



# Chăm sóc cho người già yếu hay bị bệnh lú lẫn?

## Chúng tôi giúp đỡ những ai?

Chúng tôi giúp đỡ những người hiện đang chăm sóc cho một người thân hay một người bạn. Người này có thể bị bệnh lú lẫn, hoặc ở lứa tuổi trên 65 và yếu đuối.

Người đang được chăm sóc có thể sống chung hoặc không sống chung với quý vị.

## Chăm lo cho chính quý vị

Khi chăm sóc cho một người khác, quý vị có thể không có đủ thời gian để chăm sóc cho chính bản thân mình. Điều này có thể gây khó khăn thêm đối với việc chăm sóc cho người thân hoặc bạn bè của quý vị.

Được tạm nghỉ ngơi và có một thời gian nào đó cho chính mình có thể là một điều tốt cho cả quý vị lẫn người quý vị đang chăm sóc. Việc này được gọi là sự nghỉ ngơi.

## Các loại nghỉ ngơi khác nhau có thể là:

- Một nhân viên tới nhà của quý vị trong một thời gian ngắn để trông chừng người mà quý vị đang chăm sóc. Việc nghỉ ngơi có thể giúp quý vị có thời gian để xả hơi hay đi ra ngoài
- Một nhân viên dẫn người mà quý vị đang chăm sóc ra khỏi nhà để tham dự một sinh hoạt lý thú nào đó
- Một dịp trú ngụ qua đêm hay lâu hơn trong một dịch vụ chăm sóc nội trú cho người mà quý vị đang chăm sóc

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

- Chúng tôi ở đây để lắng nghe và nói chuyện với quý vị
- Chúng tôi sắp xếp việc nghỉ ngơi và có thể giúp với các chi phí
- Chúng tôi cung cấp thông tin cho các nhóm người chăm sóc về những đề tài liên quan
- Chúng tôi cung cấp thông tin về việc tạm nghỉ thích hợp trong một dịch vụ chăm sóc nội trú
- Chúng tôi cung cấp thông tin về các dịch vụ khác vốn có thể giúp quý vị
- Chúng tôi có thể cho quý vị biết về các nhóm hỗ trợ người chăm sóc nơi quý vị có thể gặp gỡ những người khác có cùng hoàn cảnh như mình
- Chúng tôi có thể tới thăm quý vị tại nhà riêng của quý vị (với một thông ngôn viên nếu cần thiết)

## Carers Victoria Respite Connections

Chúng tôi hỗ trợ người chăm sóc trong những gia đình hiện đang sinh sống trong các khu vực chính quyền địa phương Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley và Wyndham.

Các chương trình chuyên biệt của chúng tôi bao gồm: Người Cao Niên, Người Khuyết Tật, Bệnh Tâm Thần, Carers@Work và Người Chăm Sóc Trẻ Tuổi.

**Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi số (03) 9396 9550**

**Nếu quý vị cần thông ngôn viên, xin gọi số 131 450**

Vietnamese

# Caring for someone who is frail aged or has dementia?

## Who do we help?

We help people who are caring for a relative or friend. This person may have dementia, or be aged over 65 and frail.

The person being cared for may or may not live with you.

## Looking after yourself

When you are looking after another person you may not get enough time to look after yourself. This can make it more difficult to care for your relative or friend.

Having a break and some time to yourself can be good for both you and the person you are caring for. This is called respite.

## Different kinds of respite may be:

- A worker coming to your home for a short time to look after the person you are caring for. Respite can give you some time to relax or go out
- A worker taking the person you are caring for to an interesting activity away from home
- An overnight stay or longer for the person you are caring for, in a residential care setting

## How can we help?

- We are here to listen and talk to you
- We arrange respite and may be able to help with the costs
- We give information to groups of carers on relevant topics
- We give information about appropriate respite in aged care settings
- We give you information about other services that may be able to help
- We can tell you about carer support groups where you can meet other people in similar situations
- We may be able to visit you in your own home (with an interpreter if needed)

## Carers Victoria Respite Connections

We support family carers living in the local government areas of Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley and Wyndham.

Our range of specialist programs includes: Aged, Disability, Mental Health, Carers@Work and Young Carers.

**To find out more please call (03) 9396 9550**

**If you need an interpreter call 131 450**