

Protektahan ang Iyong Sarili

Mula sa Pang-aabuso, Kapabayaang at Pagsasamantala!

Sa kasamaang-palad, tinatayang na milyon- milyong mga matatanda sa U.S., mula sa lahat ng katayuan sa buhay, ay humaharap sa pang-aabuso at kapabayaang bawat taon. Sinuman ay maaaring maging biktima. Subalit, may mga bagay na maaring gawin upang makatulong na maprotektahan ang iyong sarili sa pang-aabuso at kapabayaang...

PLANO!

Makipag-usap sa mga miyembro ng pamilya, mga kaibigan, at mga propesyonal na iyong pinagkakatiwalaan at ang iyong plano sa hinaharap. Isaalang-alang ang paggawa ng mga sumusunod:

- Mangyaring ang iyong kita (hal. Sa pagreretiro, Social Security, SSI, kita sa kapansanan) ay direktang i-deposito sa iyong checking account. Makipag-ugnayan sa iyong bangko o pumunta sa www.godirect.org para sa tulong.
- Kung ang pamamahala ng iyong mga pang-araw-araw na pananalapi ay pahirap nang pahirap, isaalang-alang ang paggamit ng pang-araw-araw na pamamahala ng pera. Bigyan lamang ng pahintulot na mamahala ng iyong pananalapi ang taong pinagkakatiwalaan mo. Bisitahin ang www.aadmm.com o www.aarpmp.org para sa karagdagan pang impormasyon tungkol sa propesyonal na serbisyo sa pamamahala ng iyong pera.
- Ilagay sa maayos ang iyong plano sa ari-arian. Makipag- usap sa abogado na tutulong sa iyo tungkol sa paglikha ng naaangkop na bagay ayon sa sumusunod:
 - ang buhay na habilin. Ang Limang mga Kahilingan na buhay na habilin ay isa sa mga kilalang halimbawa, bisitahin ang www.agingwithdignity.org
 - isang makakanselang pagtitiwala
 - matibay na kapangyarihan ng abogado para sa pamamahala ng healthcare at/o ng asset. Pangalan ng isang tao na iyong pinagkakatiwalaan upang gumawa ng desisyon para sa iyo tungkol sa healthcare at pamamahala ng asset kung ikaw ay wala ng kakayahan. Ang pagtatalaga ng mga kapwa-kapangyarihan ng abogado ay magsisigurado na walang sinumang ahente ang pwedeng kumilos nang mag-isa lamang.
- Kung ikaw ay kailangang pumunta ng mahabang panahon sa isang pasilidad ng pangangalaga, alamin ang iyong mga pagpipilian! Bisitahin ang www.medicare.gov/quality-care-finder para sa karagdagan impormasyon tungkol sa kalidad na pangmatagalang pasilidad ng pangangalaga.



MAGING MAINGAT!

Ang walang konsensyang tao na ang target ay mga matatanda at pag-aabuso o pagsasamantala sa kanila. Isaalang-alang ang paggawa ng mga sumusunod:

- Alamin ang tungkol sa mga uri ng mga pang-aabuso sa matanda at ang kapabayaang at kaugnay sa mga babalang palatandaan (tingnan ang Pambansang Sentro sa Pang-aabuso sa Matanda website para sa dagdag na kaalaman: <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>)
- Kumuha ng National Do Not Call Registry upang mabawasan ang mga tawag ng telemarketing. Bisitahin ang www.donotcall.gov o tumawag sa **888-382-1222** Upang irehistro ang iyong numero ng telepono.
- Kung ikaw ay inaalok ng “gantimpala”, “pautang”, “pamumuhunan”, atbp. iyan ay masyadong maganda para maging totoo, ito marahil ay masyadong maganda para maging totoo.
- Sumangguni sa isang taong pinagkakatiwalaan mo bago gumawa ng malaking pagbili o pamumuhunan. Huwag magpauwersa o magpatakot sa agarang mga desisyon.
- Huwag pumirma sa anumang mga dokumento na hindi mo lubos na nauunawaan nang hindi pa nai-konsulta sa isang abogado o miyembro ng pamilya na iyong mapagkakatiwalaan
- Huwag magbigay ng personal na impormasyon (hal. social security number, credit card) sa telepono maliban lamang kung ikaw ang tumawag at kilala mo ang iyong kausap
- Punitin o gutay-gutayin ang mga resibo ng credit card, mga bank statement, at talaang pinansyal bago itapon ang mga ito sa basurahan.
- Kung ikaw ay kumasundo ng isang tao para sa mga serbisyonang tulong na personal, mga serbisyo sa pangangalaga ng bahay, atbp. siguraduhin na siya ay nagkaroon ng maayos na pagsasala sa pag-tsek ng kumpletong kriminal background.

MANATILING KONEKTADO!

Makipag-ugnayan ng regular sa iba, Ang paghihiwalay ay maaaring maging kahinaan na magdudulot ng pag-aabuso. Isaalang-alang ang paggawa ng mga sumusunod:

- Bumuo ng isang network ng mga pamilya, mga kaibigan, mga kapitbahay, at mga grupo na maaari kang makipag- ugnayan
- Panatilihin aktibo, manatiling abala! Magpabilang sa inyong senior center o ibang mga grupo
- Gumawa ng isang sistema na kasama ang ibang mga matatanda, tawagan ang isa't isa araw-araw upang sa muli ay mapatotoo ang pagkakaibigan at bisitahin ang bawat isa kung maaari.



ULAT!

Ang paggawa ng isang ulat sa mga pagkakataon ng pang-aabuso o kapabayaan ay karapat-dapat gawin, at ito ay madali lamang. Huwag matakot! Ang mga Matatanda ay may karapatang maging ligtas!

» Sa mga kaso ng agarang panganib, tumawag sa **911**.

» **Kung ikaw o ang iba pa ay may karanasan sa pang-aabuso o kapabayaan sa isang setting ng komunidad:**
Adult Protective Services (APS) ay nadoon upang tumulong. Ang misyon ng APS ay upang masiguro ang kaligtasan at kagalingan ng mga matatanda at ng mga umaasa sa matatanda. Upang matuto nang higit pa tungkol sa APS bisitahin ang: www.napsa-now.org/get-help/help-in-your-area

» **Kung ikaw o ang mga iba pa ay may karanasan sa pang-aabuso o kapabayaan sa isang pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga (hal. nursing home, pasilidad ng tumutulong sa pamumuhay):**
Ang Programa ng Ombudsman na Pangmatagalang Pangangalaga ay nadoon upang tumulong. Ang misyon ng programang ito ay upang magtaguyod para sa mga residente sa mga pasilidad ng matagalang pangangalaga upang matulungang masiguro ang kaligtasan, nararapat na pangangalaga. Upang matuto nang higit pa tungkol sa programa ng ombudsman bisitahin ang: www.ltombudsman.org

LALONG ALAMIN!

Tumawag sa **Eldercare Locator** sa **1-800-677-1116** o bisitahin ang website sa www.eldercare.acl.gov/eldercare.net/public/index.aspx para sa iyong lokal na pag-uulat ng numero ng mga telepono.

Maaari ka rin na bumusita sa website **National Center on Elder Abuse** sa: <https://ncea.acl.gov/Resources/State.aspx> upang kumuha ng estado ng impormasyong iniular.

NCEA
National Center on Elder Abuse

Para sa karagdagang impormasyon:
<https://ncea.acl.gov>

Keck School of
Medicine of **USC**