

Những cao niên thuộc văn hóa dân tộc
Phương Cách hướng dẫn và huấn luyện
cho những người thuộc văn hóa dân tộc

Tháng 10, 2019



SOCIAL PLANNING
COUNCIL
of Ottawa



Le CONSEIL de
PLANIFICATION SOCIALE
d'Ottawa

Lời cảm ơn dự án:

Chúng tôi muốn ghi nhận những cơ quan sau đây đã ân cần cho phép chúng tôi sử dụng những thông tin được cung cấp trong tài liệu Hướng dẫn phương sách này:

- Kitsilano Neighborhood House, Vancouver, British Columbia.
- Huấn Luyện Tình nguyện viên, Dịch vụ Cộng đồng Indus, Mississauga, Ontario.
- Sổ tay phương sách Hỗ trợ Peer to Peer - Hiệp hội Người cao niên của Greater Edmonton (SAGE), Edmonton, Alberta.

Vui lòng xem trang tham khảo để biết thêm thông tin.

MỤC LỤC

	TRANG
Giới Thiệu	4
Phát Triển Một Kế Hoạch Tình Nguyện	5
Những lợi ích	
Những bước tuyển người	
Huấn luyện thích nghi với sự tình nguyện	6
Bài Học Số 1: Những vấn đề phải đối phó của cao niên văn hóa di dân	7
Bài Học Số 2: Chăm sóc là gì?	9
Bài Học Số 3: Sự truyền đạt thông tin và giải quyết những khó khăn	11
Đồng Cảm và Tôn Trọng	
Tích cực lắng nghe	
Bài Học Số 4: Tính chất kín đáo riêng tư	13
Bài Học Số 5: Sự kiệt sức	14
Bài Học Số 6: Nên quan sát và cung cấp hỗ trợ	15
Bài Học Số 7: Tin tức về văn hóa dân tộc	17
Tài liệu:	
Những điều phải làm khi bạn bị ngã	18
Những điều nhắc nhở quan trọng	19
Tham Khảo:	20
Phụ lục “A” Mẫu đơn tuyển người tình nguyện	21
Phụ lục “B” Mẫu đơn của người được săn sóc	22
Phụ lục “C” Mẫu đơn Mô tả công việc của người tình nguyện	23
Phụ lục “D” Những điều lệ căn bản cho người tình nguyện	25
Phụ lục “E” Mẫu đơn đánh giá buổi hội thảo	26

Những cao niên thuộc về văn hóa dân tộc

Sự thăm viếng tại nhà các văn hóa dân tộc

Phương cách huấn luyện tình nguyện viên

Giới thiệu:

Người cao niên từ các nhóm văn hóa dân tộc ở Ottawa cung cấp hỗ trợ không chính thức cho đồng nghiệp và cộng đồng của họ theo một số những phương cách, chẳng hạn như:

1) Cung cấp liên hệ xã hội bằng cách thăm viếng họ thường xuyên. 2) Sự ủng hộ những cao niên bị cách ly bởi thành phần gia đình hay những bạn hữu với những việc làm xung quanh nhà. 3) Đưa họ đến các cuộc hẹn y tế. 4) Làm thông dịch viên ngôn ngữ; và 5) Hỗ trợ tinh thần. Người cao niên cũng cung cấp hỗ trợ thông tin cho người cao niên bằng cách lãnh đạo và điều phối các nhóm đồng đảng của người cao niên về văn hóa dân tộc để cung cấp các cơ hội giải trí, xã hội và giáo dục cho người cao niên trong cộng đồng của họ. Mặc dù người cao niên tình nguyện hoặc giúp đỡ người khác một cách thường xuyên như đã mô tả ở trên, nhưng nhiều người không xem hành động của họ là tình nguyện, và đối với nhiều người, những hành động này được coi là trách nhiệm văn hóa hoặc nghĩa vụ tôn giáo.

Hướng dẫn hỗ trợ và đào tạo tình nguyện thực tế này được tạo ra để giúp các nhóm người cao niên văn hóa dân tộc - phát triển và tiến hành việc huấn luyện và hỗ trợ tình nguyện viên chính thức phù hợp với văn hóa. Hướng dẫn đào tạo sẽ nâng cao công việc tình nguyện hiện đang được thực hiện bởi các cộng đồng khác nhau và sẽ đáp ứng nhu cầu đào tạo và hỗ trợ chính thức hơn có yếu tố văn hóa. Hướng dẫn này nhằm giúp tăng cường năng lực và tính bền vững của các nhóm văn hóa dân tộc thiểu số hiện có ở Ottawa, những người cung cấp các dịch vụ tình nguyện. Nó cũng có nghĩa là hoạt động như một phương cách để cố vấn cho những người trẻ tuổi từ các nền văn hóa khác nhau, những người muốn tình nguyện trong cộng đồng của họ, để giúp họ học và thực hành các kỹ năng ngôn ngữ của họ, và nâng cao kiến thức về các nền văn hóa gốc của họ.

PHÁT TRIỂN MỘT KẾ HOẠCH TÌNH NGUYỆN

Định nghĩa của một tình nguyện viên

Định nghĩa của một tình nguyện viên cho dự án này là một người để dành thời gian một lần một tuần hoặc một tháng tùy theo sự rảnh rỗi của riêng họ để tới thăm viếng những cao niên trong nhà của họ hay nơi ở của họ.

Làm thế nào để bắt đầu?

Phát triển một bản tin tức cho cả những tình nguyện viên và người tiếp nhận sự chăm sóc. Đây có thể là một áp phích / tờ rơi hoặc một bức thư với những thông điệp chính về lợi ích của hoạt động tình nguyện và lợi ích cho người nhận sự chăm sóc kèm theo tên và số điện thoại liên lạc cho những người quan tâm đến việc tham gia khóa huấn luyện.

Dưới đây là những lợi ích của tình nguyện viên:

- ✓ Tình nguyện cung cấp thời gian để giúp đỡ người khác.
- ✓ Những người cao niên và tình nguyện viên văn hóa dân tộc mang đến những kinh nghiệm và kiến thức mới và đa dạng về cuộc sống, giúp nâng cao khả năng chăm sóc.
- ✓ Cung cấp hỗ trợ thúc đẩy sự tôn trọng lẫn nhau và hiểu biết về văn hóa dân tộc.
- ✓ Sự tình nguyện giúp người ta có cảm giác rằng họ đang làm điều ích lợi hay đáng giá tốt về việc làm này và cho họ với một cảm giác hài lòng về cá nhân.
- ✓ Nó làm tăng cơ hội tham gia vào xã hội của họ và giúp cải thiện sức khỏe thể chất của người mà bạn đang đến thăm viếng.

Dùng một số kế hoạch để tuyển dụng tình nguyện viên:

- ✓ Tiếp xúc với các nhà lãnh đạo từ các nhóm văn hóa dân tộc để giúp truyền bá lời kêu gọi tuyển dụng tình nguyện viên.
- ✓ Tạo và phân phát tờ quảng cáo tại các buổi họp mặt văn hóa và cộng đồng.
- ✓ Yêu cầu những lãnh tụ tôn giáo đề cao việc phát triển cơ hội tình nguyện tại những nơi tín ngưỡng.
- ✓ Tiến hành các cuộc thảo luận truyền miệng hay trực tiếp với gia đình, bạn bè và các thành viên cộng đồng.
- ✓ Quảng cáo bằng phương tiện truyền thông, mạng địa phương và các cửa hàng tạp hóa dân tộc địa phương.

Tóm tắt các bước tuyển người:

- ✓ Mỗi lần có đủ người quan tâm thì hãy đặt ngày và giờ cho huấn luyện người tình nguyện.
- ✓ Tạo một mẫu đơn tuyển người tình nguyện (nhìn phụ lục “A”) với thông tin căn bản
- ✓ Tạo một mẫu đơn cho người cao niên muốn được đón nhận dịch thăm viếng vụng tại gia (xem phụ lục “B”).
- ✓ Tuyển dụng những tình nguyện viên.
- ✓ Tổ chức một cuộc gặp mặt thân mật với các tình nguyện viên nếu cần.
- ✓ Hoàn thành kiểm tra Người Giới Thiệu và tờ chứng nhận trong sạch, không tội phạm với cảnh sát (nếu cần)
- ✓ Tạo một mẫu đơn mô tả những việc tình nguyện nếu cần (xem phụ lục “C”)
- ✓ Tạo một bảng hiệu tình nguyện viên có thể giúp phù hợp với các tình nguyện viên và các kỹ năng và sở thích của họ với người nhận chăm sóc và nhu cầu của họ.

HUẤN LUYỆN CHIỀU HƯỚNG TÌNH NGUYỆN

Khi bạn đã hoàn thành các mục được liệt kê ở trên, bạn đã sẵn sàng để bắt đầu một buổi hội thảo về việc huấn luyện tình nguyện viên.

SAU ĐÂY LÀ NHỮNG NHỮNG VIỆC BẠN PHẢI CHUẨN BỊ:

- ✓ Sắp xếp những bàn ghế tùy theo số lượng tình nguyện viên tham dự
- ✓ Cung cấp bảng tên và những tờ ký tên tham dự
- ✓ Cung cấp đồ uống giải khát nhẹ.
- ✓ Cung cấp những bản sao của bản thuyết trình PowerPoint.
- ✓ Có một biểu sơ đồ lật được và những dụng cụ để viết.
- ✓ Bút và giấy.
- ✓ Lap top, máy chiếu và màn hình chiếu.
- ✓ Những đơn đánh giá.

CHÀO MỪNG VÀ GIỚI THIỆU:

1. Tự giới thiệu và mời những người tham dự tự giới thiệu chính họ bằng cách nêu một vài từ về những gì họ muốn học vào ngày hôm đó.
2. Viết câu trả lời của họ lên biểu sơ đồ lật được và xem lại câu trả lời khi chúng liên quan đến bài thuyết trình.
3. Xem lại Đề cương của khóa huấn luyện.
4. Xử dụng các Quy tắc Cơ bản của Tình nguyện viên (xem phụ lục “E”) và hỏi những người tham gia xem họ có muốn thêm vào những điều này không.
5. Xử dụng sự giới thiệu chủ đề chính yếu để bắt đầu việc huấn luyện.
6. Xử dụng bản trình bày PowerPoint để bắt đầu khóa huấn luyện.

BÀI HỌC SỐ 1: NHỮNG VẤN ĐỀ PHẢI ĐỐI PHÓ CỦA CAO NIÊN VĂN HÓA DI DÂN

Người cao niên về văn hóa dân tộc ở Canada phải đối mặt với nhiều trở ngại bao gồm cả trở ngại về ngôn ngữ và văn hóa. Những điều này dẫn đến sự cô lập xã hội và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của họ. Một số thách thức khác mà người cao niên phải đối mặt bao gồm:¹

Chủ nghĩa tuổi tác: Chủ nghĩa tuổi tác hay phân biệt tuổi tác là định kiến hoặc phân biệt đối xử bài trừ các nhóm hoặc cá nhân dựa trên độ tuổi của họ. Xã hội và văn hoá của chúng ta coi trọng giới trẻ và những người cao niên thường là đối tượng bị coi là bất lực, vô dụng, không có ích vị gì trong xã hội, là gánh nặng cho xã hội. Điều này làm giảm khả năng tiếp cận các dịch vụ, sự tham gia trong cộng đồng và những cơ hội xử dụng kiến thức và kỹ năng của họ. Một ví dụ của kỳ thị là khi một người già lãng tai bị xa thải vì bị gọi là "già nua" và bị nói tới với giọng nặng nề, to tiếng.

Sự cách ly xã hội: Khi một người cao niên không được tiếp cận với sự hỗ trợ và kết nối vào xã hội, kết quả là sự cách ly xã hội. Tuy nhiên, điều này còn lớn hơn nhiều đối với những người cao niên thuộc văn hóa dân tộc không có bạn bè nói cùng một ngôn ngữ và sống xa gia đình..

Trở ngại ngôn ngữ: Những sắc dân cao niên đã đối phó những trở ngại ngôn ngữ khi họ không thể nói tiếng Anh hoặc tiếng Pháp. Trở ngại này giới hạn khả năng của họ để tiến tới và tiếp xúc với những dịch vụ. Thêm vào đó sự trở ngại ngôn ngữ của những cao niên có niềm tin tín ngưỡng văn hóa riêng và những thói quen trong quá khứ đã làm họ cách ly xa hơn.

Bất lợi kinh tế xã hội: Những cao niên có nguồn gốc văn hóa dân tộc có tình trạng kinh tế xã hội nghèo hơn và thường hay không được nhận CPP kế hoạch tiền lương hưu trí, tiền trợ cấp xã hội Canada, hay lợi tức cho người già trừ khi họ đã sống ở Canada trên 10 năm. Những cao niên này được bảo lãnh bởi những con cái và có nguồn lợi tức giới hạn.

Bệnh lãng trí, thần kinh hư hỏng: Những cao niên có nguồn gốc văn hóa dân tộc thường không được chuẩn đoán bệnh cho mãi đến khi họ ở trong tình trạng quá trễ của thần kinh hư hỏng. Điều này là do có sự kỳ thị văn hóa di dân gắn liền tới sự hư hỏng thần kinh và cộng đồng thường hay đóng góp phần vào hư hỏng thần kinh cho tới mất trí nhớ trong tuổi già.

Những cao niên văn hóa dân tộc mong muốn những thành viên trong gia đình chăm sóc cho họ và không muốn được chăm sóc bởi các tình nguyện viên vì họ cảm thấy rằng đó là bổn phận của những thành viên trong gia đình, họ phải thực hiện trách nhiệm này.

¹ Phần này về các vấn đề mà người cao niên thuộc văn hóa dân tộc phải đối mặt được điều chỉnh từ Hướng dẫn tình nguyện viên về hỗ trợ đồng nghiệp và thông tin & giới thiệu của tình nguyện viên (Ấn bản đầu tiên năm 2018) trang 10 và 11

Người hướng dẫn: Hỏi những người tham gia, họ có biết những vấn đề nào khác mà người cao niên văn hóa dân tộc đã trải qua?

BÀI HỌC SỐ 2: SỰ CHĂM SÓC LÀ GÌ?

Chăm sóc được định nghĩa là cung cấp hỗ trợ xã hội và tinh thần cho một người. Có nhiều chương trình chăm sóc khác nhau, một số tập trung vào liên hệ qua điện thoại và đến thăm trực tiếp và những chương trình khác kết nối mọi người với các nguồn thông tin và giáo dục.

Tùy thuộc vào nhu cầu của người đó, việc chăm sóc có thể có lợi theo một số cách, chẳng hạn như nó có thể giúp giảm sự cô lập xã hội và phát triển cảm giác thân thuộc hơn trong cộng đồng.

Tình nguyện viên thăm viếng là một chương trình hỗ trợ kết hợp một tình nguyện viên với một người cao niên bị cô lập, cô đơn hoặc những người có thể được hưởng lợi từ việc có một người khác để trò chuyện.

Những gì **không** được coi như vai trò của tình nguyện viên chăm sóc:

- Phạm vi lau chùi, làm sạch hay những chăm sóc riêng tư như: mặc quần áo, tắm, giúp trong phòng tắm.
- Cung cấp thuốc men hay xử dụng thiết bị y tế.
- Can thiệp hoặc tham gia vào các vấn đề liên quan đến gia đình của người cao niên.
- Cung cấp trợ giúp tài chính.

Sự khác nhau giữa người giúp việc chăm sóc **không chính thức** và **chính thức**

Người chăm sóc không chính thức: Bao gồm bất kỳ người nào, chẳng hạn như các thành viên trong gia đình, bạn, hàng xóm, người cung cấp đều đặn hay đang giúp đỡ liên tục tới người khác mà không nhận tiền thù lao từ sự chăm sóc này.

"Người chăm sóc gia đình" là bất kỳ ai cung cấp bất kỳ hình thức chăm sóc thể chất nào và/hoặc tình cảm nào cho người thân bị bệnh hoặc khuyết tật tại nhà. Những người thân yêu cần được chăm sóc, có thể bị bệnh về thể chất hoặc tâm thần, khuyết tật, lạm dụng chất kích thích hoặc các tình trạng khác.

Người giúp việc chăm sóc chính thức: Những người này được trả tiền để chăm sóc. Ví dụ, một y tá hoặc các nhân viên hỗ trợ cá nhân là những ví dụ về những người chăm sóc chính thức.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG CÔ HẠNH:

Hạnh đã thường xuyên đến thăm người bạn Anh Thư của mình sau khi cô ấy bị ốm. Mỗi tuần một lần, Hạnh thích uống trà với Anh Thư và thảo luận về những sự kiện mới nhất ở quê hương Việt Nam của họ. Dần dần, Hạnh bắt đầu giúp Anh Thư một số công việc dọn dẹp sơ sơ nhà cửa. Con

gái của Anh Thư rất biết ơn sự giúp đỡ của Hạnh và đôi khi hỏi cô ấy có thể dành thêm một ngày mỗi tháng với Anh Thư không? Hạnh rất vui khi được giúp đỡ mặc dù đôi khi cô cảm thấy mệt mỏi sau chuyến thăm viếng của mình, vì con gái của Anh Thư cần thêm sự giúp đỡ để dọn dẹp nhà cửa, công việc này còn nhiều hơn so với việc dọn dẹp sơ sơ nhà cửa trước kia. Hạnh không bận tâm vì trong văn hóa của cô, việc thăm viếng và giúp đỡ các thành viên trong cộng đồng bị bệnh là một giá trị cao quý.

Nhóm thảo luận – Hành động của Hạnh có được coi như là người cung cấp sự quan tâm? Những hành động nào của cô không được coi như là quan tâm?

Hạnh nên xử lý tình huống này như thế nào?

BÀI HỌC SỐ 3: SỰ TRUYỀN ĐẠT THÔNG TIN VÀ GIẢI QUYẾT NHỮNG KHÓ KHĂN

Dưới đây là một số điểm thực tế về việc giao tiếp với người cao niên².

SỰ ĐỒNG CẢM VÀ SỰ TÔN TRỌNG:

Đồng cảm có nghĩa là khả năng tưởng tượng bạn đang ở trong hoàn cảnh của người khác, trong khi **thông cảm** là cảm thấy tiếc hoặc thương hại cho người kia. Đồng cảm có nghĩa là quan tâm và từ bi mà không phán xét hoặc áp đặt cảm xúc của riêng một người.

Tôn trọng có nghĩa là chấp nhận mọi người như họ vốn có và đối xử với người đó một cách bình đẳng và không hạ thấp họ. Thể hiện sự tôn trọng với người cao niên có nghĩa là thừa nhận rằng họ có quyền và cần phải đưa ra sự lựa chọn và quyết định của chính họ.

Sự khác biệt giữa Thông cảm và Đồng cảm

Thông Cảm	Đồng Cảm
Kính khúng, dễ sợ làm sao!	Tôi có thể phụ hay giúp đỡ gì cho bạn?
Tình thế xấu quá	Bạn có vẻ lo lắng. Bạn có muốn nói gì không?
Tôi cảm thấy buồn cho bạn quá	Tôi có cảm giác và hiểu được nỗi đau của bạn

(Trang 14. Hướng dẫn người tình nguyện tới cao niên cùng cảnh ngộ và thông tin & tham khảo - 2018 xuất bản đầu tiên xem phần tham khảo).

TÍCH CỰC LẮNG NGHE:

Tích cực lắng nghe: Lắng nghe là một kỹ năng rất cần thiết và bao gồm việc tập trung toàn bộ sự chú ý vào người đang nói và để ý tới cả những cử chỉ bên ngoài và những từ ngữ được dùng.

Năm yếu tố chính sau đây rất quan trọng để tích cực lắng nghe.

1. Sự chú ý:
 - a. Nhìn thẳng vào người nói.
 - b. Chú ý đến cử chỉ, cử động bên ngoài của người đó.
 - c. Thu hút sự chú ý của người đó và ghi nhận những gì đang nói.

² This section is adapted from A Volunteer's Guide to Seniors Peer Support and Information & Referral (2018 First Edition) pages 14 and 15 and Peer to Peer Support Program, Resource Manual, December 2009, pages 49 and 50.

2. Cho thấy một người đang lắng nghe:
 - a. Dùng cử chỉ hay cử động và những điệu bộ để truyền đạt sự chú ý.
 - b. Mỉm cười và sử dụng nét mặt để diễn tả
3. Cung cấp thông tin phản hồi:
 - a. Phản hồi những gì đang được nói bằng cách diễn giải và sử dụng các thuật ngữ như “Nghe có vẻ như bạn đang nói...”
 - b. Đặt câu hỏi để làm rõ những gì đang được nói.
4. Trì hoãn sự phán quyết:
 - a. Cho phép người đó nói xong.
 - b. Không ngắt lời, để người người đó nói xong.
5. Trả lời một cách thích hợp:
 - a. Tử tế, cởi mở và trung thực.
 - b. Bày tỏ ý kiến của một người một cách tôn trọng.

BÀI HỌC SỐ 4: TÍNH CHẤT KÍN ĐÁO RIÊNG TƯ

Tôn trọng sự riêng tư của người khác: Trong khi giúp đỡ người hàng xóm, bạn bè hoặc đồng nghiệp của một người và một người khác có thể tìm đến để hỏi một số thông tin cá nhân. Kín đáo là điều rất quan trọng để duy trì sự tin tưởng và tình nguyện viên không bao giờ được tiết lộ thông tin **trừ khi** họ được người đó cho phép và /hoặc lo lắng về sức khỏe hay sự an vui của người đó.

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG: ÔNG BA

Ông Ba là một tình nguyện viên đến thăm ông Hai mỗi tuần một lần. Ông Hai đã tin tưởng và tự mình chia sẻ với ông Ba một số thông tin cá nhân về bản thân. Những người trong cộng đồng đã nhiều lần tìm đến hỏi ông Ba rằng có thể cho họ có biết chuyện gì đang xảy ra với ông Hai không?

Bạn nghĩ ông Ba nên trả lời thế nào với người trong cộng đồng khi họ đến hỏi ông?

Câu hỏi của người hướng dẫn và thảo luận nhóm:

Bạn nghĩ ông Ba nên trả lời như thế nào?

- Một sự trả lời có thể được nói rằng: “ Tôi vui thích khi dành thời gian cùng với ông Hai. Tôi cho rằng ông ta sẽ rất cảm kích khi bạn ghé thăm ông ta. Ông ta có thể nói cho bạn biết tình trạng ông ta ra sao”

Chia sẻ thông tin cá nhân về cuộc sống và sức khỏe của một người là không tôn trọng quyền riêng tư của người đó và có thể vi phạm sự tin tưởng mà tình nguyện viên đã xây dựng trong thời gian hai bạn bên nhau. Nó cũng có thể gây tai hại bằng cách dẫn đến những lời đàm tiếu.

BÀI HỌC SỐ 5: KIỆT SỨC

Tình nguyện đôi khi có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần của một người. Tất cả chúng ta đều muốn giúp đỡ những người hàng xóm và bạn bè của mình, những người có thể cô đơn hoặc không khỏe, nhưng điều đó không nên đánh đổi bằng chính sức khỏe và sự an lành của chúng ta. Sau đây là một số dấu hiệu cho thấy đã đến lúc cần nghỉ ngơi và chăm sóc bản thân:

- Cảm thấy như một người không có đủ thời gian cho chính mình
- Cảm thấy choáng ngợp và cảm thấy rằng mình đang gánh vác rất nhiều
- Cảm thấy thực sự mệt mỏi và không còn nhiều năng lượng cho những việc khác trong cuộc sống
- Không dành thời gian hoặc giữ liên lạc với gia đình và bạn bè của mình

NGHIÊN CỨU TÌNH HUỐNG: CÔ SÁU

- Cô Sáu đã đồng ý tình nguyện dành thời gian của mình với bà Tám, người mà cô ấy đến thăm hai lần một tháng. Gần đây cô Sáu cảm thấy rằng bà Tám đang lợi dụng mình bằng cách yêu cầu cô nấu những bữa ăn. Cô Sáu đang làm việc bán thời gian và không có thời gian cũng như sức lực để nấu những bữa ăn này. Cô bị choáng ngợp bởi những yêu cầu của bà Tám. Cô ấy trở nên khác thường và cảm thấy cáu kỉnh.

Những câu hỏi và thảo luận nhóm

Bạn nghĩ cô Sáu nên làm gì trong tình huống này?

BÀI HỌC SỐ 6: NÊN QUAN SÁT VÀ CUNG CẤP HỖ TRỢ

Nếu bạn nhận thấy có điều gì vượt quá sự bình thường và lo lắng về sức khỏe của một người. Điều quan trọng là bạn nên nói cho một người nào đó biết, có thể là người trưởng nhóm sắc dân của bạn hay người nào bạn biết có thể giúp đỡ.

Một vấn đề khác cần lưu ý là người cao niên **bị lạm dụng ngược đãi** và **bị bỏ rơi**.

Lạm dụng ngược đãi người cao niên là gì? Tổ chức Y tế Thế giới định nghĩa ngược đãi người cao niên là “một hành động đơn lẻ hoặc lặp đi lặp lại, hoặc thiếu hành động thích hợp, xảy ra trong bất kỳ mối quan hệ nào mà có sự tin tưởng kỳ vọng gây tổn hại hoặc đau khổ cho người cao niên”.³

Ngược đãi người cao niên có thể xảy ra theo nhiều cách, một số cách phổ biến nhất là:

- **Tài chính hoặc vật chất:**
 - Lấy tiền mà không xin phép.
 - Không thanh toán hóa đơn.
 - Bán tài sản hay của cải mà không xin phép.
 - Không cho phép tiếp cận với luật sư cho Giấy ủy quyền hoặc các nhu cầu pháp lý khác

- **Tình cảm hoặc tâm lý:**
 - Nói những từ ác ý (ví dụ: “ngu ngốc”, “vô dụng”)
 - Làm người đó cảm thấy không vui vẻ hay căng thẳng.
 - Không quan tâm tới người đó khi họ đang cần kíp.
 - Không cho phép người đó tiếp xúc với con cháu, thành viên trong gia đình hay bạn bè.

- **Thể xác:**
 - La hét, xô đẩy hay đánh đập.
 - Bắt người đó phải ở mãi trong phòng.

- **Xã hội:**
 - Không cho phép người đó gặp bạn bè.
 - Bỏ rơi người đó đằng sau, để người đó ở nhà nhiều lần.

- **Tâm linh:**
 - Không cho phép người đó đi tới nơi tín ngưỡng, thờ phượng.
 - Không cho người đó một chỗ để cầu nguyện hay thực hiện tín ngưỡng.

³ WHO/INPEA, 2002: Mất tiếng nói: Những cái nhìn của người bị ngược đãi trang 3 Cơ quan sức khỏe thế giới, Geneva Switzzeland.

- **Bỏ rơi:**

- Không nói chuyện, không giao tiếp, không cho đủ thời giờ cùng với nhau.
- Không cung cấp những vật cần thiết như đồ ăn, thuốc, nhà cửa an toàn.
- Không tìm kiếm lời khuyên về sức khỏe khi có yêu cầu và không đem người đó tới những nơi hẹn y tế.
- Không giúp đỡ trong những sinh hoạt mỗi ngày như: tắm, đi vào phòng tắm, nhà cầu và giặt giũ.

- **Tình dục:**

- Bị xấu hổ hay bối rối gây ra bởi sự đụng chạm không thoải mái
- Thiếu sự riêng tư khi thay quần áo hay ở trong phòng tắm.
- Bắt buộc người đó thực hiện một hành vi tình dục không thoải mái.

Những đề nghị:

Nếu bạn cảm thấy người mà bạn thăm viếng bị ngược đãi, cung cấp họ với những tin tức về sự ngược đãi người cao niên và nơi họ sẽ nhận được sự giúp đỡ.

Muốn được giúp đỡ hoặc hỗ trợ, gọi điện thoại đến những cơ quan sau đây:

Nepean Rideau and Osgoode Community Resource Centre, Elder Abuse Response and Referral Service / Trung tâm kế hoạch cộng đồng Nepean Rideau và Osgoode: 613-596-5626 ext. 230

Ottawa Police Resources: / Nguồn lực Cảnh sát Ottawa:

Elder Abuse Information Line / Dịch vụ tham khảo và trả lời

việc lạm dụng người cao niên: 613-236-1222 ext. 2400 or / hay

Victim Crisis Unit / Đơn vị cho nạn nhân bị nghiêm trọng: 613-236-1222 ext. 2223

For Emergencies ONLY / Chỉ trong trường hợp khẩn cấp: 911

Seniors' Safety Line / Đường dây an toàn cho người cao niên: 1-866-299-1011

Distress Centre Ottawa / Trung tâm dành cho tình cảnh khó khăn: 613-238-3311

Ottawa Public Health / Sức khỏe công cộng Ottawa: 613-580-6744

BÀI HỌC SỐ 7: TIN TỨC VỀ VĂN HÓA DÂN TỘC

Văn hóa là gì:

Văn hóa là tổng thể phức tạp bao gồm kiến thức, tín ngưỡng, nghệ thuật, đạo đức, luật pháp, phong tục tập quán và bất kỳ năng lực và thói quen nào khác mà (một con người) có được với tư cách là một thành viên của xã hội (trang web của UNESCO / Từ điển nhân chủng học Macmillan, Seymour-Smith, 1986)

“Bao gồm tất cả các cách sinh sống được xây dựng bởi một nhóm người, và được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác (Từ điển Macquaire)

Những cao niên văn hóa di dân tới từ nhiều nguồn gốc khác nhau với những kinh nghiệm sống đa dạng. Hiểu biết từng cội nguồn mỗi cá nhân là điều quan trọng cho sự giúp đỡ họ và làm cho kinh nghiệm của tình nguyện viên được bổ ích hơn. Thông tin đặc biệt về văn hóa dân tộc có thể giúp chúng ta đạt được khả năng nhìn thấu sự việc trong mỗi hoàn cảnh và kinh nghiệm của những người có thể chia sẻ dân tộc tính, ngôn ngữ, tôn giáo hoặc những đặc tính mà từng mỗi cá nhân nhận ra với những cộng đồng hoặc những nhóm văn hóa dân tộc mà họ thuộc về. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là trong bất kỳ nhóm văn hóa dân tộc nào, giá trị, hành vi và niềm tin của các dân tộc có thể khác nhau và thông tin về văn hóa dân tộc cụ thể chỉ hữu ích khi chúng cung cấp một số hiểu biết cơ bản có thể giúp cho công việc thông tin của bạn với từng cá nhân.

Những cao niên có nguồn gốc văn hóa dân tộc đóng một vai trò quan trọng trong việc chia sẻ văn hóa dân tộc với thế hệ kế tiếp và mở rộng cộng đồng hơn. Dưới đây là một số mẹo để giúp các tình nguyện viên làm cho việc trải nghiệm của họ có ý nghĩa hơn:

Sự tôn thờ tín ngưỡng và niềm tin tôn giáo.

Những giá trị văn hóa và những phong tục tập quán.

Những ngày lễ và những lễ kỷ niệm

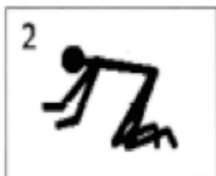
Làm gì nếu bạn bị ngã

Cố gắng đừng hoảng sợ, hãy nghỉ ngơi trong giây lát

Nếu bạn có thể đứng dậy



Nằm nghiêng qua một bên
Rướn người lên từ thế ngồi



Hai bàn tay và đầu gối của bạn chạm đất, lên từ thế bò



Bò đến đồ nội thất ổn định gần nhất (ví dụ: giường, ghế, ghế đầu, bồn vệ sinh)



Đặt tay lên ghế. Đặt một chân của bạn bằng phẳng trên sàn



Rướn người về phía trước và đẩy lên bằng chân còn lại.



Ngồi, nghỉ ngơi, sau đó nói với ai đó bạn mới bị ngã

Figures used with permission: Malvern Health Centre, Worcestershire, UK.

Nếu bạn đã bị thương

KHÔNG NÊN cố gắng đứng lên



Cầu Cứu
Lết tới gần cái điện thoại
Gọi 911
Giữ máy với tổng đài

Giữ ấm,
Sử dụng bất cứ thứ gì ở gần, như ra giường, áo khoác, thậm chí cả khăn trải bàn



Nếu bạn bị ướt,
Bị tiểu tiện lúc ngã,
hãy tránh xa khu vực ẩm ướt để giữ ấm

Cử động chân tay.
Vận động nhẹ nhàng tay chân sẽ giúp lưu thông khí huyết, giảm áp lực các vùng bị thương

Falls Prevention Coalition
for Hastings & Prince
Edward with help
from the
Access
Centre.



Hãy chuẩn bị trước

- Tập đứng dậy trước khi ngã
- Kích hoạt báo thức cá nhân của bạn nếu bạn bị ngã.
- Đặt điện thoại của bạn ngang bàn để truy cập dễ dàng hơn
- Tìm một người bạn điện thoại hàng ngày

HASTINGS & PRINCE EDWARD COUNTIES
HEALTH UNIT
Injury Prevention Program
(613) 966-5513, ext. 238

Biểu đồ hình vẽ trên sẽ cho bạn cách phụ giúp để biết làm thế nào để giúp người nào đó đứng lên được nếu họ bị ngã...

NHỮNG ĐIỀU NHẮC NHỞ QUAN TRỌNG

- Rửa tay để giảm thiểu sự lan truyền rộng của vi trùng (thí dụ trước khi thăm viếng và sau khi thăm viếng)
- Chích ngừa cảm cúm và đừng thăm viếng khi bệnh (hội ý với bác sĩ trước khi đi)
- Lưu ý về bất kỳ chế độ ăn kiêng hoặc dị ứng đặc biệt nào của người cao niên mà bạn đến thăm có thể mắc phải.
- Hãy kiên định và gọi trước để nhắc nhở cao niên cho việc thăm viếng của bạn.

THAM KHẢO

A Volunteer's Guide to Seniors Peer Support and Information & Referral. Kitsilano Neighbourhood House. 2018 First Edition / Hướng dẫn của tình nguyện viên tới nâng đỡ cao niên cùng cảnh ngộ, thông tin và tham khảo. Kitsilano Neighbourhood House. 2018. Xuất bản đầu tiên.

Peer to Peer Support Program – Resource Manual, December 2009. The Seniors Association of Greater Edmonton (SAGE). / Người cùng cảnh ngộ tới chương trình ủng hộ người cùng cảnh. – Phương Cách Cẩm nang, Dec 2009.

Community Respite Through Neighbours Helping Neighbours Victoria Order of Nurses. Third Edition 2011 / Cộng đồng sẽ yên tâm qua những việc người hàng xóm giúp đỡ những người hàng xóm.

Volunteer Guide, Indus Community Services, (2016) Toronto, Ontario / Hướng dẫn cho người tình nguyện, Những dịch vụ Cộng đồng Indus 2016 Toronto, Ontario

MỤC LỤC “A”

Volunteer Recruitment Form/ Mẫu đơn tuyển người tình nguyện

Tên:	
Địa chỉ:	
Số điện thoại nhà và số điện thoại công sở:	
Số điện thoại cell	Địa chỉ Email:
Những ngày và những giờ bạn có thể tình nguyện được:	
Khả năng khéo tay, sự quan tâm tới, sở thích lúc nhàn rỗi:	
1.	
2.	
3.	
<u>Ngôn ngữ nói của bạn là gì?</u>	
<hr/>	
<hr/>	
<u>Những kinh nghiệm về việc tình nguyện đã có:</u>	
<hr/>	
<hr/>	
<u>Xin vui lòng cung cấp 2 người giới thiệu với số điện thoại và địa chỉ email của họ</u>	
<hr/>	
<u>1</u>	
<hr/>	
<hr/>	
<u>2</u>	
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	

MỤC LỤC “B”

MẪU ĐƠN CHO NHỮNG NGƯỜI ĐƯỢC CHĂM SÓC

Tên của người cao niên:
Số điện thoại:
Địa chỉ thăm viếng:
Thời gian nào bạn muốn đến thăm viếng?
Sáng
Trưa
Chiều
Xin liệt kê những sở thích của bạn lúc nhàn rỗi và những gì bạn quan tâm tới:
Tên và số điện thoại của người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp:
Tên:
Số điện thoại:

MỤC LỤC “C”

Mô tả công việc của người tình nguyện / Tên công việc: Tình nguyện thăm viếng tại gia

Người được phục vụ	<ul style="list-style-type: none">• Người cao niên
Mục đích	<ul style="list-style-type: none">• Cung cấp cho người cao niên với dịch vụ thăm viếng tại gia• Tham gia vào các sinh hoạt thú vị và hợp ý nhau• Có thể cung cấp xã hội hóa bên ngoài nhà của người cao niên.
Thành quả	<ul style="list-style-type: none">• Giảm thiểu cảm giác bị cô lập và cô đơn• Tăng cảm giác liên kết, hòa nhập với xã hội• Tăng cường sự tham gia vào cộng đồng• Thư giãn và nghỉ ngơi cho các thành viên trong gia đình hoặc người chăm sóc
Những sinh hoạt	<ul style="list-style-type: none">• Thăm viếng những cao niên ở nhà hay ở những chung cư.• Sinh hoạt xã hội, nói chuyện, đọc sách, chơi cờ...
Phác thảo về những trách nhiệm	<ul style="list-style-type: none">• Tuân thủ các chính sách và thủ tục• Báo cáo các vấn đề, mối quan tâm cho người lãnh đạo cộng đồng.
Thời khóa biểu và thực hiện những cam kết	<ul style="list-style-type: none">• Thăm viếng mỗi tuần hay tùy thuộc thời giờ có được• Các chuyến thăm phải được sắp xếp và thỏa thuận giữa tình nguyện viên và người cao niên.
Những ranh giới và giới hạn	<ul style="list-style-type: none">• Không có hỗ trợ cá nhân• Không có dịch vụ nội trợ• Không quản lý việc sử dụng thuốc• Không nhận hoặc tặng quà• Không tham gia vào các vấn đề liên quan đến gia đình

Khả năng, kinh nghiệm và phẩm chất thiết yếu	<ul style="list-style-type: none"> • Mong muốn được giúp đỡ những người cao niên
Sự định hướng và huấn luyện được sẵn có	<ul style="list-style-type: none"> • Được cung cấp định hướng và huấn luyện. • Những huấn luyện khác khi cần hoặc sẵn có

Đón nhận từ Hội Đồng Cộng Đồng South Esses - Mô tả vị trí việc tình nguyện (2008)

MỤC LỤC “D”

Những điều lệ căn bản cho người tình nguyện

- 1. Đúng giờ:** Tới đúng giờ mỗi buổi hội thảo.
- 2. Không quấy rầy:** Tránh bàn luận bên lề. Nếu bạn không rõ về vấn đề gì đã được thảo luận hay hướng dẫn. Xin vui lòng hỏi người hướng dẫn để được rõ ràng hơn.
- 3. Tôn trọng những người khác:** Tôn trọng lẫn nhau, chính bạn và người hướng dẫn. Đừng phát biểu khi người khác đang phát biểu. Tích cực lắng nghe.
- 4. Tham dự:** Chính bạn là nguồn tham khảo tốt nhất. Đa phần, nội dung của buổi hội thảo sẽ đến từ bạn. Mỗi người trong chúng ta đều mang đến nhiều kinh nghiệm cho chương trình. Cho mọi người cơ hội đóng góp và khuyến khích người khác làm như vậy.
- 5. Từ đồng ý tới bất đồng ý:** Khi một vấn đề nào đó nảy sinh trong buổi hội thảo này, tất cả mọi người được tự do phát biểu ý kiến và mối quan tâm của mình. Mọi người nên đóng góp trong một môi trường an toàn / không phán xét trong buổi hội thảo.
- 6. Đặt câu hỏi:** Không có một câu hỏi nào ngu ngốc cả. Nếu bạn có một câu hỏi mà bạn không muốn hỏi trước mặt người khác, hãy hỏi nó một cách riêng tư trong thời gian giải lao. Xin đừng bao giờ nghĩ rằng bất kỳ câu hỏi nào của bạn là không quan trọng.
- 7. Đưa ra phản hồi trung thực của bạn:** Vào cuối mỗi buổi hội thảo, bạn sẽ nhận được một biểu mẫu đánh giá phản hồi của bạn về buổi hội thảo. Những phản hồi này sẽ làm cho các buổi hội thảo tốt hơn vào những lần sau. Hãy đưa ra những phản hồi mang tính cách xây dựng và trung thực.

Trích từ Viện Dân Chủ Quốc Gia, Những luật lệ huấn luyện căn bản (2006)

MỤC LỤC “E”

Mẫu đơn đánh giá cuộc hội thảo

Ngày hội thảo:
Những phần nào trong cuộc hội thảo bạn cảm thấy giá trị nhất?
Những phần nào cần cải thiện?
Nhìn chung bạn đánh giá thế nào về cuộc hội thảo (làm ơn vòng tròn câu trả lời của bạn)
Khá
Tốt
Rất tốt
Tuyệt hảo, xuất sắc
Những lời bình luận khác:
Cảm ơn bạn đã điền vào mẫu đánh giá này, nó sẽ giúp chúng tôi cải thiện buổi hội thảo.