

# Thay đổi hành vi – tức giận và hung hăng

Thông tin về bệnh mất trí nhớ dành cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc



Những người bị mất trí nhớ thường hành xử, suy nghĩ và hành động khác biệt so với lúc trước. Những thay đổi diễn ra trong não có thể khiến cho một số người hành xử theo cách có vẻ như tức giận hoặc hung hăng. Họ có thể chửi thề, la hét, đe dọa, đánh hoặc đấm, hoặc phá hoại tài sản. Điều này có thể gây khó chịu và sợ hãi, kể cả cho chính bản thân họ.

## Điều gì gây ra hành vi có vẻ như hung hăng?

Không có câu trả lời duy nhất. Những người bị mất trí nhớ thường không thể giải thích được họ muốn gì hoặc cảm nhận ra sao.

Họ có thể trông tức giận khi buồn bực, không thoải mái hoặc không khỏe, và không còn biết phải làm gì.

Nếu một người bị mất trí nhớ hành xử theo cách tức giận, đó có thể là do họ có vấn đề cần được giúp đỡ. Điều này có thể là:

- bị đau
- bị táo bón, mất nước, hoặc nhiễm trùng
- bị tác dụng phụ của một số loại thuốc
- cảm thấy lo lắng hoặc trầm cảm
- mệt mỏi hoặc gặp rắc rối về ngủ
- cần sử dụng nhà vệ sinh nhưng không thể yêu cầu giúp đỡ
- cảm thấy đói, khát, nóng hoặc lạnh
- mặc quần áo không thoải mái
- muốn tránh xa khỏi một nơi ồn ào hoặc đông đúc
- cảm thấy bất lực khi không thể tự làm những gì trước đây họ vẫn thường làm được dễ dàng.

## Chăm sóc những người có vẻ bực tức

- Giữ thói quen phù hợp với người đó.
- Nhận biết được những gì khiến họ bực bội. Để ý các dấu hiệu cảnh báo.
- Nói chậm và rõ ràng, và nhìn vào họ khi nói.
- Trấn an họ. Lắng nghe khi họ nói và cố gắng hiểu nhu cầu của họ.
- Giữ bình tĩnh và kiểm soát. Điều này sẽ giúp họ cảm thấy an toàn hơn.
- Để họ có thời gian ở một mình.

- Chọn những nơi yên tĩnh để nghỉ ngơi.
- Thực hiện các hoạt động thú vị và có ý nghĩa.
- Việc chạm nhẹ, mát xa hoặc âm nhạc có thể làm họ thư giãn.
- Thường xuyên luyện tập, như đi bộ nhẹ nhàng.
- Một giấc ngủ trưa từ 30 đến 40 phút sau bữa trưa có thể tái tạo năng lượng.
- Thử những thứ khác nhau để làm họ bình tĩnh.
- Tìm kiếm các giải pháp dựa trên trải nghiệm sống trước đây của họ.
- Đảm bảo mọi người đều an toàn.
- Hãy nhớ rằng việc họ tức giận không phải là tính cách của họ, cho dù nó có thể cảm giác như vậy.

## Hợp tác cùng nhau

Gia đình và những người chăm sóc hiểu rõ nhất về những người bị mất trí nhớ.

Hợp tác với nhân viên để chia sẻ thông tin. Điều này giúp xây dựng một kế hoạch chăm sóc tập trung vào người bệnh. Việc biết được những gì kích hoạt hành vi của họ có thể làm giảm bớt tần suất xảy ra.

Trao đổi với nhân viên và hỏi họ về việc chăm sóc tốt nhất cho người bị mất trí nhớ.

## Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Quý vị đã kiểm tra xem có bị đau, bệnh tật hoặc nhiễm trùng chưa?
- Có kế hoạch chăm sóc để giúp nhân viên phòng ngừa và kiểm soát hành vi tức giận không?
- Có chuyên gia về chứng mất trí nhớ tham gia vào việc lập kế hoạch chăm sóc không?



**Tuyên bố Khước từ:** Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 6 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6808-8 Có sẵn tại <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>