07 SA SÚT TRÍ TUỆ VÀ CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN

VÌ SAO NGƯỜI SA SÚT TRÍ TUỆ BỊ CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN?

Người bị sa sút trí tuệ bị mất trí nhớ và có thể bị lẫn trí và không biết họ đang ở đâu, từ đó có thể gây ra hoặc làm cho chứng mất chủ động đại tiểu tiện chuyển nặng hơn.

Người bị sa sút trí tuệ có thể:

- Khó "nhịn" cho đến khi đi được đến phòng vệ sinh.
- Khó tìm được phòng vệ sinh.
- Không biết họ cần phải mở dây kéo hoặc tuột quần xuống khi đi tiểu.
- Ngại ra khỏi nhà đến những nơi mà họ không biết vị trí của các phòng vệ sinh ở đâu.
- Không biết khi nào đã đi tiểu hoặc đi tiêu hết hẳn.
- Không biết lúc cần phải đi tiểu hoặc đi đại tiện.
- Đi tiểu hoặc đi đại tiện không đúng chỗ.
- Bị trầm cảm, lo lắng hoặc căng thẳng tâm lý hay bệnh tật, có thể khiến khả năng chủ động đại tiểu tiện nặng thêm.

CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC GÌ ĐỂ GIÚP NGƯỜI VỪA BỊ SA SÚT TRÍ TUỆ VỪA BỊ MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN HAY KHÔNG?

Có!

Mặc dù chứng sa sút trí tuệ có thể khiến một số cách điều trị không thích hợp, thế nhưng vẫn có cách để giúp người bệnh cảm thấy thoải mái và có phẩm cách.

Có một số nguyên tắc chung để làm việc một cách có ích với người bị sa sút trí tuệ:

- Cẩn thận lắng nghe và đáp ứng với người bệnh.
- Dẹp đồ đạc gọn gàng. Giữ nơi chốn quanh họ thật đơn giản và quen thuộc với họ.
- Tôn trọng và thành tâm chăm sóc cho họ.

Kiểm tra khả năng chủ động đại tiểu tiện

Nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp cho họ.

Cuộc kiểm tra khả năng chủ động đại tiểu tiện sẽ gồm khám sức khỏe thân thể và các câu hỏi về lúc, nơi và lý do tại sao vấn đề xảy ra.

07 SA SÚT TRÍ TUỆ VÀ CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN

Người chăm sóc thường là người lý tưởng nhất để cho biết các chi tiết cần thiết để thực hiện cuộc kiểm tra khả năng chủ động đại tiểu tiện, chẳng hạn như:

- giờ giấc người bệnh đi tiêu/tiểu và/hay bị són ra quần;
- người bệnh són tiểu ra quần nhiều ít:
  ít = quần lót hơi ướt;
  trung bình = váy hoặc quần dài bị ướt; hay
  nặng = ghế, sàn nhà hoặc giường bị ướt sũng; và
- lúc nào họ đi đại tiện và có thường xuyên hay không.

Đối phó với chứng mất chủ động đại tiểu tiện

- Chữa trị nguyên nhân gây ra vấn đề. Bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện của họ có thể giúp tìm ra nguyên nhân và đề nghị cách thức điều trị cho họ.
- Kiểm tra lại thuốc men. Thuốc men có thể có ích nhưng chúng cũng có thể làm cho người bệnh lẫn trí thêm và làm cho chứng mất chủ động đại tiểu tiện bị nặng thêm.
- Bảo đảm người bị sa sút trí tuệ uống từ 6 đến 8 ly nước trong ngày (trừ khi bác sĩ không cho phép). Uống nước có thể giúp chữa các chứng nhiễm trùng bàng quang, dễ đi đại tiện hơn và giữ cho bọng đái khỏe mạnh. Cà phê, trà và cola có nhiều cafein có thể làm cho bọng đái hoạt động bất bình thường và khó chủ động tiểu tiện hơn. Cố gắng giảm bớt việc họ uống các thứ này.
- Trị táo bón. Bảo đảm người bệnh ăn thật nhiều trái cây và rau quả, uống nhiều nước trong ngày và năng vận động.
- Để ý những dấu hiệu họ muốn đi tiêu/tiểu. Bảo họ đi tiêu/tiểu vào giờ giấc quý vị cho rằng họ thường hay đi tiêu/tiểu hoặc thường bị tiểu ra quần nhất. Nếu để ý giờ giấc khi chuyện này xảy ra, quý vị sẽ có thể thấy nó có đỡ hơn phần nào.
- Nếu họ gặp khó khăn khi mở dây kéo và cởi nút, đổi sang cho họ mặc quần thể thao, quần dài có lưng dây thun hoặc sử dụng loại khóa dán Velcro.
- Giữ lối đi đến phòng vệ sinh trống trải. Đừng để đồ đạc trên lối đi có thể khiến họ khó đi đến phòng vệ sinh. Để đèn đêm có thể có ích. Làm cho cửa phòng vệ sinh dễ nhận ra.
- Nghĩ đến việc sử dụng những phương tiện/dịch vụ cộng đồng để giúp giảm bớt phần nào gánh nặng chăm sóc cho người bị sa sút trí tuệ – chẳng hạn như giặt giũ, mua sắm và chăm sóc thay thế.

Các sản phẩm dành cho người bị mất chủ động tiểu tiện, chẳng hạn như tã và quần có thể giúp cho cuộc sống dễ chịu hơn. Quý vị có thể xin trợ giúp phần nào chi phí mua các sản phẩm này. Quý vị có thể gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc (Số điện thoại miễn phí* 1800 33 00 66) để hỏi xem quý vị có hội đủ điều kiện để được hưởng trợ giúp này hay không và các loại sản phẩm quý vị có thể mua được. Những thứ này có thể giúp giảm bớt nhịp độ xảy ra trường hợp đại/tiểu tiện ra quần và làm cho nó không đến nỗi quá tệ.

LIỆU THUỐC MEN CÓ ÍCH GÌ ĐỐI VỚI CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN HAY KHÔNG?

Có!

- Thuốc trụ sinh có thể được sử dụng để trị chứng nhiễm trùng bàng quang.
- Liệu pháp thay thế nội tiết tố (thuốc viên, thuốc dán, thuốc thoa) có thể giúp phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh dễ chủ động tiểu tiện hơn.
- Có thể sử dụng thuốc viên làm thư giãn bọng đái để làm cho bọng đái hoạt động bất bình thường được ổn định, nhờ đó, nó có thể chứa được nhiều nước tiểu hơn. Điều này có thể giảm bớt số lần người bị sa sút trí tuệ phải đi tiểu.
- Đôi khi, thuốc viên có thể được sử dụng để giúp người bị sa sút trí tuệ dễ đi tiểu hơn khi phần đáy bọng đái bị tắc nghẽn, nếu ống dẫn tiểu đóng lại quá chặt nước tiểu không thoát ra được.
- Một số thuốc men có thể gây ra chứng mất chủ động đại tiểu tiện hoặc làm cho các vấn đề này chuyển nặng thêm. Thuốc men phải được bác sĩ kiểm tra để xem có cần phải thay đổi hay không.
- Một số thuốc men trị chứng mất chủ động đại tiểu tiện có thể gây ra những vấn đề như khô miệng, táo bón, người bị mất thăng bằng và không còn sức lực. Đối với người bị sa sút trí tuệ, còn có nguy cơ là họ có thể bị lẫn trí thêm nữa. Việc người bệnh uống thuốc men như thế nào cần được bác sĩ của họ theo dõi cẩn thận. Hãy báo cho bác sĩ biết về bất cứ vấn đề nào do thuốc men gây ra.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Nếu quý vị không làm gì hết, vấn đề sẽ không tự khỏi và có thể chuyển nặng thêm.

Mỗi trường hợp mất chủ động tiểu hay đại tiện bất kể nặng nhẹ đều cần phải được lưu ý. Hầu như bao giờ cũng có cách nào đó để điều trị chứng này.

Hãy gọi cho Cố Vấn Chuyên Ngành trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- thông tin;
- hướng dẫn; và
- tờ thông tin.

Qua số ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ* 1800 33 00 66 (8g sáng đến 8g tối Thứ Hai đến Thứ Sáu), hoặc

Vào trang mạng này: www.bladderbowel.gov.au

* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.