

## Danh sách kiểm tra và kế hoạch để tiến về phía trước

Nhiều người chăm sóc cho ai đó vừa qua đời cảm thấy thật khó khăn để quen với cuộc sống khi không còn ở vai trò chăm sóc nữa. Đôi khi họ cảm thấy khó chấp nhận cuộc sống thiếu vắng đi người mà họ đã chăm sóc. Những lúc khác, vì đã chăm sóc lâu quá nên họ cảm thấy cuộc đời trở nên trống rỗng khi không còn được làm như thế nữa. Nhiều người cảm thấy nỗi đau thật dữ dội khiến họ muốn ở một mình. Tất cả những cảm xúc này đều rất bình thường. Có thể cần nhiều thời gian để nỗi đau có thể nguôi ngoai. Nếu như sau trải qua vai trò người chăm sóc và sự mất đi người bạn đời, người thân hoặc bạn bè của mình mà bạn cảm thấy mình như một người khác thì đó là điều bình thường. Hãy kiên nhẫn với bản thân và cho phép mình thời gian để đau buồn.

Do có trải nghiệm bản thân mà một số người chăm sóc cho người vừa mất có thể gặp các vấn đề lâu dài về sức khỏe thể chất và tinh thần. Là một người chăm sóc cho người vừa mất, bạn có nguy cơ gia tăng mắc bệnh nghiêm trọng. Vì vậy, điều quan trọng là bạn lập kế hoạch chăm sóc bản thân và cũng soạn ra một kế hoạch để tiến về phía trước với cuộc đời của chính mình, ngay cả khi nó đang tiến triển rất chậm. Chúng ta biết rằng việc có những kết nối xã hội chặt chẽ và một số hình thức nào đó ý nghĩa hay thích thú thì cả hai đều có tác động tích cực vào sức khỏe tâm thần và thể chất của bạn.

Danh sách Kiểm tra và Kế hoạch Tiến tới này được soạn thảo để bạn hoàn thành vào vài tháng sau khi người bạn đời, người thân hoặc bạn bè của bạn qua đời. Chúng tôi không khuyến khích bạn sử dụng nó trong vài tuần sau khi người ấy mới mất. Mục đích của nó là để giúp bạn nghĩ về sức khỏe của bản thân mình trong thời gian khó khăn này.

Chúng tôi đưa ra một số đề nghị về những cách mà bạn có thể chăm sóc bản thân mình trong thời gian này. Hãy đánh dấu vào các ô đề nghị mà bạn có thể thử vào những tuần sắp tới.

### Sức khỏe thể chất của tôi

Hãy cố gắng ngủ nhiều hơn bằng cách đi ngủ sớm hơn

Giảm tiêu thụ chất caffeine, rượu bia hoặc thuốc không qua kê toa

Ăn uống lành mạnh (tăng thêm trái cây, rau củ và chất xơ)

Tập thể dục nhẹ nhàng (đi bộ, thử học một lớp yoga, tập thể dục ở nhà)

Gặp Bác sĩ Gia đình (GP) để kiểm tra sức khỏe

Gặp nha sĩ để kiểm tra răng

### Sức khỏe tinh thần của tôi

Hãy dành chút thời gian để xem bạn đang cảm thấy thế nào, đặc biệt hãy xem xét mức độ căng thẳng, đau khổ, lo âu, trầm cảm, đau buồn, và tức giận của bạn thế nào

Đặt cuộc hẹn với GP hoặc một chuyên viên tư vấn để nói về sức khỏe tinh thần của bạn

Nói chuyện với một người bạn hoặc người thân mà bạn tin cậy về cảm giác của mình

Hãy cân nhắc việc tham gia một nhóm hỗ trợ dành cho người có tang

## Sự hòa nhập xã hội của tôi

Hãy mời một người bạn đến nhà ăn

Hãy thử và kết nối lại với một người bạn mà bạn đã không gặp từ lâu

Hãy chọn ai đó đã đối xử tốt với bạn khi bạn đang chăm sóc và gọi họ để cảm ơn

Đề nghị một cuộc họp mặt gia đình

Cố gắng tham gia một nhóm mới, nhóm có điều gì mà bạn thích và là nơi bạn có thể gặp gỡ người mới (câu lạc bộ kết nối, nhóm khiêu vũ, lăn bóng trên cỏ, đạp xe hoặc đi bộ)

Tìm và xem những sự kiện cộng đồng nào đang diễn ra mà bạn có thể tham gia được

## Phúc lợi nghề nghiệp của tôi

Tìm xem có cơ hội nào để tham gia một ủy ban hoặc trở thành tình nguyện viên hay không

Đăng ký một khóa học ngắn

Tìm hiểu về các lớp học hoặc hội nhóm về những sở thích và thú tiêu khiển mà bạn muốn theo đuổi

Gọi cho người chủ/hãng và thảo luận về những lựa chọn để bạn trở lại làm việc

Dùng danh sách kiểm tra ở trên để lập ra một kế hoạch cho mình vào những tuần sắp tới sẽ giúp bạn chăm sóc cho bản thân, giữ gìn sức khỏe, kết nối xã hội và khám phá những sở thích mới.

## Nếu mọi thứ không tiến triển tốt hơn

Bạn không nên mong đợi rằng cuộc sống sẽ quay trở lại y như trước đây khi bạn chăm sóc. Mọi thứ đã thay đổi. Bạn đã thay đổi. Tuy nhiên, bạn nên cảm thấy rằng mình đang tiến về phía trước và tiến những bước nhỏ để tạo dựng cuộc sống cho chính mình.

Nếu đã nhiều tháng kể từ khi người bạn đời, người thân, hoặc người bạn của mình qua đời mà bạn không cảm thấy mình đang tiến lên theo bất kỳ cách nào cả, hãy liên lạc với GP của bạn hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe khác. Sự đau buồn của một số người có thể phát triển thành một dạng phức tạp hơn và cần được hỗ trợ từ bác sĩ chuyên khoa. Hãy xem tờ thông tin về các nguồn tham khảo và đường dây trợ giúp của chúng tôi trong Carer Library (Thư viện Người chăm sóc).

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

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

