

## Legacy House và những con người ở đó



Khi thế giới thích nghi với những điều bình thường mới, nhiều người có thể vẫn phải đang đấu tranh để đạt được nền tảng của sự an toàn. Người cao tuổi nói riêng đã phải thận trọng hơn đối với sức khỏe và sự an lành của họ.

Kể từ trường hợp COVID-19 trong viện dưỡng lão đầu tiên ở Kirkland vào tháng 3 năm 2020, bang Washington đã thực hiện các biện pháp để bảo vệ cư dân đang sống trong những cơ sở chăm sóc dài hạn bằng cách yêu cầu các biện pháp phòng ngừa an toàn nghiêm ngặt. Người cao tuổi được khuyến nghị ở yên tại chỗ và nhiều người cảm thấy bị cô lập.

Nỗi sợ hãi và khó khăn đáng kể mà những người cao tuổi phải đối mặt hàng ngày có thể đã trở thành gánh nặng như thế, nhưng đại dịch lại càng cách ly họ với gia đình, bạn bè và buộc nhiều người phải đối phó với các thử thách của chính họ một cách đơn phương và lặng lẽ.

Tại International Community Health Services Legacy House Assisted Living, các cư dân biết rằng bất kể những gì họ đang phải trải qua,

họ không hề đơn độc. Và mỗi người trong số họ đều xứng đáng được cảm thấy an toàn và được chăm sóc.

Đối với những người cao niên đã tìm đến Legacy House, một cộng đồng có sự hỗ trợ với hình thức như gia đình sẽ tôn vinh và phản ánh các giá trị văn hóa của họ. Nhân viên của Legacy House giúp quá trình lão hóa của họ được khỏe mạnh cùng với sự chăm sóc chu đáo của đội ngũ nhân viên tận tâm và am hiểu, những người cũng nói được nhiều ngôn ngữ và thổ ngữ Á Châu.

Legacy House đã trở thành nơi trú ẩn an toàn cho những cư dân của mình, bảo vệ họ khỏi sự tác động đáng báo động của đại dịch và cung cấp cho họ sự chăm sóc tốt nhất trong sự hỗ trợ cộng đồng đáng kinh ngạc.

### Ông Joseph Tso

Cư dân Legacy House, ông Joseph Tso sinh ra ở Trung Quốc và chuyển đến Đài Loan khi còn trẻ. Ông là thẩm phán một quận ở Đài Loan trong 9 năm trước khi chuyển đến California. Ông chuyển đến và định cư tại Washington, nơi ông sở hữu một

quán cà phê nhỏ trong 31 năm. Sau đó, ông ấy bắt đầu có vấn đề về bệnh tim mạch và khó ngủ. Đó là lúc ông ấy nhận ra rằng ông cần được sự giúp đỡ, vì thế ông ấy bắt đầu tìm kiếm một cơ sở sinh hoạt có sự hỗ trợ để chuyển đến. Ông cảm thấy biết ơn khi vợ ông đã tìm thấy Legacy House.

Trong trái tim của ông Tso, Legacy House chưa bao giờ chỉ là một nơi ông cư trú.

Ông Tso nói: "Legacy House đẹp không chỉ vì cơ sở vật chất. "Đó là tấm lòng!"

Kể từ khi chuyển đến, ông Tso cho biết ông đã được chăm sóc chu đáo. Ông ngủ ngon, hoạt động thể chất và ăn nhiều hơn trước. Những cư dân khác đã rất sốc khi thấy ông ta có thể ăn hết phần ăn của mình và thậm chí còn yêu cầu thêm suất nữa. Mặc dù thừa nhận vị giác của mình đã giảm, nhưng ông ngày càng cảm thấy mãn nguyện và trân trọng những gì mình có được trong cuộc sống.



Ông Joseph Tso đứng ở ngưỡng cửa căn phòng Legacy House của mình. Ông ấy khoe một trong những bài tập vật lý trị liệu mà ông ấy đã hoàn thành một cách chăm chỉ để giữ sức khỏe.

"Ở đây, tất cả chúng tôi đang được đối xử đặc biệt," ông Tso nói, "và lợi ích là cho chúng tôi!"

### Bà Shaoxin Hu

Từ lâu lắm, cư dân Legacy House, bà Shaoxin Hu đã sống ở Quảng Châu với tư cách là một bà nội trợ. Bà cho biết hồi đó cuộc sống của bà có nhiều khó khăn hơn. Sau khi chuyển đến Hoa Kỳ, bà đã gặp phải những rào cản về văn hóa và ngôn ngữ khiến bà hầu như chỉ ở nhà. Bà không biết cuộc sống của mình sẽ thay đổi đến thế sau khi chuyển đến Legacy House.

Bà Hu nói: "Tại Legacy House, nó giống như một thế giới hoàn toàn khác."

Trong căn phòng sáng sủa, tràn ngập ánh nắng của bà, bạn có thể thấy những chậu cây xếp trên kệ cửa sổ và những món đồ trang trí thủ công được treo ở mọi góc. Mặc dù người dân không có bếp hoặc bếp nấu trong phòng của họ, nhưng họ vẫn có nồi cơm điện của riêng mình. Và bà Hu thường dùng nó để nấu súp gà.

Ở đây, bà có mọi thứ bà ấy cần và hơn thế nữa. Điều yêu thích của bà khi sống tại Legacy House là số lượng các hoạt động được cung cấp. Bà Hu cảm thấy như thể bà đã trở thành một học sinh một lần nữa, học làm mọi thứ từ tập Thái cực quyền, chơi mật chược, và làm tất cả các loại nghệ thuật và thủ công. Khi được hỏi về thành tích đáng tự hào nhất của mình, bà chia sẻ rằng bà đã rất ngạc nhiên khi đã học chơi đàn piano.

Giờ đây, bà thấy chưa bao giờ mình hạnh phúc đến thế.



Dịch vụ Hỗ trợ Đời Sống tại ICHS Legacy House cung cấp các dịch vụ chăm sóc người cao tuổi 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày mỗi tuần. Các dịch vụ bao gồm các hoạt động theo nhóm, giao tiếp xã hội và giải trí hàng ngày. Một trong những hoạt động mà bà Shaoxin Hu thích là nhóm đan lát, cô đã dành thời gian để cùng bạn rộn với nhóm bạn này.

### Cô Martha Chan

Cư dân Legacy House Cô Martha Chan nhập cư đến Mỹ cùng gia đình khi cô khoảng 5 tuổi. Cô lớn lên ở California và trở thành một thợ làm

COVID-19 • DTaP, Tdap và Td • Bệnh cúm • Viêm gan A • Viêm gan B • Hib • HPV  
IPV và Bệnh Bại liệt • MenACWY và MenB • MMR • PCV13 và Phế cầu khuẩn • RV • Varicella



# KHỞ ĐẦU THÔNG MINH!

**Đặt lịch hẹn chủng ngừa trở lại trường học cho con bạn tại một trong các phòng khám của chúng tôi**



SEATTLE

BELLEVUE

SHORELINE

206-788-3700

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [www.ichs.com/immunizations](http://www.ichs.com/immunizations)

xem tiếp trang 44



## > Legacy House...

tiếp theo trang 12

tóc trước khi chuyển đến Washington.

Gia đình cô hầu hết ở Washington, cô ấy cũng muốn ở lại đây. Tuy nhiên, tiền thuê tại cơ sở nhà ở cao cấp trước đây của cô rất đắt, vì vậy cô rất vui khi tìm thấy Legacy House.

Cô Chan nói rằng cô đánh giá cao đội ngũ nhân viên nhiệt tâm giúp đỡ và các dịch vụ chăm sóc thuộc về cá nhân. Legacy House đã giúp cô kết bạn trong cộng đồng và tận hưởng thời gian, không gian riêng để xem TV và nghỉ ngơi. Vào những ngày mà



Một chế độ ăn uống tốt là điều cần thiết để duy trì sức khỏe, đặc biệt là khi con người già đi. Đội ngũ nhà bếp tại ICHS Legacy House nấu những bữa ăn dinh dưỡng theo phong cách châu Á, với trái cây tươi và rau quả hàng ngày cho cư dân.

các chị gái của cô ấy đến thăm, cô có thể đi chơi với họ. Vào những dịp đặc biệt khác, cô ấy tận hưởng những lễ kỷ niệm ấm cúng do nhân viên của Legacy House tổ chức.

Cô Chan nói: "Legacy House thật tuyệt. "Ở đây, tôi cảm thấy an toàn."

### Ông Hòa Võ

Cư dân Legacy House Ông Hòa Võ sinh ra tại Việt Nam. Ông đến Mỹ tị nạn vào năm 1992.

Ông và vợ đã làm việc và sinh sống ở bang Washington trong nhiều năm trước khi nghỉ hưu. Khi đại dịch ập đến, cả ông và vợ đều bị ốm, và thật không may, vợ ông đã không qua khỏi COVID-19.

Đau buồn khiến ông khó trở lại nơi ở trước đây của mình, vì vậy ông đã yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe giúp ông tìm một ngôi nhà mới. Đó là khi ông ấy tìm thấy Legacy House.

Ông ấy tự bảo với lòng rằng ông phải quên đi nỗi buồn và bước tiếp, và cuộc sống tại Legacy House đã giúp ông ấy thực hiện hành trình hướng tới một yên bình mới.

"Một trong những kỷ niệm vui nhất của tôi kể từ khi đại dịch xảy ra là Giáng sinh tại Legacy House," ông Võ nói, "nơi các nhân viên đã đến cùng nhau và ăn mừng với chúng tôi."



Các nhân viên tại ICHS Legacy House tạo nhiều cơ hội để mang thêm sự phong phú và trải nghiệm một cộng đồng đa văn hóa, đa thế hệ và sôi động. Ông Hòa Võ thích chơi mahjong.

Legacy House cũng cung cấp cho ông các hoạt động để làm mỗi ngày, và bài tập thường xuyên nhất của ông là Thái Cực Quyền. Ông Võ trông như một người chuyên nghiệp khi thực hiện các động tác này: di chuyển chậm và nhanh được tiếp đất bằng chân. Ông nói rằng ông ấy thực sự rất thích nó.

Mặc dù hầu hết cư dân trong Legacy House là người Trung Hoa, ông cũng có những người bạn Việt Nam trong tòa nhà. Đôi khi, ông ấy đi ra ngoài vào những ngày đẹp trời để ghé thăm các nhà hàng Hoa và Việt yêu thích của mình ở Khu Phố Tàu-Quốc tế.

Ông Võ cho biết: "Tôi rất hài lòng với tất cả những gì mà Legacy House đã mang lại cho tôi".

Tại ICHS Legacy House Assisted Living, cư dân có cơ hội để làm phong phú hơn và khỏe mạnh những ngày về già của họ. Các hoạt động và tương tác xã hội giúp những người lớn tuổi kết nối với nhau và tiếp tục phát triển theo độ tuổi.

Ngay cả khi họ phải đối mặt với những thách thức mới, Legacy House có thể cung cấp cho họ sự chăm sóc và hỗ trợ mà họ cần. Bởi vì ở đây - "我們在乎。" "Chúng tôi quan tâm."

Legacy House hiện đang nhận đơn đăng ký ngay hôm nay. Legacy House là một tổ chức phi lợi nhuận chấp nhận Medicaid. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập trang web ICHS Legacy House hoặc gọi số 206-292-5184.

Angel Chi

# TÌM NGƯỜI QUEN

- Anh **Dương Quang Minh**: 74 tuổi, trước năm 1975 là SQ Sư Đoàn 3 Bộ Binh
- Vợ: **Nguyễn Minh Hoàng**, Giáo viên trường Lê Lợi, quận 3, Sài Gòn
- Con gái: **Dương Thanh Phương**

Năm 2000 nghe tin là anh chị đã qua Mỹ, sinh sống và làm việc tại tiểu bang Washington, thành phố Seattle, có thuê apartment tên đường Martin Luther King (không rõ lắm)

Nay **Lê Kim Liên + Đặng Thái Nghĩa** muốn tìm lại bạn. Xin liên lạc số **207-773-2975**. Cảm ơn.



anh Minh

chị Hoàng

chị Hoàng

Thanh Phương