

Các gợi ý cho việc chăm sóc từ xa

Tờ trợ giúp này xem xét một số vấn đề quý vị có thể gặp phải khi sống cách xa thành viên gia đình, người thân hoặc bạn bè bị chứng sa sút trí tuệ và quý vị không thể liên lạc trực tiếp thường xuyên như mong muốn. Gia đình, người chăm sóc và bạn bè vẫn có thể có đóng góp quý báu mặc cho rào cản về khoảng cách.

Cho dù quý vị sống ở phía bên kia thị trấn, trong thành phố hay cộng đồng nông thôn, giữa các tiểu bang hay nước ngoài, quý vị vẫn có thể hỗ trợ người bị chứng sa sút trí tuệ. Có nhiều cách để vượt qua một số trở ngại của việc chăm sóc từ xa. Việc này đòi hỏi quý vị phải có tổ chức và nghĩ ra cách để vượt qua rào cản về khoảng cách.

Dưới đây là một số gợi ý có thể quý vị thấy hữu ích.

1. Sẵn sàng

Lập kế hoạch giữ liên lạc với người bị chứng sa sút trí tuệ và những người đang chăm sóc.

Những cách quý vị có thể giúp là:

- thường xuyên liên lạc và cung cấp hỗ trợ
- tìm kiếm thông tin cập nhật về phúc lợi của người đó
- giúp giải quyết các vấn đề hoặc khủng hoảng
- gọi điện thoại, gọi video và thăm trực tiếp khi quý vị có thể.

Tìm hiểu về loại chứng sa sút trí tuệ mà người đó bị. Nó sẽ giúp quý vị hỗ trợ nhiều hơn. Nó có thể hữu ích khi nói chuyện với gia đình, bạn bè và những người chăm sóc sống gần hơn và cung cấp hỗ trợ.

2. Giữ liên lạc

Giữ liên lạc và cho người bị chứng sa sút trí tuệ biết rằng quý vị quan tâm.

Cân nhắc việc gửi:

- bưu thiếp
- ảnh
- thư ngắn
- những món quà nhỏ
- hoa.

Với các cuộc gọi điện thoại và trò chuyện qua video:

- Tạo thành thói quen để quý vị gọi vào cùng thời điểm trong ngày.
- Hiểu được mức độ tham gia của người đó; cho họ có thời gian để trả lời câu hỏi của quý vị.
- Nếu giao tiếp bằng lời nói ngày càng trở nên khó khăn, các cuộc gọi video có thể hữu ích.
- Hiểu rằng thông tin do người đó cung cấp cho quý vị đôi khi có thể không chính xác.
- Đôi khi những gì có vẻ như là một vấn đề hoặc khủng hoảng lại không phải là vậy. Đó có thể là cách họ thể hiện sự lo lắng hoặc nhầm lẫn, vì vậy hãy lên kế hoạch để ứng phó với những tình huống này.

3. Xây dựng mạng lưới hỗ trợ chăm sóc

Những người khác có thể giúp quý vị. Các gợi ý cho việc xây dựng mạng lưới hỗ trợ chăm sóc:

- Sắp xếp hỗ trợ thông qua gia đình, bạn bè, nhóm hoặc chuyên viên tư vấn.
- Cố gắng thiết lập mối quan hệ tốt với một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè sống gần đó.
- Sắp xếp các cuộc họp gia đình để thảo luận và thiết lập vai trò và trách nhiệm. Cố gắng làm việc cùng nhau để thống nhất về những hoàn cảnh đã thay đổi có thể cần đến những quyết định quan trọng.
- Yêu cầu những người ở nơi đó trở thành người quan sát mang tính hỗ trợ.
- Sắp xếp các chuyến thăm thường xuyên, các bữa ăn, tiếp xúc xã hội hoặc chuyên chở thông qua hội đồng thành phố, câu lạc bộ, chương trình hỗ trợ xã hội ban ngày dành riêng cho người bị chứng sa sút trí tuệ hoặc các nhóm tôn giáo tại địa phương.

- Phát triển mối quan hệ với nhân viên nếu người đó sống trong cư xá cao niên, để họ biết khi nào cần thông báo cho quý vị.
- Gọi **Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc** qua số **1800 100 500** để được tư vấn.

4. Ghé thăm khi quý vị có thể

Cố gắng sắp xếp các chuyến thăm của quý vị để giúp gia đình và bạn bè tại địa phương được nghỉ ngơi sau thời gian chăm sóc và giữ liên lạc thông qua các cuộc gọi điện thoại, cuộc gọi video hoặc email đều đặn.

Nếu người đó sống trong cư xá cao niên và thỉnh thoảng quý vị có thể đến thăm, hãy dành thời gian gặp gỡ nhân viên và người chăm sóc sau chuyến viếng thăm của quý vị. Yêu cầu góp ý và cung cấp cho họ những quan sát của quý vị.

5. Dự đoán và lập kế hoạch

Cố gắng dự đoán những loại hỗ trợ mà người đó có thể cần để giữ an toàn và duy trì sự độc lập và an sinh của họ.

Nếu có thể, hãy lập kế hoạch cùng nhau. Điều này sẽ giúp bảo đảm mong muốn của họ được thực hiện theo cách họ muốn.

Quý vị có thể:

- viết một danh sách các dịch vụ hỗ trợ có sẵn trong khu vực
- yêu cầu người đó chỉ định một thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy làm 'người ủy quyền' để đưa ra các quyết định về pháp lý, tài chính và y tế
- chuyển thư đến người có thẩm quyền hợp pháp để nhận và trả lời thư hoặc thanh toán hóa đơn
- được sự đồng ý nói chuyện với bác sĩ của người đó hoặc My Aged Care về nhu cầu hỗ trợ, thẩm định và sách lược chăm sóc

Nếu người đó không thể tham gia vào việc lập kế hoạch và ra quyết định, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ của các thành viên gia đình hoặc những người đáng tin cậy.

6. Chăm sóc bản thân

Không phải lúc nào cũng có thể ở bên cạnh người mình yêu quý. Biết rằng quý vị có thể tạo sự khác biệt.

Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- **Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc**
Truy cập: dementia.org.au/library
- **Gia đình và bạn bè quan trọng**
Truy cập: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **7 gợi ý để chăm sóc bản thân**
Truy cập: discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/
- **Cộng đồng thân thiện với người bị chứng sa sút trí tuệ**
Truy cập: dementiafriendly.org.au

Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc:
1800 100 500**

Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450

Truy cập trang mạng của chúng tôi: dementia.org.au