

# Được sự hỗ trợ có thể hữu ích khi quý vị đang chăm sóc người thân yêu

## Quý vị có chăm sóc ai là người thân của mình không?

Sống trong gia đình, quý vị có thể chăm sóc cho ai đó là người **sống với khuyết tật, bị một căn bệnh kéo dài, cao tuổi.**

Nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng xem mình là người chăm sóc. Chúng ta chỉ đang chăm sóc một người thân của mình như là chăm sóc con cái, hay là cha mẹ, hay là chăm sóc người bạn đời, người bà con hoặc người bạn. Đó là điều đương nhiên. Chúng ta làm vậy với tấm lòng thương yêu đối với gia đình và bạn bè.

### Điều gì làm cho một người trở thành người chăm sóc?

Ở Úc có hơn **2.65 triệu người Úc đang làm công việc chăm sóc không lương.** Tức là cứ 9 người thì có một người đang làm việc này.

Các trường hợp chăm sóc không ai giống ai và một người chăm sóc là người:

- Có thể là người trẻ hoặc người già
- Có thể chăm sóc ai đó đang sống với khuyết tật, bị một căn bệnh, bị bệnh tâm thần, hoặc ai đó sức yếu vì tuổi tác.
- Có thể chăm sóc bất cứ ai – đó là người cha hay người mẹ, là người vợ hay chồng, là bạn đời, là con, là anh chị em, là người bạn hay người hàng xóm hoặc bất kỳ ai đó là người thân yêu.
- Có thể giúp đỡ cho người thân yêu những việc như đi mua sắm, làm việc nhà, cơm nước, chuyên chở hoặc hỗ trợ tinh thần.

### Hỏi để nhờ giúp đỡ cho mình là chuyện bình thường

Chăm sóc ai đó có thể là việc đầy thử thách. Hỏi để nhờ giúp đỡ là chuyện bình thường.

Được hỗ trợ là điều hữu ích khi quý vị đang phải chăm sóc cho ai đó.

Người chăm sóc không lương thường hiếm khi mở lời nhờ ai giúp bởi vì họ:

- thường nghĩ rằng phải nhờ hỗ trợ là việc khó chấp nhận
- không xem mình là người chăm sóc
- không nghĩ rằng họ cần sự hỗ trợ hoặc cần các dịch vụ hỗ trợ
- không biết là có các dịch vụ phù hợp về mặt văn hóa, lại bằng tiếng Việt có thể giúp họ được.

Không bao giờ là quá sớm hoặc là quá muộn để tìm sự hỗ trợ. Quý vị có thể mang lại sự thay đổi để từ đó cải thiện sức khỏe và sự an sinh của mình.

### Carer Gateway

Carer Gateway có thể giúp quý vị nắm được là hiện đang có những hỗ trợ nào và hỗ trợ nào là phù hợp cho quý vị. Quý vị có thể trực tiếp tiếp cận với Carer Gateway hay là trên trực tuyến hoặc là qua điện thoại.

Carer Gateway là dịch vụ miễn phí có trên toàn quốc ở Úc cung cấp một loạt các loại hỗ trợ và dịch vụ tại địa phương. Bao gồm cả một số các dịch vụ bằng tiếng Việt và họ hiểu rõ sự nhạy cảm văn hóa để giúp người chăm sóc cải thiện an sinh, kỹ năng và kiến thức.

### Các dịch vụ và sự hỗ trợ thông qua Carer Gateway

Một số các dịch vụ mà quý vị có thể tiếp cận là:

#### Các gói hỗ trợ tùy theo hoàn cảnh

Sự hỗ trợ và các dịch vụ được cung cấp tùy theo hoàn cảnh và nhu cầu riêng của quý vị. Có thể bao gồm cả sự hỗ trợ để giúp cho quý vị tiếp tục theo đuổi việc học hành hoặc đào tạo, để quý vị có kế hoạch cho việc chăm sóc thể và có phương tiện di chuyển.

#### Chăm sóc thể có kế hoạch và trong trường hợp khẩn cấp

Chăm sóc thể là có người thay thế việc chăm sóc để quý vị có thời gian nghỉ ngơi. Quý vị cũng có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc thể để mình có thời gian dành cho các sinh hoạt khác, hay là trường hợp khi quý vị bị ốm hoặc bị thương.

#### Dịch vụ tư vấn

Các chuyên viên tư vấn chuyên nghiệp của chúng tôi có thể nói chuyện với quý vị để lắng nghe và thấu hiểu hoàn cảnh của quý vị và để giúp quý vị trực diện hoặc qua điện thoại.

## Kết nối với những người chăm sóc khác

Chúng tôi có thể giúp quý vị liên lạc với những người chăm sóc khác. Quý vị có thể chia sẻ các câu chuyện, chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm rồi từ đó hỗ trợ lẫn nhau, hoặc là trực diện hay là qua trực tuyến.

**Quý vị hãy gọi cho Carer Gateway qua số 1800 422 737 hoặc vào trang [CarerGateway.gov.au](http://CarerGateway.gov.au) để tìm hiểu xem chúng tôi có thể giúp quý vị như thế nào.**

Nếu quý vị nói tiếng Việt thì có thể sử dụng Dịch vụ Thông dịch và Dịch thuật (TIS). TIS phục vụ 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, tại bất cứ nơi nào ở Úc, với phí như cuộc gọi ở địa phương qua số 131 450.



An Australian Government Initiative