



Ngược Đãi và Bỏ Bê Người Lớn Tuổi: Thông Tin 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 chính 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, hạnh phúc và sự 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 có nhiều hình thức bao gồm thể xác, tình cảm, tài chính, tình dục, tâm linh, hoặc xã hội. Ngược đãi và bỏ bê có thể bao gồm 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 hoặc cảm thấy quá với sức chịu đựng của mình về sự thay đổi các vai trò trong gia đình của họ, nhất là khi người lớn tuổi bây giờ 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 năng lực và hành vi của người lớn tuổi.

Trong một số trường hợp ngược đãi, người ta có thể sử dụng đến sức mạnh thể xác hoặc kiểm soát tình cảm của người kia.

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 khả năng 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 để giải quyết những điều này có thể dẫn đến những căng thẳng và xung đột trong gia đình. Những người chăm sóc trong gia đình có thể có những vấn đề riêng của cá nhân bao gồm tài chính, sức khỏe tâm thần, hoặc dùng thuốc không đúng cách. Việc này có thể khó cho họ để làm công việc chăm sóc một cách an toàn.

Lạm dụng tài chính 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 chính, đặc biệt là với tư cách người được ủy quyền. Họ có thể nắm quyền về tài chính 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 nghĩ rằng họ cũng sẽ 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 chính. Để biết thêm chi tiết, xin xem [HealthLinkBC File #93d Lạm Dụng Tài Chính của 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 giảm thiểu căng thẳng và việc có thể ngược đãi hoặc bỏ bê, hãy chú ý đến vấn đề tình cảm và sức khỏe của chính quý vị.

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

- Cảm xúc của quý vị có những sự thay đổi, chẳng hạn như trở nên lo âu hoặc trầm cảm
- Luôn luôn cảm thấy bị 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, hoặc quý vị uống nhiều trà, cà phê hay rượu hơn
- Đến gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị thường xuyên 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 nhớ 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 về sau.

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 số sự hỗ trợ? Điều này có thể giúp đặt ra những điều kỳ vọng 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 ngăn ngừa được 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 trợ giúp 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 ra những truyền thống mới.

Tự chăm sóc cho chính bản thân quý vị

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 một tình huống có hại?

Gọi Đường Dây Thông Tin Giúp Đỡ Cao Niên Bị Ngược Đãi (Seniors Abuse Info Line, viết tắt SAIL) ở số 604 437-1940 tại Lower Mainland, hoặc số miễn phí 1 866 437-1940.

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

Đề Biết Thêm Thông Tin

- Đường Dây Thông Tin Giúp Đỡ Cao Niên Bị Ngược Đãi (SAIL), chủ quản bởi Seniors First BC (Cao Niên BC Trước Tiên) 604 437-1940 tại Vancouver hoặc số miễn phí 1 866 437-1940, hoặc viếng mạng <http://seniorsfirstbc.ca/>
- Chính phủ B.C. – Bảo Vệ Người Già Không Bị Ngược Đãi hoặc Bỏ Bê, viếng mạng www.gov.bc.ca/elderabuse
- Cơ quan chính phủ đặc trách về Người Giám Hộ và Ủy Nhiệm Viên (Public Guardian and Trustee) số 604 660-4444 hoặc viếng mạng www.trustee.bc.ca
- Cơ quan Dịch Vụ Pháp Lý (Legal Services Society) số 604 408-2172 hoặc số miễn phí 1 866 577-2525 hoặc viếng mạng <https://lss.bc.ca/>
- Nối Kết Nạn Nhân (Victim Link) số miễn phí tại B.C. số 1 800 563-0808 hoặc viếng mạng www.victimlinkbc.ca để có thông tin dành cho các nạn nhân của bạo lực gia đình hoặc tội ác tình dục
- Những Người Chăm Sóc Trong Gia Đình của British Columbia (Family Caregivers of British Columbia) hỗ trợ cho những người làm công việc chăm sóc. Gọi số miễn phí 1-877-520-3267 hoặc viếng mạng www.familycaregiversbc.ca/ để được giúp đỡ nếu bị kiệt sức và căng thẳng vì chăm sóc người người thân

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 Lam Dung Tài Chánh Người Lớn Tuổi](#)

seniors first BC

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang 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 viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.