

# Giải quyết vấn đề

VIETNAMESE | ENGLISH

Thông tin Trợ giúp này thảo luận một số cách nghĩ về bất cứ thay đổi nào trong hành vi đang xảy ra do hậu quả của chứng mất trí. Nội dung trình bày cách giải quyết vấn đề qua đó có thể giúp bạn quản lý bất cứ hành vi nào nếu và khi chúng phát sinh.

Có một số thay đổi hành vi đôi khi đi cùng với chứng mất trí. Những hành vi đó có thể bao gồm chống đối, đi lang thang, kích động, lo lắng và gây hấn.

## Điều gì gây nên những hành vi này?

Có nhiều lý do tại sao hành vi lại thay đổi. Mỗi người mắc chứng mất trí là một cá nhân phản ứng trước hoàn cảnh theo một cách riêng. Đôi lúc hành vi có thể liên quan đến những thay đổi diễn ra trong não. Trong trường hợp khác, nhiều sự kiện hoặc nhân tố trong môi trường sống làm kích hoạt hành vi. Trong một số tình huống, một việc như đi tắm, có thể lại là quá phức tạp, hoặc họ có thể cảm thấy không được khỏe.

## Thấu hiểu hành vi

Điều quan trọng là phải cố gắng hiểu lý do tại sao người bị chứng mất trí đang hành xử theo cách khác thường. Nếu những thành viên trong gia đình và người chăm sóc có thể xác định điều gì kích hoạt những hành vi đó thì họ có thể tìm ra cách ngăn ngừa chúng diễn ra lần nữa dễ dàng hơn.

Khi quý vị đối mặt với hành vi hoặc tình huống khó khăn, cố gắng hiểu lý do tại sao nó đang diễn ra. Điều gì là nhân tố kích hoạt hành vi đó và quý vị có thể thay đổi nó không? Cố gắng nhận ra các yếu tố trong môi trường, bệnh trạng hoặc vấn đề giao tiếp có thể đang góp phần gây ra vấn đề.

Khi nào vấn đề xảy ra? Có thể có ích nếu giữ nhật ký hàng ngày hoặc bản mô tả vấn đề. Nghĩ và ghi lại ở phía bên phải điều gì đã đến trước khi hành vi diễn ra? Ai là người có liên quan? Ai đã bị ảnh hưởng bởi hành vi đó? Cảm xúc nào đã được thể hiện – tức giận, chống đối hay có lẽ là sợ hãi? Phản ứng là gì? Nó có hiệu quả không? Nhật ký có thể giúp ích xác định điều kiện về thời gian trong ngày hoặc sự kiện kích hoạt.

Có 5 thứ có thể gây ra những hành vi bị thay đổi – sức khỏe (thể chất, cảm xúc và tâm lý), lịch sử của họ, môi trường sống, nhiệm vụ hằng ngày và giao tiếp.

## Sức khỏe của họ

### Một số vấn đề thông thường cần được cảnh báo: Tác dụng của thuốc

Người mất trí dễ bị tổn thương do sử dụng thuốc quá liều, phản ứng từ sự kết hợp nhiều loại thuốc và tác dụng phụ của thuốc. Thuốc có thể gây nhầm lẫn cũng như thay đổi đột ngột chức năng của họ.

### Suy giảm thị lực và thính giác

Tất cả các vấn đề trên có thể ảnh hưởng đến khả năng họ hiểu những gì đang được nói hoặc đang diễn ra.

### Bệnh cấp tính

Không phải lúc nào cũng dễ dàng nhận biết bệnh cấp tính ở người bị chứng mất trí vì họ không thể diễn tả cho quý vị biết triệu chứng của họ. Các bệnh như nhiễm trùng đường tiết niệu, viêm phổi, nhiễm trùng đường ruột hoặc sốt có thể khiến tăng sự nhầm lẫn.

### Bệnh mãn tính

Bệnh mãn tính có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của họ và mức độ hoạt động. Bệnh có thể bao gồm đau thắt ngực, bệnh tim, tiểu đường hoặc đau do viêm khớp, viêm loét hay nhức đầu.

### Mất nước

Nhiều người bị chứng mất trí không uống đủ nước bởi vì họ không còn nhận biết cảm giác khát hoặc họ có thể quên uống. Triệu chứng thiếu nước có thể bao gồm bị lẫn, chóng mặt, da khô, đỏ mặt và sốt và mạch nhanh.

### Táo bón

Điều này có thể gây cực kỳ khó chịu và có thể dẫn đến vấn đề đau đường ruột và đôi khi tăng mức độ nhầm lẫn.

### Trầm cảm

Nhiều triệu chứng trầm cảm, chẳng hạn như giảm tập trung, mất trí nhớ, thờ ơ và rối loạn giấc ngủ giống những triệu chứng của chứng mất trí. Thường khó phân biệt triệu chứng nào là do trầm cảm hay là do cả hai bệnh cùng gây ra. Chẩn đoán trầm cảm có thể thực hiện bằng một đánh giá sức khỏe thấu đáo.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Thông tin Trợ giúp này được Chính phủ Úc tài trợ

**Mệt mỏi**

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

**Cơ thể khó chịu**

Họ có thể đói hoặc bị đau hoặc cần đi vệ sinh, quá lạnh hay quá nóng.

**Nhu cầu tâm sinh lý không được đáp ứng**

Bao gồm việc người bị chứng mất trí vẫn muốn cảm thấy có ích và được cần thiết, như họ đã từng, và cả những kỹ năng hiện có của họ được sử dụng. Họ có thể hành xử theo hướng tiêu cực nếu có bất kỳ nhu cầu nào không được giải quyết.

**Lịch sử của họ**

Đôi lúc họ có thể nghĩ về quá khứ và điều này có thể giải thích những gì dường như là hành vi bất thường. Ví dụ, họ có thể đang tìm kiếm toilet và đi ra với suy nghĩ về toilet bên ngoài họ sử dụng từ thời bé.

**Môi trường sống****Môi trường sống quá rộng lớn**

Đôi lúc không gian mà người bị chứng mất trí đang sống gây choáng ngợp.

**Quá nhiều thứ lộn xộn**

Đôi lúc có quá nhiều thứ trong môi trường sống khiến họ không tiếp thu nổi và có thể bị choáng ngợp.

**Kích thích quá mức**

Khi có quá nhiều thứ diễn ra trong môi trường sống, chẳng hạn như nhạc hay TV đang bật khi trò chuyện hoặc có quá nhiều người xung quanh, hành vi của những người bị chứng mất trí có thể thay đổi.

**Môi trường gây cảm giác lẫn lộn**

Tất cả yếu tố ánh sáng, tương phản giữa sàn và tường, sử dụng nhiều màu sắc có thể ảnh hưởng đến hành vi người bị chứng mất trí và mức độ hoạt động. Thiếu ánh sáng có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung trong lúc ăn. Hoa văn gạch lát nền có thể nhìn giống như bậc thang gây khó khăn khi họ đi lại hoặc cảm thấy bấp bênh. Chói do ánh sáng mặt trời trực tiếp hoặc sàn nhà có độ bóng cao có thể ảnh hưởng khả năng nhìn của họ. Bóng của sự vật có thể góp phần gây ra ảo giác.

**Thay đổi thói quen**

Người bị chứng mất trí cần một số thói quen và cấu trúc hằng ngày nhất định mà họ có thể dựa vào. Tính nhất quán này đóng vai trò quan trọng giúp giảm sự căng thẳng họ có thể đang chịu đến mức thấp nhất.

**Môi trường sống khác lạ**

Môi trường sống mới hoặc không quen thuộc có nhiều khả năng gây lẫn cho người bị chứng mất trí bởi vì họ gặp các vấn đề học hỏi, ghi nhớ và nhận thức thông tin mới.

**Nhiệm vụ****Nhiệm vụ quá phức tạp**

Đôi lúc người bị chứng mất trí được yêu cầu thực hiện một nhiệm vụ quá khó do bản chất tiến triển của chứng mất trí, mặc dù trước đây họ có thể từng có khả năng làm được điều đó.

**Nhiệm vụ khác lạ**

Người bị chứng mất trí dần dần đánh mất khả năng học những nhiệm vụ hay kỹ năng mới. Kỳ vọng họ sẽ học được có thể lại là một đòi hỏi phi thực tế.

**Nguyên nhân liên quan đến giao tiếp**

Người bị chứng mất trí có thể trở nên giận dữ hoặc kích động bởi vì họ không thể hiểu những gì người khác kỳ vọng về họ hoặc họ hiểu nhầm những gì người khác nói. Họ có thể cảm thấy chán nản vì bất lực không làm cho người khác hiểu được mình.

**Giải quyết vấn đề**

Lên kế hoạch và cố gắng thực hiện. Phát triển một danh sách chiến lược thay thế để đáp ứng tùy theo hành vi và tình huống. Hãy sáng tạo. Có ai đó cùng quan sát và đề xuất kiến nghị. Nghĩ về chiến lược bạn đã định ra. Xác định chiến lược bạn muốn thử đầu tiên.

Xem xét lại chiến lược. Giải quyết vấn đề là một quá trình thử sai. Không có giải pháp nào đơn giản. Nếu chiến lược mới bạn đã thử không giảm những hành vi bị thay đổi như bạn đã lên kế hoạch thì hãy thử các chiến lược khác.

**Ai có thể trợ giúp?**

Thảo luận với bác sĩ những băn khoăn của quý vị về những thay đổi về hành vi và tác động của chúng.

**THÔNG TIN THÊM**

Dementia Australia chuyên cung cấp dịch vụ hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn. Xin liên lạc với Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Chứng mất trí qua số **1800 100 500** hoặc vào xem website của chúng tôi tại **dementia.org.au**



Để được trợ giúp ngôn ngữ, mời bạn gọi dịch vụ Biên Phiên dịch qua số qua số **131 450**

# Problem solving

This Help Sheet discusses some ways to think about any changes in behaviours that are occurring as a result of dementia. It describes a problem solving approach that may help you manage any behaviours if and when they arise.

There are a number of behaviour changes that sometimes accompany dementia. These behaviours can include resistance, wandering, agitation, anxiety and aggression.

## What causes these behaviours?

There are many reasons why behaviours change. Every person with dementia is an individual who will react to circumstances in their own way. Sometimes the behaviour may be related to changes taking place in the brain. In other instances, there may be events or factors in the environment triggering the behaviour. In some situations, a task such as taking a bath, may be too complex, or they may not be feeling well.

## Understanding the behaviours

It is important to try to understand why a person with dementia is behaving in a particular way. If family members and carers can determine what may be triggering the behaviour, it may be easier to figure out ways to prevent the behaviour happening again.

When you are faced with a difficult behaviour or situation, try to understand why it is occurring. What are some of the factors triggering the behaviour that you may be able to change? Try to recognise elements in the environment, the medical situation or problems of communicating that may be contributing to the problem.

When does the problem occur? It can be helpful to keep a daily log or record describing the problem. Think about and record what was going on right before the behaviour occurred? Who was involved? Who was affected by the behaviour? What emotion was expressed – anger, frustration or perhaps fear? What was the response? Did this work? The log can be helpful in identifying a pattern in terms of the time of day or triggering event.

There are five categories of possible causes for changed behaviours – health (physical emotional and psychological), the person's history, the environment, the task itself and communication.

## The person's health

**Some common problems to be alert for are:**

### Effects of medication

People with dementia are vulnerable to over medication, to reactions from combinations of drugs and to their side effects. Drugs can cause confusion as well as sudden changes in a person's functioning.

### Impaired vision and hearing

Both of these problems can affect a person's ability to understand what is being said or happening.

### Acute illness

It is not always easy to recognise acute illness in people with dementia, as they may not be able to tell you about their symptoms. Illnesses such as urinary tract infections, pneumonia, gastrointestinal infection or fever may lead to increased confusion.

### Chronic illness

Chronic illnesses can affect a person's mood and level of functioning. Illnesses can include angina, heart problems, diabetes or the pain associated with arthritis, ulcers or headaches.

### Dehydration

Many people with dementia do not get enough fluid because they no longer recognise the sensation of thirst or they may forget to drink. Symptoms of dehydration may include confusion, dizziness, skin that appears dry, flushing and fever and rapid pulse.

### Constipation

This can be very uncomfortable and can lead to painful bowel problems and sometimes an increased level of confusion.

### Depression

Many of the symptoms of depression, such as impaired concentration, memory loss, apathy and sleep disturbances resemble those of dementia. It is often difficult to tell which are caused by depression or by a combination of them both. Diagnosis of depression is possible through a thorough medical assessment.

National Dementia Helpline 1800 100 500

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)

This help sheet is funded by the Australian Government

**Fatigue**

Disrupted sleep patterns can cause angry or agitated behaviour.

**Physical discomfort**

The person may be hungry or bloated or need to go to the toilet, be too cold or too warm.

**Unmet emotional and physical needs**

People with dementia still want to feel useful and needed, that they belong, are included and that their existing skills are utilized. A person may react in a negative way if any of these needs are not addressed.

**The person's history**

Sometimes the person may think in the past and this can explain what appears to be an unusual behaviour. For instance, the person may be looking for the toilet and go out the back thinking of the outside toilet they used as a child.

**The environment****Environment too large**

Sometimes the physical space in which a person with dementia is living is overwhelming.

**Too much clutter**

Sometimes there is too much in the environment for the person to absorb, and they may become overwhelmed.

**Excessive stimulation**

When there is too much going on in the environment, such as music or television in the background during conversation or there are too many people around, the behaviour of someone with dementia may change.

**Confusing sensory environments**

Lighting, visual contrasts between floors and walls, the use of colours can all affect a person's behaviour and level of functioning. Inadequate levels of light may affect their ability to concentrate while eating. Patterned floor tiles can look like steps, causing the person to trip or become uncertain. Glare from direct sunlight or a highly polished floor can affect a person's ability to see. Shadows can contribute to hallucinations.

**Changing routines**

People with dementia need a certain amount of routine and daily structure on which they can depend. This consistency is important in helping to minimise the amount of stress they may be experiencing.

**Unfamiliar environment**

An environment that is new or unfamiliar is more likely to be confusing for a person with dementia because they experience problems with new learning, memory and perception.

**The task****Task too complicated**

Sometimes people with dementia are asked to do tasks that are now too difficult due to the progressive nature of dementia, even though they may have been able to do them previously.

**Task unfamiliar**

People with dementia gradually lose their ability to learn new tasks or skills. Expecting that they will learn may place an unrealistic demand on them.

**Causes related to communication**

People with dementia may become angry or agitated because they do not understand what is expected of them or they misunderstand what others may be saying. They may also feel frustrated with their inability to make themselves understood.

**Problem solving**

Make a plan and try it. Develop a list of alternative strategies for responding to the behaviour or situation. Be creative. Have someone else look at the situation and give suggestions. Think about the strategies you have identified. Decide on the one you are going to try first.

Review the strategy. Problem solving is a process of trial and error. There are no simple solutions. If the new strategies you tried did not reduce the changed behaviour as you had planned, try other strategies.

**Who can help?**

Discuss with the doctor your concerns about behaviour changes, and their impact on you.

**FURTHER INFORMATION**

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **dementia.org.au**



Interpreter

For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**