multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Vietnamese

TỜ THÔNG TIN

Người chăm sóc cho người bị bệnh tâm thần

(Carers of people with a mental illness)

Chăm sóc cho người bị bệnh tâm thần có thể là việc làm đầy thử thách. Người chăm sóc có thể khó có thời gian hay sức lực để làm những việc khác, kể cả việc chung vui với gia đình và bạn bè. Tài liệu này cung cấp các thông tin giải thích tại sao người chăm sóc có thể cần được giúp đỡ, và về những sự trợ giúp đã sẵn có dành cho họ.

Ai là người chăm sóc?

Người chăm sóc là người trong gia đình, cha mẹ, bạn đời, bạn bè hay hàng xóm chăm sóc cho người bị bệnh, kể cả bệnh tâm thần. Người chăm sóc có thể gặp những áp lực về tài chính, tình cảm và thể chất, bị cô lập về phương diện xã hội và có cảm giác bị mất mát và đau buồn. Nếu bạn là người thường xuyên chăm sóc người bệnh thì đã có sẵn các sự trợ giúp dành cho bạn.

Tại sao người chăm sóc cần được giúp đỡ?

Văn hóa đóng một vai trò quan trọng trong hiểu biết của mọi người về bệnh tâm thần, và điều quan trọng là phải vượt qua sự xấu hổ và các trở ngại ngăn cản người ta đi tìm sự giúp đỡ. Đôi khi người chăm sóc có thể cần được hỗ trợ về tinh thần. Người chăm sóc thường quên đi các nhu cầu của riêng mình, và điều này có thể dẫn đến cảm giác:

- **Tội lỗi -** đôi khi người chăm sóc có thể thấy có lỗi với việc người mà họ chăm sóc bị bệnh tâm thần. Điều quan trọng là người chăm sóc phải biết rằng họ không có lỗi. Người chăm sóc có thể cảm thấy tội lỗi khi không muốn làm người chăm sóc, hoặc cảm thấy họ làm chưa đủ.
- **Xấu hổ -** người chăm sóc có thể lo ngại về ý nghĩ của những người khác, và đôi khi có thể cảm thấy xấu hổ khi có người thân hoặc bạn bè bị bệnh tâm thần.
- **Sợ hãi -** đôi khi người chăm sóc lo lắng về những gì sẽ xảy ra cho người mà họ đang chăm sóc, nếu họ không thể tiếp tục chăm lo cho người này.
- **Tức giận -** đôi khi người chăm sóc có thể tức giận nếu họ nghĩ rằng những người khác không giúp họ hoặc không hiểu những hy sinh của họ. Họ có thể trở nên tức giận với người mà họ đang chăm sóc.
- **Bực bội -** đôi khi người chăm sóc cảm thấy bực bội nếu bệnh tình của người mà họ đang chăm sóc có vẻ không tiến triển tốt hơn, hoặc họ có thể cảm thấy người mà họ đang chăm sóc làm họ bị tổn thương.
- **Buồn rầu -** người chăm sóc có thể cảm thấy buồn về những thay đổi trong cuộc sống của họ và trong mối quan hệ của họ với người mà họ đang chăm sóc.
- **Yêu thương -** tình thương của người chăm sóc đối với người được chăm sóc có thể phát triển, và họ có thể cảm thấy gần gũi hơn hoặc xa cách hơn với người này.

Là người chăm sóc, nếu bạn có bất kỳ cảm giác nào kể trên và thường xuyên cảm thấy lo lắng hay buồn rầu, thì việc xem xét xin được trợ giúp là điều quan trọng.

Là người chăm sóc, tôi phải làm thế nào để được giúp đỡ?

Bạn có thể nhờ gia đình và bạn bè trợ giúp. Thảo luận với bác sĩ đa khoa (GP) về hoàn cảnh và cảm xúc của bạn. Bạn có thể dẫn theo một người bạn để hỗ trợ bạn, nhưng hãy đảm chắc rằng người bạn đó vui lòng đi theo. Hãy yêu cầu để có một thông dịch viên nếu khả năng Anh ngữ của bạn giới hạn. Bác sĩ (GP) có thể giới thiệu bạn đến các chuyên gia y tế tâm thần có thể giúp đỡ bạn, chẳng hạn như các nhà tâm lý học và các nhân viên tư vấn.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au



Có những sự trợ giúp nào dành cho người chăm sóc?

Các chuyên gia y tế tâm thần có thể:

- Giúp bạn tìm các cách chăm sóc không mệt mỏi quá.
- Đề nghị các cách đối phó với những cảm xúc và tình huống khó khăn.
- Giới thiệu bạn tới những người chăm sóc khác, là những người có thể hỗ trợ và cung cấp thông tin cho bạn.

Các nhân viên hỗ trợ người chăm sóc và nhân viên thuộc các dự án dành cho người chăm sóc có thể:

- Cung cấp công tác vận động, hỗ trợ và giáo dục.
- Trợ giúp bạn trong việc tìm sự giúp đỡ về tài chính và pháp lý.
- Giúp bạn trong vai trò chăm sóc của bạn.
- Giới thiệu bạn tới các nhóm và dịch vụ hỗ trợ.
- Giúp bạn khiếu nại về các dịch vụ nếu cần.
- Tư vấn cho bạn về cách chăm sóc sức khỏe cho chính bạn.

Các nhân viên hỗ trợ người chăm sóc và nhân viên thuộc các dự án dành cho người chăm sóc có thể khuyến khích bạn dành thời gian cho những người thân khác để họ không cảm thấy bị bỏ quên, và để cuộc sống của bạn phong phú hơn. Đôi khi dành nhiều thời gian cho một người thân có thể tạo ra sự căng thẳng với những người thân khác. Để biết cách liên lạc với các nhân viên hỗ trợ người chăm sóc và nhân viên thuộc các dự án dành cho người chăm sóc tại tiểu bang hay lãnh thổ của bạn, hãy điện thoại cho Carers Australia ở số 1800 242 636 (điện thoại miễn phí) hoặc liên lạc với dịch vụ y tế tâm thần tại địa phương của bạn.

Các nhóm Người chăm sóc

Nhiều tổ chức có các nhóm người chăm sóc. Liên lạc với Carers Australia hoặc dịch vụ y tế tâm thần tại địa phương của bạn để được biết về một nhóm ở gần bạn. Bác sĩ (GP) cũng có thể cho bạn biết về các nhóm trong vùng bạn ở. Một số nhóm hoạt động đặc biệt dành cho những người không nói tiếng Anh.

Các nhóm này có thể cung cấp tình bạn, sự hỗ trợ và kiến thức, và giúp làm giảm cảm giác bị cô lập về phương diện xã hội.

Các Dịch vụ/Trung tâm Y tế Tâm thần Liên văn hóa (Transcultural Mental Health Centres/Services)

Các Dịch vụ/Trung tâm Y tế Tâm thần Liên văn hóa cung cấp dịch vụ y tế tâm thần cho những người có nguồn gốc không nói tiếng Anh. Nếu các Dịch vụ/Trung tâm này có tại tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn*, họ có thể cho bạn biết về dịch vụ của họ và về các nhóm dành cho người chăm sóc.

Là người chăm sóc, làm thế nào để tôi có thể tự giúp mình?

Bạn có thể tìm hiểu thêm về bệnh tâm thần của người mà bạn đang chăm sóc. Hãy thu thập thông tin bằng tiếng Việt về bệnh này. Tổ chức Y tế Tâm thần Đa văn hóa của Úc (MMHA) có những tờ thông tin về nhiều đề tài y tế tâm thần, được viết bằng hơn 20 ngôn ngữ khác nhau.

Bạn có thể xét đến việc theo học một khóa về Sơ cứu Y tế Tâm thần (Mental Health First Aid - MHFA), khóa học này sẽ cung cấp cho bạn thông tin thiết thực mà bạn có thể áp dụng nếu người mà bạn đang chăm sóc gặp cơn khủng hoảng về sức khỏe tâm thần. Khóa học gồm 12 giờ này có tại tất cả các tiểu bang và lãnh thổ, và thường gồm bốn buổi học. Bạn sẽ được cấp Chứng chỉ Sơ cứu Y tế Tâm thần (Mental Health First Aid Certificate) sau khi hoàn tất khóa học. Nhiều khóa được dạy miễn phí và một số được dạy bằng các ngôn ngữ khác nhau. Bạn hãy vào trang mạng của MHFA tại www.mhfa.com.au để biết thêm chi tiết.

Tôi có thể được giúp đỡ tiền bạc hay không?

Là người chăm sóc, bạn có thể hội đủ điều kiện để lãnh trợ cấp của chính phủ từ Centrelink. Bạn hãy xin một cuộc hẹn tại văn phòng Centrelink để tìm hiểu về các sự lựa chọn và đơn từ cần thiết để xin Trợ cấp cho Người chăm sóc (the Carer Payment) and Phụ cấp cho Người chăm sóc (Carer Allowance). Bạn có thể dẫn theo một người bạn để hỗ trợ bạn, hoặc yêu cầu xin một thông dịch viên giúp đỡ nếu khả năng Anh ngữ của bạn giới hạn.

Tôi làm sao để vừa làm việc vừa chăm sóc được cho người khác?

Nếu bạn là người chăm sóc mà lại đi làm có lãnh lương, điều quan trọng mà bạn cần biết là theo luật lao động tại Úc, chủ nhân của bạn phải hỗ trợ cho bạn. Có thể bạn thấy khó nói với cấp trên tại sở làm về vai trò chăm sóc của bạn, nhưng điều này có thể là hữu ích. Bạn không cần phải nói cho họ biết về căn bệnh này.

Bạn có thể xin và có thể thương lượng:

- Giờ làm việc linh hoạt để bạn có thể đưa người mà bạn đang chăm sóc đến các cuộc hẹn.
- Cơ hội thỉnh thoảng được đem việc về nhà làm.
- Cơ hội được đổi ca làm việc, nếu bạn làm việc theo ca.

- Nghỉ phép dành cho người chăm sóc hoặc nghỉ phép không lương khi gặp cơn khủng hoảng.
- Tư vấn (một số sở làm có dịch vụ tư vấn tại chỗ làm).
- Liên hệ với những người làm công tác vận động của công đoàn hoặc tại nơi làm việc để giúp bạn giải quyết bất kỳ mâu thuẫn nào mà bạn có thể gặp khi cố gắng kết hợp làm việc và chăm sóc.

Làm thế nào để tôi có thể giúp đỡ người chăm sóc?

Nếu bạn có bạn bè là người chăm sóc, họ có thể không nhận ra hoặc chấp nhận rằng họ cần được giúp đỡ. Nếu bạn biết một người chăm sóc như vậy, hãy cho họ biết mối quan tâm của bạn và đề nghị cùng họ tìm kiếm trợ giúp. Hãy khuyến khích họ đi gặp bác sĩ (GP).

Đôi khi người chăm sóc không chấp nhận rằng họ cần được giúp đỡ vì:

- Họ sợ bị cho là yếu đuối và không thể lo toan mọi chuyện được.
- Họ nghĩ là họ phải tự mình lo hết mọi chuyện.
- Họ cảm thấy không thoải mái khi có người khác giúp họ.

Nếu người chăm sóc là trẻ em hoặc thanh thiếu niên thì sao?

Đôi khi trẻ em và thanh thiếu niên trở thành người chăm sóc và điều này có thể tạo rất nhiều áp lực và trách nhiệm vượt quá tuổi tác của các em. Một số vấn đề mà các em có thể phải đối phó gồm có việc quản lý thời gian học và cảm giác xấu hổ khi có cha hay mẹ bị bệnh tâm thần. Các em cần được giúp đỡ để biết các nhân viên hỗ trợ người chăm sóc và các chuyên gia y tế tâm thần có thể giúp đỡ các em những gì, cũng như làm thế nào để báo cho trường biết về vai trò chăm sóc của các em. Các em có thể bắt đầu bằng cách nói chuyện với một nhân viên tư vấn ở trường hoặc bác sĩ (GP).

Một số dịch vụ y tế tâm thần cung cấp các nhóm hỗ trợ cho trẻ em và thanh thiếu niên, hoặc các cơ sở nơi các em có thể thư giãn và vui đùa. Tại các nhóm và cơ sở này, các em có thể nói chuyện với bạn bè về cảm xúc của mình và được thông cảm và hỗ trợ.

Danh sách kiểm tra của người chăm sóc

Nếu bạn là người chăm sóc, hãy tự hỏi:

- Có ai đáng tin cậy để tôi có thể nói chuyện được không? Nói chuyện với ai đó có thể giúp làm giảm các áp lực mà bạn có thể có khi làm người chăm sóc. Bạn có thể có một người bạn đáng tin cậy để có thể bàn công chuyện, hoặc hãy xét đến việc nói chuyện với một bác sĩ (GP) hoặc một chuyên gia y tế tâm thần hiện đang điều trị cho người mà bạn đang chăm sóc. Họ có thể cho bạn lời khuyên về các dịch vụ để giúp bạn tiếp tục chăm sóc, và cũng có thể cho lời khuyên về cách quản lý công việc hàng ngày của bạn. Thông tin của bạn sẽ được bảo mật.
- Tôi có đủ thời gian dành cho riêng mình và thời gian không phải lo việc chăm sóc hay không? Hãy cố gắng làm những điều mà bạn muốn làm, ít nhất vài giờ mỗi tuần. Đi ăn trưa với bạn bè, dành thời gian cho các người thân khác, đi đến một nơi thờ phượng hoặc nơi hỗ trợ tâm linh, hoặc làm điều gì đó mà bạn thích. Hãy cố gắng giữ thái độ tích cực.
- Tôi có đủ thời gian để thư giãn hay không? Đọc sách, nghe nhạc thư giãn, tập thể dục nhẹ, hoặc đi tản bộ có thể giúp bạn thư giãn.
- Tôi có ăn ngủ đầy đủ hay không? Ăn thức ăn lành mạnh và ngủ đủ giấc sẽ giúp bạn khỏe mạnh.
- Tôi có tập thể dục đủ hay không? Các hoạt động như đi bộ, đi xe đạp, làm vườn, nhảy múa hoặc làm bất kỳ việc nào mà bạn thích sẽ giúp bạn khỏe mạnh và cảm thấy vui sống hơn.
- Tôi có bạn bè hay người thân có thể giúp tôi trong việc chăm sóc hoặc khi gặp trường hợp khẩn cấp hay không? Nếu bạn cần được nghỉ ngơi, hãy nghĩ tới sự chăm sóc thay thế tạm thời. Trung tâm Chăm sóc Thay thế cho Người chăm sóc (Carer Respite Centres) mướn những người chăm sóc chuyên nghiệp để chăm sóc cho người bị bệnh tâm thần trong khi bạn nghỉ ngơi
- Tôi có một kế hoạch nào hay không? Giữ một nếp sinh hoạt hàng ngày có thể là điều hữu ích, ví dụ như ăn uống vào giờ nhất định, nhưng thay đổi nếp sinh hoạt của bạn một chút để tránh nhàm chán. Hãy cùng với người mà bạn đang chăm sóc soạn ra một danh sách các số điện thoại để gọi khi gặp trường hợp khẩn cấp.

Cần biết thêm thông tin?

Để có thông dịch viên

Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS)
Điện thoại: 13 14 50

Các dịch vụ y tế tâm thần và **các số điện thoại trực 24 giờ mỗi ngày** được liệt kê trong sổ niên giám điện thoại địa phương của bạn.

beyondblue: sáng kiến tránh trầm cảm toàn quốc
Thông tin về trầm cảm, lo âu và các rối loạn liên hệ, về các phương pháp trị liệu sẵn có và về những nơi cần tới để được giúp đỡ.
Điện thoại: 1300 22 4636
Trang mạng: www.beyondblue.org.au

Commonwealth Respite and Carelink Centre
Để biết thông tin về các Trung tâm Chăm sóc Thay thế cho Người chăm sóc.
Điện thoại: 1800 052 222
Trang mạng: www.health.gov.au/ccsd

Chương trình Sơ cứu Y tế Tâm thần (Mental Health First Aid Program)
Để biết thông tin về các khóa học sơ cứu y tế tâm thần.
Trang mạng: www.mhfa.com.au

ARAFMI Hội Bạn hữu & Người chăm sóc Y tế Tâm thần
Để biết chi tiết liên hệ tại mỗi tiểu bang và lãnh thổ.
Trang mạng: www.arafmiaustralia.asn.au

Viết chi tiết liên hệ tại địa phương vào đây

.....

.....

.....

Y tế Tâm thần Đa văn hóa tại Úc (MMHA)
Điện thoại: 02 9840 3333
Fax: 02 9840 3388
Trang mạng: www.mmha.org.au
Email: admin@mmha.org.au

Carers Australia
Một tổ chức phi chính phủ, cung cấp thông tin, sự giới thiệu và nguồn tài liệu giáo dục cho người chăm sóc.
Điện thoại: 1800 242 636
Trang mạng: www.carersaustralia.com.au
Trang mạng cho người chăm sóc trẻ tuổi:
www.youngcarers.net.au

Lifeline Dịch vụ tư vấn trên điện thoại 24 giờ mỗi ngày
Một dịch vụ thông tin và tư vấn do một tổ chức phi chính phủ cung cấp.
Điện thoại: 13 11 14
Trang mạng: www.lifeline.org.au

Centrelink
Để biết thông tin về Trợ cấp cho Người chăm sóc (Carer Payment) và Phụ cấp cho Người chăm sóc (Carer Allowance).
Centrelink Trung tâm Điện thoại Đa văn hóa Đt: 13 12 02
Khuyết tật, Đau ốm và Người chăm sóc
(Disability, Sickness and Carers) Đt: 13 27 17
Trang mạng: www.centrelink.gov.au

Liên lạc tại địa phương:

- Bác sĩ (GP)
- Trung tâm y tế tâm thần
- Trung tâm Y tế Cộng đồng
- Nhóm y tế tâm thần tại bệnh viện địa phương của bạn
- Các Dịch vụ/Trung tâm Y tế Tâm thần Liên văn hóa (Transcultural Mental Health Centre/Service)

*MMHA có thể cho biết chi tiết liên lạc tại tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn nếu có.

Thông tin về tài liệu này

Tờ thông tin này do tổ chức **Y tế Tâm thần Đa văn hóa tại Úc** (MMHA) đưa ra với ngân quỹ do Bộ Y tế và Cao niên Úc (Australian Department of Health and Ageing) cấp. Các tờ thông tin khác trong loạt bài này gồm có:

- Quyền và trách nhiệm của người tiêu dùng trong hệ thống y tế tâm thần
- Bản sắc văn hoá và y tế tâm thần
- Để được sự giúp đỡ của một bác sĩ về sức khoẻ tâm thần
- Chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương
- Loạn tâm thần và các vấn đề về ma túy và rượu
- Phục hồi khỏi bệnh tâm thần

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au
Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA