

GABAY SA PABAHAY PARA SA MGA NAKATATANDANG AMERIKANO

# Paggawa ng mga desisyon sa pabahay kapag nagbago ang inyong kalusugan



# Paggawa ng mga desisyon sa pabahay kapag mayroong makabuluhang pagbabago sa inyong kalusugan

---

Ang makabuluhang pagbabago sa inyong kalusugan, lalo na ang isang nakaka-apekto sa inyong kakayahang mamuhay nang walang suporta, ay maaaring makaapekto sa bawat aspeto ng inyong buhay—kabilang ang inyong pabahay. Kapag kayo ay kasalukuyang dumaranas o malapit nang dumanas ng isang medikal na krisis, mahalagang pag-isipan ang mga opsiyon sa pabahay na makapagbibigay sa inyo ng pangangalaga at suporta na inyong kinakailangan. Tutulungan kayo ng gabay na ito na matasa ang inyong mga pangangailangan at isaalang-alang ang mga opsiyon sa pabahay na maaaring mapagpilian, at bibigyan kayo ng pagtiwala na inyong kinakailangan upang magawa ang tamang desisyon.

Ang gabay na ito ay nagbibigay ng pangkalahatang impormasyon sa mamimili. Hindi ito legal na payo o pamamatnubay ukol sa regulasyon. Para sa impormasyon tungkol sa kung paano makakakuha ng legal na tulong, mangyaring tingnan ang "Saan maaaring pumunta para makatanggap ng tulong" na seksyon ng gabay na ito. Kabilang din sa gabay na ito ang mga link o sanggunian sa mga ikatlong partidong pinagbubuhatan ng tulong o kaalaman. Hindi ineendorso ng Kawanihan ang ikatlong partido o ginagarantiya ang pagiging tumpak ng impormasyon ng ikatlong partidong ito. Maaaring mayroon pa ring mga iba pang mapagkukunan na nagsisilbi rin ng inyong mga pangangailangan.

# Pagtukoy ng inyong mga pangangailangan

Gamitin ang listahan sa ibaba upang mapag-aralan ang inyong mga pangangailangan pagkatapos magbago ang inyong kalusugan.

**Bilang resulta ng pagbabago ng inyong kalusugan,  
nangailangan ba kayo ng:**

Oo      Hindi

## Medikal na suporta

*Pagtanggap ng paggagamot, pag-inom at pag-alala na uminom ng gamot, atbp.*

## Suporta sa pagkilos

*Pagbangon sa kama, pagpunta sa banyo, pag-akyat sa hagdan, atbp.*

## Suporta sa personal na kalinisan

*Paliligo at pag-shower, paghuhugas ng mga damit, pagbibihis, atbp.*

## Suporta sa pangangalaga sa bahay

*Paglilinis, pagluluto, pag-aasikaso ng damuhan, atbp.*

## Suporta sa transportasyon

*Pagmamaneho, paglalakad, atbp.*

## Suporta sa pananalapi

*Pangangasiwa ng inyong pera, tulong para makayanan ang pagbabayad ng (mga) utang, o upa, atbp.*

## Emosyonal na suporta

*Pagiging malapit sa pamilya at mga kaibigan, pagkakaroon ng kasama atbp.*

Kung "oo" ang sagot ninyo sa alinman sa mga tanong na ito, maaaring makatulong sa inyo na pag-isipan kung papaano ninyo maaaring gawing mas naaangkop ang inyong kalagayan ng pamumuhay sa inyong medikal at personal na mga pangangailangan. Makatutulong sa inyo ang gabay na ito sa paggawa ng mga desisyon na iyan.

# Ang mga paraan upang magkaroon ng karagdagang suporta sa inyong kasalukuyang sitwasyon

## Pangangalaga sa bahay

Basahin ang talahanayan sa ibaba para sa impormasyon tungkol sa mga propesyonal o tagapag-alaga na bibisita sa inyo sa inyong bahay.

### Pambahay na medikal na pangangalaga

Ang pambahay na medikal na pangangalaga ay kapag binisita kayo sa bahay ng isang medikal na propesyonal upang matugunan ang inyong mga medikal na pangangailangan. Ito ay mainam para sa mga taong nangangailangan ng tulong sa:

- Pag-inom ng mga gamot
- Physical, occupational, o respiratory therapy
- Mga medikal na pagsusuri
- Mga serbisyong kaugnay sa kapansanan
- Mga serbisyong kaugnay sa kalusugang pangkaisipan
- First aid
- Pangangalagang ibinibigay ng lisensiadong nars
- Pangangalaga ng sugat

### Pambahay na pangangalagang hindi medikal

Ang pambahay na pangangalagang hindi medikal ay kapag binisita kayo sa bahay ng isang tagapag-alaga upang matugunan ang inyong mga personal na pangangailangan. Ito ay mainam para sa mga taong nangangailangan ng tulong sa:

- Mga gawain sa bahay (paglilinis, pagluluto, paglalaba, atbp.)
- Pang-araw-araw na pamumuhay (paliligo, pagbibihis, personal na kalinisan, atbp.)
- Pangangasiwa ng mga gamot
- Mga gawain sa labas (pamimili ng grocery, pagkuha ng mga iniresetang gamot sa botika, atbp.)
- Pangangasiwa ng mga bagay sa labas ng bahay (pagpapabuti ng bakuran, pangangalaga ng damuhan, pagpapala at pag-aararo ng niyebe, atbp.)
- Emosyonal na suporta (pagkakaroon ng kasama, pakikipag-usap, atbp.)
- Paggawa ng schedule para sa mga medikal na appointment

Para sa tulong sa paghanap ng mga serbiso o upang malaman ang inyong mga pangangailangan sa bahay, pumunta sa **Eldercare Locator (Tagahanap ng Pangangalaga sa Nakatatanda) sa [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)** (Ingles na Pahina), isang pampublikong serbisyo ng Administrasyon sa Pagtanda ng Estados Unidos (U.S. Administration on Aging). Maaari nilang ikonekta kayo sa mga serbisyo para sa mga nakatatanda at sa kanilang mga pamilya. Maaari din kayong makipag-usap sa isang Espesyalista sa Impormasyon sa Eldercare Locator sa (800) 677-1116.

# Mga pagbabago sa bahay upang gawing mas ligtas at mas madali ang pamumuhay na hindi nakasalalay sa iba

Makatutulong ang paggawa ng mga pagbabago sa inyong bahay sa pagkakaroon ng mas ligtas at mas naaangkop na kaayusan sa pamumuhay. Ipinapakita ng listahan sa ibaba ang mga ideya at hakbang na maaari ninyong gawin upang baguhin ang inyong bahay.

- Pag-isipan ang mga posibleng peligro sa inyong bahay, kabilang ang mga sirang kasangkapan, hindi nakapirming alpombra, nakalantad na mga kurdon ng kuryente, o tabing-hagdan. Gamitin ang [Check for Safety Checklist](#) ("Listahan ng Pagsusuri para sa Kaligtasan", Ingles na Pahina) ng CDC (para sa acronym nito sa Ingles) upang makatulong na makilala ang mga peligrong ito.
- Pag-isipan ang mga pagbabagong maaaring kinakailangan ng inyong bahay para sa matibay at matiwasya na tirahan. Ang [AARP HomeFit Guide](#) ("Gabay ng Samahan ng mga Retiradong Amerikano para sa Isang Akmang Bahay", o AARP para sa acronym nito sa Ingles, Ingles na Pahina) ay nagbabahagi ng mga iminumungkahing pagbabago para sa bawat siliid.
- Gamitin ang [Home Modification Information National Directory](#) to ("Pambansang Direktoryo ng Impormasyon tungkol sa Pagbabago sa Bahay", Ingles na Pahina) upang makahanap ng mga tagapaglaan ng pagbabago at pagkukumpuni sa inyong lungsod.
- Gamitin ang [Home Modification Information Network](#) ("Network ng Impormasyon tungkol sa Pagbabago sa Bahay", Ingles na Pahina) upang makahanap ng mga mapagkukunan ng pagpopondong makatutulong sa pagbabayad ng mga pagbabago sa bahay.

**!** Kapag naghahanap ng mga tagapaglaan ng pagbabago sa bahay, maging maingat sa mga posibleng panloloko. Tingnan ang gabay ng CFPB (para sa acronym nito sa Ingles) sa ["Protecting older adults from fraud and financial exploitation"](#) ("Pinoprotektahan ang mga nakatatanda sa panloloko at pagsasamantala sa pananalapi", Ingles na Pahina) upang makahanap ng mga magagamit tungkol sa kung papaano mapananatili kayong ligtas, at pati na rin ang inyong pera.

## Mga serbisyo upang makatulong sa mga gastos sa pabahay

Kung napagpasiyahan nga ninyo na manatili sa inyong bahay at nangangailangan ng tulong upang makamit ang inyong mga buwanang gastos, maaaring may mga paraan upang mabawasan ang inyong mga gastos sa pabahay tulad ng mga bayarin para sa tubig at kuryente, upa, at mga buwis para sa ari-arian. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung papaano makakuha ng pinansiyal na tulong sa mga gastos na kaugnay sa pabahay, gamitin ang [National Council on Aging's Benefits Checkup Tool](#) ("Kagamitan para sa Pagrerepaso ng mga Benepisyo ng Pembansang Konseho sa Pagtanda", Ingles na Pahina).

## Paglipat sa alternatibong pabahay na mas naaangkop sa inyong medikal at personal na mga pangangailangan

Maraming mga alternatibong pabahay na nagbibigay ng magkakaibang kombinasyon ng medikal at personal na suporta.

 Baka maaari ninyong gamitin ang mga suporta sa bahay upang makatulong na gawing mas madali para sa inyo na kumportableng mamuhay kasama ng pamilya o mga kaibigan. Makipag-ugnayan sa inyong lokal na [Area Agency on Aging](#) ("Lugar ng Ahensiya sa Pagtanda", Ingles na Pahina) upang malaman kung kaya ay kuwalipikado

## Makitira sa pamilya

Pag-usapan ang inyong mga personal na pangangailangan kasama ang inyong pamilya. Mayroon bang isang miyembro ng pamilya o kaibigan na kung saan maaari kayong makitira na makapagbibigay sa inyo ng kinakailangang medikal at personal na suporta? Kung mayroon, makipag-usap sa kanila tungkol sa kung anong mga pisikal na pagbabago ang makapagpapadali para sa inyo na mamuhay nang kumportable sa piling nila.

## **Sumali sa isang assisted living community**

Nakatutulong sa mga medikal at personal na pangangailangan ang mga assisted living community, ngunit hindi katumbas sa nagagawa ng mga nursing home. Maaaring mabuting opsyon ito para sa mga taong nangangailangan ng tulong sa:

- Personal na pangangalaga, ngunit hindi palagiang medikal na atensiyon
- Kakayahang kumilos
- Mga paalala na kailangang uminom ng gamot at ang mismong pag-inom ng gamot
- Mga pang-araw-araw na gawain na tulad ng pag-kain, pag-inom, paliligo, at personal na kalinisan.

## **Lumipat sa isang nursing home**

Nakapagbibigay ang mga nursing home ng buong araw at gabing suporta upang matugunan ang mga medikal at personal pangangailangan. Maaaring mabuting opsyon ito para sa mga taong nangangailangan ng 24 na oras at mas tutok na:

- Medikal na pangangalaga
- Tulong sa mga pangangailangan sa pagkilos
- Tulong upang maalalang uminom ng gamot at sa mismong pag-inom ng gamot
- Tulong sa pang-araw-araw ng mga gawain na tulad ng pag-kain, pag-inom, paliligo, at personal na kalinisan

## Pagpili ng isang Continuing Care Retirement Community

Ang mga Continuing Care Retirement Community o CCRC ay mga komunidad para sa mga nakatatanda na naghahandog sa mga naninirahan ng kakayahang makakuha ng mga magkakaibang antas ng tulong, mula sa lubos na malayang pamumuhay, patungo sa assisted living, hanggang sa nursing home at memory care. Binibigyan nito ang mga naninirahan ng kakayahang manatili sa komunidad habang ang kanilang personal at medikal na mga pangangailangan ay nagbabago. Ang mga CCRC ay maaaring isang mabuting opsyon para sa mga taong hindi nangangailangan ng tulong sa ngayon, ngunit:

- Tinataya nila na mangangailangan sila ng pang-araw-araw na tulong sa hinaharap
- Nais tumira sa isang lugar na kung saan may makukuhang mas maraming medikal na tulong
- Nais na lumipat sa isang lugar kung saan ang sitwasyon sa pamumuhay ay mas naaangkop (mas maliit na bahay, mas kakaunti ang hagdanan, mas madaling maabot ang mga appliance, atbp.)
- Nahihirapang mamentina ang kanilang tahanan (paglilinis, pangangalaga ng damuhan, atbp.)



Pumunta sa pahinang **"Residential Facilities, Assisted Living, and Nursing Homes"** ("Mga Pasilidad sa Tirahan, Assisted Living, at mga Nursing Home", Ingles na Pahina) ng National Institute on Aging (Pambansang Institusyon sa Pagtanda) upang malaman ang higit pa tungkol sa mga opsiyong ito.

# Kapag pinag-iisipan ang iba't ibang mga opsyon sa pabahay, isaalang-alang na:

- Makipag-talakayan sa inyong mga mahal sa buhay tungkol sa mga desisyon, upang malaman ang kanilang mga opinyon at pati na rin mapag-usapan ang anumang mga epekto na maaaring mangyari sa kanila na kaugnay sa inyong desisyon.
- Bumisita sa iba't ibang uri ng mga pasilidad para makita kung ano ang itsura ng mga ito at kung gaano ito kaakma sa inyong mga pangangailangan. Makipagkita sa mga tauhan, alamin ang higit pa tungkol sa mga serbisyon kanilang inihahandog, at alamin ang gastos na kaugnay sa iba't ibang mga opsyon.
- Kung may kilala kayong isang tao na nangailangang gumawa ng mga desisyon sa pabahay dahil sa isang pagbabago sa kalusugan, humingi sa kanila ng payo.
- Makipag-usap sa isang propesyonal. Ang inyong Area Agency on Aging (Lugar ng Ahensiya sa Pagtanda) o ang isang ahensiya ng pagpapayo sa pabahay ay maaaring makatulong sa inyo na makagawa ng desisyon kung alin ang pinaka-abot-kaya at pinaka-ligtas na opsyon para sa inyong sitwasyon at kung paano ninyo ito mababayaran.

# Saan maaaring pumunta para makatanggap ng tulong

## Legal na tulong

- **Mga libreng legal na serbisyo para sa mga taong higit sa 60 taong gulang**

Humanap ng mga lokal na programang nagbibigay ng libreng legal na tulong para sa mga taong higit sa 60 taong gulang sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa pambansang Eldercare Locator (Tagahanap ng Pangangalaga sa Nakatatanda) sa (800) 677-1116 o sa [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) (Ingles na Pahina).

- **Mga libreng legal na serbisyo para sa mga taong maliit ang kita**

Humanap ng mga lokal na programang nagbibigay ng libreng legal na tulong sa mga taong maliit ang kita sa pamamagitan ng Legal Services Corporation (Korporasyon ng mga Legal na Serbisyo) sa (202) 295-1500 o sa [lsc.gov/find-legal-aid](http://lsc.gov/find-legal-aid) (Ingles na Pahina).

- **Mga abogadong may bayad na serbisyo**

Nagbibigay ang American Bar

Association (Samahan ng mga Amerikanong Abogado) ng impormasyon tungkol sa kung paano makahanap ng abogado sa bawat estado, mga legal na bagay na maaaring magagamit, kung papaano malalaman kung ang isang abogado ay may lisensiya, at kung ano ang dapat gawin kung may problema kayo sa isang abogado, sa (800) 285-2221 o sa [findlegalhelp.org](http://findlegalhelp.org) (Ingles na Pahina)

- **Pagpapayo sa pautang**

Nagbibigay ang Kagawaran ng Pabahay at Kaunlaran ng mga Komunidad sa Lungsod ng Estados Unidos (U.S. Department of Housing and Urban Development, HUD para sa acronym nito sa Ingles) ng listahan ng mga aprubadong ahensiya ng pagpapayo sa pagpapabahay na nagbibigay ng payo tungkol sa pagbili o pag-renta ng bahay, pagsasaayos sa pagpalya ng pagbabayad sa nagpapautang, pagpapalibot ng pagbayad sa utang at pag-iwas ng pagremata. Ang mga ahensiya tagapagpayo

sa pagpapabahay na aprubado ng HUD ay naghahandog ng malayang pagpapayo, na sa kalimitan ay maliit lang o walang gastos sa inyo, sa (800) 569-4287 o sa [consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor](http://consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor) (Ingles na Pahina).

## Pagpapayo sa pautang

Ang karamihan sa mga tagapayo para sa pangungutang ay naghahandog ng mga serbisyo sa mga opisina mismo, sa online, o sa pamamagitan ng telepono. Naglalathala ang ang U.S. Department of Justice (Kagawaran ng Katarungan ng Estados Unidos) ng listahan ng mga aprubadong tagapayo para sa pangungutang. Tumawag sa (202) 514-4100 o tingnan ang listahan sa [justice.gov/ust/list-credit-counseling-agencies-approved-pursuant-11-usc-111](http://justice.gov/ust/list-credit-counseling-agencies-approved-pursuant-11-usc-111) (Ingles na Pahina).

## Tulong sa accounting

Nagbibigay ang The American Institute of CPAs (Ang Amerikanong Instituto ng mga CPA) ng listahan ng mga lokal na sertipikadong

pampublikong accountant, sa (888) 777-7077 o sa [aicpa.org/forthepublic/findacpa.html](http://aicpa.org/forthepublic/findacpa.html) (Ingles na Pahina).

## Mga benepisyo para sa mga nakatatanda

Naglalathala ang The National Council on Aging (Ang Pambansang Konseho sa Pagtanda) ng libreng Benefits CheckUp tool (kagamitan para sa Pagrerepaso ng mga Benepisyo) kung saan itinutugma ang mga nakatatanda sa mga benepisyong posibleng kuwalipikado sila. Tawagan ang linya ng tulong sa (800) 794-6559 o pumunta sa [benefitscheckup.org](http://benefitscheckup.org) (Ingles na Pahina).

## Mga pagbabago sa bahay

### ▪ Home Fall Prevention Checklist (Listahan Upang Maiwasan ang Pagbagsak sa Bahay)

Ang Center for Disease Control (Sentro para sa Pag-kontrol ng Sakit, o CDC para sa acronym nito sa Ingles) ay naglalathala ng listahang ito upang matulungan ang mga nakatatanda na mahanap at ayusin ang mga posibleng

peligro sa kanilang bahay. Tumawag sa (800) 232-4636 o kaya pag-aralan ang [CDC Check for Safety Checklist](#) ("Listahan ng CDC para sa Pagtatasa ng Kaligtasan", Ingles na Pahina).

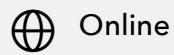
- **The HomeFit Guide (Ang Gabay para sa Isang Akmang Bahay)**  
Nagbibigay ang AARP ng mahigit sa 100 mga payo at mungkahi upang matulungan ang mga tao na mamuhay nang ligtas at kumportable kahit anuman ang edad o Yugto ng buhay ng tao. Tumawag sa (888) 687-2277 o kaya pag-aralan ang [AARP HomeFit Guide](#) ("Gabay ng Samahan ng mga Retiradong Amerikano para sa Isang Akmang Bahay", Ingles na pahina).
- **Ang Home Modification Information Network (Network ng Impormasyon tungkol sa Pagbabago sa Bahay)**  
Isang imbentaryo sa bawat estado na binuo sa tulong ng Administration for Community Living (Administrasyon para sa Pamumuhay sa Komunidad) na

nagbibigay ng mga patakaran sa pagbabago ng bahay, mga mapagkukunan ng pagpopondo, at mga programa para sa bawat estado. Tumawag sa (213) 740-1364 o pumunta sa [Home Modification Information Network](#). (Network ng Impormasyon tungkol sa Pagbabago sa Bahay) (Ingles na Pahina).



Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring pumunta sa [CFPB consumerfinance.gov/olderamericans](http://CFPB consumerfinance.gov/olderamericans) (Ingles na Pahina)

## Makipag-ugnayan sa amin



Online  
[consumerfinance.gov](http://consumerfinance.gov)



Sa pamamagitan ng telepono  
(855) 411-CFPB (2372)  
(855) 729-CFPB (2372) TTY/TDD



Sa pamamagitan ng liham  
Consumer Financial Protection Bureau  
P.O. Box 27170  
Washington, DC 20038



Magsumite ng reklamo  
[consumerfinance.gov/complaint](http://consumerfinance.gov/complaint)