

# Lista de verificación de mi bienestar

- Me siento a salvo en casa
- Mi familia y mis amigos me tratan con respeto
- Tengo la libertad de ver a mi familia y mis amigos cuando quiero
- Participo en actividades sociales, como salir de compras
- Recibo atención médica cuando la necesito, y puedo dar mi opinión sobre mi plan de atención de la salud y mi tratamiento
- Recibo atención para mi aseo personal (duchas, higiene personal, etc.)
- Sé cuánto dinero tengo en mi cuenta de banco
- Tengo la libertad de gastar mi dinero

## **Reflexione sobre sus respuestas.**

Si tuviera alguna inquietud sobre su situación, puede hablar con una persona de confianza como un pariente, amigo, doctor o líder religioso, o puede llamar al número de ayuda para el maltrato de los ancianos y personas con discapacidad de NSW.

# 1800 628 221

Lun-Vie de 9 a 17 horas

**Ageing and Disability  
Commission**

Servicios de traducción e interpretación  
131 450

Agradecimiento: adaptado de la lista de verificación producida por la Cooperativa de personas ancianas de Far North Coast.