

HƯỚNG DẪN NHÀ Ở DÀNH CHO NGƯỜI MỸ LỚN TUỔI

Đưa ra quyết định về nhà ở khi sức khỏe của quý vị thay đổi

Đưa ra quyết định về nhà ở khi đối mặt với sự thay đổi đáng kể về sức khỏe

Một thay đổi đáng kể về mặt sức khỏe, đặc biệt là thay đổi ảnh hưởng đến khả năng sống mà không cần hỗ trợ, có thể tác động đến mọi khía cạnh trong cuộc sống—bao gồm cả nhà ở. Dù đang trải qua một cuộc khủng hoảng y tế hoặc đối diện với một cuộc khủng hoảng sắp xảy ra, quý vị cần xem xét các lựa chọn nhà ở cung cấp sự chăm sóc và hỗ trợ mà mình cần. Hướng dẫn này giúp quý vị đánh giá nhu cầu của mình và tìm hiểu về các lựa chọn nhà ở hiện có, đồng thời mang lại cho quý vị sự tự tin cần thiết để đưa ra quyết định đúng đắn.

Hướng dẫn này chỉ cung cấp thông tin chung cho người tiêu dùng, hoàn toàn không phải là tư vấn pháp lý hoặc hướng dẫn quy định. Để biết thông tin về cách nhận trợ giúp pháp lý, vui lòng xem phần “Nơi cung cấp trợ giúp” trong hướng dẫn này. Hướng dẫn này cũng bao gồm các liên kết hoặc tài liệu tham khảo đến những nguồn lực hay nội dung của bên thứ ba. Cục không thể bảo chứng cho bên thứ ba hoặc đảm bảo tính chính xác của các thông tin do bên thứ ba cung cấp. Có thể có các nguồn lực khác cũng đáp ứng được nhu cầu của quý vị.

Xác định nhu cầu của quý vị

Sử dụng danh sách kiểm tra dưới đây để suy nghĩ về các nhu cầu của quý vị sau khi sức khỏe của quý vị thay đổi.

Do sự thay đổi về sức khỏe của mình, quý vị có cần:	Có	Không
Hỗ trợ y tế <i>Nhận điều trị, uống hoặc nhớ phải uống thuốc, v.v.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hỗ trợ di chuyển <i>Ra khỏi giường, vào phòng tắm, sử dụng cầu thang, v.v.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hỗ trợ vệ sinh cá nhân <i>Tắm bồn và tắm vòi hoa sen, giặt quần áo, mặc quần áo, v.v.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hỗ trợ chăm sóc nhà cửa <i>Dọn dẹp, nấu ăn, chăm sóc bãi cỏ, v.v.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hỗ trợ đi lại <i>Lái xe, đi bộ, v.v.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hỗ trợ tài chính <i>Quản lý tiền, chi trả (các) khoản thế chấp hoặc tiền thuê nhà, v.v.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hỗ trợ tinh thần <i>Ở gần gia đình, bạn bè, người đồng hành, v.v.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nếu trả lời “có” cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, quý vị có thể muốn xem xét cách thức để làm cho hoàn cảnh sống của mình phù hợp hơn với nhu cầu y tế và cá nhân của quý vị. Hướng dẫn này có thể giúp quý vị đưa ra những quyết định đó.

Các cách nhận thêm hỗ trợ cho tình hình hiện tại của quý vị

Chăm sóc tại nhà

Xem bảng dưới đây để biết thông tin về các chuyên gia hoặc người chăm sóc đến thăm nom quý vị tại nhà của quý vị.

Chăm sóc y tế tại nhà	Chăm sóc phi y tế tại nhà
<p>Chăm sóc y tế tại nhà là khi chuyên gia y tế đến nhà quý vị để giải quyết các nhu cầu y tế của quý vị. Đây là lựa chọn lý tưởng cho những người cần hỗ trợ với:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Uống thuốc▪ Trị liệu vật lý, hoạt động hoặc hô hấp▪ Xét nghiệm y tế▪ Dịch vụ khuyết tật▪ Dịch vụ sức khỏe tinh thần▪ Sơ cứu▪ Điều dưỡng lành nghề▪ Chăm sóc vết thương	<p>Chăm sóc phi y tế tại nhà là khi người chăm sóc đến nhà quý vị để giải quyết các nhu cầu cá nhân của quý vị. Đây là lựa chọn lý tưởng cho những người cần hỗ trợ với:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Việc nhà (dọn dẹp, nấu ăn, giặt giũ, v.v.)▪ Quản lý thuốc▪ Việc vặt (đi chợ, mua thuốc theo toa, v.v.)▪ Chăm sóc không gian ngoài trời (làm vườn, chăm sóc bãi cỏ, xúc và càotuyết, v.v.)▪ Hỗ trợ về mặt cảm xúc (tình bạn, trò chuyện, v.v.)▪ Đặt lịch hẹn khám bệnh

Để được trợ giúp tìm dịch vụ hoặc xác định các nhu cầu tại nhà của quý vị, hãy truy cập **Eldercare Locator (Định vị Eldercare) tại eldercare.acl.gov**, - dịch vụ công của U.S. Administration on Aging (Cục Quản Lý Dịch Vụ & Chương Trình Hỗ Trợ Người Cao Niên (AOA) của Hoa Kỳ). Cơ quan này có thể kết nối quý vị với các dịch vụ dành cho người lớn tuổi và gia đình của họ. Quý vị cũng có thể nói chuyện với Chuyên Gia Thông Tin tại Eldercare Locator (Định vị Eldercare) theo số (800) 677-1116.

Sửa đổi nhà ở để cuộc sống độc lập trở nên an toàn và dễ dàng hơn

Việc sửa đổi nhà ở có thể giúp sắp xếp cuộc sống an toàn và phù hợp hơn. Danh sách dưới đây trình bày các ý tưởng và từng bước quý vị có thể thực hiện để sửa đổi ngôi nhà của mình.

- Hãy xem xét những mối nguy hiểm tiềm ẩn trong nhà, bao gồm đồ nội thất bị hỏng, thảm lỏng lẻo, dây điện lộ ra ngoài hoặc cầu thang không bằng phẳng. Sử dụng [Check for Safety Checklist](#) (Danh Sách Kiểm Tra An Toàn) của CDC để giúp xác định các mối nguy này.
- Hãy suy nghĩ về những sửa đổi mà ngôi nhà của quý vị có thể cần để quý vị có thể tiếp tục ở lại trong nhà của mình. [AARP HomeFit Guide](#) (Hướng Dẫn HomeFit của AARP) chia sẻ bí quyết sửa đổi từng phòng.
- Sử dụng [Home Modification Information National Directory](#) (Danh Mục Thông Tin Quốc Gia Về Sửa Đổi Nhà Ở) để tìm các nhà cung cấp dịch vụ sửa chữa và cải tạo nhà ở trong thành phố của quý vị.
- Sử dụng [Home Modification Information Network](#) (Mạng Lưới Thông Tin Sửa Đổi Nhà) để xác định các nguồn tài trợ có thể giúp chi trả cho việc sửa đổi nhà ở.

⚠ Khi tìm kiếm các nhà cung cấp sửa đổi nhà, hãy cẩn thận với những hành vi lừa đảo tiềm ẩn. Xem hướng dẫn của CFPB về [Protecting older adults from fraud and financial exploitation \(Bảo vệ người lớn tuổi khỏi hành vi gian lận và lạm dụng tài chính\)](#) để tìm các nguồn lực về cách giữ an toàn cho quý vị và tiền của quý vị.

Dịch vụ hỗ trợ chi phí nhà ở

Nếu quyết định ở lại nhà của mình và cần trợ giúp để trang trải các chi phí hàng tháng, quý vị có thể có nhiều cách để giảm các loại chi phí nhà ở như tiện ích, tiền thuê nhà và thuế bất động sản. Để biết thêm thông tin về cách nhận hỗ trợ tài chính cho chi phí nhà ở, hãy sử dụng [Checkup Tool](#) (Công Cụ Kiểm Tra) của [National Council on Aging's Benefits](#) (Hội Đồng Quốc Gia Về Phúc Lợi Của Người Cao Niên).

💡 Quý vị có thể sử dụng các dịch vụ hỗ trợ tại nhà để sống thoải mái hơn với gia đình hoặc bạn bè. Kiểm tra với [Area Agency on Aging](#) (Cơ Quan Khu Vực về Người Cao Niên (AAA)) tại địa phương của quý vị để xem quý vị có đủ điều kiện hay không.

Chuyển đến nơi ở phù hợp hơn với nhu cầu y tế và cá nhân của quý vị

Có nhiều cách sắp xếp nhà ở nhằm mang lại các cách kết hợp khác nhau giữa sự hỗ trợ y tế và cá nhân.

Chuyển đến sống cùng gia đình

Thảo luận về các nhu cầu y tế và cá nhân của quý vị với gia đình. Có thành viên gia đình hoặc bạn bè nào đủ khả năng cung cấp cho quý vị các hỗ trợ cần thiết về mặt cá nhân và y tế mà quý vị có thể chuyển đến sống cùng không? Nếu có, hãy nói chuyện với họ về những thay đổi thực chất nào sẽ giúp quý vị dễ dàng sống thoải mái hơn với họ.

Tham gia cộng đồng hỗ trợ sinh hoạt hàng ngày

Các cộng đồng hỗ trợ sinh hoạt hàng ngày giúp đáp ứng các nhu cầu y tế và cá nhân, nhưng không đến mức độ của viện dưỡng lão. Đây có thể là lựa chọn tốt cho những người cần hỗ trợ:

- Chăm sóc cá nhân, nhưng không cần chăm sóc y tế liên tục
- Khả năng di chuyển
- Ghi nhớ và uống thuốc
- Các công việc hàng ngày như ăn, uống, tắm rửa và vệ sinh cá nhân

Chuyển đến viện dưỡng lão

Viện dưỡng lão cung cấp hỗ trợ suốt ngày đêm để giải quyết các nhu cầu y tế và cá nhân. Đây có thể là lựa chọn tốt cho những người cần trợ giúp toàn thời gian với:

- Chăm sóc y tế
- Hỗ trợ nhu cầu di chuyển
- Hỗ trợ ghi nhớ và uống thuốc
- Hỗ trợ các công việc hàng ngày như ăn, uống, tắm rửa và vệ sinh cá nhân

Chọn Cộng Đồng Hưu Trí Chăm Sóc Liên Tục (CCRC)

Cộng đồng Hưu Trí Chăm Sóc Liên Tục (Continuing Care Retirement Communities, CCRC) là cộng đồng sinh sống dành cho người cao tuổi, cung cấp cho cư dân khả năng tiếp cận với các mức hỗ trợ ngày càng tăng, từ cuộc sống hoàn toàn độc lập, các sắp xếp hỗ trợ cuộc sống, đến viện dưỡng lão và dịch vụ chăm sóc trí nhớ. Qua đó, cư dân có thể ở trong cùng cộng đồng khi nhu cầu cá nhân và y tế của họ thay đổi. CCRC có thể là lựa chọn tốt cho những người hiện không cần hỗ trợ hàng ngày, nhưng:

- Thấy trước bản thân cần hỗ trợ hàng ngày vào thời điểm nào đó trong tương lai gần
- Muốn sống ở nơi nào đó có nhiều hỗ trợ y tế hơn
- Muốn chuyển đến nơi nào đó có điều kiện sống phù hợp hơn (nhà nhỏ hơn, ít cầu thang hơn, khả năng tiếp cận các thiết bị tốt hơn, v.v.)
- Gặp khó khăn trong việc bảo trì nhà cửa (dọn dẹp, chăm sóc bãi cỏ, v.v.)

 Truy cập trang Viện Quốc Gia (National Institute) "**Residential Facilities, Assisted Living, and Nursing Homes**" (**Cơ Sở Dân Cư, Nơi Sinh Sống Có Hỗ Trợ Sinh Hoạt Hàng Ngày và Viện Dưỡng Lão Dành Cho Người Cao Tuổi**) để tìm hiểu thêm về các lựa chọn này.

Khi cân nhắc các lựa chọn nhà ở khác nhau, hãy xem xét:

- Bàn bạc về các quyết định với những người thân, vừa để lấy ý kiến của họ vừa để thảo luận về bất kỳ tác động nào mà quyết định của quý vị có thể gây ra cho họ.
- Tham quan các loại cơ sở khác nhau để xem cơ sở trông như thế nào và mức độ phù hợp với nhu cầu của quý vị. Gặp gỡ nhân viên, tìm hiểu về các dịch vụ mà họ cung cấp và tìm hiểu về chi phí của các tùy chọn khác nhau.
- Nếu quý vị biết ai đó đã phải đưa ra quyết định về nhà ở do sức khỏe thay đổi, hãy xin lời khuyên của họ.
- Nói chuyện với chuyên gia. Area Agency on Aging (Cơ Quan Khu Vực Về Người Cao Tuổi (AAA)) hoặc cơ quan tư vấn nhà ở có thể giúp quý vị quyết định đâu là lựa chọn hợp lý nhất và an toàn nhất cho hoàn cảnh của quý vị và cách quý vị có thể chi trả.

Nơi cung cấp trợ giúp

Trợ giúp pháp lý

- **Dịch vụ pháp lý miễn phí cho người trên 60 tuổi**

Tìm các chương trình địa phương cung cấp trợ giúp pháp lý miễn phí cho những người trên 60 tuổi bằng cách liên hệ với Eldercare Locator (Định vị Eldercare) quốc gia theo số (800) 677-1116 hoặc eldercare.acl.gov.

- **Dịch vụ pháp lý miễn phí cho người có thu nhập thấp**

Tìm các chương trình địa phương cung cấp trợ giúp pháp lý miễn phí cho những người có thu nhập thấp thông qua Legal Services Corporation (Công Ty Dịch Vụ Pháp Lý) theo số (202) 295-1500 hoặc lsc.gov/find-legal-aid.

- **Luật sư tính phí**

American Bar Association (Hiệp Hội Luật Sư Hoa Kỳ) cung cấp thông tin về cách tìm luật sư ở mỗi tiểu bang, các nguồn pháp lý sẵn có, cách kiểm tra xem luật sư có được cấp phép hay không và những việc cần làm nếu quý vị gặp vấn đề với luật sư, theo số (800) 285 -2221 hoặc findlegalhelp.org.

Tư vấn nhà ở

Bộ Nhà Ở và Phát Triển Đô Thị Hoa Kỳ (U.S. Department of Housing and Urban Development, HUD) cung cấp danh sách các cơ quan tư vấn nhà ở đã được phê duyệt được phép cho lời khuyên về việc mua hoặc thuê nhà, khắc phục tình trạng vỡ nợ thế chấp, xin hoãn trả nợ và tránh bị tịch thu tài sản thế chấp. Các cơ quan tư vấn nhà ở được HUD phê duyệt cung cấp tư vấn độc lập, thường với chi phí thấp hoặc miễn phí cho quý vị, theo số (800) 569-4287 hoặc consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor.

Cố vấn về tín dụng

Hầu hết các cố vấn tín dụng đều cung cấp dịch vụ thông qua văn phòng trực tiếp, trực tuyến hoặc qua điện thoại. Bộ Tư pháp (Department of Justice) Hoa Kỳ công bố danh sách các cố vấn tín dụng được chấp thuận. Gọi (202) 514-4100 hoặc xem danh sách tại justice.gov/ust/list-credit-counseling-agencies-approved-pursuant-11-usc-111.

Trợ giúp kế toán

American Institute of CPA (Viện CPA Hoa Kỳ) cung cấp danh sách các kế toán viên công được chứng nhận tại địa phương, theo số (888) 777-7077 hoặc aicpa.org/forthepublic/findacpa.html.

Phúc lợi cho người lớn tuổi

National Council on Aging (Hội Đồng Quốc Gia về Người Cao Niên) đưa ra Benefits CheckUp tool (công cụ Kiểm Tra Phúc Lợi) miễn phí giúp kết nối người lớn tuổi với các phúc lợi mà họ có thể đủ điều kiện nhận. Gọi cho đường dây trợ giúp theo số (800) 794-6559 hoặc truy cập benefitscheckup.org.

Sửa đổi nhà

- **Danh sách kiểm tra phòng ngừa trượt ngã tại nhà**
Center for Disease Control (Trung tâm kiểm soát dịch bệnh, CDC) tạo danh sách kiểm tra này để giúp người lớn tuổi tìm và khắc phục mối

nguy hiểm tiềm ẩn trong nhà của họ. Gọi (800) 232-4636 hoặc xem qua [CDC Check for Safety Checklist](#) (Danh Sách Kiểm Tra An Toàn của CDC).

- **HomeFit Guide (Hướng dẫn HomeFit)**
AARP cung cấp hơn 100 lời khuyên và gợi ý để giúp mọi người sống an toàn, thoải mái bất kể tuổi tác hay giai đoạn cuộc đời của họ. Gọi (888) 687-2277 hoặc xem qua [AARP HomeFit Guide](#) (Hướng dẫn HomeFit).
- **Mạng Lưới Thông Tin Sửa Đổi Nhà**
Danh sách cung ứng theo từng tiểu bang được phát triển với sự hỗ trợ của Administration for Community Living (Cục Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Cao Niên & Khuyết Tật Hòa Nhập Vào Cộng Đồng (ACL)) cung cấp các chính sách, nguồn tài trợ và chương trình sửa đổi nhà ở của mỗi tiểu bang. Gọi (213) 740-1364 hoặc truy cập [Home Modification Information Network](#) (Mạng Lưới Thông Tin Sửa Đổi Nhà).

 Các nguồn tài liệu khác của CFPB consumerfinance.gov/olderamericans

Liên lạc với chúng tôi



Trực tuyến

consumerfinance.gov



Qua điện thoại

(855) 411-CFPB (2372)

(855) 729-CFPB (2372) TTY/TDD



Qua thư

Consumer Financial Protection Bureau

P.O. Box 27170

Washington, DC 20038



Gửi khiếu nại

consumerfinance.gov/complaint