

Vietnamese

# Sức khỏe Tinh thần

Căng thẳng khi Chăm sóc Người bệnh  
Hành trình Tự Chăm sóc Bản thân



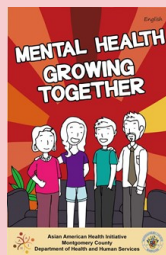
Asian American Health Initiative  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services



# NỘI DUNG

Truyện Ảnh	2
Cách Thực hành Chăm sóc Bản thân	15
Quý vị Có Biết?	16
Nguồn lực Hỗ trợ Người chăm sóc	17
Lời cảm tạ	18

Sáng kiến Y tế người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative) (AAHI) đã biên soạn nhiều tập chuyện qua hình ảnh để giải quyết các thách thức về sức khỏe tâm thần khác nhau mà dân số người Mỹ gốc Á đang phải đối mặt. Các tập truyện ảnh được biên soạn bằng Tiếng Anh, Tiếng Hoa, Tiếng Hindi, Tiếng Hàn và Tiếng Việt. Hãy truy cập vào **Thư viện Nguồn lực Sáng kiến Y tế người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative's Resource Library)** để xem các câu chuyện ảnh này tại: [www.AAHIinfo.org/aahi-resources/](http://www.AAHIinfo.org/aahi-resources/)



Tải về phiên bản Microsoft Publisher dùng cho các câu chuyện ảnh của chúng tôi bằng bất kỳ ngôn ngữ nào và tạo câu chuyện của chính mình để phục vụ cho cộng đồng của quý vị. Cần giúp đỡ để tạo câu chuyện riêng của vị? Gọi cho chúng tôi theo số **240-777-4517**.

## NHÂN VẬT CHÍNH



**Lam**  
Anh trai



**Lan**  
Em gái



**Khuyen**  
Vợ của Lam

Lam và Lan cùng chia sẻ trách nhiệm chăm sóc người mẹ già kể từ khi cha họ đột ngột qua đời hai năm trước. Họ đã phải chật vật để phục vụ nhu cầu bất thường về sức khỏe của mẹ già, đồng thời phải cân bằng giữa công việc và gia đình riêng của họ. Điều này đặc biệt khó khăn khi bất ngờ xuất hiện thêm gánh nặng, như thường xảy ra với công việc của Lam. Ông vừa mới biết là phải đi công tác khẩn cấp và gọi điện để xem Lan có thể chăm sóc mẹ vào cuối tuần không.



Lại nữa hả anh? Tuần trước anh vừa mới có chuyện khẩn cấp. Anh biết là em cũng có nhiều công việc cần phải làm mà, đúng không?



Lan à, anh có việc mà. Anh làm việc để kiếm sống mà em!

Công việc này là để trang trải các chi phí cho mẹ, vì vậy anh cần phải đáp ứng các công việc mà họ giao cho anh. Khi họ yêu cầu anh phải tham gia cuộc họp, thì anh phải chấp hành mà.



Em cũng chăm lo cho mẹ mà, anh Lam.

Chỉ là... Sang có các cuộc hẹn khám liên tiếp vào cuối tuần này, mà em thì phải đưa nó đi.

Tại sao cô ấy không giúp mình chứ? Mình có thể xoay sở về tài chính để chăm sóc mẹ, nhưng mong sao Lan có thể hỗ trợ.



Tất cả chúng ta đều có nhiều việc phải làm Lan à, nhưng việc này có to tát gì đâu. Em chỉ cần để mẹ ở bên nhà mình thôi mà. Tại sao em lại chỉ lo cho mình thôi nhỉ?



Xem trang 16 để tìm hiểu thêm về người chăm sóc gia đình.

Lại là tôi nữa, phải chật vật để giải quyết mọi thứ và phải chăm sóc cho mọi người. Anh Lam có hiểu là cùng chăm sóc cho một bà mẹ và một đứa con có nhu cầu đặc biệt là khó khăn thế nào không?



Em không chỉ sống cho mình em đâu! Anh luôn yêu cầu em vào phút chót. Nói thế nào thì cũng có được lựa chọn đâu. Anh đưa mẹ đến sau giờ làm việc ngày mai nhé.

Sức khỏe của Lan đã bị suy sụp khi phải vất vả chăm sóc cho con trai và mẹ của mình. Gần đây, cô đã cảm thấy mình kiệt sức. Trước đây, Lan đã đề nghị cô và anh Lam thuê người giúp việc để chăm sóc mẹ. Tuy nhiên, họ biết người thân của họ sẽ gán cho họ là sống kiểu quá "Mỹ". Do tình trạng mất trí nhớ của mẹ họ ngày càng chuyển biến xấu nên việc chăm sóc cũng trở nên vất vả thêm. Cảm giác chán chường và quá áp lực trách nhiệm, Lan ngủ thiếp đi trên ghế. Khi thức dậy, đầu óc cô tràn ngập suy nghĩ mông lung.

BUỒN CHÁN

SỢ HÃI

TỘI LỖI

LO ẬU

CÔ ĐƠN

MẤT MÁT

OÁN HỒN

Chúng ta không có lựa chọn nào khác. Không ai chăm sóc Mẹ được như chúng ta.

Mẹ đã quá tốt với chúng ta. Đây là trách nhiệm của mình.

Mẹ đã hy sinh cả đời cho chúng ta. Mình phải chăm sóc mẹ.

Anh Lam sẽ không bao giờ hiểu những gì mình đang phải đối đầu đâu.


Mình phải biết xấu hổ với cảm giác này chứ.

Có phải mình đang ích kỷ chăng?



Xem trang 16 để tìm hiểu thêm về sự dị nghị liên quan đến việc sử dụng các dịch vụ chính thức trong cộng đồng người Mỹ gốc Á.

Trong cuộc họp, Lam cố gắng quên đi tất cả các việc mà ông ta phải lo ở nhà và cố gắng hoàn thành công việc, nhưng quá khó tập trung.



Mẹ insulin  
đón vào Thứ  
Ba.

**LAM** Lan ơi, em có thể đưa Mẹ đến cuộc hẹn vật lý trị liệu vào Thứ Sáu không?  
MMS  
10:32 AM

**LAM** Lan em có nhận được tin nhắn của anh không?  
MMS  
11:00 AM

**LAN** Anh Lam à, em có một buổi tư vấn với bác sĩ của Sang vào Thứ Sáu. Em không chắc có thể đưa Mẹ đi...  
MMS  
11:05 AM

**LAM** Vậy hãy tự nghĩ ra cách khác xem Lan. Đây là việc dễ nhất mà em có thể làm để giúp anh rồi đó.  
MMS  
11:06 AM

**LAN** Không cần phải nói thế đâu anh. Đạo gần đây anh chẳng công bằng với em gì cả.  
MMS  
11:09 AM

Họp công việc  
vào tối Thứ Tư.



Quá áp lực.

Chán quá đi!

Tại sao Lam lại  
quá thể như vậy  
chứ?

Ngày cả sau khi xong việc và trở về nhà, Lam vẫn không thể ngừng suy nghĩ về tất cả những việc ông phải hoàn thành. Vợ của ông, Khuyen, nhận thấy là thậm chí ông Lam còn căng thẳng hơn bình thường. Gần đây, bà nhận thấy ông bị thay đổi ăn uống và thường thấy ông thức dậy vào ban đêm, nhìn lên trần nhà, không ngủ được. Đặc biệt là hôm nay, Khuyen cảm thấy như có điều gì đó đang làm ông Lam quá phiền muộn và biết là đã đến lúc phải nói chuyện với ông.



Ước gì Lan giúp được Mẹ nhiều hơn.

Thời hạn của dự án sao mà gấp thế chứ!

Cần thanh toán hóa đơn y tế cho Mẹ vào cuối tháng này.

Tôi phải vực dậy chính mình vì chúng tôi phải chăm sóc Mẹ.

Ước gì mình biết cách chăm sóc Mẹ tốt hơn.

Không ai trong số bạn bè hoặc người thân của tôi từng than phiền về những khó khăn khi chăm sóc gia đình của họ. Có phải tôi là người duy nhất cảm thấy như vậy không?



Cũng khá tốt.

Anh à, chuyển công tác của anh thế nào?



Có điều gì làm  
phiền anh không?

Ý em là sao?

Em thấy anh cứ lo lắng hoài  
về mọi thứ. Anh cứ đau đầu  
hoài à. Em thấy anh khác  
quá. Em thấy hơi lo cho anh.

Ừ, chuyện chăm sóc  
Mẹ không đơn giản  
tí nào, em biết mà.

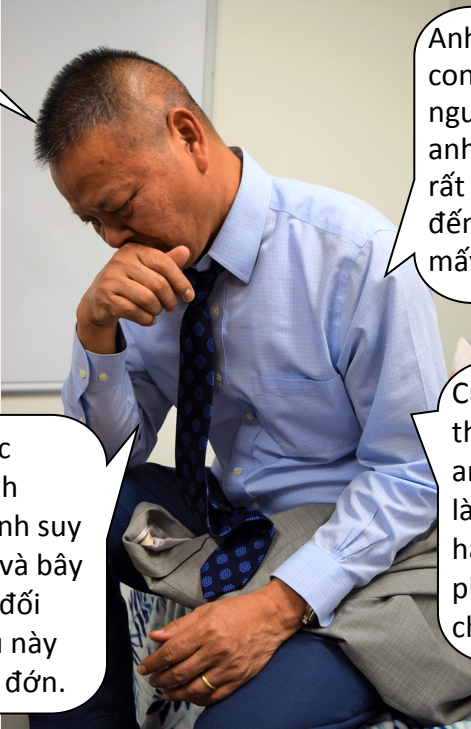
Em biết, nhưng gần đây những  
thứ thường không làm phiền  
anh nhiều, bây giờ dường như  
lại quá làm phiền anh.



Anh...

Em không dám nói bất  
cứ điều gì vì sợ nếu nói  
ra lại làm anh bực mình.





Anh xin lỗi,  
Khuyen à.

Anh muốn là một người  
con tốt, người cha tốt,  
người chồng tốt, nhưng  
anh cảm thấy mình có  
rất nhiều điều phải làm  
đến nỗi dù cố gắng cách  
mấy cũng không đủ.

Áp lực cứ liên tục  
chồng áp lực. Anh  
không thể để mình suy  
sụp vào lúc này, và bây  
giờ khi anh phải đối  
diện với nó, điều này  
thực sự quá đau đớn.

Cứ nghĩ đến là anh cảm  
thấy mình có lỗi. Lẽ ra  
anh phải đủ khả năng để  
làm cho gia đình mình  
hạnh phúc. Lẽ ra anh  
phải đủ khả năng để  
chăm sóc Mẹ.



Bây giờ anh còn  
không có thời gian  
để nghĩ về mình nữa.

Ôi trời, anh. Em  
thấy anh nỗ lực hết  
mình hàng ngày  
cho gia đình mà.

Nhưng làm sao anh có thể  
chăm sóc Mẹ nếu anh còn  
không tự chăm sóc được  
cho bản thân chứ?



Xem trang 16 để tìm hiểu thêm xem  
nếu người chăm sóc căng thẳng thì  
sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh  
thần và thể chất như thế nào.

Cô em họ của em đã trải qua một hoàn cảnh tương tự. Cô ấy đã tham gia một nhóm hỗ trợ người chăm sóc và nó thực sự rất hữu ích. Có lẽ chúng ta nên thử thực hiện việc này xem?

Anh không biết nữa, em à...

Thậm chí thỉnh thoảng em có thể đi cùng với anh. Em cũng có thể học được cách để hỗ trợ anh tốt hơn mà!

Thế thì hay quá. Chúng ta chưa có cơ hội dành nhiều thời gian bên nhau, thế thì việc này sẽ cho chúng ta được ở bên nhau nhiều hơn.



Xem trang 16 để tìm hiểu thêm về lý do tại sao việc yêu cầu giúp đỡ khi chăm sóc người thân là quan trọng.

Anh không phải làm việc này một mình đâu. Anh còn có em và Lan mà. Kể cả khi anh không đồng ý với tất cả mọi thứ, thì hai anh em đều quan tâm và muốn điều tốt nhất cho Mẹ mà.



Để anh suy nghĩ về việc này nhé, Khuyen. Có quá nhiều thứ phải làm ngay bây giờ...

Thử thì có mất mát gì đâu anh.

Sau khi suy nghĩ về việc đó trong vài tuần, Lam cùng với Khuyen, bắt đầu tham gia một nhóm hỗ trợ người chăm sóc. Lam đã hiểu rằng việc người chăm sóc căng thẳng là bình thường và để chống lại nó thì điều quan trọng là phải lập một nhóm hỗ trợ giao tiếp cởi mở và hiệu quả. Điều này cũng giúp ông cải thiện trong quan hệ với Khuyen. Ông bắt đầu hiểu việc phớt lờ sự căng thẳng từ công việc chăm sóc có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần như thế nào. Và ông nhận ra rằng điều đó không chỉ ảnh hưởng đến ông mà cả với em gái của ông và ông nợ cô ấy một lời xin lỗi.



Xem trang 16 để tìm hiểu thêm về các nguyên nhân gây căng thẳng cho người chăm sóc.



Lan à, thời gian qua anh đã không công bằng với em. Thật khó cân bằng công việc và chăm sóc Mẹ. Tất cả lại đổ dồn lên đầu em, anh xin lỗi em.

Không sao đâu anh. Em rất hiểu mà. Em cũng cảm thấy như mình đang rối tung lên với mọi thứ. Giữa mẹ già, một công việc đòi hỏi cao và chăm sóc một đứa con có nhu cầu đặc biệt, em không bao giờ cảm thấy có đủ thời gian trong ngày.

Lại cũng rất khó theo dõi sức khỏe ngày càng giảm sút của Mẹ. Em đã mất người bạn thân nhất và em cũng cảm thấy một chút thiệt thòi nữa.



Ôi trời, anh chưa bao giờ nhận ra em phải trải qua những việc như vậy cả, Lan ạ.



Gần đây em rất khó nói chuyện với anh.


Anh biết... Anh bắt đầu tham dự một nhóm hỗ trợ người chăm sóc và nhận ra một số trách nhiệm đã đè nặng chúng ta như thế nào.



Anh cũng hiểu được rằng điều quan trọng là chúng ta phải chăm sóc sức khỏe của chính mình và hỗ trợ lẫn nhau thì mới có thể hỗ trợ mẹ tốt hơn được.


Anh biết trước đây chúng ta đã nói là không muốn sử dụng trợ giúp bên ngoài, nhưng có lẽ chúng ta nên xem xét một số lựa chọn?

Chắc rồi, chúng ta có thể tìm hiểu những nguồn lực bên ngoài có thể giúp chăm sóc mẹ.



Có lẽ việc nói chuyện với người khác cũng có thể giúp giảm căng thẳng đấy?

Em không biết là chúng ta có nên chia sẻ vấn đề của mình với người lạ hay không. Em không biết liệu người khác có thể hiểu được văn hóa và trách nhiệm của chúng ta hay không.



Em không thử thì sao biết được...

Đúng là vậy...

Sự căng thẳng của việc chăm sóc là rất lớn đấy Lan, nhưng chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua.

Em rất vui là chúng ta đang nói chuyện như thế này đấy, anh Lam ạ. Em cảm thấy rất tuyệt, cuối cùng thì cũng có thể chia sẻ cảm xúc của mình với một người sẽ không phán xét mình vì đã cảm thấy bị căng thẳng.

Lan đã rất ngạc nhiên về cách trị liệu khi tham gia các nhóm hỗ trợ người chăm sóc. Từ nhóm của mình, cô đã hiểu được tầm quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân. Kể từ khi dành thời gian cho bản thân mỗi ngày, cô đã thấy cải thiện đối với căng thẳng, lo lắng và tâm trạng của mình. Để giúp quản lý nhu cầu cá nhân của họ, Lan, Lam và vợ chồng của họ đã tổ chức các cuộc họp gia đình hàng tháng và đã phát triển kế hoạch chăm sóc. Đó là một hành trình liên tục, nhưng họ hy vọng dịch vụ chăm sóc thay phiên mà họ đang sử dụng sẽ cho họ cơ hội tập trung hơn vào sức khỏe và hạnh phúc của chính mình.



## DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CĂNG THẲNG CỦA NGƯỜI CHĂM SÓC

- ◆ Cảm thấy bị choáng ngợp
- ◆ Cảm thấy cô đơn, bị cô lập hoặc bị những người khác bỏ rơi
- ◆ Ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- ◆ Tăng hoặc giảm cân nhiều
- ◆ Cảm thấy mệt mỏi hầu hết thời gian
- ◆ Mất hứng thú với các hoạt động thường ưa thích
- ◆ Dễ cáu gắt
- ◆ Cảm thấy lo lắng hoặc buồn bã
- ◆ Đau đầu hoặc đau nhức cơ thể

# CÁCH THỰC HÀNH CHĂM SÓC BẢN THÂN

Có thể khó tìm được thời gian cho bản thân trong khi chăm sóc người thân nhưng nghỉ ngơi để duy trì sự năng động và gắn kết xã hội có thể giúp duy trì sức khỏe và tiếp tục công việc chăm sóc tốt nhất.

Yêu cầu trợ giúp



Ăn bữa ăn cân bằng tốt



Tham gia nhóm trợ giúp



Luôn năng động



Nghỉ ngơi hàng ngày



Đọc sách, cầu nguyện hoặc thiền



Duy trì sở thích



Dành thời gian với bạn bè



Có giấc ngủ ngắn



Khám sức khỏe thường xuyên



Source: NIH; AARP

Ngoài ra còn có các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần am hiểu ngôn ngữ và văn hóa sẵn sàng phục vụ cộng đồng người Mỹ gốc Á. Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi cho Sáng kiến Y tế người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative) theo số 240-777-4517.



## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Các gia đình thường không đặt vấn đề ai sẽ là người chăm sóc chính và vai trò hỗ trợ của các thành viên khác trong gia đình. Việc chăm sóc có thể bắt đầu khi anh chị em sống ở gần hoặc có quan hệ thân thiết với cha mẹ giúp đỡ những công việc nhỏ. Ban đầu, có thể quý vị không nhận ra mình là người chăm sóc, nhưng sau đó thấy bị choáng ngợp và cảm thấy bức bối với các anh chị em vì cha mẹ cần thêm sự giúp đỡ.

**Source:** National Institute on Aging, NIH

Căng thẳng của người chăm sóc là do quá áp lực về mặt cảm xúc và thể chất từ việc chăm sóc. Đôi khi, điều này là do có quá ít thời gian cho công việc, những người khác trong gia đình, bạn bè và thậm chí là chính bản thân mình. Nghiên cứu cho thấy rằng việc chăm sóc cũng đòi hỏi rất nhiều về cảm xúc, thể chất và tài chính.

**Source:** Office on Women's Health; Administration for Community Living

Mặc dù có rất nhiều dịch vụ chăm sóc và người thân của họ, nhưng với một số nền văn hóa của người Mỹ gốc Á, thì những điều cấm kỵ về văn hóa và dị nghị liên quan đến việc sử dụng các dịch vụ chính thức thường hạn chế việc sử dụng các dịch vụ này.

**Source:** Miyawaki, Christina; Pharr, Jennifer et al.; Meyer et al.

Một số cách mà sự căng thẳng gây ảnh hưởng đến người chăm sóc bao gồm tức giận, trầm cảm và lo lắng, hệ thống miễn dịch yếu, béo phì, nguy cơ mắc các bệnh mãn tính cao hơn, các vấn đề về trí nhớ ngắn hạn hoặc chú ý, kiệt sức, kích động và tránh giao tiếp xã hội.

**Source:** Office on Women's Health; Alzheimer's Association

Chăm sóc bản thân cả về thể chất và tinh thần là một trong những điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm khi là người chăm sóc. Điều này có thể là yêu cầu các thành viên gia đình và bạn bè giúp đỡ, làm những việc ưa thích hoặc tìm trợ giúp từ dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại gia. Làm những việc này có thể giúp quý vị giảm bớt gánh nặng và phục hồi bản thân để trở lại thực hiện trách nhiệm của mình, có thể chăm sóc tốt hơn cho người thân yêu của mình.

**Source:** National Institute on Aging; AARP Family Caregiving

**Ban quản lý Nguồn lực cho Người cao tuổi và Khuyết tật của Hạt Montgomery  
(Montgomery County's Aging and Disability Resource Unit)**

**Dịch vụ**

- Nguồn lực cho người chăm sóc gia đình
- Bản tin và blog trực tuyến cho người chăm sóc của Hạt Montgomery
- Sê-ri video về giáo dục chăm sóc & mất trí nhớ
- Các chương trình, tổ chức và trang web hữu ích cho người cao niên
- Vận chuyển đưa đón
- Chăm sóc tại gia
- Thông tin chuyên biệt và giới thiệu
- Huấn luyện dựa trên kỹ năng

**Địa điểm**

401 Hungerford Drive  
Rockville, MD 20850

Thứ Hai - Thứ Sáu  
8:30 am - 5:00 pm  
Thứ Ba - Thứ Năm  
8:30 am - 7:30 pm

**240-777-3000**



**Có nhân viên nói song ngữ và dịch vụ  
dịch thuật.**

Ở Hạt Montgomery có nhiều hỗ trợ hữu ích dành cho người chăm sóc. Tất cả những người chăm sóc đều được hưởng lợi thông qua hướng dẫn thực tiễn, hỗ trợ cảm xúc và khi cần thiết là kết nối với các nhà cung cấp lành nghề. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: [www.montgomerycountymd.gov/senior/caregiver.html](http://www.montgomerycountymd.gov/senior/caregiver.html)

**Hiệp hội Alzheimer's Khu vực Thủ đô  
Quốc gia (Alzheimer's Association  
National Capital Area Chapter)**

**1-800-272-3900**

Cung cấp nhiều chương trình miễn phí, thông tin trang web và có đường dây trợ giúp 24/7. Dịch vụ thông dịch với hơn 200 ngôn ngữ. Nguồn hỗ trợ tại địa phương bao gồm:

- Nhóm hỗ trợ người chăm sóc
- Đàm thảo về Trí nhớ
- Vận chuyển đưa đón
- Chương trình giáo dục
- Tư vấn chăm sóc

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập :  
[www.alz.org](http://www.alz.org)

**The ARC Montgomery County  
Chăm sóc Thay phiên  
(Respite Care)**

**301-984-5777**

Cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà ngắn hạn có giám sát cho phép người chăm sóc không được trả lương có thời gian làm việc nhà, đến cuộc hẹn khám bệnh và tự chăm sóc. Các gia đình có thể chọn từ nhiều dịch vụ chăm sóc thay phiên bao gồm :

- Chăm sóc hộ gia đình
- Chương trình ngày y tế cho người lớn
- Cơ sở chăm sóc thay phiên đã được phê duyệt

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:  
[www.thearcmontgomerycounty.org](http://www.thearcmontgomerycounty.org)

# LỜI CẢM ƠN

Sáng kiến Y tế người Mỹ gốc Á (Asian American Health Initiative) (AAHI) rất trân trọng và đánh giá rất cao các đối tác cộng đồng và nhân viên của mình đã góp phần làm nên ấn phẩm này.

## Diễn viên trong Truyện:

Lam - Yen Le

Lan - Hanh Nguyen

Khuyen - Nu Ngoc Le

## Trân trọng Cảm ơn:

AAHI Steering Committee

Beth Shuman - Councilmember Gabe Albornoz's Office

Fadwa Elhage - American Muslim Senior Society

Hina Mehta - American Diversity Group

Kate Lu - Chinese Culture and Community Service Center

Lylie Fisher- Montgomery County's Caregiver Support Program

M.K. Lee - Montgomery County Resident

Tho Tran - Vietnamese American Services

Office of Community Partnerships

Ấn bản truyện ảnh này được phát triển bởi Tổ chức Đại sứ Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Ambassadors) là nhóm những luật sư thiện hộ và các nhà chuyên môn tình nguyện dành thời gian để cung cấp thông tin và chỉ đạo dự án truyện ảnh này, đảm bảo nội dung phù hợp và bao hàm được những vấn đề về thể lực và sức khỏe tâm thần quan trọng mà những người Mỹ gốc Á lớn tuổi gặp phải. Kết hợp quan điểm của người chăm sóc. Tổ chức Đại sứ Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Ambassadors) đã họp thảo luận về cốt truyện và nội dung để triển khai dự án truyện ảnh này. Nếu không có nỗ lực và thời gian quý báu của họ thì công cụ giáo dục sức khỏe tâm thần này sẽ không thể trở thành một dự án vô giá tạo động lực cho cộng đồng như hiện nay. Cảm ơn tất cả Tổ chức Đại sứ Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Ambassadors)!

## Miễn trừ trách nhiệm

*Các nhân vật, địa điểm và sự kiện được mô tả trong truyện ảnh này là không có thật. Mọi sự tương đồng về người hoặc sự kiện thực tế là hoàn toàn ngẫu nhiên.*



## 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](http://www.AAHInfo.org)

Email: [info@AAHInfo.org](mailto:info@AAHInfo.org)