multicultural communication

Maltese
March2001
(BHC-5845)

Dieħel/dieħla fiż-żmien? Kif tikkontrolla l-futur tiegħek

Getting older? How to take charge of your future

Meta tibda tikber, tkun idea tajba li taħseb kif it-tibdil fiċ-ċirkostanzi jista' jeffettwalek ħajtek. X'jiġri jekk inti jew is-sieħeb/sieħba tiegħek issiru fraġli jew ikollkom xi diżabbilta`, per eżempju? X'jiġri jekk ma tkunx tista' ssuq aktar? Toqgħod viċin tat-trasport pubbliku, jew ta' servizzi komunitarji li jistgħu jipprovdu sapport – jew teħtieġ li tgħix fejn hemm servizzi aħjar?

Huwa veru wkoll li meta n-nies jibdew jikbru, l-abbilta' tagħhom biex jieħdu deċiżjonijiet dwar saħħithom u l-benessri tagħhom tkun xi kultant effettwata b'mard bħal xi puplesija jew demenzja. Ħafna nies avvanzati fl-eta' jħossu li jekk dan jiġri lilhom, ikunu jridu lil qrabathom jagħmlu kwalunkwe deċiżjonijiet neċessarji għalihom. Iżda dan mhux dejjem jirnexxi, speċjalment jekk ma jkunx hemm familja viċin, jew il-qraba ma jaqblux fuq li jridu jagħmlu

Għaliex fiha s-sens li tippjana minn qabel

- Jista' jkollok ideat sodi dwar tridx ċerti tipi ta' kura tas-saħħa jew le. Xi nies iħossu li ma jkunux iridu aktar kura jekk, per ezempju ikunu tant morda li l-anqas ikunu jistgħu jagħrfu aktar lil maħbubin tagħhom.
- Importanti li ma tħallix l-affarijiet għal meta jkun tard wisq. Meta persuna titlef il-kapaċitajiet mentali, ikun tard wisq għaliha biex tappunta lil xi ħadd biex jieħu d-deċiżjonijiet għaliha. Legalment, tista' tappunta biss lil xi ħaddieħor biex jagħmel deċiżjonijiet għalik, waqt li tkun għadek tifhem x'qed tifferma.

Xi kwalita' ta' pjanijiet tista' tagħmel issa?

- **Tista' tgħid lin-nies l-ideat tiegħek dwar il-kura tas-saħħa**
  F'każ li inti tkun tant marid/marida li ma tkunx tista' tagħti l-kunsens tiegħek għall-kura medika, aċċerta ruħek li l-familja tiegħek, il-ħbieb intimi tiegħek, min jieħu ħsiebek (jekk ikollok min) jew it-tabib tiegħek ikunu jafu kif tħossa. (Jekk xi ħadd isir tant marid/a li ma jkunux jistgħu jagħtu l-kunsens tagħhom għall-kura medika, it-tobba jkollhom iġibu l-kunsens mir-raġel, mill-mara jew mid-de facto tagħhom. Jekk il-persuna tkun waħeda jew bla sieħeb/sieħba, izda jkollha min jieħu ħsiebha bla ħlas bħal xi qraba jew ħbieb, allura t-tobba jikkonsultaw ma' min jieħu ħsiebhom. Jekk ma jkunx hemm min jieħu ħsiebhom, it-tobba mbagħad jikkonsultaw ma' xi ħbieb intimi jew qraba).

- **Tista' tappunta lil xi ħadd biex jieħu deċiżjonijiet għalik dwar saħħa.**
  Jekk trid tkun żgur li t-tobba jikkonsultaw xi persuna partikolari (qarib/a jew ħabib/a) biex jieħdu deċiżjonijiet għalik jekk timrad iżżejjed, tista' tappunta lilu jew lilha bħala gwardjan/a stabbli (enduring guardian) tiegħek. Dan

taghmlu billi tifferma dokument legali. Dan id-dokument jaghti lil dik il-persuna l-awtorita' li taghmel id-deċiżjoniet ghalik dwar kura medika u l-mod kif tghix jekk inti ma tkunx kapaċi.

- **Tista' taghmel ix-xewqat tieghek bil-miktub**
  Li taghmel ix-xewqat tieghek bil-miktub dwar il-kura fil-futur jissejjah direttivi minn qabel dwar kura tas-sahha (advance health care directive) u dan hu mod kif taghti struzzjonijiet minn qabel lit-tobba tieghek. Sakemm id-direttivi jkunu pjuttost reċenti, it-tobba jridu jaghtu kashom meta jikkunsidraw il-kura tieghek. Minhabba li l-ideat tieghek dwar kura fil-futur jistghu jinbidlu matul iż-żmien, importanti li tiċċekkja d-direttivi tieghek kull tant żmien u tara li jkunu aġġornati regolarment. Aghti kopja lil G.P. u ghid lil familja tieghek fejn qeghda.

Minn fejn tista' ssir taf iżjed?

- Avukat jew ċentru legali tal-komunita' jistghu jaghtuk taghrif kif tappunta 'enduring guardian'
- It-tabib tieghek jew ners tal-komunita' jafu jkunu jistghu jaghtuk parir kif tipprepara direttiva bil-quddiem ghal kura tas-sahha.
- L-Assocjazzjoni tal-Alzheimer tipprovdi taghrif (f'numru ta' lingwi) ghal nies bid-demenzja u l-familji taghhom Tel: (02) 9805 0100 jew 1800 639 331
- Servizz Transkulturali ta' Kura Ghall-Anzjani (Transcultural Aged Care Service (02) 8585 5000. Jghin nies li jitkellmu bl-istess ilsien jew li ghandhom l-istess sfond kulturali/reliġjuż biex jiġu ppustjati fl-istess faċilitajiet ta' kura ghall-anzjani.
- Servizz Ta' Taghrif Ghall-Anzjani (Seniors Information Service) Tel: 13 12 44 jipprovdi taghrif dwar servizzi ghal nies anzjani fil-lokal tieghek.

Jekk tehtieġ l-ghajnuna biex taghmel telefonati bl-Ingliż, ċempel is-Servizz ta' Traduzzjoni u Interpretar (TIS) fuq 131 450
Tista' ssib aktar taghrif bil-Malti dwar is-sahha fuq il-website tal-Komunikazzjoni Kulturali fuq <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

In-numri tat-telefon huma korrretti fid-data tal-pubblikazzjoni iżda m'humiex kontinwament aġġornati. Forsi jkoll bżonn tiċċekkja n-numri fil-ktieb tat-telefon.