



Kết Nối!

Hướng Dẫn Tham Gia vào Cộng Đồng



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN
SERVICES AGENCY



LIVE WELL
SAN DIEGO

Giới Thiệu

Nguồn tài liệu này là do Age Well San Diego - Nhóm Hòa Nhập Xã Hội đem tới cho quý vị. Các nhóm thuộc tổ chức Age Well gồm những người cao tuổi và đại diện đến từ nhiều tổ chức cộng đồng khác nhau. Các nhóm đều được điều phối bởi Cơ quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh, Cơ Quan Cung Cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Khuyết Tật và Người Cao Tuổi. Để biết thêm thông tin về Age Well San Diego và việc tổ chức này phù hợp với khuôn khổ các dịch vụ hỗ trợ người cao tuổi cũng như Lộ Trình Lão Hóa toàn diện của Quận như thế nào, vui lòng truy cập www.livewellsd.org/agingroadmap.

Để biết thêm thông tin về các chương trình và dịch vụ dành cho người cao tuổi và người khuyết tật, vui lòng truy cập www.aging.sandiegocounty.gov hoặc gọi điện thoại theo số (800) 339-4661.

Thông tin về tác động từ giãn cách xã hội trong cuốn sổ tay này được thu thập từ nhiều nguồn khác nhau. Vui lòng tham khảo phần tài liệu tham khảo ở cuối sách để biết thêm chi tiết.

Giới Thiệu

Lợi Ích Từ Kết Nối Xã Hội

Cảm giác kết nối và thuộc về đều quan trọng với tất cả chúng ta và có thể tác động tích cực đến sức khỏe của chúng ta. Những người có mối quan hệ xã hội mạnh mẽ sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn những người có mối quan hệ xã hội yếu kém. Mối quan hệ của chúng ta khuyến khích chúng ta chăm sóc bản thân tốt hơn, thử những điều mới mẻ, và hình thành ý thức có mục đích. Tuy nhiên, duy trì các mối quan hệ có thể là khó khi chúng ta phải sống tại chỗ, sống xa gia đình, có những vấn đề về sức khỏe, thiếu phương tiện đi lại hoặc bận chăm sóc người khác.

Giãn Cách Xã Hội và Cô Đơn

Giãn cách xã hội được xác định bằng những yếu tố đo đếm như quy mô mạng lưới xã hội của một người và khả năng tiếp cận phương tiện vận chuyển. Sự cô đơn được dựa trên cơ sở mức kết nối xã hội của quý vị khiến quý vị cảm thấy như thế nào. Quý vị có thể cảm thấy hạnh phúc khi chỉ có một vài người bạn, và quý vị có thể cảm thấy cô đơn dù có nhiều bạn.

Ai Bị Tác Động?

Một phần ba những người trưởng thành có độ tuổi 45 tuổi trở lên tại Hoa Kỳ cho biết cảm thấy cô đơn. Những người chăm sóc không lương, những người có thu nhập thấp, và những người thuộc nhóm LGBTQ có nguy cơ cô đơn cao hơn. Những yếu tố có thể ảnh hưởng đến sự cô đơn khác bao gồm có mạng lưới xã hội nhỏ, mất vợ/chồng, bị giãn cách giao tiếp, và sức khỏe kém. Tại Quận San Diego vào năm 2012, 46% người cao tuổi nhất trí là sự giãn cách có tác động tiêu cực đến chất lượng cuộc sống của họ.

**Nếu quý vị thấy cô đơn. . .
quý vị không đơn độc
trong sự cô đơn của mình.**



Quý Vị Có Thể Thực Hiện Điều Gì

Hầu hết mọi người đều có lợi từ việc duy trì và xây dựng kết nối xã hội. Hướng dẫn này cung cấp chiến lược giúp quý vị kết nối, dù quý vị thấy cô đơn, muốn xây dựng kết nối để ngăn chặn nỗi cô đơn, hoặc đang cố giúp ai đó quý vị biết có kết nối xã hội nhiều hơn.

Kết Nối Xã Hội Có Tác Động Thế Nào đến Cơ Thể của Quý Vị

Giãn Cách Xã Hội

Nhận thức kém
(suy nghĩ mờ nhạt)
Trầm cảm, lo lắng
Ngủ kém

Tăng nguy cơ
mắc bệnh tim

Hệ miễn dịch
bị suy giảm
Tăng hoặc
giảm cân

Tăng cortisol
(hormone
căng thẳng)
tiết ra từ thận

Viêm

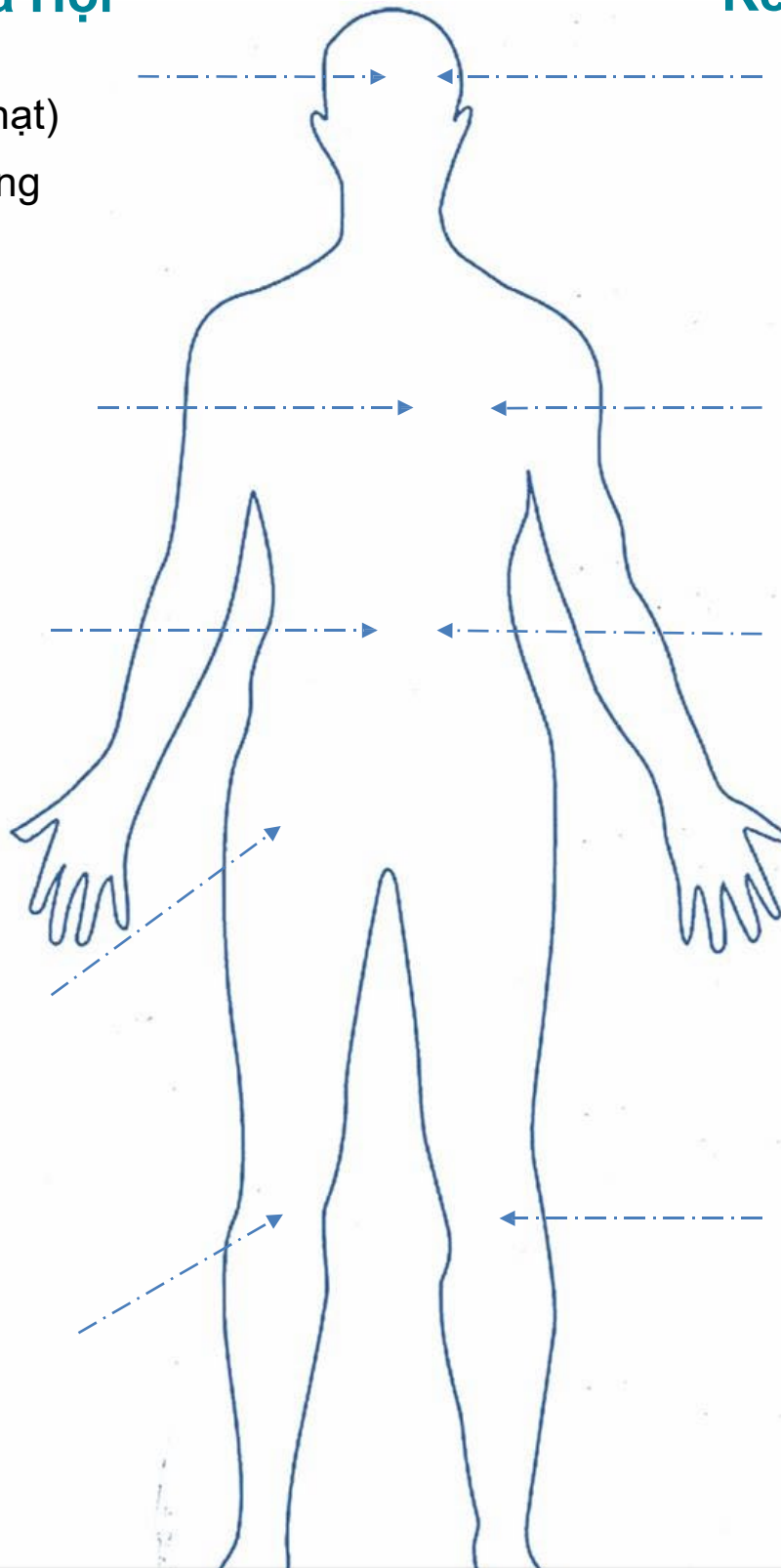
Kết Nối Xã Hội

Cải thiện nhận thức
(suy nghĩ rõ ràng)
Tâm trạng vui hơn
Cải thiện giấc ngủ

Trái tim
khỏe hơn

Hoạt động
miễn dịch
tốt hơn
Duy trì cân
nặng cơ thể

Giảm nguy
cơ mắc bệnh
thấp khớp



Cô đơn và giãn cách xã hội có thể gây hại cho sức khỏe tương đương với việc hút 15 điếu thuốc/ngày.

Những Bước Đầu

Việc thực hiện những bước đầu hướng tới việc có kết nối nhiều hơn có thể là đáng sợ. Đây là một số hành động đơn giản quý vị có thể thực hiện để có kết nối.



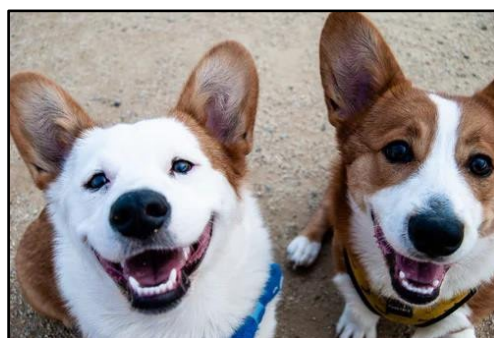
Tham gia một khóa học trực tuyến và học điều gì đó mới.



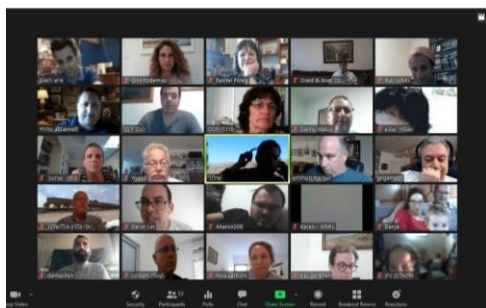
Chơi trò chơi trực tuyến với bạn bè và người thân.



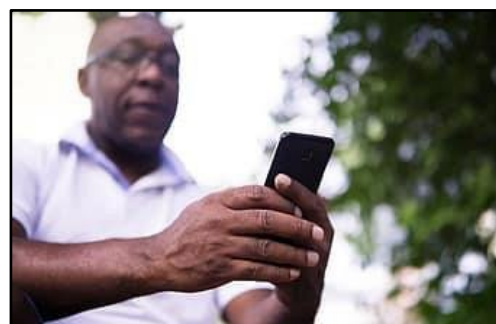
Lên lịch hẹn uống cà phê hoặc trà trực tuyến với một người bạn.



Cân nhắc nuôi thú cưng.



Tìm hiểu công nghệ quý vị có thể sử dụng để thực hiện cuộc gọi video.



Tìm cơ hội tình nguyện trực tuyến và tạo ảnh hưởng trong cộng đồng.

Vượt Qua Thử Thách

Thử Thách

Những Gợi Ý để Vượt Qua

“Tôi bị bệnh hoặc bị khuyết tật.”

- Tìm kiếm nhóm hỗ trợ về bệnh tật hoặc khuyết tật của quý vị.
- Đề thành viên gia đình hoặc người chăm sóc tham gia khi thử một hoạt động mới.
- Chọn các hoạt động trong danh sách những “Cách Tham Gia” trong hướng dẫn.

“Tôi không có phương tiện vận chuyển.”

- Gọi Dịch Vụ Vận Chuyển FACT theo số (888) 924-3228.
- Yêu cầu thành viên trong gia đình hoặc bạn cho đi nhờ và mời họ tham gia hoạt động!

“Tôi không biết ai trong cộng đồng.”

- Cân nhắc những cộng đồng mà quý vị có khả năng sẽ bỏ qua (nhà thờ, hàng xóm, nhóm hỗ trợ, nhóm tình nguyện).
- Gọi người thân ở xa.

“Tôi lo lắng là mọi người sẽ không tiếp nhận tôi.”

- Nhớ là không phải mình quý vị có cảm giác theo cách này!
- Trao đổi với ai đó về những nỗi sợ hãi.
- Yêu cầu thành viên trong gia đình hoặc người chăm sóc tham gia cùng quý vị.

“Tôi xấu hổ về việc tôi đã già đi như thế nào.”

- Tự nhắc bản thân rằng mọi người đều dần bị già đi!
- Kết nối với những người ở cùng lứa tuổi với quý vị.
- Nhận thức được là việc già đi luôn đi kèm theo kiến thức và kinh nghiệm quý báu có thể chia sẻ với xã hội.
- Thực hành lòng biết ơn và tìm niềm vui ở những gì quý vị vẫn có thể thực hiện được.

Cách Tham Gia

Nguồn và Ý Tưởng



Cơ Hội Giáo Dục

Thư Viện

Thư Viện của Quận: sdcl.org

858-694-2415

Thư Viện Thành Phố San Diego: sandiego.gov/public-library

619-236-5800

Một số thành phố khác trong nước có hệ thống thư viện riêng. Tìm thư viện tại địa phương quý vị và khám phá những sự kiện trực tuyến cũng như các chính sách mượn sách/tài liệu hiện nay của thư viện. Một số thư viện sẽ giao sách tận nhà!

San Diego Oasis

619-881-6262

Cơ hội giáo dục, nghệ thuật, rèn luyện sức khỏe trực tuyến:
<https://san-diego.oasisnet.org/>

Open University

Các Khóa Học Trực Tuyến: calstate.edu/extension

562-951-4880

OSHER Lifelong Learning Institute

Những Khóa Học Trực Tuyến và Trực Tiếp

San Marcos Tiểu Bang California: csusm.edu/el/olli

760-750-4020

Bang San Diego:

ces.sdsu.edu/osher-lifelong-learning-institute-sdsu

619-594-2863

Đại Học California tại San Diego: extension.ucsd.edu

858-534-34709

Covia Well Connected

Giáo dục, hỗ trợ và trò chuyện thân thiện qua điện thoại hoặc trực tuyến: Covia.org/services/well-connected

877-797-7299

Trung Tâm Người Cao Tuổi Tự Lực Trực Tuyến

Một cộng đồng trực tuyến dành cho người cao tuổi!
<https://bit.ly/2hTCOne>

Cơ Hội Tình Nguyện

Chương Trình Tình Nguyện cho Người Cao Tuổi & Đã Về hưu (RSVP) do Cơ Quan Cung Cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Người Khuyết Tật quản trị, RSVP có thể kết nối quý vị với trên 90 tổ chức cộng đồng cần tình nguyện viên. Phục vụ trong các lĩnh vực hành pháp, y tế, giáo dục, nghệ thuật, v.v... Cơ hội trực tuyến hiện có!

858-505-6399

Dịch vụ cộng đồng có nhiều tín ngưỡng khác nhau

Những chương trình tình nguyện an toàn trực tuyến hỗ trợ những người bị thiệt thòi ở Quận Bắc San Diego: interfaithservices.org

760-489-6380

Trợ Giúp Người Cao Tuổi

Vận chuyển, cuộc gọi thân thiện, hoặc sửa nhà với tư cách tình nguyện viên của tổ chức phi lợi nhuận tại địa phương:

Trợ Giúp Người Cao Tuổi: elderhelpofsandiego.org

619-284-9281

Dịch Vụ Gia Đình Người Do Thái: jfssd.org

858-637-3210

Phối Hợp Tình Nguyện Viên

Tìm kiếm cơ hội tình nguyện trên cơ sở mối quan tâm của quý vị: VolunteerMatch.org

Big Brothers Big Sisters San Diego

Chương trình tình nguyện trò chơi tình nguyện trực tuyến cho thanh niên: sdbigs.org

858-536-4900

Chương trình RARE Bear (Nghiên Cứu Bệnh Hiếm Gặp)

Tình nguyện viên làm gấu bông cho trẻ em:
<https://bit.ly/2P8MJCT>



Y Tế, Rèn Luyện Sức Khỏe, Và Thiên Nhiên

Công Viên và Vui Chơi Giải Trí

Công Viên & Vui Chơi Giải Trí của Quận: sdparks.org

858-565-3600

Công Viên & Vui Chơi Giải Trí của Thành Phố San Diego:

619-236-6905

sandiego.gov/park-and-recreation. Những thành phố khác trong nước cũng có thể có những bộ phận vui chơi giải trí để quý vị khám phá.

Câu Lạc Bộ “Feeling Fit”

858-495-5500

Các khóa rèn luyện sức khỏe dành cho người cao tuổi trên TV, DVD hoặc trực tuyến: HealthierLivingSD.org

Thái Cực Quyền: Tập Luyện để Cân Bằng Tốt Hơn

800-495-5500

Các khóa học miễn phí ở mọi cấp độ: HealthierLivingSD.org

Trung Tâm Người Cao Tuổi

800-339-4661

Nhiều trung tâm người cao tuổi cung cấp đồ ăn, khóa học rèn luyện sức khỏe trực tuyến, và các hoạt động từ xa. Để tìm trung tâm người cao tuổi gần quý vị, vui lòng gọi Dịch Vụ Người Cao Tuổi & Người Khuyết Tật.

Vũ Công trên Xe Lăn

858-573-1571

Các khóa học và chương trình khiêu vũ trực tuyến miễn phí theo yêu cầu người học dành cho mọi độ tuổi: wheelchairdancers.org

Live Well @ Home

Nguồn miễn phí này cung cấp các bí quyết cũng như chiến lược duy trì sức khỏe về cả tinh thần và thể chất. Nguồn được sắp xếp theo độ tuổi và đề tài. [Nhấp vào đây](#) để truy cập Sống Khỏe @ Nhà.

Vận chuyển

Điều Phối Thuận Tiện Tiếp Cận Phương Tiện Đưa Đón (FACT)

Phương tiện vận chuyển dành cho người cao tuổi và những người bị khuyết tật: FactSD.org

888-924-3228

Xe Buýt, Đường Sắt & Vận Tải Cộng Đồng trong khu vực

Hệ Thống Chuyển Tuyến Đô Thị: sdmts.com

619-233-3004

Khu Chuyển Tuyến Phía Bắc: gonctd.com

760-966-6500

Hướng Dẫn Đi Khỏe, Sống Khỏe

Hướng dẫn này cung cấp thông tin cập nhật về các nguồn vận chuyển quanh Quận San Diego. Hướng dẫn bao gồm danh sách nguồn được sắp xếp theo khu vực, hướng dẫn kỹ thuật, và bảng chú giải thuật ngữ giao thông. [Nhấp vào đây](#) để có bản hướng dẫn.

Hướng Dẫn Công Nghệ

Hướng Dẫn Công Nghệ DOROT

Dorot, một tổ chức phi lợi nhuận, đã xây dựng các bản Hướng Dẫn Công Nghệ mới sẵn dành cho mọi người sử dụng. Những bản hướng dẫn này gồm hướng dẫn từng bước về cách hướng dẫn người cao tuổi sử dụng điện thoại thông minh để kiểm tra email, FaceTime, tin nhắn, v.v... <https://bit.ly/3hID70K>

Hướng Dẫn Công Nghệ cho Người Cao Tuổi

Bài viết này mô tả cách trợ giúp người cao tuổi lên mạng, tìm hiểu công nghệ mới, và lướt thế giới giao đồ ăn, thuốc theo đơn, khám chữa bệnh qua điện thoại, và giải trí trực tuyến.

<https://bit.ly/2YNJk3W>

Duy trì kết nối khi ở nhà

Nguồn hướng dẫn từ Dịch Vụ và Cộng Đồng Front Porch sẽ giúp người cao tuổi tham gia và kết nối qua công nghệ. Nguồn dễ sử dụng có nhiều đề xuất về cách quý vị có thể sử dụng công nghệ để tham gia nhiều mối quan tâm như hàng không, thủ công, nấu ăn, y tế, giải trí, v.v...

<https://bit.ly/3lutvsJ>



Dịch Vụ Hỗ Trợ Quý Vị Kết Nối

Điện thoại tại California

Các thiết bị trợ thính miễn phí, quay số, và gọi:
www.californiaphones.org

800-806-1191

Phụ Đề Rõ Ràng _ Clear Captions

Cuộc gọi có phụ đề miễn phí: www.clearcaptions.com

866-868-8695

Giao Đồ Ăn Tận Nhà

Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Người Khuyết Tật

Cơ Quan Cung Cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Tuổi & Người Khuyết Tật (AIS) cung cấp dịch vụ giao đồ ăn tận nhà theo số-cho những người đủ điều kiện qua các tổ chức có hợp đồng. Để biết thêm về việc giao đồ ăn, vui lòng liên hệ Tổng Đài Điện Thoại của AIS. Trang web của AIS cũng có thông tin về nhiều nguồn thực phẩm cộng đồng, bao gồm cách sử dụng các ứng dụng giao đồ ăn phổ biến, v.v...:
www.aging.sandiegocounty.gov.

800-339-4661

Meals on Wheels tại Quận San Diego

Giao đồ ăn hàng ngày cho người cao tuổi trên toàn quận:
<https://www.meals-on-wheels.org/>

800-5-SENIOR

Đăng Ký Hàng Ngày/Thường Xuyên

You Are Not Alone (YANA)

Thăm nhà người cao tuổi sống trong cộng đồng được phục vụ bởi Cảnh Sát Trưởng Quận San Diego và Sở Cảnh Sát San Diego. Liên hệ sở cảnh sát địa phương để đăng ký.

Trợ Giúp Người Cao Tuổi-RUOK?

Cuộc gọi mỗi ngày dành cho người cao tuổi tại San Diego. 619-284-9281

Danh sách cuộc gọi xã hội của Cơ Quan Cung Cấp Dịch Vụ Age Well

TP. San Diego cung cấp cuộc gọi mỗi ngày tại San Diego 619-236-6910.
tới người cao tuổi. Cuộc gọi thực hiện từ 8:00-11:00h sáng.
Gọi bằng tiếng Tây Ban Nha theo số 619-236-6905.

Duy Trì Liên lạc

Đăng ký hàng ngày và các cuộc gọi xã hội hàng tuần: 855-710-2255
www.always-in-touch.com

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần

NAMI (Nhóm toàn nước Mỹ về Bệnh Tâm Thần)

Kết nối nhân viên tư vấn khủng hoảng có đào tạo để nhận hỗ trợ được sự trợ giúp khủng hoảng miễn phí 24/7 qua tin nhắn NAMI gửi 741-741.

Đường Dây Tiếp Cận & Trợ Giúp Khủng Hoảng @ San Diego

Nhân viên tư vấn giàu kinh nghiệm luôn sẵn sàng 24/7 cung cấp 888-724-7240
quý vị sự tham khảo đáp ứng nhu cầu của quý vị cũng như xác định tính phù hợp.

The Friendship Line

Đường dây hỗ trợ khủng hoảng dành cho người 60 tuổi trở lên. 800-971-0016
Cũng Như một “đường dây ấm” cho các cuộc gọi không khẩn cấp.

**Để biết thêm nguồn hỗ trợ,
liên hệ 2-1-1**

Kết Nối Xã Hội dành cho Người Chăm Sóc



Theo Hiệp Hội Người Chăm Sóc Gia Đình Quốc Gia, 91% người chăm sóc có cảm giác cô đơn và giãn cách. Nếu quý vị thấy cô đơn, quý vị không phải là người duy nhất trong sự cô đơn của mình.

Bí Quyết dành cho Người Chăm Sóc

- Yêu cầu sự trợ giúp từ bạn bè và người thân trong gia đình.
- Lên lịch giải lao thường xuyên để tự chăm sóc bản thân.
- Tham gia nhóm hỗ trợ người chăm sóc trực tuyến.

Các Tổ Chức dành cho Người Chăm Sóc

Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ Người Chăm Sóc Phía Nam 800-827-1008
Giáo dục và đào tạo miễn phí, chăm sóc thay thế,
và hỗ trợ dành cho người chăm sóc: caregivercenter.org

Hiệp Hội Alzheimer

Giáo dục miễn phí, cơ hội tình nguyện, và các nhóm hỗ trợ người chăm sóc: www.alz.org/sandiego

Alzheimer's San Diego

Giáo dục miễn phí, cơ hội tình nguyện, và các nhóm hỗ trợ người chăm sóc: : www.alzsd.org

Liên Hiệp Người Chăm Sóc San Diego

Tổ chức cộng đồng cung cấp hỗ trợ, giáo dục
và ủng hộ người chăm sóc: caregivercoalitionsd.org

858-505-6300

Giúp Người Thân Kết Nối



Những cụm từ sau đây có thể giúp bắt đầu cuộc trò chuyện khuyến khích người thân kết nối:

- “Con sẽ thử (đưa tên hoạt động vào), bố/mẹ có muốn tham gia cùng con không?”
- “Bố/mẹ luôn quan tâm đến _____. Chúng ta hãy cùng đăng ký một khóa trực tuyến nhé!”
- “Chúng ta chưa thấy _____ một thời gian. Chúng ta cần lập một cuộc gọi video!”

Kết Luận

Vươn ra ngoài liên lạc với người khác và thử những điều mới khi quý vị cảm thấy cô đơn hoặc bị giãn cách xã hội có thể sẽ cần sự can đảm. Những bước đầu có thể là đáng sợ, nhưng quý vị không đơn độc. Điều quan trọng cần nhớ là kết nối xã hội có lợi cho sức khỏe và hạnh phúc của quý vị. Trả lại cho cộng đồng, kết nối với người thân, hoặc thử điều gì đó mới mẻ là một vài trong những cách để chia sẻ việc quý vị là ai với thế giới và nhớ là quý vị được quý trọng.

Lời Cảm Ơn

Hướng dẫn này là do Nhóm Hòa Nhập Xã Hội thuộc Tổ Chức Age Well San Diego lập. Đặc biệt cảm ơn các thực tập sinh của Age Well, Shannon Hennessy và Théo Gallegos, vì những đóng góp của họ trong nghiên cứu, thiết kế và thực hiện nội dung hướng dẫn.

Tham Khảo

Lợi Ích Từ Kết Nối Xã Hội (Trang 3)

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Mối quan hệ xã hội và nguy cơ tử vong: một đánh giá phân tích tổng hợp. *Thuốc PLoS*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Mehegan, L., Rainville, C., & Skufca, L. (2017). Khảo sát về sức khỏe não bộ và sự hòa nhập xã hội của Hiệp Hội Những Người Mỹ đã Về Hưu (AARP) năm 2016. Nghiên Cứu của AARP. <https://doi.org/10.26419/res.00149.001>

Ai Bị Ảnh Hưởng? (Trang 3)

Anderson, G.O. & Thayer, C. E. (2018). Sự cô đơn và kết nối xã hội: Khảo sát toàn quốc về người 45 tuổi trở lên. Nghiên Cứu của AARP. <https://doi.org/10.26419/res.00246.001>

Văn Phòng Dịch Vụ thuộc Hiệp Hội các Chính Phủ San Diego (SANDAG). (2012). Khảo sát về Người Cao Tuổi Mỹ sống tại quận San Diego, năm 2012. <https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/ais/documents/surveyofolderamericans2003report.pdf>

Kết Nối Xã Hội Có Tác Động Như Thế Nào Đến Cơ Thể của Quý Vị (Trang 4)

Phòng Khám Cleveland. (23/2/2018). Điều gì sẽ xảy ra trong cơ thể khi quý vị cô đơn. <https://health.clevelandclinic.org/what-happens-in-your-body-when-youre-lonely/>

Viện Lão Hóa Quốc Gia. (2019) Nghiên cứu cho thấy mối tương quan tích cực giữa tương tác xã hội và sức khỏe. https://www.nia.nih.gov/about/living-long-well-21st-century-strategic-directions_research_aging/research-suggests-positive

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Sự cô đơn và giãn cách xã hội là những yếu tố nguy cơ tử vong: một đánh giá phân tích tổng hợp. *Quan Điểm Khoa Học Tâm Lý*, 10 (2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>