

living

STRONGER

CHUNG WAH COMMUNITY & AGED CARE NEWSLETTER

ISSUE #39
2020

**CAC CONSUMER'S
STORY - LIFE
DURING COVID**

ENG P.04 | CHI P.22 | VIE P.40

**POWERING
WELLNESS IN YOUR
LIVING ROOM**

ENG P.12 | CHI P.30 | VIE P.48

**RETURN WITH CARE
- HUB ACTIVITIES
RESUME**

ENG P.16 | CHI P.34 | VIE P.52



Message from CEO

「 Together, let's focus on the things we can control 」

For the longest time, many of us have been quite contented to have limited engagement with their local communities. We might casually say hello to our neighbours in the morning or visiting the local shops and acknowledging a familiar face with a gentle smile. The fact is, many of us have little to do with the high-level planning, design or management for our communities. Nevertheless, in the moment of crisis, our community unites, and people come together to support each other to overcome the challenges ahead.

Over the past few months, there is no denying our everyday lives have undergone significant changes due to COVID-19 and government restrictions. This was particularly difficult as the safety and wellbeing of our seniors, NDIS participants, staff and volunteers are at great risk. Throughout the lockdown period, our Chung Wah CAC team have revitalised the support structure and shown considerable resourcefulness in overcoming the challenges through our outreach initiatives. This includes our newly established care line support program, wellness package delivery, our weekly Wellness TV on YouTube and much more. These outreach initiatives have resulted in tremendous success and I am pleased to report our clients were doing well, both physically and mentally while being support during the lockdown period.

Our community participation has also played a vital part in their collective response through volunteering. A large number of community members sprung up from different backgrounds and age groups to help one another with simple tasks such as, checking on the wellbeing during lockdowns and providing their unique skills which kept our vulnerable community active and well informed. With our communities on side, we have come together and meets the full range of needs for our diverse community. I am extremely proud of our community, and we thank you for your support during this pandemic.

We firmly believe through nurturing a meaningful relationship between community members and Chung Wah CAC will ensure a sustainable future for an inclusive community environment in defeating the current pandemic and a big step forward for a better community for all.

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

contents

— ISSUE NO.39 2020



Chung Wah Community & Aged Care
HEAD OFFICE
1/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
NORTHBRIDGE COMMUNITY HUB
2/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
BALCATT A HUB
18 Radalj Place, Balcatta



Chung Wah Community & Aged Care
WILLETTON HUB
58 Burrendah Boulevard, Willetton

Message from CEO **02**

CAC Consumer's Story **04**
Life During COVID-19

How Do You Feel? **08**
CAC's Consumers and Participants Coping
with COVID-19 Restrictions

Our Community **12**
Powering Wellness in Your Living Room

Return with Care **16**
Hub Activities Resume after COVID

中文 **20**

Tiếng Việt **38**



Living Stronger is a quarterly newsletter published by Chung Wah Community & Aged Care (CAC). We're a not-for-profit organisation striving to provide the highest standard of services and enriching the quality of life for the aged and disabled community, particularly for people from culturally and linguistically diverse (CALD) backgrounds.

Cover Photo: "Tall Mulla Mullas" one of the many native flora species from Kings Park Spring Festival.

The Chung Wah Association

Community & Aged Care 

中华社区与长者服务 | Hội Chung Wah Chăm sóc Cộng đồng & cao niên

Ph | 08 9328 3988
Fx | 08 9228 3990
Em | enquiry@chungwahcac.org.au



follow us:

[chungwahcac](https://www.facebook.com/chungwahcac)

www.chungwahcac.org.au



CAC CONSUMER'S STORY

LIFE DURING COVID-19

There is no denying the first half of 2020 has been a harsh reminder to us how our way of life can turn upside-down in a blink of an eye. Opposite to the mainstream's expectations of the negative impacts from social isolation, the majority of CAC seniors and NDIS participants had done us proud by showing a high level of resilience and remained at home as advised. While conducting the CAC Care Line Support phone calls, our staff were able to learn from many of our clients how they coped with the Government's social restrictions, and we would like to share a couple of these stories from our consumers.



Songs from her Secret Garden



Ms Ki Tang

To us, every single person who walks through CAC door is unique in their own ways, and sometimes that can mean a celebrity hiding in plain sight. Our regular attendees, Ms Tang, was once a very famous performer in Hong Kong with an amazing Guzheng talent (Chinese plucked zither) and a God-given voice.

Despite being at the peak of her popularity, Ms Tang decided to settle in Australia with her children, and she has never regretted this decision. At the age of 81, she still carries with herself a beautiful smile that once had won many hearts in Hong Kong and a positive attitude in pursuing an enjoyable everyday life. Her secret is "treat every day like your happiest day", and she continued this positive thinking throughout the COVID-19 social restrictions period.

While Ms Tang admitted that the temporary closure of Balcatta Hub disheartening, she conquered this by keeping happily busy. Every morning she would do some light exercises at home,



Treat every day like
your happiest day



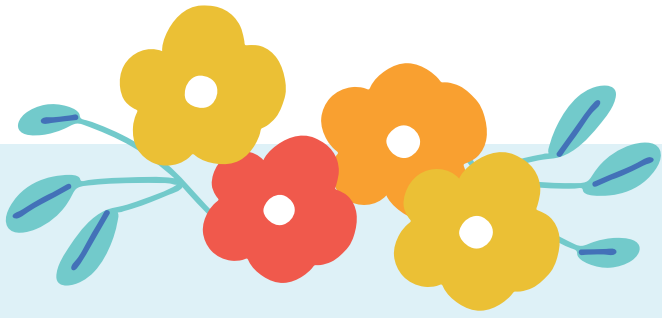
just like at the centre, then she prepared breakfast/lunch for herself and the family. In the afternoon, she would spend a bit of time in her garden, and once tired, she would read a book or watch Hong Kong drama. Ms Tang also regularly chats with her Hong Kong friends through WeChat when she is free to keep connected with friends even though they are miles away.

During her conversation with us, Ms Tang could not contain her excitement when talking about gardening, a passion that she discovered after retirement. While staying at home was not her cup of tea in the beginning, she was happy to spend more time on maintaining her garden. There is no truer worth to describe Ms Tang's garden than 'breathtaking' with a wide range of plants, so much so that she ended up having

a small business by selling her plants. Ms Tang proudly shared that her daughter helped her to advertise online, and she even had a buyer from regional Western Australia coming to purchase 20 plants from her.

Ms Tang stated, "It was not easy not to be able to go out. However, I feel fortunate that my daughter is with me, and I kept busy with in-home hobbies and spending quality time with my family".

After receiving the news for the reopening of the Balcatta Community Hub, Ms Tang quickly contacted her case coordinator for enrolment. She was very eager to attend our centre, "The thing I missed the most is being able to see my friends at centre and play mah-jong with them".



...

Home is Where our Heart is

...

Mrs Dung Ngoc Trinh

"Everyone needs a house to live in, but a supportive family is what builds a home" a quote by Anthony Liccione that crossed our mind when chatting to one of our Vietnamese seniors, Mrs Trinh.

Mrs Trinh and her husband Mr Tang migrated to Australia some 40 years ago. Despite their challenging occupation and working during odd hours while raising their children in a foreign land, they never once thought of seeking Government's assistance and continued working for more than 20 years before retirement.

Unfortunately, Mrs Trinh's mobility deteriorated over the years, and she now relies on her walkers to move around. This has discouraged Mrs Trinh's desire for going out and about but instead keeping herself busy at home with different activities. Thus, she feels that there was minimal impact on her daily life during the COVID-19 social restrictions; however, the thought of reduced social support can be unsettling.



Life is full of ups and
downs, it is important
how you choose to live



A typical day for Mrs Trinh. After waking up in the morning, she would use her walker to move around the house and/or backyard while doing some light exercises to improve her mobility gradually. Despite having her husband and children assisting with meal preparation, Mrs Trinh still occasionally cooks some simple meals as part of her reablement plan. While Mrs Trinh and her husband are aware of their personal limitations, they are quite happy to receive external support from Chung Wah Community & Aged Care (CAC). During the period when they were instructed to stay at home, Mrs Trinh and Mr Tang continued with their daily routines to keep themselves active, as well as receiving CAC's In-home support service that enabled them to stay at home safely.



So what got them through the COVID-19 restrictions, the couple answered without hesitation "our children". Mrs Trinh feels lucky that some of their family members are living together, so she and Mr Tang had never felt lonely, even when they had to stay home. Mrs Trinh happily shared that other children that do not live with her would frequently call to check-in, and assist the couple with grocery shopping, so they can remain safe at home. Mr Tang said that without COVID-19 pandemic, the children visit them regularly and would bring a lot of food every time.

Life is full of ups and downs. Mrs Trinh & Mr Tang shared that what important is how you choose to live. Having dealt with many challenges and the COVID-19 pandemic, the couple has never once stopped finding joy and happiness in their daily lives. Moreover, they feel thankful for their daily lives to have a supportive family as well as the available assistance for seniors in Australia.

COVID-19 SPECIAL REPORT

HOW DO YOU FEEL?

CAC'S CONSUMERS &
PARTICIPANTS COPING WITH
COVID-19 RESTRICTIONS

New disease outbreak such as COVID 19 serves as a painful reminder of how easy it is for us to infect one another. As the pandemic spreads across 216 countries impacting millions of people, there has been compelling evidence that older persons are at higher risk of serious illness (CDNA, 2020; WHO, 2020). To minimise the spread of this highly contagious virus, the Western Australian government tightened social restrictions on 29 March 2020 and many of us, including seniors and individuals with disabilities, were advised to stay at home as much as possible.

On the other hand, these restrictions have created another health concern for social isolation among older adults¹. According to the Longitudinal Study of Ageing in Multicultural Western Australia, people who have a culturally and linguistically diverse backgrounds are more likely to become socially isolated when they are older².

To help our seniors and NDIS participants to overcome these uncertain times, Chung Wah CAC has established a Care Line Support program and Wellness Package Delivery. These new programs provided ongoing

communication with our clients to prevent and reduce the risks of social isolation while they remained at home.

Through these means of communication, we were left impressed by how well the majority of consumers and participants were coping. Despite a reasonable level of sadness and worries expressed by many individuals, most of them were happy with the support from their families, friends and CAC. What we have found that the majority of clients find difficulties in accessing information via technology/internet; thus, this will be considered for our future programs.

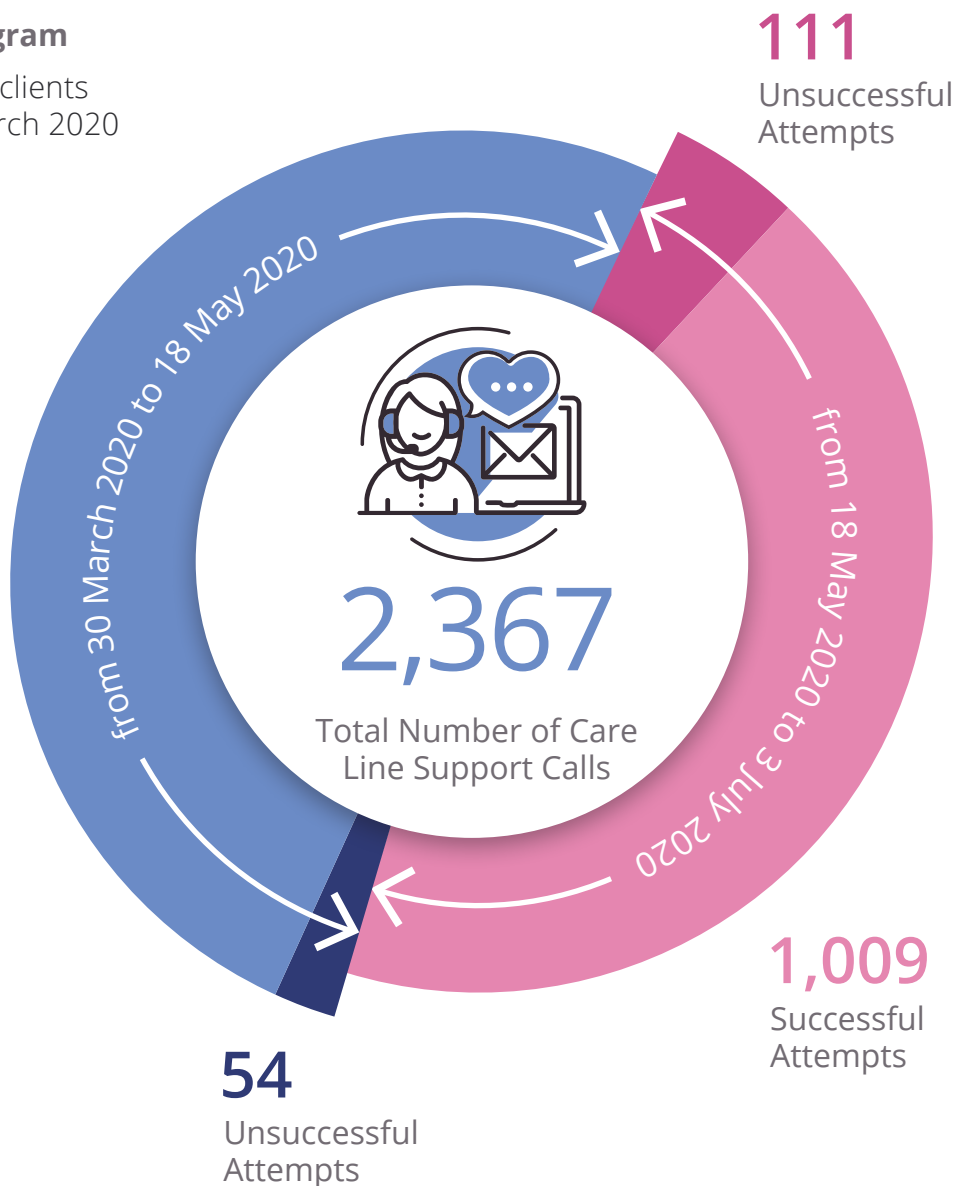
1. Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), e256. Communicable Diseases Network Australia (CDNA) (2020, March). National Guidelines for the Prevention, Control and Public Health Management of COVID-19 Outbreaks in Residential Care Facilities in Australia
2. Office of Multicultural Interests (OMI) (2020). Ageing in Multicultural Western Australia: A Longitudinal Study of Diversity Trends, Challenges and Policy Imperatives. World Health Organisation (WHO) (2020). WHO delivers advice and support for older people during COVID-19. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-delivers-advice-and-support-for-older-people-during-covid-19>.



PRIMARY DATA SOURCE
CAC Care Line Support Program

Data captured from 714 CAC clients between the period of 30 March 2020 to 3 July 2020

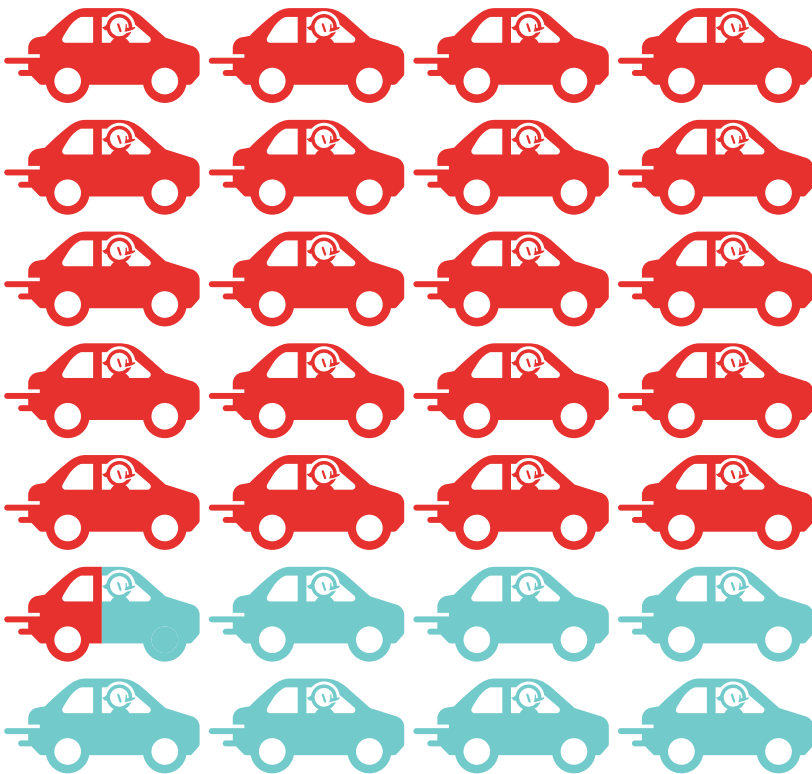
1,193
Successful
Calls





SECONDARY DATA SOURCE
CAC Wellness Package Delivery

First batch from 4 May 2020 to 22 May 2020
Second batch from 1 June 2020 to 19 June 2020



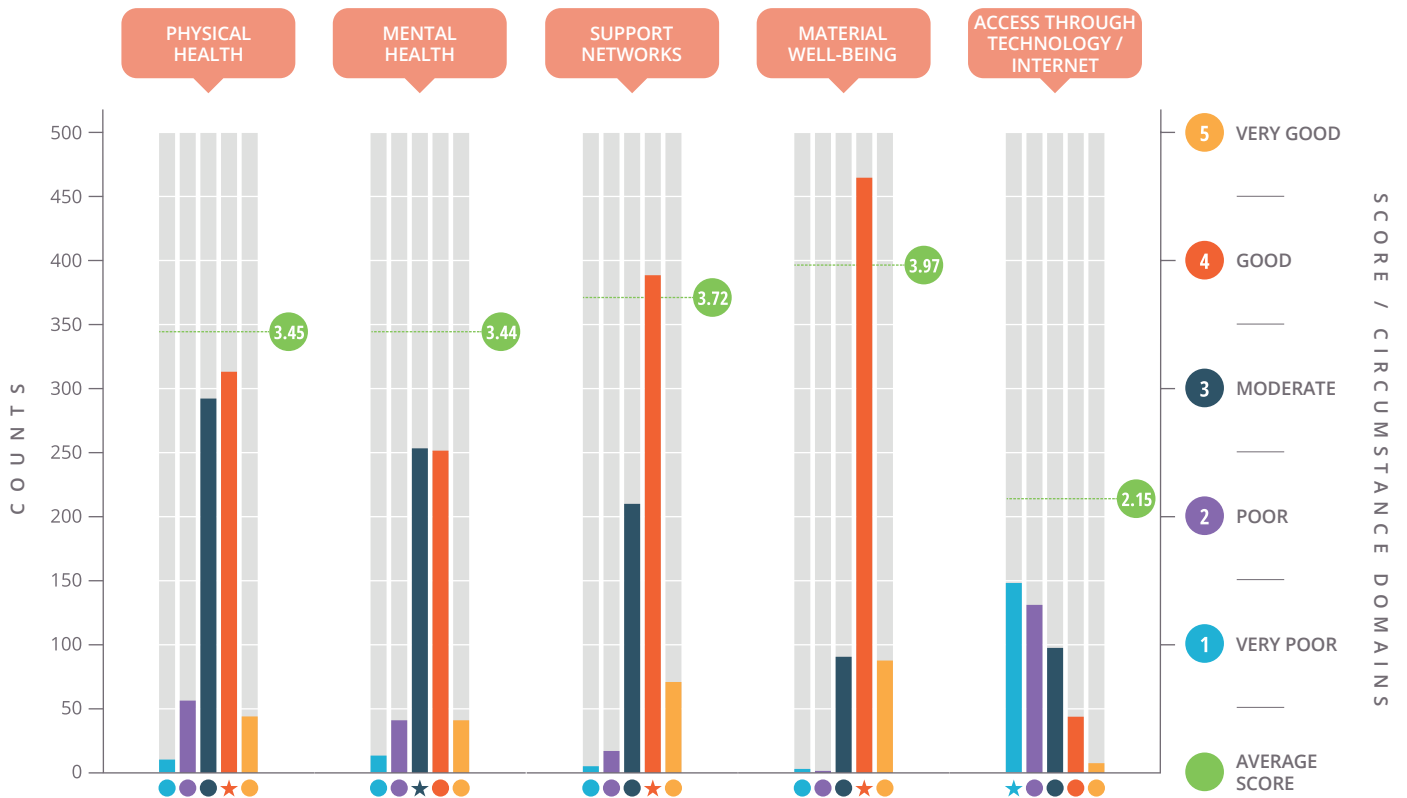
1,122

Total home deliveries
across two batches

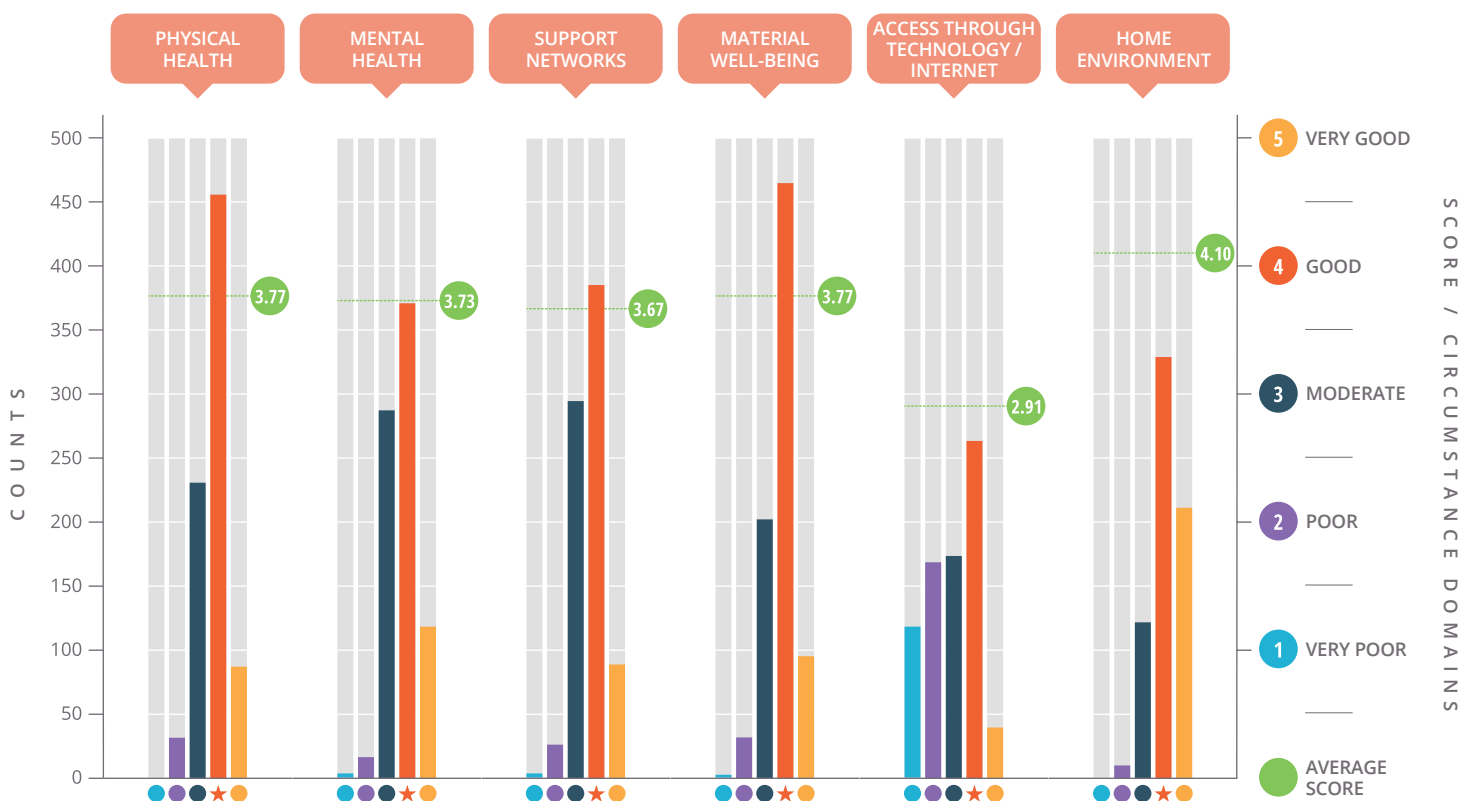
307

Total of incompletd
welfare checklists

WELFARE CHECK VIA CAC CARE LINE SUPPORT



WELFARE CHECK VIA CAC WELLNESS PACKAGE DELIVERY



OUR COMMUNITY

POWERING WELLNESS IN YOUR LIVING ROOM



Wellness is and should be a vital part of our day-to-day lives. Still, with the temporary suspension of centre services earlier in the year, many of us were forced to abide by the government's COVID guidelines and quarantine at home.

It affected everyone greatly, but for families living with seniors at home or those living by themselves, the impact exceeded to another level, exposing our loved ones to the health risk of a different kind, the risk of social isolation. The temporary closure of both CAC community hubs made it difficult for our consumers & NDIS participants as they were no longer able to meet their friends regularly, a basic need for social interactions many took for granted, has been ripped away.

Despite the setbacks, many CAC individuals and families have stayed positive and continued with the wellness program at home. This new CAC initiative has delivered the much-needed support, and here are some of their accounts for our new in-home respite services.



Van Kien is another CAC consumer who had to stay home during the restriction phase. Whilst it was hard to adapt in the beginning, with assistance from her regular support workers, she eventually found mini-projects to complete around the house and conquered her boredom. Simple things like doing the laundry or playing board games with our support workers meant that she was able to maintain an active mind and positive wellbeing in a home setting.



Florence previously attended our centre every day, but because of the COVID-19 restrictions, she had to stay home. Her family were very concerned about her wellbeing and decided to commence the in-home respite service. At first, Florence declined, but with much ongoing dedication and recommendations from our support workers and case coordinators to support her, Florence eventually opened up herself and looked forward to every visit from her support workers. Florence even attempted to cook a Vietnamese dish with the assistance of her support worker, although she is not Vietnamese!



For someone who is a big fan of group activities at the centre, Lily struggled to cope with the social restriction. Fortunately, she was eligible to receive the one on one in-home respite service, which showed a noticeable difference to her wellness. During each visit, our support worker would play several rounds of various card games with Lily. What made it even more fun and enjoyable was that the cards were quite big, so she certainly had no trouble looking at the numbers!



While many might consider extra time at home can be monotonous, but others may see an opportunity to experiment and to try new things. This was the case for Hoa, who tested out her bakery skills by making fluffy sponge cakes with minimal help from our support worker. The outcome may not have met her expectations, but the fact she has done most parts herself and had fun along the way is priceless and certainly meets our goal for the wellness program.

What happens when you have the urge to play your favourite game, but unable to because the centre is closed? Well, how about we bring the game to you! Mr and Mrs Ong love playing Mahjong with their friends, but due to the centre temporary closure, they had to resort to other activities which didn't quite bring the same level of satisfaction. However, through the in-home respite service, our support worker kept the couple busy for hours on end. They were overwhelmed with joy and could not wait to start their "swimming lessons" when the support worker went to visit them!



IN-HOME RESPITE (1:1 HOME VISIT)

The role of in-home respite services plays a vital part in the wellness program, and it has motivated consumers to open up and enjoy the one on one companionship. These heartfelt stories are the constant reminder and motivator for our work in caring for our community, to ensure vulnerable individuals can live independently and happily amid this challenging period.

THE CONVERSATION

ACCESSING AGED CARE SERVICES MADE SIMPLE



Australia's health care and aged care system are among the best in the world. Many aged care services are government subsidised to help keep costs manageable and affordable for every Australian. Making it easier for older people to access government-funded aged care services and support has been an ongoing initiative. Still, the process of finding the support services that are right for you or your loved ones can sometimes be overwhelming. Chung Wah Community and Aged Care are here to help.

As part of the consortium to provide Aged Care System Navigation (ACSN) Trial, we are delivering FREE information sessions to all community members and those who are struggling due to language barriers covering many important aspects for the Australian Aged Care system. These sessions are designed to provide relevant Aged Care information, including how to contact My Aged Care,

arrange an assessment and choose services appropriate to your individual circumstances. We have delivered over 20 group sessions and helped over 360 individuals from culturally and linguistically diverse backgrounds.

A variety of session formats are available, including group sessions, one-on-one consultation in your preferred language upon request. Currently, we are offering Mandarin, Cantonese, Vietnamese and English.

The aim of these sessions is to provide you with up-to-date information on how to apply for aged care services that best suits you or your loved ones in a few simple steps, and we can provide you with the answers to any questions you might have during and after the session.

Unable to attend the session face-to-face? No worries, we can organise an over the phone or videoconference session at your convenience.



Don't wait and contact us today to book your session on 08 9328 3988 or at enquiry@chungwahcac.org.au

OUR COMMUNITY

RETURN WITH CARE

HUB ACTIVITIES RESUME AFTER COVID-19



Our everyday life has been upended by the unseen peril of COVID-19 pandemic, especially the way we conduct our personal daily hygiene routines. Proper etiquette when sneezing/coughing and thorough hand wash method are just some of the many precautionary measures recommended to reduce the spread. In preparation of the reopening for our CAC community hubs, we have effectively executed changes to the way we work to ensure the risk of infection remains at zero per cent.



Upon arrival at the hubs, there is a station at the front entrance where our seniors, NDIS participants, staff, volunteers and community visitors can sanitise their hands and record their temperature. This is the front-line defence in preventing the spread of COVID-19 and the first of three intervals of practising healthy hand hygiene at the centre. The second round of hand sanitising is just before lunch is served as food safety is equally important. Lastly, we pass the sanitiser around when the centre program ends before they return home so that there is no chance of community transmission.

The social etiquette of coughing or sneezing into the elbow followed by hand sanitising is a message we continuously encourage throughout the hubs. Even before the hub reopening, we have filmed several helpful videos, and they can be found on our YouTube channel addressing necessary precautionary measures and useful information, so make sure to check them out if you haven't already done so.



Social distancing in a public venue is harder than it sounds, especially in a community centre setting. Nonetheless, we have made adjustments to areas of concern such as the floor plan and seating arrangements as well as the way lunch is served. The tables are spaced out while the number of people per table is limited to a maximum of 3. At the start of lunch, everyone is politely reminded to keep chatter to the minimum and keep to the 1.5m social distance rule while queuing at an allocated spot to receive their meals to minimise the chance of cross-contamination during passing. We also have been demonstrating to our seniors and NDIS participants

different ways to keep body contact to the minimum if possible, by only touching elbows or tapping feet. In situations where distancing from others can be challenging, we will give attendees the appropriate Personal Protective Equipment (PPE). For example, face masks when playing their favourite game of Mahjong as it would be impractical to keep their distance from other players.

Maintaining a clean and safe environment has always been one of our top priorities even before COVID-19. The tables and chairs are cleaned with disinfectant wipes throughout the day, and our company vehicles also undergo the same treatment. Another area that we pay special attention to is the hub activities and games. All pieces of equipment are cleaned and disinfected after consumers leave so that they are safe to use on the next day. Furthermore, our mobility aids, including wheelchairs, walkers and walking frames, are thoroughly sanitised daily.



For visiting community members to our hubs, they are greeted by one of our friendly staff and will need to comply with specific government guidelines before entry. Temperature checks and hand sanitising are essential, and they must declare whether they have been in contact with someone who is a suspected/confirm case of COVID-19, or someone who has recently returned from interstate/overseas.

With the correct measures in place, we hope to play our part in keeping Australia safe and COVID-19 free. Although it could be a long and challenging battle ahead, we will continue practising these precautions and push through until the virus is defeated.

If you or your loved ones would like to know more about our preventative measures, please feel free to contact our helpful staff.

Email: enquiry@chungwahcac.org.au or phone: 9328 3988



CEO 寄语

「共同进退, 让焦点放在我们所能做到的事情上」

长期而来, 我们有些人士觉得甚少参与社区的活动也感到没有大问题, 因为我们认为每天还可以跟邻居、熟悉面孔或店铺员工, 愉快地相处。实际上, 我们较少认真地为社区的长远发展作规划。在这个艰难日子, 我们反而要团结起社区的力量, 共同跨过每一个迎面挑战。

过去的半年, 无可否认地我们因为疫情及政府的限制令而受到巨大的冲击, 对于长者、康复及国家残障保险计划 (NDIS) 使用者、义工、员工的身心健康及安全所承受的压力更难以言喻。在社区封锁期间, 中华社区及长者服务部 (CAC) 的团队亦重整了现有的支援架构, 提供更多资源及可能性的解决方案, 因此推出外展、上门到访的尝试, 例如关怀热线、身心健康服务配套、每周的身心健康资讯在 YouTube 频道广播等。这个新尝试带来空前的成功, 报告及数据中显示此运作手法达至在社区封锁期间服务使用者的身心健康得到支援。

社区的参与是我们重要的一环, 义工计划中招募了大量的社区人士, 他们来自不同的背景及年龄层, 同心协力发挥他们的才能, 让社区封锁期间受困扰的人士得到支援。社区及义工的同行令我们能够满足社区更多元化的需要。我们衷心多谢一班热心的义工团队的支持、同行跨过这个难关。

我们深信与义工们真挚同行的关系能够培养出可持续发展的未来, 共创更美好的社区环境, 击败每一个难关挑战!

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

目录

— ISSUE NO.39 2020



Chung Wah Community & Aged Care
HEAD OFFICE
1/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
NORTHBRIDGE COMMUNITY HUB
2/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
BALCATT A HUB
18 Radalj Place, Balcatta



Chung Wah Community & Aged Care
WILLETTON HUB
58 Burrendah Boulevard, Willetton

English	02
CEO 寄语	20
CAC使用者在 COVID-19的生活点滴	22
你感觉怎么样? 中华社区及长者服务部(CAC)使用者对 COVID-19限制的应对	26
我们的社区 「在家中活现身心健康」的重要性	30
COVID-19后 中心重开、活动调整	34
Tiếng Việt	38



Living Stronger 向阳而生是由中华社区和长者服务中心 (CAC) 发表的季刊。我们作为非盈利机构努力提供最高标准的服务以提升社区内长者及残障人士的生活质量并丰富他们的日常生活。我们尤其注重来自不同文化和语言背景的社区各界人士的长者或残障服务需求。

封面照片: 高毛拉花”是帝皇公园裡的多種本土花卉之一

The Chung Wah Association

Community & Aged Care

中华社区与长者服务 | Hội Chung Wah Chăm sóc Cộng đồng & cao niên

Ph | 08 9328 3988
Fx | 08 9228 3990
Em | enquiry@chungwahcac.org.au



follow us:

[chungwahcac](https://www.facebook.com/chungwahcac)

www.chungwahcac.org.au



CAC 使用者在

COVID-19 的生活点滴

无可否认, 2020上半年我们共同经历了一段艰难的时刻。但是中华社区与长者服务(CAC)内很多长者、NDIS的成员们却展现了高水准的抗衡力, 遵守留在家中的指令。当我们的职员恒常透过中华社区与长者服务(CAC)关怀热线联络会员时, 从中看到他们如何实践社交距离及限制。



别有洞天之颂



Ki Tang 女士

对我们而言, 每一位踏入中华大门的客人都是独特的, 其中一位恒常参与中心活动的Tang女士, 在70年代香港一位知名的古筝家, 并且拥有天籁之音的声线。虽然她是一位有名气的音乐家, 当年的她决定带同小朋友前往澳洲, 但从后悔当年有此做法。今年她踏入81岁, 她仍常带着甜美的笑容、正面的态度面对及享受她的生活。Tang女士分享她的快乐之道:「我们渡过的每一天都是最美好的!」即使在疫情艰难、社区隔离时段也如此乐观地渡过。



我们渡过的每一天
都是最美好的!

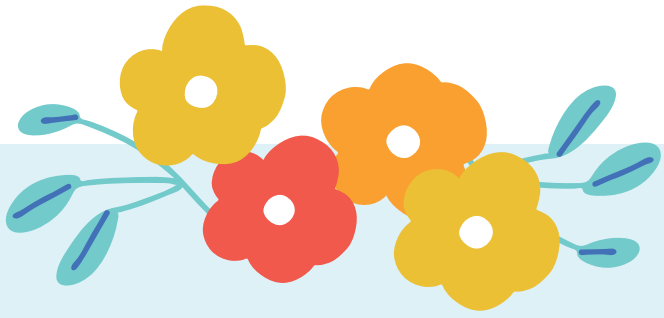


Tang女士表示Balcatta Hub短暂的关闭的确令她有些不快,但是她选择快乐地让生活充实。例如,每天早上如常在家中,进行简单运动,并且为家人及自己预备午餐,下午打理花园,感到疲累时,便阅读书本或欣赏香港剧集,有时候更会与香港的好友们用社交媒体联系。

她表示自从退休后,发现园艺是她的兴趣及动力。最初,她并不享受留在家中,但是后来发现在家中有更多空余时间打理

花园,于是她的花园也种了不同品种的植物。她的女儿协助她在网上宣传,销售不同类型的盆栽,有一位偏远地区买家前来购入20盆植物。她表示未能外出的确带来很多的不便,但是她感到幸福可以与女儿一起生活,并且在家中培养新的兴趣。

当得悉Balcatta Hub重开后,Tang女士马上联络个案负责人,重返活动中心,因为她想念在中心与朋友们一起打麻雀的日子。



我心系我家

Dung Ngoc Trinh 女士

Anthony Liccione 曾言：「每个人都需要一所房子栖身，但是一个互相支持的家庭才可以建造房屋」，这金句勾起我们与一位越南长者 Trinh 女士的对话内容。

Trinh 女士与丈夫 Tang 先生于 40 年前移民到澳洲，虽然当时在陌生地方工作艰难又要照顾儿女，但是他们从没有考虑领取政府的资助，甚至勤奋工作二十多年直至退休。

不幸地，Trinh 女士近年行动不便，需要使用助步车扶持，因此她也甚少出外。在社区隔离期间，她仍然在家中进行的不同的活动，为她的生活带来微小的改变。

Trinh 女士分享她如常地在家中及后花园散步或做一些简单的运动训练行动力。即使家人为她预备食材，她仍然坚持间中烹调一些简单饭菜。夫妻二人留意到一些自身的限制，亦乐意接受中华社区与长者服务 (CAC) 的对外支援，让到他们可以继续在家中进行的生活所需的活动。

当问到怎样度过这个疫情艰难岁月，他们异口同声归功于他们的儿女！Trinh 女士感恩和自己的儿女同住，令她不感到孤单。即使其



他儿女不是住在附近，也愿意电话慰问或帮她添置日用品。没有疫情的日子，儿女也固定地探访她，并且带来不同的美食予她。

生命总有不同起伏，Trinh 夫妻二人深信最重要是你选择怎样生活，即使面对疫情的打击挑战，夫妻二人从没有停止地寻找生活中带来快乐及幸福的事情。他们感谢家人一直的支援及澳洲政府对长者的关爱援助。

生命总有不同起伏，
最重要是你选择怎样生活！

COVID-19 特别报告

你感觉怎么样？

中华社区及长者服务部 (CAC)使用者对COVID-19 限制的应对



新的疫情COVID 19爆发是一个痛苦的回忆，然而提醒我们疾病是可以如此容易地被传播，来自216个国家及超过数以百万计的人民也深受其害，而且数据显示长者是高危受感染人士(CDNA, 2020; WHO, 2020)。为了减低社区传播，政府亦于2020年3月29日收紧了社交接触，长者、残障人士、一般市民也建议需留在家中。

另一方面，这些限制却衍生其他的长者健康危机---社交隔离¹。根据西澳政府的研究显示受到文化、语言差异的人士较大机会在年长时患有社交隔离的风险²。

为了帮助长者及社会心理残障、康复及国家残障保险计划(NDIS)的使用者渡过这个艰难时刻，中华社区及长者服务部(CAC)成立关怀热线、身心健康服务配套确保与我们的服务使用者达至紧密的联络，减低在家中承受社交隔离的孤独感。

大部份的使用者赞赏这个沟通平台，虽然疫情令他们感到一定程度的不快及担忧，但他们整体感到快乐，因为他们能够得到亲友及中心的支援。从中亦发现我们的使用者普遍在运用电脑科技资讯的困难，我们也考虑作出长远的活动支援他们。

1. Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), e256. Communicable Diseases Network Australia (CDNA) (2020, March). National Guidelines for the Prevention, Control and Public Health Management of COVID-19 Outbreaks in Residential Care Facilities in Australia
2. Office of Multicultural Interests (OMI) (2020). Ageing in Multicultural Western Australia: A Longitudinal Study of Diversity Trends, Challenges and Policy Imperatives. World Health Organisation (WHO) (2020). WHO delivers advice and support for older people during COVID-19. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-delivers-advice-and-support-for-older-people-during-covid-19>.

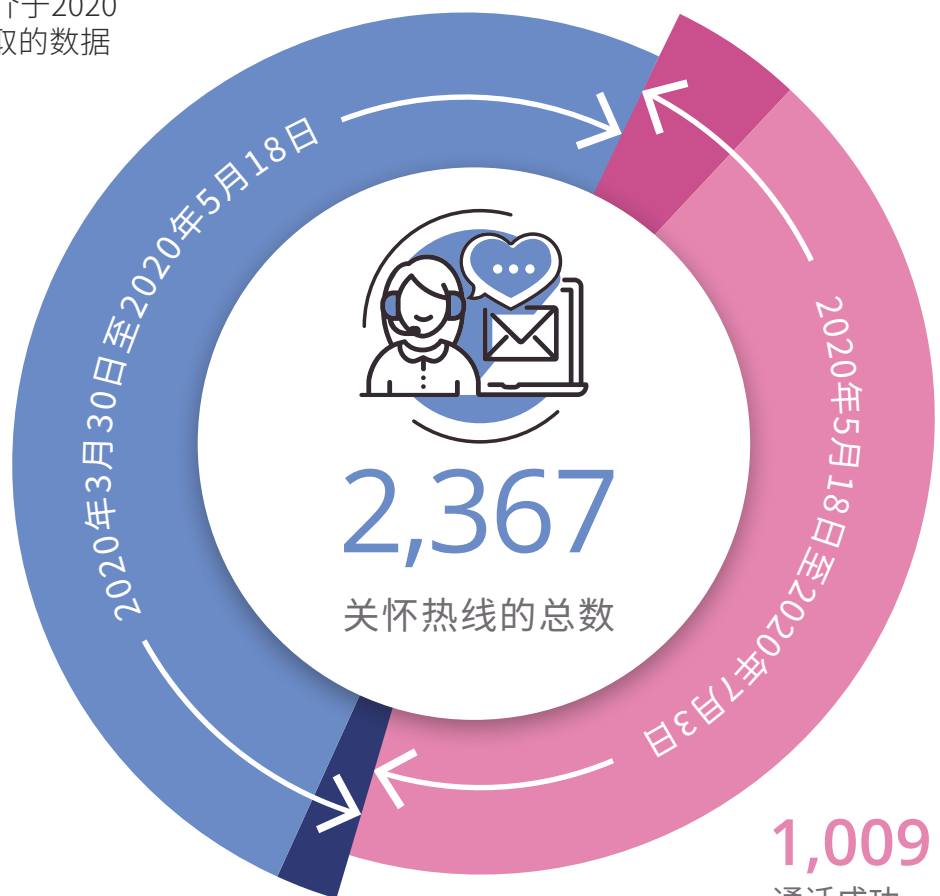


主要數據來源
CAC关怀热线计划

从714 CAC 客户的电子纪录中介于2020年3月30日至2020年7月3日撷取的数据

1,193
通话成功

111
无人接听



54
无人接听

1,009
通话成功

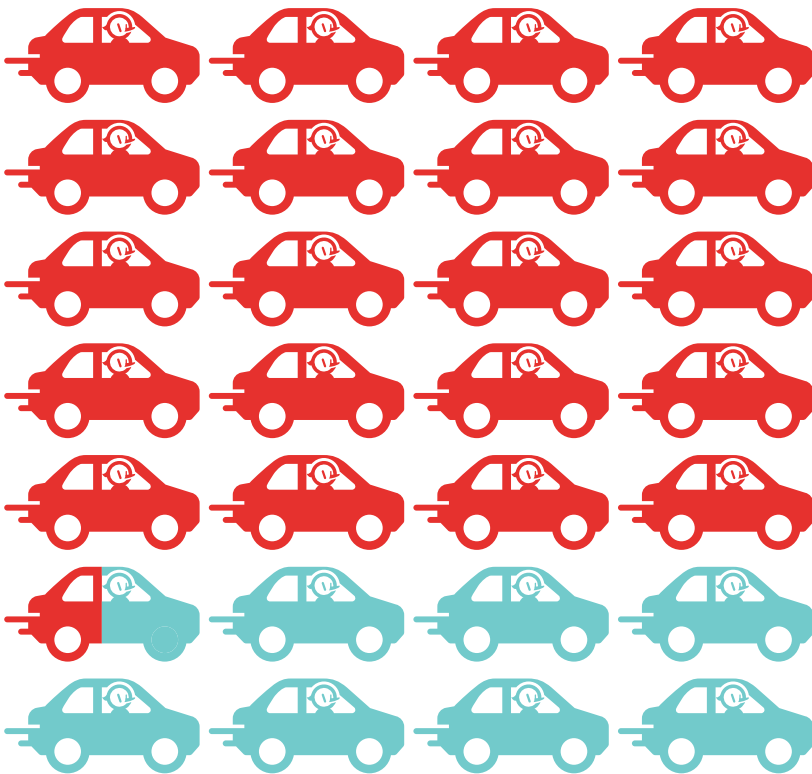


第二數據來源

遞送CAC身心健康活動手冊

第一批介于2020年5月4日至2020年5月22日

第二批介于2020年6月1日至2020年6月19日



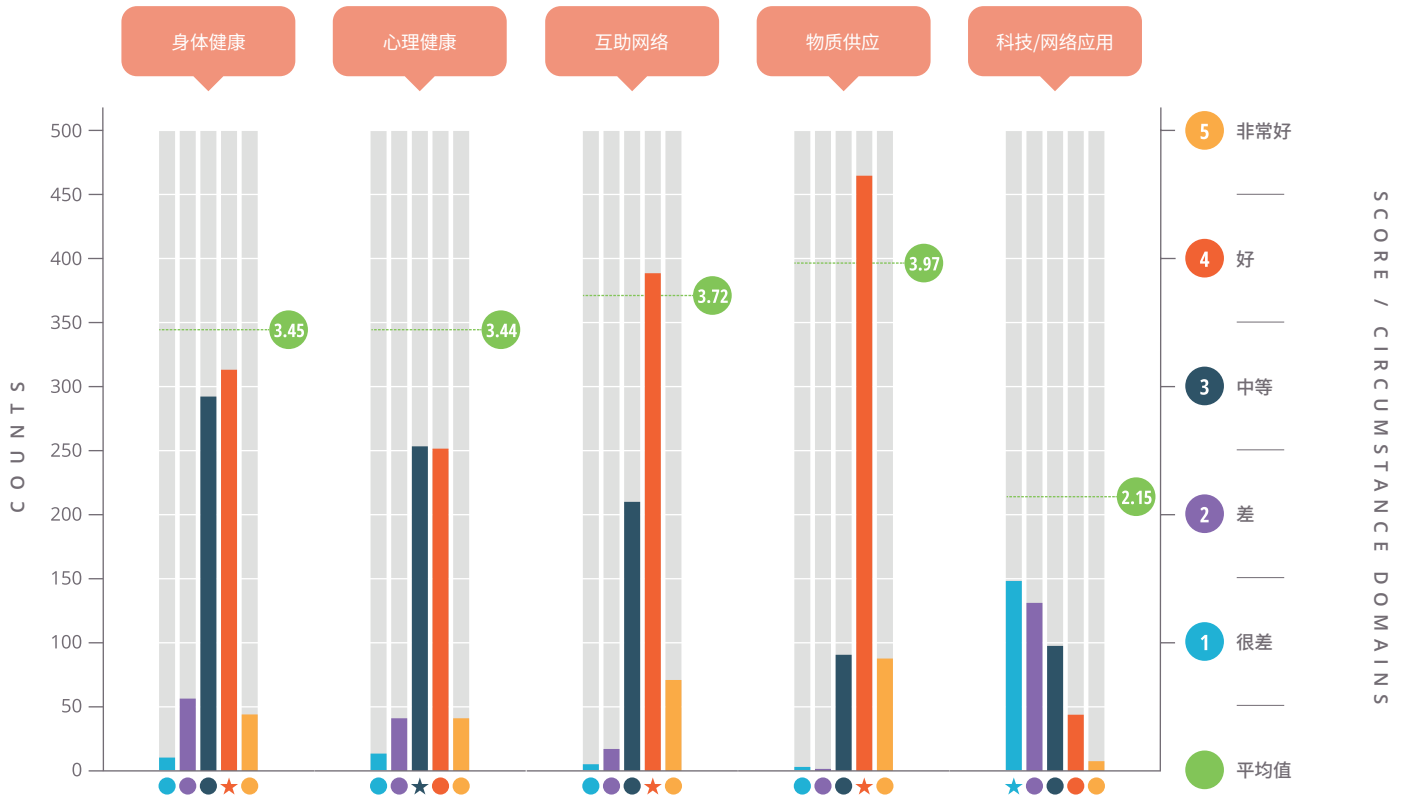
1,122

批的遞送總數

307

無法完成的居家拜訪

从CAC关怀热线得知的幸福指数



从CAC身心健康手册递送得知的幸福指数



我們的社區

在家中活现 身心健康 的重要性



「身心健康」是我们生活重要的一环,但是疫情下令我们需要遵守政府的指引及在家隔离,因而短暂关闭中心。

这措施令所有人都带来不便,更何况长者及照顾者们所承受的压力呢?而长者、康复及国家残障保险计划 (NDIS) 使用者因此也不能够到访中心、探访他们的朋友,更容易患有社交隔离的风险。

虽然我们面对以上的限制,但是我们的会员及其家庭都正面地面对,并且在家中也持续健康、快乐的生活。



一位长者Florence疫情之前每天也参与我们的中心活动,家人担心下不建议她在疫情期间回中心,最初她感到不快,但是经过家居照顾员、个案负责人的劝导下,她最终同意留在家中接受服务,甚至在家居照顾员的协助下,以非越南人背景初次成功制作越南菜。



另一位长者Van Kien在社交限制期间也在家中逗留,最初她也感到较难适应,但是最终也克服了这些沉闷日子,从中在家中找到小乐趣,例如在家中洗衣服、定期与家居照顾员玩桌游,令到她维持身心健康。



Lily是一位参与小组活动的爱好者,面对隔离时同样有挫折感。幸好,她能够接受一对一的家居照顾服务。照顾员定期家访时,能够与她玩不同款式的桌游,满足她的需求!而且那些卡牌的设计、字型也较大,令到她没有困难去辨别那些数字!



正如半杯水的比喻,「有些人感到沮丧只余下半杯水,有些人感恩还有半杯水享用」。一些人视留在家中感到孤单,另一些人却感到是新的契机。Hoa便是另一个例子,她在家中与家居照顾员尝试制作蓬松的海绵蛋糕,即使制成品不是她所预期的,但是整体上她感到快乐,并且建立成功及能力感,这正达到身心健康的目标。

试想像一下你平日最爱的游玩,因为中心短暂关闭而未能如期进行,你的心情如何呢?试改变策略,带游戏到你的家中! Ong 夫妇是另一个例子,喜欢与朋友打麻雀,但因为中心关闭下,尝试投入其他活动,但却不能为她带来同样的满足感。在家居服务中,家居照顾员却为他们带来不同的活动及欢乐,令他们急不及待地想继续参与家居照顾员安排的特别「游泳堂」(打麻雀洗牌的动作)!



家中暂息服务 (1对1家访)

以上不同的个案分享说明家居照顾服务与身心健康的活动有紧密的关系,此服务能够有效提高长者的学习动机,愿意同行并接受新的事物。这些激励人心的故事再次提醒我们的初衷,让受困扰的人士能够活得更开心和独立。

访谈

简单获取长者护理服务



澳洲的保健和照顾长者的服务系统在世界各国当中处于领先地位。澳洲政府资助很大部分的津贴给予每位澳洲公民，而避免增加人们的负担。如果您仍有困难去为您和您的挚爱去处理和寻找合适的长者服务，中华社区与长者服务十分乐意协助社区人士去申请这持续性的支援服务。

如果你对于长者服务系统有所困惑，并且希望了解适合的支援服务给予你的挚爱或父母。中华社区与长者服务能够解答你以上的难题。

我们身为长者服务导航试验计划(ACSN)的合作伙伴之一，很乐意为大家提供有关澳洲长者服务系统的免费资讯讲座给予社区人士，例

如怎样操作及联络「我的长者服务」(My Aged Care)、安排评估、度身订做个别贴心的服务等，你不单止可以选择以一对一或小组形式进行，你更可以选择不同的语言，包括华语、广东话、越南语或英文。

参与是次讲座，能够让你了解到最新的长者服务资讯，认识怎样为你或你的挚爱寻找适合的服务。我们保证是次讲座内容简单易明，而且完结讲座后更会为大家解答个别疑难。

若果你未能亲身出席讲座，我们也能够提供不同的沟通平台，如电话查询、视像会议等等。

如有查询，事不宜迟，欢迎致电 08 9328 3988 或电邮 enquiry@chungwahcac.org.au 予我们。



Contact us today to book your session —
phone: 08 9328 3988 or email: enquiry@chungwahcac.org.au

我們的社區

中心重开、 活动调整



疫情影响下令我们重新检视日常个人卫生的措施,如咳嗽或打喷嚏时的卫生习惯、洗手清洁等情况。因此在中心重开之前,我们作出以下的预防措施减低细菌传播的可能性。



踏入中心, 正门已摆放了不同的消毒用品及温度计, 确保每位长者、康复及国家残障保险计划 (NDIS) 使用者、员工、义工、社区人士都需要消毒洗手及记录体温。我们实施在三个时段进行消毒双手措施, 分别在入中心前、每次用餐前、回家前, 鼓励各位长者消毒双手, 减低在社区传播的风险。

当遇到他人咳嗽或打喷嚏时, 员工便会马上提供消毒洗手液予他们作清洁。在中心重开前, 我们也透过网上平台YouTube发放如何预防COVID-19及最新资讯。



社交距离的实行在护老服务较难实践,但我们也刻意作出不同的配合措施,如社区中心的座位、派发膳食等的安排。每张桌子的距离也较以往宽阔了,而且每张桌子最多只容纳三个人使用。开始用膳前,员工亦都提醒大家少言及确保维持1.5米的社交距离排队,更会在安全的环境及装备下派发食物,减低交叉感染的情况。我们亦定时提醒每位长者、康复及国家残障保险计划 (NDIS) 使用者减少身体接触,鼓

励使用手肘代替。在个别情况下,较难达到社交距离,我们便会给予符合个人防护装备 (PPE) 予长者,例如,当打麻雀时,建议他们带口罩。

我们首要的关注是为大家确保一个既清洁又安全的环境,所有中心的桌椅、公司车辆定时也会彻底地消毒。如经使用的桌游、中心物资同样地也会进行消毒,达至物品及设施在新的一天也能够安全地被使用。再者,使用过的轮椅,助行器和步行架当然也会进行彻底的消毒。



即使社区人士、访客到访中心, 我们的员工也会友善地要求访客进行消毒及探热, 更会查询他们曾否接触过怀疑或确诊COVID-19的患者、曾否近期从外国或跨区回来。

以上的措施, 为了让大家可以健康安全地在澳洲生活, 虽然这是一条漫长的旅程, 但我们会持守这些操守及措施, 直至共同击败疫情的一天。

如果你对上述的预防措施感兴趣作交流, 欢迎联络我们。

邮箱: enquiry@chungwahcac.org.au
或 联系电话: 9328 3988



Thông điệp từ Giám đốc điều hành

「 Hãy cùng nhau tập trung vào những thứ chúng ta có thể kiểm soát 」

Từ lâu, nhiều người trong chúng ta đã khá hài lòng với việc ít tham gia với cộng đồng. Chúng ta có thể tình cờ chào hàng xóm vào buổi sáng hoặc ghé thăm các cửa hàng gần nhà và nhận ra một khuôn mặt quen thuộc với nụ cười hiền hậu. Thực tế là, nhiều người trong chúng ta không liên quan nhiều đến việc thiết kế, lập kế hoạch hoặc quản lý cộng đồng của mình. Tuy nhiên, trong thời điểm khủng hoảng, cộng đồng chúng ta đoàn kết, mọi người cùng nhau hỗ trợ nhau vượt qua những thử thách phía trước.

Trong vài tháng qua, không thể phủ nhận cuộc sống hàng ngày của chúng ta đã có những thay đổi đáng kể do đại dịch COVID-19 và các chính sách hạn chế của chính phủ. Đó là một thời điểm đặc biệt khó khăn đối với các cao niên, những người tham gia NDIS, nhân viên và tình nguyện viên của chúng tôi. Trong khoảng thời gian trung tâm ngưng hoạt động tạm thời, các nhân viên của công ty Chung Wah CAC có những sáng kiến quan trọng đem đến một cấu trúc hỗ trợ mới, họ còn thể hiện sự tháo vát tích cực cùng nhau vượt qua những thách thức thông qua các chương trình và dịch vụ thay thế. Những sáng kiến này bao gồm Đường dây hỗ trợ chăm sóc CAC, Việc giao tặng các gói chăm sóc sức khỏe, Chương trình truyền hình chăm sóc sức khỏe hàng tuần với CAC trên kênh YouTube của chúng tôi. Những chương trình này đã mang lại thành công to lớn và tôi vui mừng thông báo rằng dựa trên dữ liệu thu thập được trong thời gian qua, rất nhiều cao niên và người khuyết tật tham gia NDIS của chúng tôi đã giữ vững tinh thần tích cực và sức khỏe tốt, khi tiếp tục nhận những hỗ trợ của công ty trong thời gian vừa qua.

Sự tham gia của cộng đồng cũng đóng một phần quan trọng trong phản ứng tập thể thông qua hoạt động tình nguyện. Một số lượng lớn các thành viên trong cộng đồng từ các nền văn hóa và nhóm tuổi khác nhau đã đứng lên để hỗ trợ và giúp đỡ lẫn nhau, từ những việc đơn giản như gọi điện hỏi thăm sức khỏe, tới những việc phức tạp hơn như sử dụng tài năng đặc biệt của mình để giúp các cá nhân có hoàn cảnh khó khăn tiếp tục sống khỏe, an toàn và nhận được những thông tin hữu ích trong thời điểm xã hội bị hạn chế. Nhờ có sự đồng tâm hiệp lực, chúng ta đã cùng nhau vươn ra để hỗ trợ và giúp đỡ tất cả mọi người trong cộng đồng đa văn hóa của chúng ta. Tôi thực sự rất tự hào, và xin gửi lời cảm ơn chân thành tới bạn và gia đình trong thời gian diễn ra đại dịch này.

Chúng tôi tin rằng chắc chắn rằng việc duy trì mối quan hệ ý nghĩa giữa các thành viên trong cộng đồng và công ty Chung Wah CAC sẽ đảm bảo một tương lai bền vững cho một môi trường cộng đồng hòa nhập, chiến thắng đại dịch hiện tại và một bước tiến lớn cho một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

nội dung

— ISSUE NO.39 2020



Chung Wah Community & Aged Care
HEAD OFFICE
1/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
NORTHBRIDGE COMMUNITY HUB
2/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
BALCATT A HUB
18 Radalj Place, Balcatta



Chung Wah Community & Aged Care
WILLETTON HUB
58 Burrendah Boulevard, Willetton

English 02

中文 20

Thông điệp từ Giám đốc điều hành 38

Câu chuyện từ các Cao Niên của CAC 40
Cuộc sống trong đại dịch COVID-19

Bạn cảm thấy thế nào? 44
Công cuộc thích ứng với các hạn chế xã hội do đại dịch COVID-19 của các cao niên và người tham gia NDIS của Chung Wah CAC

Cộng đồng của chúng tôi 48
Cải thiện sức khỏe ngay tại phòng khách của mình

Trở lại với tình thương 52
Trung Tâm Chung Wah mở cửa lại sau COVID-19



Living Stronger (Sống Khỏe Mạnh Hơn) là bản tin hàng quý do Trung tâm Cộng đồng và Chăm sóc cao niên Chung Wah (CAC) xuất bản. Chúng tôi là một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động nhằm cung cấp tiêu chuẩn chăm sóc cao nhất và làm phong phú chất lượng cuộc sống cho cộng đồng người già và người khuyết tật, đặc biệt là cho những người đến từ đa dạng nền văn hóa và ngôn ngữ.

Ảnh bìa: “Tall Mulla Mullas” là một trong nhiều loài hoa bản địa Úc tại Lễ hội mùa xuân Công viên Kings Park.

The Chung Wah Association

Community & Aged Care

中华社区与长者服务 | Hội Chung Wah Chăm sóc Cộng đồng & cao niên

Ph | 08 9328 3988
Fx | 08 9228 3990
Em | enquiry@chungwahcac.org.au



follow us:

[chungwahcac](https://www.facebook.com/chungwahcac)

www.chungwahcac.org.au



CÂU CHUYỆN TỪ CÁC CAO NIÊN CỦA CAC

CUỘC SỐNG TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

Một điều không thể phủ nhận nửa đầu năm 2020 giống như một lời nhắc nhở khắc nghiệt rằng cuộc sống của chúng ta đều có thể bị đảo lộn trong nháy mắt. Tuy vậy, trái ngược với sự lo lắng về các tác động tiêu cực của việc cô lập xã hội, phần lớn các cao niên và những người khuyết tật của hội Chung Wah CAC đã khiến chúng tôi tự hào khi họ thể hiện sự kiên cường trong việc tuân thủ các chính sách chống COVID-19 của chính phủ Úc.

Và qua Đường dây Hỗ Trợ Chăm sóc CAC, nhân viên của chúng tôi đã liên lạc và học được nhiều cách các khách hàng thích ứng cuộc sống trong thời điểm hạn chế xã hội. Chúng tôi xin chia sẻ một vài câu chuyện và tâm sự của các cao niên dưới đây



Bài Hát từ khu vườn bí mật



Bà Ki Tang

Đối với chúng tôi, bất cứ ai bước qua cánh cửa Chung Wah CAC đều đặc biệt theo những nét riêng, và đôi khi điều đó có thể là sự hiện diện của một người nổi tiếng ẩn mình trong các khách hàng của chúng tôi. Một trong những cao niên thường hay tới hội Chung Wah CAC, bà Tang, đã từng là một nghệ sĩ biểu diễn nổi tiếng ở Hồng Kông với tài năng đánh đàn Guzheng tuyệt vời và một giọng hát trời phú.

Khi đang ở trên đỉnh cao danh tiếng, bà Tang vẫn quyết định tới Úc định cư cùng các con, một quyết định bà chưa bao giờ hối hận. Ở tuổi 81, bà vẫn mang theo mình nụ cười xinh đẹp đã từng chiếm được cảm tình của bao người Hong Kong, cùng với quan điểm tích cực về cuộc sống hàng ngày. Bà chia sẻ bí quyết “sống mỗi ngày như ngày hạnh phúc nhất của mình”, và bà tiếp tục giữ thái độ tích cực này trong suốt thời gian bang Tây Úc bị hạn chế xã hội do đại dịch COVID-19.

Mặc dù bà Tang thừa nhận đã rất buồn khi nghe tin trung tâm Balcatta cần đóng cửa tạm thời, nhưng bà đã vượt qua nỗi buồn này bằng cách giữ cho bản thân vui vẻ bận rộn mỗi ngày. Vào mỗi buổi sáng, bà thường tập thể dục nhẹ nhàng ở nhà giống



Hãy sống mỗi ngày như ngày hạnh phúc nhất của bạn

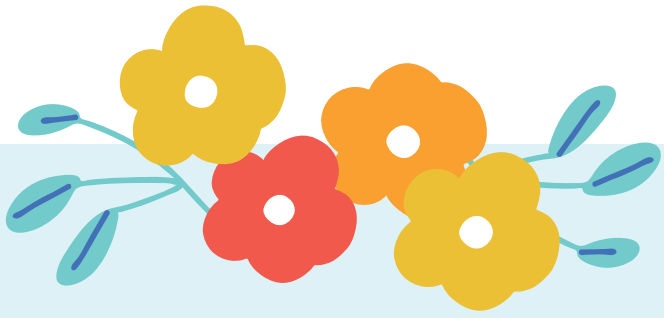
như khi ở trung tâm vậy. Sau đó bà sẽ vào bếp nấu cơm cho cả gia đình. Vào buổi chiều, bà dành một chút thời gian trong khu vườn nhỏ của mình, và lúc nào cảm thấy mệt, bà sẽ dừng và vào nhà đọc sách hoặc xem phim truyền hình. Bà Tang cũng thường xuyên trò chuyện với những người bạn Hồng Kông của mình qua ứng dụng điện thoại WeChat khi rảnh rỗi mặc dù ở cách xa họ hàng nghìn kilomet.

Bà Tang chia sẻ rằng bà có niềm đam mê rất lớn với công việc làm vườn, và bà vô tình khám phá ra niềm đam mê này sau khi nghỉ hưu. Mặc dù ban đầu bà thấy hơi khó khăn thích ứng ở nhà suốt ngày, nhưng bà cũng rất vui vì có thể dành nhiều thời gian hơn để duy trì khu vườn nhỏ của mình. Không có gì từ gì đáng để miêu tả về khu vườn của bà Tang hơn 'tuyệt vời'. Khu vườn tuy nhỏ nhưng chứa rất nhiều các loại cây

hoa khác nhau, nhiều đến nỗi bà phải bán bớt đi, và dần dần đây trở thành một công việc kinh doanh nhỏ của bà. Bà Tang tự hào chia sẻ rằng con gái đã giúp bà đăng quảng cáo trên mạng và thậm chí còn có người từ vùng ngoại ô xa xôi đến tận nhà mua 20 giống cây từ bà.

Bà Tang cho biết: "Thực sự không dễ dàng khi bắt buộc phải ở nhà suốt ngày. Tuy nhiên, tôi cảm thấy may mắn khi có con gái ở với mình, và tôi có những sở thích giúp mình bận rộn tại nhà, và tôi có thể dành thêm nhiều thời gian với con cháu trong nhà".

Sau khi nhận được tin tức về việc trung tâm Balcatta mở cửa trở lại, bà Tang đã nhanh chóng liên hệ với nhân viên của công ty Chung Wah CAC để đăng ký quay lại. Bà rất háo hức được đến trung tâm, "Điều tôi nhớ nhất là gặp bạn bè của mình ở trung tâm và chơi mạng chược với họ".



Nhà là nơi trái tim ta thuộc về

Bà Dung Ngọc Trinh

“Mọi người đều cần một ngôi nhà để ở nhưng gia đình mới là điều tạo nên một mái ấm”. Câu nói này của ông Anthony Liccione khiến chúng tôi nghĩ đến cuộc trò chuyện với bà Trinh, một trong những người cao niên tại Hội Chung Wah CAC.

Bà Trinh cùng chồng, ông Tăng, di cư đến Úc cách đây 40 năm. Hai vợ chồng vừa phải làm công việc ca tối nặng nhọc, vừa nuôi nấng con cái tại một đất nước với tiếng nói và nền văn hóa lạ. Mặc cho những khó khăn họ chưa một lần nghĩ đến việc tìm kiếm sự trợ giúp của Chính phủ và vẫn tiếp tục làm việc trong hơn 20 năm trước khi nghỉ hưu.

Thật không may, sức khỏe của bà Trinh suy giảm nhiều theo năm tháng và hiện tại bà phải dựa vào xe đẩy để di chuyển. Do sức khỏe không còn tốt, những năm gần đây bà không còn hứng thú đi ra ngoài, mà chủ yếu muốn ở nhà và làm các hoạt động sinh hoạt tại nhà. Vì lý do này, khi chính phủ ra quyết định hạn chế xã hội COVID-19, bà Trinh cảm thấy cuộc sống hàng ngày của mình không bị tác động quá nhiều.



Cuộc sống vốn nhiều
thặng trầm, quan trọng
là mình chọn sống như
thế nào cho



Hàng ngày sau khi thức dậy, bà Trinh thường dùng xe tập để di chuyển trong nhà và vườn sau nếu thời tiết đẹp. Bà cũng hay tập các bài tập thể dục nhẹ để cải thiện dần sức khỏe và thể chất của mình. Mặc dù ông Tăng và các con thường chuẩn bị đồ ăn, bà Trinh thỉnh thoảng vẫn nấu những món ăn đơn giản vì bà muốn tự vận động những khi có thể. Vợ chồng bà Trinh hiểu rất rõ những hạn chế thể chất của mình, và họ sẵn sàng đón nhận sự hỗ trợ thêm từ Công ty Chung Wah CAC với những công việc họ không thể làm. Trong thời gian chính phủ chỉ định phải ở nhà, bà Trinh và ông Tăng tiếp tục với các hoạt động hàng ngày để giữ cho bản thân năng động, và họ rất vui tiếp tục dùng dịch vụ hỗ trợ của CAC để giúp họ ở nhà an toàn.



Khi được hỏi điều gì đã giúp họ vượt qua thời điểm bang Tây Úc đóng cửa, hai vợ chồng trả lời không chút do dự, là nhờ con cái. Bà Trinh cảm thấy may mắn vì có con sống cùng nên bà và ông Tăng chưa bao giờ cảm thấy cô đơn. Bà nở một nụ cười rất tươi khi cho chúng tôi biết những con cháu không ở cùng đã thường xuyên gọi điện đến kiểm tra và giúp vợ chồng bà mua đồ ăn, đồ dùng cần thiết để tránh việc ông bà ra ngoài khi không cần. Ông Tăng cho biết kể cả lúc không có đại dịch COVID-19, con cháu vẫn thường đến thăm thường xuyên và lần nào cũng mang theo rất nhiều thức ăn.

Bà Trinh và ông Tăng chia sẻ rằng cuộc sống lúc nào cũng có thăng trầm, điều quan trọng là cách mình sống vui vẻ. Kể cả khi đối mặt với nhiều thử thách, bao gồm đại dịch COVID-19, hai vợ chồng chưa bao giờ ngừng tìm những niềm vui trong cuộc sống hàng ngày của họ. Hai ông bà luôn cảm thấy hạnh phúc khi có một gia đình ấm cúng đông vui, và biết ơn sự hỗ trợ của chính phủ Úc dành cho các cao niên nơi đây.

COVID-19 BÁO CÁO KHẨN CẤP

BẠN CẢM THẤY THẾ NÀO?

CÔNG CUỘC THÍCH ỨNG VỚI CÁC HẠN CHẾ XÃ HỘI DO ĐẠI DỊCH COVID-19 CỦA CÁC CAO NIÊN VÀ NGƯỜI THAM GIA NDIS CỦA CHUNG WAH CAC.



Sự bùng phát đại dịch bệnh COVID 19 giống như một lời khẳng định đau đớn rằng sẽ rất dễ dàng để chúng ta lây nhiễm cho nhau. Với đại dịch lan rộng trên 216 quốc gia và ảnh hưởng đến hàng triệu người, đã có bằng chứng thuyết phục cho thấy nguy cơ nhiễm vi rút corona cao hơn ở người cao tuổi (CDNA, 2020; WHO, 2020). Để giảm thiểu sự lây lan của vi-rút này, chính phủ Tây Úc đã thắt chặt các giới hạn xã hội vào ngày 29 tháng 3 năm 2020 và nhiều người trong chúng ta, bao gồm cả người già và người khuyết tật, được khuyên nên ở nhà càng nhiều càng tốt.

Những hạn chế này đồng thời đã tạo ra một mối quan tâm sức khỏe khác về sự cô lập xã hội ở người lớn tuổi¹. Theo Nghiên cứu về sự lão hóa của các nền văn hóa khác nhau ở Tây Úc, những người lớn tuổi có văn hóa và ngôn ngữ khác có nhiều khả năng trở nên cô lập về mặt xã hội².

Để giúp những cao niên và người tham gia NDIS của chúng tôi vượt qua những thời điểm bất ổn này, Chung Wah CAC đã thiết lập Đường dây Hỗ trợ Chăm sóc và các Gói Chăm sóc Sức khỏe để giữ liên lạc với các khách hàng của chúng tôi nhằm ngăn ngừa và giảm thiểu rủi ro bị cô lập trong xã hội khi họ bắt buộc phải ở nhà.

Thông qua những chương trình thay thế này, không những chúng tôi đã học được nhiều mà còn rất ấn tượng với sự thích ứng nhanh chóng của các cao niên và người tham gia NDIS với các hạn chế xã hội. Mặc dù cũng có nhiều cá nhân bày tỏ nỗi buồn và lo lắng ở mức độ hợp lý, nhưng hầu hết họ đều vui vẻ với sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và Chung Wah CAC. Đồng thời, chúng tôi học được rằng đa số khách hàng gặp khó khăn trong việc tiếp cận thông tin qua công nghệ/ internet; và điều này sẽ được xem xét điều chỉnh các chương trình tương lai của chúng tôi.

1. Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), e256. Communicable Diseases Network Australia (CDNA) (2020, March). National Guidelines for the Prevention, Control and Public Health Management of COVID-19 Outbreaks in Residential Care Facilities in Australia
2. Office of Multicultural Interests (OMI) (2020). Ageing in Multicultural Western Australia: A Longitudinal Study of Diversity Trends, Challenges and Policy Imperatives. World Health Organisation (WHO) (2020). WHO delivers advice and support for older people during COVID-19. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-delivers-advice-and-support-for-older-people-during-covid-19>.

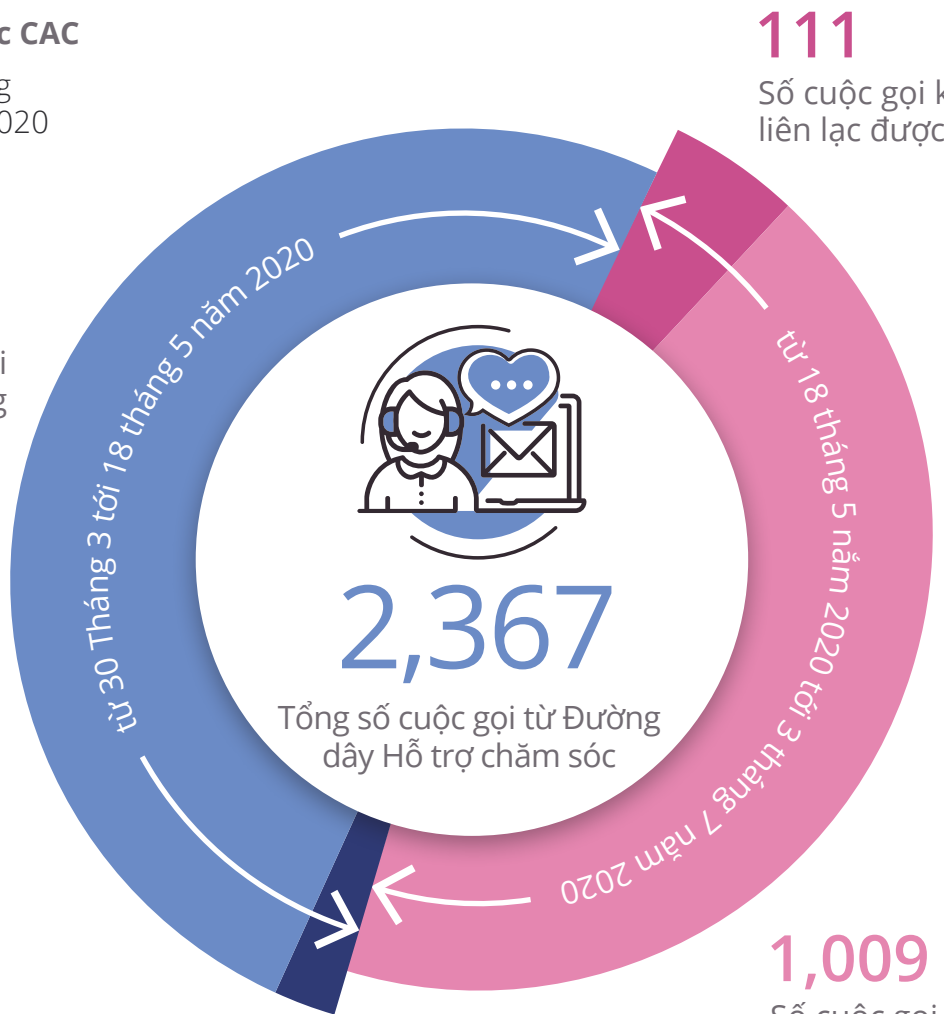


NGUỒN DỮ LIỆU CHÍNH

Đường dây Hỗ trợ chăm sóc CAC

Dữ liệu thu từ 714 khách hàng của CAC từ 30 tháng 3 năm 2020 tới 3 tháng 7 năm 2020

1,193
Số cuộc gọi thành công



111

Số cuộc gọi không liên lạc được

54

Số cuộc gọi không liên lạc được

1,009

Số cuộc gọi thành công

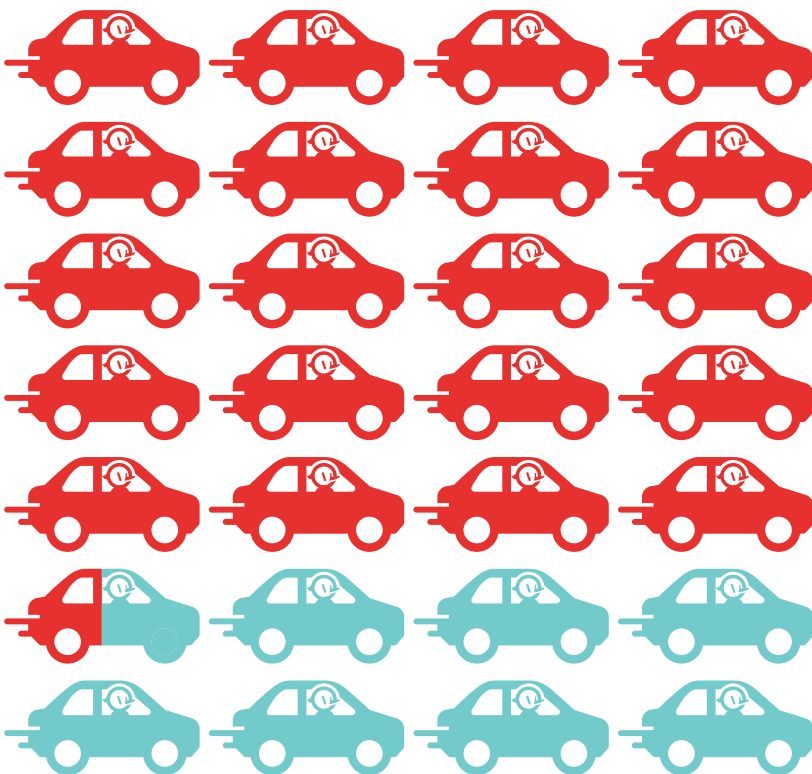


NGUỒN DỮ LIỆU THỨ 2

Giao gói chăm sóc sức khỏe cùng CAC

Đợt giao đầu tiên từ 4 tháng 5 năm 2020 tới 22 tháng 5 năm 2020

Đợt giao thứ hai từ 1 tháng 6 năm 2020 tới 19 tháng 6 năm 2020



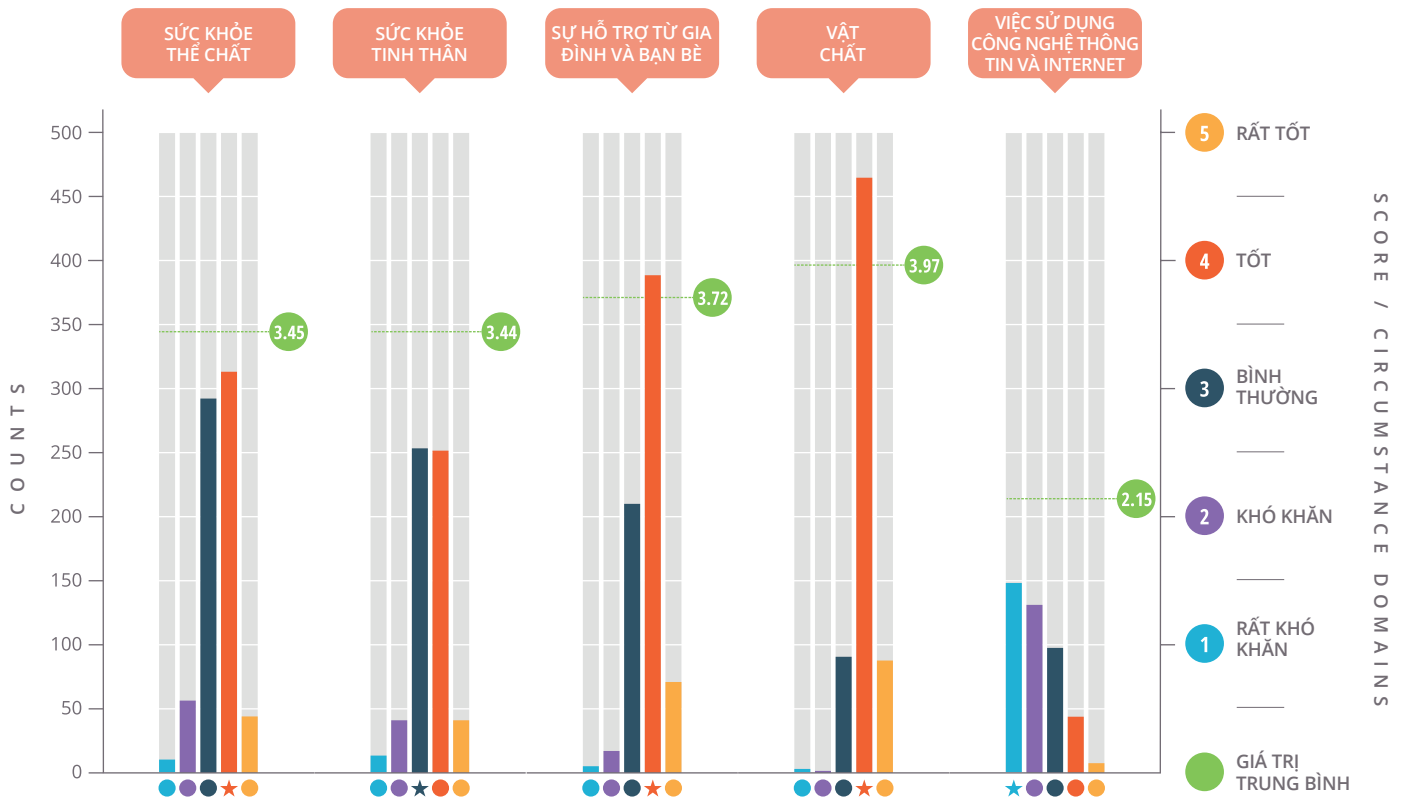
1,122

Tổng số lần giao gói
sức khỏe

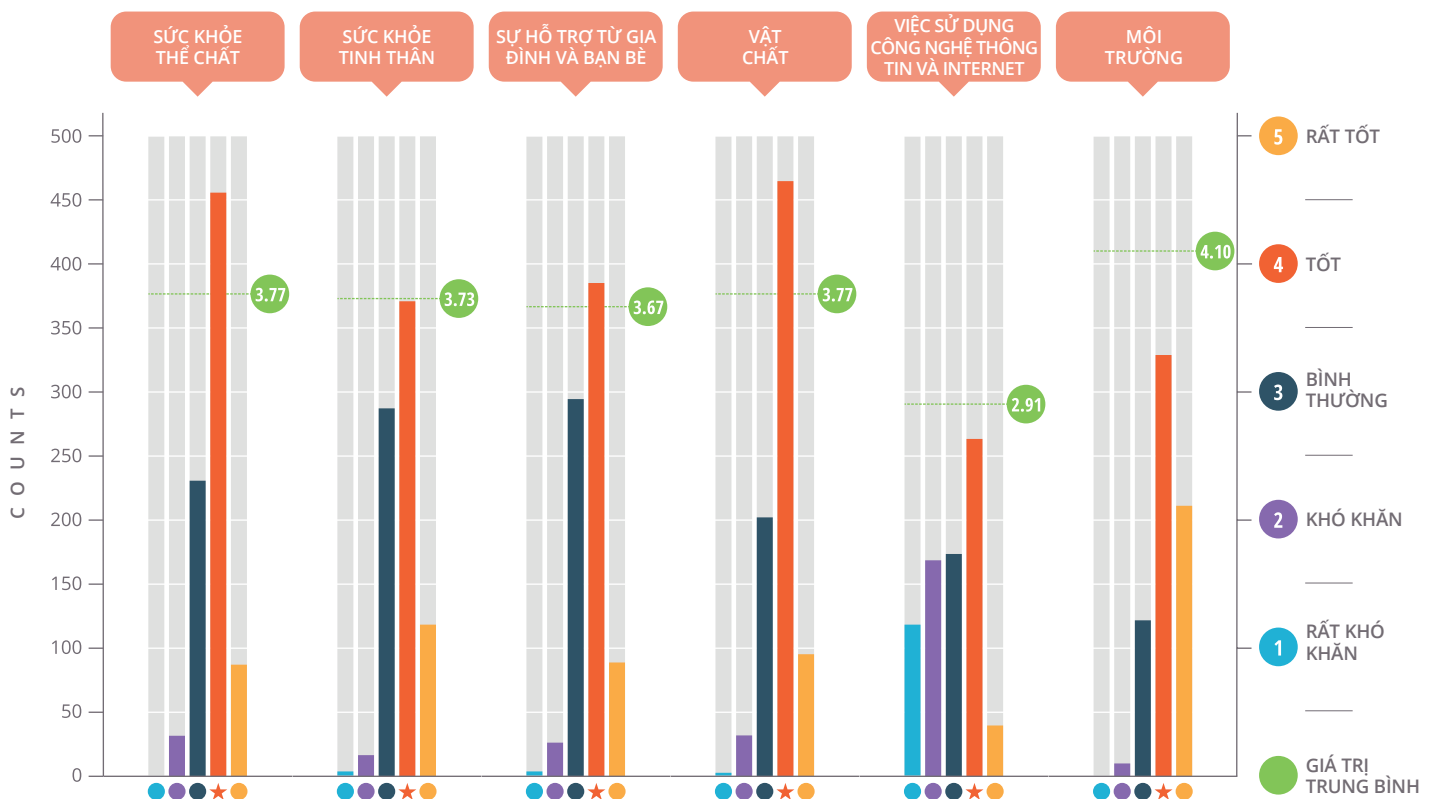
307

Số phiếu kiểm tra
phúc lợi không được
hoàn thành

PHIẾU KIỂM TRA PHÚC LỢI THÔNG QUA ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ CAC



PHIẾU KIỂM TRA PHÚC LỢI THÔNG QUA GIAO GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÙNG CAC



CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TÔI

CẢI THIÊN SỨC KHỎE NGAY TẠI PHÒNG KHÁCH CỦA MÌNH



Việc duy trì sức khỏe thể chất lẫn tinh thần là yếu tố rất quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Tuy nhiên, do việc đóng cửa trung tâm tạm thời vào những tháng đầu năm 2020, nhiều người trong chúng ta buộc phải tuân thủ các hướng dẫn cách ly và hạn chế ra ngoài chính phủ trong đại dịch COVID-19 bùng phát.

Thực sự không thể phủ định rằng những hạn chế này đã có ảnh hưởng rất lớn đến mọi nhà. Nhưng đối với những gia đình đang chăm sóc cha mẹ có tuổi, người thân bị bệnh nặng, và những cá nhân đang sống một mình và phải tự chăm sóc bản thân, sự ảnh hưởng của các chính sách hạn chế lớn hơn hẳn so với các gia đình khác. Họ không chỉ phải đối mặt với nguy cơ bị nhiễm COVID-19 với hệ miễn dịch kèm, họ còn phải chống lại nguy cơ bị cô lập. Mặc dù bắt buộc phải đóng cửa, chúng tôi hiểu rằng việc tạm ngưng dịch vụ ở hai trung tâm sẽ là trở ngại cho nhiều cao niên và người khuyết tật thuộc NDIS vì họ không còn có thể gặp gỡ bạn bè thường xuyên. Đây là một nhu cầu cơ bản cho sức khỏe tinh thần mà nhiều người coi là đương nhiên, đã bị loại bỏ.

Bất chấp những khó khăn, nhiều gia đình và cá nhân của Chung Wah CAC dữ vững tinh thần tích cực và tiếp tục với chương trình chăm sóc sức khỏe tại nhà của công ty. Chương trình này của công ty Chung Wah CAC đã mang lại sự hỗ trợ cần thiết cho họ, và đây là một vài chia sẻ từ các cao niên và người khuyết tật tham gia NDIS về chương trình chăm sóc sức khỏe thông qua dịch vụ hỗ trợ tại nhà của chúng tôi.



Bà Kiên cũng là một trong những cao niên thường tới hội, nhưng bà đã phải ở nhà trong giai đoạn hạn chế xã hội. Mặc dù thời gian đầu bà cảm thấy rất khó thích nghi, nhưng cùng với sự giúp đỡ của nhân viên hỗ trợ của công ty, bà lập ra những ‘dự án’ nhỏ để đánh bại nỗi cô đơn và nhàm chán khi ở nhà. Những ‘dự án’ này bao gồm thử giặt giữ quần áo, hoặc tham gia những trò chơi được sắp xếp bởi nhân viên hỗ trợ, nghe có vẻ rất đơn giản nhưng lại giúp bà Kiên có thể duy trì sự năng động cho cả thể chất lẫn suy nghĩ trong bối cảnh dễ bị cô lập.



Bà Florence từng thường xuyên đến trung tâm hội Chung Wah CAC, nhưng sự tạm ngưng hoạt động ở trung tâm do dịch COVID-19, bà phải ở nhà. Gia đình bà Florence đã rất lo lắng ở nhà sẽ ảnh hưởng lớn tới cả thể chất và tinh thần của bà và quyết định sử dụng dịch vụ hỗ trợ tại nhà của chúng tôi. Ban đầu bà Florence từ chối nhân viên tới thăm, nhưng sự nhiệt tình và hỗ trợ không ngừng từ các nhân viên của công ty, bà dần mở lòng tiếp nhận dịch vụ và ngóng chờ mỗi lần nhân viên tới thăm. Thậm chí bà Florence còn cố gắng làm bánh xèo Việt Nam, mặc dù bà không phải người Việt Nam, với sự hỗ trợ của nhân viên hỗ trợ.



Đối với một người rất thích những trò chơi tập thể cùng bạn bè ở trung tâm, bà Lily đã cảm thấy thật khó khăn khi phải ở nhà. Hiểu được điều này, gia đình đã đăng ký dịch vụ hỗ trợ tại nhà cho bà trong những tháng trung tâm ngưng hoạt động. Sự thay thế này đã có những chuyển biến tích cực tới sức khỏe của bà Lily. Trong mỗi chuyến thăm, nhân viên hỗ trợ tổ chức nhiều trò chơi hai người, ví dụ như chơi bài với Lily. Điều làm cho ván bài trở nên thú vị là các lá bài khá lớn giúp Lily nhìn rõ hơn!



Nhiều người có thể cho rằng ở nhà rất đơn điệu, nhưng cũng có những cá nhân lại coi việc ở nhà là cơ hội để thử nghiệm những 'dự án' nhỏ khác nhau. Bà Hoa chia sẻ rằng trong khoảng thời gian bắt buộc ở nhà, bà đã thử tài làm bánh bông lan của mình với sự giúp đỡ của nhân viên hỗ trợ. Mặc dù bà thử nghiệm vài lần mới có kết quả như mong muốn, nhưng bà cảm thấy rất tự hào rằng tự mình có thể gần như làm được 1 chiếc bánh xốp mềm; hơn hết là bà thấy rất vui trong quá trình làm bánh. Điều này là vô giá và cũng là mục tiêu của chương trình sức khỏe tại nhà của chúng tôi.

Điều gì xảy ra khi bạn muốn chơi trò chơi yêu thích của mình với bạn bè nhưng không thể vì trung tâm đóng cửa? Chúng tôi có thể mang trò chơi đến với bạn! Ông bà Ông thích chơi mạt chược, nhưng do trung tâm ngưng hoạt động họ không thể chơi mạt chược với bạn bè. Mặc dù gia đình có bày ra nhiều hoạt động ở nhà khác nhau cho ông bà Ông, cặp vợ chồng vẫn cảm thấy khá buồn. Vì vậy gia đình quyết định sử dụng dịch vụ hỗ trợ thay thế tại nhà của công ty, và từ đó ông bà Ông đã liên tục bận rộn mỗi khi nhân viên hỗ trợ đến chơi mạt chược với họ trong vài giờ liền. Đôi vợ chồng ông bà Ông cảm thấy rất vui và luôn ngóng nhân viên hỗ trợ hàng ngày.



Chăm sóc thay thế tại nhà (viếng thăm 1:1 tại nhà)

Dịch vụ hỗ trợ tại nhà đóng một vai trò quan trọng trong chương trình chăm sóc sức khỏe và tinh thần của chúng tôi. Mục đích của dịch vụ này là để động viên và tạo cơ hội cho các cao niên và người khuyết tật giao lưu một-một với nhân viên cùng chia sẻ ngôn ngữ, văn hóa và thú vui của họ. Những chia sẻ chân thành này là lời nhắc nhở và động lực không ngừng cho công cuộc hỗ trợ cộng đồng của chúng tôi, nhằm đảm bảo những cá nhân có hoàn cảnh khó khăn có thể sống độc lập và hạnh phúc vượt qua giai đoạn khó khăn này.

HỘI THOẠI

TIẾP CẬN CÁC DỊCH VỤ CHĂM SÓC CAO NIÊN MỘT CÁCH ĐƠN GIẢN



Hệ thống Y tế và chăm sóc người cao tuổi ở Úc được đánh giá là một trong những hệ thống tốt nhất trên thế giới. Nhiều dịch vụ chăm sóc cao niên được chính phủ trợ cấp để giúp giữ cho chi phí phù hợp với thu nhập của mọi người. Công cuộc giúp đỡ những người cao tuổi tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ chăm sóc phù hợp vẫn luôn được duy trì và cải thiện. Tuy nhiên, quá trình tìm kiếm thông tin để tiếp cận những dịch vụ này đôi khi sẽ có những khó khăn. Vì vậy, công ty Chung Wah Community & Aged Care (CAC) luôn sẵn sàng trợ giúp mọi người.

Là một phần của hiệp hội cung cấp chương trình thử nghiệm Định Hướng Dịch Vụ Chăm Sóc Cao Niên Tại Úc (Aged Care Navigator Trial), công ty Chung Wah Community & Aged Care hiện tại đang tổ chức các buổi thông tin MIỄN PHÍ cho thành viên của các cộng đồng đa văn hóa, đặc biệt là những ai có rào cản ngôn ngữ và gặp khó khăn khi tiếp cận với hệ thống chăm sóc ở Úc. Những buổi nói chuyện này được thiết kế nhằm cung cấp những thông tin liên quan đến việc

chăm sóc và hỗ trợ cao niên, bao gồm cách liên hệ với My Aged Care, sắp xếp buổi thăm định và chọn dịch vụ phù hợp với hoàn cảnh cá nhân của từng người. Chúng tôi đã tổ chức hơn 20 buổi nói chuyện và giúp đỡ 360 cá nhân từ các cộng đồng đa văn hóa tiếp cận với hệ thống chăm sóc cao niên ở Úc.

Chúng tôi có thể tổ chức những buổi nói chuyện theo nhu cầu của từng cộng đồng hoặc cá nhân, bao gồm cung cấp thông tin theo nhóm và tư vấn trực tiếp 1-1 bằng tiếng Anh, tiếng Phổ Thông, tiếng Quảng Đông và tiếng Việt

Mục đích của chương trình định hướng này là để cung cấp những thông tin mới về cách đăng ký và lựa chọn các dịch vụ chăm sóc người cao tuổi phù hợp nhất cho bạn hoặc người thân của bạn một cách đơn giản. Và chúng tôi cũng sẵn sàng trả lời câu hỏi nếu bạn vẫn cảm thấy khó khăn sau buổi nói chuyện.

Nếu bạn không thể tham gia buổi nói chuyện trực tiếp? Đừng lo, chúng tôi cung cấp thông tin cần thiết qua điện thoại hoặc ứng dụng videoconference.




Đừng chần chừ gì nữa, hãy liên lạc với chúng tôi qua số 08 9328 3988 hoặc email enquiry@chungwahcac.org.au ngày hôm nay!

CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TÔI

TRỞ LẠI VỚI TÌNH THƯƠNG

TRUNG TÂM CHUNG WAH MỞ CỬA LẠI SAU COVID-19



Cuộc sống bình thường của tất cả chúng ta đều đã bị đảo lộn bởi kẻ thù vô hình, đại dịch COVID-19. Thói quen vệ sinh tay thường xuyên, che mũi miệng khi hắt hơi/ho, giữ khoảng cách an toàn xã hội chỉ là một trong số những biện pháp cần thiết trong công cuộc phòng ngừa sự lây lan của đại dịch. Hiểu rõ được tầm quan trọng của việc phòng ngừa dịch bệnh công ty Chung Wah Community & Aged Care (CAC) đã có những thay đổi phương pháp làm việc để đảm bảo nguy cơ lây nhiễm ở mức 0% khi trung tâm mở cửa trở lại.



Ngay khi bước vào cửa trung tâm, tất cả mọi người bao gồm cao niên, người tham gia NDIS, nhân viên, tình nguyện viên của chúng tôi đều phải đo nhiệt độ và vệ sinh tay. Đây là tuyến đầu trong công cuộc phòng ngừa sự lây lan COVID-19, đồng thời cũng là bước đầu tiên trong ba bước thực hành vệ sinh tay lành mạnh thường xuyên tại trung tâm. Bước thứ hai là việc vệ sinh tay ngay trước khi ăn trưa để bảo đảm an toàn thực phẩm; và cuối cùng là vệ sinh tay trước khi mọi người rời trung tâm trở về nhà để tránh sự lây lan tới cộng đồng chung.

Thói quen che mũi miệng khi ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay cùng với việc vệ sinh tay ngay lập tức sau đó là thông điệp mà chúng tôi liên tục khuyến khích tại các trung tâm. Trước khi trung tâm mở cửa trở lại, nhân viên của công ty cũng đã quay một số video hữu ích trên kênh YouTube đề cập đến các biện pháp phòng ngừa quan trọng. Và nếu bạn chưa xem thì đừng quên xem ngay hôm nay nhé!



Việc giữ khoảng cách xã hội tại công cộng thực sự là khó hơn tưởng tượng, đặc biệt là tại các trung tâm cho cao niên và người khuyết tật tới gặp gỡ vui chơi. Tuy nhiên, chúng tôi đã điều chỉnh một vài điều quan tâm như sơ đồ mặt bằng và cách sắp xếp chỗ ngồi cũng như cách phục vụ bữa trưa cho mọi người. Các bàn được đặt cách nhau xa hơn với số người có thể ngồi ở mỗi bàn được giới hạn tối đa là 3 người. Khi bắt đầu phục vụ bữa trưa, mọi người sẽ được nhắc nhở cần giữ việc trò chuyện ở mức tối thiểu và liên tục tuân theo quy tắc giữ khoảng cách xã hội (1,5m) trong khi xếp hàng để

nhận bữa ăn. Nhân viên ở trung tâm cũng thường xuyên chỉ cho mọi người những cách giữ việc tiếp xúc cơ thể ở mức tối thiểu bằng cách chỉ chạm vào khuỷu tay hoặc chạm vào bàn chân. Với những tình huống khi khoảng cách xã hội khó có thể thực hành, nhân viên sẽ cung cấp Thiết bị Bảo vệ Cá nhân thích hợp. Ví dụ như việc đeo khẩu trang khi chơi mật chược vì việc giữ khoảng cách giữa những người chơi là không thể khi chơi trò này.

Duy trì một môi trường sạch sẽ và an toàn luôn là một trong những ưu tiên hàng đầu của chúng tôi ngay cả trước khi đại dịch COVID-19 bùng nổ. Bàn ghế được lau sạch bằng giấy lau khử trùng trong suốt cả ngày và xe của công ty cũng được lau dọn sạch sẽ tương tự. Một lĩnh vực khác mà Chung Wah CAC đặc biệt chú ý là các hoạt động và trò chơi tại trung tâm. Tất cả các thiết bị được làm sạch và khử trùng sau khi mỗi buổi hoạt động để mọi người có thể yên tâm sử dụng các thiết bị này ngày hôm sau. Hơn nữa, các thiết bị hỗ trợ di chuyển của chúng tôi, bao gồm xe lăn, gậy và khung đỡ, đều được vệ sinh kỹ lưỡng hàng ngày.



Với những ai không phải khách hàng hay nhân viên của công ty đến thăm các trung tâm của chúng tôi, họ sẽ được chào đón bởi một trong những nhân viên thân thiện của chúng tôi và sẽ cần tuân thủ các hướng dẫn cụ thể trước khi vào trung tâm. Kiểm tra nhiệt độ và vệ sinh tay là những bước cần thiết, đồng thời họ phải khai báo nếu họ đã tiếp xúc với ai đó là một trường hợp nghi ngờ / xác nhận nhiễm COVID-19, hoặc người mới trở về từ các bang khác/nước ngoài.

Bằng việc áp dụng các biện pháp cần thiết, chúng tôi hy vọng để đóng góp vai trò của mình trong công cuộc giữ nước Úc an toàn và ngăn ngừa COVID-19. Mặc dù đây sẽ là một hành trình dài với nhiều thử thách phía trước, chúng tôi sẽ tiếp tục tuân thủ các biện pháp phòng ngừa này cho đến khi vi-rút bị đánh bại.

YOUR HELPFUL GUIDE TO THE AUSTRALIAN AGED CARE SYSTEM AND SERVICES



The Chung Wah Association
Community & Aged Care 

Chung Wah Community and Aged Care have been part of the consortium to provide Aged Care System Navigation (ACSN) Trial, where we are delivering FREE information sessions covering many important aspects for the Australian Aged Care system. The aim is to provide relevant Aged Care information and guidance to all members of the community, especially those who are struggling due to language barriers.



Australian Government



myagedcare

These sessions comprise of various support programs available, including how to contact My Aged Care to arrange an assessment and choose the services that best suit the individual's circumstance.

Not only these sessions can be delivered in a mutually convenient location, attendees can also request their preferred language, including Mandarin, Cantonese, Vietnamese and English. Furthermore, one-to-one assistance will be offered afterwards should anyone request for additional support.

For more information regarding the Aged Care System Navigation Trial, please contact Lily Doan on 08 9328 3988 or Lily.Doan@chungwahcac.org.au.

LANGUAGES
INCLUDE:

ENGLISH

普通话

廣東話

TIẾNG VIỆT



The Aged Care System Navigation Trial is delivered by Chung Wah CAC as part of a consortium led by COTA Australia and funded by the Australian Government.

www.agedcare navigators.org.au



Get the latest news, helpful tips and CAC updates: [chungwahcac](http://chungwahcac.org.au)

www.chungwahcac.org.au