

CONNECTIONS

TIN TỨC DÀNH CHO THÀNH VIÊN ~ MÙA HÈ NĂM 2014

PHÒNG HOẠT ĐỘNG CỦA ON LOK

Sự Kết Nối Có Ý Nghĩa Đem Lại Sức Sống Cho Mọi Trung Tâm



Những người cao niên ở Trung Tâm On Lok Lifeways Đường Số 30 vui chơi bowling với các tình nguyện viên.



Một trong những người cao niên của chúng tôi đang cắm hoa.

TÁC GIẢ: MICAH APRUEBO, SHERRY LIFTON VÀ KIM PHAM

MỖI KHI QUÝ VỊ ĐẾN thăm một trong các Trung Tâm On Lok, quý vị sẽ luôn thấy có một hoạt động gì đó đang diễn ra: ca hát, cười đùa với các chú hề y tế, tập yoga trên ghế, vẽ tranh, khâu vá, chơi bowling trên Wii và nhiều hoạt động vui vẻ khác. Tại sao phải đến xem triển lãm nghệ thuật hay đi nghe đọc thơ? Mỗi trung tâm trưng bày các tác phẩm nghệ thuật được tạo ra bởi các thành viên còn đáng giá hơn bất kỳ triển lãm nghệ thuật nào, và các thành viên của chúng tôi tự do thể hiện tài năng nghệ thuật của họ bằng cách đọc thơ do mình sáng tác hoặc ca hát. Nếu không có các hoạt động được sắp xếp bởi các nhân viên Phòng Hoạt Động On Lok, các trung tâm của chúng tôi sẽ không có nhiều người tham gia như bây giờ.

Liệu pháp hoạt động là một thuật ngữ chung bao gồm nhiều lĩnh vực chuyên môn khác nhau, gồm cả liệu pháp giải trí và nghệ thuật. Mục đích của liệu pháp hoạt động là sử dụng các phương thức khác nhau để thực hành chữa bệnh nhằm đạt được các mục tiêu cho bệnh nhân. Các nhân viên On Lok có nhiều chuyên môn cũng như kỹ năng về ngôn ngữ và văn hóa khác nhau để đáp ứng các nhu cầu của các thành viên đa dạng ở mọi trung tâm. Trong khi một số hoạt động và chương trình giống nhau, mỗi trung tâm tự tạo ra các chương trình hoạt động trị liệu riêng dựa trên nhu cầu và sở thích của các thành viên. Để làm được điều này, các nhân viên hoạt động sẽ cẩn thận hoàn thành cuộc đánh giá ban đầu để hiểu hơn về các sở thích lúc rảnh rỗi trong quá khứ, hiện tại cũng như trong tương lai của người tham gia. Nhân viên hoạt động cũng quan sát các thành viên ở mỗi

—tiếp theo ở trang 11

12 MẠNG LƯỚI BÁC SĨ RỘNG LỚN CỦA CHÚNG TÔI SẼ CHĂM SÓC CHO QUÝ VỊ

12 HÃY GHI NHỚ NHỮNG NGÀY DƯỚI ĐÂY!

Sự Kết Nối

—tiếp theo từ trang 10

trung tâm và tạo ra những mối liên kết có ý nghĩa với mỗi người trong số họ. Thêm vào đó, mỗi người tham gia được xem xét lại mỗi ba và sáu tháng một lần để biết được toàn bộ tình trạng thể chất và tinh thần của họ.

Liệu pháp hoạt động có một vài giá trị quan trọng. Các hoạt động cần phải nhằm chữa bệnh và có yếu tố sức khỏe nhằm cải thiện tâm trí, cơ thể và tinh thần cho mỗi người tham gia. Sự giao thiệp có ý nghĩa là một giá trị thiết yếu khác. Tất cả các hoạt động cần phải có ý nghĩa cho người tham gia.

Kim Pham, Activity Therapist (Nhà Hoạt Động Trị Liệu) tại trung tâm San Jose với chuyên môn về liệu pháp giải trí, đã nói rằng “Chỉ vì quý vị nhìn thấy chúng tôi có thời gian vui vẻ với các thành viên của chúng tôi, quý vị có thể không nhận thấy những mục tiêu quan trọng phía sau mỗi hoạt động.” Việc tạo ra một ý thức cộng đồng và các cơ hội cho mỗi người cao tuổi được tham gia vào, bất kể mức độ suy giảm về thể chất và nhận thức của họ như thế nào, là mục tiêu cốt lõi của các chương trình hoạt động trị liệu. Và sự khác biệt cơ bản giữa hoạt động thông thường và hoạt động trị liệu là các giá trị và mục tiêu chữa bệnh.

Phần lớn các hoạt động được tổ chức theo nhóm trị liệu, và các thành viên ngồi thành vòng tròn hoặc theo hình bán nguyệt, điều này giúp tạo ra một môi trường tương tác. Ngay cả những người có thể không thích tham gia vào một hoạt động nào đó cũng được lợi từ việc có mặt khi hoạt động đó đang diễn ra. Cũng có các hoạt động nhất định mà người tham gia có thể tự thực hiện, như là các dự án nghệ thuật, trò tìm từ, trò Sudoku và các hoạt động một mình khác.

HỌC TẬP KẾT NỐI THỂ HỆ. Các tình nguyện viên xuất sắc của chúng tôi cũng tham gia vào loại hình trị liệu này bằng cách tương tác riêng với từng thành viên, đọc sách báo cùng nhau, chia sẻ các câu chuyện và đơn giản là có người bầu bạn. Ví dụ, Trung Tâm San Jose thu lợi rất nhiều từ Project SHINE, một chương trình học tập cộng đồng kết nối nhiều thế hệ và nhiều nền văn hóa tại Đại Học San Jose State. Các sinh viên của Project SHINE đến làm tình nguyện viên với các thành viên của chúng tôi ở Trung Tâm San Jose, và các mối liên kết được tạo ra đều có ý nghĩa cho mọi người! Chúng tôi cũng có các dự án tình nguyện cho các thành viên của chúng tôi. Ví dụ, các thành viên ở các Trung Tâm Fremont và Peralta đến thăm Trung Tâm Thay



Nhóm Grandriders và những người cao niên tại Trung Tâm Người Cao Niên Đường Số 30 cùng tập Khí Công với nhau.

Thế Xương Hồng và Khớp Xương tại Bệnh Viện Washington hàng tháng để thực hiện các dự án nghệ thuật và trang trí. Các tác phẩm nghệ thuật thực hiện bởi những người cao tuổi được để lại bệnh viện cho các bệnh nhân thưởng thức và cũng được sử dụng để in thiệp gửi đến cho bệnh nhân. Các thành viên ở Trung Tâm San Jose bây giờ đang làm thú nhồi bông bằng vải nỉ vào các ngày Thứ Sáu, và dự tính tặng chúng cho Bệnh Viện Nhi Đồng.

MỘT PHƯƠNG PHÁP CHĂM SÓC TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

“Thuốc men chỉ có giới hạn. Sự gắn kết về mặt cảm xúc và nhận thức là đặc biệt quan trọng cho những người cao tuổi.” Sherry Lifton, Nhà Hoạt Động Trị Liệu

tại Trung Tâm Người Cao Tuổi Đường Số 30, lưu ý rằng: “Khi tạo ra các hoạt động, chúng tôi coi mỗi người tham gia là một con người tổng thể; chúng tôi đánh giá sức khỏe thể chất và tinh thần của họ và ảnh hưởng của liệu pháp hoạt động. Điều gì truyền cảm hứng cho tôi khi thực hiện các công việc hàng ngày? Các thành viên của chúng tôi! Sự phấn khích của họ khi hoàn thành một dự án truyền cảm hứng cho tôi.”

Phòng Hoạt Động tại On Lok đã và đang hợp tác chặt chẽ với Chương Trình CEYA tại Institute of Aging (Viện Cao Niên). Nằm trong số các thành quả gần đây nhất là một bức tranh tường tuyệt đẹp làm bằng các khối vải được vẽ bởi các thành viên của chúng tôi tại Trung Tâm Powell và những bài thơ đầy cảm hứng bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha tại Trung Tâm Người Cao Tuổi Đường Số 30.

Nhóm Grandriders (Những Người Lái Xe Vĩ Đại), một nhóm những người thọ tám mươi tuổi của Đài Loan, đã đến thăm Trung Tâm On Lok Lifeways và Trung Tâm Người Cao Niên Đường Số 30 như là một phần trong chuyến đi bằng xe mô tô bốn ngày ba đêm của họ mang tên Miracle Tour (Chuyến Đi Kỳ Diệu) từ San Francisco đến Los Angeles. Những người cao niên ở cả hai trung tâm đều được hưởng lợi từ một buổi tập Khí Công theo nhóm ở trong vườn.

Các nghiên cứu về vai trò trị liệu của nghệ thuật sáng tạo và liệu pháp hoạt động cho thấy một số lợi ích cho người cao tuổi: cải thiện sức khỏe, tăng cảm xúc tích cực, nhận thức tích cực về vai trò trong xã hội, tăng sự hài lòng với cuộc sống, tăng chất lượng cuộc sống, giảm chi phí y tế (ví dụ, giảm sự phụ thuộc vào các loại thuốc giảm đau), ý thức hơn về việc tham gia trong các quan hệ xã hội và có quan điểm tích cực về tuổi già! Nhân viên Phòng Hoạt Động của On Lok làm việc hàng ngày để giúp đỡ các thành viên tận hưởng cuộc sống giữa cộng đồng lâu đến mức có thể.

Luôn Sẵn Sàng Khi Quý Vị Cần Chúng Tôi



NHỮNG NGÀY CẦN LƯU Ý

HỘI NGHỊ THƯỜNG NIÊN VỀ VIỆN ĐIỀU DƯỠNG KỶ 7
THỨ BA, 16 THÁNG 9, 2014
UCSF MISSION BAY CONFERENCE CENTER, SAN FRANCISCO

30th Street Senior Center
MỪNG MÙA THU HUYỀN DIỆU
THỨ BẢY, 27 THÁNG 9, 2014
PATIO ESPAÑOL RESTAURANT, SAN FRANCISCO

BUỔI TRÌNH DIỄN THỜI TRANG THƯỜNG NIÊN LẦN THỨ 26 CỦA FRIENDS OF ON LOK
THỨ BẢY, 18 THÁNG 10, 2014
EMPRESS OF CHINA, SAN FRANCISCO

Để biết thêm về những sự kiện này, xin vào trang www.onlok.org/events hoặc gọi số 415-292-8768

NHÂN VIÊN CỦA CHÚNG TÔI luôn tận tâm đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị. Như quý vị đã biết, On Lok Lifeways có một bác sĩ ở mỗi trung tâm để chăm sóc sức khỏe cơ bản cho các thành viên. Chúng tôi cũng may mắn có các bác sĩ chuyên khoa chân, nha sĩ, bác sĩ thính học và bác sĩ nhãn khoa, những người làm việc trong giờ hàng ngày tại nhiều trung tâm của chúng tôi.

Quý vị có từng biết rằng tại các khu vực

ở San Francisco, Fremont, Newark, Union City và Quận Santa Clara (không bao gồm Gilroy, Morgan Hill hoặc San Martin) chúng tôi đều có một hệ thống rộng khắp gồm các bác sĩ y khoa cộng đồng chuyên cung cấp dịch vụ chăm sóc đặc biệt cho các thành viên? Chúng tôi có các bác sĩ chuyên khoa tim mạch, thận, thần kinh và phong thấp—trong số nhiều chuyên khoa khác nữa—luôn sẵn sàng phục vụ các thành viên của On Lok Lifeways.

Bác sĩ chăm sóc chính tại On Lok

Lifeways của quý vị sẽ giới thiệu quý vị đến các bác sĩ chuyên khoa nếu cần. Bác sĩ chuyên khoa sẽ phối hợp với quý vị và bác sĩ chăm sóc chính ở On Lok để chăm sóc vấn đề sức khỏe cụ thể của quý vị.

Nếu quý vị muốn có danh sách đầy đủ các bác sĩ tham gia vào mạng lưới của On Lok Lifeways ở các khu vực thuộc San Francisco, Fremont, Newark, Union City hoặc Quận Santa Clara (không bao gồm Gilroy, Morgan Hill hoặc San Martin), xin hãy hỏi cán sự xã hội của quý vị.

Để biết thêm thông tin về những cách thức ON LOK LIFEWAYS có thể trợ giúp quý vị hoặc người thân của quý vị, xin gọi 1-888-886-6565, hoặc tới trang mạng www.onlok.org.



Thông tin này tập hợp từ nhiều chuyên gia khác nhau. Nếu có câu hỏi về sức khỏe của chính quý vị, vui lòng liên lạc với bác sĩ của mình. Những người trong tranh hoặc hình minh họa có thể là người mẫu. ♦ Để ngừng nhận bản tin này, vui lòng gọi 408-535-4634.

ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

Phòng Hành Chính
1333 Bush St., San Francisco

Các Trung Tâm San Francisco
225 30th St.
1333 Bush St.
3575 Geary Blvd.
1441 Powell St.

Các Trung Tâm ở East Bay
159 Washington Blvd., Fremont
3683 Peralta Blvd., Fremont

Các Trung Tâm ở South Bay
130 N. Jackson Ave., San Jose
299 Stockton Ave., San Jose

Ghi Danh
1-888-886-6565

Dành cho người khiếm thính
TTY: **415-292-8898**

Email: info@onlok.org
Trang web: www.onlok.org