

An toàn khi du lịch

Mắc bệnh suy giảm trí nhớ không có nghĩa là phải ngừng tham gia các hoạt động ý nghĩa như du lịch; nó chỉ đòi hỏi phải lên kế hoạch từ trước để bảo đảm an toàn, thoải mái và thích thú cho mọi người.

Dù chỉ là chuyến đi ngắn ghé thăm bạn bè và gia đình hay đi du lịch nghỉ ngơi ở xa, điều quan trọng là phải cân nhắc giữa lợi ích và chi phí khi cho người bị suy giảm trí nhớ đi du lịch, dựa trên nhu cầu, khả năng và sở thích. Nếu việc du lịch không thích hợp, hãy đề nghị gia đình và bạn bè dự tính thời gian khác để đến thăm người bệnh.

Chỉ dẫn du lịch tổng quát

- Sự thay đổi môi trường có thể khiến cho người bệnh mê sảng. Hãy chắc chắn rằng người bệnh đã ghi danh MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®, dịch vụ cấp cứu 24/24 hoạt động trên phạm vi toàn quốc dành cho người bệnh suy giảm trí nhớ đang mê sảng hoặc cần cấp cứu. Ghi danh qua số điện thoại 1.888.572.8566. Người bệnh đã ghi danh phải thông báo cho MedicAlert + Safe Return về kế hoạch đi du lịch.
- Tạo cảm giác quen thuộc. Du lịch đến những địa điểm đã biết trước sao cho người bệnh càng ít phải thay đổi thói quen hàng ngày càng tốt. Cố gắng đi đến những nơi quen thuộc với người bệnh trước khi họ bị suy giảm trí nhớ.
- Đánh giá các phương thức đi du lịch tốt nhất. Dựa trên nhu cầu, khả năng, sự an toàn và sở thích, hãy quyết định phương thức thoải mái nhất và ít gây lo lắng nhất.
- Tránh lên kế hoạch đi đến những nơi khó tiếp cận dịch vụ cấp cứu và các hiệu thuốc để mua thuốc theo đơn.
- Bảo đảm việc du lịch đơn giản và có thể quản lý được: Lên kế hoạch cho một chuyến đi ngắn và tránh dừng lại ở nhiều nơi.
- Tránh đi tham quan quá chi tiết hoặc những chuyến du lịch phức tạp, vốn có thể gây lo lắng và bối rối cho người bệnh.
- Nếu bạn ở lại khách sạn, hãy báo trước cho nhân viên về các nhu cầu cụ thể để họ sẵn sàng hỗ trợ bạn.
- Lên kế hoạch dự phòng trong trường hợp chuyến đi của bạn thay đổi bất ngờ. Điều này đồng nghĩa với việc bạn cần mua bảo hiểm du lịch nếu bạn đã đặt vé máy bay và phòng khách sạn.
- Chuẩn bị sẵn lịch trình gồm thông tin chi tiết về mỗi điểm đến. Đưa bản sao cho các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè mà bạn sẽ ghé thăm hoặc cho người cần liên lạc ở nhà khi có trường hợp khẩn cấp. Luôn giữ một bản sao lịch trình bên người.
- Du lịch vào khoảng thời gian tốt nhất. Ví dụ, tránh du lịch vào cuối buổi chiều nếu thời điểm này khiến cho người bệnh bối rối lo âu hơn thường lệ.
- Luôn đem theo túi vật dụng cần thiết bao gồm thuốc, lịch trình, quần áo thoải mái để thay, nước uống, thức ăn nhẹ và các thông tin hoạt động.

- Nhớ xếp những loại thuốc cần thiết, thông tin y tế mới cập nhật, danh sách người liên lạc khẩn cấp và bản sao các tài liệu pháp lý quan trọng vào hành lý du lịch.
- Dành nhiều thời gian nghỉ ngơi. Đừng sắp xếp lịch trình đi lại quá nhiều.
- Tìm hiểu các dịch vụ có sẵn ở nơi đến bằng cách liên lạc với Hiệp hội Alzheimer tại địa phương.
- Nếu việc du lịch mang lại nhiều rủi ro cho người bệnh suy giảm trí nhớ, hãy gọi điện cho Hiệp hội Alzheimer để giúp bạn lên kế hoạch thay thế khác cho phép người bệnh ở nhà.

Đến thăm gia đình hoặc bạn bè

Bảo đảm chuẩn bị tinh thần trước cho bạn bè hoặc thành viên gia đình về chuyến viếng thăm bằng cách giải thích bệnh suy giảm trí nhớ và những thay đổi mà chứng bệnh gây ra. Xem xét kỹ lưỡng các nhu cầu đặc biệt, giải thích rằng chuyến đi có thể ngắn hoặc bạn cần thay đổi các hoạt động trong thời gian ngắn.

Một số lưu ý thêm:

- Yêu cầu chuẩn bị trước một vài thứ cần thiết, như các loại thực phẩm cần có trong tủ lạnh, bố trí chỗ trống trong phòng ngủ. Nhờ chủ nhà đánh dấu những nơi quan trọng như phòng tắm và phòng ngủ, nếu việc này có ích cho người bệnh.
- Cố gắng duy trì thói quen hàng ngày càng nhiều càng tốt. Ví dụ, sắp xếp thời gian tắm rửa và ăn uống giống như khi ở nhà. Ăn theo cách quen thuộc, chẳng hạn như ăn trên bàn, sẽ giúp người bệnh bớt bối rối hơn ăn ở nhà hàng đông người.
- Hãy nhận thức thực tế về các khả năng và giới hạn. Tăng thêm thời gian khi lên kế hoạch hoạt động.

Những lưu ý đặc biệt khi đi du lịch bằng máy bay

Sân bay luôn đầy ắp những điều cần lưu ý. Đôi khi tại sân bay có rất nhiều hoạt động làm rối trí, áp đảo hoặc gây khó hiểu cho người bệnh.

Sau đây là một số điều bạn cần lưu ý khi du lịch bằng máy bay:

- Tránh các chuyến bay cố định đòi hỏi phải chuyển tiếp liên tục. Yêu cầu dịch vụ bảo vệ sân bay giúp bạn di chuyển từ nơi này đến nơi khác.
- Báo trước cho hãng hàng không và dịch vụ y tế sân bay về các nhu cầu đặc biệt để họ sẵn sàng giúp đỡ bạn. Nhiều hãng hàng không yêu cầu thông báo trước ít nhất 48 giờ nếu bạn cần hỗ trợ.
- Đừng ngần ngại nhắc nhở nhân viên sân bay và thành viên đội bay về nhu cầu của bạn.
- Ngay cả khi việc đi bộ là dễ dàng, hãy cân nhắc yêu cầu xe lăn để nhân viên sân bay được chỉ định có thể giúp bạn di chuyển từ nơi này sang nơi khác trong sân bay.

Nếu bạn đi du lịch với người bệnh suy giảm trí nhớ

Cần ghi nhớ một vài điều để bảo đảm có một chuyến đi yên bình và thú vị:

- Nếu người bệnh quá mệt mỏi, hãy tránh các nhà hàng ồn ào hoặc nơi đông người.
- Học cách nhận biết các biểu hiện lo lắng hay bồn chồn của người bệnh.
- Đừng di chuyển quá nhanh hay xuất hiện quá vội vàng.
- Đừng làm người bệnh quá tải với nhiều lời chỉ dẫn hoặc quá nhiều thông tin.
- Nếu người bệnh khó điều khiển hành vi, đừng cố gắng khống chế hoặc thúc ép họ đi. Sẽ tốt hơn nếu bạn rời khỏi hoặc đứng từ xa và theo dõi người bệnh hoặc yêu cầu giúp đỡ.
- Đừng cảm thấy bị xúc phạm. Hãy nói chuyện một cách bình tĩnh và đừng sa vào tranh cãi.

Alzheimer's Association là tổ chức y tế tình nguyện hàng đầu trên thế giới về chăm sóc, hỗ trợ và nghiên cứu bệnh Alzheimer.

Cập nhật Tháng 11/2007