



# Tạm nghỉ xả hơi

## LO CHO CÁC GIA ĐÌNH VÀ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC

Tạm nghỉ xả hơi khỏi vai trò chăm sóc, thường được gọi là thay thế hay chăm sóc thay thế, là điều quan trọng đối với bất kỳ người nào đang phải chăm sóc hàng ngày cho một người bị bệnh sa sút trí tuệ. Tờ Giúp Đỡ này thảo luận về những ích lợi của việc tạm nghỉ xả hơi, cách sắp xếp việc này và những người có thể giúp đỡ.

### Tạm nghỉ xả hơi là điều quan trọng - đối với các gia đình và những người chăm sóc

Chăm sóc cho một người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể khiến cho thể lực và tinh thần mỗi mệt và rất căng thẳng. Các gia đình và những người chăm sóc có thể dễ dàng bị cô lập với những giao tiếp xã hội, đặc biệt nếu họ không thể rời xa người mà họ đang chăm sóc.

Việc tạm nghỉ thường xuyên có nghĩa là quý vị có thể được nghỉ xả hơi, đi ra ngoài, làm những công việc riêng của mình hay đi nghỉ hè.

### Tạm nghỉ xả hơi là điều quan trọng - đối với người bị bệnh sa sút trí tuệ

Hầu hết mọi người đều tạm nghỉ xả hơi bằng hình thức này hay hình thức khác, có thể là để theo đuổi những sở thích riêng mà họ ưa thích, hay để đi xa vào những ngày cuối tuần và vào dịp nghỉ hè. Việc này cho chúng ta một cái gì đó để mong mỗi hướng tới tương lai, và những kinh nghiệm để quay nhìn lại quá khứ. Việc tạm nghỉ xả hơi cũng quan trọng đối với những người bị bệnh lú lẫn với cùng những lý do này. Việc đó tạo cho bệnh nhân có cơ hội giao tiếp và gặp gỡ những người khác, và để làm quen với việc những người khác cung cấp sự hỗ trợ và chăm sóc cho họ

### Điều gì ngăn chận các gia đình và những người chăm sóc được tạm nghỉ xả hơi?

- Việc để tình trạng an sinh của họ xuống hàng thứ yếu
- Cảm thấy rằng họ không đáng được tạm nghỉ xả hơi
- Không biết những dịch vụ có sẵn, hoặc cách tìm sự giúp đỡ để sắp xếp việc tạm nghỉ xả hơi
- Quá mệt mỏi để tìm cách tạm nghỉ xả hơi
- Muốn được tạm nghỉ xả hơi, nhưng người mà họ chăm sóc lại không muốn
- Cảm thấy mọi việc có quá nhiều rắc rối
- Nghĩ rằng trách nhiệm của họ là phải chăm sóc mọi việc, vào mọi lúc

### Cách tạm nghỉ xả hơi

Có rất nhiều cách để tạm nghỉ xả hơi. Việc này tùy thuộc vào những gì thích hợp với quý vị và gia đình. Việc tạm nghỉ xả hơi có thể là:

- Thời gian để người bị bệnh sa sút trí tuệ giải khuây với những kinh nghiệm mới hay quen thuộc
- Thời gian để nghỉ ngơi và lấy lại sức bằng bất kỳ hình thức nào thích hợp với quý vị
- Tạm lánh khỏi những công việc thường lệ hàng ngày

Các thành viên khác trong gia đình hay bạn bè có thể vui lòng giúp bằng cách cho quý vị được tạm nghỉ xả hơi khỏi vai trò chăm sóc của mình. Thông thường, đây chỉ là vấn đề đưa ra lời yêu cầu.

Các chính phủ Tiểu Bang và Liên Bang đều có tài trợ cho một số chương trình chăm sóc thay thế cho những lần nghỉ xả hơi thường xuyên, thỉnh thoảng hay khẩn cấp. Các chương trình này bao gồm việc chăm sóc thay thế bên ngoài, chăm sóc thay thế tại nhà và chăm sóc thay thế nội trú. Việc chăm sóc thay thế cũng được cung cấp tại các trung tâm sinh hoạt ban ngày ở địa phương bằng cách tham gia vào các nhóm sinh hoạt có sắp xếp. Một số trung tâm có những sinh hoạt chuyên môn dành cho người bị bệnh sa sút trí tuệ. Thời hạn chăm sóc do các trung tâm ban ngày cung cấp kéo dài từ vài giờ cho tới nhiều ngày trong một tuần. Một số trung tâm cung cấp việc chăm sóc kéo dài giờ, vào cuối tuần hay qua đêm.

Một cách khác để được tạm nghỉ xả hơi là yêu cầu một nhân viên chăm sóc tới nhà để quý vị có thể ra ngoài làm những công việc riêng của mình. Các nhân viên chăm sóc còn có thể đi theo người bị bệnh sa sút trí tuệ tới một nơi sinh hoạt mà họ thích. Việc chăm sóc này thường được gọi là chăm sóc thay thế tại nhà vì nó bắt đầu và chấm dứt tại nhà.

Việc chăm sóc thay thế còn được sử dụng để cung cấp chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp, hoặc được sắp xếp cho một thời hạn lâu hơn trong một dịch vụ chăm sóc nội trú. Muốn sử dụng dịch vụ chăm sóc nội trú, người bị bệnh lú lẫn cần phải được Ban Thẩm Định về việc Chăm Sóc Người Cao Niên (Aged Care Assessment Team) (ACAT) thẩm định để xác định mức độ chăm sóc cần thiết. Quý vị có thể tìm chi tiết liên lạc của ban ACAT địa phương tại trang Age Page ở phần trước của niên giám điện thoại hoặc liên lạc với Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ qua số **1800 100 500**.

## Hoạch định cho một kinh nghiệm thoải mái

Việc người bị bệnh sa sút trí tuệ nhận thấy những môi trường mới và những người mới không được thoải mái là điều rất thông thường. Vì lý do này, việc hoạch định từ trước để họ có được một sự chăm sóc thay thế thoải mái là điều rất quan trọng.

Nhiều gia đình và nhiều người chăm sóc nhận thấy rằng việc bắt đầu sử dụng dịch vụ chăm sóc thay thế thường xuyên từ sớm rất hữu ích để mọi người có thể làm quen với việc chăm sóc chung cho người bị bệnh sa sút trí tuệ. Tốt nhất là hãy bắt đầu với những lần tạm nghỉ xả hơi ngắn rồi từ từ sắp xếp những lần tạm nghỉ dài hơn.

Quý vị là người hiểu rõ nhất là mình nên nói cho người bị bệnh sa sút trí tuệ biết trước khoảng bao lâu về việc tạm nghỉ xả hơi. Hãy trấn an họ nếu họ cảm thấy lo ngại, và nhớ hãy cho họ biết rằng quý vị cảm thấy rất lạc quan về việc tạm nghỉ xả hơi này, ngay cả trong trường hợp chính bản thân quý vị cũng cảm thấy có đôi chút lo ngại.

Việc nói chuyện với các gia đình khác và những người chăm sóc khác về những cách thức họ sắp xếp được vấn đề chăm sóc thay thế thoải mái có thể giúp quý vị có được một vài ý tưởng thực tiễn trong khi thu xếp việc này.

Nếu quý vị cảm thấy bận tâm về việc liên hệ với dịch vụ chăm sóc thay thế, hãy thảo luận vấn đề này với Dịch Vụ Tư Vấn Toàn Quốc về Hành Vi Cư Xử liên quan đến Bệnh Sa Sút Trí Tuệ (National Dementia Behaviour Advisory Service) (NDBAS). NDBAS là dịch vụ tư vấn qua điện thoại trên toàn quốc dành cho các gia đình, những người chăm sóc và các nhân viên chăm sóc thay thế vốn cảm thấy bận tâm về hành vi cư xử của những người bị bệnh sa sút trí tuệ. Dịch vụ này cung cấp việc cố vấn một cách kín đáo và bao quát, hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần. Số điện thoại liên lạc của dịch vụ là **1300 366 448**.

## Hoạch định cho một kinh nghiệm thoải mái

- Nếu quý vị muốn biết thêm về việc làm cách nào để được tạm nghỉ xả hơi – hãy lên tiếng yêu cầu
- Nếu quý vị cần được giúp để hoạch định những việc có thể thích hợp cho mình vào thời điểm hiện tại, hoặc trong tương lai – hãy lên tiếng yêu cầu
- Nếu quý vị chỉ muốn biết những dịch vụ nào hiện có sẵn – hãy lên tiếng yêu cầu

Chính Phủ đã cam kết cung cấp việc chăm sóc thay thế và đã tài trợ cho nhiều loại dịch vụ chăm sóc thay thế khác nhau để giúp những người chăm sóc. Nhiều tổ chức sẽ giúp quý vị được tạm nghỉ xả hơi. Những tổ chức này thường được gọi là những dịch vụ chăm sóc thay thế và bao gồm các nhóm nhà thờ, hội đồng thành phố địa phương và các nhóm cộng đồng.

## Ai có thể giúp đỡ?

Alzheimer's Australia cung cấp việc hỗ trợ, thông tin, giáo dục và cố vấn.

Quý vị có thể liên lạc với Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ qua số **1800 639 331** hoặc ghé xem trang mạng của Alzheimer's Australia tại **www.alzheimers.org.au**

Các Trung Tâm Thay Thế Người Chăm Sóc Liên Bang (Commonwealth Carer Respite Centres) được Chính Phủ Úc đặc biệt tài trợ để báo cho quý vị biết những dịch vụ nào hiện có sẵn cho quý vị và cho người mà quý vị đang chăm sóc. Họ sẽ giúp quý vị tìm được dịch vụ chăm sóc thay thế tại địa phương và có thể trả lời những thắc mắc của quý vị về các loại cũng như chi phí của các dịch vụ chăm sóc thay thế. Xin liên lạc với Trung Tâm Thay Thế Người Chăm Sóc Liên Bang qua số **1800 059 059**.

Các Trung Tâm Carelink Liên Bang (Commonwealth Carelink Centres) trên khắp nước Úc cung cấp thông tin về rất nhiều các chương trình chăm sóc cộng đồng và những dịch vụ sẵn có để giúp mọi người ở lại ngay tại nhà của mình. Xin gọi số **1800 052 222** hoặc ghé xem trang **www.carelink.health.gov.au**

Các Trung Tâm Hướng Dẫn Người Chăm Sóc Liên Bang (Commonwealth Carer Resource Centres) cung cấp thông tin và cố vấn cho người chăm sóc về các dịch vụ liên quan cũng như các tiêu chuẩn sử dụng dịch vụ của những người này. Xin liên lạc với một Trung Tâm Hướng Dẫn Người Chăm Sóc Liên Bang gần quý vị nhất qua số **1800 242 636**.

Nếu loại dịch vụ chăm sóc thay thế mà quý vị cần hiện không có sẵn tại địa phương, hãy nói cho một người nào đó biết. Hãy liên lạc với Alzheimer's Australia hoặc các nhóm đại diện bệnh vực người chăm sóc để được hướng dẫn về cách thức nêu lên vấn đề về việc các nhu cầu chăm sóc thay thế hiện không được đáp ứng. Mọi người thường nhận thấy rằng, khi các nhu cầu về việc chăm sóc thay thế không được đáp ứng, việc thông tin cho giới báo chí và các chính khách tại địa phương biết có thể tạo được một sự khác biệt ngay trong hiện tại và cả tương lai lâu dài về sau.



## Thông tin thêm

Alzheimer's Australia cung cấp việc hỗ trợ, thông tin, giáo dục và cố vấn. Xin liên lạc với Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ qua số **1800 100 500**.

Muốn biết thêm thông tin và đọc các Tờ Giúp Đỡ khác, xin ghé xem trang mạng của chúng tôi tại **www.alzheimers.org.au**

Alzheimer's Australia chịu trách nhiệm về nội dung của Tờ Giúp Đỡ này.

Tài liệu này chỉ cung cấp phần tóm lược tổng quát về đề tài được đề cập. Mọi người nên tìm ý kiến cố vấn chuyên môn cho từng trường hợp riêng của mình. Alzheimer's Australia không chịu trách nhiệm về bất kỳ sai sót hay bỏ sót nào trong tài liệu này.

© Alzheimer's Australia 2005