

Tiểu tiện không tự chủ

Nhiều người bị suy giảm trí nhớ sẽ mất khả năng kiểm soát bàng quang và ruột (tiểu tiện không tự chủ). Nguyên nhân bao gồm không nhận thức được sự thôi thúc tự nhiên, quên nhà vệ sinh ở đâu hoặc do tác dụng phụ của thuốc. Hãy yêu cầu bác sĩ loại bỏ những nguyên nhân liên quan đến vấn đề y tế.

Nguyên nhân của việc tiểu tiện không tự chủ

Nếu người bệnh Alzheimer bắt đầu mất khả năng kiểm soát bàng quang và ruột, bước đầu tiên và quan trọng nhất là xác định nguyên nhân gây ra việc này. Xem xét các điều dưới đây:

Tình trạng y khoa

- Nhiễm trùng đường tiểu, táo bón hoặc vấn đề về tuyến tiền liệt.
- Bệnh tiểu đường, đột quỵ, rối loạn cơ bắp như bệnh Parkinson.
- Những khuyết tật thể chất khiến cho người bệnh không đến nhà vệ sinh kịp.

Việc uống thuốc và việc lợi tiểu

- Thuốc ngủ và thuốc an thần có thể làm cơ bàng quang giảm co bóp.
- Thức uống như coca, cà phê và trà có thể là chất lợi tiểu, từ đó làm cho người bệnh nhanh mắc tiểu.

Môi trường và quần áo

- Bảo đảm người bệnh có thể tìm thấy nhà vệ sinh.
- Loại bỏ chướng ngại vật, như đồ đạc, trên đường đến nhà vệ sinh; bảo đảm lối đi luôn đủ ánh sáng.
- Cho người bệnh mặc quần áo dễ dàng cởi bỏ.

Sự mất nước

- Đứng hạn chế cho người bệnh uống nước. Điều này gây ra sự mất nước, có thể dẫn đến nhiễm trùng đường tiểu và gia tăng tình trạng tiểu tiện không tự chủ.

Thông cảm

- Sự việc về bàng quang và ruột có thể làm người bệnh mắc cỡ. Hãy tìm mọi cách giúp người bệnh giữ được lòng tự trọng của mình. Ví dụ, thay vì nói “Anh tè dầm rồi”, hãy nói “Có gì đó đổ lên người anh kia”.
- Hãy thân thiện, đừng la mắng hay khiến người bệnh cảm thấy có lỗi.
- Tôn trọng sự riêng tư của người bệnh càng nhiều càng tốt.

Giao tiếp

- Khuyến khích người bệnh nói cho bạn biết khi nào họ cần dùng toilet.
- Quan sát các dấu hiệu cơ thể như sự bồn chồn; âm thanh hoặc nét mặt khác thường; cách đi đứng; sự im lặng đột ngột; hoặc trốn trong góc. Những dấu hiệu trên đồng nghĩa với nhu cầu sử dụng toilet.
- Sử dụng ngôn ngữ người lớn, không dùng cách nói trẻ con khi đề cập việc sử dụng toilet.
- Tìm hiểu về cách nói hoặc từ ngữ mà người bệnh sử dụng để ám chỉ là mình muốn đi toilet. Người bệnh có thể sử dụng từ ngữ không liên quan đến nhà vệ sinh (như “Tôi không thể tìm thấy đèn”), nhưng với người đó, điều này có nghĩa là đi vệ sinh.

Làm cho việc tìm kiếm và sử dụng toilet trở nên dễ dàng

- Luôn mở cửa nhà vệ sinh để người bệnh có thể nhìn thấy được.
- Treo tranh ảnh ra dấu nhà vệ sinh trên cửa phòng tắm.
- Sơn màu cửa phòng tắm tương phản với màu tường.
- Làm cho nhà vệ sinh an toàn và dễ sử dụng. Ví dụ, nâng chỗ ngồi toilet, lắp các thanh bám ở 2 bên nhà vệ sinh, dùng đèn ngủ chiếu sáng phòng ngủ và nhà tắm.
- Cân nhắc việc đặt ghế ngồi tiểu tiện hoặc bộ di động trong phòng ngủ.
- Dọn dẹp cây trồng, thùng rác và các vật dụng có thể khiến người bệnh nhầm lẫn là nhà vệ sinh.
- Dọn dẹp các tấm thảm nhỏ có thể làm người bệnh vấp và té ngã.

Lên kế hoạch trước

- Quan sát và nhận ra thói quen vệ sinh hàng ngày của người bệnh.
- Nhắc nhở người bệnh sử dụng nhà vệ sinh ngay trước thời điểm họ hay đi vệ sinh.
- Tìm cách lập thói quen đi vệ sinh đều đặn. Ví dụ, giúp người bệnh đi vệ sinh lần đầu vào buổi sáng, mỗi 2 giờ/lần trong ngày, ngay sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.
- Nhận biết khi nào bệnh nhân tiểu tiện không tự chủ để lên kế hoạch từ trước. Nếu bệnh nhân tiểu tiện không tự chủ với tần suất 2 giờ/lần, hãy đưa người bệnh đến nhà vệ sinh trước thời điểm đó.

Sau khi bệnh nhân đi toilet

- Kiểm tra toilet xem người bệnh đã đi tiểu và/hoặc đại tiện.
- Giúp người bệnh gội rửa và lau chùi toilet.
- Điều đặn rửa sạch vùng da nhạy cảm, xoa thuốc bột hoặc thuốc mỡ.

Kiểm soát lượng chất lỏng

- Giới hạn lượng nước người bệnh uống vào trước giờ đi ngủ.
- Giảm thức uống có thể gây lợi tiểu như coca, cà phê, trà và nước trái cây.

Điều chỉnh và sáng tạo

- Chọn quần áo dễ cởi bỏ và giặt giũ.
- Cân nhắc cho người bệnh mặc quần áo có lớp đệm bên trong hoặc tã giấy cho người lớn tuổi.
- Cho người bệnh ở lâu trong toilet để giải quyết xong nhu cầu đi vệ sinh.
- Cho nước chảy vào bồn hoặc cho người bệnh uống nước lợi tiểu.
- Tắm trải giường bằng cao su hoặc miếng lót đặt trên giường người bệnh có thể giữ chất lỏng không thấm vào đệm.

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