



Ngược Đãi và Bỏ Bê Người Lớn Tuổi: Thông Tin dành cho Những Người Chăm Sóc Trong Gia Đình

Abuse and Neglect of Older Adults: Information for Family Caregivers

Tám mươi phần trăm công việc chăm sóc cho những người lớn tuổi là do gia đình cung cấp, thường là bởi người phối ngẫu, bạn đời chung sống hay con cái trưởng thành.

Gia đình có thể giúp cho một người cha hay mẹ hoặc người vợ hay chồng già với các công việc hàng ngày, với vấn đề tài chánh chẳng hạn như đi ngân hàng hoặc trả tiền các hóa đơn, hoặc giúp làm vệ sinh cá nhân chẳng hạn như tắm rửa và mặc quần áo. Họ có thể gánh vác các trách nhiệm này vì tình thương yêu hay vì bổn phận của cá nhân hoặc gia đình. Mỗi gia đình đều khác nhau. Một số quan hệ gia đình thì rất tích cực và cùng hỗ trợ cho nhau. Các gia đình khác trải nghiệm những tình cảm lẫn lộn, sự xung đột và căng thẳng.

Các hình thức ngược đãi và bỏ bê nào có thể xảy ra cho những người lớn tuổi?

Ngược đãi và bỏ bê trong cuộc sống sau này khi về già có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, sự hạnh phúc và an toàn của một người. Những người lớn tuổi có thể trải nghiệm các hình thức bị làm hại khác nhau từ những người họ trông cậy hoặc tin tưởng. Ngược đãi và bỏ bê có thể dưới nhiều hình thức bao gồm thể xác, tình cảm, tài chánh, tình dục, tâm linh, hoặc xã hội, hay không cho uống thuốc hoặc không cung cấp các nhu cầu thiết yếu của cuộc sống.

Tại sao xảy ra việc ngược đãi hoặc bỏ bê?

Hầu hết mọi người không cố ý trở nên ngược đãi hoặc bỏ bê. Họ có thể không cảm thấy thoải mái với sự thay đổi các vai trò của họ trong gia đình, nhất là khi người lớn tuổi bây giờ cần phải lệ thuộc vào họ. Một số thành viên trong gia đình có thể không biết làm thế nào để chăm sóc hoặc cung cấp sự giúp đỡ cần thiết. Họ có thể không hiểu tính chất của vấn đề sức khỏe và điều đó ảnh hưởng như thế nào đến các khả năng và hành vi của người lớn tuổi.

Trong một số các trường hợp ngược đãi, người ta có thể sử dụng đến sức mạnh thân thể hoặc kiểm soát tình cảm của người kia thông qua mối quan hệ.

Với một số những người phối ngẫu khi về già, cả người chăm sóc lẫn người nhận sự chăm sóc có thể có một số các khó khăn với vấn đề sức khỏe, trí nhớ, hoặc năng lực thực hiện quyết định của họ. Điều này có thể ảnh hưởng đến việc con người quan hệ và phản ứng với nhau như thế nào.

Những người chăm sóc trong gia đình thường phải có những trách nhiệm khác tại sở làm hoặc tại nhà, chẳng hạn như với chính gia đình của họ. Cố gắng giải quyết những điều này có thể dẫn đến các sự căng thẳng và xung đột trong gia đình. Đôi khi những người chăm sóc trong gia đình có thể có những vấn đề riêng của cá nhân bao gồm tài chánh, sức khỏe tâm thần, hoặc sử dụng dược chất không đúng cách. Việc này có thể gây khó khăn cho họ để làm công việc chăm sóc một cách an toàn.

Lạm dụng tài chánh người lớn tuổi là gì?

Một thành viên trong gia đình có thể không hiểu rõ các trách nhiệm pháp lý khi giúp đỡ cho một người lớn tuổi về vấn đề tài chánh, đặc biệt là với tư cách người được ủy quyền. Họ có thể nắm quyền về tài chánh vì điều này dường như có vẻ dễ dàng hơn. Một số người cảm thấy họ có quyền về vấn đề tài sản hay tiền bạc, hoặc họ có thể cho rằng cuối cùng họ cũng là người được hưởng và tin rằng họ có quyền dùng tiền hay tài sản đó ngay bây giờ. Điều này có thể đưa đến sự lạm dụng tài chánh. Để biết thêm chi tiết, xin xem [HealthLinkBC File #93d Lạm Dụng Tài Chánh Người Lớn Tuổi](#).

Làm thế nào để nhận biết sự căng thẳng có thể dẫn đến sự ngược đãi?

Hầu hết những người làm công việc chăm sóc cho một người nào đó đôi lúc có thể cảm thấy căng thẳng. Điều may mắn là người ta có thể nhận biết các dấu hiệu của sự căng thẳng. Để giúp giảm nhẹ một hoàn cảnh căng thẳng và giảm thiểu khả năng của sự ngược đãi hoặc bỏ bê, hãy chú ý đến chính vấn đề tình cảm và sức khỏe của quý vị.

Đây là một số các dấu hiệu của sự căng thẳng:

- có những thay đổi về cảm xúc của quý vị, chẳng hạn như trở nên lo âu hoặc trầm cảm;
- luôn luôn cảm thấy kiệt sức;
- cần thuốc để giúp quý vị ngủ hoặc đương đầu với vấn đề;
- thay đổi cách sống của quý vị, kể cả ăn ít hơn hay ăn nhiều hơn, hay số lượng trà, cà phê hoặc rượu quý vị uống; và
- đến gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị thường hơn hoặc sức khỏe bắt đầu có vấn đề.

Mỗi người đều có một giới hạn và giới hạn của mỗi người thì khác nhau. Các nhu cầu và khả năng của một người có thể thay đổi theo thời gian. Hãy nhờ giúp đỡ và chấp nhận sự giúp đỡ.

Làm thế nào để có thể ngăn ngừa sự ngược đãi và bỏ bê?

Có nhiều cách để gia đình có thể ngăn ngừa sự ngược đãi hoặc bỏ bê xảy ra cho những người khác hoặc cho chính họ trong cuộc sống sau này.

Đối thoại tốt

Đối thoại tốt và hỗ trợ lẫn nhau trong gia đình, cũng như giữa vợ chồng với nhau là điều rất quan trọng. Hãy nói về hoàn cảnh hiện tại và có kế hoạch cho các nhu cầu trong tương lai. Một người cha hay mẹ hoặc một người thân trong gia đình có thể tự mình làm được điều gì? Những gì họ có thể làm với một vài sự hỗ trợ? Điều này có thể giúp đặt ra những mong muốn thực tế cho gia đình.

Thường xuyên liên lạc giữa các thành viên trong gia đình cũng có thể rất có ích và hỗ trợ. Điều này có thể giúp tất cả mọi người biết những sự thay đổi về sức khỏe của cha hay mẹ, vợ hay chồng hoặc người bạn đời cùng chung sống. Một số các điều lo ngại về sức khỏe có thể được giảm bớt hoặc làm cho chậm lại.

Các cặp vợ chồng có thể thường xuyên thực hiện các thay đổi nhỏ trong nhà của họ và với các dịch vụ hỗ trợ khi họ già đi.

Làm việc chung với nhau

Chăm sóc tốt có nghĩa là có thời gian, có nhân cách đúng và các nguồn hỗ trợ để nhận lấy trách nhiệm này. Cố gắng chia sẻ các trách nhiệm chăm sóc nếu có thể. Người thân trong gia đình thường có các kỹ năng khác nhau và có thể hỗ trợ bằng nhiều cách khác nhau. Hãy dành thời gian để tìm hiểu những nguồn giúp đỡ có sẵn trong cộng đồng.

Củng cố các mối quan hệ

Ngay cả nếu sức khỏe hoặc khả năng của người lớn tuổi thay đổi, nhiều lĩnh vực của mối quan hệ vẫn còn rất bổ ích. Một số gia đình củng cố quan hệ bằng cách giữ liên lạc, chia sẻ những truyền thống cũ và tạo những truyền thống mới.

Tự chăm sóc bản thân

Hãy tự chăm sóc bản thân, và bảo đảm quý vị có thời gian đều đặn cho mình là điều quan trọng để cung cấp sự chăm sóc cho những người thân trong gia đình hoặc cho những người khác. Ngay cả những lúc nghỉ chút đỉnh không phải làm công việc chăm sóc, kể cả đi bộ những đoạn đường ngắn hay làm một việc theo sở thích riêng có thể giúp cho tâm thần và thể xác quý vị khỏe lại. Hãy dành riêng một phần trong ngày để làm những điều này. Hãy bỏ đi một số các

trách nhiệm quý vị thường hay gánh lấy. Hãy chắc chắn tìm đến các nhóm hỗ trợ tại địa phương dành cho người chăm sóc, các nhóm này có thể giúp quý vị tìm những nguồn giúp đỡ hoặc học các mẹo vặt hữu ích.

Tôi phải làm gì nếu tôi thấy một tội ác hoặc tình huống có hại?

Nếu quý vị gặp một tội ác hoặc một tình huống có hại cho một người lớn tuổi, hãy lập tức gọi cảnh sát hoặc số **9-1-1**.

Cho biết quý vị muốn báo cáo một tình huống nghi ngờ có sự ngược đãi, bỏ bê người lớn tuổi, hoặc sự tự bỏ bê.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về vấn đề ngược đãi và bỏ bê người lớn tuổi, hoặc để nhờ giúp đỡ, hãy gọi hoặc truy cập các dịch vụ sau đây:

- Đường dây Thông tin Giúp đỡ Cao niên Bị Ngược Đãi (Seniors Abuse and Information Line, viết tắt SAIL), chủ quản bởi Trung tâm Bệnh vực và Hỗ trợ Cao niên B.C. (B.C. Centre for Elder Advocacy and Support), số 604-437-1940 tại Vancouver hoặc số miễn phí 1-866-437-1940, hoặc truy cập mạng <http://bceas.ca>.
- Chính phủ tỉnh bang B.C. – Bảo Vệ Người Lớn Tuổi Không Bị Ngược Đãi hoặc Bỏ Bê, truy cập mạng www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/protection-from-elder-abuse-and-neglect.
- Cơ quan chính phủ phụ trách về Người Giám Hộ và Ủy Nhiệm Viên (Public Guardian and Trustee) số 604-660-4444 hoặc truy cập mạng www.trustee.bc.ca/Pages/default.aspx.
- Cơ quan Dịch vụ Pháp lý (Legal Services Society) số 604-408-2172 hoặc số miễn phí 1-866-577-2525 hoặc truy cập mạng www.lss.bc.ca.
- Nối kết Giúp đỡ Nạn nhân (Victim Link) số miễn phí 1-800-563-0808 tại B.C. hoặc truy cập mạng www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc để biết thông tin dành cho nạn nhân bạo lực hay tội ác gia đình và tình dục.

Để biết thêm thông tin về vấn đề ngược đãi và người lớn tuổi, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #93a Ngăn Ngừa Sự Ngược Đãi và Bỏ Bê Người Lớn Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #93c Ngược Đãi và Bỏ Bê Người Lớn Tuổi: Hiểu Các Sự Khác Biệt về Giới Tính](#)
- [HealthLinkBC File #93d Lạm Dụng Tài Chánh Người Lớn Tuổi](#)



Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.