

# 保护自己 免受虐待、忽视和剥削！

全国老人防虐中心

不幸的是，据估计在美国每年有数百万来自生活各层的老年人面临虐待和忽视问题。任何人都可能成为受害人。但是，你可以采取措施保护自己免受虐待和忽视…

## 规划！ 和你信任的家人、朋友以及专业人士交谈，规划你的未来。请考虑做以下事情：

- 把你的收入（例如退休金、社会保障金、附加社会保障收入、残疾收入）直接存入你的银行支票账户。联系你的银行或登录 [www.godirect.org](http://www.godirect.org) 寻求帮助。
- 如果在日常理财方面有困难，可考虑找一位日常理财经理。只能让你信任的人管理你的财务。预知专业理财服务更多信息，请访问 [www.aadmm.com](http://www.aadmm.com) 或 [www.aarpmp.org](http://www.aarpmp.org)。
- 如果你要去长期护理机构，关于长期护理机构情况的的更多信息，请访问 [www.medicare.gov/quality-care-finder](http://www.medicare.gov/quality-care-finder) 以便选择。
- 做好遗产规划。和律师讨论，让他帮助你妥善制定以下规划：
  - 生前遗嘱。其中之一就是备受青睐的“五个愿望”，请访问 [www.agingwithdignity.org](http://www.agingwithdignity.org)
  - 可撤销信托
  - 给律师一份医疗保健和/或资产管理的永久授权书。在你没有能力处理的时候，让你信任的人做医疗保健和资产管理决定。给两位律师授权书，确保任何一方不会单面行动。



## 请注意！ 不法分子专以老年人为目标，虐待或利用他们。请考虑做以下事情：

- 了解虐待和忽视老人的类型，以及相关警告信号（参见全国老人防虐中心网站了解更多信息：<https://ncea.acl.gov/faq/index.html>）
- 在“国家谢绝来电登记处”登记，减少电话推销。请访问 [www.donotcall.gov](http://www.donotcall.gov) 或拨打 **888-382-1222** 登记你的电话号码。
- 如果有人说你“中奖了”，或要为你提供“贷款”和“投资”等等，听起来太好了不像是真的，实际上确实是太好了，不可能是真的。
- 在大宗购物或投资之前，咨询你信任的人。不要在压力和胁迫下立刻做决定。
- 遇到你完全不懂的文件而且事先没有咨询你信任的律师或家人，不要签名。
- 不要在电话中提供个人信息（例如社会保险号、信用卡号），除非是你给对方打的电话，认识对方。
- 撕毁或销毁要扔进垃圾桶的信用卡收据、银行对账单和财务记录。
- 如果你在家庭护理服务公司等处雇佣了某人提供个人协助服务，确保已经彻底查过对方的刑事背景。

# 保持联系！

定期和他人保持联系，独自一人容易使你受到虐待。请考虑做以下事情：

- 建立一个能够与你交流的，包括家人、朋友、邻居和组织的关系群。
- 积极活跃，保持忙碌状态。加入老年中心或其它组织。
- 和其他老年人结伴，每日通话安慰对方，加深友情，如果可以的话，互相拜访。



**举报！** 对虐待或忽略现象进行举报是正确的做法，而且很容易做到。不要害怕！老年人有权利让自己安全！

- » 遇到直接危险，拨打 **911**。
- » 如果你或其他人在社区内受到虐待或忽视：  
成年人保护服务 (**Adult Protective Services**) 会为您提供帮助。AP的目标是确保老年人和不能自立的成年人的安全和幸福。预知更多APS信息请访问：[www.napsa-now.org/get-help](http://www.napsa-now.org/get-help)
- » 如果你或其他人在长期护理机构（例如疗养院、赡养院）受到虐待或忽视：  
长期护理监察员制度 (**Long-Term Care Ombudsman**) 会为您提供帮助。该制度的目标是帮助在长期护理机构内的居民，确保安全妥善的护理。预知更多监察员制度信息请访问：  
[www.ltombudsman.org](http://www.ltombudsman.org)

# 更多信息！

- » 拨打老年保健指南电话 **1-800-677-1116** 或访问网站  
[www.eldercare.acl.gov/eldercare.net/public/index.aspx](http://www.eldercare.acl.gov/eldercare.net/public/index.aspx) 查询当地的举报电话。
- » 你还可以访问全国老年防虐中心的下列网页获得与你所在州相关单位联络的信息。  
<https://ncea.acl.gov/resources/state.html>

**NCEA**  
National Center on Elder Abuse

更多信息请访  
<https://ncea.acl.gov>

Keck School of  
Medicine of **USC**