

# SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA



Biểu tượng của Nha Y Tế Vùng Đông Nam Sydney và Illawarra

Information for Carers

People Who Look After Others

Support and Services to Assist You

## Tài Liệu Thông Tin cho Người Chăm Sóc

Những Người lo việc Chăm Sóc cho Kẻ Khác

Đây là những Hỗ Trợ và Dịch Vụ để Giúp đỡ cho Người Chăm Sóc

### Có phải quý vị là người chăm sóc?

(Are you a carer?)

Có phải quý vị đang chăm sóc cho người có khuyết tật, mắc bệnh tâm thần, bị bệnh kinh niên mãn tính hoặc già yếu?

Có phải quý vị, người đang lo việc chăm sóc này, là người trong gia đình, người phối ngẫu, bạn bè hoặc hàng xóm?

Có phải quý vị giúp đỡ họ trong những việc như là vệ sinh cá nhân, di chuyển, hỗ trợ tinh thần, giao tế, bữa ăn và việc nhà cửa?

Nếu quý vị trả lời CÓ cho những câu hỏi trên – vậy quý vị là NGƯỜI CHĂM SÓC (Carer)

Chăm sóc cho người khác có thể là một kinh nghiệm quý báu, nhưng việc này cũng có thể đòi hỏi rất nhiều nơi quý vị. Việc chăm sóc cho người khác có thể ảnh hưởng đến quý vị – về tinh thần, thể chất và tình cảm. Hãy nhớ là việc săn sóc đến sức khỏe và hạnh phúc của quý vị cũng là điều rất cần yếu.

### Ai có thể giúp đỡ quý vị?

(Who Can help you?)

Tìm xem nơi nào sẽ giúp đỡ cho mình có thể là một việc năn lòng. Ba cơ quan chính sau đây có thể giúp quý vị trong bước khởi đầu, đồng thời cung cấp các tin tức hướng dẫn, hỗ trợ và thiết lập mối liên hệ với những dịch vụ địa phương để họ có thể giúp đỡ cho quý vị và người mà quý vị đang chăm sóc:

**Trung Tâm Chăm Sóc Tạm Thời Liên Bang**

**ĐT: 1800 059 059 (văn phòng địa phương)**

**( hỗ trợ khẩn cấp 24 giờ cho người chăm sóc )**

**Commonwealth Carer Respite Centre**

**Ph: 1800 059 059 (local office) (24 hr emergency carer support)**

- ❖ Cung cấp thông tin và hướng dẫn về các chương trình giúp chăm sóc tạm thời (respite options) và các hỗ trợ tại địa phương cho người chăm sóc.
- ❖ Giúp tổ chức việc chăm sóc tạm thời trong một thời gian ngắn hoặc trong trường hợp khẩn cấp, kể cả việc ghi tên xin vào nơi tạm trú (residential respite).
- ❖ Trong trường hợp khủng hoảng, có thể tiếp xúc dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, để được giúp trong một thời gian ngắn, tùy theo tình hình và nhu cầu.

**Trung Tâm Cung Cấp Tài liệu cho Người Chăm Sóc**

**ĐT: 1800 242 636**

**Commonwealth Carer Resource Centre**

**Ph: 1800 242 636**

- ❖ Cung cấp tin tức, giới thiệu và hướng dẫn về các dịch vụ hỗ trợ trong toàn tiểu bang NSW, luôn cả sự trợ giúp hiện hành của chính phủ.
- ❖ Cung cấp miễn phí “Tài Liệu Hỗ Trợ cho Người Chăm Sóc” (Carer Support Kit)
- ❖ Hỗ trợ tinh thần và cố vấn qua Chương Trình Cố Vấn Người Chăm Sóc Toàn Quốc.

**Trung Tâm Chăm Sóc Liên Hợp của Liên Bang**

**ĐT: 1800 052 222 (văn phòng địa phương)**

**Commonwealth Carelink Centre**

**Ph: 1800 052 222 (local office)**

- ❖ Cung cấp tin tức về các dịch vụ địa phương chuyên giúp đỡ người già, người bị khuyết tật và người chăm sóc để họ tiếp tục cuộc sống tự lập.  
Thí dụ như:  
Dịch vụ Giao Thức Ăn Tận Nhà (Meal Services)  
Bảo Trì Nhà Cửa (Home Maintenance)  
Các dụng cụ và thiết bị giúp đỡ (Aids and equipment)  
Giúp đỡ săn sóc nhà cửa (Domestic assistance)  
Chăm sóc vệ sinh cá nhân (Personal Care)  
Các trung tâm trú ngụ cho người già (Aged care homes)  
Di Chuyển (Transport)

Muốn biết thêm tin tức về sự hỗ trợ cho những người từ các nguồn gốc văn hóa khác nhau, xin hãy liên lạc:

**Văn Phòng Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Health)**

Vùng Illawarra

ĐT: 4274 6233

Vùng Đông Nam Sydney (South Eastern Sydney)

ĐT: 9382 3309

Về việc phổ biến các dịch vụ, nếu quý vị không hài lòng hoặc có vấn đề quan ngại về bất cứ dịch vụ y tế nào, xin hãy liên lạc:

**Ủy Ban Khiếu Nại Y Tế (Health Care Complaints Commission) ĐT: 9219 7444**

Số ĐT miễn phí 1800 043 159

Vùng Illawarra

ĐT: 4222 5556

Vùng Đông Nam Sydney (South Eastern Sydney)

ĐT: 9382 8129

2006 : #403 : HCIS - SSWAHS (EZ) & SESIAHS (N+C)

Produced by: Carer Support Service (SESAHS)

## **Những Gợi Ý Hữu Ích cho việc Chăm Sóc Tích Cực**

(Helpful Tips for Positive Caring)

- ❖ Hãy tìm hiểu càng nhiều càng tốt về bệnh trạng hoặc khuyết tật của thân nhân hoặc của bạn bè, và các dịch vụ giúp đỡ hiện hành cho quý vị và người mà quý vị đang chăm sóc.
- ❖ Phân chia việc chăm sóc với gia đình, bạn bè và các dịch vụ cộng đồng
- ❖ Hãy chăm sóc chính mình về cả thể chất, tinh thần và tình cảm.
- ❖ Hãy chuẩn bị tinh thần để kiên trì xin các trợ giúp và dịch vụ. Dịch vụ tuy có sẵn nhưng có thể phải chờ đợi trên danh sách.
- ❖ Hãy kế hoạch cho tương lai  
(nguồn tin liệu: Carers NSW Fact Sheet)

*Nếu người mà quý vị chăm sóc đang nằm bệnh viện hoặc đang được một dịch vụ y tế trong cộng đồng giúp đỡ, hãy dùng danh sách kiểm tra sau đây để chắc rằng quý vị hỏi đúng những điều mà quý vị muốn biết:*

- ❖ Sự chẩn đoán, trị liệu và tiên liệu về bệnh trạng ra sao?
- ❖ Những thuốc nào họ cần phải dùng?
- ❖ Có hẹn tái khám không?
- ❖ Cần tiếp tục chăm sóc như thế nào?
- ❖ Ai sẽ liên hệ trong vấn đề tiếp tục trị liệu và chăm sóc?
- ❖ Dự đoán xuất viện vào ngày nào và có được chuyên chở về nhà không?
- ❖ Có cần sửa đổi nhà cửa hoặc cần thiết bị giúp đỡ gì không?
- ❖ Có những dịch vụ trợ giúp nào trong cộng đồng không?
- ❖ Tôi phải liên lạc với ai để được tiếp tục hỗ trợ và cố vấn?

*Nếu người mà quý vị chăm sóc cần vào bệnh viện, quý vị có sẵn những chi tiết và tài liệu sau đây để giúp các nhân viên y tế không?*

- ❖ Bệnh sử (medical history)
- ❖ Danh sách các thuốc men đang dùng
- ❖ Các kết quả thử nghiệm gần đây, chẳng hạn như hình chụp quang tuyến X, hình chụp cắt lát CT scans.

## **Quyền riêng tư**

(Privacy)

Thế theo đạo luật về Quyền Riêng Tư, người mà quý vị chăm sóc thường cho phép các nhân viên y tế thảo luận với quý vị về tình trạng sức khỏe và cách chăm sóc cho họ.

Do đó, có đúng chi tiết của người liên lạc trong các hồ sơ của bệnh viện và các dịch vụ y tế là điều cần thiết. Chúng ta có thể tránh được sự hiểu lầm nếu tất cả đều đồng ý cho một người đứng ra làm người liên lạc và chuyển các tin tức đến cho gia đình một cách thích đáng.

