

Tờ Thông Tin Về Bệnh
Cập nhật tháng 9 năm 2020

Chăm sóc giảm nhẹ

Chăm sóc giảm nhẹ là gì?

Chăm sóc giảm nhẹ là một dạng chăm sóc đặc thù dành cho những người mắc bệnh hiểm nghèo. Chăm sóc giảm nhẹ giúp quý vị hoặc người thân của quý vị sống thoải mái nhất có thể và đạt được chất lượng cuộc sống tốt nhất có thể.

Bác sĩ gia đình có thể giúp quý vị sắp xếp dịch vụ chăm sóc bao gồm một nhóm các bác sĩ và chuyên viên tư vấn tâm lý. Đội ngũ này sẽ giúp quý vị kiểm soát mọi triệu chứng gây đau đớn hoặc khó khăn. Họ cũng sẽ hỗ trợ quý vị xử lý những mối bận tâm về tình cảm, đời sống xã hội và tinh thần.

Bác sĩ gia đình sẽ làm gì?

Bác sĩ sẽ giúp quý vị hiểu thêm về quy trình chăm sóc giảm nhẹ.

Quý vị và bác sĩ gia đình của mình sẽ cùng nhau:

- Trao đổi về nhận thức của quý vị đối với sức khỏe và việc quý vị mong muốn được chăm sóc như thế nào trong tương lai
- Xác định những người hỗ trợ hợp pháp có thể thay mặt quý vị đưa ra các quyết định nếu điều đó trở nên cần thiết
- Thảo luận về các dịch vụ hỗ trợ để giúp thực hiện các hoạt động hàng ngày nếu cần
- Xem xét kê toa mọi loại thuốc quý vị có thể cần dùng
- Đưa ra cách kiểm soát các triệu chứng về mặt thể chất
- Hướng dẫn quý vị cách có thể ở nhà lâu hơn
- Thảo luận những điều cần cân nhắc về tài chính hoặc pháp lý

Bác sĩ gia đình sẽ thảo luận xem quý vị có muốn ở thoải mái trong ngôi nhà của chính mình hay không nếu quý vị sắp qua đời. Bác sĩ gia đình cũng có thể cùng với quý vị hoàn thành trước một kế hoạch chăm sóc.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ gia đình sẽ tiếp tục thăm khám các triệu chứng, nhu cầu sức khỏe, thuốc men, hỗ trợ tại nhà và chăm sóc chuyên khoa cho quý vị. Quý vị và bác sĩ sẽ cùng trao đổi về việc quý vị mong muốn được chăm sóc cuối đời như thế nào và liệu quý vị muốn qua đời tại nhà hay tại bệnh viện.

Bác sĩ gia đình cũng sẽ cùng quý vị xây dựng một kế hoạch chăm sóc giảm nhẹ trong trường hợp cần gọi xe cấp cứu.

Tôi nên làm gì?

Không có phương pháp hay cảm xúc nào được xem là 'chuẩn mực' khi thảo luận và lập kế hoạch chăm sóc. Việc trải qua nhiều cung bậc cảm xúc và nghi ngờ đức tin vốn có của mình cũng là điều thường gặp.

Quý vị nên tiếp tục chia sẻ những cảm xúc và nhu cầu của quý vị với bác sĩ gia đình, bạn bè thân thiết hoặc thành viên gia đình để họ có thể hỗ trợ quý vị. Quý vị cũng nên cân nhắc việc nhờ bác sĩ gia đình giới thiệu đến một nhà tư vấn tâm lý là người có thể giúp quý vị vượt qua các khía cạnh tình cảm và tinh thần.

Quý vị nên nghĩ về những điều mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của mình và cách tìm thấy sức mạnh trong những lúc khó khăn. Quý vị cũng có thể nhờ bác sĩ gia đình giới thiệu đến các dịch vụ chăm sóc cộng đồng. Có các dịch vụ chuyên biệt có thể trợ giúp quý vị trong trường hợp cần chăm sóc phức tạp.

Những Kế Hoạch Chăm Sóc Giảm Nhẹ dành cho Dịch Vụ Xe Cứu Thương NSW

Bác sĩ gia đình của quý vị có thể hoàn thành kế hoạch chăm sóc giảm nhẹ dành cho Dịch Vụ Xe Cứu Thương NSW.

Điều này cho phép xe cứu thương cung cấp một số loại thuốc nhất định và cho họ biết những việc họ có thể và không thể làm.

Quý vị cần phải giữ kế hoạch chăm sóc giảm nhẹ của mình ở nơi dễ tìm để có thể đưa cho nhân viên xe cứu thương nếu họ được gọi đến.

Nếu bác sĩ gia đình thay đổi toa thuốc cho quý vị, quý vị cần phải hoàn thành một kế hoạch chăm sóc giảm nhẹ mới.

Chăm sóc giảm nhẹ

Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Tây Nam Sydney có một loạt các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ để hỗ trợ quý vị.

Nhóm Điều Dưỡng Y Tế Cơ Bản và Cộng Đồng cung cấp các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ trên khắp vùng tây nam Sydney. Họ cũng cung cấp Chương Trình PEACH (Gói Hỗ Trợ Chăm Sóc Giảm Nhẹ Tại Nhà) với các gói chăm sóc cho những người trong giai đoạn cuối đời. Quý vị có thể tiếp cận các dịch vụ này bằng cách gọi đến số 1800 455 511 hoặc truy cập swslhd.nsw.gov.au.

Dịch Vụ Chăm Sóc Giảm Nhẹ Tây Nam Sydney cung cấp hỗ trợ chuyên biệt cho những bệnh nhân cần chăm sóc giảm nhẹ. Dịch vụ bao gồm các đơn vị bệnh nhân nội trú và phòng khám bệnh viện. Dịch vụ chăm sóc tại nhà cũng có thể được sắp xếp trong một số trường hợp. Các phòng khám chăm sóc giảm nhẹ có trụ sở tại:

- **Bệnh Viện Bankstown:** Điện thoại 9722 8683
- **Bệnh Viện Braeside:** Điện thoại: 9756 8849
- **Bệnh Viện Liverpool:** Điện thoại: 8738 9803
- **Bệnh Viện Campbelltown:** Điện thoại: 4634 4356

Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tôi nên làm gì vào lúc này? | <input type="checkbox"/> Tôi cần hỗ trợ gì? |
| <input type="checkbox"/> Tôi nên làm thế nào để có thể ở nhà lâu hơn? | <input type="checkbox"/> Tôi cần dùng thuốc gì? |
| <input type="checkbox"/> Ai có thể giúp tôi giải quyết các mối lo ngại về tài chính? | <input type="checkbox"/> Làm thế nào bác sĩ có thể giúp tôi sống thoải mái nhất có thể? |
| <input type="checkbox"/> Tôi nên nói gì với gia đình và bạn bè? | |

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Để biết thông tin chung về chăm sóc giảm nhẹ:

- **Bộ Y Tế & Người Cao Niên Úc** - Ấn phẩm về chăm sóc giảm nhẹ: health.gov.au
- **Hội Đồng Ung Thư NSW (Cancer Council NSW)** - Hiểu rõ về chăm sóc giảm nhẹ: cancercouncil.com.au
- **Hội Người Chăm Sóc NSW (Carers NSW):** carersnsw.org.au
- **Mạng Lưới Kiến Thức về Chăm Sóc Giảm Nhẹ Caresearch:** caresearch.com.au

Để được hỗ trợ chăm sóc giảm nhẹ bằng nhiều ngôn ngữ:

- **Truyền Thông Sức Khỏe Đa Văn Hóa:** mhcs.health.nsw.gov.au

Để có các tài nguyên về cảm xúc và tâm linh::

- **Cảm Xúc và Tâm Linh** - Làm thế nào để loại bỏ lo lắng về cái chết và ý nghĩa của cuộc sống: virtualhospice.ca

Để được tư vấn tài chính và lời khuyên về hỗ trợ thu nhập:

- **Centrelink:** humanservices.gov.au
- **Hội Đồng Ung Thư NSW (Cancer Council NSW):** Điện thoại 13 11 20 hoặc truy cập cancercouncil.com.au
- **Lifeline:** Điện thoại (02) 4940 2000
- **Hội Bác Ái (Samaritans):** Điện thoại (02) 4922 1509
- **Chăm Sóc Về Tiền Bạc của Salvation Army (Salvation Army Money Care):** Điện thoại (02) 4013 2901

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative