

## Tắm

Tắm thường là hoạt động chăm sóc cá nhân khó khăn nhất mà người chăm sóc phải đối mặt. Vì đây là vấn đề tế nhị nên người bệnh suy giảm trí nhớ có thể cảm thấy khó chịu hay bị đe dọa. Họ có thể đáp trả bằng những hành động quấy phá như la hét, chống cự hay đánh trả.

Những hành vi như vậy thường xuất hiện vì người bệnh không nhớ mục đích của việc tắm rửa hoặc không đủ kiên nhẫn để chịu đựng những cảm giác khó chịu khi tắm như không mặc quần áo trước mặt người khác, bị lạnh hay những điều khó chịu khác. Sau đây là một số lời khuyên giúp việc tắm cho người bệnh suy giảm trí nhớ trở nên dễ dàng hơn.

### Biết rõ khả năng của người bệnh

Khuyến khích người bệnh hợp tác càng nhiều càng tốt nhưng phải sẵn sàng hỗ trợ khi cần thiết. Đánh giá khả năng của người bệnh trong các hoạt động sau:

- Tìm phòng tắm.
- Nhìn rõ.
- Giữ thăng bằng mà không sợ bị té.
- Vươn và duỗi thẳng tay.
- Ghi nhớ các bước trong quá trình tắm, làm theo các gợi ý hoặc ví dụ.
- Biết cách sử dụng nhiều loại sản phẩm khác nhau (xà phòng, dầu gội, khăn lau, v.v...).
- Cảm nhận được nhiệt độ của nước.

### Chuẩn bị sẵn phòng tắm

- Thu gom các vật dụng phòng tắm chẳng hạn như khăn tắm, khăn lau, dầu gội và xà phòng trước khi thông báo cho người bệnh biết là đã tới giờ tắm.
- Bảo đảm phòng tắm đủ ấm.
- Sử dụng khăn tắm lớn hay áo choàng tắm để có thể quàng hết người bệnh nhằm bảo đảm sự riêng tư và giữ ấm.
- Chuẩn bị sẵn khăn lau để che mắt người bệnh nhằm tránh nước hay dầu gội dính vào mắt.
- Bảo đảm để xà phòng và dầu gội ở nơi dễ lấy. Thử dùng loại chai đựng dầu gội bằng nhựa như ở khách sạn.
- Xả nước vào bồn tắm và sau đó thăm dò phản ứng của người bệnh khi tiếp xúc với nước. Có thể sẽ tốt hơn nếu xả nước vào bồn tắm sau khi người bệnh đã ngồi vào.
- Chỉ nên xả nước vào bồn ở mức 2 hoặc 3 inch (khoảng 5 - 7,5 cm).
- Thử dùng đầu vòi sen cầm tay và bảo đảm tia nước bắn ra không quá mạnh.
- Kiểm tra nhiệt độ của nước. Người bệnh có thể không cảm nhận được là nước quá nóng hay có thể không chịu tắm nếu nước quá lạnh.

### **Tập trung vào người bệnh chứ không phải vào việc tắm rửa**

- Hãy để người bệnh tự lựa chọn. Chẳng hạn, hãy hỏi xem người bệnh muốn tắm ngay hay sau 15 phút nữa, tắm bồn hay vòi sen. Thử nói “Chúng ta làm vệ sinh cho sạch sẽ nào” thay vì nói “Chúng ta đi tắm nào”.
- Bảo đảm người bệnh hợp tác trong quá trình tắm. Chẳng hạn, để người bệnh cầm khăn lau, bông tắm hoặc chai đựng dầu gội.
- Cần biết rằng người bệnh có thể cảm thấy tắm là hành vi đe dọa. Nếu người bệnh chống cự hoặc không chịu tắm, hãy đánh lạc hướng họ và sau đó thử lại.
- Hãy thường xuyên khen ngợi người bệnh vì đã cố gắng và hợp tác tốt.
- Luôn tôn trọng phẩm cách, sự riêng tư và thoải mái của người bệnh. Thử giúp người bệnh cảm thấy an toàn hơn bằng cách dùng khăn tắm lớn quấn quanh người khi họ chưa mặc đồ.
- Che chắn hoặc di chuyển các gương trong phòng tắm nếu hình ảnh phản chiếu trong gương khiến người bệnh cho rằng có người lạ ở trong phòng.
- Nhờ người thân cùng giới tính giúp đỡ khi có thể.
- Hãy linh động. Cho phép người bệnh mặc nguyên quần áo ngồi vào bồn tắm hay đứng dưới vòi sen. Người bệnh có thể sẽ muốn cởi bỏ quần áo khi quần áo đã bị ướt.
- Lót chỗ ngồi dưới vòi sen và những thứ có bề mặt lạnh hay không thoải mái bằng khăn tắm.
- Chuẩn bị sẵn sàng ứng phó khi người bệnh bị kích động. Chẳng hạn, mở nhạc êm dịu hoặc cùng nhau hát.

### **Thích nghi với quá trình tắm**

- Tạo thói quen tắm vào một thời gian cố định trong ngày. Nếu người bệnh thường tắm vào buổi sáng thì việc tắm vào buổi tối có thể khiến họ thấy bất an.
- Dùng các cụm từ đơn giản để tập người bệnh làm quen với từng bước trong quá trình tắm, chẳng hạn như: “Đặt chân vào bồn tắm nào”. “Ngồi xuống”. “Đây là xà phòng”. “Rửa tay nào”.
- Sử dụng các gợi ý khác để nhắc người bệnh những gì cần làm, chẳng hạn như kỹ thuật “nhìn theo tôi”. Nắm tay người bệnh, nhẹ nhàng hướng dẫn họ các thao tác tắm.
- Sử dụng ghế dài đặt trong bồn tắm hoặc ghế dựa trong phòng tắm, loại có thể chỉnh chiều cao. Người bệnh có thể ngồi tắm vòi sen nếu điều đó dễ hơn cho họ.
- Gội đầu có thể là nhiệm vụ khó khăn nhất. Dùng một khăn lau để gội và xả sạch dầu gội bám trên tóc trong bồn rửa nhằm giảm lượng nước trên mặt người bệnh.
- Bảo đảm vệ sinh sạch sẽ vùng kín của người bệnh, đặc biệt là khi người bệnh tiểu tiện không tự chủ.
- Bảo đảm người bệnh được vệ sinh sạch sẽ giữa các nếp gấp ở da và ở dưới vú.

### **Đơn giản hóa quá trình tắm**

- May túi vào trong khăn tắm để đựng xà phòng.
- Sử dụng dầu tắm đa năng để tắm và gội.
- Dùng xà phòng chuyên dụng không cần rửa lại bằng nước.
- Dùng bông tắm dạng lưới nilông để giúp tạo bọt dễ dàng hơn.

### **Cân nhắc các phương pháp tắm khác**

- Tắm rửa một phần cơ thể vào mỗi ngày trong tuần.
- Cân nhắc gội đầu vào một thời điểm khác hoặc vào ngày khác.
- Tắm bằng bông tắm với khăn tắm giữa tắm bồn hoặc tắm vòi sen.

### **Nhớ chăm sóc người bệnh sau khi tắm**

- Kiểm tra xem người bệnh có bị đau rát hay không, đặc biệt là những người tiểu tiện không tự chủ hay không thể di chuyển.
- Để người bệnh ngồi yên khi lau khô cơ thể và mặc quần áo mới cho họ.
- Bảo đảm lau khô hoàn toàn cho người bệnh. Dùng khăn chặm nhẹ cho khô nước thay vì chà xát mạnh.
- Dùng gạc cotton để lau khô giữa các ngón chân.
- Thoa kem dưỡng ẩm để làm mềm da.
- Dùng bột bắp hay bột bôi trơn cho vùng da dưới vú, các vùng da có nếp gấp và nếp nhăn. Nếu người bệnh không dùng chất khử mùi, hãy sử dụng muối natri bicacbonat (baking soda).

### **Giữ an toàn trong phòng tắm**

- Đừng bao giờ để người bệnh một mình trong phòng tắm.
- Giảm nhiệt độ máy nước nóng để tránh bị thương do phỏng.
- Luôn kiểm tra nhiệt độ của nước ngay cả khi người bệnh tự xả nước.
- Luôn đặt một tấm thảm cố định ở trong bồn tắm hay dưới vòi sen để chống trơn trượt.
- Lắp tay vịn và sử dụng ghế ngồi trong bồn tắm hoặc dưới vòi sen.
- Bảo đảm không có nước đọng trên sàn phòng tắm, nên cân nhắc việc trải thảm.

Hiệp hội Alzheimer là tổ chức y tế tình nguyện hàng đầu thế giới về chăm sóc, hỗ trợ và nghiên cứu bệnh suy giảm trí nhớ.

**Cập nhật** Tháng 10/2004