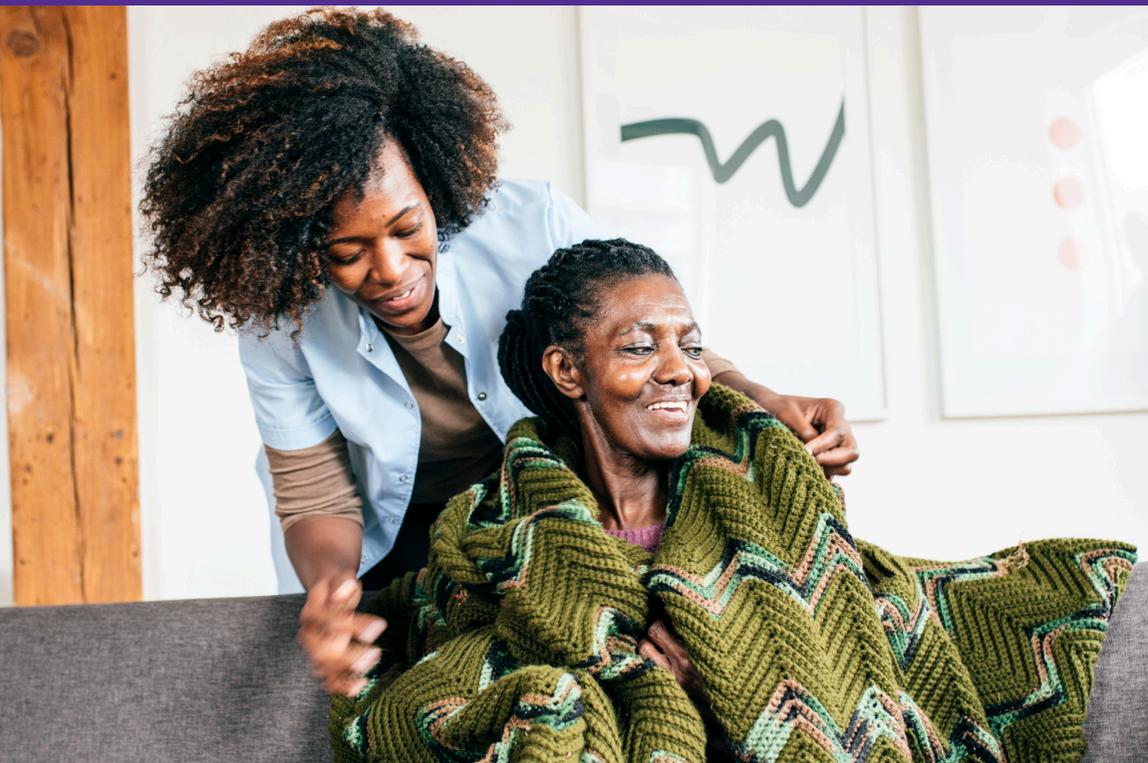




# Hướng Dẫn về Hỗ Trợ và Dịch Vụ cho Người Chăm Sóc

Các nguồn lực, hỗ trợ và dịch vụ dành cho các gia đình chăm sóc, bạn bè, hàng xóm và những hỗ trợ không chính thức khác.



# BẠN LÀ NGƯỜI CHĂM SÓC?

Bạn có đang cung cấp dịch vụ chăm sóc không lương cho một người lớn mắc bệnh mạn tính, mất trí nhớ hoặc suy giảm thể chất không?

- Có     Không

Có một người lớn khác phụ thuộc vào bạn về an toàn, tài chính và/hoặc việc vặt không?

- Có     Không

Bạn có cảm thấy mình chịu trách nhiệm về sức khỏe và sự an lành của một người lớn khác không?

- Có     Không

Có một người lớn khác phụ thuộc vào bạn để đi mua thực phẩm và/hoặc chuẩn bị bữa ăn không?

- Có     Không

Bạn có hỗ trợ một người lớn khác trong việc chăm sóc cá nhân như tắm rửa, mặc quần áo và vệ sinh cá nhân không?

- Có     Không

Bạn có quản lý thuốc men và/hoặc các cuộc hẹn cho một người lớn khác không?

- Có     Không

**Nếu bạn trả lời "Có" cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, thì bạn là một người chăm sóc!**

# Kiệt sức là gì?

**Kiệt sức là trạng thái kiệt quệ hoàn toàn về tinh thần, thể chất và cảm xúc.**

Kiệt sức xảy ra khi người chăm sóc phải chịu đựng sự căng thẳng kéo dài do những đòi hỏi từ vai trò chăm sóc mà họ đảm nhiệm. Đây không phải là lỗi của người chăm sóc.

## Nhận biết các Dấu Hiệu

- Thay đổi cảm giác thèm ăn hoặc cân nặng
- Thường xuyên bị đau ốm
- Lo âu và trầm cảm
- Mệt mỏi hoặc thiếu năng lượng để thực hiện các công việc
- Khó tập trung
- Thu mình khỏi các hoạt động xã hội hoặc sở thích
- Tức giận đối với người được chăm sóc
- Mất kiểm soát về cảm xúc hoặc thể chất
- Gia tăng sử dụng chất gây nghiện (như đồ uống có cồn hoặc thuốc lá)
- Có ý nghĩ muốn tự làm hại bản thân hoặc làm tổn thương người được chăm sóc

**Hỗ Trợ và Nguồn Lực dành cho Người Chăm Sóc nhằm mục đích:**

Đào tạo, hỗ trợ, và giúp tạo khoảng nghỉ cũng như giảm bớt căng thẳng từ thói quen hằng ngày trong việc chăm sóc.

**Tìm Nhóm Hỗ Trợ tại:**

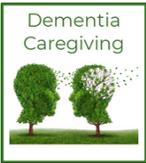
[tcoa.org/resources/support-groups](https://tcoa.org/resources/support-groups) 🔍

# Các Chương Trình Đào Tạo



**Công cụ Hỗ Trợ Mạnh Mẽ cho Người Chăm Sóc (Powerful Tools for Caregivers)** là hội thảo có tính

tương tác được thiết kế để giúp những người chăm sóc trong gia đình chăm sóc bản thân tốt hơn trong khi đang chăm sóc cho người thân hoặc bạn bè. Hội thảo này diễn ra trong hai tiếng rưỡi, một lần mỗi tuần, trong vòng sáu tuần.



**Loạt bài Hướng Dẫn Chăm Sóc Người Mắc Chứng Sa Sút Trí Tuệ (Dementia Caregiving Series)** cung cấp thông tin cơ bản về chứng sa sút trí tuệ cho những người đang chăm sóc người mắc bệnh này hoặc cho bất kỳ ai muốn tìm hiểu thêm về chứng sa sút trí tuệ.

Các chuyên gia luôn được hoan nghênh. Hội thảo này diễn ra trong một tiếng rưỡi, một lần mỗi tuần, trong vòng ba tuần.





## Chương trình Người Chăm Sóc Thông Thái (Savvy Caregiver

**Program)** cung cấp thông tin chuyên sâu về chứng sa sút trí tuệ và kỹ năng giao tiếp cho những người đang chăm sóc người mắc chứng sa sút trí tuệ tại nhà. Hội thảo này diễn ra trong hai tiếng, một lần mỗi tuần, trong vòng sáu tuần.

Mỗi buổi hội thảo đều tổ chức theo nhóm nhỏ tại các địa điểm cộng đồng trên khắp các quận Clinton, Eaton và Ingham và có thể được tổ chức trực tuyến. Tất cả các hội thảo đều được cung cấp miễn phí. Có nhận quyền góp. **Xem lịch trình đầy đủ về các buổi hội thảo trên trang web của TCOA dưới đây.**

[tcoa.org/classes/evidence-based-programs](https://tcoa.org/classes/evidence-based-programs)



Văn Phòng Người Cao Tuổi Ba Quận (Tri-County Office on Aging, TCOA) hợp tác với **Trialta** để cung cấp một công cụ học tập điện tử tương tác, tự học và miễn phí cho những người chăm sóc. Sử dụng đường dẫn sau để truy cập các tài liệu âm thanh, video và tài liệu dạng bản in về nhiều chủ đề khác nhau nhằm giúp phát triển kỹ năng chăm sóc tốt nhất cho người thân yêu và bản thân bạn.

[tcoa.trualta.com](https://tcoa.trualta.com)



# Các Nguồn Hỗ Trợ Khác Dành Cho Người Chăm Sóc

**Tư Vấn Lựa Chọn (Options Counseling)** là một quy trình tương tác, do người tham gia dẫn dắt, nhằm thảo luận và khám phá đầy đủ các lựa chọn, cơ hội và nguồn lực dành cho các cá nhân ở mọi lứa tuổi và mức thu nhập đang tìm kiếm hỗ trợ và dịch vụ dài hạn (long-term supports and services - LTSS) để đáp ứng nhu cầu cá nhân của họ về dịch vụ và hỗ trợ.

Các chuyên gia **Thông Tin và Hỗ Trợ (Information and Assistance)** cung cấp thông tin về các chủ đề quan trọng đối với người cao tuổi và người khuyết tật, như nhà ở, điều kiện tài chính để tham gia các chương trình, dịch vụ tại nhà và các lựa chọn chăm sóc dài hạn.

**Điều Phối Hồ Sơ/Dịch Vụ Thay Thế Tạm Thời (Case Coordination/Respite)** sẵn có cho những người có thể hưởng lợi từ sự hỗ trợ giới hạn. Một chuyên gia sẽ tiến hành đánh giá và có thể sắp xếp các dịch vụ tại nhà cho những người đủ điều kiện cần hỗ trợ về chăm sóc cá nhân, công việc nội trợ, việc vặt hoặc cần nghỉ ngơi tạm thời từ công việc chăm sóc.



# Mẹo Vượt Khó Dành Cho Người Chăm Sóc

- 
- 1 Lên kế hoạch trước
  - 2 Tìm hiểu về các nguồn lực sẵn có
  - 3 Sống mỗi ngày thật trọn vẹn
  - 4 Xây dựng các kế hoạch dự phòng
  - 5 Chấp nhận sự giúp đỡ
  - 6 Đặt sức khỏe của BẠN lên hàng đầu
  - 7 Nghỉ ngơi đầy đủ và ăn uống hợp lý
  - 8 Dành thời gian để giải khuây
  - 9 Chăm sóc và đối xử tốt với bản thân!
  - 10 Chia sẻ cảm xúc của bạn với người khác

Để biết thêm thông tin về các nguồn hỗ trợ cho người chăm sóc, liên hệ với Văn Phòng Người Cao Tuổi Ba Quận tại:

[tcoa.org/caregiver-support](http://tcoa.org/caregiver-support)



517-887-1440



5303 S. Cedar St., Bldg. 1  
Lansing, MI 48911

**Điện thoại:** 517-887-1440  
**Miễn cước:** 800-405-9141  
**Fax:** 517-887-8071  
**Trang web:** [tcoa.org](http://tcoa.org)  
**Khung giờ:**  
8:00 AM – 5:00 PM  
Thứ Hai - Thứ Sáu

Văn Phòng Người Cao Tuổi Ba Quận không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, tôn giáo, giới tính, nguồn gốc quốc gia, tổ tiên, khuynh hướng tình dục, tuổi tác, khuyết tật, tình trạng cựu chiến binh khuyết tật hoặc thời chiến tranh Việt Nam, tình trạng hôn nhân, và các đặc điểm được bảo vệ của họ trong bất kỳ chương trình hoặc chính sách nào. Văn Phòng Người Cao Tuổi Ba Quận tuân thủ tất cả các luật và quy định hiện hành. Để biết thông tin chi tiết về Mục 1557 của Đạo luật Chăm Sóc Sức Khỏe Hợp Lý, vui lòng truy cập trang web của chúng tôi tại [tcoa.org](http://tcoa.org).

TCOA cam kết thu hút và giữ chân đội ngũ nhân viên đa dạng, đại diện cho cộng đồng và những người tham gia mà chúng tôi phục vụ. TCOA nỗ lực tạo dựng và duy trì môi trường làm việc hòa nhập, công bằng và thân thiện cho tất cả mọi người.



**Văn Phòng Người Cao Tuổi Ba Quận là Nhà Tuyển Dụng  
Cung Cấp Cơ Hội Bình Đẳng.**

M Tháng 3  
năm 2024