

## MGA SERBISYO SA TAHANAN

- 211 Sacramento  
211; 916-498-1000 or 800-500-4931
- The Senior Connection - Eskaton  
916-334-1072
- www.Healthfinder.gov

### **Para sa domestic at/o personal na pangangalaga para sa mga may edad o dependent adults sa kanilang tahanan:**

- Area 4 Agency on Aging  
916-486-1876  
www.a4aa.com
- In-Home Supportive Svcs., IHSS  
916-874-9471
- Sutter SeniorCare PACE  
916-424-8412

## PAGPAPAAYOS SA TAHANAN

### **Tulong sa pagpapaayos sa tahanan para sa mga may edad at may kapansanan:**

- Contractors State Licensing Board  
(pagpapatunay ng lisensiya/problema sa mga contractor) 1-800-321-2752
- Tulong sa Tahanan/Pagpapaayos para sa mga May Edad (at may kapansanan)  
916-264-1506 o kaya tsater@shra.org
- Rebuilding Together  
916-455-1880
- Sacramento Housing & Redevelopment Agency  
916-264-1500

### **Para sa problema sa heating o cooling:**

- Sacramento Municipal Utility District, SMUD  
1-888-742-7683
- SMUD Energy Assistance Team  
916-874-0979 o seat@saccounty.net
- Pacific Gas & Electric, PG&E  
1-800-743-5002

## IBA PANG MAPAGKUKUNAN NG TULONG...

### **Para sa tulong sa paghanap ng tahanan o pangmatagalang pangangalaga na pasilidad:**

- Community Care Licensing  
916-263-4700

### **Para sa mga may edad na lampas ng 59 at na nangangailangan ng paghatid ng pagkain:**

- Senior Nutrition Services  
916-444-9533

### **Para sa libreng specialized na telephone equipment para sa mga may kapansanan, anuman ang edad:**

- Mga Telepono sa California  
1-800-806-1191 - Call Center  
1-800-806-4474 – TTY  
www.ddtp.org

### **Upang iulat ang sinususpetsahang abuso ng isang taong may edad o dependent adult:**

- Adult Protective Services  
916-874-9377
- Sacramento County Sheriff's Dept.  
916-874-5306
- Sacramento Police Department  
916-808-0650

### **Kung sinususpetsahan mo ang abuso o pagpapabayâ sa isang pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga:**

- Ombudsman Services of Northern CA  
916-376-8910 **O KAYA** 1-800-231-4024  
www.osnc.net

### **Mga tanong sa conservatorships:**

- Court Investigators Office  
916-875-3400

### **Tulong sa transportasyon:**

- Regional Transit  
916-321-2877 **O KAYA** 916-483-4327  
TDD
- Paratransit  
916-429-2744
- South County Transit  
1-800-338-8676
- California Dept. of Developmental Svcs. (para sa mga eligible consumer)  
916-654-2054 TTY o kaya 916-654-1690

### **Tulong sa paghanap ng trabaho:**

- Sacramento Employment and Training Agency (SETA)  
916-263-3700 **O KAYA** 1-800-735-2929  
TTY www.seta.net

### **Abot-kayang auto insurance para sa mahusay magmaneho na may mababang kita:**

- 1-866-602-8861

### **Upang malaman kung tunay ang isang charity:**

- California Attorney General's Office  
(916) 322-3360  
www.ag.ca.gov/charities/

### **Alamin kung tunay ang sales person/kompanya bago mag-invest**

- 1-866-275-2677  
www.corp.ca.gov

## Sacramento County District Attorney's Office & Department of Health & Human Services



# Independent Living: Impormasyon

## Mga Kategoriya ng Serbisyo:

- **Medikal**
- **Legal**
- **Pangkaisipang Kalusugan**
- **Mga Serbisyo sa Tahanan**
- **Pananalapi**
- **Pagpapaayos sa Tahanan**
- **Respite**
- **Iba pa**

**KUNG MAY EMERGENCY:  
911**

**Ibinabahagi ng:**  
The Sacramento County  
Elder Death Review Team  
EDRTCordinator@SacCounty.net

## MEDIKAL

### **Para sa mga taong walang insurance:**

- County Medically Indigent Services  
9616 Micron Ave, Suite 64  
Sacramento, CA 95827  
916-875-9843  
[www.sacdhhs.com](http://www.sacdhhs.com)
  - Mercy Clinic Folsom  
105 Dean Way  
Folsom, CA 95630  
916-983-3658  
[www.mercyfolsom.org](http://www.mercyfolsom.org)
  - Mercy Clinic White Rock  
10487 White Rock Road  
Rancho Cordova, CA 95670  
916-364-0724  
[www.mercyfolsom.org](http://www.mercyfolsom.org)
  - Sutter SeniorCare PACE (komprehensibong programa ng medikal na pangangalaga)  
916-424-8412
  - Health Insurance Counseling and Advocacy Program  
1-800-434-0222  
[www.cahealthadvocates.org/HICAP](http://www.cahealthadvocates.org/HICAP)
  - Paglilisensiya ng Department of Health Care  
<http://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal>
  - Tulong sa Medicare  
1-800-MEDICARE  
[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)
- Mga tanong tungkol sa end of life na mga dokumento:**
- California Medical Association  
916-444-5532  
[www.cmanet.org](http://www.cmanet.org)

### **Katanungan tungkol sa maaaring maging epekto sa mga gamot:**

- [www.drugdigest.org/DD/Home](http://www.drugdigest.org/DD/Home) **O KAYA**
- [www.drugs.com/drug\\_interactions.html](http://www.drugs.com/drug_interactions.html)
- <http://networkofcare.org/home.cfm>

### **Tulong kung bumibili ng mga de-resetang gamot:**

- 1-877-777-7815  
[www.rxhelpforca.org](http://www.rxhelpforca.org)

### **Nagdadalamhati? Sino ang kakausapin kapag nawalan ka ng minamahal sa buhay:**

- Bereavement Network Resources of Sacramento, Inc.  
916-557-5882

## PANGKAIPIPANG KALUSUGAN

### **Para sa mga may edad na may mga palatandaan ng dementia o problema sa pangkaisipang kalusugan:**

- UCDMC – Geriatric Clinic  
916-734-3574 Mga appointment  
[www.ucdmc.ucdavis.edu](http://www.ucdmc.ucdavis.edu)
- Kaiser Alzheimer / Dementia Program  
916-973-6165
- DHHS Division of Mental Health Adult Access Team  
875-1055 or  
875-1000 (para sa emergency)

### **Older Adult Prevention and Early Intervention Programs pinopondohan ng Sacramento Mental Health Services Act:**

- Mental Health America Northern California  
916-855-5444
- El Hogar Community Services Inc.: Senior Link 916-369-7872

## PANANALAPI

### **Tulong sa Medicare:**

- Medicare  
1-800-MEDICARE  
[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)
- Health Insurance Counseling Advocacy Program (HICAP)  
1-800-434-0222  
[www.hicapservices.net](http://www.hicapservices.net)
- CalMedicare.org  
916-376-8915  
[www.calmedicare.org](http://www.calmedicare.org)

### **Mag-apply para sa MediCal:**

- Department of Human Assistance  
916-874-2215  
[www.dhweb.saccounty.net](http://www.dhweb.saccounty.net)

### **Mag-apply para sa social security/disability:**

- U.S. Social Security  
916-381-9410 **O KAYA**  
1-800-772-1213  
[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)

### **Para sa payo sa tax at basic na paghanda ng tax para sa mga may edad:**

- Tax Counseling for the Elderly (TCE)  
916-974-5303  
[www.irs.gov](http://www.irs.gov)

### **Katanungan tungkol sa reverse mortgages:**

- U.S. HUD Sacramento Office  
916-498-5220 Ext. 221

### **Ireport ang reverse mortgage na pandaraya:**

- 1-888-827-5605  
[www.hud.gov](http://www.hud.gov)

## CARE GIVING

- IHSS Public Authority  
916-874-4411

### **Para sa respite assistance:**

- Cordova Senior Center  
916-366-3133
- Hart Senior Center  
916-808-5462
- Del Oro  
916-971-0893 or  
<http://www.deloro.org>

## LEGAL

### **Para sa legal na tulong:**

- Legal Services of Northern California  
916-551-2150  
[www.lsn.net](http://www.lsn.net)
- Superior California Legal Clinics, Inc.  
916-972-1188
- Voluntary Legal Services Program  
916-551-2102  
[www.vlsp.org](http://www.vlsp.org)
- Superior Court Self Help Center  
916-875-3400
- McGeorge Community Legal Clinic  
916-340-6080