



Palliative Care
South East

Bộ Tài liệu Trợ giúp Người chăm sóc

dành cho gia đình và người chăm sóc

Chúng ta đồng hành với nhau



Liên lạc với chúng tôi

24/7

Trợ giúp Gia đình và Người chăm sóc



Đối với tất cả dịch vụ chăm sóc bệnh nhân nan y ban ngày của quý vị, bao gồm điều dưỡng, quý vị có thể gọi một số điện thoại mà thôi:

BAN NGÀY (7 giờ sáng - 7 giờ tối)
03 5991 1300

Dịch vụ điều dưỡng ban ngày và các dịch vụ chăm sóc bệnh nhân nan y do chúng tôi cung cấp đều do đội ngũ Palliative Care South East (PCSE) phụ trách.

Các dịch vụ dưới đây chỉ được cung cấp: THỨ HAI – THỨ SÁU / 8:30 sáng - 4 giờ 30 chiều

- Văn phòng PCSE
- Đi đứng/Chức năng Trị liệu
- Chăm sóc Tâm linh
- Tư vấn
- Âm nhạc Trị liệu
- Công tác Xã hội
- Thiện nguyện viên



BAN ĐÊM (7 giờ tối - 7 giờ sáng)
1300 33 44 55

Các dịch vụ điều dưỡng ban đêm của chúng tôi sẽ do Bolton Clarke phụ trách (trước đây là RDNS), họ có thể trợ giúp quý vị về những điều dưới đây:

- đối phó với triệu chứng
- tình trạng của quý vị có thay đổi đáng kể
- quý vị gặp trở ngại về việc chăm sóc
- vấn đề thuốc men hoặc thiết bị

Mục lục

Liên lạc với chúng tôi	2
Lời tựa	4
Lời cảm tạ	4
Trợ giúp nhu cầu ngôn ngữ và văn hoá của quý vị	5
0 Phần giới thiệu Bộ Tài liệu Trợ giúp Người chăm sóc	6
0.1 Các mục tiêu của việc chăm sóc bệnh nhân nan y	8
0.2 Sơ lược về Palliative Care South East	10
0.3 Là người chăm sóc và thân nhân làm nhiệm vụ chăm sóc	12
0.4 Đánh giá nhu cầu của quý vị trong cương vị người chăm sóc	14
1 Chăm sóc bản thân và những gợi ý thiết thực	17
1.1 Tự chăm sóc dành cho người chăm sóc và thân nhân làm nhiệm vụ chăm sóc	18
1.2 Chăm sóc nhu cầu tình cảm của quý vị	19
1.3 Đối phó với căng thẳng	21
1.4 Lập bản đồ mạng lưới trợ giúp của quý vị	22
1.5 Nhóm trợ giúp dành cho người chăm sóc và gia đình	23
1.6 Gợi ý thiết thực về việc chăm sóc hàng ngày	24
1.7 Câu hỏi để hỏi	27
1.8 Bệnh vực và các quyền hạn của quý vị	29
1.9 Chuẩn bị cho cuộc hẹn bác sĩ	31
1.10 Lập kế hoạch trước: lập kế hoạch chăm sóc dự liệu	32
2 Đối phó với cơn đau, triệu chứng và quản lý thuốc men	33
2.1 Đối phó với cơn đau	35
2.2 Đối phó với các triệu chứng	37
2.3 Quản lý thuốc men	38
2.4 Kế hoạch chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp	41
2.5 Liên lạc sau giờ làm việc	43
2.6 Sử dụng dịch vụ điều dưỡng sau giờ làm việc	44
3 Chuẩn bị cho cái chết	49
3.1 Chuẩn bị cho cái chết	50
3.2 Đau buồn	59
3.3 Trợ giúp đối với nỗi buồn vì mất người thân	60
4 Tài liệu và liên kết	63

Chăm sóc cho người quý vị yêu thương khi họ bị bệnh nặng là một trong những điều khó khăn nhất mà một người sẽ làm trong cuộc đời của họ. Vai trò người chăm sóc là không ngừng, căng thẳng và thường xuyên mệt mỏi. Người chăm sóc luôn “trực” và thường có rất ít thời gian để nghỉ ngơi hay thư giãn.

Tại Palliative Care South East, chúng tôi hiểu phần đóng góp to lớn của gia đình và người chăm sóc và những khó khăn liên tục có thể gặp phải liên quan đến việc chăm sóc. Mục đích của chúng tôi là trợ giúp quý vị trong vai trò chăm sóc của quý vị cũng như cung cấp việc chăm sóc thể chất, tinh cảm và tinh thần mà chúng tôi cung cấp cho người thân của quý vị.

Chúng tôi đã soạn thảo Bộ tài liệu này để cung cấp cho gia đình và người chăm sóc thông tin, ý tưởng và trợ giúp để giúp họ tự tin dần và giảm căng thẳng liên quan đến vai trò người chăm sóc. Nhóm PCSE sẽ sử dụng Bộ tài liệu này để xác định các hình thức trợ giúp bổ sung mà gia đình và người chăm sóc có thể cần và điều chỉnh các hình thức trợ giúp đó theo đúng nhu cầu của từng người chăm sóc. Bộ tài liệu này tài liệu dành cho toàn thể cộng đồng, không riêng người chăm sóc chính, mà còn dành cho những người khác đang giúp chăm sóc người thân bị bệnh nặng ở nhà, bất kể nguồn gốc văn hoá, nơi người đó cư ngụ hoặc người mà họ đang chăm sóc.

Palliative Care South East gồm có đội ngũ y tá chuyên nghiệp, nhân viên y tế, nhân viên xã hội, nhân viên tư vấn, chuyên viên phục hồi chức năng, chuyên viên âm nhạc trị liệu, thiện nguyện viên và nhân viên hành chính và tất cả chúng tôi đều tập trung vào việc bảo đảm người bị bệnh nặng, người chăm sóc, gia đình

và bạn bè được trợ giúp cần thiết khi họ cần. Chúng tôi luôn có mặt để giúp đỡ, vì vậy, nếu có thắc mắc, xin quý vị gọi cho văn phòng hoặc nói chuyện với nhân viên của chúng tôi khi họ đến gặp quý vị. Quý vị sẽ ngạc nhiên khi biết rằng có rất nhiều câu hỏi quý vị có thể có là những câu hỏi chúng tôi đã quen trả lời. Rất nhiều nỗi lo sợ hoặc lo lắng của quý vị là những điều rất phổ biến đối với người đang chăm sóc người bị bệnh nặng, vì vậy, xin quý vị cứ tự nhiên hỏi chúng tôi về bất kỳ điều gì. Mục đích của chúng tôi là giúp đỡ bằng mọi cách và chúng tôi hy vọng quý vị thấy Bộ tài liệu này là nguồn thông tin bổ sung để trợ giúp quý vị trong nhiệm vụ chăm sóc của mình.



Molly Carlile AM

Giám đốc Điều hành
Palliative Care South East

Lời cảm tạ

Chúng tôi xin thừa nhận những người đóng góp và những người ủng hộ sau đây của Bộ Tài liệu Trợ giúp Người chăm sóc:

- Mạng Y tế Phổ thông South Eastern Melbourne
- Chính phủ Victoria
- Palliative Care Australia
- Liên minh Chăm sóc Bệnh nhân Nan y Khu vực Nội thành phía Nam
- Đội Lâm sàng PCSE

Trợ giúp nhu cầu ngôn ngữ và văn hoá của quý vị

Tại PCSE chúng tôi coi trọng sự đa dạng.

Chúng tôi cam kết:

- đối xử tôn trọng và có phẩm giá với con người
- trợ giúp và chăm sóc chú trọng vào con người, linh hoạt và bất kể những điểm khác biệt riêng
- thừa nhận rằng tất cả tình huống chăm sóc bệnh nhân nan y đều khác nhau
- ủng hộ các định nghĩa bất phân biệt về gia đình và người chăm sóc
- giúp nhiều cộng đồng đa dạng trong khu vực của chúng tôi dễ dàng được sử dụng dịch vụ chăm sóc bệnh nhân nan y hơn

Xin quý vị cho chúng tôi biết nhu cầu về văn hoá và tâm linh của quý vị. Nếu quý vị cần có nhân viên chăm sóc tâm linh hoặc muốn được trợ giúp cụ thể khác, xin quý vị cho báo cho chúng tôi biết.

Sử dụng dịch vụ của chúng tôi bằng ngôn ngữ của quý vị: Dịch vụ thông dịch viên

Chúng tôi khuyến khích quý vị nói chuyện với chúng tôi bằng ngôn ngữ quý vị cảm thấy thoải mái nhất.

Hãy báo cho chúng tôi biết nếu quý vị muốn có thông ngôn viên vào những lần chúng tôi tới gặp quý vị.



Dịch vụ thông dịch viên Xin quý vị gọi số 13 14 50 (dịch vụ miễn phí)

Quý vị có thể nói tiếng mẹ đẻ của mình và yêu cầu họ gọi cho PCSE số 03 5991 1300.

Phần giới thiệu Bộ Tài liệu Trợ giúp Người chăm sóc

Mục đích của Bộ Tài liệu Trợ giúp Người chăm sóc này là để trợ giúp người chăm sóc và thân nhân làm nhiệm vụ chăm sóc thông qua hành trình chăm sóc bệnh nhân nan y của họ. Nội dung tài liệu đã được soạn thảo với sự khuyến khích và ý kiến sâu sắc của chính người chăm sóc và gia đình.

Chúng tôi bao gồm tiếng nói của những người chăm sóc và gia đình thực sự, những người thường nói với chúng tôi...

“*Giá có người nói với tôi làm nhiệm vụ người chăm sóc bệnh nhân nan y là như thế nào...*”

Bộ tài liệu này cung cấp thông tin quý vị có thể cần trong vai trò người chăm sóc, nhưng cũng là lời nhắc nhở quý vị nhớ giữ gìn sức khỏe của bản thân – chăm sóc bản thân.

Cam kết của chúng tôi đối với người chăm sóc và gia đình

Tất cả người chăm sóc sẽ được trợ giúp bằng phương thức giáo dục và thông tin để giúp họ tiếp tục làm nhiệm vụ chăm sóc tại nhà nếu khách hàng và họ muốn vậy.

Chúng tôi sẽ cung cấp dịch vụ hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân nan y chuyên ngành 24 giờ/7 ngày để giúp người chăm sóc làm nhiệm vụ chăm sóc của họ và giúp đỡ họ khi xảy ra những vấn đề bất ngờ.

Trợ giúp người chăm sóc là yếu tố rất quan trọng

Trở thành người chăm sóc sẽ thay đổi cuộc sống của quý vị về nhiều mặt.

Hiện có rất nhiều tài liệu và các hình thức trợ giúp để giúp quý vị trong lúc quý vị làm nhiệm vụ chăm sóc bệnh nhân nan y. Sử dụng các hình thức trợ giúp này và bảo đảm rằng quý vị chăm sóc bản thân là yếu tố rất quan trọng.

Quý vị sẽ không đơn độc: nhân viên và thiện nguyện viên của chúng tôi luôn sẵn sàng giúp quý vị. Chúng tôi cũng sẽ giúp quý vị lập kế hoạch cho những gì sẽ xảy ra.

Điều quan trọng là quý vị tự tin và được trợ giúp để quán xuyến việc chăm sóc 24/7.
Gọi cho chúng tôi ngày hoặc đêm.

Khi chúng tôi nói về người chăm sóc, chúng tôi nói về thân nhân và người thân yêu và những người khác tham gia vào công việc chăm sóc và trợ giúp người bị bệnh.

Cách sử dụng bộ tài liệu này

Bộ tài liệu được chia thành nhiều phần khác nhau: chăm sóc bản thân và những gợi ý thiết thực; đối phó với cơn đau, triệu chứng và quản lý thuốc men; và các tài liệu và liên kết. Những phần này được soạn thảo như là những phần hướng dẫn ngắn gọn và để bắt đầu cuộc trò chuyện, để quý vị suy ngẫm và thảo luận chi tiết hơn với nhóm PCSE ở các giai đoạn khác nhau của hành trình của quý vị. Bộ tài liệu này cũng là một phần của các dịch vụ Giáo dục Người chăm sóc (Carer Education) của chúng tôi dành cho quý vị.



GỢI Ý & CHI TIẾT QUAN TRỌNG
trong khung màu xanh dương



BẮT ĐẦU CUỘC TRÒ CHUYỆN
trong khung màu tím

khi quý vị sẽ có lợi khi nói chuyện với nhóm PCSE, bác sĩ hoặc chuyên viên của quý vị – bằng điện thoại hoặc trong các lần tới gặp quý vị



GỢI Ý VỀ THIẾT BỊ
trong khung màu xanh lá cây



Quý vị có thể tải Bộ tài liệu và các tờ dữ kiện lẻ xuống máy từ trang mạng www.palliativecaresoutheast.org.au

0.1 Các mục tiêu của việc chăm sóc bệnh nhân nan y

Chăm sóc bệnh nhân nan y là gì?

Chăm sóc bệnh nhân nan y trợ giúp để một người sống đáng hoàng vào lúc cuối đời.

Chăm sóc bệnh nhân nan y chủ yếu là về người bị bệnh.
Một số mục tiêu của việc chăm sóc bệnh nhân nan y gồm có:



trợ giúp
người sống
có phẩm giá



chăm sóc toàn
diện tại nhà, bao
gồm trợ giúp về
mặt xã hội, cảm
xúc và tinh thần
cho gia đình và
người chăm sóc



tối ưu hóa sự thoải
mái (giảm đau
và đối phó với
triệu chứng)



trợ giúp lựa
chọn và quyết
định của khách
hàng về việc
chăm sóc

Lưu ý: Người bị bệnh đe dọa đến tính mạng là trung tâm của bất kỳ quyết định nào được đưa ra. Họ nên được tôn trọng và được phép chọn loại dịch vụ họ muốn.

Từng ngày một

Chăm sóc bệnh nhân nan y có ý nghĩa gì đối với quý vị?

Hãy liệt kê một số mục tiêu về việc chăm sóc quý vị và người quý vị đang chăm sóc.

Ví dụ quý vị có thể muốn cân nhắc...

Tôi muốn ở nhà với gia đình tôi càng lâu càng tốt

Tôi muốn tiếp tục làm những điều tôi thích nhất

Đặt ra các mục tiêu ngắn, trung bình và dài hạn.

Ngắn hạn (hàng ngày) (ví dụ như đi công viên, đi đến cửa tiệm, tận hưởng một ngày của mình)

Trung bình (hàng tuần) (ví dụ: mời gia đình đến ăn tối, trồng cây trên luống vườn)

Dài hạn (hàng tháng hoặc mỗi 6 tháng) (ví dụ như hoạch định kỳ nghỉ ngắn/cuối tuần, hoạch định đêm gia đình đi ra ngoài)

Ngay khi có thể, quý vị hãy nói chuyện với người quý vị đang chăm sóc về những ý muốn về việc chăm sóc vào lúc cuối đời và họ muốn qua đời ở đâu, để quý vị có thể chuẩn bị. Trong cương vị là người chăm sóc, quý vị có thể cân nhắc mình có những ý muốn gì và bắt đầu các cuộc trò chuyện từ đó.

Khi tôi chết, tôi muốn được hỏa táng và tro của tôi đặt tại Berwick và hy vọng tôi có thể ở nhà càng lâu càng tốt.

Quý vị có nghĩ về những gì quý vị muốn không?

0.2 Sơ lược về Palliative Care South East

Palliative Care South East (PCSE) cung cấp dịch vụ chăm sóc chuyên khoa và toàn diện cho người bị bệnh đe dọa đến tính mạng và trợ giúp tinh cảm và thiết thực cho gia đình và người chăm sóc.

Phương thức toàn diện của chúng tôi thừa nhận rằng căn bệnh nguy đến tính mạng ảnh hưởng đến toàn thể con người và gia đình và người chăm sóc về nhiều mặt — về thể chất, tinh cảm, xã hội và tinh thần.

Phương thức chăm sóc của PCSE là tập thể nhóm:





PCSE không cung cấp các dịch vụ dưới đây.

- dịch vụ lưu động gọi khẩn cấp
- vệ sinh, chăm sóc cá nhân và chăm sóc vết thương
- cung cấp thuốc bác sĩ kê toa thường lệ và quản lý thuốc hàng ngày
- tiêm chích thuốc loãng máu hoặc bệnh tiểu đường
- lấy máu để thử máu
- liệu pháp hóa trị liệu, liệu pháp miễn dịch hoặc liệu pháp hoócmon
- thuốc kháng sinh tiêm tĩnh mạch hoặc săn sóc ống dẫn lưu hóa trị liệu hoặc bông băng
- chăm sóc điều dưỡng tạm thể tại nhà

Chúng tôi có thể giới thiệu hoặc chỉ quý vị đến cơ sở cung cấp dịch vụ thích hợp.

0.3 Là người chăm sóc và thân nhân làm nhiệm vụ chăm sóc

Khi trở thành người chăm sóc, cuộc sống của quý vị sẽ thay đổi về nhiều mặt. Dù quý vị có thể phải đương đầu với những khó khăn khi làm nhiệm vụ chăm sóc, nhưng đây có thể là trải nghiệm xứng đáng vô cùng; vì biết rằng mình giúp người cần quý vị và quý vị giúp họ có cuộc sống tương đối hơn. Ngoài ra, quý vị cũng có thể có hướng đi rõ ràng ở thời điểm gay go và giúp quý vị trở nên từng trải hơn và phát triển các kỹ năng mới.

Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp khi quý vị có thắc mắc hoặc cảm thấy buồn khổ và có cảm xúc phức tạp. Ví dụ:

- Quý vị có lẽ đã tiếp xúc với các cơ quan y tế và trợ giúp xã hội khác nhau – chúng tôi có thể giúp quý vị tìm đường đi nước bước và sử dụng các dịch vụ này
- Quý vị có thể cảm thấy khó khăn quân bình đời sống xã hội của mình và bắt đầu cảm thấy bị cô lập – hãy nói chuyện với nhân viên tư vấn hoặc nhân viên xã hội của chúng tôi
- Đi làm hoặc đi học có thể trở nên quá khó khăn – quý vị có thể hội đủ điều kiện để được Bộ Dịch vụ Nhân sinh (Centrelink) trợ giúp tài chính

Hiện có rất nhiều hình thức trợ giúp khác mà chúng tôi có thể chỉ cho quý vị.

Hãy viết cảm xúc và câu hỏi của quý vị. Quý vị có thể sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi thắc mắc của mình đã được giải đáp. Hãy nói chuyện với nhóm trợ giúp người chăm sóc của quý vị.

Vai trò người chăm sóc

Mỗi vai trò chăm sóc mỗi khác và có thể kéo dài trong một thời gian ngắn hoặc lâu hơn.

Những gì quý vị làm trong cương vị người chăm sóc phụ thuộc vào nhu cầu của người quý vị đang chăm sóc và năng lực của quý vị.

Điều rất quan trọng là biết vai trò của quý vị đòi hỏi những gì để quý vị có thể nhận được mọi hình thức trợ giúp quý vị cần và được sử dụng các dịch vụ, có thông tin và được trợ giúp tài chính nếu được.

Các thiện nguyện viên PCSE của chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị với một số trách nhiệm và công việc này.

THƯƠNG YÊU
NHÂN ÁI
RIÊNG TƯ
TỬ TẾ
THƯƠNG CẢM
TRÁCH NHIỆM
CỘNG ĐỒNG KỶ VỌNG
VÀI TRỢ BỔN PHẦN

Các trách nhiệm có thể thay đổi từ ngày này sang ngày khác và phát sinh theo thời gian, nhưng có thể gồm có:



phối hợp việc chăm sóc y tế và thuốc men



đối phó với cơn đau và chăm sóc vết thương



quản lý tài chính hoặc trợ giúp tài chính



sắp xếp về pháp lý và kế hoạch chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp



trợ giúp tình cảm và xã hội (bao gồm giải quyết xung khắc, giao tiếp với gia đình)



đưa ra quyết định và bệnh vực



hướng dẫn, tổ chức và giám sát



trợ giúp thiết thực (đưa đón, tiêu tiểu, chải chuốt, làm công việc nhà, làm cơm, trợ giúp ăn uống)

Vai trò người chăm sóc trong phương thức chăm sóc đặt cá nhân làm trọng tâm

Quý vị có lẽ biết rõ người quý vị đang chăm sóc. Kiến thức của quý vị, bao gồm suy nghĩ và quan điểm của họ, họ muốn sống như thế nào, nhu cầu về văn hoá, tâm linh và tôn giáo và tình hình tài chính của họ là điều quan trọng đối với nhóm PCSE.

Kiến thức này sẽ giúp chúng tôi tạo điều kiện để người này được thoải mái tối đa và được chăm sóc tốt nhất và bảo đảm các mục tiêu cuối đời của họ được lập kế hoạch chu đáo.



Hiện có nhiều tài liệu về khi trở thành và là người chăm sóc. Hãy đọc phần Tài liệu ở trang 63 hoặc hỏi một người trong nhóm chúng tôi.

0.4 Đánh giá nhu cầu của quý vị trong cương vị người chăm sóc

Nhóm PCSE chuyên dụng của chúng tôi sẽ trợ giúp quý vị tại nhà để quý vị cảm thấy tự tin hơn và giúp quý vị có những kỹ năng cần thiết. Để trợ giúp quý vị càng nhiều càng tốt, chúng tôi sẽ cùng quý vị hoàn tất cuộc đánh giá nhu cầu về trợ giúp

Thỉnh thoảng quý vị nên xem lại các câu hỏi sau đây và tự hỏi quý vị cần được giúp đỡ về mặt nào để quý vị có thể đảm nhiệm vai trò người chăm sóc.

Là người chăm sóc, quý vị có cần trợ giúp thêm về...

Biết người nào để liên lạc nếu quý vị cảm thấy lo lắng (về các nhu cầu khác nhau bao gồm ban đêm)?

ĐIỀU DƯỠNG

Đối phó với các triệu chứng bao gồm cho sử dụng thuốc men?

Hiểu căn bệnh?

Dành thời gian cho bản thân mình trong ngày?

CÔNG TÁC XÃ HỘI,
THIỆN NGUYỆN VIÊN

Trợ giúp thiết thực tại nhà?

Đối phó với cảm xúc và lo lắng?

TƯ VẤN, CHĂM SÓC
TÂM LINH, ÂM NHẠC
TRỊ LIỆU

BÁC SĨ GIA ĐÌNH (GP)

Chăm sóc khoẻ thể chất của chính quý vị

Trang thiết bị
cho căn nhà

CHỨC NĂNG TRỊ LIỆU

Các vấn đề tài
chính, pháp luật
hoặc việc làm?

Được nghỉ ngơi
khỏi phải chăm
sóc trong đêm?

CÔNG TÁC XÃ HỘI

TƯ VẤN,
ĐIỀU DƯỠNG

Nói về căn
bệnh với
người bệnh?

Chăm sóc cá nhân
(ví dụ: mặc quần áo,
lau mình, tiêu tiểu)

ĐIỀU DƯỠNG, GIÁO
DỤC DÀNH CHO
NGƯỜI CHĂM SÓC,
CÔNG TÁC XÃ HỘI

CHĂM SÓC TÂM LINH

Niềm tin hoặc mối
lo ngại về tâm linh
của quý vị?

ĐIỀU DƯỠNG,
CÔNG TÁC XÃ HỘI

Biết những gì sẽ xảy ra trong tương lai
khi chăm sóc cho người này?

Quý vị còn cần được trợ giúp về những gì khác?

Hãy suy nghĩ về những điều sau và cho chúng tôi biết nếu có bất cứ điều nào dưới đây có liên quan đến quý vị.

Xin quý vị tự nhiên đánh dấu những điều có liên quan đến mình và thảo luận về những điều đó khi chúng tôi đến gặp quý vị vào lần sau.

	Có phải quý vị không thể tiếp tục gánh vác cho gia đình mình nữa?
	Có phải quý vị không thể làm những điều quý vị từng làm, bao gồm các sinh hoạt xã hội?
	Có phải trong gia đình quý vị xảy ra xung đột hoặc căng thẳng?
	Quý vị có lo lắng về hậu quả của cái chết gây ra đối với gia đình quý vị, đặc biệt là con cái?
	Có phải bản thân quý vị bị bệnh hay đang bị bệnh nặng?
	Quý vị có phải nghỉ việc hay nghỉ học không?
	Quý vị có cần được trợ giúp tài chính hoặc giúp đỡ để được hưởng các quyền lợi thông qua Centrelink và các cơ quan công quyền khác, bao gồm huu bổng không?
	Quý vị có cần được trợ giúp để được giúp đỡ về pháp lý như giấy ủy quyền, di chúc và quyền giám hộ?
	Quý vị có cần thông tin về các chương trình chăm sóc bao trọn trong cộng đồng?
	Quý vị có muốn được giới thiệu đến Dịch vụ Thẩm định Nhu cầu Chăm sóc Người cao niên (Aged Care Assessment Service) để được sử dụng cơ sở chăm sóc người cao niên nội trú và dịch vụ chăm sóc tạm thế?
	Quý vị có muốn được liên kết với các nguồn lực trong cộng đồng bao gồm các tổ chức và các nhóm trợ giúp đặc biệt liên quan đến nhu cầu của mình không?

Hãy nhận hết tất cả trợ giúp quý vị được đề nghị

1. Chăm sóc bản thân và những gợi ý thiết thực

Chúng ta đồng hành với nhau



Điều quan trọng là người chăm sóc phải chăm sóc bản thân cũng như người họ đang chăm sóc. Sức khỏe và an sinh của quý vị là phần tối quan trọng trong công việc chăm sóc bệnh nhân nan y bởi vì khi nhu cầu của quý vị được đáp ứng, người quý vị đang chăm sóc cũng sẽ có lợi.

1.1 Tự chăm sóc dành cho người chăm sóc và thân nhân làm nhiệm vụ chăm sóc

Chăm sóc bản thân đơn giản có nghĩa là chăm sóc bản thân mình, bao gồm ngủ đủ giấc vào ban đêm, nghỉ ngơi trong ngày khi người quý vị đang chăm sóc đang ngủ, ăn thức ăn có lợi cho sức khỏe và thường xuyên vận động.

Những điều thiết thực quý vị có thể làm để tự chăm sóc bản thân

dành một ít thời giờ nghỉ tay trong ngày cho riêng QUÝ VỊ	ra ngoài ngồi, uống trà hoặc tắm bồn	vận động	nghỉ ngơi bất cứ khi nào quý vị có cơ hội trong ngày	thả bộ	gọi điện thoại trò chuyện với bạn bè	thực hiện một số động tác giãn gân cốt
nhận lời khi có người đề nghị giúp đỡ	chơi với thú cưng	tập yoga hoặc thiền	thỉnh thoảng thưởng cho bản thân quý vị thức ăn đặc biệt	ăn theo chế độ ăn có lợi cho sức khỏe	đặt hẹn đi bác sĩ khám sức khỏe	nghỉ xả hơi
tập thể dục dụng cụ hoặc hồ bơi lớp thể dục nhịp điệu	tổ chức để gia đình quây quần	nói chuyện với người nào đó	tử tế với bản thân	tìm kiếm các điểm tích cực	duy trì tính hài hước	để người gọi nhắn lại trong thư thoại, đừng trả lời điện thoại

Một số cách thức khác có ích cho quý vị là gì?

1.2 Chăm sóc nhu cầu tình cảm của quý vị

Trợ giúp người mà quý vị quan tâm vào cuối cuộc đời họ có thể gây ra nhiều cảm giác đau khổ và mâu thuẫn.

Người chăm sóc đôi khi:

-  bị cô lập
-  phải điều chỉnh liên quan đến chẩn đoán
-  gặp tình huống gia đình phức tạp
-  bị đau buồn dồn dập
-  mệt mỏi

Chúng ta dễ dàng bị mệt mỏi vì những đòi hỏi về thể chất, tinh thần và tình cảm khi làm công việc chăm sóc. Không hiểu những gì đang xảy ra với người quý vị đang chăm sóc cũng có thể khiến quý vị căng thẳng rất nhiều.

Quý vị sẽ có lợi khi nói về cảm xúc, nỗi lo lắng và những điều bất bênh của quý vị. PCSE có thể trợ giúp gia đình và người chăm sóc về việc chăm sóc tình cảm, tâm linh và văn hoá, và có thể cung cấp cho quý vị các cách thức cùng công cụ để sử dụng tại nhà nhằm mục đích giúp quý vị hiểu và giải quyết cảm xúc của mình.

Tự kiểm tra: Tôi có xoay sở nổi không?

Danh sách kiểm tra này có thể giúp quý vị xác định liệu quý vị sẽ có lợi nếu được trợ giúp tình cảm hoặc tư vấn vào thời điểm này hay không.

CÂU HỎI	CÓ/ KHÔNG
Tôi cảm thấy bị choáng ngợp hoặc bối rối	
Tôi thấy khó tập trung hoặc đưa ra quyết định	
Tôi cảm thấy như thể tôi không thể ngừng khóc	
Tôi đang sử dụng ma túy, uống bia rượu hoặc dùng các chất gây nghiện khác để thích nghi	
Tôi cảm thấy tức giận, nản chí, cảm thấy có lỗi hoặc bực bội	
Tôi thấy khó ngủ hoặc ăn	
Tôi cảm thấy xuống tinh thần, kiệt sức, mệt mỏi và không thể thích nghi nổi	
Tôi cảm thấy lo lắng, hoảng sợ hoặc tê cứng	
Tôi cảm thấy cô đơn và không ai hiểu tôi	
Tôi thấy khó tận hưởng cuộc sống	

Các nhân viên tư vấn của chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị thảo luận về những cảm xúc này. Chúng ta có thể cùng nhau tìm hiểu, ứng phó và giải quyết các vấn đề hiện tại.

Nếu cho rằng mình cần được trợ giúp thêm, xin quý vị nói chuyện với nhóm PCSE hoặc bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt.



“*Giá có người nói với tôi làm nhiệm vụ người chăm sóc bệnh nhân nan y là như thế nào...*”

Nếu tôi không xoay sở nổi thì sao?

NẾU QUÝ VỊ CẦN NÓI CHUYỆN VỚI AI ĐÓ GẤP

GriefLine	(03) 9935 7400
Lifeline: 24/24	13 11 14
Beyond Blue: 24/24	1300 224 636

Chăm sóc tạm thể khẩn cấp cho quý vị

Nghỉ xả hơi có nghĩa là nghỉ ngơi. Đôi khi quý vị cần nghỉ xả hơi cấp bách. Quý vị có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc tạm thể theo những cách khác nhau (tùy thuộc nơi quý vị cư ngụ). Các dịch vụ này bao gồm chăm sóc tạm thể tại nhà, nội trú hoặc bệnh nhân nội trú hoặc sử dụng các trung tâm ban ngày và dịch vụ thiện nguyện viên.

Các Trung tâm Chăm sóc Tạm thể và Carelink của Liên bang là điểm tiếp xúc đầu tiên cho tất cả người chăm sóc muốn sử dụng dịch vụ chăm sóc tạm thể khẩn cấp và cấp bách.

Trung tâm Chăm sóc Tạm thể và Carelink của Liên bang Vùng Phía Nam
1800 052 222
www.carersouth.org.au

1.3 Đối phó với căng thẳng

Nếu quý vị bị quá căng thẳng quá lâu, sức khỏe và an sinh của quý vị sẽ bị ảnh hưởng.

Các cách thức sau có thể giúp quý vị đối phó với căng thẳng.



1.4 Lập bản đồ mạng lưới trợ giúp của quý vị

Nếu có thể thiết lập hệ thống trợ giúp vững vàng xung quanh quý vị và người quý vị đang chăm sóc, quý vị sẽ ít bị các triệu chứng về thể chất và cảm xúc gây ra bởi tình trạng căng thẳng.

Dành thời gian giao du và thắt chặt tình bạn và các mối quan hệ bất cứ khi nào có thể. Hãy nghĩ về những người trong cuộc đời mình và có thể giúp mình. Họ có thể giúp gì cho quý vị? Hãy xác định những người quý vị có thể nhờ cậy khi quý vị cần được trợ giúp theo những cách khác nhau – thiết thực, tình cảm hoặc tâm linh.

Nếu không có bạn bè hay thân nhân sẵn sàng giúp mình, quý vị hãy nói chuyện với nhóm PCSE về một số hình thức trợ giúp khác hoặc đọc phần Tài liệu và Liên kết ở trang 63.

Hiện có nhiều công cụ kỹ thuật số để sắp xếp các hình thức trợ giúp thiết thực.

Palliative Care Australia có ứng dụng di động miễn phí, AllowMe!
palliativecare.org.au/allowme/

Gather My Crew là công cụ phân công miễn phí trực tuyến để bạn bè, gia đình, hàng xóm và đồng nghiệp có thể quyết định khi nào họ trợ giúp được và bằng cách nào
www.gathermycrew.org/



Nhóm trợ giúp người chăm sóc
Các cộng đồng trực tuyến



Các nhóm cộng đồng & thiện nguyện viên
Các tổ chức cộng đồng



Các nhà lãnh đạo tinh thần & cộng đồng đức tin



Các đồng nghiệp và bạn kinh doanh Nhóm hoạt động hoặc sở thích Bạn học



Hàng xóm
Các nhóm láng giềng



Gia đình



Bạn bè



Thú cưng

1.5 Nhóm trợ giúp dành cho người chăm sóc và gia đình

Chúng tôi khuyến khích người chăm sóc hãy đến với nhau để tương trợ lẫn nhau. Nhóm trợ giúp người chăm sóc sẽ tạo ra cơ hội để giao du với người chăm sóc khác cũng có hoàn cảnh tương tự.

Quý vị có thể nói về tình hình chăm sóc của mình, chia sẻ câu chuyện và trao đổi lời khuyên và thông tin.

Các nhóm này có thể là nơi an toàn để quý vị nói về cảm xúc và nỗi lo lắng của mình và nghe những người chăm sóc khác nói về cách họ đối phó với những tình huống khó khăn như thế nào.

PCSE có Nhóm Trợ giúp Người chăm sóc, chương trình Giáo dục Người chăm sóc và Nhóm Đi bộ.

Muốn biết thêm chi tiết, xin quý vị liên lạc với Nhân viên Giáo dục Người chăm sóc (Carer Educator).

Hãy nói chuyện với Nhân viên Xã hội hoặc Nhân viên Tư vấn của chúng tôi để biết thêm thông tin về các nhóm trợ giúp, bao gồm các nhóm nói ngôn ngữ khác tiếng Anh.

Đọc phần Nguồn lực ở trang 63 để biết thêm thông tin về các nhóm trợ giúp.

Hãy nói chuyện với chúng tôi về cách chúng tôi có thể giúp đỡ về nhu cầu ngôn ngữ của quý vị

“Đó là một nhóm vui vẻ và là nơi an toàn để chia sẻ. Tất cả chúng tôi ra về có thể cười và mỉm cười trở lại.”

Chăm sóc người bị bệnh nguy đến tính mạng đòi hỏi quý vị phải lập kế hoạch và mọi người cùng chung vai gánh vác. Lập kế hoạch trước và hợp tác với người khác sẽ bảo đảm quý vị có thể chăm sóc tốt nhất và quý vị trong cương vị người chăm sóc sẽ được trợ giúp để tiếp tục vai trò quan trọng của mình.

Phần này bao gồm các gợi ý về cách quán xuyến công việc chăm sóc hàng ngày, danh sách kiểm tra, biểu đồ và danh sách các câu hỏi để hỏi nhóm PCSE và các bác sĩ.

1.6 Gợi ý thiết thực về việc chăm sóc hàng ngày

Điều quan trọng là huy động những người xung quanh để họ giúp đỡ quý vị trong công việc chăm sóc – đừng ngại giao phó công việc. Điều này đòi hỏi quý vị ngỏ lời nhờ giúp đỡ mà một số người có thể thấy ngại.

Nói chuyện với nhóm PCSE của quý vị về việc tìm thêm người giúp đỡ hoặc thiện nguyện viên nếu quý vị không có ai khác.

Xin nhớ:

- nhờ giúp đỡ không phải là dấu hiệu bị thất bại
- gia đình và bạn bè muốn giúp đỡ
- đôi khi người ta ngại để quý vị ngỏ lời nhờ giúp đỡ

Tổ chức cuộc họp gia đình để mọi người có thể thảo luận về cách họ có thể giúp đỡ. Nhân viên PCSE có thể giúp một tay nếu điều này có thể là khó khăn hoặc gây ra xung đột hoặc hiểu lầm.

Quý vị cũng có thể nhờ người khác thay mặt quý vị sắp xếp người giúp đỡ.

Hãy giao cho tất cả những người đã đề nghị giúp đỡ một công việc gì đó rõ ràng để họ làm. Xem danh sách phân công nhiệm vụ chăm sóc ở trang 26 – có rất nhiều công việc để giao phó cho người khác làm.

Một số lời khuyên thiết thực từ một số người chăm sóc của chúng tôi:

Hãy tập làm quen với tình trạng người khác đến nhà quý vị – cả chuyên viên lẫn thân nhân và bạn bè

Sử dụng dụng cụ theo dõi em bé hoặc chuông cửa làm chuông báo động cá nhân

Cất tất cả thuốc men trong một hộp nhựa

Sử dụng bình nước nóng bao lại bằng vải để giảm đau

Có bình nước uống kèm ống hút

Có rất nhiều gối

Mua thật nhiều đồ uống sustagen

Trường hợp xuất viện chẳng bao giờ xảy ra đúng kế hoạch

Có thùng rác lớn hơn, lớn gấp đôi, để chứa tất cả rác thải

Đặt túi nôn ói ở nhiều vị trí trong nhà để tiện sử dụng

Súp là bữa ăn đầy dinh dưỡng

Những ý tưởng thiết thực khác để sắp xếp việc giúp đỡ và chăm sóc hàng ngày



Ghi vào sổ các vấn đề chăm sóc – để tiện tham khảo trong các cuộc họp gia đình, nhóm PCSE hoặc khi người khác muốn biết thông tin. Quý vị có thể ghi lại những tiến bộ, lần đi cầu sau cùng, những chỗ bị đau, liều thuốc và giờ giấc, tâm trạng, những cuộc nói chuyện



Luôn mang theo danh sách thuốc (tên, liều lượng, sử dụng thường xuyên như thế nào) khi đi đến cuộc hẹn và Khoa Cấp cứu/bệnh viện



Tiếp xúc với các dịch vụ giúp đỡ đã được đề nghị để được hỗ trợ giúp (hoặc nhờ người khác làm giùm)



Lập một hệ thống để luôn biết về các giấy tờ như hoá đơn, biên lai, kết quả xét nghiệm, báo cáo và thư từ



Thảo luận về các hình thức đi làm linh hoạt với chủ của quý vị

Tình huống có thể thay đổi. Hãy chuẩn bị sẵn cho sự thay đổi



Sức khỏe của người quý vị đang chăm sóc có thể thay đổi hoặc trở nên phức tạp hơn. Lập kế hoạch cho sự thay đổi là điều quan trọng.

Lưu trữ hồ sơ về các triệu chứng và hành vi đang thay đổi. Hãy báo cho nhóm PCSE của quý vị biết.

Lập bảng phân công nhiệm vụ chăm sóc

Dưới đây là bảng phân công nhiệm vụ ví dụ để quý vị giao công việc cho những người đã đồng ý hoặc đề nghị trợ giúp. Nếu được, quý vị hãy lập bảng phân công có giờ giấc cố định, định kỳ, để người khác trợ giúp quý vị.

Còn gì khác nữa? Liệt kê những nhu cầu chăm sóc khác mà quý vị cần được trợ giúp.

-  Làm công việc nhà như lau chùi, giặt giũ, ủi/là, mua sắm hoặc làm vườn
-  Lấy thuốc
-  Tắm rửa hoặc mặc quần áo
-  Chuẩn bị một số bữa ăn hoặc sắp xếp dịch vụ giao tận nhà
-  Lái xe đưa đến các cuộc hẹn và/hoặc dự cuộc hẹn
-  Làm cho căn nhà an toàn hơn
-  Quản lý tài chính
-  Sắp xếp các thứ về pháp lý
-  Trả lời điện thoại hoặc tiếp khách
-  Đón trẻ em đi học về hoặc từ các hoạt động khác
-  Trả hóa đơn
-  Thông báo cho người khác biết tin tức cập nhật (qua điện thoại, email, blog hoặc phương tiện truyền thông xã hội)
-  Ngồi và nói chuyện với người quý vị đang chăm sóc trong khi nghỉ xả hơi
-  Ở lại đêm, để quý vị có thể nghỉ ngơi phần nào và có người bầu bạn
-  Giúp chuyển giường

1.7 Câu hỏi để hỏi

Biết trước những câu hỏi quý vị muốn có câu trả lời trong những lần nhân viên tới nhà hoặc trong cuộc hẹn có nghĩa là quý vị ít khi quên đặt câu hỏi khi có dịp. Dưới đây là danh sách các câu hỏi cần nhớ.

Nếu người ta trả lời mà quý vị không hiểu, quý vị hãy hỏi lại để hiểu rõ.



Các câu hỏi nhiều khi quý vị muốn hỏi nhóm PCSE

Câu hỏi về việc chăm sóc

	Tôi cần có những kỹ năng nào khi làm nhiệm vụ chăm sóc?
	Quý vị có cho rằng tôi có thể chăm sóc cho người này ở nhà không?
	Tôi có thể nhờ giúp đỡ nếu tôi không xoay sở nổi không?
	Làm sao để tôi có thể trợ giúp tốt nhất cho người tôi đang chăm sóc?
	Làm sao để tôi có thể giúp nhóm PCSE nói chuyện với người tôi đang chăm sóc theo cách tôn trọng nhân cách/văn hoá của họ?
	Tôi có thể nói chuyện với ai nếu tôi lo lắng về việc chăm sóc mà người đó đang nhận được?
	Nếu tôi không thể xoay sở để chăm sóc người tôi đang chăm sóc ở nhà, làm thế nào để chúng tôi có thể giải quyết chuyện này?

Hãy mạnh dạn dành ưu tiên cho những chuyện quan trọng – đừng quá bận tâm về những chuyện nhỏ nhặt



Các câu hỏi về trợ giúp thiết thực

	Quý vị có thể cung cấp thiết bị để làm cho sinh hoạt hàng ngày dễ dàng hơn ở nhà không? (Có tính lệ phí không?)
	Chúng tôi có hội đủ điều kiện để được đậu xe ở nơi dành cho người khuyết tật không? Thủ tục nộp đơn ra sao?
	Hiện có bất kỳ thiện nguyện viên nào để trợ giúp tôi không? (ví dụ như đưa tôi đến cuộc hẹn hoặc đi mua sắm)

Các câu hỏi về tài chính

	Sẽ phải tốn phí những gì trong thời gian bị bệnh (ví dụ như các thiết bị cần thiết hoặc thuốc men)?
	Có cách nào để chúng tôi có thể mua thiết bị y tế (ví dụ ôxy) hoặc thuốc men giá rẻ hơn?
	Người tôi đang chăm sóc hay bản thân tôi có thể được trợ giúp như thế nào về tài chính (ví dụ tiền cấp dưỡng)?
	Có ai để tôi nói chuyện về vấn đề tài chính không?
	Làm thế nào để tôi có người giúp tôi sắp xếp mọi việc đầu ra đó và lập di chúc?

Các câu hỏi về điều dưỡng

	Những triệu chứng gì có thể xảy ra trong tương lai và tôi nên làm gì nếu chúng xảy ra?
	Liệu có thể đối phó với cơn đau và các triệu chứng khác trong tương lai?
	Tôi nên làm gì nếu người tôi đang chăm sóc không ăn được nhiều?
	Nếu ăn nhiều hơn có giúp họ sống lâu hơn không?
	Những ngày tệ nhất sẽ như thế nào?

Được Palliative Care Australia cho phép sao chép (với những sửa đổi nhỏ)

Hãy tham khảo tập sách Đặt Câu hỏi Có thể Có lợi của Palliative Care Australia để biết thêm thông tin.



Viết xuống bất kỳ câu hỏi nào khi quý vị nghỉ ra. *Cất những câu hỏi này ở một nơi không bị thất lạc để đem theo đến cuộc hẹn hoặc có sẵn vào lần nhân viên tới nhà gặp.*

1.8 Bệnh vực và các quyền hạn của quý vị

Các quyền hạn của quý vị

Quyền hạn của quý vị trong cương vị người sử dụng hệ thống chăm sóc sức khỏe của Úc được quy định trong Hiến chương Úc về Quyền hạn được Chăm sóc Sức khỏe của Úc (Australian Charter of HealthCare Rights). Các quyền hạn của quý vị trong cương vị người chăm sóc là được đối xử công bằng và tôn trọng và không bị phân biệt đối xử vì tuổi tác, sắc tộc, năng lực, tình dục, giới tính/khuynh hướng tình dục.

Quý vị có quyền về:

- | | |
|---|---|
|  Sử dụng |  Tham gia |
|  An toàn |  Riêng tư |
|  Tôn trọng |  Ý kiến |
|  Giao tiếp | |

Lưu ý: Chúng tôi coi trọng ý kiến đóng góp của quý vị về dịch vụ của chúng tôi – quý vị hãy điền Mẫu Đóng góp Ý kiến (Having Your Say Form) do PCSE cung cấp

Vai trò của quý vị trong cương vị người bệnh vực

Là người chăm sóc, một trong những vai trò quan trọng của quý vị trong đội chăm sóc sức khỏe có thể là người bệnh vực – thay mặt cho người quý vị đang chăm sóc. Điều này có thể là:

- bảo đảm các quyền hạn và nguyện vọng của họ được tôn trọng
- bảo đảm họ được đối xử tôn trọng
- bảo đảm nhu cầu của họ được đáp ứng
- bảo đảm các dịch vụ được cung cấp một cách chuyên nghiệp
- đặt vấn đề đối với mọi rào cản hoặc trường hợp phân biệt đối xử.

Quý vị có thể là người bệnh vực trong cuộc hẹn với chuyên viên y tế hoặc qua điện thoại hoặc email bên ngoài cuộc họp về việc chăm sóc.

Liên lạc với PCSE nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần có người trợ giúp bệnh vực cho người quý vị đang chăm sóc.

Gợi ý để trở thành người bệnh vực hiệu quả

Lưu trữ bằng văn bản tất cả thông tin liên quan đến vấn đề

Biết các quyền hạn của quý vị và của người quý vị đang chăm sóc

Chọn cách nêu vấn đề thích hợp nhất

Hãy tự tin

Trình bày rõ ràng những gì quý vị muốn

Lắng nghe những gì đang được thảo luận cùng các đề nghị và viết xuống

Bệnh vực công chúng

Quý vị có thể liên lạc với Văn phòng Bệnh vực Công chúng (Office of the Public Advocate) để họ đại diện quý vị đối với các vấn đề xoay quanh việc chăm sóc.

Điện thoại: 1300 309 337 hoặc truy cập www.publicadvocate.vic.gov.au.

Ý kiến thứ nhì

Quý vị có quyền tìm ý kiến thứ nhì. Nói tóm tắt:

- Quý vị có quyền hỏi ý kiến của bác sĩ khác nếu không rõ về cách thức điều trị y tế mà bác sĩ đã đề nghị hoặc chẩn đoán
- Yêu cầu bác sĩ giới thiệu quý vị đến bác sĩ hoặc chuyên viên y khoa khác
- Yêu cầu bác sĩ gửi cho bác sĩ thứ nhì mọi kết quả xét nghiệm hoặc bệnh sử

Khiếu nại

Xem tờ thông tin về Hợp tác Cùng nhau (Working Together in Partnership) để biết chi tiết thủ tục khiếu nại về dịch vụ y tế với Văn phòng Ủy viên Đặc trách Khiếu nại Y tế (Office of the Health Complaints Commissioner) – www.hcc.vic.gov.au hoặc gọi số 1300 582 113.

Nếu vụ khiếu nại liên quan đến các dịch vụ chăm sóc người cao niên, quý vị hãy tiếp xúc với Seniors Rights Victoria. Điện thoại: 1300 368 821 hoặc truy cập seniorsrights.org.au.

1.9 Chuẩn bị cho cuộc hẹn bác sĩ

Khi bị bệnh nguy đến tính mạng, điều đó thường có nghĩa là có nhiều cuộc hẹn khám bệnh. Nói chuyện với các chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể là điều đáng ngại. Trước khi đi bác sĩ, quý vị hãy dành một ít thời gian chuẩn bị trước cho cuộc hẹn.

Trước lần tới gặp

	Lập danh sách tất cả câu hỏi mà cả hai người muốn hỏi. Đừng ngại đặt câu hỏi 'đơn giản'. (Yêu cầu cuộc hẹn lâu hơn nếu quý vị muốn đặt rất nhiều câu hỏi)
	Lập danh sách tất cả vấn đề về chăm sóc mà quý vị muốn thảo luận
	Lập danh sách tất cả thuốc men đang sử dụng, bao gồm liệu pháp bổ sung. Ghi chú liều lượng và mọi phản ứng phụ
	Mang theo những gì? (ví dụ như kết quả xét nghiệm, chụp cắt lớp, thử máu) – hãy hỏi nhân viên tiếp tân của bác sĩ
	Ghi vào sổ mọi thay đổi gần đây về tình trạng hoặc triệu chứng



Trong lần tới gặp

	Ghi chép hoặc thu âm cuộc thảo luận với bác sĩ
	Bảo đảm cuộc thảo luận là hai bên nói chuyện với nhau, không chỉ một chiều. Hãy nói cho bác sĩ biết về tất cả mọi điều liên quan mà quý vị biết.
	Viết xuống mọi hướng dẫn cụ thể
	Hỏi lại để hiểu rõ bất cứ điều gì quý vị không hiểu
	Yêu cầu bác sĩ cung cấp cho quý vị tài liệu bản in hoặc nơi để tìm thêm thông tin
	Hỏi xem quý vị nên liên lạc với ai để được giúp đỡ thêm

Sau lần tới gặp

	Xem lại những gì quý vị đã ghi chép
	Ghi cuộc hẹn kế tiếp vào nhật ký hoặc lịch
	Gọi điện thoại cho bác sĩ để hỏi kết quả xét nghiệm nếu cần
	Liên lạc với bác sĩ về những thay đổi liên quan đến tình trạng hoặc triệu chứng



1.10 Lập kế hoạch trước: lập kế hoạch chăm sóc dự liệu

Đưa ra quyết định

Khi tình trạng của cá nhân liên quan thay đổi, nhiều khi họ không thể diễn đạt hoặc quyết định. Điều này có thể bao gồm từ đưa ra quyết định y khoa đến ký giấy tờ để được trợ giúp tài chính hoặc sử dụng các dịch vụ. Lập kế hoạch trước và chỉ định một người tin cậy làm nhiệm vụ người quyết định thay thế có thể làm cho mọi việc dễ dàng hơn. Điều này phải được thực hiện trước khi người đó bị mất năng lực để có thể làm như vậy. Hiện có các mẫu giấy tờ pháp lý để giúp quý vị thực hiện việc này. Quý vị hãy nói chuyện với nhóm PCSE nếu cần thêm thông tin.

Thường thì người quý vị đang chăm sóc có thể liên lạc với các tổ chức cụ thể như ngân hàng, Centrelink và cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao niên và cho phép một người nhất định thay mặt họ thông qua thủ tục đề cử.

Quý vị hãy nói chuyện với ban công tác xã hội PCSE để được giúp đỡ thêm và biết thông tin về những hình thức này.

Đọc tài liệu Lập kế hoạch Chăm sóc Dự liệu (Advance Care Planning) của PCSE. Nhân viên đặc trách Chăm sóc Chăm sóc Dự liệu của chúng tôi sẽ thảo luận với quý vị về việc lập kế hoạch trước.

Kế hoạch chăm sóc dự liệu

Lập kế hoạch chăm sóc dự liệu là cơ hội để thảo luận về những giá trị và sở thích của cá

nhân liên quan đối với việc chăm sóc sức khỏe trong tương lai của họ.

Lập kế hoạch trước có nghĩa là người bị bệnh nguy đến tính mạng sẽ xác định:

-  nơi họ được chăm sóc
-  nơi họ muốn qua đời
-  di chúc của họ
-  bất kỳ mục tiêu chăm sóc nào khác bao gồm các lựa chọn liên quan đến các quyết định y khoa trong tương lai

Kế hoạch bằng văn bản sẽ bảo đảm mọi người hiểu rõ và thống nhất cũng như tạo điều kiện thuận lợi nhất để mọi ý nguyện của cá nhân liên quan được tôn trọng.

Hiện có hai cách thức chính và các công cụ được sử dụng để lập kế hoạch chăm sóc dự liệu:

1. Căn dặn Chăm sóc Dự liệu (Advance Care Directive) – có thể viết ý nguyện trong giấy tờ dành cho người/nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe
2. Chỉ định một người thay mặt quyết định giùm (gọi là Ủy quyền Dài hạn – Điều trị Y khoa [Enduring Power of Attorney – Medical Treatment]) hoặc Người Quyết định về Điều trị Y khoa (Medical Treatment Decision Maker).

2. Đối phó với cơn đau, triệu chứng và quản lý thuốc men

2. Đối phó với cơn đau,
symptoms and medications

Chúng ta đồng hành với nhau



Các phần sau đây là phần giới thiệu về đối phó với cơn đau, triệu chứng và quản lý thuốc men. Chúng tôi muốn quý vị có kỹ năng để trợ giúp người thân yêu tại nhà hầu có thể giúp họ bớt bị khó chịu và đau đớn.

PCSE cung cấp tài liệu hướng dẫn tiếng Anh về đối phó với cơn đau, triệu chứng và quản lý thuốc men tại nhà. Nhóm PCSE sẽ thảo luận về tài liệu hướng dẫn này với quý vị, có thông dịch viên nếu cần.

Quý vị chỉ nên sử dụng thông tin này như là thông tin để tham khảo và không nên thay thế lời hướng dẫn của nhóm chăm sóc bệnh nhân nan y. Nhóm PCSE sẽ thảo luận với quý vị về các vấn đề và triệu chứng liên quan kỹ hơn.

Hãy nói chuyện với chúng tôi nếu quý vị có bất kỳ mối lo ngại nào về cơn đau, triệu chứng hoặc thuốc men.

2.1 Đối phó với cơn đau

Một trong những nỗi lo sợ lớn nhất của con người và người chăm sóc họ là đau đớn kịch liệt và không kiểm chế được.

Nhiều người bị bệnh nguy đến tính mạng sợ bị đau đớn kịch liệt và không kiểm chế được nhưng không phải ai ai cũng bị như vậy.

Hiểu về đau đớn

- Đau đớn là tùy mỗi người. Cách thức điều trị tùy thuộc vào cách cá nhân liên quan mô tả tình trạng đau đớn của họ
- Đau đớn hầu như luôn luôn có thể đối phó được nhưng sẽ đối phó hiệu quả nhất khi nhận ra sớm. Hãy thành thực về mức độ và tính chất của cơn đau – thành thực không có nghĩa là cá nhân liên quan yếu mềm
- Đau đớn mà không điều trị có thể gây ra tình trạng mệt mỏi hoặc mệt mỏi thêm nữa, xuống tinh thần, lo lắng, tức giận, ăn không ngon miệng và căng thẳng
- Các phương pháp điều trị đau đớn gồm có thuốc men nhưng còn có các gói chườm nóng/lạnh, xoa bóp, thư giãn và tâm linh

Thuốc giảm đau

- Thuốc giảm đau gồm có paracetamol/ aspirin, codeine, morphine hoặc các chất opiate khác, chẳng hạn như thuốc dán hydromorphone, oxycodone hoặc fentanyl
- Morphine là chất opiate phổ biến nhất để trị đau đớn ở mức độ trung bình đến kịch liệt

Hiện có những suy nghĩ sai lệch và quan niệm sai lầm xoay quanh việc sử dụng chất opiate như morphine, điều này có thể khiến mọi người lo lắng. Hãy nói chuyện với nhóm PCSE nếu quý vị muốn thảo luận về

- nghiện
- tri hoãn morphine
- lo ngại chết nhanh hơn



Tác dụng phụ của chất opiate (morphine & thuốc tương tự) là gì?

- Táo bón, có thể kiểm chế bằng thuốc nhuận trường (hãy nói chuyện với chúng tôi về chăm sóc đường ruột)
- Buồn nôn, buồn ngủ hoặc lẫn lộn tạm thời, thường sẽ thuyên giảm
- Nếu bị phản ứng không thuyên giảm, bất bình thường, các loại thuốc khác có thể được thảo luận

Liều lượng

Liều lượng dài hạn: Bác sĩ có thể kê toa thuốc giảm đau theo liều lượng đều đặn, công hiệu trong một thời gian dài, ví dụ 12 hoặc 24 giờ.

Cơn đau đột phá: Khi bị đau đốn giữa những lần uống thuốc, quý vị có thể cần loại thuốc giảm đau 'đột phá', công hiệu trong 30-60 phút.

Ghi lại liều lượng thuốc 'đột phá' đang sử dụng để nhóm PCSE có thể xem lại liều lượng thuốc vào lúc ban đầu.



Những gì quý vị có thể làm: gọi ý dành cho người chăm sóc và gia đình

- Nhóm PCSE không đem theo thuốc giảm đau. Nhân viên sẽ giúp quý vị bảo đảm quý vị có đủ thuốc
- Viết vào nhật ký cơn đau các chi tiết mô tả cơn đau và vị trí để nhóm PCSE xem xét và thảo luận về các lựa chọn
- Khuyến khích người quý vị đang chăm sóc tích cực tham gia đối phó với cơn đau của họ

Báo cho chúng tôi biết nếu quý vị cảm thấy không kiểm chế cơn đau được hoặc có thể kiểm chế tốt hơn để nâng cao chất lượng đời sống.



2.2 Đối phó với các triệu chứng

PCSE cung cấp tài liệu hướng dẫn tiếng Anh để đối phó với các triệu chứng thông thường nhất của bệnh nan y tại nhà. Tài liệu hướng dẫn này giúp gia đình và người chăm sóc có thông tin để họ có thể giảm bớt tình trạng khó chịu và đau đớn. Tài liệu hướng dẫn này cũng có lời khuyên khi nào cần phải liên lạc với y tá. Tài liệu hướng dẫn này thảo luận về các triệu chứng thông thường dưới đây:



Chăm sóc đường ruột: táo bón và tiêu chảy



Lẫn lộn



Đi đứng ngày càng yếu đi và té ngã



Thay đổi về ăn uống



Buồn nôn và ói mửa



Mệt mỏi và ngày ngật



Lo sợ và lo lắng



Chăm sóc miệng



Hụt hơi



Chăm sóc làn da



Hoảng loạn cuối đời

Tài liệu hướng dẫn này giải thích các triệu chứng, thảo luận về các thuốc men khác nhau và cung cấp các gợi ý đặc biệt dành cho gia đình và người chăm sóc để giảm thiểu các triệu chứng và tình trạng khó chịu và giúp người bệnh cảm thấy dễ chịu hơn và nâng cao chất lượng đời sống.

Nhóm điều dưỡng PCSE sẽ thảo luận với quý vị và gia đình quý vị về cách đối phó với cơn đau, đối phó với các triệu chứng và quản lý thuốc men.

Hãy nói chuyện với chúng tôi nếu quý vị lo lắng về bất cứ điều cụ thể nào.

Quý vị đang cố gắng hết sức

2.3 Quản lý thuốc men

PCSE cung cấp tài liệu hướng dẫn tiếng Anh để quản lý thuốc men tại nhà. Chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị tài liệu hướng dẫn này và thảo luận về các vấn đề chính.

Tài liệu hướng dẫn này có thông tin về:

- Sử dụng thuốc men một cách an toàn
- Cho sử dụng thuốc
- Nộp đơn xin thẻ ngưỡng an toàn PBS
- Cất giữ thuốc
- Quy cách thực hành tốt đối với thuốc men
- Theo dõi tình hình thuốc men
- Thông tin về thuốc men dành cho bệnh nhân nan y
- Kiểm tra các loại thuốc không cần thiết
- Thuốc men trong trường hợp cấp cứu
 - Khi nào sử dụng thuốc cấp cứu
 - Ai có thể cho sử dụng thuốc cấp cứu
 - Cất giữ các loại thuốc cấp cứu
- Sử dụng dụng cụ bơm xylanh tại nhà
- Tiêm chích thuốc tại nhà

Một số thông tin quan trọng cần lưu ý về thuốc men:

Đặt mua thuốc bác sĩ kê toa lặp lại **TRƯỚC KHI** hết thuốc – trước ít nhất 2 ngày.



Nhân viên PCSE không đem theo thuốc men. Nhân viên sẽ giúp quý vị bảo đảm quý vị có đủ thuốc men trong nhà.



Luôn luôn nói cho bác sĩ và nhóm điều dưỡng PCSE biết nếu đang sử dụng bất kỳ loại thuốc nào khác như thảo dược hoặc thuốc mua tự do



Thân nhân làm nhiệm vụ chăm sóc có thể được chỉ dẫn cách sử dụng các loại thuốc sẵn sàng để tiêm chích nhằm mục đích giảm cơn đau và tình trạng khó chịu tại nhà. Hãy hỏi chúng tôi cách thức.



Nếu người quý vị đang chăm sóc hấp hối, tiêm chích có thể giúp bớt bị khó chịu và đau đớn vào thời điểm này. Đây là điều khá phổ biến và không khiến họ chết nhanh hơn.



Quý vị luôn luôn có thể đặt câu hỏi về thuốc men – hãy hỏi dược sĩ, bác sĩ hoặc nhóm PCSE.

Tên thuốc là gì và trị cái gì?

Nên cho sử dụng bao nhiêu và vào lúc nào?

Nên cho sử dụng thuốc như thế nào (ví dụ như bụng no hoặc bụng đói)?

Có nên tránh bất cứ điều gì trong khi còn uống thuốc, chẳng hạn như bia rượu hoặc lái xe?

Thuốc có tương tác với các loại thuốc khác hay chất bổ (vitamin) không?

Các phản ứng phụ có thể xảy ra là gì? Tôi nên làm gì nếu người đó bị phản ứng phụ?

Cần sử dụng thuốc trong bao lâu?

Phải làm gì nếu quên uống thuốc?

Hạn sử dụng là lúc nào?

Nên cất giữ thuốc men như thế nào?

Nhóm điều dưỡng PCSE sẽ thảo luận với quý vị và gia đình quý vị về việc quản lý thuốc. Nhóm này sẽ sử dụng Tài liệu Hướng dẫn Quản lý Thuốc men (Managing Medications Guide) bản tiếng Anh, có thông dịch viên nếu cần.

Hãy nói chuyện với chúng tôi nếu quý vị lo lắng về bất kỳ loại thuốc nào.

2.4 Kế hoạch chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp

Đối với chăm sóc bệnh nhân nan y, trường hợp khẩn cấp thường là sự thay đổi đột ngột trong hoàn cảnh ảnh hưởng đến chất lượng đời sống theo những cách mới.

Điều quan trọng là lập kế hoạch và chuẩn bị trước cho việc chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp. Hiểu biết các trường hợp có thể xảy ra và biết cách ứng phó sẽ giúp quý vị cảm thấy tự tin khi một trong những trường hợp này xảy ra. Quý vị có thể dự liệu và lập kế hoạch đối với một số trường hợp và thậm chí có thể ngăn ngừa một số trường hợp xảy ra.

PCSE cung cấp tài liệu hướng dẫn về Lập kế hoạch Chăm sóc trong Trường hợp Khẩn cấp bản tiếng Anh có thông tin về các tình huống khẩn cấp và các bước quý vị có thể thực hiện.

Nhóm điều dưỡng PCSE sẽ nói chuyện với quý vị về các tình huống khẩn cấp bệnh nan y thông thường để quý vị và gia đình có thể chuẩn bị trước.

Phương thức chung của chúng tôi về lập kế hoạch chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp gồm có:

- 1** – Lập kế hoạch để ngăn ngừa trường hợp khẩn cấp trước khi nó xảy ra
- 2** – Xác định lý do của trường hợp đó
- 3** – Xác định sẽ làm gì (sắp xếp để y tá đến nhà hoặc gọi xe cứu thương)

Các tình huống khẩn cấp thông thường có thể là:

-  Té ngã
-  Thân nhiệt cao
-  Buồn nôn và ói mửa
-  Tình trạng không yên / Bồn chồn
-  Động kinh / co giật
-  Chảy máu nặng
-  Hụt hơi
-  Đè ép tử sống
-  Hô hấp thay đổi đột ngột
-  Đi đứng / di chuyển giảm sút đột ngột
-  Ý thức thay đổi đột ngột bất ngờ
-  Đau đớn tăng đột ngột bất ngờ

Hãy nắm vững bất kỳ Căn dặn Chăm sóc Dự liệu (Advance Care Directives) nào để biết nên ứng phó ra sao trong trường hợp khẩn cấp.

Nếu cần gọi xe cứu thương, quý vị nhớ lưu ý đến lời căn dặn hoặc giấy chứng nhận mà khách hàng đã sắp xếp. Chuẩn bị sẵn các giấy tờ này để xuất trình cho nhân viên cứu thương xem khi họ đến nơi.

Liên lạc với nhóm PCSE nếu không biết nên làm thế nào.



2.5 Liên lạc sau giờ làm việc

Khi nào gọi 000?

Nếu người quý vị đang chăm sóc bị bất kỳ triệu chứng nào dưới đây:

- Đau ở giữa ngực hoặc đau ngực kinh khủng
- Bất tỉnh hoặc bị động kinh hoặc co giật bất ngờ
- Khó thở hoặc nước da tím tái
- Chảy máu nặng
- Nạn nhân bị tai nạn nặng
- Hoặc có lời hướng dẫn của nhân viên phụ trách đường dây trợ giúp điều dưỡng PCSE

Trợ giúp trường hợp khủng hoảng Lifeline
13 11 44

Trợ giúp tư vấn Griefline
(03) 9935 7400

Phòng mạch bác sĩ gia đình (GP) sau giờ làm việc tại địa phương (nếu có)

Đường dây trợ giúp của bác sĩ gia đình (GP) sau giờ làm việc trực tiếp

1800 022 222

Dịch vụ Bác sĩ Gia đình (GP) đến nhà:

Dịch vụ Bác sĩ Khám bệnh Tại Nhà Toàn quốc

13 74 25

My Home GP

1300 968 737

Bác sĩ Bác sĩ

13 26 60

Trang mạng:

Danh mục Dịch vụ Y tế Toàn quốc:
about.healthdirect.gov.au/nhsd

Tìm dược sĩ sau giờ làm việc:
www.healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline

Kiểm tra Triệu chứng:
www.healthdirect.gov.au/symptom-checker

Dịch vụ thông dịch viên:
13 14 50

2.6 Sử dụng dịch vụ điều dưỡng sau giờ làm việc

Chăm sóc tại nhà sau giờ làm, đặc biệt là vào ban đêm, có thể khiến quý vị cảm thấy bị cô lập. Chúng tôi có đường dây trợ giúp chăm sóc sau giờ làm việc để trợ giúp quý vị.



Đường Dây Trợ Giúp Điều Dưỡng Bệnh nhân Nan y Sau Giờ Làm việc
(7 giờ tối - 7 giờ sáng)
1300 33 44 55

Đôi khi quý vị phải đợi đối với dịch vụ này nhưng sẽ có người trả lời cuộc gọi của quý vị.

Dịch vụ điều dưỡng sau giờ làm việc:

-  có thể xem thông tin về khách hàng
-  có đủ trình độ chuyên môn để chăm sóc bệnh nhân nan y với chất lượng cao và trợ giúp người chăm sóc
-  sẽ đánh giá tình huống của quý vị qua điện thoại và đến nhà nếu cần để trợ giúp quý vị tốt nhất
-  cập nhật nhóm PCSE vào buổi sáng

Khi nào tôi nên gọi?

Dịch vụ sau giờ làm việc có thể giúp quý vị trong các tình huống cần phải ứng phó lập tức, chẳng hạn như

-  đối phó với triệu chứng
-  tình trạng của quý vị có thay đổi đáng kể
-  quý vị gặp trở ngại về việc chăm sóc
-  vấn đề thuốc men hoặc thiết bị

Một cú điện thoại đơn giản có thể giúp quý vị cảm thấy dễ thở và an tâm qua đêm và nên gọi điện thoại cho nhân viên điều dưỡng trước khi gọi 000 có thể giúp tránh trường hợp phải đợi lâu và nhập viện.

Nếu cuộc gọi không khẩn cấp, xin đừng gọi dịch vụ sau giờ làm việc.



Các cuộc gọi liên quan đến bệnh nhẹ, giải quyết thủ tục giấy tờ thường lệ và toa thuốc, đặt hẹn, thắc mắc về thiết bị hoặc dịch vụ có thể đợi đến sáng.

Khi quý vị gọi sau giờ làm việc thì sao?

Dịch vụ điện thoại sẽ trả lời cuộc gọi của quý vị để quý vị có thể nhắn tin. Cho biết quý vị muốn nói chuyện với y tá về việc gì và nhắn lại chi tiết của quý vị. Lời nhắn này sẽ được chuyển đến y tá trực, người này sẽ gọi lại cho quý vị.

Tùy theo mức độ nghiêm trọng, dịch vụ điều dưỡng sau giờ làm việc sẽ:

- thảo luận về các triệu chứng và trấn an
- hướng dẫn quý vị trên điện thoại và yêu cầu quý vị theo dõi cá nhân liên quan
- giới thiệu đến bác sĩ thay thế hoặc phòng mạch bác sĩ sau giờ làm việc
- giới thiệu đến bác sĩ vào buổi sáng
- giới thiệu đến các dịch vụ khác
- sắp xếp phái y tá đến nhà (nếu có)
- khuyên quý vị đi đến Khoa Cấp cứu hoặc gọi số 000



Nếu cảm thấy lo lắng hoặc không rõ vào bất cứ lúc nào, quý vị hãy gọi điện thoại để được trấn an thay vì lo lắng cả đêm.

Dịch vụ thông dịch viên:
13 14 50

Dịch vụ điều dưỡng sau giờ làm việc có thể		Dịch vụ điều dưỡng sau giờ làm việc không thể	
	Hướng dẫn, ví dụ như cách làm cho triệu chứng thuyên giảm		Chẩn đoán bệnh hoặc tiên lượng
	Hướng dẫn quý vị cách cho sử dụng thuốc		Trợ giúp về y khoa (bác sĩ)
	Sắp xếp phái y tá đến nếu cần		Cung cấp dịch vụ khẩn cấp
	Hướng dẫn nên làm gì nếu cá nhân liên quan bị ngã quỵ, té ngã hoặc bị thương		Sắp xếp thuốc men hoặc kê toa
	Hướng dẫn quý vị nên làm gì trong trường hợp khẩn cấp hoặc khi cái chết đã gần kề		Hướng dẫn sử dụng thuốc hoặc liều lượng mà bác sĩ của quý vị không kê toa
	Hướng dẫn quý vị nên làm gì nếu cá nhân liên quan đã qua đời		Phái y tá đến nhà nếu tình huống không khẩn cấp hoặc trong nhà không có thuốc để sử dụng
	Sắp xếp bệnh viện nan y hoặc bệnh viện nếu cần		

Lưu ý: Dịch vụ điều dưỡng của chúng tôi **KHÔNG PHẢI** là dịch vụ cấp cứu, tuy nhiên quý vị luôn luôn có thể gọi điện thoại cho chúng tôi và chúng tôi sẽ trả lời cuộc gọi của quý vị kịp thời.



Gợi ý để sử dụng dịch vụ điều dưỡng sau giờ làm việc

-  Sử dụng các loại thuốc thường lệ của quý vị, bao gồm thuốc 'đột phá' và 'khi cần' để trị các triệu chứng trước khi gọi điện thoại. Hãy tham khảo tài liệu hướng dẫn đối phó với cơn đau và triệu chứng trong bộ tài liệu này
-  Đọc kế hoạch cho y tá nghe để bảo đảm họ hiểu. Có sẵn các loại thuốc và Tập Hồ sơ Tại Nhà (Home Folder) trong khi nói chuyện trên điện thoại gọi có thể có ích
-  Nếu trong vòng 10 phút sau khi gọi điện thoại mà y tá không bốc điện thoại, quý vị hãy gọi lại. Cố gắng giữ bình tĩnh và kiên nhẫn trong khi nói chuyện trên điện thoại





3. Chuẩn bị cho cái chết

Chúng ta đồng hành với nhau

3.1 Chuẩn bị cho cái chết

Một số câu hỏi quý vị có thể sử dụng để bắt đầu cuộc trò chuyện với nhóm PCSE của quý vị.

	Những gì chúng ta có thể sẽ thấy xảy ra trong những ngày cuối đời?
	Tôi nên nói gì nếu người tôi đang chăm sóc hỏi, 'Tôi có chết không?'
	Liệu quý vị có thể cho tôi biết khi nào đã gần đến lúc người tôi đang chăm sóc sẽ qua đời?
	Khi nào tôi nên gọi các thân nhân khác tụ họp lại? Tôi nên nói gì với họ? Quý vị có thể nói chuyện với họ không?
	Làm tôi sẽ biết khi nào người tôi đang chăm sóc đã qua đời?
	Sau khi người này qua đời thì sao? (Thi thể của họ thì sao? Chúng tôi sắp xếp đám tang như thế nào?)
	Hiện có các hình thức trợ giúp nào dành cho gia đình sau khi cá nhân liên quan qua đời không?

Tại sao chuẩn bị trước lại quan trọng?

Những ngày cuối đời của mỗi người khác biệt rất nhiều – khi chuẩn bị sẵn, quý vị sẽ dễ vượt qua giai đoạn khó khăn này. Dịch vụ của chúng tôi sẵn sàng trợ giúp, giúp đỡ và thông cảm trong thời gian này. Chúng tôi có thể giúp quý vị chuẩn bị kế hoạch đơn giản để giải quyết đến các vấn đề thực tế trước mắt.

Sắp xếp trước bác sĩ gia đình (GP) trong vùng để làm giấy chứng tử, đặc biệt nếu quý vị có tập tục riêng hoặc tập tục tâm linh nhất định (ví dụ như cần phải mai táng trong vòng 24 giờ sau khi qua đời) và trong trường hợp cái chết xảy ra vào ngày cuối tuần

Nếu có bất cứ tập tục hoặc nhu cầu văn hoá nào, xin quý vị báo cho nhóm PCSE biết

Nếu thường ở một mình với người thân yêu, quý vị có thể nên có người bạn thân hay người thân có thể cấp bách đến với quý vị vào khoảng thời gian này. Người quá cố có thể ở lại trong nhà một vài giờ. Quý vị có thể muốn thân bằng quyến thuộc có dịp nói lời tạm biệt ngoài dành một ít thời gian một mình với người quá cố trước khi nhà quán đến lấy thi thể đem đi.

Lên kế hoạch để có ai đó luôn sẵn sàng cho quý vị.



Nhà quán sẽ sắp xếp cuộc hẹn để thảo luận về thủ tục và chi phí với quý vị, khi quý vị đã sẵn sàng và thường trong vòng một hoặc hai ngày sau khi cái chết xảy ra. Quý vị có thể mời bạn bè và gia đình cùng dự theo ý quý vị muốn.

Chọn nhà quán



Danh sách kiểm tra để chuẩn bị khi cái chết đã đến

Cần phải chôn cất nhanh chóng?	☐ ĐÚNG ☐ KHÔNG
Nếu đúng, tôi đã thảo luận với nhóm PCSE của tôi chưa?	☐ ĐÚNG ☐ KHÔNG
Ai có thể trợ giúp tôi cấp bách?	1.
Ghi tên & số điện thoại ở đây:	2.
	3.
	4.
Đã sắp xếp bác sĩ gia đình (GP) để làm giấy chứng tử?	☐ ĐÚNG ☐ KHÔNG
Đã chọn được nhà quán?	☐ ĐÚNG ☐ KHÔNG
Đã thông báo yêu cầu về tôn giáo / tâm linh?	☐ ĐÚNG ☐ KHÔNG



Dấu hiệu ai đó sắp qua đời

- Thời gian trước khi chết nói chung là bình yên
- Xin quý vị nhờ nhóm PCSE giúp đỡ bất cứ lúc nào
- Chúng tôi thường sẽ tiếp xúc với quý vị thường xuyên hơn trong những giai đoạn cuối đời
- Chỉ cần ngồi với người ấy, nắm tay và nói ôn tồn và trấn an sẽ có ích rất nhiều ngay cả khi người ấy không phản ứng

'Ở cùng với họ' có thể quan trọng hơn là 'làm gì đó cho họ'

Dưới đây là thông tin sơ lược về những thay đổi về thể chất và tình cảm thông thường trước khi qua đời. Không phải tất cả những thay đổi này sẽ xảy ra mà cũng không xảy ra theo bất kỳ thứ tự nhất định nào hết. Những thay đổi này cho thấy cơ thể đang chuẩn bị cho giai đoạn cuối đời. Trong giai đoạn này, các hệ thống duy trì sự sống bắt đầu ngưng hoạt động, với những thay đổi về thể chất, tinh thần, tình cảm và tâm linh diễn ra trong nhiều tuần hoặc nhiều ngày hoặc có thể bắt đầu chỉ vài giờ trước khi qua đời.

Thay đổi về thể chất



Ngủ

Người này dần dần sẽ ngủ nhiều hơn và có thể ngưng giao tiếp và khó đánh thức. Đừng lay người họ hoặc nói to; hãy nói nhỏ nhẹ và tự nhiên. Đừng bao giờ nghĩ rằng ai đó không nghe được – thính lực là một trong những giác quan sẽ ngưng hoạt động sau cùng.

Dành thời gian với người thân yêu khi họ có vẻ tỉnh táo nhất.



Chất lỏng & thức ăn

Khi cái chết gần kề, người ấy sẽ ít cần ăn và uống vì họ tự nhiên sẽ tiết kiệm năng lượng. Đây là tiến trình tự nhiên. Tìm cách cho ăn khi họ không nuốt được có thể khiến họ bị khổ sở.

Nhu cầu thực phẩm sẽ giảm xuống khi cơ thể ngừng hoạt động:

thức ăn đặc → thức ăn mềm → chất lỏng nước ← đá vụn ←

Miếng chùi miệng ẩm (miếng xốp ở đầu que) hoặc một ít đá cục nghiền nát sẽ giúp người bệnh bớt khát nước. Đừng ép họ ăn hoặc uống ở giai đoạn này. Hãy nói cho người thân yêu biết là không ăn vào thời điểm này **KHÔNG SAO HẾT**.

Tôn trọng và chấp nhận sẽ có lợi đối với người thân yêu của quý vị và bản thân quý vị.

Y tá PCSE có thể giúp quý vị về phần chăm sóc miệng.

Tình trạng không yên

Tình trạng không yên, kích động và các hành động lặp đi lặp lại có thể xảy ra trong những ngày hoặc giờ cuối đời. Lý do là vì máu tuần hoàn yếu, độc tố hoặc các vấn đề tinh thần hoặc tâm lý.

Đừng tìm cách kiềm chế cử động. Hãy làm cho môi trường an toàn. Nói ôn tồn và nhỏ nhẹ.

Tìm cách giúp người thân yêu bớt căng thẳng hoặc sợ hãi. Những điều có thể có ích bao gồm:

- Nhẹ nhàng xoa bóp tay hoặc trán
- Nhắc lại nơi chốn họ thích
- Nhắc lại trải nghiệm họ thích
- Đọc những gì khiến họ cảm thấy an ủi
- Mở nhạc nhẹ và quen thuộc
- Trấn an rằng ra đi là BÌNH THƯỜNG

Gọi cho PCSE nếu quý vị cảm thấy lo lắng. Có các loại thuốc.

Lẫn lộn & mất phương hướng

Người ấy có thể ngày càng trở nên lẫn lộn về thời gian và địa điểm và những người quen. Mức độ nhận thức có thể thay đổi thường xuyên và bất ngờ. Sử dụng đèn đêm có thể có ích. Đừng bất đồng ý kiến với những gì họ nói. Nắm tay và trấn an họ.

Xác định bản thân bằng tên và nói chuyện ôn tồn và tự tin để trấn an.



Gọi cho PCSE nếu quý vị cảm thấy lo lắng về người thân yêu.



Tiêu tiểu mất chủ động

Tình trạng mất chủ động tiêu hoặc tiểu có thể xảy ra rất gần với cái chết.

Duy trì nhân phẩm và tôn trọng. Sử dụng tã và tấm trải tiêu tiểu mất chủ động để giữ vệ sinh cho người ấy và giường ngủ. Điều này sẽ giúp duy trì tình trạng thoải mái & sạch sẽ. Quý vị nên ghi lại những lần đi cầu và báo cho nhóm PCSE biết khi họ gọi điện thoại.

Điều quan trọng là giữ làn da sạch và khô.



Lượng nước tiểu

Lượng nước tiểu sẽ giảm xuống và có thể trở nên sậm màu. Điều này có thể là vì lượng chất lỏng tiêu thụ ít hơn.

Chất tiết ra

Nước bọt và chất nhầy có thể sẽ tăng và tụ lại ở trong cổ họng, vì ho hoặc nuốt giảm xuống. Đôi khi sự việc này phát ra tiếng kêu òng ọc hoặc sùng sục được gọi là 'tiếng nấc hấp hối'. Sự việc này có thể khiến người chăm sóc cảm thấy lo lắng, nhưng thường không có hại. Tiếng kêu này không biểu hiện cơn đau mới hoặc nặng hơn.

Đặt chiếc gối để nâng đầu người này cao lên khỏi giường. Lật người họ từ bên này sang bên kia có thể có ích.



Gọi cho PCSE nếu quý vị cảm thấy lo lắng. Một số loại thuốc có thể làm khô chất tiết ra.





Nhiệt độ

Thay đổi thân nhiệt là thông thường và đôi khi người thân yêu của quý vị có thể cảm thấy nóng và lạnh và ẩm và mát thay đổi nhau. Nước da trên cánh tay, chân và mặt dưới có thể thay đổi khi máu tuần hoàn chậm lại.

Giúp giữ ấm nếu thấy họ có thể bị lạnh và bỏ bớt chăn mền hoặc đắp bằng tấm trải mỏng khi họ bị nóng.



Bị nóng quá có thể khiến họ không yên. Thông gió tốt và sử dụng khăn mát nếu cần. Hãy nương theo ý muốn của người thân yêu – ngay cả khi họ có vẻ kỳ quặc.



Hô hấp

Nhịp thở có thể trở nên bất thường: khi nhanh hơn, khi chậm hơn. Thông thường, có khi họ không thở trong khoảng từ 10 giây đến vài phút. Không cần phải cung cấp oxy ở giai đoạn này.

Tiếp tục trợ giúp và trấn an người thân yêu – nắm tay và nói chuyện nhẹ nhàng với họ. Đây là lúc chỉ cần gần gũi với họ.



Gọi cho PCSE nếu quý vị cảm thấy lo lắng.



Cảm xúc thay đổi

Khi cái chết gần kề, người ta có thể bớt để ý đến thế giới bên ngoài và chi tiết đời sống hàng ngày. Họ có thể trở nên ít để ý đến người khác hơn, chỉ muốn gần một vài người thân. Tiến trình này là một phần của việc ra đi và nói lời tạm biệt.

Họ có thể suy giảm về những kỷ niệm khác nhau hoặc trò chuyện với những người khác đã qua đời. Họ cũng có thể trở nên mê sảng hoặc, bao gồm kích động, bị ảo giác hoặc có những cử chỉ hoặc yêu cầu khác thường.

Hãy gọi cho PCSE nếu quý vị có bất cứ mối lo ngại nào trong thời gian này. Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp, giúp đỡ và thông cảm.



Rút lui

Người quý vị đang chăm sóc dường như không phản ứng, rút lui hoặc ở trong tình trạng bất tỉnh. Điều này có nghĩa là họ đang chuẩn bị cho cái chết - rút ra khỏi môi trường xung quanh và các mối quan hệ gần gũi – và có thể báo hiệu rằng họ đã sẵn sàng để ra đi. Thính lực được cho là giác quan sau cùng vẫn còn hoạt động.

Hãy nói chuyện với người thân yêu của quý vị bằng giọng thường lệ. Xác định mình bằng tên và nắm tay họ và nói những gì quý vị muốn nói.



Những trải nghiệm giống như trong mộng

Một người hấp hối có thể nói hoặc tuyên bố rằng đã nói chuyện với những người quá cố. Điều này không nhất thiết có nghĩa là họ bị ảo giác mà họ đang rút lui khỏi cuộc sống này mà thôi.

Đừng tranh cãi hoặc tranh luận về những gì họ nói hoặc nhìn thấy. Hãy thừa nhận trải nghiệm đó – chúng là bình thường và thường xảy ra.



Cho phép

Cho phép người thân yêu của quý vị ra đi mà không làm cho họ cảm thấy có lỗi khi ra đi hoặc níu kéo họ để đáp ứng nhu cầu riêng của mình có thể là điều khó khăn. Một người sắp chết thường sẽ tìm cách cưỡng lại, dù điều đó có thể khiến họ bị khó chịu, để bảo đảm rằng những người họ sẽ bỏ lại sẽ được yên ổn.

Trấn an người thân yêu rằng họ có thể buông bỏ một khi họ đã sẵn sàng là một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm cho họ vào lúc này.



Nói lời tạm biệt

Khả năng gia đình có trấn an và cho phép người đó 'được phép chết' có thể giúp họ buông bỏ. Nói lời tạm biệt là tùy mỗi người và có thể được nói và thực hiện theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như nằm trên giường với họ, nắm tay họ hoặc nói bất cứ điều gì quý vị muốn nói.

Nước mắt là một phần tự nhiên của tiến trình đau buồn khi mất người thân và quý vị không nên cảm thấy cần phải che giấu hoặc xấu hổ.



Khi ai đó qua đời thì sao?

Làm sao tôi biết là cái chết đã xảy ra?

Dấu hiệu cái chết đã xảy ra:



Không thở



Tim ngừng đập



Mạch không nhảy



Phân và nước tiểu tuôn ra



Không phản ứng



Mí mắt hơi mở



Đồng tử giãn ra



Mắt nhìn chăm chăm vào một chỗ nhất định, không chớp mắt



Hàm buông lỏng và miệng hé mở

Tôi nên làm gì tiếp theo?



Cái chết không phải là trường hợp khẩn cấp. Quý vị không cần phải làm bất cứ điều gì ngay lập tức

Hít một hơi thật sâu. Làm mọi thứ theo ý quý vị – không cần phải vội vàng

Không cần gọi cảnh sát hoặc gọi xe cứu thương

Không cần gọi ai ngay

Dành thời gian với người thân yêu theo ý quý vị muốn

Người thân yêu của quý vị có thể ở nhà bao lâu cũng được tùy ý quý vị (giờ hoặc ngày) để gia đình và bạn bè có thể đến chào tạm biệt

Khi quý vị đã sẵn sàng

- Quý vị có thể gọi cho nhóm PCSE nếu quý vị muốn họ trợ giúp. Chúng tôi có thể đến nhà
- Gọi điện thoại cho y tá PCSE hoặc bác sĩ gia đình (GP) để làm thủ tục xác minh cái chết
- Nhà quàn sẽ lấy giấy chứng tử này khi họ đến nhà quý vị

Nếu cái chết xảy ra vào ban đêm, quý vị có thể đợi đến buổi sáng để sắp xếp thủ tục xác minh cái chết.



- Không cần tắm người quá cố, nhưng quý vị có thể lau chùi dịch cơ thể hoặc mồ hôi
- Dẹp các thứ phát ra nhiệt trong phòng như lò sưởi, chần điện hoặc bình nước nóng
- Duỗi thẳng thân thể người thân yêu để tránh trường hợp họ cứng lại. Gắn răng giả lại cho họ

Khi quý vị đã sẵn sàng để người thân yêu của mình được lo hậu sự và đưa đi

- Liên lạc với nhà quàn
- Họ sẽ liên lạc với bác sĩ gia đình (GP)/bác sĩ để lấy giấy chứng tử (không có giấy chứng tử thì không thể tổ chức tang lễ được)
- Họ sẽ đưa người thân yêu của quý vị đi và hướng dẫn quý vị về nghi thức tang lễ

Hãy gọi cho PCSE nếu quý vị cần có người trợ giúp hoặc hướng dẫn.



3.2 Đau buồn

Chúng ta thường cảm thấy đau buồn trước khi mất người thân. Là người chăm sóc quý vị có thể nhận thấy những thay đổi về giấc ngủ, ăn uống, sức tập trung và tiết chế cảm xúc. Hiểu đây là phản ứng bình thường đối với tình huống của mình có thể có ích và giúp quý vị lo cho bản thân.

Tất cả chúng ta đều cảm thấy đau buồn theo cách riêng của mình – không có cảm xúc nào đúng hay sai. Điều quan trọng là quý vị hãy để cho mình đau buồn nhiều ít và lâu mau theo nhu cầu của mình.

Đôi khi chúng ta khó có thể hiểu thấu được cảm xúc của mình. Nỗi đau buồn có thể được biểu hiện như tức giận, tức nuối, buồn bã, hoảng sợ, sợ hãi, cô đơn, oán giận, cảm giác tội lỗi, cất đi gánh nặng hoặc các cảm xúc cùng suy nghĩ khác, các triệu chứng thể chất như giấc ngủ hoặc thói quen ăn uống thay đổi, thắc mắc về tâm linh và thay đổi về mặt xã hội.

Phản ứng đối với cơn đau buồn đến và đi và đôi khi chúng ta có thể cảm thấy choáng ngợp hoặc có thể cam chịu được phần nào. Vào những lúc khác, chúng ta có thể cảm thấy nỗi đau triền miên trong lòng và khó thấy được lối thoát.

Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị trong thời gian đầy biến đổi này.



Hãy tự thưởng cho mình



3.3 Trợ giúp đối với nỗi buồn vì mất người thân

Chương trình Trợ giúp Tang chế

Tang chế là thời kỳ tiếc thương người quá cố và đau buồn sau cái chết của người thân yêu. Khoảng thời gian này có thể là một trong những trải nghiệm quan trọng nhất trong đời và đôi khi gay go nhất. Nó có thể đem lại cảm giác đã có thay đổi lớn lao và mất tự chủ và chính trong trải nghiệm này có thể là cơ hội để tự nhận thức và tăng trưởng cá nhân.

PCSE có nhân viên đã qua đào tạo về đau buồn, mất mát và tang chế để trợ giúp cuộc hành trình này.

Chương trình Trợ giúp Tang chế của chúng tôi trợ giúp cá nhân và nhóm trong 13 tháng. Dịch vụ trợ giúp này gồm có tư vấn, âm nhạc trị liệu, chăm sóc tâm linh và trợ giúp của thiện nguyện dành cho người phối ngẫu, con cái, thân nhân và bạn bè thân thiết.

“*Thật tuyệt vời khi được gặp những người khác đã trải qua/đang trải qua trải nghiệm tương tự, thấu hiểu hoàn cảnh của mình*”

Nói chuyện với nhân viên đã qua đào tạo của chúng tôi có thể giúp quý vị

- ✓ Đối phó với và hiểu nỗi đau buồn của mình
- ✓ Suy gẫm về những ý tưởng hoặc niềm tin đang khiến quý vị cảm thấy buồn phiền hoặc lo lắng
- ✓ Tìm ra các cách thức đối phó với những thay đổi trong cuộc sống
- ✓ Tìm phương pháp giảm căng thẳng
- ✓ Thảo luận về các vấn đề khiến quý vị lo lắng và u buồn (trầm cảm)
- ✓ Tạo cơ hội để quý vị được lắng nghe với lòng thương cảm, quan tâm và không phê phán
- ✓ Tìm sự rõ ràng và ý nghĩa trong những tình huống khó khăn
- ✓ Tìm cách để từ từ chấp nhận những thay đổi trong cuộc sống
- ✓ Được hướng dẫn về những gì quý vị có thể gặp phải trong thời kỳ tang chế

Chương trình Trợ giúp Tang chế là chương trình miễn phí dành cho quý vị và gia đình quý vị.



Dịch vụ Tưởng niệm

Dịch vụ tưởng niệm được tổ chức hai lần mỗi năm và do nhân viên PCSE phụ trách để suy gẫm và chia sẻ những kỷ niệm của người thân yêu.

Nhóm Trợ giúp Xã hội Tang chế

PCSE tổ chức nhóm xã hội hàng tháng dành cho người đã bị mất người thân yêu. Nhóm này giúp quý vị có cơ hội kết nối với những người khác từng bị mất người thân và những người đang học cách xây dựng lại cuộc đời của họ. Nhóm này do nhân viên đã qua đào tạo và thiện nguyện viên của chúng tôi phụ trách và là cơ hội để quý vị giao lưu với những người khác trong môi trường tương trợ.

Hãy tử tế với chính mình





4. Tài liệu và liên kết

Chúng ta đồng hành với nhau

Cơ quan	Điện thoại	Trang mạng	Chi tiết mô tả
Thông tin dành cho Người chăm sóc			
Alfred Health Carer Services	1800 052 222	carersouth.org.au	Tư vấn và trợ giúp dành cho người chăm sóc ở vùng phía Nam Melbourne. Danh sách các nhóm trợ giúp người chăm sóc.
CareSearch	08 7221 8233	www.caresearch.com.au	Trang mạng kiến thức chăm sóc bệnh nhân nan y với thông tin về: Sinh sống khi bị bệnh dài hạn, cách thức chăm sóc, lúc cuối đời, tang chế, đau buồn & mất mát, các nhóm có nhu cầu cụ thể.
Carers Victoria	1800 242 636	www.carersvic.org.au	Tiếng nói toàn tiểu bang dành cho thân nhân làm nhiệm vụ chăm sóc, đại diện và trợ giúp người chăm sóc tại Victoria.
Carer Gateway		www.carergateway.gov.au	Dịch vụ trực tuyến và điện thoại toàn quốc cung cấp thông tin thiết thực và tài liệu để trợ giúp người chăm sóc. Công cụ tìm kiếm dịch vụ tương tác giúp người chăm sóc kết nối với các dịch vụ trợ giúp địa phương.
Palliative Care Australia		www.palliativecare.org.au	Tổ chức bệnh vực toàn quốc về chăm sóc bệnh nhân nan y. Cung cấp các liên kết đến các dịch vụ trong khu vực của quý vị & nguồn lực
Palliative Care Victoria	03 9662 9644	www.pallcarevic.asn.au	Thông tin, trợ giúp và bệnh vực cho việc chăm sóc bệnh nhân nan y có chất lượng. PCV cung cấp hai tập sách quan trọng: 1. Sơ lược về Chăm sóc Bệnh nhân Nan y 2. Trợ giúp người cần dịch vụ chăm sóc bệnh nhân nan y – Tài liệu hướng dẫn dành cho gia đình và bạn bè
LGBTI Carers	1800 242 636	www.carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers	Trợ giúp cho người chăm sóc LGBTI
Young Carers Respite and Information Services Program	1800 242 636	www.youngcarers.net.au	Các câu chuyện người chăm sóc, gợi ý, tài liệu, chương trình học bổng, bệnh vực. Quý vị cũng có thể gọi số 1800 052 222 để tìm hiểu về dịch vụ chăm sóc tạm thời, trợ giúp thiết thực và các sinh hoạt xã hội dành cho người chăm sóc dưới 25 tuổi
LifeCircle		www.lifecircle.org.au	Thông tin và công cụ để nâng cao trình độ hiểu biết về qua đời

Cơ quan	Điện thoại	Trang mạng	Chi tiết mô tả
Dịch vụ Người chăm sóc			
Bệnh vực			
The Office of Public Advocate	1300 309 337	www.publicadvocate.vic.gov.au	Lầu 5, 436 Lonsdale Street, Melbourne, VIC 3000
State Trustees	03 9667 6444	www.statetrustees.com.au	Cung cấp các dịch vụ pháp lý và tài chính khác nhau (di chúc pháp lý, lập kế hoạch di sản, chứng thực di chúc, giấy ủy quyền và dịch vụ ủy thác)
Elders Rights Advocacy	1800 700 600	www.era.asn.au	Cơ quan độc lập được Chính phủ Úc tài trợ để cung cấp dịch vụ bệnh vực cho những người được sử dụng các dịch vụ chăm sóc người cao niên do chính phủ Úc tài trợ tại Victoria.
Seniors Rights Victoria	1300 368 821	www.seniorsrights.org.au	Thông tin, trợ giúp, tư vấn và giáo dục để giúp ngăn ngừa nạn ngược đãi người cao niên và bảo vệ các quyền hạn, nhân phẩm và độc lập.
Aged Care Complaints Commissioner	1800 550 552	www.agedcarecomplaints.gov.au	Dịch vụ miễn phí để nêu mối lo ngại về chất lượng dịch vụ chăm sóc hoặc dịch vụ cung cấp cho người sử dụng dịch vụ chăm sóc người cao niên được Chính phủ Úc tài trợ.
Veterans' Affairs Network (VAN)	1300 551 918	www.dva.gov.au/contact/van-state-office-locations#vic	Trợ giúp dành cho Cựu chiến binh, góa phụ/người góa vợ và gia đình họ
Australian Charter of Healthcare Rights		www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights	Các quyền hạn then chốt của bệnh nhân và người sử dụng khi tìm hoặc nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.



Cơ quan	Điện thoại	Trang mạng	Chi tiết mô tả
Dịch vụ Người chăm sóc			
Tư vấn			
beyondblue	1300 22 4636	www.beyondblue.org.au	Dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24/24. Tư vấn trực tuyến và email 7 ngày một tuần.
Lifeline	13 11 14	www.lifeline.org.au	Trợ giúp qua điện thoại 24/24 và ngăn ngừa tự tử.
National Carer Counselling Program	1800 242 636	www.carersaustralia.com	Chương trình Carers Australia: Cung cấp dịch vụ tư vấn ngắn hạn. Carers Associations ở mỗi tiểu bang và lãnh địa cũng có các nhóm trợ giúp địa phương
Australian Centre for Đau buồn & Bereavement	1800 642 066	www.grief.org.au	Giáo dục về đau buồn và các dịch vụ tư vấn để phát triển và nâng cao năng lực của cá nhân, tổ chức và cộng đồng để đối phó hiệu quả khi bị mất người thân.
GriefLine	03 9935 7400	griefline.org.au/ griefline.org.au/online-counselling-service	Dịch vụ Cộng đồng và Gia đình Griefline lắng nghe, quan tâm và trợ giúp người gặp khó khăn và đau buồn ở bất kỳ giai đoạn nào trong đời. Bao gồm dịch vụ tư vấn trực tuyến.
Thiết bị và dụng cụ trợ giúp			
Coastcare Medical Equipment	03 9707 4955	www.coastcaremed.com.au	Cho thuê và bán sản phẩm phục hồi chức năng và sản phẩm y tế. Được công nhận đối với DVA và SWEP. Có thể nhanh chóng cung cấp thiết bị qua đêm: ghế tắm, ghế ngồi, ghế bàn cầu, ghế tựa, giường bệnh viện.
Independent Living Centres Australia	1300 885 886	ilcaustralia.org.au	Hướng dẫn về các sản phẩm và dịch vụ khác nhau để giúp đỡ về các khía cạnh trong cuộc sống hàng ngày, bao gồm đi đứng, ngủ, ăn và đưa đón
Endeavour Life & Care	9703 2900	endeavourlifecare.com.au	Cơ sở cung cấp thiết bị chăm sóc sức khỏe tại nhà.
City of Casey		www.casey.vic.gov.au/ community-services/ disability-services/disability-services-directory/ equipment-and-aids	Tài liệu hướng dẫn của Thành phố Casey về các chương trình và dịch vụ liên quan đến trang thiết bị và dụng cụ trợ giúp dành cho người khuyết tật.

Cơ quan	Điện thoại	Trang mạng	Chi tiết mô tả
Dịch vụ Người chăm sóc			
Trợ giúp tài chính / cơ quan công quyền			
Financial Counselling Australia	1800 007 007	www.financialcounsellingaustralia.org.au	Thông tin về tư vấn về tài chính và giúp tìm nhân viên tư vấn chuyên nghiệp.
Centrelink	13 27 17	www.humanservices.gov.au/individuals/centrelink	
Department of Veterans Affairs	13 32 54	www.dva.gov.au	
Giúp làm công việc nhà			
Hội đồng Thành phố địa phương nơi quý vị cư ngụ	PCSE có thể giúp quý vị sắp xếp một số dịch vụ cộng đồng và tại nhà qua trung gian Hội đồng Thành phố		
Sửa đổi nhà cửa			
Peninsula Health Domiciliary Care Referral	1300 665 781	www.peninsulahealth.org.au/services/services-a-e/aged-care/domiciliary-care	Chương trình đánh giá và bảo trì tại nhà dành cho người già, yếu và thanh thiếu niên khuyết tật và người chăm sóc của họ đang sống ở nhà
Home Modifications Australia	02 9281 2680	www.moda.org.au	Tổ chức bệnh vực toàn quốc và công nghiệp đại diện các cơ sở cung cấp dịch vụ và quảng bá lợi ích của việc sửa đổi nhà cửa.
mecwacare	1800 163 292	www.mecwacare.org.au	Cung cấp dịch vụ điều dưỡng và chăm sóc tại nhà trên khắp vùng dân cư ngoại ô phía nam & đông của Melbourne.
Điều dưỡng tại nhà			
PCSE	Chăm sóc tại gia có thể được sắp xếp trong khuôn khổ của việc chăm sóc bệnh nhân nan y. Các dịch vụ tư nhân cũng có sẵn		
Bolton Clarke at Home Support	1300 33 44 55	www.boltonclarke.com.au	Cung cấp các dịch vụ chăm sóc tại gia thiết thực, linh hoạt bao gồm điều dưỡng, trợ giúp tại nhà, y tế bổ trợ & sức khoẻ tâm thần.



Cơ quan	Điện thoại	Trang mạng	Chi tiết mô tả
Dịch vụ Người chăm sóc			
Giải quyết vấn đề			
Health Complaints Commissioner	1300 582 113	hcc.vic.gov.au	Nếu không hài lòng với cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, quý vị có thể khiếu nại với Ủy viên Đặc trách Khiếu nại Y tế (Health Complaints Commissioner.)
Đánh giá sinh sống ở nhà			
Council services		Your local council website	Hội đồng Thành phố Cardinia, Casey, Greater Dandenong, Kingston. Cuộc đánh giá sinh sống ở nhà giúp mọi người tìm hiểu về các cách sinh hoạt độc lập và vẫn tích cực tham gia sinh hoạt trong cộng đồng của họ
Chăm sóc cá nhân			
Council carers Alfred Care Baptcare MECWA Bolton Clarke at Home Support	13 22 78 1800 163 292 1300 33 44 55	Your local council website www.alfredhealth.org.au www.baptcare.org.au www.mecwacare.org.au www.boltonclarke.com.au	Hội đồng Thành phố Cardinia, Casey, Greater Dandenong, Kingston.
Chăm sóc tạm thời / nghỉ xả hơi ngắn			
Commonwealth Respite and Carelink Centre Southern Region	1800 052 222 (BH) 1800 059 059 (Outside BH)	www.dss.gov.au/disability-and-carers/programmes-services/for-carers/commonwealth-respite-and-carelink-centres	Chăm sóc tạm thời, trợ giúp thiết thực và tình cảm dành cho người chăm sóc ở vùng phía Nam Melbourne.
Các nhóm trợ giúp			
PCSE Carers Support Group	03 5991 1300	www.palliativecaresoutheast.org.au	Gọi cho PCSE để biết thêm thông tin
Alfred Health Carer Services	1800 052 222	carersouth.org.au	Nối kết với các nhóm người chăm sóc ở vùng phía Nam Melbourne

Cơ quan	Điện thoại	Trang mạng	Chi tiết mô tả
Dịch vụ Người chăm sóc			
Đưa đón			
Red Cross	03 8327 7700	vic@redcross.org.au	Có thiện nguyện viên đưa đón theo bệnh tật nhất định
Tổ chức liên quan đến bệnh tật nhất định			
Cancer Council of Victoria	13 11 20	www.cancervic.org.au	Các cộng đồng của người bị ung thư mà quý vị có thể kết nối trực tuyến, qua điện thoại hoặc đích thân Các đường dây hoạt động từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều và do y tá có bằng cấp về ung thư, giàu nghiệm phụ trách. Dù không thể hướng dẫn riêng cho quý vị, họ có thể nói về những ảnh hưởng của các loại ung thư cụ thể và giải thích những gì sẽ xảy ra liên quan đến hóa trị liệu, xạ trị hoặc các phương pháp điều trị ung thư khác
Dementia Australia	1800 100 500	www.dementia.org.au Helpline email: helpline.nat@dementiaalzheimers.org.au Webchat: www.dementia.org.au/helpline/webchat	Dementia Australia cổ động nhu cầu của người bị các dạng sa sút trí tuệ khác nhau, gia đình và người chăm sóc và cung cấp dịch vụ trợ giúp, giáo dục và thông tin. Đường dây trợ giúp này hoạt động trên toàn quốc từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều Thứ Hai đến Thứ Sáu trừ ngày lễ. Ngoài giờ làm việc có dịch vụ nhắn tin. Quý vị hãy nhắn tin và sẽ có người gọi lại cho quý vị vào ngày làm việc tiếp theo.
MND Victoria	1800 806 632	www.mnd.asn.au	Quảng bá việc chăm sóc và trợ giúp tốt nhất cho người bị bệnh Thần kinh Vận động (Motor Neurone).



Cơ quan	Điện thoại	Chi tiết mô tả
Ban Chăm sóc Bệnh nhân Nan y		
McCulloch House, Monash Medical Centre Clayton	03 9594 5320	Trung tâm chăm sóc bệnh nhân nan y/bệnh viện dành cho người hấp hối được đặc biệt xây dựng tại Trung tâm Y tế Monash.
Wantirna Health Palliative Care Inpatient Unit	03 9955 1341	Trung tâm chăm sóc bệnh nhân nan y chuyên khoa gồm 32 giường, cung cấp dịch vụ kiểm chế triệu chứng, chăm sóc vào lúc cuối đời, chăm sóc tạm thế & đánh giá.
Peninsula Health Palliative Care Unit, Frankston	03 9784 8600	Cơ sở này được đặc biệt xây dựng để đặt Trung tâm Chăm sóc Bệnh nhân Nan y nội trú.
South Eastern Private Hospital	03 9549 6555	Trung tâm chăm sóc bệnh nhân nan y gồm 11 giường (Abelia) do các y tá giàu kinh nghiệm phụ trách. Cũng có dịch vụ chăm sóc mục vụ.
Peninsula Private Hospital	03 9788 3466	Khu bệnh nhân Ung thư và Huyết học gồm 23 giường Acacia - bao gồm ung thư, huyết học, nan y.
St John of God, Berwick Hospital	03 9709 1414	Trung tâm chăm sóc bệnh nhân nan y chuyên khoa gồm 6 phòng đơn có đủ tiện nghi.
Ward D, Casey Hospital, Berwick	03 8768 1550	Khu bệnh nhân y khoa cấp tính và chăm sóc bệnh nan y
Điều dưỡng Khu vực		
Bolton Clarke	1300 33 44 55	Trước đây là Dịch vụ Điều dưỡng Khu vực (RDNS-Royal District Nursing Service), Bolton Clarke cung cấp dịch vụ sau giờ làm việc cho khách hàng PCSE. Quý vị sẽ được thông báo vào lúc Nhập viện nếu quý vị cần liên lạc với dịch vụ sau giờ làm việc Bolton Clarke.
Kooweerup Regional Health Service	03 5997 9679	
Bệnh viện trong vùng		
Casey Hospital	03 8768 1200	
Dandenong Hospital	03 9554 1000	
Frankston Hospital	03 9784 7777	
Moorabbin Hospital	03 9928 8111	
Monash Medical Centre (Clayton)	03 9594 6666	
Peter MacCullum Cancer Centre	03 9656 1111	
South Eastern Private Hospital	03 9549 6555	
St John of God, Berwick Hospital	03 9709 1414	
Wantirna Hospital	03 9955 7341	



Kế hoạch Chăm sóc trong Trường hợp Khẩn cấp sau giờ làm việc

NGƯỜI CẦN ĐƯỢC CHĂM SÓC		TÊN CỦA NGƯỜI CHĂM SÓC	
Tên		Tên	
Tuổi		Mối quan hệ với người cần được chăm sóc	
Địa chỉ nhà		Địa chỉ nhà	
Điện thoại		Điện thoại	
Nói Ngôn ngữ nào		Nói Ngôn ngữ nào	

LIÊN LẠC TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP		
Tên	Mối quan hệ	Điện thoại

THÔNG TIN VỀ SỨC KHỎE - CHI TIẾT VỀ NGƯỜI ĐANG ĐƯỢC CHĂM SÓC

Bệnh của đối tượng:

Tên, địa chỉ, điện thoại của bác sĩ gia đình (GP và/hoặc bác sĩ chuyên khoa):

Số Medicare:

Số Centrelink:

Công ty bảo hiểm sức khỏe & số:

Số Quỹ xe cứu thương / số đăng ký:

Số Medic-Alert:

Mô tả nhu cầu chăm sóc:

KẾ HOẠCH TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP: Trong trường hợp khẩn cấp, người để liên lạc của tôi sẽ có (xin quý vị đánh dấu vào ô thích hợp):

☐ Ấn lệnh NFR

☐ Căn dặn Kế hoạch Chăm sóc Dự liệu

☐ Giấy chứng nhận Từ chối Điều trị

Chi tiết Ủy quyền Dài hạn (Điều trị Y tế):

Địa điểm mong muốn khi qua đời:

☐ Lời Dặn về Hướng dẫn

☐ Lời Dặn về các Giá trị (Đạo lý)

☐ Chi tiết Người Đưa Ra Quyết định Điều trị Y tế:



Palliative Care South East

140-154 Sladen Street
Locked Bag 2500
Cranbourne VIC 3977

ĐT 03 5991 1300 • F 03 5991 1301
E reception@palliativecaresse.org.au

www.palliativecaresoutheast.org.au



Palliative Care South East công nhận người Bunurong và Wurundjeri là các chủ sở hữu truyền thống đất nước này và chúng tôi tỏ lòng tôn kính với các Bô lão trong quá khứ, hiện tại và trong tương lai.