



FAMILY CAREGIVER ALLIANCE®
National Center on Caregiving

Cách ly xã hội và Hạnh phúc - Sức khỏe cho Người chăm sóc trong đại dịch Covid-19

Christina Irving, LCSW
Giám đốc Dịch vụ Khách hàng
Liên Hiệp Người Chăm Sóc Gia Đình
www.caregiver.org

Covid và những thách thức của công việc chăm sóc

- Cố gắng sắp xếp nhiều vai trò - làm việc tại nhà và chăm sóc người bệnh
- Tài chính - mất thu nhập
- Những hành vi đầy thách thức và không gian chật hẹp
- Thiếu sự kiểm soát
- Tình trạng bất ổn



Dấu hiệu cảnh báo căng thẳng

Nhận thức

Vấn đề về trí nhớ
Khó tập trung
Phán đoán kém
Suy nghĩ lo âu
Thường xuyên lo lắng

Thể chất

Đau nhức
Tiêu chảy/Táo bón
Đau ngực/tim đập nhanh
Mất ham muốn tình dục
Thường xuyên bị ớn lạnh

Cảm xúc

Kích động/không thể giảm
bớt căng thẳng
Buồn rầu
Nóng tính/dễ cáu bẳn
Tuyệt vọng/không vui vẻ
Cảm giác áp đảo

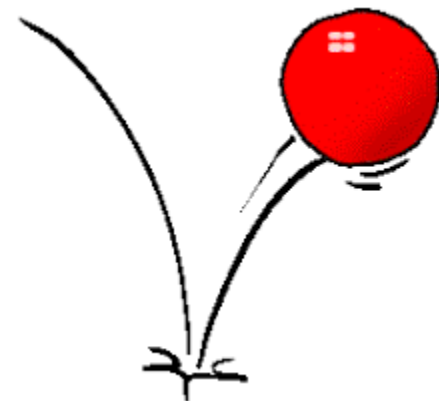
Hành vi

Ăn nhiều/ít hơn
Ngủ quá nhiều/quá ít
Lơ là trơ tráo
Sử dụng Rượu/Thuốc lá/Thuốc
phiện
Có những thói quen bồn chồn
như cắn móng tay, v.v.

Xây dựng khả năng phục hồi

...quá trình thích nghi tốt khi đối mặt với nghịch cảnh, chấn thương, bi kịch, các mối đe dọa hoặc các nguồn gây căng thẳng đáng kể

- Xây dựng những suy nghĩ lành mạnh
- Xây dựng kết nối
- Tìm ra mục đích
- Tìm kiếm sự giúp đỡ
- Tăng cường sức khỏe





“Bạn không thể kiểm soát tình hình, nhưng bạn cần suy nghĩ rõ ràng để hiểu cách điều hướng tình hình đó.”

Những điều một người phụ nữ đã học được sau khi chăm sóc chồng chống chọi với căn bệnh ung thư phổi
http://www.huffingtonpost.com/2015/04/07/lung-cancer-caretaker_n_6993298.html?ncid=txtlnkusaolp00000592

Quản lý suy nghĩ lo âu

- Thay đổi thói quen suy nghĩ vô bổ
 - Tránh đưa ra những kết luận quá chung chung và suy nghĩ theo hướng “nên”
 - Viết ra những suy nghĩ tự động
- Kiểm soát những gì bạn có thể
 - Thực hành các hành vi an toàn
- Hạn chế đọc quá nhiều tin tức
- Nói chuyện với một nhà trị liệu hoặc tư vấn viên
 - Dịch vụ tham vấn sức khỏe từ xa Telehealth





#DESTRESSMONDAY



HÍT THỞ THEO HÌNH

Cảm giác tội lỗi

- "Tôi nên...."
 - ngăn họ đi ra ngoài
 - cưỡng lại cảm giác nản lòng/kiên nhẫn
 - có khả năng hoàn thành công việc của mình
 - ghé thăm nhiều hơn để đảm bảo rằng họ vẫn ổn
- Trở nên “hoàn hảo” là sự sắp đặt dẫn tới thất bại
- Cảm giác tội lỗi so với Cảm giác hối hận



Cách ly



- Cảm giác bị bỏ rơi
 - Có ai tiến lại gần để giúp đỡ tôi không?
- Không biết làm thế nào/tiếp cận ai để xin trợ giúp
 - Có nguồn lực cộng đồng nào không?
- Xung đột gia đình
 - Tất cả mọi người có cùng đồng lòng và nhất quán với nhau không?
- Mất hỗ trợ xã hội
 - Không thể gặp gỡ bạn bè/gia đình/đồng nghiệp



Xây dựng Kết nối

- Trò chuyện video với bạn bè và gia đình
- Các nhóm hỗ trợ trực tuyến - nhiều nhóm hiện được cung cấp trực tuyến
 - www.caregiver.org
 - www.alzconnected.org
 - Các nhóm dành cho Người chăm sóc trên Facebook
- Các lớp học cộng đồng/trung tâm người cao tuổi



Đau buồn và Mất mát

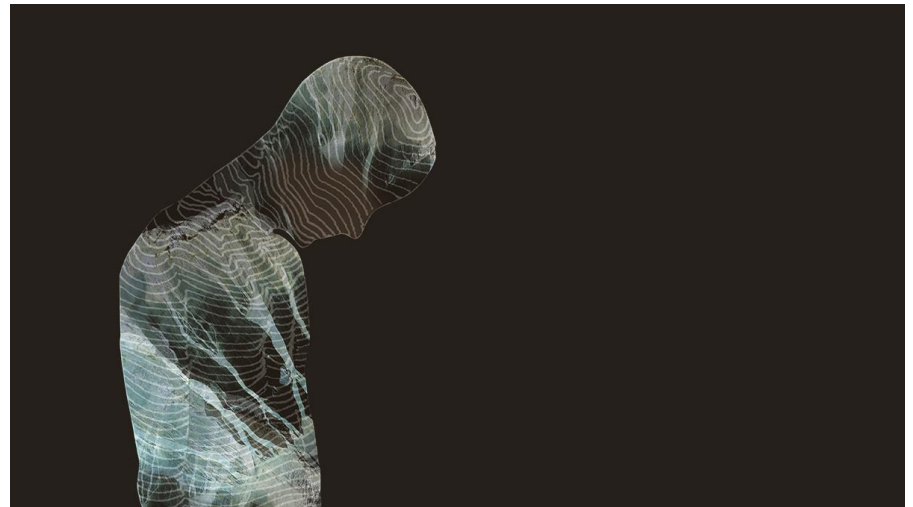
“Khi bạn trải qua bất kỳ loại thay đổi nào, bạn thường trải qua mất mát và khi bạn trải qua mất mát, bạn trải qua nỗi đau buồn.

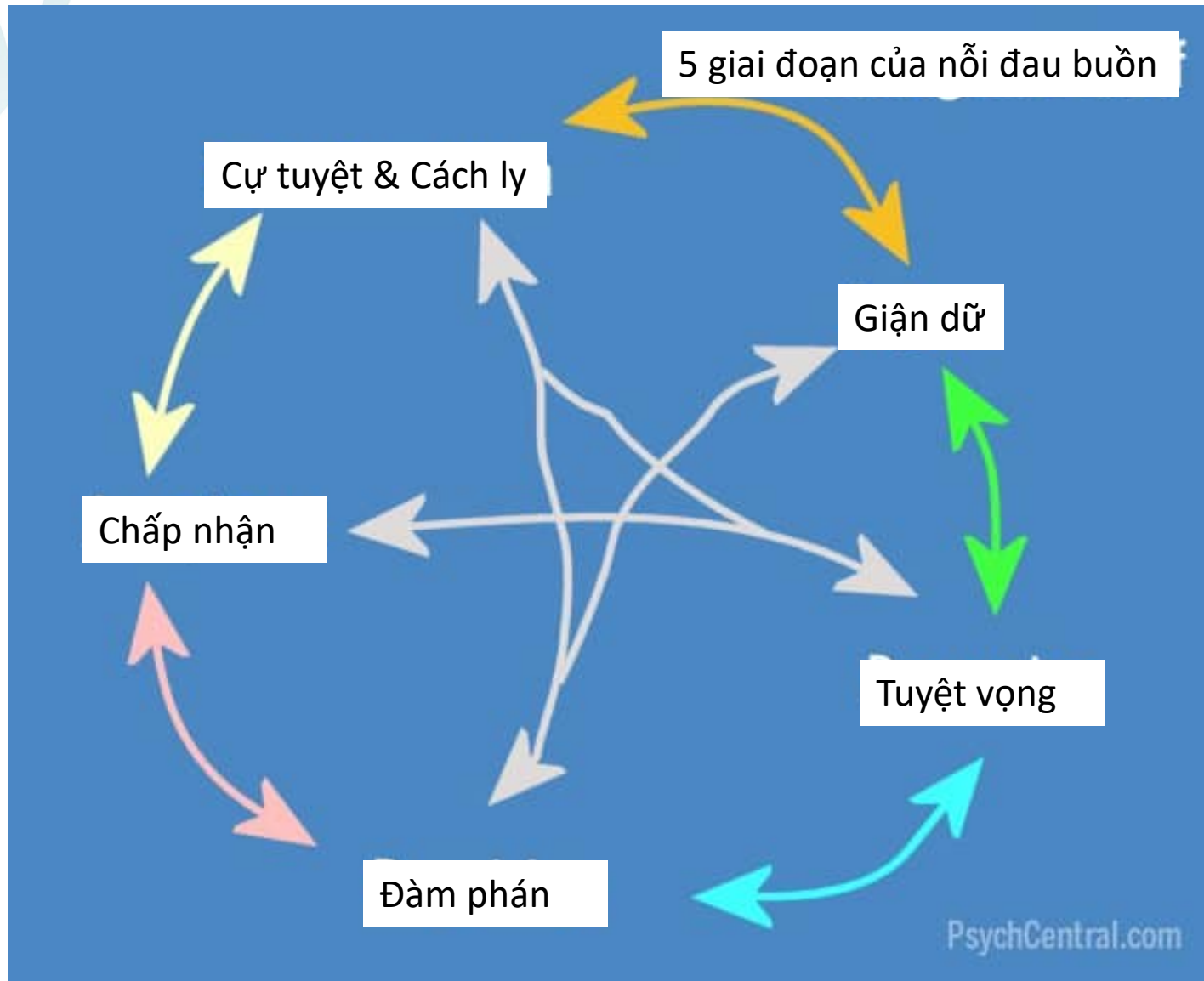
~ J. Shep Jeffreys

*Helping Grieving People
(Giúp đỡ những người đau buồn)*

Đau buồn và Mất mát

- Nỗi đau buồn được dự đoán trước
 - Điều gì xảy ra nếu họ không thực hành các hành vi an toàn?
- Sự mất mát mơ hồ
 - Điều gì đã thay đổi?
 - Điều gì vẫn như cũ?







Các giai đoạn đau buồn

“Như bạn có thể tưởng tượng, sức mạnh nằm ở sự chấp nhận. Chúng ta tìm thấy sự kiểm soát trong sự chấp nhận. *Tôi có thể rửa tay. Tôi có thể giữ khoảng cách an toàn. Tôi có thể học cách làm việc trên mạng.* ~ David Kessler

https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief?utm_source=pocket-newtab



Chủ động

- Tài liệu hợp pháp
 - Chỉ thị trước về chăm sóc sức khỏe
 - POLST (Lệnh của bác sĩ về điều trị duy trì sự sống)/MOLST (Y lệnh về điều trị duy trì sự sống)
- Hồ sơ sức khỏe cá nhân
 - Danh sách thuốc điều trị, thông tin bác sĩ, bệnh sử
- Dịch vụ tham vấn sức khỏe từ xa Telehealth
 - Chăm sóc chính
 - Hỗ trợ sức khỏe tâm thần

Tài nguyên cộng đồng

- Dịch vụ khủng hoảng
 - Dịch vụ bảo vệ người lớn
 - [Đường dây Trợ giúp Phiền muộn vì Thiên tai](tel:800.985.5990) – 800.985.5990
 - Đường dây trợ giúp Hiệp hội Người mắc bệnh Alzheimer (sa sút trí tuệ) 800.272.3900
 - Đường dây Tình bạn (người lớn tuổi) – 800.971.0016
- Dịch vụ Cộng đồng
 - Tại California, [Trung tâm Tài nguyên dành cho Người chăm sóc](#)
 - [Eldercare Locator](#) - kết nối với các dịch vụ dành cho người cao tuổi và người lớn bị khuyết tật 800.677.1116

FCA trang chủ caregiver.org



FAMILY CAREGIVER ALLIANCE®
National Center on Caregiving



DONATE



[About FCA](#)

[Caregiver Education](#)

[Policy & Advocacy](#)

[Caregiver Connect](#)

[Press](#)

[Contact Us](#)

FCA
CareJourney
video và tham
gia / đăng nhập
truy cập



For 40 years **Family Caregiver Alliance (FCA)** has supported and sustained the important work of families and friends nationwide who care for adult loved ones with chronic, disabling health conditions.

- ▶ Subscribe to FCA newsletters
- ▶ Online support groups for caregivers
- ▶ Share your caregiver story
- ▶ WE CALL IT caregiving
- ▶ Visit FCA's 40th Anniversary page

FCA CareJourney™ PERSONAL CAREGIVER SUPPORT

Welcome to FCA CareJourney, a secure online service for quality information, support, and resources for family caregivers of adults with chronic physical or cognitive conditions such as Alzheimer's, stroke, Parkinson's, and other illnesses.

Learn more about CareJourney with this short interactive video and demonstration.

[Play Video](#)

Ready to start your CareJourney?



FCA Learning Center™ READ | WATCH | LISTEN | LEARN

The FCA Learning Center is our new home for caregiver education! With resources from FCA's vast library of caregiving knowledge visit the Learning Center to read, watch, listen, and learn online from anywhere at anytime. Drop in now!

Trung Tâm Học Tập Trực Tuyến

**FAMILY CARE
NAVIGATOR**

[Click on
Your State](#)





Luôn bận rộn và kết nối

- [Well Connected \(Kết nối tốt\)](#) - các hoạt động dựa trên điện thoại cho người cao tuổi
- [Alzheimer's Store \(Cửa hàng dành cho người mắc bệnh Alzheimer\)](#) - ý tưởng hoạt động và sản phẩm
- [Time Slips \(Thiết bị vượt thời gian\)](#) - tham gia sáng tạo
- Friendly Visitor Calls (Những cuộc gọi thân thiện với khách) - các chương trình tình nguyện trong khu vực của bạn
- [Caring Bridge \(Cầu nối Chăm sóc\)](#) – khuyến khích gia đình/bạn bè tham gia công việc chăm sóc
- [Chuyến thăm ảo tới công viên quốc gia, bảo tàng, thủy cung](#)

Các hoạt động giúp tăng cường sức khỏe

- Tập thể dục
- Chơi với thú cưng
- Làm vườn
- Đọc sách
- Nghe nhạc
- Tấu hài
- Bài tập thư giãn
- Viết nhật ký
- Yoga
- Thực hành tâm linh





Liên Hiệp Người Chăm Sóc Gia Đình là tiếng nói công khai dành cho những người chăm sóc, làm sáng tỏ những khó khăn hàng ngày họ gặp phải, cung cấp cho họ sự hỗ trợ họ rất cần và xứng đáng nhận được, và bảo vệ chính nghĩa của họ thông qua [giáo dục](#), [dịch vụ](#), [nghiên cứu](#) và [ủng hộ](#).

Liên hệ với chúng tôi:

Số điện thoại miễn phí: (800) 445-8106
Văn phòng SF: (415) 434-3388
101 Montgomery Street, Suite 2150,
San Francisco, CA 94104
<http://www.caregiver.org>

Các kênh truyền thông xã hội:

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[YouTube](#)
[LinkedIn](#)

• **FCA đã thành lập [Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Quốc gia \(NCC\)](#)** nhằm thúc đẩy sự phát triển của các chương trình và chính sách chất lượng cao, hiệu quả về chi phí dành cho người chăm sóc tại mọi tiểu bang trên cả nước. NCC tài trợ cho [Family Care Navigator](#), một công cụ tìm kiếm tài nguyên tiểu bang được thiết kế để giúp những người chăm sóc định vị các dịch vụ hỗ trợ trong cộng đồng của họ.

• **FCA cũng vận hành [Trung tâm tài nguyên người chăm sóc vùng vịnh](#)** trong khu vực vịnh San Francisco bao gồm sáu quận. Nhân viên cố vấn gia đình làm việc chặt chẽ với những gia đình chăm sóc người thân ốm yếu hoặc người già. Các dịch vụ, chương trình giáo dục và ấn phẩm của chúng tôi được phát triển nhằm cung cấp cho những gia đình này sự hỗ trợ trực tiếp, thông tin quan trọng và các công cụ hiệu quả để quản lý các nhiệm vụ chăm sóc phức tạp và đòi hỏi khẩn trương.