

Hai pensato alla tua vita in età avanzata?



Australian
Human Rights
Commission

Guida alla conversazione

Introduzione

Parlare della vita in età avanzata è diverso per ogni persona. Alcune persone potrebbero trovare l'argomento difficile o provare disagio. Altre potrebbero essere incerte su come iniziare la conversazione o sollevare l'argomento. Queste conversazioni possono richiedere tempo ma possono fare la differenza nell'aiutare le persone a te vicine a capire e a rispettare i tuoi diritti e i tuoi desideri con l'avanzare dell'età.

Ecco alcuni semplici consigli per cominciare.

1

Pensa a ciò che è importante per te

- Prenditi un po' di tempo per riflettere. Pensa a come vorresti che la tua vita fosse e a quali cure e assistenza potresti aver bisogno con l'avanzare dell'età.
- Pensa a chi vorresti che venisse coinvolto in questa conversazione. Potrebbe essere una persona di fiducia, come un familiare, un amico, un caregiver o un membro della comunità.

Ecco alcune domande per stimolare la riflessione:

“ Dove e come vorresti vivere con l'avanzare dell'età? ”

“ Di quale supporto o assistenza potresti aver bisogno per vivere nel modo che desideri, continuare a praticare i tuoi hobby e rimanere in contatto con familiari e amici? ”

“ Di chi ti fidi per prendere le decisioni sulle tue finanze, sull'assistenza sanitaria e sullo stile di vita se ti ammali o non puoi più prenderle da solo/a? ”



2

Parla con qualcuno di tua fiducia

- Trova un luogo in cui ti fidi a parlare apertamente.
- Parla solamente di ciò di cui ti senti di discutere.
- Comincia a parlarne in anticipo. Organizzarsi quando si sta bene e si è ancora in grado di prendere decisioni può dare maggiore serenità e aiutare a prevenire lo stress o i conflitti familiari in futuro.

Argomenti per cominciare:

- “ Per me è difficile parlarne, ma confido nel tuo aiuto. ”
- “ Adesso che sto invecchiando, voglio discutere delle mie scelte in materia di assistenza medica e sanitaria. ”
- “ Ho letto delle opzioni per pianificare il futuro. Ciò mi ha spinto a pensare ad organizzare il mio testamento e altri documenti. Possiamo parlarne? ”

Esprimere i tuoi desideri:

- “ Se non sono più in grado di gestire le mie questioni legali e finanziarie, desidero che [questa persona] prenda queste decisioni per mio conto. ”
- “ Vorrei vivere [qui] il più a lungo possibile e ricevere [questo tipo di cure e assistenza]. ”

Come incoraggiare gli altri a pianificare in anticipo:

- “ Il mio medico mi ha detto che è importante pianificare le esigenze future di salute e assistenza quando si sta bene. Sembra una cosa che dovremmo iniziare a valutare. ”
- “ So che non ti piace parlare dell'invecchiamento, ma mi darebbe tranquillità sapere in anticipo quali sono i tuoi desideri e come posso supportarti al meglio. ”



3

Passi successivi

- Scrivi o tieni traccia delle tue decisioni.
- Considera di formalizzare le tue decisioni in documenti con valore legale.
- Continua a parlarne. È normale non avere tutte le risposte e cambiare idea in qualsiasi momento.

Sapevi che...

In Australia è possibile formalizzare le decisioni per l'età avanzata tramite documenti come il testamento, la procura permanente e la direttiva anticipata di assistenza? A seconda dello Stato e il Territorio di residenza, questi documenti possono avere nomi o condizioni diverse. È fondamentale che questi documenti riflettano le tue volontà e non quelle delle persone che ti sono vicine. È inoltre importante che tu comprenda i tuoi diritti e che gli eventuali decisori nominati in base a questi documenti comprendano le loro responsabilità. È possibile aggiornare, modificare o revocare questi documenti quando si è ancora in grado di prendere queste decisioni.

Per maggiori informazioni, visita humanrights.gov.au/planningahead