

Chuẩn bị ứng phó thiên tai

Chuẩn bị trước

- Nếu người thân của bạn sống ở khu dân cư, hãy tìm hiểu về thiên tai và các kế hoạch sơ tán ở khu dân cư đó. Hãy hỏi xem bạn có phải là người chịu trách nhiệm sơ tán người thân của bạn hay không.
- Cho dù người thân bị bệnh sống với bạn hay bạn là người chăm sóc không ở cùng nhà, hãy bảo đảm kế hoạch sơ tán đã tính đến những nhu cầu đặc biệt của người bệnh. Liên hệ với Hiệp hội Alzheimer tại địa phương hay những tổ chức khác có cung cấp dịch vụ cho người cao tuổi để được giúp đỡ.
- Chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp (xem gợi ý bên dưới).
- Ghi danh tham gia MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®, dịch vụ cấp cứu toàn quốc 24/24 dành cho người bệnh Alzheimer hoặc người mắc các bệnh liên quan suy giảm trí nhớ bị mê sảng hoặc cần cấp cứu. Gọi đến số điện thoại miễn phí 1.888.572.8566 hoặc truy cập website www.alz.org.
- Nếu đã ghi danh dịch vụ MedicAlert + Safe Return, bảo đảm thông tin bạn cung cấp luôn được cập nhật.

Nếu bạn biết rằng thiên tai sắp xảy ra:

- Hãy sơ tán người thân bị bệnh Alzheimer đến nơi an toàn cùng bạn.
- Đừng trì hoãn khi cần phải sơ tán. Cố gắng sơ tán càng sớm càng tốt để tránh bị trì hoãn thêm do tắc đường.
- Thông báo cho những người khác (gia đình, bạn bè, nhân viên y tế) biết là bạn đang chuyển địa điểm và cung cấp cho họ thông tin liên hệ. Liên lạc thường xuyên với họ khi bạn di chuyển.
- Bảo đảm rằng ngoài người chăm sóc chính còn có những người khác lưu trữ thông tin về người bệnh, bao gồm tiền sử bệnh suy giảm trí nhớ, các loại thuốc sử dụng, thông tin về bác sĩ điều trị và thông tin liên hệ với gia đình người bệnh.
- Mua thêm thuốc để dự phòng.
- Nếu người thân của bạn dùng bình oxy, hãy chắc chắn là bạn mua thêm nhiều bình oxy rời.

Bộ dụng cụ khẩn cấp

Cần nhắc việc chuẩn bị sẵn bộ dụng cụ khẩn cấp. Cất giữ bộ dụng cụ này trong hộp chống thấm nước và để ở nơi dễ lấy. Bộ dụng cụ khẩn cấp có thể bao gồm:

- Quần áo dễ mặc/dễ cởi (vải bộ).
- Thuốc dự phòng (hay ít nhất là đơn thuốc có kèm liều lượng).
- Giày dán/giày đế mềm.
- Một cặp kính dự phòng.
- Các sản phẩm hỗ trợ cho việc tiểu tiện không tự chủ.
- Các vật dụng khác để nhận diện người bệnh như vòng đeo tay có mã số và thẻ buộc quần áo.
- Bản sao các tài liệu pháp lý như quyền hạn của người được ủy quyền.

- Bản sao các tài liệu y tế ghi rõ thông tin về tình trạng người bệnh và các loại thuốc hiện đang sử dụng.
- Bản sao bảo hiểm và thẻ An sinh xã hội.
- Sử dụng túi chống thấm nước để lưu trữ thuốc men và tài liệu.
- Tên bác sĩ điều trị, địa chỉ và số điện thoại (kể cả điện thoại di động).
- Ảnh chụp mới nhất của người bệnh suy giảm trí nhớ.
- Kem thoa tay và các vật dụng cần thiết khác để giúp người bệnh cảm thấy thoải mái.
- Nước đóng chai.
- Thức ăn hoặc các vật dụng yêu thích. Các món ăn nhẹ.
- Gối, đồ chơi hoặc các vật dụng khác để ôm ấp.
- Số điện thoại của Hiệp hội Alzheimer và dịch vụ MedicAlert + Safe Return.

Tham khảo thêm thông tin về chuẩn bị ứng phó thiên tai từ [Trung tâm Dự báo bão Quốc gia](#).

Trong khi sơ tán

Người bệnh suy giảm trí nhớ rất dễ bị kích động bởi sự hỗn loạn và chấn thương tâm lý. Họ thường không hiểu được chuyện gì đang xảy ra và có thể quên đi những thông tin về thiên tai đã được nói đến trước đó. Hãy đề phòng những phản ứng có thể phát sinh của người bệnh xuất phát từ sự thay đổi thói quen, di chuyển hoặc môi trường mới.

- Khi thích hợp, hãy báo cho những người khác (nhân viên khách sạn hay nơi trú ẩn, gia đình, tiếp viên hàng không) biết là người thân của bạn bị suy giảm trí nhớ và có thể không hiểu được chuyện gì đang xảy ra.
- Không để người bệnh ở một mình. Chỉ cần vài phút sơ suất là người bệnh có thể đi lang thang và bị lạc.
- Thay đổi thói quen, di chuyển và môi trường mới có thể khiến người bệnh:
 - Bị kích động
 - Mê sảng
 - Gia tăng các triệu chứng về hành vi, bao gồm ảo giác, hoang tưởng và xáo trộn giấc ngủ.
- Cố gắng hết sức để giữ bình tĩnh. Người bệnh suy giảm trí nhớ sẽ hành xử theo sắc thái cảm xúc của bạn.

Một số lời khuyên nhằm giúp người bệnh không bị kích động

Trấn an người bệnh. Nắm tay hoặc quàng tay lên vai họ. Nói với họ rằng mọi việc sẽ ổn.

- Tìm cách giải tỏa cảm giác lo lắng. Cùng nhau đi dạo hoặc khuyến khích người bệnh thực hiện những công việc đơn giản.
- Đánh lạc hướng sự chú ý của người bệnh nếu họ cảm thấy bức bối.
- Chuyển người bệnh đến nơi an toàn hoặc yên tĩnh hơn nếu có thể. Tránh gây kích động.
- Bảo đảm người bệnh uống thuốc đúng giờ.
- Cố gắng duy trì giờ giấc ăn ngủ điều độ cho người bệnh.

- Tránh giải thích phức tạp và quá chi tiết cho người bệnh. Cung cấp thông tin bằng các từ ngữ cụ thể. Liên tục trấn an người bệnh bằng những giải thích ngắn gọn.
- Chuẩn bị để hỗ trợ thêm cho toàn bộ các sinh hoạt thường ngày của người bệnh.
- Đề ý các dấu hiệu cho thấy người bệnh có thể bị xáo trộn (bồn chồn, đi tới đi lui).
- Nhắc lại cho người bệnh biết là họ đang ở nơi an toàn.

Các gợi ý hữu ích khi người bệnh bị kích động

- Nhìn thẳng vào mắt người bệnh và gọi tên họ.
- Sử dụng những lời nói ân cần, tích cực với giọng điệu kiên nhẫn và nhẹ nhàng. Trấn an người bệnh.
- Chú trọng đáp lại cảm xúc mà người bệnh thể hiện hơn là phản ứng với những gì họ nói. Chẳng hạn, hãy nói “Chị đang lo sợ và muốn về nhà phải không? Không sao cả. Có em ở đây với chị rồi”.
- Đừng tranh cãi với người bệnh hay cố gắng sửa sai họ. Thay vào đó, hãy tỏ ra thông cảm, trấn an và cố gắng chuyển sự chú ý của họ sang hướng khác. Chẳng hạn, “Tiếng ồn ở chỗ này thật khó chịu. Hãy thử xem chúng ta có thể tìm nơi nào khác yên tĩnh hơn không. Chúng ta cùng xem album ảnh của chị nhé”.

Chăm sóc chính bản thân bạn

- Chăm sóc chính bản thân bạn bằng cách tâm sự với ai đó để chia sẻ những suy nghĩ và cảm giác của bạn về sự việc.
- Tranh thủ thời gian để hít thở, suy tư và suy ngẫm.

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 11/2007