|  |  |
| --- | --- |
| **Aged care | Chăm sóc người cao niên** | |
|  |  |
| In Victoria, a broad range of services is available to support your health and well-being as you age.  From home support services and other services that help support your independence at home, to residential aged care homes, there are numerous services to support your health and well-being as you age.  “We're very fortunate in Victoria to have an extremely comprehensive system of aged care.  So people can spend a lot of time living in their own homes.  There's multitude of services that can be provided from the community.”  “Human beings are meant to socialise and communicate, so it's necessary to be involved in the community, I think.  I'm very interested in music.  I always say when you retire, you find what you like.  You know, there's something for everyone.  So as we get older, it's important to maintain good health, and that's not just good medical health, but it's also good social health, doing the things that make you feel good.”  As we get older, we face new challenges.  So it's a good idea to discuss your plans and wishes for the future with your family or support network, and begin to plan ahead.  The key thing is to work with the experts and services that are available, and ask questions to ensure you understand the options available to you.  The Australian Government provides the majority of aged care services, including services to support you at home, and aged care homes or residential aged care services.  My Aged Care is the national gateway for accessing these services.  My Aged Care provides assistance with home services, such as domestic help, and if a stay in hospital is necessary, hospital staff can arrange for after-hospital or transition-care services through My Aged Care.  There are other services to support you to live independently too.  Personal alert systems or services can provide you with added confidence to live in your own home.  Personal alert systems notify emergency services and caregivers of an accident, such as a fall.  The Victorian Government funds Personal Alert Victoria, a daily monitoring and emergency response service for frail, older Victorians and Victorians with disabilities.  There are also private services that can assist you.  Your GP can advise you and connect you with other health care professionals as needed.  Ask your GP about the free annual health assessment for people aged 75 years and over or 55 years and over for Aboriginal and Torres Strait Islanders.  For many people, it may become difficult to manage all their needs at home.  At this time, residential care is often the choice.  For care in an aged care home or residential services, My Aged Care can assist with range of services support.  Note that any fees and eligibility for subsidies will be discussed and agreed upon with your service provider before the services are provided.  You may have to pay something towards the cost of your care.  “So residential care is, these days, very highly regulated.  So there are very stringent standards to make sure that the care you receive is outstanding.  Certainly, there are some wonderful residential facilities available that provide excellent care and a loving and welcoming environment.”  “What makes this feel like a home is, instead of living at home on your own, you’re just living with one great big family.  Benefits of that are I'm no longer lonely.  The social benefits are enormous.  I'm outside doing quite a bit of work in the workshop, which helps a lot.”  “There are many things to consider in planning your future as you age.  It is important to keep healthy and fit, be informed about aged care services, and plan ahead.”    To learn more about ageing and aged care services, visit My Aged Care, or call the contact centre on 1800 200 422.  For more information, visit www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare | Tại Tiểu bang Victoria, có nhiều dịch vụ khác nhau để hỗ trợ sức khỏe và sự an lành của quý vị khi quý vị ngày một cao tuổi. Từ các dịch vụ hỗ trợ tại gia và các dịch vụ khác giúp cho quý vị có được sự độc lập tại nhà, đến các viện dưỡng lão, có rất nhiều các dịch vụ để hỗ trợ sức khỏe và sự an lành của quý vị khi quý vị ngày một cao tuổi.  “Chúng ta rất may mắn là ở Tiểu bang Victoria có một hệ thống các dịch vụ chăm sóc người cao niên vô cùng toàn diện. Do đó, mọi người có thể sống tại nhà của mình trong thời gian rất lâu. Có vô số các dịch vụ mà có thể được cộng đồng cung cấp.”  “Con người vốn ưa giao du và giao tiếp, vì vậy việc tham gia vào cộng đồng là điều cần thiết, theo tôi nghĩ. Tôi rất quan tâm đến âm nhạc. Tôi thường nói, khi về hưu,  bạn hãy tìm thứ mà mình thích. Quý vị biết đó, luôn có thứ gì đó cho bất kỳ ai.  Vì thế, khi chúng ta càng lớn tuổi, điều quan trọng là duy trì sức khỏe tốt, và đó không chỉ là sức khỏe thể chất tốt, mà đó còn là có quan hệ xã hội tốt, làm những thứ giúp chúng ta cảm thấy vui.”  Khi chúng ta lớn tuổi, chúng ta đối mặt với những thách thức mới.Vì vậy, điều tốt nên làm là thảo luận với gia đình hay mạng lưới hỗ trợ của quý vị về các kế hoạch và ước muốn của mình cho tương lai, và bắt đầu lập kế hoạch trước.  Điều cốt yếu là làm việc với các chuyên gia và các dịch vụ có cho quý vị, hỏi các câu hỏi để bảo đảm là quý vị hiểu các lựa chọn có cho mình.  Chính phủ Úc cung cấp hầu hết các dịch vụ chăm sóc người cao niên, bao gồm các dịch vụ để hỗ trợ quý vị tại nhà, trong làng cao niên hay viện dưỡng lão. Chương trình Chăm sóc Người Cao niên (My Aged Care) là cổng kết nối trên toàn quốc để quý vị tiếp cận các dịch vụ này.  Chương trình My Aged Care giúp đỡ về các dịch vụ tại gia, như giúp đỡ tại nhà, và nếu ở lại tại bệnh viện là việc cần thiết, thì nhân viên của bệnh viện có thể thu xếp các dịch vụ sau khi xuất viện hay dịch vụ chăm sóc chuyển tiếp qua chương trình My Aged Care.  Cũng có nhiều dịch vụ khác để hỗ trợ quý vị sống độc lập.  Hệ thống báo động cá nhân hay các dịch vụ có thể giúp quý vị thêm tự tin khi sống tại nhà của mình. Hệ thống báo động cá nhân báo cho các dịch vụ cấp cứu và người chăm sóc biết khi có tai nạn xảy ra, như té ngã.  Chính phủ Tiểu bang Victoria tài trợ Chương trình Báo động Cá nhân Victoria (Personal Alert Victoria), một dịch vụ theo dõi hàng ngày và ứng phó với tình trạng cấp cứu, dành cho người dân Victoria cao niên, già yếu và người có khuyết tật.  Cũng có các dịch vụ tư nhân có thể giúp đỡ quý vị.  Bác sĩ Toàn khoa (GP) của quý vị có thể hướng dẫn và kết nối quý vị với các chuyên viên y tế khác mà quý vị cần.  Hãy hỏi GP của quý vị về cuộc thẩm định  sức khỏe miễn phí hàng năm cho những người từ 75 tuổi trở lên hoặc từ 55 tuổi trở lên nếu là người Thổ dân và dân Đảo Eo biển Torres Strait.  Đối với nhiều người, việc xoay xở được tất cả các nhu cầu tại gia của họ có thể trở nên khó khăn.  Lúc đó, chăm sóc nội trú thường là lựa chọn duy nhất.  Để được chăm sóc trong làng cao niên hay viện dưỡng lão, Chương trình My Aged Care có thể hỗ trợ nhiều dịch vụ khác nhau. Xin lưu ý là lệ phí và điều kiện để được trợ giá sẽ được thảo luận và thỏa thuận với cơ sở cung cấp dịch vụ của quý vị trước khi các dịch vụ này được cung cấp.  Quý vị có thể phải trả phần nào cho chi phí của dịch vụ chăm sóc quý vị.  “Dịch vụ chăm sóc nội trú bây giờ được kiểm soát chặt chẽ. Vì vậy có các tiêu chuẩn rất khắt khe để bảo đảm là dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được luôn xuất sắc. Dĩ nhiên, có một số cơ sở tuyệt vời, cung cấp sự chăm sóc rất tốt và một môi trường yêu thương và chào đón.”  “Điều làm cho nơi đây như ở nhà của mình, thay vì sống một mình, là quý vị sống cùng với một đại gia đình tuyệt vời. Lợi ích của việc này là tôi không còn cô đơn nữa. Lợi ích xã hội là vô vùng lớn. Tôi ra ngoài làm khá nhiều việc trong xưởng đó, điều đó rất có lợi.”  “Có nhiều thứ nên xem xét khi lập kế hoạch cho tương lai của mình khi quý vị cao tuổi. Điều quan trọng là giữ sao để luôn khỏe mạnh và rắn rỏi, có đầy đủ thông tin về các dịch vụ chăm sóc người cao niên, và lập kế hoạch trước.”  Để tìm hiểu thêm về sự lão hóa và các dịch vụ chăm sóc người cao niên, hãy ghé thăm trang mạng My Aged Care, hoặc gọi đến trung tâm liên lạc qua số 1800 200 422.  Để biết thêm thông tin, xin truy cập  www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare |
|  |  |