

# 12 Điều Ai Cũng Có Thể Làm để Ngăn Chặn Ngược Đãi Cao Niên

Các cộng đồng giống như các tòa nhà hỗ trợ sự an lành cho mọi người. Các tòa nhà chắc chắn thì mọi người đều an toàn và phát triển mạnh ở mọi lứa tuổi. Tất cả chúng ta đều góp phần trong dự án xây dựng này.

Sau đây là 12 điều ai cũng có thể làm để xây dựng hỗ trợ cộng đồng và ngăn chặn ngược đãi cao niên.

- > **Tìm hiểu các dấu hiệu** ngược đãi và bỏ bê người già và cách thức chúng ta cùng nhau giải quyết vấn đề này.
- > **Nói chuyện với bạn bè và người trong gia đình** về cách sống lành mạnh khi lớn tuổi và giảm ngược đãi với các chương trình và dịch vụ như cải thiện thực thi pháp luật, trung tâm cộng đồng, và giao thông công cộng.
- > **Ngăn chặn sự cô lập** Thường xuyên gọi điện hoặc tới thăm những người thân lớn tuổi và hỏi xem họ sống như thế nào
- > **Gửi thư** tới báo, đài và TV địa phương để gợi ý cho họ đăng bài về Ngày Thế Giới Chống Ngược Đãi Người Già (15 tháng Sáu) hoặc Ngày của Ông Bà vào tháng Chín.
- > **Tham gia Ageless Alliance**, (Liên Minh Không Tuổi), một tổ chức kết nối mọi người ở tất cả các lứa tuổi, trên toàn quốc, những người đoàn kết đấu tranh cho nhân phẩm của người già và loại bỏ ngược đãi cao niên. Hãy ghé vào [agelessalliance.org](http://agelessalliance.org).
- > **Cho người chăm sóc có thời gian nghỉ ngơi.**
- > **Khuyến khích quản lý ngân hàng** đào tạo nhân viên đứng quầy cách phát hiện ra ngược đãi cao niên về tài chính.
- > **Yêu cầu bác sĩ** hỏi tất cả các bệnh nhân lớn tuổi về bạo hành gia đình có thể xảy ra trong cuộc sống của họ.
- > **Liên lạc với Dịch Vụ Bảo Vệ Người Lớn tuổi hoặc Thanh Tra Chăm Sóc Dài Hạn địa phương** để tìm hiểu cách ủng hộ giúp đỡ người già và người khuyết tật có thể gặp nguy cơ bị ngược đãi.
- > **Tổ chức cuộc thi viết hoặc vẽ quảng cáo về “Nhân Phẩm Người Già”** tại trường học của địa phương.
- > **Yêu cầu các vị lãnh đạo tôn giáo** nói chuyện về ngược đãi người già tại một buổi lễ hoặc đăng thông điệp về ngược đãi người già trong bản tin của họ.
- > **Tình nguyện** trở thành khách thăm thân thiện tới nhà dưỡng lão hoặc đến thăm nhà một người già trong các cộng đồng của chúng ta

Tất cả tùy thuộc vào **tất cả chúng ta** để ngăn chặn và giải quyết vấn đề ngược đãi người già!

Để biết thêm thông tin về ngăn chặn ngược đãi cao niên, xin vui lòng ghé vào [ncea.acl.gov](http://ncea.acl.gov).