



Người cao tuổi

Mọi người đều có quyền cảm thấy an toàn, được tôn trọng, được coi trọng và có quyền kiểm soát cuộc sống của chính mình khi về già.

Phần này tập trung vào những bước quý vị có thể thực hiện để duy trì kết nối, bày tỏ mong muốn của mình, bảo vệ các lựa chọn của bản thân và tìm kiếm hỗ trợ nếu có điều gì đó khiến quý vị cảm thấy không ổn.

Sự lạm dụng và ngược đãi không bao giờ là lỗi của quý vị. Đôi khi tổn hại tích tụ dần theo thời gian, đặc biệt trong các mối quan hệ thân thiết hoặc các thỏa thuận chăm sóc. Quý vị có thể cảm thấy bối rối, xấu hổ, lo rằng mình sẽ làm ai đó buồn, hoặc sợ rằng việc tìm kiếm sự giúp đỡ sẽ khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn.

Quý vị không cần phải tự mình giải quyết mọi việc. Trò chuyện với người mà quý vị tin tưởng, tìm lời khuyên độc lập hoặc liên hệ với dịch vụ hỗ trợ có thể giúp quý vị hiểu rõ các lựa chọn của mình và quyết định điều gì khiến quý vị cảm thấy an toàn nhất.

Cách sử dụng thông tin của phần này

Phần này được cấu trúc theo ba giai đoạn:

1. Ngăn ngừa tổn hại trước khi nó xảy ra
2. Nhận biết rủi ro sớm và ứng phó
3. Ứng phó sau khi tổn hại xảy ra và hỗ trợ phục hồi

Ở mỗi giai đoạn, quý vị sẽ tìm thấy thông tin:

- Quý vị có thể làm gì – các hành động được đề xuất
- Điều này có thể diễn ra như thế nào đối với quý vị – các ví dụ thực tế

Ở cuối phần này, quý vị cũng sẽ tìm thấy:

- Những điều có thể giúp quý vị – công cụ, dịch vụ và nguồn tài liệu
- Những người khác giống hoàn cảnh của quý vị đang tạo ra sự khác biệt như thế nào – các ví dụ thực tế

Quý vị không cần phải đọc phần này từ đầu đến cuối. Quý vị có thể đi thẳng đến phần nội dung phù hợp nhất với hoàn cảnh của mình.

Nếu quý vị đang gặp nguy hiểm tức thì hoặc không cảm thấy an toàn, hãy gọi ba số không (000) nếu có thể.

Nếu việc tự gọi 000 là không thể hoặc không an toàn, hãy nhờ người mà quý vị tin tưởng gọi giúp. Quý vị không phải đối mặt với tình huống này một mình.

Trong các tình huống không khẩn cấp, hãy trao đổi với dịch vụ hỗ trợ về lạm dụng và ngược đãi người cao tuổi, bạo hành gia đình, pháp lý, y tế hoặc cộng đồng để tìm hiểu các lựa chọn và điều gì khiến quý vị cảm thấy an toàn nhất.

Ngăn ngừa tổn hại trước khi nó xảy ra

Quý vị có thể làm gì

Lập kế hoạch trước cho những quyết định quan trọng

Lập kế hoạch sớm có thể giúp đảm bảo rằng mong muốn của quý vị được biết đến và tôn trọng, đặc biệt nếu sau này xảy ra tình huống căng thẳng hoặc khẩn cấp.

Việc tìm hiểu về các công cụ như Giấy ủy quyền dài hạn (Enduring Power of Attorney), Chỉ thị chăm sóc sức khỏe lập trước (Advance Care Directive) và di chúc có thể hữu ích.

Hãy tìm lời khuyên độc lập trước khi ký bất kỳ giấy tờ nào và trao đổi với những người mà quý vị tin tưởng về những điều quan trọng đối với quý vị.

Duy trì kết nối và mở rộng mạng lưới hỗ trợ

Duy trì kết nối có thể hỗ trợ sức khỏe tinh thần của quý vị và giúp quý vị dễ dàng tiếp cận thông tin, lời khuyên cũng như những cách nhìn khác nhau.

Khi có thể, hãy giữ liên lạc trực tiếp với bạn bè, gia đình, hàng xóm, các nhóm cộng đồng, nhóm văn hóa, nhóm tôn giáo hoặc các dịch vụ hỗ trợ. Cố gắng không phụ thuộc vào một người duy nhất cho mọi nhu cầu về chăm sóc, liên lạc, thông tin hoặc ra quyết định của quý vị.

Giữ quyền tiếp cận tiền bạc và các giấy tờ quan trọng của quý vị

Khi có thể, hãy tự giữ thẻ ngân hàng, mã PIN, giấy tờ tùy thân, các giấy tờ pháp lý và thông tin tài khoản của quý vị.

Quý vị không cần phải tự mình làm mọi việc. Tuy nhiên, điều quan trọng là quý vị vẫn có thể biết điều gì đang diễn ra, đặt câu hỏi và đưa ra quyết định liên quan đến các vấn đề của chính mình. Nếu các dịch vụ kỹ thuật số gây khó khăn cho quý vị, hãy hỏi về các lựa chọn hoặc hỗ trợ không dùng công nghệ số để giúp quý vị tăng sự tự tin khi sử dụng.

Giữ tiếng nói của quý vị làm trọng tâm trong các thỏa thuận hỗ trợ

Sự hỗ trợ cần mang lại cảm giác được tôn trọng, thống nhất và công bằng. Quý vị phải được phép đặt câu hỏi, nói “không” mà không sợ hãi, thay đổi quyết định của mình và tiếp tục tham gia vào các quyết định liên quan đến cuộc sống của quý vị.

Việc cần được hỗ trợ không có nghĩa là phải từ bỏ quyền riêng tư, phẩm giá hay quyền kiểm soát của quý vị. Nếu quý vị không chắc điều gì đó có phù hợp hay không, hãy trao đổi với người mà quý vị tin tưởng hoặc tìm lời khuyên độc lập.

Điều này có thể diễn ra như thế nào đối với quý vị

Lập kế hoạch trước khi các quyết định về chăm sóc sức khỏe trở nên khẩn cấp



Aunty Shirley là một Trưởng lão sống trong một cộng đồng nhỏ xa xôi ở vùng Top End. Bà luôn gắn bó với Vùng đất truyền thống của mình, và thích ngồi ngoài trời vào lúc chiều tối mát mẻ, nhìn trẻ con chơi đùa với nhau.

Khi các nhu cầu về chăm sóc sức khỏe của bà ngày càng tăng lên, một y tá tại bệnh viện nói rằng rồi thì bà sẽ cần dịch vụ chăm sóc cao niên ở một trung tâm vùng miền lớn, xa gia đình, tách rời các trách nhiệm văn hóa và các dịch vụ y tế quen thuộc.

Aunty Shirley hiểu rằng bà có thể cần được chăm sóc nhiều hơn, nhưng bà lo rằng nếu các quyết định được đưa ra trong lúc khủng hoảng, sẽ không ai hỏi điều gì là quan trọng đối với bà.

Khi vẫn còn khỏe, bà nhờ một Nhân viên Y tế Thổ dân giúp bà lập kế hoạch chăm sóc trước. Họ cùng nhau trao đổi với Tổ chức Y tế Cộng đồng do người Thổ dân Kiểm soát tại địa phương về hỗ trợ tại nhà, dịch vụ chuyên chở và sự tham gia của những thành viên gia đình mà bà tin tưởng.

Aunty Shirley ghi lại các mong muốn của mình và nói với gia đình rằng sự kết nối với Vùng đất truyền thống, Ngôn ngữ, nghi lễ và Cộng đồng phải luôn là trọng tâm trong việc chăm sóc dành cho bà.

Tiếp tục tham gia vào các quyết định sau khi được chẩn đoán sa sút trí tuệ



Tony là một kế toán đã nghỉ hưu. Ông gần đây được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ giai đoạn đầu. Tony lo lắng về chẩn đoán này, nhưng ông vẫn tự

thanh toán các hóa đơn, tự đi mua sắm và biết rõ mình muốn gì cho tương lai.

Trong một cuộc họp gia đình, các con trưởng thành của ông nói như thể mọi thứ đã thay đổi hoàn toàn. Một người con nói rằng họ nên “tiếp quản các tài khoản ngân hàng ngay bây giờ”. Một người khác nói Tony nên chuyển vào cơ sở chăm sóc trước khi việc chăm sóc ông trở nên “quá khó khăn”. Tony cảm thấy mọi người đang nói về mình, chứ không phải nói chuyện với mình.

Trong cuộc hẹn tiếp theo với bác sĩ đa khoa (GP), Tony hỏi chẩn đoán này có ý nghĩa và không có ý nghĩa gì. Sau đó, ông trao đổi với một nhân viên hỗ trợ người mắc chứng sa sút trí tuệ và một luật sư cộng đồng về việc ra quyết định có hỗ trợ.

Tony ghi lại các mong muốn của mình về chăm sóc sức khỏe, tài chính và sắp xếp nơi ở, đồng thời nêu rõ những người mà ông tin tưởng để hỗ trợ ông trong các quyết định phức tạp. Ông biết rằng theo thời gian mình có thể cần nhiều hỗ trợ hơn, nhưng chứng sa sút trí tuệ không làm mất đi quyền, mong muốn hay phẩm giá của ông.

Duy trì tính độc lập để khỏi phụ thuộc vào một người hỗ trợ duy nhất mà quý vị tin tưởng



Sau khi chồng qua đời, Anjali chuyển đến Úc để sống cùng con gái và con rể. Gia đình bà đầy yêu thương, và Anjali thích giúp chăm sóc các cháu sau giờ học. Ban

đầu, bà cảm thấy việc để con gái mình lo liệu các cuộc hẹn, thư từ, liên lạc qua điện thoại và các giấy tờ quan trọng là bình thường.

Sau vài tháng, Anjali nhận ra hầu như mọi việc đều do một người quản lý. Nếu con gái bà bận, bà không thể đi mua sắm. Nếu có thư đến, bà phải chờ con gái giải thích cho mình. Nếu bà muốn đến chùa hoặc liên hệ với một dịch vụ nào đó, bà đều cần được giúp đỡ.

Tuy chưa có vấn đề gì xảy ra nhưng Anjali quyết định xây dựng sự độc lập hơn từ sớm. Bà tham gia một nhóm người cao tuổi đa văn hóa, tìm hiểu về dịch vụ chuyên chở cộng đồng, đề nghị phòng khám bác sĩ đa khoa (GP) của mình sắp xếp thông dịch viên chuyên nghiệp, và tự giữ bản sao các giấy tờ của mình. Bà vẫn giữ sự gắn bó gần gũi với gia đình, đồng thời thiết lập các mối quan hệ và lựa chọn riêng của mình.



Nhận biết rủi ro sớm và ứng phó

Chú ý đến các dấu hiệu cảnh báo sớm

Nếu điều gì đó khiến quý vị cảm thấy không thoải mái, không công bằng hoặc có vẻ không ổn, hãy lưu ý. Tổn hại có thể tích tụ dần dần và có thể được biện minh là sự “giúp đỡ”, “chăm sóc”, “căng thẳng”, “chuyện gia đình” hoặc “mọi việc vốn là như vậy”.

Quý vị không cần phải xác định điều gì đó là lạm dụng trước khi tìm kiếm thông tin, lời khuyên hoặc sự hỗ trợ.

Kiểm tra tiền bạc, tài khoản và các thỏa thuận pháp lý của quý vị

Hãy thường xuyên kiểm tra bảng sao kê ngân hàng, hóa đơn, tài khoản, di chúc, Giấy ủy quyền dài hạn và các giấy tờ pháp lý khác của quý vị. Hãy đảm bảo rằng chúng vẫn phản ánh đúng mong muốn của quý vị.

Nếu quý vị có người hỗ trợ quản lý tiền bạc cho mình, quý vị có thể yêu cầu họ cung cấp chứng từ, cập nhật tình hình hoặc giải thích. Nếu quý vị cảm thấy áp lực, bị thúc ép, hoặc không chắc chắn về các khoản vay, chuyển khoản, tài sản, khoản thế chấp hoặc các sắp xếp trong gia đình, quý vị có quyền tạm dừng lại và tìm lời khuyên độc lập.

Quý vị cũng có thể hỏi ngân hàng của mình về việc thay đổi mã PIN, mật khẩu hoặc quyền truy cập tài khoản, kiểm tra các giao dịch gần đây, thiết lập cảnh báo hoặc giới hạn những người có thể sử dụng tài khoản của quý vị.

Trò chuyện riêng với người mà quý vị tin tưởng hoặc với một dịch vụ hỗ trợ

Việc trò chuyện với một người không trực tiếp liên quan có thể hữu ích, chẳng hạn như bác sĩ đa khoa (GP), nhân viên y tế, dịch vụ pháp lý, nhân viên cộng đồng, người đứng đầu về văn hóa hoặc tôn giáo, hàng xóm hoặc bạn bè.

Quý vị cũng có thể liên hệ với một đường dây hỗ trợ chuyên biệt hoặc dịch vụ địa phương để được tư vấn. Quý vị có quyền được lắng nghe, đối xử một cách tôn trọng và được coi trọng. Nhiều dịch vụ có thể sắp xếp thông dịch viên cho quý vị.

Xin hỗ trợ nếu một người gần gũi với quý vị đang gặp khó khăn

Một người gần gũi với quý vị có thể đang gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần, sử dụng chất gây nghiện, cờ bạc, thất nghiệp, bất an về nhà ở, áp lực tài chính hoặc những khó khăn khác.

Quý vị có thể tìm hiểu về các hỗ trợ dành cho họ, đồng thời cũng xin lời khuyên về sự an toàn, tiền bạc, nhà ở, sức khỏe và sự an tâm của chính quý vị. Việc giúp đỡ người khác sẽ không có nghĩa là đặt mình vào tình thế nguy hiểm.

Điều này có thể diễn ra như thế nào với quý vị

Xin hỗ trợ riêng khi sự giúp đỡ bắt đầu khiến quý vị cảm thấy bị kiểm soát



Maria sống một mình ở một thị trấn nhỏ. Bà là người kín đáo và thường đến thư viện mỗi tuần nơi nhân viên dành riêng cho bà những cuốn tiểu thuyết trinh thám khổ chữ lớn mới nhất. Cháu trai của bà, Daniel, giúp bà việc mua sắm và đưa bà đến các cuộc hẹn vì bà không còn lái xe nữa.

Gần đây, Daniel bắt đầu yêu cầu bà đưa thêm tiền cho xăng xe cũng như thời gian cậu ấy giúp bà. Khi Maria do dự, cậu ấy nhắc bà rằng những người trong nhà thờ không biết bà từng có một người bạn đời là nữ gần bó lâu dài. Một ngày nọ, anh ta gỡ bỏ bức ảnh đóng khung của người bạn đời đã qua đời của Maria trước khi có khách đến chơi và nói rằng anh ta đang “bảo vệ” bà khỏi những lời đàm tiếu.

Từ thư viện, nơi Daniel không thể nghe được, Maria gọi đến một dịch vụ hỗ trợ người cao tuổi thuộc cộng đồng LGBTIQ+. Nhân viên hỗ trợ đồng đẳng giúp bà suy nghĩ về các bước tiếp theo một cách an toàn. Maria tìm hiểu về dịch vụ chuyên chở cộng đồng, nhờ một người hàng xóm đáng tin cậy làm người liên hệ trong tình trạng khẩn cấp, và kết nối với hỗ trợ pháp lý và tư vấn tâm lý. Bà bắt đầu khôi phục lại quyền riêng tư, quyền lựa chọn và mạng lưới hỗ trợ vượt ra ngoài sự kiểm soát của Daniel.

Xin hỗ trợ trước khi việc chăm sóc trở nên không an toàn hoặc quá tải



Samir thích ngồi gần cửa sổ bếp sau bữa sáng, nghe nhạc và ngắm nhìn đường phố dần thức giấc. Ông mắc chứng sa sút trí tuệ và được vợ mình, Nadia, chăm sóc.

Trong một thời gian dài, Nadia quản lý mọi việc khá tốt. Nhưng khi nhu cầu của Samir tăng lên, bà bắt đầu kiệt sức. Bà trở nên cáu gắt khi Samir lặp lại câu hỏi, quên cho ông uống thuốc, và đôi khi không thay quần áo cho ông trong nhiều ngày. Samir biết Nadia yêu mình, nhưng ông cảm thấy không an toàn khi để mọi thứ tiếp diễn như vậy.

Trong cuộc hẹn với bác sĩ đa khoa (GP) tiếp theo, Samir yêu cầu được nói chuyện riêng. Ông cho biết Nadia đang mệt mỏi, dễ cáu gắt và bỏ sót những việc chăm sóc quan trọng, nhưng ông không muốn bà bị xử phạt.

Bác sĩ đa khoa (GP) giúp họ kết nối với dịch vụ hỗ trợ người mắc chứng sa sút trí tuệ, dịch vụ chăm sóc thay thế (respite care) và tư vấn tâm lý cho người chăm sóc. Một y tá cộng đồng bắt đầu đến thăm, và Samir tham gia chương trình sinh hoạt ban ngày hai lần mỗi tuần. Nadia có thời gian nghỉ ngơi và Samir có nhiều hơn một người theo dõi sức khỏe tổng quát của mình.

Hành động sớm khi quý vị cảm thấy có điều gì đó không ổn đối với tiền bạc của mình



Martin thích nấu ăn và luôn thử các công thức nấu ăn mới. Do bị viêm khớp, đôi khi ông đưa thẻ ngân hàng cho cháu gái mình, Chloe, để cô mua giúp các nguyên liệu đặc biệt sau giờ làm. Ông nghĩ cô sẽ trả lại thẻ sau mỗi lần mua đồ.

Sau vài tuần, Martin nhận thấy số dư tài khoản thấp hơn dự kiến. Sao kê của ông cho thấy có các giao dịch không tiếp xúc (tap-and-go) mà ông không nhận ra, bao gồm đồ xăng, mua đồ ăn mang đi và các dịch vụ đăng ký gói trực tuyến. Chloe nói rằng chắc hẳn đó là lỗi của ngân hàng. Khi Martin hỏi thêm, cô trở nên khó chịu và nói rằng ông đang “quá đa nghi”.

Martin cảm thấy xấu hổ, nhưng vẫn gọi đến ngân hàng. Họ xác nhận rằng thẻ của ông có thể đã được tích hợp vào một ví điện tử (digital wallet).

Martin hủy thẻ, đổi mã PIN, thiết lập cảnh báo giao dịch và tạo một tài khoản hạn mức thấp cho chi tiêu hàng ngày. Ông cũng xem lại các giấy tờ pháp lý của mình và quyết định Chloe sẽ không có bất kỳ vai trò chính thức nào trong việc quản lý tiền bạc của ông.



Ứng phó với tổn hại và hỗ trợ phục hồi

Quý vị có thể làm gì

Hãy nhớ rằng những gì đã xảy ra không phải là lỗi của quý vị

Lạm dụng và ngược đãi có thể khiến người ta cảm thấy xấu hổ, bối rối, ngại ngùng hoặc có lỗi. Những cảm xúc này rất phổ biến, nhưng tổn hại đã xảy ra không phải là lỗi của quý vị.

Việc trò chuyện với người giúp quý vị cảm thấy an toàn và được tôn trọng có thể hữu ích, chẳng hạn như bạn bè, người thân, bác sĩ đa khoa (GP), chuyên viên tư vấn tâm lý, người đại diện bảo vệ quyền lợi, nhân viên cộng đồng, dịch vụ pháp lý hoặc dịch vụ hỗ trợ chuyên biệt mà quý vị tin tưởng.

Kết nối lại theo nhịp độ phù hợp với quý vị

Lạm dụng và ngược đãi có thể khiến người ta cảm thấy cô lập hoặc không biết nên tin tưởng ai.

Quá trình phục hồi có thể bao gồm việc kết nối lại với những người đáng tin cậy, cộng đồng, văn hóa, tôn giáo, sở thích, dịch vụ hoặc các thói quen hằng ngày quan trọng đối với quý vị. Quý vị có thể thực hiện việc này một cách từ từ, theo những cách khiến quý vị cảm thấy an toàn và đảm bảo thực hiện được.

Xin hỗ trợ về các vấn đề tài chính hoặc pháp lý

Nếu việc lạm dụng đã ảnh hưởng đến tiền bạc, tài sản, giấy tờ pháp lý, nhà ở, các thỏa thuận chăm sóc hoặc quyền ra quyết định của quý vị, quý vị có thể tìm kiếm lời khuyên.

Một dịch vụ pháp lý, chuyên viên tư vấn tài chính, ngân hàng, người đại diện bảo vệ quyền lợi hoặc dịch vụ hỗ trợ về lạm dụng người cao tuổi có thể giúp quý vị hiểu điều gì đã xảy ra, bảo vệ các tài khoản của quý vị, thay đổi các thỏa thuận pháp lý, thu hồi tiền nếu có thể, hoặc giảm nguy cơ bị tổn hại thêm.

Chọn hình thức hỗ trợ phù hợp với quý vị

Quý vị có thể muốn được hỗ trợ để quản lý một mối quan hệ quan trọng trong khi thiết lập các ranh giới rõ ràng hơn. Hòa giải, tư vấn hoặc giải quyết tranh chấp gia đình chỉ nên được thực hiện nếu quý vị cảm thấy an toàn, phù hợp và tự nguyện.

Một số người cũng lựa chọn chia sẻ trải nghiệm của mình, hỗ trợ người khác hoặc bên vực những thay đổi tích cực. Những người khác thì không. Cả hai lựa chọn đều phù hợp. Nếu quý vị muốn chia sẻ trải nghiệm của mình, hãy tìm những cách an toàn và có hỗ trợ để thực hiện điều này thông qua một tổ chức đại diện bảo vệ quyền lợi, nhóm đồng đẳng, tổ chức cộng đồng hoặc dịch vụ dành cho người cao tuổi.

“

Nếu việc lạm dụng đã ảnh hưởng đến tiền bạc, tài sản, giấy tờ pháp lý, nhà ở, các thỏa thuận chăm sóc hoặc quyền ra quyết định của quý vị, quý vị có thể tìm kiếm lời khuyên.

”

Điều này có thể diễn ra như thế nào với quý vị

Kết nối lại với mọi người và các nguồn hỗ trợ sau khi bị cô lập



Ken là một người rất thích ngắm chim và thường theo dõi kỹ những con vẹt rosella và lory cầu vòng ghé thăm sân sau nhà mình. Ông bị suy giảm thính lực nặng và

sử dụng máy trợ thính, các thiết bị hỗ trợ và tin nhắn văn bản để giao tiếp.

Ban đầu, bạn đời của Ken, Denise, hỗ trợ ông trong việc sắp xếp các cuộc hẹn và dịch vụ. Tuy nhiên, sau đó cô trở nên kiểm soát. Cô giấu pin và bộ sạc, tắt phụ đề, xóa tin nhắn từ bạn bè và nói với các chuyên viên hỗ trợ rằng tốt hơn nên trao đổi với cô vì Ken “không còn quán xuyến được mọi việc nữa”. Ken dần bị cô lập và bắt đầu nghi ngờ rằng không còn ai coi trọng ông nữa.

Sau khi nhập viện, Ken viết một mảnh giấy yêu cầu được nói chuyện mà không có mặt Denise. Nhân viên sắp xếp việc hỗ trợ giao tiếp và một người đại diện bảo vệ quyền lợi cho người khuyết tật. Sau khi rời khỏi mối quan hệ, Ken khôi phục các hình thức giao tiếp an toàn, cập nhật các thỏa thuận ra quyết định có hỗ trợ của mình và bắt đầu tham gia trị liệu tâm lý. Sau đó, ông tham gia một nhóm vận động để cải thiện khả năng đáp ứng dịch vụ hỗ trợ người cao tuổi bị suy giảm thính lực.

Lấy lại quyền kiểm soát sau khi một người lạm dụng quyền pháp lý của mình



Aunty Sarah là một Trưởng lão Cộng đồng, bà thích biết trước ai sẽ đến thăm mình và luôn chuẩn bị sẵn một hộp bánh quy nhỏ cho những vị khách mà bà quen biết

và tin tưởng. Bà đã chỉ định cháu gái mình, Leanne, làm người được ủy quyền dài hạn vì Leanne là người ngăn nắp và sống gần đó.

Ban đầu, Leanne giúp bà thanh toán hóa đơn và sắp xếp các cuộc hẹn. Dần dần Aunty Sarah không còn nhận được các bảng sao kê ngân hàng nữa. Leanne nói rằng mọi thứ “đều được kiểm soát tốt”. Sau đó, điện nhà Aunty Sarah bị cắt. Một nhân viên cộng đồng đã giúp bà kiểm tra các tài khoản và phát hiện các khoản rút tiền lớn, hóa đơn chưa thanh toán và các giao dịch chuyển tiền mà bà không hiểu.

Aunty Sarah liên hệ với Dịch vụ Pháp lý dành cho người Thổ dân. Một luật sư tiếp cận cộng đồng đến thăm bà tại nhà, trấn an rằng việc lạm dụng không phải là lỗi của bà, và giúp bà thu hồi giấy ủy quyền dài hạn (EPOA), bảo vệ các tài khoản và yêu cầu cung cấp các chứng từ. Aunty Sarah cũng được kết nối với một nhóm Trưởng lão tại địa phương và chương trình chăm sóc người cao tuổi phù hợp về văn hóa, hỗ trợ cả an toàn về tài chính và quá trình phục hồi.

Xây dựng lại sự an toàn và niềm tin sau khi bị tấn công tình dục tại cơ sở chăm sóc cao niên



Lorna sống tại một cơ sở chăm sóc cao niên nội trú. Bà thích được cháu gái mình, Jess, đến sơn móng tay cho bà vào mỗi thứ Bảy và bà rất kỹ tính trong việc

chọn màu sơn cho mình. Bà coi trọng sự riêng tư và thích biết trước nhân viên nào sẽ hỗ trợ mình khi tắm rửa và thay quần áo.

Một nhân viên chăm sóc nam bắt đầu khiến Lorna cảm thấy không an toàn trong ca làm việc buổi tối khi có ít người xung quanh. Lúc đầu, Lorna tự nhủ rằng có lẽ mình đang phản ứng thái quá. Sau đó, trong lúc hỗ trợ Lorna tắm rửa, nhân viên này đã sờ mó Lorna một cách khiếm nhã và bảo bà đừng làm ầm ĩ lên. Lorna cảm thấy sợ hãi và xấu hổ. Bà lo lắng rằng các nhân viên sẽ không tin bà hoặc họ sẽ đổ lỗi cho vấn đề trí nhớ của bà.

Lorna kể chuyện này với một y tá ca ngày mà bà tin tưởng. Người y tá lắng nghe nghiêm túc và giúp bà liên hệ với một người đại diện bảo vệ quyền lợi độc lập trong lĩnh vực chăm sóc cao niên. Với sự đồng ý của Lorna, Jess được mời tham gia với vai trò người hỗ trợ, nhưng không nói thay cho bà. Lorna yêu cầu nhân viên đã gây ra sự việc không tiếp xúc với mình nữa, các mong muốn trong chăm sóc của bà được ghi lại rõ ràng, và vụ việc được trình báo. Với sự hỗ trợ bảo vệ quyền lợi, dịch vụ hỗ trợ xâm hại tình dục chuyên biệt và các nhân viên đáng tin cậy, Lorna bắt đầu thiết lập lại sự an toàn, quyền riêng tư và quyền kiểm soát đối với việc chăm sóc của mình.

Tài liệu và công cụ

Những điều có thể giúp quý vị



1800 ELDERHelp
(1800 353 374)

Tư vấn và giới thiệu dịch vụ hỗ trợ liên quan đến lạm dụng hoặc ngược đãi người cao tuổi tại tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị.

1800 RESPECT (1800 737 732)

Tư vấn và hỗ trợ 24/7 dành cho các trường hợp bạo hành gia đình, bạo hành trong nhà và bạo hành tình dục.

Lập kế hoạch trước cho chăm sóc sức khỏe

Các công cụ giúp quý vị ghi lại mong muốn của mình về sức khỏe, chăm sóc và các nguyện vọng cá nhân trong tương lai.

Tôi có an toàn và được tôn trọng không?

Một công cụ tự đánh giá ngắn gọn giúp quý vị nhận biết liệu mình có đang được đối xử một cách an toàn và tôn trọng hay không.

Be Connected – An toàn kỹ thuật số cho người Úc cao tuổi

Các khóa học và hướng dẫn miễn phí giúp quý vị nâng cao kỹ năng kỹ thuật số và an toàn hơn khi sử dụng mạng internet.

Celebrate Ageing

Các dự án và tài liệu thách thức chủ nghĩa phân biệt tuổi tác và thúc đẩy sự tôn trọng người cao tuổi.

Mạng lưới Bảo vệ Quyền lợi Người cao tuổi (Older Persons Advocacy Network - OPAN)

Dịch vụ bảo vệ quyền lợi độc lập, miễn phí dành cho những người đang tìm kiếm hoặc đang nhận dịch vụ chăm sóc cao niên do chính phủ tài trợ.

Chương trình Home at Last

Thông tin và hỗ trợ về nhà ở dành cho người cao tuổi đang gặp khó khăn về nhà ở hoặc trong tình trạng vô gia cư.

Tờ thông tin “Biết quyền của quý vị”

Thông tin bằng ngôn ngữ dễ hiểu về các quyền của quý vị khi nhận dịch vụ chăm sóc cao niên.

Dịch vụ hòa giải của Relationships Australia

Tư vấn và hòa giải nhằm hỗ trợ các cuộc trò chuyện an toàn hơn về gia đình, chăm sóc, tài chính và các sắp xếp nơi ở.

Hướng dẫn Safe and Savvy

Hướng dẫn thực tiễn về lừa đảo, gian lận và lạm dụng tài chính đối với người cao tuổi.



Hỗ trợ của My Aged Care dành cho các cá nhân ở khu vực nông thôn, vùng sâu vùng xa và vùng rất xa

Thông tin về các lựa chọn chăm sóc cao niên dành cho những người sống ngoài các thành phố lớn.



Dịch vụ chăm sóc cao niên dành cho những người có nguồn gốc văn hoá, sắc tộc và ngôn ngữ đa dạng

Thông tin về cách tìm dịch vụ chăm sóc cao niên tôn trọng ngôn ngữ, văn hóa và bản sắc của quý vị.

Money matters

Các video đa ngôn ngữ về lạm dụng tài chính, các dấu hiệu cảnh báo và cách bảo vệ tiền bạc của quý vị.

Nguồn tài liệu đa ngôn ngữ của Seniors Rights Service

Thông tin bằng các ngôn ngữ cộng đồng về quyền lợi, lạm dụng, lạm dụng tài chính và nơi có thể tìm kiếm sự hỗ trợ.

Within My Walls

Các phim ngắn bằng nhiều ngôn ngữ về lạm dụng và ngược đãi trong bối cảnh gia đình.



Dịch vụ Chăm sóc Cộng đồng tại ACON

Tư vấn, điều phối chăm sóc, hỗ trợ đồng đẳng và hỗ trợ cao niên dành cho người thuộc cộng đồng LGBTIQIA+ tại NSW.

Trang hỗ trợ của My Aged Care LGBTIQIA+

Thông tin về cách tìm dịch vụ chăm sóc cao niên an toàn, tôn trọng và hòa nhập.

Qlife

Hỗ trợ đồng đẳng miễn phí và ẩn danh dành cho người thuộc cộng đồng LGBTIQIA+ tại Úc.

Nghiên cứu tình huống

Những người khác giới hoàn cảnh của quý vị đang tạo ra sự khác biệt như thế nào

Bảo vệ các khoản bồi thường khỏi áp lực tài chính

Các chuyên viên tư vấn tài chính tại Tây Úc đã xác định nguy cơ lạm dụng tài chính liên quan đến các khoản thanh toán một lần từ Chương trình Bồi thường Quốc gia (National Redress Scheme). Trong một số trường hợp, gia đình xem số tiền này là “tiền chung của gia đình”, thay vì là khoản bồi thường cá nhân cho những tổn hại nghiêm trọng.

Các chuyên viên tư vấn đã giúp người nhận lớn tuổi lập kế hoạch trước khi áp lực phát sinh. Họ giải thích rằng khoản thanh toán thuộc về cá nhân là nạn nhân sau lạm dụng, sau đó hỗ trợ từng người để xác định các ưu tiên của riêng họ, chẳng hạn như mua xe hơi, về thăm vùng đất truyền thống, hoặc đáp ứng các nhu cầu cá nhân khác.

Điều này giúp người cao tuổi quyết định họ muốn chia sẻ bao nhiêu tiền, nếu có. Nó hỗ trợ các ranh giới rõ ràng, bảo vệ mục đích của khoản thanh toán và đặt mong muốn của người cao tuổi làm trọng tâm.



Nói chuyện với người thân về nhu cầu, sự hỗ trợ và các ranh giới:

Hướng dẫn trò chuyện dành cho người cao tuổi.

Việc hỗ trợ người thân có thể mang lại ý nghĩa, sự kết nối và cảm giác có trách nhiệm đối với gia đình hoặc văn hóa. Tuy nhiên, quý vị cũng có quyền đặt ra giới hạn.

Hướng dẫn này có thể giúp quý vị trao đổi với gia đình hoặc những người gần gũi với quý vị về những hỗ trợ quý vị có thể cung cấp, những hỗ trợ quý vị cần, và ranh giới của quý vị là gì.

Một cách đơn giản để bắt đầu cuộc trò chuyện

Nhiều người cảm thấy những cuộc trò chuyện này khá khó khăn. Việc suy nghĩ trước về những điều quý vị muốn nói có thể hữu ích. Quý vị có thể sử dụng cách trình bày sau đây hoặc điều chỉnh cho phù hợp với bản thân và các mối quan hệ của quý vị.

1. Nói về những gì đã xảy ra

Mô tả tình huống một cách rõ ràng, không đổ lỗi cho bản thân hoặc người khác.

"Gần đây tôi đã chăm sóc Sarah hầu như mỗi ngày, và tôi nhận ra mình không có nhiều thời gian để ra khỏi nhà hoặc gặp gỡ bạn bè."

2. Nói về tác động của vấn đề đối với quý vị

Hãy giải thích tình huống đang ảnh hưởng đến quý vị như thế nào và vì sao nó quan trọng.

"Tôi rất thích dành thời gian với cháu ngoại, và tôi vui vì có thể giúp con, nhưng gần đây tôi cảm thấy rất mệt mỏi."

3. Nói rõ điều quý vị cần

Hãy nói càng rõ ràng càng tốt về yêu cầu của quý vị.

"Từ bây giờ trở đi, tôi muốn dành riêng thứ Ba và thứ Năm để tham gia nhóm đi bộ của mình."

Nếu quý vị cảm thấy không an toàn

Hướng dẫn này dành cho những cuộc trò chuyện mà quý vị cảm thấy đủ an toàn để thực hiện. Nếu quý vị cảm thấy sợ hãi, bị gây áp lực, bị đe dọa hoặc bị kiểm soát, hãy trao đổi với người mà quý vị tin tưởng hoặc liên hệ với dịch vụ hỗ trợ trước khi trực tiếp nêu vấn đề.

Để được tư vấn miễn phí và kín đáo, hãy gọi 1800 ELDERHelp theo số 1800 353 374.

Trong trường hợp khẩn cấp hoặc nguy hiểm đến tính mạng, hãy gọi ba số không (000).

4. Trao đổi về giải pháp có thể phù hợp cho mọi người

Hãy cố gắng tìm một cách sắp xếp có thể thực hiện được và công bằng. Trao đổi trước với một người quý vị tin tưởng có thể hữu ích, hoặc thử nghĩ xem quý vị sẽ khuyên một người bạn như thế nào trong tình huống của mình.

"Tôi vẫn muốn tiếp tục chăm sóc Sarah vào những ngày khác. Tôi rất yêu con bé, và như vậy tôi sẽ có nhiều năng lượng hơn để cùng tận hưởng thời gian bên nhau."

Nếu cuộc trò chuyện trở nên khó khăn

Quý vị có thể cảm thấy có lỗi, lo lắng, khó chịu hoặc không chắc chắn. Điều đó không có nghĩa là quý vị đang làm sai. Nó có thể chỉ đơn giản là cho thấy mối quan hệ này quan trọng đối với quý vị.

Thử tập nói chuyện trước với một người mà quý vị tin tưởng có thể hữu ích, viết ra những điều quý vị muốn nói, hoặc bắt đầu bằng một cuộc trò chuyện ngắn hơn.

Nếu quý vị lo lắng về phản ứng của người kia, hoặc quý vị cảm thấy không an toàn, bị áp lực hoặc kiểm soát, hãy tìm lời khuyên trước khi trực tiếp nêu vấn đề.

Nếu quý vị đã từng cố gắng nói chuyện với họ nhưng không có gì thay đổi, quý vị có thể nhờ đến một người đáng tin cậy và trung lập, chẳng hạn như bạn bè, lãnh đạo cộng đồng, Trưởng lão, hòa giải viên, chuyên viên tư vấn hoặc nhân viên hỗ trợ. Một người ngoài cuộc đôi khi có thể giúp mọi người bình tĩnh hơn, cùng lắng nghe và tìm ra cách giải quyết công bằng hơn.

Khi nào cần tìm thêm sự hỗ trợ

Quý vị không cần phải tự mình giải quyết những tình huống khó khăn của gia đình. Nếu cuộc trò chuyện trở nên quá sức, không an toàn hoặc khó giải quyết, những dịch vụ sau đây có thể hỗ trợ quý vị.

Nguồn hỗ trợ	Điện thoại	Trang mạng
Compass		compass.info
Relationships Australia	1300 364 277	relationships.org.au
Gambling Help Online	1800 858 858	gamblinghelponline.org.au
Family Drug Support	1300 368 186	fds.org.au
National Debt Helpline	1800 007 007	ndh.org.au

