

Giới thiệu về chế độ bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng

(Dành cho những người 40 tuổi trở lên)

Xã hội cùng hỗ trợ chăm sóc điều dưỡng và giảm bớt lo lắng khi về già

Chế độ bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng được thành lập năm 2000 với mục đích hỗ trợ chăm sóc điều dưỡng trong toàn xã hội với bối cảnh sự già hóa của dân số, chuyển sang gia đình hạt nhân, vấn đề thôi việc để chăm sóc điều dưỡng. Hiện tại, có khoảng 6,28 triệu người sử dụng và đã trở thành một chế độ được chắc chắn để hỗ trợ người cao tuổi cần chăm sóc điều dưỡng. Việc tham gia bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng là 40 tuổi trở lên, đối với những người từ 40 đến 64 tuổi thì ngoài việc nhiều khả năng họ cần chăm sóc điều dưỡng do bệnh tật bởi chính bản thân cũng già đi, thì là thời kỳ mà cha mẹ của họ cũng già đi và có nhiều khả năng sẽ là trạng thái cần chăm sóc điều dưỡng, và cũng để toàn xã hội hỗ trợ chăm sóc điều dưỡng là nguyên nhân lo lắng khi về già, nên chúng tôi yêu cầu họ chịu phí bảo hiểm.

Người tham gia bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng (người được bảo hiểm)

Người được bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng được chia thành những người từ 65 tuổi trở lên (người được bảo hiểm số 1) và người tham gia bảo hiểm y tế từ 40 đến 64 tuổi (người được bảo hiểm số 2). Người được bảo hiểm số 1 có thể nhận các dịch vụ chăm sóc điều dưỡng khi nhận được chứng nhận cần chăm sóc điều dưỡng hoặc chứng nhận cần hỗ trợ, bất kể nguyên nhân. Bên cạnh đó, người được bảo hiểm số 2 có thể nhận dịch vụ chăm sóc điều dưỡng khi được chứng nhận cần chăm sóc điều dưỡng (cần hỗ trợ) do bệnh liên quan đến tuổi già (bệnh đặc định *).

	Người 65 tuổi trở lên (người được bảo hiểm số 1)	Người từ 40 đến 64 tuổi (người được bảo hiểm số 2)
Người đối tượng	Người 65 tuổi trở lên 	Người 40 tuổi trở lên và dưới 65 tuổi, tham gia vào bảo hiểm y tế ví dụ như Hiệp hội y tế, Hiệp hội bảo hiểm y tế toàn quốc, bảo hiểm quốc gia của thành phố thị trấn làng (Khi đến 40 tuổi thì tự động nhận tư cách và khi đến 65 tuổi thì tự động chuyển đổi sang người được bảo hiểm số 1) 
Điều kiện nhận	• Trạng thái cần chăm sóc điều dưỡng • Trạng thái cần hỗ trợ	• Giới hạn trong trường hợp trạng thái cần chăm sóc điều dưỡng (cần hỗ trợ) do bệnh (bệnh đặc định *) bởi tuổi già.
Phương thức trung thu phí bảo hiểm	• Trưng thu bởi các thành phố thị trấn làng và quận đặc biệt (nguyên tắc, khấu trừ từ lương hưu) • Bắt đầu trưng thu từ tháng đã đến 65 tuổi	• Trưng thu cùng với phí bảo hiểm y tế (Người tham gia bảo hiểm y tế thì nguyên tắc là chủ kinh doanh chịu 1/2) • Bắt đầu trưng thu từ tháng đã đến 40 tuổi

*Bệnh đặc định nghĩa là

1 Ung thư (giới hạn khi bác sĩ đã xác định rằng việc phục hồi là không thể dựa trên kiến thức được chấp nhận chung)	9 Hẹp ống xương sống
2 Viêm khớp dạng thấp	10 Lão hóa sớm
3 Xơ cứng teo cơ một bên	11 Bệnh teo đa hệ thống
4 Cột hóa dây chằng dọc sau	12 Bệnh thần kinh tiểu đường, bệnh thận đái tháo đường và bệnh võng mạc tiểu đường
5 Loãng xương cùng với gãy xương	13 Bệnh mạch máu não
6 Sa sút trí tuệ ở thời kỳ về già	14 Bệnh tim hoặc vữa xơ động mạch
7 Bệnh bại liệt tiến triển, bệnh thoái hóa vỏ não hạch đáy, bệnh Parkinson	15 Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính
8 Thoái hóa tiểu não	16 Viêm xương khớp với biến dạng đáng kể của hai khớp bên đầu gối hoặc khớp hông

Phí bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng cho người được bảo hiểm số 2

1. Phí bảo hiểm số 2 cho người đang tham gia bảo hiểm y tế

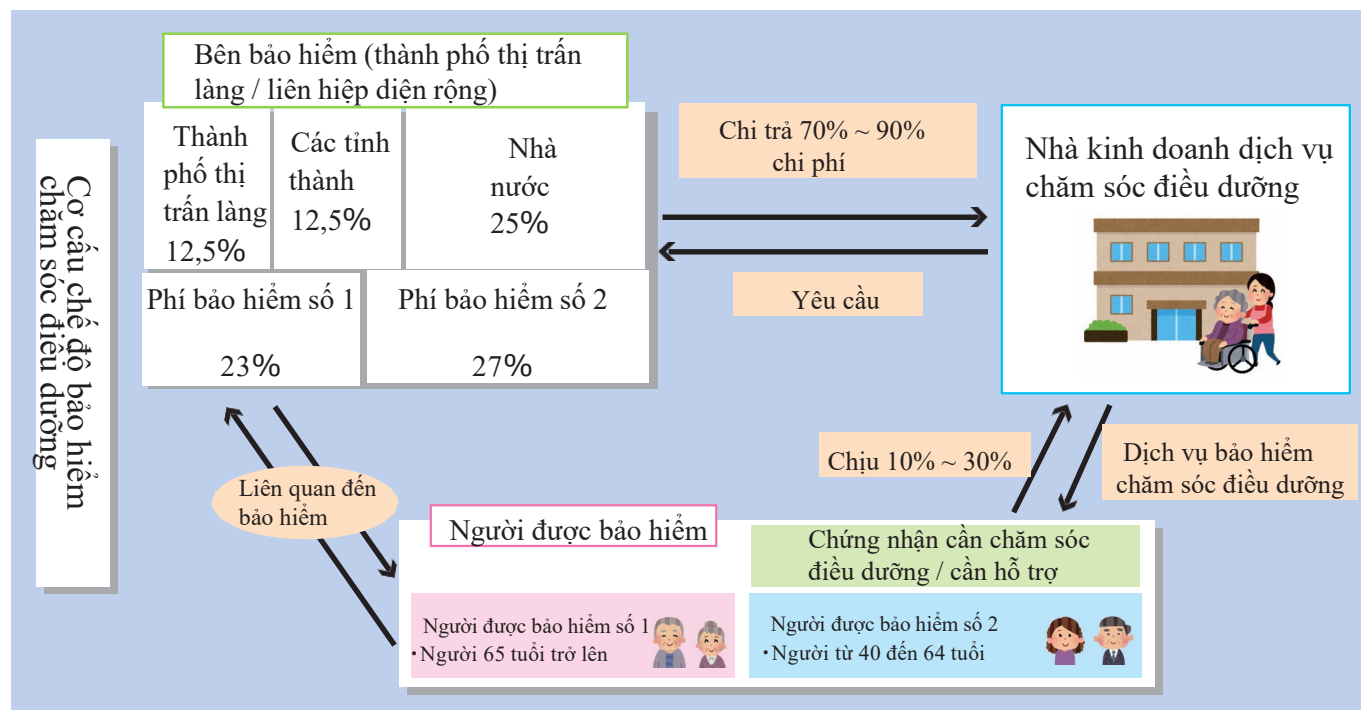
Phí bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng do người được bảo hiểm số 2 tham gia bảo hiểm y tế chịu sẽ được trưng thu cùng với phí bảo hiểm của bảo hiểm y tế. Tuy nhiên, cũng như phí bảo hiểm y tế, theo nguyên tắc, phí bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng được chịu bởi người được bảo hiểm và chủ kinh doanh mỗi bên 1/2.

2. Phí bảo hiểm số 2 cho người đang tham gia bảo hiểm y tế quốc dân

Phí bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng do người được bảo hiểm số 2 tham gia bảo hiểm y tế quốc dân chịu sẽ được trưng thu cùng với phí bảo hiểm của bảo hiểm y tế quốc dân.

Chủ thể điều hành (bên bảo hiểm) và tài chính bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng

Người bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng là thành phố thị trấn làng và quận đặc biệt (nếu thành lập liên hiệp diện rộng thì là liên hiệp diện rộng). Người bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng cùng với hỗ trợ 70% ~ 90% chi phí dịch vụ chăm sóc điều dưỡng, là trung thu phí bảo hiểm của người được bảo hiểm số 1 và vận hành tài chính bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng. Nguồn tài chính là 50% công phí và 50% phí bảo hiểm (hiện tại phí bảo hiểm số 1 là 23% và phí bảo hiểm số 2 là 27%).



Về các dịch vụ chăm sóc điều dưỡng chủ yếu có thể sử dụng

(Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên hệ với thành phố thị trấn làng hoặc Trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương nơi sống)

Dịch vụ sử dụng tại nhà	Chăm sóc điều dưỡng thăm viếng	Dịch vụ mà những nhân viên chăm sóc điều dưỡng ghé thăm (home helper) thực hiện chăm sóc điều dưỡng ví dụ như tắm rửa, đi vệ sinh, ăn uống v.v. và các công việc nhà ví dụ như nấu ăn, giặt giũ và dọn dẹp v.v.	Dịch vụ nghỉ lại	Chăm sóc điều dưỡng cuộc sống vào cơ sở ngắn hạn (Short stay)	Dịch vụ thực hiện hỗ trợ ví dụ như ăn uống hay tắm v.v., hỗ trợ huấn luyện chức năng để duy trì / nâng cao chức năng tinh thần và thể chất, khi vào ở một thời gian ngắn trong cơ sở v.v. Có thể nhằm làm giảm gánh nặng chăm sóc điều dưỡng của gia đình.
	Hộ lý thăm viếng	Dịch vụ mà y tá v.v. thực hiện cung cấp hỗ trợ trong cuộc sống hàng ngày ví dụ như chăm sóc sạch sẽ hay đi vệ sinh v.v., y tế cần thiết dưới sự hướng dẫn của bác sĩ, để họ có thể có một cuộc sống dưỡng bệnh tại nhà.	Dịch vụ liên quan đến cư trú	Chăm sóc cuộc sống người vào ở cơ sở đặc định	Người cao tuổi vào ở trong viện dưỡng lão mất tiền v.v. có thể sử dụng dịch vụ hỗ trợ hay chăm sóc điều dưỡng cuộc sống hàng ngày.
	Cho mượn thiết bị phúc lợi	Dịch vụ mà có thể thuê các thiết bị phúc lợi (xe lăn, giường, v.v.) hữu ích cho cuộc sống hàng ngày hay chăm sóc điều dưỡng.	Dịch vụ liên quan đến cơ sở	Viện dưỡng lão đặc biệt	Những người luôn cần chăm sóc, và việc chăm sóc điều dưỡng tại nhà khó khăn sẽ vào cơ sở. Cung cấp chăm sóc điều dưỡng một cách tích hợp ví dụ như ăn uống, tắm, và đi vệ sinh. (* Về nguyên tắc, những người cần chăm sóc điều dưỡng từ 3 trở lên là đối tượng)
Dịch vụ sử dụng cơ sở v.v. đi về trong ngày	Chăm sóc điều dưỡng ngoại trú (day service)	Cung cấp đi về trong ngày ví dụ như hỗ trợ như ăn uống hay tắm v.v., huấn luyện chức năng để duy trì / nâng cao chức năng tinh thần và thể chất, dịch vụ nâng cao chức năng răng miệng.	Chăm sóc tại nhà dạng đa chức năng mô hình nhỏ		Dịch vụ cung cấp hỗ trợ cuộc sống hàng ngày hay huấn luyện chức năng ứng với sự lựa chọn của người sử dụng, chủ yếu là "đi đến" cơ sở, kết hợp với "ở lại" ngắn hạn hay "ghé thăm" nhà riêng của người sử dụng.
	Phục hồi chức năng ngoại trú (day care)	Dịch vụ mà chuyên gia vật lý trị liệu, chuyên gia trị liệu cơ năng, chuyên gia trị liệu nói ngôn ngữ nghe v.v. thực hiện phục hồi chức năng tại các cơ sở và bệnh viện giúp trở nên tự lập hơn trong cuộc sống hàng ngày, hướng đến duy trì phục hồi các chức năng thể chất và tinh thần của người sử dụng.	Chăm sóc điều dưỡng hộ lý ghé thăm dạng tuần tra định kỳ / xử lý tùy khi		Dịch vụ cung cấp linh hoạt vào lúc cần thiết các dịch vụ cần thiết 24 tiếng, 365 ngày, ứng với điều kiện thể chất và tinh thần của người sử dụng, ví dụ như tuần tra định kỳ hay xử lý thông báo tùy khi. Không chỉ nhân viên chăm sóc điều dưỡng kiểu ghé thăm mà còn hợp tác với cả y tá, nên có thể nhận được các dịch vụ tích hợp của chăm sóc điều dưỡng và hộ lý.

Cách sử dụng dịch vụ chăm sóc điều dưỡng

Nếu bản thân bạn hay gia đình cần chăm sóc điều dưỡng, thì cần nhận chứng nhận là cần chăm sóc điều dưỡng (cần hỗ trợ) để sử dụng dịch vụ chăm sóc điều dưỡng.

Các bước thủ tục cụ thể như dưới đây:

① Làm đơn xin

Người có nguyện vọng sử dụng dịch vụ chăm sóc điều dưỡng làm đơn xin "chứng nhận cần chăm sóc điều dưỡng (cần hỗ trợ)", tại quầy của thành phố thị trấn làng (có trường hợp đại diện thủ tục ở trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương (tham khảo dưới đây)). Bên cạnh đó, khi nộp đơn, người được bảo hiểm số 1 cần "thẻ bảo hiểm người được bảo hiểm của bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng", người được bảo hiểm số 2 cần "thẻ người được bảo hiểm của bảo hiểm y tế".

② Điều tra, đánh giá v.v của chứng nhận cần chăm sóc điều dưỡng được thực hiện

■ Điều tra chứng nhận / Giấy ý kiến bác sĩ chính

Các điều tra viên chứng nhận ví dụ như cán bộ của thành phố thị trấn làng, sẽ đến thăm nhà của bạn và thực hiện điều tra ví dụ như phỏng vấn với bản thân bạn hay gia đình bạn về tình hình tinh thần và thể chất. Nội dung điều tra là chung cả nước. Bên cạnh đó, thành phố thị trấn làng trực tiếp yêu cầu bác sĩ chính (bác sĩ phụ trách) làm giấy ý kiến về tình hình thể chất và tinh thần từ quan điểm y tế (thành phố thị trấn làng trực tiếp yêu cầu).

■ Thăm tra / phán xét

Dựa trên kết quả điều tra chứng nhận và giấy ý kiến của bác sĩ chính, sẽ thăm tra bởi "Ủy ban thăm tra chứng nhận chăm sóc điều dưỡng" bởi các chuyên gia kinh nghiệm về sức khỏe / phúc lợi / y tế và phán xét cần chăm sóc điều dưỡng đến mức độ nào. Mức độ cần chăm sóc điều dưỡng là trong các mức độ 1 ~ 5 cho cần chăm sóc điều dưỡng hoặc 1,2 cho cần hỗ trợ.

Bên cạnh đó, người được bảo hiểm số 2 được chứng nhận khi tương ứng với tình trạng cần chăm sóc điều dưỡng (cần hỗ trợ), và tình trạng này gây ra bởi "bệnh đặc định (xem trang 1)".

③ Kết quả chứng nhận được thông báo

Theo nguyên tắc, trong vòng 30 ngày kể từ ngày nộp đơn, thành phố thị trấn làng sẽ thông báo về kết quả chứng nhận.

④ Lập kế hoạch chăm sóc (care plan)

Người được chứng nhận là cần chăm sóc điều dưỡng 1~5, nếu sử dụng dịch vụ chăm sóc điều dưỡng tại nhà, thì sẽ ký hợp đồng với nhà dịch vụ hỗ trợ chăm sóc tại nhà, yêu cầu quản lý chăm sóc của nhà dịch vụ đó, quyết định dịch vụ sử dụng và lập kế hoạch chăm sóc điều dưỡng (care plan). Nếu bạn có nguyện vọng vào một cơ sở, thì nộp đơn trực tiếp đến cơ sở mong muốn. Đối với những người được chứng nhận là cần hỗ trợ 1, 2, thì nhân viên phụ trách sẽ lập kế hoạch dịch vụ dự phòng chăm sóc điều dưỡng (care plan dự phòng chăm sóc điều dưỡng) ở trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương (tham khảo dưới đây).

⑤ Sử dụng dịch vụ

Xuất trình "thẻ bảo hiểm người được bảo hiểm của bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng" và "thẻ giảm gánh nặng bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng" cho người kinh doanh dịch vụ và sử dụng dịch vụ tại nhà hay dịch vụ ở cơ sở dựa trên care plan. Gánh nặng người sử dụng dựa trên care plan là 10% ~ 30%* chi phí.

* Đối với người được bảo hiểm số 1 từ 65 tuổi trở lên, mà có tổng thu nhập từ 1,6 triệu yên trở lên thì về nguyên tắc gánh nặng 20%, những người có thu nhập từ 2,2 triệu yên trở lên về nguyên tắc gánh nặng 30%. (Người được bảo hiểm số 2 thì gánh nặng 10% không kể thu nhập)

Trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương là gì?

1. Hỗ trợ sức khỏe, an tâm và sinh hoạt của người dân địa phương

Cơ quan nhằm hỗ trợ tổng hợp sức khỏe / y tế / phúc lợi để người cao tuổi trong khu vực có thể sống khỏe mạnh và an tâm. Được điều hành công bởi thành phố thị trấn làng và các tổ chức được thành phố thị trấn làng ủy thác, và được thiết lập 1 hoặc nhiều cơ quan ở thành phố thị trấn làng.

Có thể tư vấn một cách yên tâm về bất an và phiền muộn về việc chăm sóc điều dưỡng, và từ vấn / hỗ trợ là miễn phí. Vui lòng xác nhận ở trang chủ của thành phố thị trấn làng v.v. về trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương ở khu vực sống. (Tùy thuộc vào khu vực, tên của trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương có thể khác nhau)

2. Xử lý trên diện rộng những phiền muộn ví dụ như các vấn đề liên quan đến cuộc sống của các gia đình cao tuổi hay chăm sóc điều dưỡng, cân bằng với công việc.

Ở trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương có các nhân viên ví dụ như chuyên viên sức khỏe, chuyên viên phúc lợi xã hội, quản lý chăm sóc chủ nhiệm v.v. là các chuyên gia về y tế, phúc lợi, chăm sóc điều dưỡng. Vừa tận dụng lĩnh vực có thể mạnh để liên kết và vừa đưa ra đề xuất cho các giải pháp cụ thể, ví dụ như giải thích về khái quát của chế độ hay giới thiệu các quầy tư vấn v.v., ứng theo nội dung tư vấn. Bên cạnh đó, giúp đỡ thủ tục để nếu như cần thì có thể nhận được dịch vụ chăm sóc điều dưỡng hay nhiều hỗ trợ.

Vai trò của trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương tạo sức khỏe của người cao tuổi khu vực hay bảo vệ quyền lợi của người cao tuổi, và tạo ra khu vực để sống v.v.

* Nếu có bất an về việc chăm sóc điều dưỡng của bản thân bạn hay gia đình, xin đừng ngần ngại xin tư vấn đến trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương ở thành phố thị trấn làng nơi sống.



Phấn đấu KHÔNG thôi việc để chăm sóc điều dưỡng

Hiện tại, người ta nói rằng có khoảng 100.000 người thôi việc hàng năm với lý do chăm sóc điều dưỡng. Về phía chính phủ để thực hiện một xã hội tích cực toàn dân, sẽ đảm bảo dịch vụ chăm sóc điều dưỡng cần thiết, và đồng thời cải thiện môi trường làm việc hay thực hiện hỗ trợ cho các gia đình, phấn đấu không còn người thôi việc để chăm sóc điều dưỡng cho đến những năm đầu 2020.

Chế độ nhằm cân bằng giữa công việc và chăm sóc điều dưỡng

Xin giới thiệu một phần về chế độ được quy định bởi Luật nghỉ việc nuôi con / chăm sóc điều dưỡng. Để biết chi tiết về luật pháp, vui lòng tham khảo "Tóm tắt về Luật nghỉ việc nuôi con / chăm sóc điều dưỡng" (chi tiết có ghi trong ô "URL những nơi tham khảo chính"), hoặc xin tư vấn Bộ phận (Phòng) Môi trường / bình đẳng tuyển dụng Sở lao động các tỉnh thành. Bên cạnh đó, vui lòng xin tư vấn của phụ trách nhân sự / tổng vụ ở nơi làm việc về chế độ ở nơi làm việc.

1. Chế độ nghỉ việc chăm sóc điều dưỡng

Là chế độ có thể nghỉ việc chia tối đa 3 lần, tổng tính đến 93 ngày, đối với 1 người trong gia đình cần chăm sóc điều dưỡng, và người lao động làm đơn xin lên công ty thì có thể sử dụng được.

Bên cạnh đó, trong thời gian nghỉ việc chăm sóc điều dưỡng, nếu đáp ứng các yêu cầu, thì 67% tiền lương trước khi nghỉ việc sẽ được trả từ bảo hiểm tuyển dụng (tiền trợ cấp nghỉ việc chăm sóc điều dưỡng).

2. Chế độ nghỉ phép chăm sóc điều dưỡng

Có thể lấy nghỉ phép theo đơn vị 1 ngày hoặc nửa ngày (1/2 thời gian làm việc theo quy định) riêng với nghỉ việc chăm sóc điều dưỡng hay nghỉ phép có lương hàng năm, tối đa 5 ngày một năm cho 1 người trong gia đình cần chăm sóc điều dưỡng, tối đa 10 ngày một năm cho 2 người trở lên trong gia đình cần chăm sóc điều dưỡng, và người lao động làm đơn xin lên công ty thì có thể sử dụng được (có thể lấy theo đơn vị giờ từ ngày 1 tháng 1 năm 2021).

3. Chế độ làm việc ngắn giờ v.v. để chăm sóc điều dưỡng

Chủ kinh doanh phải lập một trong những chế độ dưới đây (chế độ có thể sử dụng 2 lần trở lên trong 3 năm từ ngày bắt đầu sử dụng cho 1 người trong gia đình cần chăm sóc điều dưỡng).

- a Chế độ làm việc ngắn giờ: Chế độ thực hiện rút ngắn thời gian làm việc hay số ngày làm việc theo đơn vị ngày, đơn vị tuần, đơn vị tháng.
- b Chế độ thời gian linh hoạt (flexitime): Chế độ xác định sẵn tổng số giờ làm việc trong một khoảng thời gian nhất định trong vòng 3 tháng, và người lao động tự mình quyết định thời gian bắt đầu công việc / kết thúc công việc của mình trong phạm vi đó.
- c Chế độ làm việc lệch thời gian: Chế độ trong đó thời gian bắt đầu và kết thúc theo quy định được đẩy sớm hoặc làm chậm đi mà không thay đổi số giờ làm việc của 1 ngày.
- d Chế độ trợ cấp chi phí dịch vụ chăm sóc điều dưỡng mà người lao động sử dụng các chế độ tương tự khác

4. Hạn chế làm việc ngoài giờ quy định đối để chăm sóc điều dưỡng (chế độ miễn làm thêm giờ)

Chế độ miễn làm thêm giờ có thể được sử dụng cho đến khi kết thúc chăm sóc điều dưỡng. Người lao động làm đơn xin lên công ty thì có thể sử dụng được.

Giới thiệu về quầy tư vấn chăm sóc điều dưỡng v.v.

Thông tin liên hệ

- Ban phụ trách bảo hiểm điều dưỡng của thành phố thị trấn làng: Tư vấn chung về chăm sóc điều dưỡng hay thủ tục trong trường hợp sử dụng bảo hiểm chăm sóc điều dưỡng
- Trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương: Tư vấn về các vấn đề liên quan đến cuộc sống hàng ngày của người cao tuổi hay dự phòng chăm sóc điều dưỡng
- Bộ phận (Phòng) Môi trường / bình đẳng tuyển dụng Sở lao động các tỉnh thành: Tư vấn về Luật nghỉ việc nuôi con / chăm sóc điều dưỡng
- Hello work: Thủ tục xin trợ cấp nghỉ việc chăm sóc điều dưỡng
- Điều phối viên hỗ trợ chứng mất trí nhớ tuổi trẻ: Tư vấn về chứng mất trí nhớ tuổi trẻ v.v.

URL những nơi tham khảo chính

Chế độ công bố thông tin dịch vụ chăm sóc điều dưỡng	http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/ Có thể tìm kiếm Trung tâm hỗ trợ tổng quát địa phương, cơ sở dịch vụ chăm sóc điều dưỡng.
Quầy khu vực của chăm sóc điều dưỡng	http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/madoguchi/ Công bố các quầy về chăm sóc điều dưỡng thành phố thị trấn làng.
Tóm tắt về Luật nghỉ việc nuôi con / chăm sóc điều dưỡng	https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/34.html Tóm tắt khái quát nghỉ việc nuôi con / chăm sóc điều dưỡng, nhân viên thuộc đối tượng, cách thức làm thủ tục v.v vào quyền pamphlet.
Giới thiệu về trợ cấp nghỉ việc chăm sóc điều dưỡng	https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_continue.html#g3 Tóm tắt các yêu cầu để nhận trợ cấp nghỉ việc chăm sóc điều dưỡng và cách thức làm đơn.
Trang web công thông tin KHÔNG thôi việc để chăm sóc điều dưỡng	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000112622.html Có thể truy cập thông tin liên quan đến dịch vụ chăm sóc điều dưỡng hay chế độ chăm sóc điều dưỡng có thể được sử dụng để cân bằng công việc với chăm sóc điều dưỡng.
Trung tâm cuộc gọi chứng mất trí nhớ tuổi trẻ	http://y-ninchisyotel.net/index.html Tóm tắt các quầy tư vấn liên quan đến chứng mất trí nhớ tuổi trẻ và hỗ trợ chứng mất trí nhớ tuổi trẻ.