

# Chuẩn bị cho tương lai:

Hướng dẫn giúp quý vị lập một kế hoạch phù hợp khi về già

Hướng dẫn trò chuyện dành cho cộng đồng Người Việt



# Sự công nhận

**Tác giả:** Claire Thurstans, Justice Connect

Justice Connect cảm ơn tất cả những người đã đóng góp cho hướng dẫn này, bao gồm cả các thành viên của cộng đồng người Việt, và:

- Lee Archer, Justice Connect
- Ban Chỉ đạo cho Dự án *Safeguarding Now, Preventing Future Abuse (Bảo vệ Hiện tại, Ngăn chặn Lạm dụng trong Tương lai)*:
  - Lauren Adamson, Office of the Public Advocate (Văn phòng Bên vực Công chúng)
  - Robyn Wilmshurst, cohealth
  - Lucy Best, Seniors Rights Victoria (Quyền của Người cao niên Victoria)
  - Diana Mastrantuono, Ethnic Communities Council of Victoria (Hội đồng Cộng đồng Dân tộc của Victoria)
- cohealth

Justice Connect công nhận các dân tộc Wurundjeri và Boon Wurrung của Quốc gia Kulin và các dân tộc Gadigal của Quốc gia Eora là Chủ sở hữu truyền thống của vùng đất mà chúng tôi gặp gỡ và làm việc. Chúng tôi công nhận rằng chủ quyền không bao giờ được nhượng lại và bày tỏ sự kính trọng của chúng tôi đối với các Tiên bối trong quá khứ và hiện tại.



# Giới thiệu

Lập kế hoạch trước cho tuổi già có thể khó - nhưng đó là một quá trình quan trọng và tăng cường sự mạnh mẽ và tự tin hơn.



Lập kế hoạch ngay bây giờ có nghĩa là quý vị thực hiện các bước cần thiết để quý vị có thể sống một cuộc sống mà quý vị muốn khi về già. Nó có thể giúp quý vị làm rõ điều gì quan trọng nhất đối với quý vị, đồng thời truyền đạt mong muốn và quyết định của quý vị với những người xung quanh. Điều này có thể giúp những người xung quanh quý vị hiểu và tôn trọng những gì quý vị mong muốn trong cuộc sống khi quý vị về già, đồng thời giúp đảm bảo rằng họ không vô tình bỏ qua các quyết định của quý vị sau này trong cuộc sống.

Trong cộng đồng người Úc gốc Việt, nhiều người đã lập kế hoạch khi họ sẽ qua đời (chẳng hạn như làm di chúc). Nhưng ít người nghĩ về những gì họ muốn có cho cuộc sống của họ trong tuổi già, trước khi chết.



Điều này có thể là do mọi người không muốn nghĩ đến hay thảo luận khi trở nên nhiều tuổi hơn. Hoặç do điều này ít khi đượç thảo luận trong văn hóa Việt Nam. Đôi khi có người lại hy vọng vào những người thân của họ - chẳng hạn như con cái đã trưởng thành - sẽ biết cách tốt nhất để chăm sóc họ. Có nhiều lúc, nghĩ tới việc đó tạo ra sự sợ hãi và cảm thấy quá sức, và vì thế mọi người không biết bắt đầu từ đâu.

Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị vượt qua những thử thách này và lập kế hoạch trước cho tuổi già, điều này an toàn và thích hợp cho quý vị.

Chúng tôi khuyên quý vị nên làm việc thông qua hướng dẫn này trong một nhóm hoặc với người mà quý vị tin tưởng.

Nếu bất kỳ điều gì trong hướng dẫn này khiến quý vị khó chịu hoặc buồn bực, sẽ có thông tin về các tổ chức có thể giúp quý vị ở trang cuối cùng.



# Hướng dẫn này làm gì?

Lập kế hoạch cho tương lai - hoặc lập kế hoạch trước cho người cao tuổi - là một quá trình gồm bốn bước:

**Bước một:** Suy nghĩ về những gì quý vị muốn khi về già.

**Bước hai:** Nói chuyện với những người mà quý vị tin tưởng về những gì mình muốn lúc tuổi già.

**Bước ba:** Viết ra những gì quý vị muốn để có bản ghi lại những mong muốn và quyết định của quý vị.

**Bước bốn:** Hợp thức hóa các việc sắp xếp trong hồ sơ pháp lý của quý vị.

Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị thực hiện **ba bước đầu tiên**: nghĩ về nó, nói về nó và viết ra những điều quý vị muốn cho tương lai của mình. Đặc biệt, nó sẽ giúp quý vị xác định được:

- Điều gì là quan trọng nhất đối với quý vị lúc tuổi già,
- Quý vị muốn cuộc sống của mình lúc tuổi già sẽ như thế nào, và
- Quý vị sẽ tin tưởng người nào có thể quyết định dùm cho quý vị nếu quý vị không thể tự quyết định được nữa.

**Bước thứ tư**, khi quý vị đã hoàn thành hướng dẫn này, chúng tôi khuyên quý vị nên chính thức hóa các thỏa thuận của mình trong các văn bản pháp lý, chẳng hạn như Giấy Ủy quyền Lâu dài. Hướng dẫn này không phải là tài liệu pháp lý và không cung cấp thông tin pháp lý chi tiết.



# Làm thế nào để tôi sử dụng hướng dẫn này và nó mất bao nhiêu lâu?

**Hướng dẫn này có ba phần - lập kế hoạch cho cuộc sống hàng ngày, lập kế hoạch để quản lý tài chính của quý vị và lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe cuối đời. Quý vị không phải làm tất cả các phần và quý vị có thể thực hiện chúng theo bất kỳ thứ tự nào. Thường cần ít nhất 30 phút để hoàn thành mỗi phần.**

Hướng dẫn này tốt nhất khi làm việc với một điều phối viên và một nhóm trong cộng đồng người Việt. Ví dụ: quý vị có thể yêu cầu nhóm cộng đồng, nhóm xã hội hoặc nhóm người cao niên của quý vị thực hiện một buổi gặp với quý vị. Nhưng quý vị cũng có thể áp dụng hướng dẫn này cùng với người mà quý vị tin tưởng, hoặc quý vị tự làm.

Dù quý vị chọn cách nào, thì cứ từ từ mà làm! Đừng có quá lo lắng - quý vị không cần phải có câu trả lời ngay lập tức. Và hãy nhớ rằng quý vị luôn có thể thay đổi câu trả lời của mình nếu quý vị đổi ý. Điều quan trọng là phải kiểm tra câu trả lời của quý vị 1-2 năm một lần để xem chúng có còn phản ánh những gì quý vị muốn hay không.

**Tôi đang sử dụng hướng dẫn này trong một nhóm có Điều phối viên:** Điều phối viên sẽ in ra các bản sao của hướng dẫn này và đưa cho từng người trong nhóm. Điều phối viên có thể bắt đầu bằng một buổi giáo dục ngắn gọn về việc lập kế hoạch trong tương lai. Sau đó, họ sẽ đọc to các câu hỏi. Quý vị sẽ có thời gian để viết ra câu trả lời của mình cho mỗi câu hỏi. Điều phối viên sẽ khuyến khích mọi người trong nhóm đặt câu hỏi và thảo luận ý kiến cùng nhau.

**Tôi đang áp dụng hướng dẫn này với người mà tôi tin tưởng:** Quý vị có thể cầm viết lên và ngồi xuống với người mà quý vị tin tưởng (chẳng hạn như bạn bè hoặc một thành viên trong gia đình). Yêu cầu người kia đọc câu hỏi cho quý vị hoặc tự mình đọc. Sau đó, quý vị có thể viết ra câu trả lời của mình hoặc nói to và yêu cầu người kia viết chúng ra cho quý vị.

**Tôi đang tự mình áp dụng hướng dẫn này:** Tìm một nơi yên tĩnh, lấy một cây viết và ngồi xuống. Đọc qua các câu hỏi và viết ra câu trả lời.





# Tôi phải làm gì khi hoàn thành?

**Khi đã viết xong tất cả các câu trả lời của mình, hãy nghĩ xem quý vị muốn thực hiện các bước nào tiếp theo.**

Giữ một bản sao của hướng dẫn ở nơi an toàn hoặc đưa nó cho người mà quý vị tin tưởng để những người khác có hồ sơ về những gì quý vị muốn có trong tương lai.

Đây không phải là một hồ sơ pháp lý. Quý vị nên hoàn tất các hồ sơ pháp lý chính thức để chính thức hóa các hoạch định của mình cho tương lai. Ở Victoria, điều này bao gồm các văn bản sau:

- Giấy Ủy Quyền Dài hạn (cá nhân)
- Giấy Ủy Quyền Dài hạn (tài chính)
- Chỉ định Người Ra Quyết định Điều trị Y tế
- Chỉ thị Lập Trước cho việc Chăm sóc.

Có các văn bản tương tự ở các tiểu bang và vùng lãnh thổ khác.



# Phần một: Lập kế hoạch cho cuộc sống hàng ngày lúc tuổi già

**Bắt đầu bằng cách chọn 1-3 chủ đề từ danh sách này mà bạn quan tâm. Sau đó, làm việc trong đầu các câu hỏi với từng chủ đề bạn đã chọn. Bạn có thể làm chúng một chủ đề tại một thời điểm hoặc một câu hỏi tại một thời điểm; bất cứ điều gì làm việc cho bạn.**

Một số người sẽ chỉ chọn một vài chủ đề, những người khác có thể in nhiều bản sao của Phần 1 và lặp lại quy trình cho tất cả các chủ đề. Mọi người đều khác nhau, và không có đúng hay sai cho bao nhiêu bạn muốn làm.





## Chọn một chủ đề từ danh sách:

Tình bạn



Gia đình



Mục đích

những điều mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của quý vị



Tôn giáo hoặc tâm linh



Các hoạt động hoặc sở thích



Các sự kiện đặc biệt

(ví dụ: sinh nhật, sự kiện văn hóa)



Những nơi để đi



Quý vị sống ở đâu



Dịch vụ

(ví dụ: các bác sĩ, nhân viên y tế về sức khỏe tâm thần hoặc nhân viên hỗ trợ mong muốn của quý vị)



**Mẹo:** Viết chủ đề bạn đã chọn vào khoảng trống trong mỗi câu hỏi.

Chăm sóc cá nhân



**1 Khi quý vị nghĩ về bản thân mình lúc về già , thì quý vị nghĩ mình sẽ ở độ tuổi nào?**

**2 Khi đến tuổi đó, quý vị muốn đạt được điều gì với [chủ đề quý vị đã chọn]? Quý vị không muốn điều gì về [chủ đề quý vị đã chọn]?**

Chủ đề 1:

Chủ đề 2:

Chủ đề 3:



### 3 Ở tuổi hiện tại, quý vị cảm thấy thế nào về [chủ đề quý vị đã chọn]?

Chủ đề 1:

Chủ đề 2:

Chủ đề 3:



**4 Quý vị đã thực hiện bất kỳ bước nào để đạt được điều mong muốn trong tương lai với [chủ đề quý vị đã chọn] chưa? Nếu có, các điều đó là gì?**

Chủ đề 1:

Chủ đề 2:

Chủ đề 3:



**5 Quý vị có thể làm gì trong 12 tháng tới để giúp quý vị đạt được những gì mình mong muốn với [chủ đề quý vị đã chọn]?**

Chủ đề 1:

Chủ đề 2:

Chủ đề 3:



**6 Quý vị có thể làm gì trong 5-10 năm tới để giúp quý vị đạt được điều mình mong muốn với [chủ đề quý vị đã chọn]?**

Chủ đề 1:

Chủ đề 2:

Chủ đề 3:





**7 Hãy tưởng tượng nếu quý vị bị bệnh lúc về già và quý vị không thể đưa ra quyết định của riêng mình về [chủ đề quý vị đã chọn] nữa. Có ai mà quý vị tin tưởng có thể giúp quý vị đạt được những gì mình muốn liên quan đến [chủ đề quý vị đã chọn] không?**

Chủ đề 1:

Chủ đề 2:

Chủ đề 3:



**Hướng dẫn:** Có thể là một người hoặc nhiều người. Hãy nghĩ về bạn bè hoặc gia đình của quý vị. Hãy nhớ rằng, đây là quyết định của quý vị - không phải của bất kỳ ai khác. Đừng chọn ai đó (chẳng hạn như một đứa con lớn) chỉ vì quý vị nghĩ rằng đó là những gì họ mong đợi quý vị làm. Khi quý vị quyết định, hãy nghĩ về người quý vị có thể tin tưởng để tôn trọng cách quý vị muốn sống và đúng cho chính quý vị ở tuổi già.



**8 Quý vị có/làm thế nào trao đổi những điều gì quý vị muốn đạt được liên quan đến [chủ đề quý vị đã chọn] với người đó hoặc những người khác?**

Chủ đề 1:	Chủ đề 2:	Chủ đề 3:
-----------	-----------	-----------

**9 Quý vị có muốn thực hiện một văn bản pháp lý chính thức để trao cho người đó hoặc những người có quyền thay mặt quý vị đưa ra quyết định về cuộc sống hàng ngày của mình không?**



**Mẹo:** Ở Victoria, văn bản này được gọi là ‘Giấy Ủy Quyền Dài hạn (cá nhân)’ (‘Enduring Power of Attorney (personal)’). Trong văn bản này, quý vị có thể trao cho một người hoặc nhiều người quyền thay mặt quý vị đưa ra quyết định. Quý vị cũng có thể nói họ được phép hoặc không được phép đưa ra những quyết định nào. Ở các tiểu bang và vùng lãnh thổ khác cũng có các văn bản pháp lý tương tự.



## Phần hai:

# Lập kế hoạch cách quản lý tài chính của quý vị trong tương lai

Hãy tưởng tượng nếu quý vị bị bệnh lúc về già, hoặc cảm thấy khó khăn trong việc đưa ra quyết định và quý vị không thể quản lý tiền bạc của mình nữa. Quý vị có thể cần trợ giúp để trả tiền thuê nhà hoặc thế chấp, trả tiền các hóa đơn hoặc đưa ra các quyết định tài chính khác.



## 1 Ngay bây giờ quý vị có thể làm gì để chuẩn bị cho tình huống này?

## 2 Quý vị có thể làm bất kỳ điều nào sau đây để giúp quý vị chuẩn bị hay không? Hãy nhớ rằng quý vị có thể nhờ ai đó giúp đỡ để làm những việc này.

Đánh dấu vào các ô phù hợp. Đây là một số gợi ý, và có những điều khác mà quý vị có thể muốn làm để phù hợp với quý vị và hoàn cảnh của mình.

Thiết lập việc trả tiền tự động cho hóa đơn từ tài khoản ngân hàng của quý vị (đây được gọi là ghi nợ trực tiếp).

Nếu quý vị có nhận các khoản tiền trả của Centrelink (ví dụ như tiền trợ cấp), hãy thiết lập các khoản trả tiền tự động cho các hóa đơn của quý vị từ Centrelink.

Gọi các nhà cung cấp dịch vụ của quý vị (ví dụ: nhà cung cấp điện, ga, điện thoại di động và internet) và ủy quyền cho người khác thay mặt quý vị nói chuyện với họ.



**3** Hãy nghĩ nếu quý vị định thực hiện một việc quan trọng là nhờ người khác quản lý tiền cho quý vị hoặc quản lý những thứ có giá trị mà quý vị sở hữu (ví dụ: mua hoặc bán tài sản, xe hơi hoặc cổ phiếu của quý vị). Quý vị muốn người đó có những đặc điểm hay tính cách như thế nào?

**4** Có ai trong cuộc đời quý vị có những đặc điểm hay tính cách này không? (Chọn từ có, không hoặc không chắc.)

Có

Không

Không  
chắc

i

**Hướng dẫn:** Người này có thể là bất kỳ ai mà quý vị tin tưởng, bao gồm người bạn đời, bạn bè, anh chị em, con, cháu gái hoặc cháu trai hoặc hàng xóm của quý vị.



**5 Nếu quý vị nói “không” hoặc “không chắc”, quý vị có thể làm gì để chuẩn bị cho tương lai mà quý vị có thể cần giúp đỡ trong việc quản lý tài chính của mình?**

Tick the boxes that apply.

Nói chuyện với những người mà quý vị không chắc chắn để xem nếu có thể tin tưởng giao họ quản lý tài chính cho mình hay không.

Nói chuyện với luật sư hoặc cố vấn tài chính và hỏi họ những lựa chọn nào khác mà quý vị có thể có (ví dụ: nhờ một kế toán hoặc luật sư quản lý tài chính cho quý vị).

Nói chuyện với một cơ quan chính phủ và yêu cầu lời khuyên hoặc sự giúp đỡ (chẳng hạn như Ủy viên Ủy thác Tiểu bang ở Victoria hoặc Ủy viên Ủy thác Công chúng ở NSW).

**6 Quý vị có những việc cụ thể nào muốn họ sử dụng tiền của quý vị không (ví dụ: quyên góp cho tổ chức từ thiện, quà sinh nhật)?**





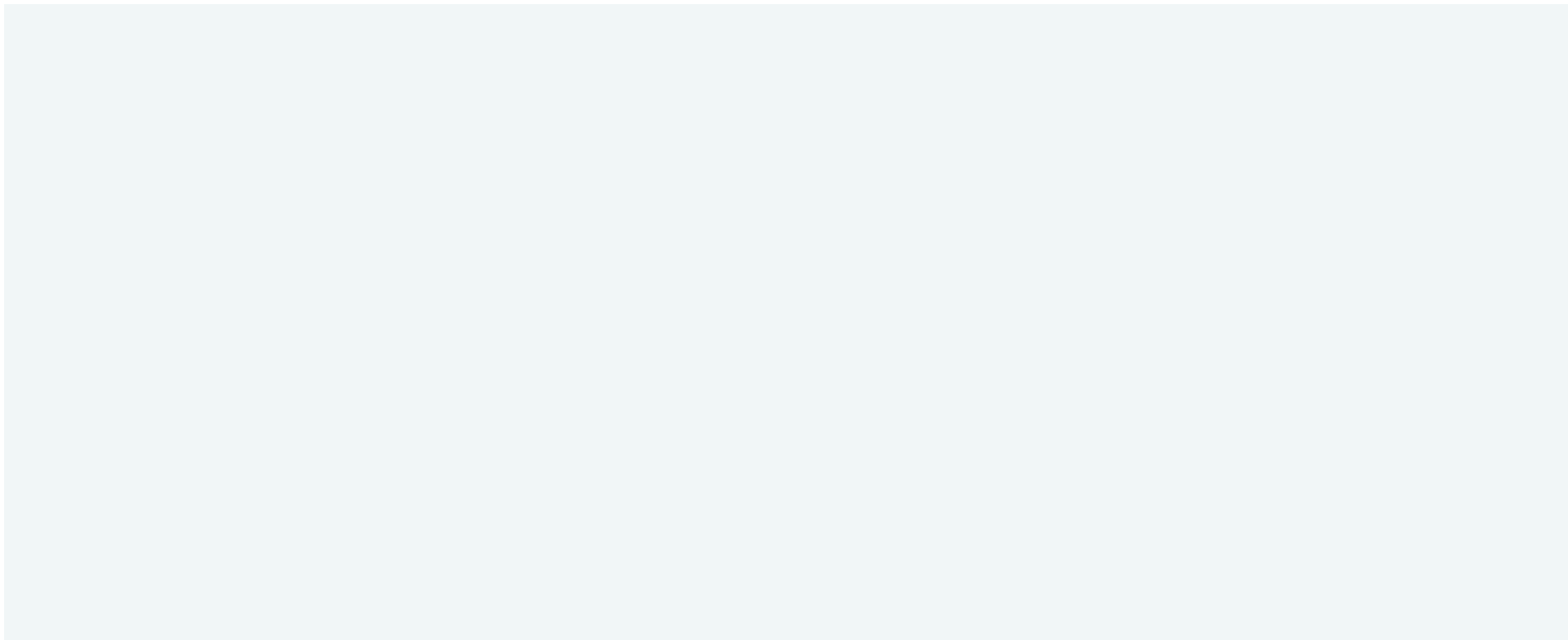
**7 Nếu ai đó đang quản lý tài chính cho quý vị, thì có điều gì quý vị không muốn họ làm không (ví dụ: bán nhà của quý vị)?**

**8 Hầu hết mọi người được chỉ định giúp ai đó quản lý tiền của họ đều đảm nhận vai trò này miễn phí, nhưng đôi khi có thể trả một khoản tiền nhỏ để trang trải các chi phí. Quý vị nghĩ gì về điều này? Quý vị có muốn trả công cho họ không?**

**9 Quý vị có hỏi ai đó quản lý tài chính cho quý vị chưa/như thế nào?**



**10** Quý vị có muốn làm một văn bản pháp lý chính thức để trao cho người đó hoặc những người có thẩm quyền quản lý tài chính của quý vị không? Làm thế nào quý vị sẽ thực hiện điều này?



i

**Mẹo:** Ở Victoria, văn bản này được gọi là ‘Giấy Ủy Quyền Dài hạn (tài chính)’ (‘Enduring Power of Attorney (financial)’). Trong hồ sơ, quý vị có thể trao cho một người hoặc nhiều người quyền quản lý tiền của quý vị và thay mặt quý vị đưa ra các quyết định tài chính. Quý vị cũng có thể nói họ được phép hoặc không được phép đưa ra những quyết định nào. Ở các tiểu bang và vùng lãnh thổ khác cũng có các văn bản pháp lý tương tự. [Tài liệu này của Compass có thể giúp quý vị tìm hiểu văn bản pháp lý nào phù hợp với quý vị.](#)



## Phần ba: Lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe lúc cuối đời

Hãy tưởng tượng về thời điểm khi  
quý vị gần kết thúc cuộc đời.

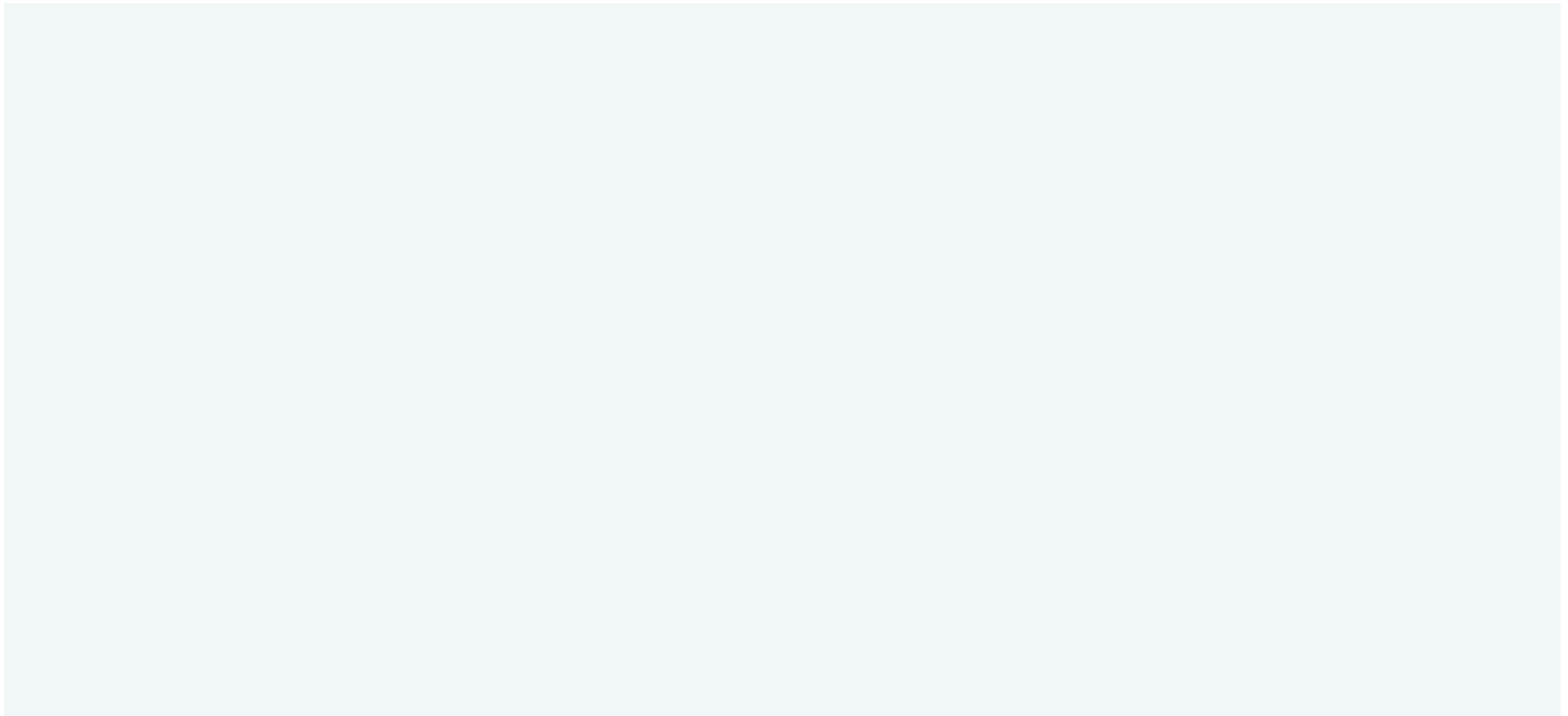


**1 Điều gì quan trọng nhất đối với quý vị khi quý vị sắp kết thúc cuộc đời mình?**

**2 Nếu quý vị cần được chăm sóc sức khỏe hoặc hỗ trợ nhiều hơn từ những người thân yêu hoặc người chăm sóc, quý vị muốn ở đâu?**



### 3 Quý vị có muốn ai ở bên mình không (nếu có ai)?



**Hướng dẫn:** Quý vị có thể muốn ở một mình vào cuối đời, hoặc ở bên những người quý vị yêu thương. Điều quan trọng là phải nói với mọi người trong cuộc sống của mình những gì quý vị muốn có để họ hiểu và tôn trọng các mong muốn của quý vị.



**4 Có người nào mà quý vị không muốn ở kế bên khi cuối đời không?**

**5 Có thứ gì quý vị muốn giữ bên mình không? (Ví dụ: thứ gì đó có ý nghĩa về tình cảm hoặc tôn giáo đối với quý vị.)**





**6 Quý vị muốn biết thông tin nhiều hay ít về tình trạng sức khỏe của mình nếu quý vị bị bệnh nặng?**

**7 Quý vị muốn những người khác trong cuộc đời mình biết nhiều hay ít về sức khỏe của mình?**



**8** Quý vị có nghĩ rằng bác sĩ hiện tại của quý vị sẽ tôn trọng mong muốn của quý vị và cung cấp cho quý vị những gì quý vị mong muốn? Nếu không, những gì quý vị có thể làm là tìm một bác sĩ khác tôn trọng quyết định của quý vị và những gì quý vị muốn?

**9** Có truyền thống văn hóa, tôn giáo hoặc gia đình nào quan trọng đối với quý vị vào cuối cuộc đời không?



**10** Quý vị có bất kỳ nỗi sợ hãi hay quan ngại nào về việc chấm dứt cuộc sống hay sắp chết của mình không?

**11** Quý vị có cảm nhận chắc chắn về bất kỳ quyết định y tế hoặc loại thuốc nào mà quý vị muốn hoặc không muốn sử dụng hay không?



Bây giờ, hãy tưởng tượng nếu trong đời sống sau này, quý vị không thể giao tiếp hoặc đưa ra quyết định (ví dụ: nếu quý vị không tỉnh táo trong bệnh viện hoặc bị lú lẫn) và bác sĩ của quý vị cần một người đưa ra quyết định điều trị y tế cho quý vị.

## 12 Có người nào mà quý vị tin tưởng để đưa ra các quyết định y tế cho quý vị không?

i

**Mẹo:** Có thể là một người hoặc nhiều người. Hãy nghĩ về bạn bè và các thành viên trong gia đình của quý vị, bao gồm cả đại gia đình.



**13** Quý vị có nói với ai về điều gì quan trọng đối với quý vị để chăm sóc sức khỏe cuối đời của quý vị chưa?

**14** Nếu không, quý vị có thể làm gì trong tháng tới để nói chuyện về điều này với ai đó?



**15 Quý vị có/có muốn làm một văn bản pháp lý chính thức để trao cho ai đó (hoặc nhiều hơn một người) quyền thay mặt quý vị đưa ra các quyết định về chăm sóc sức khỏe không?**

i

**Hướng dẫn:** Ở Victoria, văn bản này được gọi là ‘Chỉ định Người ra Quyết định Điều trị Y tế’ (‘Appointment of a Medical Treatment Decision Maker’). Nếu quý vị không hoàn thành tài liệu này, bác sĩ sẽ có nghĩa vụ cố gắng liên hệ với những người sau đây để đưa ra quyết định y tế cho quý vị (theo thứ tự và nếu có): người giám hộ của quý vị, vợ/chồng hoặc người bạn đời, người chăm sóc chính của quý vị, người con lớn tuổi nhất của quý vị, cha mẹ cả của quý vị, anh chị em lớn nhất của quý vị. Nếu quý vị hoàn thành tài liệu này, bác sĩ phải cố gắng liên hệ với người hoặc những người mà quý vị đã chọn.



**16 Quý vị có muốn làm một văn bản với bác sĩ của quý vị để cho họ biết điều gì quan trọng đối với quý vị về việc chăm sóc sức khỏe cuối đời của mình không?**



i

**Mẹo:** Ở Victoria, văn bản này được gọi là 'Chỉ thị Lập Trước cho việc Chăm sóc' ('Advance Care Directive'). Quý vị thường phải lập nó với bác sĩ của mình. Trong văn bản này, quý vị có thể nói điều gì là quan trọng đối với quý vị, và những phương pháp điều trị y tế nào quý vị muốn hoặc không muốn thực hiện. Ở các tiểu bang và vùng lãnh thổ khác cũng có các văn bản pháp lý tương tự.



## 17 Có điều gì khác quý vị muốn lập kế hoạch liên quan đến cuối đời của quý vị không?





# Xin chúc mừng - quý vị đã làm được!

**Cần can đảm để suy nghĩ trước và lập kế hoạch quý vị muốn cho tuổi già. Chúng tôi hy vọng rằng việc thực hiện thông qua hướng dẫn này sẽ giúp quý vị làm rõ điều gì là quan trọng nhất đối với quý vị và truyền đạt cho những người xung quanh điều gì quý vị muốn ở tuổi già.**

Bây giờ quý vị đã hoàn thành hướng dẫn này, chúng tôi khuyến khích quý vị xem xét việc hoàn thành các tài liệu pháp lý để chính thức hóa kế hoạch của mình.

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về việc lập kế hoạch trong tương lai, vui lòng truy cập trang mạng của Justice Connect (Kết nối Công lý): [justiceconnect.org.au](http://justiceconnect.org.au).

Nếu bất kỳ điều gì trong hướng dẫn này khiến quý vị cảm thấy khó chịu hoặc buồn bực, vui lòng liên hệ:

**Lifeline:** dịch vụ hỗ trợ miễn phí dành cho những người Úc đang gặp đau buồn về tình cảm. Mở cửa 24 giờ một ngày.

- **Gọi:** 13 11 14

**Mạng lưới Bệnh viện cho Người Cao niên:** hỗ trợ độc lập và bảo mật và cung cấp thông tin miễn phí cho người cao tuổi

- **Gọi:** 1800 700 600