



## Hành Hạ và Bỏ Bê Người Cao Niên: Thông Tin cho Những Người Chăm Sóc Gia Đình Abuse and Neglect of Older Adults: Information for Family Caregivers

### Hầu hết mọi gia đình đều hỗ trợ

Tám mươi phần trăm việc chăm sóc cho người cao niên là do gia đình cung cấp, thường là do người phối ngẫu, bạn tình hoặc con cái trưởng thành đảm nhiệm.

Các gia đình có thể giúp cha mẹ hoặc người phối ngẫu cao niên trong các sinh hoạt hàng ngày, tài chính như giao dịch ngân hàng hoặc trả tiền hóa đơn, hoặc chăm sóc cá nhân như tắm rửa và mặc quần áo. Họ có thể đảm nhận các trách nhiệm này vì yêu thương người kia hoặc vì ý thức nhiệm vụ cá nhân hoặc gia đình. Mỗi gia đình đều khác nhau. Một số mối liên hệ gia đình rất tích cực và hỗ trợ lẫn nhau. Các gia đình khác thì lại có cảm nghĩ lẫn lộn nhau, mâu thuẫn và căng thẳng.

### Tại sao xảy ra nạn hành hạ và bỏ bê?

Hành hạ và bỏ bê ở tuổi già có thể ảnh hưởng đến sức khỏe hạnh phúc và an toàn của người cao niên. Người cao niên có thể bị những người mà họ trông cậy hoặc tín nhiệm hãm hại theo nhiều cách khác nhau. Tình trạng này có thể mang nhiều dạng gồm cả thể xác, cảm xúc, tài chính, tình dục, tinh thần, hoặc xã hội, hoặc bị tước đi thuốc men hoặc các nhu yếu phẩm trong cuộc sống.

Hầu hết mọi người đều không có ý muốn hành hạ hay bỏ bê. Họ có thể không cảm thấy thoải mái về các vai trò đang thay đổi trong gia đình họ, nhất là nếu người cao niên nay cần phải trông cậy vào họ. Một số người trong gia đình có thể không biết cách chăm sóc hoặc trợ giúp cần thiết. Họ có thể không hiểu bản chất của bệnh trạng và bệnh đó ảnh hưởng đến khả năng hoặc hành vi của người cao niên như thế nào.

Trong một số trường hợp hành hạ, người hành hạ có thể dùng vũ lực hoặc kiểm soát cảm xúc đối với người kia trong suốt thời gian có mối liên hệ.

Đối với một số người phối ngẫu cao niên, cả người chăm sóc lẫn người được chăm sóc có thể gặp một số khó khăn về sức khỏe, trí nhớ, hoặc khả năng quyết định của họ. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến việc giao tiếp và phản ứng với nhau.

Những người chăm sóc trong gia đình thường có các trách nhiệm khác ở sở làm hoặc ở nhà, chẳng hạn như gia đình riêng của họ. Cố lo liệu những việc này có thể đưa đến căng thẳng và mâu thuẫn trong gia đình.

Đôi khi những người chăm sóc trong gia đình có thể có các vấn đề cá nhân gồm tài chính, sức khỏe tâm thần, hoặc sử dụng chất kích thích sai cách. Họ có thể khó chăm sóc được người khác an toàn.

### Các vấn đề tài chính và rủi ro hành hạ

Một người trong gia đình có thể không biết các trách nhiệm pháp lý của họ khi trợ giúp một người cao niên về các vấn đề tài chính, nhất là khi được ủy quyền. Họ có thể nhận lo hết các vấn đề tài chính vì việc này có vẻ dễ dàng hơn. Một số có thể cảm thấy họ có quyền hưởng tiền hoặc tài sản này, hoặc họ có thể cho rằng họ sẽ đương nhiên được hưởng tiền đó và dùng tiền đó ngay bây giờ. Trường hợp này có thể đưa đến việc lạm dụng tài chính. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#93d Lam Dụng Tài Chính của Người Cao Niên](#).

### Tình trạng căng thẳng và rủi ro hành hạ

Đa số những người chăm sóc người khác đôi khi có thể cảm thấy rất căng thẳng. May thay, mọi người đều có thể học cách nhận ra các dấu hiệu căng thẳng. Để giúp giảm tình trạng căng thẳng và giảm bớt trường hợp có thể đưa đến hành hạ và bỏ bê, hãy để ý đến sức khỏe tinh thần và thể xác của chính quý vị.

Sau đây là một số dấu hiệu về căng thẳng:

- Thay đổi cảm giác của quý vị, chẳng hạn như trở nên hồi hộp hoặc buồn chán
- Luôn luôn cảm thấy mệt lã
- Cần thuốc để giúp quý vị ngủ hoặc đối phó
- Thay đổi lối sống của quý vị, kể cả lượng thức ăn, hoặc lượng trà, cà phê hoặc rượu
- Thường đến bác sĩ hơn hoặc có vấn đề sức khỏe

Mỗi người đều có mức giới hạn và mức giới hạn của mỗi người đều khác nhau. Nhu cầu và khả năng của một người

có thể từ từ thay đổi. Hãy sẵn sàng nhờ giúp và chấp nhận người khác giúp.

## Tự chăm sóc bản thân

Tự chăm sóc bản thân và bảo đảm có thì giờ thường lệ cho chính quý vị thật quan trọng trong việc chăm sóc những người trong gia đình hoặc người khác. Ngay cả những lúc nghỉ tay ngắn ngủi, kể cả những lần đi bộ quanh hoặc một trò tiêu khiển ưa thích cũng có thể giúp quý vị lấy lại sức về cả tinh thần lẫn thể chất. Hãy dành một phần trong ngày để làm những việc này. Hãy từ bỏ một số trách nhiệm mà quý vị thường đảm nhận. Hãy nhờ các nhóm trợ giúp người chăm sóc tại địa phương vì họ có thể giúp quý vị tìm các nguồn tài nguyên trợ giúp hoặc học các hướng dẫn hữu ích.

## Những cách ngăn ngừa hành hạ hoặc bỏ bê

Có nhiều cách để các gia đình ngừa nạn hành hạ hoặc bỏ bê xảy ra cho người khác hoặc chính họ ở tuổi già.

### 1. Truyền thông hiệu quả có thể giúp ích

Vấn đề truyền thông hiệu quả và hỗ trợ trong các gia đình, cũng như giữa vợ chồng, rất quan trọng. Hãy nói chuyện về tình cảnh hiện tại và hoạch định cho các nhu cầu trong tương lai. Cha/mẹ hoặc người trong gia đình có thể tự làm được gì hoặc khi có người giúp? Như vậy có thể giúp các gia đình biết rõ các kỳ vọng thực tế.

Liên lạc thường lệ giữa những người trong gia đình có thể rất hữu ích và hỗ trợ. Như vậy có thể giúp mọi người biết được các thay đổi về sức khỏe của cha/mẹ, người phối ngẫu hoặc bạn tình. Một số vấn đề về sức khỏe có thể ngừa được hoặc làm chậm lại.

Vợ chồng thường có thể thay đổi chút ít ở nhà và các dịch vụ yểm trợ khi về già.

### 2. Cùng làm việc với nhau

Chăm sóc chu đáo có nghĩa là có thì giờ, tính nết thích hợp, và tài nguyên để nhận trách nhiệm này. Hãy cố san sẻ các trách nhiệm chăm sóc nếu có thể được. Người trong gia đình thường có khả năng khác nhau và có thể giúp theo nhiều cách khác nhau. Cũng nên tìm biết về các nguồn tài nguyên trợ giúp trong cộng đồng.

### 3. Cùng cố các mối liên hệ

Dù cho sức khỏe hoặc khả năng của người cao niên có thay đổi, nhiều khía cạnh của mối liên hệ vẫn rất quý giá. Một số gia đình cùng cố các mối liên hệ bằng cách duy trì liên lạc, chia sẻ các truyền thống cũ và lập các truyền thống mới.

## Muốn biết thêm chi tiết

Nếu quý vị chứng kiến một tội ác hoặc tình huống nguy hại xảy ra cho một người cao niên, hãy gọi ngay cho cảnh sát hoặc gọi số 9-1-1. Quý vị cũng có thể gọi số 8-1-1 để hỏi tin tức và nhờ cố vấn, và nói chuyện với một y tá chính thức có

mặt 24/7 về các vấn đề sức khỏe không thuộc trường hợp cần cấp cứu hoặc khi có thắc mắc. Có dịch vụ thông dịch cho hơn 130 ngôn ngữ nếu có yêu cầu.

Muốn biết tin tức và dịch vụ, quý vị cũng có thể liên lạc với:

- Văn Phòng Chăm Sóc Tại Gia và Cộng Đồng tại cơ quan sức khỏe địa phương mà nhân viên của họ có trách nhiệm điều tra các trường hợp trình báo vì nghi ngờ có xảy ra nạn hành hạ hoặc bỏ bê nghiêm trọng hơn.
- Trung Tâm Bệnh Vực và Hỗ Trợ Người Cao Niên B.C. và Đường Dây Bệnh Vực và Thông Tin cho Người Cao Niên (SAIL) tại số 1-866- 437-1940 hoặc đến [www.bcceas.ca](http://www.bcceas.ca).
- Văn Phòng Giám Hộ và Tín Nhân Công tại số 604-660-4444 hoặc [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca).
- Hội Dịch Vụ Pháp Lý tại số 604-408-2172 hoặc số miễn phí 1-866-577-2525 hoặc đến [www.lss.bc.ca](http://www.lss.bc.ca).
- Gọi số miễn phí 1-800-563-0808 của Victim Link tại B.C. để biết tin tức cho nạn nhân của nạn bạo hành hoặc tội ác trong gia đình và tình dục.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc các đề tài khác trong Loạt Tài Liệu về Ngăn Ngừa Tình Trạng Hành Hạ Người Cao Niên của HealthLink BC Files.

[93a Ngăn Ngừa Nạn Hành Hạ và Bỏ Bê Người Cao Niên](#)  
[93c Hành Hạ và Bỏ Bê Người Cao Niên: Hiểu Các Khác Biệt về Phái Tính](#)  
[93d Lam Dung Tài Chánh của Người Cao Niên](#)



Muốn biết thêm các đề tài của BC HealthFile vào [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số **7-1-1** tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.