

■ Cách thức để quý vị có thể giúp chăm sóc cho người nào bị mê sảng

Người bị mê sảng sẽ an tâm nếu gặp được những khuôn mặt quen thuộc. Quý vị hãy đến thăm họ thường xuyên khi có thể và cố gắng có mặt để giúp chăm sóc họ.

Hãy khuyến khích các thân nhân hoặc bạn bè nào khác để cùng nhau giúp đỡ người bệnh.

- Hãy nói chậm và rõ ràng khi nói chuyện với người bị mê sảng. Hãy nêu tên của mình và nói tên của người đó.
- Khuyến khích và giúp người bị mê sảng để họ ăn uống đầy đủ.
- Nếu họ biết rõ giờ giấc trong ngày thì họ cũng có thể giảm bối rối. Hãy nhắc cho người bệnh biết họ đang ở đâu, và cho họ biết ngày giờ. Kéo màn trong phòng của họ cho sáng sủa.
- Việc suy yếu thị giác hoặc thính giác có thể làm cho sự bối rối của họ càng nặng hơn. Nếu người mê sảng mà thường ngày hay mang kính mắt hoặc dụng cụ trợ thính, hãy giúp họ đeo các thứ này.
- Nếu người mê sảng có vẻ kích động hoặc hung hăng, đừng tìm cách chặn giữ họ. Nếu họ muốn đi lòng vòng, cứ để họ đi, nhưng nhớ đảm bảo an toàn để họ không té ngã, và đảm bảo khu vực đó không có các nguy hiểm.
- Đem theo những thứ lưu niệm cá nhân để giúp nhắc nhở về căn nhà của họ, chẳng hạn như hình chụp, áo chùng điện của họ, ra-đi-ô hoặc máy CD/băng nhạc với âm nhạc mà họ ưa thích.
- Cho nhân viên biết về thông tin cá nhân đặc biệt mà có thể giúp gây an ổn và định hướng cho người nào bị mê sảng, chẳng hạn như tên của gia đình và bạn bè, các sở thích, các sự kiện đáng kể v.v.

Nếu quý vị lo ngại hoặc có thắc mắc nào về chứng mê sảng, hãy thảo luận với bác sĩ địa phương hoặc hỏi nhân viên bệnh viện.

CÁC SỐ LIÊN LẠC

Carers Resource Centres
Trung tâm Tài nguyên giúp Người chăm sóc
ĐT: 1800 242 636

Aged Care Information Line
Đường dây Thông tin Chăm sóc người già
ĐT: 1800 500 853

National Dementia Helpline
Đường dây hỗ trợ quốc gia về chứng sa sút trí tuệ
ĐT: 1800 100 500

Carers Australia
Cơ quan hỗ trợ Người chăm sóc tại Úc
www.carersaustralia.com.au

Alzheimer's Australia
www.alzheimers.org.au



Trích dẫn với sự cho phép từ Khu vực Y tế Địa phương phía Bắc NSW và Đường hướng Chăm sóc chứng Mê sảng (Northern NSW Local Health District and Delirium Care Pathways), Bộ Y tế và Cao niên, Canberra. 2010.

Bản hướng dẫn này được ấn hành như là một phần trong cuộc Nghiên cứu việc Chăm sóc người Cao niên nằm viện và bị bối rối (Care of the Confused Hospitalised Older Persons Study -CHOPS), nghiên cứu này là hợp tác giữa Cơ quan Canh tân Lâm sàng, Ủy ban Ưu tú Lâm sàng và hội bác sĩ toàn khoa NSW (GP NSW), và được Bộ Sự vụ Cựu chiến binh (Department of Veterans Affairs) tài trợ

Mê sảng Delirium

Mê sảng là trạng thái bệnh lý thông thường mà đặc điểm là các thay đổi trong chức năng tâm thần và thường hay xảy ra nơi những người cao niên.

Khi bị mê sảng, người ta thường bối rối và có thể rất kích động hoặc yên lặng và thờ thẫn.

Cơ mê sảng thường là bất ngờ. Thường chỉ kéo dài khoảng vài ngày nhưng có thể dai dẳng lâu hơn.

Mê sảng có thể là một tình trạng nguy hiểm.

Tờ hướng dẫn này cung ứng thông tin cho những người đã từng bị mê sảng và gia đình/người chăm sóc của họ.

■ Ai có nguy cơ bị mê sáng?

Những người:

- rất đau yếu
- bị sa sút trí tuệ (dementia)
- 70 tuổi hoặc hơn
- bị trầm cảm
- thị giác kém
- đang dùng nhiều loại thuốc
- đang có phẫu thuật, ví dụ như giải phẫu tim hoặc hông.

■ Các triệu chứng của mê sáng?

Những người bị mê sáng có thể:

- có vẻ bối rối và hay quên
- không thể chú ý
- khác với cá tính thường ngày của họ
- rất kích động hoặc yên lặng và buồn ngủ hoặc có thái độ xa lánh
- không biết chắc về giờ giấc trong ngày hoặc nơi chốn mà họ đang ở
- thay đổi thói quen ngủ của họ, ví dụ tỉnh thức ban đêm và buồn ngủ vào ban ngày
- cảm thấy lo sợ, thất vọng, bực bội, giận dữ hoặc buồn bã
- thấy những điều không hiện hữu, nhưng có vẻ rất thật với họ
- mất kiểm chế tiểu tiện.

■ Tình trạng mê sáng là thông thường ra sao?

Khoảng một phần năm những người cao niên mà nhập viện, và gần nửa số cư dân trong các nhà dưỡng lão (aged care) sẽ trải qua tình trạng mê sáng vào một giai đoạn nào đó trong khi được chăm sóc.

■ Điều gì gây ra tình trạng mê sáng?

Các nguyên nhân thông thường gây ra mê sáng ở người cao niên gồm có:

- nhiễm trùng (kể cả nhiễm trùng đường tiểu ở nam giới hoặc nữ giới)
- cơ thể đang có nhiều bệnh
- táo bón
- mất nước/suy dinh dưỡng
- bị đau đớn trầm trọng
- do thuốc men, kể cả thuốc ‘mua qua quầy’
- uống quá nhiều rượu
- bị hành vì cai rượu hoặc ngưng dùng thuốc men, nhất là thuốc ngủ.

■ Mê sáng khởi đầu như thế nào?

Các triệu chứng xảy ra rất nhanh chóng, thường trong vòng vài giờ hoặc vài ngày. Cách cư xử của người đó cũng có thể thay đổi thất thường trong diễn biến của một ngày.

Mê sáng đôi khi bị hiểu lầm là chứng sa sút trí tuệ (dementia) hoặc trầm cảm, do đó điều quan trọng là gia đình/bạn bè nên báo cho nhân viên y tế/y tá biết nếu nhận thấy có thay đổi đột ngột nơi tình trạng tâm thần của người bệnh.

■ Tình trạng mê sáng kéo dài bao lâu?

Mê sáng thường chỉ kéo dài vài ngày nhưng đôi khi có thể tiếp tục trong nhiều tuần hoặc ngay cả nhiều tháng. Nếu không được lo liệu nhanh chóng, mê sáng có thể dẫn đến các biến chứng trầm trọng chẳng hạn như té ngã, u loét do áp lực trên da, phải nằm viện lâu hơn và ngay cả tử vong.

■ Mê sáng có tái phát hay không?

Những người đã từng bị mê sáng có nhiều nguy cơ sẽ bị mê sáng lần nữa.

■ Cách thức chữa trị chứng mê sáng?

Chứng mê sáng thường liên quan đến một căn bệnh thể chất có sẵn. Tuy nhiên không phải lúc nào cũng có thể nhận ra nguyên do. Nhân viên sẽ thăm định bệnh lý kỹ lưỡng để tìm ra và chữa trị các nguyên do sâu xa của chứng mê sáng.

Việc chữa trị cũng bao gồm việc giảm thiểu nguy cơ biến chứng và làm giảm nhẹ các triệu chứng.

Vai trò của gia đình và người chăm sóc

- Thân nhân/người chăm sóc có thể cung ứng thông tin quý báu cho nhân viên đang chăm sóc người bị mê sáng.
- Điều quan trọng là hãy báo cho nhân viên biết nếu thấy có thay đổi đột ngột nào về tình trạng cơ thể hoặc tâm thần của người bệnh.