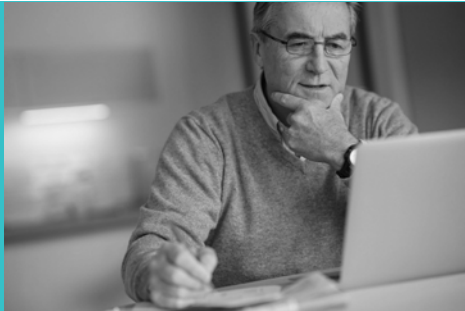




Trung tâm Điều phối Thông tin



Tổng Đài Dịch Vụ Người Cao Tuổi và Tự Lập (AIS)

Để biết thông tin, xin gọi: (800) 339-4661

Đây là cửa ngõ để quý vị đến với các dịch vụ, thông tin và giới thiệu của AIS, với đội ngũ nhân viên được đào tạo đặc biệt để đánh giá nhu cầu của người gọi đến. Nếu dịch vụ AIS không phù hợp, người gọi đến sẽ được giới thiệu đến các chương trình của tư nhân và cộng đồng có thể giúp đỡ.

- Xác định đủ điều kiện với các chương trình tự túc khác nhau
- Nhận thông tin chung và hỗ trợ
- Kết nối với các dịch vụ tại nhà và cộng đồng (HCBS)

Trang Mạng AIS

www.aging.sandiegocounty.gov

Khám phá các dịch vụ AIS có sẵn để đáp ứng nhu cầu của người cao tuổi, người chăm sóc và người khuyết tật. Liên hệ với các nguồn hỗ trợ và chương trình khác do Cơ quan Dịch vụ Y tế và Nhân Sinh cung cấp.

Access to Independence (Con Đường Tới Tự Lập)

Để biết thông tin, xin gọi: (619) 293-3500

Access to Independence là một trung tâm sống tự lập (ILC), một tổ chức phi lợi nhuận, không nội trú cung cấp dịch vụ cho những người khuyết tật để giúp tối đa hóa sự tự lập của họ và giúp họ hòa nhập hoàn toàn vào cộng đồng của mình.

- Tìm hiểu về sống tự lập
Dịch vụ hỗ trợ
- Thông tin, giới thiệu và vận động
- Nhận hỗ trợ để chuyển từ một cơ sở chăm sóc trở lại cộng đồng



Mạng Lưới Chăm Sóc

www.sandiego.networkofcare.org/aging

Trang web này cung cấp thông tin toàn diện miễn phí để giúp quý vị xác định chương trình và dịch vụ dành cho người cao tuổi và người khuyết tật.

- Danh Mục Dịch Vụ - cơ sở dữ liệu nguồn hỗ trợ cộng đồng địa phương
- Thư Viện - thông tin giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình
- My PHR - Hồ sơ Sức khỏe Cá nhân để lưu trữ và chia sẻ thông tin



Trưởng Văn Phòng Hành Chánh Helen N. Robbins-Meyer

**Giám Đốc, Cơ Quan Dịch Vụ
Y Tế và Nhân Sinh
Nick Macchione**

**Giám Đốc, Dịch Vụ cho Người Lớn và Người
Cao Tuổi
Dịch Vụ cho Người Cao Tuổi & Sống Tự Lập
Kimberly Gallo**

Bản Tuyên bố Sứ mệnh về Dịch Vụ cho Người Cao Tuổi & Sống Tự Lập

Cơ Quan đứng đầu về **Vận động, Thông tin & An toàn** để nâng cao phẩm giá và chất lượng cuộc sống cho người cao tuổi và người khuyết tật.

www.aging.sandiegocounty.gov

(800) 339-4661



P.O. Box 23217, San Diego, CA 92193-



Sức Khỏe

**Ở phạm vi rộng, duy trì việc
sống tự lập phụ thuộc vào việc
giữ gìn lối sống lành mạnh.**



● **Dịch vụ cho Người Cao Tuổi & Sống Tự Lập (AIS)** có một số chương trình bồi dưỡng sức khỏe thông qua giáo dục, dinh dưỡng chất lượng và tập thể dục.

● AIS cũng cung cấp sự giúp đỡ và nguồn hỗ trợ những người cần trợ giúp thêm để họ ở nhà mình một cách an toàn. Và chúng tôi quan tâm đến những người trong gia đình đang chăm sóc, giúp đỡ người thân của họ.

Dịch vụ dành cho Người Cao Tuổi & Sống Tự Lập (AIS)

Sức khỏe, Thể lực và Dinh dưỡng

Tăng cường sức khỏe thông qua giáo dục dinh dưỡng, chương trình thể dục và kết nối xã hội.

Để biết thông tin, xin gọi (800) 339-4661

- **Chương Trình Sức Khỏe và Thể Thao** cung cấp thông tin và thúc đẩy người cao tuổi chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình bằng lựa chọn lối sống khôn ngoan.



- **Chương trình dinh dưỡng** tạo cơ hội tiếp xúc xã hội đồng thời cung cấp thông tin về nhu cầu dinh dưỡng cơ bản dành cho người cao tuổi từ 60 trở lên. Nhà cung cấp dinh dưỡng của chúng tôi cung cấp bữa trưa với một đề nghị đóng góp tiền tại cơ sở của họ, cộng với các bữa ăn được giao tại nhà cho người cao tuổi ở nhà.



Hỗ trợ người chăm sóc

Ai sẽ giúp những người giúp người khác? Chúng tôi, thông qua các dịch vụ cung cấp thông tin, trợ giúp, hỗ trợ, và thời gian nghỉ ngơi cho người chăm sóc. **Để biết thông tin, xin gọi (800) 339-4661**

- **Chăm Sóc Ban Ngày Dành Cho Người Lớn** cung cấp dịch vụ không cần đến y tế và các hoạt động dành cho người cao tuổi có nhu cầu giám hộ và trợ giúp. Một số trung tâm tập trung vào việc chăm sóc người cao tuổi mắc bệnh mất trí hoặc mất trí nhớ khác.

- **Hỗ Trợ Người Chăm Sóc Gia Đình** giúp những người chăm sóc cho bạn bè hoặc người thân cao tuổi. Chương trình này cũng giúp người cao niên nuôi cháu hoặc người thân khác còn nhỏ tuổi. Chương trình của Legacy Corp cung cấp hỗ trợ thời gian nghỉ ngơi cho các gia đình có thành viên tham gia quân đội/cựu chiến binh.



Trợ Giúp Tại Nhà

Đối với người dân trong quận sống tại nhà, chúng tôi mang sự chăm sóc đến tận nhà, và ngăn ngừa việc phải đưa vào sống tại cơ sở.

Để biết thông tin, xin gọi (800) 339-4661

- **Chương Trình Quản Lý Việc Chăm Sóc** giúp những người có nguy cơ được bố trí vào nhà dưỡng lão cao nhất vẫn ở lại nhà của mình bằng việc giúp đưa ra nhiều dịch vụ khác nhau vào đúng nơi đúng chỗ.
- **Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Nhà (IHSS)** cung cấp dịch vụ chăm sóc cá nhân và giúp việc nhà cho những người cao tuổi, người mù hoặc người khuyết tật đủ điều kiện thu nhập và nhu cầu mà nếu không thì họ sẽ được đưa ra khỏi nhà.
- **Cơ Quan Công Quyền IHSS** cung cấp việc ghi danh các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc đã được kiểm tra về lý lịch để khách hàng của IHSS sử dụng.

Để biết thông tin, xin gọi: (866) 351-7722

- **Tư Vấn Bảo Hiểm Y Tế & Chương Trình Vận Động (HICAP)** phục vụ Người thụ hưởng Medicare bằng việc tư vấn về chương trình y tế, vận động, giáo dục và hỗ trợ pháp lý trong trường hợp kháng cáo của Medicare.

Để liên hệ HICAP trực tiếp: (858) 565-8772

- **Chương Trình Chuyển Tiếp Chăm Sóc Dựa Vào Cộng Đồng (CCTP)** hợp tác với các bệnh viện và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế để giảm việc tái nhập viện không cần thiết.



Tham Gia Vào Nỗ Lực Của Chúng Tôi

Để tham gia các chương trình hoặc ủy ban được liệt kê trong danh sách, xin gọi: (800) 339-4661

- **Hội đồng Tư vấn AIS** có 30 thành viên đại diện cộng đồng người cao tuổi và người có nhu cầu đặc biệt; cung cấp ý kiến và đề xuất về các chương trình và dịch vụ AIS hiện có.
 - **Mạng Lưới Hành Động Cộng Đồng** gặp mặt thường xuyên để thực hiện các giải pháp nhu cầu cụ thể của người cao tuổi và người khuyết tật trong khu vực.
 - **Ban Tăng Cường Sức Khỏe** gồm các đại diện đến từ lĩnh vực y tế, bao gồm điều dưỡng, dược, cán sự xã hội và các chuyên ngành liên quan khác.
 - **Hội Người Chăm Sóc**, bao gồm các đại diện từ các cơ quan chăm sóc, cung cấp các hội thảo cho người chăm sóc, chăm sóc thay thế và giúp xây dựng giao tiếp giữa các nhà cung cấp dịch vụ.
- Truy cập www.caregivercoalitionsd.org**

- **Nhóm Công Tác Đặc Biệt Phòng Chống Tế Ngã Quận San Diego** cung cấp giáo dục ngăn ngừa và nguồn hỗ trợ cho người cao tuổi và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc.

- **Ban Tư vấn IHSS** có đại diện từ những người nhận trợ giúp của IHSS, cũng như các nhà cung cấp dịch vụ và các thành viên khác trong cộng đồng.



Thông Tin Chia Sẻ

Để biết thông tin, xin gọi: (800) 339-4661

- **Đội Ngũ Giáo Dục và Tiếp Cận Cộng Đồng** cung cấp các buổi huấn luyện chuyên nghiệp, thực hiện các buổi thuyết trình cho cộng đồng và điều phối mạng lưới hoạt động cộng đồng để chia sẻ thông tin quan trọng tác động đến khách hàng của AIS.
- **Bảng Thông Báo Người Cao Tuổi & Sống Tự Lập** bản tin AIS hàng tháng, nêu bật các vấn đề quan trọng và các sự kiện hiện tại và tương lai tác động đến cộng đồng người cao tuổi và người có nhu cầu đặc biệt.

