



**Palliative Care**  
New South Wales

Đưa ra sự lựa chọn về những gì  
**quan trọng nhất** với bạn sau  
khi đã thông hiểu

Making informed choices about  
what **matters most** to you



## Chăm sóc Giảm nhẹ là gì?

---

Chăm sóc giảm nhẹ là chăm sóc và hỗ trợ để bạn có thể sống một cách yên ổn và thoải mái trong khả năng của mình. **Đây là chăm sóc dành cho người ở mọi lứa tuổi mắc bệnh trầm trọng hoặc bệnh không thể chữa khỏi.**

Chăm sóc giảm nhẹ xác định mọi nhu cầu về thể chất, cảm xúc, xã hội, văn hóa và tinh thần của bạn, gia đình hoặc người chăm sóc của bạn có thể phải đối phó, để đưa ra kế hoạch thực hành nhằm **cải thiện hoặc duy trì chất lượng cuộc sống.**

## What is Palliative Care?

---

Palliative care is care and support so that you can live your life as well and as comfortably as you can. **It is for people of any age who have a serious illness or disease that cannot be cured.**

Palliative care identifies any physical, emotional, social, cultural and spiritual needs that you, your family or carer may have, so a plan of action can be put in place to **improve or maintain quality of life.**





Đôi khi, mọi người cho rằng chăm sóc giảm nhẹ chỉ dành cho việc chăm sóc cuối đời và rất buồn khổ khi được gợi ý về dịch vụ này, vì họ nghĩ rằng người bệnh đã sắp chết. Đây là chăm sóc mang tính hỗ trợ, không chỉ là chăm sóc cuối đời. Chăm sóc giảm nhẹ không có nghĩa là không còn hy vọng hay bạn đã bỏ cuộc.

#### **Chăm sóc giảm nhẹ có thể bao gồm:**

- Giảm đau và giảm các triệu chứng khác
- Tiếp cận nhóm chuyên gia y tế chuyên khoa
- Thiết bị hỗ trợ di chuyển tại nhà
- Hỗ trợ cho gia đình và người chăm sóc
- Kết nối với các dịch vụ khác, chẳng hạn như trợ giúp tại nhà và hỗ trợ tài chính
- Tư vấn và hỗ trợ về đau buồn
- Giới thiệu đến các dịch vụ chăm sóc thể tạm.

Sometimes, people think palliative care is only for end-of-life care and get very distressed when it is suggested to them, as they think the person is about to die. It is about supportive care, not just end-of-life care. Palliative care does not mean that there is no hope or that you have given up.

#### **Palliative care can include:**

- Relief of pain and other symptoms
- Access to a team of specialist health professionals
- Mobility equipment for home
- Support for families and carers
- Links to other services, such as home help and financial support
- Counselling and grief support
- Referrals to respite care services.

## Chăm sóc giảm nhẹ có thể giúp tôi như thế nào?

Mục đích của chăm sóc giảm nhẹ là **cải thiện hoặc duy trì chất lượng cuộc sống**, tập trung vào sự thoải mái, sự hỗ trợ và tôn trọng đối với những người mắc bệnh trầm trọng và gia đình của họ. Chất lượng cuộc sống tốt có thể bao gồm:

- Cảm thấy thoải mái và không đau đớn
- Có thể gặp gỡ và dành thời gian với gia đình và bạn bè
- Có thể sống tự lập được
- Không cảm thấy mình là gánh nặng cho người khác
- Tinh thần khỏe mạnh.

Được giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ không có nghĩa là bạn đã đến giai đoạn cuối đời. Mọi người có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ trong nhiều tuần, nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm.

## How can palliative care help me?

The aim of palliative care is to **improve or maintain quality of life**, focusing on comfort, support and respect for people with a serious illness and their families. A good quality of life can include:

- Being comfortable and pain free
- Being able to socialise and spend time with family and friends
- Being as independent as possible
- Not feeling like you are a burden on others
- Feeling emotionally well.

Being referred to palliative care does not mean that you have reached end-of-life. People can access palliative care for weeks, months or even years.



## Người chăm sóc và gia đình

Chăm sóc giảm nhẹ bao gồm cả nhu cầu về tinh thần và văn hóa. Gia đình được khuyến khích tham gia vào chăm sóc giảm nhẹ và việc này giúp đảm bảo mong muốn của người bệnh được tôn trọng.

Nếu bạn đang chăm sóc cho người mắc bệnh trầm trọng, bạn có thể được gọi là “người chăm sóc”. Việc chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của chính bạn là điều quan trọng, và hỗ trợ luôn có sẵn cho bạn nếu cần.

**Chăm sóc thể tạm** có thể giúp bạn có thời gian tạm nghỉ vai trò chăm sóc của mình và bạn đáng được hưởng điều này. Gia đình hoặc bạn bè, hoặc dịch vụ chăm sóc thể tạm có thể giúp bạn làm việc này. Bạn có thể hỏi dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ về các dịch vụ chăm sóc thể tạm có sẵn trong vùng của bạn hoặc liên lạc với **Carer Gateway (Cổng Thông tin cho Người Chăm sóc)**.

### Carer Gateway (Cổng Thông tin cho Người Chăm sóc)

Điện thoại: 1800 422 737

Trang mạng: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

## Carers and family

Spiritual and cultural needs are also included in palliative care. Family involvement in palliative care is encouraged, and helps to ensure the person’s wishes are respected.

If you are caring for someone with a serious illness, you may be referred to as a “carer”. Looking after your own physical and mental health is important, and help is available if you need it.

**Respite care** can provide you with a well-deserved break from your caring role. It can be provided by family or friends, or by a respite service. You can ask your palliative care service about respite services available in your area, or contact **Carer Gateway**.

### Carer Gateway

Phone: 1800 422 737

Website: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

## Tôi có thể tiếp cận dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ bằng cách nào?

Dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ có thể được cung cấp ở nhiều nơi, bao gồm tại nhà bạn, bệnh viện hoặc cơ sở chăm sóc người cao tuổi. **Bước đầu tiên để tiếp cận dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ là nói chuyện với chuyên gia y tế bạn tin cậy.** Đây có thể bao gồm bác sĩ hoặc nhân viên y tế cộng đồng.

Các chuyên gia y tế và chăm sóc khác nhau có thể cung cấp dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ, tùy thuộc vào nhu cầu của bạn, gia đình và người chăm sóc. Nhóm chăm sóc giảm nhẹ của bạn có thể bao gồm:

- Bác sĩ gia đình (GP)
- Bác sĩ và y tá chuyên khoa chăm sóc giảm nhẹ
- Bác sĩ chuyên khoa bệnh lý (ví dụ: bác sĩ chuyên khoa tim, bác sĩ chuyên khoa thần kinh)
- Y tá cộng đồng
- Chuyên gia phục hồi chức năng
- Chuyên gia vật lý trị liệu
- Chuyên gia ngữ âm trị liệu
- Nhân viên xã hội
- Dược sĩ
- Tư vấn viên
- Tình nguyện viên.

## How can I access palliative care?

Palliative care can be delivered in a range of places, including your home, in a hospital or in aged care. **Your first step to accessing palliative care should be to talk to your trusted health professional.** This could include your doctor or community health worker.

Different health and care professionals may provide palliative care, depending on the needs of you, your family and carers. Your palliative care team may include:

- Your General Practitioner (GP)
- Specialist palliative care doctors and nurses
- Specialists specific for the illness (e.g. cardiologist, neurologist)
- Community nurses
- Occupational therapists
- Physiotherapists
- Speech pathologists
- Social workers
- Pharmacists
- Counsellors
- Volunteers.

## Hoạch định Trước về việc Chăm sóc

---

Hoạch định Trước về việc Chăm sóc là quá trình thảo luận và ghi lại những mong muốn, ước nguyện và niềm tin về chăm sóc sức khỏe trong tương lai. Việc này giúp bác sĩ, y tá, gia đình, bạn bè và người chăm sóc hiểu được điều gì quan trọng nhất đối với người mắc bệnh trầm trọng. Tại NSW, bạn có thể ghi lại mong muốn của mình trong **Chỉ thị Trước về việc Chăm sóc**.

**Bộ thẻ thảo luận và tập sách 'Điều Quan trọng Nhất'** có thể giúp bạn suy nghĩ về những điều quan trọng đối với mình. Chúng có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau và có thể được dùng để bắt đầu cuộc trò chuyện với gia đình và bạn bè.

### **Bạn có thể tìm thấy những tài liệu này tại đây:**

[palliativecarensw.org.au/  
non-english-language-palliative-  
care-resources](http://palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources)

## Advance Care Planning

---

Advance Care Planning is the process of discussing and documenting future health care wishes, values and priorities. It enables doctors, nurses, family, friends and carers to understand what matters most to a person with a serious illness. In NSW, you can record your wishes in an **Advance Care Directive**.

The **'What Matters Most' discussion card sets and booklets** can help you think about what matters to you. They are available in different languages, and can be used to start a conversation with family and friends.

### **You can find these resources here:**

[palliativecarensw.org.au/  
non-english-language-palliative-  
care-resources](http://palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources)

## Liên lạc với chúng tôi

---

Chúng tôi có thể cung cấp tư vấn chung và luôn sẵn sàng trợ giúp nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về chăm sóc giảm nhẹ.

### Liên lạc với Dịch vụ Hướng dẫn về Chăm sóc Giảm nhẹ của chúng tôi:

(02) 8076 5604

[pcguide@palliativecarensw.org.au](mailto:pcguide@palliativecarensw.org.au)

### Chăm sóc Giảm nhẹ NSW:

(02) 8076 5600

[palliativecarensw.org.au](http://palliativecarensw.org.au)

### Tài liệu đa ngôn ngữ về Chăm sóc Giảm nhẹ:

[palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources](http://palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources)

## Contact us

---

We can provide general advice and are here to help if you have any questions about palliative care.

### Contact our Palliative Care Guidance Service:

(02) 8076 5604

[pcguide@palliativecarensw.org.au](mailto:pcguide@palliativecarensw.org.au)

### Palliative Care NSW:

(02) 8076 5600

[palliativecarensw.org.au](http://palliativecarensw.org.au)

### Non-English Language Palliative Care Resources:

[palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources](http://palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources)



**Palliative Care**  
New South Wales