



Điều Quan Trọng Nhất Bộ Câu hỏi Thảo Luận



Giúp người cao niên quyết định
những gì phù hợp với họ

dyingtotalk.org.au

Một sáng kiến *Dying to Talk* (Nói về Cái chết) của Palliative Care Australia
Dự án này được Chính phủ Úc tài trợ thông qua Quỹ Dịch vụ Chăm sóc Bệnh nhân Sa sút
Trí tuệ và Người cao niên

Vì sao Palliative Care Australia tạo ra Bộ Câu hỏi Thảo Luận

Bộ Câu hỏi Thảo Luận Về 'Điều Quan Trọng Nhất' dành cho những người sử dụng các dịch vụ chăm sóc người cao niên. Nó được thiết kế để sử dụng với nhân viên y tế hoặc chăm sóc người cao niên. Nó có thể giúp mọi người quyết định những gì phù hợp với họ, nếu họ bị bệnh nặng hoặc sắp qua đời.

Palliative Care Australia (PCA) tạo ra Bộ Câu hỏi Thảo Luận để giúp người cao niên Úc nói về những điều quan trọng nhất đối với họ bởi vì:

- 8 trong 10 người cho biết việc suy nghĩ và chia sẻ về mong muốn chăm sóc cuối đời của họ là rất quan trọng.
- Chỉ 1 trong 4 người nói chuyện với gia đình về mong muốn của họ.
- Chỉ có 6% bệnh nhân nói chuyện với bác sĩ về mong muốn của họ.

Trò chuyện với những người thân yêu về mong muốn của quý vị nếu quý vị bị bệnh nặng hoặc sắp qua đời có thể giúp quý vị và họ đưa ra quyết định.

Quý vị cần lưu ý rằng Bộ Câu hỏi Thảo Luận không phải là một tài liệu pháp lý hoặc một Hoạch định / Hướng dẫn Trước Về Việc Chăm sóc.

Nếu quý vị cần thêm thông tin về Hoạch định Trước Về Việc Chăm sóc, hãy nói chuyện với đội ngũ chăm sóc của quý vị. Quý vị cũng có thể tìm thêm thông tin ở trang 25.

Nguồn gốc

Bộ Câu hỏi Thảo Luận ban đầu được phát triển để hỗ trợ những người mắc chứng sa sút trí tuệ tham gia vào các cuộc thảo luận về những gì họ mong muốn nếu họ bị bệnh nặng hoặc sắp qua đời. Chúng tôi đã áp dụng Nguyên tắc Tiếp cận của Dementia Australia để bảo đảm những người mắc chứng sa sút trí tuệ có thể dễ dàng sử dụng Bộ Câu hỏi Thảo Luận.

PCA đã thực hiện một nghiên cứu để xem Bộ Câu hỏi Thảo Luận có hữu ích hay không. Nghiên cứu cho thấy:

- Các câu hỏi rất đơn giản và dễ hiểu.
- Người sử dụng có thể nhìn lại câu trả lời để nhớ xem mình đã nói gì.
- Các câu hỏi giúp nhân viên chăm sóc người cao niên hiểu rõ hơn về người đó.
- Các tài liệu có thể được sử dụng trong các cơ sở chăm sóc người cao niên thường trú và trong cộng đồng.
- Bộ câu hỏi thảo luận tỏ ra hữu ích đối với tất cả những người sử dụng dịch vụ chăm sóc người cao niên, bao gồm những người mắc chứng sa sút trí tuệ.

Bộ Câu hỏi Thảo Luận đã được cập nhật để hỗ trợ tất cả người cao niên và đội ngũ nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc chăm sóc người cao niên nhằm quyết định 'Điều Quan Trọng Nhất' đối với họ.

Để biết thêm thông tin hãy ghé thăm trang mạng dyingtotalk.org.au.

Trò chuyện là rất quan trọng

Bộ Câu hỏi Thảo Luận sẽ giúp quý vị suy nghĩ về ‘Điều Quan Trọng Nhất’ đối với quý vị. Nói về những gì quý vị mong muốn khi quý vị bị bệnh nặng hoặc sắp qua đời có thể giúp giảm bớt căng thẳng và lo âu. Nó có thể giúp những người thân yêu của quý vị biết được những gì quý vị muốn và có thể giúp mọi người hỗ trợ quý vị.

Có rất nhiều điều quan trọng đối với chúng ta và khiến cho cuộc sống của chúng ta vui vẻ hoặc viên mãn. Một số điều mọi người đã biết, chẳng hạn như tình cảm của quý vị dành cho gia đình. Nhưng mọi người có thể không biết rằng quý vị muốn nghe bản nhạc yêu thích hoặc muốn ở nhà càng lâu càng tốt.

Quyết định ‘Điều Quan Trọng Nhất’

Bộ Câu hỏi Thảo Luận bao gồm 3 mục, với các chủ đề khác nhau:

- Mục 1 là về bản thân quý vị.
- Mục 2 là về sức khỏe của quý vị.
- Mục 3 là về mong muốn cuối đời của quý vị.

Xin lưu ý rằng việc nhận được Bộ Câu hỏi Thảo Luận không có nghĩa là quý vị sắp qua đời.

Suy nghĩ và trò chuyện về cái chết là điều khó khăn và quý vị có lẽ cần ai đó lắng nghe. Quý vị có thể trò chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc người cao niên của quý vị. Họ có thể giúp quý vị tìm ra người mà quý vị có thể liên lạc khi có câu hỏi hoặc lo lắng. Quý vị có thể xem mục thông tin ở trang 25 để biết thêm một số lựa chọn hỗ trợ.



Mục 1

Về bản thân quý vị

VỀ BẢN THÂN QUÝ VỊ

Mục này là về bản thân quý vị. Nó bao gồm những câu hỏi về những gì quan trọng đối với quý vị.

Những câu hỏi trong phần này có thể là những câu hỏi khó trả lời nhất. Quý vị có thể muốn dành một chút thời gian để suy nghĩ về các câu hỏi trước khi viết bất cứ điều gì hoặc chỉ trả lời một hoặc hai câu một lúc.

Một số điều quan trọng cần lưu ý:

- Không có câu trả lời nào là đúng hoặc sai – đây là suy nghĩ và mong muốn của quý vị.
- Quý vị có thể thay đổi câu trả lời bất cứ lúc nào.
- Quý vị có thể quay trở lại và suy nghĩ về các câu hỏi một lần nữa.
- Quý vị không cần phải trả lời tất cả những câu hỏi.
- Quý vị có thể trả lời một số câu hỏi bây giờ và một số câu hỏi vào lúc khác.
- Chia sẻ câu trả lời của quý vị có thể giúp những người xung quanh biết được quý vị muốn gì và không muốn gì, nếu quý vị không thể nói với họ.

Ai là người quan trọng nhất trong cuộc đời của quý vị?

Điều gì mang lại cho quý vị niềm vui lớn nhất trong cuộc sống?

Điều gì tiếp thêm sức mạnh hoặc làm cho quý vị cảm thấy mạnh mẽ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Điều gì mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của quý vị?
Điều gì khiến cuộc sống của quý vị được viên mãn?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Có những truyền thống văn hóa, tôn giáo hoặc gia đình nào là quan trọng đối với quý vị?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quý vị muốn được tưởng nhớ như thế nào?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ghi chú của tôi

Đây là trang mà quý vị có thể viết ra bất cứ điều gì mà quý vị muốn quyết định sau hoặc muốn nói với gia đình, nhân viên y tế hoặc nhân viên chăm sóc người cao niên.

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines on a white background.



Mục 2

Về sức khỏe của quý vị

VỀ SỨC KHOẺ CỦA QUÝ VỊ

Mục này là về sức khỏe của quý vị. Nó bao gồm những câu hỏi về những gì quý vị muốn biết và những gì quý vị muốn người chăm sóc hoặc gia đình biết về sức khỏe của quý vị. Nó có thể giúp quý vị hoặc những người khác đưa ra quyết định trong tương lai.

Hãy nhớ rằng:

- Không có câu trả lời nào là đúng hoặc sai.
- Quý vị có thể thay đổi câu trả lời bất cứ lúc nào.
- Quý vị không cần phải trả lời tất cả những câu hỏi.
- Quý vị có thể trả lời một số câu hỏi bây giờ và một số câu hỏi vào lúc khác.
- Chia sẻ câu trả lời của quý vị có thể giúp những người xung quanh biết được quý vị muốn gì và không muốn gì, nếu quý vị không thể nói với họ.

Quý vị muốn biết chi tiết thế nào về các vấn đề sức khỏe hoặc tình trạng y tế* có thể ảnh hưởng đến quý vị trong tương lai? (hãy đánh dấu tất cả các câu trả lời đúng)

- Không gì cả
- Càng ít càng tốt
- Các lựa chọn chăm sóc và hỗ trợ dành cho tôi
- Mọi thứ
- Khác:

Quý vị muốn gia đình và người chăm sóc biết chi tiết thế nào về các vấn đề sức khỏe hoặc tình trạng y tế* có thể ảnh hưởng đến quý vị trong tương lai? (hãy đánh dấu tất cả các câu trả lời đúng)

- Không gì cả
- Càng ít càng tốt
- Các lựa chọn chăm sóc và hỗ trợ dành sẵn có
- Mọi thứ
- Thông tin khác nhau tùy theo từng người
- Khác:

*Một số ví dụ về các vấn đề sức khỏe hoặc tình trạng y tế:

- Sa sút trí tuệ
- Ung thư
- Cao huyết áp
- hoặc quý vị có thể có những vấn đề khác.

Quý vị muốn tham gia ra quyết định về việc chăm sóc của mình đến mức nào?

Quý vị muốn gia đình và người chăm sóc tham gia ra quyết định về việc chăm sóc của mình đến mức nào?

Có ai đó mà quý vị muốn cho biết mọi thứ về sức khỏe và việc chăm sóc của mình hay không?

Có ai đó mà quý vị không muốn cho biết bất kỳ điều gì về sức khỏe và việc chăm sóc của mình hay không?

Ghi chú của tôi

Đây là trang mà quý vị có thể viết ra bất cứ điều gì mà quý vị muốn quyết định sau hoặc muốn nói với gia đình, nhân viên y tế hoặc nhân viên chăm sóc người cao niên.



Mục 3

Về mong muốn cuối đời
của quý vị

Về mong muốn cuối đời của quý vị

Mục này là về mong muốn cuối đời của quý vị. Việc biết được mong muốn của bản thân có thể rất khó khăn. Quý vị có thể dành thời gian để suy nghĩ về các câu hỏi trước khi viết bất cứ điều gì hoặc chỉ trả lời một hoặc hai câu một lúc. Quý vị cũng có thể tham khảo các thẻ bài 'Điều Quan Trọng Nhất' để giúp quý vị xác định những điều quan trọng với mình. Hãy xem các thẻ bài trên trang mạng dyingtotalk.org.au.

Hãy nhớ rằng:

- Không có câu trả lời nào là đúng hoặc sai.
- Quý vị có thể thay đổi câu trả lời bất cứ lúc nào.
- Quý vị không cần phải trả lời tất cả những câu hỏi.
- Quý vị có thể trả lời một số câu hỏi bây giờ và một số câu hỏi vào lúc khác.
- Chia sẻ câu trả lời của quý vị có thể giúp những người xung quanh biết được quý vị muốn gì và không muốn gì, nếu quý vị không thể nói với họ.
- Xin lưu ý rằng việc nhận được Bộ Câu hỏi Thảo Luận không có nghĩa là quý vị sắp qua đời.

Nếu quý vị lâm bệnh nặng hoặc sắp qua đời, một số điều quan trọng nhất đối với quý vị là gì?

.....

.....

.....

Ví dụ về những điều quý vị có thể muốn:

- dành nhiều thời gian hơn với những người thân yêu
- tổ chức một buổi tiệc hoặc họp mặt cùng nhau.

Hãy xem thêm các ví dụ trong các thẻ bài 'Điều Quan Trọng Nhất'.

Nếu quý vị cần tăng cường chăm sóc y tế hoặc hỗ trợ* từ gia đình, bạn bè hoặc người chăm sóc vào cuối đời, quý vị muốn làm việc đó ở đâu?

- Tại nhà
- Trong bệnh viện
- Trong cơ sở chăm sóc người cao niên (viện dưỡng lão)
- Bên cạnh người thân yêu
- Khác

*Một số ví dụ về sự hỗ trợ mà quý vị có thể cần:

- tắm rửa
- đi vệ sinh
- ăn uống.

Có truyền thống văn hóa, tôn giáo hoặc gia đình nào quan trọng đối với quý vị trước khi qua đời không?

Ví dụ về một số điều mà quý vị có thể bao gồm:

- về thăm quê nhà
- mời một linh mục hoặc mục sư
- có sự hiện diện của gia đình.

Có truyền thống văn hóa, tôn giáo hoặc gia đình nào quan trọng đối với quý vị sau khi qua đời không?

Ví dụ về một số điều mà quý vị có thể bao gồm:

- được hỏa táng càng sớm càng tốt
- được chôn cất tại một nơi đặc biệt
- được mặc trang phục màu trắng.

Khi quý vị sắp qua đời có điều gì mà quý vị không muốn hay không?

Quý vị có nỗi sợ hoặc lo âu gì khi cận tử hoặc qua đời hay không?

Bước tiếp theo

Giờ đây quý vị đã hoàn tất Bộ Câu hỏi Thảo luận, quý vị có thể muốn trò chuyện với ai đó về những điều quý vị đã viết ra.

Quý vị có thể trò chuyện với gia đình, bạn bè, bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc người cao niên của quý vị.

Quý vị có thể muốn quay trở lại các câu hỏi trong Bộ Câu hỏi Thảo luận hoặc nhìn lại chúng khi có sự thay đổi.

Xin nhớ rằng Bộ Câu hỏi Thảo luận không phải là một Hoạch định / Hướng dẫn Trước Về Việc Chăm sóc.

Tài liệu này không nên được xem như một tài liệu pháp lý và không phải là một Hoạch định / Hướng dẫn Trước Về Việc Chăm sóc. Bệnh nhân nên tham khảo ý kiến các chuyên gia chăm sóc sức khỏe để được tư vấn về các trường hợp cụ thể của họ, bao gồm các yêu cầu pháp lý trong tiểu bang hoặc lãnh thổ của họ.

Mục thông tin

Quý vị có thể muốn tìm hiểu thêm thông tin khi suy nghĩ về 'Điều Quan Trọng Nhất'. Dưới đây là những nơi quý vị có thể nhận được thông tin hữu ích, nhưng hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc người cao niên nếu quý vị có thắc mắc.

Các dịch vụ hỗ trợ người mắc chứng sa sút trí tuệ

Dementia Australia có những thông tin và tài liệu về chứng sa sút trí tuệ, bao gồm tờ thông tin và phim ảnh. Dementia Australia vận hành đường dây hỗ trợ toàn quốc National Dementia Helpline cho những người mắc chứng sa sút trí tuệ, người chăm sóc, gia đình và bạn bè của họ. Dementia Australia còn có trang mạng Start2Talk dementia.org.au/planning-ahead chứa những thông tin hữu ích về việc lập kế hoạch cho những người mắc chứng sa sút trí tuệ.

Để biết thêm thông tin hãy ghé thăm trang mạng dementia.org.au hoặc gọi đường dây nóng số 1800 100 500 (9:00am – 5:00pm Thứ Hai đến Thứ Sáu).

Dementia Support Australia là một kế hoạch hợp tác do HammondCare dẫn dắt. Dementia Support Australia có đường dây hỗ trợ cho những người mắc chứng sa sút trí tuệ, người chăm sóc, gia đình và bạn bè của họ.

Để biết thêm thông tin hãy ghé thăm trang mạng dementia.com.au hoặc gọi đường dây nóng số 1800 699 799 (24 giờ, 365 ngày trong năm).

Hỗ trợ

Lifeline

Một tổ chức thiện nguyện quốc gia cung cấp cho tất cả người Úc trải qua một cuộc khủng hoảng cá nhân với quyền truy cập hỗ trợ khủng hoảng 24 giờ. Để biết thêm thông tin, hãy ghé thăm trang mạng lifeline.org.au hoặc gọi số 13 11 14 (24 giờ, 7 ngày một tuần).

Older Persons Advocacy Network (OPAN – Mạng lưới Vận động Vì Người Cao niên)

OPAN cung cấp các dịch vụ vận động, thông tin và giáo dục miễn phí cho người cao niên để tiếp cận và tương tác hiệu quả với các dịch vụ chăm sóc người cao niên do Chính phủ Liên bang tài trợ. Để biết thêm thông tin hãy ghé thăm trang mạng opan.com.au hoặc gọi số 1800 700 600.

QLife

QLife là dịch vụ tư vấn và giới thiệu toàn quốc đầu tiên của Úc dành cho người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới và liên giới (LGBTI). Để biết thêm thông tin, hãy ghé thăm trang mạng qlife.org.au hoặc gọi số 1800 184 527.

Hoạch định Trước Về Việc Chăm sóc

Hoạch định trước về việc chăm sóc là cách mọi người có thể xác định những gì họ muốn vào cuối đời. Hoạch định trước về việc chăm sóc thường là một quá trình liên tục và không chỉ là một cuộc thảo luận. Một phần quan trọng của việc hoạch định trước về việc chăm sóc là việc chọn ra một người đại diện có thể nói chuyện thay mặt cho quý vị nếu quý vị không thể làm điều đó (một người ra quyết định thay thế).

Để biết thêm thông tin hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc người cao niên hoặc ghé thăm advancecareplanning.org.au.

My Aged Care

My Aged Care là đường dây điện thoại và trang mạng của Chính phủ Úc nhằm giúp mọi người tìm kiếm thông tin và truy cập các dịch vụ chăm sóc người cao niên.

Để biết thêm thông tin hãy nói chuyện với đội ngũ chăm sóc của quý vị hoặc ghé thăm myagedcare.gov.au hoặc gọi số 1800 200 422.

My Health Record

My Health Record là một bản tóm tắt trực tuyến về những thông tin sức khỏe chính của quý vị. Khi quý vị có My Health Record, thông tin sức khỏe của quý vị có thể được xem một cách bảo mật trên mạng, từ bất cứ đâu, vào bất cứ lúc nào – ngay cả khi quý vị chuyển nhà hoặc chuyển sang tiểu bang khác. Để biết thêm thông tin hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc người cao niên hoặc ghé thăm trang mạng myhealthrecord.gov.au hoặc gọi đường dây nóng My Health Record qua số 1800 723 471.

Hỗ trợ cho Người chăm sóc

Carers Australia

Carers Australia là cơ quan quốc gia cao nhất đại diện cho những người chăm sóc không được trả lương tại Úc, thay mặt họ vận động nhằm gây ảnh hưởng đến các chính sách và dịch vụ. Có những hiệp hội người chăm sóc trên khắp nước Úc cung cấp một loạt các hỗ trợ và dịch vụ. Để biết thêm thông tin hãy ghé thăm trang mạng carersaustralia.com.au hoặc gọi đường dây nóng số 1800 242 636 (9:00am – 5:00pm Thứ Hai đến Thứ Sáu).

Carer Gateway

Carer Gateway là một dịch vụ quốc gia do Chính phủ Úc tài trợ. Carer Gateway bao gồm một trang mạng và dịch vụ điện thoại cho người chăm sóc để truy cập các thông tin và hỗ trợ thiết thực. Để biết thêm thông tin hãy ghé thăm trang mạng carergateway.gov.au hoặc gọi số 1800 422 737.

Carer Help

Carer Help là một trang mạng nhằm giúp những người tại Úc đang chăm sóc người phổi ngẫu, người thân hoặc bạn bè bị bệnh, nhằm tìm kiếm những thông tin chất lượng cao và tài liệu hữu ích. Nó cung cấp thông tin, phim ảnh và tài liệu mà quý vị có thể sử dụng để giúp cho việc chăm sóc được dễ dàng hơn. Hãy ghé thăm trang mạng carerhelp.com.au.

Palliative Care

Chăm sóc xoa dịu không chỉ đơn thuần là chăm sóc cuối đời. Nó nhằm giúp mọi người có cuộc sống tốt nhất có thể khi đang chống chọi với những căn bệnh hiểm nghèo. Chăm sóc xoa dịu tập trung vào chất lượng cuộc sống, kiểm soát các triệu chứng và cung cấp hỗ trợ cho cả gia đình. Để biết thêm thông tin hãy nói chuyện với đội ngũ chăm sóc của quý vị. Quý vị cũng có thể ghé thăm palliativecare.org.au hoặc trang mạng của Bộ Y tế health.gov.au/health-topics/palliative-care/planning-your-palliative-care/think-about-what-you-want.

Dying to Talk

Dying to Talk giúp người Úc ở mọi lứa tuổi và mức độ sức khỏe nói về cái chết.

Cái chết không được quan tâm đúng mức, mặc dù nó ảnh hưởng đến tất cả mọi người. Dying to Talk nhằm mục đích giúp người Úc tìm ra những gì phù hợp với họ vào cuối đời. Để biết thêm thông tin và truy cập tài liệu Dying to Talk, hãy ghé thăm trang mạng dyingtotalk.org.au.

Lời cảm ơn

Phiên bản ban đầu của các tài liệu này đã được phát triển với Dementia Australia và HammondCare để sử dụng cho nghiên cứu. Palliative Care Australia xin cảm ơn cả hai tổ chức vì sự tham gia và hỗ trợ của họ.

Palliative Care Australia xin cảm ơn các bệnh nhân sa sút trí tuệ cùng các nhân viên và tổ chức chăm sóc người cao niên đã tham gia vào nghiên cứu về sự giúp đỡ và phản hồi của họ.

Để biết thêm thông tin về nghiên cứu này hãy ghé thăm trang mạng dyingtotalk.org.au.



PalliativeCare
AUSTRALIA

Palliative Care Australia (PCA) là cơ quan quốc gia hàng đầu về chăm sóc xoa dịu. PCA đại diện cho tất cả những người làm việc hướng tới dịch vụ chăm sóc xoa dịu chất lượng cao cho tất cả người Úc. Phối hợp chặt chẽ với người tiêu thụ, các Tổ chức Thành viên của chúng tôi và lực lượng chăm sóc xoa dịu, y tế cộng đồng, chăm sóc người cao niên và người khuyết tật, chúng tôi mong muốn cải thiện việc tiếp cận và thúc đẩy nhu cầu chăm sóc xoa dịu. Hãy xem thêm thông tin tại palliativecare.org.au



Makui
2019
LKM

Tiểu sử họa sĩ

Nghệ sĩ người Canberra, ông Les Makai, bắt đầu sự nghiệp nghệ thuật của mình ở tuổi 41 khi chưa từng đụng vào cây cọ vẽ trước đó. Ông ấy đã luôn quá bận rộn để theo đuổi sở thích này, cho đến khi được chẩn đoán mắc chứng Posterior Cortical Atrophy, một dạng sa sút trí tuệ. Les tìm đến nghệ thuật như một hình thức trị liệu và cảm thấy hạnh phúc khi biết rằng tác phẩm nghệ thuật của mình mang lại niềm vui cho người khác.

Palliative Care Australia đã thuê Les thiết kế các hình vẽ trong bộ tài liệu 'Điều Quan Trọng Nhất'. Les đã đưa vào những hình ảnh mà mọi người có thể dễ dàng liên hệ và nhận thấy trong cuộc sống của mình. Les sử dụng độ tương phản cao và nét vẽ đậm mà ông cảm thấy dễ nhìn và hy vọng những bệnh nhân sa sút trí tuệ khác cũng cảm thấy như vậy. Những bức vẽ phản ánh phong cách độc đáo của Les, hình ảnh thực tế mang tính đại diện với phong cách trừu tượng.



PalliativeCare
AUSTRALIA



Điều Quan Trọng Nhất Bộ Câu hỏi Thảo Luận 2019

dyingtotalk.org.au

Một sáng kiến *Dying to Talk (Nói về Cái Chết)* của Palliative Care Australia

Dự án này được Chính phủ Úc tài trợ thông qua Quỹ Dịch vụ Chăm sóc Bệnh nhân Sa sút Trí tuệ và Người cao niên