

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**
- **Panalapi**
- **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
 - Mercy Clinic Folsom
105 Dean Way
Folsom, CA 95630
916-983-3658
www.mercyfolsom.org
 - Mercy Clinic White Rock
10487 White Rock Road
Rancho Cordova, CA 95670
916-364-0724
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
 - Paglilisensiya ng Department of Health Care
<http://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal>
 - Tulong sa Medicare
1-800-MEDICARE
www.medicare.gov
- Mga tanong tungkol sa end of life na mga dokumento:**
- California Medical Association
916-444-5532
www.cmanet.org

Katanungan tungkol sa maaaring maging epekto sa mga gamot:

- www.drugdigest.org/DD/Home **O KAYA**
- 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

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
- 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
- Health Insurance Counseling Advocacy Program (HICAP)
1-800-434-0222
www.hicapservices.net
- CalMedicare.org
916-376-8915
www.calmedicare.org

Mag-apply para sa MediCal:

- Department of Human Assistance
916-874-2215
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

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

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

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
- Superior California Legal Clinics, Inc.
916-972-1188
- Voluntary Legal Services Program
916-551-2102
www.vlsp.org
- Superior Court Self Help Center
916-875-3400
- McGeorge Community Legal Clinic
916-340-6080