



HÃY TỰ BẢO VỆ

Khỏi Sự Ngược Đãi, Bỏ Bê và Bóc Lột!

Đáng tiếc, ước lượng có hàng triệu lão niên tại Hoa Kỳ, từ mọi tầng lớp xã hội, phải đương đầu với sự ngược đãi và bỏ bê mỗi năm. Bất cứ một ai cũng có thể trở thành nạn nhân. Tuy nhiên, có những điều quý vị có thể làm để giúp tự bảo vệ khỏi sự ngược đãi và bỏ bê...

LẬP KẾ HOẠCH!

Hãy nói chuyện với người thân trong gia đình, bạn bè, và các chuyên gia quý vị tin cậy để hoạch định tương lai của quý vị. Hãy nghĩ đến việc thực hiện những điều sau đây:

- Sắp xếp để cho tiền thu nhập của quý vị (ví dụ như tiền hưu trí, An Sinh Xã Hội, SSI, tiền tàn tật) được chuyển trực tiếp vào tài khoản chi phiếu của quý vị. Vui lòng liên lạc ngân hàng của quý vị hoặc đến www.godirect.org để được giúp đỡ.
- Nếu việc tự quản lý tài chính của quý vị trở nên khó khăn, hãy nghĩ đến việc dùng một người nào đó để quản lý tiền bạc mỗi ngày của quý vị. Cho phép chỉ người nào đó quý vị tin cậy để quản lý tài chính của quý vị. Hãy đến www.aadmm.com hoặc www.aarpmp.org để được thêm thông tin về các dịch vụ quản lý tài chính chuyên nghiệp.
- Chuẩn bị sẵn di sản của quý vị. Tham khảo với một luật sư để họ giúp quý vị lập những văn kiện sau đây nếu thích hợp:
 - *ý nguyện trị liệu. Một ví dụ tốt về ý nguyện trị liệu là The Five Wishes (Năm Nguyện Vọng), xem www.agingwithdignity.org*
 - *một sự ủy thác di sản có thể hủy bỏ được*
 - *ủy quyền dài hạn về việc chăm sóc sức khỏe và/hoặc quản lý tài sản. Nêu tên một người quý vị tin cậy để làm những quyết định về việc chăm sóc sức khỏe và quản lý tài sản cho quý vị khi quý vị không còn khả năng. Chỉ định cho nhiều người được ủy quyền sẽ đảm bảo rằng không ai có quyền quyết định độc đoán.*
- Nếu quý vị phải vào một cơ sở chăm sóc dài hạn, hãy tìm hiểu về những lựa chọn của quý vị! Hãy đến trang web www.medicare.gov/quality-care-finder để được thêm thông tin về phẩm chất của các cơ sở chăm sóc dài hạn.



CÂN THẬN!

Những người kém đạo đức nhắm vào những người cao niên và sẽ lạm dụng hoặc lợi dụng họ. Hãy nghĩ đến việc thực hiện những điều sau đây:

- Tìm hiểu về những loại lạm dụng và bỏ bê lão niên và những dấu hiệu liên quan (xem trang web của Trung Tâm Toàn Quốc Về Việc Ngược Đãi Lão Niên để tìm hiểu thêm: www.ncea.aoa.gov/faq/index.aspx)
- Ghi danh vào Danh Sách Cấm Gọi (National Do Not Call Registry) để giảm thiểu những cuộc gọi quảng cáo. Vui lòng đến trang web www.donotcall.gov hoặc gọi **888-382-1222** để đăng ký số điện thoại của quý vị.
- Nếu quý vị được hứa sẽ nhận “giải thưởng”, “tiền vay”, “đầu tư”, v.v. và nghe có vẻ như quá tốt đến khó tin được, thì có lẽ quý vị không nên tin.
- Tham khảo với một người quý vị tin cậy trước khi đặt mua hoặc đầu tư với số tiền lớn. Đừng để ai gây áp lực hoặc dọa dẫm quý vị làm quyết định tức thì.
- Đừng ký giấy tờ quý vị không hoàn toàn hiểu trước khi tham vấn với luật sư hoặc người thân gia đình quý vị tin cậy.
- Đừng cung cấp thông tin cá nhân (ví dụ số an sinh xã hội, thẻ tín dụng) qua điện thoại trừ khi quý vị là người đã đặt cú gọi và quý vị biết mình đang nói chuyện với ai.
- Hãy xé rách hoặc cắt ra từng mảnh vụn những giấy biên nhận thẻ tín dụng, báo cáo từ ngân hàng, và hồ sơ tài chính trước khi vứt bỏ vào thùng rác.
- Nếu quý vị thuê mướn ai để được sự giúp đỡ cá nhân, sự chăm sóc tại gia, v.v. hãy đảm bảo rằng họ đã được kiểm tra thích hợp và hoàn tất việc điều tra lý lịch hình sự.

HÃY KẾT NỐI!

Hãy thường xuyên giữ liên lạc với những người khác. Tự cô lập có thể khiến quý vị dễ bị lạm dụng. Hãy nghĩ đến việc thực hiện những điều sau đây:

- Hãy tạo một hệ thống gồm người trong gia đình, bạn bè, người hàng xóm, và những nhóm mà quý vị có thể tiếp xúc với nhau
- Hãy năng động, luôn hoạt động! Tham gia trung tâm lão niên hoặc những nhóm khác
- Tạo một hệ thống bầu bạn với những lão niên khác, gọi nhau mỗi ngày để được an tâm và có tình bạn và thăm viếng nhau nếu có thể



BÁO CÁO!

Báo cáo những trường hợp lạm dụng hoặc bỏ bê là điều đúng nên làm và rất dễ thực hiện. Đừng sợ hãi! Các lão niên đáng được giữ an toàn!

» Trong trường hợp có nguy hiểm trước mắt, hãy gọi **911**.

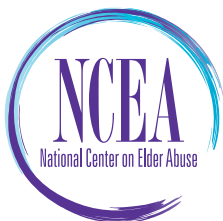
» Nếu quý vị hoặc người khác bị lạm dụng hoặc bỏ bê trong khung cảnh cộng đồng: **Dịch Vụ Bảo Vệ Người Lớn (ÁP)** có thể giúp đỡ. Sứ mệnh của APS là để đảm bảo an toàn và phúc lợi cho những lão niên và những người lớn phụ thuộc. Để biết thêm về APS, quý vị có thể đến: www.napsa-now.org/get-help/help-in-your-area

» Nếu quý vị hoặc người khác bị lạm dụng hoặc bỏ bê trong một cơ sở chăm sóc dài hạn: **Chương Trình Thanh Tra Sự Chăm Sóc Dài Hạn** có thể giúp đỡ. Sứ mệnh của chương trình này là để bênh vực cho những người sống trong các cơ sở chăm sóc dài hạn để giúp đảm bảo sự chăm sóc an toàn và thích hợp. Để biết thêm về chương trình thanh tra, hãy đến: www.ltcombudsman.org

TÌM HIỂU THÊM!

» Hãy gọi chương trình **Tim Người Chăm Sóc Lão Niên** tại số **1-800-677-1116** hoặc đến trang web tại www.eldercare.gov/eldercare.net/public/index.aspx để được những số điện thoại báo cáo trong khu vực địa phương của quý vị.

» Quý vị cũng có thể đến trang mạng của **Trung Tâm Toàn Quốc Về Việc Ngược Đãi Lão Niên** tại: www.ncea.aoa.gov/stop_abuse/get_help/state/index.aspx để được thông tin báo cáo theo từng tiểu bang.



ĐƯỢC SOẠN CHO NCEA BỞI:



CENTER OF EXCELLENCE
ON ELDER ABUSE AND NEGLECT
UNIVERSITY of CALIFORNIA, IRVINE

Để có thêm thông tin:
www.ncea.aoa.gov