



[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

Vietnamese | Tiếng việt

## Những gợi ý giúp bạn giữ sức khỏe tốt

### Ăn uống lành mạnh, đầy đủ dinh dưỡng

- Cố gắng ăn trái cây tươi hoặc rau củ cắt sẵn như món ăn vặt dễ làm và nhanh chóng.
- Nếu bạn không có thời gian để nấu ăn, hãy dùng những phần ăn đông lạnh hoặc làm sẵn. Hãy xem danh sách nguyên liệu ở bao bì và cố gắng chọn những thức ăn có nhiều rau quả và đạm và nhưng không có nhiều chất béo và đường.
- Khi có người đề nghị đem thức ăn đến cho bạn thì cứ nhận. Họ cảm thấy thoải mái khi giúp được bạn và điều này sẽ đỡ bớt phần nào gánh nặng cho bạn.
- Tránh dùng quá nhiều cà phê, rượu bia hay thuốc lá. Tránh dùng các chất cấm để cố gắng quản lý cảm xúc của mình - hãy luôn luôn nói chuyện với một chuyên viên y tế nếu bạn đang chật vật đối phó với chúng.

- Nếu bạn không có thời gian đi chợ, hãy dùng dịch vụ đặt mua hàng tạp hóa trên mạng và giao hàng tận nhà.

### Ngủ đủ

- Nếu bạn không ngủ đủ giấc vào buổi tối, hãy tranh thủ chớp mắt vào ban ngày. Khi người bạn chăm sóc ngủ thì bạn cũng hãy ngủ.
- Hãy để bạn bè hoặc gia đình chăm sóc vào một đêm để bạn có thể ngủ - dùng video giám sát sẽ rất hữu ích.
- Hãy xem xét dùng dịch vụ tạm nghỉ xả hơi nếu bạn không ngủ đủ.
- Bạn đừng đưa ra những quyết định lớn lao khi đang mệt mỏi.
- Nếu bạn khó ngủ vì lo lắng hoặc khó chịu, hãy nói chuyện với bác sĩ về việc này.



CarerHelp is funded by the Australian Government Department of Health and Aged Care

## Hãy đi kiểm tra sức khỏe

- Hãy thường xuyên đến gặp bác sĩ riêng để kiểm tra sức khỏe, tiêm chủng và để kiểm soát những căn bệnh và tình trạng sức khỏe của mình để sức khỏe của bạn có thể được tốt nhất. Duy trì việc thường xuyên đi gặp nha sĩ để khám răng.
- Hãy cân nhắc việc nhờ bác sĩ đánh giá tình trạng sức khỏe tinh thần của bạn hoặc hỏi xem liệu bạn có thể được làm sẵn một bản kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần hay không, để bạn có thể nói chuyện với một chuyên gia sức khỏe tâm thần nếu cần.
- Hãy nói chuyện với người mà bạn tin tưởng, chẳng hạn như bác sĩ gia đình, để giảm bớt lo lắng. Những người chăm sóc cho ai đó vào cuối đời thường cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc chán nản và có thể cảm thấy đau buồn thậm chí trước khi người đó qua đời. Điều này rất bình thường, nhưng bạn có thể làm được những thứ khiến mình cảm thấy tốt hơn

## Hãy tập thể dục

- Đi bộ hoặc xe đạp.
- Tham gia một lớp tập thể dục.
- Thử một vài bài tập thể dục tại nhà chẳng hạn như yoga, co giãn hoặc pilates.

## Duy trì những hoạt động xã hội và các hoạt động mà bạn yêu thích

- Sắp xếp thời gian đều đặn để gặp gia đình và bạn bè.
- Thực hiện những hoạt động thư giãn tại nhà. Điều này bao gồm đọc sách báo, chơi bài hoặc trò chơi trên bàn cờ, nghe sách nói hoặc

podcast, xem chương trình TV hoặc những bộ phim yêu thích, đan lát hoặc nấu ăn.

- Giữ liên lạc với gia đình thông qua mạng xã hội, điện thoại hoặc các cuộc gọi bằng video.
- Tham dự các sự kiện của cộng đồng và hội họp xã hội.
- Đi mát-xa. Bạn có thể đến dịch vụ mát-xa, hoặc có một số dịch vụ sẽ đến phục vụ tại nhà.

## Chia sẻ gánh nặng

- Hãy nhờ bạn bè, gia đình hoặc hàng xóm đến ngồi với người bạn chăm sóc khi bạn ra ngoài.
- Nếu việc ra ngoài là khó khăn, hãy nhờ bạn bè hoặc gia đình xem họ có sẵn sàng nấu giùm một bữa ăn và đến nhà bạn để cùng ăn với nhau không.
- Hãy nói chuyện với bạn bè và gia đình là bạn cảm thấy thế nào, những lo lắng của bạn và những gì mà bạn cần.
- Khi có người ngờ ý giúp đỡ, hãy nhận lời. Viết ra danh sách những gì mà người khác có thể làm để giúp đỡ bạn để khi có ai đó hỏi thì bạn có ý tưởng để đưa cho họ. Đề nghị những việc mà họ có thể giúp gồm có làm vườn, nấu ăn, ngồi với người bạn chăm sóc khi bạn ra ngoài mua đồ.

## Hãy nói 'không' và thay đổi mong đợi của mình

- Hãy nói không với những điều mà bạn không thể hoặc không muốn làm. Bây giờ không phải là lúc để ôm thêm việc vào người.

- Hãy biết thương bản thân. Có thể bạn cần thay đổi mong đợi của bản thân. Ví dụ, việc dọn dẹp nhà cửa hàng tuần có thể giảm xuống còn hai tuần làm một lần. Đừng lo lắng nếu đám cỏ trước sân mọc hơi um tùm.
- Chẳng sao cả nếu một số việc nhà không phải là một ưu tiên, miễn là môi trường sống được vệ sinh và an toàn.

## Hãy đặt sức khỏe và an sinh của bạn lên trước

- Hãy thừa nhận với bản thân và người khác là sức khỏe và an sinh của bạn là quan trọng.
- Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe nếu bạn đang gặp khó khăn, cần giúp đỡ hay không thoải mái với bất kỳ khía cạnh nào của vai trò chăm sóc.
- Nếu việc chăm sóc tại nhà có ảnh hưởng đến sức khỏe và an sinh của bạn, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe về những lựa chọn khác về việc người đó có thể được chăm sóc ở đâu. Nếu việc chăm sóc ở nhà không hiệu quả thì điều đó không có nghĩa là bạn đã làm gì sai.

**CarerHelp luôn sẵn sàng giúp đỡ khi bạn cần.**

[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

