



Bản thông tin 6

Điều trị bệnh sa sút trí tuệ không dùng thuốc

Bên cạnh việc dùng thuốc, việc điều trị không dùng thuốc đối với người bệnh sa sút trí tuệ có ý nghĩa vô cùng quan trọng. Nó có thể thúc đẩy hoạt động trí óc và các kỹ năng hàng ngày, giảm thiểu các rối loạn hành vi và cải thiện sức khỏe. Dưới đây trình bày một số cách thức điều trị không dùng thuốc với những mục đích khác nhau.

Các hình thức điều trị không dùng thuốc nhằm rèn luyện hoặc duy trì khả năng nhận thức, cải thiện hoặc ổn định các kỹ năng hàng ngày và tăng cường sức khỏe tâm thần. Các cách điều trị này cũng có thể kiểm soát các hành vi khó xử như bồn chồn hoặc cáu kỉnh hoặc có thể cải thiện thể chất. Việc điều trị sa sút trí tuệ không dùng thuốc còn bao gồm cả việc hỗ trợ và trợ lực cho người thân. Một số phương pháp điều trị được đề cập có thể được bác sĩ chỉ định và các công ty bảo hiểm y tế hoàn trả chi phí. Điều này áp dụng cho vật lý trị liệu (liệu pháp thể dục), liệu pháp vận động, liệu pháp ngôn ngữ và liệu pháp hành vi.

Bản thông tin này tập trung vào các phương pháp điều trị không dùng thuốc có hiệu quả, lợi ích của các phương pháp này đã được các nghiên cứu khoa học kiểm tra và được khuyến nghị trong bản hướng dẫn S3 “Sa sút trí tuệ”, dành cho các bác sĩ và chuyên gia trị liệu.

Rèn luyện trí nhớ

Rèn luyện trí nhớ, còn được gọi là luyện nhận thức hoặc luyện hoạt động của não, nhằm duy trì và thúc đẩy các khả năng tinh thần (nhận thức) như ghi nhớ, suy nghĩ và tập trung đầu óc. Khả năng ghi nhớ, suy nghĩ và tập trung đầu óc v.v. thường được rèn luyện một cách vui nhộn và theo nhóm. Các hoạt động nên gắn gũi với cuộc sống hàng ngày và kết hợp với vận động. Bằng cách này, có thể tác dụng đến một số kênh trong quá trình học tập vui vẻ và việc tập luyện có nhiều khả năng dẫn đến thành công hơn. Mặt khác, nếu chỉ luyện những gì đang ngày càng suy giảm do sa sút trí tuệ, đặc biệt là trí nhớ lời nói,

thì có thể dẫn đến quá tải nhanh chóng. Luyện tập trí não đặc biệt phù hợp với những người bị sa sút trí tuệ ở giai đoạn nhẹ và trung bình.

Liệu pháp vận động

Ergotherapy (liệu pháp vận động) nhằm duy trì và thúc đẩy các kỹ năng hàng ngày. Người bị sa sút trí tuệ thực hành các hoạt động như vệ sinh cá nhân, mặc quần áo hoặc làm việc nhà. Họ học cách giải quyết các vấn đề thực tế, tổ chức sắp xếp công việc hàng ngày, cách sử dụng các thiết bị hỗ trợ trí nhớ, v.v. Bằng cách này, họ có thể sống độc lập lâu hơn. Nếu bệnh đã tiến triển, liệu pháp vận động có thể giúp thúc đẩy nhận thức cơ thể và vận động.

Những thông tin thêm bằng tiếng Đức:

Diễn đàn về liệu pháp lao động với bệnh sa sút trí tuệ:
www.ebede.net

Liệu pháp ngôn ngữ

Chứng sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng xấu đến khả năng nói và giao tiếp với người khác. Liệu pháp ngôn ngữ có thể cải thiện khả năng tìm từ, phát âm và hiểu ngôn ngữ, đặc biệt là ở những người bị chứng sa sút trí tuệ giai đoạn đầu. Nếu gặp khó khăn khi nuốt, liệu pháp ngôn ngữ có thể giúp ăn uống được an toàn. Những người thân cũng đồng thời được tư vấn và hướng dẫn.



Vật lý trị liệu

Khả năng hoạt động thể chất có thể được duy trì hoặc cải thiện thông qua vật lý trị liệu (liệu pháp thể dục) bằng cách chú ý rèn luyện sức bền, sức mạnh và khả năng định hướng. Nhiều người bị sa sút trí tuệ cũng có nhu cầu vận động rõ rệt. Vật lý trị liệu có thể giúp họ vận động an toàn và ngăn ngừa té ngã.

Liệu pháp hành vi

Liệu pháp hành vi là một hình thức trị liệu tâm lý có thể thay đổi suy nghĩ, thái độ và khả năng vận động, làm ảnh hưởng tới hành vi và cảm xúc của người bị sa sút trí tuệ. Liệu pháp này phù hợp với những người sa sút trí tuệ trong giai đoạn đầu, đặc biệt là trong các trường hợp trầm cảm. Giá trị các kỹ thuật nhằm tạo ra các kích thích tích cực (phần thưởng) để thay đổi hành vi đã được công nhận. Liệu pháp hành vi nên được đặc biệt cân nhắc khi hành vi của một người bị sa sút trí tuệ gây khó chịu và gây đau khổ cho người khác. Bắt đầu quá trình bệnh, hãy làm việc với chính bệnh nhân, sau đó chủ yếu là hướng dẫn người thân (như để khuyến khích tính độc lập khi ăn uống hoặc vệ sinh cá nhân).

Âm nhạc trị liệu

Liệu pháp âm nhạc là nghe, hát hoặc chơi các bài hát và bản nhạc trong phạm vi quan hệ trị liệu. Các biện pháp này có thể thực hiện riêng lẻ hoặc theo nhóm. Nên chú ý sử dụng những nhạc khúc từng có ý nghĩa “trong quá khứ” với người bệnh. Âm nhạc cũng có thể tiếp cận những người đang trong giai đoạn sa sút trí tuệ nặng, những người cảm thấy khó khăn trong việc thể hiện bản thân bằng lời nói. Ký ức có thể được đánh thức, cảm giác được thể hiện, khả năng sáng tạo được thực hiện. Liệu pháp âm nhạc cũng có thể giúp điều trị các rối loạn hành vi và tâm trạng dồn nén. Trong gia đình và các nhóm cũng như nơi riêng tư, âm nhạc thường được sử dụng để mang lại niềm vui mà không liên quan đến một yêu cầu trị liệu.

Liệu pháp nghệ thuật

Liệu pháp nghệ thuật có thể có nhiều hình thức, phổ biến nhất là vẽ, tô màu và tạo đồ vật. Nhận thức, trí nhớ và giao tiếp có thể được thúc đẩy trong mối quan hệ với nhà trị liệu. Tự tin được củng cố, khi có thể hoạt động sáng tạo. Thường có những kết quả mà người ta có thể tự hào và khoe với những người khác hoặc đem trưng bày.

Các liệu pháp liên quan đến cơ thể

Đặc biệt ở giai đoạn nặng, người bệnh sa sút trí tuệ chỉ có thể nhận thức ở một mức độ rất hạn chế về bản thân và môi trường. Với phương pháp kích thích cơ bản, tất cả các giác quan (xúc giác, thính giác, thị giác, vị giác, khứu giác) đều được tác động, đặc biệt là thông qua xúc giác và vận động. Với phương pháp “Snoezelen”, có nguồn gốc từ Hà Lan, liệu pháp diễn ra trong một căn phòng đặc biệt, được thiết kế giúp dễ chịu và có thể giúp cải thiện sức khỏe.

Liệu pháp trí nhớ

Liệu pháp hồi tưởng có nội dung là các cuộc thảo luận cá nhân hoặc nhóm về những kinh nghiệm và trải nghiệm trong quá khứ. Nó được cho là kích thích tinh thần và cải thiện tâm trạng. Ký ức thường được đánh thức bằng hình ảnh, câu chuyện, âm nhạc hoặc các vật dụng hàng ngày. Điều này thường thành công vì những người bị sa sút trí tuệ thường lưu giữ những ký ức về tuổi thơ và thời niên thiếu của chính họ trong một thời gian dài, ngay cả khi trí nhớ ngắn hạn của họ không còn hoạt động tốt.

Liệu pháp môi trường sống

Liệu pháp môi trường sống tập trung vào môi trường sống (môi sinh) của một người bị sa sút trí tuệ. Môi trường này bao gồm kiến trúc và trang bị nội thất của các phòng, cũng như môi trường xã hội và tổ chức. Mục đích là để thích nghi môi trường tương ứng với những khả năng suy giảm dần của con người. Ví dụ, căn hộ của riêng một người được tu sửa và xếp đặt theo cách mà những



người bị sa sút trí tuệ có thể định hướng tốt nhất có thể và đi lại một cách an toàn. Việc này có thể làm giảm căng thẳng và cải thiện chất lượng cuộc sống. Các trung tâm tư vấn về nhà ở cũng như các chuyên gia trị liệu có thể hỗ trợ trong việc thích nghi với không gian sống.

Quan hệ tôn trọng lẫn nhau

Liên quan đến cách những người bị sa sút trí tuệ được gặp gỡ và giao tiếp, phương pháp này được đánh giá cao.. Loại quan hệ này còn được gọi là "Trọng thị". Nguyên tắc cơ bản là: Người ta chấp nhận rằng những người bị sa sút trí tuệ sống trong thế giới của riêng họ và không liên tục sửa chữa nó. Hành vi được coi là điên rồ cũng được xem xét một cách nghiêm túc và cố gắng để thấu hiểu.

Hỗ trợ và trợ lực cho người thân

Tư vấn, thông tin và các khóa học có thể giúp những người thân chăm sóc bệnh nhân hiểu được bệnh sa sút trí tuệ, đối phó với người bệnh một cách cảm thông mà không chính mình bị quá tải. Giới thiệu kiến thức về lợi ích của bảo hiểm chăm sóc dài hạn và các chào mời giúp đỡ của địa phương, như chăm sóc ban ngày và các nhóm thân nhân. Hiệp hội bệnh Alzheimer Đức đã phát triển đầy khóa học "Trợ lực trong giúp đỡ" do các hội Alzheimer địa phương cung cấp (thường là miễn phí).

Hình thức trị liệu không dùng thuốc nào phù hợp?

Hình thức trị liệu nào phù hợp trong từng trường hợp cụ thể phụ thuộc vào loại sa sút trí tuệ, giai đoạn bệnh và các triệu chứng, mà còn phụ thuộc vào các liệu pháp được cung cấp tại địa phương. Nên tìm lời khuyên từ bác sĩ, hội Alzheimer hoặc một cơ quan khác.

Khả năng và giới hạn

Các hình thức điều trị không dùng thuốc được nói tới có thể có tác động tích cực đến các triệu chứng riêng lẻ, trong đối phó với cuộc sống hàng ngày và tới tâm trạng. Khó có thể cung cấp bằng chứng khoa học về tính hiệu quả vì lý do phương pháp luận, và tình hình nghiên cứu thường không đạt yêu cầu. Đối với các hình thức điều trị được liệt kê ở đây, có một số bằng chứng khoa học nhất định, một số trong đó là tương đối yếu, chưa rõ ràng về hiệu quả (Hướng dẫn S3 cho bệnh sa sút trí tuệ, 2016).

Còn có thể làm gì khác nữa không?

Có những liệu pháp khác đã được qua kinh nghiệm báo cáo là tích cực, nhưng chưa được chứng minh bởi các nghiên cứu khoa học. Nhìn chung, có thể nói rằng rất nhiều việc có thể làm khi những người bị sa sút trí tuệ được hưởng sự quan tâm ân cần và được trọng thị. Giống như những người khuyết tật khác, họ nên được tham gia nhiều nhất có thể vào cuộc sống xã hội bình thường ("hòa nhập") như có thể tham gia các hoạt động giải trí, văn hóa, thể thao, v.v.

Tác giả:

Văn phòng Hội Alzheimer Đức

Tháng 3 năm 2016



Tổng quan: Điều trị bệnh sa sút trí tuệ không dùng thuốc

Các phương pháp điều trị	Các sách lược được sử dụng	Giai đoạn bệnh	Các tác dụng
Liệu pháp vận động	Đưa ra các giải pháp thiết thực cho các vấn đề trong cuộc sống hàng ngày, tập luyện thực hành các hoạt động hàng ngày, sử dụng các phương tiện hỗ trợ trí nhớ	dễ và vừa phải	Cải thiện các kỹ năng hàng ngày, phẩm chất cuộc sống và hoạt động
Liệu pháp ngôn ngữ	Chương trình thực hành tìm từ và hiểu ngôn ngữ; hướng dẫn thân nhân cách tổ chức ăn uống an toàn	dễ và vừa phải	Cải thiện kỹ năng nói và giao tiếp cũng như giúp đỡ khi có các rối loạn nuốt
Vật lý trị liệu	Các bài tập phù hợp riêng từng cá nhân cho sức bền, sức mạnh và sự cân bằng	từ dễ đến vừa phải	Cải thiện thể chất và các kỹ năng hàng ngày
Liệu pháp hành vi	Điều chỉnh các kiểu suy nghĩ tiêu cực, thay đổi các yếu tố kích hoạt hành vi, chương trình hàng ngày, giải quyết các vấn đề thực tế	từ dễ đến khó	Giảm trầm cảm, lo âu và rối loạn hành vi, cải thiện các kỹ năng hàng ngày
Rèn luyện trí nhớ	Các hoạt động hoặc nhiệm vụ khác nhau để phát triển các mặt trí nhớ, chú tâm, cách giải quyết vấn đề và giao tiếp, thường tổ chức theo nhóm	dễ và vừa phải	Nâng cao kỹ năng nhận thức, chất lượng cuộc sống và khả năng giao tiếp
Âm nhạc trị liệu	Nghe, hát hoặc chơi các bài hát hoặc bản nhạc	dễ đến khó	Giảm rối loạn hành vi và trầm cảm
Liệu pháp nghệ thuật	Vẽ, tô màu, thiết kế các đồ vật để thúc đẩy nhận thức, trí nhớ và giao tiếp	dễ và vừa phải	Thu thập kinh nghiệm về sáng tạo và tự tin
Các liệu pháp liên quan đến cơ thể	Tiếp xúc, vận động, tạo một bầu không khí dễ chịu	trung bình đến khó	Thúc đẩy các trải nghiệm giác quan và hạnh phúc
Liệu pháp trí nhớ	Thảo luận cá nhân hoặc nhóm về các sự kiện và kinh nghiệm trước đây, được hỗ trợ bằng hình ảnh, văn bản, bản nhạc hoặc các vật dụng hàng ngày, có hướng dẫn người thân	dễ và vừa phải	Cải thiện khả năng nhận thức và tâm trạng



BARMER

Die Übersetzung wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. verantwortlich.

Bản dịch được BARMER tài trợ trong phạm vi khuyến khích hoạt động tự cứu theo điều § 20 h Bộ Luật Xã hội V. Không thể dựa vào vào điều luật này đưa ra những đòi hỏi đảm bảo hoặc đòi hỏi quyền lợi đối với các công ty bảo hiểm. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (Hội Alzheimer Đức) chịu trách nhiệm về nội dung và trình bày.



Dữ liệu xuất bản

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz
Hội Alzheimer Đức – Tự cứu bệnh sa sút trí tuệ

Friedrichstraße 236
10969 Berlin

Điện thoại: 030 - 259 37 95 0
Số fax: 030 - 259 37 95 29

www.deutsche-alzheimer.de
info@deutsche-alzheimer.de

Điện thoại dành cho bệnh Alzheimer:

Điện thoại: 030 - 259 37 95 14
Thứ Hai – Thứ Năm: 9 giờ sáng – 6 giờ chiều,
Thứ Sáu: 9 giờ sáng – 3 giờ chiều

Tài khoản quyền tiền:

Ngân hàng Kinh tế Xã hội Berlin
IBAN: DE91 1002 0500 0003 3778 05
BIC: BFSWDE33BER

Các tư liệu thông tin từ Hội Alzheimer Đức

› Liên kết đến trang tài xuống

- 1 Tần suất bệnh sa sút trí tuệ
- 2 Cơ sở sinh học thần kinh của bệnh Alzheimer
- 3 Chẩn đoán Alzheimer và các bệnh sa sút trí tuệ khác
- 4 Di truyền của bệnh Alzheimer
- 5 Thuốc điều trị bệnh sa sút trí tuệ (Có tiếng Việt)
- 6 Điều trị bệnh sa sút trí tuệ không dùng thuốc (Có tiếng Việt)
- 7 Giúp sức cho người điều dưỡng (Có tiếng Việt)
- 8 Bảo hiểm điều dưỡng (Có tiếng Việt)
- 9 Luật điều dưỡng
- 10 Ủy quyền định liệu, quyền chăm sóc, tiên định của bệnh nhân
- 11 Bệnh sa sút trí tuệ vùng trán và biên não
- 12 Nghiên cứu lâm sàng
- 13 Nhà ngoại trú có giám hộ cho những người bị sa sút trí tuệ
- 14 Bệnh sa sút trí tuệ Lewy
- 15 Sống một mình với bệnh sa sút trí tuệ
- 16 Sa sút trí tuệ khi thiếu năng trí tuệ
- 17 Các chuyến đi nghỉ cho những người bị sa sút trí tuệ và người thân của họ
- 18 Nhận ra cơn đau và điều trị
- 19 Lái xe và sa sút trí tuệ
- 20 Bầu cử và sa sút trí tuệ
- 21 Người bị điếc và nghe khó bị sa sút trí tuệ
- 22 Bảo hiểm trách nhiệm và trách nhiệm đối với các bệnh sa sút trí tuệ
- 23 Các biện pháp dự phòng và phục hồi chức năng cho người thân làm nhiệm vụ chăm sóc và người bị sa sút trí tuệ
- 24 Chăm sóc toàn diện cho những người bị sa sút trí tuệ trong giai đoạn cuối cuộc đời
- 25 Bệnh não do chấn thương mãn tính (CTE)
- 26 Hành nghề và bỏ nghề do sa sút trí tuệ