

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)



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 ĐÃI 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 ĐÃI 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

NCEA
National Center on Elder Abuse