

Chăm sóc người thân qua dự án CARES

Bạn có cần phải chăm sóc thân nhân, họ hàng hoặc bạn bè không?

Dự án CARES giúp giảm thiểu mức độ căng thẳng về thể xác. CARES còn có thể giúp tăng tối đa việc người thân của bạn có thể tự chăm sóc chính họ.

CARES nói về cách áp dụng thay đổi trong nhà và sử dụng những trợ cụ trong việc chăm sóc.

Thay đổi trong nhà là những thay đổi nhỏ hoặc lớn trong nhà để nhà trở nên thoải mái và an toàn hơn. Những thay đổi trong nhà có thể bao gồm việc gắn tay vịn, thành vịn cầu thang, dốc thoải thoải, phòng tắm có thể lăn xe vào, máy lên xuống cầu thang, và nới rộng cửa ra vào.

Trợ cụ là bất cứ những thiết bị nào có thể giúp bạn thực hiện những hoạt động hàng ngày. Những trợ cụ có thể bao gồm bàn cầu nâng cao, cây với lấy đồ, và xe đẩy.

Tờ tóm tắt dữ kiện này của dự án CARES trình bày bằng cách nào những thay đổi trong nhà và việc sử dụng những trợ cụ có thể giúp trong ba lãnh vực: tắm bồn/tắm hoa sen, sử dụng cầu tiêu, và ra vào trong nhà.

TẮM BỒN/TẮM HOA SEN

Phương cách đề nghị	Giúp đỡ cách nào
Gắn nút bấm để gọi	Để bạn và người được chăm sóc dùng trong trường hợp khẩn cấp
Gắn hệ thống nhắc lên từ trần nhà	Nếu bạn cần giúp đỡ đem người được chăm sóc vào khu tắm rửa
Gắn ống nước tắm hoa sen cầm tay dễ uốn tại bồn rửa mặt	Giúp thực hiện việc tắm rửa tối thiểu tại bất cứ bồn rửa mặt nào
Gắn vòi hoa sen hoặc vòi hoa sen cầm tay dễ uốn	Tạo sự dễ dàng để với và tắm rửa các phần thân thể dễ dàng hơn
Dán những mảnh nhám vào bồn tắm hoặc khu tắm hoa sen	Giúp chân bám vững vàng để tránh bị trơn trượt
Dùng đồ đội đầu không phải xả (loại có thể bỏ sau khi dùng, với xả bông gội và dầu dưỡng tóc đã trộn trước)	Có thể gội tóc của người được chăm sóc bất cứ nơi nào
Dùng ghế ở nơi tắm gội	Để người được chăm sóc có thể ngồi
Dùng ghế dài có thể kéo dài ra khỏi bồn tắm	Để đem người được chăm sóc vào nơi tắm gội dễ dàng hơn

SỬ DỤNG CẦU TIÊU

Phương cách đề nghị	Giúp đỡ thế nào
Gắn tay vịn hoặc cột thẳng từ trần nhà	Để bạn và/hoặc người được chăm sóc có thể bám vào
Gắn đèn ngủ	Để đi lại trong đêm dễ dàng hơn
Gắn bàn cầu nâng cao, cầu tiêu cao, hoặc những trợ cụ thích nghi cho sàn nhà hoặc bàn cầu	Để ngồi xuống hoặc đứng dậy khỏi cầu tiêu dễ dàng hơn
Bàn cầu di động	Giảm bớt các lần đi tới cầu tiêu

RA VÀO NHÀ

Phương cách đề nghị	Giúp đỡ thế nào
Gắn dốc thoải hoặc ghế nâng lên tự động	Để việc sử dụng xe lăn tay hoặc xe đẩy dễ dàng hơn
Gắn tay vịn cầu thang cả hai bên cầu thang	Tạo chỗ tựa cả hai bên
Gắn thanh nắm cửa hoặc thiết bị thêm thanh nắm vào nắm cửa tròn	Để dễ dàng trong việc mở cửa hơn
Gắn bản lề để các cửa có sẵn có thể mở rộng	Tăng thêm lối đi cho xe lăn tay hoặc xe đẩy
Cung cấp gậy chống, xe đẩy, hoặc xe lăn tay cho người được chăm sóc	Để có điểm tựa vững vàng trong khi di chuyển

Thẩm định gia cư (“Kiểm tra”)

Mỗi trường hợp chăm sóc đều khác nhau. Một cuộc thẩm định gia cư (“kiểm tra”) có thể giúp bạn quyết định cách nào tốt nhất cho bạn với tư cách là người chăm sóc. Những người sau đây có thể giúp bạn thẩm định gia cư và cho những đề nghị thích hợp tùy theo sự huấn luyện và kinh nghiệm của họ: chuyên viên liệu pháp lao động, chuyên viên về lão khoa, thể lực, quản lý hồ sơ bệnh, y tá, nhân viên thấu toán, nhân viên tân trang nhà, và cán sự xã hội.

Các tổ chức sau đây có thể giúp bạn nhiều hơn về những thay đổi trong nhà và trợ cụ:

Các tổ chức cộng đồng (như Alzheimer’s Association, Arthritis Association, Cerebral Palsy Association, MS Society, Stroke Association)

Family Caregiver Alliance (1-800-445-8106; www.caregiver.org)

Chuyên gia y tế (như y tá, bác sĩ, nhân viên lo về xuất viện ở bệnh viện)

Trung tâm Lão Niên địa phương (1-800-677-1116; or www.eldercare.gov)

Trung tâm địa phương về cuộc sống tự lập (xem điện thoại niên giám địa phương)

Cửa hàng địa phương bán dụng cụ y khoa

Trung tâm người cao tuổi địa phương

National Family Caregiver Support Program, U.S. Administration on Aging
(www.aoa.gov/prof/aoaprogram/caregiver/caregiver.asp)

National Resource Center on Supportive Housing and Home Modification (1-213-740-1364; www.homemods.org)

United Cerebral Palsy (1-800-872-5827; www.ucpa.org)

Tờ tóm tắt dữ kiện này được in bởi Dự án CARE (Những Thích nghi của Người Chăm sóc để Giảm bớt Những Căng thẳng trong Hoàn cảnh), tại Trung tâm Andrus Nghiên cứu về Tuổi già của Đại Học Nam California. Một phần dự án được tài trợ bởi Nha Hành chính về sự Lão Hóa, Bộ Y tế và Dịch vụ Xã hội Hoa kỳ (Chương trình tài trợ số 90CG2628), Chương trình Toàn quốc Trợ giúp Người Chăm sóc Thân nhân. Để biết thêm tin tức, xin gọi (213) 740-1364, email cares@usc.edu, hoặc vào địa chỉ Internet www.homemods.org.
