

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

TaiLieu.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Tốc độ già hóa dân số đang là một trong những vấn đề xã hội dành được nhiều sự quan tâm của nhiều nước trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Không chỉ bởi người cao tuổi thường được xem như là nhóm người yếu thế cần có sự trợ giúp của xã hội mà NCT còn là một lực lượng đông đảo trong xã hội có vai trò và ảnh hưởng nhất định tới nền an sinh của các quốc gia. Vì vậy việc thúc đẩy công tác chăm sóc người cao tuổi không chỉ giúp cho cuộc sống của người cao tuổi được hòa nhập, ổn định như những thành viên khác trong xã hội mà còn thể hiện chính sách nhân đạo hướng tới đảm bảo an sinh xã hội cho toàn dân.

Mặc dù Việt Nam đang trong thời kỳ dân số vàng, song tỷ lệ người cao tuổi ngày một tăng nhanh trong thời gian gần đây và nhất là trong một vài thập kỷ tới. Việc chuẩn bị đội ngũ cán bộ chức năng trong đó có nhân viên CTXH có kiến thức kỹ năng chuyên môn chăm sóc giúp đỡ người cao tuổi cũng như thực thi các chính sách xã hội cho người cao tuổi là rất cần thiết và có ý nghĩa.

Giáo trình xin giới thiệu những kiến thức kỹ năng cơ bản về đặc điểm người cao tuổi cũng như kiến thức kỹ năng công tác xã hội cơ bản trong làm việc với người cao tuổi tại cộng đồng. Tài liệu được kết cấu bởi 4 bài.

Bài 1. Kiến thức chung về người cao tuổi

Bài 2. Một số vấn đề xã hội của người cao tuổi Việt Nam trong nền kinh tế thị trường

Bài 3. Chăm sóc hỗ trợ người cao tuổi

Bài 4. Công tác xã hội với người cao tuổi

Trong quá trình biên soạn, nhóm tác giả cảm ơn sự phối hợp và những ý kiến góp ý có giá trị từ các giảng viên Trường Đại học Đồng Tháp, Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vĩnh Long và các đơn vị giáo dục nghề nghiệp bạn. Nhóm tác giả hy vọng rằng tài liệu này sẽ cung cấp những kiến thức, kỹ năng và những công cụ hữu ích cho việc giảng dạy, học tập trong quá trình đào tạo nghề công tác xã hội.

Nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp hữu ích để có thể điều chỉnh tốt hơn trong tương lai và phù hợp hơn với nhu cầu học tập của mọi người./.

Đồng Tháp, ngày 19 tháng 9 năm 2019

Tham gia thực hiện

1. Kiều Văn Tu

2. Võ Trí Trọng

3. Nguyễn Hòa Thuận

4. Nguyễn Văn Cường

TaiLieu.vn

MỤC LỤC

TaiLieu.vn

CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

Tên mô đun: Công tác xã hội với người cao tuổi

Mã số mô đun: MĐ21

Thời gian thực hiện mô đun: 45 giờ (Lý thuyết: 14 giờ; Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập: 29 giờ; Kiểm tra: 02 giờ).

Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí mô đun: Công tác xã hội với người cao tuổi là mô đun chuyên môn nghề quan trọng của chương trình đào tạo trung cấp nghề, liên quan tới các hoạt động cung cấp dịch vụ cho đối tượng.

- Tính chất của mô đun: Là mô đun lý thuyết chuyên môn nghề bắt buộc.

Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức

+ Nắm vững khái niệm, đặc điểm tâm sinh lý của người cao tuổi

+ Những đóng góp của người cao tuổi và truyền thống trọng lão của Việt nam

+ Các khó khăn của người cao tuổi và dịch vụ hỗ trợ

- Kỹ năng:

+ Vận dụng kiến thức vào giải quyết những trường hợp cụ thể

+ Thực hành giao tiếp có hiệu quả với người cao tuổi

+ Huy động nguồn lực chăm sóc người cao tuổi

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Kính trọng người cao tuổi và tích cực tham gia các hoạt động giúp đỡ người cao tuổi

BÀI 1: KIẾN THỨC CHUNG VỀ NGƯỜI CAO TUỔI

Mục tiêu:

+ Trình bày được đặc điểm tâm sinh lý và nhu cầu của người cao tuổi Việt Nam

+ Nêu được những đóng góp của các thế hệ người cao tuổi và truyền thống trọng lão của người Việt Nam

+ Lập kế hoạch tuyên truyền, vận động chính sách và dịch vụ cho người cao tuổi

+ Kính trọng người cao tuổi và tích cực vận động chính sách, dịch vụ cho người cao tuổi

Nội dung chính:

1. Khái niệm người cao tuổi

Có rất nhiều khái niệm khác nhau về người cao tuổi (NCT). Trước đây, người ta thường dùng thuật ngữ người già để chỉ những người có tuổi, hiện nay

“người cao tuổi” ngày càng được sử dụng nhiều hơn. Hai thuật ngữ này tuy không khác nhau về mặt khoa học song về tâm lý, “người cao tuổi” là thuật ngữ mang tính tích cực và thể hiện thái độ tôn trọng.

Theo quan điểm y học: Người cao tuổi là người ở giai đoạn già hóa gắn liền với việc suy giảm các chức năng của cơ thể.

Về mặt pháp luật: Luật Người cao tuổi Việt Nam năm 2009 quy định: NCT là “tất cả các công dân Việt Nam từ 60 tuổi trở lên”.

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO): Người cao tuổi phải từ 70 tuổi trở lên.

Một số nước phát triển như Đức, Hoa Kỳ... lại quy định người cao tuổi là những người từ 65 tuổi trở lên. Quy định ở mỗi nước có sự khác biệt là do sự khác nhau về lứa tuổi có các biểu hiện về già của người dân ở các nước đó khác nhau. Những nước có hệ thống y tế, chăm sóc sức khỏe tốt thì thường tuổi thọ và sức khỏe của người dân cũng được nâng cao. Do đó, các biểu hiện của tuổi già thường đến muộn hơn. Vì vậy, quy định về tuổi của các nước đó cũng khác nhau.

Theo quan điểm của Công tác xã hội: Với đặc thù là một nghề trợ giúp xã hội, công tác xã hội nhìn nhận về NCT như sau: Người cao tuổi với những thay đổi về tâm sinh lý, lao động – thu nhập, quan hệ xã hội sẽ gặp nhiều khó khăn, vấn đề trong cuộc sống. Do đó, người cao tuổi là một đối tượng yếu thế, cần sự trợ giúp của công tác xã hội.

2. Đặc điểm tâm sinh lý người cao tuổi

2.1. Đặc điểm sinh lý và các vấn đề về thể chất

Quá trình lão hóa

Lão hóa là quá trình tất yếu của cơ thể sống. Lão hóa có thể đến sớm hay muộn tùy thuộc vào cơ thể từng người. Khi tuổi già các đáp ứng kém nhanh nhạy, khả năng tự điều chỉnh và thích nghi cũng giảm dần, tất nhiên sức khỏe về thể chất và tinh thần sẽ giảm sút. Về thể xác trong giai đoạn này cơ thể bắt đầu có những thay đổi theo chiều hướng đi xuống.

- Diện mạo thay đổi: Tóc bạc, da mồi, có thêm nhiều nếp nhăn. Da trở nên khô và thô hơn. Trên cơ thể, đầu và mặt xuất hiện mụn cơm nhiều hơn. Ở tuổi già có những nếp nhăn là do lớp mỡ ở dưới lớp da mất đi cũng như do da không còn tính chất đàn hồi. Các mạch máu mỏng vỡ ra, tạo thành các chất xanh đen nhỏ dưới da.

- Bộ răng yếu làm cho NCT ngại dùng các thức ăn cứng, khô, dai dù thức ăn này giàu vitamin, đạm và chất khoáng. NCT thường chọn các thức ăn mềm.

- Các cơ quan cảm giác: Cảm giác - nghe nhìn, nếm và khứu giác cùng với tuổi tác ngày càng cao thường bắt đầu hoạt động kém hiệu quả.

- Các cơ quan nội tạng:

Tim là một cơ bắp có trình độ chuyên môn hoá cao cùng với tuổi tác cũng phải chịu những vấn đề tương tự như các cơ bắp khác của cơ thể. Tim phụ thuộc vào hiệu quả hoạt động của hệ tuần hoàn, mà có thể là nguyên nhân phát sinh nhiều vấn đề liên quan đến lão hoá.

Phổi của người già thường làm việc ít hiệu quả khi hít vào và khi lượng ôxy giảm. Khả năng dự phòng của tim, phổi và các cơ quan khác cùng với cũng giảm sút.

Người già thích nghi với các điều kiện rét chậm hơn. Người già dễ dàng bị cảm lạnh, nhiệt độ có thể hạ thấp sẽ rủi ro nghiêm trọng cho sức khỏe của họ. Họ cũng phải chịu đựng những khó khăn tương tự khi trong trường hợp cần thiết phải tiếp cận với nhiệt độ cao.

- Khả năng tình dục giảm: Do sự thay đổi của nội tiết tố, ham muốn tình dục ở NCT cũng giảm rõ rệt. Ở người già xương và khớp không còn linh hoạt, mềm dẻo, các cơ đều yếu đi dẫn đến mọi cử động đều chậm chạp, vụng về. Người già hay bị mệt mỏi, mọi hành vi, cử chỉ đều đương gặp khó khăn.

2.2. Các bệnh thường gặp ở NCT

NCT thường mắc các bệnh về:

- Bệnh về trí nhớ, tâm thần: Giảm đáng kể hay mất trí nhớ là một trong các bệnh phổ biến ở NCT và gây nên rất nhiều khó khăn cho cuộc sống của NCT.

- Các bệnh tim mạch và huyết áp: Cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, suy tim, loạn nhịp tim...

- Các bệnh về xương khớp: Thoái hóa khớp, loãng xương, bệnh gút...

- Các bệnh về hô hấp: Cảm sốt, viêm họng – mũi, cúm, viêm phế quản, viêm phổi, ung thư phổi...

- Các bệnh răng miệng: Khô miệng, sâu răng, bệnh nha chu...

- Các bệnh về tiêu hóa và dinh dưỡng: Rối loạn tiêu hóa, suy dinh dưỡng...

- Các bệnh về ung bướu, nhất là do môi trường ô nhiễm nên tỷ lệ người già mất vì ung thư hiện nay cũng gia tăng so với trước.

2.3. Đặc điểm tâm lý và các vấn đề tâm lý xã hội

Trạng thái tâm lý và sức khỏe của người cao tuổi không chỉ phụ thuộc vào nội lực của bản thân mà còn phụ thuộc vào môi trường xã hội, đặc biệt là môi trường văn hóa - tình cảm và quan trọng nhất là môi trường gia đình. Khi bước

sang giai đoạn tuổi già, những thay đổi tâm lý của mỗi người mỗi khác, nhưng tựu chung những thay đổi thường gặp là:

- Hướng về quá khứ

Để giải tỏa những ưu phiền thường nhật trong cuộc sống hiện tại, người cao tuổi thường thích hội họp, tìm lại bạn cũ, cảnh xưa, tham gia hội ái hữu, hội cựu chiến binh... Họ thích ôn lại chuyện cũ, viết hồi ký, tái hiện kinh nghiệm sống cũng như hướng về cội nguồn: Viếng mộ tổ tiên, sưu tầm cổ vật...

- Chuyển từ trạng thái “tích cực” sang trạng thái “tiêu cực”.

Khi về già người cao tuổi phải đối mặt với bước ngoặt lớn lao về lao động và nghề nghiệp. Đó là chuyển từ trạng thái lao động (bận rộn với công việc, bận bịu) sang trạng thái nghỉ ngơi; chuyển từ trạng thái tích cực, khẩn trương sang trạng thái tiêu cực, xả hơi. Do vậy người cao tuổi sẽ phải tìm cách thích nghi với cuộc sống mới. Người ta dễ gặp phải “hội chứng về hưu”.

- Cảm giác cô đơn và mong được quan tâm chăm sóc nhiều hơn: Con cháu thường bận rộn với cuộc sống. Điều này làm cho người cao tuổi cảm thấy mình bị lãng quên, bị bỏ rơi. Họ rất muốn tuổi già của mình vui vẻ bên con cháu, muốn được người khác coi mình không là người vô dụng. Họ rất muốn được nhiều người quan tâm, lo lắng cho mình và ngược lại. Họ sợ sự cô đơn, sợ phải ở nhà một mình.

- Cảm nhận thấy bất lực và tủi thân: Đa số người cao tuổi nếu còn sức khỏe vẫn còn có thể giúp con cháu một vài việc vặt trong nhà, tự đi lại phục vụ mình, hoặc có thể được tham gia các hoạt động sinh hoạt giải trí, cộng đồng. Nhưng cũng có một số người cao tuổi do tuổi tác đã cao, sức khỏe giảm sút nên sinh hoạt phần lớn phụ thuộc vào con cháu. Do vậy dễ nảy sinh tâm trạng chán nản, buồn phiền, hay tự dằn vặt mình, dễ tự ái, tủi thân cho rằng mình già rồi nên bị con cháu coi thường.

- Có thể nói nhiều hoặc thu mình, ít giao tiếp: Vì muốn truyền đạt kinh nghiệm sống cho con cháu, muốn con cháu sống theo khuôn phép đạo đức thế hệ mình nên họ hay bắt lỗi, nói nhiều và có khi còn làm cho người khác khó chịu. Với một bộ phận người cao tuổi bảo thủ và khó thích ứng với sự thay đổi, cộng với sự giảm sút của sức khỏe, khả năng thực hiện công việc hạn chế, nếu thời trẻ có những ước mơ không thực hiện được, hoặc không thỏa mãn, không hài lòng... có thể xuất hiện triệu chứng của bệnh trầm cảm. Họ trở thành những người trái tính, hay ghen ty, can thiệp sâu vào cuộc sống riêng tư của con cháu vì họ cho rằng mình có quyền đó. Song, ngược lại, một số người già lại cảm thấy mình lạc hậu, không

theo kịp với cuộc sống hiện đại nên ngày càng trở nên thu mình, ít giao tiếp với mọi người xung quanh.

- Sự phải đối mặt với cái chết: Sinh – tử là quy luật của tự nhiên, dù vậy người cao tuổi vẫn sợ phải đối mặt với cái chết. Cũng có những trường hợp các cụ bàn việc hậu sự cho mình, viết di chúc cho con cháu. Song, cũng có những cụ không chấp nhận, lảng tránh điều đó và sợ chết.

Nếu xem xét theo giai đoạn tuổi già, NCT có một số đặc điểm tâm lý xã hội như sau:

- Giai đoạn đầu từ 60-70 tuổi

NCT ở giai đoạn này là bắt đầu giai đoạn nghỉ hưu, giảm số giờ lao động sẽ dẫn tới thu nhập bị giảm sút. Mọi quan hệ bạn bè, đồng nghiệp... bắt đầu cũng giảm. Những nhu cầu của xã hội giảm đi, tính độc lập và tính sáng tạo cũng hạn chế dần.

- Giai đoạn từ 70 đến 80 tuổi

Nhiều người ở tuổi từ 70 đến 80 thường ốm đau và mất người thân. Bạn bè và người quen biết ngày càng ra đi nhiều hơn. Ngoài việc thu hẹp giao tiếp với xung quanh dần dần họ cũng bớt tham gia vào công tác của các tổ chức xã hội. Ở độ tuổi này, người già thường hay cáu giận, mất bình tĩnh. Tình trạng sức khỏe thường làm họ lo lắng. Thông thường, cả nam lẫn nữ ít có quan hệ tình dục. Mặc dù có những mất mát đó, nhiều người ở tuổi ngoài 70 còn có khả năng chống đỡ những hậu quả tuổi tác gây ra cho độ tuổi này. Nhờ chất lượng hỗ trợ y tế được cải thiện và có lối sống lành mạnh hơn, chống chọi với bệnh tật tốt hơn so với những NCT trước đây.

- Giai đoạn từ 80 đến 90 tuổi

Sự chuyển sang nhóm “những người rất cao tuổi” – đó là “một quá trình được bắt đầu từ ngày mà con người sống bằng các ký ức của mình”.

Phần lớn những người 80 đến 90 tuổi (tám chục năm) rất khó khăn trong việc thích nghi với môi trường xung quanh mình và tác động qua lại với nó. Nhiều người trong số họ cần có chế độ dinh dưỡng cũng như thời gian sinh hoạt hàng ngày đảm bảo và phù hợp. Họ cũng cần được giúp đỡ để duy trì các mối liên hệ xã hội và văn hoá với môi trường trong gia đình và trong cộng đồng để tránh cảm giác cô đơn, hủ hơ quanh tuổi già.

- Giai đoạn trên 90 tuổi

Những người ở lứa tuổi này thường đã già yếu nhiều, sức khỏe càng hạn chế hơn và các quan hệ xã hội cũng bị thu hẹp, trừ một số người duy trì được sức khỏe và tương tác xã hội, tuy nhiên cũng không nhiều.

Với những thay đổi chung về tâm lý của NCT đã trình bày ở trên dẫn đến việc một bộ phận NCT thường thay đổi tính nết. Con cháu cần chuẩn bị sẵn tâm lý để đón nhận thực tế và xã hội cần có những đáp ứng phù hợp

Tóm lại những vấn đề và nhu cầu cơ bản mà NCT thường gặp như sau:

- Vấn đề về sức khỏe thể chất: Sự lão hóa cùng với những nguy cơ bệnh tật cao. Đặc biệt bệnh mắt hay giảm trí nhớ ở NCT khá gây ra nhiều khó khăn trong cuộc sống của người già cũng như những người thân của họ. Do vậy NCT có nhu cầu rất lớn về chăm sóc sức khỏe, phòng ngừa và hướng dẫn cách chăm sóc cho người thân của họ.

- Vấn đề cảm xúc cô đơn trống trải thường gặp ở nhiều NCT khi họ không có điều kiện được giao lưu với mọi người xung quanh, không có được sự quan tâm chăm sóc của người thân. Vì vậy hầu hết NCT cần có sự giao lưu xã hội, sự quan tâm chăm sóc của gia đình về khía cạnh tinh thần, tình cảm của NCT.

- Mối quan hệ xã hội bị thu hẹp do sự di chuyển của người cao tuổi bị hạn chế. Để hạn chế vấn đề này NCT cần có được cơ hội giao lưu, vui chơi giải trí ngoài khuôn viên bốn bức tường của gia đình.

- Sự phụ thuộc của NCT vào con cái do thu nhập thấp hoặc không có, trong khi chính sách an sinh xã hội của nước ta đối với NCT chưa đủ đáp ứng nhu cầu của họ. Càng phụ thuộc vào con cái, nhu cầu muốn được độc lập của NCT lại càng cao. Vì vậy, NCT cũng rất cần có điều kiện để họ thể hiện sự độc lập, hạn chế sự phụ thuộc con cái khi về già.

- Bảo lực gia đình với NCT cũng là một nguy cơ đối với NCT do sự lệ thuộc của họ về nhiều mặt đối với con cái, đặc biệt nếu họ không có cơ chế bảo vệ từ bên ngoài xã hội, gia đình và tự bảo vệ của NCT.

3. Nhu cầu của người cao tuổi

Nói tới tuổi già là thường nói tới những người ở độ tuổi 60 trở lên. Với tuổi đó, họ thường hạn chế những công việc nặng nhọc, không còn tiếp tục tham gia những hoạt động công sở, sức khỏe yếu và hay có bệnh tật.

Ở tuổi này, có người tỏ ra sức yếu lực tàn, song có người vẫn còn nhanh nhẹn, khỏe mạnh về thể chất và minh mẫn về trí tuệ. Tuy nhiên, cũng như ở những lứa tuổi khác, người già cũng cần có một số nhu cầu cơ bản, phù hợp với lứa tuổi: