

# Tôi dưỡng già tại Virginia

PHẠM HUY GIANG

*Ái hữu Phạm Huy Giang, năm nay đã 93 tuổi. Bài viết cho thấy rõ sinh hoạt của một bô lão, khi đã đến tuổi “quên” và đi lại không còn tự túc được nữa. Ngành y tế công cộng chăm sóc những công dân già cả rất chu đáo và không ngại tốn kém chi tiêu. Đọc bài này, có ái hữu kết luận: “ở tuổi già, nếu muốn y tế công cộng chăm sóc kỹ lưỡng, thì có lẽ đừng nên có một lợi tức nào cả”.*

\* \* \*

Tuy tuổi đã lớn, nhưng tôi không nghĩ đến về quê hương sống an dưỡng tuổi già bên đó, vì nay không còn tự túc được nữa, đời sống phụ thuộc vào sự chăm sóc thường trực. Phần tôi ở ngoại quốc sau khi nhà tôi mất 7 năm nay rất cô đơn. Đến năm 1995 thì yếu hẳn nên con gái (thứ hai, chưa chồng) về ở với tôi để lo cho tôi. Các con khác nhân dịp nghỉ cũng có đến từ Úc, Thụy sĩ, Canada.

Tôi mong sống 100 tuổi tuy đã mất trí nhớ và đi lại khó khăn, nhưng ăn ngon ngủ được. Tôi tự đặt cho tôi mức 100 tuổi. Từ trước thì tôi sinh hoạt bình thường với bạn bè và các hội ái hữu cao niên, việt kiều tôi đi họp luôn. Con cháu vui vầy những ngày lễ tết tại nhà cháu hay con vui lắm. Ăn uống thì bác sĩ bảo tôi phải kiêng muối. Tôi sống ở một nhà “cao niên” senior residence có người lo dinh dưỡng, nhà thầu dọn cơm trưa chiều. Hàng ngày tôi đến một trường học có chương trình dành cho các bô lão (Day Care Health Center) trong quận Arlington. Bữa cơm trưa cũng theo các trường học, do nhà thầu dọn và do quận hạt chăm sóc về dinh dưỡng cho đúng với lứa tuổi. Sáng và ngày nghỉ con gái tôi làm cơm, thỉnh thoảng ăn phở Việt Quang vẫn thấy ngon miệng. Tuổi tôi già rồi, đi lại trung tâm Day Care Health Center họ có người dẫn đi chơi hay thể dục cho cả bọn. Mãi cho đến 90 tuổi tôi vẫn còn tự túc được, vẫn lấy điều độ làm đầu. Nhưng rồi mất trí nhớ dần dần, sau đến yếu chân tay, hay ngã và không tự bới cơm được nữa. năm nay là 92 tuổi thì làm gì cũng phải có người giúp đỡ cả: mặc quần áo, đẩy xe lăn, tắm rửa và dọn cơm nước. Mỗi ngày sáng dậy tôi tự vào nhà tắm (đi bằng cái khung walker), rửa mặt, đánh răng, nếu cần thì con gái tôi phụ giúp cho tôi việc làm vệ sinh. Tôi thường dậy 6:30, y tá đến tắm, mặc quần áo, đi giày, dọn cho ăn sáng. Rồi y tá để tôi ngồi xe lăn đẩy ra cửa, cao ốc lúc 8:30. ở đó, có xe taxi của quận đón đi đến trường học Day Care Health Center thuộc quận Arlington. Nơi đây chừng 30 lão ông, lão bà chỉ một mình tôi là Việt Nam thôi. Hoạt động ăn trưa, giải trí đều do y tá, xã hội mental health worker. Một toán 6 người phụ trách, từ sáng đến 15:30 lại cho xe taxi đưa về nhà. Y tá đón tận cửa, đẩy vào phòng. Bữa ăn chiều do nhà thầu của cao ốc cao niên (retirement residence) mang tới tận phòng tôi. Y tá có thể tắm rửa, thay quần áo cho tôi, đến 20 giờ y tá ra về. Mỗi đêm tôi xem sách báo Việt và Pháp và xem truyền hình cỡ đến 12 giờ mới vào giường ngủ. Con gái tôi có thể đi vắng lúc sáng sau khi y tá tới, đến tối mới phải về nhà cùng tôi. Tại Việt Nam, nhiệm sở cuối cùng là ở Sở Địa Dư (Đà Lạt), có lẽ đến năm 60 tuổi mới về hưu. Từ đó đến năm di cư, 1980 sang Mỹ tôi có biên soạn một cuốn tự điển Hán Việt nhưng rồi phải bỏ cuộc.

