

ซีรีส์ชุดการดูแลผู้สูงอายุ
สุขภาพจิต

ภาพยนตร์ร่วมผลิตโดยกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม
เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับโครงการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติในการดูแลผู้สูงอายุ
ลิขสิทธิ์ในเนื้อหาของภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นของกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม
ภาพยนตร์เรื่องนี้ผลิตขึ้นเพื่อการใช้งานที่ไม่ใช่เชิงพาณิชย์เท่านั้น
ไม่ควรให้เช่า ขาย หรือใช้เพื่อจุดประสงค์ในการแสวงหาผลกำไร

แม่ครับ แม่ดูไม่ดีเลย
แม่รู้สึกสบายดีไหมครับ
แม่สบายดี
แมื่อยังคงกำลังปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ใหม่อยู่
ตั้งแต่วันที่ย้ายเข้ามา
แม่ไม่คุ้นเคยกับย่านนี้
และแม่ไปพบเพื่อนบ้านเก่าเพื่อตักน้ำชากันไม่ได้
ที่บ้านไม่ค่อยมีอะไรให้ทำ
ทั้งหมดที่ฉันทำได้ก็แค่อยู่นานที่บ้าน
บางทีแม่อาจขอให้พวกเพื่อนๆ มาเยี่ยมที่นี่ก็ได้ครับ
ตัวฉันเองยังไม่รู้จักทางด้วยซ้ำ
ฉันจะบอกทางพวกเขาได้อย่างไร
มันลำบากเกินไป
และใช้เวลาเดินทางนาน
ฉันทราบว่าศูนย์ชุมชนผู้สูงอายุของตำบลจะจัดกิจกรรมต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ
คุณอาจจะลองไปดู
เรียนรู้สิ่งใหม่
และรู้จักเพื่อนใหม่ๆ

ฟังดูเข้าท่า บางทีแม่อาจอาสาช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือได้ด้วย
มันมีความหมายจริงๆ
นอกเหนือจากการเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์
แมื่อยังสามารถพัฒนาความสนใจใหม่ๆ
แม่อาจลองพิจารณาเข้าร่วมชั้นเรียน ต่างๆ เช่น เต้นรำ หรือลawn bowls
แม่จะได้มีสุขภาพที่ดีและมีกำลังวังชามากขึ้น
หลังออกกำลังกาย
ฟังดูน่าสนใจ
เมื่อคุณมีความสุข คุณจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
ลูก งั้นพรุ่งนี้เราไปที่ศูนย์กัน
ได้ครับ
แอนนี่ช่วยฉันนำของบางอย่างไปให้คุณนายช่วงในวันพรุ่งนี้
ได้ค่ะ

สวัสดิ์แม่รี
คุณนายขางมีของฝากมาถึงคุณนายช่วงจ๊ะ
เธอจะ เข้ามาก่อนสิ

สวัสดีแอนนี่
สวัสดีค่ะคุณนายช่วง
คุณนายชานให้อาเนีมาให้คะ
ขึ้นใหญ่มาก
ขอบใจมากจ๊ะ แอนนี่
นั่งลงและดื่มน้ำชาสักถ้วยก่อนไปนะ

นี่ชาของเธอจ๊ะ แอนนี่
เชิญนั่ง
เธอทำงานให้กับคุณช่วงและคุณนายช่วงมาสามเดือนแล้ว เธอรู้สึกยังไงบ้าง
ฉันเคยดูแลเด็กๆ
ตอนนี้ฉันไม่คุ้นเคยกับ
การดูแลผู้สูงอายุ
พวกเขามีของเหลือมากมายทุกวัน
ฉันเลยไม่รู้ว่าจะต้องซื้อกับข้าวอะไรแล้ว
แอนนี่คุณเข้ากันได้ดีกับคุณนายชานได้อย่างไร
เธออาจจะคิดว่าฉันยืมได้ตลอดเวลา
แต่มันก็ยากสำหรับฉันที่จะดูแลผู้สูงอายุด้วย
เพราะฉันไม่มีประสบการณ์มาก่อนเลย
แต่ตอนนี้พวกคุณก็เข้ากันได้ดี
เนื่องจากฉันไม่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุ
นายจ้างของฉันให้ฉันเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติ
ในการดูแลผู้สูงอายุ
โครงการที่เราเข้าร่วมด้วยกัน
ฉันได้เรียนรู้วิธีดูแลผู้สูงอายุ
ฉันเริ่มสนทนากับคุณนายชาน
เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความชอบและนิสัยของเธอ
และเราใกล้ชิดกันมากขึ้น
คุณนายชานรู้ดีว่าฉันพยายามอย่างมากที่จะดูแลเธอ
ดังนั้นเธอจึงปฏิบัติต่อฉันอย่างดี
เธอเองก็ทำได้เช่นกัน
เธอใช้เวลาสนทนากับพวกเขาให้มากขึ้นได้นะ
เพื่อที่จะรู้จักพวกเขาให้ดีขึ้น
บางทีคุณอาจจะกังวลและเครียดเกินไป
บางทีฉันอาจเป็นอย่างนั้น
เธอจำได้ไหมที่อาจารย์บอกพวกเรา
ในขณะที่ยังดูแลผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ
การดูแลตัวเราเองก็สำคัญไม่แพ้กัน
ใช่ ฉันจำได้
อาจารย์เตือนให้เรากินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
พักผ่อนให้เพียงพอ
ออกกำลังกายมากขึ้น
และผ่อนคลาย
เหมือนกับที่เราคุยกันอยู่ตอนนี้ไง

ใช่เลย ออกไปเที่ยวด้วยกันเถอะ
ในช่วงวันหยุดของเราในสัปดาห์หน้า
ดี โชคดีที่เราได้เรียนรู้วิธีคลายเครียด
เพื่อที่เราจะได้ช่วยเหลือผู้อื่นและตัวเราเอง
ใช่ มีวิดีโอเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ
บนเว็บไซต์ของกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม
เมื่อเราเรียนรู้ทักษะการปฏิบัติมากขึ้น
เราจะสามารถทำงานของเราได้อย่างง่ายดายมากขึ้น

ขอจำกัดความรับผิดชอบ
ภาพยนตร์เรื่องนี้ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงทั่วไป และมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา
อาจไม่สามารถใช้ได้กับผู้สูงอายุทุกคนในทุกสถานการณ์
โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพในกรณีที่มีข้อสงสัย

กรมอนามัย
เว็บไซต์บริการสุขภาพผู้สูงอายุ
www.elderly.gov.hk

กรมสวัสดิการสังคม
โครงการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติในการดูแลผู้สูงอายุ
www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfdh/