

Έχετε αναλογιστεί τα γηρατειά;



Australian
Human Rights
Commission

Οδηγός Συζήτησης

Εισαγωγή

Η συζήτηση για τα γηρατειά διαφέρει για κάθε άνθρωπο. Ορισμένοι μπορεί να τη θεωρήσουν δύσκολη ή δυσάρεστη. Άλλοι μπορεί ενδεχομένως να μην είναι σίγουροι πώς να αρχίσουν τη συζήτηση ή να θίξουν το θέμα. Αυτές οι συζητήσεις χρειάζονται χρόνο, αλλά μπορούν να έχουν καθοριστική σημασία βοηθώντας τους ανθρώπους στο περιβάλλον σας να κατανοήσουν και να σεβαστούν τα δικαιώματα και τις επιθυμίες σας καθώς γερνάτε.

Ακολουθούν μερικές απλές συμβουλές για να ξεκινήσετε.

1

Σκεφτείτε τι έχει σημασία για εσάς

- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να συγκεντρωθείτε. Σκεφτείτε πώς θέλετε να είναι η ζωή και ποια φροντίδα και υποστήριξη μπορεί να χρειαστείτε καθώς γερνάτε.
- Σκεφτείτε ποιος θα θέλατε να συμμετάσχει στη συζήτηση. Αυτό μπορεί να είναι ένα άτομο που εμπιστεύεστε, όπως κάποιο μέλος της οικογένειας, φίλος, φροντιστής ή μέλος της κοινότητας.

Μερικές ερωτήσεις για να σας βάλουν σε σκέψεις:

« Πού και πώς θέλετε να ζήσετε καθώς γερνάτε; »

« Τι υποστήριξη ή άλλη βοήθεια μπορεί να χρειαστείτε για να ζήσετε όπως θέλετε, να συνεχίσετε τα χόμπι σας και να διατηρήσετε την επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας; »

« Ποιον εμπιστεύεστε να πάρει αποφάσεις για τα οικονομικά, την υγειονομική περίθαλψη και τον τρόπο ζωής σας, εάν αρρωστήσετε ή δεν μπορείτε πλέον να πάρετε αυτές τις αποφάσεις μόνοι σας; »



2

Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε

- Βρείτε ένα χώρο όπου αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε ανοιχτά.
- Συζητήστε μόνο αυτό που νιώθετε άνετα να συζητήσετε.
- Κάνετε αυτές τις συζητήσεις νωρίς. Ο συντονισμός των διαδικασιών όταν είστε καλά και σε θέση να λαμβάνετε αποφάσεις, μπορεί να σας χαρίσει ηρεμία και να αποτρέψει το οικογενειακό άγχος ή τις συγκρούσεις στο μέλλον.

Ενδιαφέροντα Θέματα Συζητήσης:

- « Είναι δύσκολο να μιλήσω για αυτό, αλλά πιστεύω ότι εσείς θα με βοηθήσετε. »
- « Τώρα που γερνάω, θέλω να σας μιλήσω σχετικά με τις επιλογές μου για την ιατρική και υγειονομική μου φροντίδα. »
- « Διαβάζω σχετικά με τις επιλογές για τον προγραμματισμό εκ των προτέρων. Αυτό με έκανε να σκεφτώ να τακτοποιήσω τη Διαθήκη μου και τα άλλα έγγραφα. Μπορούμε να το συζητήσουμε; »

Εκφράσετε τις επιθυμίες σας:

- « Εάν δεν είμαι πλέον σε θέση να διαχειριστώ τα νομικά και οικονομικά μου ζητήματα, θα ήθελα [αυτό το άτομο] να λάβει αυτές τις αποφάσεις για λογαριασμό μου. »
- « Θα ήθελα να διαμένω [εδώ] όσο περισσότερο μπορώ και να λαμβάνω [αυτό το είδος φροντίδας και υποστήριξης]. »

Παροτρύνετε άλλους να προγραμματίσουν εκ των προτέρων:

- « Ο γιατρός μου είπε ότι έχει σημασία να προγραμματίζετε τις μελλοντικές ανάγκες υγείας και φροντίδας όταν είστε καλά. Ακούγεται σαν κάτι που πρέπει να αρχίσουμε να ερευνούμε. »
- « Ξέρω ότι δεν σου αρέσει να αναφέρεις ότι γερνάς, αλλά θα με καθυσάχαζε να γνωρίζω τις επιθυμίες σου εκ των προτέρων και πώς μπορώ να σε βοηθήσω καλύτερα. »



3

Τα επόμενα βήματα

- Καταγράψτε ή κρατήστε αρχείο των αποφάσεών σας.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να επισημοποιήσετε τις αποφάσεις σας σε δεσμευτικά έγγραφα σύμφωνα με το νόμο.
- Συνεχίστε τη συζήτηση. Δεν πειράζει αν δεν έχετε όλες τις απαντήσεις και ούτε πειράζει αν κάποια στιγμή αλλάξετε γνώμη.

Ξέρατε ότι;

Στην Αυστραλία, μπορείτε να επισημοποιήσετε τις αποφάσεις σας για τα γηρατειά σε έγγραφα όπως τη Διαθήκη, το Διαρκές Πληρεξούσιο και τις Οδηγίες για τη Μελλοντική Φροντίδα. Ανάλογα με την πολιτεία ή την επικράτεια όπου διαμένετε, μπορεί να υπάρχουν διαφορετικά ονόματα και κανόνες για αυτά τα έγγραφα. Είναι ζωτικής σημασίας ότι αυτά τα έγγραφα αντικατοπτρίζουν τις δικές σας επιθυμίες σας και όχι των ανθρώπων του περιβάλλοντός σας. Είναι επίσης σημαντικό ότι εσείς κατανοείτε τα δικαιώματά σας και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων που διορίζονται βάσει αυτών των εγγράφων να κατανοούν τις ευθύνες τους. Μπορείτε να ενημερώσετε, να αλλάξετε ή να ακυρώσετε αυτά τα έγγραφα ενώ εξακολουθείτε να έχετε τη δυνατότητα να λαμβάνετε αυτές τις αποφάσεις.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε
τη διεύθυνση [humanrights.gov.au/planningahead](https://www.humanrights.gov.au/planningahead)