

## Quý vị—hoặc người mà quý vị đang chăm sóc—có thể trả lời **đúng** cho câu hỏi nào dưới đây không?

1. Quý vị không còn quan tâm đến những thứ mà quý vị đã từng ưa thích?
2. Tâm trạng của quý vị khiến quý vị không muốn chăm sóc bản thân mình?
3. Đôi khi lo lắng khiến quý vị không ngủ được?
4. Quý vị chán ăn—hoặc quý vị đang ăn quá nhiều?
5. Quý vị đang gặp rắc rối trong việc quản lý những vấn đề cơ bản—ví dụ như cân đối việc chi tiêu của mình?

Nếu đúng như vậy thì quý vị không phải là người duy nhất. Nhiều người trong chúng ta bị lo lắng, căng thẳng hoặc trầm cảm, tất cả những điều đó trở nên thường xuyên hơn khi chúng ta già đi. Nhiều khi trở thành những rắc rối khiến chúng ta khó có thể xoay sở một mình. Hãy tìm hiểu xem Independence at Home có thể trợ giúp như thế nào.



## Hãy kết nối với sự trợ giúp mà quý vị cần hôm nay.

Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang chăm sóc có thể hưởng lợi từ Insights, hãy liên hệ với chúng tôi:

### Independence at Home



số điện thoại miễn phí

**866-421-1964**

Điện thoại **562-637-7116**

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)



DỊCH VỤ CỘNG ĐỒNG SCAN

3800 Kilroy Airport Way, Suite 100  
Long Beach, CA 90806

# Để sống tốt hãy tham gia **Insights**



**866-421-1964**



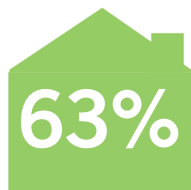
DỊCH VỤ CỘNG ĐỒNG SCAN



## Hiểu biết về sức khỏe của quý vị

Nếu cảm thấy không khỏe về thể chất, quý vị có thể làm gì đó để cải thiện. Quý vị sẽ tự chăm sóc bản thân, hoặc nếu cần thiết thì đi gặp bác sĩ. Quý vị cũng có thể thông báo cho người thân hoặc người chăm sóc để họ có thể hỗ trợ.

Nhưng quý vị có làm điều tương tự khi quý vị cảm thấy tinh thần bất ổn? Nếu cảm thấy buồn bã hoặc trầm cảm quá hai tuần, quý vị có nói với bác sĩ không? Nếu cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng về những điều mà trước đây chưa bao giờ làm quý vị buồn phiền, quý vị có chia sẻ với người thân trong gia đình không? Nhiều người chẳng hề nêu lên những vấn đề sức khỏe như vậy. Nhưng họ nên nói ra.



**63%** người chăm sóc cho rằng công việc chăm sóc của họ đầy áp lực

## Chúng tôi sẵn sàng lắng nghe quý vị

Già đi chẳng phải là điều dễ chịu gì, nhất là khi quý vị là người cao tuổi hoặc người trưởng thành bị khuyết tật phải sống một mình. Đó cũng không phải là điều dễ chịu đối với người chăm sóc. Mặc dù việc cảm thấy lo lắng, bất an hoặc buồn phiền về những việc đang xảy ra là điều bình thường, quý vị vẫn có thể cải thiện điều đó.

Chương trình Insights của Independence at Home sẽ kết nối quý vị với một chuyên gia trị liệu thân thiện và được đào tạo có thể hỗ trợ quý vị đối mặt với các thách thức. Chúng tôi có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn, và điều này cũng có thể cải thiện sức khỏe thể chất của quý vị.

Nếu quý vị là người cao tuổi, hoặc người chăm sóc cho một người cao tuổi, chúng tôi đề nghị quý vị tìm hiểu thêm về chương trình Insights.

### Các dịch vụ của chúng tôi:

- Được cung cấp tại nhà của quý vị
- Được cung cấp bởi một chuyên gia sức khỏe tâm thần có giấy phép
- Có sự hỗ trợ của dược sĩ, nếu cần thiết
- Được cung cấp miễn phí cho quý vị hoặc gia đình của quý vị

### Mục tiêu của chúng tôi:

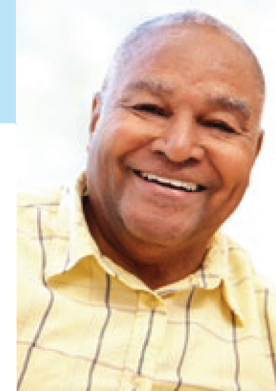
- Trợ giúp người cao tuổi và người trưởng thành bị khuyết tật để họ có thể sống vui hơn và khỏe mạnh hơn
- Thúc đẩy sống độc lập tại nhà
- Hỗ trợ tự chăm sóc và các nguồn lực cho người chăm sóc
- Giúp quý vị hoặc người mà quý vị đang chăm sóc không phải chuyển đến dưỡng đường khi không cần thiết

**1 trong 4**



**người cao tuổi bị trầm cảm, lo lắng nghiêm trọng hoặc các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.**

*Nguồn: National Institute of Mental Health; National Council on Aging; Caregiving in the U.S., 2015*



**Có thể chữa trị được chứng trầm cảm ở người cao tuổi—quý vị có thể bắt đầu cảm thấy tốt hơn chỉ trong vài tuần!**

**Quý vị có thể hội đủ điều kiện cho chương trình này nếu quý vị:**

- Sống ở vùng Greater Long Beach, Los Angeles hoặc Quận Cam.
- Là người từ 55 tuổi trở lên hoặc là người chăm sóc cho người từ 55 tuổi trở lên.



Quý vị có thắc mắc?  
**Hãy gọi cho IAH ngay hôm nay.**

**866-421-1964**