

Vietnamese



# Chương trình trợ giúp người chăm sóc

dành cho các cộng  
đồng văn hóa và  
ngôn ngữ khác nhau



**Transcultural**  
Mental Health Centre



**Transcultural**  
Mental Health Centre

Chương trình Trợ Giúp Người Chăm Sóc quyết tâm tiếp tục trợ giúp cho người chăm sóc có nguồn gốc văn hóa và ngôn ngữ khác nhau và mở rộng tầm hoạt động tới người chăm sóc vẫn còn chưa lộ diện và bị cô lập về mặt xã hội trong cộng đồng.

Muốn biết thêm thông tin về  
Chương Trình Trợ Giúp Người Chăm Sóc:

ĐT: **02 9912 3850**  
Email: **TMHC.Carers@swahs.health.nsw.gov.au**  
Trang mạng: **www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc**



Nhóm Trợ Giúp Người Chăm Sóc

(ghi ngôn ngữ)

được tổ chức vào

(ghi ngày và giờ)

tại

(ghi địa điểm)

Nhóm Trưởng (BGL) của nhóm này là:

và quý vị có thể liên lạc Nhóm Trưởng nói  
ngôn ngữ của quý vị theo chi tiết sau đây:



## Người chăm sóc có Nguồn Gốc Văn Hóa và Ngôn Ngữ Khác Nhau

Chăm sóc cho người bị bệnh tâm thần có thể là công việc cực nhọc và đôi lúc rất căng thẳng về tinh thần và thể xác.

Đôi khi các gia đình và người chăm sóc gặp nhiều khó khăn hơn để nhận được các dịch vụ và các trợ giúp cần thiết. Một số trở ngại như việc cảm thấy xấu hổ và dư luận xấu về bệnh tâm thần, trở ngại về ngôn ngữ, văn hóa hoặc thiếu hiểu biết về hệ thống chăm sóc sức khỏe tại Úc.

### Nhóm Trợ Giúp Người Chăm Sóc

Các nhóm Trợ Giúp Người Chăm Sóc của Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Liên Văn Hóa là một cách để có được các trợ giúp và thông tin khi chăm sóc cho người có vấn đề về sức khỏe tâm thần. Người chăm sóc thuộc đủ mọi độ tuổi, có thể là nam hoặc nữ và nói ngôn ngữ khác nhau, có nền văn hóa và theo tôn giáo khác nhau. Nhóm trợ giúp dành riêng một ngôn ngữ giúp người chăm sóc có môi trường an toàn và nâng đỡ về mặt văn hóa.

Các nhóm trưởng giữ vai trò then chốt trong việc nối kết người chăm sóc với cộng đồng bằng khả năng nhận ra và tạo điều kiện tham gia cho người chăm sóc thường bị cô lập hoặc thậm chí không thể ra khỏi nhà. Các nhóm trưởng điều hợp các buổi họp hàng tháng trong cộng đồng địa phương.

Người chăm sóc được khuyến khích nói về những vấn đề của mình bằng tiếng mẹ đẻ với người có cùng quan điểm và trải nghiệm về nhiệm vụ chăm sóc. Các nhóm này cũng thảo luận về những cách chăm sóc bản thân và kết hợp các sinh hoạt giải trí lành mạnh chẳng hạn như tổ chức đi chơi & ăn ngoài trời và du ngoạn để giúp người chăm sóc có dịp 'xả hơi'.

**“... Khi chúng ta nói bằng tiếng mẹ đẻ với người khác có cùng nguồn gốc, chúng ta bộc lộ hết tâm can. Tuy nhiên, khi nói bằng Tiếng Anh, chúng ta có xu hướng là một con người khác, vì Tiếng Anh không phải là tiếng mẹ đẻ”** Người tham gia chương trình người chăm sóc

Các nhóm trưởng có các chuyên môn bao gồm công tác xã hội, an sinh xã hội, phát triển cộng đồng, tâm lý học, truyền đạt hay y tế.



Kể từ khi Chương Trình Trợ Giúp Người Chăm Sóc ra đời, Trung Tâm này đã điều hợp được 34 nhóm trợ giúp dành riêng một ngôn ngữ cho hơn 600 người chăm sóc. Ngoài ra, Trung Tâm còn tổ chức trên 75 buổi hướng dẫn cộng đồng nhằm nâng cao tầm nhận thức về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần. Các buổi hướng dẫn này phổ biến thông tin về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần, quyền hạn và trách nhiệm của người chăm sóc và các dịch vụ mới.

### Diễn Đàn Người Chăm Sóc

Chương trình Người Chăm Sóc cũng điều hợp diễn đàn thường niên để quy tụ tất cả người chăm sóc thuộc các nhóm trợ giúp người chăm sóc khác nhau. Mục đích của các diễn đàn này là để người chăm sóc gặp gỡ, chia sẻ các câu chuyện và được công nhận và nhìn nhận công việc cực nhọc họ đảm nhận trong nhiệm vụ làm người chăm sóc. Các diễn đàn này phá vỡ vấn đề bị cô lập và giúp người chăm sóc chia sẻ kinh nghiệm họ trải qua trong nhiệm vụ chăm sóc và cách săn sóc bản thân.

**“Mọi thứ đều hoàn hảo, dễ thương và tuyệt vời...các bài thuyết trình đều tràn đầy thông tin, hướng dẫn và tình cảm. Đây là sự thay đổi thật cần thiết để được người khác chăm sóc mình và được xả hơi”** Người tham gia chương trình người chăm sóc

