

✓ **Hãy cho phép thân-nhân của quý-vị giải-quyết những cảm-xúc của họ.**

Quý-vị có thể cảm thấy có trách-nhiệm về việc xóa đi cảm-xúc đau-đớn của thân-nhân mình. Điều quan-trọng là cho phép họ tự thấu-hiểu tìm những cảm-xúc của chính họ để họ có thể giữ được cảm-giác độc-lập và chân giá-trị. Việc giải-quyết những cảm-giác của họ là một phần trong tiến-trình thích-ứng của họ. Quý-vị không thể làm điều nay thay cho họ.

✓ **Hãy trấn-an thân-nhân của quý-vị về tình yêu thương và sự quan-tâm của mình**

Nhiều người chăm-sóc cảm thấy có lỗi khi thân-nhân của họ nói 'Tôi muốn về nhà'. Nếu việc quyết-định đã được đưa ra do quý-vị không thể tiếp-tục chăm-sóc tại nhà, thì chắc có lẽ quý-vị không thể nào chăm-sóc cho họ ở tại nhà một lần nữa. Hãy nghĩ lại xem lý-do tại sao thân-nhân của quý-vị vào ở trong nhà dưỡng lão và tại sao họ vẫn cần phải tiếp-tục ở đó. Khi thân-nhân của quý-vị nói với quý-vị là họ muốn 'về nhà', thì hãy đáp-ứng về những nhu-cầu cảm-xúc của họ một cách thông-cảm, hãy trấn-an họ là quý-vị vẫn yêu-thương và cần đến họ.

Tiến-trình có ảnh-hưởng đến tôi như thế nào?

Là một người chăm-sóc, quý-vị có thể phải trải qua một loạt những cảm-xúc khác nhau qua kinh-nghiệm đưa người vào nhà dưỡng lão. Những xúc-cảm này bao gồm:

- Có lỗi
- Sợ hãi
- Căng thẳng
- Giận-giữ
- Yếu-đuối
- Bất-lực
- Trống rỗng
- Mất-mát và đau-khổ

Tất cả những phản-ứng này là hoàn-toàn bình thường và có nhiều người chăm-sóc khác cũng cảm thấy như thế. Hơn nữa, đừng ngạc nhiên khi tâm-trạng của quý-vị có lúc lên lúc xuống sau khi thân-nhân của mình đi vào nhà dưỡng lão.

Điều quan-trọng cần nhớ là chỉ vì quý-vị không còn chính tay làm những việc chăm-sóc chính nữa, thì không có nghĩa là quý-vị bị mất quyền tham-dự vào việc chăm-sóc cho thân-nhân của mình. Nhiều người chăm-sóc tiếp-tục đóng một vai-trò tích-cực trong việc chăm-sóc qua các việc như thăm-viếng thường-xuyên, giặt-giũ, làm thức ăn, hoặc đón về thăm nhà hoặc đưa cả gia-đình đi chơi khi có điều-kiện. Hãy liên-lạc với nhân-viên, đặc-biệt là trong thời-kỳ thích-ứng.

Làm thế nào để tôi thích-nghị lại sau khi thân-nhân của tôi đã dọn vào nhà dưỡng lão?

Có nhiều người chăm-sóc trải qua một cảm-giác đau-khổ sâu-xa sau khi thân-nhân của họ đã dọn vào nhà dưỡng lão. Có một vài đề-nghị để giúp quý-vị thích-nghị với những sự thay-đổi ấy:

✓ **Nhận biết và để ý giải-quyết những cảm-xúc của quý-vị**

Cảm-giác có lỗi và đau-khổ là những phản-ứng bình thường khi bị mất-mát hoặc thay-đổi tình-trạng chăm-sóc. Quý-vị có thể cảm thấy như mình đã 'không làm tròn nhiệm-vụ' đối với thân-nhân của mình và thấy mình không còn còn hữu-ích hoặc còn giá-trị nữa. Quý-vị có thể trải qua một cảm-giác đau-khổ sâu-xa do sự mất-mát sự chung đưng với thân-nhân của mình và những lễ-thói mà quý-vị đã từng có. Những cảm-giác đau-khổ này có thể biểu-hiện như khóc-lóc, sợ-hãi, buồn-rầu hoặc những cảm-xúc khác. Phải cần có thời-gian để quý-vị giải-quyết các xúc-cảm này, nhưng đây là một phần của quá-trình tiến đến tương-lai. Hãy chấp-nhận rằng quý-vị có những giới-hạn của chính mình mà không tự phê-phản một cách gay-gắt, mà có thể thấy rằng cảm-giác có lỗi của quý-vị sẽ được giảm-thiểu.

Quý-vị cũng có thể trở nên giận-giữ đối với những người khác ở trong nhà vì họ đã không cung-cấp cho quý-vị sự hỗ-trợ mà quý-vị cần có để giữ thân-nhân của quý-vị ở lại nhà. Hãy chấp-nhận rằng những người khác trong gia-đình của quý-vị cũng có những giới-hạn của họ và hãy tha-thứ cho họ vì họ không thể nào đáp-ứng được những kỳ-vọng của quý-vị, thì những cảm-giác giận-giữ của quý-vị sẽ được giảm-thiểu.

Đừng ngần-ngại để tìm sự giúp-đỡ nếu quý-vị thấy khó giải-quyết những cảm-xúc một mình mình. Hãy liên-lạc **Carers NSW** qua số **1800 242 636** để nói chuyện với một Nhân-viên Hỗ-trợ Người Chăm-sóc và tìm hiểu về những dịch-vụ chuyên-môn cho mình nhiều hơn.

✓ **Hãy tiếp-tục đến với nhóm hỗ-trợ người chăm-sóc của quý-vị.**

Nếu quý-vị đã từng đến với một nhóm hỗ-trợ người chăm-sóc, thì hãy cứ tiếp-tục. Quý-vị chắc sẽ cần đến sự hỗ-trợ và các mối liên-lạc. Chỉ vì thân-nhân của quý-vị đã vào nhà dưỡng lão thì không có nghĩa là quý-vị ngừng đến với nhóm. Hãy tìm hiểu xem có một nhóm hỗ-trợ hoặc buổi nhóm họp nào dành cho thân-thân tại nhà dưỡng lão, quý-vị có thể thấy có ích khi gặp-gỡ và nói chuyện với thân-nhân của những cu-nhân khác. Tờ thông-tin 'Carer Support Group' (Nhóm Hỗ-trợ Người Chăm-sóc) cũng có sẵn bằng ngôn-ngữ của quý-vị.

✓ **Hãy suy-nghĩ về việc quý-vị muốn đời sống của mình từ nay sẽ như thế nào**

Để thích-ứng với một sự thay-đổi lớn-lao như thế, thì việc tìm ra sự cân bằng giữa công-việc chăm-sóc, những nhu-cầu của chính mình và đời sống xã-hội là điều quan-trọng. Quý-vị có thể nhân cơ-hội này để làm một số chọn-lựa về phương-hướng mà quý-vị sẽ đi từ đây. Quý-vị có thể sẽ muốn đặt ra một lễ-thói mới cho chính mình, chọn những thú tiêu-khiển hoặc sở-thích mới, hoặc học-hỏi những kỹ-năng mới.

Hãy nhớ, không có một quy-tắc nào ấn-định về mức độ thường-xuyên mà quý-vị cần phải gặp-gỡ hoặc thăm-viếng thân-nhân của mình, và về việc quý-vị tham-gia vào việc chăm-sóc như thế nào. Bất cứ cách nào có lợi nhất cho quý-vị và cho thân-nhân của quý-vị đều có thể là một giải pháp tốt. Cuối cùng, chỉ có quý-vị mới có thể quyết-định những gì mà quý-vị sẽ cảm thấy thoải-mái nhất.

Nếu quý-vị muốn nói chuyện với một người nào đó về việc thích-ứng với lối sống mới này, hãy liên-lạc với **Carers NSW** qua số **1800 242 636**, Nhân-viên Hỗ-trợ Cho Người Chăm-sóc (Carer Support Officer) của chúng tôi có thể giúp quý-vị.



Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851
 Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002
 P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E contact@carersnsw.asn.au www.carersnsw.asn.au
 Carers line: 1800 242 636 (free call)
 Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

Tờ Hướng-dẫn dành cho

4

Những ảnh-hưởng của việc đưa thân-nhân vào nhà dưỡng lão

Việc quyết-định cho một người trong gia-đình đi vào ở tại một nơi có người chăm-sóc, bao gồm nhà dưỡng-lão, ký-túc-xá, nhà tập-thể và những loại nơi-ăn-chỗn-ở có sự trợ-giúp khác, thì thường-thường là phát-sinh từ nhu-cầu. Nhiều người chăm-sóc thường nghĩ rằng họ sẽ không bao giờ cần phải làm một quyết-định như thế; tuy-nhiên, cứ tiếp-tục chăm-sóc tại nhà mãi-mãi thì thường không thể được. Quý-vị có thể trở nên đuối sức, bị cô-lập và có thể bị đau-yếu do phải tận-tâm làm việc chăm-sóc quá lâu. Quý-vị có thể không nhận được sự giúp-đỡ đầy-đủ từ những người khác trong gia-đình hoặc từ các dịch-vụ cộng-đồng. Quý-vị có thể đã bỏ mặc những nhu-cầu sức-khỏe thể-chất và tinh-thần của chính mình trong một thời gian dài. Đến lúc này thì rõ-ràng là quý-vị không thể nào kham nổi nữa.

Việc quyết-định thì khó-khăn đối với những người chăm-sóc ở bất cứ lứa tuổi và nguồn-gốc văn-hóa nào. Cho dù quý-vị là một người phối-ngẫu, một người con hoặc một phụ-huynh, thì quý-vị có thể trải qua một loạt những tình-cảm khác nhau, chẳng hạn như cảm thấy tội-lỗi, sợ-hãi, giận-giữ, hoặc bất-lực. Quý-vị có thể cảm-thấy là mình đã 'không làm tròn nhiệm-vụ' đối với gia-đình, và rằng mọi người kể cả chính quý-vị sẽ tự đánh-giá mình quá tệ. Quý-vị có thể lo-lắng là người nhà của mình sẽ không nhận được sự chăm-sóc kỹ-lưỡng từ những người nào ngoại trừ chính quý-vị. Tất cả những tình-cảm này là hoàn-toàn bình thường và nhiều người chăm-sóc đều cảm thấy như thế.

Những mặt tích-cực của việc chăm-sóc tại nhà dưỡng-lão là gì?

Việc dời vào ăn-ở trong một nhà dưỡng lão thì không cần-thiết phải là một kinh-nghiệm tiêu-cực. Có một vài phương-diện tích-cực cho người nhà của quý-vị có thể bao-gồm:

- ✓ Gia-tăng giao-tiếp xã-hội với những người cùng một nhóm tuổi và tham-dự vào các sinh-hoạt nhóm. Việc này sẽ giúp phá-vỡ sự cô-lập và đóng-góp cho sức-khỏe và sự vui sống của họ.
- ✓ Tình-trạng sức-khỏe và sự vui sống được cải-tiến do việc tham-gia vào các chương-trình và sinh-hoạt có tác-động kích-thích các hoạt-động tinh-thần, thí-dụ như âm-nhạc hoặc nghệ-thuật trị-liệu, tập thể-dục.v.v... Ngoài ra, các nhân-viên thường có kiến-thức và kinh-nghiệm trong việc theo-đõi những tình-trạng sức-khỏe khác nhau để có những sinh-hoạt thích-hợp.
- ✓ Gia-tăng sự thoải-mái và an-toàn vì các nhà dưỡng-lão được thiết-trí đặc-biệt cho phù-hợp với những nhu-cầu đặc-biệt và có thiết-bị thích-hợp. Các nhân-viên thường có kỹ-năng đối-phó với những hành-vi thách-thức và có thể giúp-đỡ và xử-trí những nhu-cầu của thân-nhân quý-vị. Ngoài ra, trong trường-hợp bị té ngã, sẽ có người tiếp-ứng thân-nhân của quý-vị một cách nhanh-chóng.
- ✓ Cải-tiến việc liên-lạc với các bác-sĩ chuyên-khoa và những dịch-vụ khác, chẳng hạn như những chuyên-viên trị-liệu, nha-sĩ, thợ làm tóc, chuyên-viên thẩm-mỹ khác nhau.v.v..

Đối với quý-vị là một người chăm-sóc điều này có nghĩa là quý-vị biết là thân-nhân của mình đang có được sự chăm-sóc lão-luyện và được giám-quản 24 giờ trong ngày. Điều này có nghĩa là chế-độ dinh-dưỡng, thuốc-men, sinh-hoạt, và những nhu-cầu xã-hội của họ được chăm-nom. Quý-vị có thể ngưng lo-lắng về việc giải-quyết những nhu-cầu này, và dành thì-giờ quý-báu cho nhau. Quý-vị cũng có thể có cơ-hội để gặp và nói chuyện với những người chăm-sóc khác.

Tôi nên làm gì để cho quá-trình này tiến-triển tốt đẹp?

✓ Lập kế-hoạch trước

Để cho người sẽ đi nhà dưỡng lão tham-dự vào quá-trình thì sẽ giúp cho quá-trình được trôi chảy cho cả hai. Hơn nữa, những nhà dưỡng lão thường thường có một danh-sách chờ-đợi. Nếu người chăm-sóc và người đi nhà dưỡng lão bị ép-buộc để làm quyết-định thì có thể sẽ gặp khó-khăn.

✓ Lập kế-hoạch cho một cuộc thăm-viếng

Nếu như quý-vị đã có nghĩ đến một nhà dưỡng lão nào rồi, thì hãy liên-lạc với giám-đốc hoặc điều-hợp-viên và xin một cái hẹn đến thăm-viếng. Họ sẽ có thể trả-lời những thắc-mắc của quý-vị. Quý-vị cũng có thể muốn nói chuyện với Hội-đồng Cư-nhân (Residents' Committee) hoặc những người khác trong gia-đình. Hãy nhớ, đây là nhà của những cư-nhân. Hãy thăm-viếng nhà dưỡng lão vài lần trước khi quý-vị quyết-định.

Có một vài nhà dưỡng lão do những tổ-chức cộng-đồng sắc-tộc điều-hành. Tập hợp nhóm khiến cho những cư-nhân cùng chia-sẻ nguồn văn-hóa, ngôn-ngữ hoặc tôn-giáo giống nhau được ăn-ở trong cùng một nhà dưỡng lão. Để tìm hiểu về những dịch-vụ này xin liên-lạc với Commonwealth Carelink (Mạch Nối Chăm-sóc Toàn Quốc) và Carer Respite Centre (Trung-tâm Dưỡng Lão Tạm để Người Chăm-sóc được nghỉ giải-lao) qua số 1800 059 059.

Nếu quý-vị muốn hoặc cần có ai để nói chuyện về quyết-định và các cảm-giác của mình, hãy gọi điện-thoại cho **Carers NSW** qua số **1800 242 636**, chúng tôi cung-cấp thông-tin về những người chăm-sóc chuyên môn, sự hỗ-trợ tinh-cảm và cố-vấn.

Danh-sách kiểm-tra để chọn-lựa một nhà dưỡng lão

Ấn-tượng thoạt tiên của quý-vị như thế nào?

Tốt Trung-bình Xấu

Mọi người có hoan-ngheh và thân-thiện hay không?

Có Không

Những thắc-mắc của quý-vị có được tiếp-nhận vui-vẻ hay không?

Có Không

Nhân-viên có chứng-tỏ có đối-xử tôn-trọng những cư-nhân và khách thăm của họ hay không?

Có Không

Có một chương-trình sinh-hoạt tốt hay không?

Có Không

Nó có mùi tốt hay không?

Có Không

Ánh sáng và thoáng-khí có tốt hay không?

Có Không

Có những người nào khác có những nhu-cầu tương-tự hay không?

Có Không

Có một nhân-viên nào có thể nói được ngôn-ngữ của quý-vị hay không?

Có Không

Có một chính-sách chăm-sóc thích-hợp với văn-hóa hay không?

Có Không

Nhân-viên có được huấn-luyện về đa văn-hóa không?

Có Không

Có những khu ngoài trời an-toàn và thú-vị hay không?

Có Không

Có những khu dành riêng cho gia-đình sum-hợp hay không?

Có Không

Quý-vị có nhận được những thông-tin tốt bằng văn bản hay không?

Có Không

Có một ủy-ban cư-nhân hoặc thân-nhân hay không?

Có Không

Họ có những phương-tiện đặc-biệt cho người bị bệnh lẳng hay không?

Có Không

Tiến-trình này có ảnh-hưởng đến thân-nhân của tôi như thế nào?

Tự họ quyết-định sự chọn-lựa

Thay-đổi nơi cư-trú là một kinh-nghiệm căng-thẳng cho bất cứ ai và phải cần có thời-gian để thích-ứng. Đối với một số người, thì việc này phải mất nhiều tuần lễ và những người khác thì mất nhiều tháng hoặc thậm chí lâu hơn nữa.

✓ Hãy cố-gắng đừng bị nản lòng trong giai-đoạn thích-ứng.

Giai-đoạn thích-ứng thì thường là giai-đoạn khó-khăn nhất để quý-vị xử-trí. Trong thời-gian thích-ứng này, thân-nhân của quý-vị rất có thể cảm thấy bất hạnh và/hoặc lạc-lòng, đặc-biệt nếu người ấy bị bệnh mất trí, và cần phải được trấn-an lại rằng mọi việc sẽ khá hơn.