

## Nadchodzi podeszły wiek? Jak wziąć kierowanie swoją przyszłością we własne ręce

### Getting older? How to take charge of your future

Kiedy dobiegamy starszego wieku, warto jest zastanowić się nad tym, jak zmiana okoliczności może wpłynąć na nasze życie. Na przykład: co będzie, jeśli twój/twoja partner/ka utraci siły lub stanie się niepełnosprawny/a? Co się stanie, jeśli nie będziesz mógł/mogła prowadzić samochodu? Czy mieszkasz blisko środków transportu publicznego lub organizacji, które mogą służyć pomocą – czy też potrzebujesz mieszkać tam, gdzie uzyskać można lepsze usługi?

Prawdą jest również to, że w starszym wieku zdolność ludzi do podejmowania decyzji na temat własnego zdrowia i dobrego samopoczucia może być zaburzona przez choroby takie, jak udar mózgu lub demencja. Wielu starszych ludzi chciałoby, aby w takim przypadku członkowie rodziny podejmowali za nich wszelkie potrzebne decyzje. Ale to nie zawsze się tak układa, zwłaszcza, jeśli nie ma rodziny w pobliżu, lub jeśli członkowie rodziny nie zgadzają się między sobą na temat tego co robić.

#### Dlaczego planowanie na przyszłość ma sens?

- Możesz mieć stanowcze poglądy na to, czy chcesz otrzymywać pewne rodzaje leczenia, czy nie. Niektórzy ludzie nie życzą sobie dalszego leczenia w przypadku, gdyby rozchorowali się tak poważnie, że nie poznawaliby swoich najbliższych.
- Ważne jest, aby nie pozostawiać tych decyzji do czasu, kiedy już jest za późno. Kiedy już ktoś utraci zdolności umysłowe, za późno jest na wyznaczenie kogoś, kto będzie za niego/nią podejmować decyzje. Z prawnego punktu widzenia tylko wtedy możesz wyznaczyć kogoś do podejmowania za ciebie decyzji, jeśli jeszcze zdajesz sobie sprawę z tego, co podpisujesz.

#### Co możesz zaplanować już teraz?

- **Możesz powiedzieć ludziom, jakie są twoje poglądy na temat leczenia.** Upewnij się, że członkowie twojej rodziny, bliscy przyjaciele, twój opiekun (jeśli go masz) lub twój doktor znają twoje poglądy na wypadek, gdybyś był/a zbyt chory/a, aby wyrazić zgodę na leczenie. (Jeśli ktoś jest zbyt chory aby wyrazić zgodę na leczenie, lekarze muszą uzyskać zgodę od męża, żony lub partnera/ki de facto. W przypadku, kiedy ktoś jest samotny lub nie ma partnera/ki, ale ma niepłatnego opiekuna - na przykład krewnego lub kogoś z przyjaciół, który się nim zajmuje, lekarze działają w porozumieniu z tym opiekunem. Jeśli nie ma opiekuna, lekarze działają w porozumieniu z kimś z bliskich przyjaciół lub krewnych).
- **Możesz wyznaczyć osobę, która będzie podejmowała za ciebie decyzje.** Jeśli chcesz mieć gwarancję, że doktorzy zwrócą się do określonej osoby o podejmowanie za ciebie decyzji w przypadku, gdybyś sam/a był/a na to zbyt chory/a, możesz wyznaczyć jego lub ją, jako swojego "stałego kuratora" (enduring guardian). Należy w tym celu podpisać dokument prawny. Dokument ten

upoważnia tę osobę do podejmowania za ciebie decyzji w sprawach medycznych i decyzji na temat twojego stylu życia, jeśli ty nie jesteś do tego zdolny/a.

**Możesz przedstawić swoją wolę na piśmie.**

Przedstawienie na piśmie swoich życzeń w sprawie leczenia w przyszłości, nazywa się “dyrektywą na przyszłość w sprawie opieki zdrowotnej” (advanced health care directive) i jest sposobem na wydawanie instrukcji swoim lekarzom na przyszłość. Lekarze muszą brać twoją dyrektywę pod uwagę kiedy rozważają twoje leczenie, jeśli jest ona wydana niezbyt dawno. Ważne jest aby sprawdzać swoją dyrektywę i regularnie ją uaktualniać, ponieważ twoje poglądy na przyszłe leczenie mogą się z czasem zmieniać. Daj jej kopię swojemu lekarzowi domowemu i powiedz rodzinie, gdzie ona jest.

**Gdzie możesz uzyskać więcej informacji?**

- Adwokat lub społeczny ośrodek prawny (community legal centre) mogą udzielić informacji na temat wyznaczania “stałego kuratora” (enduring guardian).
- Twój lekarz lub pielęgniarka mogą udzielić ci porady, jak przygotować “dyrektywę na przyszłość w sprawie opieki zdrowotnej”(advanced health directive).
- Stowarzyszenie Alzheimerera (Alzheimer Association) dostarcza informacji w wielu językach dla ludzi z demencją i ich rodzin. Tel.: (02) 9805 0100 lub 1800 639 331.
- Organizacja pod nazwa Transcultural Aged Care Service (Miedzykulturowa Służba Geriatryczna) (02) 8585 5000 pomaga osobom mówiącym tym samym językiem lub mającym takie samo kulturowe/religijne pochodzenie, w umieszczeniu w tych samych ośrodkach opieki nad osobami starszymi.
- Służba informacyjna dla seniorów (Seniors Information Service), Tel: 13 12 44 dostarcza informacji na temat usług dla seniorów w twojej okolicy.

Jeśli potrzebujesz pomocy w porozumieniu się przez telefon, zadzwoń do Translating and Interpreting Service (dawniej Telefoniczna Służba Tłumaczy) – TIS, tel. 131450.

Więcej informacji w twoim języku możesz znaleźć na stronie internetowej Multicultural Communications pod adresem: <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>