

HÃY TỰ BẢO VỆ

Khỏi Sự Ngược Đãi, Bỏ Bê và Bóc Lột!

Bất hạnh thay, mỗi năm người ta ước lượng có hàng triệu người cao niên tại Hoa Kỳ, thuộc mọi tầng lớp xã hội, phải đương đầu với sự ngược đãi và bỏ bê. Bất cứ ai cũng có thể trở thành nạn nhân. Tuy nhiên, có những điều quý vị có thể làm được để tự giúp mình tránh khỏi sự lạm dụng và ngược đãi.

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 lợi tức của quý vị (gồm tiền hưu trí, tiền SSA, tiền SSI, tiền tàn tật) được chuyển trực tiếp vào tài khoản ngân hàng của quý vị. Vui lòng liên lạc với ngân hàng của quý vị hoặc thăm viếng website "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 cho quý vị. Chỉ cho phép người quý vị tin cậy quản lý tài chính cho quý vị mà thôi. Hãy dùng website "www.aadmm.com" hay "www.aarpmp.org" để có thêm thông tin về các dịch vụ chuyên nghiệp liên quan đến việc quản lý tài chính.
- Sắp xếp di sản một cách sẵn sàng. Tham khảo với một luật sư để họ giúp quý vị thiết lập các văn kiện thích hợp sau đây:
 - Di chúc. Tờ "Năm Nguyên Vọng" (*Five Wishes Living Will*) là một thí dụ cụ thể. Dùng website www.agingwithdignity.org để tìm hiểu thêm.
 - Tờ Ủy thác Di sản.
 - Quyền đại diện pháp lý dài hạn trong việc chăm sóc sức khỏe và /hay quản lý tài sản. Cung cấp tên một người quý vị tin cậy để làm những quyết định về việc chăm sóc sức khỏe và quản lý tài sản của mình khi quý vị không còn khả năng quyết định. Chỉ định cho vài người đồng đại diện pháp lý sẽ bảo đảm rằng không ai được 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 không lương thiện nhắm vào 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 cách thức lạm dụng và ngược đãi, cũng như các dấu hiệu báo động về tình trạng này. (xem trang web của Trung Tâm Toàn Quốc Về Việc Ngược Đãi Lão Niên để tìm hiểu thêm: <https://ncea.acl.gov/FAQ.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 được giải thưởng, tiền vay, sự đầu tư v.v. và nhưng nghe có vẻ như quá tốt để tin đó là sự thật thì quý vị có lẽ 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 SSA, số thẻ tín dụng) qua điện thoại, trừ khi quý vị là người đã liên lạc trước với họ và 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 muốn ai để giúp đỡ cho dịch vụ cá nhân, chăm sóc tại gia, v.v. hãy bảo đảm rằng họ đã được kiểm tra kỹ lưỡng và hoàn tất việc điều tra lý lịch hình sự.

HÃY KẾT NỐI!

NÊN THƯỜNG XUYÊN GIỮ LIÊN LẠC VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC. VIỆC TỰ CÔ LẬP CÓ THỂ KHIẾN QUÍ VỊ DỄ BỊ LẠM DỤNG. HÃY NGHĨ ĐẾN VIỆC THỰC HIỆN NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY:

- Hãy tạo một mạng lưới gồm những người thân trong gia đình, bạn bè, hàng xóm và các nhóm khác mà quý vị có thể liên lạc hay tiếp xúc với họ.
- Hãy luôn năng động và bận rộn. Tham gia vào sinh hoạt của Trung Tâm Cao niên hoặc các Hội đoàn khác.
- Cùng các vị cao niên khác thành lập một Hệ thống Bạn hữu, gọi điện thoại cho nhau mỗi ngày để được an tâm và giữ tình bạn; nếu có thể, nên thăm viếng nhau.



BÁO CÁO!

BAO CÁO NHỮNG TRƯỜNG HỢP BI LẠM DỤNG HAY NGƯỢC ĐẢO LÀ ĐIỀU ĐÚNG NÊN LÀM VÀ DỄ THỰC HIỆN. ĐỪNG SỢ HÃI, CÁC VỊ CAO NIÊN CÓ QUYỀN ĐƯỢC HƯỞNG SỰ AN TOÀN

» Trong trường hợp có nguy hiểm, xin gọi **911**.

» Nếu quý vị hoặc người khác trải qua kinh nghiệm bị lạm dụng hay bỏ bệ trong mọi trường của công đồng, **Cơ Quan Bảo vệ người lớn (Adult Protective Services-APS)** có thể giúp đỡ. Nhiệm vụ của APS là đảm bảo sự an toàn cho các vị cao niên và người lớn tuổi sống phụ thuộc vào họ. Để biết thêm về chương trình APS, quý vị có thể dùng trang nhà www.napsa-now.org/get-help/help-in-your-area

» Nếu quý vị hoặc người khác bị lạm dụng và ngược đãi trong một Nhà Chăm Sóc Dài Hạn, **Chương trình Thanh tra vấn đề Chăm sóc Dài hạn (Ombudsman Program)** có thể giúp đỡ quý vị. Nhiệm vụ của Ombudsman là tranh đấu để bảo đảm cho cư dân tại các Nhà chăm sóc dài hạn được sống an toàn và nhận được sự chăm sóc tử tế. Để biết thêm về Chương Trình Ombudsman, xin vào mạng www.ltombudsman.org

TÌM HIỂU THÊM!

» Hãy gọi điện thoại tìm **Chương Trình Chăm Sóc người Cao Niên** ở số (1-800-677-1116) hoặc đến trang web tại www.eldercare.acl.gov/eldercare.net/public/index.aspx để được những số điện thoại báo cáo trong khu vực địa phương của quý vị.

» Quý vị có thể sử dụng trang mạng "**Trung Tâm Quốc Gia lo về vấn đề Ngược Đãi Người Cao Niên**" ở mạng ["https://ncea.acl.gov/Resources/State.aspx"](https://ncea.acl.gov/Resources/State.aspx) để biết được tin về việc báo cáo của từng Tiểu bang hay địa phương mình cư ngụ.

NCEA
National Center on Elder Abuse

Để có thêm thông tin:
<https://ncea.acl.gov>

Keck School of
Medicine of **USC**