H&H Care SA Pty Ltd

HIỂU VỀ ĐỘT QUỴ: HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NGƯỜI ĐƯỢC HỖ TRỢ, GIA ĐÌNH VÀ NHÂN VIÊN HỖ TRỢ

Đột quỵ có thể làm thay đổi cuộc sống của một người một cách đột ngột. Những hoạt động hằng ngày như đi lại, nói chuyện, ăn uống và mặc quần áo có thể trở nên khó khăn. Các thành viên trong gia đình cũng có thể phải đảm nhận thêm trách nhiệm chăm sóc.

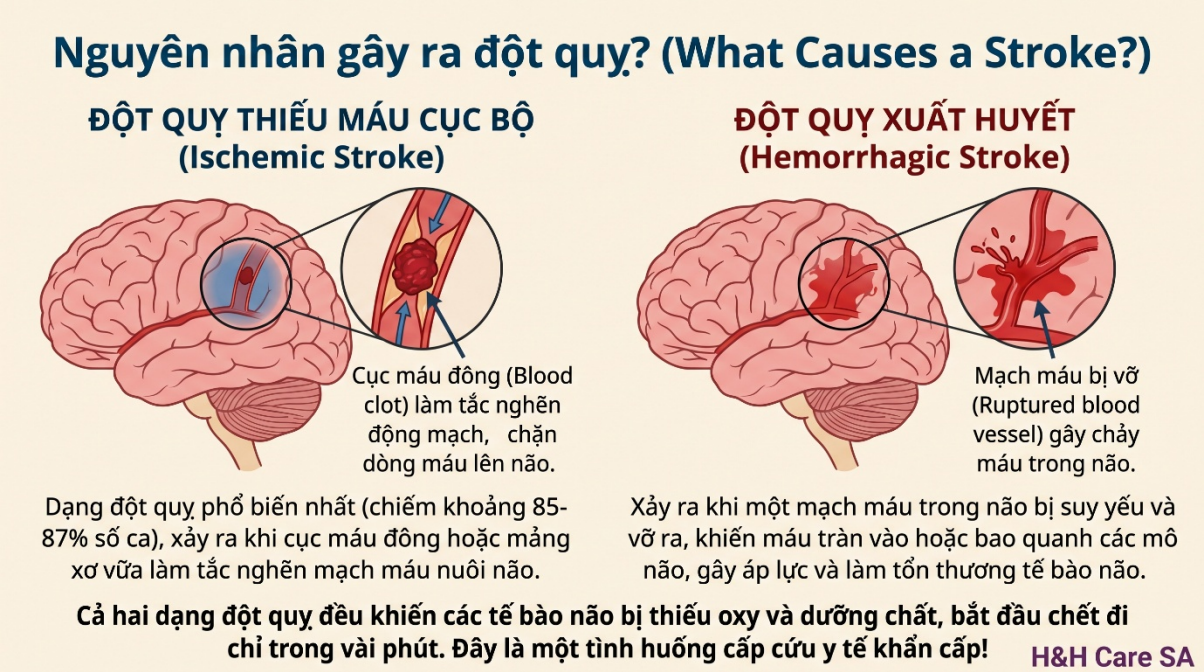
Hiểu về đột quỵ giúp người được hỗ trợ, gia đình và nhân viên hỗ trợ phối hợp để chăm sóc an toàn, khuyến khích phục hồi, đồng thời bảo vệ phẩm giá và sự độc lập của người bệnh.

Nguyên nhân gây đột quỵ là gì?

Đột quỵ xảy ra khi dòng máu đến một phần của não bị gián đoạn, khiến các tế bào não bị tổn thương hoặc chết. Có hai loại đột quỵ chính:

- **Đột quỵ thiếu máu não:** Cục máu đông làm tắc động mạch cung cấp máu cho não.
- **Đột quỵ xuất huyết não:** Mạch máu bị vỡ, gây chảy máu trong não hoặc xung quanh não.

Ảnh hưởng của đột quỵ phụ thuộc vào vùng não bị tác động và mức độ tổn thương. Đột quỵ có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi.



Những yếu tố nào làm tăng nguy cơ đột quỵ?

Một số yếu tố nguy cơ có thể được điều trị hoặc giảm thiểu thông qua chăm sóc y tế và thay đổi thói quen sinh hoạt. Những yếu tố này bao gồm:

- Tăng huyết áp.
- Rung nhĩ — tình trạng nhịp tim không đều có thể dẫn đến hình thành cục máu đông.
- Đái tháo đường và cholesterol cao.
- Hút thuốc lá.
- Ít vận động.
- Thừa cân.
- Chế độ ăn uống không lành mạnh và sử dụng quá nhiều rượu bia.



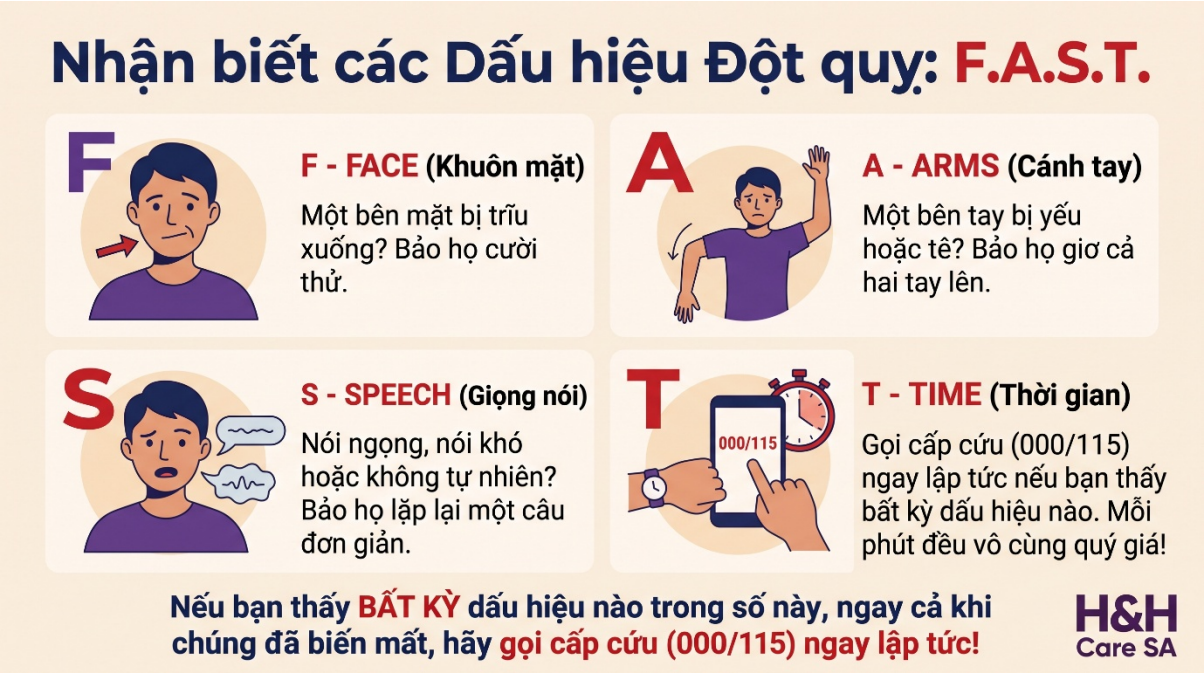
Các yếu tố nguy cơ khác bao gồm tuổi cao, tiền sử gia đình có người bị đột quỵ và bản thân từng bị đột quỵ hoặc cơn thiếu máu não thoáng qua (TIA). TIA gây ra các triệu chứng giống đột quỵ trong thời gian ngắn và cần được đánh giá y tế khẩn cấp.

Khám sức khỏe định kỳ, sử dụng thuốc theo đơn và thực hiện kế hoạch phòng ngừa phù hợp có thể giúp giảm nguy cơ đột quỵ tái phát. Chỉ thay đổi thuốc khi có hướng dẫn của chuyên gia y tế điều trị.

Nhận biết đột quỵ: hành động theo F.A.S.T.

Người được hỗ trợ, gia đình và nhân viên hỗ trợ cần nhận biết các dấu hiệu cảnh báo chính:

- **Face — Khuôn mặt:** Một bên mặt có bị xệ hoặc méo không?
- **Arms — Cánh tay:** Có yếu tay mới xuất hiện hoặc khó nâng cả hai tay lên không?
- **Speech — Lời nói:** Người đó có đột nhiên nói líu, khó nói hoặc khó hiểu lời nói không?
- **Time — Thời gian: Gọi cấp cứu Triple Zero (000) ngay lập tức** nếu nghi ngờ đột quỵ.



Các dấu hiệu khác có thể bao gồm thay đổi thị lực đột ngột, mất thăng bằng, tê hoặc đau đầu dữ dội không rõ nguyên nhân. Hãy gọi 000 ngay cả khi các triệu chứng đã biến mất. Đối với người đã có di chứng đột quỵ, các triệu chứng mới xuất hiện đột ngột hoặc tình trạng khó khăn thường ngày đột nhiên nặng hơn cũng cần được xử trí khẩn cấp.

Đột quỵ ảnh hưởng như thế nào đến sinh hoạt hằng ngày?

Mỗi người có thể chịu ảnh hưởng khác nhau. Một số người phục hồi đáng kể khả năng tự lập, trong khi những người khác cần được hỗ trợ lâu dài. Có những ảnh hưởng dễ nhận thấy, như yếu cơ, và những ảnh hưởng ít rõ ràng hơn, như mệt mỏi hoặc khó tập trung.

Vận động và chăm sóc cá nhân: Yếu cơ, liệt, mất thăng bằng hoặc giảm khả năng phối hợp động tác có thể khiến việc đi lại, chuyển từ giường sang ghế, tắm rửa, mặc quần áo và đi vệ sinh trở nên khó khăn. Người bệnh có thể cần thiết bị hỗ trợ, điều chỉnh nhà ở hoặc sự trợ giúp của người khác.

Giao tiếp: Đột quỵ có thể ảnh hưởng đến khả năng nói, hiểu, đọc và viết. Chứng mất ngôn ngữ là tình trạng khó sử dụng hoặc hiểu ngôn ngữ; điều này không nhất thiết có nghĩa là người bệnh mất trí thông minh hoặc khả năng đưa ra quyết định.

Ăn uống: Khó nuốt có thể làm tăng nguy cơ nghẹn, mất nước, suy dinh dưỡng và hít sặc — khi thức ăn, đồ uống hoặc nước bọt đi vào phổi. Hít sặc đôi khi xảy ra mà không gây ho. Chuyên viên âm ngữ trị liệu cần đánh giá các vấn đề về nuốt và đưa ra kế hoạch hỗ trợ ăn uống an toàn.

Suy nghĩ, cảm xúc và các mối quan hệ: Những thay đổi về trí nhớ, khả năng chú ý, phán đoán, thị lực hoặc nhận thức có thể ảnh hưởng đến sự an toàn và sinh hoạt thường ngày. Trầm cảm, lo âu và thay đổi trong cách biểu lộ cảm xúc có thể ảnh hưởng đến sự tự tin và các mối quan hệ. Khó kiểm soát tiểu tiện hoặc đại tiện, đau và cứng cơ cũng có thể gây thêm trở ngại.

Mệt mỏi và tham gia hoạt động: Tình trạng mệt mỏi sau đột quỵ có thể rất nặng, ngay cả sau một hoạt động nhẹ. Điều này có thể ảnh hưởng đến việc phục hồi chức năng, làm việc nhà và tham gia các hoạt động xã hội. Cần điều chỉnh nhịp độ hoạt động, bố trí thời gian nghỉ và đặt ra những mục tiêu phù hợp với khả năng của người bệnh.

Đột quỵ ảnh hưởng như thế nào đến người chăm sóc chính hoặc lâu dài?

Vợ, chồng, con trưởng thành hoặc thành viên khác trong gia đình có thể đột nhiên phải đảm nhận việc chăm sóc cá nhân, đưa đi khám, chuẩn bị bữa ăn, đưa đón và theo dõi người bệnh. Chăm sóc người thân là việc có ý nghĩa, nhưng cũng có thể tạo áp lực lên sức khỏe thể chất và tinh thần của người chăm sóc.

Người chăm sóc có thể bị kiệt sức, thiếu ngủ, lo lắng, cô lập và có ít thời gian hơn cho công việc hoặc sở thích cá nhân. Các mối quan hệ cũng có thể thay đổi khi gia đình thích nghi với vai trò mới.

Người chăm sóc cần được cung cấp thông tin, hướng dẫn thực hành, hỗ trợ tinh thần và thời gian nghỉ ngơi. Chia sẻ trách nhiệm, sắp xếp dịch vụ chăm sóc thay thế phù hợp và tìm kiếm sự giúp đỡ sớm có thể giúp duy trì việc chăm sóc lâu dài. Người chăm sóc cũng nên tiếp tục các cuộc hẹn khám của mình và trao đổi với bác sĩ gia đình nếu tình trạng kiệt sức hoặc căng thẳng kéo dài.

Nhân viên hỗ trợ cần có những kiến thức và kỹ năng nào?

Nhân viên hỗ trợ cần hiểu về đột quỵ và được đào tạo phù hợp với nhu cầu của từng người. Kinh nghiệm chăm sóc nói chung có thể chưa đủ để đáp ứng những nguy cơ cụ thể liên quan đến giao tiếp, vận động hoặc nuốt.



1. Hiểu người được hỗ trợ và kế hoạch chăm sóc

Trước khi cung cấp dịch vụ, nhân viên cần biết khả năng thường ngày, sở thích, mục tiêu, phương thức giao tiếp và các nguy cơ sức khỏe của người được hỗ trợ. Nhân viên cần hiểu kế hoạch hỗ trợ, quy trình cấp cứu và thời điểm cần xin ý kiến chuyên môn y tế.

Hãy xin phép trước khi hỗ trợ, giải thích việc sẽ làm và tạo điều kiện để người được hỗ trợ lựa chọn. Khuyến khích họ tham gia những công việc mà họ có thể thực hiện an toàn.

2. Sử dụng kỹ thuật di chuyển và chuyển vị trí an toàn

Nhân viên cần được hướng dẫn thực hành về phương pháp chuyển vị trí, tư thế và thiết bị được chỉ định cho từng người. Tuân thủ các yêu cầu đã được đánh giá về máy nâng, dụng cụ hỗ trợ đi lại và số lượng nhân viên cần thiết.

Việc hỗ trợ vận động và tập luyện phải theo khuyến nghị của chuyên viên vật lý trị liệu hoặc hoạt động trị liệu. Cho người được hỗ trợ đủ thời gian để di chuyển theo khả năng của mình và báo cáo những thay đổi về vận động hoặc đau.

3. Giao tiếp kiên nhẫn và tôn trọng

Nói trực tiếp với người được hỗ trợ, sử dụng ngôn ngữ rõ ràng và cho họ đủ thời gian trả lời. Giảm những yếu tố gây mất tập trung và sử dụng các công cụ giao tiếp, hình ảnh, cử chỉ hoặc lựa chọn bằng chữ viết theo hướng dẫn.

Kiểm tra xem hai bên có hiểu đúng nhau không, tránh thúc giục hoặc nói thay khi không cần thiết. Khó khăn trong giao tiếp không được trở thành lý do loại người bệnh khỏi các quyết định về việc chăm sóc của họ.

4. Hỗ trợ ăn uống an toàn

Khi người được hỗ trợ có khó khăn về nuốt, nhân viên phải hiểu và tuân thủ kế hoạch hỗ trợ ăn uống hiện hành. Kế hoạch có thể quy định kết cấu thức ăn, độ đặc của đồ uống, tư thế, thiết bị, mức độ giám sát và chăm sóc răng miệng.

Báo cáo các dấu hiệu như ho, giọng nói nghe ướt hoặc có tiếng ọc ọc, thay đổi nhịp thở, bữa ăn kéo dài bất thường hoặc ăn uống ít hơn. Thực hiện quy trình cấp cứu khi người bệnh bị nghẹn hoặc khó thở. Nhân viên hỗ trợ người có tình trạng khó nuốt nghiêm trọng cần được chuyên gia y tế có chuyên môn phù hợp đào tạo riêng theo nhu cầu của người đó.

5. Chăm sóc cá nhân an toàn

Nhân viên cần có năng lực thực hiện các nhiệm vụ chăm sóc được giao, bao gồm vệ sinh cá nhân, hỗ trợ kiểm soát tiểu tiện và đại tiện, phòng ngừa nhiễm trùng, cùng các biện pháp chăm sóc da hoặc thay đổi tư thế theo kế hoạch.

Hỗ trợ dùng thuốc và các nhiệm vụ phức tạp — như nuôi ăn qua ống, chăm sóc ống thông tiểu hoặc chăm sóc vết thương — cần có đào tạo phù hợp, được cho phép thực hiện và có hướng dẫn rõ ràng. Nhân viên cần tìm kiếm sự hỗ trợ khi nhiệm vụ vượt quá năng lực của mình.

6. Hỗ trợ phục hồi chức năng và sức khỏe tinh thần

Giúp người được hỗ trợ thực hành những hoạt động do nhóm điều trị khuyến nghị và tham gia các sinh hoạt có ý nghĩa hoặc hoạt động cộng đồng. Cân bằng giữa việc khuyến khích hoạt động và nghỉ ngơi, đặc biệt khi họ bị mệt mỏi.

Lắng nghe những lo lắng và báo cáo các thay đổi về tâm trạng hoặc hành vi. Việc hỗ trợ phục hồi cần phù hợp với mục tiêu và khả năng của chính người được hỗ trợ.

7. Theo dõi, ghi chép và trao đổi thông tin

Ghi chép rõ ràng về việc chăm sóc đã thực hiện, phản ứng của người được hỗ trợ và mọi thay đổi hoặc sự cố. Chia sẻ thông tin cần thiết với những thành viên phù hợp trong nhóm chăm sóc, đồng thời tôn trọng sự đồng ý và quyền riêng tư.

Hiểu cách giao tiếp thường ngày của người được hỗ trợ đặc biệt quan trọng để nhận biết đau, bệnh hoặc vấn đề sức khỏe mới xuất hiện. Các triệu chứng khẩn cấp cần được xử trí ngay; việc ghi chép không được làm chậm trễ việc gọi cấp cứu.

Phòng ngừa Đột quỵ Tái phát: Danh sách Kiểm tra Thực hành

Sau đột quỵ, việc kiểm soát các yếu tố nguy cơ có thể giúp giảm khả năng đột quỵ tái phát. Đây còn được gọi là **phòng ngừa thứ phát**. Người được hỗ trợ, gia đình và nhân

viên hỗ trợ có thể cùng sử dụng danh sách dưới đây, điều chỉnh theo hướng dẫn của nhóm điều trị.

Nội dung chăm sóc	Danh sách kiểm tra
🩺 **Kiểm soát huyết áp**	☐ Đo và ghi lại huyết áp theo hướng dẫn. ☐ Dùng thuốc đúng chỉ định. ☐ Hỏi bác sĩ về mức huyết áp mục tiêu của từng người và thời điểm cần báo cáo kết quả bất thường.
🥗💧 **Ăn uống lành mạnh và đủ nước**	☐ Chọn bữa ăn cân đối, có rau quả và hạn chế muối. ☐ Hỗ trợ uống đủ nước theo hướng dẫn y tế. ☐ Tuân thủ kết cấu thức ăn và độ đặc của đồ uống được chỉ định nếu có khó khăn về nuốt.
🚶 **Vận động thường xuyên**	☐ Thực hiện hoạt động phù hợp, như đi bộ có hỗ trợ hoặc bài tập được chuyên viên hướng dẫn. ☐ Chia hoạt động thành các khoảng ngắn và nghỉ khi cần ☐ Tuân thủ yêu cầu đã được đánh giá về thiết bị và mức hỗ trợ để giảm nguy cơ té ngã.
💊 **Dùng thuốc đúng chỉ định**	☐ Dùng đúng thuốc, đúng liều và đúng giờ. ☐ Chỉ sử dụng hộp chia thuốc hoặc thuốc đóng gói sẵn từ nhà thuốc khi phù hợp với kế hoạch quản lý thuốc. ☐ Báo cáo liều bị bỏ quên hoặc tác dụng phụ. Không tự ý ngừng thuốc, thay đổi liều hoặc uống bù gấp đôi.

Thức ăn, đồ uống và hoạt động vận động cần phù hợp với khả năng nuốt, mức độ mệt mỏi và tình trạng sức khỏe của từng người. Tuân thủ mọi chỉ định hạn chế lượng nước và xin ý kiến chuyên môn khi nhu cầu thay đổi.

Các yếu tố nguy cơ khác cần lưu ý

- ☐ Không hút thuốc và tìm hỗ trợ cai thuốc khi cần.
- ☐ Kiểm soát đường huyết, cholesterol và cân nặng theo hướng dẫn của nhóm điều trị.
- ☐ Hạn chế rượu bia theo tư vấn y tế.
- ☐ Tuân thủ điều trị rung nhĩ nếu có.

- ☐ Duy trì lịch khám sức khỏe và rà soát thuốc định kỳ.

Vai trò của nhóm hỗ trợ: Khuyến khích, nhắc nhở, ghi chép và giúp người được hỗ trợ thực hiện kế hoạch sức khỏe, đồng thời tôn trọng lựa chọn của họ. Nhân viên chỉ hỗ trợ dùng thuốc và thực hiện các nhiệm vụ chăm sóc trong phạm vi được đào tạo và cho phép.

Nếu xuất hiện dấu hiệu đột quỵ mới, hoặc các triệu chứng hiện có đột ngột nặng hơn, gọi 000 ngay – kể cả khi triệu chứng tự hết.

Hỗ trợ cuộc sống sau đột quỵ

Chăm sóc tốt sau đột quỵ cần có sự phối hợp giữa người được hỗ trợ, gia đình, nhân viên hỗ trợ và các chuyên gia y tế. Việc chăm sóc cần bảo đảm an toàn, đồng thời tạo cơ hội lựa chọn, tham gia hoạt động có ý nghĩa và nâng cao khả năng tự lập.

Nhu cầu của người được hỗ trợ có thể thay đổi theo thời gian, vì vậy kế hoạch hỗ trợ và việc đào tạo nhân viên cần được xem xét, cập nhật khi cần thiết. Người chăm sóc trong gia đình cũng cần được hỗ trợ liên tục để duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần của mình.



Bài viết này cung cấp thông tin giáo dục chung, được soạn thảo bởi Bác Sĩ Lê Huy – Giám Đốc Điều Hành H&H Care SA. Việc chăm sóc cá nhân, phục hồi chức năng và thực hiện các nhiệm vụ chuyên môn y tế cần tuân theo hướng dẫn của các chuyên gia y tế đang điều trị cho người được hỗ trợ.