

# CONNECTIONS

THÔNG TIN DÀNH CHO NGƯỜI THAM GIA ~ MÙA HÈ NĂM 2014

## CHƯƠNG TRÌNH OASIS AQUATICS

# Thả Người Bệnh Bồng Dưới Nước



Các bậc cao niên tập luyện trong bể bơi cùng hướng dẫn viên Mohammed Asaad.



Gặp gỡ nhóm nhân viên tuyệt vời của Chương Trình Oasis Aquatics (từ trái sang): Susan Fong, Mohammed Asaad và Naomi Lozano.

**C**AMILE, một học viên tại Trung Tâm Mission của On Lok Lifeways cho biết “Tôi luôn cảm thấy hạnh phúc mỗi khi tới đây”.

Trong lúc đang khởi động để xuống bể bơi luyện tập, Peter, một học viên khác của Trung Tâm Mission nói rằng: “Tôi cảm thấy thật tuyệt vời”.

Trong lúc đang lội dưới bể bơi, Ilina, học viên của Trung Tâm Rose tự tin kể chuyện rằng: “Hôm nay tôi đã tập luyện hết sức mình! Tôi cảm thấy mình khỏe hơn bao giờ hết.”

Sau khi tập luyện dưới bể bơi 45 phút, Vivian, một học viên của Trung Tâm Đường 30th Street thốt lên: “Tôi cảm thấy mình thực sự được sống, tràn đầy sinh lực và sáng khoái! Tôi có cảm giác như mình như đang đi trên mây ấy!”

Oasis Aquatics Program (Chương Trình Tập Luyện Dưới Nước Oasis) của chúng tôi đúng như tên gọi của nó: một nơi chốn bình yên và hạnh phúc.

Nhà sáng lập đồng thời là cựu Executive Director (Giám Đốc Điều Hành) của On Lok, Marie-Louise Ansak chính là người khởi xướng ý tưởng làm bể bơi trong Tòa Nhà Gee. Khi tòa nhà mở cửa vào năm 1994, bể bơi được đặt tên theo tên của bà. Hiện nay, Chương Trình Oasis Aquatics tổ chức 10 lớp học một tuần, phục vụ từ 55 đến 60 học viên trong mỗi khóa luyện tập trong bảy tuần. Chương trình phục vụ các trung tâm của On Lok và Institute on Aging (Viện Cao Niên) ở San Francisco, và mỗi học viên tham gia hàng tuần để được luyện tập trong bể bơi. Chương trình này được thiết kế đặc biệt cho các học viên bị các chứng đau kinh niên.

Mục đích chính của Chương Trình Oasis Aquatics là cải thiện chất lượng sống cho các học viên của chúng tôi thông qua việc giúp họ giảm đau, nâng cao tinh thần và phát triển sức mạnh thể chất. Chương trình này kết hợp với các nhóm chuyên gia, là những người giới thiệu tới chương trình này để được trị liệu. Nhân viên của chúng tôi kể lại rằng có lúc họ nhận được điện

—tiếp theo ở trang 11

11 TRAO TẶNG CUỘC SỐNG:  
TRỞ THÀNH NGƯỜI HIẾN TẶNG

12 CÁCH VƯỢT QUA NỠ BUỒN  
DỊP LỄ TẾT

## Thả Người Bềnh Bồng Dưới Nước

—tiếp theo từ trang 10

thoại từ người dân trong cộng đồng hỏi xem họ có thể ghi danh tham gia Chương Trình Oasis Aquatics của On Lok được không bởi vì họ được nghe người ta ca ngợi rất nhiều về chương trình này. Nhu cầu tham gia chương trình nhiều hơn so với khả năng đáp ứng của chúng tôi.

Những lợi ích chữa bệnh của chương trình tập luyện dưới nước không chỉ giới hạn ở việc quản lý cơn đau. Chương trình này còn đặt mục tiêu nâng cao tinh thần cho các học viên và duy trì hoặc cải thiện chất lượng giấc ngủ, sự tự tin của họ cũng như khả năng tham gia các hoạt động thường nhật trong cuộc sống. Nhờ việc các lớp học có số lượng học viên ít và được tổ chức trong một bầu không khí thân mật nên các học viên tham gia đều được quan tâm sát sao và có thể kết bạn với nhau. Nhóm nhân viên luôn cố gắng đảm bảo rằng mọi học viên đều cảm thấy được đón tiếp nồng hậu và thư giãn khi tập luyện ở đây.

Mohammed Asaad, Aquatics Coordinator (Điều Phối Viên Chương Trình Tập Luyện Dưới Nước) cho biết: “Chúng tôi nhảy múa hát ca dưới nước. Rồi chúng tôi kết bạn nữa. Ai lại có thể không thích điều đó chứ?”

Những ích lợi của nước ấm và liệu pháp trị liệu dưới nước có tác dụng tốt với cả thể chất lẫn tinh thần. Sau một khóa bảy tuần, các học viên đều cho biết sức khỏe của họ đã tốt hơn, cơn đau giảm và tâm trạng cũng khá hơn nhiều. Một trong những học viên của chúng tôi rất sợ nước. Trong suốt cuộc đời mình cho đến nay, bà chưa từng bao giờ xuống nước và bơi. Với sự hỗ trợ nhiệt tình và tận tâm của nhóm hướng dẫn viên gồm Mohammed, Naomi Lozano và Susan Fong, học viên này đã có thể vượt qua nỗi sợ của mình và tận hưởng

sự thích thú khi tập luyện dưới bể bơi. Chúng tôi đã gặp những học viên từng phải ngồi xe lăn trong hơn 10 năm. Họ cũng đã được tận hưởng những ích lợi của chương trình tập luyện dưới nước và thậm chí có thể đi dưới nước, di chuyển cơ thể một cách thoải mái.

Nicholas Sager, một Activity Specialist (Chuyên Gia về Hoạt Động Thể Chất), chia sẻ về một mục tiêu lớn mà Chương Trình Oasis Aquatics đang hướng tới, đó là: “Chúng tôi sẽ tiếp tục kết hợp chặt chẽ với phòng Bảo Đảm Chất Lượng của On Lok để đánh giá mức độ cải thiện sức khỏe ở những bậc cao niên tham gia các lớp tập luyện dưới nước. Hãy thử tưởng tượng nếu chúng ta có thể theo dõi qua thời gian xem liệu việc tham gia chương trình tập luyện dưới nước có tác dụng giảm nguy cơ ngã ở người cao niên thì tuyệt biết bao! Sau khi tham gia lớp học, người cao niên có cảm thấy phấn khích hơn và vẫn duy trì được suy nghĩ tích cực đó hay không? Với tư cách là một nhà quản lý, tôi muốn tìm hiểu xem liệu chúng tôi có thể giúp các bậc cao niên duy trì hoặc nâng cao khả năng sống độc lập tại nhà lâu hơn nhờ việc tham gia chương trình này hay không. Thậm chí việc một bậc cao niên trì hoãn thêm vài tháng chưa vào sống trong một cơ sở dưỡng lão cũng có thể tạo ra sự khác biệt vô cùng to lớn trong cuộc đời họ.”

Và nhóm thực hiện chương trình còn ấp ủ một ước mơ mà hẳn nhiều nhân viên khác của On Lok và các bậc cao niên đang tham gia chương trình cũng có cùng suy nghĩ, đó là tìm cách mang chương trình này tới với các Trung Tâm South Bay của chúng tôi tại Fremont và San Jose. Nicholas cho biết: “Để thực hiện được ước nguyện này có thể đòi hỏi cần hợp tác với một cơ sở bể bơi nào đó ở địa phương, nhưng chúng tôi vẫn tràn đầy hy vọng!”

## Trao Tặng Cuộc Sống



**N**GAY HIỆN giờ có gần 20,000 người dân California đang chờ được ghép tạng. Một lần hiến tạng và mô có thể cứu sống hoặc cải thiện sức khỏe của tới tận 50 người. Tất cả các tôn giáo chính đều ủng hộ việc hiến tạng và coi đó là một hành động từ thiện vì người khác.

Dưới đây là một số thông tin:

- Người ở mọi lứa tuổi, với các bệnh sử khác nhau đều có thể làm người hiến tạng. Tình trạng y tế vào thời điểm qua đời quyết định bộ phận nào trong cơ thể có thể hiến tặng được.

- Gia đình không phải chịu chi phí gì và tài sản của người hiến tạng để lại cho người thừa kế sẽ không bị ảnh hưởng.

- Tặng được hiến tạng giúp người khác lấy lại được sinh mạng. Mô có thể thay thế xương, gân và dây chằng. Giác mạc có thể giúp phục hồi thị lực. Ghép da giúp chữa lành cho những bệnh nhân bị phỏng.

Ghi danh để làm người hiến tạng tại [www.donatelifecalifornia.org](http://www.donatelifecalifornia.org). Thông tin cá nhân sẽ được giữ kín và bảo mật. Để biết thêm thông tin, xin gọi số 1-866-797-2366.

Nếu quý vị quyết định làm người hiến tạng mô, hãy chắc chắn đã nói với gia đình và bạn bè mình biết điều này.

California  
Transplant  
Donor  
Network

DONATE  
LIFE  
California  
ORGAN & TISSUE  
DONOR REGISTRY

# Vượt Qua Nỗi Buồn Dịp Lễ Tết

**T**HIỆP CHÚC mừng bắt mắt và những giai điệu dịp lễ tết luôn nhắc chúng ta nhớ về những cảm xúc vốn lễ thường đến vào những dịp này trong năm. Nhưng thay vì vui vẻ hạnh phúc, nhiều người lại thấy buồn bã trong tâm trí. Như vậy là bị chứng phiền muộn dịp lễ tết rồi.

Tâm trạng buồn bã đó có thể có nhiều nguyên nhân, bao gồm nhớ một người thân yêu, nghĩ về khoảng thời gian đã qua, và cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi và lo lắng về tiền bạc trong dịp lễ tết rồi bù công việc. Nếu quý vị cảm thấy tâm trạng của mình vào những dịp lễ tết có khuynh hướng không được tốt thì có vài cách để vượt qua.

**Giữ liên lạc với mọi người.** Nếu quý vị cần được giúp đỡ để đi lại, hãy nhờ gia đình hoặc bè bạn chở tới những nơi hội họp. Mời những người đó tới nhà chơi. Gọi cho ai đó mà lâu rồi quý vị không nghe thấy tin tức gì.

*Xin nhớ rằng việc không cảm thấy vui vẻ trong những ngày lễ tết là hoàn toàn bình thường, và cảm giác buồn bã đôi chút rồi sẽ chóng qua thôi.*

**Chia sẻ cảm giác của mình.** Trò chuyện với một người bạn hoặc họ hàng đáng tin cậy về cảm giác của mình.

**Giúp đỡ người khác.** Tìm hiểu về

việc tham gia các hoạt động thiện nguyện trong cộng đồng. Chính quý vị sẽ cảm thấy vui vẻ khi giúp người khác.

**Chỉ chi tiêu cho quà tặng trong số tiền khiêm tốn mình có.** Hoặc nướng bánh hay làm một cái gì đó hay hay.

**Nhìn về phía trước.** Cố gắng đừng so sánh ngày hôm nay với những ngày đã qua và những sự việc trước đây.

**Để ý tới tâm trạng của mình.** Xin nhớ rằng việc không cảm thấy



vui vẻ trong những ngày lễ tết là hoàn toàn bình thường, và cảm giác buồn bã đôi chút rồi sẽ chóng qua thôi. Nhưng cảm giác phiền muộn kéo dài có thể chính là chứng trầm cảm—một bệnh trạng y khoa nghiêm trọng nhưng có thể điều trị được. Các dấu hiệu khác của chứng trầm cảm bao gồm việc không có hứng thú với bất kể việc gì; cảm giác có lỗi; cảm giác vô dụng hay bất lực; ngủ quá nhiều, khó đi vào giấc ngủ hoặc ngủ không yên giấc. Nếu cho rằng mình có thể bị trầm cảm thì hãy nói cho bác sĩ của quý vị biết. Nếu ý định tự tử hoặc ý nghĩ về cái chết cứ lớn vồn trong đầu quý vị thì phải xin trợ giúp ngay lập tức. Gọi National Suicide Prevention Lifeline (Đường Dây Quốc Gia Hỗ Trợ Ngăn Chặn Tự Tử) tại số **1-800-273-8255**.

NGUỒN THAM KHẢO: HIỆP HỘI LÃO KHOA MỸ (AMERICAN GERIATRICS SOCIETY); HIỆP HỘI TÂM LÝ HỌC MỸ (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION)

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](http://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

### Các Trung Tâm San Francisco

225 30th St.  
1333 Bush St.  
3575 Geary Blvd.  
4430 Mission St.  
1441 Powell St.

### Các Trung Tâm ở East Bay

159 Washington Blvd., Fremont, CA  
3683 Peralta Blvd., Fremont, CA

### Trung Tâm ở South Bay

299 Stockton Ave., San Jose, CA

### Phòng Hành Chính

1333 Bush St., San Francisco, CA

### Ghi Danh

**1-888-886-6565**

Đối với người khiếm thính

TTY: **415-292-8898**

Email: [info@onlok.org](mailto:info@onlok.org)

Trang web: [www.onlok.org](http://www.onlok.org)