

Hãy nhớ rằng những nhóm hỗ trợ thì cũng giống như bất cứ loại nhóm nào khác; quý-vị cũng cần phải có vài lần gặp-gỡ trước khi quý-vị cảm thấy mình 'thuộc về' nhóm ấy. Nếu quý-vị không cảm thấy hài-lòng với một nhóm cụ-thể nào đó, thì quý-vị vẫn có thể tham-gia với một nhóm khác.

Carer Support Group gần tôi nhất thì ở đâu ?

Hãy liên-lạc với **Carers NSW** qua số **1800 242 636** để biết thêm chi-tiết về carer support group tại địa-phương của quý-vị hoặc để yêu-cầu có được một bản danh-sách các nhóm hỗ-trợ trong vùng của quý-vị.

Hãy liên-lạc với **Commonwealth Carelink** và **Carer Respite Centre** qua số **1800 059 059** để biết thêm chi-tiết về bất cứ những carer support groups nào khác mà các cơ-quan trên có thể giới-thiệu. Những tổ-chức này cũng sẽ giúp cho quý-vị tổ-chức cho người chăm-sóc được nghỉ-ngơi và di-chuyển nếu cần, để quý-vị có thể đến tham-dự nhóm.

Một cách khác là, hãy liên-lạc với hội về người khuyết tật nào đang hỗ-trợ cho người mà quý-vị đang chăm-sóc, thí-dụ Stroke Recovery Association (Hội Hồi-phục Tai-biến Mạch Máu Não), Autism Association (Hội bệnh Tự-kỷ), Mental Health Association (Hội Sức-khỏe Tâm-thần) .v.v., vì những hội này cũng sẽ cho quý-vị những chi-tiết về các nhóm hỗ-trợ cho người chăm-sóc của họ.

Tờ Hướng-dẫn dành cho

3

Các Nhóm
Hỗ-trợ Người
Chăm-sóc



Department
of Ageing,
Disability &
Home Care

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

2585 support - vietnamese

Chăm sóc cho một người nhà, một thân-nhân hoặc một người bạn là một việc làm cùng một lúc có thể vừa có được một phần thưởng tinh-thần mà cũng vừa đòi-hỏi một lòng kiên-nhẫn nữa. Là một người chăm-sóc, quý-vị có những nhu-cầu khác với những nhu-cầu của người do quý-vị chăm-sóc. Quý-vị có thể nhận thấy rằng nhiều bạn hữu, người nhà của mình và những nhà chuyên-môn mà quý-vị gặp-gỡ đều không thật-sự hiểu-biết về tình-trạng của quý-vị, mặc dầu họ đều có thiện-ý và muốn cho quý-vị những 'lời khuyên hữu-ích'.

Carer support groups là một trong số ít những dịch-vụ đặc-biệt dành cho người chăm-sóc được cung-ứng. Những người chăm-sóc thường tiến-cử các nhóm này là loại giúp-đỡ hữu-hiệu nhất. Các nhóm này cung-cấp một cách-thức để quý-vị gặp-gỡ những người giống như mình, và am-hiểu là vai-trò của một người chăm-sóc khó-khăn như thế nào. Trò chuyện với những người chăm-sóc khác thường giúp cho quý-vị nhận ra rằng nhu-cầu của mình là hợp lý và học-hỏi một số ý-tưởng thực-tế để giúp-ích trong vai-trò chăm-sóc của quý-vị.

Đến với Carer Support Group thì có những lợi-ích gì?

Carer support group ra là một nhóm những người chăm-sóc gặp-gỡ trên căn-bản thường-xuyên để trao-đổi về tình-trạng chăm-sóc của họ, và có những giờ 'nghỉ giải-lao' khỏi việc chăm-sóc. Nhóm này cung-cấp cho quý-vị cơ-hội để:

nhận thông-tin

Đến với một carers support group giúp quý-vị cập nhật với những quyền được hưởng, các dịch-vụ và những thông-tin dành cho những người chăm-sóc. Các nhóm này cũng có thể tổ-chức mời những thuyết-trình-viên về những đề-tài được ưa-thích hoặc để biết sẽ lấy được thông-tin ở đâu. Có một nguồn thông-tin quan-trọng đặc-biệt dành cho những người chăm-sóc từ những nguồn-gốc không nói Tiếng Anh.

nhận những ý-tưởng thực-tế

Quý-vị có thể trải qua một vài khó-khăn cụ-thể trong vai-trò chăm-sóc của mình, và nhận thấy rằng những người khác kể cả những nhà chuyên môn cũng không biết cách giúp-đỡ cho quý-vị. Quý-vị cũng có thể trải qua những cảm-xúc chẳng hạn như buồn rầu, trầm cảm, tội lỗi, kiệt-quệ, bực mình, tức giận, cáu-kỉnh và cảm thấy rằng mình không nên biểu-lộ những xúc-cảm này ra. Carer support groups cho phép quý-vị thảo-luận vấn-đề và học-hỏi về cách làm thế nào mà những người chăm-sóc khác xử-ly các vấn-đề thực-tế và vấn-đề tình-cảm.

được gần-gũi với những người thấu-hiểu các tác-động của việc chăm-sóc

Việc chăm-sóc có thể là một kinh-nghiệm rất cô-đơn, điều quan-trọng là quý-vị đừng cảm thấy cô-đơn. Bằng cách nói chuyện với những người chăm-sóc này, quý-vị sẽ thấy rằng không phải chỉ có riêng mình có cảm-giác đó và điều này có thể thật sự làm cho mình khuây-khỏa.

gặp-gỡ những người mới

Quý-vị có thể cần thay-đổi những công việc thường-lệ hằng ngày của mình và học-hỏi những kỹ-năng mới cho vai-trò chăm-sóc của quý-vị. Những thân-hữu và người nhà của quý-vị có thể không thấu hiểu những sự đổi-thay trong đời sống của quý-vị. Carer support groups tạo điều-kiện để quý-vị gặp-gỡ những người mới có kinh-nghiệm, kỹ-năng và những ý-tưởng khác lạ. Ngay cả quý-vị có thể kết bạn trong những lần gặp-gỡ này.

Có nhiều loại nhóm hỗ-trợ khác nhau?

Vâng, có nhiều loại carer support groups khác nhau để đáp-ứng những nhu-cầu của những người chăm-sóc khác nhau.

✓ Tình-trạng bệnh cụ-thể hoặc tổng-quát

Có những nhóm đặc-biệt dành cho những người chăm-sóc nào đang chăm-sóc cho những ai trong những bệnh-trạng đặc-biệt, chẳng hạn như bệnh mất trí hoặc bệnh tâm thần, các nhóm khác dành cho những cha mẹ có con bị tật nguyền; tuy-nhiên, có nhiều nhóm mở rộng dành cho những người chăm-sóc có tất cả những hoàn-cảnh chăm-sóc khác nhau.

✓ Văn-hóa và ngôn-ngữ đặc-trung

Một số hội-đồng, trung-tâm y-tế, trung-tâm láng-giềng, và tổ-chức chuyên-môn có tổ-chức những nhóm hỗ-trợ đa văn-hóa và ngôn-ngữ đặc-biệt dành cho những người chăm-sóc từ những nguồn-gốc văn-hóa và ngôn-ngữ khác nhau trong nhiều lãnh-vực khác nhau.

✓ Mặt-đối-mặt hoặc qua điện-thoại

Có nhiều nhóm hỗ-trợ được tiến-hành qua điện-thoại. Những nhóm này đặc-biệt thích-hợp cho những người chăm-sóc nào không thể đích-thân đến tham-dự với một nhóm do trở-ngại về thời-gian hoặc địa-điểm. Những nhóm này cũng thật có ích trong việc nối-kết những người chăm-sóc có cùng nguồn-gốc văn-hóa đang sống rải-rác trong khắp tiểu-bang NSW.

Tôi cần biết thêm những gì về Carer Support Groups?

✓ Thường kỳ, ngày/giờ và địa-điểm họp mặt

Hầu hết các nhóm họp mặt mỗi tháng một lần trong vòng một đôi giờ và thường ở tại cùng một địa-điểm. Có vài nhóm họp mặt thường-xuyên hơn, và có vài nhóm thì thay đổi ngày, giờ và địa-điểm, nhất là ở những vùng nông-thôn.

✓ Di-chuyển, nghỉ giải-lao và hỗ-trợ khác

Nếu như quý-vị cần di-chuyển, nghỉ giải-lao hoặc hỗ-trợ nào khác để đến tham-dự một nhóm hỗ-trợ, hãy liên-lạc với điều-hợp-viên, hoặc Commonwealth Carelink (Nối Kết Chăm-sóc Toàn Quốc) và Carer Respite Centre (Trung-tâm Giải-lao dành cho Người Chăm-sóc) qua số 1800 059 059 để tìm hiểu về những sự lựa-chọn của quý-vị.

✓ Vấn-đề Riêng Tư

Carer Support groups tôn-trọng vấn-đề riêng tư, và những cuộc thảo-luận về những hoàn-cảnh cá-nhân thì không được phép bàn-thảo với những ai ở ngoài nhóm.

✓ Phí-tốn

Việc gia-nhập các nhóm điều hoàn-toàn miễn-phí, mặc dầu có vài nhóm yêu-cầu nộp một đóng-góp nhỏ cho các món ăn nhẹ.