

Chăm sóc cho người bị ung thư

Thông tin dành cho người chăm sóc và hỗ trợ là bạn bè và gia đình

Chúng tôi chuẩn bị tờ thông tin này để giúp cho những người chăm sóc người bị ung thư. Việc chăm sóc có thể rất đáng làm, nhưng nhiều người cũng thấy điều đó thật khó khăn. Chúng tôi hy vọng thông tin này có thể giúp quý vị hiểu hơn về vai trò là người chăm sóc của mình, làm thế nào để quý vị chăm sóc bản thân mình và những dịch vụ hỗ trợ có sẵn.

Người chăm sóc là ai?

Người chăm sóc là người hỗ trợ và chăm sóc không được trả công dành cho một người cần sự giúp đỡ của họ do bệnh tật, khuyết tật hoặc tuổi già.

Người chăm sóc có thể là gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm. Có thể quý vị không tự xem mình là người chăm sóc. Quý vị có thể nghĩ rằng mình chỉ giúp đỡ như một phần bình thường trong mối quan hệ của mình.

Một số người chăm sóc cung cấp sự hỗ trợ 24 giờ một ngày. Những người chăm sóc khác đến thăm mỗi tuần vài giờ để giúp hoặc sắp xếp việc chăm sóc bằng điện thoại, điện thư hoặc internet. Đôi khi người chăm sóc sống ở nơi khá xa. Số lượng và cách chăm sóc có thể thay đổi theo thời gian. Việc chăm sóc có thể là một công việc của hơn-một người.

Một số người thấy vui khi làm người chăm sóc và cảm thấy rất gần gũi với người họ đang chăm sóc. Những người khác thì không vui và cảm thấy họ phải cung cấp sự chăm sóc.

Một số người chăm sóc có những trách nhiệm khác, chẳng hạn như con nhỏ hoặc một công việc hay học hành đòi hỏi phức tạp.

Caring for someone with cancer

Information for friends and family who provide care and support

We prepared this fact sheet to help people who are looking after someone with cancer. Caring can be very rewarding, but many people also find it hard. We hope this information can help you understand more about your role as a carer, how to look after yourself and the support services out there.

Who is a carer?

A carer is someone who gives unpaid care and support to a person who needs their help because of illness, disability or ageing.

Carers may be family, friends or a neighbour. You may not see yourself as a carer. You may think you are simply helping as a normal part of your relationship.

Some carers provide support 24 hours a day. Other carers visit for a few hours a week to help or organise care by phone, email or the internet. Sometimes a carer lives a long way away. The amount and type of care might change over time. Caring can be more than a one-person job.

Some people are happy to be carers and feel very close to the person they are caring for. Other people don't and feel they have to provide care.

Some carers have other responsibilities, such as young children or a demanding job or studies.

Người chăm sóc làm gì

Việc chăm sóc có thể gồm có:

- giúp nấu ăn, đi chợ, vận chuyển hoặc vệ sinh
- quản lý tài khoản ngân hàng, hóa đơn và tiền bạc
- sắp xếp và tham dự các buổi hẹn y tế
- giao tiếp cập nhật với gia đình và bạn bè
- cung cấp chăm sóc sức khỏe cơ bản, kể cả việc cho uống thuốc
- cung cấp hỗ trợ về tình cảm hoặc tâm linh.

Người chăm sóc thường trải nghiệm những thử thách mới. Đầu tiên, một số việc có vẻ như rất khó làm, chẳng hạn như giúp đỡ về thuốc men. Theo thời gian, hầu hết những người chăm sóc nói rằng họ ngạc nhiên về việc mình có thể làm nhiều thế nào. Họ thỏa mãn khi nhận ra rằng mình có thể giúp đỡ nhiều ra sao.

Những kỹ năng quan trọng bao gồm việc làm thế nào để lắng nghe, khi nào nói chuyện và khi nào 'ở đó' là tất cả những gì mà người ung thư cần. Hầu hết những người chăm sóc đều có những kỹ năng này mà không biết.

Đôi khi quý vị cảm thấy lo lắng về việc mình được mong đợi những gì. Nếu quý vị thấy việc làm người chăm sóc thật khó khăn, thì cứ làm những gì có thể. Khi cần thì hãy nhờ sự giúp đỡ. Hãy liên lạc Carers Victoria để có thể nhận được hỗ trợ và lời khuyên hoặc gọi Cancer Council 13 11 20 để nói chuyện với một y tá về bệnh ung thư. Để nói chuyện với một y tá chuyên về ung thư bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy gọi 13 14 50.

Người chăm sóc cảm thấy thế nào

Việc cảm nhận nhiều cảm xúc khác nhau khi làm người chăm sóc là bình thường, và những cảm xúc đó có thể thay đổi theo thời gian. Thông thường thì người chăm sóc có cảm xúc tương tự như người bị ung thư. Những cảm xúc thông thường là:

- thỏa mãn
- yêu thương
- lo lắng
- giận dữ
- tức giận

What carers do

Caring may involve:

- helping with cooking meals, shopping, transport and hygiene
- managing bank accounts, bills and money
- organising and attending medical appointments
- communicating updates with family and friends
- providing basic health care, including giving medicines
- providing emotional or spiritual support.

Carers often experience new challenges. At first, some things may seem too hard to do, like helping with medicines. Over time, most carers say they are surprised at how much they can do. They get satisfaction from realising how much help they can give.

Important skills include knowing how to listen, when to talk and when 'being there' is all that the person with cancer needs. Most carers have these skills without knowing it.

Sometimes you might feel worried about what's expected from you. If you are finding it difficult to be a carer, do what you can. Ask for help when you need to. Contact Carers Victoria who can offer support and advice or call Cancer Council 13 11 20 to speak with a cancer nurse. To speak with a cancer nurse in your own language call 13 14 50.

How carers feel

It is normal to feel lots of emotions when you are a carer, and those feelings can change over time. Often carers feel similar emotions to those felt by the person with cancer. Common feelings are:

- satisfaction
- love
- worry
- anger
- frustration








- căng thẳng
- mặc cảm
- cô đơn
- trầm cảm
- vô vọng
- mất mát và đau khổ.

Chăm sóc bản thân

Việc chăm sóc có thể đáng làm, nhưng nó cũng có thể khó khăn vào lúc này lúc kia. Nhiều người nói rằng làm người chăm sóc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và an lạc, các mối quan hệ, sự nghiệp và tài chính của họ.

Nhiều người chăm sóc bỏ qua những nhu cầu của bản thân họ. Có thể quý vị nghĩ rằng nghĩ về bản thân mình là ích kỷ. Chăm sóc bản thân mình là quan trọng, điều đó sẽ giúp quý vị dành cho người khác sự chăm sóc tốt hơn trong thời gian lâu hơn.

Các cách chăm sóc bản thân:

-  Hãy nhận sự giúp đỡ
-  Nói chuyện với ai đó mà quý vị tin cậy
-  Tập thể dục thường xuyên
-  Ăn uống lành mạnh
-  Tham gia một nhóm hỗ trợ
-  Nói chuyện với GP của quý vị
-  Nghỉ ngơi








- stress
- guilt
- loneliness
- depression
- helplessness
- loss and grief.

Caring for yourself

Caring can be rewarding, but it may also be hard at times. Many people say that being a carer can affect their health and wellbeing, relationships, careers and finances.

Many carers ignore their own needs. You might think it is selfish to think about yourself. Looking after yourself is important, it will help you provide better care for a longer period of time.

Ways to look after yourself:

-  Accept help
-  Talk to someone you trust
-  Exercise regularly
-  Eat a healthy diet
-  Join a support group
-  Speak to your GP
-  Take a break

Nghỉ giải lao (tạm nghỉ xả hơi)

Tạm nghỉ xả hơi đem lại cho người chăm sóc cơ hội được nghỉ ngơi. Việc tạm nghỉ xả hơi được thực hiện tại một số cơ sở chăm sóc khác nhau bao gồm các cơ sở chăm sóc dưỡng lão hoặc những nơi chăm sóc cuối đời hoặc tại nhà. Các lựa chọn điều dưỡng sẽ tùy vào những gì có sẵn ở khu vực của quý vị. Có thể nghỉ xả hơi vài giờ, qua đêm hoặc vài ngày.

Có thể quý vị không muốn dùng chăm sóc xả hơi bởi vì quý vị cảm thấy có lỗi hoặc lo lắng về việc rời bỏ người mà quý vị chăm sóc. Tuy nhiên, tạm nghỉ có nghĩa là quý vị sẽ có thể trở thành người chăm sóc tốt hơn lâu dài hơn. Người mà quý vị đang chăm sóc cũng có thể nghỉ giải lao và ở với người khác.

Hầu hết các lựa chọn tạm nghỉ sẽ có tính chi phí và các trung tâm Commonwealth Respite và Carelink có thể kết nối quý vị với những dịch vụ tạm nghỉ và hỗ trợ xung quanh nước Úc. Hãy gọi 1800 052 222 vào giờ làm việc hoặc 1800 059 059 để hỗ trợ khẩn cấp ngoài giờ làm việc.

Đội ngũ y tế của quý vị cũng có thể giúp quý vị tìm kiếm và lựa chọn việc chăm sóc. Họ có thể giúp đỡ quý vị lập kế hoạch chăm sóc tạm thời để đáp ứng nhu cầu của quý vị, gia đình quý vị và người mà quý vị đang chăm sóc. Họ có thể giúp quý vị sắp xếp việc đặt chỗ và tìm xem có giúp đỡ tài chính nào không.

Hỗ trợ về tài chính

Chăm sóc người khác có thể gây ra căng thẳng tài chính. Thu nhập gia đình sẽ giảm nếu quý vị hoặc người mà quý vị chăm sóc cần làm việc ít hơn hoặc ngưng làm việc. Có thể có những chi phí mới.

Hãy nói chuyện với nhân viên xã hội, Carers Victoria hoặc Cancer Council để tìm xem những trợ giúp tài chính nào có sẵn.

Bộ Dịch vụ Nhân sinh cung cấp Dịch vụ Thông tin Tài chính riêng tư, miễn phí để hỗ trợ về những vấn đề về tài chính; gọi 13 23 00.

Thêm thông tin và hỗ trợ

Có nhiều dịch vụ sẵn có nhằm hỗ trợ người chăm sóc về mặt tình cảm, thể chất và tài chính. Để nói chuyện với những dịch vụ này bằng Tiếng Việt hãy gọi 13 14 50 và yêu cầu bằng Tiếng Việt.

Taking a break (respite care)

Respite care gives carers a chance to have a break. It is offered in a number of different types of respite facilities including residential care facilities or palliative care units or at home. Respite options will depend on what is available in your area. Respite can be for a few hours, overnight or a few days.

You might not want to use respite care because you feel guilty or anxious about leaving the person you care for. However, taking a break means that you will probably be able to be a better carer for longer. The person you are caring for can also have a break and be with other people.

Most respite options will involve a cost and the Commonwealth Respite and Carelink Centres can connect you with respite and support services around Australia. Call 1800 052 222 during business hours or 1800 059 059 for emergency support outside business hours.

Your medical team may also be able to help you find and choose care. They may be able to help you plan respite care that meets the needs of you, your family and the person you are caring for. They may be able to help you organise bookings and find out if financial help is available.

Financial assistance

Caring for someone can cause financial strain. Household income will drop if you or the person you are caring for needs to work less hours or stop working. There may also be new expenses.

Speak to a social worker, Carers Victoria or Cancer Council to find out what financial help is available.

The Department of Human Services offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues; call 13 23 00.

More information and support

There are many services available to support carers emotionally, physically and financially. To speak to these services in Vietnamese call 13 14 50 and ask for them by name.

Những dịch vụ cho người chăm sóc

Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

Hỗ trợ bằng điện thoại từ người đã cùng cảnh ngộ trước đó.

Carer Gateway

1800 422 737

Carergateway.gov.au

Một dịch vụ của chính phủ Úc cung cấp thông tin và các nguồn tham khảo cho người chăm sóc. Cung cấp kết nối cho các dịch vụ hỗ trợ tại địa phương của quý vị.

Carers Victoria

1800 514 845

carersvictoria.org.au

Một tổ chức phi lợi nhuận đưa ra lời khuyên, thông tin và hỗ trợ cho người chăm sóc để cải thiện sức khỏe, sự an lạc, khả năng và sự bền bỉ của họ.

Victorian Carer Card

Một thẻ giảm giá và phúc lợi cho người chăm sóc chính không lương ở Victoria.

Young Carers

1800 514 845

Hỗ trợ người trẻ tuổi (dưới 25) chăm sóc cho một thành viên gia đình hoặc bạn bè. Điều hành bởi Hiệp hội Người Chăm sóc tiểu bang và lãnh thổ, chương trình cung cấp thông tin, hỗ trợ và các cơ hội.

Tạm nghỉ

Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 trong giờ hành chính

1800 059 059 cho việc tạm nghỉ khẩn cấp

Cung cấp thông tin về các dịch vụ tạm nghỉ giải lao, có thể có sẵn tại nhà, ở một trung tâm chăm sóc tạm nghỉ, trong một số trường hợp, ở bệnh viện hoặc trung tâm chăm sóc cuối đời (hospice).

Tài chính

Bộ Dịch vụ Nhân sinh

13 23 00

Cung cấp Dịch vụ Thông tin Tài Chính miễn phí, riêng tư nhằm hỗ trợ những vấn đề về tài chính.

Carers Services

Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

Phone support from someone who has been there before.

Carer Gateway

1800 422 737

carergateway.gov.au

An Australian Government service that provides information and resources for carers. Provides links to support services in your local area.

Carers Victoria

1800 514 845

carersvictoria.org.au

A not-for-profit organisation which provides advice, information and support to carers to improve their health, wellbeing, capacity and resilience.

Victorian Carer Card

A discounts and benefits card for unpaid primary carers in Victoria.

Young Carers

1800 514 845

Supports young people (25 and under) who care for a family member or friend. Run by state and territory Carers Associations, the program offers information, support and opportunities.

Respite

Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 during business hours

1800 059 059 for emergency respite

Provide information about respite services, which may be available at home, in a respite care centre or, in some cases, in a hospital or palliative care unit (hospice).

Financial

Department of Human Services

13 23 00

Offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues.

Centrelink

13 27 17

Dịch vụ Đa Ngôn ngữ 13 12 02

Có thể cung cấp hỗ trợ tài chính chẳng hạn như trợ cấp người chăm sóc hoặc thẻ giảm giá từ Centrelink.

Nói chuyện với y tá chuyên về ung thư bằng ngôn ngữ của quý vị

Để có thêm thông tin và hỗ trợ bằng ngôn ngữ riêng của quý vị, gọi **13 14 50**. Yêu cầu thông dịch viên liên lạc Cancer Council Victoria ở **13 11 20** để nói chuyện với y tá chuyên về ung thư. Y tá được đào tạo về bệnh ung thư có thể lắng nghe những lo lắng của quý vị, cung cấp thêm những thông tin và kết nối quý vị với những dịch vụ địa phương.

Dịch vụ này dành cho bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư, gồm có gia đình, người chăm sóc và bạn bè. Có sẵn với chi phí của một cuộc gọi địa phương (trừ điện thoại di động).

Hãy hỏi một bản miễn phí của các nguồn tài liệu khác bằng ngôn ngữ của quý vị:

- Ung thư là gì?
- Ăn tốt trong điều trị ung thư
- Mệt mỏi và bệnh ung thư
- Học cách thư giãn khi bạn bị ung thư
- Hành trình hồi phục

Lời cảm ơn

Được tài trợ bởi Dry July Foundation. Thông tin này được dựa vào chuyên môn của các bác sĩ làm việc trong lĩnh vực và kinh nghiệm của người tiêu dùng. Thông tin được lấy từ sách thông tin *Caring for Someone with Cancer* (2017) của Cancer Council Australia. Tờ thông tin này được bình duyệt bởi Julia Mazur, Trưởng nhóm Community Engagement, Carers Australia – Victoria; Merrilyn Sim, Người tiêu dùng; Brooke Webb, Nhân viên Xã hội, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Ghi chú dành cho người đọc

Luôn tham vấn bác sĩ của quý vị về những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Tờ thông tin này được chủ định như là một giới thiệu chung và không thay thế cho lời khuyên chuyên môn về y tế, pháp lý và tài chính. Thông tin về bệnh ung thư liên tục được cập nhật và chỉnh sửa bởi các cộng đồng về y khoa và nghiên cứu. Mặc dù đã cẩn thận để đảm bảo tính chính xác tại thời điểm xuất bản, Cancer Council Australia và tất cả các thành viên miễn trừ tất cả trách nhiệm đối với bất kỳ thương tổn, mất mát hoặc hư hại nào xảy ra do việc sử dụng hoặc dựa vào thông tin cung cấp trong tờ thông tin này.

Centrelink

13 27 17

Multilingual Service 13 12 02

May be able to provide financial assistance such as carer payments or concession cards from Centrelink.

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call **13 14 50**. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on **13 11 20** to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- What is cancer?
- Eating well during treatment
- Fatigue and cancer
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation. This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information has been drawn from the Cancer Council Australia booklet *Caring for Someone with Cancer* (2017). This fact sheet was reviewed by Julia Mazur, Team Leader Community Engagement, Carers Australia – Victoria; Merrilyn Sim, Consumer; Brooke Webb, Social Worker, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.