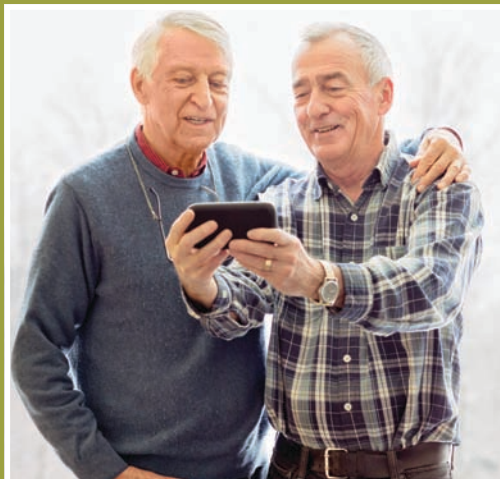
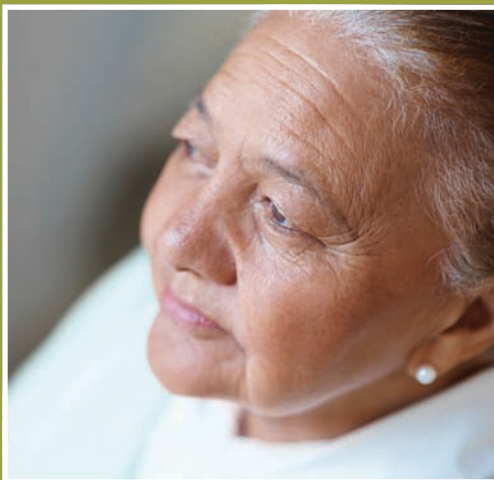


En el condado de Sonoma, prevenir el abuso a las personas de la tercera edad significa el

Cuidarse a sí mismo, Cuidar a la familia y Cuidar a la comunidad



Dentro de este panfleto usted encontrará:

¿Cuántos reportes se presentan en su comunidad?

¿Qué puede hacer para detener el abuso a las personas de la tercera edad.

Dónde reportar incidentes que lo preocupen y que suceden con personas de la tercera edad.

Dónde encontrar servicios que enriquezcan las vidas de las personas ancianas.



Human Services Department

Cuidándose a usted mismo, a la familia y a la comunidad



Por Jerry Dunn
Director del
Departamento de
Servicios Humanos

Ésta es una llamada a la comunidad. Cada uno de nosotros puede contribuir al bienestar de las personas ancianas del condado de Sonoma y prevenir el auto descuido, el descuido de la persona que debe cuidarlo y el abuso físico, emocional y financiero.

Primero, tenemos que cuidar de nosotros mismos mientras vamos envejeciendo.

Segundo, podemos apoyar y cuidar de personas de la tercera edad que son miembros de la familia y seres queridos.

Tercero, cada uno de nosotros puede realizar acciones que aseguren la salud y la seguridad de las personas de la tercera edad en nuestras comunidades.

Preste atención a estas recomendaciones específicas sobre cómo cuidar de usted mismo, de su familia y de su comunidad. Entonces, conéctese con alguno de los muchos recursos y servicios de la localidad que pueden ayudar a mantener a las personas de la tercera edad saludables y seguras.

Area Agency on Aging (Agencia del Área para el Envejecimiento) tiene una Guía de Recursos para Personas de la Tercera Edad gratis que puede obtener a través del correo postal o bien por internet. Sonoma County 2-1-1 también puede ayudarle a encontrar servicios de alimentos, vivienda, salud, para personas de la tercera edad, cuidado de niños, apoyo legal, entre otros.

Para ser voluntario en los programas de apoyo para personas de la tercera edad comuníquese a Volunteer Center (Centro de Voluntarios) visitando volunteernow.org, o comuníquese al (707) 573-3399.

Mantenga a las personas de la tercera edad seguras y saludables.

Ayúdenos a detener el abuso a las personas de la tercera edad.

Previnendo el abuso a las personas de la tercera edad

Usted

Proteja sus finanzas: Edúquese a usted mismo sobre el manejo de dinero. Obtenga ayuda para tomar decisiones financieras de algún amigo, miembro de la familia en el que usted confíe o bien una persona certificada en planeación financiera.

Ejercítase: Disfrute de una caminata. Únase a un grupo de ejercicios o a un gimnasio o a una clase para la prevención de caídas.

Cuide su salud: Haga uso de un organizador de pastillas para que se ayude en el manejo de sus medicamentos. Lleve una lista escrita con las preguntas que desee hacer para la próxima cita con su doctor. Busque tratamiento médico siempre que sea necesario.

Aliméntese bien: Coma vegetales y frutas frescas. Inscríbese en el programa de *CalFresh* o de *Meals on Wheels*, si es una persona de bajos ingresos.

Socialice en forma regular: Manténgase en constante contacto con sus amigos y su familia. Asista a eventos organizados por el centro para las personas de la tercera edad, centros comunitarios o lugares donde se practique algún culto religioso de la localidad.

Su familia

Relaciónese con otras personas que cuidan de ancianos: Inscríbese en un programa de apoyo para personas que cuidan de ancianos. Infórmese sobre estrategias y recursos que lo ayuden en cuanto al sentido del bienestar.

Busque servicios de coordinación para el cuidado profesional: Un manejador de cuidado de ancianos le puede ayudar a usted y a su familia a planear y organizar los servicios de apoyo necesarios.

Organice el cuidado en casa: Inscríbase a su ser querido en un Adult Day Program (Programa de Día para Adultos). Agregue servicios de cuidados para ancianos a través de In-Home Support Services (Servicios de Apoyo en Casa) para personas de la tercera edad de bajos ingresos, o bien una agencia de buena reputación para el cuidado en casa.

Cumpla con las instrucciones para el cuidado avanzado: Ayude a los miembros de la familia a documentar su tratamiento médico y última voluntad para el final de su vida, de esta forma se asegura que los deseos de la persona de la tercera edad sean cumplidos.

Su comunidad

Comuníquese con el Centro de Voluntarios para:

Convertirse en un **ombudsman** que abogue por la vida de los ancianos en los centros de cuidado.

Proporcione tiempo de voluntariado llevando a ancianos a citas, compras y otras vueltas que son necesarias, o bien lléveles alimentos nutritivos.

Sea un modelo positivo de persona de la tercera edad para los jóvenes a través del programa Escuelas de Esperanza, *Schools of Hope*.

Llame a Adult and Aging Services para:

Solicitar una presentación para su club u organización y de esta forma promover la concientización sobre la prevención en el abuso de las personas de la tercera edad.

Reportar cualquier sospecha de abuso o descuido de personas de la tercera edad para obtener ayuda para usted, su familia o los miembros de su comunidad. Comuníquese al (707) 565-5940 o (800) 667-0404.

Día Mundial de la Concientización sobre el Abuso para las Personas de la Tercera Edad y las Banderas de Reportes de la Comunidad

El pasado 15 de junio, hubo una exhibición de banderas moradas en los centros para personas de la tercera edad las cuales mostraban el número de reportes de abuso a personas de la tercera edad en las comunidades del condado de Sonoma el año pasado. Cada bandera representa un reporte en ese pueblo o comunidad. Visite la exhibición del Día Mundial de la Concientización sobre

el Abuso a las personas de la Tercera Edad cercana a usted. Tome su listón morado de concientización e infórmese en internet sobre la prevención de este abuso, visite socoelderprotect.org para obtener información sobre cómo mantener a las personas de la tercera edad seguras y dónde puede realizar trabajo de voluntario en su comunidad.



Foto de: Dean Brittingham

Estos son los Centros para personas mayores que tenían exposiciones:

- Cloverdale Senior Multi-Purpose Center, 894-4826
- Healdsburg Senior Center, 431-3324
- Petaluma Senior Center, 778-4399
- Rohnert Park Senior Recreation Center, 585-6780
- Russian River Resource Center, 869-0618
- Santa Rosa Multi-Purpose Senior Center, 545-8608
- Sebastopol Area Senior Center, 829-2440
- Vintage House Senior Center, Sonoma, 996-0311
- Windsor Senior Center, 838-1250

¿Cuántos reportes hay en su comunidad?



En tan sólo en los últimos cinco años, los reportes de sospecha de abuso a personas de la tercera edad se ha incrementado en un 70%.

Los reportes de abuso a personas de la tercera edad son concernientes a auto descuido, descuido de personas que cuidan ancianos, abuso financiero, físico o emocional de personas de la tercera edad.

En el año de 2014, hubo más de 4,300 reportes en el condado de Sonoma presentados a Adult Protective Services (Servicios de Protección para Adultos) y Ombudsman Program (Programa de Ombudsman).

Sin embargo, diversos estudios estiman que tan sólo 1 de cada 23 casos de abuso son re-

portados, por lo que el número de personas de la tercera edad que están sufriendo pudiera ser mucho más alto.

Observe el número de reportes de abuso a personas de la tercera edad en el área donde usted vive, entonces pregúntese así mismo: **¿Qué puedo hacer para mantener a las personas de la tercera edad seguras en el área en la que vivo?**

Vecinos que se preocupan y servicios que mantienen a las personas de la tercera edad en su casa

La siguiente historia ilustra algunos de los problemas comunes que enfrentan las personas de la tercera edad en riesgo de ser lastimadas, asimismo el mejoramiento en su calidad de vida con el apoyo de Adult Protective Service y la gran cantidad de organizaciones que trabajan en colaboración con ellos.

Elena, quien tiene 94 años de edad, vive en la que ha sido su casa durante los últimos 25 años. Elena no tiene familia y es de bajos ingresos. Camina con la ayuda de un bastón y se ha caído en algunas ocasiones mientras se dirigía al supermercado que se encuentra ubicado a la vuelta de la esquina de su casa.

Su vecina, Sara, observa que Elena ya no le presta atención a su apariencia, a diferencia de hace algún tiempo atrás. La observa que ahora cojea al caminar. Sara le pidió a Adult Protective Service que averiguara qué está pasando con ella. La trabajadora social y la enfermera de salud pública se percataron de que Elena estaba teniendo un grave problema de limpieza en su casa, además de una gran necesidad de reparaciones, por lo que le ofrecieron ayuda. Elena accedió a tener una persona de In-Home Support Services para que la ayudara en su cuidado personal, las compras y la limpieza de la casa. Elena aceptó la ayuda para que repararan su casa y se inscribió en el programa de Meals on Wheels. Elena y la enfermera establecieron un sistema para que se asegurara de estar tomando sus medicamentos en forma adecuada. Al saber que puede tener acceso a la ayuda para el transporte, Elena estableció una cita con el doctor para que examinara la causa del dolor de su pierna.

Con servicios constantes y organizados por Adult Protective Services y sus colaboradores comunitarios, además de las amistades que tiene en su vecindario, Elena estará en su casa en forma segura e independiente por muchos años más.



¿A quién llamo si me preocupa alguna persona de la tercera edad?

Personas de la tercera edad que viven en sus casas:
Adult Protective Services
(707) 565-5940 • (800) 667-0404
socoelderprotect.org

Personas de la tercera edad que viven en lugares para el cuidado de ellos: Long-Term Care Ombudsman
(707) 526-4108 • (800) 231-4024
senioradvocacyservices.org

Las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

Agencia de Área para el Envejecimiento



Encuentre apoyo en:

- Prevención para el abuso de ancianos.
- Guía de recursos para personas de la tercera edad (en inglés y en español).
- Guía de vivienda para personas de la tercera edad.
- Clases de prevención de caídas, (707) 565-5936.
- CalFresh y asistencia para recibir comida.
- In-home Supportive Services, (707) 565-5900.
- Servicios para veteranos, (707) 565-5960

socoaaa.org

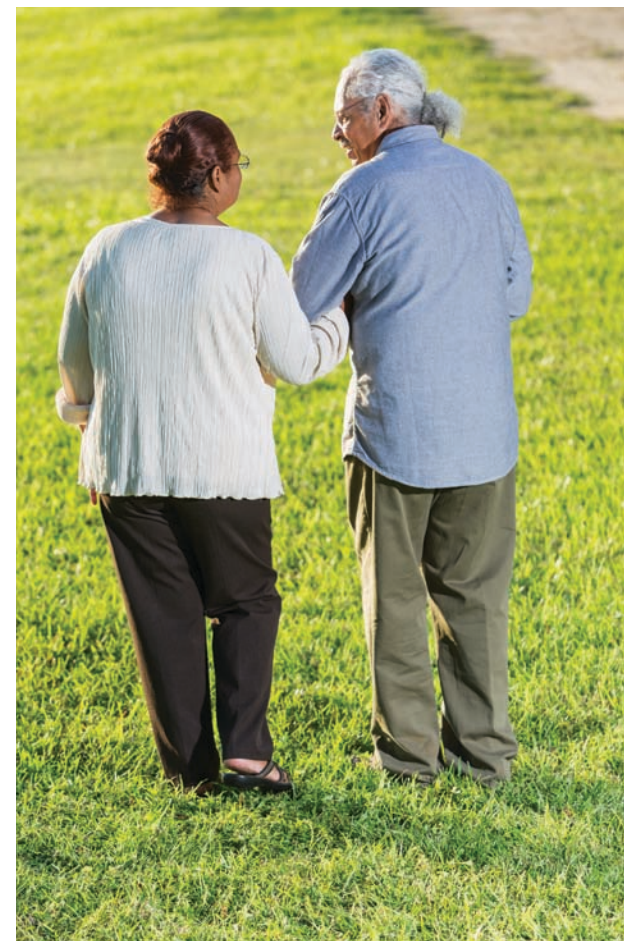
(707) 565-5950 • (800) 510-2020

Ombudsman ayuda a personas de la tercera edad en centros de cuidado

Si a usted le preocupa el cuidado de personas de la tercera edad en centros de cuidado, un centro para tratamiento o cuidado en casa, comuníquese al Programa Ombudsman. El personal y los voluntarios Ombudsman certificados por el estado abogan para asegurarse que los derechos de estos residentes sean protegidos, que sean tratados con dignidad y reciban cuidado de calidad. Los investigadores realizan acciones solamente con el permiso escrito del residente o de su familia. El Ombudsman trabaja con centros para el cuidado de personas de la tercera edad para resolver preocupaciones que los residentes y las familias no pueden resolver por sí solos. Este programa realiza visitas sin previo aviso para monitorear las condiciones y el cuidado, asimismo proporciona una voz para los residentes, incluyendo para aquellos que no pueden hablar por sí mismos e investigan los reportes de abuso a ancianos. El Ombudsman entonces trabaja con el centro para resolver los problemas de cuidado. Estos son signos que pudieran indicar la negligencia o abuso a personas de la tercera edad:

- Ganar o perder peso por más de cinco libras.
- Olores fuertes de cualquier tipo.
- Las uñas de las manos y/o los pies demasiado largas.
- Cambios en el humor o el comportamiento, lo que hace ver a la persona distante o nerviosa.
- No hay disposición para participar en una conversación.
- Aparición inexplicable de moretones y huesos fracturados.
- Apariencia sucia o bien que no se ha bañado.
- Letargia.

Comuníquese al Programa Ombudsman a Senior Advocacy Services, (707) 526-4108 o (800) 231-4024, o senioradvocacyservices.org



Obtenga GRATIS este directorios de servicios, agencias y programas del

condado de Sonoma que pueden mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, personas con discapacidades y las personas que se encargan de cuidarlos.

Obtenga esta guía por internet en:

sonoma-county.org/human/adult_aging.htm o comuníquese al (707) 565-5900 para obtener una copia por correo postal.



Human Services Department

