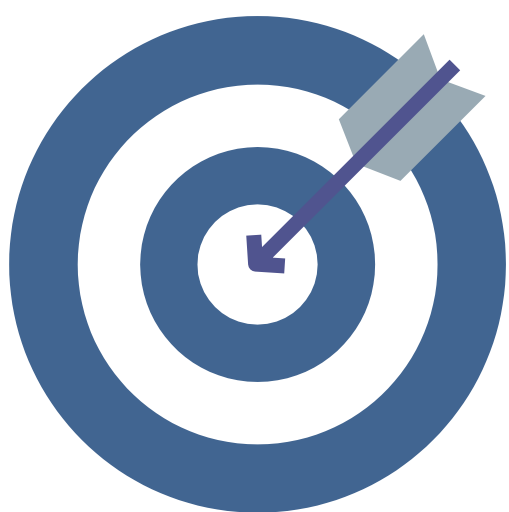


Các biện pháp can thiệp để cải thiện kết quả phục hồi chức năng trong bệnh bại não

# NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH TỐT NHẤT

Thông tin cho người bệnh và gia đình

Các khuyến nghị sau đây được phát triển bởi một nhóm các bác sĩ quốc tế nhằm làm nổi bật những nguyên tắc thực hành tốt nhất cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên bị bại não có mục tiêu phục hồi chức năng. Tờ thông tin này nhằm mục đích cung cấp đến bạn các thông tin dựa trên các nghiên cứu hiện tại. Bạn có thể thảo luận những thông tin này với các bác sĩ, họ là những người sẽ hỗ trợ bạn và con của bạn đạt được mục tiêu.



## ĐẶT RA NHỮNG MỤC TIÊU QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI BẠN

Can thiệp phải luôn bắt đầu bằng việc các thầy thuốc hỏi trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình họ để tìm ra điều gì là quan trọng nhất đối với họ và đặt ra các mục tiêu trị liệu dựa trên những ưu tiên này.

Các mục tiêu phục hồi chức năng cần phải liên quan đến việc thực hiện được các nhiệm vụ và hoạt động trong cuộc sống thực tế (chẳng hạn như mặc quần áo và đi xe đạp), thay vì tập trung vào các chuyển động hoặc khiếm khuyết tiềm ẩn (ví dụ như tăng phạm vi chuyển động khớp khuỷu tay).

Cần đặt ra các mục tiêu nhỏ, khả thi và tất cả các thành viên trong nhóm nên có một bản liệt kê các mục tiêu để mọi người cùng làm việc hướng tới các mục tiêu chung.

Mỗi lần chỉ nên để trẻ tập trung vào thực hiện tối đa ba mục tiêu, để trẻ và gia đình không bị quá tải do cố gắng làm mọi việc cùng một lúc.

## THỰC HIỆN MỤC TIÊU TỔNG THỂ TRONG CUỘC SỐNG THỰC TẾ

Nghiên cứu cho thấy, khi một đứa trẻ hoặc thanh thiếu niên có một mục tiêu phục hồi chức năng, cách hiệu quả nhất để đạt được mục tiêu đó là thực hành mục tiêu một cách tổng thể, thay vì chỉ tập trung vào các vận động hoặc kỹ năng cơ bản. Riêng đối với các mục tiêu dài hạn, cần đặt ra các mục tiêu nhỏ hơn, dễ thực hiện để hướng tới mục tiêu dài hạn.

Nếu trẻ thực hiện các bài tập mục tiêu trong bối cảnh cuộc sống thực tế, chẳng hạn như ở nhà hoặc trường học, và thực hành với các thiết bị hoặc đồ vật mà trẻ sử dụng hàng ngày thì trẻ sẽ dễ đạt thành công hơn.

Thực hành bên ngoài các cơ sở trị liệu là công việc khó khăn cho các gia đình, nhưng để đạt được mục tiêu, việc luyện tập cần phải diễn ra thường xuyên chứ không chỉ là trong các buổi trị liệu.

Hãy thảo luận với các thành viên trong nhóm của bạn về mức độ thực hành cần thiết. Hãy cùng nhau đưa ra một kế hoạch về thời gian và địa điểm thực hành phù hợp với gia đình bạn. Hãy cân nhắc các sự hỗ trợ cần thiết, chẳng hạn như từ phía bạn bè, anh chị em, trường học, họ hàng hoặc nhân viên hỗ trợ.



## LÀM VIỆC NHÓM



Các bác sĩ lâm sàng nên chia sẻ kiến thức của họ về các biện pháp can thiệp dựa trên bằng chứng phù hợp với bạn/con bạn dựa trên khả năng và mục tiêu của họ. Điều này sẽ giúp bạn đưa ra quyết định sáng suốt để lựa chọn biện pháp can thiệp nào là phù hợp với bạn nhất. Các bác sĩ lâm sàng cũng có thể giải thích để giúp bạn hiểu tại sao một số can thiệp có thể không phù hợp với bạn/con bạn.

Các gia đình phải được quyền chọn cả về các dịch vụ và sự linh hoạt trong việc thực hiện các dịch vụ đó.

Các bác sĩ lâm sàng cần làm việc với bạn/con bạn như một nhóm hợp tác, trong đó gia đình bạn là một phần không thể thiếu của nhóm.

Các bác sĩ sẽ cùng trao đổi với các dịch vụ hỗ trợ về kế hoạch can thiệp và các mục tiêu ưu tiên trước mắt để đảm bảo mọi người đều việc hướng tới các mục tiêu chung và giảm thiểu các gánh nặng cho gia đình.