

Nếu có một người bị bệnh Parkinson, và bạn muốn sẵn sóc họ, thì sẽ có nhiều cách bạn có thể làm, để cho cuộc sống của bệnh nhân được dễ dàng hơn.

Việc trở thành một người sẵn sóc bệnh nhân Parkinson có thể sẽ là một thách thức cho bạn, và đôi khi làm cho bạn bị quá tải. Bạn sẽ phải thay đổi cách sống của mình cho phù hợp với người bệnh mà bạn đang sẵn sóc. Khi bệnh nặng thêm, thì nhu cầu cần sẵn sóc cũng tăng lên.

Người sẵn sóc cho bệnh nhân có thể giúp được gì ?

Việc giúp cho bệnh nhân Parkinson vượt qua các khó khăn trở ngại trong cuộc sống của họ là một công việc đòi hỏi tinh thần lạc quan và mạnh mẽ. Những người bị bệnh Parkinson sẽ cần bạn giúp sao cho họ có thể sống càng bớt phụ thuộc càng tốt. Mặc dù là không thể điều trị khỏi hẳn bệnh Parkinson được, nhưng có thể điều trị các triệu chứng để bệnh nhân có thể sống một cuộc đời hữu ích.

Khởi đầu tôi cần phải làm gì ?

Trong giai đoạn sớm của bệnh, việc sẵn sóc cho bệnh nhân có thể chỉ là động viên tinh cảm và khuyến khích

bệnh nhân, nhưng khi bệnh trở nặng và bệnh nhân bị giảm khả năng cử động, thì sẽ phải trợ giúp cả về thể lực.

Tôi có thể làm gì để trợ giúp cho các nhân viên y tế ?

Với tư cách là một người sẵn sóc bệnh nhân, bạn có thể giúp cho đội ngũ y tế bằng cách học theo cách làm của họ. Bạn sẽ là cầu nối giữa đội ngũ đó với người bệnh. Bạn là người duy nhất có thể quan sát hoạt động hàng ngày của bệnh nhân. Mỗi bệnh nhân Parkinson có một đáp ứng điều trị khác nhau, do vậy nên thảo luận về điều trị với nhân viên y tế. Bạn chính là nguồn thông tin thiết yếu để đội ngũ y tế biết được về tình trạng của bệnh nhân và phương thức có thể giúp cải thiện hơn nữa cho bệnh nhân. Bạn nên tham dự vào tất cả các lần thăm khám bệnh, hỏi thầy thuốc bất kỳ câu hỏi nào thấy cần hỏi, và ghi nhớ các câu trả lời của thầy thuốc, để có thể dùng tới khi cần. Trong giai đoạn bệnh nặng, bệnh nhân cũng có thể cần sự giúp đỡ có tính quyết định của bạn. Bạn nên tham dự vào các cuộc họp của Nhóm trợ giúp Parkinson, vì họ có thể cho bạn những lời khuyên hữu ích trong chăm sóc hàng ngày cho bệnh nhân. Bạn cũng có thể chia sẻ kinh nghiệm với những người sẵn sóc bệnh nhân khác, trong các cuộc họp đó.

Là một người chăm sóc bệnh nhân, tôi có vai trò trong việc dùng thuốc hàng ngày không ?

Có, người chăm sóc gần gũi nhất của bệnh nhân có vai trò rất quan trọng trong việc dùng thuốc hàng ngày của bệnh nhân. Bạn có thể theo dõi hiệu quả của một loại thuốc và những tác dụng phụ của thuốc đó. Một số bệnh nhân rất khó tuân thủ điều trị, đôi khi thuốc kém hiệu lực chỉ là vì bệnh nhân không uống thuốc đều đặn và không theo như hướng dẫn. Người sẵn sóc bệnh nhân có thể nhắc nhở bệnh nhân không quên uống thuốc. Nếu một thuốc bị thay đổi đáp ứng so với trước đó, thì có thể là do tình trạng bệnh đã thay đổi, và nên báo lại cho nhân viên y tế biết.

Tôi cần phải theo dõi cái gì ?

Bạn phải cảnh giác với những hành vi biểu hiện của trầm cảm, như là xa lánh cộng đồng, và lo âu. Khi có biểu hiện như vậy, hãy cảm thông và giúp đỡ họ. Cố gắng làm cho bệnh nhân có các sinh hoạt cộng đồng nhiều hơn và đề nghị giúp họ nếu cần.

Để chăm sóc hàng ngày cho bệnh nhân bị Parkinson, còn có lời khuyên hữu ích nào nữa ?

Khi bệnh Parkinson nặng dần lên, thì bệnh nhân cũng khó khăn hơn về trí nhớ và độ tỉnh táo, bị trầm cảm, lo âu và ảo giác. Với những bệnh nhân bị ảo giác, đừng cố thuyết phục họ hoặc tranh cãi là ảo giác không phải là thật. Bạn cũng đừng tán đồng về niềm tin vào ảo giác của người bệnh, nhưng hãy cố gắng lơ đi, dù là đôi khi giải thích một cách nhẹ nhàng cũng có thể có ích. Nếu người chăm sóc gần gũi nhất cũng là vợ hay chồng của bệnh nhân, và nếu bệnh nhân có vấn đề về cảm xúc hay rối loạn về tình dục, thì hãy thông cảm với họ, và nên an ủi cho bệnh nhân yên tâm. Trao đổi thẳng thắn với nhau bằng lòng trắc ẩn thì bao giờ cũng có ích. Vào ban đêm, khi bệnh nhân thức dậy đi vệ sinh, việc giữ an toàn cho họ là rất quan trọng. Nếu bệnh nhân bị tiểu đêm, nên thay đồ lót thường xuyên để giảm mùi khai. Người săn sóc bệnh nhân cần chia sẻ cảm xúc với người bệnh và cảm thông với cảm giác có tội hay cảm giác thất bại của người bệnh. Hãy thảo luận để tìm cách giảm bớt căng thẳng, trợ giúp sức lực nhiều hơn, điều chỉnh lại các hoạt động của bệnh nhân, sao cho tất cả tương thích với mức độ tàn phế của bệnh nhân. Chính bạn cũng nên định kỳ được nghỉ ngơi. Bất kể sự tận tụy của bạn tới mức nào, chính bạn cũng cần có lúc “ nạp lại năng lượng”

cho mình. Với những người sẵn lòng giúp đỡ, hãy chấp nhận trợ giúp của họ và phân chia một phần việc cho họ. Nếu bạn cảm thấy mình bị đuối, thì hãy tìm ai đó tin cậy được, nói cho họ biết về tình cảnh của mình và nhờ họ giúp.

Tôi có thể làm gì để sống dễ chịu hơn?

Việc làm một người chăm sóc bệnh, khi bệnh nặng dần, là phải chịu thử thách tăng lên dần. Trong mỗi một cộng đồng, đều có nhiều cách và nhiều nguồn trợ giúp, ví dụ như:

- Chương trình tiếp cận săn sóc của cộng đồng
- Trung tâm chăm sóc người lớn ban ngày
- Chương trình phục hồi chức năng ngắn hạn
- Tổ chức thức ăn bằng lúa mạch
- Các Nhà nghỉ dưỡng
- Các cơ quan cung cấp nhân sự trợ giúp cá nhân

Thông tin ở đây không thay thế cho lời khuyên của ngành y. Bạn hãy tham khảo ý kiến của bác sỹ trước khi áp dụng theo thông tin ở đây.

Bản quyền © 2008 của Chương trình về Parkinson quốc tế. Không ai được phép thay đổi bất kỳ nội dung nào trong tài liệu này

Những câu hỏi thường gặp

PARKINSON'S DISEASE & CARE GIVING

SĂN SÓC BỆNH NHÂN PARKINSON

3

Vietnamese
Bản tiếng Việt

Bác sỹ A. Q. RANA
Bác sỹ thần kinh



Chương trình về bệnh Parkinson Quốc tế
Toronto, Canada

www.pdprogram.org

“Những người đang tranh đấu chống lại bệnh Parkinson, nếu hiểu biết tốt về bệnh, thì nhất định sẽ tìm ra được giải pháp tốt”- BS. Rana