



Tôi là người chăm sóc



HF Care

Asian Mental Health
and Well-Being



THE ONTARIO

caregiver

ORGANIZATION



Tại Ontario có hầu như 4 triệu người làm công việc chăm sóc, giống như bạn, cung cấp sự hỗ trợ thể chất hoặc tinh thần cho một người thân trong gia đình, người bạn đời, bạn bè hoặc láng giềng.

Nhiều người không tự xem mình là người chăm sóc. Thay vào đó, họ chỉ nghĩ mình là một người thân trong gia đình hay bạn bè đang làm những gì cần phải làm. Tuy hầu hết người chăm sóc nói họ vui vì có thể làm công việc chăm sóc, nhiều người chia sẻ họ thấy quá tải và khó khăn để có được thông tin hay sự hỗ trợ họ cần. Những người chăm sóc đang đầu tư nhiều thời gian hơn trong vai trò chăm sóc của mình và cho biết họ đang trải qua sự gia tăng căng thẳng và các dấu hiệu của sự trầm cảm và kiệt sức.

Bộ Công Cụ Tôi Là Người Chăm Sóc (I am a Caregiver Toolkit) bao gồm thông tin để hỗ trợ cho những người mới làm công việc chăm sóc hay đã làm từ trước đây. Thông tin được lập ra bởi những người chăm sóc, dành cho người chăm sóc với sự đóng góp từ các chuyên viên chăm sóc sức khỏe tâm thần và các nguồn giúp đỡ. Trang mạng Ontario Caregiver Organization bao gồm các thông tin hữu ích, các nguồn tư liệu giáo dục, sự hỗ trợ của những người đồng cảnh và nhiều điều khác nữa. Để được giúp đỡ tìm thông tin và các chương trình tại địa phương, bạn có thể gọi Đường Dây Trợ Giúp Người Chăm Sóc 24/7.

Đường Dây Trợ Giúp Người Chăm Sóc – 1 833 416 2273

Đường Dây Trợ Giúp Người Chăm Sóc được trả lời bởi các chuyên viên về các nguồn hỗ trợ tại địa phương, những người đã được chính những người chăm sóc đào tạo về các nhu cầu đặc thù của những người làm công việc chăm sóc. Đây là điểm duy nhất để có các nguồn trợ giúp thông tin và hỗ trợ dành cho tất cả những người chăm sóc đang sống tại Ontario. Cho dù bạn đang tìm kiếm dịch vụ chăm sóc thay thế tạm thời trong cộng đồng của bạn, một nhóm tương trợ hay thông tin về tài chánh, đường dây trợ giúp hiện diện giúp kết nối bạn với các dịch vụ. Dịch vụ được cung cấp bằng tiếng Anh và tiếng Pháp với sự hỗ trợ thông dịch của hơn 150 ngôn ngữ nếu có yêu cầu. Đường dây trợ giúp không phải là đường dây giải quyết khủng hoảng. Dịch vụ này cũng cung cấp việc trò chuyện trực tiếp trên mạng, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 9 giờ tối tại trang mạng ontariocaregiver.ca.

Nhận Dạng Các Nhu Cầu Của Bạn

Những người chăm sóc hiếm khi nghĩ về các nhu cầu của chính bản thân mình nhưng điều quan trọng phải tự chăm sóc bản thân để tránh các vấn đề về sức khỏe của chính bạn. Để bắt đầu, hãy dành vài phút suy nghĩ về nhiều nhiệm vụ công việc bạn phải giải quyết.

Bước 1: Xây Dựng Mạng Lưới Hỗ Trợ Của Bạn

Xây dựng mạng lưới hỗ trợ quanh bạn là một trong những điều đầu tiên bạn có thể làm cho chính vấn đề sức khỏe và hạnh phúc của mình. Điều này có nghĩa nhờ hay chấp nhận sự giúp đỡ từ người thân trong gia đình hay bạn bè hoặc tìm một dịch vụ chuyên môn để giúp đỡ. Hãy nghĩ về các nhiệm vụ công việc bạn phải làm và các nguồn trợ giúp bạn đang sử dụng. Bài tập này sẽ cho bạn một hiểu biết tốt hơn về những lĩnh vực bạn có thể cần sự giúp đỡ thêm. Để tìm các dịch vụ trong khu vực của bạn, hãy liên lạc Đường Dây Trợ Giúp Người Chăm Sóc (Ontario Caregiver Helpline) số 1 833 416 2273 hay truy cập ontariocaregiver.ca.

	Trợ giúp với	Tôi làm công việc này	Công việc này được làm khi nào/thường xuyên đến mức nào?	Ai có thể giúp?
Chăm sóc vệ sinh cá nhân	Tắm rửa			
	Mặc quần áo			
	Ăn uống			
	Chăm sóc cho bàn chân / miệng			
	Đi vệ sinh			
	Nâng / di chuyển người bệnh			
	Tắm gội (cạo râu, chăm sóc tóc tai)			
	Quản lý thuốc men			
	Tập thể dục			
	Chế độ điều trị thường lệ			
	Giúp đỡ quanh nhà	Dọn dẹp nhà cửa		
Giặt giũ				
Lập kế hoạch bữa ăn				
Chuẩn bị bữa ăn				
Làm vườn / xức tuyết				
Chăm sóc thú nuôi / cây cảnh				
Kiểm tra thư từ				
Lựa rác tái chế / đổ bỏ rác thải				
Đi lại / Mua sắm	Đưa người thân đến các buổi sinh hoạt / các cuộc hẹn			
	Đưa gia đình / bạn bè đi mua sắm			
	Mua thuốc theo toa			
	Bảo trì xe			
Điều hợp việc chăm sóc	Liên lạc với những người và các cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc			
Hỗ trợ tinh thần	Gọi điện thoại kiểm tra			
	Các cuộc hẹn đích thân gặp mặt			
	Các hoạt động lúc nhàn rỗi			
Các vấn đề Tài chính/Pháp lý	Dịch vụ ngân hàng, trả tiền hóa đơn			
	Tài liệu pháp lý			
	Thuế lợi tức			
Khác				

Bước 2: Suy nghĩ về các nhu cầu của bạn

Bài trắc nghiệm ngắn này sẽ giúp bạn suy nghĩ xem bạn đang cảm thấy như thế nào và bạn có thể cần những gì để hỗ trợ chính vấn đề sức khỏe và hạnh phúc của bạn. Bạn có cần có thêm thông tin về một đề tài, cần sự nghỉ ngơi, hay một người nào để nói chuyện hay không? Trang mạng của Ontario Caregiver Organization có các chương trình và nguồn hỗ trợ miễn phí có thể giúp kể cả một chương trình tư vấn cho người đồng cảnh. Truy cập ontariocaregiver.ca để biết thêm thông tin.

	Không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Hầu như luôn luôn
Tôi thấy khó khăn để cân bằng giữa công ăn việc làm, các trách nhiệm gia đình và công việc chăm sóc	0	1	2	3
Tôi có mâu thuẫn với bạn bè, người thân trong gia đình hay những người được tôi chăm sóc	0	1	2	3
Tôi lo lắng mình không làm tốt công việc của người chăm sóc	0	1	2	3
Tôi cảm thấy có lỗi	0	1	2	3
Tôi cảm thấy lo âu	0	1	2	3
Tôi cảm thấy buồn và tôi khóc	0	1	2	3
Tôi gặp khó khăn để ngủ	0	1	2	3
Tôi bị đau nhức cổ và lưng kinh niên	0	1	2	3
Tôi bị nhức đầu căng thẳng	0	1	2	3

Số điểm của bạn

- 0-10 Có thể bạn đang giải quyết tốt mọi việc. Nên nhớ điều quan trọng là vẫn phải nghĩ đến những cách ngăn ngừa bị gia tăng căng thẳng.
- 11-15 Bạn có thể cần phải tìm thêm một số sự giúp đỡ. Cố gắng nhận dạng những điều đang khiến bạn bị căng thẳng - bạn có thể không thể thay đổi tất cả mọi việc nhưng có những lĩnh vực bạn có thể nhờ giúp đỡ hay thực hiện những thay đổi nhằm giúp giảm bớt áp lực cho bạn.
- 16-19 Bạn có thể đang trải nghiệm sự căng thẳng trong việc chăm sóc và các trách nhiệm có thể đã khiến bạn bị suy sụp sức khỏe cả về thể chất và tinh thần. Điều quan trọng bạn phải nói chuyện với bác sĩ của mình hay chuyên viên chăm sóc sức khỏe, với người thân trong gia đình, bạn bè, hay tham gia một nhóm tương trợ để giúp giảm bớt mức căng thẳng của bạn.
- 20+ Bạn có thể đang bị kiệt sức vì phải chăm sóc cho người khác. Bảo vệ sức khỏe của chính bạn, điều quan trọng là bạn phải nói chuyện với bác sĩ gia đình của mình hay với chuyên viên chăm sóc sức khỏe về sự căng thẳng của bạn. Bạn cũng có thể nói với gia đình và bạn bè hay tham gia một nhóm tương trợ.

Hãy nghĩ đến các nhiệm vụ công việc bạn đang làm cũng như số điểm bảng đánh giá của bạn.

Để biết thêm thông tin về các chương trình và dịch vụ miễn phí có sẵn dành cho những người chăm sóc, truy cập ontariocaregiver.ca

Bài trắc nghiệm này đã được in lại với sự cho phép của tổ chức Caregivers Nova Scotia

Bước 3: Chăm Sóc Chính Bản Thân Bạn

Sự căng thẳng của người chăm sóc ngày càng gia tăng. Tuy có thể khó khăn, điều quan trọng phải tự chăm sóc bản thân. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu bạn đang bị:


- Kiệt sức và mệt mỏi
- Cảm thấy tội lỗi và quá mức chịu đựng
- Cảm thấy lo âu hay không khỏe
- Bỏ qua các nhu cầu của chính bản thân
- Thấy khó thư giãn ngay cả khi có sẵn sự giúp đỡ
- Không kiên nhẫn và bực bội
- Thay đổi trong thói quen ngủ và ăn uống và/hoặc sử dụng quá mức rượu, cần sa và/hoặc thuốc mua theo toa

Hãy tìm hiểu thêm về các chương trình và dịch vụ miễn phí có sẵn tại Ontario Caregiver Organization.





Cám ơn những người chăm sóc gia đình

-  chúng tôi thấu hiểu bạn,
-  chúng tôi nghe bạn và
-  chúng tôi có mặt nơi đây để giúp đỡ

Các chương trình và dịch vụ miễn phí dành cho người chăm sóc

Các chương trình và dịch vụ miễn phí dành cho người chăm sóc của Ontario:



Đường dây trợ giúp 24/7 (1-833-416-2273)

Đường dây trợ giúp người chăm sóc Ontario là nơi duy nhất để tiếp cận thông tin và các sự giới thiệu kết nối người chăm sóc với những hỗ trợ cần thiết. Điều này có thể bao gồm sự chăm sóc thay thế tạm, một nhóm tương trợ trong cộng đồng của bạn hay các chương trình cho người mà bạn đang chăm sóc.

Đường dây trợ giúp được trả lời bởi các chuyên viên chuyên nghiệp của cộng đồng cộng đồng (Community Resource Specialists) bằng tiếng Anh và tiếng Pháp. Các dịch vụ thông dịch có sẵn cho 150 ngôn ngữ khi có yêu cầu. Các chuyên viên đường dây trợ giúp được huấn luyện để hiểu các nhu cầu cần thiết của những người chăm sóc.

Đường dây trợ giúp người chăm sóc Ontario không phải là đường dây giải quyết khủng hoảng hay tư vấn. Nếu bạn đang bị khủng hoảng và cần sự giúp đỡ ngay lập tức, vui lòng gọi 911.



Các buổi hội thảo trực tuyến hữu ích (Trực tiếp và Được Thu hình)

Cơ quan hỗ trợ người chăm sóc Ontario tổ chức các buổi hội thảo trực tuyến trực tiếp kéo dài một tiếng, do các chuyên viên trong từng lĩnh vực trình bày về nhiều chủ đề kịp thời và quan trọng cho những người làm công việc chăm sóc. Xin xem qua [Thư viện Hội thảo Trực tuyến \(Webinar Library\)](#) này, qua đó có bao gồm các buổi hội thảo trực tuyến được thu hình trong quá khứ cũng như các ghi chú hội thảo có liệt kê các nguồn trợ giúp có liên quan dành cho người chăm sóc. Tìm các buổi hội thảo trực tuyến bằng từ khóa (bằng cách dùng công cụ tìm kiếm của chúng tôi bên trên) hay duyệt qua danh mục theo thể loại (xin xem các ô thông tin bên dưới). Để xem thêm các video của OCO, xin truy cập [kênh YouTube của chúng tôi](#).

Để ghi danh cho các buổi hội thảo trực tuyến sắp tới, xin vui lòng bấm vào [trang Sự Kiện](#) của chúng tôi, hay xem [trang Eventbrite](#) của chúng tôi để theo dõi các sự kiện sắp tới của OCO và ghi danh trực tiếp.

“Tôi cảm thấy biết ơn và ít lo âu hơn sau khi tham dự các buổi hội thảo trực tuyến.” - Người chăm sóc



Các chương trình và dịch vụ miễn phí dành cho người chăm sóc tiếp theo



1:1 Hỗ trợ người đồng cảnh (Peer Support) (trực tuyến hay qua điện thoại)

Cùng chung với những người chăm sóc có kinh nghiệm, chúng tôi đã lập ra Chương Trình Hỗ Trợ Người Đồng Cảnh (Peer Support Program) 1:1. Trong ba bước đơn giản, bạn có thể kết nối với người chăm sóc khác, chia sẻ kinh nghiệm của bản thân và nhận sự hỗ trợ khi cần thiết.



Các Nhóm Tương Trợ Trực Tuyến

Hãy tham gia [Các Nhóm Tương Trợ Trực Tuyến](#) của chúng tôi và kết nối với những người chăm sóc khác trong một môi trường cùng tương trợ để chia sẻ các thử thách, thành công, và điều lo ngại của bạn.



Chương trình SCALE

(Hỗ Trợ Ý Thức Người Chăm Sóc, Học Hỏi và Nâng Cao Năng Lực) nhằm đến việc nâng cao khả năng của những người làm công việc chăm sóc với thông tin và các kỹ năng thực tế chú trọng vào chính sức khỏe tâm thần và hạnh phúc của họ bằng cách chia sẻ tại các buổi hội thảo trực tuyến hàng tuần, các chiến lược/công cụ, tư vấn trực tuyến cho nhóm/cá nhân.



Chương trình Cố vấn Người Chăm Sóc (Caregiver Coaching Program)

Cố Vấn Người Chăm Sóc là mối quan hệ chuyên môn trực tiếp giữa một người cố vấn với một người chăm sóc gia đình. Cố vấn viên giúp trang bị cho người chăm sóc gia đình để đáp ứng tốt hơn các thử thách hiện thời của họ và các trách nhiệm phải chăm sóc cho những người khác đồng thời học hỏi cách tự chăm sóc bản thân.





Thư Viện Học Trực Tuyến

Thư viện Học hỏi Trực tuyến của OCO, một hệ thống quản lý việc học (Learning Management System, viết tắt LMS), là một nền tảng được dùng cho việc giảng dạy và học hỏi các đề tài liên quan đến người chăm sóc thông qua các mô hình và khóa học trực tuyến (eLearning).



Người Chăm Sóc 90 giây (90Second Caregiver)

Những người chăm sóc thường nói họ quá bận rộn để tự chăm sóc cho bản thân họ. Vì vậy, nhiều người sẽ bị kiệt sức, trầm cảm, cách ly, và cô đơn.

Bước đầu tiên là đăng ký nhận lá thư sức khỏe 90 giây dành cho người chăm sóc (90Second Caregiver)

90Second Caregiver là một lá thư sức khỏe miễn phí, ngắn, dựa trên bằng chứng thực tế được gửi hàng tuần vào hộp thư điện tử của bạn. Lá thư bao gồm thông tin sức khỏe, các mẹo vặt, và lời khuyên liên quan đến trải nghiệm của người chăm sóc.

“Tôi thấy chúng có giá trị và hữu ích. Tôi thích vì chúng ngắn & đi thẳng vào vấn đề nhưng có ý nghĩa.” - Người chăm sóc



Các chương trình và dịch vụ miễn phí dành cho người chăm sóc tiếp theo



Thời gian trò chuyện qua Podcast (Time to Talk Podcast)

Time to Talk Podcast của OCO chính thức trở lại với mùa phát sóng mới đầy phấn khởi. Hãy tham gia với người điều khiển chương trình của chúng tôi Michelle Jobin cùng với các chuyên viên trong từng lĩnh vực và những người làm công việc chăm sóc để thảo luận những vấn đề quan trọng nhất, bao gồm sức khỏe tâm thần, sự mạnh khỏe và nhiều đề tài khác nữa.

Cho dù bạn là người mới làm công việc chăm sóc, hay một người chăm sóc có kinh nghiệm, chương trình phát thanh trực tuyến (podcast) này có điều gì đó hữu ích cho bạn.



Nguồn trợ giúp dành riêng cho những người chăm sóc trẻ tuổi: youngcaregiversconnect.ca

Có hơn 500,000 người trẻ tuổi làm công việc chăm sóc tại Ontario. Young Caregivers (Những Người Chăm Sóc Trẻ Tuổi) cung cấp sự hỗ trợ tinh thần, chăm sóc vệ sinh cá nhân, chăm sóc y tế, và trợ giúp chung quanh nhà như nấu nướng, giữ trẻ và dọn dẹp nhà cửa. Nếu điều này nghe có vẻ giống bạn, bạn không cô đơn một mình.

YoungCaregiversConnect.ca là nguồn hỗ trợ trực tuyến dành cho những người chăm sóc trẻ tuổi, do những người chăm sóc trẻ tuổi thực hiện. Hãy lướt tìm các thông tin hữu ích và tham gia hội thảo trực tuyến để kết nối với những người cùng hoàn cảnh như bạn ngày hôm nay.

“Cám ơn đã cung cấp cho tôi một môi trường tích cực như vậy để chia sẻ và kết nối với những người chăm sóc [khác] giống như chúng tôi.” - Người Chăm Sóc Trẻ Tuổi



“Sự hỗ trợ này có ý nghĩa vô cùng lớn đối với tôi trong suốt trải nghiệm của việc chăm sóc, một trải nghiệm mà đôi khi có thể rất cô đơn và cô lập. Cảm ơn vì đã đồng hành cùng chúng tôi trong suốt quá trình trải nghiệm này.”

- Người chăm sóc



I am a Caregiver

This work was made possible through a partnership with HF Care and funding from the Petro-Canada CareMakers Foundation. Special thanks to our caregiver partners for their insight and collaboration.

Đường Dây Trợ Giúp Người Chăm Sóc: 1-833-416-2273

Email: info@ontariocaregiver.ca

Điện thoại: 416-362-CARE (2273) or 1-888-877-1626

www.ontariocaregiver.ca

-  FB: [@caregiverON](https://www.facebook.com/caregiverON)
-  IG: [@ontariocaregiver](https://www.instagram.com/ontariocaregiver)
-  YT: [ontariocaregiverorganization](https://www.youtube.com/ontariocaregiverorganization)
-  LI: [The Ontario Caregiver Organization](https://www.linkedin.com/company/the-ontario-caregiver-organization)
-  Spotify: [Time to Talk Podcast](https://open.spotify.com/show/time-to-talk-podcast)



THE ONTARIO

caregiver

ORGANIZATION