

# Sáu cách Chăm sóc Bản thân khi Chăm sóc Người mắc Chứng Suy giảm Trí tuệ

**Chăm sóc người mắc chứng suy giảm trí tuệ có thể dẫn đến việc bị áp lực quá tải.** Công việc này không chỉ là chuyện căng thẳng về mặt thể lực mà còn là vấn đề quản lý tài chính, sắp xếp việc chăm sóc, và nhiều điều khác nữa. Nếu rơi vào hoàn cảnh này, bạn có thể cảm thấy bức bối, bị cô lập, căng thẳng, áp lực quá tải, hoặc bao gồm tất cả những trạng thái này. Những cảm giác như thế là hoàn toàn bình thường! Song, nếu không lưu tâm, những cảm giác này có thể ảnh hưởng không tốt cho cả bạn lẫn người khác. Những nhân tố hiểm nguy mà người làm công việc điều dưỡng có thể phải đối mặt - bị căng thẳng quá độ, cảm thấy bị cô độc và thiếu thốn trợ giúp từ xung quanh - điều đó sẽ làm gia tăng khả năng ngược đãi đối với người già mắc chứng suy giảm trí tuệ. Tất cả chúng ta đều có quyền được tham gia trọn vẹn trong cuộc sống thường ngày cũng như trong xã hội của mình. Đây là sáu cách để giúp bạn đảm bảo hạnh phúc cho chính mình và cho người mà bạn đang chăm sóc.

## ☐ #1 HÃY TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

- Tạm nghỉ khi bạn có thể.
- Gọi điện thoại cho một người thân yêu của bạn hoặc ngồi trong tĩnh lặng ở không gian ngoài trời.
- Tham gia nhóm tương trợ ở nơi bạn sinh sống.
- Xác định được khi nào bạn đã đến ngưỡng giới hạn của mình.

## ☐ #2 HÃY TÌM SỰ GIÚP ĐỠ

- Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ các thành viên gia đình của bạn.
- Sử dụng các dịch vụ hỗ trợ như dịch vụ tạm dưỡng, bữa ăn giao tận nhà, chăm sóc ban ngày, và quản lý theo trường hợp.
- Thuê người chăm sóc riêng hoặc người giúp việc nhà.

## ☐ #3 HỌC CÁCH PHẢN ỨNG MỘT CÁCH THOẢ ĐÁNG VỚI NHỮNG HÀNH VI GÂY KHÓ KHĂN CỦA NGƯỜI BỆNH

- Quan sát các hành vi của người mà bạn đang chăm sóc rồi thảo luận các vấn đề bạn gặp phải với một chuyên gia.
- Tìm hiểu thêm về chứng suy giảm trí tuệ và các cách thức để ứng phó với những hành vi gây khó khăn của người bệnh.

*(tiếp tục ở trang sau)*



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING

[www.napca.org](http://www.napca.org)

# Sáu cách Chăm sóc Bản thân khi Chăm sóc Người mắc Chứng Suy giảm Trí tuệ (tiếp theo)

## ❑ #4 XÁC ĐỊNH “NHÂN TỐ CHÂM NGÒI CĂNG THẲNG.”

- Nhận biết các khía cạnh đặc biệt gây áp lực căng thẳng của công việc điều dưỡng
- Theo dõi cơ thể bạn và phát hiện những triệu chứng căng thẳng cả về mặt thể chất lẫn hành vi.

## ❑ #5 TÌM HIỂU VỀ VẤN ĐỀ NGƯỢC ĐÁI NGƯỜI GIÀ.

- Tìm hiểu về các loại ngược đãi người già, những dấu hiệu cảnh báo của tình trạng ngược đãi, và những lời khuyên về cách để phòng tránh việc xảy ra ngược đãi.
- Để tìm hiểu thêm về vấn đề này, xin vui lòng truy cập trang web của Trung tâm Quốc gia về Ngược đãi Người già tại địa chỉ: <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

## ❑ #6 HÃY LÊN TIẾNG! VIỆC PHÒNG TRÁNH VÀ LÊN TIẾNG VỀ VẤN ĐỀ NGƯỢC ĐÁI PHỤ THUỘC VÀO TẤT CẢ CHÚNG TA.

- Thông báo cho các thành viên gia đình, bè bạn của bạn về những nhân tố hiểm nguy liên quan đến ngược đãi người già và các phương cách giải quyết để chúng ta có thể cùng nhau góp phần phòng tránh và lên tiếng về vấn đề ngược đãi.
- Báo cáo bất kì trường hợp khả nghi về ngược đãi người già cho Cơ quan Dịch vụ Bảo vệ Người lớn hoặc Chương trình Giám sát viên Điều dưỡng Dài hạn.

## BẠN SẼ LIÊN LẠC VỚI AI ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ?

Dịch vụ Bảo vệ Người lớn:

Chương trình Giám sát viên Điều dưỡng Dài hạn:

Tổ chức dựa trên cơ sở Cộng đồng:

Trung tâm Tài nguyên cho Người Cao niên và Người Khuyết tật:

Đường dây Hỗ Trợ 24/24 của Hiệp hội Alzheimer: 800-272-3900

Dự án này được hỗ trợ một phần bởi các khoản trợ cấp từ Quỹ Robert Chinn và Bộ phận quản lý về Đời sống cộng đồng, thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Washington, D.C. 20201. Những người được hưởng trợ cấp để đảm nhận các dự án này dưới sự tài trợ của chính phủ được khuyến khích để tự do bày tỏ những phát hiện và các kết luận của mình. Vì vậy, các quan điểm hay ý kiến đó không nhất thiết thể hiện chính sách chính thức của Bộ phận quản lý về Đời sống cộng đồng.



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING  
[www.napca.org](http://www.napca.org)

**NCEA**  
National Center on Elder Abuse

# Ngược đãi Tinh thần

**Ngược đãi tinh thần** là việc gây ra những tổn thương tinh thần, đau khổ dày vò, hoặc căng thẳng đối với người già có thể bằng lời nói hay các hành động phi ngôn từ.

## **Ngược đãi tinh thần có thể bao gồm:**

- Quát thét và ức hiếp;
- xúc phạm hoặc gọi tên xúc phạm;
- hăm dọa bạo lực hoặc bỏ rơi;
- dọa dẫm hoặc rẻ rúng;
- sỉ nhục;
- quấy rối;
- đối xử với người già như đối xử với trẻ con; hoặc
- cô lập người già khỏi mọi tiếp xúc với gia đình, bè bạn, và/hoặc cộng đồng của họ.

Tất cả chúng ta có trách nhiệm ngăn ngừa và lên tiếng vấn đề ngược đãi. Nếu bạn phải chịu đựng ngược đãi tinh thần, các ngu ồn dưới đây có thể giúp đỡ bạn. Nếu bạn không là người phải chịu đựng ngược đãi tinh thần, tìm hiểu thêm về vấn đề này có thể giúp bạn nhận định trong số gia đình, bè bạn và mọi người xung quanh ai là người đang phải chịu đựng ngược đãi, và bạn có thể chia sẻ những thông tin hỗ trợ này để giúp đỡ họ.

## **Những dấu hiệu của ngược đãi tinh thần có thể bao gồm việc một người già:**

- trở nên buồn bã hơn bình thường, thường ngồi yên một chỗ;
- ngần ngại khi nói chuyện về tình hình của bản thân ( muốn giữ thể diện cho gia đình)..
- bắt đầu chia sẻ những cảm giác thất vọng, mặc cảm tội lỗi, xấu hổ hoặc tự ti không thể lý giải;
- né tránh tiếp xúc với gia đình, bè bạn và cộng đồng của họ;
- tỏ ra không thoải mái hoặc lo lắng khi có sự hiện diện của một số người nhất định; hoặc mừng khi có người đáng tin cậy để nói chuyện.
- Tâm sự về chuyện họ bị bỏ mặc.

*(tiếp tục ở trang sau)*



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING

[www.napca.org](http://www.napca.org)

## HÃY NGĂN KHÔNG ĐỂ VIỆC NGƯỢC ĐÁI TINH THẦN DIỄN RA:

### **Xin đừng giữ im lặng!**

Ngược đãi tinh thần không phải do số phận, và sẽ hoàn toàn đúng đắn khi chúng ta tìm kiếm sự giúp đỡ. Ai cũng có quyền được sống an toàn! Hãy học để nhận biết các dấu hiệu của ngược đãi tinh thần. Tránh hiện tượng bị cô lập xã hội bằng cách hỗ trợ các trung tâm cộng đồng, các điểm trung chuyển công cộng và bằng cách giúp người già tự biết cách nâng cao năng lực của bản thân.

### **Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911**

Các chương trình như Dịch vụ Bảo trợ Người già (APS) và Chương trình Giám sát viên Điều dưỡng Dài hạn là để giúp đỡ bạn. Đừng sợ! Hãy nói chuyện với một chuyên viên mà bạn tin cậy để họ giúp bạn làm một bản báo cáo hoặc giúp bạn tiếp cận thêm các thông tin khác.

### **Đề biết thêm!**

Đề biết thêm thông tin, xin vui lòng đăng nhập trang web của Trung tâm Quốc gia về Ngược đãi Người già tại: <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

## **BẠN SẼ LIÊN LẠC VỚI AI ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ?**

**Tổ chức dựa trên cơ sở Cộng đồng:**

**Dịch vụ Bảo vệ Người lớn:**

**Chương trình Giám sát viên Điều dưỡng Dài hạn:**

Dự án này được hỗ trợ một phần bởi các khoản trợ cấp từ Quỹ Robert Chinn và Bộ phận quản lý về Đời sống cộng đồng, thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Washington, D.C. 20201. Những người được hưởng trợ cấp để đảm nhận các dự án này dưới sự tài trợ của chính phủ được khuyến khích để tự do bày tỏ những phát hiện và các kết luận của mình. Vì vậy, các quan điểm hay ý kiến đó không nhất thiết thể hiện chính sách chính thức của Bộ phận quản lý về Đời sống cộng đồng.



# Bỏ mặc

**Bỏ mặc** là khi một người trong vai trò điểu dưỡng không hoàn thành cam kết của họ trong việc đáp ứng các nhu cầu thể chất, tinh thần, và xã hội cho một người già mà họ đang thực hiện công việc chăm sóc. Người trong vai trò điểu dưỡng có thể là một điểu dưỡng viên chuyên nghiệp được trả công, một thành viên trong gia đình, một người hàng xóm, một người bạn hoặc bất kì ai thực hiện việc chăm sóc dưới hình thức không công đối với một người già.

## **Bỏ mặc có thể bao gồm việc người trong vai trò điểu dưỡng không cung cấp:**

- thức ăn và nước uống một cách đầy đủ, dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng và;
- sự chăm sóc đầy đủ về y tế, thuốc men, tắm gội, quần áo, sử dụng nhà vệ sinh, và thay băng vết thương;
- sự trông nom cần thiết để đảm bảo an toàn cho người già;
- nghĩa vụ tài chính như trả tiền thuê nhà hay thế chấp, chi phí thuốc men, các loại hoá đơn, hoặc thuế tài sản;
- sự chăm sóc một cách thoả đáng khi không ở gần với người già; hoặc
- vệ sinh sạch sẽ và điều kiện sống an toàn.

Tất cả chúng ta có trách nhiệm ngăn ngừa và lên tiếng tình trạng bỏ mặc người già. Nếu bạn bị bỏ mặc, những ngu ồn dưới đây có thể giúp bạn. Nếu bạn không phải là người bị bỏ mặc, tìm hiểu thêm về vấn đề này có thể giúp bạn nhận định xem trong số gia đình, bè bạn hoặc mọi người xung quanh có ai bị bỏ mặc và chia sẻ những thông tin này để giúp đỡ họ.

## **Những dấu hiệu của hiện tượng bỏ mặc có thể bao gồm:**

- bị thiếu hoặc mất nước hoặc bị thiếu dinh dưỡng;
- có tình trạng thối loét do nằm liệt giường hoặc các tình trạng cần chữa trị khác mà không được chữa trị;
- điều kiện nhà cửa vệ sinh không sạch sẽ hoặc không an toàn;
- có một thông báo về việc tiền thuê nhà không được trả;
- người già tỏ vẻ không thoả mái hoặc bất an trước sự có mặt của một số người nhất định;
- ngại ngần để nói về tình hình của bản thân; hoặc
- người già thông báo rằng họ bị bỏ mặc kệ.

*(tiếp tục ở trang sau)*



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING

[www.napca.org](http://www.napca.org)

### Để tránh xảy ra tình trạng bị bỏ mặc kệ, hãy:

- tiếp cận các nguồn lực về điều dưỡng viên như chương trình tạm dưỡng hoặc các nhóm hỗ trợ điều dưỡng viên;
- sử dụng các nguồn lực từ cộng đồng như dịch vụ bữa ăn giao tận nhà và các trung tâm người cao niên; và
- nhờ cậy người thân và bạn bè giúp chia sẻ thông tin về nhu cầu chăm sóc thể chất, tinh thần, và xã hội đối với một người già.

### Xin đừng giữ im lặng!

Bị bỏ mặc không phải là do số phận, và sẽ hoàn toàn đúng đắn khi chúng ta tìm kiếm sự giúp đỡ. Ai cũng có quyền được sống an toàn! Hãy học nhận biết các dấu hiệu của ngược đãi. Tránh hiện tượng cô lập xã hội tìm kiếm sự hỗ trợ các trung tâm cộng đồng, các điểm trung chuyên công cộng và bằng cách giúp người già tự biết cách nâng cao năng lực của bản thân.

### Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911

Các chương trình như Dịch vụ Bảo trợ Người già (APS) và Chương trình Giám sát viên Điều dưỡng Dài hạn là để giúp đỡ bạn. Đừng sợ! Hãy nói chuyện với một chuyên viên mà bạn tin cậy để họ giúp bạn làm một bản báo cáo hoặc giúp bạn tiếp cận thêm các thông tin khác.

### Để biết thêm!

Để biết thêm thông tin, xin vui lòng đăng nhập trang web của Trung tâm Quốc gia về Ngược đãi Người già tại: <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

## BẠN SẼ LIÊN LẠC VỚI AI ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ?

Tổ chức dựa trên cơ sở Cộng đồng:

Dịch vụ Bảo vệ Người lớn:

Chương trình Giám sát viên Điều dưỡng Dài hạn:

Dự án này được hỗ trợ một phần bởi các khoản trợ cấp từ Quỹ Robert Chinn và Bộ phận quản lý về Đời sống cộng đồng, thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Washington, D.C. 20201. Những người được hưởng trợ cấp để đảm nhận các dự án này dưới sự tài trợ của chính phủ được khuyến khích để tự do bày tỏ những phát hiện và các kết luận của mình. Vì vậy, các quan điểm hay ý kiến đó không nhất thiết thể hiện chính sách chính thức của Bộ phận quản lý về Đời sống cộng đồng.

