

Hướng Dẫn Giao Tiếp với Người Bệnh Sa Sút Trí Tuệ

Những gì có thể xảy ra

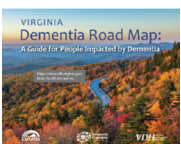
Thay đổi trong não do sa sút trí tuệ có thể gây khó khăn cho việc giao tiếp. Người mắc chứng sa sút trí tuệ có thể gặp khó khăn khi nói những gì họ muốn và hiểu những gì người khác đang nói. Người thân của quý vị có thể không tìm được những từ phù hợp hoặc có thể tạo ra những từ mới. Họ có thể lặp đi lặp lại cùng một câu hỏi. Đôi khi quý vị khó có thể hiểu những gì người thân của quý vị đang nói và họ có thể gặp khó khăn trong việc hiểu lời nói của quý vị. Điều này có thể gây khó chịu cho cả hai bên và khiến việc giao tiếp trở nên khó khăn hơn.



Những gì quý vị có thể làm

- **Luôn có mặt.** Hãy để người thân của quý vị biết rằng quý vị đang lắng nghe và cố gắng hiểu. Giữ tông giọng nhẹ nhàng. Nắm tay người thân trong khi nói chuyện. Mỉm cười, gật đầu, giao tiếp bằng mắt thích hợp.
- **Thể hiện sự tôn trọng.** Hãy dành sự đầy đủ quan tâm cho người thân, đừng làm nhiều việc cùng lúc. Để người thân tham gia vào các cuộc trò chuyện, đừng hành động như thể họ không có ở đó.
- **Tránh gây phiền nhiễu.** Tiếng ồn xung quanh, như TV hoặc radio có thể thu hút sự chú ý.
- **Giữ vị trí thích hợp.** Hãy ở đủ gần để có thể được nghe và nhìn thấy rõ ràng. Ngồi hoặc đứng ở cùng một độ cao, thay vì đứng cao hơn họ.
- **Mang lại sự thoải mái.** Nếu một người bị sa sút trí tuệ gặp khó khăn trong giao tiếp, hãy cho họ biết điều đó vẫn ổn. Đề nghị ôm, hoặc nắm tay họ khi thích hợp.
- **Sử dụng các dấu hiệu trực quan.** Sử dụng cử chỉ hoặc các dấu hiệu trực quan khác có thể giúp cải thiện sự thấu hiểu so với chỉ sử dụng lời nói. Thay vì hỏi xem người thân của quý vị có cần sử dụng nhà vệ sinh hay không, hãy đưa họ vào nhà vệ sinh và chỉ vào đó. Làm mẫu trước.
- **Kiểm tra thính lực thường xuyên.** Nếu người thân của quý vị sử dụng máy trợ thính, hãy kiểm tra xem thiết bị có hoạt động và được đeo đúng cách không. Khi nói, hãy quay mặt về phía họ và đảm bảo có đủ ánh sáng để họ có thể dễ dàng nhìn thấy khẩu hình.
- **Làm mọi thứ đơn giản.** Nói chuyện đơn giản Chỉ một câu hỏi hoặc đưa ra một hướng dẫn một lúc. Sẽ tốt hơn nếu quý vị nói một cách "tích cực" - nói "Hãy đến đây đi" thay vì "Đừng đến đó". Khi bệnh tiến triển, hãy đặt câu hỏi có hoặc không đơn giản.
- **Kiên nhẫn chờ đợi.** Nói chậm và cho người bệnh thời gian xử lý và trả lời. Đừng ngắt lời họ. Nếu quý vị cảm thấy vội vã hoặc căng thẳng, hãy dành chút thời gian để bình tĩnh.
- **Quan tâm tới cảm xúc người bệnh.** Chú ý tới ý nghĩa đằng sau các từ. Giọng điệu hoặc ngôn ngữ cơ thể của người bệnh có thể cung cấp manh mối. Đáp lại cảm xúc của họ.

Hãy nhớ rằng những hướng dẫn này chỉ là gợi ý và chúng tôi khuyến khích quý vị tha thứ cho bản thân khi mọi thứ không diễn ra tốt như mong muốn. Nói chuyện với những người khác trong tình huống tương tự để có thêm ý tưởng và được hỗ trợ. Để biết thông tin về các nhóm hỗ trợ hoặc các nguồn lực khác trong khu vực, hãy liên hệ với Cơ Quan Khu Vực về Người Cao Tuổi địa phương hoặc Hiệp Hội Alzheimer.



Để tìm Cơ Quan Khu Vực về Người Cao Tuổi, hãy gọi 1-800-552-3402

Đường Dây Trợ Giúp 24/7 của Hiệp Hội Alzheimer: 1-800-272-3900



Thông tin trên tờ thông tin này được lấy từ *Lộ Trình Bệnh Sa Sút Trí Tuệ Virginia: Hướng Dẫn Cho Người Bị Sa Sút Trí Tuệ Ảnh Hưởng*. Tải xuống bản sao Lộ Trình của quý vị bằng cách quét mã QR hoặc truy cập: vda.virginia.gov/DementiaCapableVA.htm