caregiver OC RESOURCE CENTER

Cẩm Nang Mùa Lễ dành cho Người Chăm Sóc Thân Nhân

Mùa lễ là mùa của niềm vui và sự háo hức - cơ hội để dành thêm thời gian bên gia đình và cùng nhau đón lễ. Dù có nhiều hoạt động thú vị để tận hưởng niềm vui của mùa lễ, đối với nhiều người chăm sóc thân nhân, đây cũng có thể là khoảng thời gian căng thẳng trong năm. **Cẩm nang này cung cấp những chiến lược đơn giản và các nguồn hỗ trợ** để giúp quý vị đảm đương vai trò chăm sóc, đồng thời tạo nên những khoảnh khắc ý nghĩa bên người thân trong mùa lễ.

CÁC BÀI VIẾT HỮU ÍCH

Quý vị có thể tìm đọc những bài viết này cùng nhiều bài viết khác trên trang web caregiveroc.org của chúng tôi.

- Tạo Ra Những Hoạt Động Truyền Thống Ý Nghĩa Trong Dịp Lễ Cho Người Mắc Chứng Sa Sút Trí Tuệ (Dementia)
- Đã Đến Lúc Xem Xét Việc Cần Thăm Khám? Những Dấu Hiệu Sau Kỳ Nghỉ Lễ

5 Lời Khuyên Cho Mùa Lễ

1. **Trao đổi thẳng thắn.**
Hãy chia sẻ thành thật với bạn bè và gia đình về nhu cầu của người thân. Điều này giúp giảm căng thẳng và đặt ra những kỳ vọng thực tế. Khi mọi người đều hiểu tình hình, các buổi thăm hỏi có thể trở nên thoải mái hơn.

2. **Đặt ra ranh giới.**
Khi lựa chọn các hoạt động để tham gia trong mùa lễ này, hãy cân nhắc sức khoẻ và khả năng của cả quý vị lẫn người thân, đồng thời biết giới hạn bản thân để tránh quá sức. Quý vị không nhất thiết phải nhận mọi lời mời.

3. **Thử những cách đón lễ mới.**
Nếu những hoạt động đón lễ quen thuộc khiến quý vị cảm thấy quá sức hoặc không còn phù hợp với hoàn cảnh hiện tại, hãy thử thay đổi cách tổ chức và đón lễ. Điều quan trọng nhất trong mùa lễ là được dành thời gian bên những người thân yêu.

4. **Đơn giản hoá mọi việc mà không cảm thấy có lỗi.**
Không có gì đáng xấu hổ hay phải cảm thấy có lỗi khi chọn cách làm đơn giản hơn. Những điều chỉnh nhỏ có thể giúp quý vị có thêm thời gian và sức lực để tận hưởng mùa lễ bên những người mình yêu thương.

5. **Đón nhận sự giúp đỡ.**
Khi có người ngỏ ý giúp đỡ, hãy đồng ý và nói rõ quý vị cần gì. Hãy giao cho họ một công việc hoặc nhiệm vụ cụ thể để giúp quý vị tiết kiệm thời gian và sức lực. Điều tốt nhất quý vị có thể làm là tạm lui lại và để họ giúp.

KẾT NỐI VỚI CHÚNG TÔI

800-543-8312 caregiveroc.org

Các tài liệu hoặc sản phẩm này là kết quả của một dự án được tài trợ bởi hợp đồng với Bộ Người Cao Tuổi California (CDA), do Hội Đồng Giám Sát Quận Cam phân bổ và do Văn Phòng Người Cao Tuổi Quận Cam quản lý. Dữ liệu hỗ trợ có sẵn bằng cách liên hệ với Trung tâm Tài Nguyên Người Chăm Sóc Quận Cam tại 130 W. Bastanchury Road, Fullerton, CA 92835 (714) 446-5030. Các kết luận và quan điểm được đưa ra có thể không phải là của Bộ Người Cao Tuổi California (CDA) và việc xuất bản có thể không dựa trên hoặc bao gồm tất cả dữ liệu gốc. Dịch vụ được cung cấp miễn phí. Chúng tôi trân trọng đón nhận các khoản đóng góp tự nguyện, và không ai bị từ chối dịch vụ vì không có khả năng đóng góp.