



Giờ thực hành của học viên khóa Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Cao Niên của Hội Phụ Nữ Việt Úc

Trong tập san “Phụ Nữ Việt – Tết Kỷ Hợi 2019” của Hội Phụ Nữ Việt Úc có một bài viết về những kỹ năng cần thiết để tìm việc làm trong tương lai (*Acquiring skills for the future workplace, not the current one*, trang 47). Bài viết này nhắc đến lời cảnh báo của cơ quan nghiên cứu CEDA đưa ra vào năm 2015: “40% công việc tại Úc đối mặt với khả năng cao bị thay thế bởi máy tính”. Tương tự, bà Jan Owen, Tổng Giám Đốc của *Foundation for Young Australians* có nói trong tương lai công việc tại Úc sẽ bị ảnh hưởng bởi máy móc tự động (*robotics and automations*), toàn cầu hóa (*globalisation*) và sự hợp tác giữa các ngành kỹ nghệ để cắt giảm chi phí tối đa. Nói chung, gần một nửa những công việc đang có hiện tại sẽ dần dần biến mất và sẽ có nhiều công việc mới được tạo ra mà hiện giờ chưa có. Nhiều bài viết, như bài viết nêu trên đều có thể áp dụng cho giới trẻ còn đang đi học, đang tìm hướng đi cho tương lai, thế thì với những người đã có tuổi mới mất việc, những người mới đến Úc muốn tìm việc, những người tái gia nhập lực lượng lao động sau một khoảng thời gian dài, muốn tìm công việc vững chắc trong tương lai thì phải như thế nào? Những ngành nghề như chăm sóc sức khỏe, trợ giúp xã hội và chăm sóc người cao niên thì dù có tiến bộ về khoa học kỹ thuật đến đâu cũng không thể thay thế bằng robot người máy.¹ Theo đà tiến bộ của khoa học kỹ thuật, đặc biệt là trong ngành Y, con người càng ngày càng sống lâu. Bản phúc trình “*Older Australia at a glance*” của AIHW (*Australian Institute of Health and Welfare*) cho biết vào năm 2017, một trong bảy người Úc đã 65 tuổi hoặc là cao hơn, có nghĩa là khoảng 15% dân số

Úc hay là 3,8 triệu người đã hơn 64 tuổi. Cũng trong bản phúc trình này, dự đoán của AIHW là vào năm 2027, con số này sẽ lên cao đến 5,18 triệu người hoặc là 18% dân số Úc. Trong khi đó, *JobOutlook²* của chính phủ Úc cho biết hiện tại chỉ có khoảng 175.800 người đang làm việc trong ngành Chăm sóc người già và người tàn tật (*Aged and Disabled Carers*). Trong khi nhiều công việc đang gặp nguy cơ biến mất, nhu cầu của ngành nghề chăm sóc người cao niên sẽ tăng theo tuổi thọ của dân số Úc. Hiện nhiên công việc trong lĩnh vực này sẽ lâu dài và vững chắc. Không những lâu dài và bền vững, công việc chăm sóc cao niên là một việc làm đầy ý nghĩa, giúp bạn hài lòng khi biết rằng bạn đang làm một công việc thực sự tạo ra sự khác biệt cho các bác cao niên. Bạn có thể tự hào bạn là người mang lại niềm vui cho các bác cho dù là bạn đưa các bác đi chợ, đi dạo hoặc chia sẻ một mẩu chuyện nhỏ. Nếu may mắn, bạn còn có thể nghe được các câu chuyện xa xưa đưa bạn về vùng trời quê hương chỉ có trong ký ức. Mượn lời của một cô y tá trong ngành, “có bao nhiêu người có thể nói là họ có 44 ông bà (*grandparents*)?” Chăm Sóc Cao niên bao gồm nhưng không giới hạn:

- ☞ Chăm sóc cá nhân (*personal care*), chẳng hạn như tắm rửa cho các bác
- ☞ Hỗ trợ tại gia (*domestic assistance*), như là dọn dẹp nhà cửa, nấu ăn, giặt giũ
- ☞ Hỗ trợ xã hội (*social support*), đưa đón để các bác có thể sinh hoạt cộng đồng
- ☞ Hoặc thay thế người thân trong nhà (*respite care*) để chăm sóc các bác để người thân các bác có thời gian cho bản thân họ.

Ngoài Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Cao Niên, bạn cần Bằng Sơ Cấp Cứu (*Provide First Aid Certificate*), Lý Lịch Tư Pháp Liên Bang (*National Police Check*) và bằng lái xe. Như thế là đủ để làm các công việc như dọn dẹp nhà cửa, đưa đón các bác, v.v. Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Cao Niên (*Certificate III in Individual Support (Ageing)*) sẽ giúp người học có thể làm việc tại các viện dưỡng lão hoặc chăm sóc tại gia. Những người có chứng chỉ cấp III có thể tiếp tục học để đạt được chứng chỉ cấp IV, khi đấy sẽ có thể làm được các công tác chuyên môn hơn. Nói tóm lại, Chăm Sóc Cao Niên là một ngành

ngành đang phát triển với nhu cầu tăng dần theo tuổi thọ của dân số Úc. Công việc có nhiều ý nghĩa, khởi đầu vào nghề dễ dàng và có thể học cao hơn để mở rộng con đường sự nghiệp.

Đây là một công việc của tương lai.

Tuấn Bùi

¹ Lê Đình Anh, Triển vọng nghề nghiệp trong thập niên 20 thế kỷ 21. Phụ Nữ Việt, 2016.

² “Aged and Disabled Carers.” Overview. 2019. <https://joboutlook.gov.au/Occupation.aspx?search=Career&code=4231>. Accessed 18 March 2019.

CHƯƠNG TRÌNH CHĂM SÓC CAO NIÊN TẠI GIA CHÀO MỪNG TÂN NIÊN 2019 & KỶ NIỆM 15 NĂM HOẠT ĐỘNG



Người ta thường nói “mỗi năm hoa đào nở, lại nhớ ông đồ già” nhưng Hội Phụ Nữ Việt Úc thì “mỗi hoa đào nở, lại nhớ đến các bác”. Thật vậy, hằng năm Hội đều tổ chức họp mặt Tân Niên cho các bác cao niên, nhưng năm nay, để đánh dấu Kỷ Niệm 15 Năm Thành Lập Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia, Hội đã chuẩn bị một buổi tiệc thật lớn và đã ân cần mời tất cả các bác trong hai Chương Trình Chăm Sóc và Hỗ Trợ Tại Gia đến tham dự đông đủ. Vào thứ Năm 21 tháng Hai, tiệc dành cho các bác khách hàng của Chương Trình vùng miền Bắc, Đông và Nam được tổ chức tại The Village Green Hotel ở vùng Mulgrave, thu hút khoảng 160 người đến tham dự; còn các bác vùng miền Tây thì đến dự tiệc tại Happy Reception vùng Tottenham vào thứ Sáu 08 tháng Ba năm 2019. Có gần ba trăm người đến tham dự. Các bác và nhân viên gặp nhau, ai ai cũng thể hiện sự vui mừng. Những lời thăm hỏi thân tình,

những cái nắm tay nồng ấm, những nhân viên chăm sóc tận tâm giúp đỡ các bác đi lại khó khăn, tất cả đã thể hiện được tấm lòng quý mến của nhân viên đối với các bác. Hội trường rực rỡ với mai vàng và đào hồng. Mọi người đều hân hoan chờ đợi giờ khai mạc. Gởi lời chào đón các bác đến tham dự đông đủ, anh Huy, người điều khiển chương trình buổi tiệc vùng miền Tây, trong bộ trang phục áo dài khăn đóng truyền thống, đã mượn câu ca dao

“Ta về ta tắm ao ta,
Dù trong dù đục, ao nhà vẫn hơn”



để cảm ơn các bác đã tin cậy và giao gởi dịch vụ chăm sóc của mình cho Hội. Cô Mã Quý, Giám Đốc Các Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên, Bà Tổng Giám Đốc kiêm Tổng Thư Ký Huỳnh Bích Cẩm và Bà Hội Trưởng Trần Đăng Thanh Khâm đã báo cáo về những thành quả phát triển của Chương Trình và của Hội. Việc phục vụ

các bác trong suốt 15 năm qua đã đạt được tiêu chuẩn cao nhất do Chính Phủ đề ra. Đó là do sự kết hợp hài hòa giữa kinh nghiệm, sự chuyên nghiệp và lòng tận tâm. Nói tiếng Việt, am hiểu văn hóa Việt, phục vụ với cả tấm lòng đã là những yếu tố thu hút được số lượng đông đảo các bác chọn Hội là tổ chức để cung cấp dịch vụ. Cuối cùng cảm động nhất là những lời tâm sự chân tình của các bác và thân nhân, cảm ơn HPNVU đã chăm sóc cho các bác tốt như thế nào, giúp làm nhẹ gánh cho thân nhân các bác ra sao ...

Buổi tiệc đã tiếp tục với các bản nhạc xuân, xổ số may mắn, trao tặng quà xuân, chụp hình, hái lộc với bao lì xì. Tiệc vùng miền Tây còn có cả múa lân, pháo đồ nổ rộn ràng cả hội trường! HPNVU thật cảm kích các bác đã đến với Chương Trình và các bác đều có thể tự hào mà nói rằng:

“Ta về ta tắm ao ta,
Vừa trong vừa ngọt,
ao nhà thích hơn”



Một thời sung mãn (booming) - một đổi thay về triết lý sống để có một thời cao niên vui vẻ - an lành

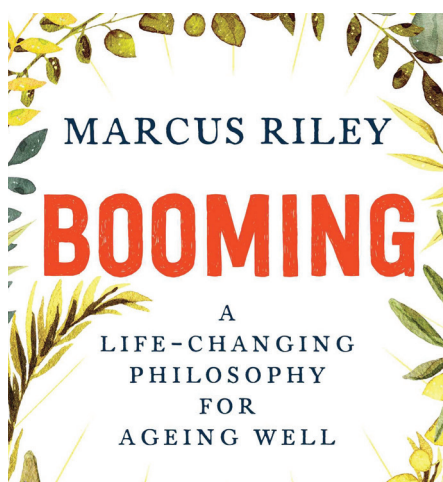
Một tác giả Úc đã cố gắng ghi chú, diễn đạt về cái mà tác giả gọi là ‘*Booming – một thay đổi về cách sống để có một đời sống cao niên tốt lành – đáng sống*’. Sách được ấn bản mới đây – 2018 tại Úc, tác giả Marcus Riley là một người đã từng có kinh nghiệm làm việc, tiếp xúc liên quan đến quý vị cao niên trong hơn hai mươi năm. Được xem là người phát ngôn cho quốc tế về các vấn đề cao niên của Úc, ông thường xuyên nêu lên những vấn đề của cao niên ở Liên Hiệp Quốc và là Chủ Tịch của Mạng Lưới Cao Niên Toàn Cầu (*Global Ageing Network*) và cũng là thành viên trong Hội Đồng Quản Trị của *Global Alliance for the Rights of Older Persons*. Sách viết khá dài ở đây chúng tôi chỉ xin được trích dẫn một số điểm chính yếu, hào hứng và hữu ích cho cộng đồng cao niên người Úc gốc Việt.

Trong thực tế như thế nào gọi là ‘già’? xin tóm lược ý kiến của Dr. Besdine, một giáo sư bác sĩ chuyên về lão khoa trong một bài viết đăng trên tạp chí Y khoa *America’s MSD Manual*. Ông cho rằng, tuổi già đến do sự biến đổi tự nhiên bắt đầu từ lúc sớm của tuổi trưởng thành. Rồi tiếp theo trong thời kỳ trung niên, nhiều chức năng cơ thể bắt đầu suy thoái dần.

Theo truyền thống thì tuổi 65 bắt đầu bước vào tuổi già, lý do nhiều phần do lịch sử hơn là do yếu tố cơ thể, sinh lý. Trong nhiều năm, nước Đức là nước đầu tiên chọn tuổi hưu ở năm sáu mươi lăm tuổi rồi sau đó nhiều nước công nghiệp chọn đến tuổi này là tuổi hưu dù rằng truyền thống này ngày nay đã có nhiều thay đổi.

Thật ra thì thế nào? Các yếu tố di truyền, thái độ sống (*attitude*),

môi trường và lối sống (*life style*) tối hậu xác định sức khoẻ và tinh thần của tuổi cao niên. Ba điểm sau chúng ta có thể kiểm soát được, ngay cả yếu tố di truyền nếu chúng ta có các hành động tích cực thì cũng có thể làm giảm bớt ảnh hưởng của chúng. Phần lớn của sự sung mãn này (*booming*) là sự hiểu biết về tiến trình lão hoá và các điều thực tế về nó thì có thể làm giảm bớt các hậu quả mà chúng ta chẳng hề mong muốn. Thật ra, chúng ta có thể phần nào kiểm soát những điều này khi chúng bắt đầu xảy ra vào các số tuổi ngũ tuần, lục tuần, thất tuần và trên đó nữa.



Tác giả nhận thấy có nhiều người trong phần cuối của cuộc đời họ đã luôn tích cực (*positivity*) trong suy nghĩ và hành động, lập chương trình sống và thấu đáo các nhu cầu cần thiết cho các mục đích hướng tới. Tất cả họ đều giành nhiều phần thành công trong tuổi cao niên và ông gọi đó là thời kỳ sung mãn (*booming*).

Cao niên không có gì phải xấu hổ hay sợ hãi. Dĩ nhiên chúng ta không thể tránh được các vấn đề tuổi tác, lão hoá tuy nhiên chúng ta cần có tích cực trong suy nghĩ, hành động để có một đời sống vui – an lành. Chúng ta vẫn có thể yêu, làm việc, chăm sóc, quan hệ với các thành viên trong gia đình và bạn hữu. Chúng ta cũng có thể học, đọc và viết, du lịch, vẽ, chơi nhạc, trồng hoa hay ngồi xuống

lắng nghe âm nhạc hay lời giảng từ các bậc thầy, các nhà thông thái. Hay đơn giản hơn ngồi ngắm mặt trời mọc, trăng lên. Hoặc thường xuyên vui chơi với các người cùng lứa. Chúng ta sẽ có một thời kỳ sung mãn (*booming*) nếu chúng ta hoà nhập với thế giới chung quanh và vui với đời sống của mình, có tài chánh phù hợp và duy trì sức khoẻ tốt.

Trước đây người Tây phương chia đời người ra ba thời kỳ: đi học – làm việc – về hưu thì ngày nay cần thêm vào một thời kỳ sung mãn (*booming*) một sáng tạo cho các lứa tuổi lục, thất, bát, cửu tuần, v.v... Cũng có nhiều gương cho chúng ta học hỏi như Rupert Murdoch còn hoạt động trong lãnh vực báo chí truyền thông. Christopher Plummer đoạt Oscar ở tuổi 82 hay Clint Eastwood vẫn đóng phim ở tuổi 97. Gladys Burrill chạy việt dã Honolulu ở tuổi 92 và Mahathir ở tuổi này vẫn còn hứng chịu trách nhiệm làm Thủ tướng Malaysia. Helen Hamlin là người mà tác giả từng gặp đã là một *leading advocate* tại Liên Hiệp Quốc ở tuổi 95. Một người Úc David Bottomley tốt nghiệp Tiến sĩ (PhD) Perth’s Curtin University trong năm nay chỉ mới có 94 cái xuân xanh. Marcel Remy leo lên bức tường dựng đứng cao 450 mét ở Thụy Sĩ năm 2017 lúc ông đã lên đến 95 tuổi.

Nói chung cao niên không làm mất đi sự trẻ trung mà vẫn còn là một tình trạng mới mẻ của cơ hội và sức mạnh. *Quý vị cao niên cần chấp nhận thay đổi và xem đó là thời kỳ sung mãn - booming như nhan đề sách mà tác giả muốn đề cập.*

Nguyễn Q Tường

Tham khảo và tóm lược từ sách: Marcus Riley, *BOOMING – a life – changing philosophy for ageing well*, Ventira Press, 2018

CƠ HỘI HỌC NGHỀ & TIẾNG ANH MIỄN PHÍ*

Hội Phụ Nữ Việt Úc sẽ khai giảng các khóa học miễn phí cho cư dân Victoria, gồm:

- 5/2019 Khóa Tiếng Anh Cơ Bản (ACFE) tại Richmond và Springvale.
- 5/2019 Khóa Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Trẻ Em (CHC30113 Certificate III in Early Childhood Education & Care) và Khóa Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Cao Niên (CHC33015 Certificate III in Individual Support-Aging) tại Braybrook.
- 7/2019 Khóa Tiếng Anh Chứng Chỉ Cấp I và cấp II (22484VIC Certificate I in EAL (Access) & 22488VIC Certificate II in EAL (Employment)) tại Braybrook và Springvale.
- 8/2019 Khóa Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Cao Niên (CHC33015 Certificate III in Individual Support-Ageing) và Khóa Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Trẻ Em (CHC30113 Certificate III in Early Childhood Education & Care) tại Springvale.
- 9/2019 Khóa Tiếng Anh Cơ Bản (ACFE) và Khóa Vi Tính Ứng Dụng (ACFE) tại Braybrook.
- 11/2019 Khóa Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Cao Niên (CHC33015 Certificate III in Individual Support-Ageing) và Khóa Chứng Chỉ Cấp III về Chăm Sóc Trẻ Em (CHC30113 Certificate III in Early Childhood Education & Care) tại Braybrook.



Hãy gọi điện và ghi danh ngay:

Tiến Sĩ Ngô Thái Phương 03 9396 1922 - 0403 406 341
hay gửi thư tới training@avwa.org.au

* Có điều kiện áp dụng



ABN: 69 724 826 405
TOID: 22594

AUSTRALIAN VIETNAMESE WOMEN'S ASSOCIATION INC.

HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Trụ sở Richmond

30-32 Lennox St

RICHMOND VIC 3121

Điện Thoại: (03) 9428 9078

Văn Phòng Braybrook

7/6-12 South Rd

BRAYBROOK VIC 3019

Điện Thoại: (03) 9396 1922

Văn Phòng Springvale

19/134 Springvale Rd

SPRINGVALE VIC 3171

Điện Thoại: (03) 9546 2699