



SEIU 775
BENEFITS GROUP

Sổ Tay Học Viên **ĐỘT QUỴ**



Giới Thiệu Về SEIU 775 Benefits Group

SEIU 775 Benefits Group đào tạo và phát triển các nhân viên chăm sóc chuyên nghiệp dài hạn nhằm cung cấp dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ chất lượng cao cho người già cũng như người khuyết tật. Ngoài ra, SEIU 775 Benefits Group cũng thương lượng và mua các phúc lợi chăm sóc sức khỏe chất lượng cao cho nhân viên chăm sóc dài hạn ở Washington và Montana.

Các tài liệu này chứa những nội dung đã có bản quyền thuộc sở hữu của hoặc được cấp phép cho SEIU Healthcare NW Training Partnership. Các cá nhân hoặc tổ chức có thể sử dụng các tài liệu này trong nội bộ cho mục đích phi thương mại. Tất cả các mục đích sử dụng khác cần phải được chủ sở hữu bản quyền phê duyệt trước.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • Điện thoại: (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

Đột Quy

Mục Lục

Tổng Quan Về Khóa Học	2
Nội Dung Chính Của Khóa Học	3
Chào Mừng và Giới Thiệu Khóa Học	5
Bài 1: Những Ảnh Hưởng của Đột Quy	6
Bài 2: Những Ảnh Hưởng Về Thể Chất của Đột Quy	14
Bài 3: Những Ảnh Hưởng về Nhận Thức, Cảm Xúc và Hành Vi của Đột Quy.....	27
Bài 4: Các Thay Đổi Về Lối Sống Có Thể Giúp Phòng Ngừa Đột Quy.	30
Hướng Dẫn Chung Về Chế Độ Ăn Uống	32
Hướng Dẫn Về Cân Nặng Khỏe Mạnh	33
Bài 5: Ứng Phó với Các Dấu Hiệu Đột Quy	36
Thuật Ngữ Chính Trong Khóa Học	40
Tài Liệu Tham Khảo	42

Tổng Quan Về Khóa Học

Mô Tả

Trong khóa học này, bạn sẽ tìm hiểu về các ảnh hưởng của đột quỵ. Bạn cũng sẽ học các phương pháp thực hành tốt nhất để hỗ trợ một thân chủ đang trải qua những ảnh hưởng của đột quỵ về nhận thức, cảm xúc, hành vi và thể chất. Cuối cùng, bạn sẽ học cách ứng phó với các dấu hiệu và triệu chứng của đột quỵ cũng như cách hợp tác với thân chủ để thực hiện các thay đổi về lối sống có thể giúp phòng ngừa đột quỵ.

Bạn sẽ mất 3 giờ để hoàn thành khóa học này.

Mục Tiêu Học Tập

Vào cuối khóa học này, học viên có thể:

- Mô tả những ảnh hưởng của đột quỵ
- Làm mẫu về cách hỗ trợ một thân chủ đang trải qua những ảnh hưởng về thể chất của đột quỵ
- Làm mẫu về cách hỗ trợ một thân chủ đang trải qua những ảnh hưởng về nhận thức, cảm xúc và hành vi của đột quỵ
- Làm mẫu về cách hợp tác với thân chủ để thực hiện các thay đổi về lối sống có thể giúp phòng ngừa đột quỵ
- Làm mẫu về cách ứng phó với các dấu hiệu và triệu chứng của đột quỵ

Nội Dung Chính Của Khóa Học

Bảng này trình bày nội dung chính của khóa học.

Mục Nội Dung Chính	Thời Gian (phút)
Bài Đánh Giá Trước Khóa Học	15
Giới Thiệu và Chào Mừng	4
Bài 1: Những Ảnh Hưởng của Đột Quy	30
Đột Quy Là Gì?	
Những Suy Giảm Về Thể Chất, Nhận Thức, Cảm Xúc và Hành Vi Liên Quan Đến Đột Quy	
Hồi Phục Sau Cơ Đột Quy	
Bài 2: Những Ảnh Hưởng Về Thể Chất của Đột Quy	45
Hỗ Trợ Người Bị Liệt	
Hỗ Trợ Bên Bị Ảnh Hưởng Của Thân Chủ	
Các Kỹ Thuật Hỗ Trợ Về Giác Quan và Giữ Thăng Bằng	
Hỗ Trợ Thân Chủ Kiểm Soát Cơ Đau	
Các Kỹ Thuật Hỗ Trợ Thân Chủ Mặc Chứng Không Chú Ý Một Bên	
Báo Cáo Mỗi Quan Ngại Liên Quan Đến Chứng Co Thắt	
Các Kỹ Thuật Hỗ Trợ Thân Chủ Có Vấn Đề Về Ruột và Bàn Quang	
Báo Cáo Các Dấu Hiệu của Chứng Nuốt Khó	
Hỗ Trợ Thân Chủ Có Vấn Đề Về Thị Lực	
<i>Nghỉ Giải Lao</i>	10
Bài 3: Những Ảnh Hưởng về Nhận Thức, Cảm Xúc và Hành Vi của Đột Quy	20
Giao Tiếp Với Thân Chủ Đang Gặp Vấn Đề Về Nhận Thức	

Mục Nội Dung Chính	Thời Gian (phút)
Hợp Tác Với Thân Chủ Bị Mất Trí Nhớ	
Những Suy Giảm Về Thể Chất, Nhận Thức, Cảm Xúc và Hành Vi Liên Quan Đến Đột Quy	
Hỗ Trợ Thân Chủ Gặp Khó Khăn Với Các Hoạt Động Tinh Thần Phức Tạp	
Hỗ Trợ Thân Chủ Trải Qua Những Thay Đổi Về Tâm Trạng và Tính Cách	
Bài 4: Các Thay Đổi Về Lối Sống Có Thể Giúp Phòng Ngừa Đột Quy.	25
Tầm Quan Trọng của Việc Phòng Ngừa Đột Quy	
Kiểm Soát Huyết Áp	
Khuyến Khích Thân Chủ Duy Trì Cân Nặng và Ăn Thực Phẩm Tốt Cho Tim Mạch	
Hỗ Trợ Thân Chủ Đang Cai Thuốc Lá	
Bài 5: Ứng Phó với Các Dấu Hiệu Đột Quy	19
Tầm Quan Trọng của Việc Biết Rõ Các Dấu Hiệu Đột Quy	
Các Dấu Hiệu Đột Quy Khác Có Thể Xảy Ra	
Ứng Phó với Các Triệu Chứng của TIA	
Bài Đánh Giá Sau Khóa Học	15
Tổng Thời Gian: 3 giờ	180

Chào Mừng và Giới Thiệu Khóa Học

Tuyên Bố Về Bộ Luật Danh Dự

Benefits Group mong muốn cải thiện chất lượng cuộc sống cho nhân viên chăm sóc dài hạn và thân chủ của họ thông qua chương trình phát triển sự nghiệp cũng như khóa đào tạo chất lượng cao. Chúng tôi yêu cầu học viên, giảng viên và nhân viên tuân thủ các tiêu chuẩn cao về tính liêm chính cũng như ứng xử trong học tập. Dưới đây là phẩm chất chúng tôi mong đợi ở bạn:

- Trung thực
- Đáng tin cậy
- Tôn trọng
- Công bằng
- Có trách nhiệm
- Tác phong chuyên nghiệp

Bài 1: Những Ảnh Hưởng của Đột Quy

Hoạt Động Khởi Động: Đột Quy Là Gì?

*Hướng Dẫn: Đọc câu hỏi. Viết câu trả lời của bạn vào chỗ trống cho sẵn.
Sau đó, thảo luận về câu trả lời của bạn trong nhóm nhỏ.*

1. Đột quy là gì?
2. Các triệu chứng của đột quy là gì?

Ghi Chú:

Video: Câu Chuyện Của Antonio

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Mô Tả Đột Quy

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Có thể mô tả đột quy là:

- Một sự kiện y tế cung cấp máu cho não
- Một sự kiện y tế nghiêm trọng xảy ra khi nguồn cung cấp máu đến một phần não bị tắc nghẽn hoặc khi một mạch máu trong não bị vỡ
- Một chứng rối loạn khiến một người cảm thấy ngứa ran ở bàn tay
- Một sự kiện y tế cần đến kiểm tra sức khỏe tại phòng khám của bác sĩ

Các Loại Đột Quy

Đột Quy Do Thiếu Máu Cục Bộ	
Đột Quy Xuất Huyết	
Cơn Thiếu Máu Não Thoáng Qua (TIA)	
Đột Quy Không Rõ Nguồn Gốc	
Đột Quy Thân Não	

Hoạt Động Thảo Luận: Các Tình Trạng Suy Giảm do Đột Quy

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Các Loại Đột Quy Khác Nhau

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Loại đột quy nào phổ biến nhất và gây chảy máu não?

- a. Đột quy không rõ nguồn gốc
- b. Đột quy xuất huyết
- c. Đột quy do thiếu máu cục bộ
- d. TIA

Kiểm Tra Kiến Thức: Các Tình Trạng Suy Giảm Liên Quan Đến Đột Quy

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Emilia

Emilia, một thân chủ mà bạn chăm sóc, bị đột quy cách đây 9 tháng. Cô ấy đã hồi phục gần như hoàn toàn. Mặc dù hầu hết các ảnh hưởng của đột quy đã biến mất, Emilia vẫn còn rất khó khăn để nhớ một số chi tiết về cuộc sống của mình và tham gia trò chuyện với những người khác.

Emilia đang trải qua những tình trạng suy giảm nào liên quan đến đột quy?

- a. Hành vi
- b. Nhận thức
- c. Cảm xúc
- d. Thể chất

Hoạt Động Thảo Luận: Liệt Sau Đột Quy

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Những Ảnh Hưởng Về Nhận Thức Sau Cơn Đột Quy

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Những Thay Đổi Về Cảm Xúc Sau Cơn Đột Quy

Ghi Chú:

Video: Các Tình Trạng Suy Giảm Liên Quan Đến Đột Quy

Ghi Chú:

Hoạt Động Theo Cặp: Mô Tả Các Tình Trạng Suy Giảm Liên Quan Đến Đột Quy

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi. Sau đó, thảo luận về câu trả lời của bạn trong nhóm nhỏ.

Tình Huống Của Bà Osmund

Bà Osmund, một thân chủ mà bạn chăm sóc, bị đột quy khoảng một năm trước. Sau cơn đột quy, bà bị mất khả năng xúc giác và cảm giác đau. Bà cũng gặp khó khăn trong việc hiểu những gì người khác nói với mình và thường xuyên gặp khó khăn trong việc ghi nhớ các chi tiết trong ngày của mình. Cảm giác thèm ăn của bà chưa thay đổi và bà vẫn thích xem chương trình yêu thích vào các buổi chiều.

Bà Osmund đang gặp phải những ảnh hưởng nào liên quan đến đột quy?

- a. Không thay đổi cảm giác thèm ăn
- b. Mất khả năng xúc giác và cảm giác đau
- c. Vẫn thích xem chương trình truyền hình mà bà ấy yêu thích
- d. Khó hiểu được những điều người khác nói
- e. Khó nhớ các chi tiết trong ngày



Khả biến thần kinh

Khả năng thay đổi của não bộ. Tổn thương não là tình trạng không thể hồi phục. Tuy nhiên, bộ não có thể tự tái tạo hoặc tổ chức lại bằng cách tạo ra các kết nối mới ở những vùng khỏe mạnh sau chấn thương.

Hoạt Động Thảo Luận: Hỗ Trợ Thân Chủ Hồi Phục Sau Cơn Đột Quy

Ghi Chú:

Hoạt Động Theo Cặp: Giải Thích Về Hồi Phục Sau Cơn Đột Quy

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi. Sau đó, thảo luận về câu trả lời của bạn trong nhóm nhỏ.

Tình Huống Của Ông Espinoza

Ông Espinoza, một thân chủ mà bạn chăm sóc, đang hồi phục sau một cơn đột quy gần đây. Theo kế hoạch hồi phục sau đột quy, ông gặp bác sĩ trị liệu vật lý vài lần trong tuần. Bác sĩ trị liệu vật lý cũng muốn ông Espinoza thực hiện một số bài tập tương tự ở nhà. Tuy nhiên, không phải lúc nào ông Espinoza cũng thực hiện các bài tập đó khi ở nhà.

Bạn có thể nói gì với ông Espinoza để khuyến khích ông ấy thực hiện các bài tập khuyến nghị ở nhà?

- a. "Ông Espinoza, nếu không thực hiện các bài tập khuyến nghị, ông sẽ không hồi phục được chút nào".
- b. "Ông Espinoza, ông có muốn thực hiện các bài tập khuyến nghị không? Các bài tập đó sẽ giúp ông củng cố một số chức năng cần thiết".
- c. "Ông Espinoza, ông cần phải tập thể dục mỗi ngày để đảm bảo hồi phục nhanh.
- d. "Ông Espinoza, nếu ông không thực hiện các bài tập khuyến nghị hàng ngày thì cũng không sao đâu. Chỉ cần thực hiện một vài bài tập trong số đó là ông cũng sẽ hồi phục.

Bài 2: Những Ảnh Hưởng Về Thể Chất của Đột Quy

Hoạt Động Thảo Luận: Hỗ Trợ Thân Chủ Bị Liệt

Ghi Chú:

Video: Hỗ Trợ Người Bị Liệt

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Hỗ Trợ Thân Chủ Bị Liệt

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Hỗ Trợ Bên Bị Ảnh Hưởng Của Thân Chủ

Hướng Dẫn: Đọc các câu hỏi. Viết câu trả lời của bạn vào chỗ trống cho sẵn.

1. Một số cách bạn có thể hỗ trợ bên bị ảnh hưởng của thân chủ sau một cơn đột quỵ là gì?
2. Bạn có thể lưu ý một số dấu hiệu tổn thương da nào khi chăm sóc da cho thân chủ?

Ghi Chú:

Hoạt Động Theo Cặp: Hỗ Trợ Bên Bị Ảnh Hưởng Của Thân Chủ

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi. Sau đó, thảo luận về câu trả lời của bạn trong nhóm nhỏ.

Tình Huống Của Ông Ravil

Bạn chăm sóc thân chủ Ravil. Ông Ravil bị liệt một bên sau cơn đột quỵ nên gặp khó khăn trong việc đi đến và sử dụng nhà vệ sinh. Dù có gậy và khung tập đi nhưng ông ấy luôn nhờ bạn đưa đến nhà vệ sinh mà không sử dụng các thiết bị này.

Bạn có thể hỗ trợ ông Ravil bị liệt một bên bằng những cách nào?

- a. Luôn giúp ông Ravil bước vào phòng tắm.
- b. Nói với ông Ravil rằng bạn không thể giúp ông ấy đi vào nhà vệ sinh.
- c. Khuyến khích ông Ravil sử dụng thiết bị trợ giúp để đi bộ quanh nhà.
- d. Quan sát ông Ravil bước vào phòng tắm mà không sử dụng thiết bị trợ giúp.

Hoạt Động Thảo Luận: Các Vấn Đề Về Thăng Bằng Sau Cơn Đột Quỵ

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Hỗ Trợ Thân Chủ Có Vấn Đề Về Thăng Bằng

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Marion

Marion, một thân chủ mà bạn chăm sóc, gần đây bị đột quỵ. Kể từ khi bị đột quỵ, Marion gặp vấn đề về thăng bằng và di chuyển trong nhà rất khó khăn. Bạn nhận thấy rằng hành lang và phòng khách rất lộn xộn và có một số dây lỏng lẻo trên sàn nhà. Bạn cũng nhận thấy Marion phải đi vòng qua chiếc bàn cà phê trong phòng khách.

Làm thế nào bạn có thể hỗ trợ tốt nhất cho Marion về vấn đề thăng bằng?

- a. Nói với Marion rằng anh ấy cần phải dọn dẹp đồ bừa bộn trong nhà
- b. Dọn dẹp đồ bừa bộn hoặc dây rợ trong nhà của Marion
- c. Hỏi Marion xem bạn và anh ấy có thể hợp tác với nhau để sắp xếp đồ đạc sao cho an toàn hơn cho cả hai hay không
- d. Bảo Marion gọi điện cho nhân viên thụ lý hồ sơ để hỏi xem có thể dọn dẹp đồ bừa bộn trong nhà của anh ấy hay không

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Hỗ Trợ Thân Chủ Gặp Khó Khăn Về Giác Quan

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Ridwana

Ridwana, một thân chủ mà bạn chăm sóc, có bệnh sử đột quỵ được ghi trong kế hoạch chăm sóc. Sau khi bị đột quỵ, Ridwana bắt đầu bị rối loạn giác quan ở bàn tay và không thể cảm nhận được nhiệt độ nóng hoặc lạnh. Ridwana thích đi dạo bộ hàng ngày vào sáng sớm. Tuy nhiên, cô ấy sống ở Chicago, nơi có mùa đông rất lạnh.

Làm thế nào bạn có thể hỗ trợ Ridwana tốt nhất về vấn đề giác quan?

- a. Cùng Ridwana đi dạo bộ vào buổi sáng
- b. Kiểm tra kế hoạch chăm sóc của Ridwana để xem cô ấy có thể đi dạo bộ vào sáng sớm hay không
- c. Khuyến khích Ridwana đeo găng tay khi đi dạo bộ vào buổi sáng
- d. Nói với Ridwana rằng ngoài trời đang lạnh và cô ấy cần mặc áo khoác

Kiểm Tra Kiến Thức: Hỗ Trợ Thân Chủ Kiểm Soát Cơn Đau

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Bạn có thể hỗ trợ thân chủ kiểm soát cơn đau sau cơn đột quỵ bằng cách nào?

- a. Nhắc thân chủ uống thuốc kê đơn
- b. Giúp thân chủ thực hiện các bài tập khuyến nghị
- c. Bảo thân chủ gọi điện cho bác sĩ vật lý trị liệu nếu họ bị đau
- d. Yêu cầu thân chủ thực hiện các bài tập khuyến nghị trong khi bạn quan sát từ xa

Hoạt Động Thảo Luận: Chứng Không Chú Ý Một Bên

Ghi Chú:

Video: Hỗ Trợ Thân Chủ Mắc Chứng Không Chú Ý Một Bên

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Hỗ Trợ Thân Chủ Đang Mặc Chứng Không Chú Ý Một Bên

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Ông Lino

Ông Lino mắc chứng không chú ý một bên. Ông không ý thức được phía bên trái của mình. Hôm nay, ông Lino nằm nghỉ ngơi trên giường. Ông bảo bạn ngồi gần ông ấy để cả hai có thể nói chuyện một lúc.

Bạn có thể hỗ trợ ông Lino bằng cách nào?

- Tiếp cận phía không được chú ý của ông Lino bằng cách kê một chiếc ghế cạnh giường ở phía đó
- Đứng gần cửa phòng ngủ và hỏi ông Lino xem bạn có thể làm gì để giúp ông ấy hôm nay không
- Nắm tay ông Lino ở phía không được chú ý
- Yêu cầu ông Lino quay đầu về hướng của bạn trong khi bạn nói chuyện với ông ấy

Chứng Co Thắt Là Gì?



Chứng co thắt

Một tình trạng khiến một số cơ bị co rút trong thời gian dài.

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Báo Cáo Chứng Co Thất

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Giacomina

Gần đây, Giacomina bị đột quỵ. Cánh tay và bàn tay của cô bị ảnh hưởng bởi chứng co thắt. Khả năng cầm và sử dụng đồ vật đã cải thiện một chút kể từ khi cô làm việc cho một bác sĩ trị liệu vật lý mỗi tuần. Thông thường, Giacomina cần rất ít sự hỗ trợ khi pha một tách cà phê vào buổi sáng. Gần đây, bạn nhận thấy Giacomina cần sự hỗ trợ nhiều hơn trong việc tự mặc quần áo và lấy bình cà phê vào buổi sáng.

Bạn nên báo cáo những mối lo ngại nào liên quan đến chứng co thắt?

- a. Mức độ cải thiện của Giacomina kể từ khi cô bắt đầu làm việc với một bác sĩ trị liệu vật lý
- b. Giacomina cần rất ít sự hỗ trợ khi pha một tách cà phê vào buổi sáng
- c. Giacomina cần sự hỗ trợ nhiều hơn khi tự mặc quần áo
- d. Giacomina cần sự hỗ trợ nhiều hơn khi lấy bình cà phê vào buổi sáng

Khó Khăn Về Ruột và Bàng Quang



Không kiểm chế được đại tiện, tiểu tiện

Khi một người không thể kiểm soát cơ ruột và bàng quang.

Ghi Chú:

Hỗ Trợ Thân Chủ Có Vấn Đề Về Ruột và Bàng Quang

Chiến Lược	Mô Tả Chiến Lược	Vai Trò Của Chăm Sóc Viên
Bài Tiết Định Thời Gian		
Kiểm Soát Khẩn Cấp		
Huấn Luyện Cơ Sàn Chậu		
Thuốc		

Hoạt Động Theo Cặp: Hỗ Trợ Thân Chủ Gặp Khó Khăn Về Ruột và Bàng Quang

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi. Sau đó, thảo luận về câu trả lời của bạn trong nhóm nhỏ.

Tình Huống Của Bà Hernandez

Sau khi bị đột quỵ, bà Hernandez được chẩn đoán là gặp khó khăn về ruột và bàng quang. Đôi khi, bà Hernandez có cảm giác muốn đi vệ sinh một cách đột ngột và không kiểm soát được. Bà nhờ bạn giúp tìm một chiến lược có thể cải thiện chức năng của ruột và bàng quang.

Bạn có thể hỗ trợ bà Hernandez về vấn đề ruột và bàng quang bằng cách nào?

- a. Đề xuất lịch đi vệ sinh
- b. Gọi điện cho bác sĩ của bà Hernandez để tìm hiểu về cách bạn có thể hỗ trợ bà ấy tốt nhất
- c. Làm theo hướng dẫn trong kế hoạch chăm sóc của bà Hernandez
- d. Thử xả nước chảy vào bồn cầu nếu bà Hernandez gặp khó khăn khi đi tiểu

Báo Cáo Các Dấu Hiệu của Chứng Nuốt Khó

- Thường xuyên ho và nói lắp
- Giọng khàn bất thường
- Cần phải làm sạch cổ họng thường xuyên
- Thức ăn và nước bọt rơi ra khỏi miệng hoặc mũi của thân chủ khi họ cố gắng ăn

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Các Dấu Hiệu của Chứng Nuốt Khó

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Ông Baraz

Ông Baraz, một thân chủ mà bạn chăm sóc, có bệnh sử bị đột quỵ. Ông Baraz thích chuẩn bị và ăn bữa trưa hàng ngày. Ông thường ăn rất nhanh để có thể đi gặp gỡ bạn bè ở công viên vào buổi chiều. Hôm nay, ông Baraz ăn chậm. Ông đang gặp khó khăn khi nuốt thức ăn. Bạn cũng nhận thấy một số thức ăn rơi ra khỏi miệng của ông khi ông ấy đang cố gắng ăn.

Ông Baraz có thể đang gặp phải chứng nuốt khó. Bạn nên báo cáo những dấu hiệu nào?

- a. Ông Baraz thường ăn trưa rất nhanh
- b. Ông Baraz đang gặp khó khăn khi nuốt thức ăn
- c. Ông Baraz đang ăn chậm
- d. Thức ăn rơi ra khỏi miệng của ông Baraz khi ông đang cố ăn

Hoạt Động Thảo Luận: Thay Đổi Thị Lực Sau Cơn Đột Quỵ

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Hỗ Trợ Thân Chủ Có Thay Đổi Về Thị Lực

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Yameliz

Tuần này, bạn bắt đầu chăm sóc thân chủ mới tên là Yameliz. Thị lực của Yameliz bị ảnh hưởng sau cơn đột quỵ. Mặc dù không thể lấy lại thị lực, nhưng cô ấy đã hợp tác với một trung tâm hồi phục chức năng để thực hiện các bài tập thị lực.

Bạn có thể vận dụng những phương pháp thực hành tốt nhất nào để hỗ trợ Yameliz giải quyết các vấn đề về thị lực của cô ấy?

- a. Đi về phía Yameliz mà không cho cô ấy biết rằng bạn đang làm như vậy
- b. Đảm bảo các lối đi trong nhà của Yameliz không có hiểm họa vấp ngã
- c. Cho Yameliz biết khi bạn vào phòng
- d. Mở toang các cánh cửa trong nhà của Yameliz

Bài 3: Những Ảnh Hưởng về Nhận Thức, Cảm Xúc và Hành Vi của Đột Quy

Hoạt Động Thảo Luận: Giao Tiếp Với Thân Chủ Đang Gặp Phải Những Ảnh Hưởng Về Nhận Thức Của Đột Quy

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Giao Tiếp Với Thân Chủ Đang Gặp Phải Những Ảnh Hưởng Về Nhận Thức Của Đột Quy

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Ritu

Ritu, một thân chủ mà bạn đã chăm sóc trong một thời gian dài, gần đây bị đột quy. Trước khi Ritu bị đột quy, bạn và cô ấy thường trò chuyện rất nhiều. Tuy nhiên, khả năng giao tiếp của Ritu đã bị ảnh hưởng bởi cơn đột quy đó.

Bạn có thể vận dụng những phương pháp thực hành tốt nhất nào để giao tiếp với Ritu?

- Nói chuyện với Ritu giống như bạn từng làm trước khi cô ấy bị đột quy
- Giả vờ như bạn hiểu những gì Ritu đang nói với bạn
- Nói với Ritu rằng bạn không hiểu cô ấy đang nói gì
- Thực hiện các cử chỉ hoặc chỉ vào các đồ vật

Video: Mất Trí Nhớ Sau Cơn Đột Quy

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Hợp Tác Với Thân Chủ Bị Mất Trí Nhớ

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Ông Rodriguez

Ông Rodriguez gặp khó khăn trong việc ghi nhớ những nhiệm vụ cũng như sự kiện mà ông ấy cần thực hiện và tham gia trong tuần.

Làm thế nào bạn có thể hỗ trợ tốt nhất cho ông Rodriguez trong việc ghi nhớ các nhiệm vụ và sự kiện?

- Nói: "Ông Rodriguez, hãy nhớ là ông cần tham gia các cuộc hẹn với bác sĩ."
- Nói: "Ông Rodriguez, ông có muốn ghi chép lại rằng ông đã cho Belle, con mèo của ông, ăn không?"
- Nói: "Ông Rodriguez, tôi có thể nhắc nhở ông về các nhiệm vụ hàng ngày."
- Nói: "Ông Rodriguez, ông có một cuộc hẹn với bác sĩ vào cuối tuần này. Ông có muốn ghi chép sự kiện này vào lịch không?"

Hoạt Động Thảo Luận: Khó Khăn Với Các Hoạt Động Tinh Thần Phức Tạp

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Các Vấn Đề Về Tư Duy Sau Cơn Đột Quy

Ghi Chú:

Hoạt Động Thảo Luận: Thay Đổi Tâm Trạng Sau Cơn Đột Quy

Ghi Chú:

Bài 4: Các Thay Đổi Về Lối Sống Có Thể Giúp Phòng Ngừa Đột Quy.

Kiểm Tra Kiến Thức: Giải Thích Tầm Quan Trọng của Việc Phòng Ngừa Đột Quy

Hướng Dẫn: Đọc câu. Sau đó, chọn Đúng hoặc Sai.

Phòng ngừa đột quy giúp giảm nguy cơ tàn tật nặng và tử vong của thân chủ.

- a. Đúng
- b. Sai

Hoạt Động Thảo Luận: Các Yếu Tố Rủi Ro Thường Gặp Gây Ra Đột Quy

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Các Yếu Tố Rủi Ro Gây Ra Đột Quy

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Bà Maya

Bà Maya có bệnh sử bị đột quy. Vào cuối tuần, bà thích gặp gỡ bạn bè để ăn tối và uống nhiều loại đồ uống có cồn. Bà cũng thích chạy bộ vào sáng Chủ Nhật.

Yếu tố rủi ro thường gặp gây ra đột quy cho bà Maya là gì?

- a. Ăn tối vào cuối tuần
- b. Chạy bộ vào sáng Chủ Nhật
- c. Uống nhiều đồ uống có cồn
- d. Gặp gỡ bạn bè vào cuối tuần

Hoạt Động Thảo Luận: Hợp Tác Với Thân Chủ để Kiểm Soát Huyết Áp

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Khuyến Khích Thân Chủ Kiểm Soát Huyết Áp

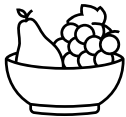
Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Thân chủ mà bạn chăm sóc có thể phải kiểm tra huyết áp thường xuyên. Họ cũng có thể phải theo dõi kết quả trong bản ghi chép hoặc nhật ký để theo dõi sự tiến bộ.

Câu hỏi nào là câu hỏi thích hợp nhất mà bạn có thể khuyến khích thân chủ hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe?

- a. Tôi có nên ngừng dùng thuốc nếu gặp tác dụng phụ không?
- b. Tôi cần phải lưu ý những tác dụng phụ nào?
- c. Tôi nên kiểm tra huyết áp bao lâu một lần?
- d. Làm thế nào tôi có thể đạt được mục tiêu huyết áp của mình?

Thực Phẩm Tốt Cho Tim Mạch



Hướng Dẫn Chung Về Chế Độ Ăn Uống

- Ăn 5 cốc trái cây hoặc rau quả trở lên mỗi ngày.
- Ăn chất xơ
- Giảm muối
- Giảm thu nạp thực phẩm chế biến sẵn và carbohydrate tinh chế
- Ăn chất béo tốt cho sức khỏe
- Hạn chế uống rượu

Cân Nặng Khỏe Mạnh



Hướng Dẫn Về Cân Nặng Khỏe Mạnh

- Khuyến khích thân chủ lưu ý khẩu phần thức ăn của mình.
- Khuyến khích thân chủ ăn thức ăn giàu chất xơ và ít chất béo.
- Khuyến khích thân chủ tích cực vận động.

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Khuyến Khích Thân Chủ Ăn Thực Phẩm Tốt Cho Tim Mạch

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Miranda

Miranda, một thân chủ mà bạn mới bắt đầu chăm sóc, có bệnh sử bị đột quỵ và huyết áp cao. Cholesterol của cô ấy cũng cao. Miranda không phải lúc nào cũng lựa chọn thực phẩm lành mạnh nhất và cô ấy thích đặt mua đồ ăn sẵn vài lần một tuần. Tuy nhiên, Miranda biết rằng bằng cách ăn những thực phẩm lành mạnh hơn, cô ấy có thể giảm nguy cơ bị cơn đột quỵ khác. Miranda đã nhờ bạn giúp cô ấy kết hợp các lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn vào kế hoạch bữa ăn của mình.

Bạn có thể khuyến khích Miranda ăn những thực phẩm tốt cho tim mạch bằng cách nào?

- Nói với Miranda rằng cô ấy nên ngừng hoàn toàn việc đặt mua đồ ăn từ các nhà hàng mà cô ấy yêu thích
- Khuyến khích Miranda đọc nhãn thực phẩm
- Khuyên Miranda nên có ít nhất một nửa đĩa trái cây và rau củ trong mọi bữa ăn
- Khuyến khích Miranda ăn cá, dầu ô liu và bơ

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Khuyến Khích Thân Chủ Duy Trì Cân Nặng Khỏe Mạnh

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Ông Ahmed

Ông Ahmed, một thân chủ mà bạn chăm sóc, có bệnh sử bị đột quy và hiện đang có mức cân nặng không tốt cho sức khỏe. Ông Ahmed thích ăn bánh nướng xốp trong mọi bữa ăn. Sau khi ăn xong chiếc bánh nướng xốp đầu tiên, ông ăn tiếp chiếc bánh nướng xốp thứ hai.

Bạn có thể khuyến khích ông Ahmed duy trì cân nặng khỏe mạnh bằng cách nào?

- a. Nói với ông Ahmed rằng ông ấy không nên ăn quá nhiều bánh nướng xốp vì chúng có nhiều đường
- b. Khuyến khích ông Ahmed lưu ý kích cỡ khẩu phần thức ăn của mình
- c. Khuyến khích ông Ahmed thay bánh nướng xốp bằng một bên trái cây hoặc rau củ
- d. Nói với ông Ahmed rằng ông nên cân nhắc bỏ một bữa ăn hàng ngày để có thể giảm cân

Hoạt Động Thảo Luận: Hỗ Trợ Thân Chủ Đang Cai Thuốc Lá

Ghi Chú:

Hoạt Động Cho Cả Lớp: Các Cách Hỗ Trợ Thân Chủ Đang Cai Thuốc Lá

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Bà Braxton

Bà Braxton là một người hút thuốc lá lâu năm. Bà bị đột quỵ cách đây vài năm. Nhóm chăm sóc sức khỏe đã khuyên bà cai thuốc lá để giảm nguy cơ đột quỵ. Bà Braxton đã cố gắng hết sức để cai thuốc lá trong suốt nhiều năm, nhưng không thành công. Mỗi khi ngồi yên, bà lại lên cơn thèm thuốc lá. Bà cam kết cai thuốc lá và hỏi bạn có thể giúp đỡ bà ấy trong quá trình này hay không.

Bạn có thể hỗ trợ bà Braxton bằng cách nào?

- a. Bảo bà Braxton cố gắng hết sức để cưỡng lại cơn thèm hút thuốc
- b. Khuyến khích bà Braxton đi dạo bộ quanh khu phố bất cứ khi nào bà thèm hút thuốc
- c. Trấn an bà Braxton rằng bà ấy có thể hút một điếu thuốc khi đang nỗ lực cai thuốc lá
- d. Đề xuất cả hai cùng thực hiện một hoạt động ghép tranh

Bài 5: Ứng Phó với Các Dấu Hiệu Đột Quy

Tầm Quan Trọng của Việc Biết Rõ Các Dấu Hiệu Đột Quy

Một thân chủ từng bị đột quy có nguy cơ bị cơn đột quy khác rất cao. Việc ý thức được các dấu hiệu cảnh báo đột quy có thể tạo ra sự khác biệt giữa hồi phục và tàn tật cho thân chủ.

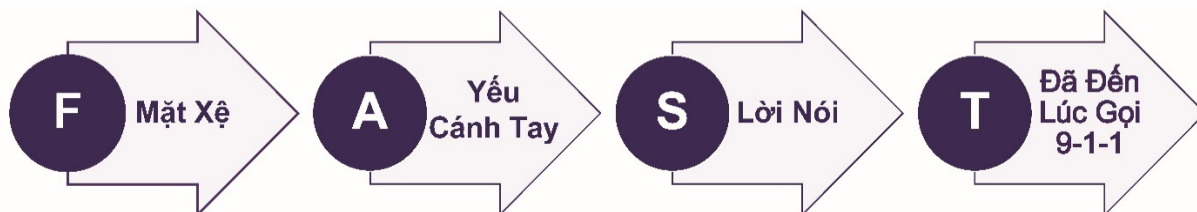
Kiểm Tra Kiến Thức: Tại Sao Cần Phải Biết Các Dấu Hiệu của Đột Quy?

Hướng Dẫn: Đọc câu. Sau đó, chọn Đúng hoặc Sai.

Việc ý thức được thân chủ đang trải qua các dấu hiệu cảnh báo của đột quy có thể tạo ra sự khác biệt giữa hồi phục và tàn tật.

- a. Đúng
- b. Sai

Ứng Phó với Các Dấu Hiệu Đột Quy



Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Cách Ứng Phó với Các Dấu Hiệu Đột Quy

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Charlene

Charlene, một thân chủ mà bạn chăm sóc, đang ăn sáng trong phòng bếp. Bạn hỏi Charlene xem cô ấy có thích bữa sáng của mình từ trước đến giờ hay không, nhưng cô ấy chỉ nhìn chăm chăm vào bạn mà không trả lời. Bạn nhận thấy một bên khuôn mặt của cô ấy xệ xuống.

Bạn nên ứng phó như thế nào với các dấu hiệu đột quy tiềm ẩn của Charlene?

- a. Yêu cầu Charlene giơ cả hai tay lên
- b. Bảo Charlene ngừng ăn và nghỉ ngơi
- c. Yêu cầu Charlene nhắc lại một câu đơn giản
- d. Gọi ngay cho 9-1-1

Hoạt Động Thảo Luận: Các Dấu Hiệu Đột Quy Khác Có Thể Xảy Ra

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Nhận Biết Các Dấu Hiệu Khác Của Đột Quy

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Các dấu hiệu khác của đột quy là gì?

- a. Mặt xệ
- b. Ói mửa
- c. Đau đầu đột ngột
- d. Mắt mờ
- e. Nói lắp
- f. Đột ngột gặp khó khăn trong việc giữ thăng bằng

Hoạt Động Thảo Luận: Cơn Thiếu Máu Não Thoáng Qua (TIA)

Ghi Chú:

Kiểm Tra Kiến Thức: Mô Tả TIA

Hướng Dẫn: Đọc và trả lời câu hỏi.

Có thể mô tả TIA là:

- a. Tổn thương não vĩnh viễn
- b. Con đột quy nhỏ
- c. Các khối tắc nghẽn nhanh chóng biến mất
- d. Dấu hiệu cảnh báo về một cơn đột quy trong tương lai

Kiểm Tra Kiến Thức: Ứng Phó với Các Triệu Chứng của TIA

Hướng Dẫn: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi.

Tình Huống Của Ông Samir

Ông Samir, một thân chủ mà bạn chăm sóc, đang ăn sáng gần chiếc bàn trong phòng ăn. Đột nhiên, ông bắt đầu bị đau đầu dữ dội và cảm thấy thực sự chóng mặt. Sau vài phút, ông Samir nói rằng ông bắt đầu cảm thấy khá hơn.

Bạn nên làm gì trong tình huống này?

- a. Quan sát ông Samir để đảm bảo ông ấy ổn
- b. Liên hệ với bác sĩ của ông Samir để đặt lịch hẹn vào ngày hôm sau
- c. Hỏi ông Samir xem ông ấy có muốn uống một cốc nước không
- d. Gọi ngay 9-1-1

Thuật Ngữ Chính Trong Khóa Học

Thuật Ngữ Chính	Định Nghĩa
Cơn Thiếu Máu Não Thoáng Qua (TIA)	Một giai đoạn giống như đột quy tạo ra các triệu chứng tương tự như đột quy. Các triệu chứng thường chỉ kéo dài vài phút. TIA không gây tổn thương vĩnh viễn cho não.
Chứng co thắt	Cơ cứng hoặc rắn, còn được gọi là căng cứng hoặc tăng trương lực cơ.
Chứng mất ngôn ngữ	Tình trạng suy giảm về ngôn ngữ ảnh hưởng đến khả năng của một người trong việc tạo ra và hiểu ngôn ngữ. Chứng mất ngôn ngữ còn được gọi là chứng loạn ngôn ngữ.
Chứng nuốt khó	Khó nuốt.
Đột Quy	Một sự kiện y tế đe dọa tính mạng trong đó nguồn cung cấp máu đến một phần não bị tắc nghẽn. Đột quy cũng có thể làm vỡ mạch máu não và gây tổn thương cơ quan này.
Khả biến thần kinh	Khả năng thay đổi của não bộ. Một bộ não có thể tự tái tạo hoặc tổ chức lại bằng cách tạo ra các kết nối mới sau khi bị tổn thương. Khả biến thần kinh còn được gọi là tính dẻo của não.
Không kiểm chế được đại tiện, tiểu tiện	Khi một người không thể kiểm soát cơ ruột hoặc bàng quang. Tình trạng không kiểm chế được đại tiện, tiểu tiện có thể xảy ra do tuổi tác, bệnh tật, liệt và một số bệnh.
Liệt	Mất khả năng cử động một phần hoặc toàn bộ cơ thể.
Nhận thức	Liên quan đến hành động hiểu, sắp xếp và ghi nhớ thông tin.

Tài Liệu Tham Khảo

- American Heart Association (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ). (5/12/2018). Coping with pain (Ứng phó với cơn đau). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/managing-pain/coping-with-pain>
- American Heart Association (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ). (30/11/2018). Depression and stroke (Trầm cảm và đột quỵ). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke/depression-and-stroke>
- American Heart Association (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ). (3/12/2018). One-sided neglect (Chứng không chú ý một bên). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/one-sided-neglect>
- American Heart Association (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ). (19/3/2019). Incontinence (Chứng không kiểm chế được đại tiện, tiểu tiện). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/incontinence>
- American Heart Association (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ). (15/3/2019). Memory loss (Mất trí nhớ). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/cognitive-and-communication-effects-of-stroke/memory-loss>
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (10/2019). *Let's talk about stroke and vision changes (Hãy nói về đột quỵ và những thay đổi về thị lực)* (Ấn bản số DS15245). <https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/life-after-stroke/lets-talk-about-stroke-and-vision-sheet.pdf?la=en>
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (12/2020). *Hope: The stroke recovery guide (Hy vọng: Hướng dẫn hồi phục sau cơn đột quỵ)* (Ấn bản số DS16186). https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/life-after-stroke/ASA_HOPE_Stroke_Recovery_Guide_122020.pdf
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (không đề ngày). About stroke (Giới thiệu về đột quỵ). <https://www.stroke.org/en/about-stroke>
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (không đề ngày). Emotional & behavioral effects of stroke (Những ảnh hưởng về cảm xúc và hành vi của đột quỵ). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke>
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (không đề ngày). Healing from stroke (Chữa lành khỏi đột quỵ). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/healing>
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (không đề ngày). Spasticity, what is it? (Co thắt, đây là chứng bệnh gì?) <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/spasticity>
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (không đề ngày). Stroke risk factors (Các yếu tố rủi ro gây ra đột quỵ). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors>
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (không đề ngày). Stroke symptoms (Các triệu chứng đột quỵ). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (không đề ngày). TIA (transient ischemic attack) (TIA (cơn thiếu máu não thoáng qua)). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke/tia-transient-ischemic-attack>
- American Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ). (không đề ngày). *Types of stroke and treatment (Các loại đột quỵ và cách điều trị)*. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>
- Aramark, American Heart Association (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ). (không đề ngày). Eat a rainbow: Colorful, seasonal fruits and veggies (Chế độ ăn cầu vồng: Trái cây và rau củ theo mùa, nhiều màu sắc). Trong *Healthy for life*. http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_497951.pdf
- Birchenall, J., & Straight, E. (2013). *Mosby's textbook for the home care aide (Sổ tay của Mosby dành cho hộ lý chăm sóc tại nhà)* (ấn bản thứ 3). Mosby.
- CBC Health. (24/6/2019). Left brain vs. right brain stroke (Đột quỵ não trái và não phải). <https://cbchealth.de/en/left-brain-vs-right-brain-stroke/>
- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh. (16/9/2017). Stroke facts (Sự thật về đột quỵ). <https://www.cdc.gov/stroke/facts.htm>

- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh. (2/8/2021). About stroke (Giới thiệu về đột quỵ). <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm>
- Family Caregiver Alliance (Hiệp Hội Chăm Sóc Viên Gia Đình). (không đề ngày). Stroke (Đột Quỵ). <https://www.caregiver.org/stroke>
- Headway. (2013). *Coping with hemiplegia and hemiparesis (Ứng phó với chứng liệt nửa người và liệt nhẹ bán thân) [Tờ thông tin]*. <https://www.headway.org.uk/media/7911/coping-with-hemiplegia-and-hemiparesis-factsheet-2019.pdf>
- Johns Hopkins Medicine. (không đề ngày). Types of stroke (Các loại đột quỵ). <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/stroke/types-of-stroke>
- Leahy, W., Fuzy, J., & Grafe, J. (2013). *Providing home care: A textbook for home health aides (Cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà: Sổ tay dành cho hộ lý chăm sóc sức khỏe tại nhà)* (ấn bản thứ 4). Hartman Publishing.
- Mayo Clinic. (19/11/2019). High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body (Những mối nguy hiểm của huyết áp cao: Những ảnh hưởng của huyết áp ảnh hưởng đối với cơ thể của bạn). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>
- Mayo Clinic. (8/11/2019). Stroke (Đột Quỵ). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>
- Mayo Clinic. (17/4/2019). Stroke rehabilitation: What to expect as you recover (Phục hồi chức năng sau cơn đột quỵ: Những điều cần lưu ý khi hồi phục). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/in-depth/stroke-rehabilitation/art-20045172>
- Mayo Clinic. (7/3/2020). Transient ischemic attack (TIA) (Cơn thiếu máu não thoáng qua (TIA)). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/transient-ischemic-attack/symptoms-causes/syc-20355679>
- Million Hearts. (5/2016). *High blood pressure: How to make control your goal (Huyết áp cao: Cách kiểm soát mục tiêu của bạn)*. https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_How_to_MCYG_General.pdf
- Million Hearts. (5/2016). *Supporting your loved one with high blood pressure (Hỗ trợ người thân bị huyết áp cao)*. https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_LovedOne_General.pdf
- National Association for Continence (Hiệp Hội Quốc Gia về Chức Năng Kiểm Chế Đại Tiện, Tiểu Tiện). (không đề ngày). How much water should you drink when you have incontinence? (Bạn nên uống bao nhiêu nước khi mắc chứng không kiểm chế được đại tiện, tiểu tiện?) <https://www.nafc.org/bhealth-blog/how-much-water-should-you-drink-when-you-have-incontinence>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke (Viện Quốc Gia về Rối Loạn Thần Kinh và Đột Quỵ). (không đề ngày). Post-stroke rehabilitation fact sheet (Tờ thông tin về phục hồi chức năng sau đột quỵ). <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Post-Stroke-Rehabilitation-Fact-Sheet>
- National Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quỵ Quốc Gia). (2/2006). *Recovery after stroke: Healthy eating (Hồi phục sau đột quỵ: Ăn uống lành mạnh)*. https://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/res/VPTC2/9%20Food%20Nutrition%20and%20Preparation/Recovery_After_Stroke_Healthy_Eating.pdf
- Northwell Health Institute for Neurology and Neurosurgery (Viện Y Tế Thần Kinh Học và Giải Phẫu Thần Kinh của Northwell). (không đề ngày). What is hemiparesis? (Liệt nhẹ bán thân là gì?) <https://www.northwell.edu/neurosciences/conditions/hemiparesis>
- Novitzke, J. (2008). Privation of Memory: What can be done to help stroke patients remember? (Mất trí nhớ: Có thể làm gì để giúp bệnh nhân đột quỵ ghi nhớ?) *Journal of Vascular and Interventional Neurology (Tạp Chí về Thần Kinh Can Thiệp và Mạch Máu)*, 1(4), 22-23. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3317323/>
- Smokefree.gov. (không đề ngày). Know your triggers (Biết các tác nhân của bạn). <https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/know-your-triggers>
- Spasticity (Chứng Co Thắt). (không đề ngày). *Trong A.D.A.M. Medical Encyclopedia (Bách Khoa Toàn Thư Về Y Tế)*. Dữ liệu được lấy vào ngày 8/10/2021 từ <https://medlineplus.gov/ency/article/003297.htm>

- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (2012). *Memory, thinking and understanding after stroke* (Trí nhớ, tư duy và hiểu biết sau đột quy). https://www.researchgate.net/profile/Vladimir_Kulchitsky/post/Hi_Is_there_a_free_working_memory_assessment_that_can_be_used_post_stroke/attachment/59f17432b53d2f3ade4a64c2/AS%3A553584114794496%401508996146523/download/F07_Memory%2C+thinking.pdf
- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (2017). *Pain after stroke* (Đau sau đột quy) (ấn bản thứ 2). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/pain_after_stroke.pdf
- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (2017). *Smoking and the risk of stroke* (Hút thuốc và nguy cơ đột quy) (ấn bản thứ 2). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf
- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (2018). *A complete guide to cognitive problems after stroke* (Hướng dẫn đầy đủ về các vấn đề nhận thức sau đột quy) (ấn bản thứ 2). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/a_complete_guide_to_cognitive_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (2018). *Balance problems after stroke* (Các vấn đề thăng bằng sau đột quy) (ấn bản 2.1). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/balance_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (2018). *Helping someone with communication problems* (Giúp đỡ người có vấn đề về giao tiếp). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/helping_someone_with_communication_problems.pdf
- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (2018). *Problems with memory and thinking* (Các vấn đề về trí nhớ và tư duy) (ấn bản thứ 2). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/problems_with_memory_and_thinking.pdf
- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (2018). *Stroke: A carer's guide* (Đột quy: Hướng dẫn dành cho chăm sóc viên) (ấn bản thứ 2). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/stroke_a_carers_guide.pdf
- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (không đề ngày). Emotional changes (Thay đổi cảm xúc). <https://www.stroke.org.uk/effects-of-stroke/emotional-changes>
- Stroke Association (Hiệp Hội Đột Quy). (không đề ngày). Neuroplasticity: Re-wiring the brain (Khả biến thần kinh: Tái tạo bộ não). <https://www.stroke.org.uk/effects-stroke/neuroplasticity-re-wiring-brain>
- Stroke Foundation (Tổ Chức Đột Quy). (không đề ngày). Diet after stroke (Chế độ ăn uống sau đột quy) [Tờ thông tin]. <https://strokefoundation.org.au/What-we-do/For%20survivors%20and%20carers/stroke-resources-and-fact-sheets/Diet-after-stroke-fact-sheet>
- Stroke Recovery Canada. (không đề ngày). *A caregiver's guide to stroke recovery* (Hướng dẫn hồi phục sau cơn đột quy dành cho chăm sóc viên). March of Dimes Canada. https://strokerecoverybc.ca/wp-content/uploads/SRC_Caregiver-s_Guide_to_Stroke_Recovery.pdf
- Top Doctors. (không đề ngày). Dysphasia (Chứng Nuốt Khó). <https://www.topdoctors.co.uk/medical-dictionary/dysphasia#>
- Toronto Stroke Networks (Mạng Lưới Đột Quy Toronto). (không đề ngày). Neuroplasticity (Khả biến thần kinh). <http://strokerecovery.guide/neuroplasticity>
- Transient ischemic attack (Cơn thiếu máu não thoáng qua). (không đề ngày). Trong A.D.A.M. *Medical Encyclopedia* (Bách Khoa Toàn Thư Về Y Tế). Dữ liệu được lấy vào ngày 8/10/2021 từ <https://medlineplus.gov/ency/article/000730.htm>
- U.K. National Health Service (Dịch Vụ Y Tế Quốc Gia Vương Quốc Anh). (18/11/2020). Paralysis (Liệt). <https://www.nhs.uk/conditions/paralysis/>
- U.S. National Library of Medicine (Thư Viện Y Quốc Gia Hoa Kỳ). (4/5/2018). *Stroke* (Đột quy). <https://medlineplus.gov/stroke.html>
- Vision Australia. (không đề ngày). Tips for assisting people who are blind or have low vision (Mẹo hỗ trợ những người bị mù hoặc có thị lực kém). <https://www.visionaustralia.org/information/family-friends-carers/tips-assisting>
- World Stroke Organization (Tổ Chức Đột Quy Thế Giới). (không đề ngày). *Understanding weight and stroke* (Tìm hiểu về cân nặng và đột quy). https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WSO_DontBeTheOne_PI_Leaflets_-_WEIGHT.pdf