

Taking Care of YOU: Self-Care for Family Caregivers

Adapted from Family Caregiver Alliance
Publication:

<https://www.caregiver.org/print/227>

FIRST, Take Care of Yourself

On an airplane, an oxygen mask descends in front of you. What do you do? As we all know, the first rule is to put on your own oxygen mask before you assist anyone else. Only when we first help ourselves can we effectively help others.

Caring for yourself is one of the most important-and one of the most often forgotten- things you can do as a caregiver. When your needs are taken care of, the person you care for will benefit, too.

Effects of Caregiving on Health and Well-Being

Caregivers frequently dedicate their attention and efforts to a loved one, at the expense of their own health. They frequently avoid or ignore preventive healthcare and self-care. Problem behaviors may include:

- Not enough sleep
- Poor eating habits
- Lack of exercise
- Not tending to an illness
- Postponing or not making medical appointments for themselves
- Excessive use of alcohol, tobacco, and other drugs

Your caring support demonstrates your love for your family member, and may bring you great joy and pride. However, the stress of exhaustion, worry, and lack of resources plus the demands of continuous

CHĂM SÓC BẠN:

Tự chăm sóc người chăm sóc gia đình

Trích từ xuất bản của liên minh người chăm sóc gia đình

<https://www.caregiver.org/print/227>

Trước tiên, phải tự chăm sóc mình

Trên máy bay, mặt nạ ô xi thả xuống trước mặt bạn. Bạn làm gì? Như chúng ta đều biết, luật đầu tiên đó là đeo mặt nạ ô xi cho chính mình trước rồi mới giúp cho người khác. Chỉ khi chúng ta giúp chúng ta trước thì chúng ta mới có thể giúp người khác hiệu quả được

Chăm sóc bản thân là một trong những điều quan trọng và cũng là điều hay quên nhất mà bạn cần làm khi bạn là người chăm sóc gia đình. Khi mà nhu cầu của bạn được chăm sóc, người mà bạn chăm sóc cũng sẽ có lợi.

Ảnh hưởng của việc chăm sóc sức khỏe

Người chăm sóc thường dành hết quan tâm và nỗ lực cho người thân yêu của mình bất kể sức khỏe của chính mình. Họ thường tránh hoặc bỏ lơ việc chăm sóc ngăn ngừa bệnh cho bản thân. Các hành vi đáng quan ngại bao gồm:

- Không ngủ đủ
- Thói quen ăn uống không tốt
- Không tập thể dục đủ
- Không quan tâm đến bệnh tật
- Trì hoãn hoặc không làm hẹn khám bệnh cho chính mình
- Dùng quá nhiều rượu, thuốc lá và các loại thuốc khác

Việc hỗ trợ chăm sóc của bạn biểu hiện tình thương yêu bạn có cho các thành viên trong gia đình và có thể mang đến cho bạn niềm vui và niềm tự hào. Tuy nhiên, áp lực mệt mỏi, lo lắng, và thiếu hỗ trợ, cộng thêm việc phải chăm sóc liên tục có thể rất căng thẳng và ảnh

care can be incredibly stressful and contribute to a chronic health condition to you. Caregivers are more prone to high cholesterol, high blood pressure, and tend to be overweight. Also, nearly half of caregivers are clinically depressed.

Take Responsibility for your own Health

When you decide to take control of your own health needs and emotional wellness, you are making a commitment to your loved one. It is not selfish; it is a selfless decision. Think about why you have not done this sooner:

- Do you think you are being selfish, caring for yourself?
- Is it frightening to think of your own needs? If so, WHY?
- Are you comfortable asking for help, when you identify a need?
- Are you holding onto unrealistic ideas of how much burden you can bear?

Behaviors are often based on thoughts and attitudes that can be changed, when you commit to yourself and your needs. Think long and hard. Ask for help in sorting through the reasons why you have not done this sooner. Next, make a plan to move forward positively – and be patient because CHANGE IS DIFFICULT.

I encourage you to download the entire article from the **Family Caregiver Alliance** website and make baby steps toward taking care of you. Here is a summary of what you'll learn:

1. Reducing Personal Stress
2. Setting Goals
3. Seeking Solutions
4. Communicating Guidelines
5. Asking for and Accepting Help
6. Talking to Your Physician
7. Starting to Exercise
8. Learning from Our Emotions

hường đến điều kiện sức khỏe kinh niên. Người chăm sóc thường dễ bị cao máu, cao tim và thường quá cân. Gần 50% số người chăm sóc gia đình bị trầm cảm.

Cần phải có trách nhiệm với Sức khỏe của chính mình

Khi bạn quyết định kiểm soát sức khỏe vật lý và tâm thần của mình, bạn cam kết với người thân của mình. Điều này không có nghĩa là ích kỷ. Hãy suy nghĩ về lý do tại sao bạn cần làm việc này sớm hơn:

- Bạn có nghĩ là bạn đang ích kỷ không, chăm sóc cho bản thân?
- Bạn có cảm thấy sợ hãi khi nghĩ đến nhu cầu của chính mình không? Nếu có, TẠI SAO?
- Bạn có cảm thấy thoải mái để yêu cầu giúp đỡ không, một khi mà bạn đã nhận ra được nhu cầu?
- Bạn có những ý tưởng không thực tế về việc bạn có thể chịu đựng được bao nhiêu gánh nặng?

Hành vi thường dựa vào suy nghĩ và thái độ có thể thay đổi, khi bạn cam kết với chính mình và nhu cầu của chính bạn. Hãy suy nghĩ thật kỹ. Yêu cầu giúp đỡ nếu bạn cần có lý do tại sao bạn cần làm việc này sớm hơn. Sau đó, lên kế hoạch để tiến về phía trước thật lạc quan – cần phải thật kiên nhẫn bởi vì THAY ĐỔI LÀ RẤT KHÓ

Tôi khuyến khích bạn tải toàn bộ bài báo từ trang mạng Liên minh Người Chăm Sóc Gia đình và bắt đầu các bước nhỏ để tự chăm sóc bản thân. Bên dưới là tóm tắt về những điều bạn sẽ học được:

1. Giảm áp lực cá nhân
2. Đặt mục tiêu
3. Tìm kiếm giải pháp
4. Giao tiếp hướng dẫn
5. Yêu cầu giúp đỡ và nhận sự giúp đỡ
6. Nói chuyện với bác sỹ
7. Bắt đầu tập thể dục
8. Học để biết cảm xúc của chúng ta

Family Caregiver Alliance also offers another resource article of interest:

- **Emotional Side of Caregiving by Donna Schempp, LCSW**
<https://www.caregiver.org/print/22983>

Liên minh Người Chăm Sóc Gia đình cũng cung cấp nhiều nguồn thông tin khác cũng có thể có ích cho quý vị:

Bề mặt tình cảm trong việc chăm sóc do Donna Schempp, nhân viên công tác xã hội viết:

<https://www.caregiver.org/print/22983>

Remember:

- > Start slow and celebrate your progress.
- > Ask family, friends, and group members for help and support.

Together, you can do it!

Phải nhớ:

- > Bắt đầu chậm và ăn mừng tiến bộ của bạn.
- > Hỏi thăm gia đình, bạn bè, và các thành viên trong nhóm giúp đỡ và hỗ trợ.

Cùng nhau, bạn có thể làm được!