

Tờ thông tin này là một phần trong loạt bài viết của các y tá, bác sĩ và chuyên gia có kinh nghiệm về chăm sóc người cao niên. Loạt bài này nhằm mục đích làm cho hành trình của quý vị vào cư xá cao niên dễ dàng hơn. Tìm các tờ thông tin khác về các câu hỏi để hỏi về các nhu cầu chăm sóc cụ thể. Những tờ thông tin này có thể được tải xuống tại: www.10questions.org.au

Quý vị có thể thấy những tờ thông tin này hữu ích khi:

- Tìm kiếm cư xá cao niên chất lượng cao
- Xem xét chất lượng của cư xá cao niên quý vị đang ở hiện nay
- Quyết định giữa hai cư xá cao niên có vẻ tương đồng.

Điều quan trọng là có đủ y tá đã đăng ký trong đội ngũ nhân viên có nhiều kỹ năng khác nhau để đáp ứng nhu cầu của mọi người. Quý vị nên đặt câu hỏi về cách đáp ứng nhu cầu chăm sóc cá nhân của mình.

Nhiều nhân viên mặc đồng phục giống nhau. Chỉ vì ai đó trông giống y tá không có nghĩa là họ là y tá. Dưới đây là những khác biệt:

Một **Y tá có Đăng ký (RN)** đã hoàn tất chương trình Cử nhân Điều dưỡng tối thiểu ba năm. Họ có thể thực hiện các quy trình điều dưỡng, quản lý thuốc giảm đau và giúp ngăn ngừa việc nhập viện không cần thiết.

Một **Cán sự Điều dưỡng (EN)** làm việc dưới sự chỉ đạo của một RN. Cả hai đều được đăng ký bởi một cơ quan quản lý. Việc đăng ký bảo đảm các tiêu chuẩn nghề nghiệp được duy trì và bảo vệ công chúng.

Trợ lý Điều dưỡng (AIN) / Nhân viên Chăm sóc / Nhân viên Dịch vụ Chăm sóc (CSE) làm việc dưới sự giám sát của các y tá và cung cấp hầu hết các dịch vụ chăm sóc tại các cơ sở nội trú và cộng đồng. Trình độ họ được đào tạo khác nhau.



QUÝ VỊ CÓ QUYỀN HỎI

Nếu quý vị cần lời khuyên của chuyên gia hoặc bệnh viện về bất kỳ vấn đề nào không được đề cập trong tờ thông tin này:

My Aged Care
☎ 1800 200 422
myagedcare.gov.au

Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS)
☎ 131 450

Tờ thông tin này đã được soạn và thừa nhận bởi:



Để có danh sách đầy đủ các tổ chức hỗ trợ, vui lòng truy cập www.10questions.org.au

Nếu quý vị có mối quan ngại về một cư xá cao niên, hãy liên lạc:

☎ 1800 951 822



www.agedcarequality.gov.au



10 Câu hỏi để hỏi

VỀ NHU CẦU SỨC KHỎE TÂM THẦN QUÝ VỊ TRONG CƯ XÁ CAO NIÊN (MENTAL HEALTH - VIETNAMESE)



www.10questions.org.au

Quý vị có quyền được chăm sóc kín đáo và với sự đồng cảm nếu tinh thần của quý vị không được ổn. Cảm thấy bị tách rời với xã hội và trầm cảm là điều phổ biến trong cư xá cao niên, vì vậy điều quan trọng là nhân viên phải biết cách chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị.

1 Làm thế nào nhân viên nhận ra nếu tôi trở nên bất ổn về tinh thần?

Nhân viên nên thẩm định nhu cầu sức khỏe thể chất và tâm thần của quý vị và cùng với quý vị viết một bản kế hoạch chăm sóc. Bản kế hoạch này nên bao gồm các dấu hiệu cảnh báo cho quý vị và gia đình biết quý vị đang trở nên không khỏe. Điều quan trọng là các nhu cầu của quý vị phải được xem xét lại thường xuyên, bao gồm cả việc được bác sĩ đa khoa và/hoặc chuyên viên trị liệu của quý vị xem xét lại về sức khỏe tâm thần và thuốc men.

2 Nhân viên có thể giúp đỡ về các nhu cầu cho sức khỏe tâm thần của tôi không?

Việc đào tạo nhân viên có thể khác nhau và khối lượng công việc có thể cao, vì vậy hãy kiểm tra xem có nhân viên nào được đào tạo để trợ giúp được nhiều tình trạng/triệu chứng sức khỏe tâm thần khác nhau hay không. Nhân viên mới cần biết về nhu cầu sức khỏe tâm thần hàng ngày của quý vị và cách ứng phó nếu quý vị bắt đầu cảm thấy tinh thần bất ổn. Ít nơi tuyển dụng y tá đã đăng ký có trình độ chuyên môn về sức khỏe tâm thần, vì vậy nếu quý vị cần y tá chuyên môn, hãy kiểm tra xem cách nào quý vị sẽ có được dịch vụ này.

3 Có bao nhiêu nhân viên chăm sóc được tuyển dụng ban ngày và ban đêm?

Điều quan trọng là phải có đủ nhân viên để giữ an toàn cho cả quý vị và những người khác. Té ngã có thể xảy ra do một số tình trạng sức khỏe tâm thần và việc có đủ nhân viên để giữ an toàn cho quý vị là yêu cầu pháp lý. Kiểm tra tỷ lệ nhân viên trên cư dân và xem liệu có phải lúc nào cũng có nhân viên quanh quẩn ở đó không.

4 Quý vị cung cấp hỗ trợ gì cho nhu cầu sức khỏe tâm thần?

Phạm vi cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần có thể khác nhau, vì vậy hãy kiểm tra những dịch vụ trị liệu nào được cung cấp và đồng ý cách quý vị có được những dịch vụ này khi cần. Quý vị có quyền được sử dụng các dịch vụ bác sĩ đa khoa (GP) và các chuyên gia sức khỏe tâm thần từ bên ngoài vào.

5 Quý vị cung cấp những sinh hoạt gì?

Sự buồn chán có thể làm tâm trạng tồi tệ hơn, vì vậy hãy kiểm tra xem có chuyên viên trị liệu bằng phương pháp giải trí hay không, bao lâu họ đến một lần và liệu các hoạt động được cung cấp có phù hợp với những hoạt động quý vị yêu thích hay không. Hoạt động thường xuyên, kết nối xã hội và nuôi thú cưng xung quanh cũng có thể làm giảm mối lo âu. Liệu pháp Hồi tưởng Cuộc đời theo Trình tự và Hành vi Nhận thức cũng là những kỹ thuật hiệu quả cao để giúp tâm trạng tốt hơn.

6 Tôi có thể đi lại tự do xung quanh nơi này không?

Các khu vực quý vị được đưa đến xem trong lần đến đầu tiên không phải lúc nào cũng là nơi quý vị sẽ được chăm sóc khi vào ở. Có thể có những phòng cụ thể dành cho những người có nhu cầu về sức khỏe tâm thần. Đôi khi điều này là cần thiết để bảo đảm an toàn, nhưng quyền tự do đi lại không bao giờ bị hạn chế vì những lý do khác, chẳng hạn như không có đủ nhân viên.

7 Có chuyên viên tâm lý hoặc nhân viên xã hội tại chỗ không?

Ít nơi tuyển dụng chuyên viên tâm lý hoặc nhân viên xã hội, vì vậy quý vị có thể phải tự trả tiền cho các chuyên viên tâm lý tư đến gặp. Tùy vào tiêu chí hội đủ điều kiện của mình, quý vị có thể xin một số trợ giúp về tài chính*. Nếu phải đến các phòng khám bên ngoài cơ sở, hãy kiểm tra xem

*Một số công ty bảo hiểm tư nhân cung cấp các quyền lợi hạn chế cho việc điều trị của các chuyên viên tâm lý và nhân viên xã hội.

liệu quý vị có bị tính lệ phí chuyên chở và nhân viên đi cùng quý vị không. Nếu đang được giúp đỡ về sức khỏe tâm thần tại nhà, hãy bảo đảm quý vị tiếp tục được giúp đỡ khi dọn vào.

8 Tôi có được gặp chuyên viên tâm thần không?

Quý vị có thể tiếp tục gặp chuyên viên tâm thần của mình dù có lẽ quý vị cần phải đi đến nơi gặp họ, vì vậy hãy kiểm tra xem liệu quý vị có phải trả lệ phí chuyên chở và nhân viên đi cùng quý vị không. Có thể có những mối liên kết với các dịch vụ sức khỏe tâm thần tại địa phương, vì vậy hãy kiểm tra xem việc giới thiệu như thế nào. Các nhóm phụ trách chăm sóc sức khỏe tâm thần cho người cao niên có thể có sẵn và có thể thẩm định các nhu cầu của quý vị trong phạm vi cơ sở. Nếu quý vị hoặc bác sĩ cảm thấy quý vị cần được chăm sóc đặc biệt hơn thì có lẽ quý vị phải nhập viện.

9 Liệu gia đình và bạn bè của tôi có tham gia chăm sóc và giúp đỡ tôi không?

Gia đình và bạn bè nên được tham vấn về lịch sử và ý muốn chăm sóc của quý vị và tham gia vào việc chăm sóc quý vị, với sự đồng ý của quý vị. Kiểm tra cách nhân viên sẽ cho những người thân yêu của quý vị biết thật rõ ràng về sự chăm sóc của quý vị, khi nào họ có thể đến thăm và họ có thể sắp xếp ở lại qua đêm với quý vị bằng cách nào. Bạn bè và gia đình giúp đỡ cho quý vị cũng có thể cảm thấy lo lắng hoặc sa sút tinh thần. Một số cơ sở cũng cung cấp các dịch vụ cho gia đình và bạn bè, chẳng hạn như các nhóm hỗ trợ, vì vậy hãy kiểm tra xem họ cung cấp dịch vụ giúp đỡ nào.

10 Làm cách nào tôi có thể giữ mối kết nối với cộng đồng địa phương của mình?

Điều quan trọng là giữ liên lạc với các dịch vụ mà quý vị có lúc còn ở nhà, nhất là nếu quý vị chỉ ở tạm thời. Điều này giúp nhân viên chăm sóc phù hợp với cá nhân và giúp đỡ quý vị một cách thích hợp. Bảo đảm nhân viên biết cần liên lạc với ai và họ ghi lại thông tin này trong kế hoạch chăm sóc của quý vị.