



SỞ Y TẾ TỈNH VINH PHÚC
CHI CỤC DÂN SỐ - KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH

TÀI LIỆU HỎI ĐÁP VỀ
**CHĂM SÓC SỨC KHỎE
NGƯỜI CAO TUỔI**

(Tái bản lần thứ nhất)





SỞ Y TẾ VINH PHÚC
CHI CỤC DÂN SỐ - KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH

TÀI LIỆU HỎI ĐÁP VỀ
CHĂM SÓC SỨC KHỎE
NGƯỜI CAO TUỔI

Vinh Phúc, năm 2024

LỜI GIỚI THIỆU

Việt Nam đang trong quá trình già hóa dân số rất nhanh, trong nhóm 5 nước có tốc độ nhanh nhất thế giới. Theo công bố của Liên hợp Quốc (LHQ), xu thế già hóa thế giới đang tăng nhanh, trung bình tuổi thọ tăng khoảng 5 giờ/ngày, tương đương tăng 3 tháng/ năm. Theo số liệu công bố chính thức của hai cuộc Tổng điều tra dân số gần đây nhất (1999-2009); tuổi thọ bình quân năm 1999 là 70,1 và năm 2009 là 72,8 thì tuổi thọ bình quân của Việt Nam tăng 6,4 giờ/ngày, tương đương với 3,24 tháng/ năm, như vậy mức độ tăng của người cao tuổi Việt Nam nhanh hơn tốc độ tăng của người cao tuổi thế giới.

Theo báo cáo của Ngân hàng Thế giới (WB) năm 2016, dự báo Việt Nam sẽ đạt ngưỡng dân số già (khi người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên đạt 14%, tương đương 21% người cao tuổi từ 60 tuổi trở lên) sau 15 năm nữa. Như vậy thì Việt Nam chuyển sang dân số già vào năm 2031 (sớm hơn dự báo của Tổng cục Thống kê khoảng 6 năm), điều này cũng trùng hợp với thực tế năm 2011 khi Việt Nam chính thức bước vào già hóa dân số, sớm hơn trước 6 năm so với dự báo từ Tổng điều tra dân số năm 2009 là Việt Nam bước vào già hóa dân số năm 2017. Cũng theo dự báo tiếp theo, dân số Việt Nam sẽ trở thành dân số siêu già vào khoảng giai đoạn 2045-2050. Với dân số trung bình của Việt Nam năm 2017 do Tổng cục Thống kê công bố chính thức trong báo cáo tình hình Kinh tế - Xã hội 6 tháng đầu năm 2017 là 93,7 triệu người, số người cao tuổi của Việt Nam đã tăng và vượt qua ngưỡng 10 triệu người (10,6 triệu người cao tuổi năm 2017). Tỷ lệ người cao tuổi 65+ là 7,6% tăng 0,5 điểm phần trăm so với năm 2014. Số người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên tăng nhanh hơn và trên mức 7

triệu người (7,12 triệu người năm 2017). Tuổi thọ trung bình năm 2016 là 73,4 tuổi, trong đó tuổi thọ trung bình của nam năm 2015 là 70,7 và nữ là 76,1 tuổi. Tuổi thọ bình quân của vùng thành thị là 76,0 tuổi, cao hơn mức trung bình của cả nước là 2,7 tuổi. Mặc dù Việt Nam có tốc độ già hóa dân số rất nhanh nhưng cũng có sự khác biệt giữa các vùng cũng như các tỉnh/ thành phố.

Ngoài ra, tính cấp thiết của vấn đề già hóa dân số toàn cầu nói chung và ở Việt Nam nói riêng đã được đưa vào chuỗi sự kiện APEC 2017. Với sự kiện này, Hội thảo quốc tế về già hóa dân số APEC Việt Nam đã được tổ chức tháng 7/2015 tại Hà Nội. Hội thảo già hóa toàn cầu tại Hàn Quốc tháng 10/2017 và Hội thảo giới thiệu kết quả tháng 11/2017 tại Hà Nội. Đây cũng là một vấn đề trọng tâm trong Kết luận 119-KL/TW của Ban Bí thư và Nghị quyết số 21-NQ/TW ngày 25/10/2017 của Ban Chấp hành Trung kỳ họp lần thứ 6, khóa XII. Trong đó vấn đề người cao tuổi là một trong 6 nội dung trọng tâm và là 1 trong 8 mục tiêu cụ thể đến năm 2030. Chính phủ đã ban hành Nghị quyết số 137/NQ-CP ngày 31/12/2014 về chương trình hành động thực hiện Nghị quyết số 21-NQ/TW. Cần lưu ý đến già hóa dân số là vấn đề của toàn cầu và thực trạng dân số Việt Nam có tính đặc thù riêng của già hóa dân số trong giai đoạn biến đổi cơ cấu nhân khẩu học (cơ cấu dân số vàng và cơ cấu dân số già), đặc biệt dân số Việt Nam đã chuyển sang già hóa trong điều kiện kinh tế - xã hội mới thoát nghèo, tuổi thọ bình quân cao nhưng tuổi thọ bình quân khỏe mạnh thấp, chênh lệch nhau gần 10 năm. Tỷ lệ mắc bệnh người cao tuổi cao, trung bình mỗi người cao tuổi mắc 3,5 bệnh. Mức thu nhập bình quân thuộc hạng thấp trong số những nước có thu nhập trung bình (thuộc nhóm nước có thu nhập trung bình thấp). Vì vậy người cao tuổi Việt Nam trong thực trạng “Chưa giàu đã già, chất lượng cuộc sống thấp, sức khỏe kém”. Vấn đề này đã đưa đến những thách thức rất lớn

về chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi nói riêng và bảo vệ và chăm sóc sức khỏe nhân dân nói chung.

Nhằm cung cấp những thông tin cơ bản về chăm sóc CSSK của người cao tuổi cho cộng tác viên, tuyên truyền viên và người cao tuổi để nâng cao nhận thức của họ đối với vấn đề chăm sóc SKSS, góp phần duy trì bền vững những hành vi tích cực trong việc tự chăm sóc sức khỏe bản thân, động viên và tích cực ủng hộ con cháu thực hiện tốt chính sách Dân số-KHHGD. Chi cục Dân số- KHHGD tỉnh Vĩnh Phúc biên soạn tài liệu hỏi đáp về chăm sóc sức khỏe dành cho người cao tuổi. Tài liệu gồm 3 phần chính:

Phần I. Thông tin chung

Phần II. Chăm sóc sức khỏe người cao tuổi

Phần III. Các mô hình chăm sóc người cao tuổi

Đây là cuốn tài liệu được xây dựng để sớm đáp ứng yêu cầu, nhiệm vụ thực hiện chương trình dân số trong tình hình mới theo Nghị quyết của Hội nghị Ban chấp hành Trung ương lần thứ 6 khóa XII, đặc biệt là chuyển hướng từ Dân số-KHHGD sang Dân số và phát triển, dành cho cán bộ cơ sở được biên soạn, chỉnh sửa in tái bản đáp ứng yêu cầu công tác Dân số trong tình hình mới, tạo đà chuyển biến công tác dân số một cách toàn diện.

Chi cục Dân số - KHHGD tỉnh Vĩnh Phúc

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

| | |
|---------------|---|
| BCS | Bao cao su |
| BPTT | Biện pháp tránh thai |
| CNVC | Công nhân viên chức |
| CSSKTE | Chăm sóc sức khỏe trẻ em |
| CSSKSS | Chăm sóc sức khỏe sinh sản |
| DS | Dân số |
| DS/SKSS/KHHGD | Dân số/sức khỏe sinh sản/ kế hoạch hóa gia đình |
| DS/SKSS | Dân số/ sức khỏe sinh sản |
| HA | Huyết áp |
| NCCDV | Người cung cấp dịch vụ |
| NCT | Người cao tuổi |
| NKĐSS | Người nhiễm khuẩn đường sinh sản |
| NKLTQĐTD | Nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục |
| QĐ | Quốc gia |
| SKBMTE | Sức khỏe bà mẹ trẻ em |
| SKSS | Sức khỏe sinh sản |
| TD | Tình dục |
| TNV | Tình nguyện viên |
| CLB | Câu lạc bộ |

MỤC LỤC

| Nội dung | Trang |
|---|-----------|
| LỜI GIỚI THIỆU | 3 |
| DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT | 6 |
| MỤC LỤC | 7 |
| PHẦN I: THÔNG TIN CHUNG | 11 |
| 1. Khái niệm về người cao tuổi | 11 |
| Câu 1. Thế nào là người cao tuổi? | 11 |
| Câu 2. Phân loại theo mức độ già hóa như thế nào? | 11 |
| 2. Vai trò của người cao tuổi | 12 |
| Câu 3. Người cao tuổi có vai trò như thế nào trong gia đình và xã hội | 12 |
| 3. Vì sao phải quan tâm đến người cao tuổi ? | 13 |
| Câu 4. Vì sao chúng ta phải quan tâm đến người cao tuổi? | 13 |
| 4. Thực trạng về người cao tuổi ở Việt Nam | 14 |
| Câu 5. Thực trạng người cao tuổi ở Việt Nam hiện nay như thế nào? | 14 |
| Câu 6. Thực trạng công tác chăm sóc sức khỏe người cao tuổi hiện nay? | 14 |
| PHẦN II. CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI | 15 |
| 1. Chăm sóc sức khỏe thể chất | 15 |
| Câu 7. Sức khỏe thể chất ở người cao tuổi có thay đổi gì? | 15 |
| Câu 8. Tại sao người cao tuổi dễ mắc bệnh? | 16 |
| Câu 9. Để phòng tránh được bệnh tật người cao tuổi cần vận động, tập luyện như thế nào? | 16 |
| Câu 10. Tại sao người cao tuổi hay bị ngã? | 17 |
| Câu 11. Làm gì để phòng tránh ngã ở người cao tuổi? | 18 |
| Câu 12. Người cao tuổi hay mắc những bệnh gì? | 19 |
| Câu 13. Huyết áp là gì? Khi nào gọi là huyết áp cao ? | 20 |
| Câu 14. Phòng ngừa cao huyết áp như thế nào? | 21 |
| Câu 15. Thế nào là tai biến mạch máu não ở người cao tuổi? | 22 |

| | | |
|--------------------------------------|---|----|
| Câu 16. | Cách phòng tránh tai biến mạch máu não ở người cao tuổi? | 22 |
| Câu 17. | Thế nào là bệnh thoái hóa khớp, cách phòng tránh? | 23 |
| Câu 18. | Viêm phế quản mạn tính là gì? Phòng tránh như thế nào? | 24 |
| Câu 19. | Bệnh Đái tháo đường là gì? Đái tháo đường gây ra những biến chứng gì? | 25 |
| Câu 20. | Những vấn đề về mắt thường gặp ở người cao tuổi? | 26 |
| Câu 21. | Lão thị biểu hiện như thế nào? | 26 |
| Câu 22. | Đục thủy tinh thể là gì? | 26 |
| Câu 23. | Bệnh thiên đầu thống là gì ? | 27 |
| Câu 24. | Để phòng các bệnh về mắt, người cao tuổi cần chú ý những gì? | 27 |
| Câu 25. | Dùng thuốc ở người cao tuổi thế nào để ít bị tai biến? | 28 |
| 2. Chăm sóc sức khỏe sinh sản | | 29 |
| Câu 26. | Sức khỏe sinh sản là gì? | 29 |
| Câu 27. | Sức khỏe sinh sản bao gồm những nội dung gì? | 29 |
| Câu 28. | Khái niệm sức khỏe sinh sản người cao tuổi? | 29 |
| Câu 29. | Chăm sóc sức khỏe sinh sản là gì? | 30 |
| Câu 30. | Chiến lược Dân số và Sức khỏe sinh sản Việt Nam giai đoạn 2011-2020 có đề cập đến việc chăm sóc SKSS người cao tuổi không | 30 |
| Câu 31. | Mãn kinh là gì? | 30 |
| Câu 32. | Dấu hiệu và triệu chứng của mãn kinh là gì? | 31 |
| Câu 33. | Thời kỳ mãn kinh ở người phụ nữ diễn biến thế nào? | 32 |
| Câu 34. | Người phụ nữ cần làm gì để cải thiện được tình trạng trên? | 33 |
| Câu 35. | Người phụ nữ khi đã mãn kinh thì nhu cầu tình dục có giảm không và làm thế nào để có thể vẫn đáp ứng được quan hệ tình dục? | 34 |
| Câu 36. | Liệu pháp Hormon (nội tiết tố) thay thế là gì? có phải nó đem lại ham muốn tình dục cho người đã mãn kinh? | 35 |
| Câu 37. | Sức khỏe sinh sản nam giới gồm những vấn đề cơ bản nào? | 35 |
| Câu 38. | Đàn ông/nam giới có biểu hiện mãn tinh không? | 36 |
| Câu 39. | Mãn dục nam là gì? | 36 |

| | | |
|-------------------------------|--|----|
| Câu 40. | Thời kỳ mãn dục nam biểu hiện như thế nào? | 37 |
| Câu 41. | Các biểu hiện ở thời kỳ mãn dục nam có thể chữa trị được không? | 37 |
| Câu 42. | Người cao tuổi có nên quan hệ tình dục nữa không? | 38 |
| Câu 43. | Thế nào là u, u lành tính, u ác tính, ung thư? | 38 |
| Câu 44. | Tại sao ngày nay có nhiều người bị ung thư? | 39 |
| Câu 45. | Cách phòng ngừa bệnh ung thư như thế nào | 39 |
| Câu 46. | Ung thư buồng trứng là gì? | 41 |
| Câu 47. | Ung thư niêm mạc tử cung là gì? | 41 |
| Câu 48. | Làm thế nào phát hiện sớm bệnh ung thư ở phụ nữ? | 42 |
| Câu 49. | Ung thư dương vật là gì? | 43 |
| Câu 50. | Ung thư tuyến tiền liệt là gì? | 44 |
| Câu 51. | Những dấu hiệu cảnh báo ung thư ở nam giới? | 44 |
| 3. Chăm sóc dinh dưỡng | | 46 |
| Câu 52. | Người cao tuổi cần dinh dưỡng như thế nào? | 46 |
| Câu 53. | Thức ăn nào có lợi cho sức khỏe người cao tuổi? | 47 |
| Câu 54. | Thức ăn nào người cao tuổi nên tránh? | 48 |
| Câu 55. | Chế biến đồ ăn như thế nào cho phù hợp người cao tuổi? | 49 |
| Câu 56. | Những điều cần chú ý khi ăn với người cao tuổi là gì? | 49 |
| Câu 57. | Đồ uống nào có lợi cho sức khỏe người cao tuổi? | 50 |
| Câu 58. | Uống như thế nào để tốt cho sức khỏe người cao tuổi? | 50 |
| Câu 59. | Nguyên tắc ăn uống lành mạnh cho người cao tuổi là gì? | 50 |
| Câu 60. | Cần dinh dưỡng thế nào cho người cao tuổi khi bị ốm đau? | 52 |
| 4. Chăm sóc tinh thần | | 53 |
| Câu 61. | Tại sao lại phải chú ý chăm sóc tinh thần đối với người cao tuổi? | 53 |
| Câu 62. | Người cao tuổi cần tránh các stress trong cuộc sống hàng ngày như thế nào? | 54 |
| Câu 63. | Người cao tuổi cần đảm bảo giấc ngủ như thế nào? | 55 |
| Câu 64. | Sa sút trí tuệ (bệnh lú lẫn ở người cao tuổi) là gì? Làm thế nào để hạn chế? | 55 |

| | | |
|---|--|----|
| Câu 65. | Gia đình, các con cháu làm gì để tạo môi trường sống an toàn, đảm bảo sức khỏe cho người cao tuổi | 55 |
| Câu 66. | Bản thân người cao tuổi cần làm gì để sống vui, sống khỏe, sống có ích? | 56 |
| Câu 67. | Mạng lưới chăm sóc y tế cho người cao tuổi hiện nay được tổ chức như thế nào? | 57 |
| Câu 68. | Gia đình cần làm gì để chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi? | 57 |
| Câu 69. | Xã hội cần hỗ trợ gì để người cao tuổi sống vui, sống khỏe, sống có ích? | 58 |
| PHẦN III. CÁC MÔ HÌNH CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI | | 59 |
| 1. Mô hình chăm sóc sức khỏe tại nhà | | 59 |
| Câu 70. | Ở Việt Nam hiện nay đã có những mô hình nào về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại nhà | 59 |
| 2. Mô hình chăm sóc sức khỏe tại cộng đồng | | 60 |
| Câu 71. | Ở Việt Nam hiện nay đã có những mô hình nào về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại cộng đồng? | 60 |
| Câu 72. | Khu chăm sóc sức khỏe người cao tuổi Từ Liêm (Hà Nội) thực hiện các hoạt động chăm sóc người cao tuổi như thế nào? | 60 |
| Câu 73. | Trung tâm chăm sóc điều dưỡng sức khỏe người cao tuổi ở thành phố Vinh Phúc thực hiện các hoạt động như thế nào? | 61 |
| Câu 74. | Các viện dưỡng lão hiện nay thực hiện các hoạt động chăm sóc người cao tuổi như thế nào? | 62 |
| Câu 75. | Mô hình chăm sóc sức khỏe người cao tuổi dựa vào tình nguyện viên được thực hiện ở đâu và hoạt động như thế nào? | 63 |
| Câu 76. | Các mô hình câu lạc bộ người cao tuổi hiện nay hoạt động như thế nào? | 63 |
| 3. Các địa chỉ dịch vụ tư vấn và chăm sóc NCT tin cậy | | 66 |
| Câu 77. | Ở đâu có dịch vụ tư vấn và chữa trị các bệnh thường gặp ở người cao tuổi? | 66 |
| Câu 78. | Ở đâu có dịch vụ tư vấn và chữa trị dấu hiệu mãn dục cho nam giới? | 66 |
| Câu 79. | Ở đâu có dịch vụ chăm sóc người cao tuổi? | 67 |
| PHỤ LỤC | | 68 |
| 1. Luật người cao tuổi | | 68 |
| 2. Các bước thành lập Câu lạc bộ mô hình chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại cộng đồng? | | 83 |

PHẦN I. THÔNG TIN CHUNG

1. KHÁI NIỆM VỀ NGƯỜI CAO TUỔI

Câu 1. Thế nào là người cao tuổi?

Trả lời:

Người cao tuổi là người từ 60 tuổi trở lên theo quy ước chung của Liên hợp quốc và theo Luật Người cao tuổi của nước ta (được Quốc hội khóa XII thông qua ngày 23/11/2009, có hiệu lực từ ngày 01/7/2010).

Trong những năm gần đây, nhà nước đã sử dụng khái niệm “người cao tuổi” thay cho “người già”. Tuy tuổi cao, nhưng nhiều người trên 60 tuổi vẫn tích cực hoạt động trên nhiều lĩnh vực xã hội và cuộc sống gia đình, vì vậy cụm từ “người cao tuổi” bao hàm sự kính trọng, động viên hơn so với cụm từ “người già”. Tuy nhiên về khía cạnh sinh học thì người già hay người cao tuổi đều được dùng với ý nghĩa như nhau về sự lão hóa.

Câu 2. Phân loại theo mức độ già hóa như thế nào?

Trả lời:

Trong dân số học, nhóm từ 60 tuổi trở lên được gọi chung là nhóm dân số già, người ta thường chia nhóm này ra 3 loại:

- Nhóm già nhất là từ 80 tuổi trở lên (tương đương nhóm đại lão ở Việt Nam).

- Nhóm trung bình là từ 70 - 80 tuổi (trung lão).

- Nhóm còn năng động là từ 60 - 70 tuổi (sơ lão).

Sự phân chia này chỉ mang tính ước lệ. Đánh giá tuổi sinh học chính xác hơn tuổi hành chính. Có người có tuổi nhưng trông vẫn trẻ, khỏe mạnh. Trái lại, có người chưa nhiều tuổi nhưng đã có biểu hiện già. Vì vậy trong nhân khẩu học bên cạnh chỉ số tuổi thọ bình quân còn có tuổi thọ bình quân khỏe mạnh. Tuy nhiên phân chia theo tuổi như vậy có tính thực tiễn, dễ áp dụng. Trong 3 nhóm trên, các cụ đại lão rất đáng lưu ý vì ở lứa tuổi này, nhìn chung sức đã yếu nhiều, cần sự hỗ trợ của gia đình và cộng đồng.

2.VAI TRÒ CỦA NGƯỜI CAO TUỔI

Câu 3. Người cao tuổi có vai trò như thế nào trong gia đình và xã hội?

Trả lời:

Người cao tuổi ở Việt Nam là lớp người có vai trò, vị trí quan trọng đối với gia đình và xã hội, đã có những đóng góp quan trọng trong sự nghiệp xây dựng, bảo vệ và phát triển đất nước.

Trong gia đình, người cao tuổi có vai trò rất lớn trong việc hình thành những giá trị văn hóa gia đình, trong việc chọn lọc và phát triển những giá trị tốt đẹp và là người truyền lại những giá trị văn hóa tốt đẹp ấy cho các thế hệ sau.

Ngoài xã hội, người cao tuổi là một lực lượng ngày càng đông đảo ở nước ta, đã và đang có những đóng góp quan trọng vào việc thực hiện những nhiệm vụ chính trị ở địa phương, là nguồn lực quý giá trong sức mạnh tổng hợp của khối đại đoàn kết toàn dân, góp phần thúc đẩy sự nghiệp đổi mới đất nước và giữ vững ổn định chính trị - xã hội, an ninh quốc gia.



Nhờ có sự tham gia tích cực của lớp người cao tuổi, tình hình chính trị xã hội, nhất là việc giáo dục con cháu trong gia đình ngày càng tốt, góp phần rất quan trọng đối với sự ổn định của gia đình và xã hội. Chăm sóc người cao tuổi vừa là trách nhiệm vừa là tấm lòng của toàn thể cộng đồng đối với thế hệ đi trước.

3.VÌ SAO PHẢI QUAN TÂM ĐẾN NGƯỜI CAO TUỔI?

Câu 4. Vì sao chúng ta phải quan tâm đến người cao tuổi?

Trả lời:

Xu hướng chung của thế giới là già hóa dân số ngày càng tăng lên. Do đó việc phát huy vai trò của người cao tuổi và chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi là rất quan trọng để tạo cho họ cuộc sống khỏe mạnh, sống vui, sống có ích. Chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi là trách nhiệm của Đảng, Nhà nước, gia đình và toàn xã hội.

Theo thống kê, vào năm 2009, tuổi thọ trung bình của người Việt Nam đã đạt được 72,8 tuổi, tăng 4,3 tuổi so với năm 1999, đặc biệt tuổi thọ của phụ nữ tăng 5,5 tuổi. Tuy nhiên, số nam trung bình sống khỏe mạnh chỉ đạt 66 tuổi và xếp thứ 116/182 nước trên thế giới. Tính trung bình, mỗi người Việt Nam có tới 14 năm ốm đau, bệnh tật (Phạm và Đỗ, 2009). Các mô hình bệnh tật cũng đang chuyển từ các bệnh truyền nhiễm sang bệnh không lây nhiễm như bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường, tâm thần... đòi hỏi chi phí cho chăm sóc y tế cao hơn và nguy cơ bị tàn tật cũng cao hơn. Chăm sóc y tế cho người cao tuổi mặc dù đã được cải thiện, xong khả năng tiếp cận của nhóm người cao tuổi có thu nhập thấp còn rất hạn chế. Chi phí trung bình cho điều trị ở người cao tuổi thường cao gấp 7-8 lần so với trẻ em (Phạm và Đỗ, 2009). Vì vậy quan tâm đến người cao tuổi là việc làm hết sức cần thiết.

4.THỰC TRẠNG VỀ NGƯỜI CAO TUỔI VIỆT NAM

Câu 5. Thực trạng người cao tuổi ở Việt Nam hiện nay như thế nào?

Trả lời:

Người cao tuổi nước ta ngày càng gia tăng (cả về số lượng và tỷ lệ so với tổng dân số). Cách đây 30 năm, nước ta có 3,7 triệu người cao tuổi chiếm 6,9% dân số. Năm 2008, số người cao tuổi là 8.5 triệu người, chiếm khoảng 9,9% dân số (Điều tra chọn mẫu biến động DS- KHHGD năm 2008). Tương lai ở các thập kỷ sau,

do tuổi thọ được nâng cao, nước ta sẽ là một quốc gia có dân số già như nhiều nước phát triển trên thế giới.

Mức sống của người cao tuổi còn thấp và có rất nhiều khó khăn:

- Về đời sống vật chất: Trên 60% số cụ cho là có khó khăn, 37% coi là trung bình, 1% dị dật.

- Về tinh thần: 13% số cụ gặp trắc trở, 60% thấy bình thường, chỉ có 20% cảm thấy thoải mái.

Sức khỏe người cao tuổi nước ta không ngừng được cải thiện. Cùng với sự phát triển nhanh chóng của nền kinh tế và sự tiến bộ xã hội, 20 năm qua tuổi thọ của người Việt Nam được nâng cao và sức khỏe của người cao tuổi được cải thiện, ở người cao tuổi, bệnh thường phát triển âm thầm, khó phát hiện và thường mắc nhiều bệnh cùng một lúc, gây suy sụp sức khỏe rất nhanh chóng. Cùng với sự phát triển về kinh tế và mức sống tăng cao, lối sống hiện đại, những bệnh như đái tháo đường, tăng huyết áp, bệnh tim mạch... đang có xu hướng phát triển mạnh.

Câu 6. Thực trạng công tác chăm sóc sức khỏe người cao tuổi hiện nay?

Trả lời:

Thực trạng công tác chăm sóc sức khỏe người cao tuổi còn nhiều hạn chế. Công tác tổ chức các hoạt động chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi tại cộng đồng còn ít. Tại nhiều địa phương, các hoạt động này chủ yếu mang tính đơn lẻ, tự phát. Việc tổ chức các câu lạc bộ người cao tuổi, câu lạc bộ dưỡng sinh... sẽ rất có ích cho sức khỏe của người cao tuổi, song hình thức này chưa được phát triển rộng rãi. Công tác khám, chữa bệnh cho người cao tuổi vẫn chưa được quan tâm đúng mức, tình trạng các cụ phải tự bỏ tiền để khám chữa bệnh vẫn còn phổ biến, do vậy chi phí khám chữa bệnh đã, đang là một gánh nặng cho người cao tuổi và gia đình. Nhu cầu của người cao tuổi được chăm sóc dinh dưỡng, tập luyện nâng cao sức khỏe về thể chất, chăm sóc sức khỏe tinh thần, chăm sóc sức khỏe toàn diện bao gồm chăm sóc sức khỏe sinh sản, khám bệnh phát hiện và điều trị bệnh kịp thời là rất cao và cần thiết.

PHẦN II. CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

I. CHĂM SÓC SỨC KHỎE THỂ CHẤT

Câu 7. Sức khỏe thể chất ở người cao tuổi có thay đổi gì?

Trả lời:

Sức khỏe thể chất có nhiều thay đổi ở người cao tuổi:

- Theo thời gian, tế bào thần kinh bị chết dần mà không được thay thế, lượng máu nuôi dưỡng cho não giảm, sự suy nghĩ trở nên chậm chạp, nhầm lẫn.

- Thủy tinh thể của mắt dần dần bị cứng và đục, võng mạc kém nhạy cảm với ánh sáng, thị giác giảm khi nhìn sự vật ở gần hay trong bóng tối.

- Tai nghe nghễnh ngãng, khó bắt được các âm thanh có tần số cao và tiếng nói bình thường.

- Ăn uống kém ngon vì tế bào vị giác trên lưỡi ngày một ít đi, miệng khô vì tuyến nước bọt giảm tiết rõ rệt.

- Khứu giác kém, mũi kém phân biệt mùi của hóa chất, thực phẩm.

- Nhịp tim chậm, lượng máu đến cơ tim giảm, cơ tim xơ cứng, dễ bị suy tim, khiến người cao tuổi không đáng được những công việc thường làm khi còn trẻ.

- Hơi thở ngắn, nhanh, lượng dưỡng khí trong máu giảm dẫn đến khó thở, dễ thấm mệt khi làm việc chân tay.

- Gan thu nhỏ lại, lượng máu lưu thông qua gan giảm, chức năng thanh lọc độc chất kém hữu hiệu.

- Thận cũng nhỏ lại. Máu đi qua thận giảm, khả năng bài tiết kém, nước tiểu loãng, bàng quang co bóp yếu gây chứng khó tiêu, kiểm soát tiểu tiện kém hoặc mất tự chủ, tuyến tiền liệt xơ hóa gây bí tiểu, đôi khi phải thông cho dễ chịu.

- Lớp mỡ dưới da mỏng hơn, tuyến mồ hôi và tuyến nhờn bài tiết kém gây da khô, nhăn nheo, dễ bị tổn thương, kém chịu đựng được lạnh giá.

- Hệ thống miễn dịch yếu, sự sản xuất kháng thể bị suy yếu, cơ thể dễ bị nhiễm khuẩn, bệnh tật sẽ trầm trọng hơn.

- Hoạt động tình dục suy giảm, tuy nhiên khả năng này vẫn có thể tồn tại tới tuổi 80- 90.

Câu 8. Tại sao người cao tuổi dễ mắc bệnh? Trả lời:

Sức đề kháng của người cao tuổi kém đi, thường mắc nhiều bệnh tật là do các cơ quan, bộ phận của cơ thể bị già hóa, thực hiện chức năng không còn tốt nữa. Tốc độ già hóa của mỗi người là khác nhau và ở mỗi người thì tốc độ già hóa của các bộ phận cũng khác nhau. Vì vậy, biểu hiện bệnh tật của người cao tuổi thường không điển hình. Ở người cao tuổi, ranh giới giữa sinh lý (quá trình hóa già tự nhiên) với bệnh lý thường không rõ ràng, dễ bỏ qua... nên việc theo dõi, kiểm tra sức khỏe định kỳ và đi khám ngay khi có biểu hiện bất thường là một việc làm cần thiết.

Câu 9. Để phòng tránh được bệnh tật người cao tuổi cần vận động, tập luyện như thế nào?

Trả lời:

Để phòng ngừa hoặc để làm chậm tiến trình của bệnh tật, cách tốt nhất đối với mỗi người là tập luyện ngay từ khi còn trẻ tuổi. Người cao tuổi vận động và tập luyện đều đặn giúp giảm bớt nguy cơ mắc bệnh và tử vong. Tập luyện giúp phòng ngừa các bệnh tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường, béo phì, loãng xương... Điều cần chú ý là người cao tuổi cần tập luyện như thế nào?

Có thể bắt đầu các bài tập thể dục buổi sáng đều đặn, tập hít thở trước và sau khi ngủ dậy, vận động tay chân, xoa bóp các cơ bắp.

Có thể tập nhẹ nhàng trong nhà, trong vườn hoặc công viên tham gia câu lạc bộ dưỡng sinh ngoài trời gần nhà vừa để tập lại có cơ hội gặp gỡ, giao lưu và học tập kinh nghiệm trong nhóm người cao tuổi về cách giữ gìn, bảo vệ sức khỏe.



Đi bộ: Đi bộ là một trong những biện pháp tập luyện tốt nhất có lợi cho hệ tim mạch. Người cao tuổi nên đi bộ khoảng 15 phút đến 30 phút mỗi ngày và đều đặn 3 ngày đến 5 ngày trong một tuần, tùy thuộc vào sức khỏe của từng người.

Chạy chậm: Chạy chậm cũng là hình thức tập luyện phù hợp với người cao tuổi nhưng phải tuân theo nguyên tắc cơ bản là luyện lập vừa sức chứ không gắng sức, luôn duy trì nhịp độ chạy thích hợp với bản thân; nếu thấy còn sức thì tăng vận động bằng kéo dài thời gian chạy chứ không tăng tốc độ chạy; những người bắt đầu chạy trong hai ba tháng đầu không nên chạy quá 5 phút mỗi ngày.

Bơi: Bơi là phương pháp tập luyện toàn thân và thích hợp nhất với người cao tuổi. Lưu ý rằng người cao tuổi nên bơi chậm, bơi trong thời gian ngắn là hợp lý.

Câu 10. Tại sao người cao tuổi hay bị ngã?

Trả lời

Người cao tuổi rất hay bị ngã. Theo Tổ chức Y tế Thế giới có tới 28 - 35% người trên 64 tuổi bị ngã hằng năm. Ở Việt Nam ước

tính số người trên 65 tuổi hiện nay là 6,7% (khoảng 5,5 triệu người) và như vậy, ước tính mỗi năm ở nước ta có khoảng 1,5 - 1,9 triệu người cao tuổi bị ngã.

Vậy tại sao người cao tuổi lại dễ bị ngã? Lý do là chức năng của cơ quan vận động ở người cao tuổi giảm đi rõ rệt. Cơ teo và yếu, bộ phận thần kinh kiểm soát dáng đi bị kém hoạt động nên kém phản ứng với các tình huống xảy ra trong sinh hoạt, để mất thăng bằng, sẽ càng nặng nề hơn khi người cao tuổi bị sa sút trí tuệ, giảm thị lực. Người cao tuổi mắc các bệnh mãn tính liên quan đến cơ quan vận động như thoái hóa khớp, viêm khớp càng làm cho việc đi lại khó khăn và càng dễ bị ngã hơn. Ngoài ra, nơi ở, điều kiện sống không an toàn như nhà chật chội, nền trơn, thiếu ánh sáng, thiếu thông thoáng, nuôi súc vật nhiều... dễ tác động gây tai nạn cho người cao tuổi. Hậu quả nghiêm trọng nhất của ngã là gãy xương, đặc biệt gãy cổ xương đùi là rất nặng nề. Xương của người cao tuổi dễ bị gãy là do xương bị loãng, số người cao tuổi bị bệnh loãng xương chiếm tỷ lệ khá cao. Gãy xương gây ra nhiều biến chứng và để lại di chứng tàn tật, tốn rất nhiều tiền của cho quá trình chăm sóc và điều trị.

Câu 11. Làm gì để phòng tránh ngã ở người cao tuổi ?

Trả lời:

Để giúp phòng tránh ngã cho người cao tuổi cần phối hợp nhiều biện pháp với nhau.

Thứ nhất là phải sắp xếp bố trí nơi ở sao cho thuận tiện và phù hợp với sức khỏe người cao tuổi, bao gồm thông thoáng nhà cửa; chống trơn nền nhà và đặt thảm ở những nơi nền trơn nứt, trong nhà vệ sinh để phòng bị trượt; nên bố trí nhà vệ sinh gần phòng ngủ; đảm bảo trong nhà đủ ánh sáng, lắp thêm đèn ở những chỗ đi lại bị tối; không thả súc vật như chó, mèo trong nhà; tránh để trẻ em nô đùa xô đụng người già ngã; giày dép cho người cao tuổi phải vừa

chân, để thấp, nhẹ, mềm và dễ xỏ chân; nên có dụng cụ trợ giúp khi đi lại như gậy, ba toong, ghế đi, đặc biệt cần cho những người cao tuổi mắt kém, bị bệnh khớp, yếu cơ.

Thứ hai là tăng tập luyện vừa phải, chế độ dinh dưỡng hợp lý để phòng loãng xương và suy dinh dưỡng ở người cao tuổi. Tập luyện làm cơ rắn chắc hơn, giữ thăng bằng tốt hơn khi đi lại. Người cao tuổi nên đi khám sức khỏe và tư vấn bác sĩ để lựa chọn hình thức tập luyện phù hợp với sức khỏe của mỗi người.



Câu 12. Người cao tuổi hay mắc những bệnh gì?

Trả lời:

Người cao tuổi thường hay mắc nhiều chứng bệnh cùng một lúc. Tình trạng mắc hai loại bệnh trở lên là khá phổ biến. Các bệnh thường gặp nhất là bệnh tim mạch (xơ vữa động mạch, thiếu năng động mạch vành, tăng huyết áp); tai biến mạch máu não); bệnh về xương khớp (đau xương khớp, thoái hóa khớp bao gồm cả khớp ở tay chân và khớp sống thắt lưng, bệnh gút); bệnh hô hấp (viêm họng, viêm phế quản, viêm phổi); rối loạn chuyển hóa và chức năng các cơ quan nội tạng biểu hiện bằng thay đổi một số chỉ số về máu

(tăng cholesterol, men gan, đường máu); tiêu hóa kém hoặc bệnh (viêm loét miệng, khó tiêu, đầy hơi, chướng bụng, táo bón hoặc đi lỏng); bệnh hệ tiết niệu - sinh dục, đặc biệt là u xơ tiền liệt tuyến hoặc ung thư tiền liệt tuyến; giảm khả năng trí tuệ biểu hiện là trí nhớ kém, hay quên, mắc một số bệnh như bệnh Parkinson, trầm cảm; nghe kém hoặc điếc; da khô nứt nẻ, ngứa...

Câu 13. Huyết áp là gì? Khi nào gọi là huyết áp cao ?

Trả lời:

Huyết áp (HA) là áp suất trong động mạch, được tạo bởi sức đẩy của tim và sức ép của thành động mạch. Đơn vị đo áp suất trong động mạch là milimet cột thủy ngân. HA thường được biểu thị bằng hai chỉ số (thí dụ 120/80mmHg), số trên (120mmHg) gọi là HA tâm thu, thể hiện lực đẩy từ tim khi tim co bóp đẩy máu đi; số dưới(80mmHg) gọi là HA tâm trương, thể hiện lực căng của thành mạch.

Một người được coi là tăng HA khi đo HA lúc bình thường, không có yếu tố nào gây tăng HA như chạy nhảy, vận động mạnh, lao động nặng nhọc, uống rượu bia hay cà phê, trị số huyết áp đo được tăng lên 20mmHg so với trị số HA bình thường của người đó.

Khi đo HA, muốn có một trị số tin cậy, người được đo phải nghỉ ngơi 10-15 phút trước khi đo và thường đo HA ở tay trái. Trị số HA bình thường:

- HA tâm trương (số dưới) hình thường là 80-84 ; 85-89 là hơi cao và từ 90 trở lên là cao.

- HA tâm thu (số trên) bình thường là 120-129; 130-139 là hơi cao và từ 140 trở lên là cao.

- HA của mỗi người thay đổi tùy theo lứa tuổi vì vậy để xác định thực sự một người bị bệnh tăng HA, cần đi đến bác sĩ khám để được chẩn đoán chính xác và được chữa trị sớm.



Câu 14. Phòng ngừa cao huyết áp như thế nào?

Trả lời:

Phòng ngừa các bệnh không lây nhiễm, trong đó có tăng huyết áp có cùng một nguyên tắc chung là thực hiện lối sống lành mạnh để phòng ngừa các yếu tố nguy cơ gây bệnh, gồm không hút thuốc lá, không lạm dụng rượu bia, chế độ dinh dưỡng hợp lý và vận động thân thể hợp lý.

Chế độ ăn uống hợp lý phòng tăng huyết áp: Chế độ dinh dưỡng cần thiết đảm bảo cung cấp đầy đủ bốn nhóm thực phẩm đạm, đường, béo và khoáng chất với tỉ lệ cân đối. Người hút thuốc lá là biện pháp hữu hiệu nhất để phòng ngừa cao HA.

Bớt uống rượu, không uống các loại rượu mạnh: rượu có độ cồn cao làm tăng HA. Ngoài ra, rượu làm giảm tác dụng của thuốc hạ HA.

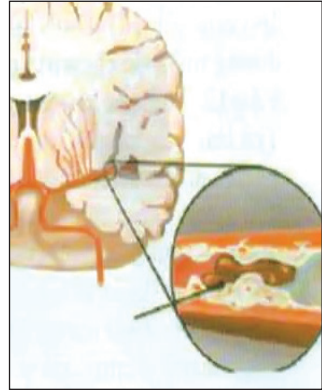
Tăng hoạt động thể lực: Thời gian hoạt động thể lực (mức độ trung bình hoặc nặng) tối thiểu mỗi ngày là 30 phút. Lối sống tĩnh tại làm tăng nguy cơ bị béo phì, vì vậy cần tăng cường vận động và tập thể dục đều đặn ở mức vừa phải như đi bộ nhanh hoặc bơi lội.

Người ít vận động thể lực cần dành thời gian cho tập thể dục, thể thao mỗi ngày 30-45 phút, 3-4 lần/ tuần. Các hoạt động thể dục có thể làm giảm HA tâm thu xuống 4- 8mmHg. Các tập luyện nặng như cử tạ có tác dụng làm tăng HA, vì vậy nên tránh.

Câu 15. Thế nào là tai biến mạch máu não ở người cao tuổi?

Trả lời:

Tai biến mạch máu não là tên gọi chung cho tình trạng biến đổi ở mạch máu não gây tổn thương ở não làm người bệnh bị liệt, hôn mê, thậm chí tử vong ngay. Tai biến mạch máu não có thể là tắc mạch máu não hoặc xuất huyết não.



Tai biến mạch máu não rất nguy hiểm, khó lường được các hậu quả trước mắt và lâu dài. Bệnh thường gặp ở người cao tuổi.

Câu 16. Cách phòng tránh tai biến mạch máu não ở người cao tuổi?

Trả lời:

Phòng tai biến mạch máu não bằng cách phát hiện sớm các yếu tố nguy cơ gây tai biến và điều trị sớm một cách có hiệu quả để kiểm soát các yếu tố nguy cơ đó, hạn chế khả năng gây tai biến; Nguy cơ lớn nhất là bệnh tăng huyết áp. Phát hiện sớm tăng HA bằng cách định kỳ đo HA, mỗi người cần biết số đo HA bình thường của mình để kịp thời phát hiện HA tăng.

Ở tuổi trên 60, cần tự theo dõi huyết áp ít nhất 1 lần/tuần; khi đã bị tăng huyết áp thì cần theo dõi thường xuyên chỉ số huyết áp. Người cao tuổi cần duy trì chỉ số huyết áp ở mức 140/90mmHg. Lưu ý rằng ở người bệnh tăng huyết áp chỉ số 11A rất giao động, tăng giảm thất thường, đòi hỏi phải theo dõi thường xuyên, suốt đời.

Sắp xếp thời gian biểu điều độ (nghỉ ngơi, ngủ và luyện tập, làm việc). Tránh căng thẳng thần kinh; nên tự kiểm chế trước mọi tác động từ bên ngoài, gây căng thẳng tâm lý.

Nếu bị tăng HA, dùng thuốc hạ huyết áp đúng theo chỉ dẫn của thầy thuốc chuyên khoa. Bệnh cần điều trị lâu dài nên người bệnh cần tư vấn thầy thuốc để điều chỉnh việc dùng thuốc, chọn thuốc và thời điểm uống thuốc cho thích hợp với tình trạng giao động huyết áp của mỗi người.

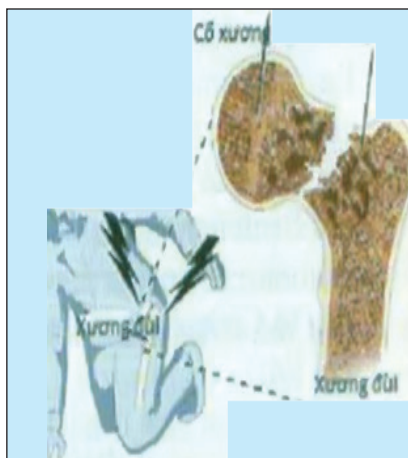
Tiếp tục duy trì thực hiện tốt việc phòng ngừa tăng huyết áp (xem câu 14). Định kỳ làm các xét nghiệm máu (mỡ máu, đường máu) để chữa trị kịp thời nếu phát hiện bất thường.

Câu 17. Thế nào là bệnh thoái hóa khớp, cách phòng tránh?

Trả lời:

Thoái hóa khớp là tình trạng hư hỏng phần sụn đệm giữa hai đầu xương kèm theo phản ứng viêm và giảm dịch nhầy giúp bôi trơn ở điểm nối giữa hai đầu xương. Tình trạng này gây đau nhức và cứng khớp. Hạn chế cử động của khớp. Tuy không gây tử vong nhưng các triệu chứng của bệnh gây ảnh hưởng nặng nề đến sinh hoạt của người bệnh, thậm chí dẫn đến tàn tật.

Biểu hiện của thoái hóa khớp: Bệnh thường tái phát thành từng đợt. Mỗi đợt xuất hiện đau tại chỗ, âm ỉ; đau thường tăng khi vận động hay thay đổi tư thế, đau giảm và hết giữa các đợt tái phát. Hạn chế vận động ở khớp bị thoái hóa, khớp biến dạng do các gai xương mọc thêm; có thể có biểu hiện khác như teo cơ, tiếng lạo xạo khi cử động, sưng khớp...



Cách phòng tránh thoái hóa khớp: Để phòng ngừa và hạn chế cơn đau do thoái hóa khớp trong sinh hoạt người cao tuổi nên lưu ý những điều sau đây:

- Giữ cân nặng hợp lý: Hãy cố gắng giảm cân, nếu cân nặng vượt chuẩn và béo phì. Việc này là quan trọng hàng đầu, bởi nó sẽ giúp giảm áp lực cho khớp.

- Tập luyện đúng cách: Sẽ là sai lầm nếu cho rằng, khi cơn đau hoành hành thì càng ít vận động càng tốt, bởi vì không vận động chỉ làm giảm cảm giác đau ngay lúc đó nhưng lại làm cho khớp bị xơ cứng, càng thêm thoái hóa. Tuy nhiên, vận động và luyện tập khớp bị bệnh phải phù hợp và cần có sự hướng dẫn của thầy thuốc. Thầy thuốc sẽ hướng dẫn các động tác tập luyện khớp tăng dần từ nhẹ đến mạnh phù hợp với mức độ cứng và tổn thương của khớp và không để cho các khớp bị ỳ.

Câu 18. Viêm phế quản mạn tính là gì? Phòng tránh như thế nào?

Trả lời:

Viêm phế quản mạn tính là khi các túi khí (phế nang) và ống dẫn khí đến các ống dẫn khí đến các túi khí (phế quản) bị viêm kéo dài do rất nhiều nguyên nhân. Đây là một bệnh thuộc đường hô hấp dưới, tức là bệnh ở sâu trong phổi chứ không còn nông ngay ở họng hay ống dẫn khí phía trên (khí quản).

Bệnh viêm phế quản mạn tính thường tái phát thành từng đợt cấp tính khi thời tiết đổi mùa. Bệnh hay gặp ở người cao tuổi, nam giới gặp nhiều hơn nữ giới.

Người cao tuổi hay mắc bệnh viêm phế quản mạn tính do sự suy giảm chức năng đề kháng của cơ thể và dễ bị sự xâm nhiễm của vi sinh vật gây bệnh; Có nhiều yếu tố thuận lợi làm cho phế quản bị viêm mạn tính như: nghiện thuốc lá, thuốc Lào; môi trường sống có nhiều bụi, dùng bếp than; cơ địa dị ứng đường hô hấp.

*** Cách phòng tránh:**

Bỏ hút thuốc lá, thuốc lào; làm thông thoáng nhà ở để không khí không được lưu thông, không để khói bếp ứ đọng; cải tiến (dùng bếp than, củi, rơm rạ đồ ít có khói, thay thế bằng dùng loại bếp ít khói; đảm bảo vệ sinh môi trường sống.

Người có cơ địa dị ứng cần phát hiện các tác nhân gây dị ứng cho mình và hạn chế tiếp xúc với các tác nhân đó.

Khi có dấu hiệu viêm đường hô hấp (ho khan hoặc có đờm, sốt, khó thở, tiếng rít khi thở...) cần đi khám ngay và điều trị sớm để bệnh không kéo dài chuyển thành mãn tính.

Tập điều hòa nhịp thở bằng các hình thức như đi bộ, tập dưỡng sinh, yoga... Không nên tập quá sức và cần có sự hướng dẫn của thầy thuốc.

Câu 19. Bệnh đái tháo đường ở người cao tuổi và cách phòng tránh?

Trả lời:

Người cao tuổi dễ bị tăng đường huyết hơn là người trẻ do khả năng dung nạp glucose ở người cao tuổi giảm cùng với sự già hóa; bệnh đái tháo đường ở người cao tuổi song hành với lão hóa sẽ dẫn đến giảm chức năng các cơ quan rõ rệt hơn và với tốc độ nhanh hơn (đục thủy tinh thể, bệnh lý tim mạch, hạn chế chức năng thần kinh...). Những người bị bệnh đái tháo đường sẽ có nguy cơ bị tai biến mạch máu não cao gấp 2-2,5 lần so với người khác.



Cách phòng tránh: vận động, rèn luyện thể lực thường xuyên và ăn uống điều độ, được coi là giải pháp hữu hiệu. Định kỳ đi kiểm tra sức khỏe, xét nghiệm đường máu là một việc làm cần thiết để sớm phát hiện bệnh, được các bác sỹ chuyên khoa tư vấn điều chỉnh chế độ ăn và dùng thuốc hợp lý, bệnh sẽ ổn định, không tiến triển xấu.

Câu 20. Những vấn đề về mắt thường gặp ở người cao tuổi?

Trả lời:

Các bệnh về mắt người cao tuổi thường mắc là bệnh lão thị (nhìn mờ khi nhìn gần), đục thủy tinh thể, bệnh thiên đầu thống...

Câu 21. Lão thị biểu hiện như thế nào?

Trả lời:

Khả năng điều tiết của mắt bị giảm dần theo tuổi. Đến khoảng ngoài 40 tuổi sẽ bị khó nhìn hoặc nhìn mờ ở khoảng cách gần, vì vậy người ta còn gọi là viễn thị. Mức độ lão thị thay đổi theo tuổi tác và phụ thuộc vào mức độ đọc sách cũng như các điều kiện ánh sáng, tư thế... khi đọc sách. Người bị lão thị cần phải đeo kính để điều chỉnh sự điều tiết cho mắt. Khi đó thầy thuốc chuyên khoa mắt sẽ khám và chỉ định dùng kính điều chỉnh phù hợp với mức độ viễn thị của mỗi mắt và phù hợp với khoảng cách tâm điểm giữa hai mắt của từng người. Như vậy, mỗi người cao tuổi có kính riêng cho mình và mỗi thời kỳ người cao tuổi cũng được bác sỹ chuyên khoa mắt khám để điều chỉnh kính cho phù hợp với mức độ lão thị.

Câu 22. Đục thủy tinh thể là gì?

Trả lời:

Đục thủy tinh thể xảy ra khi thủy tinh thể thay vì ở trạng thái trong suốt, trở nên đục và ngăn không cho ánh sáng xuyên qua để được truyền vào bên trong, bệnh lý này phát triển từ từ trong nhiều năm hoặc nhiều tháng và làm cho thị giác càng trở nên kém dần. Những dấu hiệu của đục thủy tinh thể là nhìn kém dần mà mắt

không bị đỏ, không đau, có thể nhìn thấy điểm đen cố định trước mắt, cũng có thể nhìn thấy vàng bóng tối hoặc vàng ó, nhìn thấy hai hình (nhìn đôi) hoặc thấy nhiều bóng. Ban đầu điều trị đục thủy tinh thể bằng thuốc, khi đã nặng thì phải phẫu thuật để thay thủy tinh thể đã bị xơ hoá bằng thủy tinh thể nhân tạo. Sau phẫu thuật mắt nhìn lại tốt, có thể không phải dùng kính lão nữa.

Câu 23. Bệnh thiên đầu thống là gì ?

Trả lời:

Có một cấu trúc gọi bên trong con mắt gọi là tiền phòng của mắt. Tiền phòng chứa dịch, dịch này liên tục được tạo ra giữ cho mắt được sạch. Có sự nối thông để dịch có thể thoát ra bên ngoài để đảm bảo áp lực bên trong tiền phòng được giữ ở một mức độ ổn định. Nếu vì lý do nào đó mà dịch không được thoát ra được sẽ ứ lại, dẫn tới tăng áp lực trong mắt, áp lực này sẽ gây tổn thương dây thần kinh thị giác và phần khác nhau của võng mạc. Tình trạng đó là bệnh thiên đầu thống, còn được gọi là glôcôm. Bệnh biểu hiện bằng đau nhức mắt dữ dội, cảm giác căng cứng ở mắt, kèm theo đau đầu. Khi người cao tuổi có các biểu hiện đó phải đi khám mắt ngay để kịp thời phát hiện thiên đầu thống. Thiên đầu thống được điều trị bằng nhỏ thuốc mắt hoặc bằng phẫu thuật tùy vào thể loại và mức độ tăng áp lực trong mắt. Thiên đầu thống là bệnh rất nguy hiểm cho mắt vì nếu không phát hiện và điều trị sớm sẽ gây tổn thương khó hồi phục và có thể dẫn tới mù hoàn toàn.

Câu 24. Để phòng các bệnh về mắt, người cao tuổi cần chú ý những gì?

Trả lời:

Để phòng các bệnh về mắt, những người ngoài 40 tuổi, nên định kỳ đến bác sĩ nhãn khoa để khám, kiểm tra nhãn áp nhằm phát hiện các bệnh về mắt. Nếu không được chữa trị sớm, một số bệnh sẽ dẫn đến mù lòa.

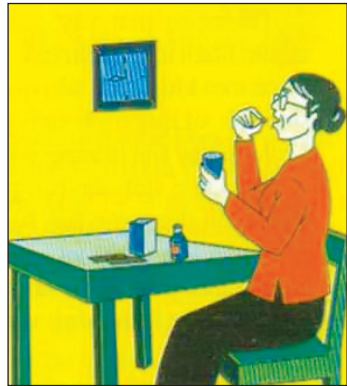
Người cao tuổi nên ăn nhiều trái cây, rau xanh, không dùng thức ăn có mỡ động vật; uống vitamin A, C, E và thuốc chống các chất oxy hóa (selen, kẽm...). Ngoài ra, cần tập thể dục đều đặn, tránh stress, thư giãn tinh thần và đeo kính mắt khi ra nắng, gió. Người cao tuổi cũng nên thường xuyên sử dụng thuốc nhỏ mắt, tránh những nơi bụi bặm, không khí ô nhiễm; hạn chế làm việc với màn hình vi tính, không đọc sách trong thời gian quá lâu.

Câu 25: Dùng thuốc ở người cao tuổi thế nào để ít bị tai biến?

Trả lời:

Đối với người cao tuổi, hạn chế sử dụng thuốc chùng nào tốt chùng đó, không nên nghĩ rằng mỗi khi có bệnh là phải có thuốc uống ngay.

Khi bị mắc bệnh, trong những trường hợp cần thiết, nên phải dùng thuốc mới chữa được bệnh thì nên dùng càng ít loại thuốc càng tốt, chọn thuốc ít tác dụng phụ nhưng có hiệu lực cao. Cần thường xuyên tư vấn thầy thuốc để chọn liều lượng thuốc thích hợp, tối ưu nhất, bảo đảm dùng thuốc một cách hiệu quả, an toàn và hợp lý.



Khi người cao tuổi cần sử dụng thuốc trong một thời gian dài, phải thực hiện đầy đủ chế độ theo dõi, giám sát, kiểm tra, đánh giá, nhận định kết quả điều trị từng thời gian, từng giai đoạn và điều chỉnh liều lượng thuốc, loại thuốc cần thiết.

Người cao tuổi thường bị mắc nhiều bệnh mãn tính nên việc dùng thuốc có khi phải kéo dài hàng tháng, thậm chí hàng năm. Vì vậy, thuốc dùng từng đợt dài hay ngắn tùy theo loại bệnh mắc phải, tùy theo loại thuốc sử dụng và kết quả đáp ứng điều trị nhưng nên có những khoảng thời gian nghỉ dùng thuốc xen kẽ.

2. CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN

Câu 26. Sức khỏe sinh sản là gì?

Trả lời:

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) định nghĩa: Sức khỏe là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về mặt thể chất, tinh thần và xã hội, chứ không chỉ là không có bệnh tật hoặc tàn phế. Như vậy có thể thấy, khái niệm sức khỏe là một khái niệm rộng hơn nhiều so với những quan niệm đơn giản như: sức khỏe là có một cơ thể cường tráng, sức khỏe là không ốm đau, sức khỏe là người lành lặn, không bị tàn phế...

Tương tự như vậy, sức khỏe sinh sản là trạng thái khỏe mạnh, hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội trong tất cả mọi khía cạnh liên quan đến hệ thống sinh sản, chức năng sinh sản và quá trình sinh sản chứ không phải chỉ là không có bệnh tật hay tổn thương ở bộ máy sinh sản.

Sức khỏe sinh sản bao gồm nhiều khía cạnh, trong đó có cả khía cạnh liên quan đến sức khỏe tình dục. Hệ thống sinh sản, chức năng sinh sản và quá trình sinh sản của con người được hình thành, phát triển, và tồn tại trong suốt cuộc đời.

Câu 27. Sức khỏe sinh sản bao gồm những nội dung gì?

Trả lời:

Sức khỏe sinh sản có nhiều nội dung như: Làm mẹ an toàn; Kế hoạch hóa gia đình; Giảm phá thai, phá thai an toàn; Sức khỏe sinh sản Vị thành niên; Nhiễm khuẩn đường sinh sản; Bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS; Ung thư đường sinh sản; Giáo dục tình dục/sức khỏe tình dục; Vô sinh; Tuyên truyền giáo dục về chăm sóc sức khỏe sinh sản.

Câu 28. Khái niệm sức khỏe sinh sản người cao tuổi?

Trả lời:

SKSS người cao tuổi là những nội dung về SKSS liên quan ở độ tuổi của người cao tuổi. Các nội dung đó là: Nhiễm khuẩn

đường sinh sản; Bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS; Ung thư đường sinh sản; Sức khỏe tình dục ở người cao tuổi.

Câu 29. Chăm sóc sức khỏe sinh sản là gì?

Trả lời:

Chăm sóc sức khỏe sinh sản là chăm sóc con người cả vòng đời, từ khi mới là 2 tế bào trứng và tinh trùng cho đến trước khi về cõi vĩnh hằng (GS Viện sĩ Phạm Song).

Mỗi người dân đều có quyền được chăm sóc sức khỏe sinh sản. Chăm sóc sức khỏe sinh sản không có nghĩa là vấn đề kế hoạch hóa gia đình hay sức khỏe tình dục mà là sự chăm sóc toàn diện để đảm bảo chất lượng dân số về thể chất, trí tuệ và tinh thần.

Câu 30. Chiến lược Dân số và Sức khỏe sinh sản Việt Nam giai đoạn 2011-2020 có đề cập đến việc chăm sóc SKSS người cao tuổi không ?

Trả lời:

Một trong các mục tiêu cụ thể của Chiến lược Dân số và Sức khỏe sinh sản Việt Nam giai đoạn 2011-2010 là “Tăng cường chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, tăng tỷ lệ người cao tuổi được tiếp nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe dựa vào cộng đồng lên 20% vào năm 2015 và 50% vào năm 2020”.

Câu 31. Mãn kinh là gì?

Trả lời:

Một số người nghĩ rằng mình đã mãn kinh vào thời điểm bạn không còn hành kinh hàng tháng nữa. Nhưng các bác sĩ định nghĩa thời kỳ mãn kinh bắt đầu sau kỳ hành kinh cuối cùng 12 tháng. Mặc dù có nhiều người cho rằng chẳng qua mãn kinh chỉ là một sự thay đổi thông thường, nhưng thực ra không đơn giản như vậy. Ngược lại, đó là cả một loạt biến đổi lâu dài bắt đầu ngay từ lúc bạn 30-40 tuổi và kéo dài cho đến 50-60 tuổi.

Mãn kinh đã từng được xem là các rối loạn do thiếu hụt nội tiết tố nữ (estrogen). Nhưng mãn kinh không phải là bệnh lý mà là một quá trình sinh lý bình thường. Mãn kinh cũng không phải là điểm kết thúc tuổi thanh xuân hay khả năng tình dục, mặc dù nó có liên quan với nhiều biến đổi về nội tiết tố và tâm sinh lý. Cách đây nhiều thế hệ, chỉ có ít phụ nữ sống qua tuổi mãn kinh. Nhưng ngày nay, chúng ta có thể trải qua một phần ba đến một nửa quãng đời mình sau thời kỳ này.

Chúng ta cũng có thể biết cách làm thuyên giảm các triệu chứng khó chịu, phòng tránh biến chứng, cải thiện sức khỏe về thể chất lẫn tinh thần của bản thân.

Câu 32. Dấu hiệu và triệu chứng của mãn kinh là gì?

Trả lời:

Tuổi mãn kinh thường ở tuổi khoảng 45 đến 50, trung bình là 47, tuy nhiên có người tắt kinh sớm ở độ tuổi 40, cá biệt sớm nhất là 35, cũng có người kéo dài đến tận 55-56, thậm chí trên 60 tuổi. Mỗi người phụ nữ trải qua thời kỳ mãn kinh khác nhau. Ngay cả tuổi bắt đầu mãn kinh cũng thay đổi.

Các triệu chứng cũng rất thay đổi tùy mỗi người. Có thể chỉ có vài triệu chứng nhẹ thoáng qua, nhưng cũng có thể gặp phải hàng loạt biến đổi tâm sinh lý gây ảnh hưởng đến sinh hoạt và làm việc, gồm:

Hành kinh bất thường: Chu kỳ kinh có thể dừng đột ngột hoặc nhiều hơn hay ít hơn dần rồi ngừng. Chu kỳ kinh nguyệt không ổn định có thể là những dấu hiệu khởi đầu thời kỳ mãn kinh.

Giảm khả năng thụ thai: Khi buồng trứng thay đổi bất thường, người phụ nữ cũng khó có thai hơn. Tuy nhiên vẫn có thể có thai trong vòng một năm sau khi hoàn toàn ngưng hành kinh.

Các biến đổi của âm đạo: Khi nồng độ estrogen trong máu suy giảm, mô lót mặt trong âm đạo và niệu đạo (dẫn nước tiểu từ bàng quang ra ngoài) trở nên khô, mỏng và kém đàn hồi hơn.

Cơn bốc hỏa (Cảm giác nóng bừng mặt): Khi nồng độ estrogen suy giảm, các mạch máu có thể bị giãn ra nhanh chóng và làm cho nhiệt độ da tăng lên. Cơn bốc hỏa có thể kéo dài từ 30 giây đến 30 phút, thường gặp trong khoảng 2-3 phút. Tần suất xảy ra còn thay đổi tùy người, có thể mỗi giờ một cơn hoặc chỉ thỉnh thoảng mới xuất hiện. Cơn bốc hỏa có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào, cả ngày lẫn đêm, có thể tồn tại trong một vài năm nhưng với một số người lại không hề có triệu chứng này.

Rối loạn giấc ngủ vì đổ mồ hôi trộm ban đêm: Đổ mồ hôi trộm ban đêm thường đi kèm cơn bốc hỏa. Ban đêm người phụ nữ bị thức giấc, toát nhiều mồ hôi và cảm thấy ớn lạnh, sau đó khó ngủ sâu trở lại.

Thay đổi tính khí: Bạn có thể có một số thay đổi tính khí trong thời kỳ mãn kinh, như dễ bực bội hoặc dễ bị mất cân bằng trước những biến cố xúc cảm. Người ta cho rằng các triệu chứng này là do sự biến đổi nội tiết tố. Các yếu tố thúc đẩy khác gồm: stress, mất ngủ và các biến cố khác trong cuộc đời ở giai đoạn này như người chồng bị bệnh hoặc mất, các con trưởng thành rời khỏi gia đình, nghỉ việc, về hưu,...

Câu 33. Thời kỳ mãn kinh ở người phụ nữ diễn biến thế nào?

Trả lời:

Thời kỳ mãn kinh được diễn biến qua ba giai đoạn, thời kỳ tiền mãn kinh, thời kỳ tắt kinh và thời kỳ hậu mãn kinh.

Trong thời kỳ tiền mãn kinh, do nang noãn trong buồng trứng không còn nhạy cảm với nội tiết tố, cho nên nang noãn bị giảm hẳn đi và phát dục không đầy đủ, thậm chí không chín được để rụng thành



trúng, vì thế chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn, kỳ kinh và lượng kinh cũng biến đổi khác nhau, sau đó chức năng của buồng trứng ngày càng yếu đi, lượng estrogen tiết ra giảm đi đến mức không đủ để làm cho nội mạc tử cung bong ra và dẫn đến tình trạng tắt kinh. Vào cuối thời kỳ tắt kinh và trong thời kỳ hậu mãn kinh, buồng trứng của người phụ nữ bị xơ hóa, teo nhỏ và mất hẳn chức năng nội tiết.

Thời kỳ mãn kinh chỉ ghi nhận qua hồi cứu sau 12 tháng liên tục không hành kinh, chịu những xáo trộn của thời kỳ này như mệt mỏi, đau đầu, mất ngủ, hay quên, chán nản, đa nghi, phiền muộn, lo lắng...

Niêm mạc sinh dục teo mỏng dần, âm hộ và âm đạo khô, đau khi giao hợp; dễ sa sinh dục có thể đi tiểu nhiều lần, đôi khi không đi tự chủ; da khô và nhăn, trở đổi môi; tóc khô, rụng, dễ gãy; tăng trọng lượng dễ dẫn đến thừa cân hay béo phì, mỡ tích tụ nhiều ở vùng bụng và đùi, dễ bị loãng xương do thiếu nội tiết, mất dần canxi và chất khoáng.

Câu 34. Người phụ nữ cần làm gì để cải thiện được tình trạng trên?

Trả lời:

Hội chứng tiền mãn kinh là một phần trong đời sống sinh lý bình thường của người phụ nữ, vì vậy mỗi chúng ta cần trang bị những kiến thức cơ bản xung quanh vấn đề này để tự chăm sóc bản thân và sống vui, sống khỏe trong hạnh phúc gia đình.

Về tinh thần: cần tạo cho mình có một cuộc sống với môi trường vui tươi, thoải mái, tránh những lo âu phiền muộn.

Về thể chất: để tránh những cơn bốc hỏa là triệu chứng thường gặp ở tuổi mãn kinh, cần uống nhiều nước, đủ lượng 1 đến 2 lít mỗi ngày, tránh ăn nhiều chất béo, đồ uống có cồn hay cà phê. Cân bằng chế độ dinh dưỡng, ăn uống đầy đủ các chất. Tránh các thức ăn có nhiều muối.



Cần tập thể dục, thể thao thường xuyên để duy trì sự dẻo dai của hệ xương cơ và giúp máu tuần hoàn đều khắp cơ thể. Thể dục với các bài tập phù hợp sẽ giúp duy trì vóc dáng gọn gàng, giúp tinh thần minh mẫn, lạc quan....

Cần khám phụ khoa định kỳ 6 tháng/1 lần để phát hiện và xử trí kịp thời khi có bệnh. Việc dùng nội tiết thay thế phải hết sức thận trọng và tuyệt đối tuân theo hướng dẫn của thầy thuốc.

Câu 35. Người phụ nữ khi đã mãn kinh thì nhu cầu tình dục có giảm không và làm thế nào để có thể vẫn đáp ứng được quan hệ tình dục?

Trả lời:

Nhu cầu tình dục không liên quan nhiều đến chuyện còn kinh hay không. Mãn kinh là người phụ nữ hết khả năng thụ thai và sinh đẻ chứ không có nghĩa là không còn nhu cầu tình dục hay chấm dứt chuyện tình dục vợ chồng. Mãn kinh không đồng nghĩa với mãn dục; tình dục còn tồn tại nhiều năm sau mãn kinh. Tuy nhiên, do sự suy thoái ở cơ quan sinh dục nên trong sinh hoạt vợ chồng có thể cần dùng các chất bôi trơn (sau khi hỏi ý kiến bác sĩ) để tăng cảm giác thoải mái, không bị đau, tránh được tổn thương niêm mạc do khô teo âm hộ và âm đạo. Hai vợ chồng nên trao đổi thẳng thắn

và chân tình về sức khỏe và tâm lý trong giai đoạn này, trên cơ sở đó người chồng sẽ có trách nhiệm, cảm thông để cùng chia sẻ về những trạng thái sinh lý nói trên.

Câu 36. Liệu pháp Hormon (nội tiết tố) thay thế là gì? có phải nó đem lại ham muốn tình dục cho người đã mãn kinh?

Trả lời:

Liệu pháp hormon thay thế là đưa vào cơ thể một số lượng nội tiết tố (estrogen) thay thế cho lượng nội tiết tố đã mất. Có nhiều cách để đưa thuốc vào cơ thể như uống, chích cấy dưới da, băng dán... Sau một vài tuần điều trị, nội tiết tố sẽ làm thay đổi triệu chứng trước đó, người phụ nữ sẽ dễ chịu hơn, các cơn bốc hỏa giảm rõ rệt, giọng nói bớt trầm... và họ cảm thấy yêu đời hơn.

Về phương diện sinh dục thì khả năng ham muốn tình dục quay trở lại.

Liệu pháp hormon thay thế sẽ giúp cải thiện sức khỏe cho phụ nữ ở lứa tuổi sau 50, trả lại những ham muốn đã mất do tình trạng mãn kinh, mang mùa xuân trở lại...

Câu 37. Sức khỏe sinh sản nam giới gồm những vấn đề cơ bản nào?

Trả lời:

Những vấn đề cơ bản về SKSS ở nam giới như: Các bệnh nhiễm khuẩn đường sinh sản bao gồm các bệnh LTQĐTD, HIV/AIDS; thương lượng trong tình dục an toàn, có trách nhiệm và KHHGĐ; vai trò và trách nhiệm của nam giới trong gia đình, bất bình đẳng giới và bạo lực; sự tham gia của nam giới vào CSSKSS; thiếu năng sinh dục ở nam giới; u tuyến tiền liệt bao gồm cả u lành và u ác đang rất cần được quan tâm. Triển khai tốt các chương trình SKSS dành cho nam giới là việc làm thiết thực góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, hạnh phúc gia đình và sức khỏe cộng đồng.

Câu 38. Đàn ông/nam giới có biểu hiện mãn tinh không?

Trả lời:

Cũng như phụ nữ, đàn ông cũng có giai đoạn chuyển đổi tâm sinh lý từ trung niên sang cao tuổi, đó là thời kỳ “mãn tinh” ở nam giới. Biểu hiện chính của thời kỳ này ở nam giới là rối loạn chức năng hệ thần kinh thực vật, được tính từ 45-50 tuổi, tùy theo từng người mà có thể sớm hay chậm vài năm. Biểu hiện nay là sự giảm sút kích tố sinh dục nam (testosterone) khi tuổi càng cao. Một số người còn chịu ảnh hưởng của triệu chứng này dưới dạng bệnh như tiểu đường. Sự giảm sút testosterone khi tuổi cao còn thể hiện qua một số triệu chứng như mệt mỏi, cơ thể yếu, sầu não và sự hứng thú về “chuyện ấy” giảm dần. Hormon nam testosterone giảm chậm dần trong thời gian dài vì vậy, biểu hiện của nó cũng không rõ ràng và nặng nề như ở phụ nữ. Trung bình nam giới cũng mãn tinh ở độ tuổi 45-50, nhưng một số người có thể kéo dài đến 70.



Câu 39. Mãn dục nam là gì?

Trả lời:

Mãn dục nam là một bệnh do tuổi càng cao các phù tạng trong cơ thể, trong đó có não bộ - tuyến yên và tinh hoàn bị suy thoái gây nên nhiều hội chứng, bệnh xảy ra khi lượng nội tiết tố

testosterone trong máu giảm dưới mức bình thường (bình thường lượng testosterone máu là 10-35 nanomol/ lít).

- Sự tạo máu trong cơ thể giảm sút.
- Sắc diện bên ngoài xấu đi.
- Phản xạ toàn thân và nhận thức xã hội kém nhạy cảm, bệnh nhân cảm thấy trì trệ, chán nản và thường thích sống cô độc.

Câu 40. Thời kỳ mãn dục nam biểu hiện như thế nào?

Trả lời:

Thời kỳ mãn dục nam, là khi lượng testosterone trong máu hạ thấp xuống dưới mức bình thường, sẽ có các thay đổi lớn trong cơ thể người đàn ông:

- Giảm mật độ xương gây loãng xương và dễ bị gãy xương.

- Giảm diện tích và trường lực của các cơ bắp kém hẳn, dễ mệt mỏi và lười nhác công việc thường ngày.

- Tổ chức mỡ dưới da phát triển, nhất là ở bụng.

- Ham muốn tình dục giảm dần tới mất hoàn toàn.

- Bị rối loạn cương dương không đủ độ cương dương vật để thực hiện giao hợp.

- Bắt đầu có các dấu hiệu sớm của các bệnh về tim mạch như tăng mỡ máu gây các chứng xơ vữa động mạch.

Câu 41. Các biểu hiện ở thời kỳ mãn dục nam có thể chữa trị được không?

Trả lời:

Nếu gặp được người thầy thuốc chuyên khoa, những biến đổi trên vẫn có thể điều trị để cải thiện được nhiều chất lượng cuộc



sống cho người bệnh. Đó chính là thuật “cải lão hoàn đồng” mà hiện nay thế giới đang rất quan tâm.

Trình độ khoa học của Việt Nam hiện nay đã có thể tiến hành xét nghiệm định lượng các nội tiết tố sinh sản trong cơ thể trong đó có nội tiết tố nam testosterone. Các loại thuốc về nội tiết tố nam tốt cũng đã có mặt tại Việt Nam.

Câu 42. Người cao tuổi có nên quan hệ tình dục nữa không?

Trả lời:

Y học cổ đại quan niệm tình dục là sự phối hợp âm dương, giúp cơ thể khỏe mạnh, tinh thần phấn chấn, sức khỏe dẻo dai, sống lâu. Y học hiện đại thì khẳng định rằng không có tuổi nào là tuổi chấm dứt tình dục. Tất nhiên, khi tuổi tác càng cao, sức khỏe suy giảm, thì nhu cầu cũng như khả năng “làm chuyện đó” có giảm dần, nhưng không có nghĩa là phải ngừng hẳn. Hơn nữa, sự thể hiện tình cảm vợ chồng thông qua hoạt động tình dục là liều thuốc bổ cho người có tuổi, tạo ra sự phấn chấn, rất có lợi cho sức khỏe tinh thần.

Vì vậy, nếu một đôi vợ chồng còn sức khỏe, còn có nhu cầu thì nên duy trì “chuyện ấy” nhưng cũng cần chú ý đến sự đồng thuận của cả hai người. Nếu một bên muốn, một bên không, mà phải “nhắm mắt chiều nhau” thì cần phải trao đổi với nhau đến chuyện ấy trở nên thoải mái cho cả hai người và tốt nhất là sự mong mỏi, khát khao của cả đôi bên.

Câu 43. Thế nào là u, u lành tính, u ác tính, ung thư?

Trả lời:

U là hiện tượng một số tế bào vượt qua ngoài sự kiểm soát của cơ thể, tăng trưởng khi không cần thiết, tạo nên một khối tế bào thừa, không có chức năng gì cả.

Đa số các khối u là u lành tính, có nghĩa là sinh ra ở đâu thì nằm ở đó, nhìn chung vô hại. U lành tính bao gồm đa số các nốt ruồi, hạt cơm và rất nhiều các u cục khác, trong đó có những u sâu ở bên trong người mà ta không sờ thấy.

Khác hẳn u lành tính, u ác tính gồm các tế bào thay đổi rất bất thường, có tính xâm lấn. Chúng xâm lấn vào lãnh địa của các tế bào bình thường, u ác tính phát triển ở cơ quan nào thì làm hại đến hoạt động của cơ quan ấy, hủy hoại cơ quan ấy, u ác tính chính là ung thư. Ban đầu, ung thư phát sinh ở một vị trí, sau đó các tế bào ác tính có thể di chuyển đến những nơi khác trên cơ thể, sinh sống, phát triển ở đó, tạo thành các u ác tính mới, gọi là di căn.

Câu 44. Tại sao ngày nay có nhiều người bị ung thư?

Trả lời:

Sự phát triển bất thường của các tế bào ác tính xảy ra là do cấu trúc gen của tế bào bị đột biến. Sự đột biến gen này do nhiều nguyên nhân gây ra. Có thể là do di truyền, tế bào đã có một gen bị đột biến từ thế hệ trước. Tuy nhiên, nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh ung thư lại là các yếu tố từ môi trường (các yếu tố trong cuộc sống, các chất độc hại) làm đột biến nhiều gen mà gây ra.

Từ xưa đến nay, bệnh ung thư vẫn luôn tồn tại, nhưng trước kia ông bà ta nhiều khi không biết mình có bệnh. Đó một phần do khả năng chẩn đoán ung thư có hạn, phần khác người chết vì các bệnh truyền nhiễm, tuổi thọ trung bình thấp, không đủ thời gian cho ung thư phát bệnh. Ngày nay, cuộc sống đã cải thiện nhiều, vệ sinh phòng bệnh tốt hơn, nhiều bệnh trước là nan y nay đã có thuốc chữa, con người sống lâu, sống khỏe hơn. Các khối u ác tính có thể phát triển đến mức biểu hiện bằng các triệu chứng và dấu hiệu bệnh, có thể chẩn đoán được, chính vì thế mà tỷ lệ ung thư ngày nay cao hơn. Ô nhiễm môi trường do các chất thải công nghiệp, đô thị hóa, các hóa chất dùng trong sản xuất và đời sống... được coi là những yếu tố nguy cơ đối với sự hình thành ung thư.

Câu 45. Cách phòng ngừa bệnh ung thư như thế nào?

Trả lời:

Không có cách nào đảm bảo cho một người sẽ không bị ung thư. Tuy nhiên, mỗi người chúng ta vẫn có những cách phòng ngừa khá hữu hiệu như sau:

**Tránh các yếu tố tác động làm tăng nguy cơ bệnh ung thư*

Ở nước ta, thuốc lá là yếu tố hàng đầu làm tăng nguy cơ bị các bệnh ung thư. Khói thuốc lá còn có liên hệ với nhiều loại ung thư khác nữa. Càng hút nhiều, hút lâu, tiếp xúc nhiều với khói thuốc của người khác, thì càng có nhiều khả năng bị ung thư, bất kể là nam hay nữ giới. Rượu và thuốc lá như hai yếu tố cộng hưởng, người nào vừa hút thuốc vừa uống rượu thì có nguy cơ ung thư rất cao.

Bên cạnh khói thuốc lá, có nhiều chất khác cũng làm tăng nguy cơ ung thư như chất phóng xạ, amiăng, lưu huỳnh, thức ăn cháy đắng, đồ ăn rán xào nhiều mỡ, chất phụ gia thực phẩm để tạo màu và bảo quản...

Y học đã phát hiện một số loại vi rút có khả năng gây ung thư. Vi rút Papilloma (vi rút gây u nhú ở người) có một số chủng có thể gây ung thư cổ tử cung và ung thư dương vật. Vi rút viêm gan B ở một số người gây bệnh gan mãn tính, rồi sau đó tiến triển thành xơ gan, ung thư gan. Loại này lây qua đường tình dục và đường máu. Có thể phòng các bệnh này bằng nhiều cách như thực hành sinh hoạt tình dục với người bị bệnh, tiêm vắc xin HPV, chữa trị sớm các biểu hiện khi bệnh mới ở giai đoạn tiền ung thư ...

** Tăng cường sức khỏe để có sức đề kháng tốt nhất*

Người khỏe mạnh thì sức đề kháng cao, hệ miễn dịch có khả năng kháng cự với các mầm bệnh ung thư sớm. Hãy luôn rèn luyện cơ thể khỏe mạnh. Điều này không chỉ giúp phòng những bệnh thông thường mà còn giảm nguy cơ ung thư nữa.

** Phát hiện bệnh sớm*

Một bí quyết đối phó tốt với bệnh ung thư là phát hiện sớm và điều trị ngay, vì khi đó khả năng trị khỏi lớn hơn nhiều so với khi ung thư đã phát triển và di căn. Nhiều bệnh nhân thấy có khối u nhưng “vì bận quá nên mặc kệ, chắc nó khỏi thôi mà”, hoặc “có đau đầu mà đi khám”, để đến khi ung thư quá lớn và di căn thì không chữa được.

Câu 46. Ung thư buồng trứng là gì?

Trả lời:

Khối u ác tính xuất phát từ buồng trứng được gọi là ung thư buồng trứng. Có nhiều loại ung thư buồng trứng: Ung thư buồng trứng xuất phát từ bề mặt buồng trứng (còn gọi là ung thư biểu mô) là loại hay gặp nhất, trong khi đó những ung thư buồng trứng xuất phát từ các tế bào sản xuất ra trứng (tế bào mầm) và ung thư buồng trứng xuất phát từ mô nâng đỡ ở quanh buồng trứng ít gặp hơn. Các tế bào ung thư buồng trứng cũng có thể chui vào máu hoặc hệ thống bạch huyết, khi đó các tế bào u sẽ đi nhiều nơi và và hình thành nên những khối u mới tại đó, lúc này gọi là ung thư đã di căn.

Ung thư buồng trứng là loại ung thư có thể gặp ở phụ nữ bất cứ độ tuổi nào. Ung thư buồng trứng được điều trị bằng phẫu thuật và hóa chất. Dấu hiệu và triệu chứng của ung thư buồng trứng có thể gồm: Khó chịu và đau ở vùng bụng nói chung (ám ạch, khó tiêu, căng trướng bụng); Buồn nôn, tiêu chảy, táo bón hoặc đi tiểu thường xuyên; Kém ăn; Cảm thấy đầy bụng ngay cả sau bữa ăn nhẹ; Tăng hoặc giảm cân không rõ lý do; Chảy máu âm đạo bất thường. Những triệu chứng này có thể do ung thư buồng trứng gây ra nhưng cũng có thể do các bệnh nguy hiểm khác gây ra. Điều rất quan trọng là khi có bất kỳ một trong các triệu chứng nêu trên cần đến ngay bác sĩ để được khám và điều trị càng sớm càng tốt.

Câu 47. Ung thư niêm mạc tử cung là gì?

Trả lời:

Ung thư niêm mạc tử cung (còn gọi là ung thư thân tử cung), là khối u ác tính xuất phát từ niêm mạc tử cung. Khi tiến triển, khối u có thể xâm lấn vào cơ thành tử cung và các cơ quan lân cận trong vùng chậu. Triệu chứng không có nhiều, thường chỉ ra máu. Đối với phụ nữ đã mãn kinh, triệu chứng ra máu dễ gây sự chú ý, nhưng

ở phụ nữ chưa mãn kinh, ra máu có thể hiểu nhầm nguyên nhân khác, vẫn còn nhiều người nhầm tưởng u xơ tử cung là ung thư u xơ tử cung lành tính, không phải là ung thư tử cung.

Câu 48. Làm thế nào phát hiện sớm bệnh ung thư ở phụ nữ?

Trả lời:

Có nhiều triệu chứng cảnh báo ung thư buồng trứng, ung thư tử cung... ở phụ nữ. Các dấu hiệu không nên lơ là bỏ qua:

- *Đau xương chậu*: Đau xương chậu dai dẳng có thể liên quan đến bệnh ung thư buồng trứng, ung thư ống dẫn trứng gây ung thư cổ tử cung...

- *Bụng chướng và sưng phồng lên*: Bụng sưng phồng lên là một trong những dấu hiệu có thể gặp của ung thư buồng trứng. Tuy nhiên, phụ nữ rất dễ lơ là bỏ qua dấu hiệu này.

- *Đau lưng dưới liên tục*: Cơn đau lưng dưới được nhiều phụ nữ mô tả, Tương tự cảm giác đau do chuyển dạ. Đau lưng dưới cũng là một trong những triệu chứng điển hình của ung thư buồng trứng.

- *Ra máu bất thường*: Ra máu bất thường là dấu hiệu đặc trưng của ung thư tử cung, ung thư cổ tử cung hoặc ung thư buồng trứng. Nếu bị ra máu nhiều giữa các kỳ kinh; ra máu trong và sau khi quan hệ vợ chồng... bạn cần đi khám sớm.

- *Liên tục bị sốt*: Khi bị sốt âm ỉ kéo dài vài ngày, thường là dưới 7 ngày thì bạn cần đi khám. Kiểu sốt “ngoan cường” như thế có thể là triệu chứng của ung thư.

- *Thay đổi ở phân*: Bạn có thể mắc một loạt chứng bệnh về đường ruột như táo bón, tiêu chảy, đi tiêu ra máu, ợ hơi, tần suất đi tiểu bất thường... Những triệu chứng này có thể cảnh báo ung thư ruột kết (ruột già).

Sút cân ngoài kiểm soát: Nếu bạn bị sụt cân nghiêm trọng trong vòng 1 tháng mà không rõ lý do, bạn cũng cần đi khám.

- *Bất thường ở vùng kín*: Những bất thường ở vùng kín bao gồm: đau, thay đổi màu sắc, thay đổi dịch tiết... Phụ nữ cần kiểm tra vùng kín thường xuyên xem có bất thường nào xảy đến hay không.

- *Thay đổi ở ngực*: Phụ nữ có thể tự kiểm tra vú dựa trên những yếu tố sau: cảm giác đau, có nổi cục u, tiết dịch từ đầu vú, có đám ứng đỏ hay sưng phù ở vú... Đến bác sĩ khám, nhớ nói cho bác sĩ về những thay đổi bất thường ở vú để được khám đầy đủ và được nhận lời khuyên.

- *Mệt nhọc*: Mệt nhọc là một trong số triệu chứng thường gặp của ung thư ở nữ giới, nhất là giai đoạn đầu. Nếu mệt nhọc không có nguyên nhân cụ thể và không hết khi nghỉ ngơi thì cần đi khám ngay.

Câu 49. Ung thư dương vật là gì?

Trả lời:

Ung thư dương vật là ung thư của bộ phận dương vật nam giới, xuất phát từ lớp biểu mô vảy không sừng hóa của niêm mạc quy đầu và bao quy đầu. Ung thư này có độ ác tính khác nhau, biểu hiện lâm sàng phong phú, kết quả điều trị và tiên lượng phụ thuộc vào giai đoạn bệnh.

Ung thư dương vật là một loại ung thư khá phổ biến, thường gặp ở nam giới trên 40 tuổi, hay gặp nhất ở những người hẹp bao quy đầu. Điều đáng ngại là nhiều khi người bị bệnh thấy nổi cục hoặc loét ở dương vật lại nghĩ mình bị bệnh lây qua đường tình dục, rồi vì thiếu hiểu biết mà tự uống thuốc, không đi khám, để bệnh tiến triển đến mức nguy hại.

Để phòng ngừa ung thư dương vật, hãy thực hành vệ sinh cơ quan sinh dục hàng ngày, rửa sạch bên trong bao quy đầu, đừng để chất dịch hay cặn màu trắng tích trữ trong đó. Kéo bao quy đầu về phía sau để rửa cũng là dịp bạn sờ kỹ dương vật xem có nổi cục gì không. Dùng bao cao su trong sinh hoạt tình dục để phòng tránh lây nhiễm virus Papilloma (có khả năng gây ung thư). Nếu hẹp bao

quy đầu, nên đến bệnh viện cắt, vừa để vệ sinh được dễ dàng, vừa được phòng ngừa ung thư dương vật.

Câu 50. Ung thư tuyến tiền liệt là gì?

Trả lời:

Ung thư tuyến tiền liệt là một khối u ác tính xuất phát từ tuyến tiền liệt ở nam giới cao tuổi. Loại ung thư này không có cách nào phát hiện sớm, nhưng may mắn là tiến triển rất chậm, nhiều trường hợp người ta chết vì một nguyên nhân khác, khi xét nghiệm tử thi mới bị phát hiện là có mầm ung thư tuyến tiền liệt. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng chế độ ăn uống nhiều thịt, ít rau xanh góp phần phát triển loại ung thư này. Hiện nay việc tiêu thụ thực phẩm động vật ngày càng tăng, nên cần lưu ý đến căn bệnh này. Để phát hiện sớm người ta khuyên nên khám tuyến tiền liệt qua thăm trực tràng bằng tay kết hợp với xét nghiệm PSA hàng năm (loại chất chỉ điểm u đặc hiệu trong ung thư tuyến tiền liệt) áp dụng cho đàn ông từ 50 tuổi trở lên. Ngoài ra, người ta có thể kết hợp với siêu âm nội trực tràng và chụp cắt lớp vi tính vùng tiểu khung để xác định chính xác hơn. Ung thư tuyến tiền liệt khi đã nặng có thể gây chứng đi tiểu ra máu. Khi chưa di căn, bệnh có nhiều khả năng chữa khỏi, nhưng nếu đã di căn thì chỉ điều trị tạm thời mà thôi.

Câu 51. Những dấu hiệu cảnh báo ung thư ở nam giới?

Trả lời:

Nam giới có những dấu hiệu ung thư rất cụ thể, liên quan bộ phận cơ thể nhất định. Có các dấu hiệu cảnh báo như sau:

- *Thay đổi ở tinh hoàn:* Bất kỳ sự thay đổi trong kích cỡ của tinh hoàn, chẳng hạn như tăng hay co ngót đều là mối quan tâm, sưng hay cảm giác nặng nề cũng không nên bỏ qua. Nếu cảm thấy một cục cứng trong tinh hoàn thì càng cần kiểm tra ngay lập tức.

- *Ho dai dẳng:* Ho thường đi kèm với cảm lạnh, cúm và dị ứng, cũng có thể là tác dụng phụ của thuốc nhưng ho dai dẳng, kéo dài hơn 3-4 tuần thì không nên bỏ qua.

- *Thay đổi hạch bạch huyết*: Khi thấy sưng hạch bạch huyết dưới nách hay ở cổ thì cần quan tâm. Nên chú ý theo dõi xem hạch bạch huyết có xu hướng to lên nhanh hay không, đừng ngần ngại đi gặp bác sĩ.

- *Sốt*: Hầu hết các bệnh ung thư sẽ gây ra sốt tại một số điểm nhất định, nhất là khi khối u đã lan từ vị trí ban đầu sang bộ phận khác và cũng hay gặp phải ở ung thư hạch hoặc ung thư máu.

- *Sút cân bất thường*: Hầu hết chúng ta không để gì giảm cân. Nếu một nam giới giảm 10% trọng lượng cơ thể chỉ trong vài tuần thì cần đi thăm khám. Bác sĩ sẽ yêu cầu trả lời về chế độ ăn uống và tập thể dục của người đó cũng như kể ra các triệu chứng bất thường khác. Dựa trên thông tin đó, bác sĩ sẽ quyết định những xét nghiệm khác có cần thiết hay không.

- *Trầm cảm*: Bất kỳ người đàn ông nào có cảm giác chán nản nên đi kiểm tra sức khỏe. Các chuyên gia đã tìm thấy mối liên hệ giữa trầm cảm và ung thư tuyến tụy.

- *Mệt mỏi*: Đây cũng là một triệu chứng mơ hồ có thể gợi ý cho nguy cơ ung thư ở nam giới. Giống như sốt, người ta có thể mệt mỏi khi ung thư đã phát triển nhưng nó cũng có thể xảy ra sớm ở ung thư máu, ung thư đại tràng hay ung thư dạ dày.

- *Khó nuốt*: Một số nam giới cảm nhận khó nuốt nhưng lại cố gắng chịu đựng và quen dần với nó, họ tìm cách thích nghi với khó nuốt khi ăn uống bằng cách uống nhiều chất lỏng hơn. Đây là cách sai lầm vì khó nuốt có thể là một dấu hiệu của bệnh ung thư thực quản.

- *Ra máu bất thường*: Nếu ho hoặc khạc nhổ ra máu, có máu khi tiểu tiện, đại tiện, nhất thiết phải đi khám bệnh.

- *Thay đổi trong miệng*: Nếu là người hút thuốc lá, nam giới cần đặc biệt cảnh giác với bất kỳ vết trắng nào bên trong miệng hoặc những đốm trắng trên lưỡi. Những thay đổi này bị kích thích liên tục có thể tiến triển thành ung thư miệng.

Vấn đề tiết niệu: Khi đàn ông có tuổi, các vấn đề về tiết niệu xuất hiện thường xuyên hơn, ví dụ mót tiểu hơn, cảm giác bàng quang chưa hết thoát nước tiểu. Nếu cảm thấy các triệu chứng ngày càng tồi tệ hơn, nên đi kiểm tra để xem có bất thường trong tuyến tiền liệt hay không.

Khó tiêu: Nhiều nam giới ở tuổi trung niên cảm giác như bị “đau tim” vì chứng khó tiêu. Khó tiêu dai dẳng có thể là dấu hiệu của ung thư vòm họng, ung thư thực quản hoặc ung thư dạ dày

3. CHĂM SÓC DINH DƯỠNG

Câu 52. Người cao tuổi cần dinh dưỡng như thế nào?

Trả lời:

Tình trạng dinh dưỡng của người cao tuổi phụ thuộc vào trạng thái thể lực, tâm lý và xã hội. Các chức năng chuyển hóa dần giảm đi và rối loạn từ sau tuổi 50 rồi giảm dần theo tuổi. Vì vậy, nếu không có chế độ ăn uống tốt, hợp lý sẽ xảy ra nhiều bệnh (đái đường, xơ vữa động mạch, gout...) Vậy chế độ dinh dưỡng của người cao tuổi là cần cân đối trong khẩu phần.



Thực đơn lý tưởng cho người cao tuổi hàng ngày là: 150-250g ngũ cốc và tinh bột, 100g thịt nạc, cá hoặc tôm, 50g đậu và các chế phẩm từ đậu, 300g rau xanh, 250g , hoa quả tươi, 250ml sữa, 30 dầu ăn, 6g muối, 25g đường và 2000ml nước.

Câu 53. Thức ăn nào có lợi cho sức khỏe người cao tuổi?

Trả lời:

Thức ăn giàu chất xơ: là nhóm thức ăn được khuyến cáo cần thiết sử dụng cho nhiều bệnh mãn tính đang có xu hướng gia tăng như tim mạch, tăng huyết áp, vữa xơ động mạch, đái tháo đường, béo phì, rối loạn chuyển hóa mỡ... Rau quả tươi, nhất là những rau màu xanh thẫm như cải xanh, súp lơ... đều giàu chất xơ, không chỉ có tác dụng ngăn chặn tăng đường huyết sau ăn, ổn định huyết áp, ngăn ngừa xơ vữa động mạch mà chất xơ còn có tác dụng nhuận tràng.

Các loại rau xanh, trái cây tươi như cam, bưởi... là những thức ăn cung cấp nhiều vitamin c và giúp tăng sức đề kháng. Những trái cây có màu đỏ như gấc, đu đủ... là nguồn cung cấp dồi dào vitamin A, có tác dụng ngăn ngừa các bệnh về mắt như khô mắt, mỏi mắt, hạn chế lão hóa mắt cho người cao tuổi.

Bổ sung các vi chất bằng thức ăn: có nhiều vi chất và thực phẩm chế biến sẵn đã được bổ sung như iốt vào muối, sắt vào nước mắm, các vitamin C, A, beta-caroten vào nước trái cây ép, canxi và vitamin D vào bánh quy và vào sữa... Người cao tuổi nên sử dụng các thực phẩm đã bổ sung vi chất để đảm bảo cơ thể được cung cấp đầy đủ lượng vi chất cần thiết cho cơ thể. NCT nên ăn các thực phẩm có bổ sung canxi, vitamin D để đề phòng loãng xương do thiếu canxi. Bên cạnh sử dụng các thực phẩm bổ sung chế biến sẵn, người cao tuổi cũng nên ăn các thực phẩm giàu vi chất, khoáng chất để bổ sung thiếu hụt các chất này.

Đủ các acid béo thiết yếu: DHA (Docosahexaenoic acid) và ARA (Arachidonic acid) là những thành phần acid béo thiết yếu,

có nhiều trong dầu thực vật, dầu cá, dầu đậu nành, là thành phần quan trọng của màng tế bào, thành phần quan trọng của não và võng mạc. Đây là những acid béo rất cần thiết cho sức khỏe con người, đặc biệt là người già và trẻ em.

Câu 54. Thức ăn nào người cao tuổi nên tránh?

Trả lời:

Tránh các món ăn nhiều dầu mỡ: Những thức ăn chứa nhiều dầu mỡ như thịt kho nước dừa, thịt nấu đông, các loại thịt quay, nội tạng động vật (tim, gan, ruột)... đều chứa nhiều cholesterol động vật. Nếu sử dụng nhiều các loại thực phẩm này sẽ làm lượng cholesterol trong máu tăng cao. Khi lượng cholesterol tăng đến một mức cao không thể kiểm soát thì làm mạch máu bị xơ vữa, gây nên các cơn đột quỵ tim mạch hoặc tai biến mạch máu não, nguy hiểm đến tính mạng.

Không dùng thức ăn nấu lại nhiều lần: Các món ăn trong mùa đông thường phải nấu đi nấu lại nhiều lần, lượng vitamin mất dần theo mỗi lần nấu, đồng thời làm tăng vị mặn của món ăn (với NCT, ăn mặn gây ra các bệnh thận, tăng huyết áp). Do vậy NCT không nên ăn những thức ăn nấu lại nhiều lần. Thức ăn tốt, đảm bảo vitamin, khoáng chất là phải ăn ngay sau khi nấu, lúc này hàm lượng dinh dưỡng trong thức ăn còn cao.



Không nên ăn nhiều rau củ quả muối chua: Các loại dưa cải muối chua, kim chi... thường kích thích vị giác (do có vị chua), tạo sự ngon miệng. Tuy nhiên, loại thực phẩm này được làm chủ yếu từ các loại rau củ quả đã qua quá trình lên men nên thường chứa nhiều muối và mất đi lượng vitamin cần thiết, vì vậy người cao tuổi không nên ăn nhiều.

Câu 55. Chế biến đồ ăn như thế nào cho phù hợp người cao tuổi?

Trả lời:

Bên cạnh khẩu phần ăn hợp lý cần phải biết chế biến, đảm bảo vệ sinh và an toàn thực phẩm (chọn thực phẩm tươi, sạch, có nhãn mác...), cần chế biến thay đổi món ăn hàng ngày, thức ăn cần nóng, đun nhừ mềm vì răng người người cao tuổi yếu; không để thức ăn ôi thiu; không nên chế biến các đồ ăn nhanh, cứng... dành cho người cao tuổi.

Câu 56. Những điều cần chú ý khi ăn với người cao tuổi là gì?

Trả lời:

Tránh ăn quá no, đặc biệt khi có bệnh ở hệ tim mạch, không ăn quá mức bình thường. Nên ăn trong tinh thần thoải mái, giữ mức độ ăn đều đặn, vừa phải, có thể chia bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ. Ổn định giờ ăn trong ngày, cần quan tâm đến tình hình răng miệng và sức nhai, nuốt của người cao tuổi khi chế biến thức ăn vì tuyến nước bọt và hàm răng của người cao tuổi hoạt động kém, vấn đề nuốt thức ăn có khó khăn. Ăn thức ăn mềm. Người cao tuổi nên ăn chậm để thức ăn dễ tiêu hóa vì dịch nước bọt sẽ giúp một phần dịch dạ dày trong việc tiêu hoá thức ăn.

Ngoài ra, người trong gia đình phải quan tâm và thường xuyên kiểm tra việc ăn uống của người cao tuổi. Nhiều người cao tuổi trí nhớ suy giảm ăn rồi lại quên, nói là chưa ăn. Một số người ăn nhưng không thấy cảm giác no, nên ăn quá mức, ăn thừa.

Câu 57. Đồ uống nào có lợi cho sức khỏe người cao tuổi?

Trả lời:

Với cơ thể người cao tuổi, nên sử dụng nước đun sôi để nguội, nước ép trái cây (như bưởi, cà chua, táo... và khoảng 200 ml/ ngày là đủ); tránh các loại trái cây quá ngọt, hay quá chua; hạn chế dùng nước ngọt các loại có gas hay không có gas, vì đường trong thức uống này là hiểm họa ngầm cho sức khỏe người già; ban đêm tránh uống các thức uống có chất kích thích như cà phê, trà, sô-cô-la, rượu.

Câu 58. Uống như thế nào để tốt cho sức khỏe người cao tuổi?

Trả lời:

Lượng nước uống vào mỗi ngày khoảng 1,5 lít đến 2 lít tùy theo cân nặng mỗi người. Khi uống cần:

- Tập trung khi uống nước, không vừa uống nước vừa trò chuyện vì có thể sặc nước vào phổi gây nhiễm trùng hô hấp.

- Uống (từng ngụm nhỏ, chậm cho đến hết 1 ly nước khoảng 200 ml mỗi lần.

- Nên uống nước vào buổi sáng và chiều, hạn chế tối đa việc uống nước trước khi ngủ, không uống sau 20 giờ vì ở người cao tuổi, độ lọc của thận bị giảm, dễ bị tiểu đêm và gây mất ngủ.

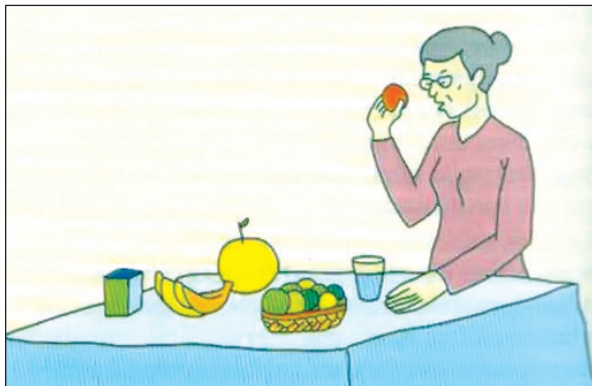
Người cao tuổi, bên cạnh sự suy giảm chung của sức khỏe thì do phần xạ khát nước không còn nhạy bén dễ dẫn đến tình trạng thiếu nước trong mùa nóng. Tuy nhiên, nếu biết lưu ý và hạn định mức nước uống phù hợp với sức khỏe và cân nặng thì người cao tuổi vẫn có thể tránh được tình trạng này.

Câu 59. Nguyên tắc ăn uống lành mạnh cho người cao tuổi là gì?

Trả lời:

- *Ưu tiên các loại rau và hoa quả:* Hàm lượng chất xơ cao trong các loại rau xanh và hoa quả giúp hệ tiêu hoá hoạt động được

dễ dàng hơn. Ngoài ra, các loại vitamin, khoáng chất và các axit hữu cơ có tác dụng kích thích sự thèm ăn và duy trì sự cân bằng các hooc-môn trong cơ thể.



- *Chia làm nhiều bữa nhỏ*: Việc chia nhỏ các bữa ăn trong ngày giúp làm giảm “áp lực” cho dạ dày và giúp hệ tiêu hóa hoạt động dễ dàng hơn. Vì thế, người cao tuổi nên chia 3 bữa ăn chính trong ngày thành 4-5 bữa nhỏ, đồng thời khoảng cách giữa các bữa ăn nên đều nhau và đúng giờ.

- *Đa dạng hóa các loại thực phẩm*: Không có loại thực phẩm đa chức năng có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể hàng ngày, vì vậy cần đa dạng hoá các loại thực phẩm trong bữa ăn. Sự đa dạng hóa được thể hiện ở việc kết hợp một cách khoa học giữa các nhóm thực phẩm như: tinh bột, chất béo, chất xơ, chất đạm... hay sự kết hợp giữa khối lượng và màu sắc thực phẩm.

- *Đồ ăn cần có độ mềm*: Do khả năng tiêu hóa và hấp thụ thức ăn kém khi về già nên bữa ăn của người cao tuổi cần có độ mềm thích hợp. Thức ăn nên chế biến theo phương pháp hấp, luộc, hầm hoặc kho. Việc lựa chọn thực phẩm cũng cần chú ý tránh chọn các thực phẩm có kết cấu thô hoặc cứng. Các loại thịt mềm, thịt cá, sữa hoặc trứng là thức ăn tốt nhất cho người già.

- *Nên ăn nhạt*: Ăn mặn có thể gây nên nhiều loại bệnh nguy hiểm như: tim mạch, huyết áp. Vì thế, người cao tuổi cần ăn

nhạt. Các nhà khoa học khuyên người cao tuổi nên ăn không quá 6 gram muối/ngày.

- *Nên ăn chậm*: Các bữa ăn của người già thường diễn ra với “tốc độ” chậm hơn. Điều này đặc biệt tốt cho hệ tiêu hóa và việc hấp thụ các chất dinh dưỡng trong bữa ăn.



- *Uống nhiều nước*: Nước lọc, nước khoáng, nước ép hoa quả, các loại trà như: trà xanh, trà hoa cúc. đều là những loại nước tốt cho sức khỏe của người già. Việc tăng cường nước cho cơ thể cũng giúp làm chậm quá trình lão hóa của các tế bào trong cơ thể, nhất là các tế bào da, từ đó giúp cân bằng độ ẩm, ngăn chặn hiện tượng nhăn da ở người cao tuổi. Nước còn rất tốt cho hoạt động của thận và có thể làm giảm hiện tượng táo bón và các rối loạn của quá trình trao đổi chất cho cơ thể. Không nên chờ khi khát mới uống nước. Hãy chủ động uống đủ lượng nước mà cơ thể cần.

Câu 60. Cần dinh dưỡng thế nào cho người cao tuổi khi bị ốm đau?

Trả lời:

Khi bị ốm hoặc bị bệnh tật, người cao tuổi thường lo lắng, không muốn ăn hoặc không ăn được, cần động viên, chăm chút để

người cao tuổi phần khởi, tin tưởng là ăn uống sẽ nhanh hồi phục và khỏi bệnh. Nên cho người cao tuổi ăn ít một, chia nhỏ nhiều bữa trong ngày (khoảng 3 giờ/1 bữa). Nên cho người cao tuổi ăn các đồ ăn dễ tiêu, bổ dưỡng và nhiều rau quả. Tốt nhất là cho ăn các loại sữa thích hợp và cần được các bác sĩ tư vấn ăn theo chế độ bệnh nhân.

4. CHĂM SÓC TINH THẦN

Câu 61. Tại sao lại phải chú ý chăm sóc tinh thần đối với người cao tuổi?

Trả lời:

Sức khỏe tinh thần chính là sự bằng lòng với hoàn cảnh, yên tâm trong cuộc sống, thoải mái về tình cảm, tinh thần. Điều đó khẳng định rằng: sức khỏe tinh thần là một nhân tố hết sức quan trọng đối với người cao tuổi.

Người cao tuổi thường có sự thay đổi rõ rệt về mặt tâm lý, có cảm giác buồn chán, dễ cáu kỉnh, trầm mặc, giận dữ, dễ sinh cảm giác cô độc, hay lo nghĩ kéo dài, tự ti. đặc biệt khi con cái đã trưởng thành hay ra ở riêng hoặc khi người cao tuổi chỉ còn lại một mình.



Luôn an ủi, động viên, tạo điều kiện để người cao tuổi tham gia tích cực vào các hoạt động xã hội, tình nguyện hay tạo ra môi trường sinh hoạt vui vẻ; tìm cách để người cao tuổi được làm một số việc nào đó để họ cảm thấy mình sống vẫn có ích. Người có sức khỏe tinh thần tốt sẽ vượt qua được hoàn cảnh, chiến thắng bệnh tật. Như vậy, chăm sóc tốt đời sống tinh thần cũng chính là biện pháp tăng cường và giữ gìn sức khỏe cho người cao tuổi.

Câu 62. Người cao tuổi cần tránh các stress trong cuộc sống hàng ngày như thế nào?

Trả lời:

Ai cũng phải trải qua các cảm giác bất thường như nỗi buồn, sự lo âu, sự tác động, niềm hân hoan, sợ chờ đợi... Các cảm giác này liên quan nhiều đến trái tim và khối óc.

Stress là phản ứng đáp lại của cơ thể đối với các tác động bên ngoài. Trong cơ thể chúng ta, luôn có cơ chế điều hòa, điều khiển và tự chế được trước các thông tin bất thường để giảm tác động trong thời gian stress.

Thực tiễn cho thấy những người có luyện tập thể lực dễ chịu đựng các stress hơn người không luyện tập.

Trong giao tiếp, người cao tuổi cần cố gắng ngăn ngừa các cảm xúc tiêu cực và tạo hòa khí vui mừng. Hãy tự chế trước mọi việc vui buồn sắp xảy đến với bản thân. Có một số sự việc có thể gây stress mạnh với người cao tuổi là mất đi người thân nhất hay việc nghỉ hưu sau thời gian dài làm việc, hay việc bị chính con cái của mình bạc đãi...

Để giữ gìn sức khỏe, người cao tuổi cần biết trấn tĩnh và tự kiềm chế trước các thông tin dễ gây stress.

Câu 63. Người cao tuổi cần đảm bảo giấc ngủ như thế nào?

Trả lời:

Thời gian ngủ là lúc nghỉ ngơi, ổn định lại sức khỏe sau một ngày hoạt động mệt mỏi; nhưng phần lớn người cao tuổi bị rối loạn về giấc ngủ.

Để đảm bảo giấc ngủ ở người cao tuổi cần tuân thủ các nguyên tắc:

- Ngủ và dậy vào những giờ nhất định;
- Tránh xem truyện, tivi quá khuya;
- Chuẩn bị tốt chỗ ngủ (thoáng về mùa hè, ấm về mùa đông);
- Tránh suy nghĩ căng thẳng trước khi đi ngủ;
- Tránh ngủ ngày nhiều, mỗi buổi trưa chỉ ngủ 1-1,5 giờ;
- Hít thở sâu 10 phút trước khi đi ngủ;

Câu 64. Sa sút trí tuệ (bệnh lú lẫn ở người cao tuổi) là gì? Làm thế nào để hạn chế?

Trả lời:

Sa sút trí tuệ là rối loạn tiến triển về trí nhớ và quá trình ý niệm hóa dẫn tới giảm khả năng nhận thức, thực hiện các hoạt động sống hàng ngày.

Để hạn chế sa sút trí tuệ ở người cao tuổi cần động viên, an ủi, luôn tạo ra môi trường sống, sinh hoạt vui vẻ. Tìm cách để người cao tuổi có thể chủ động tham gia làm được một số việc, mà họ cảm thấy có ích; không để mất ngủ kéo dài; khi có biểu hiện bất thường về tinh thần cần đến cơ sở y tế chuyên khoa để được khám và tư vấn.

Câu 65. Gia đình, các con cháu làm gì để tạo môi trường sống an toàn, đảm bảo sức khỏe cho người cao tuổi?

Trả lời:

Môi trường sống an toàn, đảm bảo cho người cao tuổi được chăm sóc sức khỏe và phục hồi chức năng; được giao tiếp với xã

hội và con cháu là những yếu tố quyết định chất lượng sống của người cao tuổi.

Con cháu cần quan tâm chăm sóc người cao tuổi từ những việc rất nhỏ (lời hỏi thăm, động viên, tôn trọng) và đáp ứng các yêu cầu, sở thích của người cao tuổi (làm thơ, chăm sóc cây cảnh, đọc truyện, nghe đài, xem tivi...) cũng như cần chú ý cải thiện điều kiện sinh hoạt trong gia đình cho phù hợp và tiện lợi với người cao tuổi (chỗ ngủ, chỗ ăn, nơi vệ sinh và tắm rửa, chống trơn nền nhà phòng té, ngã...).

Động viên người cao tuổi sống điều độ, thường xuyên luyện tập phù hợp với sức khỏe; định kỳ đưa người cao tuổi đi kiểm tra sức khỏe và hỗ trợ người cao tuổi đến các cơ sở khám chữa bệnh khi có các biểu hiện bất thường. Không để người cao tuổi ra ngoài một mình phòng những bất trắc xảy ra với người cao tuổi (ngã, không nhớ đường về...).

Sự gắn bó, gần gũi hàng ngày là biểu hiện của sự yêu thương; chia sẻ niềm vui, nỗi buồn và là nguồn động viên tinh thần rất lớn đối với người cao tuổi.

Câu 66. Bản thân người cao tuổi cần làm gì để sống vui, sống khỏe, sống có ích?

Trả lời:

Để sống vui, khỏe, có ích, người cao tuổi cần chú ý:

- Nên nghỉ ngơi, giải trí, ăn uống hợp lý.
- Luyện tập thể dục phù hợp với sức của mình.
- Tham gia các hoạt động cộng đồng và xã hội (tổ/nhóm, câu lạc bộ, hoạt động của các đoàn thể, tổ dân phố...).
- Làm những công việc phù hợp với sức khỏe, khả năng và sở thích của mình.

Câu 67. Mạng lưới chăm sóc y tế cho người cao tuổi hiện nay được tổ chức như thế nào?

Trả lời:

Nhu cầu chăm sóc sức khỏe và xã hội của người cao tuổi Việt Nam là rất lớn trong khi điều kiện đáp ứng còn hạn chế.

Theo điều tra của Viện Lão khoa Quốc gia tại Hà Nội, Thừa Thiên Huế và Bà Rịa - Vũng Tàu thì con số các cụ không được cán bộ y tế đến nhà khám là từ 51 % - 83%.

Trên thực tế, chăm sóc tại nhà hiện nay chủ yếu do gia đình đảm nhiệm là chính và một phần là do y tế thôn bản, phường/ xã đảm trách. Chăm sóc y tế cho người cao tuổi do bệnh viện đảm nhiệm chỉ khi nhập viện. Tại các trung tâm nuôi dưỡng người già, nhà dưỡng lão thực hiện chăm sóc người cao tuổi gồm chẩn đoán bệnh, chăm sóc y tế đơn giản (vật lý trị liệu, tâm lý trị liệu, châm cứu...). Tuy ở nhiều nước đã phát triển dịch vụ nuôi dưỡng người cao tuổi tập trung tại các nhà dưỡng lão nhưng xu hướng hiện nay trên thế giới là đưa người cao tuổi về chăm sóc tại cộng đồng và tại gia đình để người cao tuổi luôn có sự tiếp xúc với gia đình và xã hội...

Câu 68. Gia đình cần làm gì để chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi?

Trả lời:

Trong tình hình chăm sóc y tế ở cộng đồng còn nhiều hạn chế và mạng lưới chăm sóc người cao tuổi chưa phát triển thì gia đình đóng vai trò chính trong việc chăm sóc sức khỏe người cao tuổi. Việc này không phải mới, nhưng những thay đổi trong đời sống hiện đại đã làm cho việc chăm sóc sức khỏe người cao tuổi đứng trước nhiều thách thức (về nguồn lực, về kiến thức, kỹ năng chăm sóc).

Tuổi thọ của người già ngày càng cao, làm cho số lượng các thế hệ sống chung ngày càng tăng (có thể 2-3 thế hệ hoặc hơn) hoặc số khác có điều kiện thì con cái lại tách ra ở riêng (vì áp lực công việc,

khoảng cách, giao thông...) đôi khi hàng tuần, hàng tháng mới có điều kiện thăm bố mẹ, ông bà.

Theo truyền thống thì người phụ nữ (con gái, con dâu) chịu trách nhiệm chính chăm sóc người cao tuổi trong gia đình. Nhưng hiện nay phụ nữ cũng phải đi làm việc và tham gia các hoạt động xã hội như nam giới, do vậy trách nhiệm chăm sóc người cao tuổi trong gia đình giờ đây phải là trách nhiệm của cả hai giới.

Để chăm sóc tốt người cao tuổi, cần có kế hoạch chăm sóc cụ thể, phù hợp với điều kiện thời gian, làm việc của từng thành viên trong gia đình, đồng thời họ cũng cần được cung cấp thông tin, học hỏi để có kiến thức, kỹ năng đáp ứng việc chăm sóc người cao tuổi.

Câu 69. Xã hội cần hỗ trợ gì để người cao tuổi sống vui, sống khỏe, sống có ích?

Trả lời:

Xã hội cần phải quan tâm và có chính sách nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao tuổi thông qua việc chăm sóc sức khỏe, kinh tế, việc làm, thu nhập, nơi ở, thông tin, văn hóa văn nghệ, sinh hoạt câu lạc bộ. (đặc biệt lưu ý đến các chính sách cho người cao tuổi khuyết tật, cô đơn không nơi nương tựa).

Cần tăng cường các chính sách xã hội hóa các cơ sở bảo trợ xã hội cho người cao tuổi, cần phối hợp giữa mạng lưới y tế cộng đồng với các nguồn hỗ trợ tư nhân trong việc chăm sóc người cao tuổi.

Bên cạnh đó chính người chăm sóc người cao tuổi cũng cần được quan tâm, vì nhu cầu của người chăm sóc không được đáp ứng trong một thời gian dài, sức khỏe của họ cũng bị giảm sút sẽ ảnh hưởng tới chất lượng sống của mọi thành viên trong gia đình.

PHẦN III.

CÁC MÔ HÌNH CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI

I. MÔ HÌNH CHĂM SÓC SỨC KHỎE TẠI NHÀ

Câu 70. Ở Việt Nam hiện nay đã có những mô hình nào về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại nhà?

Trả lời:

Hiện nay đã có một số mô hình chăm sóc sức khỏe người cao tuổi được triển khai và đang được nhân rộng.

- Mô hình Chăm sóc tại nhà của Trung tâm nghiên cứu trợ giúp người cao tuổi (RECAS - một tổ chức phi chính phủ, thành lập năm 1991 dưới sự chỉ đạo và quản lý của TW Hội chữ thập đỏ Việt Nam) đã xây dựng mạng lưới TNV chăm sóc người cao tuổi tại nhà. RECAS là đội ngũ TNV là những người tâm huyết, có phẩm chất đạo đức, có kỹ năng, tự nguyện làm việc có tổ chức, có kế hoạch nhằm cải thiện và nâng cao đời sống vật chất, tinh thần cho người cao tuổi cô đơn, khó khăn được chăm sóc tại nhà. Đội ngũ TNV ngày càng được chính quyền, cộng đồng hiểu rõ và đánh giá cao, nên hoạt động này được tạo mọi điều kiện thuận lợi. Hoạt động tình nguyện chăm sóc người cao tuổi ở Việt Nam có tổ chức, kế hoạch, mục tiêu rõ ràng. Một người TNV hay một nhóm người nhận chăm sóc người cao tuổi cô đơn, khó khăn trong một thời gian dài nhất định có thể cải thiện đời sống người cao tuổi được chăm sóc lên một hưởng, làm cho người cao tuổi an tâm, vui vẻ, tự tin vào sự giúp đỡ của cộng đồng... Mô hình này đã thực hiện ở quận Đống Đa - Hà Nội (12 phường) và huyện Chí Linh- Hải Dương (3 xã).

Mô hình Chăm sóc người cao tuổi khó khăn tại nhà dựa vào tình nguyện viên đã được áp dụng thí điểm tại huyện Đông Triều, tỉnh Quảng Ninh; đầu tiên là ở xã Yên Thọ từ năm 2008, sau đó mở rộng ra hai xã Xuân Sơn và Đức Chính. Thực tế cho thấy đây là

một mô hình hay, vừa phù hợp với xu thế phát triển của xã hội hiện nay, lại vừa phát huy được truyền thống đạo lý “thương người như thể thương thân”, đạo lý kính trọng người già của dân tộc ta. Các tình nguyện viên phần lớn là người cao tuổi, có nhiều hoàn cảnh khác nhau nhưng đều rất nhiệt tình trong việc chăm sóc, giúp đỡ những người cao tuổi khó khăn như sửa chữa nhà cửa, quyên góp mua đồ dùng sinh hoạt, hay thuyết phục vận động con cháu quan tâm chăm sóc người cao tuổi trong gia đình.

2. MÔ HÌNH CHĂM SÓC SỨC KHỎE TẠI CỘNG ĐỒNG

Câu 71. Ở Việt Nam hiện nay đã có những mô hình nào về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại cộng đồng?

Trả lời:

Một số mô hình chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại cộng đồng hiện nay là:

- Khu chăm sóc sức khỏe người cao tuổi Từ Liêm (Hà Nội).
- Trung tâm chăm sóc điều dưỡng sức khỏe người cao tuổi ở thành phố Vĩnh Phúc.
- Các viện dưỡng lão.
- Chăm sóc sức khỏe người cao tuổi dựa vào tình nguyện viên.
- Một số câu lạc bộ người cao tuổi.

Câu 72. Khu chăm sóc sức khỏe người cao tuổi Từ Liêm (Hà Nội) thực hiện các hoạt động chăm sóc người cao tuổi như thế nào?

Trả lời:

Khu chăm sóc sức khỏe người cao tuổi Từ Liêm (Hà Nội) được thành lập từ năm 2001, là đơn vị tự hạch toán lấy thu bù chi theo phương thức mô hình chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tự nguyện đóng góp kinh phí.

Mục đích: đón nhận những người cao tuổi cô đơn, có hoàn cảnh đặc biệt, những người cao tuổi tự nguyện đóng góp kinh phí để được chăm sóc, phục vụ trong khu chăm sóc người cao tuổi. Đặc biệt ưu tiên người cao tuổi thuộc diện chính sách như bà mẹ Việt Nam anh hùng, bà mẹ liệt sĩ...

Hình thức hoạt động: Hàng ngày các cụ được các bác sĩ, điều dưỡng viên xoa bóp, bấm huyệt, châm cứu, hướng dẫn tập luyện (tùy theo bệnh lý). Để tạo cho các cụ đời sống không nhàm chán, đơn điệu, khu CSSK-NCT tổ chức cho các cụ đọc báo, xem tivi, đánh cờ tướng, chơi cầu lông, đánh bóng bàn, thể dục dưỡng sinh, câu cá, dã ngoại...

Về cảnh quan: bố trí khung cảnh như ở gia đình để người cao tuổi không mặc cảm do ốm đau bị đưa vào nơi chữa bệnh hoặc nuôi dưỡng làm phúc.

Câu 73. Trung tâm chăm sóc điều dưỡng sức khỏe người cao tuổi ở thành phố Vĩnh Phúc thực hiện các hoạt động như thế nào?

Trả lời:

Đây là Trung tâm do tư nhân đầu tư có khu ở (kết hợp điều trị), khu dịch vụ có bể bơi mái che, nhà trị liệu matxa, hiệu thuốc, khu vui chơi giải trí. Trong tương lai sẽ đầu tư để nâng cấp các dịch vụ phòng khám, tăng cường nhiều thiết bị y tế hiện đại như Xquang, siêu âm...

Trung tâm có đội ngũ bác sỹ 6 người, 3 dược sỹ cao cấp cùng đội ngũ y sỹ và điều dưỡng viên có kinh nghiệm phục vụ và chữa bệnh người già. Một tổ nhà ăn 10 người phục vụ ăn 3 bữa sáng, trưa, chiều với mức đóng góp thấp nhất là 3 triệu/ tháng và 3 triệu trở lên...

Hầu hết các cụ ở đây đã trên 60 bao gồm cụ ông và cụ bà. Các cụ thoải mái chơi cờ, đọc sách, người đi bơi ở bể bơi có mái che,

có cụ làm thơ và đọc cho nhau nghe. Có cụ có hoàn cảnh đặc biệt, nhưng cũng rất nhiều cụ đông đúc con cháu và trưởng thành, tình cảm gia đình ấm êm nhưng các cụ vẫn lên đây với nhiều lý do và sở thích. Những chiều thứ 7 và chủ nhật con cháu lên thăm rất đông. Đây là mô hình tốt cho người già có nhiều hoàn cảnh để được chăm sóc cuối đời.

Câu 74. Các viện dưỡng lão hiện nay thực hiện các hoạt động chăm sóc người cao tuổi như thế nào?

Trả lời:

- Viện dưỡng lão Nghệ sĩ: Đường Âu Dương Lâm - Quận 8-TPHCM

- Viện dưỡng lão Diệu Viên - Huế

- Viện Dưỡng Lão Chùa Tịnh Đức - Thôn Thượng I, xã Thủy Xuân, phía Tây bắc TP Huế .

- Mục tiêu của nhà dưỡng lão là nơi nuôi dưỡng các cụ cô đơn không ai chăm sóc, nơi thực hiện chính sách xã hội đối với người cao tuổi. Cũng có một số “Nhà ăn dưỡng” tư, thu dung các cụ già yếu hoặc các cụ bị bệnh mãn tính, ốm đau lâu ngày mà con cháu không có điều kiện chăm nom.

- Thành phần: người cao tuổi neo đơn không nơi nương tựa; một số gia đình không có người chăm sóc, một số gia đình có điều kiện cũng đưa các cụ vào các trung tâm, trại dưỡng lão để được chăm sóc tốt hơn.

- Hoạt động chủ yếu là hoạt động mang tính từ thiện nuôi ăn, chăm sóc sức khỏe, chăm sóc bệnh tật...Một số nhà dưỡng lão từ nhân phục vụ mang tính dịch vụ, có chú ý hơn đến yếu tố giải trí.

- Nguồn hỗ trợ cho các hoạt động của nhà dưỡng lão: Chính phủ, các tổ chức phi chính phủ, tổ chức tôn giáo và tư nhân.

Câu 75. Mô hình chăm sóc sức khỏe người cao tuổi dựa vào tình nguyện viên được thực hiện ở đâu và hoạt động như thế nào?

Trả lời:

Chăm sóc sức khỏe NCT dựa vào tình nguyện viên là thầy thuốc ở cộng đồng, được thực hiện ở Nam Định. Mô hình đã thành lập tổ tình nguyện gồm 10 thành viên là những cán bộ y tế đang công tác hoặc đã nghỉ hưu, vững về chuyên môn, nghiệp vụ, nhiệt tình, trách nhiệm. Các tình nguyện viên được bố trí hoạt động theo phương châm thầy thuốc cư trú ở xóm nào thì phụ trách tư vấn, chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi ở địa bàn đó. Mô hình hoạt động thiết thực, đáp ứng nhu cầu của nhân dân, nhất là lớp người cao tuổi.



Câu 76. Các mô hình câu lạc bộ người cao tuổi hiện nay hoạt động như thế nào?

Trả lời:

* *CLB sức khỏe ngoài trời:* Thành lập từ cuối năm 1974, với tên gọi CLB sức khỏe ngoài trời (quận Hoàn Kiếm) đến nay, số người tham gia tập luyện thường xuyên tại CLB tăng lên đáng kể với 160 hội viên và nhiều CLB ở khắp cả nước.



Mục tiêu của CLB ngoài trời hay còn gọi là câu lạc bộ dưỡng sinh là giúp người cao tuổi “Sống vui - sống khỏe - sống hữu ích cho đời”.

Thành phần CLB gồm những người cao tuổi đủ thành phần từ trí thức về hưu đến nội trợ, buôn bán,... tất cả đều bình đẳng. Ngoài ra, nhiều thành viên của CLB đã tích cực đi hướng dẫn, phổ biến các bài tập cho Hội Người cao tuổi của địa phương ở miền Bắc.

Hoạt động của CLB: 5h30 sáng mỗi ngày, các cụ cùng nhau tập luyện nhiều bài tập như: bát đoạn cầm nang, bài tập gây dưỡng sinh, bài vò voi... Bên cạnh đó, CLB còn có lịch tập luyện hợp lý và khoa học cho sức khỏe nói chung và cho các nhóm bệnh thường gặp ở người cao tuổi như: thấp khớp, huyết áp, suy nhược thần kinh, dạ dày. Các bài tập, giờ tập thay đổi phù hợp với sức khỏe và thời tiết từng mùa. Hàng tuần, CLB có bác sĩ phụ trách chăm sóc sức khỏe, phổ biến kiến thức về y học thể dục, phòng chống bệnh tật, có kế hoạch thăm khám bệnh cho những cụ ốm đau. CLB sức khỏe ngoài trời trung tâm quận Hoàn Kiếm không chỉ là mô hình hoạt động TDTT có hiệu quả được nhiều bè bạn khắp nơi tìm đến học tập mà còn được nhiều khách nước ngoài đến thăm quan.

Kinh phí: Hội viên tự nguyện đóng góp tiền. Có người cho mượn nhà, mượn phòng để tập múa, tập hát tạo cho CLB không khí ấm cúng, vui tươi như trong một gia đình. Một vài cụ chuyển nhà ở xa, hàng ngày con cháu đưa đến hoặc thuê xe ôm đưa đón các cụ đi tập.

** Câu lạc bộ liên thế hệ:*

Mục đích: nhằm nâng cao sự hiểu biết lẫn nhau giữa các thế hệ từ đó tạo sự đoàn kết gắn bó giữa các thành viên trong gia đình và trong cộng đồng, hỗ trợ chăm lo và phát huy vai trò của người cao tuổi.

Thành viên CLB : cả người cao tuổi và người trẻ

Hoạt động: Trao đổi kinh nghiệm làm ăn, trao đổi thông tin, kiến thức chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, phụ nữ cao tuổi; sinh hoạt văn nghệ; tập thể dục dưỡng sinh; giao lưu văn hóa văn nghệ, thể dục thể thao giữa các CLB và giữa các thế hệ.

Địa điểm: 15 xã thuộc huyện Phú Bình, huyện Phú Lương và thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên (5 xã/huyện); mỗi huyện có 20 CLB.

Đơn vị chịu trách nhiệm: Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam và Hội người cao tuổi

** CLB đồng cảm người cao tuổi:*

Mục tiêu: CLB Đồng cảm Người cao tuổi ra đời nhằm hỗ trợ nhiều mặt cho các thành viên trong gia đình người có HIV để giúp họ có một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Hoạt động: Các hoạt động của CLB thường tập trung vào nâng cao kiến thức, kỹ năng về cách chăm sóc cho người sống chung với HIV; cách phòng tránh lây nhiễm HIV/AIDS; cách tự chăm sóc bản thân, tiếp cận tốt hơn với các dịch vụ y tế cũng như

chăm sóc sức khỏe tại nhà và vay vốn làm ăn nhằm cải thiện thu nhập của gia đình...

Địa điểm: Hiện nay, mô hình này đã được triển khai tại 4 tỉnh, thành phố (Hà Nội, Thái Nguyên, Quảng Ninh, Nam Định) với 60 CLB đang hoạt động.

Đơn vị chịu trách nhiệm: Mô hình do Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam phối hợp với Hội Người cao tuổi thành lập.

3. CÁC ĐỊA CHỈ DỊCH VỤ TƯ VẤN VÀ CHĂM SÓC NCT TIN CẬY

Câu 77. Ở đâu có dịch vụ tư vấn và chữa trị các bệnh thường gặp ở người cao tuổi ?

Trả lời:

- Bệnh viện Lão khoa Trung ương (Hà Nội).
- Trung Tâm Hòa Hảo và Bệnh viện Đại Học Y Dược Hồng Bàng (Thành phố Hồ Chí Minh).
- Các bệnh viện đa khoa tỉnh/thành, Trung tâm y tế quận/huyện, các trạm y tế xã/phường.
- Các cơ sở y tế tư nhân ở các địa phương.
- Bệnh viện chuyên khoa tuyến Trung ương và tỉnh/thành phố.

Câu 78. Ở đâu có dịch vụ tư vấn và chữa trị dấu hiệu mãn dục cho nam giới?

Trả lời:

- Tại thành phố Hồ Chí Minh: đơn vị Nam khoa bệnh viện Bình Dân (371 Điện Biên Phủ, quận 3) nhận khám và điều trị những vấn đề của mãn kinh nam.
- Tại Hà Nội; Trung tâm Nam học (bệnh viện Việt Đức, Hà Nội)

Câu 79. Ở đâu có dịch vụ chăm sóc người cao tuổi?

Trả lời:

Ở Hà Nội có:

- Trung tâm chăm sóc người cao tuổi - Minh Khai, Xã Tây Tựu, huyện Từ Liêm, Hà Nội

- Trung tâm chăm sóc người cao tuổi, hưu trí Phù Đổng (Gia Lâm)

- Các cơ sở dưỡng lão tư nhân tại Hà Nội: Nhà Tuổi Vàng, Trung tâm Dưỡng lão Nhân Ái (huyện Từ Liêm, Hà Nội)

Về địa chỉ có thể liên hệ với 1080 để hỏi biết thêm chi tiết

Ở Thành phố Hồ Chí Minh có:

Trung tâm dưỡng lão Thị Nghè: 153 Xô Viết Nghệ Tĩnh, Quận Bình Thạnh.

Tel: (08).899 5638

Trung tâm nuôi dưỡng Bảo trợ Người già tàn tật 3 phường Tân Xuân, Quận 12.

Tel: (08). 891 9007

Trung tâm Thiên Ân: Tỉnh lộ 43 - đường số 8, Phú Châu - Tam Phú, quận Thủ Đức

Tel: (08). 8971548

Chùa Bình An: B7/10 ấp 2 xã Tân tạo Huyện Bình Chánh
Tel: (08). 7505017

Ngoài ra còn có:

- Trung tâm dưỡng lão Chánh Phú Hòa (TP.Hồ Chí Minh)

- Trung tâm Thạnh Lộc (TP.Hồ Chí Minh)

PHỤ LỤC

1. LUẬT NGƯỜI CAO TUỔI

Luật Người cao tuổi được Quốc hội khóa XII thông qua ngày 23/11/2009, có hiệu lực từ ngày 1/7/2010. Luật có 6 chương, 31 điều.

CHƯƠNG I: NHỮNG QUY ĐỊNH CHUNG

Điều 1. Phạm vi điều chỉnh

Luật này quy định về quyền và nghĩa vụ của người cao tuổi; trách nhiệm của gia đình, Nhà nước và xã hội trong việc phụng dưỡng, chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi; Hội người cao tuổi Việt Nam.

Điều 2. Người cao tuổi

Người cao tuổi được quy định trong Luật này là công dân Việt Nam từ đủ 60 tuổi trở lên.

Điều 3. Quyền và nghĩa vụ của người cao tuổi

1. Người cao tuổi có các quyền sau đây:

- a) Được bảo đảm các nhu cầu cơ bản về ăn, mặc, ở, đi lại chăm sóc sức khỏe;
- b) Quyết định sống chung với con, cháu hoặc sống riêng theo ý muốn;
- c) Được ưu tiên khi sử dụng các dịch vụ theo quy định của Luật này và các quy định khác của pháp luật có liên quan;
- d) Được tạo điều kiện tham gia hoạt động văn hoá, giáo dục, thể dục, thể thao, giải trí, du lịch và nghỉ ngơi;
- đ) Được tạo điều kiện làm việc phù hợp với sức khỏe, nghề nghiệp và các điều kiện khác để phát huy vai trò người cao tuổi;

e) Được miễn các khoản đóng góp cho các hoạt động xã hội, trừ trường hợp tự nguyện đóng góp;

f) Được ưu tiên nhận tiền, hiện vật cứu trợ, chăm sóc sức khỏe và chỗ ở nhằm khắc phục khó khăn ban đầu khi gặp khó khăn do hậu quả thiên tai hoặc rủi ro bất khả kháng khác;

g) Được tham gia Hội người cao tuổi Việt Nam theo quy định của điều lệ Hội;

h) Các quyền khác theo quy định của pháp luật;

2. Người cao tuổi có các nghĩa vụ sau đây

a) Nêu gương sáng về phẩm chất đạo đức, lối sống mẫu mực; giáo dục thế hệ trẻ giữ gìn và phát huy truyền thống tốt đẹp của dân tộc; gương mẫu chấp hành và vận động gia đình, cộng đồng chấp hành chủ trương, đường lối của Đảng, pháp luật của Nhà nước;

b) Truyền đạt kinh nghiệm quý cho thế hệ sau;

c) Các nghĩa vụ khác theo quy định của pháp luật.

Điều 4. Chính sách của Nhà nước đối với người cao tuổi

1. Bố trí ngân sách hàng năm phù hợp để thực hiện chính sách chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi.

2. Bảo trợ xã hội đối với người cao tuổi theo quy định của Luật này và các quy định khác của pháp luật có liên quan.

3. Lồng ghép chính sách đối với người cao tuổi trong chính sách phát triển kinh tế - xã hội.

4. Phát triển ngành lão khoa đáp ứng nhu cầu khám bệnh, chữa bệnh cho người cao tuổi; đào tạo nhân viên chăm sóc người cao tuổi.

5. Khuyến khích, tạo điều kiện cho người cao tuổi rèn luyện sức khỏe; tham gia học tập, hoạt động văn hoá, tinh thần; sống trong môi trường an toàn và được tôn trọng về nhân phẩm; phát huy vai trò người cao tuổi trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

6. Khuyến khích, hỗ trợ cơ quan, tổ chức, cá nhân thực hiện

tuyên truyền, giáo dục ý thức kính trọng, biết ơn người cao tuổi, chăm sóc, phát huy vai trò người cao tuổi.

7. Khen thưởng cơ quan, tổ chức, cá nhân có thành tích xuất sắc trong việc chăm sóc, phát huy vai trò người cao tuổi.

8. Xử lý nghiêm minh cơ quan, tổ chức, cá nhân có hành vi vi phạm quy định của Luật này và các quy định khác của pháp luật có liên quan.

Điều 5. Trách nhiệm của cơ quan, tổ chức, gia đình và cá nhân

1. Cơ quan, tổ chức trong phạm vi nhiệm vụ, quyền hạn của mình có trách nhiệm chăm sóc, bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp của người cao tuổi.

2. Mặt trận Tổ quốc Việt Nam và các tổ chức thành viên, các tổ chức khác có trách nhiệm tuyên truyền, vận động nhân dân nâng cao trách nhiệm chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi; tham gia giám sát việc thực hiện chính sách, pháp luật về người cao tuổi;

3. Gia đình người cao tuổi có trách nhiệm chủ yếu trong việc phụng dưỡng người cao tuổi;

4. Cá nhân có trách nhiệm kính trọng và giúp đỡ người cao tuổi.

Điều 6. Ngày người cao tuổi Việt Nam

Ngày 06 tháng 6 hằng năm là Ngày người cao tuổi Việt Nam

Điều 7. Quỹ chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi

1. Quỹ chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi là quỹ xã hội, từ thiện.

2. Quỹ chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi được hình thành từ các nguồn sau đây:

a) Đóng góp tự nguyện, tài trợ của tổ chức, cá nhân trong nước và nước ngoài

b) Hỗ trợ từ ngân sách nhà nước

c) Các khoản thu hợp pháp khác

3. Việc thành lập, hoạt động và quản lý Quỹ chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi được thực hiện theo quy định của pháp luật.

Điều 8. Hợp tác quốc tế về người cao tuổi

1. Hợp tác quốc tế về người cao tuổi được thực hiện trên cơ sở tôn trọng độc lập, chủ quyền, toàn vẹn lãnh thổ, bình đẳng, phù hợp với pháp luật Việt Nam và pháp luật quốc tế.

2. Nội dung hợp tác quốc tế về người cao tuổi bao gồm:

a) Xây dựng và thực hiện chương trình, dự án hợp tác quốc tế về người cao tuổi;

b) Tham gia tổ chức quốc tế; ký kết, gia nhập và thực hiện điều ước quốc tế, thỏa thuận quốc tế liên quan đến người cao tuổi;

c) Trao đổi thông tin, kinh nghiệm về chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi.

Điều 9. Các hành vi bị cấm

1. Lãng mạ, Ngược đãi, xúc phạm, hành hạ, phân biệt đối xử đối với người cao tuổi.

2. Xâm phạm, cản trở người cao tuổi thực hiện quyền về hôn nhân, quyền về sở hữu tài sản và các quyền hợp pháp khác.

3. Không thực hiện nghĩa vụ phụng dưỡng người cao tuổi.

4. Lợi dụng việc chăm sóc, phụng dưỡng người cao tuổi để vụ lợi.

5. Ép buộc người cao tuổi lao động hoặc làm những việc trái với quy định của pháp luật.

6. Ép buộc, kích động, xúi giục, giúp người khác thực hiện hành vi vi phạm pháp luật đối với người cao tuổi.

7. Trả thù, đe dọa người giúp đỡ người cao tuổi, người phát hiện, báo tin ngăn chặn hành vi vi phạm pháp luật đối với người cao tuổi.

CHƯƠNG II

PHỤNG DƯỞNG, CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI

MỤC 1. PHỤNG DƯỞNG NGƯỜI CAO TUỔI

Điều 10. Nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng người cao tuổi

1. Phụng dưỡng người cao tuổi là chăm sóc đời sống tinh thần, vật chất nhằm đáp ứng nhu cầu cơ bản về ăn, mặc, ở, đi lại, chăm sóc sức khoẻ và các nhu cầu về vui chơi, giải trí, thông tin, giao tiếp, học tập của người cao tuổi.

2. Người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng người cao tuổi là con, cháu của người cao tuổi và những người khác có nghĩa vụ nuôi dưỡng, cấp dưỡng theo quy định của pháp luật về hôn nhân và gia đình.

3. Người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng người cao tuổi tùy theo hoàn cảnh cụ thể phải sắp xếp nơi ở phù hợp với điều kiện sức khoẻ, tâm lý của người cao tuổi; chu cấp về kinh tế; thanh toán chi phí điều trị và chăm sóc y tế động viên khi người cao tuổi ốm đau; mai táng khi người cao tuổi chết.

4. Người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng người cao tuổi phải cùng nhau hợp tác trong việc phụng dưỡng người cao tuổi

5. Khuyến khích tổ chức, cá nhân không thuộc đối tượng quy định tại khoản 2 điều này tham gia phụng dưỡng người cao tuổi.

Điều 11. Uỷ nhiệm chăm sóc người cao tuổi

1. Người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng không có điều kiện trực tiếp chăm sóc người cao tuổi thì uỷ nhiệm cho cá nhân hoặc tổ chức cung ứng dịch vụ chăm sóc người cao tuổi, nhưng phải được người cao tuổi đồng ý.

Việc uỷ nhiệm chăm sóc người cao tuổi được thực hiện dưới hình thức hợp đồng dịch vụ giữa người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng với cá nhân hoặc tổ chức cung ứng dịch vụ.

1. Cá nhân hoặc tổ chức cung ứng dịch vụ được uỷ nhiệm chăm sóc người cao tuổi có trách nhiệm thực hiện đầy đủ cam kết theo hợp đồng dịch vụ với người uỷ nhiệm.

2. Người cao tuổi có quyền yêu cầu người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng thay đổi cá nhân hoặc tổ chức cung ứng dịch vụ được uỷ nhiệm chăm sóc mình.

3. Chính phủ quy định chi tiết Điều này.

MỤC 2. CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

Điều 12. Khám bệnh, chữa bệnh

1. Việc ưu tiên khám bệnh, chữa bệnh cho người cao tuổi được thực hiện như sau:

a) Người từ đủ 80 tuổi trở lên được ưu tiên khám trước người bệnh khác trừ bệnh nhân cấp cứu, trẻ em dưới 6 tuổi, người khuyết tật nặng;

b) Bố trí giường nằm phù hợp khi điều trị nội trú.

2. Các bệnh viện, trừ bệnh viện chuyên khoa nhi, có trách nhiệm sau đây:

a) Tổ chức khoa lão khoa hoặc dành một số giường để điều trị người bệnh là người cao tuổi.

b) Phục hồi sức khoẻ cho người bệnh là người cao tuổi sau các đợt điều trị cấp tính tại bệnh viện và hướng dẫn tiếp tục điều trị, chăm sóc tại gia đình.

c) Kết hợp các phương pháp điều trị y học cổ truyền với y học hiện đại, hướng dẫn các phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc tuyến y tế cơ sở đối với người bệnh là người cao tuổi.

3. Nhà nước khuyến khích tổ chức, cá nhân khám bệnh, chữa bệnh miễn phí cho người cao tuổi.

Điều 13. Chăm sóc sức khỏe ban đầu tại nơi cư trú

1. Trạm y tế xã, phường, thị trấn có trách nhiệm sau đây

a) Triển khai các hình thức tuyên truyền, phổ biến kiến thức phổ thông về chăm sóc sức khỏe; hướng dẫn người cao tuổi kỹ năng phòng bệnh, chữa bệnh và tự chăm sóc sức khỏe;

b) Lập hồ sơ theo dõi, quản lý sức khỏe người cao tuổi;

c) Khám bệnh, chữa bệnh phù hợp với chuyên môn cho người cao tuổi.

d) Phối hợp với cơ sở khám bệnh, chữa bệnh tuyến trên tổ chức kiểm tra sức khỏe định kỳ cho người cao tuổi.

2. Trạm y tế xã, phường, thị trấn cử cán bộ y tế đến khám bệnh, chữa bệnh tại nơi cư trú đối với người cao tuổi cô đơn bị bệnh nặng không thể đến khám bệnh, chữa bệnh tại cơ sở khám bệnh, chữa bệnh, ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn có trách nhiệm hỗ trợ việc đưa người bệnh quy định tại khoản này tới cơ sở khám bệnh, chữa bệnh theo đề nghị của trạm y tế xã, phường, thị trấn.

3. Nhà nước khuyến khích tổ chức, cá nhân khám bệnh, chữa bệnh cho người cao tuổi tại nơi cư trú.

4. Kinh phí để thực hiện các quy định tại điểm a, b và d khoản 1 và khoản 2 Điều này do ngân sách nhà nước bảo đảm.

MỤC 3. CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI TRONG HOẠT ĐỘNG VĂN HOÁ, GIÁO DỤC, THỂ DỤC, THỂ THAO, GIẢI TRÍ, DU LỊCH, SỬ DỤNG CÔNG TRÌNH CÔNG CỘNG VÀ THAM GIA GIAO THÔNG CÔNG CỘNG

Điều 14. Hoạt động văn hoá, giáo dục, thể dục, thể thao, giải trí và du lịch

1. Nhà nước đầu tư và khuyến khích tổ chức, cá nhân đầu tư xây dựng cơ sở văn hóa, giáo dục, thể dục, thể thao, giải trí, du lịch nhằm đáp ứng nhu cầu tinh thần và rèn luyện sức khỏe của người cao tuổi.

2. Nhà nước và xã hội tạo điều kiện thuận lợi để người cao tuổi được học tập, nghiên cứu và tham gia hoạt động văn hóa, thể dục, thể thao, giải trí, du lịch thông qua các biện pháp sau đây:

a) Cung cấp thông tin, tài liệu, người hướng dẫn để người cao tuổi tham gia học tập, nghiên cứu.

b) Hỗ trợ, hướng dẫn người cao tuổi tham gia hoạt động văn hóa, giải trí du lịch, luyện tập dưỡng sinh và các hoạt động thể dục, thể thao khác phù hợp với sức khỏe và tâm lý.

c) Hỗ trợ địa điểm, dụng cụ, phương tiện và cơ sở vật chất khác phù hợp với hoạt động của người cao tuổi.

d) Khuyến khích doanh nghiệp, cá nhân sản xuất, kinh doanh sản phẩm, hàng hóa phù hợp với nhu cầu của người cao tuổi.

3. Chính phủ quy định chi tiết Điều này.

Điều 15. Công trình công cộng, giao thông công cộng

1. Việc xây dựng mới hoặc cải tạo khu chung cư, công trình công cộng khác phải phù hợp với đặc điểm, nhu cầu sử dụng của người cao tuổi.

2. Khi tham gia giao thông công cộng, người cao tuổi được giúp đỡ, sắp xếp chỗ ngồi thuận tiện.

3. Chính phủ quy định chi tiết Điều này.

Điều 16. Giảm giá vé, giá dịch vụ

Người cao tuổi được giảm giá vé, giá dịch vụ khi sử dụng một số dịch vụ theo quy định của Chính phủ.

MỤC 4. BẢO TRỢ XÃ HỘI ĐỐI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Điều 17. Đối tượng được hưởng chính sách bảo trợ xã hội

1. Người cao tuổi thuộc hộ gia đình nghèo không có người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng hoặc có người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng những người này đang hưởng chế độ trợ cấp xã hội hàng tháng.

Người từ đủ 80 tuổi trở lên không thuộc trường hợp quy định tại khoản 1 Điều này mà không có lương hưu, trợ cấp bảo hiểm xã hội hàng tháng, trợ cấp xã hội hàng tháng.

Điều 18. Chính sách bảo trợ xã hội

1. Người cao tuổi quy định tại Điều 17 của Luật này được hưởng bảo hiểm y tế, được hưởng trợ cấp xã hội hàng tháng và hỗ trợ chi phí mai táng khi chết, trừ trường hợp quy định tại khoản 2 Điều này.

2. Người cao tuổi thuộc hộ gia đình nghèo không có người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng, không có điều kiện sống ở cộng đồng, có nguyện vọng và được tiếp nhận vào cơ sở bảo trợ xã hội thì được hưởng các chế độ sau đây:

a) Trợ cấp nuôi dưỡng hàng tháng; cấp tư trang, vật dụng phục vụ cho sinh hoạt thường ngày;

b) Được hưởng bảo hiểm y tế;

c) Cấp thuốc chữa bệnh thông thường;

d) Cấp dụng cụ, phương tiện hỗ trợ phục hồi chức năng;

đ) Mai táng khi chết.

3. Chính phủ quy định chi tiết Điều này.

Điều 19. Chăm sóc người cao tuổi tại cộng đồng

Người cao tuổi thuộc diện quy định tại khoản 2 Điều 18 mà có người nhận chăm sóc tại cộng đồng thì được hưởng trợ cấp xã hội hàng tháng bằng mức nuôi dưỡng tại cơ sở bảo trợ xã hội, được hưởng bảo hiểm y tế và hỗ trợ chi phí mai táng khi chết.

Điều 20. Cơ sở chăm sóc người cao tuổi

1. Cơ sở chăm sóc người cao tuổi là nơi chăm sóc, nuôi dưỡng, tư vấn hoặc hỗ trợ những điều kiện cần thiết khác cho người cao tuổi.

2. Cơ sở chăm sóc người cao tuổi bao gồm:

a) Cơ sở bảo trợ xã hội;

b) Cơ sở tư vấn, dịch vụ chăm sóc người cao tuổi;

c) Cơ sở chăm sóc người cao tuổi khác. Chính phủ quy định chi tiết việc thành lập và hoạt động của các cơ sở chăm sóc người cao tuổi quy định tại khoản này.

3. Nhà nước khuyến khích tổ chức, cá nhân đầu tư xây dựng cơ

sở chăm sóc người cao tuổi; đầu tư cơ sở vật chất và hỗ trợ kinh phí hoạt động cho cơ sở chăm sóc người cao tuổi công lập; hỗ trợ kinh phí cho cơ sở chăm sóc người cao tuổi ngoài công lập nuôi dưỡng người cao tuổi quy định tại khoản 2 Điều 18 của Luật này.

4. Tổ chức, cá nhân đóng góp, đầu tư xây dựng cơ sở chăm sóc người cao tuổi bằng nguồn kinh phí của mình được hưởng các chính sách ưu đãi theo quy định của pháp luật về chính sách khuyến khích xã hội hóa đối với các hoạt động trong lĩnh vực giáo dục, dạy nghề, y tế, văn hóa, thể thao, môi trường.

Mục 5. CHÚC THỌ, MỪNG THỌ, TỔ CHỨC TANG LỄ

Điều 21. Chúc thọ, mừng thọ người cao tuổi

1. Người thọ 100 tuổi được Chủ tịch nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam chúc thọ và tặng quà

2. Người thọ 90 tuổi được Chủ tịch Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương chúc thọ và tặng quà

3. Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn phối hợp với Hội người cao tuổi tại địa phương, gia đình của người cao tuổi tổ chức mừng thọ người cao tuổi ở tuổi 70, 75, 80, 85, 90, 95 và 100 tuổi trở lên và một trong các ngày sau đây:

- a) Ngày người cao tuổi Việt Nam;
- b) Ngày Quốc tế người cao tuổi;
- c) Tết Nguyên đán;
- d) Sinh nhật của người cao tuổi.

4. Kinh phí thực hiện quy định tại Điều này do ngân sách nhà nước bảo đảm và nguồn đóng góp của xã hội.

Điều 22. Tổ chức tang lễ và mai táng khi người cao tuổi chết

1. Khi người cao tuổi chết, người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng người cao tuổi có trách nhiệm chính trong việc tổ chức tang lễ và mai táng cho người cao tuổi theo nghi thức trang trọng, tiết kiệm, bảo đảm nếp sống văn hoá, trừ trường hợp pháp luật có quy định khác; trường hợp người cao tuổi không có người có nghĩa vụ

và quyền phụng dưỡng hoặc có người có nghĩa vụ và quyền phụng dưỡng những người này không có điều kiện tổ chức tang lễ và mai táng thì Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn hoặc cơ sở bảo trợ xã hội nơi người cao tuổi cư trú chủ trì phối hợp với Hội người cao tuổi và các tổ chức đoàn thể tại địa phương tổ chức tang lễ và mai táng.

2. Khi người cao tuổi chết, cơ quan, tổ chức nơi người cao tuổi đang làm việc hoặc cơ quan, tổ chức nơi làm việc cuối cùng của người cao tuổi, Hội người cao tuổi, Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn và các tổ chức đoàn thể tại địa phương có trách nhiệm phối hợp với gia đình người cao tuổi tổ chức tang lễ và mai táng.

CHƯƠNG III

PHÁT HUY VAI TRÒ NGƯỜI CAO TUỔI

Điều 23. Hoạt động phát huy vai trò người cao tuổi

Nhà nước, xã hội và gia đình tạo điều kiện để người cao tuổi phát huy trí tuệ kinh nghiệm quý và phẩm chất tốt đẹp trong các hoạt động sau đây:

1. Giáo dục truyền thống đoàn kết, yêu nước, yêu con người và thiên nhiên;

2. Xây dựng đời sống văn hoá; bảo tồn và phát huy bản sắc văn hoá dân tộc ở cơ sở và cộng đồng; tham gia các phong trào khuyến học, khuyến tài, hỗ trợ giáo dục, đào tạo, bồi dưỡng người có đức, có tài và các cuộc vận động khác tại cộng đồng;

3. Truyền thụ kỹ năng, kinh nghiệm, kiến thức kinh tế, văn hóa, xã hội, khoa học, công nghệ và nghề truyền thống cho thế hệ trẻ;

4. Nghiên cứu, giáo dục đào tạo, ứng dụng khoa học và công nghệ; tư vấn chuyên môn, kỹ thuật;

5. Phát triển kinh tế, giảm nghèo, làm giàu hợp pháp;

6. Giữ gìn an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội; hoà giải mâu thuẫn, tranh chấp tại cộng đồng;

7. Thực hiện pháp luật về dân chủ ở cơ sở; thực hành tiết kiệm

chống lãng phí; phòng, chống tham nhũng, quan liêu; phòng, chống HIV/AIDS và tệ nạn xã hội;

8. Đóng góp ý kiến xây dựng chính sách, pháp luật và tham gia giám sát việc thực hiện chính sách, pháp luật;

9. Các hoạt động xã hội khác vì lợi ích của Tổ chức và nhân dân.

Điều 24. Trách nhiệm phát huy vai trò người cao tuổi

1. Nhà nước có trách nhiệm thực hiện các biện pháp sau đây được người cao tuổi phát huy vai trò phù hợp với khả năng của mình:

a) Tạo điều kiện để người cao tuổi được bày tỏ ý kiến, nguyện vọng, kiến nghị với cơ quan, tổ chức về những vấn đề mà người cao tuổi quan tâm;

b) Tạo điều kiện để người cao tuổi là nhà khoa học, nghệ nhân và những người cao tuổi khác có kỹ năng, kinh nghiệm đặc biệt, có nguyện vọng được tiếp tục cống hiến;

c) Ưu đãi về vốn tín dụng đối với người cao tuổi trực tiếp sản xuất, kinh doanh tăng thu nhập, giảm nghèo;

d) Biểu dương, khen thưởng người cao tuổi có thành tích xuất sắc.

2. Cơ quan, Hội người cao tuổi, các tổ chức khác, gia đình và cá nhân có trách nhiệm tạo điều kiện để người cao tuổi thực hiện các hoạt động phát huy vai trò người cao tuổi.

CHƯƠNG IV

HỘI NGƯỜI CAO TUỔI VIỆT NAM

Điều 25. Hội người cao tuổi Việt Nam

1. Hội người cao tuổi Việt Nam là tổ chức xã hội, đại diện cho nguyện vọng, quyền và lợi ích hợp pháp của người cao tuổi Việt Nam.

2. Hội người cao tuổi Việt Nam được tổ chức theo nguyên tắc tự nguyện, hoạt động theo Hiến pháp, pháp luật và Điều lệ Hội.

Điều 26. Kinh phí hoạt động của Hội người cao tuổi Việt Nam

1. Kinh phí hoạt động của Hội người cao tuổi Việt Nam được hình thành từ các nguồn sau đây:

- a) Hỗ trợ từ ngân sách nhà nước;
- b) Hội phí của hội viên;
- c) Các nguồn thu hợp pháp khác.

2. Hội người cao tuổi Việt Nam quản lý và sử dụng kinh phí hoạt động theo quy định của pháp luật.

Điều 27. Nhiệm vụ của Hội người cao tuổi Việt Nam

1. Tập hợp, đoàn kết, động viên người cao tuổi tham gia sinh hoạt Hội người cao tuổi, góp phần thực hiện các chương trình kinh tế - xã hội, giáo dục thế hệ trẻ, xây dựng nếp sống văn minh, gia đình văn hoá, giữ gìn an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

2. Làm nòng cốt trong phong trào toàn dân chăm sóc, phụng dưỡng, phát huy vai trò người cao tuổi.

3. Bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp của người cao tuổi.

4. Nghiên cứu nhu cầu, nguyện vọng của người cao tuổi để kiến nghị cơ quan nhà nước có thẩm quyền.

5. Đại diện cho người cao tuổi Việt Nam tham gia các tổ chức quốc tế, các hoạt động đối ngoại nhân dân vì lợi ích của người cao tuổi và của Tổ quốc.

CHƯƠNG V TRÁCH NHIỆM CỦA CƠ QUAN NHÀ NƯỚC VỀ CÔNG TÁC NGƯỜI CAO TUỔI

Điều 28. Cơ quan quản lý nhà nước về công tác người cao tuổi

1. Chính phủ thống nhất quản lý nhà nước về công tác người cao tuổi.

2. Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội chịu trách nhiệm trước Chính phủ thực hiện quản lý nhà nước về công tác người cao tuổi.

3. Bộ, cơ quan ngang bộ trong phạm vi nhiệm vụ, quyền hạn của mình có trách nhiệm phối hợp với Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội thực hiện quản lý nhà nước về công tác người cao tuổi.

4. Ủy ban nhân dân các cấp trong phạm vi nhiệm vụ, quyền hạn của mình thực hiện quản lý nhà nước về công tác người cao tuổi; lồng ghép hoạt động về người cao tuổi vào kế hoạch phát triển kinh tế - xã hội của địa phương; tạo điều kiện cho cơ quan, tổ chức, cá nhân tham gia chăm sóc, phát huy vai trò người cao tuổi.

Điều 29. Trách nhiệm của bộ, cơ quan ngang bộ

1. Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội có trách nhiệm sau đây:

a) Xây dựng và trình cơ quan có thẩm quyền ban hành hoặc ban hành theo thẩm quyền văn bản quy phạm pháp luật, chương trình, kế hoạch về công tác người cao tuổi;

b) Chủ trì, phối hợp với bộ, cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ và ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương tổ chức thực hiện văn bản quy phạm pháp luật về người cao tuổi, chương trình, kế hoạch về công tác người cao tuổi;

c) Thanh tra, kiểm tra việc thực hiện pháp luật về người cao tuổi;

d) Thực hiện hợp tác quốc tế về người cao tuổi;

đ) Thực hiện công tác báo cáo về người cao tuổi;

e) Phối hợp với Bộ Kế hoạch và Đầu tư thống kê về người cao tuổi;

g) Chủ trì phối hợp với bộ, cơ quan ngang bộ ban hành và tổ chức thực hiện quy định về bồi dưỡng người làm công tác người cao tuổi;

h) Chủ trì phối hợp với Bộ Y tế quy định tiêu chuẩn nghiệp vụ và bồi dưỡng nhân viên chăm sóc người cao tuổi;

i) Chủ trì phối hợp với bộ, cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ và Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương

quy hoạch các cơ sở chăm sóc người cao tuổi trong cả nước.

2. Bộ Y tế có trách nhiệm sau đây:

a) Hướng dẫn và tổ chức thực hiện chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại cơ sở khám bệnh, chữa bệnh và cộng đồng; hướng dẫn việc quản lý bệnh mãn tính của người cao tuổi;

b) Xây dựng và tổ chức thực hiện chương trình phòng bệnh, khám bệnh, chữa bệnh tim mạch, tiểu đường, an-dây-mơ (alzheimer) và các bệnh mãn tính khác, bệnh về sức khỏe sinh sản của người cao tuổi;

c) Đào tạo, bồi dưỡng thầy thuốc, nhân viên y tế chuyên ngành lão khoa.

3. Bộ Nội vụ chủ trì, phối hợp với bộ, cơ quan ngang bộ nghiên cứu, trình Chính phủ ban hành quy định về tổ chức, chế độ, chính sách đối với người làm công tác người cao tuổi.

2. Bộ Tài chính hướng dẫn việc bố trí ngân sách thực hiện chính sách chăm sóc, phát huy vai trò người cao tuổi và hỗ trợ kinh phí hoạt động của Hội người cao tuổi Việt Nam theo quy định của pháp luật về ngân sách nhà nước.

3. Bộ Kế hoạch và Đầu tư thẩm định, phê duyệt theo thẩm quyền các dự án nhà nước về chăm sóc, phát huy vai trò người cao tuổi; chủ trì phối hợp với Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội thống kê về người cao tuổi.

4. Bộ Văn hóa - Thể thao và Du lịch chỉ đạo việc hỗ trợ người cao tuổi trong các hoạt động văn hóa, thể dục, thể thao, giải trí, du lịch; chăm sóc, phát huy vai trò của người cao tuổi trong gia đình.

5. Bộ Thông tin và Truyền thông chỉ đạo các cơ quan thông tin đại chúng tuyên truyền kịp thời, chính xác chính sách, pháp luật về người cao tuổi.

CHƯƠNG VI

ĐIỀU KHOẢN THI HÀNH

Điều 30. Hiệu lực thi hành

1. Luật này có hiệu lực thi hành từ ngày 01 tháng 7 năm 2010.
2. Chính sách bảo trợ xã hội đối với người cao tuổi quy định tại khoản 2 Điều 17 của Luật này thực hiện từ ngày 01 tháng 01 năm 2011.
3. Pháp lệnh Người cao tuổi số 23/2000/PL-UBTVQH10 hết hiệu lực kể từ ngày Luật này có hiệu lực
Chính sách bảo trợ xã hội hiện hành đối với người từ 85 tuổi trở lên không có lương hưu hoặc trợ cấp bảo hiểm xã hội được tiếp tục thực hiện cho đến hết ngày 31 tháng 12 năm 2010.

Điều 31. Quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành

Chính phủ quy định chi tiết, hướng dẫn thi hành các điều, khoản được giao trong Luật; hướng dẫn những nội dung cần thiết khác của Luật này để đáp ứng yêu cầu quản lý nhà nước.

2. ĐỊNH HƯỚNG CÁC BƯỚC XÂY DỰNG MÔ HÌNH CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

CÁC BƯỚC THÀNH LẬP

Bước 1. Báo cáo với Đảng ủy, chính quyền địa phương về mục đích, kế hoạch thành lập CLB. Vận động chính quyền địa phương hỗ trợ CLB (kinh phí, địa điểm, sinh hoạt và các hỗ trợ khác, đưa vào kế hoạch hoạt động của địa phương).

Bước 2. Thành lập ban chỉ đạo/ban điều hành: có thể bao gồm đại diện chính quyền, đoàn thể (hội PN, hội NCT, hội chữ thập đỏ...), ngành y tế (hoặc các tổ chức phi chính phủ tùy thuộc đối tác địa phương quyết định).

Bước 3. Khảo sát chọn thành viên CLB tại địa bàn đã được xác định.

- Lấy danh sách (hoàn cảnh trích ngang) của các thành viên dự kiến (độ tuổi, giới tính, hoàn cảnh gia đình...).

- Phân tích thông tin.

- Dự thảo danh sách thành viên dự kiến cho phù hợp với quy định về số lượng và thành phần (sắp xếp theo thứ tự ưu tiên (tùy vào mục đích của từng CLB).

- Tiếp xúc, gặp gỡ với các thành viên dự kiến (theo nhóm hoặc cá nhân) để vận động họ tham gia CLB, quyền lợi và trách nhiệm của người tham gia CLB (qua đó dự kiến thành viên Ban chủ nhiệm được giới thiệu sau này).

- Chốt danh sách thành viên chính thức và báo cáo lại với chính quyền địa phương.

- Thông báo danh sách chính thức với cộng đồng dân cư.

- Hướng dẫn thành viên làm đơn tự nguyện tham gia CLB.

Bước 4. Lựa chọn Ban chủ nhiệm CLB và xây dựng dự thảo quy chế hoạt động và tổ chức của CLB.

- Lên danh sách dự kiến thành viên Ban chủ nhiệm theo tiêu chí đã thống nhất.

- Họp thành viên lần đầu để:

+ Thông báo tới toàn thể thành viên lý do và nhu cầu cần xây dựng CLB trên địa bàn. Thông báo số thành viên đăng ký tham gia, danh sách dự kiến thành viên Ban chủ nhiệm CLB, dự kiến ngày ra mắt CLB;

+ Bầu chính thức thành viên Ban chủ nhiệm CLB;

+ Xây dựng dự thảo quy chế CLB, gồm các nội dung, thời gian và địa điểm sinh hoạt định kỳ của CLB; trách nhiệm và quyền lợi của các thành viên CLB; các quy định nội bộ khác của CLB;

Bước 5. Quyết định thành lập CLB Tổ chức quản lý CLB có nhiệm vụ dự thảo Quyết định thành lập CLB và trình cơ quan có thẩm quyền ra quyết định thành lập CLB

Bước 6. Tổ chức lễ ra mắt CLB

- Khâu chuẩn bị:

+ Mời đại diện lãnh đạo địa phương, ban ngành, tổ chức liên quan và các thành viên CLB đến dự;

+ Chuẩn bị một số khẩu hiệu, băng rôn, hoa (nếu có điều kiện) chào mừng lễ ra mắt;

Phân công cụ thể thành viên Ban chủ nhiệm với các nhiệm vụ: giới thiệu chương trình, phụ trách đại biểu, người điều hành, tổ chức buổi lễ...

- Trình tự tiến hành Lễ ra mắt CLB;

+ Mở đầu buổi lễ là một số tiết mục văn nghệ “cây nhà lá vườn”.

+ Người giới thiệu tuyên bố lý do, giới thiệu đại biểu tham dự buổi lễ.

+ Đọc quyết định thành lập CLB.

+ Các thành viên ra mắt tự giới thiệu về mình và mong muốn, nguyện vọng được tham gia CLB.

+ Ban chủ nhiệm CLB ra mắt và phát biểu cam kết + BCN đọc dự thảo quy chế CLB và biểu quyết thông qua.

+ Lãnh đạo địa phương phát biểu, động viên.

+ Ban chủ nhiệm cảm ơn những ý kiến chỉ đạo, động viên của lãnh đạo địa phương và cam kết sẽ triển khai tốt các hoạt động mà CLB đã xây dựng. Cảm ơn các vị khách quý đã tới dự và kết thúc Lễ ra mắt.

- Sau lễ ra mắt, mời các thành viên ở lại để thảo luận thông qua nội dung và lịch sinh hoạt. Cảm ơn các thành viên và mời họ tham dự đầy đủ vào kỳ họp tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Pháp lệnh Dân số
2. Tài liệu tập huấn truyền thông chuyển đổi hành vi về Dân số/SKSS/KHHGĐ; Tổng cục DS/KHHGĐ, Chương trình mục tiêu quốc gia DS/KHHGĐ; Hà Nội, 2009.
3. Kết quả Tổng điều tra dân số và nhà ở 01/4/2009 (Trình bày tại Hội nghị công bố kết quả Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2009.
4. Cẩm nang công tác người cao tuổi, ủy Ban quốc gia về người cao tuổi Việt Nam, Hà Nội, 2008.
5. Cẩm nang chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại cộng đồng, Viện lão khoa Trung ương, Hà Nội, 2004.
6. Người cao tuổi Việt Nam, Trung tâm thông tin tư liệu dân số.
7. Quyết định phê duyệt Chiến lược Dân số Việt Nam đến năm 2030.
8. Nghị quyết số 21-NQ/TW ngày 25/10/2017 của Ban chấp hành Trung ương NQ Hội nghị lần thứ sáu BCH Trung ương khóa XII về công tác Dân số trong tình hình mới;
9. Kết luận số 119-KL/TW ngày 04/01/2016 của BCH Trung ương về tiếp tục thực hiện Nghị quyết số 47-NQ/TW của Bộ chính trị khóa IX về tiếp tục đẩy mạnh thực hiện chính sách dân số - kế hoạch hóa gia đình;

**TÀI LIỆU HỎI ĐÁP VỀ
CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI**

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 278 Tôn Đức Thắng, Q. Đống Đa - TP Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860753

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯỜNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập:

NGUYỄN THỊ HƯỜNG GIANG

Vẽ bìa: NGUYỄN THỊ HƯỜNG

Sửa bản in: TRỊNH THỊ HƯỜNG - NGUYỄN THỊ THU HẠNH -
NGUYỄN THỊ KIM LAN - KIM THỊ HỒNG LỰA - BÙI VĂN ANH

Trình bày sách: NGUYỄN THỊ HƯỜNG

Chế bản: ĐẶNG THÀNH VƯƠNG

LIÊN KẾT XUẤT BẢN:

CHI CỤC DÂN SỐ - KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH TỈNH VĨNH PHÚC

**TÀI LIỆU HỎI ĐÁP VỀ
CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI**

Chỉ đạo nội dung, chỉ đạo biên soạn:

ĐÀO ANH THÁI

Chi cục trưởng Chi cục DS-KHHGD tỉnh Vĩnh Phúc

Biên soạn:

HÀ QUANG TRUNG

Phó Chi cục trưởng

NGUYỄN THỊ HƯƠNG

Trưởng phòng DS-TT&GD

VŨ THỊ PHONG LAN

Phó trưởng phòng DS-TT&GD

Trình bày, minh họa:

NGUYỄN THỊ HƯƠNG

Trưởng phòng DS-TT&GD

Sửa bản in:

Trịnh Thị Hương - *Phó trưởng phòng Hành chính tổng hợp*

Nguyễn Thị Thu Hạnh - *Chuyên viên*

Nguyễn Thị Kim Lan - *Chuyên viên*

Kim Thị Hồng Lụa - *Chuyên viên*

Bùi Vân Anh - *Chuyên viên*

In 871 cuốn, khổ 14,5x20,5 cm tại Nhà in Báo Vĩnh Phúc.
Địa chỉ: Đường T11, phường Khai Quang, thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.
Số xác nhận đăng ký xuất bản số: **2802-2024/CXBIPH/3-119/DT**.
Quyết định xuất bản số: 2499/QĐXB-NXBĐT do Nhà xuất bản Dân Trí
cấp ngày 7/8/2024.
Mã ISBN: 978-604-40-4574-0
In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2024.



QUÉT MÃ ĐỂ XEM
TÀI LIỆU HỎI ĐÁP VỀ
CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

SÁCH KHÔNG BÁN