

Tài liệu số 11

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT/GIẢM CHỨC NĂNG NHÌN



Chỉ đạo biên soạn

TS. Nguyễn Thị Xuyên	Thứ trưởng Bộ Y tế
TS. Trần Quý Tường	Cục Quản lý khám chữa bệnh - Bộ Y tế

Ban biên soạn

Ths. Nguyễn Thị Thanh Bình	Khoa PHCN Bệnh viện C – Đà Nẵng
PGS – TS Cao Minh Châu	Bộ môn PHCN - Đại học Y Hà Nội
TS. Trần Văn Chương	Trung tâm PHCN – Bv Bạch Mai
TS. Trần Thị Thu Hà	Khoa PHCN – Viện Nhi Trung ương
PGS – TS. Vũ Thị Bích Hạnh	Bộ môn PHCN - Đại học Y Hà Nội
PGS-TS. Trần Trọng Hải	Vụ quan hệ Quốc tế - Bộ Y tế
Ths. Trần Quốc Khánh	Bộ môn PHCN - Đại học Y Huế
TS. Phạm Thị Nguyễn	Bộ môn PHCN - Đại học KTYT Hải Dương
Ths. Nguyễn Quốc Thới	Trường trung học Y tế tỉnh Bến Tre
TS. Nguyễn Thị Minh Thủy	Trường Đại học Y tế công cộng Hà Nội

Thư ký ban biên soạn

Ths. Trần Ngọc Nghị	Cục Quản lý khám chữa bệnh - Bộ Y tế
---------------------	--------------------------------------

Với sự tham gia của Ủy ban Y tế Hà Lan - Việt Nam:

Ths. Phạm Dũng	Điều phối viên chương trình PHCNDVCFĐ
Ths. Anneke Maarse	Cố vấn cao cấp chương trình PHCNDVCFĐ
TS. Maya Thomas	Chuyên gia của tổ chức Y tế thế giới

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT/GIẢM CHỨC NĂNG NHÌN

1. GIỚI THIỆU CHUNG

Khuyết tật về nhìn là gì?

Khuyết tật/giảm chức năng nhìn là tình trạng một người do ảnh hưởng, hậu quả của các bệnh hoặc biến chứng về mắt bẩm sinh hay mắc phải, mà không nhìn rõ và nhận dạng được sự vật một cách bình thường như những người xung quanh.

Khuyết tật/giảm chức năng nhìn có thể ở các mức độ khác nhau:

- Có một số người chỉ nhìn được một chút.
- Có một số nhận biết ban ngày hay ban đêm nhưng không nhìn thấy gì.
- Có một số chỉ nhìn thấy vật to, không nhìn thấy vật nhỏ.
- Có một số người chỉ nhìn thấy các vật ở gần, không nhìn thấy các vật ở xa. Ngược lại, một số chỉ nhìn thấy xa không nhìn thấy gần. Những người này chỉ cần đeo kính.

Tỷ lệ thường gặp

Theo điều tra của Viện Mắt Trung ương năm 2002, tại 8 tỉnh đại diện cho 8 vùng sinh thái của Việt Nam, tỷ lệ mù của những người trên 50 tuổi là 4,7%, tỷ lệ mù chung cho toàn bộ dân số là 0,67%. Chưa có điều tra chính thức về tỷ lệ tật khúc xạ trong toàn quốc, tuy nhiên ở một số nơi đã điều tra thì tỷ lệ tật khúc xạ của trẻ tuổi học đường ở nông thôn khoảng 8%-10%, thành thị là 12% (riêng Tp HCM là 26% và Hà Nội là 20%).

2. NHỮNG VẤN ĐỀ MÀ NGƯỜI KHUYẾT TẬT VÀ GIA ĐÌNH GẶP PHẢI

Đối với cả trẻ em và người lớn, các vấn đề thường gặp phải:

- Hạn chế di chuyển và định hướng được không gian, vị trí của mình đang ở đâu nếu đến nơi khác với nhà của mình.
- Khó khăn trong việc thực hiện các chức năng sinh hoạt hàng ngày như tắm rửa, vệ sinh cá nhân, ăn uống và các công việc khác.
- Khó khăn trong việc hoà nhập xã hội.

- Khó khăn giao tiếp với mọi người xung quanh.
- Thay đổi tâm lý, mặc cảm với mọi người xung quanh.

Đối với trẻ em có khuyết tật/giảm chức năng nhìn, có thể không học hành được hoặc không đi đến trường được. Trẻ có khó khăn khi chơi đùa với các bạn cùng tuổi. Đối với người lớn và trẻ lớn có khuyết tật/giảm chức năng nhìn không có việc làm hoặc không làm việc được và do vậy không có thu nhập cho cuộc sống của họ.

3. NGUYÊN NHÂN GÂY KHUYẾT TẬT/GIẢM CHỨC NĂNG NHÌN VÀ PHÒNG NGỪA

		Nguyên nhân	Phòng ngừa
Trẻ em	Trước khi sinh	Mẹ nhiễm siêu vi trùng (Rubella) khi mang thai	Tránh lây nhiễm khi mang thai
		Mẹ thiếu dinh dưỡng	Ăn uống đủ dinh dưỡng đặc biệt Vitamin A
	Trong khi sinh	Ngạt khi sinh	Xử trí kịp thời khi sinh
		Chấn thương khi sinh	Nữ hộ sinh nâng cao tay nghề để phòng chấn thương
	Sau khi sinh	Thiếu dinh dưỡng nhất là thiếu Vitamin A	Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, Vitamin A, bú sữa mẹ
		Bệnh lý võng mạc	Phát hiện sớm, điều trị sớm
		Sởi gây khuyết tật mắt, gây mù	Tiêm phòng sởi
		Lác mắt	Phẫu thuật chỉnh lác
		Lậu: trẻ sơ sinh bị lây nhiễm từ mẹ khi đẻ	Phát hiện sớm, nhỏ vào mắt trẻ sơ sinh 1 giọt 1% Nitrat bạc hoặc mỡ Tetracyclin
		Chlamydia - bệnh lây từ đường tình dục	Nhỏ mỡ Tetracyclin vào mắt trẻ sơ sinh 3 lần/ngày
Người lớn	Tổn thương não do nhiễm vi trùng, siêu vi trùng	Phát hiện sớm, điều trị sớm, tiêm chủng	
	Tai nạn lao động gây ảnh hưởng đến mắt	Để phòng khuyết tật, bảo vệ lao động	
	Đục thủy tinh thể	Phát hiện sớm, can thiệp phẫu thuật	
Cả trẻ em và người lớn	Quá trình lão hoá	Hạn chế lão hoá bằng chế độ ăn, tập luyện phục hồi chức năng	
	Tai nạn gây tổn thương trực tiếp ở mắt như: vật nhọn, acid, kiềm, bom, mảnh đạn...	An toàn khi đi lại, làm việc và cuộc sống hàng ngày	

Phát hiện người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn

Những dấu hiệu để phát hiện trẻ có khuyết tật/giảm chức năng nhìn:

- Mắt, mi mắt đỏ, có mủ hoặc thường xuyên chảy nước mắt.
- Mắt trông mờ, đục hoặc nhãn nheo hoặc có tổn thương đau.
- Một hoặc cả hai bên đồng tử có màu xám hoặc trắng.
- Trẻ 3 tháng tuổi vẫn không nhìn theo đồ chơi hoặc sự vật khi đưa qua mặt trẻ.
- Trẻ 3 tháng tuổi vẫn không đưa tay với đồ chơi ở trước mặt trẻ, trừ khi đồ chơi này phát ra tiếng động hoặc chạm vào trẻ.
- Mắt “lệch”, 2 mắt không di động cùng hướng với nhau.
- Mắt lác.
- Trẻ chậm sử dụng tay, vận động và đi lại so với trẻ khác. Trẻ thường va đập vào đồ vật hoặc rất vụng về.
- Trẻ không thích thú với tranh ảnh, sách, đồ chơi có màu sắc khi để những thứ này sát mặt.
- Nhìn khó khăn khi trời tối (quáng gà).
- Ở trường trẻ không đọc được chữ ở trên bảng hoặc những chữ nhỏ trong sách. Trẻ bị mệt mỏi, đau đầu khi đọc sách.
- Trẻ có thể bị mù hoặc khuyết tật/giảm chức năng nhìn phối hợp với các dạng khuyết tật khác như bại não, chậm phát triển trí tuệ...

Đối với người lớn có khuyết tật/giảm chức năng nhìn có thể phát hiện nếu người đó không nhìn thấy một vật từ xa hoặc gần, không nhìn thấy những người xung quanh, không thể làm việc hoặc tham gia các công việc của gia đình và xã hội.

4. CAN THIỆP

4.1. Điều trị và phục hồi chức năng

- **Khám chuyên khoa mắt:** Khi có 1 lý do nào đó gây ảnh hưởng đến khả năng nhìn thì nên đưa người đó đi khám chuyên khoa mắt để xác định nguyên nhân và xử trí kịp thời, để phòng mù mắt. Khám chuyên khoa mắt càng sớm càng tốt. Nếu phát hiện các nguyên nhân làm giảm khả năng nhìn như mắt hột, viêm mống mắt, viêm kết mạc, có thể điều trị nội khoa. Các nguyên nhân khác như đục thủy tinh thể, thiên đầu thống, lác mắt, sụp mi, vật lạ gây tổn thương có thể điều trị bằng phẫu thuật. Đối với những người có tật khúc xạ cũng được khám và đo kính mắt. Hiện nay ngành y tế có nhiều chương trình phòng và điều trị phẫu thuật mắt.

- **Phục hồi chức năng** khi bị khuyết tật/giảm chức năng nhìn rất nặng hoặc bị mù hoàn toàn: huấn luyện cho NKT cách định hướng và vận động di chuyển.
- **Phát triển các kỹ năng nhận biết nhờ cảm giác ngửi hoặc sờ mó.**
 - **Nếu người bị mù vẫn còn trẻ**, hướng dẫn họ cảm nắm các phần khác nhau của cơ thể và cố gắng cảm nhận ra các phần đó. Để cho trẻ sờ mặt những người xung quanh và nhận biết từng người một.
 - **Phát triển cảm giác nghe** bằng cách để cho người có khó khăn về nhìn nghe các loại tiếng động khác nhau và nhận biết chúng như tiếng chuông, tiếng nhạc... để cho họ đoán tiếng ồn đó từ phía nào tới.
 - **Luôn luôn nói và chỉ dẫn** cho trẻ các hoạt động hàng ngày như ăn uống, để cho trẻ tự tắm rửa.
 - **Đưa trẻ hoặc người lớn bị mù ra ngoài** để cho họ cảm nhận được môi trường xung quanh họ. Hãy mô tả và nói cho họ biết.
- **Giúp người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn di chuyển xung quanh:**
 - **Nếu trẻ có khả năng bò ra xung quanh**, hãy để đồ chơi ở các góc phòng, khuyến khích trẻ khám phá môi trường xung quanh.
 - **Khi trẻ bắt đầu đi**, đảm bảo chắc chắn mọi thứ trong nhà đều an toàn để trẻ không bị thương. Điều này giúp trẻ tự tin hơn khi đi lại xung quanh.
 - **Cho phép trẻ chơi hoặc tập luyện** theo cách mà trẻ tự tin khi di chuyển xung quanh và cơ thể cử động tự do.
 - **Khuyến khích trẻ chơi đùa**, tìm kiếm, khám phá những gì mà trẻ thích như những trẻ khác. Bảo vệ trẻ không bị tổn thương khi chơi nhưng đừng quá bảo vệ không cho trẻ làm gì cả thì trẻ sẽ không học được nhiều.
 - **Dạy 1 người lớn có khuyết tật/giảm chức năng nhìn đi ra khỏi nhà**, hướng dẫn họ đi đến điểm đầu tiên mà họ muốn. Cầm tay họ, để cho họ sờ vào một vài điểm mốc dọc đường đi như hòm thư, cây cối hoặc những vật đặc biệt khác.
 - **Khi dẫn trẻ hoặc người lớn đi**, nên đi trước họ và chỉ dẫn cho họ. Bắt đầu đi với các khoảng cách ngắn sau đó tăng dần.
- **Dạy trẻ hoặc người lớn có khuyết tật/giảm chức năng nhìn, sử dụng gậy.** Chọn chiều cao của gậy từ mặt đất đến vị trí giữa vai và hông. Dạy họ dùng gậy để khám phá môi trường xung quanh. Khi cầm gậy, cánh tay duỗi thẳng, để cho họ đưa đẩy sang phải trái, đi tới đi lui. Dạy họ sử dụng gậy, để lên xuống cầu thang, đi ngang qua phố. Khi đi lại chú ý lắng nghe âm thanh xung quanh.

- **Hướng dẫn người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn các chức năng sinh hoạt hàng ngày như:** ăn, uống, tự chăm sóc bản thân, các công việc nội trợ:
 - *Hướng dẫn cho trẻ hoặc người lớn có khuyết tật/giảm chức năng nhìn, ăn chung 1 mâm cùng với gia đình theo phương pháp “đồng hồ”, có nghĩa là xem cái mâm như 1 chiếc đồng hồ, đặt thức ăn vào đúng vị trí 12h, 3h, 6h, 9h... ngày nào cũng như vậy.*
 - *Hướng dẫn trẻ hoặc người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn khi uống nước đặt cốc chén hoặc chai thủy tinh lên 1 chỗ đã định.*
 - *Hướng dẫn trẻ các chức năng sinh hoạt hàng ngày như mặc quần áo, chải đầu, tắm rửa, chơi các trò chơi. Hãy khuyến khích trẻ chơi cùng với các trẻ khác.*
 - *Hướng dẫn trẻ lớn, người lớn có khuyết tật/giảm chức năng nhìn làm các công việc nội trợ, tuy nhiên phải biết cách đề phòng các tổn thương do lửa, dao nhọn sắc, các vật nóng. Hướng dẫn họ nấu vài món đơn giản, ru em, lau dọn bàn ghế...*
- **Các dụng cụ trợ giúp cho trẻ có khuyết tật/giảm chức năng nhìn:** Đối với các trẻ bị mù toàn thể, có thể đeo kính bảo vệ hoặc thẩm mỹ. Đối với trẻ bị tật khúc xạ hoặc giảm thị lực, có thể khám đeo kính.

4.2. Can thiệp giáo dục cho trẻ khuyết tật/giảm chức năng nhìn

Trẻ ở độ tuổi mẫu giáo cần cho trẻ tới lớp mẫu giáo hoà nhập càng sớm càng tốt. Tại lớp học, trẻ được tiếp xúc với trẻ cùng lứa và sẽ kích thích trẻ phát triển các kỹ năng. Đối với trẻ trước tuổi đi học và trẻ nhỏ, dùng biện pháp kích thích sớm thông qua chơi đùa, các trò chơi và đồ chơi. Đối với trẻ tuổi mẫu giáo, dạy cho trẻ ghép các chữ cái bằng gỗ, học đọc và học viết. Cũng có thể giúp trẻ nặn các chữ cái bằng đất sét, sử dụng các ngón tay viết chữ lên đất, sau đó viết lên giấy. Một khi trẻ đã biết viết, có thể sử dụng dây chằng qua giấy để viết cho thẳng hàng. Cũng có thể bắt đầu dạy cho trẻ học đếm bằng cách sử dụng các hòn sỏi đá hoặc bàn tính đơn giản.

Đối với trẻ đến tuổi đi học, tùy theo khả năng nhìn của trẻ để hướng cho trẻ được học hành tốt hơn. Đối với trẻ có tật khúc xạ, giảm khả năng nhìn, có thể học hoà nhập ở các trường lớp bình thường. Đối với trẻ mù hoàn toàn, có thể học ở các lớp hoặc các trường đặc biệt, học chữ nổi Braille.

Có nhiều trẻ không có điều kiện đến trường học, có thể học ở nhà nhờ các thầy cô giáo hoặc các bạn trong xóm làng để giúp đỡ dạy học. Ở những nơi có chương trình giáo dục hoà nhập, trẻ khiếm thị có thể tới trường học tập cùng trẻ không khiếm thị.

4.3. Dạy nghề cho người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn

Hãy chọn trong địa phương của bạn có nghề nào thích hợp cho người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn có thể làm được. Khi chọn nghề hãy chú ý đến khả năng của người khuyết tật. Họ có thể học được không, có thể làm việc được không? Cũng nên cân nhắc đến kinh phí học nghề, mua sắm trang thiết bị, nguyên vật liệu và tính đến tiêu thụ sản phẩm. Những người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn có thể làm các công việc thủ công mỹ nghệ, các dịch vụ tại địa phương, các công việc đơn giản khác.

4.4. Trợ giúp về tâm lý và xã hội cho người mù

Người mù đặc biệt người trẻ và trẻ em hay mặc cảm về sự giảm khả năng của mình. Hãy động viên họ, giúp họ tự tin hơn trong cuộc sống, giúp họ vượt qua các rào cản của chính bản thân họ, gia đình và cộng đồng.

4.5. Tạo môi trường thích nghi cho người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn

Tạo môi trường đi lại, sinh hoạt gia đình thích nghi cho người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn, đảm bảo an toàn cho họ khi đi lại cũng như khi làm việc. Tại gia đình và công sở của NKT, cần phải có tay vịn dọc theo lối đi, hành lang, đặc biệt là cầu thang lên, xuống.

5. CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

Bố mẹ trẻ khuyết tật về nhìn và gia đình người khiếm thị thường hỏi các câu hỏi sau:

Trẻ mù nếu phục hồi chức năng có thể nhìn thấy bình thường không?

Trẻ không thể nhìn thấy bình thường được trừ 1 số trường hợp sau phẫu thuật có thể nhìn tốt hơn. Tuy nhiên, việc tập luyện và hướng dẫn kỹ năng sinh hoạt có thể làm cho người giảm khả năng nhìn có thể sống một cuộc sống bình thường như những người khác.

Trẻ có khuyết tật/giảm chức năng nhìn có thể học hành, người lớn có thể làm việc được không?

Trẻ có thể học ở trường đặc biệt dành cho trẻ mù hoặc học hoà nhập ở trường bình thường. Người lớn có thể kiếm được việc làm phù hợp để có thu nhập.

6. CÁC DỤNG CỤ TRỢ GIÚP

Đối với trẻ bị cận thị, tật khúc xạ có thể điều chỉnh bằng kính.

Những nơi người có khuyết tật/giảm chức năng nhìn có thể tiếp cận

- Các trung tâm phục hồi chức năng, các trung tâm giành cho người mù.
- Các trung tâm hướng nghiệp, dạy nghề.
- Các trường đặc biệt cho trẻ mù học hành.
- Bệnh viện để khám và điều trị các bệnh mắt, phẫu thuật mắt.
- Các chương trình phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng.
- Các tổ chức của người khuyết tật, Hội người mù.
- Các chương trình của nhà nước, kể cả các chương trình trợ giúp khác.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Giáo trình Vật lý trị liệu Phục hồi chức năng, NXB Y học, 2000.
- Trần Thị Thu Hà - Trần Trọng Hải, 2005, "Phát hiện sớm, can thiệp sớm một số dạng tàn tật ở trẻ em Việt Nam", NXB Y học.
- Ma. Lucia Mirasol Magallona, 2005, Manual for CBR workers and Caregivers, C&E Publishing Inc.

DANH MỤC BỘ TÀI LIỆU PHỤC HỒI CHỨC NĂNG DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG

- Hướng dẫn triển khai thực hiện phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng
- Đào tạo nhân lực phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng
- Hướng dẫn cán bộ PHCNĐ và cộng tác viên về Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng
- Hướng dẫn người khuyết tật và gia đình về Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng

20 Tài liệu kỹ thuật về PHCN cho tuyến cộng đồng sử dụng, bao gồm:

1. Phục hồi chức năng sau tai biến mạch máu não
2. Phục hồi chức năng tổn thương tuỷ sống
3. Chăm sóc mỗm cụt
4. Phục hồi chức năng trong bệnh viêm khớp dạng thấp
5. Phòng ngừa thương tật thứ phát
6. Dụng cụ phục hồi chức năng tự làm tại cộng đồng
7. Phục hồi chức năng trẻ trật khớp háng bẩm sinh
8. Phục hồi chức năng cho trẻ cong vẹo cột sống
9. Phục hồi chức năng bàn chân khoèo bẩm sinh
10. Phục hồi chức năng cho trẻ bại não
11. Phục hồi chức năng khó khăn về nhìn
12. Phục hồi chức năng nói ngọng, nói lắp và thất ngôn
13. Giao tiếp với trẻ giảm thính lực (khiếm thính)
14. Phục hồi chức năng trẻ chậm phát triển trí tuệ
15. Phục hồi chức năng trẻ tự kỷ
16. Phục hồi chức năng người có bệnh tâm thần
17. Động kinh ở trẻ em
18. Phục hồi chức năng sau bỏng
19. Phục hồi chức năng bệnh phổi mạn tính
20. Thể thao, văn hoá và giải trí cho người khuyết tật



Sản phẩm chương trình hợp tác
“Tăng cường năng lực Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng”
giữa Bộ Y tế Việt Nam và Ủy ban Y tế Hà Lan Việt Nam



SÁCH KHÔNG BÁN

BỘ Y TẾ