Stanford HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE

Palliative Medicine

Người Chăm Sóc thân mến,

Kèm theo đây là Thang Đánh giá Ngắn gọn dành cho Người Chăm Sóc (BASC, Brief Assessment Scale for Caregivers) và Sổ tay Hướng dẫn Người chăm sóc (Caregiver Manual) của Stanford.
Ngoài việc chăm sóc sức khỏe của bệnh nhân, thì việc hỗ trợ người chăm sóc cho bệnh nhân cũng là rất quan trọng đối với chúng tôi. Để hỗ trợ quý vị tốt nhất, xin hãy trả lời các câu hỏi trong bản đánh giá BASC và cầm bản này đến buổi hẹn.
Sổ tay Hướng dẫn Người chăm sóc chủ ý là công cụ hữu ích giúp quý vị trong vai trò này. Chúng tôi mong quý vị thấy sổ tay này hữu dụng.

Nhóm Y tế Xoa dịu

Tên Bệnh nhân :_____

MRN:_____

Ngày:_____

Stanford HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE

Mức giám định ngắn gọn dành cho người chăm sóc (BASC) của Y khoa Ill
Brief Assessment Scale for Caregivers (BASC) of the Medically Ill

Vui lòng kiểm soát lại xem quý vị có cảm xúc nào sau đây trong tháng qua vì lý do chăm sóc cho _____

Bởi vì bệnh của _____, quý vị cảm thấy như thế nào :	**Không có gì cả**	**Chút ít**	**Đôi khi**	**Khá nhiều**
1. Lo lắng về _____ cho dầu khi quý vị không ở bên ông/ cô ấy .				
2. Cảm thất trầm cảm bởi vì _____ bị bệnh .				
3. Cảm thấy đau buồn vì không có đủ thời gian tự lo cho bản thân vì phải chăm sóc cho _____.				
4. Bị chịu trách nhiệm quá nặng khi chăm sóc cho _____.				

Vui lòng đánh giá mức độ gian nan đau khổ của quý vị trong tháng qua:	**Không đau khổ chút nào**	**Khá khá đau khổ**	**Một ít đau khổ**	**Đau khổ rất nhiều**	**Không áp dụng**
5. Đau khổ khi nhìn thấy _____ bị quá nhiều đau đớn hoặc khó chịu					
6. Đau khổ vì không có đủ thời gian làm công việc của mình muốn, những trách nhiệm và việc nhà.					
7. Đau khổ khi phải đưa ra quyết định nhập viện cho _____.					
8. Khổ sở khi nói về những thủ tục y tế cho_____ muốn hoặc không muốn nếu tim hoặc nhịp thở của ông/ bà ấy ngưng thở					
9. Đau khổ khi chứng kiến căn bệnh của _____ đã thay đổi mối quan hệ của quý vị như thế nào.					
10. Đau khổ khi có mối quan hệ căng thẳng với các thành viên khác trong gia đình về việc chăm sóc cho _____.					

Vui lòng đánh giá xem quý vị đồng ý hay không đồng ý với những tuyên bố này vì nó áp dụng cho quý vị trong quá trình chăm sóc _____ của quý vị trong tháng này:	**Đồng ý nhiều**	**Đồng ý một chút**	**Không đồng ý chút ít**	**Không đồng ý nhiều**	**Không áp dụng**
11. Việc chăm sóc cho _____ đã kéo hai chúng tôi đến gần nhau hơn.					
12. Việc chăm sóc cho _____ đã mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của tôi					
13. Việc chăm sóc cho _____ đã kéo các thành viên khác trong gia đình chúng tôi đến gần nhau hơn .					
14. Việc chăm sóc cho _____ khiến tôi cảm thấy hài lòng về bản thân .					

© Glajchen 2005

Hướng Dẫn Dành Cho Người Chăm Sóc Của Stanford

Sổ Tay Của Người Chăm Sóc Trong Gia Đình Của Bệnh Nhân Mắc Bệnh Nghiêm Trọng

Bản Tuyên Bố Về Quyền Của Người Chăm Sóc:

Tôi có quyền:

- Được tự chăm sóc bản thân mình. Đây không phải là một hành động ích kỷ. Điều này sẽ giúp tôi có khả năng chăm sóc tốt hơn cho người thân của mình.
- Được tìm kiếm trợ giúp từ người khác ngay cả khi người thân của tôi có thể phản đối việc này. Tôi nhận thấy được giới hạn của sức chịu đựng và sức mạnh của chính mình.
- Được duy trì các khía cạnh của cuộc sống của riêng tôi không bao gồm người tôi đang chăm sóc, như điều tôi sẽ làm nếu họ khỏe mạnh. Tôi biết rằng tôi làm tất cả mọi việc tôi có thể một cách hợp lý cho người này và tôi có quyền làm một số việc chỉ cho riêng tôi.
- Được thỉnh thoảng trở nên giận dữ, chán nản và biểu lộ các cảm xúc khó khăn khác.
- Được từ chối bất kỳ nỗ lực nào của người thân của tôi (dù có ý thức hoặc không có ý thức) nhằm thao túng tôi thông qua cảm giác tội lỗi và/hoặc trầm cảm.
- Được nhận sự cân nhắc, tình cảm, sự tha thứ và sự chấp nhận cho những gì tôi làm, từ người thân của tôi miễn là tôi có đáp lại bằng cách thể hiện những phẩm chất này.
- Được tự hào về những gì tôi đang làm và hoan nghênh về lòng can đảm đôi khi cần có để đáp ứng được nhu cầu của người thân của tôi.
- Được bảo vệ bản sắc cá nhân và quyền của tôi để xây dựng cuộc sống cho bản thân sẽ giúp tôi nuôi sống chính mình trong thời gian người thân của tôi không còn cần sự giúp đỡ toàn thời gian của tôi.
- Được mong đợi và yêu cầu rằng khi có những bước tiến mới trong việc tìm kiếm nguồn trợ giúp nhằm giúp đỡ cho những người khiếm khuyết về mặt thể chất và tinh thần tại quốc gia của chúng ta, các bước tương tự sẽ được thực hiện hướng đến giúp đỡ và hỗ trợ những người chăm sóc.

Mục Lục

- Bản Tuyên Bố Về Quyền Của Người Chăm Sóc…… 2
- Người Chăm Sóc Là Ai:…… 4
- Tự Chăm Sóc:
  - Mười Lời Khuyên Cho Người Chăm Sóc Trong Gia Đình…… 5
  - Trải Nghiệm Của Người Chăm Sóc…… 6
  - Chăm Sóc Chính Mình: Tự Chăm Sóc…… 7-9
  - Những Người Khác Có Thể Giúp Đỡ Như Thế Nào…… 9-10
- Nguồn Lực Trợ Giúp và Lời Khuyên Y Tế:
  - Hiểu Rõ Mong Muốn Của Người Thân Của Quý Vị…… 10-11
  - Quản Lý Thuốc…… 11-13
  - Thăm Khám Với Bác Sĩ…… 14
  - Làm Thế Nào Để Trao Đổi Về Triệu Chứng Của Người Thân Của Quý Vị…… 15-16
  - Làm Thế Nào Để Trao Đổi Với Nhân Viên Công Ty Bảo Hiểm…… 16-17
- Lập Kế Hoạch Chăm Sóc Trước:
  - Chỉ Thị Trước…… 17-19
  - Ý Nguyện Trị Liệu, Giấy Ủy Quyền Chăm Sóc Y Tế…… 19-20
  - Chuyện riêng tư …… 20-21
  - Lập Kế Hoạch Thừa Kế…… 20-21
- Tài Chính Chăm Sóc
  - Cái Giá Của Việc Chăm Sóc…… 21
  - Bảng Tính Ngân Sách…… 22-23
- Các Nguồn Lực:
  - Các Nhóm Hỗ Trợ Người Chăm Sóc…… 24-25
  - Nguồn Lực Hỗ Trợ Trực Tuyến cho Người Chăm Sóc…… 26-27
  - Sách Đề Xuất Cho Người Chăm Sóc…… 28
  - Bài Viết Đề Xuất về Chăm Sóc…… 28-29

Người Chăm Sóc Là Ai?

Nếu quý vị đang giúp đỡ một người quý vị thương yêu, quý vị là một "người chăm sóc". Quý vị có thể không nghĩ rằng mình là một người chăm sóc. Quý vị có thể xem những gì quý vị đang làm là một điều tự nhiên—chăm sóc người mà quý vị thương yêu.

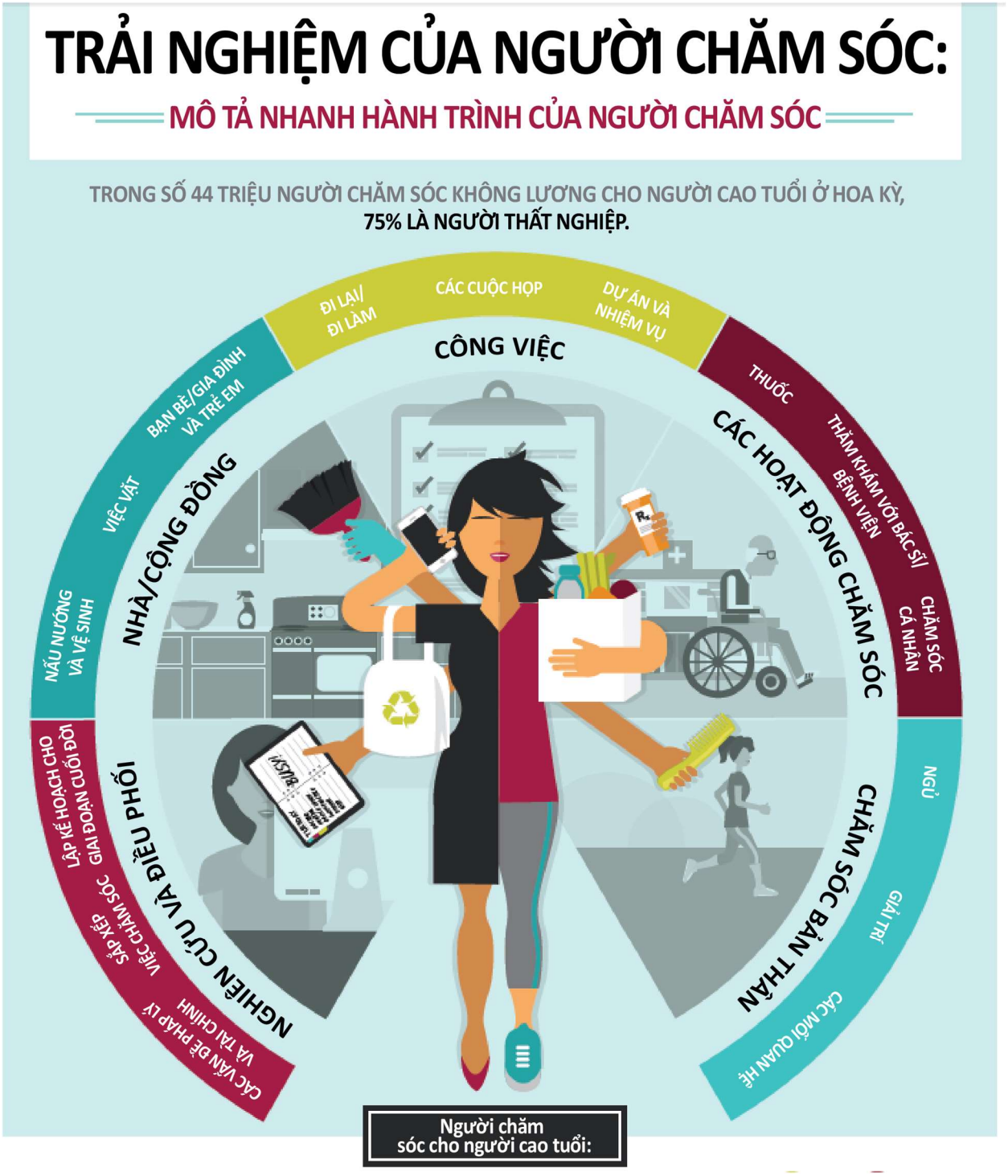
Có nhiều loại người chăm sóc khác nhau. Một số trong đó là thành viên trong gia đình. Một số khác là bạn bè. Mọi tình huống đều khác nhau. Vì thế có những cách chăm sóc khác nhau. Không có cách nào được xem là tốt nhất.

Việc chăm sóc có thể mang ý nghĩa giúp đỡ những hoạt động hàng ngày chẳng hạn như thăm khám với bác sĩ hoặc chuẩn bị thức ăn. Nhưng điều này cũng có thể diễn ra từ xa, khi quý vị điều phối việc chăm sóc và dịch vụ qua điện thoại hoặc email. Chăm sóc cũng có thể mang ý nghĩa hỗ trợ về mặt cảm xúc và tinh thần. Quý vị có thể đang giúp đỡ người thân của quý vị đối mặt và vượt qua nhiều cảm xúc nảy sinh vào lúc này. Trò chuyện, lắng nghe, và đơn giản là có mặt tại đó là một vài điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm.

Trong thời gian này, ứng phó tự nhiên của hầu hết những người chăm sóc là đặt cảm xúc và nhu cầu của chính họ sang một bên. Họ cố gắng chú tâm vào người đó với sự nhẫn nại và nhiều nhiệm vụ chăm sóc. Điều này có thể ổn trong một thời gian ngắn. Nhưng sẽ trở nên khó khăn khi phải duy trì trong thời gian dài. Và điều này không tốt cho sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị không tự chăm sóc cho chính mình, quý vị không thể chăm sóc cho người khác. Điều quan trọng cho tất cả mọi người là quý vị chăm sóc cho chính *quý vị*.

Mười Lời Khuyên cho Người Chăm Sóc Trong Gia Đình:

1. **Tìm kiếm hỗ trợ** từ những người chăm sóc khác. Quý vị không đơn độc!
2. **Chăm sóc** cho sức khỏe của chính quý vị để quý vị có thể đủ khỏe mạnh để chăm sóc cho người thân của quý vị.
3. **Chấp nhận đề nghị giúp đỡ** và đề xuất những điều cụ thể mà người khác có thể làm để giúp đỡ quý vị.
4. Tìm hiểu cách để **giao tiếp có hiệu quả** với các bác sĩ.
5. Việc chăm sóc là công việc vất vả, vì thế hãy thường xuyên **dành thời gian để nghỉ ngơi**.
6. **Chú ý** các dấu hiệu của trầm cảm và đừng trì hoãn việc nhận sự giúp đỡ chuyên nghiệp khi quý vị cần đến.
7. **Cởi mở** với những công nghệ mới có thể giúp quý vị chăm sóc cho người thân.
8. **Sắp xếp** thông tin y tế để thông tin luôn cập nhật và dễ dàng tìm thấy.
9. **Đảm bảo** các tài liệu pháp lý đúng quy định.
10. **Công nhận chính mình** vì quý vị đang làm tốt nhất có thể một trong những công việc khó khăn nhất!



NGUỒN: Gallup/Pfizer Study on Working American Caregivers (2011) | ReACT and NAC Best Practices in Eldercare Report (2012) Caring.com/Pretell Market Research, Family Caregiver Survey (2014)

Chăm Sóc Chính MÌNH: Tự Chăm Sóc đối với Người Chăm Sóc Trong Gia Đình

Đầu Tiên, Chăm Sóc cho Bản Thân

Trên máy bay, mặt nạ oxy hạ xuống ở trước mặt quý vị. Quý vị sẽ làm gì? Như tất cả chúng ta đều biết, quy tắc đầu tiên là phải đeo mặt nạ oxy của chính mình trước khi quý vị hỗ trợ bất kỳ ai khác. Chỉ khi chúng ta giúp đỡ được chính mình thì chúng ta mới có thể giúp đỡ được người khác một cách hiệu quả. Chăm sóc cho bản thân là một trong những điều quan trọng nhất—và là một trong những điều thường bị bỏ quên nhất—mà quý vị có thể làm với tư cách là người chăm sóc. Khi nhu cầu của quý vị được đáp ứng, người quý vị chăm sóc cũng sẽ được hưởng lợi.

Tác Động của Việc Chăm Sóc đối với Sức Khỏe Thể Chất và Tinh Thần

Chúng tôi thường xuyên nghe được điều này: "Chồng tôi là người mắc chứng Alzheimer, nhưng giờ đây tôi lại là người phải vào bệnh viện!". Đây là một tình huống cực kỳ phổ biến với mọi người. Các nhà nghiên cứu hiểu được rất rõ về tác động của việc chăm sóc đối với sức khỏe thể chất và tinh thần Những ai vừa đảm nhận vai trò chăm sóc đồng thời phải giải quyết công việc và việc nuôi con đối mặt với nguy cơ cao mắc chứng trầm cảm, các bệnh mãn tính và có thể bị suy giảm chất lượng cuộc sống.

Nhưng mặc dù có các nguy cơ này, người chăm sóc trong gia đình ở bất kỳ độ tuổi nào so với những người không phải người chăm sóc thường ít có khả năng thực hành các hành vi chăm sóc sức khỏe phòng ngừa và tự chăm sóc bản thân. Những người chăm sóc bất kể độ tuổi, giới tính, chủng tộc và dân tộc báo cáo các vấn đề liên quan đến sức khỏe thể chất và tinh thần của chính họ trong khi quản lý trách nhiệm chăm sóc. Họ báo cáo về vấn đề:

- Thiếu ngủ
- Thói quen ăn uống không lành mạnh
- Không thể tập thể dục
- Không thể nằm trên giường khi đang bệnh
- Phải hoãn hoặc không thực hiện được các cuộc hẹn y tế của chính họ

Người chăm sóc trong gia đình cũng có nguy cơ cao mắc chứng trầm cảm và sử dụng quá độ bia rượu, thuốc lá và các loại thuốc khác. Việc chăm sóc có thể mang đến sự thay đổi dồn dập về cảm xúc. Ở mặt này, việc chăm sóc cho thành viên trong gia đình quý vị thể hiện tình yêu thương, sự cam kết và có thể là một trải nghiệm cá nhân rất hữu ích. Ở một mặt khác, sự kiệt sức, lo lắng, các nguồn lực hỗ trợ không đầy đủ và yêu cầu chăm sóc liên tục là cực kỳ căng thẳng. Những người chăm sóc có nhiều khả năng mắc bệnh mãn tính hơn những người không phải chăm sóc, cụ thể là cholesterol cao, cao huyết áp và có xu hướng bị thừa cân. Các nghiên cứu cho thấy ước tính có 46 đến 59 phần trăm những người chăm sóc bị trầm cảm lâm sàng.

Chịu Trách Nhiệm Về Sự Chăm Sóc cho Chính Quý Vị

Quý vị không thể dừng sự tác động của bệnh mãn tính hoặc bệnh tiến triển nặng hoặc chấn thương gây suy nhược đối với ai đó mà quý vị chăm sóc. Nhưng có một điều tuyệt vời quý vị có thể làm là chịu trách nhiệm cho sức khỏe cá nhân của chính quý vị và đáp ứng các nhu cầu của bản thân quý vị.

Xác Định Các Rào Cản Cá Nhân

Có nhiều lúc thái độ và niềm tin tạo thành các rào cản cá nhân trong việc chăm sóc chính bản thân quý vị. Việc không chăm sóc cho chính bản thân quý vị có thể là một khuôn mẫu suốt đời khi mà việc chăm sóc người khác là một lựa chọn dễ dàng hơn. Tuy nhiên, với tư cách

là một người chăm sóc trong gia đình, quý vị phải tự hỏi chính mình rằng: "Tôi có thể làm tốt được gì cho người tôi chăm sóc nếu tôi bị bệnh? Nếu tôi qua đời? Công việc đầu tiên để loại bỏ các rào cản cá nhân đối với việc tự chăm sóc bản thân là xác định những gì đang cản trở quý vị. Ví dụ:

- Quý vị có nghĩ rằng mình đang ích kỷ khi quý vị đặt nhu cầu của mình lên trước tiên không?
- Quý vị có sợ hãi khi nghĩ về nhu cầu của chính mình không? Nỗi sợ đó là gì?
- Quý vị có gặp khó khăn khi yêu cầu những gì quý vị cần không? Quý vị có cảm thấy không đầy đủ nếu quý vị yêu cầu trợ giúp không?
- Quý vị có cảm thấy quý vị phải chứng minh rằng mình xứng đáng với tình cảm của người được chăm sóc không? Vì kết quả đó, quý vị có làm quá nhiều không?

Thỉnh thoảng người chăm sóc có những quan niệm sai lầm làm tăng sự căng thẳng của họ và làm ngăn cản việc chăm sóc tốt bản thân mình. Sau đây là một số quan điểm thường gặp nhất:

- Tôi phải chịu trách nhiệm cho sức khỏe của vợ/chồng tôi.
- Nếu tôi không làm điều này, sẽ không ai khác làm điều này.
- Nếu tôi làm đúng, tôi sẽ nhận được sự yêu thương, quan tâm và tôn trọng mà tôi xứng đáng có được.
- Gia đình chúng tôi luôn tự chăm sóc lẫn nhau.
- Tôi đã hứa với cha tôi rằng tôi sẽ luôn chăm sóc cho mẹ của tôi.

"Tôi không bao giờ làm được điều gì đúng" hoặc "Tôi sẽ chẳng thể nào có được thời gian để tập thể dục" là các ví dụ về *độc thoại* tiêu cực, một rào cản khác có thể gây ra sự lo âu không cần thiết. Thay vào đó, hãy thử một số câu tích cực: "Tôi rất giỏi trong việc tắm cho John", "Tôi có thể tập thể dục 15 phút mỗi ngày". Hãy nhớ rằng tâm trí của quý vị sẽ tin những gì quý vị nói với nó.

Vì hành vi của chúng ta được dựa trên suy nghĩ và niềm tin của chúng ta, thái độ và quan niệm sai lầm như những điều được lưu ý ở trên có thể khiến người chăm sóc liên tục nỗ lực thực hiện những điều không thể thực hiện, kiểm soát những gì không thể kiểm soát. Kết quả là những cảm xúc liên tục nản lòng và thất bại và thường xuyên là xu hướng bỏ qua nhu cầu của chính quý vị. Hãy tự hỏi điều gì đang ngăn cản quý vị và khiến quý vị không thể chăm sóc chính bản thân mình.

Người Khác Có Thể Giúp Đỡ Quý Vị Như Thế Nào?

Có nhiều người muốn giúp đỡ nhưng họ không biết quý vị cần gì hoặc cách đề nghị giúp đỡ. Chỉ cần quý vị thực hiện bước đầu tiên là được. Hãy yêu cầu những gì quý vị cần và những điều có thể giúp quý vị nhiều nhất. Ví dụ như quý vị có thể muốn ai đó:

- Giúp đỡ việc nội trợ, bao gồm nấu nướng, vệ sinh, mua sắm, làm vườn và chăm sóc trẻ em hoặc người cao tuổi.
- Lắng nghe quý vị chia sẻ cảm xúc của mình.
- Đưa người thân của quý vị đến các cuộc hẹn thăm khám.
- Đón trẻ từ trường học hoặc từ điểm hoạt động.
- Mua thuốc theo toa.
- Tìm kiếm thông tin quý vị cần.

- Trở thành người liên hệ và giúp những người khác được cập nhật về người thân của quý vị.

Ai Có Thể Giúp Đỡ?

Hãy nghĩ về những người có thể giúp quý vị các công việc này. Bên cạnh bạn bè và gia đình, hãy nghĩ về tất cả mọi người và những nhóm mà quý vị và người thân của quý vị biết đến. Một số ví dụ là hàng xóm, đồng nghiệp và thành viên trong cộng đồng đức tin của quý vị. Bệnh viện hoặc trung tâm ung thư cũng có thể cho quý vị biết về những dịch vụ họ cung cấp hoặc gửi cho quý vị danh sách các cơ quan để gọi đến. Nhân viên xã hội cũng có thể giúp quý vị liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ.

Hiểu Rõ Mong Muốn Của Người Thân Của Quý Vị

Đối với nhiều gia đình, điều quan trọng là người thân của quý vị là người chịu trách nhiệm đưa ra quyết định. Nhưng ở một số gia đình và văn hóa, người chăm sóc thường là người đưa ra phần lớn các quyết định. Và họ có thể đưa ra quyết định khi bệnh nhân có thể biết hoặc không biết. Hoặc đôi khi bệnh nhân muốn người chăm sóc đưa ra tất cả các quyết định. Đây có thể là việc khó khăn vì rất nhiều lý do:

- Căng thẳng của chính quý vị khiến quý vị khó quyết định.
- Ý kiến của quý vị về cách tiếp tục hướng về tương lai có thể khác với ý kiến của các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè.
- Bệnh nhân có thể có niềm tin về việc chăm sóc khác với quý vị hoặc những người thân khác.
- Ý kiến của đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể khác với ý kiến của người thân quý vị hoặc quý vị.

Cũng có thể có thời điểm quý vị phải đưa ra quyết định cho người thân của quý vị vì họ không thể tự mình làm điều đó nữa. Điều quan trọng là biết được cảm nhận của họ về quyết định này trước khi điều đó xảy ra. Họ muốn đối phó với nó như thế nào? Điều này có thể mang ý nghĩa từ bỏ một số tùy chọn điều trị mà quý vị có. (Ví dụ như quý vị có thể muốn giữ cho người thân của quý vị được sống, bằng bất cứ giá nào. Nhưng họ có thể muốn dừng nhận biện pháp duy trì sự sống tại một thời điểm cụ thể.) Hãy cố gắng duy trì mọi thứ hợp lý bằng cách nhìn vào thực tế.

http://www.cancer.gov/publications/patient-education/When-Someone-You-Love-Has-Advanced-Cancer.pdf

Quản Lý Thuốc

Danh Sách Thuốc

Danh sách thuốc được cập nhật là một công cụ quan trọng cho người chăm sóc trong gia đình và (các) bác sĩ của người được chăm sóc của quý vị. Người mắc bệnh mãn tính hoặc bị khuyết tật sử dụng nhiều thuốc hơn bất kỳ nhóm bệnh nhân nào khác. Với số lượng thuốc mà một số bệnh nhân sử dụng, vấn đề có thể phát sinh ở việc quản lý thuốc men và có thể dễ dàng trở nên quá tải. Bệnh nhân không sử dụng thuốc đúng cách có kết quả sức khỏe tốt chỉ bằng một phần ba so với bệnh nhân dùng thuốc đúng cách.[1] Việc sử dụng thuốc không đúng cách dẫn đến 18 triệu lượt khám tại phòng cấp cứu mỗi năm.[2]

1. Duy trì một danh sách thuốc được cập nhật

- Giữ danh sách cập nhật tất cả những loại thuốc mà bác sĩ đã kê toa cho người được chăm sóc của quý vị. Ngoài ra, lập danh sách các loại thuốc mua không cần toa và thực phẩm chức năng. Hãy đảm bảo quý vị liệt kê tên, liều dùng và tần suất sử dụng của thuốc, lý do phải sử dụng thuốc, bất kỳ hướng dẫn liều lượng nào, ngày bắt đầu sử dụng và ngày ngưng sử dụng nếu thích hợp.
- Đối với các loại thuốc kê toa, bổ sung tên và số điện thoại của bác sĩ kê toa cũng như nhà thuốc đã cung cấp toa thuốc.

- Hãy đảm bảo quý vị có liệt kê tên của người thân quý vị và thông tin liên hệ khẩn cấp của quý vị. Ghi chú bất kỳ loại dị ứng nào hoặc thông tin y tế quan trọng khác.
- Tạo nhiều bản sao: một bản để quý vị mang theo; một bản trong hồ sơ bệnh nhân của người được chăm sóc của quý vị; một bản trên tủ lạnh để nhân viên y tế có thể tìm thấy khi khẩn cấp; và một bản cho bác sĩ chính.
- Một tài liệu đơn giản trên máy vi tính là một trong những cách dễ dàng nhất để quý vị giữ cho hồ sơ được cập nhật.

2. "Biên dịch" toa thuốc viết tay

- Đừng ngại ngùng khi yêu cầu tất cả các bác sĩ "biên dịch" chữ viết tay của họ, vì như thế quý vị có thể ghi lại những loại thuốc họ đã kê toa cùng lý do.

3. Viết tình trạng điều trị lên từng chai thuốc

- Quý vị có thể thấy rằng người được chăm sóc của quý vị sử dụng ba loại thuốc viên khác nhau cho cùng một tình trạng, mỗi loại được một bác sĩ khác nhau kê toa. Điều này có thể chính xác là những gì cần thực hiện, nhưng chắc chắn đây là một dấu hiệu nguy hiểm cảnh báo quý vị để đưa ra câu hỏi.

4. Mua thuốc ở cùng một tiệm thuốc nếu có thể

- Nếu quý vị làm điều này, quý vị sẽ có một hồ sơ chính thức về tất cả những loại thuốc kê toa trong một thời gian được gia hạn. Đây có thể là điều giúp tiết kiệm thời gian quan trọng khi có trường hợp khẩn cấp.
- Phát triển mối quan hệ chặt chẽ với dược sĩ của quý vị và cho họ biết rằng quý vị trân trọng lời khuyên của họ. Dược sĩ là một nguồn trợ giúp tuyệt vời. Hãy hỏi ý kiến của dược sĩ của quý vị về các loại thuốc mua không cần toa và liệu chúng có thể phản ứng với các loại thuốc kê toa hay không.

5. Hiểu rõ các tác dụng phụ tiềm ẩn, các tương tác và giám sát các tương tác

- Hãy hỏi bác sĩ và dược sĩ về tác dụng phụ tiềm ẩn và sự tương tác với các loại thuốc khác, vitamin hoặc thức ăn.
- Tìm hiểu những gì cần làm nếu bỏ lỡ một liều thuốc.

6. Tìm cách dễ dàng để quản lý thuốc hàng ngày

- Sử dụng hộp thuốc hoặc các công nghệ khác để giám sát và quản lý các liều thuốc.
- Sử dụng các chương trình tự động mua thêm thuốc – nếu có áp dụng

Nên ghi những gì trên Danh Sách Thuốc?

- Tên của thuốc – tên thuốc gốc và tên thuốc chính hiệu
- Liều dùng
- Ngày bắt đầu và ngày dừng sử dụng
- Viên thuốc/viên nhộng/chất lỏng đó có vẻ ngoài ra sao
- Hồ sơ ghi bất kỳ tác dụng phụ nào đã trải qua
- Thuốc dùng để chữa bệnh gì
- Hướng dẫn – Sử dụng thuốc như thế nào và vào khi nào
- Những điều không được làm khi sử dụng thuốc
- Các loại thuốc mua Không Cần Kê Toa và thực phẩm chức năng cùng với liều dùng
- Thuốc và các chứng dị ứng khác
- Thuốc mà người dùng đã gặp phải phản ứng tiêu cực (không thể chịu được)
- Toa thuốc vừa mới sử dụng
- Tên/thông tin liên hệ người kê toa (bác sĩ/trợ lý bác sĩ/ chuyên viên điều dưỡng, v.v.)
- Tên/thông tin liên hệ nhà thuốc đã bán (các) thuốc kê toa

Thải Bỏ Thuốc Chưa Sử Dụng Đúng Cách

- Bước 1: Nghiền hoặc pha loãng thuốc
- Bước 2: Để thuốc vào túi nhựa
- Bước 3: Thêm cát mèo, mùn cưa hoặc bã cà phê vào túi nhựa
- Bước 4: Niêm phong túi và đặt vào thùng rác.

GHI CHÚ: *Hầu hết* các loại thuốc *không được thải bỏ theo đường cống*, nhưng có một số ít thuốc có thể. Hãy kiểm tra với dược sĩ để biết liệu các loại thuốc có được hay không được thải bỏ theo đường cống.

Thăm Khám Với Bác Sĩ

Quý vị có thể muốn đi cùng người được chăm sóc của quý vị đến cuộc hẹn thăm khám của bác sĩ. Bằng cách này, hai người quý vị có thể làm việc cùng nhau như các thành viên của đội ngũ chăm sóc sức khỏe nhằm đảm bảo cả hai hiểu rõ các hành động y tế được khuyến nghị. Điều này là đặc biệt nghiêm trọng nếu người được chăm sóc của quý vị bị suy giảm nhận thức. Dưới đây là một danh sách kiểm tra giúp quý vị tận dụng được chuyến thăm khám với bác sĩ của quý vị:

Trước Khi Thăm Khám

- Viết ra tất cả các câu hỏi hoặc bất kỳ quan ngại nào quý vị có thể có để quý vị không quên chúng. Điều này sẽ giúp quý vị nêu câu hỏi hoặc quan ngại rõ ràng. Bất kể quý vị cho là bác sĩ có thể nghĩ rằng điều đó là không quan trọng như thế nào– HÃY HỎI!
- Xác định các triệu chứng hiện tại. Sử dụng hướng dẫn báo cáo triệu chứng hữu ích ở bên dưới.
- Cập nhật hồ sơ bệnh nhân và danh sách thuốc. Hãy đảm bảo quý vị bao gồm tất cả các loại thuốc, thuốc mua không cần kê toa và thực phẩm chức năng.
- Gọi điện thoại để xác nhận cuộc hẹn.

Trong Khi Thăm Khám

- Mang theo danh sách thuốc đã cập nhật.
- Báo cáo rõ ràng tất cả các triệu chứng của người thân của quý vị; đừng cố gắng tự chẩn đoán vấn đề.
- Đưa ra các câu hỏi của quý vị và ghi lại câu trả lời.
- Ghi lại hướng dẫn của bác sĩ.
- Thảo luận về các đề xuất.
- Xác nhận cuộc thăm khám theo dõi kế tiếp.

Sau Khi Thăm Khám

- Xem lại ghi chú của quý vị.
- Kiểm tra toa thuốc.
- Thảo luận về cuộc thăm khám.
- Cập nhật lịch của quý vị.
- Gọi để biết kết quả xét nghiệm.

Làm Thế Nào Để Trao Đổi Về Triệu Chứng Của Người Thân Của Quý Vị Về Sức Khỏe Tổng Thể, Cơn Đau và Những Vấn Đề Khác

Sức Khỏe Tổng Thể:

- Bệnh nhân có ăn uống tốt không? Có bất kỳ thay đổi bất ngờ nào trong chế độ ăn hay có phiền phức gì về ăn uống không? Có bị thèm ăn bất ngờ không?
- Cân nặng có ổn định không? Nếu không, điều gì đang diễn ra?
- Họ có ngủ ngon không? Có không thể ngủ được hay không? Có thức giấc và không thể ngủ lại hay không? Có gặp ác mộng không? Có ngủ không ngon không?
- Họ có tập thể dục không? Có bất ngờ hoạt động ít hơn bình thường không?

- Quý vị có thấy dấu hiệu bạo hành hay bỏ rơi nào không? Nếu có, các dấu hiệu đó là gì?

Tình Trạng Chung:

- Bệnh nhân có vẻ "chậm chạp hơn" đáng kể so với lần thăm khám gần nhất không? Nếu có, là như thế nào?
- Họ có bị chảy máu bất thường không? Chảy máu ở đâu? Chảy máu nhiều hay ít?
- Họ có thở dễ dàng không? Nếu không, chất lượng của hơi thở ra sao? Nhanh, nông, hổn hển, gấp gáp hay như thế nào khác?
- Họ có ho khi ăn hoặc uống không?
- Hệ tiêu hóa của họ hoạt động tốt không? Nếu không, thì vấn đề có thể là gì? Đầy hơi, ợ nóng, tiêu chảy, táo bón hay như thế nào khác?
- Chân tay họ có cử động được như bình thường không? Họ có gặp khó khăn khi cầm nắm đồ vật không?
- Có vết phát ban hoặc vết sưng nào mới xuất hiện gần đây không? Xuất hiện ở đâu? Chúng có vẻ ngoài như thế nào?
- Nốt ruồi có thay đổi hình dạng hoặc trở nên sậm đi không? Có nốt ruồi nào mới xuất hiện ở đâu không?
- Nhìn chung, kế hoạch điều trị có hiệu quả hay không? Nếu không, vấn đề có thể là gì?
- Có vấn đề cụ thể nào là lý do cho cuộc thăm khám tại phòng khám này không? Nếu có, mối quan ngại hoặc triệu chứng chính là gì?

Cơn đau:

- Bệnh nhân có phàn nàn gì về cơn đau không? Họ nói cảm giác của cơn đau như thế nào? Đau nhói, đau như bị đâm, đau âm ỉ, đau liên tục, đau nhức, đau ngứa hay như thế nào khác?
- Vị trí đau nằm ở đâu? Cả người, trên đầu, bụng, tay chân hay nơi nào khác?
- Trên thang đo 1-10, với 1 là không đau và 10 là đau không tưởng tượng được, bệnh nhân đánh giá cơn đau như thế nào?
- Cơn đau kéo dài bao lâu?
- Cơn đau có di chuyển sang vị trí khác hay chỉ đau ở một vị trí?
- Cơn đau đến rồi hết hay đau mọi lúc?
- Cơn đau có vẻ như phát sinh liên quan đến điều gì khác không? (ví dụ như ăn uống)
- Có điều gì có thể khiến cơn đau đỡ hơn/tệ hơn không?
- Thuốc giảm đau có giúp bớt đau không? Nếu có, thì bớt đau nhiều hay ít?

Thuốc:

- Bệnh nhân có sử dụng thuốc đúng giờ không? Theo như liều thuốc đã được kê toa không? Nếu không thì tại sao?
- Bệnh nhân có phàn nàn về hoặc phải chịu bất kỳ tác dụng phụ nào không? Nếu có, các tác dụng phụ là gì (buồn ngủ, tăng động, v.v.)?

Làm Thế Nào Để Trao Đổi với Nhân Viên Công Ty Bảo Hiểm

Trước khi quý vị nhận điện thoại để trò chuyện với đại diện quản lý yêu cầu bảo hiểm, quý vị cần thu thập một số thông tin. Khi quý vị bắt đầu cuộc trò chuyện, hãy hỏi tên và số điện thoại của người đang thực hiện cuộc gọi với quý vị. Nếu quý vị cần gọi lại, quý vị sẽ muốn trò chuyện với cùng người đó. Hãy sẵn sàng để đưa các thông tin sau đây cho người quý vị trò chuyện cùng:

- Tên của quý vị và mối quan hệ với người được chăm sóc
- Ngày sinh và số hợp đồng bảo hiểm của người được chăm sóc của quý vị
- Tên và địa chỉ của tổ chức đã gửi hóa đơn và số tiền trên hóa đơn

- Mã chẩn đoán trên hóa đơn
- Tài Liệu Giải Thích Quyền Lợi

Lời Khuyên Khi Giao Tiếp:

Sau đây là một số lời khuyên nhằm giao tiếp có hiệu quả với người làm việc trong hệ thống bảo hiểm chăm sóc sức khỏe:

- **Hãy Chuẩn Bị:** Viết ra một danh sách các câu hỏi trước khi quý vị gọi điện thoại để quý vị có thể xử lý mọi việc chỉ với một cuộc gọi.
- **Ghi Chú Tốt:** Ghi chú về cuộc trò chuyện qua điện thoại bao gồm ngày tháng, tên người đại diện quý vị trò chuyện cùng và thông tin được cung cấp.
- **Rõ Ràng và Ngắn Gọn :** Nêu lên câu hỏi hoặc quan ngại của quý vị, những gì quý vị cần và những gì quý vị kỳ vọng.
- **Hãy Kiên Nhẫn:** Các vấn đề bảo hiểm sức khỏe có thể làm nản lòng và mất nhiều thời gian. Hãy chấp nhận rằng quý vị sẽ dành một số thời gian để thực hiện quy trình qua điện thoại.
- **Thực Hiện Đầy Đủ Quy Trình:** Nếu công ty bảo hiểm yêu cầu quý vị thực hiện điều gì đó, hãy thực hiện ngay lập tức. Ngoài ra, hãy kiên trì và giữ liên hệ cho đến khi vấn đề được giải quyết.

Lập Kế Hoạch Chăm Sóc Trước

Một phần trong việc giúp đỡ ai đó sống tốt với những chứng bệnh nghiêm trọng có bao gồm đáp ứng nhu cầu của họ khi bệnh tiến triển nặng. Mặc dù quý vị có thể đang đối phó với việc điều chỉnh cuộc sống hàng ngày, một điều quan trọng là quý vị và người thân thảo luận trước về niềm tin, giá trị và mong muốn của họ đối với việc chăm sóc cuối đời. Nếu quý vị chờ đợi đến khi người thân của quý vị bị suy nhược nặng trước khi sắp xếp các vấn đề này, có thể đã quá muộn để họ thể hiện yêu cầu, đưa ra quyết định hợp lý và ký vào các tài liệu quan trọng.

Lập Kế Hoạch Chăm Sóc Trước Bao Gồm:

- Tìm hiểu các biện pháp duy trì sự sống nào có sẵn (nuôi dưỡng nhân tạo, máy thở cơ học kéo dài, hồi sức, v.v.)
- Quyết định người thân của quý vị sẽ muốn sử dụng biện pháp điều trị y tế nào nếu bệnh tình của họ đe dọa đến tính mạng.
- Trao đổi với người thân của quý vị về giá trị cá nhân và niềm tin tinh thần của họ về cái chết và việc qua đời. Quyết định người thân của quý vị muốn ai là người lên tiếng thay mặt cho họ và ra quyết định về sự chăm sóc của họ nếu họ không thể tự mình làm việc đó.
- Chuẩn bị giấy tờ pháp lý cho lựa chọn cuối đời của người thân của quý vị (chỉ thị trước) và trao bản sao cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Chỉ Thị Trước:

Chỉ thị trước là một bộ tài liệu cho phép người thân của quý vị xác định mong muốn của họ về việc chăm sóc vào giai đoạn cuối đời trong trường hợp họ không thể thực hiện điều này vào thời điểm cần thiết. Sau khi chỉ thị trước đã được điền đầy đủ, tài liệu phải được ký tên và ghi ngày tháng và các bản sao phải được lưu giữ tại nhà và cũng phải được bao gồm trong hồ sơ y tế của bệnh nhân. Sau khi đã được ký, tài liệu này trở thành biểu mẫu hợp pháp, chính thức. Các tài liệu này có thể khác nhau tùy theo tiểu bang quý vị sinh sống nhưng quý vị có thể nhận phiên bản của tiểu bang quý vị từ bác sĩ, văn phòng pháp lý hoặc các phòng ban của tiểu bang.

Ý Nguyện Trị Liệu:

Ý nguyện trị liệu là một phần của chị trước ghi lại mong muốn của bệnh nhân về chăm sóc y tế mà họ muốn nhận được vào cuối đời. Các hướng dẫn bằng văn bản này được sử dụng nếu bệnh nhân do vấn đề thể chất hoặc y tế nên không thể truyền đạt mong muốn vào thời điểm đó. Tài liệu này là cực kỳ quan trọng vì nó bảo vệ quyền của bệnh nhân trong việc chấp nhận/từ chối chăm sóc và nó loại bỏ gánh

nặng quyết định lựa chọn sinh tử của gia đình hoặc đội ngũ y tế. Điều quan trọng cần biết là một người có thể quyết định từ chối "điều trị y tế tích cực nhằm cố gắng chữa trị một chứng bệnh" nhưng không từ chối tất cả các dịch vụ chăm sóc y tế. Nói cách khác, bệnh nhân có thể chỉ định không duy trì sự sống nhân tạo nhưng được cung cấp dịch vụ chăm sóc thoải mái (thuốc giảm đau).

Thông Tin Cơ Bản trong một Ý Nguyện Trị Liệu:

- Y lệnh DNR (Không hồi sức) - hướng dẫn từ chối CPR (Hồi sức tim phổi) nếu ngừng thở/tim ngừng đập
- Lựa chọn về nuôi dưỡng và thủy dưỡng nhân tạo
- Lựa chọn về thiết bị duy trì sự sống (máy thở, máy hô hấp nhân tạo)
- Lựa chọn về chăm sóc thoải mái (thuốc giảm đau)
- Hướng dẫn về hiến tạng/mô

Giấy Ủy Quyền Chăm Sóc Y Tế:

Giấy ủy quyền chăm sóc y tế là một phần của chỉ thị trước chỉ định người được ủy quyền cho việc chăm sóc sức khỏe của bệnh nhân - người bệnh nhân chỉ định để đưa ra quyết định liên quan đến việc chăm sóc cuối đời nếu bệnh nhân không thể thực hiện điều này. Thường thì đây là người bệnh nhân biết rõ và tin tưởng sẽ đưa ra các quyết định thể hiện được mong muốn của bệnh nhân trong trường hợp các mong muốn không được nêu rõ. Người được ủy quyền chăm sóc sức khỏe thường là vợ/chồng hoặc thành viên trong gia đình của bệnh nhân. Bệnh nhân phải đảm bảo họ đã hỏi người này liệu người này có đồng ý trở thành người được ủy quyền chăm sóc sức khỏe hay không, và nếu có, người này phải ký một biểu mẫu được chỉ định.

Kinh Doanh Cá Nhân

Bên cạnh các quyết định khó khăn liên quan đến việc chăm sóc thể chất, cảm xúc và tinh thần vào cuối đời, hầu hết mọi người đều có việc kinh doanh cá nhân sẽ cần được quản lý bởi một người có thể tin tưởng. Việc điều chỉnh thông tin trên các tài liệu quan trọng trước khi bệnh của bệnh nhân quá nặng có thể ngăn ngừa nhiều năm đấu tranh pháp lý và gánh nặng kinh tế. Sau đây là một danh sách các chủ đề quan trọng cần nắm vững:

- **Tài Khoản Ngân Hàng:** Chỉ định người thụ hưởng tài khoản khi qua đời; quý vị có cần phải bổ sung người đồng ký hay không?
- **Két An Toàn:** Chìa khóa để ở đâu? Ai là người đồng ký?
- **Hợp Đồng Bảo Hiểm Nhân Thọ:** Ai là người thụ hưởng? Hợp đồng có cần sửa đổi gì không?
- **Hợp Đồng Bảo Hiểm Sức Khỏe:** Thẻ hội viên để ở đâu? Số ID là gì?
- **Ủy Quyền Chăm Sóc Sức Khỏe Lâu Dài:** Tài liệu này đã được ký chưa? Bản gốc được để ở đâu? Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có giữ các bản sao không?
- **Ủy Quyền Quản Lý Tài Chính Lâu Dài:** Ai là người được chỉ định? Thông tin liên hệ của họ là gì?
- **Di Chúc và/hoặc Ủy Thác:** Chúng được để ở đâu? Luật sư nào đã soạn thảo chúng?
- **Khế Ước/Giấy Chủ Quyền Tài Sản:** Ai có quyền sở hữu tài sản? Có cần phải chỉ định "chủ cho thuê" không?
- **Cổ Phiếu/Trái Phiếu:** Ai là người thụ hưởng? Có cần phải sửa đổi gì không?
- **Giấy Khai Sinh:** Biết nơi sinh của người thân của quý vị phòng trường hợp quý vị cần yêu cầu một bản.
- **Giấy Tờ Quân Đội:** Nếu cần thiết, giấy tờ xuất ngũ được để ở đâu?
- **Giấy Tờ An Sinh Xã Hội:** Các tài liệu này được để ở đâu?
- **Biểu Mẫu Quyền Lợi:** Giữ bản sao của tất cả các biểu mẫu này (SSI, SSDI, GA, MediCal, Tem Phiếu Thực Phẩm, v.v.)
- **Giấy Tờ Cho Vay:** Sắp xếp ngăn nắp hợp đồng thanh toán và bảng sao kê thẻ tín dụng.
- **Giấy Đăng Ký Xe:** Ai được chỉ định là người sở hữu và các giấy đăng ký này được để ở đâu?

- **Hướng Dẫn Thực Hiện Tang Lễ:** Có hợp đồng với nhà tang lễ nào không? Có mong muốn nào được viết ra không?
- **Hoàn Thuế Thu Nhập:** Giữ lại khoản hoàn thuế trong 5 năm gần nhất và thông tin hợp đồng của kế toán.

Lập Kế Hoạch Thừa Kế

Nhiều người có những thứ họ muốn để lại cho người thân của họ để tưởng nhớ đến họ, dưới dạng hình thức nào đó của di sản và thường được xác định trong di chúc. Các tài sản thừa kế này có thể là quà tặng tài chính, đồ gia truyền của gia đình, đồ vật có ý nghĩa quan trọng về mặt tình cảm hay thậm chí là hồi ký cá nhân. Việc giúp đỡ chuẩn bị di sản cùng một người thân là một cách để quý vị đến gần nhau hơn bằng cách cung cấp sự hỗ trợ mà có thể họ không biết để yêu cầu.

Nếu người thân của quý vị không chỉ định ai là người thừa kế tài sản của họ, mỗi tiểu bang có một công thức để phân chia tài sản cho thế hệ kế tiếp sau một quy trình kéo dài và tốn kém. Nếu một người qua đời *không để lại di chúc* (không có di chúc chính thức), tiểu bang quản lý tài sản, xác định họ hàng thân thuộc gần nhất theo pháp lý và phân phối tài sản cho họ. Có nhiều lúc tài sản được rao bán, thanh toán tất cả chi phí và phần còn lại sẽ được chia cho những người thừa kế.

Có nhiều vấn đề liên quan đến việc lập kế hoạch thừa kế mà quý vị nên chú ý. Cách tốt nhất để có kiến thức về các chủ đề này là tìm kiếm tư vấn pháp lý hoặc tham khảo một nhân viên xã hội trong bệnh viện để biết được các nguồn lực hỗ trợ.

Cái Giá Của Việc Chăm Sóc

Việc chăm sóc thường dẫn đến các hậu quả về tài chính cho người chăm sóc. Một số hậu quả rất rõ ràng –

- Quyết định làm việc ngoài giờ
- Từ chối việc thăng chức yêu cầu thời gian làm việc dài hơn hoặc
- Bỏ qua cơ hội đào tạo yêu cầu phải đi lại

Nhưng cũng có những hậu quả khó nhận biết hơn. Các hậu quả này bao gồm:

- Mất cơ hội có lợi nhuận kép đối với khoản phân phối phù hợp theo chương trình 401(k)
- Bị giảm khoản tiết kiệm và đầu tư hoặc
- Mất khả năng tài chính để cải tạo nhà nhằm làm tăng giá trị bán lại của nơi cư trú.

Một nghiên cứu phát hiện rằng trung bình những người chăm sóc mất $659.130 trong đời do giảm lương và các quyền lợi khi nghỉ hưu.

Kiểm Soát Tài Chính Của Quý Vị Ngay Hôm Nay!

- Tạo một ***ngân sách hộ gia đình*** và lập các kế hoạch thực tế cách mà quý vị sẽ đối phó với các trách nhiệm chăm sóc của quý vị và khả năng bị giảm tiền lương và quyền lợi. Tập trung vào việc giảm bớt chi tiêu của quý vị và giải quyết các món nợ của quý vị. Nếu quý vị là một người chăm sóc cho một người trưởng thành khác, quý vị có thể nhận thấy mình đang thanh toán các khoản chi tiêu nhỏ bằng tiền túi mà không nhận ra các chi tiêu này tích lũy nhanh như thế nào. Cũng cần thiết lập một ngân sách cho người quý vị chăm sóc.

- Thảo luận với anh chị em và các thành viên khác trong gia đình của quý vị về nhiều chi phí khác nhau liên quan đến việc quý vị chăm sóc cho một thành viên trong gia đình.

Bảng Tính Ngân Sách

CHI TIÊU TRONG NHÀ	HÀNG THÁNG	HÀNG NĂM
Tiền Thuê hoặc Thanh Toán Thế Chấp		
Thuế Bất Động Sản		
Phí Bảo Hiểm Chủ Hộ hoặc Bảo Hiểm Cho Người Thuê Nhà		
Tiền điện thoại		
Các tiện ích khác (khí đốt, điện, nước, nước thải, rác, v.v.)		
Bảo Trì Nhà Cửa		
Các Chi Tiêu Khác Trong Nhà		
TỔNG		

CHI TIÊU CHO THỰC PHẨM/QUẦN ÁO/ĐI LẠI	HÀNG THÁNG	HÀNG NĂM
Thực phẩm		
Quần áo		
Giặt/Giặt Khô		
Thanh Toán Khoản Vay Mua Xe Hơi		
Bảo Dưỡng Xe Hơi (xăng, dầu, bộ lọc, v.v.)		
Phí Bảo Hiểm Xe Hơi		
Chi Phí Đi Lại Khác		
TỔNG		

PHÍ BẢO HIỂM/KHOẢN THANH TOÁN/TIẾT KIỆM	**HÀNG THÁNG**	**HÀNG NĂM**
Giáo Dục Cho Người Lớn/Trẻ Em (học phí, sách vở, v.v.)		
IRA, 401(K), 403(B)		
Y Tế/Nha Khoa/Nhãn Khoa/Toa Thuốc		
Chăm Sóc Phụ Thuộc/Giữ Trẻ Vào Ban Ngày		
Thanh Toán Khoản Vay		
Thanh Toán Thẻ Tín Dụng		
Phí Bảo Hiểm Nhân Thọ		
Phí Bảo Hiểm Y Tế		
Phí Bảo Hiểm Thu Nhập Khuyết Tật		
Các Khoản Tiết Kiệm Khác		
TỔNG		

CÁC CHI TIÊU KHÁC	**HÀNG THÁNG**	**HÀNG NĂM**
Chăm Sóc Cá Nhân (Cắt Tóc, v.v.)		
Thú Cưng/Chăm Sóc Thú Cưng		
Giải Trí (Bao Gồm Các Kỳ Nghỉ)		
Quà Tặng (Sinh Nhật, Ngày Lễ, v.v.)		
Phí Hội Viên (Câu Lạc Bộ Sức Khỏe, Tạp Chí)		
Các chi tiêu khác		
TỔNG		

TỔNG CHI TIÊU		

Nhóm Hỗ Trợ Người Chăm Sóc

Nhóm Hỗ Trợ Trực Tuyến và Qua Điện Thoại:

- **Family Caregiver Alliance:** Cung cấp các nhóm hỗ trợ trực tuyến cho người chăm sóc và người thân của họ: https://www.caregiver.org/support-groups
- **WellSpouse**: Tìm kiếm sự hỗ trợ, chia sẻ và là một cộng đồng xã hội: https://wellspouse.org/our-support/caregiver-support/
- **Cancer Care:** Nhóm hỗ trợ trực tuyến và qua điện thoại cho bệnh nhân ung thư và người thân, do các nhân viên xã hội phụ trách vấn đề ung thư dẫn dắt. http://www.cancercare.org/support_groups

Nhóm Hỗ Trợ Tại Địa Phương:

- **Cancer CAREpoint**
  https://www.cancercarepoint.org/
  (408) 402-6611
  2505 Samaritan Dr #402, San Jose, CA 95124
  Cung cấp một loạt các dịch vụ và chương trình miễn phí cho bệnh nhân ung thư và người chăm sóc của họ, bao gồm tham vấn về dinh dưỡng, hình ảnh có hướng dẫn, liệu pháp xoa bóp, yoga, nghệ thuật cắt dán ảnh, tham vấn về tóc giả, dịch vụ tư vấn và các nhóm hỗ trợ.
- **Catholic Charities of Santa Clara County: Daybreak Adult Day Care Centers**
  https://www.catholiccharitiesscc.org/daybreak-cares-enterprise?locale=en
  Điện thoại: (408) 270-4900
  Địa chỉ: 5111 San Felipe Rd San Jose, CA 95135
  408-282-1134 Tiếng Trung
  Địa chỉ: 535 Old San Francisco Road Sunnyvale, CA 94087
  Một chương trình dựa trên cộng đồng cung cấp dịch vụ chăm sóc phi y tế nhằm đáp ứng nhu cầu của người cao tuổi Trung Quốc và Việt Nam bị suy giảm chức năng đồng thời nâng cao chất lượng cuộc sống.
- **Day Break II Asian Respite and Caregiver Support Services**
  Cung cấp khoảng thời gian nghỉ ngơi ở trung tâm, thời gian nghỉ ngơi ở nhà và đưa đón có người hộ tống được phát triển cho người cao tuổi châu Á là người phụ thuộc mắc bệnh Alzheimer hoặc sa sút trí tuệ. Các dịch vụ khác bao gồm: nhóm hỗ trợ người chăm sóc, giáo dục cộng đồng và quản lý trường hợp.
- **Family Caregiver Alliance**
  https://www.caregiver.org/
  Điện thoại: (415) 434-3388
  Địa chỉ: 180 Montgomery, Suite 1100 San Francisco, CA 94104
  Cung cấp các dịch vụ, thông tin và hướng dẫn hỗ trợ cho các gia đình ở khắp Vùng Vịnh, cung cấp chăm sóc cho người có tình trạng sức khỏe mãn tính.
- **Live Oak Adult Day Care Services**
  http://liveoakadultdaycare.org/
  Điện thoại: (408) 973-0905, Địa chỉ: 20920 Mcclellan Road, Cupertino, CA 95014
  Điện thoại: (408) 847-5491, Địa chỉ: 651 West 6th Street, Gilroy, CA 95020
  Điện thoại: (408) 354-4782, Địa chỉ: 111 Church Street, Los Gatos, CA 95030
  Điện thoại: (408) 971-9363, Địa chỉ: 1147 Minnesota Avenue, San Jose, CA 95125
  Cung cấp chương trình chăm sóc ban ngày bao gồm các hoạt động giải trí và xã hội cho người cao tuổi yếu đuối, khuyết tật và thời gian nghỉ ngơi cho người chăm sóc của họ. Cung cấp nhóm hỗ trợ người chăm sóc, nguồn lực cộng đồng và quản lý trường hợp.
- **Stanford Support Groups**
  https://stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/cancer-supportive-care-program.html
  Tìm kiếm một số nhóm hỗ trợ cho các tình trạng bệnh lý, điều trị và chăm sóc khác nhau.

Nguồn Lực Hỗ Trợ Cho Người Chăm Sóc:

- **American Cancer Society:** Nguồn lực hỗ trợ tuyệt vời đối với tất cả phương diện chăm sóc http://www.cancer.org/treatment/caregivers/index
- **CancerCare Caregiver Stories:** Truyền cảm hứng cho các khách hàng cá nhân từ những người chăm sóc bị ảnh hưởng bởi ung thư và những cách họ đã tìm thấy để đối phó http://www.cancercare.org/stories#caregiver
- **CancerCare Connect Education Work Shops:** Nghe qua điện thoại hoặc trực tuyến khi các chuyên gia hàng đầu về ung thư cung cấp thông tin cập nhật về các vấn đề liên quan đến ung thư trong buổi hội thảo dài một giờ. Cũng có sẵn podcast. http://www.cancercare.org/connect_workshops

- **Cancer Legal Resource Center:** Cung cấp thông tin và giáo dục về các vấn đề pháp lý liên quan đến ung thư cho công chúng thông qua đường dây hỗ trợ qua điện thoại toàn quốc gia của trung tâm (866) THE-CLRC http://www.disabilityrightslegalcenter.org/cancer-legal-resource-center
- **Caregiver Action Network:** Diễn đàn phục vụ rất nhiều người chăm sóc trong gia đình http://www.caregiveraction.org/forum
- **Caregiving.com:** Một cộng đồng trực tuyến gồm những cá nhân hỗ trợ đang chăm sóc cho một thành viên trong gia đình hoặc một người bạn. http://www.caregiving.com
- **CaringBridge:** Cung cấp một trang web cá nhân miễn phí và tất cả các công cụ nhằm cập nhật cho gia đình và bạn bè trong một cuộc khủng hoảng về sức khỏe. Cho phép bệnh nhân và người chăm sóc kích hoạt trợ giúp điều phối cộng đồng của họ và nhận sự hỗ trợ về cảm xúc. https://www.caringbridge.org/
- **Eldercare Locator:** Tìm kiếm các cơ quan địa phương ở từng cộng đồng tại Hoa Kỳ có thể giúp đỡ người cao tuổi và gia đình của họ tiếp cận nhà ở và các dịch vụ dựa trên cộng đồng. (800) 677-1116; https://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx
- **Family Caregiver Alliance:** Một tiếng nói công khai của những người chăm sóc bao gồm các chương trình về dịch vụ, giáo dục, nghiên cứu và vận động. (415) 434-3388; www.caregiver.org
- **Helpguide.org:** Thông tin và đề xuất nhằm giảm tình trạng căng thẳng và kiệt sức cho người chăm sóc http://www.helpguide.org/articles/stress/caregiving-stress-and-burnout.htm
- **Imerman Angels:** Hỗ trợ đồng cấp 1:1 cho cả người đang chống lại bệnh ung thư và người chăm sóc của họ. Tổ chức cố gắng kết nối mọi người với những người khác đã quen thuộc với trải nghiệm của họ. http://www.imermanangels.org
- **Lotsa Helping Hands:** Dịch vụ web điều phối chăm sóc miễn phí cung cấp lịch nhóm riêng tư nơi có thể đăng tải những việc mà một người chăm sóc cần được hỗ trợ. Gia đình và bạn bè có thể truy cập trang web và đăng ký trực tuyến để nhận công việc. Trang web theo dõi từng công việc và gửi email thông báo và nhắc nhở cho các bên thích hợp. www.lotsahelpinghands.com
- **MedLine Plus- Caregivers:** Các nguồn lực hỗ trợ cho tất cả các phương diện của việc chăm sóc, bao gồm cả tài chính. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/caregivers.html
- **National Hospice and Palliative Care:** Chăm sóc nâng cao vào cuối đời. Cung cấp các nguồn lực hỗ trợ miễn phí nhằm giúp mọi người đưa ra quyết định về dịch vụ và chăm sóc cuối đời trước khủng hoảng. (703) 837-1500 www.nhpco.org
- **NeedyMeds:** Một tổ chức trực tuyến cung cấp thông tin về các chương trình hỗ trợ bệnh nhân nhằm giúp đỡ cho chi phí thuốc. www.needymeds.com
- **Patient Advocate Foundation:** Cung cấp dịch vụ quản lý trường hợp chuyên nghiệp miễn phí cho những cá nhân đối mặt với các rào cản trong việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe. www.patientadvocate.org
- **The Art of Dying Well**: Hỗ trợ thực tiễn và tinh thần cho người chăm sóc đang phải đối mặt với việc chăm sóc người sắp qua đời. https://www.artofdyingwell.org/
- **Today's Caregiver:** Nguồn lực hỗ trợ chăm sóc và tin tức cập nhật về người chăm sóc. (954) 893-0550; www.caregiver.com

Sách Dành Cho Người Chăm Sóc:

Chicken Soup for the Caregiver's Soul (Chia Sẻ Tâm Hồn và Quà Tặng Cuộc Sống Cho Người Chăm Sóc) của Jack Canfield, Mark Victor Hanson và LeAnn Theimann

A Family Caregiver Speaks Up "It Doesn't Have to be This Hard" (Người Chăm Sóc Trong Gia Đình Lên Tiếng "Đâu Cần Phải Khó Khăn Như Thế Này") của Suzanne Mintz

The Caregiver Meditations – Reflections on Loving Presence (Thiền Yêu Thương Của Người Chăm Sóc - Suy Ngẫm Về Sự Hiện Diện Của Tình Yêu Thương) của Erie Chapman

Caring for the Patient with Cancer at Home: A Guide for Patients and Families (Chăm Sóc Bệnh Nhân Ung Thư Tại Nhà: Hướng Dẫn cho Bệnh Nhân và Gia Đình) Có sẵn miễn phí thông qua American Cancer Society (800-227-2345)

Daily Comforts for Caregivers (Chăm Sóc Thoải Mái Hàng Ngày cho Người Chăm Sóc) của Pat Samples

The Human Side of Cancer: Living with Hope, Coping with Uncertainty (Mặt Nhân Tính Của Ung Thư: Sống Hy Vọng, Đối Mặt với Sự Bất Định) của Jimmie C Holland, Bác Sĩ Y Khoa (MD) của Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

A Husband, A Wife, and an Illness: Living Life Beyond Chronic Illness (Chồng, Vợ và Căn Bệnh: Cuộc Sống Phía Sau Bệnh Mãn Tính) của Dr. William July

Mainstay: For the Well Spouse of the Chronically Ill (Trụ Cột: Cho Bạn Đời Tốt Của Người Bệnh Mãn Tính III) của Maggie Strong

Passages in Caregiving: Turning Chaos into Confidence (Các Giai Đoạn Chăm Sóc: Biến Hỗn Loạn Thành Niềm Tin) của Gail Sheehy

The Selfish Pig's Guide to Caring (Hướng Dẫn Chăm Sóc Của Chú Heo Ích Kỷ) của Hugh Marriot

The Tough and Tender Caregiver: A Handbook for the Well Spouse (Người Chăm Sóc Cứng Rắn và Dịu Dàng: Sổ Tay Làm Người Bạn Đời Tốt) của David và Rhonda Travland

A Beginner's Guide to the End (Hướng Dẫn Cuối Đời Cho Người Mới Bắt Đầu) của B.J. Miller và Shoshana Berger

Các Bài Viết Dành Cho Người Chăm Sóc:

- "What Can I Say to a Newly Diagnosed Loved One?" (Tôi Có Thể Nói Gì Với Người Thân Vừa Được Chẩn Đoán Bệnh) http://www.cancercare.org/publications/104 what_can_i_say_to_a_newly_diagnosed_loved_one
- "Building a Community of Support" (Xây Dựng Một Cộng Đồng Hỗ Trợ) http://www.cancercare.org/publications/186-building_a_community_of_support
- "Caregiving During Holidays and Special Occasions" (Chăm Sóc Trong Ngày Lễ và Những Dịp Đặc Biệt) http://www.cancercare.org/publications/145-caregiving_during_holidays_and_special_occasions
- Caregiving for Your Loved One With Cancer (Chăm Sóc Người Thân Mắc Bệnh Ung Thư Của Quý Vị) http://www.cancercare.org/publications/1caregiving_for_your_loved_one_with_cancer
- Caring Advice for Caregivers: How Can You Help Yourself? (Lời Khuyên Chăm Sóc Cho Người Chăm Sóc: Làm Thế Nào Để Tự Giúp Chính Mình) http://www.cancercare.org/publications/47caring_advice_for_caregivers_how_can_you_help_yourself
- Coping with the Stress of Caregiving (Đối Mặt Với Căng Thẳng Của Việc Chăm Sóc) http://www.cancercare.org/publications/142-coping_with_the_stress_of_caregiving
- For Caregivers: Coping With Holidays and Special Occasions (Dành Cho Người Chăm Sóc: Đối Phó Với Ngày Lễ và Những Dịp Đặc Biệt) http://www.cancercare.org/publications/2for_caregivers_coping_with_holidays_and_special_occasions
- Managing the Practical Concerns of Your Loved One's Diagnosis (Quản Lý Các Quan Ngại Thực Tế Về Chẩn Đoán Của Người Thân Của Quý Vị) http://www.cancercare.org/publications/144managing_the_practical_concerns_of_your_loved_ones_diagnosis
- Young Adults as Caregivers (Khi Người Mới Trưởng Thành Làm Người Chăm Sóc) http://www.cancercare.org/publications/141-young_adults_as_caregivers

Nguồn

Caregiving: Helping an Aging Loved One, Jo Horne
http://www.cancer.gov/publications/patient-education/When-Someone-You-Love-Has-Advanced-Cancer.pdf
http://www.caregiveraction.org/resources/toolbox
[1] DiMatteo, MR, Lepper, HS, Croghan TW…*Patient Adherence and Medical Treatment Outcomes: A Meta-Analysis;* Medical Care vol. 40 # 9, 2002, pp 794-811
[2] Zed, Peter J. PharmD, Abu-Laban, Riyad, MD, Balen Robert, M. PharmD, et al: *Incidence, severity and preventability of medication-related visits to the emergency department: a prospective study,* Canadian Medication Association Journal, June 3, 2008; 178 (12). doi:10.1503/cmaj.071594.