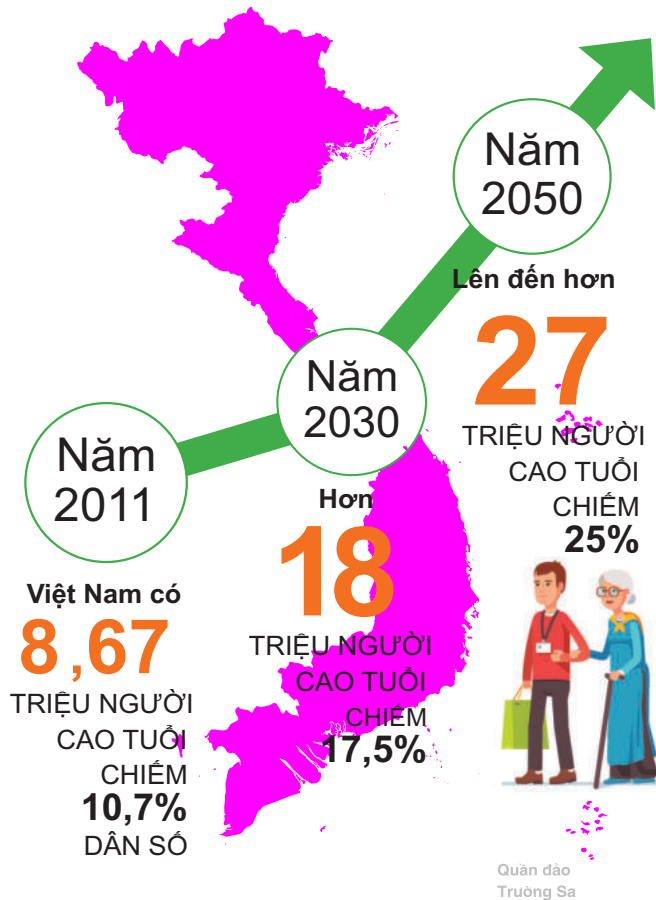
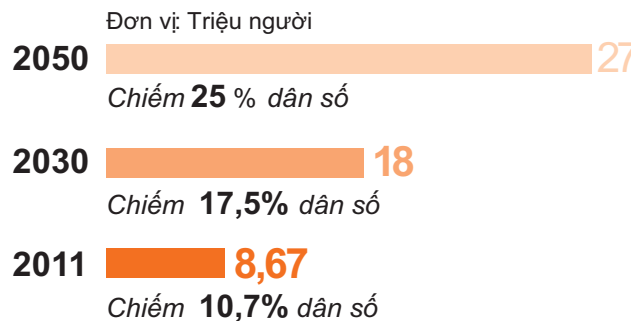


# THỰC TRẠNG GIÀ HÓA DÂN SỐ Ở VIỆT NAM



## THỰC TRẠNG GIÀ HÓA DÂN SỐ Ở VIỆT NAM

Theo dự báo nước ta là một trong số những quốc gia có tốc độ già hóa nhanh nhất thế giới. Trong khi các nước phát triển mất nhiều thập kỷ, có nước mất cả thế kỷ mới chuyển đổi từ giai đoạn già hóa dân số sang giai đoạn dân số già như: Pháp: 115 năm; Australia: 73 năm; Trung Quốc: 26 năm; nhưng ở Việt Nam chỉ mất 15 năm. Năm 2050, Việt Nam sẽ trở thành nước có dân số siêu già.



CHI CỤC DÂN SỐ - KHHGD  
TỈNH ĐỒNG NAI

HÃY QUAN TÂM, CHĂM SÓC  
**ÔNG BÀ, CHA MẸ**  
để trở thành người con,  
người cháu hiếu thảo



CHĂM SÓC, PHỤNG DƯỠNG NGƯỜI CAO TUỔI

LÀ TRUYỀN THỐNG TỐT ĐẸP CỦA DÂN TỘC VIỆT NAM

# CHĂM SÓC, PHỤNG DƯỠNG NGƯỜI CAO TUỔI LÀ TRUYỀN THỐNG TỐT ĐẸP CỦA DÂN TỘC VIỆT NAM

## NHỮNG TÂM SINH LÝ THƯỜNG GẶP Ở NGƯỜI CAO TUỔI:



### Cảm giác hụt hẫng, buồn chán do:

- ◆ Có nhiều thời gian nhàn rỗi.
- ◆ Cảm thấy không còn là người trụ cột trong gia đình.
- ◆ Cảm thấy là gánh nặng cho các con.
- ◆ Cảm thấy bị bỏ rơi, không còn quan trọng.
- ◆ Lo lắng về kinh tế do thu thập giảm.

### Cảm giác cô đơn do:

- ◆ Giao tiếp xã hội hạn chế, ít có điều kiện gặp bạn bè, đồng nghiệp.



- ◆ Chỉ làm những công việc nhà như nấu nướng, trông cháu, xem vô tuyến, đọc báo...
  - ◆ Thời gian được sum vầy với gia đình, con cháu ít.
  - ◆ Sức khỏe giảm sút, nhu cầu tinh dục giảm dần.
- Gia đình, con cháu cần làm gì để tạo môi trường sống an toàn, đảm bảo sức khỏe cho người cao tuổi?**
- ◆ Quan tâm chăm sóc người cao tuổi từ những việc rất nhỏ như thường xuyên thăm hỏi, động viên ông bà, bố mẹ, tôn trọng các ý kiến của họ.
  - ◆ Đáp ứng các yêu cầu, sở thích của người cao tuổi như làm thơ, chăm sóc cây cảnh, đọc truyện, nghe đài, xem tivi...



- ◆ 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 ông bà, bố mẹ sống điều độ, thường xuyên luyện tập phù hợp với sức khỏe; định kỳ đưa ông bà, bố mẹ đến các cơ sở khám chữa bệnh khi có các biểu hiện bất thường.
- ◆ Sự gần bó, gần gũi hàng ngày là biểu hiện của sự yêu thương, chia sẻ là nguồn động viên tinh thần rất lớn đối với người cao tuổi.