sống hàng ngày của người bệnh
- Tận dụng sức mạnh, tài năng và kỹ năng còn lại của người thân trong bất cứ giai đoạn nào của căn bệnh
- Có thể thực hiện một mình hoặc cùng với những người khác
- Bình thường hóa cuộc sống của người bệnh
- Tập trung vào sự vui thích hơn là kết quả

Những Điều Lưu Ý Quan Trọng



- ♦ Tất cả mọi thứ bạn làm với người thân là một hoạt động, ngay cả công việc chăm sóc cá nhân.
- ♦ Hãy đặt trọng tâm vào sự “kết nối” thay vì vào công việc cần thực hiện.
- ♦ Bất kể căn bệnh tiến triển tới mức độ nào, người bệnh **KHÔNG BAO GIỜ** mất đi mong muốn giao tiếp và kết nối với bạn.

Chăm Sóc Tập Trung Vào Con Người Và Sự Tham Gia Hải Lòng

Lập Kế Hoạch Cho Những Hoạt Động Lấy Người Bệnh Làm Trung Tâm

- ♦ Xem xét cuộc sống của người thân trong quá khứ, sở thích cá nhân, nhu cầu và thú vui.
- ♦ Các hoạt động cần tạo sự thoải mái, cảm giác gắn bó, và có mục đích.
- ♦ Các hoạt động không cần phải phức tạp, chúng chỉ cần phù hợp với người mà bạn chăm sóc.

Áp Dụng Sự Hiểu Biết Lấy Người Bệnh Làm Trung Tâm

Dùng sự hiểu biết để đặt kế hoạch cho những hoạt động có ý nghĩa:



- ♦ Công việc thường lệ ưa thích
- ♦ Thói quen
- ♦ Thích/không thích
- ♦ Sở thích cá nhân
- ♦ Những điều thường cần nhân
- ♦ Thú vui/điều quan tâm
- ♦ Nghề nghiệp trước đây

Áp Dụng Sự Hiểu Biết Lấy Người Bệnh Làm Trung Tâm



- ♦ Dùng những gì bạn biết về người thân để kết nối
- ♦ Các hoạt động có thể là giữa 2 người hoặc cùng với gia đình và bạn bè
- ♦ Dùng cách tiếp cận này mọi lúc
- ♦ Việc này có thể giúp đánh lạc hướng người thân của bạn khỏi những tình huống khó chịu

Lợi Ích Của Các Hoạt Động Lấy Người Bệnh Làm Trung Tâm

Để cải thiện chất lượng cuộc sống cho những người mắc chứng mất trí nhớ:

- ♦ Tôn trọng phẩm giá cá nhân và ý thức về bản thân của họ
- ♦ Cung cấp cho họ ý thức về mục đích và làm cho họ cảm thấy họ được cần tới
- ♦ Tạo cơ hội để họ kết nối và giao tiếp với bạn, và những người bạn khác và gia đình!
- ♦ Hướng họ tránh những suy nghĩ, tâm trạng và hành vi tiêu cực!



Sự Tham Gia Hài Lòng Là Gì?

- ♦ Một trạng thái cảm xúc xảy ra khi người mắc chứng mất trí nhớ làm điều gì đó khiến ông ấy / bà ấy bận rộn và chú tâm.
- ♦ Trong khu vực nằm giữa sự kích thích trên và dưới mức thích hợp.
- ♦ Gia đình có thể phát triển một danh sách ngắn các hoạt động êm dịu.



Những Hoạt Động Tham Gia Hài Lòng

- ♦ Xem album hình ảnh
- ♦ Uống trà
- ♦ Ngồi ghế và nhìn ra bên ngoài
- ♦ Ôm một vật quen thuộc
- ♦ Nghe nhạc
- ♦ Đi dạo
- ♦ Nắm tay người thân



Người Bệnh, Không Phải Căn Bệnh Alzheimer's



Hoạt Động Thường Lệ Hàng Ngày

- ♦ Công việc: lau bụi, quét dọn, gấp quần áo
- ♦ Bữa ăn: giúp chuẩn bị thức ăn, nấu ăn, dọn bàn
- ♦ Chăm sóc cá nhân: tắm rửa, cạo râu, mặc quần áo
- ♦ Biến việc tắm rửa thành "ngày spa" hay "ngày làm đẹp"
- ♦ Biến việc mặc quần áo thành "diện đồ", trang điểm, chọn trang phục, nữ trang, v.v.



Người Bệnh, Không Phải Căn Bệnh Alzheimer's



Thử Các Hoạt Động Liên Quan Đến Sự Lặp Lại

- ♦ Xới lá hoặc quét hiên nhà
- ♦ Cắt coupons giảm giá
- ♦ Xâu chuỗi hạt
- ♦ Chải tóc cho nhau
- ♦ Gấp khăn
- ♦ Thổi bong bóng
- ♦ Sơn móng tay
- ♦ Rửa và lau khô chén đĩa
- ♦ Xếp các lá bài



Người Bệnh, Không Phải Căn Bệnh Alzheimer's



Những Hoạt Động Khác

- ♦ **Sáng tạo:** Hội họa, chơi đàn piano, sách tô màu cho người lớn
- ♦ **Trí Tuệ:** đọc sách, câu đố, những chương trình trên Internet
- ♦ **Thể Lực:** đi bộ, trò chơi ngoài trời
- ♦ **Giao Thiệp:** cà phê, trò chuyện, chơi trò chơi
- ♦ **Tinh thần:** cầu nguyện, hát thánh ca
- ♦ **Ngẫu hứng:** đi dạo!
- ♦ **Liên quan đến công việc:** ghi chép, sửa chữa cái gì đó



Người Bệnh, Không Phải Căn Bệnh Alzheimer's



Hoạt Động Cần Phù Hợp Khả Năng Thay Đổi

- ♦ Các hoạt động cần được điều chỉnh trong quá trình bệnh phát triển
- ♦ Người bệnh vẫn có thể tiếp tục làm những hoạt động họ yêu thích miễn là chúng phù hợp khả năng
- ♦ Gia đình có thể trợ giúp trong những hoạt động mà người bệnh vẫn luôn ưa thích
- ♦ Ở những giai đoạn sau, các hoạt động nên liên quan đến giác quan nhiều hơn

Hoạt Động Giác Quan: Xúc Giác



- ♦ Mân mê các loại vải khác nhau
- ♦ Xác định hình dạng bằng cách dùng tay sờ
- ♦ Xoa bóp tay với nước thơm
- ♦ Chải tóc bằng cách vuốt nhẹ lặp đi lặp lại
- ♦ Thăm thú vật
- ♦ Điêu khắc hoặc vẽ bằng ngón tay dùng chất liệu không độc hại

Người Bệnh, Không Phải Căn Bệnh Alzheimer's



Hoạt Động Giác Quan: Thị Giác



- ♦ Hình ảnh về những điều thú vị đối với bệnh nhân
- ♦ Xem video về động vật, thiên nhiên, hoặc du lịch
- ♦ Cùng xem album hình ảnh
- ♦ Xem ảnh của những họa phẩm nổi tiếng, phong cảnh ưa thích, hoặc nhân vật lịch sử nổi tiếng
- ♦ Đi ngắm chim
- ♦ Vẽ bằng màu nước
- ♦ Đi ra ngoài hoặc ngồi bên cửa sổ cùng nhau

Người Bệnh, Không Phải Căn Bệnh Alzheimer's



Những hình ảnh này gợi lên kỷ niệm gì?

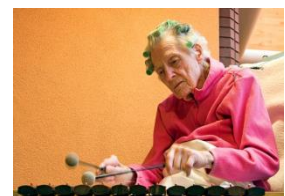


Hoạt Động Giác Quan: Âm Thanh



- ♦ Nghe điệu nhạc quen thuộc
- ♦ Nghe âm thanh thu lại từ thiên nhiên, nông trại, thánh phố, hoặc thú vật
- ♦ Nhận biết dụng cụ âm nhạc qua âm thanh
- ♦ Nghe bài hát hoặc diễn văn bằng tiếng mẹ đẻ của người bệnh
- ♦ Đọc sách, thơ, báo cho người bệnh nghe – hãy cho họ nghe giọng nói dịu dàng của bạn

Người Bệnh, Không Phải Căn Bệnh Alzheimer's



Hoạt Động Giác Quan: Khứu Giác

- ♦ Hương trị liệu
 - ♦ Máy tỏa hương
 - ♦ Hoa tươi
 - ♦ Tinh dầu và mùi hương khác
- ♦ Sử dụng nước thơm để xoa bóp tay
- ♦ Nấu các món ăn có mùi thơm ngon đối với người bệnh như bánh táo, súp gà. Cùng nhau nướng bánh qui hoặc bánh mì.



Những Hoạt Động Thu Hút Tâm Trí, Cơ Thể Và Tâm Hồn!

- ♦ Âm nhạc, ca hát, và khiêu vũ
- ♦ Nhịp điệu và cử động
- ♦ Nghệ thuật
- ♦ Những hoạt động nhận thức
- ♦ Hoạt động hồi tưởng qua hình ảnh
- ♦ Tập thể dục
- ♦ Hoạt động tâm linh



Người Bệnh, Không Phải Căn Bệnh Alzheimer's



Tạo Một Hộp Hoạt Động

- ♦ iPod chứa nhạc yêu thích của ông ấy / bà ấy
- ♦ Hình ảnh, thư, thiệp chúc mừng cũ
- ♦ Các món đồ hoặc hình ảnh liên quan đến sự nghiệp trước đây của người thân của bạn
- ♦ Vật kỷ niệm và quà lưu niệm, bản đồ
- ♦ Bộ bài, sách tô màu dành cho người lớn, tìm kiếm từ hoặc ô chữ
- ♦ Sách yêu thích (Kinh thánh, thơ ca, v.v.)

“Tạo Kỷ Niệm” Là Gì?

- ♦ Chương trình nghệ thuật tiêu biểu của Alzheimer's Orange County
- ♦ Tập trung vào biểu hiện sáng tạo
- ♦ Một hình thức giao tiếp khi không thể dùng lời nói
- ♦ "Những nghệ sĩ" thường vẽ những kỷ niệm đã lâu hoặc những hình ảnh đại diện cho sở thích và đam mê của họ



Bầu Không Khí

- Tìm một không gian thoải mái với ánh sáng tốt.
- Buổi vẽ lý tưởng kéo dài một giờ, một lần mỗi tuần.
- Hãy giả thiết rằng người thân của bạn có một cái gì đó để chia sẻ. Chống lại ý muốn tự đưa ra lời giải thích.
- Không tạo căng thẳng hoặc áp lực buộc người thân vẽ, thay vào đó sử dụng lời khuyến khích nhẹ nhàng và thường xuyên.
- KHÔNG có cách nào là sai trong sáng tạo nghệ thuật.
- Không phán xét, hãy tích cực và đùa vui.
- Mở nhạc nền.

Cảm Hứng

Cảm hứng: Hình ảnh mà nghệ sĩ sẽ ngắm nhìn để tạo ra nghệ thuật độc đáo của riêng họ.

- Mỗi nghệ sĩ nên có cảm hứng riêng.
- Vẽ một đề tài dựa trên mùa, kỳ nghỉ lễ
- Vẽ tĩnh vật
- Tranh lịch
- Tạp chí
- Ảnh chụp
- Kỷ vật cá nhân

Khuyến Khích “Họa Sĩ” Của Bạn



- Tìm “nút khởi động”
- Phác họa bằng bút chì
- Chuẩn bị cọ và giấy
- Tô nền
- Cùng vẽ
- Nắm tay hướng dẫn vẽ
- Tô lại hoặc vẽ những dạng hình học
- Cung cấp những dụng cụ khác

Video Của UCLA Huấn Luyện Người Chăm Sóc Bệnh Nhân Mất Trí Nhớ

<http://dementia.uclahealth.org/caregiver-education-videos>

- Aggressive Language and Behaviors
- Agitation and Anxiety
- Depression and Apathy
- Hallucinations
- Home Safety
- Refusal to Bathe
- Refusal to Take Medications
- Repetitive Behaviors
- Repetitive Phone Calls
- Repetitive Questions
- Sexually Inappropriate Behaviors
- Sleep Disturbances
- Sundowning
- Wandering
- Alcohol Abuse
- Driving
- Lack of Eating
- Paranoid Thoughts

Lời Cảm Tạ

Chương trình đào tạo này được hỗ trợ một phần bởi thỏa thuận hợp tác (90ALGG0012) giữa Cục Quản Lý Lão Hóa (AoA), Quản Trị Sinh Hoạt Cộng Đồng (ACL), Bộ Y Tế Và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (DHHS).

Những tổ chức thực hiện các dự án dưới sự bảo trợ của chính phủ được khuyến khích trình bày một cách tự do những phát hiện và kết luận của họ. Do đó, quan điểm hoặc ý kiến không nhất thiết phải thể hiện chính sách chính thức của AoA, ACL hoặc DHHS.

Xin cảm tạ Alzheimer's Greater Los Angeles và Chương Trình Chăm Sóc Chứng Mất Trí Nhớ UCLA vì đã cho phép sử dụng nội dung này.

Kết Nối Với Chúng Tôi: Gọi Đường Dây Trợ Giúp

Đường dây trợ giúp qua điện thoại của chúng tôi cung cấp thông tin, hỗ trợ cảm xúc, giáo dục và giới thiệu nguồn trợ giúp.

Đường dây trợ giúp (tiếng Anh)

714-530-1566
Ext. 223

