

# Hỗ trợ người đang chăm sóc con có bệnh nặng

Khi một thành viên gia đình hay người bạn đang chăm sóc cho con có bệnh nặng, có thể quý vị không biết nên nói hay làm gì. Liên lạc với gia đình họ vì mong muốn giúp đỡ có thể là nguồn an ủi cho họ.

Người ta thường không biết phải nói hay làm gì nên họ không làm gì, và chờ gia đình này liên lạc họ. Những gia đình này có thể cảm thấy bị cô lập và tổn thương và có thể không biết họ nên nhờ giúp đỡ bằng cách nào hay khi nào.

Có rất nhiều cách khác nhau để ngỏ lời giúp đỡ. Quý vị có thể cho bạn mình biết mình có thể làm được gì. Nếu không biết rõ cách nào để hỗ trợ họ, hãy hỏi xem quý vị có thể làm gì để giúp.

Điều quan trọng cần nhớ mục tiêu là để hỗ trợ gia đình một cách phù hợp cho họ. Họ có thể thấy khó mở lời nhờ giúp hay tiếp nhận sự giúp đỡ, vì thế hãy tìm cách hỗ trợ một cách thực tiễn, tế nhị và dễ dàng cho họ tiếp nhận.

## Liên lạc

Ngay cả khi quý vị không biết chắc nên nói gì, liên lạc gia đình này là việc làm hữu ích. Những hành động đơn giản như gửi một tin nhắn, email, hoặc một tấm thiệp là những cách để quý vị biểu hiện sự quan tâm. Nghe được "Tôi vẫn nghĩ đến bạn" có thể là nguồn an ủi và sức mạnh.

Nếu muốn mang cho trẻ bị bệnh một món quà, cũng nên cho anh chị em của họ một món quà nho nhỏ hay một sự quan tâm đặc biệt. Giúp duy trì nếp sinh hoạt của những người con kia càng như thường càng tốt, cũng có thể là một cách rất hay để biểu hiện sự hỗ trợ của quý vị. Ngỏ lời đưa đón các con tham gia các sinh hoạt sau giờ học hoặc trông nom họ khi người con bị bệnh đi đến các cuộc hẹn bác sĩ là vài cách đơn giản để giúp.

Sẽ có những lúc mà gia đình này cần nói chuyện về những trải nghiệm của họ, và sẽ có những lúc họ không muốn nói. Hãy để ý những dấu hiệu cho biết họ muốn nói chuyện, làm sao lắng hoặc chỉ cần có người bên cạnh.

## Tôn trọng

Hãy tôn trọng gia đình họ, ngôi nhà, nếp sinh hoạt và nhu cầu riêng tư của họ. Hãy hỏi gia đình họ trước khi quý vị đến thăm. Chuẩn bị tinh thần là ngày hôm đó có thể không tiện cho việc tiếp khách, hoặc có thể họ quá bận.

Đừng nản lòng nếu họ bảo quý vị đừng đến. Mỗi ngày đều khác đối với những gia đình đang chăm sóc cho con có bệnh nặng. Hãy giữ liên lạc và tiếp tục ngỏ lời giúp đỡ trong suốt thời gian trẻ bị bệnh.

Hãy lưu tâm đến bệnh của trẻ. Nếu quý vị bị ốm hoặc ở gần người khác bị ốm, đừng đến thăm cho đến khi nào quý vị đã khỏe.

*"Họ có thể thấy khó mở lời nhờ giúp hay tiếp nhận sự giúp đỡ, vì thế hãy tìm cách hỗ trợ một cách thực tiễn, tế nhị và dễ dàng cho họ tiếp nhận."*

## Ngỏ lời

Những sự ngỏ lời thực tiễn nhỏ nhỏ thường là sự hỗ trợ được đón nhận, và có thể bao gồm:

- › Mang đến một bữa ăn đơn giản và trong một đồ đựng không cần trả lại
- › Giúp gia đình duy trì nếp sinh hoạt bằng cách cung cấp sự chuyên chở và trông con họ
- › Giữ các thú cưng của họ hoặc dắt chúng đi bộ
- › Cắt cỏ hoặc chăm sóc vườn
- › Đi chợ mua đồ
- › Đi lấy thuốc hay các vật dụng
- › Giúp hút bụi, giặt giũ, ủi quần áo hoặc làm các công việc nhà khác
- › Thay mặt cho gia đình trả lời điện thoại, tin nhắn và các thư từ khác
- › Ngỏ lời hay sắp xếp cho việc chăm sóc con họ

Đưa ra những đề nghị giúp đỡ rõ ràng, dùng cách nói mà gia đình có thể dễ dàng từ chối. Ví dụ, gửi cho họ một tin nhắn nói rằng “Tôi sắp đi mua thức ăn tối, mua luôn cho bạn nhé?” hoặc “Chiều thứ bảy này mình rảnh, bạn có muốn mình trông mấy đứa nhỏ không?”

Có những lúc cha mẹ có thể cảm thấy họ bị tách rời khỏi bạn bè. Đừng quên rủ họ tham gia những sinh hoạt ‘hàng ngày’. Ví dụ có thể là hẹn nhau uống cà phê, đi tản bộ hay đi xem phim

*“Đừng quên rủ họ tham gia những sinh hoạt ‘hàng ngày’. Ví dụ có thể là hẹn nhau uống cà phê, đi tản bộ hay đi xem phim.”*

[palliativecare.org.au/children](http://palliativecare.org.au/children)

Supporting someone who is caring for a seriously ill child (Vietnamese)

Palliative Care Australia is funded by the Australian Government  
Palliative Care Australia (Cơ quan Chăm sóc Giảm nhẹ Úc) được tài trợ bởi Chính phủ Úc

## Điều phối

Có khả năng đã có một bảng phân công việc giúp điều phối sự trợ giúp của gia đình và bạn bè. Bảng phân công có thể giúp xác định các công việc hỗ trợ được cho gia đình, có thể bao gồm nấu ăn, chuyên chở và công việc nhà. Các bảng phân công còn có thể giúp cho những ai không biết có thể làm gì để giúp vì bảng sẽ liệt kê những việc cụ thể mà gia đình đã xác định họ có thể tình nguyện làm để giúp. Chỉ định một người bạn hay người trong gia đình được tin tưởng để họ thay mặt gia đình điều phối bảng phân công, để giảm bớt những việc họ cần làm có thể hữu ích.

Sáng tác của Anabelle, 15 tuổi

