

Sổ Tay Người Chăm Sóc

Một Công Cụ Thông Tin Nhằm Hỗ Trợ Hành Trình Chăm Sóc Của Quý Vị



Lời Cảm Ơn

Nội dung sổ tay được tuyển chọn, biên tập, đánh giá và viết bởi:

Samantha Betten, Dịch Vụ Tang Lễ San Diego

Judi Bonilla Người Ủng Hộ Quá Trình Lão Hóa

Alma Detten, Cơ Quan Y Tế & Dịch Vụ Nhân Sinh Quận San Diego, Dịch Vụ Người Cao Tuổi & Khuyết Tật

Dalija Dragisic, Cơ Quan Y Tế & Dịch Vụ Nhân Sinh Quận San Diego, Dịch Vụ Người Cao Tuổi & Khuyết

Tật Jessica Empeño, Alzheimer's San Diego

Anita Fisher, Liên Minh Quốc Gia về Bệnh Tâm Thần (NAMI) San Diego

Kevin Hannahoe, Dịch Vụ Chăm Sóc Yêu Để Sống (Love 2 Life)

Andrea Holmberg, Trung Tâm Hỗ Trợ Người Cao Tuổi Sharp (Sharp HealthCare)

Janine Lortscher, Sharp HospiceCare

Kevin McAninch, Giải Pháp Chăm Sóc của AgeWell (AgeWell Care Solutions)

Cindy Sawyer, Philips Southwest Lifeline

Ana González Seda, Hiệp Hội Alzheimer San Diego/Chi Hội Hoàng Gia (Imperial Chapter),

Scott Stewart, Luật Nhà Đất và Người Cao Tuổi California

John Tastad, Kế Hoạch Chăm Sóc Sharp Advance Care

Để có danh sách toàn bộ các thành viên hiện nay trong Liên Hiệp Người Chăm Sóc của San Diego, vui lòng truy cập trang mạng www.CaregiverCoalitionSD.org.

Nguồn tài trợ do Chương Trình Hỗ Trợ Người Chăm Sóc Gia Đình Quốc Gia cung cấp qua Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh San Diego & Cơ Quan Cung Cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Khuyết Tật và Người Cao Tuổi.

Những Người chăm sóc tại San Diego thân mến:

Liên Hiệp Người Chăm Sóc tại San Diego (Liên Hiệp Người Chăm Sóc, Caregiver Coalition) ở đây để giúp quý vị tìm giải đáp cho mọi thắc mắc về việc chăm sóc của quý vị. Thành viên của liên hiệp gồm nhiều đại diện đến từ nhiều tổ chức phi lợi nhuận, doanh nghiệp, và cơ quan chính phủ, cũng như các ngành nghề khác, đều là những chuyên gia chăm sóc, dịch vụ chăm sóc người cao tuổi, sự lão hóa, cũng như những vấn đề ở giai đoạn cuối cuộc đời. Mục đích của chúng tôi là làm cho công việc chăm sóc người thân bớt căng thẳng hơn bằng việc giúp quý vị trở thành người chăm sóc có hiểu biết hơn.

Liên Hiệp Người Chăm Sóc cung cấp:

- **Hội Thảo Miễn Phí:** Được tổ chức ở nhiều địa điểm khác nhau trên khắp Quận San Diego. Hội thảo bao gồm những bài thuyết trình của nhiều chuyên gia được đào tạo chuyên sâu về các chủ đề mà người chăm sóc quan tâm. Mỗi hội thảo bao gồm trưng bày triển lãm các nguồn hỗ trợ và dịch vụ chăm sóc thay thế miễn phí.
- **Hội Thảo Trực Tuyến:** Truy cập các hội thảo giáo dục trực tuyến dài 30 phút miễn phí trên máy tính hoặc thiết bị di động.
- **Diễn giả:** Thành viên của Liên Hiệp Người Chăm Sóc và các cộng sự sẵn sàng trao đổi với nhiều nhóm khác nhau trên khắp Quận San Diego. Chọn từ các chủ đề khác nhau mà người cao tuổi quan tâm.
- **Lời Giới Thiệu:** Thành viên của chúng tôi có thể giúp quý vị tìm thấy các nguồn hỗ trợ trong cộng đồng đáp ứng tốt nhất nhu cầu của quý vị.
- **Sổ Tay Người Chăm Sóc:** Thành viên của chúng tôi đã tập hợp, biên soạn cũng như đóng góp kiến thức và nguồn hỗ trợ để lập cuốn sổ tay này.

Chúng tôi chúc quý vị thành công và thấy hài lòng trong suốt hành trình chăm sóc của mình!

Để biết thêm về Liên Hiệp Người Chăm Sóc của San Diego và kết nối với chúng tôi:

Truy cập trang web của chúng tôi: www.CaregiverCoalitionSD.org
Gửi thư điện tử cho chúng tôi: InfoSDCaregiverCoalition@gmail.com



“Like” chúng tôi trên Facebook!



LIVE WELL
SAN DIEGO

Mục Lục

Phần	Trang
Giới thiệu	5
Phần 1: Tìm Kiếm Sự Trợ Giúp Như Thế Nào	8
Khởi Đầu	9
Thông Tin Chung và Ngân Hàng Hỗ Trợ	10
Những Trang Web của Người Chăm Sóc	11
Phần 2: Danh Bạ Nguồn Hỗ Trợ	14
Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập	15
Phúc Lợi Công Cộng	16
Cơ Quan Phi Lợi Nhuận tại Địa Phương	18
Quản Lý Dịch Vụ Chăm Sóc Lão Khoa	20
Phần 3: Nhu Cầu Chung	22
Vận Chuyển	23
Chăm Sóc Tại Nhà	26
Lựa Chọn Nhà Ở	28
Dịch Vụ Chăm Sóc Ban Ngày dành cho Người Trưởng Thành	29
Dịch Vụ Chăm Sóc Thay Thế	29
Chương Trình Dinh Dưỡng	30
Nhu Cầu về Cảm Xúc và Tình Bạn	30
Công Nghệ và Thiết Bị Y Tế	31
Phần 4: Giao Tiếp	34
Giao Tiếp Quan Trọng Ban Đầu	35
Làm Thế Nào Để Nói Chuyện với Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế	36
Phần 5: Những Vấn Đề về Tài Chính và Pháp Lý	38

Mục Lục

Phần	Trang
Phần 6: An Toàn	42
Sẵn Sàng Ứng Phó Tai Họa	43
Quản Lý Thuốc	44
Phòng Tránh Té Ngã	45
Phần 7: Tự Chăm Sóc Bản Thân và Dịch Vụ Hỗ Trợ	50
Bí Quyết Tự Chăm Sóc Bản Thân	51
Nhóm Hỗ Trợ	53
Phần 8: Hiểu Biết về Bệnh Alzheimer và các Chứng Sa Sút Trí Tuệ Liên Quan	54
Chẩn Đoán Bệnh Alzheimer và các Giai Đoạn Sa Sút Trí Tuệ Liên	56
Quan của Bệnh Alzheimer	57
Hành Vi và Hành Động Phổ Biến	58
Bí Quyết Giao Tiếp và Kiểm Soát Triệu Chứng Hành Vi và Cân	59
Nhắc về Tính An Toàn	60
Bí Quyết Xử Lý Hành Vi Phổ Biến Trong Giai Đoạn Suy Giảm Trí	61
Nhớ/Sa Sút Trí Tuệ	
Chương Trình Take Me Home	62
Công Cụ để Giao Tiếp Tốt Hơn	63
Bí Quyết Trao Đổi về Những Chủ Đề Khó	64
Bí Quyết Xử Lý Căng Thẳng	65
Bệnh Parkinson	66
Parkinson, Alzheimer, và Chứng sa sút trí tuệ	67
Phần 9: Chăm Sóc Người Có Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần	70
Cùng Nhau Tìm Kiếm Sự Trợ Giúp	71
Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần	72

Mục Lục

Phần	Trang
Phần 10: Chăm Sóc Cuối Đời	74
Chăm Sóc Xoa Dịu	75
Chăm Sóc An Dưỡng Cuối Đời	75
Thực Hiện Những Thu Xếp Sau Cùng	76
Những Bước Cần Thực Hiện vào Thời Điểm Lâm Chung	77
Cuộc Sống Sau Đây	78
Chú giải về Chăm Sóc	80
Phụ Lục	84

Giới thiệu

Người Chăm Sóc (Caregiver) Là Ai?

Nhiều người đang săn sóc người thân mà không biết mình là một người chăm sóc (caregiver). Quý vị có chăm sóc vợ/chồng mình, đưa thành viên cao tuổi trong gia đình đến các cuộc hẹn khám với bác sĩ, hoặc giúp phụ huynh về tài chính? Quý vị có đưa người thân cao tuổi đến cửa hàng tạp hóa hay thường xuyên đi mua sắm cho một người bạn? Nếu có, quý vị là người chăm sóc. Việc chăm sóc có thể là một hoạt động một tuần một lần, chăm sóc trực tiếp toàn thời gian, hoặc trong khoảng giữa hai điều này.

Nếu quý vị đang chăm sóc người thân, dù là họ hàng, hàng xóm hay bạn bè, thì cuốn sổ tay này có thể giúp ích cho quý vị. Cuốn sổ tay này được thiết kế như một bản đồ chỉ đường và nguồn hỗ trợ dành cho hành trình của quý vị. Mỗi người đều có những nhu cầu và thách thức riêng. Sự trợ giúp nào là cần thiết hiện nay? Sự trợ giúp nào có thể cần trong tương lai? Người thân của quý vị có sẵn sàng tiếp nhận sự trợ giúp không? Không có câu trả lời duy nhất cho mọi tình huống.



Quý Vị Không Đơn Độc

Hiện nay, ngày càng có nhiều người may mắn sống với tuổi thọ cao hơn, nhưng nhiều người hiện cũng phải đối mặt với những vấn đề sức khỏe kinh niên mà có thể hình thành ở những năm cuối đời. Gia đình phải tăng cường trợ giúp. Theo Hiệp Hội Những Người Mỹ Đã Nghỉ Hưu (American Association of Retired Persons, AARP) và Liên Minh Quốc Gia về Chăm Sóc (National Alliance for Caregiving, hay

NAC), trên 34 triệu người Mỹ đã cung cấp sự chăm sóc không lương cho người trưởng thành có độ tuổi từ 50 trở lên trong 12 tháng qua (từ năm 2015). Gần 75% người chăm sóc là nữ giới, nhưng số nam giới tham gia chăm sóc ngày càng tăng. Với độ tuổi trung bình là 49.2, nhiều người chăm sóc người Mỹ bị “kẹt” giữa việc chăm sóc con và người thân cao tuổi. Tuy nhiên, một số lượng lớn người chăm sóc cũng chính là người cao tuổi, với người chăm sóc có độ tuổi 65 trở lên chiếm một phần ba số người chăm sóc gia đình.

Dù là nam hay nữ, trẻ, trung niên hay cao tuổi, những người chăm sóc không lương đều dành đáng kể thời gian, sức lực, và nguồn lực của bản thân để chăm sóc người thân, và đóng vai trò quan trọng trong việc củng cố cấu trúc xã hội trong cộng đồng chúng ta.

Nhận sự hỗ trợ và nguồn hỗ trợ mà quý vị cần

Cung cấp hỗ trợ cho người thân không luôn luôn dễ dàng. Một số người có khả năng cung cấp sự trợ giúp chẳng hạn như nguồn tài chính, thời gian, và hỗ trợ tinh thần tốt hơn những người khác. Với những công cụ và sự hỗ trợ phù hợp, quý vị có thể khiến việc chăm sóc hiệu quả cho người thân và gia đình của mình.

Dù người thân của quý vị bị bệnh Alzheimer hay một dạng suy giảm trí nhớ/sa sút trí tuệ khác, bệnh kinh niên như Parkinson, bệnh tim, bệnh phổi, hoặc các loại bệnh hoặc khuyết tật khác cần sự hỗ trợ của người chăm sóc, thì Liên Hiệp Người Chăm Sóc của San Diego hy vọng cuốn sổ tay này sẽ giúp quý vị trở thành một người chăm sóc cân bằng, có năng lực và tự tin hơn.



GHI CHÚ

PHẦN 1:

Tìm Kiếm Sự Trợ Giúp Như Thế Nào

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Khởi Đầu
 - Thông Tin Chung và Ngân Hàng Hỗ Trợ
 - Những Trang Web Dành Cho Người Chăm Sóc

Khởi đầu

Chăm sóc người khác có thể là một phần thưởng đồng thời cũng là một vinh dự, nhưng việc chăm sóc cũng có thể là một thử thách và khó chống lại được. Chúng ta thường phải xử lý với những hệ thống chính quyền, pháp lý, và y tế quan liêu rộng lớn. Khó để biết bắt đầu từ đâu, hoặc thậm chí cần đặt câu hỏi nào. Dành thời gian để trở thành người tiêu dùng hiểu biết sẽ cho phép quý vị đưa ra quyết định tốt nhất có thể.

Sẽ rất hữu ích nếu ngừng lại và thực hiện những gì nhân viên xã hội thực hiện: một bản đánh giá tại nhiều thời điểm khác nhau trong quá trình chăm sóc. Xác định những gì người thân của quý vị có thể và không thể xoay sở. Những khía cạnh nào thuộc hoạt động thể chất hoặc tinh thần đã thay đổi? Sự thay đổi này có tính nhất quán hay có sự khác biệt? Đây là thời điểm tốt nhất và tệ nhất trong ngày? Người thân của quý vị nói gì về tình hình này? (Đôi khi người thân của chúng ta có thể và muốn xử lý nhiều hơn chúng ta dự kiến.) Tình hình tài chính của người cao tuổi như thế nào? Có thành viên trong gia đình hoặc bạn bè nào có khả năng trợ giúp về mặt tài chính hay về mặt khác không? Còn hỗ trợ về tình cảm, xã hội và tinh thần thì sao?

Khi thu thập thông tin, quý vị có thể muốn ghi lại những quan sát của mình cũng như nhu cầu của người thân vào kế hoạch chăm sóc. Ngoài ra, quý vị sẽ muốn giữ sẵn những thông tin quan trọng như thông tin bệnh sử, nguồn tài chính của người thân và nơi cất tài liệu quan trọng. Tham khảo phần Phụ Lục để biết biểu đồ mà quý vị có thể sử dụng để điền các thông tin này.

Quận San Diego may mắn có nhiều chương trình và nguồn hỗ trợ để trợ giúp người cao tuổi và người chăm sóc. Tuy nhiên, nhiều người không biết về tất cả những gì hiện có. Nhiều cơ quan địa phương, nguồn hỗ trợ chung, và chương trình phúc lợi công được liệt kê trong phần này. Những nguồn hỗ trợ cụ thể liên quan đến chủ đề như vận chuyển hoặc chăm sóc tại nhà có thể thấy trong phần *Nhu cầu Chung (Common Needs)* trong cuốn sổ tay này.



Thông Tin Chung & Ngân Hàng Trợ Giúp Các Nguồn Hỗ Trợ tại Địa Phương

Dù quý vị biết chính xác loại hỗ trợ quý vị cần, hoặc muốn có sự trợ giúp từ các chương trình hiện có, Trung Tâm Tổng Đài 2-1-1 và Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập là hai địa điểm không tệ để bắt đầu.

2-1-1 San Diego

www.211sandiego.org

Quay số 2-1-1 vào mọi thời điểm trong ngày để được kết nối với mạng lưới rộng lớn gồm các chương trình dịch vụ xã hội và các tổ chức phi lợi nhuận đáp ứng nhu cầu của người dân San Diego.

Tổng Đài Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập

(800) 339-4661

www.aging.sandiegocounty.gov

Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh, Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập (Aging & Independence Services, AIS) của Quận San Diego là Cơ Quan dành cho Người Cao Tuổi trong Khu Vực của Quận San Diego. Nhân viên Tổng Đài của AIS là những nhân viên xã hội được đào tạo có khả năng kết nối người gọi đến với những dịch vụ và chương trình trong và ngoài Quận, bao gồm: dịch vụ chăm sóc tại nhà, quản lý trường hợp, đồ ăn, v.v... Tham khảo Trang 12 để biết một số chương trình do AIS cung cấp.



Những Trang Web Dành Cho Người Chăm Sóc

Danh Bạ Dịch Vụ Chăm Sóc Người Cao Tuổi của San Diego

www.sandiegoeldercare.com

Sổ tay hướng dẫn các nguồn hỗ trợ, dịch vụ chăm sóc dài hạn và sống độc lập miễn phí dành cho người cao tuổi và người chăm sóc này được Nhật Báo Đô Thị Mỹ San Diego (San Diego Union-Tribune) xuất bản hàng năm. Sổ tay hướng dẫn gồm nhiều nguồn hỗ trợ phi lợi nhuận, các doanh nghiệp thương mại chuyên cung cấp dịch vụ hỗ trợ người cao tuổi. Để nhận một bản sao, vui lòng gọi **(619) 293-1680**.

Trang về Sự Chăm Sóc của tờ Nhật Báo Đô Thị Mỹ San Diego

www.caregiversd.com

Tờ Nhật Báo Đô Thị Mỹ San Diego tổng hợp các bài báo liên quan đến sự chăm sóc, nguồn hỗ trợ tại địa phương, cũng như lời khuyên về các chủ đề như yếu tố cần thiết trong việc chăm sóc, nhận trợ giúp, dịch vụ chăm sóc người mắc chứng sa sút trí tuệ, giữ gìn sức khỏe, và những vấn đề về tài chính.

AARP® Trung Tâm Hỗ Trợ Việc Chăm Sóc

www.aarp.org/caregiving

Tại đây, quý vị sẽ thấy nhiều bí quyết, công cụ, và nguồn hỗ trợ dành cho người chăm sóc gia đình bao gồm những hướng dẫn có thể tải về như *Hướng Dẫn Chuẩn Bị Chăm Sóc (Prepare to Care Guide)*. Kiến Thức Cơ Bản về Chăm Sóc, Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà, Cân Bằng Cuộc Sống Chăm Sóc, Tài Chính và Pháp Lý.

AARP® Công Cụ Hỗ Trợ Việc Chăm Sóc

www.aarp.org/caregivingtools

Trang này cung cấp nhiều công cụ trực tuyến miễn phí mà sẽ giúp quý vị tìm kiếm dịch vụ, duy trì theo dõi hồ sơ y tế, truy cập mẫu tài liệu pháp lý, v.v...

Liên Hiệp Người Chăm Sóc của San Diego

www.caregivercoalitionsd.org

Trang web Liên Hiệp Người Chăm Sóc cung cấp người chăm sóc gia đình các thông tin, nguồn hỗ trợ, và những sự kiện dành cho người chăm sóc sắp tới tại địa phương.

Liên Hiệp Người Chăm Sóc Gia Đình (FCA)

www.caregiver.org

Tổ chức quốc gia này hướng tới cải thiện chất lượng sống của người chăm sóc cũng như những người mà họ chăm sóc qua a thông tin, dịch vụ và sự ủng hộ tích cực. Trang web của họ cung cấp thông tin về nhiều chủ đề chăm sóc khác nhau (công nghệ hỗ trợ, những vấn đề về tính đa dạng & văn hóa, chăm sóc từ xa) cũng như những chủ đề liên quan đến sức khỏe (sa sút trí tuệ, bệnh Parkinson, chấn thương sọ não).

Hỗ Trợ Việc Chăm Sóc của Bộ Cựu Chiến Binh (VA)

<https://www.sandiego.va.gov/services/caregiver/index.asp>

VA cung cấp dịch vụ và hỗ trợ cho người chăm sóc cựu chiến binh. Truy cập trang web của họ để biết thêm những chương trình đặc biệt như chương trình dành cho người chăm sóc gia đình hiện đang chăm sóc cựu chiến binh bị thương sau ngày 11/9. Ngoài ra còn có đường dây hỗ trợ người chăm sóc đặc biệt **(855) 260-3274** để hỗ trợ kết nối người chăm sóc và cựu chiến binh với các dịch vụ.



[illegible]

PHẦN 2: Danh Bạ Nguồn Hỗ Trợ

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập
 - Phúc Lợi Công Cộng
 - Cơ Quan Phi Lợi Nhuận tại Địa Phương
 - Quản Lý Dịch Vụ Chăm Sóc Lão Khoa

Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập

Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh, Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập (Aging & Independence Services, AIS) của Quận San Diego cung cấp nhiều chương trình và dịch vụ cho người cao tuổi. Để biết thông tin chung và hỗ trợ giới thiệu, cũng như thông tin về các chương trình được nêu dưới đây, vui lòng gọi Tổng Đài AIS theo số **(800) 339-4661**. Nhân viên xã hội sẽ giúp kết nối người gọi với các dịch vụ trong và ngoài Quận bao gồm: chăm sóc tại nhà, quản lý trường hợp, đồ ăn, v.v...

Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà (In-Home Supportive Services, IHSS)

IHSS cung cấp dịch vụ chăm sóc riêng và trợ giúp nội trợ cho người cao tuổi (từ 65 trở lên) thu nhập thấp và những người khuyết tật không thể ở nhà nếu không có dịch vụ chăm sóc. Dịch vụ IHSS được cung cấp bởi những người chăm sóc độc lập và do khách hàng của IHSS chọn. Nhiều khách hàng chọn nhờ thành viên trong gia đình hoặc bạn bè đáng tin tưởng để hỗ trợ họ, hoặc họ có thể chọn người chuyên nghiệp từ việc xem sổ đăng ký người chăm sóc.

Dịch Vụ Bảo Vệ Người Trưởng Thành (APS)

Dịch Vụ Bảo Vệ Người Trưởng Thành (Adult Protective Services, APS) điều tra báo cáo lạm dụng người cao tuổi và người trưởng thành phụ thuộc, bao gồm những trường hợp bỏ bê, lạm dụng thân thể, tình dục và tài chính. Nhiệm vụ chính của APS là cung cấp sự bảo vệ; một mục tiêu quan trọng khác là duy trì sự độc lập và phẩm giá của người cao tuổi và người khuyết tật. Ngoài việc điều tra lạm dụng, APS còn tiến hành kiểm tra sức khỏe và làm việc với các cơ quan cũng như đối tác cộng đồng khác để tăng cường sự an toàn của khách hàng và cung cấp các nguồn hỗ trợ.

Chương Trình Quản Lý Trường Hợp

Những chương trình này liên quan đến quản lý toàn diện về y tế và xã hội, thường dành cho khách hàng có thu nhập thấp với nhiều vấn đề về sức khỏe. Nhân viên phụ trách trường hợp sẽ hỗ trợ khách hàng và gia đình với nhiều dịch vụ khác nhau như: đánh giá nhu cầu, lập kế hoạch chăm sóc với khách hàng và gia đình, vận động, phối hợp dịch vụ chăm sóc với các cơ quan cộng đồng khác, sắp xếp dịch vụ, thăm nhà hàng quý, và đăng ký hàng tháng. Hiện nay, những dạng khách hàng dưới đây được phục vụ bởi chương trình quản lý trường hợp của AIS:

- Người cao tuổi từ 65 trở lên có đủ điều kiện Medi-Cal và có nguy cơ bị bố trí vào cơ sở chăm sóc chuyển tiếp hoặc cơ sở điều dưỡng lành nghề.
- Người ốm yếu khuyết tật có độ tuổi từ 60 trở lên có phương tiện trung bình hoặc thấp (có thể đủ hoặc không đủ điều kiện hưởng Medi-Cal) và có nguy cơ bị bố trí vào cơ sở điều dưỡng lành nghề.
- Người khuyết tật có độ tuổi từ 18 trở lên có nguy cơ bị đưa vào sống trong cơ sở từ thiện.

Phúc Lợi Công Cộng

Tùy thuộc vào độ tuổi, thu nhập, tình trạng khuyết tật, hoặc những quy định khác, quý vị hoặc người thân của quý vị có thể đủ điều kiện nhận những chương trình hoặc phúc lợi sau.

CalFresh (Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP) ở những bang khác)

CalFresh, trước đây được gọi là phiếu thực phẩm, giúp người có nguồn hỗ trợ hạn chế mua thực phẩm bằng thẻ phúc lợi điện tử nhìn giống thẻ tín dụng. Để đăng ký, vui lòng liên hệ với Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Quận San Diego qua việc gọi Tổng Đài Dịch Vụ Khách Hàng theo số **(866) 262-9881**.

Medi-Cal (Medicaid ở những bang khác)

Chương trình bảo hiểm y tế tiểu bang và liên bang hỗ trợ người có nguồn hỗ trợ hạn chế được nhận dịch vụ chăm sóc y tế. Với người cao tuổi bị khuyết tật, chương trình này bổ sung chương trình Medicare của họ. Liên hệ Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Quận San Diego qua việc gọi Tổng Đài Dịch Vụ Khách Hàng theo số **(866) 262-9881**.

Medicare

Medicare là chương trình bảo hiểm y tế quốc gia giúp người có độ tuổi từ 65 trở lên, (và một số người khuyết tật dưới 65 tuổi), chi trả dịch vụ y tế của họ. Vui lòng gọi Medicare theo số **(800) 633-4227**, hoặc truy cập www.medicare.gov. Tổ chức phi lợi nhuận **Elder Law & Advocacy** là nhà cung cấp Chương Trình Biện Hộ & Tư vấn Bảo Hiểm Y Tế Quốc Gia (Health Insurance Counseling & Advocacy Program, HICAP) tại địa phương cung cấp thông tin tư vấn khách quan miễn phí về Medicare. Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi tổ chức Elder Law & Advocacy theo số **(858) 565-1392** hoặc truy cập www.seniorlaw-sd.org.

An Sinh Xã Hội

Chương trình quốc gia này cung cấp thu nhập hàng tháng cho những người từ 62 tuổi trở lên hoặc những người trở nên bị khuyết tật và đáp ứng quy định nghiêm ngặt về tình trạng khuyết tật và đủ điều kiện lao động. Để nhận trợ cấp hưu trí, quý vị phải đóng thuế hưu trí An Sinh Xã Hội tối thiểu 10 năm hoặc đáp ứng các quy định khác. Để nộp đơn, vui lòng đến văn phòng Cơ Quan An Sinh Xã Hội tại địa phương, gọi điện thoại theo số **(800) 772-1213**, hoặc truy cập trực tuyến: www.ssa.gov.

Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (Supplemental Security Income, SSI)

SSI trả trợ cấp thu nhập hàng tháng cho người có độ tuổi từ 65 trở lên, cũng như cho người mù hoặc người khuyết tật nếu họ có nguồn hỗ trợ hạn chế. Người ta có thể nhận thu nhập từ cả An Sinh Xã Hội và SSI nếu họ đáp ứng yêu cầu. Vui lòng đến văn phòng An Sinh Xã Hội tại địa phương, gọi điện thoại theo số **(800) 772-1213**, hoặc truy cập trực tuyến www.ssa.gov để tìm hiểu thêm hoặc nộp đơn.

Trợ Cấp Cựu Chiến Binh (VA)

Cơ Quan Quản Lý Cựu Chiến Binh (Veterans Administration, VA) cung cấp nhiều dịch vụ khác nhau cho cựu chiến binh và người chăm sóc của họ. Vui lòng đến phòng Trợ Cấp Khu Vực tại địa phương, gọi điện thoại theo số **(800) 827-1000**, hoặc truy cập www.benefits.va.gov/sandiego/ để biết thêm thông tin. Ngoài ra, **Văn Phòng Bộ Cựu Chiến Binh Vụ Hoa Kỳ (Office of Military & Veterans Affairs, OMVA)** tại **Quận San Diego** có thể hỗ trợ tư vấn toàn diện về trợ cấp, lập và gửi yêu cầu, v.v. Để biết thông tin, vui lòng liên hệ OMVA theo **(858) 694-3222** hoặc email sdcvso.hhsa@sdcounty.ca.gov.



Cơ Quan Phi Lợi Nhuận tại Địa Phương

Các cơ quan phi lợi nhuận tại địa phương dưới đây cung cấp sự hỗ trợ cũng như các nguồn hỗ trợ cho người cao tuổi và/hoặc người chăm sóc. Đây là vài tổ chức có thể sẽ hữu ích.

Hiệp Hội Alzheimer, San Diego/Chi Hội Hoàng Gia

(800) 272-3900

www.alz.org/sandiego

Chi hội Hiệp Hội Alzheimer Quốc Gia tại địa phương cung cấp các dịch vụ như: chương trình giáo dục, Đường dây trợ giúp hoạt động 24/7, thông tin về nguồn hỗ trợ, nhóm hỗ trợ người chăm sóc qua điện thoại hàng tháng, và bảng tin cộng đồng trực tuyến.

Alzheimer's San Diego

(858) 492-4400

www.alzsd.org

Alzheimer's San Diego cung cấp nhiều chương trình và dịch vụ sáng tạo bao gồm: các lớp học và hội thảo dành cho người chăm sóc, nhóm hỗ trợ và thảo luận, thông tin nguồn hỗ trợ, hướng dẫn của chuyên gia chuyên ngành suy giảm trí nhớ/sa sút trí tuệ, những hoạt động xã hội, và dịch vụ chăm sóc thay thế.

Liên Hiệp Người Chăm Sóc của San Diego

www.caregivercoalitionsd.org

Liên Hiệp Người Chăm Sóc cung cấp sự hỗ trợ, giáo dục và vận động chính sách cho những gia đình hiện đang chăm sóc người thân của họ. Liên Hiệp này gồm một nhóm nhiều cơ quan, lợi nhuận và phi lợi nhuận, phục vụ các gia đình. Truy cập trang web để tiếp cận thông tin, nguồn hỗ trợ, và những sự kiện sắp diễn ra dành cho người chăm sóc.

Tổ chức Elder Law & Advocacy

(858) 565-1392

www.seniorlaw-sd.org

Tổ chức Elder Law & Advocacy (Luật & Vận Động Bệnh Vực Người Cao Tuổi) cung cấp hỗ trợ pháp lý miễn phí cho người dân San Diego trên 60 tuổi hoặc dịch vụ chăm sóc cho người trên 60 tuổi. Ngoài ra, Chương Trình Vận Động Bệnh Vực & Tư Vấn Bảo Hiểm Y Tế (Health Insurance Counseling & Advocacy Program, HICAP) của họ cung cấp thông tin tư vấn khách quan công bằng về Medicare.

Trợ Giúp Người Cao Tuổi (ElderHelp)

(619) 284-9281

www.elderhelpofsandiego.org

Tổ chức Trợ Giúp Người Cao Tuổi cung cấp các hội thảo và khóa học trực tuyến cho người chăm sóc gia đình, ngoài các dịch vụ hỗ trợ dành cho người cao tuổi như điều phối dịch vụ chăm sóc, vận chuyển và chương trình chia sẻ tại nhà.

Dịch Vụ Cộng Đồng Đa Tôn Giáo

www.interfaithservices.org

(760) 489-6380

Dịch Vụ Cộng Đồng Đa Tôn Giáo cung cấp dịch vụ hỗ trợ người cao tuổi sống tại Escondido, Oceanside, và những cộng đồng quanh Quận Bắc sống an toàn trong nhà riêng của họ càng lâu càng tốt.

Dịch Vụ Gia Đình Người Do Thái tại San Diego

(858) 637-3040

www.jfssd.org

Vui lòng gọi Đường Dây Trợ Giúp Người Cao Tuổi của Dịch Vụ Hỗ Trợ Gia Đình Do Thái (Jewish Family Service, JFS) để được hỗ trợ và nhận thông tin về các dịch vụ hỗ trợ dành cho người cao tuổi. Trung Tâm Người Cao Tuổi Đại Lộ Balboa của JFS cung cấp nơi trú ẩn an toàn cho người cao tuổi mắc chứng Suy Giảm Nhận Thức Nhẹ, bao gồm bệnh Alzheimer giai đoạn đầu và chứng sa sút trí tuệ, tận hưởng giao lưu sinh hoạt nửa ngày.

Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ Người Cao Tuổi Sharp

(619) 740-4214

www.sharp.com/services/seniors/resource-centers.cfm

Người cao tuổi và người chăm sóc có thể tiếp cận thông tin, nguồn hỗ trợ, kiểm tra sức khỏe, và các khóa đào tạo y tế và khóa đào tạo dành cho người chăm sóc miễn phí qua Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ Người Cao Tuổi Sharp. Trung tâm này cung cấp dịch vụ hoàn toàn miễn phí cho công chúng.

Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ cho Người Chăm Sóc Phía Nam (SCRC)

(800) 827-1008

www.caregivercenter.org

SCRC cung cấp các dịch vụ hỗ trợ người chăm sóc gia đình miễn phí, bao gồm: dịch vụ tư vấn gia đình/quản lý trường hợp, tư vấn ngắn hạn, tư vấn tài chính / pháp lý, giáo dục và đào tạo, nhóm hỗ trợ, và dịch vụ chăm sóc thay thế.

Quản Lý Dịch Vụ Chăm Sóc Lão Khoa

Những việc hậu cần trong quá trình chăm sóc có thể là rất phức tạp và đôi khi thuê người quản lý chăm sóc lão khoa chuyên nghiệp giúp đỡ là hợp lý. Người quản lý chăm sóc lão khoa chuyên nghiệp (Professional geriatric care manager, hay PGCM) là một chuyên gia như nhân viên xã hội, nhân viên tư vấn, bác sĩ lão khoa, hoặc y tá chuyên hỗ trợ người cao tuổi và gia đình của họ để đạt chất lượng sống cao nhất tùy theo hoàn cảnh của họ. Các doanh nghiệp và chuyên gia trong lĩnh vực pháp lý, y tế và tài chính thường sử dụng các PGCM để đảm bảo khách hàng của họ hiểu những lựa chọn của họ, để những nhu cầu của họ được đáp ứng, và nhận được dịch vụ chăm sóc chất lượng. Với tư cách là người chăm sóc, quý vị có thể làm việc với PGCM để xác định điều gì có khả năng phù hợp nhất với tình trạng người thân của quý vị.

PGCM hỗ trợ các gia đình và người chăm sóc theo nhiều cách, như:

- Tiến hành đánh giá lên kế hoạch chăm sóc người cao tuổi để xác định vấn đề và đưa ra giải pháp.
- Sàng lọc, sắp xếp và theo dõi dịch vụ chăm sóc tại nhà.
- Cung cấp hỗ trợ ngắn hạn hoặc dài hạn cho người chăm sóc sống ở gần hoặc xa.
- Xem xét những vấn đề về tài chính, pháp lý hoặc y tế, và giới thiệu đến các chuyên gia lão khoa ở những lĩnh vực này.
- Cung cấp biện pháp can thiệp khủng hoảng.
- Thực hiện chuyến thăm thường xuyên để theo dõi đánh giá sức khỏe khách hàng.
- Hỗ trợ việc đưa đón khách hàng đi lại giữa các cơ sở chăm sóc khác nhau.
- Cung cấp giáo dục và ủng hộ khách hàng & gia đình. Một số PGCM cung cấp hỗ trợ tư vấn/liệu pháp trị liệu cá nhân/gia đình, quản lý tài chính, hỗ trợ giám sát/giám hộ.

Hầu hết những nhà quản lý chăm sóc tập trung vào người cao tuổi, dù nhiều người trong số họ có khả năng, kiến thức để phục vụ những người mắc bệnh mãn tính khác. Nhà quản lý chăm sóc lão khoa có thể tính phí trong khoảng \$50 - \$200 một giờ. Hầu hết các chương trình bảo hiểm không bao gồm những chi phí này.

Để tìm nhà quản lý chăm sóc lão khoa ở gần quý vị, vui lòng truy cập trang web của Hiệp Hội Chăm Sóc Đời Sống Người Cao Tuổi: www.aginglifecare.org. Tổ chức ngành nghề này, trước đây là Hội Nhà Quản Lý Dịch Vụ Chăm Sóc Lão Khoa Quốc Gia, cung cấp thông tin về các dịch vụ, cách chọn chuyên gia để hợp tác cùng, tiêu chuẩn đạo đức, và danh sách chuyên gia tại địa phương.

Người cao tuổi có thu nhập thấp có thể đủ điều kiện nhận hỗ trợ điều phối dịch vụ chăm sóc miễn phí thông qua một trong những chương trình quản lý trường hợp do Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập cung cấp. Vui lòng gọi Tổng Đài AIS theo số **(800) 339-4661** để biết thêm thông tin.

Một số cơ quan cộng đồng, như Elderhelp (www.elderhelpofsandiego.org), cũng có thể cung cấp hỗ trợ điều phối dịch vụ chăm sóc miễn phí.

[illegible]

PHẦN 3: Nhu Cầu Chung

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Vận Chuyển Đi Lại
 - Chăm Sóc Tại Nhà
 - Lựa Chọn Nhà Ở
 - Dịch Vụ Chăm Sóc Ban Ngày dành cho Người Trưởng Thành
 - Dịch Vụ Chăm Sóc Thay Thế
 - Chương Trình Dinh Dưỡng
 - Nhu Cầu về Cảm Xúc và Tình Bạn
 - Công Nghệ và Thiết Bị Y Tế

Vận Chuyển Đi Lại



Khi nói đến vận chuyển, hãy bắt đầu lên kế hoạch sớm và xây dựng mạng lưới hỗ trợ để đáp ứng nhu cầu đi lại của người thân. Dù người thân của quý vị hiện vẫn có thể lái xe an toàn, nhưng nhu cầu và khả năng của họ có thể thay đổi theo thời gian. Các phương án vận chuyển đi lại sẽ tùy thuộc vào nơi người đó sống và loại vận chuyển cần thiết.

An Toàn Cho Người Lái Xe

Tuổi cao thêm không nhất thiết có nghĩa là người đó không còn có thể lái xe an toàn. Tuy nhiên, nếu quý vị lo ngại về sự an toàn của người thân sau tay lái, thì việc quý vị có buổi trò chuyện với họ là quan trọng. Cơ Quan An Toàn Giao Thông Cao Tốc Quốc Gia Mỹ (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) có một trang web gồm thông tin về an toàn cho người lái cao tuổi và làm cách nào để bắt đầu buổi trò chuyện về an toàn cho người lái (www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers). AARP® có một trang web gồm nhiều bí quyết lái xe an toàn và các đường dẫn đến các khóa học Lái Xe Thông Minh trực tuyến và trên lớp (www.aarp.org/auto/driver-safety).

Nếu sau khi tiếp cận người thân mà quý vị vẫn còn lo lắng, thì quý vị có thể liên hệ Sở Giao thông Vận tải (DMV) và yêu cầu là người đó được kiểm tra. Bác sĩ cũng có thể thông báo cho DMV nếu họ thấy bệnh nhân không còn có thể lái xe an toàn. Mọi người có thể liên hệ DMV để biết thêm thông tin về an toàn cho người lái xe ở San Diego theo số **(619) 220-5300**.

FACT

FACT là một cơ quan phi lợi nhuận được thành lập năm 2005 để cải thiện khả năng tiếp cận phương tiện vận chuyển đối với người cao tuổi, người khuyết tật, cựu chiến binh và những người khác. Có nhiều người ở Quận San Diego không thể tiếp cận phương tiện vận chuyển công cộng do nhu cầu đặc biệt của họ, khoảng cách từ các tuyến trung chuyển, hoặc do thiếu dịch vụ vận chuyển. FACT hoạt động như một nhà quản lý di động cho những người tìm kiếm phương tiện vận chuyển bằng việc giới thiệu họ đến phương thức vận chuyển phù hợp nhất cho họ.

Lời Giới Thiệu: Giới thiệu phương tiện vận chuyển được cung cấp trực tiếp, qua điện thoại và qua ứng dụng lên kế hoạch chuyến đi trực tuyến, Find-A-Ride (Tìm Chuyến Đi). FACT duy trì cơ sở dữ liệu toàn diện về các cơ quan vận chuyển, dịch vụ xã hội, tổ chức tín ngưỡng, và dịch vụ vận chuyển chuyên biệt. Truy cập trang web của FACT theo www.factsd.org hoặc gọi điện thoại theo số **(888) 924-3228**.

Chuyến đi chi phí thấp: RideFACT là dịch vụ vận chuyển chi phí thấp cung cấp những chuyến đi có mục đích chung cho người cao tuổi (60+) 7 ngày/tuần, 7h sáng – 8h tối RideFACT là dành cho những người cao tuổi không có những phương án vận chuyển khác và dành cho những người sống tại các thành phố thuộc Quận San Diego, cũng như các cộng đồng Ramona và Spring Valley. Có thể cần phải đặt chỗ trước bằng việc gọi FACT theo số **(888) 924-3228** từ 9h sáng - 4h chiều. Có thể đặt các chuyến đi từ 7 ngày trước. Chi phí cho chuyến đi bắt đầu từ \$2,50 cho các chuyến đi một chiều tối đa 5 dặm (7.5km). Những chuyến đi từ 5 dặm (7.5km) trở lên sẽ có chi phí trong khoảng \$4.00-\$10 tùy thuộc vào quãng đường. Nhân viên chăm sóc riêng có thể được cung cấp theo yêu cầu tại thời điểm đặt xe mà không phải trả thêm phí. Để biết thêm thông tin về FACT, hãy truy cập www.factsd.org hoặc gọi số **(888) 924-3228**.

Chương Trình Lái Xe Tình Nguyện

Nhiều tổ chức phi lợi nhuận tại địa phương cung cấp dịch vụ đưa đón đến những cuộc hẹn khám cũng như hẹn làm việc, dịch vụ chăm sóc riêng, và mua sắm cho những người từ 60 tuổi trở lên không còn có thể lái xe một mình. Những tổ chức này đều quy định đăng ký để xác định tính đủ điều kiện cũng như chương trình cá nhân phục vụ cho những khu vực cụ thể theo mã bưu điện (ZIP). Những chương trình này sẽ sử dụng tài xế tình nguyện trong cộng đồng và xe riêng để cung cấp các chuyến đi cho những người tham gia chương trình. Tài xế tình nguyện đều trải qua quá trình kiểm tra lý lịch và đào tạo và phải có bảo hiểm ô tô hiện hành. Hầu hết các chương trình đều quy định khoản quyên góp, và một số chương trình có phí đăng ký. Ngoài ra, một số tổ chức cung cấp phiếu đi taxi với mức phí giảm giá và xe buýt đi mua sắm. Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ với Liên Hiệp Tài Xế Tình Nguyện Quận San Diego (San Diego County Volunteer Driver Coalition) tại trang mạng www.sdcdvc.org.

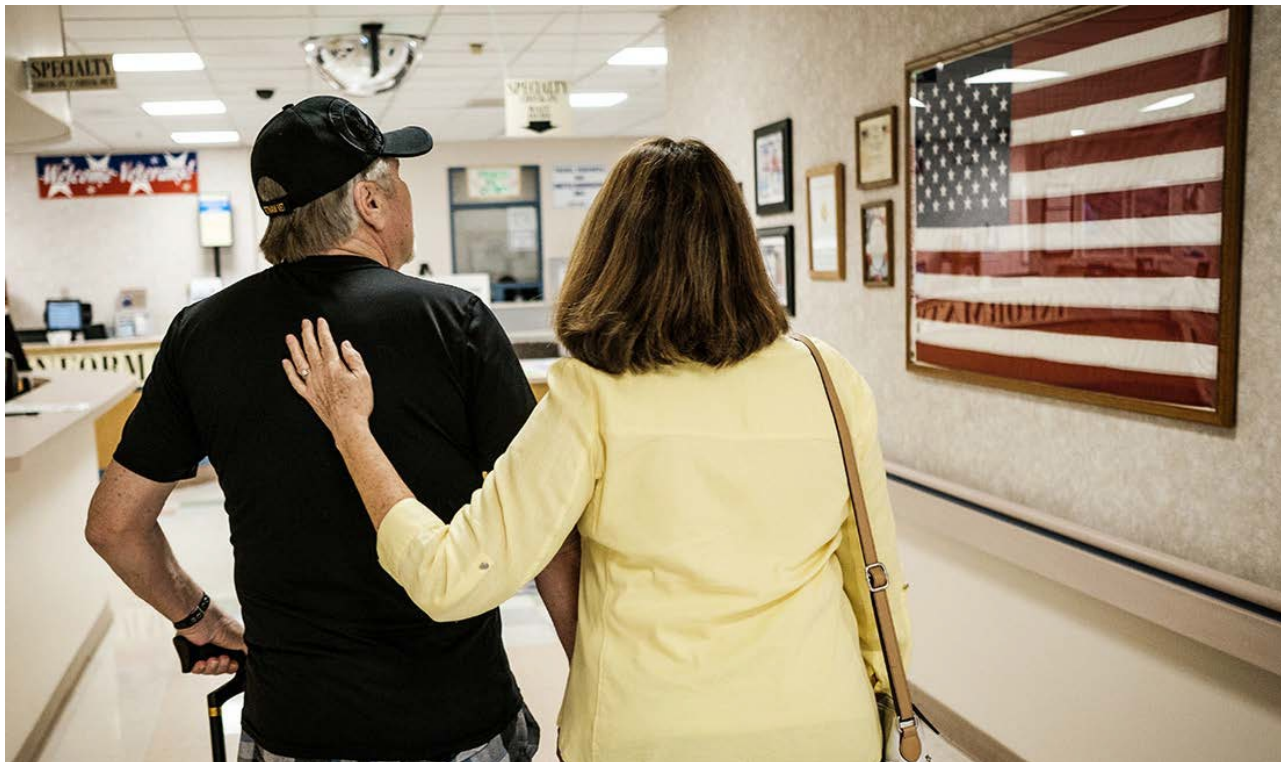
Phương Tiện Vận Chuyển Công Cộng

Các Cơ quan Vận tải Công cộng San Diego cung cấp những người từ 60 tuổi trở lên vé giảm giá và vé tháng. Để đăng ký thẻ đi lại hàng tháng có chiết khấu, cần phải đăng ký kèm bằng chứng chứng minh đủ tiêu chuẩn. Xem trang North County Transit District (NCTD) www.gonctd.com hoặc trang San Diego Metropolitan Transit System (SDMTS) www.sdmts.com.

Ngoài ra, hệ thống vận tải cũng cung cấp dịch vụ Vận Tải Cộng Đồng theo Đạo Luật Người Mỹ Khuyết Tật (Americans with Disabilities Act, ADA) cho những người không thể đi lại trên hệ thống tuyến buýt cố định. Các cá nhân phải có chứng nhận đủ điều kiện sử dụng dịch vụ này. Để xem thông tin về chứng nhận của ADA đối với Khu Vận Tải Quận Bắc, vui lòng xem trang www.adaride.com hoặc San Diego Metropolitan Transit System trang www.rideonmts.com.

Đưa Đón Cựu Chiến Binh

Với những cuộc hẹn khám của Cơ Quan Quản Lý Cựu Chiến Binh, chương trình Mạng Lưới Đưa Đón Cựu Chiến Binh cung cấp dịch vụ đưa đón khứ hồi miễn phí cho những bệnh nhân có hẹn khám với Trung Tâm Y Tế và Phòng Khám Mission Valley của VA. Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi điện theo số (858) 552-7470 hoặc truy cập www.bit.ly/sdvarides.



Chăm Sóc Tại Nhà

Hầu hết những người chăm sóc chuyên nghiệp tại nhà được coi là thuộc bản chất ngoài lĩnh vực y tế. Dù người chăm sóc ngoài lĩnh vực y tế có thể hỗ trợ hầu hết các nhu cầu chăm sóc vật chất cá nhân của khách hàng (tắm, mặc quần áo, đi vệ sinh và chuyển dịch), có những nhiệm vụ mà người chăm sóc ngoài lĩnh vực y tế không nên thực hiện, như cắt móng, cạo râu hoặc quản lý thuốc. Bởi hầu hết những dịch vụ chăm sóc tại nhà được phân loại là ngoài lĩnh vực y tế, bảo hiểm y tế không bao gồm chi phí dịch vụ chăm sóc. Tuy nhiên, có những lựa chọn khác để các gia đình bổ sung hoặc chịu toàn bộ chi phí dịch vụ chăm sóc, chẳng hạn như bảo hiểm dịch vụ chăm sóc dài hạn và phúc lợi VA (Hỗ Trợ & Chăm Sóc).

Quý Vị Biết Không?

Quận San Diego cung cấp một chương trình được gọi là Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà (IHSS) hỗ trợ cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà cho những người đủ điều kiện nhận Medi-Cal và cần sự trợ giúp để duy trì độc lập ở nhà. Vui lòng gọi điện theo số **(800) 339-4661** để biết thêm chi tiết.

Các tổ chức dịch vụ xã hội địa phương, như Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ Người Chăm Sóc Phía Nam, Alzheimer's San Diego, Dịch Vụ Gia Đình Do Thái (Jewish Family Service), hoặc Trợ Giúp Người Cao Tuổi (ElderHelp), có thể hỗ trợ một số công việc tại nhà. Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà (IHSS) cũng sẵn dành cho những người đủ tiêu chuẩn.



Công Ty Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà

California hiện quản lý ngành dịch vụ chăm sóc tại nhà và quy định các công ty cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà phải đăng ký với tiểu bang. Quy định này đảm bảo mọi Tổ Chức Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà (Home Care Organization, HCO) có phép của tiểu bang đều thuê nhân viên đã qua kiểm tra lý lịch và tuân thủ các quy định về đào tạo thường niên theo quy định của tiểu bang, trong số những quy định khác.

Khi chọn một công ty cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà để cung cấp dịch vụ chăm sóc cho người thân của quý vị, điều tối quan trọng là quý vị phải hỏi những câu hỏi dưới đây để bảo vệ quý vị:

1. Công ty này có phải là một HCO được Sở Dịch vụ Xã hội Tiểu bang California cấp phép không? Nếu đúng, yêu cầu số HCO của họ. Truy cập <https://secure.dss.ca.gov/CareFacilitySearch/Search/All>
2. Công ty có thuê người chăm sóc (ban hành biểu mẫu thuế W2) hay họ sử dụng nhà thầu độc lập?
3. Công ty có cung cấp bảo hiểm bồi thường cho người lao động (nếu người chăm sóc bị thương khi làm việc với quý vị) hay đó là trách nhiệm của khách hàng?
4. Họ có bằng chứng là mỗi nhân viên/người chăm sóc của họ đã vượt qua vòng kiểm tra lý lịch không?

Hầu hết các dịch vụ chăm sóc sẽ được tính theo giờ. Các gia đình có thể phải trả từ \$22-33/giờ, trên cơ sở loại dịch vụ chăm sóc mà họ nhận. Nhiều công ty cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà tính phí theo giờ cao hơn nếu ca làm việc ngắn (dưới 4 giờ) được yêu cầu hoặc nếu dịch vụ chăm sóc là dành cho trên một người.

Liên Hiệp Người Chăm Sóc San Diego không khuyên các gia đình thuê người chăm sóc độc lập. Nếu quý vị quyết định thuê ai đó riêng, vui lòng tự tìm hiểu về trách nhiệm mà quý vị sẽ đảm nhận với tư cách là người sử dụng lao động. Có trách nhiệm pháp lý nặng nề mà khách hàng/gia đình phải đảm nhận khi thuê người chăm sóc riêng thay vì sử dụng công ty cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà đủ tiêu chuẩn và có phép của tiểu bang.

Hiện có hàng chục cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà ở Quận San Diego. Tham khảo Danh Bạ của Dịch Vụ Chăm Sóc Người Cao Tuổi San Diego để có danh sách những công ty cung cấp dịch vụ hỗ trợ để cân nhắc (www.sandiegoeldercare.com). Những công ty đã được chứng nhận bởi Ủy Ban Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà của Hoa Kỳ (www.americanboardofhomecare.org) thực hiện bảo hiểm bồi thường người lao động và cung cấp người chăm sóc được công ty thuê thay vì các nhà thầu độc lập.

Lựa Chọn Nhà Ở

Nếu quý vị không còn có thể chăm sóc cho người thân tại nhà, việc tìm kiếm cơ sở phù hợp là bước quan trọng giúp quá trình chuyển giao thoải mái hơn cho quý vị cũng như người thân của quý vị. Hiểu các mức dịch vụ chăm sóc khác nhau hiện có tại nơi ở hỗ trợ người cao tuổi là quan trọng.

Các Loại Dịch Vụ Nhà Ở

- **Sống Độc Lập:** Căn hộ dành cho người cao tuổi nơi người cư trú sẽ tự quản lý mọi nhu cầu của bản thân. Một số căn hộ cung cấp đồ ăn, phương tiện vận chuyển, và các hoạt động sinh hoạt.
- **Sống có Hỗ Trợ:** Nơi cư trú có phép với những phòng kiểu căn hộ. Cung cấp đồ ăn và hỗ trợ các hoạt động sinh hoạt hàng ngày như tắm rửa, mặc quần áo, quản lý thuốc, đồ ăn, vận chuyển, v.v...
- **Nội Trú và Dịch Vụ Chăm Sóc:** Một thuật ngữ thân mật đề cập đến những cơ sở sinh hoạt có hỗ trợ nhỏ hơn với môi trường giống gia đình được cấp phép cung cấp hỗ trợ hoạt động sinh hoạt hàng ngày và quản lý thuốc.
- **Dịch Vụ Chăm Sóc (Cho Những Người Có Vấn Đề) về Trí Nhớ:** Cơ sở có phép cung cấp sự giám sát, hướng dẫn, các hoạt động sinh hoạt, v.v... Cơ sở sẽ có các biện pháp an ninh để giảm thiểu tình trạng đi lang thang (wandering).
- **Cơ sở Điều dưỡng Lành nghề:** Nhà điều dưỡng tại California đều được cấp phép, quản lý và/hoặc chứng nhận bởi một số cơ quan công/tư ở cấp tiểu bang và liên bang. Nhà điều dưỡng cung cấp mọi loại hỗ trợ, như dịch vụ chăm sóc điều dưỡng, hỗ trợ các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, và trợ giúp chuyên nghiệp như phục hồi chức năng. Bệnh nhân có thể ở trong một thời gian ngắn trong quá trình hồi phục bệnh hoặc trong quá trình thực hiện thủ tục, hoặc lâu dài. Medicare và các Chương Trình Ưu Đãi của Medicare có thể thanh toán cơ sở điều dưỡng lành nghề trong một thời gian theo quy định. Medi-Cal có thể chịu một số chi phí dài hạn.

Chọn Đúng: Công Cụ Xác Định Sống có Hỗ Trợ Chất Lượng

Chọn Đúng (Choose Well) là một chương trình trực tuyến, mang tính sáng tạo, miễn phí được tài trợ bởi Quận San Diego giúp người cao tuổi và gia đình họ đưa ra quyết định sáng suốt khi chọn cơ sở sống có hỗ trợ. Truy cập www.choosewellsandiego.org để khám phá những cơ sở trong chương trình Chọn Đúng được đánh giá đặc biệt đều đã tự nguyện nhất trí đạt điểm với 11 tiêu chuẩn đánh giá chất lượng. Vui lòng gọi điện thoại theo số (619) 795-2165 hoặc email choosewellsandiego@gmail.com để biết thêm thông tin.



Dịch Vụ Chăm Sóc Ban Ngày cho Người Trưởng Thành

Trung tâm cung cấp dịch vụ chăm sóc ban ngày dành cho người trưởng thành và trung tâm cung cấp dịch vụ y tế ban ngày dành cho người trưởng thành cung cấp nơi ở an toàn được thiết kế đặc biệt để cung cấp các hoạt động sinh hoạt, dinh dưỡng, và bầu không khí ấm áp. Trung tâm cung cấp dịch vụ y tế ban ngày dành cho người trưởng thành có thể bao gồm các dịch vụ y tế như liệu pháp vật lý trị liệu chức năng và vận động. Những dịch vụ này có thể là do Medi-Cal, bảo hiểm dịch vụ chăm sóc dài hạn, phúc lợi VA chịu chi phí, hoặc có thể yêu cầu quý vị tự chi trả. Để tìm trung tâm cung cấp dịch vụ y tế hoặc dịch vụ chăm sóc ban ngày dành cho người trưởng thành, vui lòng gọi Tổng Đài AIS theo số **(800) 339-4661**.

Dịch Vụ Chăm Sóc Thay Thế

Thay thế là cơ hội để nghỉ ngơi và tái nạp năng lượng. Thay thế rất quan trọng khi muốn duy trì sức khỏe của quý vị và theo đó là sức khỏe người thân của quý vị. Có nhiều cách để nhận sự trợ giúp, nhưng quý vị cần phải yêu cầu. Nhiều người chăm sóc có xu hướng “tiếp tục” và không cân nhắc những lựa chọn khác hoặc thậm chí không nhận ra những lựa chọn khác. Trao đổi với gia đình và bạn bè về việc hỗ trợ quý vị cùng gánh vác nhiệm vụ chăm sóc. Điều này nghe có vẻ dễ, nhưng người chăm sóc và người mà họ hỗ trợ thường miễn cưỡng tìm kiếm sự trợ giúp từ những người khác. Nếu ai đó hỏi rằng họ có thể giúp được gì, thì hãy nói “CÓ” và giải thích quý vị cần sự trợ giúp như thế nào và khi nào. Nếu không ai tình nguyện, thì hãy yêu cầu sự trợ giúp. Hãy cụ thể về những gì sẽ có ích nhất. Quan trọng nhất là, lên lịch thay thế và sau đó dành thời gian thực hiện việc gì đó cho bản thân. Để cảm giác tội lỗi ở nhà.

Quý vị có thể quyết định thuê người giúp việc để trợ giúp trong nhà. Có một số những cơ quan và dịch vụ để quý vị lựa chọn. Nếu cần thiết, người thân của quý vị cũng có thể chuyển đến sống tạm tại một cơ sở. Ngoài việc thuê ai đó, có một số dịch vụ thay thế miễn phí mà người thân của quý vị có thể đủ điều kiện cho phép quý vị thỉnh thoảng được nghỉ ngơi vài tiếng. Để tìm chương trình dịch vụ chăm sóc thay thế, quý vị có thể gọi đến Tổng Đài AIS theo số **(800) 339-4661**.



Chương Trình Dinh Dưỡng

Chương trình dinh dưỡng có thể giúp đơn giản hóa giờ ăn và đảm bảo người thân có chế độ ăn uống cân bằng. Có những buổi họp (nhóm) ăn trưa trên khắp quận nơi người cao tuổi cùng ăn trưa với nhau. Một số trang web cũng cung cấp những chương trình trước hoặc sau bữa trưa. Chi phí ăn trưa là một khoản quyền góp theo đề xuất có thể khác nhau tùy theo từng khu vực. Nếu người cao tuổi không thể ra khỏi nhà, thì có một số chương trình giao đồ ăn tận nhà tùy thuộc vào địa điểm khu vực. Liên hệ **Tổng Đài AIS** theo số **(800) 339-4661** để biết tên và số điện thoại của một chương trình giao đồ ăn gần địa chỉ của quý vị.

Nhu Cầu về Cảm Xúc và Tình Bạn

Nhu cầu cơ bản của hầu hết con người là tình bạn. Khi chúng ta có tuổi, chúng ta có khả năng mất bạn bè và người thân trong gia đình vì đã chết hoặc chuyển nơi ở. Do đó, một số người cao tuổi trở nên cô đơn. Ngoài ra, việc nghỉ hưu có thể khiến người cao tuổi có thừa thời gian và ít việc để làm. Các cơ quan cộng đồng và trung tâm người cao tuổi cung cấp nhiều loại hỗ trợ xã hội và tình bạn mà người cao tuổi cần. Vui lòng gọi **Tổng Đài AIS** theo số **(800) 339-4661** để có danh sách trung tâm người cao tuổi.

Điều quan trọng cần nhớ là nhiều người cao tuổi và những người khác cần hỗ trợ chăm sóc, vẫn có nhiều thứ để chờ đi. Khuyến khích người thân của quý vị chia sẻ thời gian và kỹ năng của họ với những người khác — có thể là qua việc tình nguyện tại trường hoặc bệnh viện, hoặc cung cấp dịch vụ cho nhà thờ hoặc giáo đường. Thậm chí có nhiều sự kiện dành cho những người chỉ ở trong nhà. Ví dụ, một số bệnh viện hoàn toàn dựa vào tình nguyện viên đan mũ cho trẻ sơ sinh nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt dành cho trẻ sơ sinh. Giúp người thân của quý vị nghĩ ra nhiều cách có ý nghĩa mà họ có thể đóng góp. Người cao tuổi có thể thực hiện công việc tình nguyện ngoài nhà có thể cân nhắc tìm hiểu cơ hội qua Chương Trình Tình Nguyện dành cho Người Cao Tuổi và Người Đã Về Hưu (Retired and Senior Volunteer Program, RSVP) của Quận San Diego. Để biết thêm về các cơ hội làm tình nguyện hiện có, vui lòng gọi cho Văn phòng chương trình tình nguyện dành cho người cao tuổi theo số **(858) 505-6399**.

Công Nghệ và Thiết Bị Y Tế

Công nghệ cung cấp nhiều cách để hỗ trợ sự an toàn và khỏe mạnh của người cao tuổi và những người cần dịch vụ chăm sóc. Sản phẩm hiện có cung cấp lời nhắc, sự giám sát cũng như hỗ trợ giao tiếp. Ngoài ra, nhiều sản phẩm an toàn hiện có dành cho những người mắc chứng sa sút trí tuệ. Các sản phẩm này bao gồm từ các công cụ cảnh báo ở cửa sổ và cửa ra vào đến tắt bếp tự động, và quản lý thuốc.

Hệ thống cảnh báo y tế là một thiết bị ứng phó trường hợp khẩn cấp được thiết kế để trợ giúp người cao tuổi trong khoảnh khắc cần thiết và cung cấp sự yên tâm cho người chăm sóc. Hệ thống cảnh báo y tế là một cách có thể chấp nhận để cung cấp lưới an toàn cho người sống một mình bằng việc cung cấp cách gọi trợ giúp trong trường hợp khẩn cấp.

Dưới đây là một số điều quan trọng cần cân nhắc khi mua hệ thống cảnh báo y tế:

- Nút bấm phải chống nước! Hầu hết các tai nạn xảy ra trong nhà vệ sinh hoặc bếp.
- Không ký hợp đồng, khi chưa biết chắc chắn quý vị sẽ cần dịch vụ trong bao lâu.
- Để ý những công ty cung cấp mức giá thấp hơn nếu quý vị trả trước. Quý vị có thể không cần sản phẩm trong thời gian dài như quý vị đã thanh toán, hoặc công ty có thể không tiếp tục kinh doanh.
- Với những tiến bộ về công nghệ, một số cảnh báo y tế hiện có thể được sử dụng ngoài nhà.
- Khi đề cập đến việc thanh toán, cảnh báo y tế có thể do Medi-Cal hoặc Medicare Phần B chi trả. Cảnh báo y tế nhìn chung cũng được chi trả bởi những cơ quan bảo hiểm dịch vụ chăm sóc dài hạn tư nhân.



Thiết bị y tế có thể rất có ích trong việc duy trì sự độc lập của người cần dịch vụ chăm sóc. Nhiều loại xe lăn, ghế vận chuyển, khung tập đi, gậy chống, và những thiết bị khác có thể giúp phòng chống té ngã và tăng độ an toàn. Thiết bị trợ giúp cũng có thể trợ giúp khi mọi người sử dụng nhà vệ sinh, tắm rửa, mặc quần áo, nấu ăn, ăn uống, và chuyển chỗ từ nơi này sang nơi khác.

Một số thiết bị có thể do bảo hiểm chi trả khi có đơn của bác sĩ. Cửa hàng cung cấp thiết bị y tế có thể hữu ích trong việc xác định thiết bị phù hợp nhất với người cần chăm sóc. Medicare Phần B sẽ chi trả các thiết bị y tế có tuổi thọ lâu dài do bác sĩ kê đơn. Vui lòng tham khảo **Danh Bạ Dịch Vụ Chăm Sóc Người Cao Tuổi San Diego** (www.sandiegoeldercare.com) để biết danh sách công ty cung cấp thiết bị y tế gia đình.



Gian Lận Thiết Bị Y Tế Có Tuổi Thọ Lâu Dài: Cảnh Báo

Gian lận về thiết bị y tế có tuổi thọ lâu dài là một trong những cách hàng đầu mà tội phạm thực hiện hành vi gian lận trong y tế. Họ thực hiện như vậy bằng việc nộp yêu cầu bồi hoàn bảo hiểm giả cho Medicare hoặc công ty bảo hiểm tư nhân. Những kẻ lừa đảo này lập hóa đơn cho các đơn hàng trùng lặp, vận chuyển thiết



bị y tế đến bệnh nhân mà bác sĩ chưa kê đơn, và không cung cấp tín dụng cho những mục đã được trả lại. Nếu quý vị thấy các khoản phí đối với thiết bị y tế lâu bền mà quý vị hoặc người thân của quý vị không cần hoặc chưa nhận, vui lòng báo việc này là một trường hợp nghi gian lận cho Medicare và/hoặc cơ quan bảo hiểm tư nhân.

[illegible]

PHẦN 4: Giao Tiếp

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Giao Tiếp Quan Trọng Ban Đầu
 - Làm Thế Nào Để Nói Chuyện với Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế

Giao Tiếp Quan Trọng Ban Đầu

Những chủ đề liên quan đến chăm sóc đôi khi khiến quý vị khó xử hoặc không thoải mái khi nói chuyện. Có lẽ quý vị lo lắng là người thân của quý vị không còn có thể lái xe an toàn. Hoặc, có thể quý vị đã nhận thấy một số thay đổi về chức năng nhận thức và tin rằng đã đến lúc quý vị và người thân của quý vị có một buổi nói chuyện về việc xử lý những sự vụ riêng của họ. Những chủ đề này là thách thức bởi chúng có thể dẫn đến việc mất sự độc lập hoặc sự điều chỉnh lối sống đáng kể.

Với một số người, những cuộc trao đổi về dịch vụ chăm sóc ưa thích và lựa chọn cuối đời là một trong những cuộc trao đổi khó khăn nhất. Trì hoãn những việc gây khó chịu thì dễ, nhưng việc trì hoãn thường dẫn đến khó khăn lớn hơn nhiều. Tốt nhất là chia sẻ những suy nghĩ và lo ngại của chúng ta với những người chúng ta yêu quý và tin tưởng để chúng ta sẵn sàng ở những thời điểm cần thiết và có thể tôn trọng sở thích của người thân của chúng ta. Để khởi đầu cuộc trò chuyện về nhu cầu chăm sóc, dịch vụ y tế ưa thích, và những lo ngại cuối đời là cần thiết.

Nơi phù hợp để tìm bí quyết khởi đầu cuộc trò chuyện cũng như chủ đề cần đề cập có trên trang web Đề Tài Giao Tiếp: www.theconversationproject.org. Đề Tài Giao Tiếp được dành để giúp mọi người trao đổi về mong muốn của mình với dịch vụ chăm sóc cuối đời và là sáng kiến của Viện Cải Tiến Y Tế. Dưới đây là một số mục và bí quyết thảo luận mà họ đề xuất.

Những điều quý vị có thể sẽ thảo luận với người thân của mình:

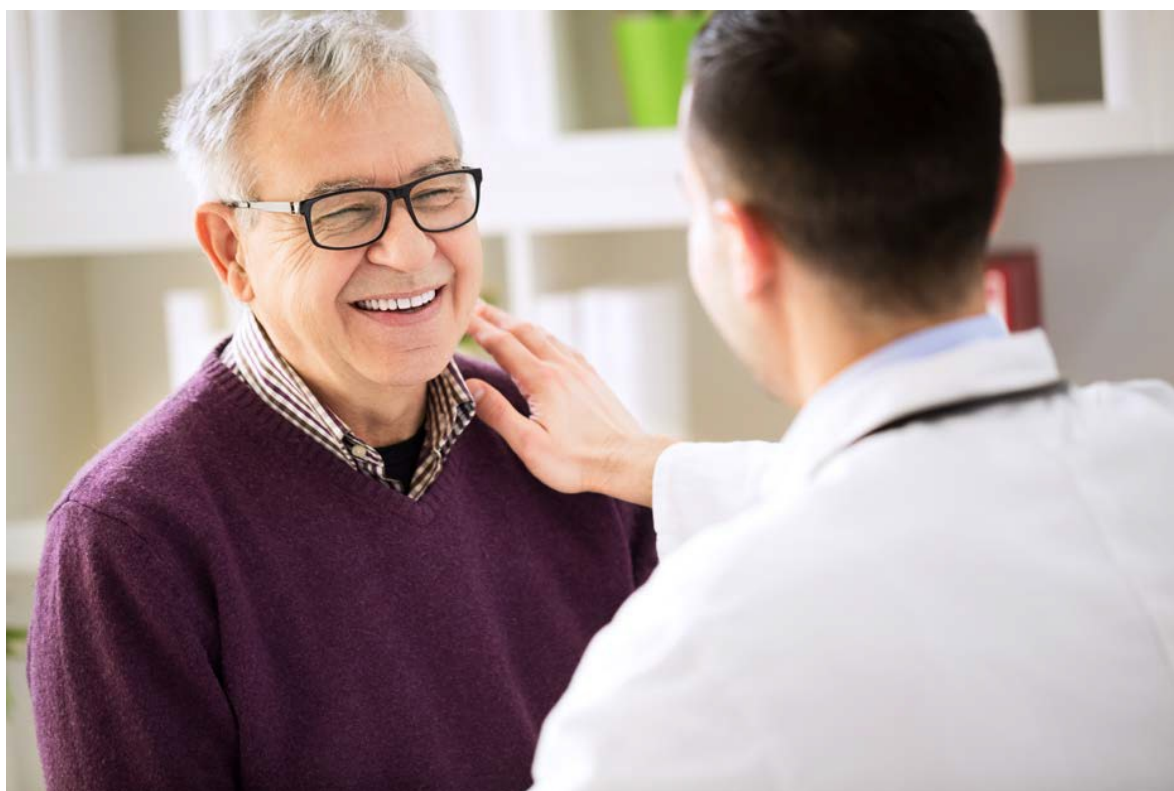
- Bác/Ba/Mẹ có lo ngại cụ thể nào về sức khỏe của mình không?
- Bác/Ba/Mẹ có muốn tích cực tham gia vào quyết định dịch vụ chăm sóc của mình không? Hoặc, Bác/Ba/Mẹ muốn tùy bác sĩ thực hiện những gì họ cho là tốt nhất?
- Bác/Ba/Mẹ muốn (hoặc không muốn) ai tham gia chăm sóc Bác/Ba/Mẹ? Bác/Ba/Mẹ muốn ai đưa ra quyết định thay cho Bác/Ba/Mẹ nếu Bác/Ba/Mẹ không thể?
- Có những loại điều trị nào Bác/Ba/Mẹ muốn (hoặc không muốn) không?
- Có sự bất đồng hoặc căng thẳng trong gia đình nào mà Bác/Ba/Mẹ bận tâm không?
- Sự vụ nào mà Bác/Ba/Mẹ cần sắp xếp hay trao đổi với người thân?
- Khi nào thì việc chuyển từ tập trung chăm sóc điều trị sang chỉ tập trung chăm sóc giảm đau là ổn?
- Khi nghĩ về giai đoạn cuối đời, điều gì quan trọng nhất với Bác/Ba/Mẹ? Bác/Ba/Mẹ hình dung giai đoạn này sẽ như thế nào?

Làm Thế Nào Để Nói Chuyện với Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế

Trước cuộc hẹn, đảm bảo là quý vị có bệnh sử đầy đủ và duy trì hồ sơ y tế gồm những triệu chứng và các loại thuốc hiện có. Xác định đâu là vấn đề quý vị lo ngại nhất và đảm bảo trao đổi về những vấn đề này trước. Với vai trò là người chăm sóc, có thể sẽ khó trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế về người thân của quý vị. Điều quan trọng là phải hiểu biết về các vấn đề y tế, và phải quyết đoán & để tâm vào vấn đề.

Thông tin dưới đây cần trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế của người thân của quý vị:

- Các triệu chứng mới hoặc tái phát gồm chi tiết về thời gian xuất hiện triệu chứng, mức khó chịu mà các triệu chứng gây ra đã tăng nhiều thế nào, và vị trí bộ phận cơ thể cụ thể bị ảnh hưởng.
- Thông tin cá nhân gồm cảm thấy căng thẳng, trầm cảm, hoặc mất trí nhớ.
- Hãy trung thực về những thói quen về sức khỏe như hút thuốc, uống rượu và cafe, ăn uống, tập thể dục, ngủ, v.v...
- Cung cấp danh sách tất cả các loại thuốc, bao gồm cả những loại thuốc không kê đơn, vitamin, thảo dược, thực phẩm chức năng, thuốc nhỏ mắt và những tác dụng phụ đã trải qua. Nêu rõ những loại thuốc không còn sử dụng nữa.
- Cung cấp thông tin chụp X-quang, công tác phòng thí nghiệm, kết quả xét nghiệm, hoặc những thông tin sức khỏe mới nhất đã nhận được kể từ lần thăm khám cuối cùng.
- Trao đổi với bác sĩ về những lần ngã gần đây và tình huống bị ngã.



[illegible]

PHẦN 5:

Những Vấn Đề về Tài Chính và Pháp Lý

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Hồ Sơ Tài Chính và Pháp Lý Quan Trọng
 - Nguồn Hỗ Trợ

Hồ Sơ Tài Chính và Pháp Lý Quan Trọng

Một trong những bước quan trọng nhất mà quý vị có thể thực hiện với tư cách là người chăm sóc khi trợ giúp người thân là hiểu các quyền và nghĩa vụ pháp lý được cung cấp trong các hồ sơ pháp lý khác nhau:

- Chỉ Thị Chăm Sóc Sức Khỏe Trước
- Giấy Ủy Quyền (Power of Attorney, POA)
- Giấy Ủy Quyền Tài Chính (Financial Power of Attorney, FPOA)
- Lệnh của Bác Sĩ về Điều Trị Duy Trì Sự Sống (The Physician Order for Life-Sustaining Treatment, POLST)
- Ủy Thác
- Di Chúc

Tham khảo phần *Chú Thích Hồ Sơ/Thuật Ngữ Cần Biết* để biết thêm thông tin mục đích của từng hồ sơ và tại sao lại cần đến những hồ sơ này. Hồ sơ pháp lý cho phép người cao tuổi kiểm soát quyết định về tài chính và dịch vụ y tế của mình bằng việc lập lựa chọn ưa thích của mình trước khi xảy ra trường hợp cấp cứu và mất năng lực. Năng lực là một thuật ngữ mô tả việc người đó còn hay không còn năng lực trí tuệ để đưa ra quyết định hiệu quả về mạng sống của mình, bao gồm lập hồ sơ pháp lý. Ngay khi một người mất năng lực, thì các hồ sơ pháp lý không thể được lập hoặc thay đổi ở hầu hết mọi trường hợp. Tương tự, nếu hồ sơ không thể được xác định, thì hồ sơ sẽ không tồn tại. Thường trong trường hợp cấp cứu, hồ sơ quan trọng thường khó tìm vì hồ sơ đã được đưa vào nơi nào đó “an toàn” và không ai biết nơi an toàn đó là ở đâu. Do đó, việc lập những hồ sơ này không chỉ quan trọng mà còn là trọng yếu để khiến cho hồ sơ dễ tiếp cận và người thân dễ tìm.



Nếu người thân của quý vị không có hồ sơ quan trọng, thì hãy tham khảo ý kiến của luật sư biện hộ người cao tuổi. Tổ chức phi lợi nhuận tại địa phương **Elder Law & Advocacy** cung cấp các dịch vụ pháp lý miễn phí cho người cao tuổi có độ tuổi từ 60 trở lên, bao gồm lập hồ sơ pháp lý như chỉ thị chăm sóc sức khỏe trước và giấy ủy quyền. Quý vị có thể liên hệ tổ chức Elder Law & Advocacy theo số **(858) 565-1392** hoặc truy cập trang web của họ www.seniorlaw-sd.org.

Với những người cần hỗ trợ pháp lý nhiều hơn, thì trang web của Học Viện Luật Sư Biện Hộ Người Cao Tuổi Quốc Gia (NAELA) cung cấp danh sách luật sư biện hộ người cao tuổi: www.naela.org.

Để thuận tiện cho quý vị, các mẫu được đưa vào cuối sổ tay hướng dẫn để giúp quý vị theo dõi những hồ sơ mà người thân của quý vị hiện có và những hồ sơ mà họ có thể cần. Vui lòng xem phần Phụ Lục

[illegible]

[illegible]

PHẦN 6: An Toàn

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Sẵn Sàng Ứng Phó Tai Họa
 - Quản Lý Thuốc
 - Phòng Tránh Té Ngã

Sẵn Sàng Ứng Phó Tai Họa

Có những biện pháp mà mọi người có thể thực hiện để bắt đầu chuẩn bị cho những trường hợp khẩn cấp trước khi xảy ra trường hợp khẩn cấp. Điều cần thiết là người chăm sóc phải có kế hoạch ứng phó tai họa riêng. Nếu quý vị không có sẵn kế hoạch riêng của mình, thì sẽ rất khó để hỗ trợ người thân cùng nhu cầu của họ khi gặp tai họa.

Quý vị có thể truy cập hướng dẫn chuẩn bị ứng phó tai họa dành cho những người có thể cần sự hỗ trợ và những người chăm sóc của họ trên trang web của Liên Hiệp Người Chăm Sóc tại www.caregivercoalitionsd.org. Trong phần *Nguồn Hỗ Trợ*, cuộn xuống phần *Văn Phòng Cung Cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Trường Hợp Khẩn Cấp: Kế Hoạch Ứng Phó Tai Họa (Office of Emergency Services: Disaster Preparedness Plan)*: Cuốn sổ tay này nêu nhiều cách chuẩn bị ứng phó các loại tai họa khác nhau, những gì cần thực hiện trong quá trình xảy ra tai họa, và kế hoạch ứng phó tai họa riêng tùy chỉnh được thiết kế cho những người nhận hỗ trợ chăm sóc. Để biết thêm thông tin về chuẩn bị ứng phó tai họa và đăng ký nhận thông báo khẩn cấp, vui lòng truy cập www.readysandiego.org.

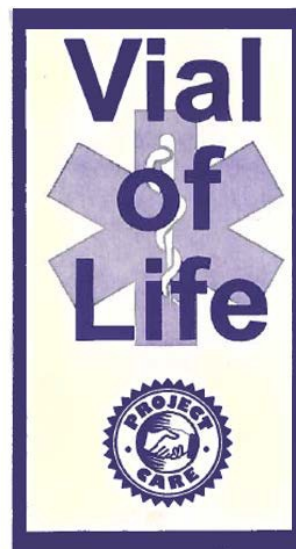
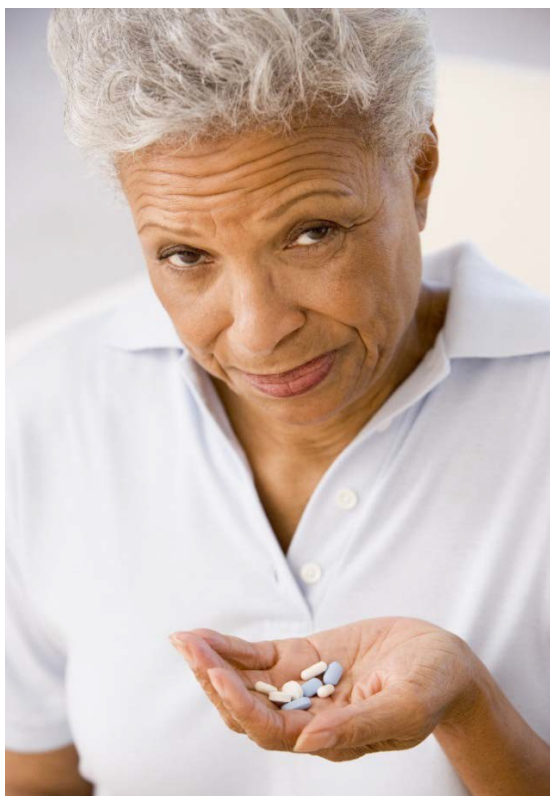


Quản Lý Thuốc

Theo dõi đơn thuốc có thể không dễ dàng. Không chỉ hầu hết các tên thuốc đều xa lạ, mà còn các hướng dẫn về liều lượng và thời gian khác nhau có thể dẫn đến nhầm lẫn. Liệt kê tên thuốc, tên bác sĩ kê đơn, cường độ của thuốc (ví dụ: 150 mg.), thuốc được kê cho mục đích gì, và uống bao nhiêu lần mỗi ngày trên một mảnh giấy hoặc thiết bị điện tử, chẳng hạn như điện thoại của quý vị là một việc đúng đắn. Nếu quý vị có thắc mắc về thuốc hoặc tương tác tiềm ẩn giữa các loại thuốc, thì dược sĩ có thể xem xét danh sách thuốc của quý vị miễn phí.

Quý vị có thể điền mẫu **Vial of Life** để hỗ trợ việc theo dõi thuốc của quý vị (xem Phụ lục để có bản mẫu). Vial of Life là một công cụ cho phép mọi người chuẩn bị sẵn thông tin y tế đầy đủ của họ ở nhà để nhân viên cấp cứu tham khảo trong quá trình xảy ra trường hợp cấp cứu. Công cụ này được sử dụng để cung cấp thông tin y tế của bệnh nhân khi bệnh nhân không thể nói hoặc nhớ thông tin.

Viết chữ in toàn bộ thông tin trong biểu đồ để ai cũng có thể đọc dễ dàng. Khi có sự thay đổi về đơn thuốc, đảm bảo cập nhật danh sách. Dụng cụ này sẽ rất hữu ích khi mang theo bên mình mỗi lần quý vị đi gặp bác sĩ, vì vậy hãy giữ dụng cụ này bên người và luôn được cập nhật. Giữ một danh sách cập nhật bên mình và một mẫu Vial of Life trên tủ lạnh của quý vị cũng như tủ lạnh của người thân quý vị. Mang theo khi quý vị đi du lịch và cung cấp một bản sao cho nhân viên y tế và người thân có thể tham gia vào việc chăm sóc. Để yêu cầu một bản mẫu Vial of Life, vui lòng gọi AIS theo số **(800) 339-4661**.



Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập



1-800-339-4661
www.aging.sandiegocounty.gov

Phòng Tránh Té Ngã

Quý Vị Biết Không?

Cứ 11 giây có một người cao tuổi nhận điều trị tại phòng cấp cứu do bị ngã. Ngã là mối đe dọa đáng kể với sự an toàn, tính độc lập, an ninh tài chính cũng như những hoạt động cơ thể của người cao tuổi. Ngoài ra, một số tác động tâm lý có thể nảy sinh khi bị ngã, như lo lắng, trầm cảm, và cảm giác bất lực, mà có thể dẫn đến tránh hoạt động, giãn cách, và mất kết nối xã hội. Trong khi phần lớn những cuộc trao đổi xoay quanh việc bị ngã đều tập trung vào người cao tuổi, người chăm sóc cũng có thể bị tác động bất lợi bởi sự việc này. Người chăm sóc có thể trải nghiệm sự sợ hãi quá mức về khả năng người được chăm sóc của họ bị ngã hoặc bị đau. Ngoài ra, khi người chăm sóc chứng kiến việc bị ngã, đó có thể là một sự việc gây tổn thương không kém cùng với hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe tâm thần.

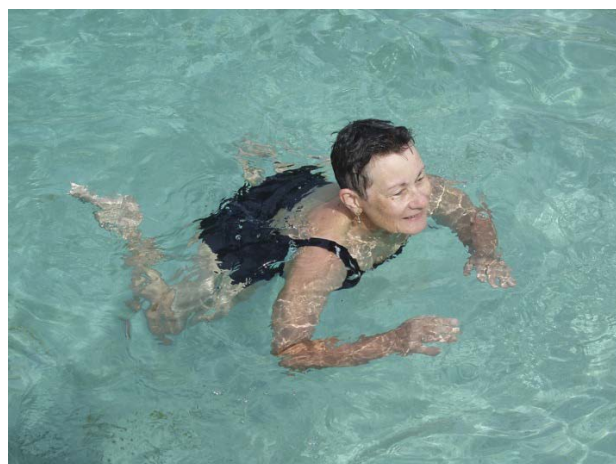
Cứ một trong bốn người cao tuổi bị ngã mỗi năm. Té ngã là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến những tổn thương gây hoặc không gây tử vong ở người có độ tuổi từ 65 trở lên.

Mặc dù ngã là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến những tổn thương gây tử vong và nhập viện liên quan đến chấn thương không gây tử vong ở những người cao tuổi, ngã không phải là hậu quả tất yếu của quá trình lão hóa. Trên thực tế, thông qua việc điều chỉnh lối sống thực tiễn, tham gia các chương trình cộng đồng cải thiện sự cân bằng và sức khỏe, và áp dụng các phương pháp phòng tránh té ngã, người cao tuổi có thể giảm nguy cơ té ngã. Là người chăm sóc, điều quan trọng là quý vị phải nhận thức được những yếu tố nguy cơ té ngã phổ biến, những bước phù hợp mà quý vị có thể thực hiện để phòng tránh té ngã và nguồn hỗ trợ cộng đồng mà quý vị có thể tham khảo để biết thêm thông tin.



Các Bước Phòng Tránh Té Ngã

- **Hoạt động thể dục:** Xác định dịp để người được quý vị chăm sóc tham gia vào các hoạt động tăng cường hoạt động thể chất của họ. Những chương trình thể dục tăng cường cơ chân và cải thiện thăng bằng được chứng minh là giảm nguy cơ té ngã.
- **Quản lý bệnh mãn tính và thuốc:** Nhiều người cao tuổi được kê đơn một vài loại thuốc khác nhau để giúp giảm đau và những triệu chứng khác liên quan đến các bệnh mãn tính như viêm khớp, tiểu đường, và bệnh tim. Việc xem xét kỹ dược phẩm của bác sĩ hoặc dược sĩ của người nhận sự chăm sóc của quý vị có thể dẫn đến những thay đổi, làm giảm nguy cơ té ngã.
- **An toàn ở nhà:** Trên nửa số (55%) những ca tổn thương liên quan tới ngã ở người cao tuổi xảy ra trong nhà; do đó, điều quan trọng là phải kiểm tra ngôi nhà mà người nhận sự chăm sóc của quý vị để biết những nguy cơ té ngã. Tiến trình sửa nhà chẳng hạn như lắp thanh vịn trong phòng tắm, sử dụng băng dính hai mặt để cố định thảm chùi chân, và dọn dẹp gọn gàng là những phương pháp đơn giản để nhà được an toàn hơn cũng như giảm nguy cơ trơn trượt. Ngoài ra, khi chúng ta cao tuổi hơn, chúng ta cần ánh sáng sáng hơn, do đó hãy kiểm tra các bóng đèn. Để có được sự trợ giúp chuyên nghiệp, tham khảo nhà vật lý trị liệu vận động.
- **Kiểm tra thị lực:** Suy giảm thị lực là một trong những yếu tố hàng đầu góp phần vào việc té ngã ở người cao tuổi; do đó, việc đảm bảo người nhận sự chăm sóc của quý vị thực hiện kiểm tra thị lực hàng năm là rất quan trọng. Nếu người nhận sự chăm sóc của quý vị đeo kính đổi màu, thì nên thay kính khi đi từ nắng chói ngoài trời vào tòa nhà/nhà có bóng dâm hoặc ngừng đi lại để kính có đủ thời gian điều chỉnh. Kính hai tròng cũng là một vấn đề khi đi lên xuống cầu thang, do đó hãy tiến hành thận trọng. Những người có vấn đề về thị lực cần tham khảo ý kiến chuyên gia tư vấn về thị lực kém để tối đa hóa sự an toàn. Trung Tâm Người Mù San Diego (www.sdcdb.org; (619) 583-1542) và Viện Chữ Nổi Braille (www.brailleinstitute.org/sandiego; (858) 452- 1111) là hai tổ chức có thể hỗ trợ những người bị suy giảm thị lực.



Kế Hoạch Hành Động Phòng Tránh Té Ngã

Dưới đây là một vài bước đơn giản mà quý vị có thể thực hiện ngay với tư cách là người chăm sóc để giảm nguy cơ té ngã của người nhận sự chăm sóc của quý vị, duy trì sức khỏe và sự an toàn của họ, cũng như tăng cường sự độc lập của họ.

Trao đổi về tình trạng sức khỏe hiện nay: Xác định xem liệu người nhận sự chăm sóc của quý vị có gặp khó khăn trong việc quản lý sức khỏe của họ hay không. Dấu hiệu cảnh báo có thể là quên uống thuốc hoặc có khó khăn khi di chuyển đến cũng như rời khỏi ghế. Nếu quý vị nghi ngờ người nhận sự chăm sóc của quý vị đang có những thay đổi về tình trạng sức khỏe, thì hãy giúp họ lên lịch khám sức khỏe hàng năm với nhà cung cấp dịch vụ y tế của họ. Những lần thăm khám này được tính vào trợ cấp phòng ngừa của Medicare.

Đề ý xem người nhận sự chăm sóc của quý vị có bám vào tường, đồ đạc, hoặc người khác khi dạo bộ, hoặc có khó khăn khi đứng khỏi ghế hay không: Những hành động này cho thấy người nhận sự chăm sóc của quý vị có thể cần tham khảo ý kiến nhà vật lý trị liệu chức năng được đào tạo để cải thiện sự cân bằng, sức khỏe và dáng đi qua tập thể dục. Tùy theo nhu cầu riêng của người nhận sự chăm sóc của quý vị, chuyên gia vật lý trị liệu chức năng có thể đề nghị sử dụng thiết bị hỗ trợ như khung tập đi hoặc batoong và cung cấp hướng dẫn về việc sử dụng những thiết bị này như thế nào.

Tìm một chương trình cộng đồng phù hợp về phòng tránh té ngã: Có một số chương trình phòng tránh té ngã ở Quận San Diego đã được chứng minh là giúp mọi người giảm nỗi sợ và nguy cơ bị ngã. Dưới đây là hai chương trình như vậy nhằm mục đích giảm té ngã qua hoạt động thể dục:

- **Câu Lạc Bộ “Feeling Fit”:** Đây là chương trình tập thiết thực miễn phí được thiết kế cho người cao tuổi với mọi cấp độ khả năng khác nhau. Mục tiêu của Câu Lạc Bộ Feeling Fit là cung cấp môi trường an toàn thoải mái cho người cao tuổi tham gia hoạt động thể dục cũng như giúp người cao tuổi hình thành và duy trì mức tập thể dục của họ. Các lớp học “Feeling Fit” cũng khuyến khích tương tác xã hội, sự vui vẻ và xây dựng lòng tự trọng. Mọi động tác và bài tập được thiết kế để phù hợp với nhiều khả năng thể lực khác nhau và có thể được thực hiện ở tư thế ngồi hoặc đứng. Câu lạc bộ Feeling Fit được đề xuất qua bốn phương thức phân phối khác nhau trên khắp Quận San Diego:
 - Các lớp học tại chỗ hai đến ba lần một tuần với người hướng dẫn được đào tạo nghiệp vụ tại hơn 30 địa điểm cộng đồng
 - Chương trình truyền hình ba lần một ngày trên các kênh sau: Cox kênh 19 hoặc 24, TimeWarner kênh 83, và U-Verse kênh 99
 - Trực tuyến tại www.CountyNewsCenter.com
 - Chương trình qua Video/DVD để sử dụng tại nhà (có thể yêu cầu bản sao miễn phí bằng cách gọi điện thoại theo số **(858) 495-5500**)

- **Thái Cực Quyền: Tập Luyện để Cân Bằng Tốt Hơn (Tai Chi: Moving for Better Balance):** Chương trình miễn phí này được điều chỉnh và đặc biệt được thiết kế cho người cao tuổi để giảm nỗi sợ hãi và nguy cơ té ngã của họ. Có những lớp học được cung cấp ở một vài địa điểm trên khắp Quận San Diego.



Để biết thêm thông tin về những chương trình này và các hoạt động khác liên quan đến phòng tránh té ngã, vui lòng gọi **(858) 495-5500**, hoặc truy cập các trang web sau:

- www.SanDiegoFallPrevention.org – video, tài nguyên địa phương (lớp tập thể dục, bác sĩ vật lý trị liệu chức năng tại địa phương, thông tin về sửa nhà, cảnh báo y tế), bộ công cụ, v.v...
- www.HealthierLivingSD.org – bao gồm lịch chương trình và lớp học



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PHẦN 7:

Tự Chăm Sóc Bản Thân và Dịch Vụ Hỗ Trợ

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Bí Quyết Tự Chăm Sóc Bản Thân
 - Nhóm Hỗ Trợ

Bí Quyết Tự Chăm Sóc Bản Thân

Quan tâm đến người khác có thể phải trả giá cao về tài chính, tinh thần, và thể chất. Có đầy đủ thông tin và xây dựng hệ thống hỗ trợ là điều quan trọng.

Chăm sóc sức khỏe tinh thần của chính quý vị là một trong những điều quan trọng nhất mà quý vị có thể thực hiện cho người mà quý vị đang chăm sóc. Người chăm sóc đôi khi cảm thấy chán nản, tội lỗi, buồn bã, cô đơn, thất vọng, bối rối, hoặc tức giận là điều bình thường. Thông thường, người chăm sóc thấy mình trong tình trạng sức khỏe kém, quá sức, và kiệt quệ về thể chất và tinh thần. Không có thời điểm nào tốt hơn hiện tại để bắt đầu tự chăm sóc bản thân.

Yêu cầu trợ giúp có thể là khó, đặc biệt là nếu quý vị đã luôn làm mọi sự một mình, không biết chắc người khác có thể giúp được những gì, hoặc cảm thấy quý vị đang áp đặt. Liên Hiệp Người Chăm Sóc khuyến khích quý vị tìm kiếm sự trợ giúp - sức khỏe của quý vị phụ thuộc vào điều đó!

Bí Quyết Tự Chăm Sóc Bản Thân

- **Tham gia một nhóm hỗ trợ hoặc thảo luận.** Những nhóm này cung cấp nhiều thông tin, hỗ trợ, giải pháp và kiến thức mới để giúp quý vị trong hành trình chăm sóc bản thân.
- **Dành thời gian cho bản thân.** thỉnh thoảng hãy nghỉ ngơi. Nhờ các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy trợ giúp công việc chăm sóc để quý vị có thể tập trung vào nhu cầu của bản thân trong một thời gian. Hiện cũng có sẵn nhiều chương trình thay thế.
- **Quản lý mức căng thẳng.** Căng thẳng có thể gây các vấn đề về thể lực (mờ mắt, kích ứng da dày, huyết áp cao) và thay đổi hành vi (cáu kỉnh, thiếu tập trung, thay đổi cảm giác thèm ăn). Lưu ý những triệu chứng của quý vị và trao đổi với bác sĩ khi cần. Cố gắng tìm những phương pháp thư giãn phù hợp với quý vị.



- **Dành thời gian với bạn bè.** Kết nối với những người khác, kích thích não bộ, và có một lối thoát để phục hồi bản thân là những cách để giảm căng thẳng và duy trì lối sống lành mạnh.
- **Lên lịch cho sở thích và đam mê.** Thực hiện những điều quý vị ưa thích sẽ tăng mức năng lượng và giúp quý vị duy trì sự kiên nhẫn và tích cực.



- **Ăn thực phẩm nhiều dinh dưỡng.** Ăn những loại thực phẩm khiến quý vị thấy thoải mái thật hấp dẫn, nhưng những loại thực phẩm này có thể làm tăng sự mệt mỏi, sức khỏe kém, cũng như những vấn đề sức khỏe khác. Duy trì tràn đầy năng lượng và tỉnh táo sẽ giúp cải thiện chức năng nhận thức và trái tim khỏe mạnh hơn. Những chế độ ăn kiêng như Phương Pháp Ăn Kiêng Ngừng Tăng Huyết Áp (DASH) Địa Trung Hải đã được chứng minh là những chế độ ăn kiêng hiệu quả trong việc duy trì một bộ não và cơ thể khỏe mạnh.
- **Tập thể dục thường xuyên khi có thể.** Nếu quý vị không thể ra khỏi nhà mỗi ngày, thì hãy tìm cách duy trì hoạt động trong nhà. Cân nhắc sử dụng đĩa DVD của Feeling Fit hoặc theo dõi kế hoạch tập luyện trên kênh tập thể dục trên truyền hình.
- **Thăm khám bác sĩ thường xuyên.** Kiểm tra sức khỏe thường xuyên là một cách tốt để theo dõi sức khỏe tổng thể và để cảnh báo quý vị nếu việc can thiệp y tế sớm là cần thiết.
- **Tìm hiểu các nguồn hỗ trợ trong cộng đồng.** Chương trình ban ngày dành cho người trưởng thành, chăm sóc tại nhà, dịch vụ chăm sóc bầu bạn, và giao đồ ăn là một vài trong những dịch vụ có thể giúp quý vị quản lý công việc hàng ngày. Khám phá cuốn sổ tay này và các trang web có tại Trang 10.
- **Trở thành người chăm sóc có hiểu biết.** Nếu tình trạng người thân của quý vị suy dần, có thể đã đến lúc cần thiết áp dụng những kỹ năng chăm sóc mới. Tìm kiếm các hội thảo giáo dục miễn phí do Liên Hiệp Người Chăm Sóc và những tổ chức cộng đồng khác cung cấp.
- **Duy trì cập nhật các thông tin về sức khỏe, pháp lý và tài chính của quý vị.** Việc có sẵn một kế hoạch trong trường hợp điều gì đó xảy ra với quý vị sẽ đảm bảo sự an toàn của người mà quý vị đang chăm sóc và có thể ngăn sự căng thẳng không cần thiết cho gia đình.



Nhóm Hỗ Trợ

Tham gia một nhóm hỗ trợ có thể là một bước quan trọng trong việc tự chăm sóc bản thân. Các nhóm hỗ trợ có thể là cơ hội tuyệt vời để quý vị tự do nói những gì quý vị đang nghĩ và cảm nhận với những người khác cũng đang ở những tình huống tương tự. Những thành viên khác có thể đưa ra những đề xuất, kể câu chuyện của riêng họ, và giúp quý vị thấy là quý vị không phải là người duy nhất cảm thấy quá tải hoặc lo lắng.



Dù những nhóm này là “chỉ nói riêng về bệnh” hay tập trung vào việc chăm sóc nói chung, những nhóm này có thể là nơi tuyệt vời để giáo dục bản thân hoặc tìm một bờ vai để tựa trong một môi trường đầy cảm thông.

Nếu quý vị nghe ai đó nói là, “Tôi đã thử đến một nhóm hỗ trợ một lần và nhóm đó không dành cho tôi...”, hãy cân nhắc là mỗi nhóm đều có đặc thù riêng khi có nhiều cá nhân khác nhau tham gia. Không có nhóm nào phù hợp với mọi người tại mọi thời điểm. Có khả năng sẽ có một nhóm phù hợp với quý vị và hoàn cảnh của quý vị. Nếu quý vị không thể tham gia nhóm trực tiếp, thì có những nhóm và bảng tin trực tuyến.

Nếu quý vị gặp vấn đề khi yêu cầu trợ giúp, thì vui lòng thử những bí quyết sau:

- Yêu cầu những người trợ giúp theo những cách cụ thể như chuẩn bị/nấu đồ ăn, lấy đơn thuốc, đến thăm người mà quý vị hiện đang chăm sóc, hoặc đưa người đó đi chơi trong một khoảng thời gian ngắn.
- Sử dụng sự trợ giúp của những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà, những chương trình thay thế, dịch vụ chăm sóc ban ngày cho người trưởng thành và/hoặc các dịch vụ chăm sóc tại nhà khi quý vị cần. Để bắt đầu khởi động tìm kiếm các nguồn hỗ trợ gần quý vị, vui lòng liên hệ **2-1-1 San Diego** (www.211sandiego.org), truy cập trang web người chăm sóc của Nhật Báo Đô Thị Mỹ San Diego (www.caregiverSD.com), hoặc liên hệ **Tổng Đài Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Độc Lập** theo số **(800) 339-4661**.
- Nếu quý vị là cựu chiến binh hoặc đang chăm sóc cho một cựu chiến binh, vài nguồn hỗ trợ có thể sẽ có ích cho quý vị. Bộ Cựu Chiến Binh Hoa Kỳ (VA) có trang web Hỗ Trợ Người Chăm Sóc tại www.caregiver.va.gov hoặc liên hệ **Văn Phòng Quân Đội & Cựu Chiến Binh Quận San Diego** theo số **(858) 694-3222**.



PHẦN 8:

Hiểu Biết về Bệnh Alzheimer và Các Chứng Sa Sút Trí Tuệ Liên Quan

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Chẩn Đoán Bệnh Alzheimer và Các Chứng Sa Sút Trí Tuệ Liên Quan
 - Các Giai Đoạn của Bệnh Alzheimer
 - Hành Vi và Hành Động Phổ Biến
 - Bí Quyết Giao Tiếp và Kiểm Soát Triệu Chứng Hành Vi
 - Cân Nhắc về Tính An Toàn
 - Bí Quyết Xử Lý Hành Vi Phổ Biến Trong Giai Đoạn Sa Sút Trí Tuệ
 - Chương Trình Đưa Tôi Về Nhà
 - Công Cụ để Giao Tiếp Tốt Hơn
 - Bí Quyết Trao Đổi về Những Chủ Đề Khó
 - Bí Quyết Xử Lý Căng Thẳng
 - Bệnh Parkinson, Alzheimer, và bệnh sa sút trí tuệ



Các chuyên gia cho rằng trên 5 triệu người Mỹ có thể mắc một số dạng sa sút trí tuệ. Sa sút trí tuệ (Dementia) là một chứng rối loạn não tiến triển không thể đảo ngược có tác động từ từ trí nhớ, kỹ năng tư duy, và cuối cùng là khả năng thực hiện những công việc đơn giản nhất. Mặc dù triệu chứng có thể rất khác nhau, nhưng vấn đề đầu tiên mà nhiều người nhận thấy là chứng đãng trí đủ nghiêm trọng để cản trở cuộc sống hàng ngày. Tính đến năm 2015, ước tính có trên 84.000 người dân San Diego có độ tuổi từ 55 trở lên sẽ sống chung với vài dạng sa sút trí tuệ.

Loại sa sút trí tuệ phổ biến nhất ở người cao tuổi là bệnh Alzheimer; các chứng sa sút trí tuệ khác bao gồm chứng mất trí nhớ thể Lewy, rối loạn tiền đình thái dương, sa sút trí tuệ não mạch và sa sút trí tuệ từ bệnh Parkinson, và những rối loạn tương tự. Vì bản chất của căn bệnh này, sẽ có thể đặc biệt khó khăn và căng thẳng đối với những người chăm sóc cho người mắc bệnh Alzheimer hoặc căn bệnh có chuẩn đoán sa sút trí tuệ liên quan.

Quý Vị Biết Không?

Bệnh Alzheimer hiện được xếp hạng là nguyên nhân đứng hàng thứ sáu gây tử vong ở Hoa Kỳ và là nguyên nhân đứng hàng thứ ba gây tử vong ở California và Quận San Diego.

Chẩn đoán Bệnh Alzheimer và Các Chứng Sa sút Trí Tuệ Liên Quan

Bác sĩ có thể tiến hành đánh giá toàn diện để xác định liệu một người có mắc bệnh Alzheimer hoặc chứng sa sút trí tuệ liên quan hay không. Những xét nghiệm này có thể được thực hiện lặp đi lặp lại để cung cấp bác sĩ thông tin về chức năng nhận thức và trí nhớ của người đó có thể thay đổi theo thời gian như thế nào. Bệnh Alzheimer chỉ có thể được chẩn đoán rõ ràng sau khi chết, bằng việc kết hợp các biện pháp lâm sàng với việc kiểm tra mô não trong khám nghiệm tử thi. Việc thử nghiệm lâm sàng hiện nay đang xem xét các cách chẩn đoán và phát hiện những bất thường ở não trước khi xuất hiện các triệu chứng

Người có lo ngại về suy giảm nhận thức cần trao đổi với bác sĩ của mình để tìm hiểu liệu các triệu chứng của họ là từ bệnh Alzheimer hay các nguyên nhân khác như đột quỵ, khối u, bệnh Parkinson, rối loạn giấc ngủ, tác dụng phụ của thuốc, nhiễm trùng, thiếu hụt vitamin, hoặc chứng sa sút trí tuệ không thuộc bệnh Alzheimer. Vài trong số những tình trạng này có thể điều trị được và có khả năng hồi phục.

Nếu chẩn đoán là bệnh Alzheimer, thì việc tìm kiếm sự hỗ trợ sớm trong tiến trình bệnh có thể giúp duy trì hoạt động hàng ngày trong một thời gian, dù tiến trình bệnh nền thì không thể ngừng hoặc đảo ngược. Chẩn đoán sớm cũng cho phép các gia đình lên kế hoạch cho tương lai. Họ có thể lo những vấn đề về tài chính và pháp lý, xử lý những vấn đề về an toàn, tìm hiểu về dịch vụ chăm sóc người có vấn đề về trí nhớ, và xây dựng mạng lưới hỗ trợ. Ngoài ra, chẩn đoán sớm cho người ta nhiều cơ hội hơn trong việc tham gia thử nghiệm lâm sàng, thử những phương pháp điều trị mới có thể thực hiện được đối với bệnh Alzheimer.



Các giai đoạn của bệnh Alzheimer

Mặc dù những triệu chứng bệnh Alzheimer đầu tiên sẽ khác nhau ở mỗi người, và bệnh sẽ tiến triển theo tốc độ khác nhau, những giai đoạn bệnh sẽ đưa ra hướng dẫn chung để hiểu tiến triển của bệnh Alzheimer. Điều quan trọng cần nhớ là bệnh này sẽ ảnh hưởng đến mỗi người theo một cách riêng, thời gian ở mỗi giai đoạn cũng khác nhau, và không phải ai cũng có các triệu chứng bệnh Alzheimer.

Giai Đoạn Đầu: Trong giai đoạn đầu, người ta có thể có những thay đổi về trí nhớ ngắn hạn, khó nhớ tên từ, bị lạc thường xuyên hơn, khó quản lý tiền và thanh toán hóa đơn, lặp đi lặp lại các câu hỏi, mất nhiều thời gian hơn để hoàn thành những công việc thông thường hàng ngày, và có những thay đổi về tính cách và hành vi. Giai đoạn này trung bình kéo dài 2-3 năm.

Giai Đoạn Giữa: Ở giai đoạn giữa, tổn thương sẽ xảy ra ở vùng não kiểm soát ngôn ngữ, lý luận, xử lý giác quan, và tư duy ý thức. Người ta có thể gặp khó khăn hơn khi giao tiếp hoặc theo dõi trình tự cuộc nói chuyện hoặc câu chuyện. Có khả năng họ không thể học được những điều mới, thực hiện nhiệm vụ có nhiều bước như mặc quần áo, hoặc đối phó với những tình huống mới. Ngoài ra, ở giai đoạn này người ta có thể có suy nghĩ ảo tưởng, hoang tưởng, và có thể hành xử bốc đồng. Giai đoạn này trung bình kéo dài 6-8 năm.

Giai Đoạn Cuối: Ở giai đoạn cuối, tổn thương tiếp tục lan rộng khắp não gây thêm nhiều vấn đề khác và teo (co) não. Sẽ trở nên khó khăn cho người ta giao tiếp và người ta sẽ cần sự hỗ trợ hoàn toàn với những hoạt động sinh hoạt hàng ngày (tắm rửa, mặc quần áo, đi vệ sinh, ăn uống, vận động). Cơ thể sẽ bắt đầu chuẩn bị cho giai đoạn cuối đời. Giai đoạn này trung bình kéo dài 2-23 năm.



Bệnh này có tác động khác nhau đến mỗi người, thời gian trong từng giai đoạn khác nhau, và không phải ai cũng có tất cả triệu chứng bệnh Alzheimer.

Hành Vi và Hành Động Phổ Biến

Việc người mắc chứng sa sút trí tuệ có những biểu hiện thay đổi về hành vi và khả năng giao tiếp là bình thường. Hành vi thường là một dạng giao tiếp và có thể là nỗ lực cho thấy sự khó chịu. Tìm kiếm nguyên nhân hoặc “hành động” có thể giúp quý vị xác định nhu cầu được thể hiện qua hành vi, từ đó cho phép quý vị xử lý hành vi trước khi hành vi leo thang. Mặc dù khó xác định nguyên nhân dẫn đến hành vi, điều quan trọng là không bỏ qua vấn đề, mà thừa nhận nhu cầu tinh thần của người thân của quý vị.

Những hành vi phổ biến có thể bao gồm:

- **Kích động:** Đi đi lại lại trong phòng, bồn chồn, dễ bực bội, la hét
- **Hiếu chiến:** Tranh luận bằng lời, đe dọa người khác, gây tổn hại về thân thể với bản thân hoặc cho người khác
- **Ảo giác:** Nhìn, nghe, ngửi, nếm hoặc cảm thấy điều gì đó không hiện hữu
- **Ảo tưởng:** Tin một điều gì đó là thực trong khi điều đó không phải là thực
- **Hoang tưởng:** Tin rằng người khác đang lấy trộm của họ hoặc nói dối họ, cho rằng người khác “đến để bắt tôi”
- **Lú lẫn hay quên:** Tìm đồ thất lạc, tích trữ đồ để “duy trì sự an toàn”, phân loại đồ, đặt đồ vào vị trí khác
- **Hội chứng Mặt trời lặn (Sundowning):** Sự bồn chồn, cáu kỉnh hoặc lú lẫn vào chiều muộn hoặc đầu buổi tối
- **Từ chối hoàn thành nhiệm vụ:** Từ chối thực hiện vệ sinh cá nhân, ăn uống, uống thuốc
- **Lặp đi lặp lại:** Nói đi nói lại điều gì đó, lặp lại các từ, câu hỏi, hoặc hành vi



Nguồn khởi phát phổ biến có thể là:

- Đau đớn, trầm cảm, sợ hãi hoặc căng thẳng
- Nhu cầu không được đáp ứng - như đói, khát, buồn chán, táo bón
- Nghỉ ngơi hoặc ngủ quá ít
- Đồ lót hoặc đồ bó sát bị bẩn
- Thay đổi đột ngột ở một người, hoặc về công việc hàng ngày hoặc địa điểm đã biết rõ.
- Tương tác của thuốc
- Nhiễm trùng đường tiết niệu (UTI)
- Cảm giác mất mát - chẳng hạn như người ta có thể nhớ tới sự tự do lái xe hoặc sự bầu bạn của vợ/chồng đã mất
- Quá nhiều tiếng ồn hoặc nhầm lẫn hoặc quá nhiều người trong phòng
- Bị người khác ép làm điều gì đó, như tắm hoặc nhớ những sự việc hoặc con người
- Cảm giác cô đơn và không có đủ sự liên hệ với những người khác

Bí Quyết Giao Tiếp & Kiểm Soát Triệu Chứng Hành Vi

- Đưa ra lời giải thích ngắn gọn và cho thêm thời gian để hiểu.
- Công nhận cảm xúc đằng sau những gì người thân của quý vị đang nói.
- Tránh sử dụng lý trí, logic hoặc đối đầu.
- Sử dụng sự hài hước khi có thể. Hãy kiên nhẫn và trấn an.
- Giúp người thân của quý vị hoàn thành nhiệm vụ, trong khi vẫn cân nhắc sự tự tôn và độc lập của họ.
- Tạo thói quen hàng ngày để người thân của quý vị biết khi nào những điều cụ thể sẽ xảy ra. Xây dựng thời gian yên tĩnh trong ngày, cùng với những hoạt động.
- Để những đồ vật và hình ảnh quen thuộc ở gần để giúp người thân của quý vị thấy yên tâm hơn.
- Đảm bảo với người thân rằng họ an toàn, và quý vị luôn ở đó để giúp đỡ.
- Giảm tiếng ồn, sự lộn xộn, hoặc số người trong phòng.
- Tìm hiểu xem người thân có giấu đồ ở đâu, hoặc có mua trộm đồ không.
- Bật đèn và đóng rèm hoặc cửa chớp trước chạng vạng để giảm thiểu bóng tối.
- Hỏi bác sĩ xem có cần dùng thuốc để giảm bớt hoặc phòng tránh tình trạng kích động hoặc hiếu chiến hay không.
- Không tranh luận.
- Gặp gỡ mọi người trong thực tế.
- Không cần thiết phải chỉnh nhận thức thực tiễn của người thân của quý vị.
- Chơi những bản nhạc nhẹ nhàng, đọc cuốn sách hay, hoặc đi dạo thư giãn.



Cân Nhắc về Tính An Toàn

Những người bị suy giảm nhận thức trí nhớ nhẹ thường có thể sống và để ở nhà một mình an toàn; tuy nhiên, vào một số thời điểm, có ai đó bên cạnh người đó mọi lúc để phòng tránh tổn thương sẽ trở nên cần thiết. Lên kế hoạch trước và phòng tránh tổn thương có thể kéo dài sự độc lập của người đó. Nếu quý vị nhận thấy một vài thay đổi được nêu dưới đây, hãy cân nhắc lên kế hoạch để có thêm những phương án giám sát, hỗ trợ, hoặc nhà ở khác.

Ngày càng khó để:

- Uống thuốc một cách an toàn và thành công
- Đi mua tạp hóa, chuẩn bị/nấu đồ ăn, thanh toán hóa đơn, giữ gìn vệ sinh nhà cửa và sửa nhà
- Sử dụng điện thoại, xem TV, hoặc công nghệ khác
- Nhớ số điện thoại hoặc địa chỉ gia đình hiện nay
- Nhớ dập thuốc lá, tắt bếp hoặc lò nướng, đóng/khóa các cửa trong nhà
- Ăn đồ ăn cân bằng và uống lượng nước phù hợp
- Đánh giá nhiệt độ phù hợp để mặc quần áo hoặc sử dụng máy điều nhiệt

Người thân của quý vị trải nghiệm:

- Cảm giác lo lắng, bất an, cô lập và cô đơn
- Suy nghĩ hoang tưởng, ảo giác, ảo tưởng, hung hăng, hoặc ý nghĩ tự tử
- Là nạn nhân của trò gian lận, tiếp thị qua điện thoại, hoặc tội phạm
- Bị lạc khi đi dạo và/hoặc lái xe, hoặc thường mất phương hướng
- Giảm hoặc tăng cân và/hoặc vật nuôi của họ bị giảm hoặc tăng cân

Quý vị, với tư cách là người chăm sóc của họ, nhận thấy:

- Họ liên tục gọi điện cho người khác hoặc hàng xóm gọi cảnh sát
- Đồ vật trong nhà bị thất lạc
- Người thân của quý vị có những vết bầm tím, vết xước hoặc dấu vết bất thường
- Người thân của quý vị thường xuyên bị nhốt ngoài nhà
- Chăm sóc/vệ sinh cá nhân bị xao lãng; người thân của quý vị luôn mặc một bộ quần áo
- Xe của họ có vết lõm hoặc vết xước mới hoặc họ thường mắc lỗi lái xe

Bí Quyết Xử Lý Hành Vi Phổ Biến Trong Giai Đoạn Sa Sút Trí Tuệ

Những hành vi quý vị có thể gặp trong giai đoạn đầu sa sút trí tuệ:

Lo Ngai về Trí Nhớ Ngắn Hạn

- Thử dùng ảnh để giúp nhắc người đó về những mối quan hệ và địa điểm quan trọng.
- Nếu trí nhớ của người đó tập trung vào một thời điểm cụ thể trong cuộc đời họ, thì hãy trao đổi với họ và đưa ra những câu hỏi về thời điểm đó.
- Sử dụng công cụ hỗ trợ trí nhớ, chẳng hạn như sổ tay ghi chép, đồng hồ, lịch hoặc ảnh, nếu phù hợp.

Lặp Đi Lặp Lại

- Quan trọng là phải kiên nhẫn. Trấn an người đó bằng giọng nói bình tĩnh và vỗ về chạm nhẹ. Nhớ là người đó có thể không nhớ họ đã đưa ra cùng một câu hỏi trước đó.
- Nhìn chung sẽ không có ích gì trong việc chỉ ra là người đó đang tự lặp lại chính bản thân mình.

Những hành vi quý vị có thể gặp trong giai đoạn giữa sa sút trí tuệ:

Nghi Ngờ và Ảo Tưởng

- Tránh tranh luận với người đó. Hãy để họ chia sẻ những lo lắng của họ và thừa nhận những cảm nhận của họ.
- Đưa ra giải thích đơn giản để quý vị không làm người đó bị choáng ngợp.
- Thử chuyển sự tập trung của người đó bằng việc nhờ giúp việc vặt trong nhà hoặc để họ tham gia vào một hoạt động.

Ảo Giác

- Trả lời một cách cảm thông và bình tĩnh đồng thời thừa nhận cảm nhận đằng sau sự ảo giác đó. Quý vị có thể muốn nói, “Nghe có vẻ như ba/mẹ đang lo lắng” hoặc “Con biết điều này khiến ba/mẹ sợ hãi”.
- Điều chỉnh môi trường bằng việc lắng nghe âm thanh mà có thể dẫn đến hiểu lầm hoặc ánh sáng cho ra những bóng, sự phản xạ hoặc biến dạng trên mặt sàn hoặc tường.

Những hành vi quý vị có thể gặp trong giai đoạn cuối sa sút trí tuệ:

Hiếu Chiến và Giận Dữ

- Thử xác định điều gì đã là lý do kích động người đó. Có điều gì đã gây nên phản ứng này chăng?
- Đảm bảo rằng người đó không bị đau hoặc thấy khó chịu.

Mặt Trời Lặn (kích động vào cuối ngày)

- Lên lịch hoạt động như đi chơi và tắm vào buổi sáng hoặc đầu giờ chiều khi người mắc chứng sa sút trí tuệ tỉnh táo hơn.
- Khuyến khích sinh hoạt đều đặn như thức dậy, ăn uống và đi ngủ, càng nhiều càng tốt.

Để có thêm gợi ý, vui lòng truy cập <https://www.alz.org/>.

Chương Trình Take Me Home (Đưa Tôi Về Nhà)

Bị lạc là điều đáng sợ và có thể nguy hiểm; đặc biệt với người mắc chứng sa sút trí tuệ, tự kỷ, hoặc các tình trạng nhận thức khác. Chương trình Đưa Tôi Về Nhà là một nơi đăng ký được thiết kế cho những người gặp khó khăn trong giao tiếp hoặc tìm đường về nhà.

Quý vị có thể đăng ký cho người thân tham gia chương trình Đưa Tôi Về Nhà bằng việc liên hệ với Chuyên Gia Phòng Chống Tội Phạm địa phương tại các trạm tuần tra sau:

- | | | |
|-------------|-----------------|--------------------|
| • 4S Ranch | • Imperial | • Ramona |
| • Alpine | • Beach | • Ranchita |
| • Borrego | • Julian | • Rancho San Diego |
| • Springs | • Lakeside | • San Marcos |
| • Boulevard | • Lemon Grove | • Santee |
| • Campo | • North Coastal | • Valley Center |
| • Dulzura | • Pine Valley | • Vista |
| • Fallbrook | • Poway | |

Để giúp một ai khác đăng ký, vui lòng gửi ảnh cùng thông tin liên hệ và mô tả tại www.sdsheriff.net/tmh. Tham gia tổ chức hành pháp sẽ có quyền truy cập thông tin quan trọng của người đã đăng ký trong trường hợp khẩn cấp.

Tôi cần làm gì nếu người thân của tôi bị lạc?

Lập tức gọi 911 và giải thích rằng người thân của quý vị mắc chứng sa sút trí tuệ hoặc khuyết tật khác. Nếu họ đã được đăng ký vào chương trình Take Me Home, đảm bảo cho những người điều phối nắm được thông tin này.

Việc này sẽ có ích như thế nào?

Thông tin mô tả nhận diện và những địa điểm họ có khả năng đến nhiều nhất cũng như nguyên do kích động và phương pháp tiết giảm sẽ được chuyển tới mọi cơ quan hành pháp trong khu vực để tìm kiếm người mất tích.



Trợ Giúp Người ở San Diego có nguy cơ gặp rủi ro về nhà an toàn

Công Cụ để Giao Tiếp Tốt Hơn

Qua lòng tốt và sự cảm thông, chúng ta có thể cải thiện chất lượng sống của những người bạn và hàng xóm mắc chứng sa sút trí tuệ của chúng ta.



Những khuyến cáo và nhắc nhở dưới đây có thể giúp:

1. Chứng sa sút trí tuệ gây nên những thay đổi về suy nghĩ, trí nhớ, lý luận, và hành vi, vui lòng kiên nhẫn.
2. Khi nói chuyện với người mắc chứng sa sút trí tuệ, tiếp cận họ từ từ từ phía trước, sử dụng những câu đơn giản, và cho phép nhiều thời gian trước khi có câu trả lời.
3. Nếu người đó không thể tìm được từ đúng, khuyến khích trao đổi bằng hình ảnh như ngôn ngữ cử chỉ hoặc ảnh. Cố gắng đoán đúng từ.
4. Khi mọi cách thử đều không thực hiện được, việc nở một nụ cười thân thiện sẽ giúp ích rất nhiều.

Thẻ Khuyến Cáo

Những người mắc chứng sa sút trí tuệ có thể có kỹ năng giao tiếp hạn chế, khiến việc tương tác xã hội trở nên khó khăn. Nhóm Thân Thiện với Người Mắc Chứng sa sút trí tuệ đã hình thành thẻ khuyến cáo giao tiếp được sử dụng khi quý vị ở trong cộng đồng với người đồng hành mắc chứng sa sút trí tuệ. Thẻ có những khuyến cáo và lời nhắc về việc làm cách nào để tương tác với người mắc chứng sa sút trí tuệ.

Bạn tôi mắc chứng sa sút trí tuệ.



Rất cảm kích sự thông cảm của quý vị!

Vui lòng mở để có lời khuyên & nhắc nhở về giao tiếp



Đề tài thẻ khuyến cáo mà quý vị có thể in ra, hoặc đề tham gia Nhóm Thân Thiện với Người Mắc Chứng sa sút trí tuệ, vui lòng truy cập: www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

Bộ Công Cụ Hoạt Động Thân Thiện với Chứng Sa Sút Trí Tuệ

Bộ Công Cụ Hoạt Động Thân Thiện với Chứng Sa Sút Trí Tuệ

Hướng dẫn giúp thu hút người mắc chứng sa sút trí tuệ



- Bộ Công Cụ Hoạt Động Thân Thiện với Chứng Sa Sút Trí Tuệ cung cấp các nguồn hỗ trợ, hướng dẫn, và ý tưởng hoạt động giúp người mắc chứng sa sút trí tuệ tham gia.
 - Một số hoạt động có thể sử dụng một - một, hoạt động khác có thể phù hợp cho những nhóm nhỏ.
 - Bộ Công Cụ này đưa ra những “phương pháp thực hiện thân thiện với người mắc chứng sa sút trí tuệ” hoặc những cách hỗ trợ và giao tiếp tốt hơn với người mắc chứng sa sút trí tuệ. Bằng việc áp dụng lăng kính thân thiện với người mắc chứng sa sút trí tuệ vào những hoạt động tương tác, việc giao tiếp sẽ được cải thiện, nỗi thất vọng có thể giảm, và thời gian bên nhau sẽ thú vị hơn.
 - Để truy cập bản pdf có thể tải xuống của Bộ công cụ, vui lòng truy cập: www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly
- Các nguồn hỗ trợ này là do Nhóm Thân Thiện với Chứng Sa Sút Trí Tuệ thuộc Tổ Chức Age Well San Diego đưa lại cho quý vị.

Làm Bạn với Chứng Sa Sút Trí Tuệ

Tìm hiểu thêm về việc sống chung với chứng sa sút trí tuệ sẽ như thế nào và chuyển sự hiểu biết của quý vị thành hành động bằng việc tham gia hội thảo trực tuyến kéo dài 60 phút! Quý vị có thể Làm Bạn với Chứng Sa Sút Trí Tuệ bằng việc gửi email tới AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov để biết thêm thông tin.

Bí Quyết Trao Đổi về Những Chủ Đề Khó

Mặc dù việc nói chuyện với người thân về chứng sa sút trí tuệ và tác động của chứng sa sút trí tuệ lên cuộc sống hàng ngày của họ có thể là khó, nhưng điều quan trọng là phải có buổi nói chuyện càng sớm càng tốt. Lên kế hoạch trước về việc quý vị có thể hướng cuộc thảo luận đến kết quả tích cực như thế nào. Tập nói trước những gì quý vị sẽ nói và cố gắng càng thư giãn càng tốt. (Để có thêm lời khuyên, **xem các trang 34 và 35.**) Quý vị có thể thấy một vài gợi ý nói chuyện dưới đây.

Đi Thăm Khám:

- Nói với người thân của quý vị: “Con thấy gần đây Bác/Ba/Mẹ quên nhiều thứ hơn. Chúng ta hãy trao đổi với bác sĩ về vấn đề này để xem chúng ta có thể thực hiện những gì”.
- Gợi ý kết hợp chuyến đi thăm khám với một chuyến đi chơi thú vị.
- Sử dụng ngôn ngữ an ủi. Đảm bảo với người thân của quý vị là quý vị muốn tập trung vào những gì có thể thực hiện, thay vì những gì không thể thực hiện.
- Khuyến khích người thân của quý vị tận dụng việc Kiểm Tra Sức Khỏe Hàng Năm miễn phí của Medicare và đề nghị đi ăn ngoài sau đó.

Quyết định thời điểm dừng lái:

- Bày tỏ sự lo lắng về những thay đổi kỹ năng lái mà quý vị nhận thấy.
- Thử ngay đoạn hội thoại sau: “Bác/Ba/Mẹ có muốn biết con đã nhận thấy những thay đổi gì trong việc lái xe của Bác/Ba/Mẹ không?”
- Nói với người thân của quý vị: “Con biết là Bác/Ba/Mẹ sẽ không muốn tai nạn xảy ra - hoặc để cho Bác/Ba/Mẹ hoặc người khác bị thương.”
- Đưa ra những phương án vận chuyển khác, **xem trang 22.**

Lên kế hoạch tài chính và pháp lý:

- Giải thích là quý vị đang cùng thực hiện vấn đề này và việc lên kế hoạch sẽ giúp đảm bảo người thân của quý vị được chăm sóc theo cách họ muốn.
- Nhấn mạnh là những hướng dẫn về sức khỏe và hồ sơ liên quan phải được mọi người hoàn thành khi họ trở nên cao tuổi hơn.
- Nói với người thân của quý vị: “Bằng cách hoàn thành mọi giấy tờ cần thiết từ giờ, chúng ta có thể thư giãn và tập trung tận hưởng thời gian bên nhau. Lên kế hoạch trong quá trình khủng hoảng sẽ khó hơn nhiều.”
- Thảo luận về những vấn đề này qua nhiều buổi nói chuyện bởi vấn đề này có thể là khó và phức tạp.
- Có sự tham gia của các chuyên gia và thành viên trong gia đình khi cần.
- Để biết thêm thông tin, **xem trang 37.**

Bí Quyết Xử Lý Căng Thẳng

Cung cấp sự chăm sóc có thể gây quá tải. Cung cấp sự chăm sóc có thể gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị, cũng như tài chính của gia đình. Xem các trang 50 và 51 để biết thêm thông tin về tầm quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân.

Đây là một số gợi ý bổ sung:

- Viết nhật ký hàng ngày. Viết hoặc vẽ để thể hiện cảm xúc và suy nghĩ của quý vị.
- Tải và thử ứng dụng thiền như “Headspace” hoặc “Calm”. Có nhiều loại ứng dụng hiện có dành cho điện thoại di động của quý vị. Một số ứng dụng là miễn phí.
- Tập thể dục. Không nhất thiết phải là một cái gì đó nghiêm ngặt hoặc trang trọng. Thực hiện những gì thấy phù hợp với quý vị. Ví dụ, quý vị có thể đi dạo hoặc tập yoga.
- Tham gia các lớp học miễn phí của “Feeling Fit” ngay tại nhà riêng của quý vị. Để biết thêm thông tin, **xem trang 46**.
- Ngồi ngoài trời và hòa mình vào ánh nắng và thiên nhiên. Hít thở sâu.

Để có thêm nguồn hỗ trợ, xem các trang 17 và 18.



Hiệp Hội Alzheimer – (800) 272-3900 hoặc www.alz.org/sandiego

Chi hội Hiệp Hội Alzheimer Quốc Gia tại địa phương cung cấp các dịch vụ như: chương trình giáo dục, Đường dây trợ giúp hoạt động 24/7, thông tin về nguồn hỗ trợ, nhóm hỗ trợ người chăm sóc qua điện thoại hàng tháng, và bảng tin cộng đồng trực tuyến.

Alzheimer’s San Diego – (858) 492-4400 hoặc www.alzsd.org

Alzheimer’s San Diego cung cấp nhiều chương trình và dịch vụ sáng tạo bao gồm: các lớp học và hội thảo dành cho người chăm sóc, nhóm hỗ trợ và thảo luận, thông tin nguồn hỗ trợ, hướng dẫn của chuyên gia chuyên ngành suy giảm trí nhớ/sa sút trí tuệ, những hoạt động xã hội, và dịch vụ chăm sóc thay thế.

Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ Người Chăm Sóc Phía Nam – (800) 827-1008 hoặc www.caregivercenter.org

SCRC cung cấp các dịch vụ hỗ trợ người chăm sóc gia đình miễn phí, bao gồm: dịch vụ tư vấn gia đình/quản lý trường hợp, tư vấn ngắn hạn, tư vấn tài chính/pháp lý, giáo dục và đào tạo, nhóm hỗ trợ, và dịch vụ chăm sóc thay thế.



Bệnh Parkinson

Parkinson's là bệnh rối loạn hệ thần kinh tiến triển ảnh hưởng đến vận động. Triệu chứng ở mỗi người thường khác nhau và có thể bao gồm kết hợp sự run rẩy của cơ thể, chân tay co cứng, khó duy trì thăng bằng, và di chuyển chậm. Những triệu chứng khác có khả năng xảy ra bao gồm chữ viết tay cỡ nhỏ và biểu cảm trên mặt giảm.

Nguyên nhân bệnh vẫn chưa được biết đến nhiều, nhưng các nhà nghiên cứu tin tưởng nguyên nhân có thể đến từ sự kết hợp các yếu tố môi trường và lối sống, cùng với gen. Giờ vẫn chưa có cách chữa trị. Việc điều trị thường bao gồm kết hợp thuốc, tập thể dục, vật lý trị liệu, trị liệu lời nói. Mặc dù bản thân bệnh Parkinson không gây tử vong, nhưng các biến chứng của bệnh có thể nghiêm trọng.

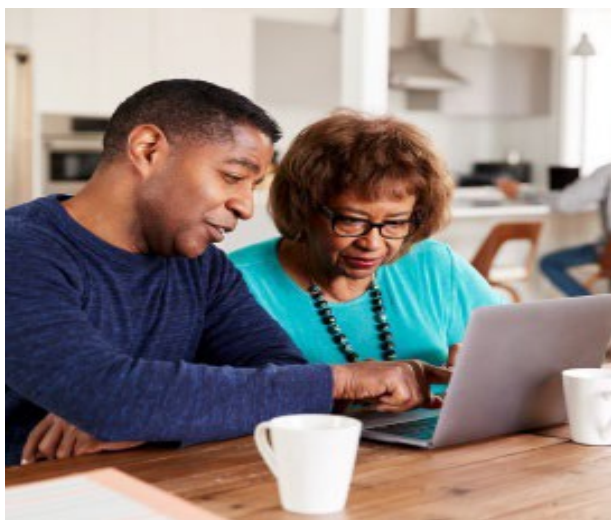
Quý Vị Biết Không?

- Parkinson ảnh hưởng khoảng 1-1,5 triệu người Mỹ, với 50.000 đến 60.000 ca mới được báo cáo mỗi năm.
- Hầu hết những người được chẩn đoán mắc bệnh Parkinson trên 65 tuổi và khoảng 60 phần trăm là nam giới.
- Bệnh Parkinson đứng thứ hai sau Alzheimer là bệnh thoái hóa thần kinh phổ biến nhất ở Hoa Kỳ.

Parkinson, Alzheimer, và Sa Sút Trí Tuệ (Hội Chứng Suy Giảm Trí Nhớ)

Hầu hết những người bị Parkinson cuối cùng đều hình thành sự suy giảm nhận thức, nhưng sự suy giảm nhận thức không thường xuất hiện cho đến giai đoạn cuối của bệnh. Những suy giảm này có đặc điểm là suy nghĩ chậm, cùng với những bốc đồng khó cưỡng, và kết hợp suy nghĩ với ý tưởng hoặc kế hoạch mới.

Suy nghĩ chậm có thể dẫn đến nhiều vấn đề quan trọng với người bị Parkinson, khiến họ khó tham gia câu chuyện. Người ta cũng có thể thấy họ mất hứng thú với môi trường xung quanh, đưa ra ấn tượng mất khả năng tư duy.



13 Bí Quyết dành cho Người Chăm Sóc

- Ngay sau khi người thân của quý vị có chẩn đoán, hãy trao đổi với họ về việc sẽ chia sẻ tin này với gia đình và bạn bè như thế nào.
- Tham gia nhóm hỗ trợ bệnh Parkinson trong khu vực của quý vị.
- Trao đổi với người chăm sóc người bệnh Parkinson có kinh nghiệm. Những người này có thể đưa ra quan điểm và sự trấn an.
- Chuẩn bị nhận những lời khuyên có mục đích tốt từ bạn bè và gia đình những người có thể sẽ tích cực ủng hộ những “phương pháp chữa trị thần kỳ” mà họ đã thấy trên mạng hoặc nơi khác.
- Hãy trò chuyện thẳng thắn với người thân của quý vị về khi nào họ thực sự muốn hoặc cần sự giúp đỡ. Người chăm sóc đôi khi đảm nhận những trách nhiệm mà người mắc Parkinson có thể thực hiện.
- Hãy tự tìm hiểu về căn bệnh cũng như khả năng tiến triển của căn bệnh.
- Tham gia những buổi hẹn khám của người thân của quý vị. Chuẩn bị đặt câu hỏi và ủng hộ tích cực những nhu cầu của họ.
- Sửa hoặc điều chỉnh nhà sao cho an toàn và dễ đi lại.
- Luôn cập nhật những vấn đề liên quan đến bảo hiểm cũng như bảo hiểm y tế.

Parkinson, Alzheimer, và Sa Sút Trí Tuệ (Hội Chứng Suy Giảm Trí Nhớ)

13 Bí Quyết dành cho Người Chăm Sóc (tiếp theo)

- Đảm bảo thuốc đã được dùng.
- Theo dõi những thay đổi về triệu chứng, khả năng và tâm trạng. Mọi điều đều có thể bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi về thuốc hoặc liệu pháp trị liệu.
- Tận dụng dịch vụ chăm sóc thay thế để tránh kiệt sức.
- Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của chính quý vị.



Để biết thêm các nguồn hỗ trợ bổ sung:

- Hiệp Hội Parkinson San Diego – (858) 999-5671 hoặc www.parkinsonsassociation.org
- Quỹ Parkinson – (800) 473-4636 hoặc www.parkinson.org (866) 358-0285
- Quỹ Parkinson của Davis Phinney - hoặc davisphinneyfoundation.org
- Hiệp Hội Bệnh Parkinson Hoa Kỳ – (800) 223-2732 hoặc www.apdaparkinson.org

[illegible]

PHẦN 9:

Chăm Sóc Người Có Vấn Đề về Sức Khỏe Tâm Thần

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Cùng Nhau Tìm Kiếm Sự Trợ Giúp
 - Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần

Bệnh tâm thần là tình trạng sức khỏe có thể làm gián đoạn suy nghĩ, cảm xúc, tâm trạng, khả năng liên hệ với người khác, và hoạt động hàng ngày của một con người. Có trên 200 dạng bệnh tâm thần bao gồm rối loạn lo âu, rối loạn tâm trạng, rối loạn ăn uống, và rối loạn tâm thần trong số những dạng khác. Bệnh tâm thần ảnh hưởng đến mọi người ở mọi lứa tuổi và thường dẫn đến suy giảm khả năng đối phó với những nhu cầu bình thường trong cuộc sống. Cung cấp dịch vụ chăm sóc cho những người mắc bệnh tâm thần có thể sẽ khó vì mỗi bệnh tâm thần đều có những thách thức và triệu chứng riêng thuộc chứng rối loạn riêng biệt.

Khi một người bạn hoặc thành viên gia đình hình thành bệnh tâm thần, điều quan trọng cần biết là quý vị không đơn độc với tư cách là người chăm sóc cho họ. Một quan niệm sai lầm ở nhiều người là rối loạn tâm thần rất hiếm gặp trong khi, trên thực tế, rối loạn tâm thần khá phổ biến và lan rộng. Ước tính khoảng 26% người Mỹ có độ tuổi từ 18 trở lên - chiếm khoảng 1/4 số người trưởng thành - mắc chứng rối loạn tâm thần có thể chẩn đoán trong một năm bất kỳ. Một số người bị trên một chứng rối loạn tâm thần tại một thời điểm bất kỳ.



Cùng Nhau Tìm Kiếm Sự Trợ Giúp

Những thách thức từ sức khỏe tâm thần không chỉ tác động đến cá nhân đó, mà còn thường là tác động đến cả giới xã hội của họ - hàng xóm, đồng nghiệp, bạn bè và những người khác trong cộng đồng. Bất chấp tỷ lệ hiện hành của bệnh tâm thần, sự kỳ thị quanh những vấn đề sức khỏe hành vi có thể ngăn cản người ta tìm kiếm sự trợ giúp hoặc trao đổi với người thân của mình. Thành viên trong gia đình và người chăm sóc đóng vai trò lớn trong việc trợ giúp và hỗ trợ những người này.

Bệnh tâm thần có thể điều trị được. Người có chẩn đoán mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng có thể trải nghiệm sự giảm triệu chứng bằng việc tích cực tham gia chương trình điều trị. Người chăm sóc có thể giúp lập kế hoạch và cùng người thân thực hiện khám phá những phương pháp điều trị tâm lý xã hội (nếu phù hợp) như liệu pháp nhận thức hành vi và liệu pháp tương tác cá nhân, cũng như được kết nối với những nhóm hỗ trợ đồng đẳng tại địa phương và các dịch vụ cộng đồng khác để giúp phục hồi.

Những cá nhân gặp phải thách thức về sức khỏe tâm thần và người chăm sóc của họ được khuyến khích gọi **Đường Dây Tiếp Cận và Hỗ Trợ Khi Khủng Hoảng của Quận San Diego** theo số **(888) 724-7240** nếu họ cần ai đó để nói chuyện và/hoặc nếu họ muốn biết thêm về những chương trình và dịch vụ hiện có dành cho họ. Chuyên gia được đào tạo trực đường dây nóng can thiệp/phòng ngừa 24/7 và giúp người dân xác định và tìm những nguồn hỗ trợ sức khỏe hành vi cụ thể có trong khu vực của chúng ta.

Lời khuyên dành cho người chăm sóc những người mắc bệnh tâm thần:

- Tìm và tham gia các lớp giáo dục để biết thêm về những thông tin và/hoặc phương pháp điều trị mới nhất liên quan đến tình hình bệnh tâm thần cụ thể của người thân của quý vị.
- Xây dựng mối quan hệ với nhà cung cấp dịch vụ điều trị cho người thân của quý vị. Điều quan trọng là quý vị cảm thấy thoải mái khi chia sẻ thông tin và cùng nhau trao đổi về những lo ngại một cách tin tưởng.
- Sử dụng mọi kết nối tín ngưỡng hoặc tâm linh. Nghiên cứu chỉ ra rằng những người có trở ngại do bệnh tâm thần thường tin thành viên trong nhà thờ hoặc giáo đường mà họ tham gia. Nhiều tổ chức tín ngưỡng và tâm linh có những nhóm hỗ trợ hoặc mục sư tư vấn về sức khỏe tâm thần.
- Nói chuyện với những người cùng đi qua hành trình chăm sóc khác. Điều này có thể thực hiện thông qua nhóm hỗ trợ trực tiếp hoặc trực tuyến. Nói chuyện với người hiểu quý vị đang trải qua những gì có thể giảm căng thẳng cho cả đôi bên. Việc giúp người khác khơi gợi lòng biết ơn và tìm hiểu cho thấy là sẽ truyền sức khỏe và hạnh phúc vào chúng ta một cách tự nhiên.

Quý Vị Biết Không?

Trong trường hợp khẩn cấp liên quan đến chẩn đoán của người thân, quý vị có thể gọi số **9-1-1** và yêu cầu cụ thể sự trợ giúp từ Nhóm Ứng Phó Khẩn Cấp Tâm Thần (Psychiatric Emergency Response Team, PERT). PERT kết hợp các bác sĩ lâm sàng sức khỏe tâm thần có phép hoạt động với cơ quan hành pháp. Các thành viên của PERT được đào tạo chuyên đánh giá tình huống và tình hình bệnh tâm thần cũng như nhu cầu của một cá nhân.

Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần

Nguồn Hỗ Trợ tại Địa Phương:

- Liên Minh Quốc Gia về Bệnh Tâm Thần (NAMI) San Diego – **(800) 523-5933**
- NAMI Duyên hải Phía Bắc – **(760) 722-3754** (không phải đường dây hỗ trợ khủng hoảng)
- Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần Hoa Kỳ của Quận San Diego – **(619) 543-0412**
- Liên hệ Đường Dây Tiếp Cận & Hỗ Trợ Khi Khủng Hoảng San Diego theo số **(888) 724-7240** hoặc truy cập www.livewellsd.org/checkyourmood để biết danh sách đầy đủ hơn về các nguồn hỗ trợ trong khu vực

Đường Dây Nóng Quốc Gia:

- Đường Dây Nóng Ngăn Chặn Tự Tử Quốc Gia – **(800) 273-8255**
- Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và lạm Dụng Chất Gây Nghiện (SAMHSA) Đường Dây Trợ Giúp Quốc Gia – **(800) 662-4357**
- Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng Cựu Chiến Binh – **(800) 273-8255**, sau đó **nhấn 1**
- Dự Án Trevor: Đường Dây Nóng Trevor – **(866) 488-7386**

[illegible]

PHẦN 10:

Chăm Sóc Cuối Đời

- **Quý vị sẽ thấy gì ở phần này:**
 - Chăm Sóc Xoa Dịu
 - Chăm Sóc An Dưỡng Cuối Đời
 - Thực Hiện Những Thu Xếp Sau Cùng
 - Những Bước Cần Thực Hiện vào Thời Điểm Lâm Chung

Chăm Sóc Xoa Dịu

Chăm Sóc Xoa Dịu (Palliative Care) là một dạng chăm sóc sức khỏe đặc biệt giúp bệnh nhân mắc bệnh mãn tính hoặc nghiêm trọng cảm thấy giảm đau, giảm triệu chứng và giảm căng thẳng về tinh thần. Chăm sóc xoa dịu là sự chăm sóc giúp thoải mái có thể được thực hiện tại mọi thời điểm trong quá trình bệnh. Mục tiêu của việc chăm sóc xoa dịu là để cải thiện chất lượng sống cho cả bệnh nhân và gia đình. Chăm sóc xoa dịu thích hợp ở mọi lứa tuổi và ở mọi giai đoạn bệnh nặng. Trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị cho là việc chăm sóc xoa dịu có thể sẽ hữu ích.



Chăm Sóc An Dưỡng Cuối Đời

Chăm sóc an dưỡng cuối đời (Hospice care) là một dạng chăm sóc xoa dịu đặc biệt được sử dụng cho bệnh nhân không còn tìm kiếm điều trị chữa bệnh. Medicare, Medi-Cal và hầu hết những công ty bảo hiểm tư nhân cung cấp dịch vụ chăm sóc an dưỡng cuối đời ngay khi bác sĩ xác định bệnh nhân còn từ 6 tháng trở xuống để sống. Thông qua biện pháp kiểm soát cơn đau, triệu chứng, và tạo cảm giác thoải mái, nhóm điều trị sẽ cung cấp hỗ trợ bệnh nhân và gia đình tại nhà riêng của họ. Chăm sóc an dưỡng cuối đời cũng có thể được cung cấp ở môi trường cơ sở điều dưỡng lành nghề, cơ sở hỗ trợ sinh hoạt, và bệnh viện. Chăm sóc an dưỡng cuối đời có thể giúp giảm gánh nặng chăm sóc người thân. An dưỡng cuối đời tập trung vào nhân phẩm, sự thoải mái, và sự tôn trọng vào lúc cuối đời. Hỗ trợ mất người thân được cung cấp sau khi người thân của quý vị qua đời, bất kể việc người thân của quý vị đã nhận sự chăm sóc từ nhà an dưỡng cuối đời hay không. Gia đình có thể chọn nhà an dưỡng cuối đời tùy thích. Để biết thêm thông tin, vui lòng hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị hoặc tham khảo trang web của Cơ Quan Phụ Trách Chăm Sóc An Dưỡng Cuối Đời và Chăm Sóc Xoa Dịu Quốc Gia: www.nhpco.org.

Thực Hiện Những Thu Xếp Sau Cùng

Những mục quý vị có thể sẽ muốn thảo luận bao gồm:

- Người đó muốn mai táng hay hỏa táng? Địa điểm diễn ra mai táng? Nếu hình thức hỏa táng được chọn, thì tro cốt sẽ được gửi về gia đình trong một chiếc bình, được chôn tại nghĩa trang, hay rải ra biển?
- Chọn trước một tiểu sành, bình đựng tro cốt, địa điểm chôn cất, và/hoặc một nhà quan có thể giúp giảm bớt căng thẳng trong quá trình đưa ra quyết định khi đau buồn mất mát.
- Loại dịch vụ nào sẽ được ưa dùng? Người đó và gia đình thích hoa hơn hay quỳên góp từ thiện?
- Người thân của quý vị đã lên kế hoạch hoặc thanh toán trước cho dịch vụ tang lễ chưa?
- Người thân của quý vị có phải là người hiến tạng không? Họ có muốn hiến tạng cơ thể của mình cho nghiên cứu y học không?

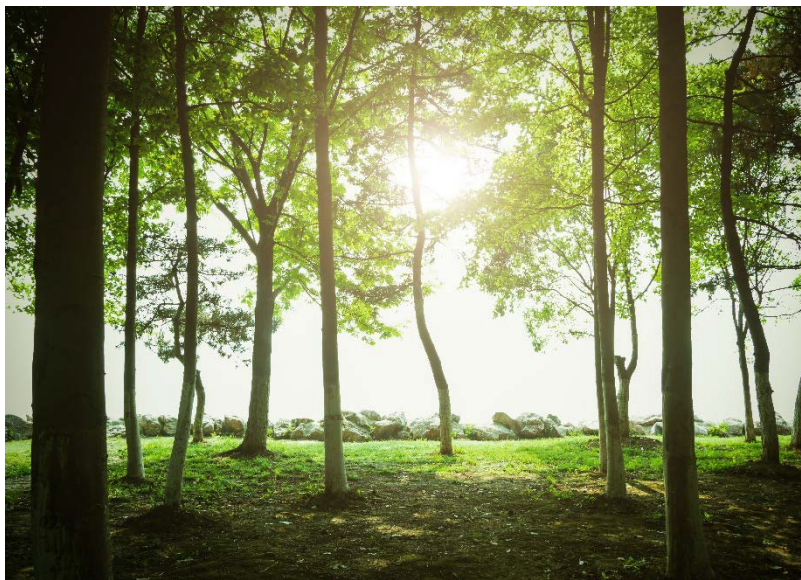
Cân nhắc ngân sách và chi phí liên quan khi đưa ra quyết định. Chi phí có thể được thanh toán trước hoặc được xác định trước. Nếu người đó là cựu chiến binh hoặc vợ/chồng của cựu chiến binh, thì chi phí nghĩa trang có thể được trả một phần bởi Cơ Quan Quản Lý Cựu Chiến Binh.

Nhiều gia đình thấy việc trao đổi cụ thể về dịch vụ tang lễ và các phương án mai táng hoặc hỏa táng với người thân trước khi chết là hữu ích. Chủ đề này có thể không dễ chịu, nhưng bằng việc có buổi trò chuyện trước, gia đình sẽ ít căng thẳng hơn vào thời điểm lâm chung. Có thể người đó sẽ thấy dễ chịu khi biết là mình đã nói ra những mong muốn với người thân của mình.



Những Bước Cần Thực Hiện vào Thời Điểm Lâm Chung

Tuyên bố tử vong hợp pháp cần phải được thực hiện. Điều này có thể được thực hiện bởi bác sĩ hoặc y tá tại nhà an dưỡng cuối đời. Nếu người đó chết tại nhà mà không có dịch vụ chăm sóc cuối đời, thì quý vị cần gọi **9-1-1**. Nhân viên trợ y sẽ cố gắng hồi sức tim phổi (Cardiopulmonary resuscitation, CPR) trừ khi quý vị có “Lệnh Không Hồi Sức” (Do Not Resuscitate Orders, DNR). Sau khi thực hiện CPR, nhân viên trợ y sẽ đưa người thân của quý vị đến phòng cấp cứu để bác sĩ tuyên bố tử vong hợp pháp. Người đại diện hợp pháp hoặc người thân sẽ là người chịu trách nhiệm thu xếp những việc sau cùng.



Những Bước Tiếp Theo

- Chọn nhà quản sau khi giám định y tế hoặc nhà cung cấp dịch vụ an dưỡng cuối đời cho phép người thân của quý vị được xuất viện/nhà an dưỡng cuối đời.
- Quyết định loại dịch vụ nào quý vị sẽ dùng - hỏa táng, mai táng theo truyền thống, hoặc có thể là sự bố trí ở khu vực khác.

Cuộc Sống Sau Khi Cung Cấp Sự Chăm Sóc

Trong nhiều ngày, nhiều tuần thậm chí nhiều tháng sau khi người thân của quý vị qua đời, quý vị có thể trải qua nhiều cung bậc cảm xúc. Có khả năng là sự đau buồn vì mất đi mối quan hệ quan trọng. Nhớ về những thời điểm hạnh phúc, tìm đến người khác để được hỗ trợ, hoặc tham gia nhóm hỗ trợ giải khuây sự đau buồn có thể làm lành vết thương cho nhiều người. Tuy nhiên, ngoài cảm giác đau buồn, quý vị cũng có thể trải qua những cảm



xúc khác, mà quý vị có thể cảm thấy bất an với một vài trong những cảm xúc này. Ví dụ, người chăm sóc cảm thấy nhẹ nhõm khi họ không còn ở vai trò cung cấp sự chăm sóc là hoàn toàn phổ biến. Điều này hoàn toàn dễ hiểu vì việc chăm sóc đè nặng tinh thần, tốn thời gian, và đầy căng thẳng đến mức nào. Nếu quý vị cảm thấy mình có lỗi về điều này, thì nhắc nhở bản thân là quý vị cũng cảm thấy nhẹ nhõm bởi quý vị không còn phải chứng kiến người thân của mình đau khổ và suy sụp là điều quan trọng. Cảm thấy tội lỗi về việc chăm sóc cũng có thể nảy sinh sau khi người thân đã qua đời. Việc lo rằng những gì đã được thực hiện cho người thân của mình là chưa đủ hoặc nhớ về những thời điểm khi quý vị có thể thiếu kiên nhẫn hoặc mất bình tĩnh cũng là phổ biến. Nếu những cảm xúc này xuất hiện, nghĩ về những lần quý vị đã có mặt ở đó một cách tích cực và về tổng thể, quý vị đã thực hiện tốt việc chăm sóc cho người thân của mình như thế nào là điều quan trọng.

Người chăm sóc thường cũng sẽ cảm thấy trống rỗng trong cuộc sống sau khi người thân của họ qua đời. Với một số người, hầu hết cuộc sống của họ được dành để đáp ứng nhu cầu của người thân. Dù đó là đưa người mẹ ốm yếu của họ đến các cuộc hẹn khám của bà hay chăm sóc nhu cầu chăm sóc cá nhân của vợ/chồng họ, người chăm sóc thường thấy là thế giới xã hội của họ thu hẹp lại. Vì nhu cầu thiết yếu, người thân của quý vị đã trở thành trung tâm cuộc sống của quý vị và hầu hết mọi hoạt động được tổ chức quanh việc đáp ứng nhu cầu của họ.

Ngay khi người thân qua đời và sự nhộn nhịp của hoạt động liên quan đến việc lên kế hoạch truy điệu và thu xếp công việc có trật tự đã xong, người chăm sóc cũng có thể thấy là họ đột nhiên có rất nhiều thời gian mà họ không biết phải dùng để làm gì. Quý vị sẽ cần bắt đầu liên hệ lại với nhu cầu và mong muốn của chính mình. Dù đó là đưa sức khỏe của quý vị lên vị trí ưu tiên bằng việc cải thiện chế độ ăn uống và thói quen tập thể dục, theo đuổi một mối quan tâm mới, hay kết nối lại với những người bạn, điều quan trọng là quý vị phải chuyển hướng tập trung về phía bản thân mình và tìm những vai trò và hoạt động mới có ý nghĩa.

Chăm sóc là một vai trò quan trọng và là một món quà cho những người được chăm sóc. Khi hành trình chăm sóc của quý vị kết thúc, đảm bảo nhớ ghi công cho bản thân vì sự khác biệt tích cực mà quý vị đã tạo ra trong cuộc sống người thân của quý vị.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CHÚ GIẢI

Tài Liệu và Các Thuật Ngữ Cần Biết

Chỉ Thị Trước về Chăm Sóc Sức Khỏe (Advance Healthcare Directive, AHCD)

Chỉ thị này mô tả nhiều cách khác nhau trong đó quý vị nêu rõ và giải thích mong muốn dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình. Ở California, chỉ thị trước về chăm sóc sức khỏe có thể thay thế cho ủy quyền chăm sóc sức khỏe và di chúc (khi còn) sống (hay ủy quyền lâu dài về chăm sóc sức khỏe). Tài liệu này cần được cập nhật thường xuyên. Hãy cho người đại diện (người phát ngôn) và người thân của quý vị biết nơi cất hồ sơ, và cung cấp các bản sao AHCD cho người đại diện và bác sĩ của quý vị cũng như hệ thống y tế của quý vị. Nếu quý vị không thể nói cho bản thân, thì AHCD sẽ đảm bảo nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trao đổi với đúng người về dịch vụ chăm sóc của quý vị, và đảm bảo họ hiểu mong muốn dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Giám Hộ

Giám hộ (conservatorship) là thủ tục pháp lý được sử dụng để quản lý những vấn đề tài chính hoặc sức khỏe của người trưởng thành khi người đó không còn khả năng tự quản lý những vấn đề này và chưa chỉ định trước cho người khác đảm nhận vai trò này. Việc chỉ định trước có thể được thực hiện bằng việc lập giấy ủy quyền lâu dài và chỉ thị chăm sóc sức khỏe trước.

Có hai loại giám hộ: sức khỏe và tài chính. Mỗi loại giám hộ cần một loạt những phiên điều trần trước tòa và có thể cần xét xử để xác định việc người đó thể quản lý sự vụ của mình hay không và ai sẽ chịu trách nhiệm. Thủ tục tố tụng sẽ do tòa án quản chế giám sát và có thể sẽ khá tốn kém và mất thời gian.

Giấy Ủy Quyền (POA)

Giấy ủy quyền (POA) là một tài liệu pháp lý cho phép người ủy quyền (chủ thể của tài liệu) chỉ định một người khác, được gọi là người đại diện hoặc người người đại diện pháp lý, thay mặt họ. Người đại diện phải là người được người ủy quyền tin tưởng. Mọi giấy ủy quyền đều hết hạn vào thời điểm người ủy quyền chết.

POA có thể là “Chung” hoặc “Dài Hạn”.

- POA Chung sẽ hết hiệu lực khi người ủy quyền bị mất năng lực (ví dụ khi người chăm sóc cần nhất!).
- POA Dài Hạn sẽ tiếp tục có hiệu lực sau khi người ủy quyền bắt đầu mất năng lực.

Giấy Ủy Quyền Tài Chính (FPOA)

Giấy ủy quyền tài chính là một tài liệu cho phép người đại diện quản lý các nguồn tài chính cũng như nghĩa vụ tài chính của người ủy quyền. Nguồn tài chính bao gồm các nguồn tài sản và thu nhập, và nghĩa vụ tài chính bao gồm các khoản nợ đứng tên người ủy quyền. Giấy ủy quyền tài chính dài hạn sẽ tiếp tục có hiệu lực sau khi người ủy quyền bắt đầu mất năng lực.

Miễn Trừ Đạo Luật Trách Nhiệm Giải Trình và Chuyển Đổi Bảo Hiểm Y Tế (HIPAA Waiver)

Đạo Luật Trách Nhiệm Giải Trình và Chuyển Đổi Bảo Hiểm Y Tế (HIPAA) đã được thông qua năm 1996. Điều quan trọng là, đạo luật quy định thông tin dịch vụ chăm sóc sức khỏe của cá nhân phải được giữ bí mật và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe phải bảo vệ toàn bộ các thông tin chăm sóc sức khỏe. Tóm lại, điều này có nghĩa là hồ sơ chăm sóc sức khỏe của quý vị được bảo mật và không ai được xem mà không có sự đồng ý trước bằng văn bản. Điều đó cũng có nghĩa là vợ/chồng không có quyền có thông tin y tế của nhau. Cha mẹ không có quyền đối với những thông tin về con họ có độ tuổi từ 18 trở lên. Những người con đã trưởng thành không có quyền tiếp cận hồ sơ y tế của cha mẹ bị khuyết tật hoặc thậm chí trao đổi về chương trình điều trị của cha mẹ với bác sĩ. Vấn đề có thể được khắc phục bằng việc lập miễn trừ HIPAA. Tài liệu này đặc biệt cho phép một người hoặc nhóm người có quyền tiếp cận hồ sơ chăm sóc sức khỏe bằng văn bản. Quyền tiếp cận có thể rộng hoặc hẹp tùy thuộc cá nhân đó muốn gì.

Tình Trạng Chết Không Để Lại Di Chúc (Intestacy)

Điều này xảy ra khi một người chết mà không có kế hoạch di sản bằng văn bản. Nếu điều này xảy ra, tài sản sẽ được phân phối theo mô hình phân phối định trước theo quy định của cơ quan lập pháp California. Quá trình này sẽ do tòa án quản chế giám sát.

Đồng Sở Hữu

Đồng Sở Hữu (Joint Ownership) thường được các luật sư gọi là chứng nhận di chúc của người tội nghiệp vì nó cho phép người ta chuyển giao quyền quản lý và phân phối tài sản mà không cần phải thực hiện quy trình chứng thực di chúc. Rất đơn giản, đây là việc đưa tên của ai đó vào tài sản của quý vị. Điều này thường được thực hiện với các cặp vợ chồng đã kết hôn (như: một tài khoản ngân hàng chung). Ngoài ra, điều này thường tạo thêm nhiều vấn đề hơn là giải quyết vì tài sản sở hữu chung thuộc quyền sở hữu của nhiều người. Những vấn đề này bao gồm mất quyền kiểm soát, mất sự bảo vệ quyền chủ nợ, và những vấn đề tiềm ẩn về thuế.

Lệnh Điều Trị Duy Trì Cuộc Sống của Bác Sĩ (POLST)

Mẫu POLST là lệnh của bác sĩ giúp cung cấp bệnh nhân bị bệnh nặng, và những người có cảm xúc mạnh về việc điều trị chăm sóc sức khỏe của họ, nhiều sự kiểm soát hơn đối với dịch vụ chăm sóc của họ. Được đưa ra với mẫu màu hồng tươi nổi bật và được ký bởi cả bác sĩ và bệnh nhân, POLST quy định hình thức điều trị một người muốn nhận cho đến cuối đời. Kết quả là, POLST có thể phòng tránh việc điều trị không mong muốn hoặc không hiệu quả về mặt y tế và, ở một số phòng khám, có thể thay thế mẫu Không Hồi Sức (DNR) Trước Khi Nhập Viện. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập www.capolst.org.

Ủy Thác

Giấy Ủy Thác (Trust) là một tài liệu có hiệu lực tương tự giấy ủy quyền tài chính và di chúc. Giấy Ủy Thác cho phép kiểm soát việc quản lý và phân phối tài sản khi người đó còn sống nhưng mất năng lực, và sẽ tiếp tục có hiệu lực sau khi người ủy thác chết. Quan trọng là, giấy ủy thác sẽ chỉ quản lý tài sản có tên trong danh sách ủy thác. Những tài sản không được đưa cụ thể vào danh sách ủy thác sẽ không được coi là nằm trong sự ủy thác và do đó sẽ không phải tuân theo các điều khoản ủy thác.

Di Chúc

Di chúc (Will) là văn bản hướng dẫn định đoạt tài sản của một người sau khi chết. Mọi di chúc phải được Tòa Án Quản Chế thực hiện và thủ tục tố tụng sẽ được công khai.

PHỤ LỤC

[illegible]

Bản Tóm Tắt Hồ Sơ và Thông Tin Cá Nhân

Thông Tin Cá Nhân và Gia Đình

Tên Pháp Lý: _____ Bí Danh: _____
Các Tên Khác (Tên thời con gái): _____ Số An Sinh Xã Hội: _____
Số Điện Thoại Nhà Riêng: _____ Số Điện Thoại Di Động: _____
Nơi Lưu Trữ Giấy Tờ Quyền Công Dân: _____ Số Hộ Chiếu: _____
Ngày Sinh: _____ Nơi Sinh: _____
Nơi Lưu Trữ Giấy Khai Sinh: _____
Ngày và Địa Điểm Kết Hôn: _____ Tình Trạng Hôn Nhân: _____
Nơi Lưu Trữ Chứng Nhận Ly Dị: _____ Tình Trạng Lý Lịch Tư Pháp: _____
Địa Điểm Cấp Giấy Xuất Ngũ: _____ Cấp Bậc Quân Sự Cuối Cùng: _____
Ngày Thực Hiện Nghĩa Vụ Quân Sự: _____ Mã số (Nghĩa Vụ): _____
Quân Chủng: _____ Quốc Gia Đã Phục Vụ: _____

Tên Vợ/Chồng: _____ Bí Danh: _____
Các Tên Khác (Tên thời con gái): _____ Số An Sinh Xã Hội: _____
Địa Chỉ: _____
Số Điện Thoại Nhà Riêng: _____ Số Điện Thoại Di Động: _____
Ngày Sinh: _____ Nơi Sinh: _____
Nơi Lưu Trữ Giấy Khai Sinh: _____
Ngày và Địa Điểm Kết Hôn: _____ Tình Trạng Hôn Nhân: _____
Nơi Lưu Trữ Chứng Nhận Ly Dị: _____ Tình Trạng Lý Lịch Tư Pháp: _____
Nơi Lưu Trữ Giấy Xuất Ngũ: _____ Cấp Bậc Quân Sự Cuối Cùng: _____
Ngày Thực Hiện Nghĩa Vụ Quân Sự: _____ Mã số (Nghĩa Vụ): _____
Quân Chủng: _____ Quốc Gia Đã Phục Vụ: _____

Tên Cha: _____ Ngày Sinh: _____
Nơi Sinh: _____ Ngày Mất: _____
Nơi Mất: _____

Tên Mẹ: _____ Ngày Sinh: _____
Nơi Sinh: _____ Ngày Mất: _____
Nơi Mất: _____

Bản Tóm Tắt Hồ Sơ và Thông Tin Cá Nhân

Tên và Địa chỉ của Các Con:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tên và Địa chỉ của Anh Chị Em Ruột:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nơi Cư Trú Hợp Pháp

Địa Chỉ: _____ Thành Phố: _____

Bang: _____ Mã Zip: _____

Nếu sở hữu, chứng nhận sở hữu thuộc về (các) Tên: _____

Giá Mua: _____ Ngày Mua: _____

Nơi Lưu Trữ Các Tài Liệu Liên Quan: _____

Chứng Thư: _____ Bản Sao Giấy Thế Chấp: _____

Tên Hợp Đồng Bảo Hiểm: _____ Tóm Tắt Tên: _____

Khảo Sát: _____ Kết Thúc Bản Tường Trình: _____

Các Hợp Đồng Bảo Hiểm: _____

Các Hóa Đơn Thuế: _____ Số Liệu Chi Phí: _____

Hợp Đồng Cho Thuê: _____

Tên Chủ Nhà: _____ Số Điện Thoại: _____ Địa Chỉ: _____

_____ Thành Phố: _____ Bang: _____ Mã

Zip: _____

Bản Tóm Tắt Hồ Sơ và Thông Tin Cá Nhân

Quá Trình Làm Việc

Tên Người Sử Dụng Lao Động Gần Nhất: _____

Địa Chỉ: _____ Thành Phố: _____

Bang: _____ Mã Zip: _____

Số Điện Thoại Văn Phòng Trợ Cấp hoặc Lương Hưu: _____

Nơi Lưu Trữ Chứng Nhận Về Hưu: _____

Ngày Tuyển Dụng: _____ Ngày Chấm Dứt Lao Động: _____

Lương Khởi Điểm: _____ Lương tại Thời Điểm Chấm Dứt Lao Động: _____

Tên Người Sử Dụng Lao Động Trước Đó: _____

Địa Chỉ: _____ Thành Phố: _____

Bang: _____ Mã Zip: _____

Số Điện Thoại Văn Phòng Trợ Cấp hoặc Lương Hưu: _____

Nơi Lưu Trữ Chứng Nhận Về Hưu: _____

Ngày Tuyển Dụng: _____ Ngày Chấm Dứt Lao Động: _____

Lương Khởi Điểm: _____ Lương tại Thời Điểm Chấm Dứt Lao Động: _____

Tên Người Sử Dụng Lao Động Trước Đó: _____

Địa Chỉ: _____ Thành Phố: _____

Bang: _____ Mã Zip: _____

Số Điện Thoại Văn Phòng Trợ Cấp hoặc Lương Hưu: _____

Nơi Lưu Trữ Chứng Nhận Về Hưu: _____

Ngày Tuyển Dụng: _____ Ngày Chấm Dứt Lao Động: _____

Lương Khởi Điểm: _____ Lương tại Thời Điểm Chấm Dứt Lao Động: _____

Trợ Cấp An Sinh Xã Hội:

Loại Chương Trình: _____ Số Đơn Yêu Cầu An Sinh Xã Hội: _____

Khoản Thu Nhập: _____ Thu Nhập từ Lương Hưu Hàng Tháng: _____

Nơi Lưu Trữ Các Tài Liệu Liên Quan: _____

Bản Tóm Tắt Hồ Sơ và Thông Tin Cá Nhân

Luật Sư

Tên: _____ Số Điện Thoại: _____
Địa Chỉ: _____ Thành Phố: _____
Bang: _____ Mã Zip: _____

Bất Động Sản Thuộc Sở Hữu Khác

Địa chỉ: _____

Nơi Lưu Trữ Các Tài Liệu Liên Quan: _____

Tài Sản Hữu Hình Thuộc Sở Hữu

Ô-tô (Nhà Sản Xuất/Dòng Xe/Năm Sản Xuất): _____
Tình Trạng Đăng Ký: _____ Số khung: _____
Nơi Lưu Trữ Chứng Thư hoặc Chứng Nhận Sở Hữu: _____

Ô-tô (Nhà Sản Xuất/Dòng Xe/Năm Sản Xuất): _____
Tình Trạng Đăng Ký: _____ Số khung: _____
Nơi Lưu Trữ Chứng Thư hoặc Chứng Nhận Sở Hữu: _____

Lập và lưu giữ bảng kê tài sản hữu hình có giá trị như:

- Đồ Cổ
- Nghệ Thuật
- Camera
- Đồ Sưu Tập
- Đồ Đạc
- Long Thú
- Đồ Trang Sức
- Kim Loại Đất Tiền Khác

Thông Tin Tài Chính

Kế Toán

Tên: _____ Số Điện Thoại: _____
Địa Chỉ: _____ Thành Phố: _____
Bang: _____ Mã Zip: _____
Địa Chỉ Khai Trình Thuế Hiện Nay: _____

Tài Khoản Ngân Hàng

Tên: _____ Số Tài Khoản: _____
Địa Chỉ: _____
Địa Chỉ Bảng Kê Ngân Hàng: _____
Chữ Ký Khác: _____

Tên: _____ Số Tài Khoản: _____
Địa Chỉ: _____
Địa Chỉ Bảng Kê Ngân Hàng: _____
Chữ Ký Khác: _____

Tên: _____ Số Tài Khoản: _____
Địa Chỉ: _____
Địa Chỉ Bảng Kê Ngân Hàng: _____
Chữ Ký Khác: _____

Hộp Ký Gửi An Toàn

Địa Chỉ: _____ Số Hộp: _____
(Những) Người Khác Có Quyền Tiếp Cận: _____

Nơi Lưu Trữ Chìa Khóa: _____
Nội Dung: _____

Thông Tin Tài Chính

Các Khoản Đầu Tư

Tên Người Mời Giới: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Tên Người Tư Vấn Tài Chính: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Loại Tài Khoản: _____ Số Tài Khoản: _____

Tên Cơ Quan: _____

Nơi Lưu Trữ Bảng Kê Ngân Hàng: _____

Chữ Ký Khác: _____

Loại Tài Khoản: _____ Số Tài Khoản: _____

Tên Cơ Quan: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Ngày Mở Tài Khoản: _____ Ngày Gửi Ban Đầu: _____

Lãi Suất: _____ Ngày Đáo Hạn: _____

Loại Tài Khoản: _____ Số Tài Khoản: _____

Tên Cơ Quan: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Ngày Mở Tài Khoản: _____ Ngày Gửi Ban Đầu: _____

Lãi Suất: _____ Ngày Đáo Hạn: _____

Loại Tài Khoản: _____ Số Tài Khoản: _____

Tên Cơ Quan: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Ngày Mở Tài Khoản: _____ Ngày Gửi Ban Đầu: _____

Lãi Suất: _____ Ngày Đáo Hạn: _____

Thông Tin Tài Chính

Nơi Lưu Trữ Báo Cáo Tài Chính, Mua Hàng và Bán Hàng: _____

Nơi Lưu Trữ Chứng Chỉ Cổ Phiếu và Trái Phiếu: _____

Cổ Phiếu Sở Hữu

Tên Công Ty	Cổ Phiếu Đã Mua	Ngày Mua	Giá Mua

Thẻ Tín Dụng

Cơ Quan Tài Chính Phát Hành: _____ Số Điện Thoại: _____

Số Tài Khoản: _____ Ngày Hết Hạn: _____

Cơ Quan Tài Chính Phát Hành: _____ Số Điện Thoại: _____

Số Tài Khoản: _____ Ngày Hết Hạn: _____

Cơ Quan Tài Chính Phát Hành: _____ Số Điện Thoại: _____

Số Tài Khoản: _____ Ngày Hết Hạn: _____

Cơ Quan Tài Chính Phát Hành: _____ Số Điện Thoại: _____

Số Tài Khoản: _____ Ngày Hết Hạn: _____

Cơ Quan Tài Chính Phát Hành: _____ Số Điện Thoại: _____

Số Tài Khoản: _____ Ngày Hết Hạn: _____

Thông Tin Tài Chính

Khoản Vay Cá Nhân

Khoản Vay Dưới Tên của: _____ Loại Khoản Vay: _____
Số Tài Khoản Khoản Vay: _____ Khoản Tiền Vay Ban Đầu: _____
Lãi Suất: _____ Ngày Đáo Hạn: _____
Thời Hạn: _____ Người Cho Vay: _____
Địa Chỉ: _____
Số Điện Thoại: _____ Số Fax: _____

Khoản Vay Dưới Tên của: _____ Loại Khoản Vay: _____
Số Tài Khoản Khoản Vay: _____ Khoản Tiền Vay Ban Đầu: _____
Lãi Suất: _____ Ngày Đáo Hạn: _____
Thời Hạn: _____ Người Cho Vay: _____
Địa Chỉ: _____
Số Điện Thoại: _____ Số Fax: _____

Khoản Vay Dưới Tên của: _____ Loại Khoản Vay: _____
Số Tài Khoản Khoản Vay: _____ Khoản Tiền Vay Ban Đầu: _____
Lãi Suất: _____ Ngày Đáo Hạn: _____
Thời Hạn: _____ Người Cho Vay: _____
Địa Chỉ: _____
Số Điện Thoại: _____ Số Fax: _____

Khoản Vay Dưới Tên của: _____ Loại Khoản Vay: _____
Số Tài Khoản Khoản Vay: _____ Khoản Tiền Vay Ban Đầu: _____
Lãi Suất: _____ Ngày Đáo Hạn: _____
Thời Hạn: _____ Người Cho Vay: _____
Địa Chỉ: _____
Số Điện Thoại: _____ Số Fax: _____

Thông Tin Bảo Hiểm

Bảo Hiểm Nhân Thọ

Công Ty Bảo Hiểm Nhân Thọ: _____ Số Hợp Đồng: _____

Địa Chỉ: _____

Số Điện Thoại: _____ Số Fax: _____

Tên Người Được Bảo Hiểm: _____

Tên và Địa Chỉ Người Thụ Hưởng:

Bảo Hiểm Khác Đang Nắm Giữ: _____ Nơi Lưu Trữ Hợp Đồng Bảo Hiểm: _____

Đại Lý Bảo Hiểm: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Những Khoản Vay Theo Hợp Đồng: CÓ KHÔNG Đã Chuyển Nhượng: CÓ KHÔNG

Bảo Hiểm Nhân Thọ Nhân Quân Quốc Gia (National Service Life Insurance, GI)

Tên Người Được Bảo Hiểm: _____

Loại Hợp Đồng: _____ Số Hợp Đồng: _____

Địa Chỉ: _____

Số Điện Thoại: _____ Số Fax: _____

Tên và Địa Chỉ Người Thụ Hưởng:

Nơi Lưu Trữ Hồ Sơ Bảo Hiểm Nhân Thọ: _____

Thông Tin Bảo Hiểm

Bảo Hiểm Nhà

Công Ty Bảo Hiểm: _____ Số Hợp Đồng: _____

Đại Lý Bảo Hiểm: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Bảo Hiểm Ô-tô

Công Ty Bảo Hiểm: _____ Số Hợp Đồng: _____

Đại Lý Bảo Hiểm: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Bảo Hiểm Dịch Vụ Chăm Sóc Dài Hạn

Công Ty Bảo Hiểm: _____ Số Hợp Đồng: _____

Đại Lý Bảo Hiểm: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Tôi là người thụ hưởng của các hợp đồng bảo hiểm sau: _____

Nơi Lưu Trữ Hồ Sơ Nhà, Ô-tô, và Bảo Hiểm Dịch Vụ Chăm Sóc Dài Hạn: _____

Bảo Hiểm Y Tế, Tai Nạn, Chăm Sóc Tích Cực, hoặc Khuyết Tật

Công Ty Bảo Hiểm _____ Số Hợp Đồng: _____

Loại Bảo Hiểm: _____ Đại Lý Bảo Hiểm: _____

Địa Chỉ: _____

Số Điện Thoại: _____ Số Fax: _____

Tên và Địa Chỉ Người Thụ Hưởng: _____

Nơi Lưu Trữ Hợp Đồng Bảo Hiểm và Thẻ Căn Cước: _____

Thông Tin Nhà Đất và Pháp Lý

Di Chúc

Ngày Thực Hiện: _____ Di Chúc Được Thảo Bởi: _____

Nơi Lưu Trữ Các Bản Sao Thứ 2 và Thứ 3: _____

Nơi Lưu Trữ Khoản Bổ Sung Di Chúc: _____ Ngày Thực Hiện: _____

Tên Người Thực Hiện: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Tên Người Được Ủy Thác Bất Động Sản: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ: _____

Tên và Thông Tin Liên Lạc Người Giám Hộ của Các Con:

Nơi Lưu Trữ Di Chúc: _____

Di Chúc (Khi Còn) Sống/Chỉ Thị Chăm Sóc Sức Khỏe Trước

Ngày Thực Hiện: _____ Được Thảo Bởi: _____

Tên Cá Nhân Giữ Bản Sao: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ của Cá Nhân: _____

Tên Cá Nhân Giữ Bản Sao: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ của Cá Nhân: _____

Đã Bố Trí Hiến Tặng Cho: _____

Nơi Lưu Trữ Di Chúc (Khi Còn) Sống/Chỉ Thị Chăm Sóc Sức Khỏe Trước: _____

Quỹ Ủy Thác

Tên Đồ Ủy Thác: _____ Ngày Lập: _____

Tên Người Được Ủy Thác: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ Người Được Ủy Thác: _____

Tên và Thông Tin Liên Lạc của Người Thụ Hưởng:

Nơi Lưu Trữ Thỏa Thuận Ủy Thác: _____

Thông Tin Nhà Đất và Pháp Lý

Tên Đồ Ủy Thác: _____ Ngày Lập: _____

Tên Người Được Ủy Thác: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ Người Được Ủy Thác: _____

Tên và Thông Tin Liên Lạc của Người Thụ Hưởng:

Nơi Lưu Trữ Thỏa Thuận Ủy Thác: _____

Giấy Ủy Quyền (POA) Tài Chính

Tên POA: _____ Số Điện Thoại POA: _____

Địa Chỉ POA: _____ Thành Phố: _____

Bang: _____ Mã Zip: _____

Nơi Lưu Trữ POA: _____

Giấy Ủy Quyền (POA) Chăm Sóc Sức Khỏe (Chính)

Tên POA: _____ Số Điện Thoại POA: _____

Địa Chỉ POA: _____ Thành Phố: _____

Bang: _____ Mã Zip: _____

Nơi Lưu Trữ POA: _____

Giấy Ủy Quyền (POA) Chăm Sóc Sức Khỏe (Phụ, nếu không có POA Chính)

Tên POA: _____ Số Điện Thoại POA: _____

Địa Chỉ POA: _____ Thành Phố: _____

Bang: _____ Mã Zip: _____

Nơi Lưu Trữ POA: _____

Hướng Dẫn Mai Táng

Thông Tin Giám Đốc Dịch Vụ Tang Lễ và Nghĩa Trang

Tên Nghĩa Trang: _____ Số Lô ở Nghĩa Trang: _____

Địa Chỉ Nghĩa Trang: _____

Nơi Lưu Trữ Chứng Thư: _____

Tên Giám Đốc Dịch Vụ Tang Lễ: _____ Số Điện Thoại: _____

Hướng Dẫn Mai Táng:

[illegible]

Hướng Dẫn Mai Táng

Tên và Thông Tin Liên Hệ của các Tổ Chức cần Thông Báo trong Trường Hợp Tội Qua Đời:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Thông Tin về Nhà Thờ hoặc Giáo Đường

Tên Tổ Chức: _____ Số Điện Thoại: _____

Tên Mục Sư hoặc Đại Diện: _____ Số Điện Thoại: _____

Địa Chỉ Nhà Thờ hoặc Giáo Đường: _____

Những Thông Tin Khác: _____

Các mục đi kèm tài liệu này:

- Bản Sao Di Chúc (Khi Còn) Sống/Chỉ Thị Chăm Sóc Sức Khỏe Trước
- Bản Sao Thẻ Medicare
- Bản Sao Thẻ An Sinh Xã Hội
- Bản Sao Thẻ Bảo Hiểm Y Tế
- Ảnh Gần Nhất (của Người Đó)
- Bảng Kê Tài Sản Hữu Hình Có Giá Trị

Đánh Giá Nguy Cơ Té Ngã

VIAL OF
(VIAL OF LIFE)




SÔNG KHỎE
SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG



Thông tin & Hỗ trợ
1-800-339-4661

Ngày cập nhật

/ /

Tên _____
(Name)

☐ Mù
(Blind)

☐ Điếc
(Deaf)

☐ Bệnh Alzheimer hoặc chứng sa sút trí tuệ có liên quan
(Alzheimer's Disease or Related Dementia)

Địa chỉ _____ Thành phố _____ Zip _____
(Address) (City) (Zip code)

Số điện thoại _____ Nam ☐ Nữ ☐ Ngày sinh _____
(Phone #) (Male) (Female) (Date of Birth)

Số An sinh Xã hội (bốn chữ số cuối) _____
(Social Security Number (last four digits))

Số Y tế (bốn chữ số cuối) _____
(Medicare Number (last four digits))

Bảo hiểm khác _____ Số hợp đồng _____
(Other Insurance) (Policy Number)

Quý vị có Chỉ thị Chăm sóc Sức khỏe Trước không? _____ Có ☐ Không ☐
(Do you have an Advance Health Care Directive?) (Yes) (No)

Nếu có, vị trí _____ Đại lý _____ Số điện thoại _____
(If yes, location) (Agent) (Phone)

Quý vị có "Lệnh không hồi sức" không _____ Có ☐ Không ☐
(Do you have a "Do Not Resuscitate Order"?) (Yes) (No)

Quý vị đã đăng ký chương trình "Take Me Home" (Đưa tôi về nhà) của Sheriff chưa? _____ Có ☐ Không ☐
(Registered with Sheriff's "Take Me Home"?) (Yes) (No)

Số liên hệ trong trường hợp khẩn cấp (EMERGENCY CONTACTS)

Tên _____ Mỗi quan hệ _____ Số điện thoại và E-mail _____
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

Tên _____ Mỗi quan hệ _____ Số điện thoại và E-mail _____
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

Người chăm sóc _____ Số điện thoại và E-mail _____
(Caregiver) (Phone #)

Giới tăng lữ _____ Số điện thoại và E-mail _____
(Clergy) (Phone #)

Thông tin về vật nuôi _____ Tên & Loại _____
(PET'S INFORMATION) (Name & Type)

Bác sĩ thú y _____ Số điện thoại _____
(Veterinarian) (Phone #)

Thông tin y tế _____
(MEDICAL INFORMATION)

Bác sĩ chính _____ Số điện thoại _____
(Primary Doctor) (Phone #)

Bác sĩ phụ _____ Số điện thoại _____
(Secondary Doctor) (Phone #)

Bệnh viện _____ Số điện thoại _____
(Hospital) (Phone #)

Chiều cao _____ Cân nặng _____ Nhóm máu _____
(Height) (Weight) (Blood Type)

Huyết áp bình thường _____
(Normal Blood Pressure)

Dị ứng với thuốc hoặc thực phẩm _____
(Allergies to drugs or foods)

Vui lòng liệt kê bất kỳ điều kiện y tế nào áp dụng (ví dụ: tim, tiểu đường, tăng huyết áp, đột quỵ) _____
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

Tiếp tục ở trang sau

Đánh Giá Nguy Cơ Té Ngã

Phẫu thuật (loại và ngày tháng)
(Surgeries (type and date))

Quý vị có?
(Do you?)

Đeo răng giả?
(Wear dentures?)

Có ☐
(Yes)

Không ☐
(No)

Đeo kính áp tròng?
(Wear contacts?)

Có ☐
(Yes)

Không ☐
(No)

Đeo máy trợ thính?
(Wear hearing aids?)

Có ☐
(Yes)

Không ☐
(No)

Đeo kính?
(Wear glasses?)

Có ☐
(Yes)

Không ☐
(No)

Sử dụng Oxy?
(Use Oxygen?)

Có ☐
(Yes)

Không ☐
(No)

Xe lăn?
(Wheelchair?)

Có ☐
(Yes)

Không ☐
(No)

Thông tin khẩn cấp quan trọng khác
(Other Important Emergency Information)

Chích ngừa
(Immunizations)

Quý vị cất thuốc ở đâu?
(Where do you keep your medications?)

Thuốc (MEDICATIONS)

(Thuốc kê toa, Thuốc mua không theo đơn, Vitamin, Thuốc bổ từ thảo dược)
(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

Tên
(Name)

Liều lượng – Mức độ thường xuyên
(Dose-Freq)

Mục đích
(Purpose)

Tên
(Name)

Liều lượng – Mức độ thường xuyên
(Dose-Freq)

Mục đích
(Purpose)

Tên
(Name)

Liều lượng – Mức độ thường xuyên
(Dose-Freq)

Mục đích
(Purpose)

Tên
(Name)

Liều lượng – Mức độ thường xuyên
(Dose-Freq)

Mục đích
(Purpose)

Tên
(Name)

Liều lượng – Mức độ thường xuyên
(Dose-Freq)

Mục đích
(Purpose)

Tên
(Name)

Liều lượng – Mức độ thường xuyên
(Dose-Freq)

Mục đích
(Purpose)

Tên
(Name)

Liều lượng – Mức độ thường xuyên
(Dose-Freq)

Mục đích
(Purpose)

Tên
(Name)

Liều lượng – Mức độ thường xuyên
(Dose-Freq)

Mục đích
(Purpose)

Tên
(Name)

Liều lượng – Mức độ thường xuyên
(Dose-Freq)

Mục đích
(Purpose)

Vui lòng ghi lại tất cả thông tin theo cách nhân viên y tế khẩn cấp dễ đọc.
(Please record all information in a manner easy to read by emergency medical personnel.)

Đánh Giá Nguy Cơ Tê Ngã

Khoanh tròn "Có" hoặc "Không" đối với mỗi tuyên bố		Tại sao điều này quan trọng sau	
Có (2)	Không (0)	Tôi đã bị ngã năm vừa rồi.	Những người đã ngã một lần thường có khả năng ngã lần nữa.
Có (2)	Không (0)	Tôi dùng hoặc được khuyên dùng dụng cụ bảo vệ hoặc khung tập đi hoặc khung tập đi để đi lại an toàn.	Những người được khuyên dùng dụng cụ bảo vệ hoặc khung tập đi có thể đã có khả năng bị ngã nhiều hơn.
Có (2)	Không (0)	Đôi khi tôi thấy không ổn định khi đi bộ/dạo.	Sự thiếu vững vàng và cần hỗ trợ khi đi lại là những dấu hiệu cân bằng kém.
Có (2)	Không (0)	Tôi tự giữ vững bản thân bằng việc bám vào đồ đạc khi đi lại trong nhà.	Đây cũng là một dấu hiệu cân bằng kém.
Có (2)	Không (0)	Tôi không lo lắng về việc bị ngã.	Những người lo lắng về việc bị ngã có khả năng ngã nhiều hơn.
Có (2)	Không (0)	Tôi cần đẩy tay để đứng lên khi ngồi trên ghế.	Đây là dấu hiệu cơ chân yếu, một lý do chính của việc bị ngã.
Có (2)	Không (0)	Tôi gặp khó khăn khi bước lên lề đường.	Đây cũng là một dấu hiệu cơ chân yếu.
Có (2)	Không (0)	Tôi thường không phải vội vàng đi toilet.	Chạy nhanh tới nhà vệ sinh, đặc biệt là vào buổi đêm, tăng khả năng bị ngã của quý vị.
Có (2)	Không (0)	Tôi mất chút cảm giác ở chân.	Tình trạng tê liệt ở chân của quý vị có thể làm cho bị vấp và dẫn đến bị ngã.
Có (2)	Không (0)	Tôi dùng thuốc mà đôi khi khiến tôi thấy bị mê sảng hoặc mệt hơn bình thường	Tác dụng phụ của thuốc đôi khi có thể tăng khả năng ngã của quý vị.
Có (2)	Không (0)	Tôi dùng thuốc để giúp tôi ngủ hoặc cải thiện tâm trạng của tôi.	Những loại thuốc này đôi khi có thể tăng khả năng ngã của quý vị.
Có (2)	Không (0)	Tôi không thường thấy buồn hoặc trầm cảm.	Triệu chứng trầm cảm, như không cảm thấy khỏe hoặc thấy bị chậm lại có liên quan tới việc bị ngã.
Tổng cộng			
Cộng số điểm cho mỗi câu trả lời "có". Nếu tổng số điểm của quý vị là từ 4 trở lên, quý vị có thể có nguy cơ bị ngã. Vui lòng trao đổi với bác sĩ của quý vị về cuốn sách nhỏ này.			

Bản danh sách kiểm tra được lập bởi Đại Trung Tâm Y Tế Nghiên Cứu Giáo Dục Lão Khoa của VA Los Angeles và các cộng sự là một công cụ tự đánh giá nguy cơ bị ngã đã được phê chuẩn (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011: 42(6)493-499). Phòng theo sự phê chuẩn của các tác giả.

GHI CHÚ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Danh Sách Kiểm Tra về Tính An Toàn ở Trong Nhà

Sàn

- Dọn dẹp gọn gàng lối đi giữa đồ đạc.
- Nhặt đồ trên sàn.
- Bỏ ghế thấp khó ngồi cũng như khó đứng lên
- Bỏ thảm trang trí nhỏ hoặc cố định thảm nhỏ bằng băng dính hai mặt.
- Cố định các gờ thảm.
- Thu dây và dây điện, và buộc vào tường.
- Không sử dụng chất phủ bóng sàn.

Cầu Thang và Bậc Cầu Thang

- Không để đồ trên cầu thang.
- Sửa chữa những bậc bị vỡ/hỏng hoặc không phẳng, và cố định thảm.
- Lắp thanh vịn hai bên cầu thang. Chữa thanh vịn đã bị lỏng.
- Dán băng dính phản quang trên đầu và cuối cầu thang.
- Nhờ thợ điện lắp đèn trần ở trên đầu và cuối cầu thang.

Quần Áo/Phụ Kiện

- Đi giày chắc chắn với phần gót chân mỏng chống trượt.
- Viền quần sao cho viền quần không chạm sàn khi đi lại bằng chân trần.
- Đi tất chống trượt có phần gan bàn chân bám đất.
- Cân nhắc đeo thiết bị cảnh báo y tế.

Ngoài Trời

- Sửa những vết nứt, lỗ hỏng ở lối đi và lối chạy xe.
- Cắt tỉa bụi cây dọc theo đường dẫn đến cửa ra vào.

Bếp

- Để đồ thường sử dụng trong tầm với ở những kệ thấp (khoảng tầm ngang eo).
- Để thông tin chăm sóc sức khỏe gần nhất trên tủ lạnh phòng trường hợp khẩn cấp.

Phòng Tắm

- Sử dụng thảm cao su chống trượt trên sàn tắm sen hoặc sàn bồn tắm.
- Lắp thanh vịn kế bên toilet và bồn tắm.
- Lắp ghế toilet có điều chỉnh nâng hạ.
- Sử dụng bồn tắm có đệm hoặc ghế tắm sen.
- Sử dụng đầu sen di động.
- Sử dụng nơi tắm sen có ngưỡng cửa thấp hoặc không có ngưỡng cửa.

Điện Thoại

- Đảm bảo điện thoại nằm trong tầm với từ giường và từ trên sàn.
- Cân nhắc duy trì điện thoại không dây hoặc điện thoại di động trong túi.
- Duy trì một danh sách những số điện thoại cấp cứu gần các điện thoại.

Ánh Sáng

- Lắp đặt bóng đèn tốt ở cửa ra vào và lối đi lại.
- Lắp đặt bóng ở đầu và cuối cầu thang.
- Thay bóng đèn đã bị cháy.

Phòng Ngủ

- Điều chỉnh chiều cao của giường ở mức thoải mái.vào.

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.CaregiverCoalitionSD.org