

Ngược đãi và bỏ bê người cao tuổi: Thông tin dành cho người chăm sóc trong gia đình

Abuse and neglect of older adults: Information for family caregivers

Tám mươi phần trăm công việc chăm sóc người cao tuổi được thực hiện bởi các gia đình, thường là bởi vợ/chồng, bạn đời hoặc con cái đã trưởng thành.

Gia đình có thể giúp cha mẹ hoặc vợ/chồng cao tuổi trong các hoạt động hàng ngày, các vấn đề về tài chính như giao dịch ngân hàng hoặc thanh toán hóa đơn, hoặc chăm sóc cá nhân như tắm rửa và thay quần áo. Họ có thể đảm nhận những trách nhiệm này vì tình yêu thương hoặc ý thức về nghĩa vụ của cá nhân hoặc trách nhiệm gia đình. Mỗi gia đình đều khác nhau. Một số gia đình không có điều kiện để đảm nhận những trách nhiệm này, cho dù họ yêu thương người cao tuổi. Một số mối quan hệ gia đình rất tích cực và có tính hỗ trợ. Những số khác trải qua cảm xúc lẫn lộn, xung đột và căng thẳng.

Những hình thức ngược đãi hoặc bỏ bê nào có thể xảy ra với người cao tuổi?

Việc bị ngược đãi và bỏ bê trong những năm tuổi già có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, cảm giác hạnh phúc, sự an toàn và an ninh tài chính của một người. Người cao tuổi có thể chịu nhiều loại tổn hại khác nhau từ những người mà họ trông cậy hoặc tin tưởng. Điều này có thể diễn ra dưới nhiều hình thức bao gồm thể chất, tình cảm, tài chính, tình dục, tâm linh hoặc có tính hệ thống. Hành vi ngược đãi và bỏ bê có thể bao gồm việc không cho dùng thuốc men hoặc các nhu yếu phẩm trong cuộc sống.

Tại sao tình trạng ngược đãi hoặc bỏ bê xảy ra?

Hầu hết mọi người không có ý định thực hiện các hành vi ngược đãi hoặc bỏ bê. Họ có thể cảm thấy không thoải mái hoặc quá tải với sự thay đổi vai trò trong gia đình mình, đặc biệt là nếu người cao tuổi giờ đây trông cậy vào họ. Một số thành viên trong gia đình có thể không biết cách cung cấp sự chăm sóc hoặc giúp đỡ cần thiết. Họ có thể không hiểu bản chất của mối lo ngại về sức khỏe và việc nó ảnh hưởng như thế nào đến khả năng hoặc hành vi của người cao tuổi.

Trong một số tình huống ngược đãi, người ta có thể sử dụng vũ lực hoặc kiểm soát về mặt tình cảm của người kia.

Đối với một số cặp vợ chồng khi về già, cả người chăm sóc và người nhận sự chăm sóc đều có thể gặp một số khó khăn về sức khỏe, trí nhớ hoặc khả năng đưa ra quyết định của họ. Điều này có thể ảnh hưởng đến cách người ta thông cảm và phản ứng với nhau.

Những người chăm sóc trong gia đình thường có các trách nhiệm khác tại nơi làm việc hoặc ở nhà. Họ có thể cảm thấy khó khăn trong việc cung cấp sự chăm sóc, đặc biệt là khi nhu cầu của người cao tuổi thay đổi. Việc cố gắng đáp ứng những nhu cầu này có thể dẫn đến sự căng thẳng và xung đột trong gia đình. Những người chăm sóc trong gia đình có thể gặp các vấn đề cá nhân bao gồm tài chính, sức khỏe tâm thần hoặc lạm dụng chất kích thích. Họ có thể gặp khó khăn trong việc cung cấp sự chăm sóc một cách an toàn.

Ngược đãi người cao tuổi về tài chính là gì?

Một thành viên trong gia đình có thể không nhận ra trách nhiệm pháp lý của mình khi hỗ trợ một người cao tuổi về tài chính, đặc biệt là khi hành động theo sự ủy quyền. Họ có thể tiếp quản các vấn đề về tài chính vì điều này có vẻ dễ dàng hơn. Một số có thể cảm thấy có quyền được hưởng tiền hoặc tài sản, hoặc nghĩ rằng chẳng lẽ họ cũng sẽ nhận nó và tin rằng họ có quyền sử dụng nó ngay bây giờ. Điều này có thể dẫn đến tình trạng ngược đãi về tài chính. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [HealthLinkBC File #93d Ngược đãi người cao tuổi về tài chính](#).

Các dấu hiệu căng thẳng của người chăm sóc mà có thể dẫn đến hành vi ngược đãi

Hầu hết những người chăm sóc một người khác đều có thể thỉnh thoảng cảm thấy căng thẳng. May mắn thay, mọi người có thể học cách nhận biết các dấu hiệu của sự căng thẳng. Để giảm sự căng thẳng và khả năng xảy ra hành vi ngược đãi hoặc bỏ bê người khác, hãy chú ý đến sức khỏe thể chất và tình cảm của chính bạn.

Dưới đây là một số dấu hiệu của sự căng thẳng:

- Những thay đổi trong cảm xúc của bạn, chẳng hạn như trở nên lo âu hoặc trầm cảm, hoặc cảm thấy tức giận và oán giận người mà bạn đang chăm sóc
- Luôn cảm thấy kiệt sức
- Cần thuốc để giúp bạn ngủ hoặc đối phó
- Thay đổi lối sống của bạn, bao gồm cả lượng thức ăn bạn ăn, hoặc lượng trà, cà phê hoặc rượu bia bạn uống
- Đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn thường xuyên hơn do xuất hiện các mối lo ngại về sức khỏe

Mọi người đều có một giới hạn và giới hạn của mỗi người là khác nhau. Nhu cầu và khả năng của một người có thể thay đổi theo thời gian. Hãy cởi mở với việc yêu cầu và chấp nhận sự giúp đỡ.

Có thể ngăn ngừa tình trạng ngược đãi và bỏ bê bằng cách nào?

Có nhiều cách mà gia đình có thể ngăn ngừa tình trạng ngược đãi hoặc bỏ bê xảy ra với người khác hoặc với chính họ khi về già.

Trao đổi thông tin tốt

Việc trao đổi thông tin tốt và sự hỗ trợ trong gia đình, cũng như giữa vợ chồng, đóng vai trò rất quan trọng. Hãy nói về tình hình hiện tại và lập kế hoạch cho những nhu cầu trong tương lai. Cha mẹ hoặc thành viên trong gia đình có thể tự làm gì? Họ có thể làm gì nếu được hỗ trợ một phần? Điều này giúp đặt ra những kỳ vọng thực tế.

Việc liên lạc thường xuyên giữa các thành viên trong gia đình có thể rất hữu ích và mang tính hỗ trợ. Điều này giúp mọi người nhận thức được những thay đổi về sức khỏe của cha/mẹ, vợ/chồng hoặc bạn đời. Một số lo ngại về sức khỏe có thể được ngăn ngừa hoặc làm chậm lại.

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

Phối hợp cùng nhau

Việc chăm sóc tốt có nghĩa là có thời gian, tư duy và nguồn lực để đảm nhận trách nhiệm này. Hãy cố gắng chia sẻ trách nhiệm chăm sóc, nếu có thể. Các thành viên trong gia đình thường có các kỹ năng khác nhau và có thể hỗ trợ theo nhiều cách khác nhau. Hãy dành thời gian để tìm hiểu về những nguồn lực cộng đồng có sẵn và cân nhắc việc thiết lập một “vòng kết nối chăm sóc.”

Củng cố các mối quan hệ

Ngay cả khi sức khỏe hoặc khả năng của một người cao tuổi thay đổi, nhiều khía cạnh của mối quan hệ vẫn rất đáng quý. Một số gia đình củng cố mối các quan hệ bằng cách giữ liên lạc, chia sẻ những truyền thống cũ và tạo ra những truyền thống mới. Hãy tập trung vào và bồi đắp các hoạt động lâu nay vẫn quan trọng đối với họ

và để họ tham gia vào các công việc trong khả năng của họ.

Chăm sóc bản thân

Việc chăm sóc bản thân và đảm bảo bạn có thời gian định kỳ cho bản thân đóng vai trò quan trọng cho việc cung cấp sự chăm sóc cho các thành viên trong gia đình hoặc những người khác. Ngay cả những khoảng thời gian nghỉ ngơi rất ngắn mà không cần phải cung cấp sự chăm sóc, chẳng hạn như những chuyến đi bộ ngắn hoặc việc thực hiện một thú vui yêu thích, cũng có thể giúp bạn cảm thấy sảng khoái về tinh thần và thể chất. Hãy dành một phần thời gian trong ngày để làm những việc này. Thử từ bỏ một số trách nhiệm mà bạn thường đảm nhận. Sử dụng các nhóm hỗ trợ người chăm sóc tại địa phương, những nhóm này có thể giúp bạn tìm các nguồn hỗ trợ hoặc học các mẹo hữu ích.

Tôi nên làm gì nếu tôi chứng kiến hành vi ngược đãi người cao tuổi

Nếu bạn nhìn thấy một tội phạm hoặc tình huống khiến người cao tuổi gặp nguy hiểm cận kề, hãy gọi cảnh sát hoặc gọi số **9-1-1** ngay lập tức. Hãy cho biết rằng bạn muốn báo cáo một tình huống nghi ngờ người cao tuổi bị ngược đãi, bỏ bê hoặc tự bỏ mặc bản thân.

Hãy gọi đến Đường dây Thông tin và Ngược đãi Người cao tuổi (Seniors Abuse Info Line - SAIL) theo số 604-437-1940 ở khu vực Lower Mainland, hoặc gọi số miễn phí 1-866-437-1940.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về tình trạng ngược đãi và bỏ bê người cao tuổi, hoặc để được trợ giúp, hãy gọi hoặc truy cập các dịch vụ sau:

- Đường dây Thông tin và Ngược đãi Người cao tuổi (Seniors Abuse and Information Line - SAIL), thuộc Seniors First BC, theo số 604-437-1940 tại Vancouver hoặc số điện thoại miễn phí 1-866-437-1940, hoặc truy cập <https://seniorsfirstbc.ca>

- Chính quyền B.C. – [Bảo vệ Người cao tuổi để Tránh bị Ngược đãi và Bỏ bê](#)
- Những Người chăm sóc trong Gia đình của British Columbia (Family Caregivers of British Columbia) hỗ trợ những người chăm sóc. Gọi số miễn phí 1-877-520-3267 hoặc truy cập www.familycaregiversbc.ca để được trợ giúp về tình trạng kiệt sức và căng thẳng do chăm sóc người khác
- Người giám hộ và Người được Ủy thác Công (Public Guardian and Trustee) theo số 604-660-4444 hoặc truy cập www.trustee.bc.ca
- Trợ giúp Pháp lý BC (Legal Aid BC) theo số 604-408-2172 hoặc số điện thoại miễn phí 1-866-577-2525 hoặc truy cập <https://legalaid.bc.ca>
- Số miễn phí của Đường dây dành cho Nạn nhân (Victim Link) ở B.C. theo số 1-800-563-0808 hoặc truy cập [VictimLinkBC](#) để biết thông tin dành cho nạn nhân của bạo lực gia đình và bạo lực tình dục hoặc tội phạm

Để biết thêm thông tin về hành vi ngược đãi và người cao tuổi, hãy truy cập các HealthLinkBC File sau đây:

- [HealthLinkBC File #93a Ngăn ngừa tình trạng ngược đãi và bỏ bê người cao tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #93c Ngược đãi và bỏ bê người cao tuổi: Hiểu về những trải nghiệm khác nhau](#)
- [HealthLinkBC File #93d Ngược đãi người cao tuổi về tài chính](#)

seniors first BC

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.