

Sức Khỏe Tâm Thần

Giao Lưu Xã Hội

Nguồn Trợ Giúp cho Người Chăm Sóc



Asian American Health Initiative
Montgomery County
Department of Health and Human Services



Bà Hương vừa chuyển đến sống cùng con gái tên là Trang. Thích nghi với môi trường mới quả thực khó khăn hơn bà nghĩ. Trước đây bà Hương thường thích giao lưu và ít khi ngồi một chỗ nhưng gần đây, bà không còn như xưa. Bà Hương trở nên trầm hơn và bắt đầu thường xuyên có những cơn đau đầu. Một hôm, Trang đi làm về thì thấy bà Hương đang thất thờ nhìn ra cửa sổ.



Con chào má. Con vừa đi làm về. Xin lỗi má con lại về trễ. Đường đông quá.



À Trang đã về rồi đó hả.

Chắc là con mệt lắm rồi. Để má giúp con.

Dạ, Con phải lái xe xa quá. Con đi nấu bữa tối cho cả nhà đây.


Má đang bị đau đầu gối, con làm được mà má. Má không nên đứng quá lâu. Hay là má cứ ngồi coi TV rồi chờ bữa tối.

Má ngồi cả ngày rồi. Má chán ngồi lắm. Hơn nữa TV nói nhanh quá nên má không hiểu được. Nhưng Tôi làm được gì đây nếu con tôi không cần tôi phụ giúp?

ô kê...

Má, má hầu như chẳng ăn gì hết vậy! Dạo này trông má ốm yếu quá. Má nên ráng ăn nhiều hơn.

Hôm nay má không thấy đói... Ở quê nhà, má thường hay ăn rau trái tươi hái từ vườn! Đồ ăn ở đây chẳng có vị gì hết.




Dạo này huyết áp của má khá cao nên con không nêm nhiều muối, chắc vậy nên đồ ăn mới có vị khác đúng không?

Không, không phải là do thiếu muối...Mà chỉ là - Má nhớ những món ngày xưa.

Chắc lần tới chúng ta đi chợ Á châu để má mua các loại rau mà má thích.

Ước gì má có thể đi chợ và đi ra ngoài mà không phải phụ thuộc vào ai. Tôi thật sự là gánh nặng cho con tôi!



Con đưa má đi vào thứ Bảy này được không?

Thứ Bảy này Minh có trận đá banh. Cuối tuần tới được không má?

Cũng như những ngày cuối tuần khác, Trang bận chạy công việc vặt còn bà Hương ở nhà một mình.



Quý vị có biết?

Dành thêm thời gian giao lưu với cộng đồng qua hoạt động tình nguyện, tham gia các buổi lễ tôn giáo hay các hoạt động câu lạc bộ, và khám phá sở thích cá nhân được xem là phương cách giúp quý vị cảm thấy ít cô đơn hơn.

Má à? Con vừa về. Mọi chuyện bình thường chứ?
Tại sao má lại ngồi trong bóng tối vậy?

Chào con. Má vẫn ổn. Chỉ là
má thấy nhức đầu nên muốn
chợp giấc một chút.



Vậy à... hôm nay má làm gì? Má có
tắm vòi sen được không? Con đo
huyết áp cho má nhé?



Huyết áp của má vẫn bình thường! Con gọi dì Kiều qua
video giúp má được không? Không có ai ở nhà để nhờ
gọi video nên lâu rồi má chưa có dịp nói chuyện với dì.

Trang giúp bà Hương trò chuyện với dì Kiều qua video. Đi ngang qua phòng bà Hương, Trang nghe lỏm thấy má đang nói chuyện với dì.

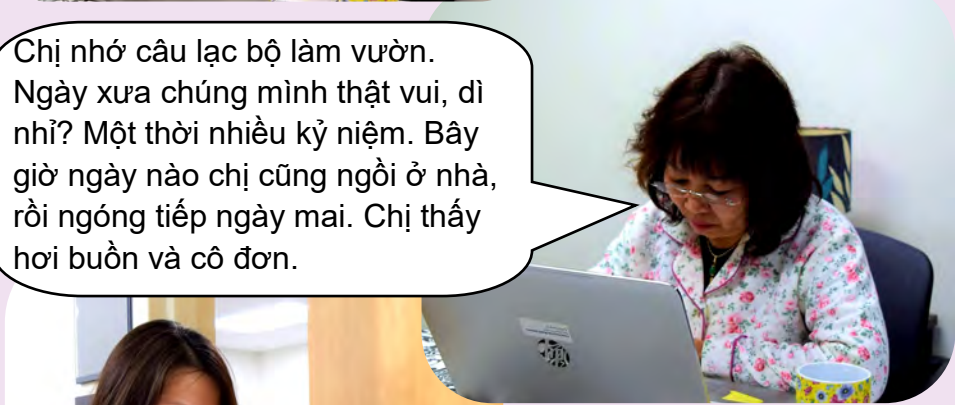
Dì Kiều à, lâu rồi chưa nói chuyện với dì. Dì khỏe không? Mọi người ở nhà thế nào?

Thật là bất tiện vì chị không tự đi đâu được. Xe buýt thì phức tạp, mà ở đây chị cũng không biết lái xe.



Mọi người đối xử với chị như một bà lão không thể tự làm gì. Cháu Trang là đứa có hiếu và chị vui khi được sống bên gia đình, nhưng dạo này chị thấy chán.

Chị nhớ câu lạc bộ làm vườn. Ngày xưa chúng mình thật vui, dì nhỉ? Một thời nhiều kỷ niệm. Bây giờ ngày nào chị cũng ngồi ở nhà, rồi ngóng tiếp ngày mai. Chị thấy hơi buồn và cô đơn.



Tôi chưa bao giờ biết má lại có tâm tư như vậy. Tôi quá bận rộn nên không để ý đến chuyện gì đang xảy ra với má. Tôi muốn má sống thoải mái khi về già nhưng không biết má lại thấy cô đơn đến vậy.

Trang cảm thấy khá bất lực và không biết nên làm gì. Hôm sau, Trang quyết định lên mạng tìm nguồn giúp đỡ cô và mẹ. Cô thấy một trung tâm cao niên ở địa phương sắp tổ chức một hội thảo về chăm sóc. Trang quyết định tham gia hội thảo này để xem họ có thể giúp đỡ cô hay không.

Xin chào! Xin cảm ơn về buổi trò chuyện với nhiều thông tin hữu ích về chăm sóc. Tôi đã học hỏi được rất nhiều. Má tôi đến Mỹ cách đây vài năm và vừa chuyển đến sống với tôi. Tôi tình cờ nghe thấy má tôi nói là bà đang rất buồn và cô đơn. Tôi không biết nên làm thế nào để giúp bà?



Tôi hiểu tâm tư của bạn. Rất tiếc, tâm trạng cô đơn và tách biệt xã hội là rất phổ biến ở người cao niên và việc đó có thể ảnh hưởng đến cả sức khỏe thể chất lẫn tâm thần.

Tách biệt xã hội và cô đơn?
Chuyên gia có thể nói rõ hơn về vấn đề này được không?

Quý vị có biết?

Các dấu hiệu cho thấy một người có thể đang sống tách biệt

- Rất chán chường, không quan tâm đến điều gì và sống thu mình
- Không còn quan tâm đến vệ sinh cá nhân
- Ăn uống và dinh dưỡng kém
- Nhà cửa hư nát, bừa bộn và tích trữ đồ trong nhà

Nhiều người cao niên khó thích nghi với sự thay đổi mới trong gia đình. Khi chuyển đến một nơi mới, đặc biệt là quốc gia mới, người cao niên không thể đóng góp cho cộng đồng như cách họ quen làm. Tâm lý sống không có mục đích, cộng với nền văn hóa mới, rào cản ngôn ngữ, và thường là việc đi lại hạn chế, họ bắt đầu cảm thấy tách biệt với xã hội và cô đơn.



Đúng vậy. Tôi có thể làm gì để giúp má tôi và khắc phục tình trạng này?

Có rất nhiều nơi có thể giúp bạn và má của bạn, chẳng hạn như các trung tâm cao niên và các chương trình trợ giúp phương tiện đi lại. Quan trọng là bạn cần để cho má của bạn chủ động trong việc này. Hãy hỏi xem má của bạn cần gì và muốn bạn làm gì để giúp đỡ bà.



Có lẽ tôi nên bắt đầu câu chuyện với má tôi như vậy. Cảm ơn rất nhiều vì đã chia sẻ các nguồn trợ giúp này.

Sau khi đọc hết các nguồn trợ giúp này, và hiểu được vai trò chăm sóc của mình, Trang chủ động nói chuyện với má cô vào tối hôm sau.


Má à, con biết thích nghi với nơi mới không dễ dàng với má. Con thì quá bận rộn trong khi má lại không có nhiều dịp đi ra ngoài. Con muốn má vui trong thời gian ở đây. Con có thể làm gì để giúp má thích nghi dễ hơn?



Trang à, Má biết con đang cố gắng hết sức để giúp má thấy thoải mái. Chỉ là - má ngồi ở nhà cả ngày mà không biết đi đâu. Má thêm làm những việc ngày xưa. Má thêm gặp gỡ mọi người để tâm sự và giao lưu.

Má ơi, con hoàn toàn không biết má nghĩ như vậy. Chúng ta hãy nói về những điều có thể giúp má thấy gắn bó và độc lập hơn. Con đã tìm hiểu về một trung tâm cao niên gần nhà, hay là chúng ta thử ghé qua đó xem sao.





Con biết má ngại vì má không rành tiếng Anh, nhưng con sẽ giúp má. Hay là chúng ta thử đến đó xem má có thích không. Đó có thể là nơi rất hay để má gặp gỡ giao lưu với mọi người.

Ừ, cứ thử xem sao. Má cũng muốn quay lại chăm sóc vườn tược. Hay là cuối tuần này chúng ta đi mua ít đồ làm vườn?

Ý kiến hay đó má. À, con có một món quà bất ngờ cho má! Con mua cho má một chiếc máy tính bảng. Má có thể dùng để gọi video và giao lưu với bạn bè của má và dì Kiều ở nhà.

Cuối tuần này cháu Minh sẽ cài máy và sẽ hướng dẫn bà cách sử dụng. Má sẽ thành thạo ngay thôi!

Cám ơn con. Được đó. Máy này sẽ giúp má giữ liên lạc với bạn bè.

Quý vị có biết?

Người chăm sóc là thuật ngữ dùng để mô tả những người hỗ trợ người khác đang cần giúp đỡ. Đó có thể là thành viên gia đình, họ hàng thân thích, hàng xóm, người chăm sóc giúp gia đình nghỉ ngơi hoặc một chuyên gia được trả thù lao.

Vài tháng nay, tuần nào Minh cũng đưa bà Hương tới trung tâm cao niên. Ở đây, bà Hương học cách sử dụng hệ thống xe buýt và bắt đầu tự đi đến trung tâm. Bà cũng tham gia lớp học đan lát và làm quen với một vài người bạn mới. Thời gian biểu bận rộn và sinh hoạt hàng ngày giúp bà cảm thấy có ích và vui hơn nhiều.



Hôm nay trời đẹp quá... có lẽ tôi sẽ thử đi bộ tới trung tâm!



Các bạn tôi rất hài hước!

Cần hái cà chua trong vườn cho bữa tối nay!



Thật vui khi được coi lại những bộ phim cũ!



Bà Hương càng ngày càng cảm thấy tự tin tham gia các hoạt động mới và học các kỹ năng mới. Tuần tới, bà dự định tham gia giảng dạy một hội thảo về làm vườn ở trung tâm cao niên!

HIỂU RÕ VỀ TÂM TRẠNG CÔ ĐƠN VÀ TÁCH BIỆT XÃ HỘI

Nguyên nhân	Ảnh hưởng
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Không biết đến các nguồn trợ giúp có sẵn ◆ Các trở ngại về phương tiện đi lại ◆ Không còn kết nối với cộng đồng ◆ Nguồn tài chính hạn chế ◆ Khuyết tật về thể chất ◆ Rào cản ngôn ngữ và văn hóa ◆ Khả năng đi lại hạn chế ◆ Vai trò thay đổi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Than phiền đau nhức và đau đầu ◆ Huyết áp cao ◆ Dễ có nguy cơ mắc bệnh tim hơn ◆ Dễ bị tổn thương hơn ◆ Nhận thức kém ◆ Sớm bị mất trí ◆ Trầm cảm ◆ Có suy nghĩ tự tử

Nguồn dữ liệu: AARP Foundation

CÁCH THAM GIA VÀ KẾT NỐI



Nguồn dữ liệu: National Institute on Aging; Administration on Aging

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP Ở MONTGOMERY COUNTY

Ban Tài Nguyên Trợ Giúp Người Khuyết Tật và Cao Niên (Aging and Disability Resource Unit)

240-777-3000



Cung cấp thông tin và các nguồn trợ giúp cho người cao niên và/hoặc người khuyết tật cũng như những người chăm sóc/trợ giúp tại gia của họ, trong đó bao gồm:

- Trợ giúp cho người chăm sóc trong gia đình
- Trợ cấp tài chính
- Chương Trình Trợ Cấp Chăm Sóc Người Cao Niên
- Phương tiện đi lại
- Gia cư
- Chăm sóc tại gia
- Các Dịch Vụ Bảo Vệ Người Lớn

Các Khu Làng ở Quận Montgomery (Villages in Montgomery County)

240-777-1231



Các tổ chức bình dân địa phương do các tình nguyện viên điều hành, hoạt động với mục đích yểm trợ các cư dân cao niên sinh sống trong cộng đồng. Họ khuyến khích giao lưu xã hội thông qua các hoạt động và sự kiện; điều phối hoạt động tình nguyện viên trợ giúp ở nhà dựa trên mô hình hàng xóm giúp đỡ hàng xóm.

www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/ADS/Villages/Villagesindex.html

Giải Trí/Tham Gia Tình Nguyện (Recreational/Volunteering)

Mạng Lưới Tình Nguyện Viên 50+ của Quận Montgomery (Montgomery County 50+ Volunteer Network): 240-777-2600

Chương trình lựa chọn các tình nguyện viên thạo việc phù hợp với các cơ quan bất vụ lợi và cơ quan chính phủ cần trợ giúp.

www.montgomerycountymd.gov/volunteercenter/nonprofits-gov/50plus-Orgs.html

Thời Khóa Biểu Sinh Hoạt dành cho Người Cao Niên ở Quận Montgomery (Montgomery County Senior Calendar):

Cung cấp danh sách các sự kiện, hoạt động, và hội thảo tại địa phương, chẳng hạn như các lớp hướng dẫn sử dụng máy điện toán, các lớp đàm thoại tiếng Anh, các lớp Khí Công miễn phí và nhiều hoạt động khác.

www.montgomerycountymd.gov/senior/calendar.html

Các Chương Trình Giải Trí cho Người Cao Niên (Senior Recreation Programs): 240-777-6840

Cung cấp thông tin về nhiều cơ sở, trung tâm giải trí và trung tâm bơi lội ở Quận Montgomery. Ngoài ra còn cung cấp thông tin về các lớp học theo nhóm và thể hội viên cho người cao niên.



Các Trung Tâm Cao Niên Quận Montgomery (Montgomery County Senior Centers)



240-777-4925

Cung cấp nhiều chương trình, dịch vụ, và hoạt động phong phú, chẳng hạn như các lớp thể dục & khiêu vũ, các hội thảo giáo dục, các chương trình sức khỏe và giữ gìn sức khỏe, cơ hội du lịch và tham gia tình nguyện, các hoạt động thể thao cá nhân & theo nhóm, chương trình ăn trưa vào các ngày trong tuần, nhiều chương trình, bài giảng, hội thảo ghé qua không cần hẹn trước, và nhiều hoạt động khác.

www.montgomerycountymd.gov/rec/facilities/seniorcenters/

Damascus

240-777-6995

9701 Main Street
Damascus, MD 20872

Thứ Hai - Thứ Sáu:

9:00am - 4:00pm

Thứ Bảy: ĐÓNG CỬA

Chủ Nhật: ĐÓNG CỬA

Holiday Park

240-777-4999

3950 Ferrara Drive
Silver Spring, MD 20906

Thứ Hai - Thứ Sáu:

9:00am - 4:00pm

Thứ Bảy: ĐÓNG CỬA

Chủ Nhật: ĐÓNG CỬA

Long Branch

240-777-6975

8700 Piney Branch Road
Silver Spring, MD 20901

Thứ Hai - Thứ Sáu:

9:00am - 2:30pm

Thứ Bảy: ĐÓNG CỬA

Chủ Nhật: ĐÓNG CỬA

Margaret Schweinhaut

240-777-8085

1000 Forest Glen Road
Silver Spring, MD 20901

Thứ Hai - Thứ Sáu:

8:15am - 4:00pm

Thứ Bảy: 9:00am - 3:00pm

Chủ Nhật: ĐÓNG CỬA

North Potomac

240-773-4805

13850 Travilah Road
Rockville, MD 20850

Thứ Hai - Thứ Sáu:

9:00am - 3:00pm

Thứ Bảy: ĐÓNG CỬA

Chủ Nhật: ĐÓNG CỬA

White Oak

240-777-6944

1700 April Lane
Silver Spring, MD 20904

Thứ Hai - Thứ Sáu:

9:00am - 3:00pm

Thứ Bảy: ĐÓNG CỬA

Chủ Nhật: ĐÓNG CỬA

Dịch Vụ Xe Đưa Đón dành cho Người Cao Niên & Người Khuyết Tật

Các lựa chọn Phương Tiện Đi Lại dành cho Người Cao Niên ở Montgomery County:

Cung cấp thông tin thuận tiện về các lựa chọn phương tiện giao thông miễn phí và giảm giá dành cho người cao niên **50+**.

www.montgomerycountymd.gov/senior/transportation.html



Vài Nét về Các Nguồn Trợ Giúp Phương Tiện Đi Lại cho Người Cao Niên



Ride-On



240-777-0311

Người cao niên 65+ đi xe **MIỄN PHÍ** bằng đi chuyển smartrip dành cho người cao niên (Senior SmartTrip Card) hoặc thẻ (Medicare) cùng với giấy tờ nhận dạng có hình.

Connect-A-Ride



301-738-3252

Các dịch vụ giới thiệu & thông tin miễn phí. Giúp những người lớn 50+ tìm phương tiện đi lại khi cần đến nơi cung cấp dịch vụ y tế, các hoạt động xã hội và nhiều mục đích khác.

Senior Connection



301-962-0820

Cung cấp các dịch vụ xe đưa đón có người đi kèm **MIỄN PHÍ** cho người cao niên 60+ thông qua mạng lưới các tình nguyện viên ngày càng mở rộng.

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP KHÁC

Các Nguồn Trợ Giúp Chăm Sóc AARP (AARP Caregiving Resources): 1-877-333-5885

Cung cấp thông tin về chăm sóc, các mẹo nhỏ về cách kiểm soát tâm trạng căng thẳng, kiệt sức và nhiều thông tin khác.

www.aarp.org/caregiving

Chương Trình Tìm Kiếm Dịch Vụ Chăm Sóc Người Cao Niên (Eldercare Locator): 1-800-677-1116

Cung cấp dịch vụ kết nối người cao niên và người chăm sóc họ với các tổ chức huấn luyện đáp ứng nhu cầu về phương tiện đi lại, chăm sóc tại gia và nhu cầu của người chăm sóc, và nhiều dịch vụ khác.

Để tìm hiểu thêm về các nguồn trợ giúp tại địa phương cho người cao niên trong cộng đồng người Mỹ gốc Á châu tại Quận Montgomery, vui lòng liên lạc Chương Trình Tiên Khởi Bảo Vệ Sức Khỏe Người Mỹ Gốc Á Châu (**Asian American Health Initiative**) tại số **240-777-4517**.

Có các cơ sở cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần phù hợp về ngôn ngữ và văn hóa cho cộng đồng người Mỹ gốc Á Châu. Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên lạc với **Chương Trình Tiên Khởi Bảo Vệ Sức Khỏe Người Mỹ Gốc Á Châu (Asian American Health Initiative)** tại số **240-777-4517**.

LỜI CẢM ƠN

Chương Trình Tiên Khởi Bảo Vệ Sức Khỏe Người Mỹ Gốc Á Châu (Asian American Health Initiative, AAHI) muốn bày tỏ sự biết ơn sâu sắc đến các đối tác cộng đồng và nhân viên chương trình vì sự ủng hộ và giúp đỡ tận tình để xuất bản tài liệu này.

Các nhân vật trong truyện tranh:

Hương – Elaina Nguyen

Trang – Kerilyn

Chuyên Gia Giáo Dục Sức Khỏe – Samikshya Sapkota

Đặc biệt cảm ơn:

AAHI Steering Committee

AARP Foundation – E.A Casey

Pan Asian Volunteer Health Clinic (CCACC)

Cross Cultural Infotech (CCIT)

Hina Mehta

Montgomery County's HHS AAA Caregiver Support Program –

Lylie Fisher & Pazit Aviv

M.K. Lee

Vietnamese American Services (VAS)

Truyện tranh này được biên soạn với sự tài trợ của Các Sứ Giả Sức Khỏe Tâm Thần (Mental Health Ambassadors), một nhóm các chuyên gia và người bảo vệ quyền lợi, tự nguyện dành thời gian cung cấp tin tức và chỉ đạo dự án truyện tranh này, bảo đảm dự án phù hợp với và phản ánh đúng các vấn đề bảo vệ sức khỏe và sức khỏe tâm thần mà người cao niên trong cộng đồng người Mỹ Gốc Á Châu đang đối mặt. Kết hợp quan điểm của người chăm sóc và người cao niên, Các Sứ Giả Sức Khỏe Tâm Thần gặp gỡ thảo luận về kịch bản và cốt truyện cho dự án truyện tranh này. Nếu không có sự đóng góp to lớn về thời gian và công sức của họ, công cụ giáo dục sức khỏe tâm thần này sẽ không thể là một dự án cộng đồng độc đáo và vô giá đến như vậy. Xin cảm ơn tất cả Các Sứ Giả Sức Khỏe Tâm Thần (Mental Health Ambassadors)!

Tuyên bố miễn trách nhiệm: Các nhân vật, địa điểm và sự việc đề cập trong cuốn truyện tranh này là hư cấu. Mọi trường hợp giống người thực hoặc sự kiện thực tế hoàn toàn chỉ là ngẫu nhiên.

May 2019

PN5.VIETNAMESE.01



Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



Asian American Health Initiative
Montgomery County
Department of Health and Human Services
1401 Rockville Pike, 3rd Floor
Rockville, MD 20852
Tel: 240-777-4517
Fax: 240-777-4564
Website: www.AAHInfo.org
Email: info@AAHInfo.org