

Bắt đầu - Chăm sóc cho người đang bệnh nặng và sẽ không khỏe lại được

Tờ thông tin này bao quát một số thông tin căn bản để giúp bạn bắt đầu, gồm có:

- Người chăm sóc có nghĩa là gì?
- Tôi cảm thấy ra sao khi là một người chăm sóc?
- Nơi nào là tốt nhất cho người thân của tôi ở?
- Những dịch vụ có sẵn để giúp đỡ là gì?
- Nói chuyện với các chuyên gia sức khỏe

Tôi có phải là một người chăm sóc không?

Điều hữu ích để biết là ở Úc, bạn được gọi là 'Người chăm sóc' nếu bạn là người liên quan chính đến việc giúp đỡ bạn bè hoặc người thân bị bệnh. 'Người chăm sóc' có những quyền và đặc quyền, chẳng hạn như phụ cấp tài chính, vì vậy việc xác định mình là người chăm sóc là điều hữu ích.

Thường thì bác sĩ và y tá sẽ hỏi 'ai là người chăm sóc chính?' để họ có thể chỉ cần nói chuyện với một người trong gia đình nhằm:

- cung cấp thông tin về người thân hoặc bạn bè của bạn
- yêu cầu giúp đỡ về các quyết định liên quan đến việc chăm sóc cho người đó
- cung cấp hỗ trợ

Ở Úc, có nhiều dịch vụ giúp bạn chăm sóc cho người thân hoặc bạn bè. Cũng có một số hỗ trợ về tài chính mà bạn có thể xin được.

Người chăm sóc làm gì khi ai đó bệnh nặng?

Việc chăm sóc cho ai đó khi sức khỏe của họ ngày càng tệ hơn có thể khó khăn, và bạn sẽ cần làm nhiều hơn cho họ. Thông thường người mà bạn đang chăm sóc sẽ cần giúp đỡ rất nhiều để họ tự tắm rửa, đi vệ sinh, chuẩn bị thức ăn

và cho ăn, quản lý thuốc men và các cuộc hẹn của họ. Có thể cũng có nhiều biểu mẫu để hoàn thành và những thủ tục hành chính để sắp xếp mọi việc của họ. Người mà bạn đang chăm sóc cũng có thể có những triệu chứng khác như bị lẫn lộn, rất mệt mỏi, hoặc dễ bị kích động, mà điều đó có thể khó kiểm soát được.

Việc chăm sóc cho ai đó bị bệnh nặng có thể khó khăn và điều quan trọng là bạn có được sự hỗ trợ và chia sẻ nhiệm vụ chăm sóc cho người khác nếu có thể được.

Tôi cảm thấy ra sao khi là người chăm sóc?

Nhiều người thấy việc chăm sóc cho người thân là xứng đáng và một số người cảm thấy họ tạo được sự gắn bó gần gũi hơn với người thân. Tuy nhiên, việc chăm sóc cho ai đó vào giai đoạn cuối đời đôi lúc cũng có thể rất khó khăn và đau buồn. Mỗi người sẽ có phản ứng riêng về mặt cảm xúc của họ.

- Bạn có thể cảm thấy bị choáng ngợp với trách nhiệm chăm sóc.
- Bạn có thể cảm thấy mình thiếu sự lựa chọn đối với những trách nhiệm chăm sóc và cảm thấy như mình bắt buộc phải chăm sóc vậy.
- Bạn có thể cảm thấy buồn hoặc vô cùng đau lòng khi nhận ra rằng họ có thể qua đời vì bệnh tật của mình. Nhưng cũng là sự đau buồn về những mất mát khác là hậu quả do người đó bị bệnh, chẳng hạn như mai sau không còn có nhau hoặc mất đi một mối quan hệ.
- Bạn có thể cảm thấy lo lắng về việc liệu mình

có đủ nghị lực để đối phó với những gì sẽ xảy ra trong tương lai hay không.

- Bạn có thể cảm thấy thất vọng, tức giận hoặc thậm chí tội lỗi.

Không có cảm giác nào là đúng hay sai khi bạn đi qua trải nghiệm thật khó khăn này. Tuy nhiên điều quan trọng là bạn có người để thổ lộ về cảm giác của mình đang như thế nào. Cứ yêu cầu giúp đỡ, không sao cả, và có nhiều dịch vụ có sẵn để giúp bạn trong vai trò chăm sóc và cũng hỗ trợ bạn về mặt cảm xúc. Cứ chia sẻ việc chăm sóc với những người thân khác, không sao cả. Thông thường việc đó là quá nhiều đối với chỉ một người.

Đâu là nơi tốt nhất cho người thân hoặc bạn bè của tôi ở?

Hầu hết mọi người muốn được chăm sóc tại nhà. Điều này không phải lúc nào cũng khả thi. Để ở nhà thì người thân hoặc bạn bè của bạn sẽ cần ai đó sống cùng và chăm sóc. Việc quyết định liệu bạn có thể hoặc nên chăm sóc cho người đó tại nhà có thể rất khó khăn. Để được hỗ trợ đưa ra quyết định này, có thể bạn muốn nói chuyện với bác sĩ của người đó và cân nhắc:

- sức khỏe và an sinh của chính bạn
- liệu có người hoặc dịch vụ có thể hỗ trợ bạn chăm sóc tại nhà hay không
- liệu nhà của bạn có được thiết kế sao cho người đó vẫn có thể đi lại xung quanh hay không (chẳng hạn như đi vào nhà vệ sinh một cách dễ dàng từ giường của họ, không có bậc thang, có chỗ trống riêng cho bất kỳ thiết bị nào mà người đó có thể cần)

Bắt đầu - Chăm sóc cho người đang bệnh nặng và sẽ không khỏe lại được



- liệu người đó có bất kỳ triệu chứng nào khó kiểm soát tại nhà hay không
- những sở thích của người mà bạn đang chăm sóc cũng như những sở thích của riêng bạn

Đôi khi, nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ đề nghị người đó vào bệnh viện một thời gian ngắn để cho bạn nghỉ ngơi hoặc để thay đổi thuốc cho người đó. Đôi khi, bạn có thể lập kế hoạch chăm sóc người đó tại nhà và điều đó không thực hiện được. Hãy nhớ rằng đây không phải là lỗi của ai nhưng có được sự chăm sóc tốt nhất có thể là điều cần thiết đối với họ.

Những dịch vụ nào có thể giúp được bạn?

Có nhiều dịch vụ để giúp bạn chăm sóc cho người bị bệnh nặng. Trước tiên, bác sĩ gia đình (bác sĩ Đa Khoa) là người có thể giúp bạn tìm sự hỗ trợ.

Cũng có những chuyên viên y tế tham gia điều trị bệnh cụ thể, thường là ở bệnh viện. Tại thời điểm này thì người mà bạn đang chăm sóc cũng có thể có được dịch vụ Chăm sóc Xoa dịu. Chăm sóc xoa dịu là một dịch vụ tổng hợp và tập trung vào việc cải thiện những triệu chứng, chất lượng cuộc sống, và đảm bảo cho người bệnh càng dễ chịu càng tốt. Dịch vụ Chăm sóc xoa dịu cũng hỗ trợ cho gia đình. Bạn cũng được phép yêu cầu có dịch vụ chăm sóc xoa dịu.

Đôi khi người mà bạn chăm sóc sẽ được hỗ trợ tại nhà. Trường hợp này có thể thông qua



dịch vụ Chăm sóc Xoa dịu tại nhà, qua y tá cộng đồng tại địa phương, hoặc người đó có thể đủ điều kiện để nhận được hỗ trợ tại nhà thông qua hệ thống My Aged Care (Điện thoại: 1800 200 422).

Carer Gateway (Điện thoại: 1800 422 737) là một dịch vụ Toàn quốc khác có thể cung cấp những lựa chọn hỗ trợ cho người chăm sóc.

Tại tất cả các bệnh viện đều có nhân viên xã hội có thể giúp kết nối bạn với các dịch vụ chăm sóc tại nhà và cũng giúp bạn điền những biểu mẫu để tiếp cận được những dịch vụ hoặc những trợ cấp về tài chính.

Bạn có thể yêu cầu thông dịch viên cho bất kỳ cuộc gặp nào ở bệnh viện hoặc sử dụng Dịch vụ Thông Phiên dịch Toàn quốc (Điện thoại: 131 450) cho bất kỳ cuộc gọi điện thoại nào.

Nói chuyện với các chuyên viên y tế

Ở Úc, bệnh nhân và gia đình được khuyến khích thật cởi mở và thành thật về những gì mà họ muốn và cần từ đội ngũ chăm sóc sức khỏe. Bạn được khuyến khích đặt câu hỏi và cho người ta biết nếu bạn không hiểu. Các bác sĩ và y tá đều thoải mái khi nói về bất kỳ chủ đề nào liên quan đến bệnh tật và việc chăm sóc. Họ luôn sẵn sàng cung cấp thông tin và hỗ trợ cho bạn.

Nước Úc bao gồm những người từ nhiều nguồn gốc văn hóa và quốc gia khác nhau và bạn được khuyến khích cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe biết về bất kỳ những nhu cầu về văn hóa nào mà bạn có thể có liên quan đến việc chăm sóc cho người đó.

Việc quyết định bao nhiêu thông tin là phù hợp cho mình là tùy thuộc vào bạn và người bạn đang chăm sóc. Ở Úc, hầu hết mọi người đều muốn biết liệu họ có sắp qua đời và họ còn sống được bao lâu nữa. Họ muốn nói về việc liệu họ có muốn điều trị thêm hay không hoặc chỉ muốn tập trung vào sự dễ chịu và quản lý các triệu chứng. Mặc dù có thể không thoải mái để nói về điều đó, nhưng sẽ rất hữu ích khi hiểu biết rõ ràng về những gì có thể xảy ra để bạn có thể đưa ra những kế hoạch và tập trung giúp đỡ người đó sống tốt nhất. Bạn và người bạn chăm sóc sẽ phải quyết định bao nhiêu thông tin làm mình thấy thoải mái nhất.