



**AN AUSTRALIA  
THAT VALUES AND  
SUPPORTS ALL  
CARERS**

**MỘT NƯỚC ÚC COI TRỌNG VÀ HỖ TRỢ TẤT CẢ NGƯỜI CHĂM SÓC**

**CARERS  
VICTORIA**

## Quý vị có đang chăm sóc ai không? Chúng tôi có thể giúp đỡ quý vị.

Hiện nay, cứ 8 người dân Victoria thì có một người đang chăm sóc cho người khác.

Một người có thể trở thành người chăm sóc vào bất cứ lúc nào và vì nhiều lý do khác nhau.

Người chăm sóc chăm sóc cho thân nhân hoặc bạn bè:

- bị khuyết tật
- bị bệnh tâm thần
- bị bệnh hoặc tình trạng mãn tính hoặc lâu dài
- bị bệnh nan y
- bị nghiện ma túy hoặc rượu
- là người cao tuổi có nhu cầu được chăm sóc.

Ai cũng biết có người đang chăm sóc cho người khác.

Có thể quý vị đã không chọn trở thành người chăm sóc. Nhưng thường thì những người chăm sóc lại đảm nhận vai trò đó vì những hoàn cảnh đưa đẩy.

**“TÔI CHƯA BAO GIỜ NGHĨ MÌNH LÀ MỘT NGƯỜI CHĂM SÓC - TÔI CHỈ GIÚP ĐỠ MẸ CỦA MÌNH. NHƯNG KHI Ở TRONG VAI TRÒ NÀY THÌ TÔI NHẬN THẤY RẰNG TÔI CÓ THỂ NHỜ NGƯỜI KHÁC GIÚP ĐỠ.”**

## Chúng tôi có thể giúp đỡ quý vị ra sao

Chúng tôi có thể cung cấp cho quý vị lời khuyên, thông tin và hỗ trợ. Chúng tôi giúp những người chăm sóc không hưởng lương được khoẻ mạnh, học những kỹ năng mới và tìm hiểu về những hỗ trợ có sẵn cho họ. Chúng tôi là một tổ chức phi lợi nhuận.

Các dịch vụ của chúng tôi bao gồm:

- tư vấn, nhóm hỗ trợ và tư vấn trên điện thoại
- giáo dục và hội thảo
- chăm sóc thay thế để quý vị có thể nghỉ ngơi.

## Bắt đầu: tìm kiếm trợ giúp khi quý vị cần

Việc tìm hiểu về các dịch vụ khác nhau đang được cung cấp có thể khó khăn.

Quý vị có thể gọi cho Đường dây Tư vấn Người chăm sóc của chúng tôi số **1800 242 636**.

Nhân viên giàu kinh nghiệm của chúng tôi sẽ lắng nghe quý vị và cung cấp cho quý vị thông tin về các dịch vụ quý vị có thể sử dụng và những hỗ trợ quý vị có thể nhận được.

**“HỌ LẮNG NGHE TÔI. HỌ SẴN SÀNG NÓI CHUYỆN VỚI TÔI, TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI CỦA TÔI, CUNG CẤP CHO TÔI THÔNG TIN VÀ ĐƯA RA LỜI KHUYÊN.”**

Chúng tôi cũng có thể giúp kết nối quý vị với các dịch vụ khác nhau, bao gồm:

- các dịch vụ hỗ trợ
- tư vấn
- các cơ hội tài trợ
- giáo dục và đào tạo người chăm sóc
- các dịch vụ chăm sóc thay thế.

Quý vị có thể gọi cho Đường dây Tư vấn Người chăm sóc từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều.

Quý vị cũng có thể tìm thấy nhiều thông tin hữu ích trên trang mạng của chúng tôi: **[carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)**

## Trao đổi với người khác: tư vấn, hỗ trợ và lời khuyên

Các nhân viên tư vấn chuyên nghiệp của chúng tôi hiểu những khó khăn mà quý vị có thể đối mặt với tư cách người chăm sóc. Sự hỗ trợ của họ có thể giúp quý vị làm tốt vai trò chăm sóc của mình.

Các nhân viên tư vấn lắng nghe quý vị và tập trung vào những gì quan trọng nhất đối với quý vị.

**“VIỆC TƯ VẤN GIÚP TÔI DẪN LẤY LẠI SỰ TỰ TIN, TỪNG BƯỚC MỘT. TÔI NHẬN RA RẰNG TÔI CÓ KHẢ NĂNG GIÀNH LẠI QUYỀN KIỂM SOÁT CUỘC SỐNG CỦA MÌNH.”**

Chúng tôi có thể tổ chức tư vấn cho quý vị:

- tại văn phòng của chúng tôi
- qua điện thoại
- qua video
- ở một nơi gần với quý vị.

Chúng tôi có các buổi tư vấn cá nhân, gia đình hoặc theo nhóm. Tất cả các buổi tư vấn của chúng tôi đều bảo mật. Chương trình tư vấn ngắn hạn của chúng tôi có tối đa sáu buổi.

Quý vị có thể có thể được tư vấn bằng ngôn ngữ không phải tiếng Anh nếu điều đó dễ dàng hơn cho quý vị. Vui lòng cho chúng tôi biết về vấn đề này.

Để tìm hiểu thêm và để thu xếp các buổi tư vấn, hãy gọi cho Đường dây Tư vấn Người chăm sóc của chúng tôi số **1800 242 636**.

## Nâng cao kỹ năng của quý vị: thông qua các buổi hội thảo và lời khuyên thiết thực

Chúng tôi thường xuyên tổ chức các buổi hội thảo và chương trình giáo dục dành cho người chăm sóc.

Các buổi hội thảo và trao đổi thông tin của chúng tôi có các lời khuyên và hỗ trợ thiết thực, về những chủ đề:

- chăm sóc người cao tuổi
- các giải pháp tài trợ, bao gồm cả Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Toàn quốc (NDIS)
- người được chăm sóc và người chăm sóc là người LGBTIQ (Đồng tính nữ, Đồng tính nam, Lưỡng tính, Chuyển giới, Song giới và Không xác định giới tính)
- khuyết tật
- sức khỏe tâm thần
- chăm sóc bản thân quý vị.

Quý vị có thể tìm thấy danh sách các buổi hội thảo sắp tới của chúng tôi trên trang mạng: [carersvictoria.org.au](https://carersvictoria.org.au)

**“TÔI ĐÃ HỌC ĐƯỢC RẤT NHIỀU VỀ CÁCH CHĂM SÓC CHO VỢ TÔI VÀ CHO BẢN THÂN TÔI ... TÔI CŨNG ĐƯỢC GẶP NHỮNG NGƯỜI CÓ HOÀN CẢNH TƯƠNG TỰ VÀ CHÚNG TÔI CÙNG NHAU CHIA SẺ CÁC CÂU CHUYỆN.”**

Chúng tôi cũng có các khóa học và mô-đun học trực tuyến, về các chủ đề như:

- việc nghỉ ngơi quan trọng như thế nào
- làm thế nào để có được chăm sóc thay thế
- nói chuyện với các chuyên gia, ví dụ như bác sĩ gia đình và bác sĩ chuyên khoa, như thế nào

Quý vị có thể tìm thấy các mô-đun học trực tuyến của chúng tôi trên trang mạng của chúng tôi:

[carersvictoria.org.au/how-we-help/education/online-learning](https://carersvictoria.org.au/how-we-help/education/online-learning)

## Nghỉ ngơi: dịch vụ chăm sóc thay thế

Có những lúc quý vị thật sự cần nghỉ ngơi.

### **“ĐẦU TIÊN TÔI CẢM THẤY TỘI LỖI, NHƯNG SAU ĐÓ TÔI NHẬN RA RẰNG TÔI CHĂM SÓC CHO MẸ MÌNH TỐT HƠN SAU KHI TRỞ VỀ TỪ MỘT THỜI GIAN NGẮN ‘DÀNH CHO CHÍNH MÌNH.’**

Các dịch vụ chăm sóc thay thế giúp chăm sóc người mà quý vị chăm sóc để quý vị có thể nghỉ ngơi. Chăm sóc thay thế có thể bao gồm:

- giúp đỡ tại nhà – nhân viên hỗ trợ đến nhà quý vị để chăm sóc cho người đó
- chăm sóc thay thế tại cơ sở - người đó ở một thời gian ngắn tại nhà dưỡng lão hoặc nơi ở có nhân viên trợ giúp
- các hoạt động ban ngày
- chăm sóc thay thế khẩn cấp đối với các bệnh đột ngột, tai nạn hoặc những rắc rối gia đình.

Chăm sóc thay thế đem lại cho quý vị sự nghỉ ngơi vô cùng cần thiết khỏi vai trò chăm sóc. Nó có thể giúp quý vị có thời gian để làm những việc khác, dành thời gian với gia đình và bạn bè, hoặc chỉ đơn giản là để thư giãn và nạp lại năng lượng.

Chúng tôi có thể giúp quý vị liên lạc với dịch vụ chăm sóc thay thế tại địa phương của quý vị bằng cách gọi cho Đường dây Tư vấn Người chăm sóc của chúng tôi số **1800 242 636**.

## Tham gia: trở thành một hội viên

Quý vị có thể giúp chúng tôi xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn cho những người chăm sóc.

Bằng cách trở thành một hội viên, quý vị có thể giúp cải thiện các dịch vụ và sự ghi nhận dành cho những người chăm sóc trong cộng đồng của chúng ta. Quý vị cũng có thể cập nhật thông tin mới nhất về việc chăm sóc tại Victoria.

Hội viên của chúng tôi là những người chăm sóc hiện nay, những người chăm sóc trước đây và các nhóm hỗ trợ người chăm sóc. Những người và tổ chức khác có quan tâm cũng được chào đón tham gia.

### **“TÔI CẢM THẤY TIẾNG NÓI CỦA TÔI ĐƯỢC LẮNG NGHE VÀ TÔI LÀ MỘT PHẦN CỦA MỘT CỘNG ĐỒNG LỚN. THẬT VUI KHI BIẾT RẰNG TÔI KHÔNG CÔ ĐƠN.”**

Là một hội viên quý vị sẽ có được:

- Tạp chí *Carers News* – tất cả các thông tin mới nhất về người chăm sóc, các mẹo dành cho người chăm sóc và các câu chuyện ở dạng kỹ thuật số
- Tờ tin hàng tháng ‘Voice’ của Carers Victoria
- giấy mời đến các sự kiện đặc biệt
- những ưu đãi dành cho hội viên.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về tư cách hội viên bằng cách gọi số **1800 242 636** hoặc truy cập trang mạng của chúng tôi: [carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)

# Tham gia cộng đồng: các nhóm hỗ trợ người chăm sóc

Nói chuyện với những người khác trong tình huống của quý vị có thể rất có ích. Tham gia một nhóm hỗ trợ sẽ cho quý vị cơ hội chia sẻ kinh nghiệm và lời khuyên thực tế với những người biết những gì quý vị đang phải trải qua.

Nhóm hỗ trợ có thể giúp quý vị về:

- hỗ trợ tinh thần - nói chuyện với những người hiểu được những áp lực khi làm người chăm sóc có thể thực sự hữu ích
- thông tin thực tế - các nhóm hỗ trợ chia sẻ thông tin về các dịch vụ và hỗ trợ địa phương, điều trị và nghiên cứu y tế, và những mẹo để giúp việc chăm sóc dễ dàng hơn
- những người bạn mới – việc chăm sóc có thể gây khó khăn trong việc giữ liên lạc với bạn bè, nhóm hỗ trợ có thể tạo ra những tình bạn mới và giúp quý vị cảm thấy bớt cô đơn.

Quý vị có thể gọi Đường dây Tư vấn Người chăm sóc của chúng tôi số **1800 242 636** để tìm hiểu thêm.

Carers Victoria

Level 1, 37 Albert Street

Footscray, Vic 3011

**Đường dây Tư vấn Người chăm sóc:** 1800 242 636

**Email:** [reception@carersvictoria.org.au](mailto:reception@carersvictoria.org.au)

**Trang mạng:** [carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)

Được hỗ trợ bởi Department of Social Services thuộc Chính phủ Úc. Truy cập [www.dss.gov.au](http://www.dss.gov.au) để biết thêm thông tin. Carers Victoria ghi nhận sự hỗ trợ của Chính phủ Victoria. ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257