

Bài thông tin (tóm tắt) về buổi zoom họp ngày 4.4.21

Thực hiện: Phạm Ngọc Thúy

Họp mặt trực tuyến Zoom

Đề tài: **Chuẩn bị gì để có hạnh phúc trong tuổi già?**

Ngày giờ: **Chủ Nhật, 4.4.21, 14:45-17:45 (giờ tại Đức)**

Sinh ngữ: Việt (Đức)

Agenda:

14:45-15:00	Smalltalk, Test Zoom
15:00-15:05	Dẫn nhập đề tài: Các câu hỏi đặt ra (Võ Thị Thu Hương)
15:05-15:35	Tài chánh khi về già, các nơi dưỡng già ở Đức (Liên Phương)
15:35-16:15	Thảo luận, trao đổi kinh nghiệm (Tất cả)
16:15-16:30	Tường thuật về tình trạng thực tế của một Viện Dưỡng Lão ở Việt Nam (Trúc, Bình Minh)
16:30-16:45	Thảo luận, trao đổi kinh nghiệm (Tất cả)
16:45-16:55	Nghĩ giải lao
16:55-17:20	Sống vui khi tuổi già: Trao đổi kinh nghiệm (Tất cả)
17:20-17:30	Đề tài cho tháng 5 (2.5.21)
17:30	Chấm dứt chương trình
Dẫn chương trình	Phạm Ngọc Thúy
Host	Trần Quang Ngọc

Số người tham gia: Trên 50

Chương trình của buổi này để có cái nhìn chung về các vấn đề quan trọng liên quan đến việc chuẩn bị cho tuổi già, không đi vào chi tiết. Các kinh nghiệm trao đổi là của từng cá nhân.

1. **Dẫn nhập:** Võ Thị Thu Hương (Xem bài dẫn nhập đính kèm)
2. **Tài chánh khi về già, các nơi dưỡng già ở Đức:** Liên Phương (xem 2 bài thuyết trình đính kèm, tiếng Đức và tiếng Việt)
 - A. Die Rente
 - B. Der Vorsorgeplan
 - C. Der Nachlassplan
 - D. Wohnen im Alter

3. Thảo luận

- Ambulante Pflege (Pflegedienst) có trình độ học thức
- Pflegedienst (extern) và Pflegegeld (người nhà) cho häusliche Pflege: Tiền hỗ trợ từ Pflegekasse (Pflegeversicherung), không cộng cả hai lại được
- Có nhiều Pflegekräfte là người Việt Nam làm việc trong Heim
- Mướn người Việt về nhà được không? Hiện nay chưa thấy tổ chức nào làm việc này
- Có tổ chức cho mướn người Polen, Đông Âu về nhà (24/24), giá bằng khoảng ½ người Đức để giúp, khoảng 1000 Euro/tháng. Họ hay thay đổi người
- Có thể phối hợp mướn người Polen/Đông Âu giúp trong nhà 24/24, khi cần gọi thêm Pflegedienst cho những việc Pflege cần có trình độ học vấn trong ngành
- Trong Heim thường thiếu Personal nên service nhiều nơi không tốt lắm, trong đó có vấn đề Hygiene. Người già ở đó rất cô đơn vì không có ai nói chuyện. Nếu có thân nhân đến thăm thường xuyên, đều đặn thì có ảnh hưởng tốt với nhân viên làm việc ở đó.
- Người già cần tình cảm, bạn bè, con cháu. Häusliche Pflege vì vậy tốt hơn, ít tốn tiền hơn. Nhưng khi người nhà không đủ sức nữa nên vào Heim. Pflegedienst họ chỉ đến tùy lúc, không túc trực.
- Patientenverfügung và Bankvollmacht rất cần thiết, ngay cả cho người trẻ.
- Bankvollmacht phải làm từng nhà bank, không làm chung được. Có thể dùng hình thức với tài khoản 2 người.

4. Tường thuật về tình trạng thực tế của một Viện Dưỡng Lão ở Việt Nam: Bình Minh, Trục

Kinh nghiệm tốt về viện dưỡng lão do người Nhật tổ chức ở nhiều tỉnh ở VN: Hà Nội, Hội An, Bình Dương...Personal được huấn luyện theo hệ thống của Nhật, đồ ăn phần lớn được lấy từ các siêu thị Nhật Bản. Họ nhận người già với nhiều tình trạng sức khỏe khác nhau.

Youtube: 24 giờ trải nghiệm tại Trung tâm chăm sóc Người cao tuổi Hoa Sen - Nhật Bản

<https://www.youtube.com/watch?v=QNSaSYtAnoA>

5. Thảo luận:

- Vấn đề y tế ở VN đạt yêu cầu về y tế và tốn kém không? Nếu về VN luôn (Abmeldung ở Đức) thì không còn bảo hiểm sức khỏe từ Đức -> Bảo hiểm sức khỏe ở VN ra sao?
- Trình độ Bác sĩ ở Bệnh Viện Chợ Rẫy giỏi nhưng khoa chẩn đoán bệnh thì còn kém vì thiếu trang bị
- Viện dưỡng lão Hoa Sen tốt hơn Bình Mỹ, một VDL nổi tiếng tốt ở VN (tốn phí ở đây khoảng 25 triệu/người cho phòng 2 người, chưa kể chi phí cho Bác sĩ)

6. Sống vui khi tuổi già: Trao đổi kinh nghiệm

- Khi về già cần tình cảm, gần gũi con cháu, bạn bè. Câu hỏi về VN luôn vì vậy phải cân nhắc vì con cháu ở Đức sẽ không thăm viếng thường xuyên được, bên cạnh đó cần giải quyết câu hỏi về y tế (trình độ y khoa, nhà thương, tốn kém)
- Có hình thức betreutes Wohnen ở Đức (Residenz, Wohnanlage với nhiều appartements, Wohnungen), có thể là một thí dụ để bạn bè mướn nhà ở đó sống tự lập gần nhau và có Service và ärztliche Betreuung nếu cần, gần được con cái, y tế bảo đảm.
- Cơ bản cho hạnh phúc của tuổi già: Không còn gánh nặng đi làm, nuôi gia đình, tiền nong. Vì vậy cần nhất là sức khỏe và tinh thần tốt. Cả hai phải được chăm sóc thật nghiêm túc, đều đặn, thường xuyên: Tập thể dục, đi dạo, ăn uống đúng cách, tinh thần nhẹ nhàng

thanh thản, luyện tập để tinh thần không bị phiến toái, an nhiên trước những thử thách.
Tập thiền là một cách giúp trạng thái tâm hồn và cuộc sống bình yên, tĩnh lặng, thư thái.

Nhìn chung: Các anh chị và các bạn có thể tìm hiểu thêm những điểm nào mình quan tâm. Nếu có nhu cầu, chúng ta có thể tổ chức tiếp một buổi để trao đổi, nếu các anh chị và các bạn phản hồi cho tôi biết nhu cầu chung.

7. Đề tài cho 2.5.21

Was will man, als Erziehungsstile und vietnamesische Werte, an die 3. Generation weitergeben?

Mục đích:

- a) Giao lưu hai thế hệ, **thế hệ 2 sinh ra và trưởng thành ở Đức.**
- b) Trao đổi cái nhìn của hai thế hệ về việc giáo dục con cái (giáo dục và được giáo dục) trong môi trường Việt-Đức (gia đình, xã hội),
- c) để từ đó có thể rút ra những điều cần được truyền lại cho thế hệ 3.

Thế hệ 2 sẽ nắm trách nhiệm chính để chuẩn bị, thực hiện và điều khiển chương trình zoom này.

Berlin, 5.4.21

Phạm Ngọc Thúy