

Starite? Kako preuzeti brigu nad svojom budućnošću Getting older? How to take charge of your future

Kako postajete stariji, nije loše razmišljati o promjenama okolnosti koje bi mogle imati utjecaja na vaš život. Što ako naprimjer vi ili vaš bračni partner postanete slabunjavi ili onesposobljeni? Što ako više ne budete mogli voziti? Stanujete li u blizini javnog prometa ili centara u zajednici koje bi mogli koristiti - ili je li vam stalo da živite u blizini boljih službi?

Poznato je da u nekih ljudi sposobnost donošenja odluka glede zdravlja ili kvalitete života može u starosti postati poremećena od posljedica nekih bolesti, npr. moždanog udara ili demencije. Mnogi stariji ljudi su mišljenja da će ionako, ako im se to dogodi, rodbina odlučivati umjesto njih. Ali to nije baš uvijek ostvarivo, pogotovo ako nitko od obitelji ne živi u blizini, ili ako se članovi obitelji ne mogu složiti u onom što bi se trebalo napraviti.

Zašto je dobro planirati unaprijed

- Možda imate neke određene stavove prema načinu liječenja. Neki ljudi ne žele nikakvo dodatno liječenje, ako bi, naprimjer bili već toliko bolesni da više ne bi raspoznavali svoje najdraže.
- U svakom slučaju važno je ne odgađati, da ne bude prekasno. Po zakonu imate pravo nekoga službeno ovlastiti da donosi odluke u vaše ime, ali to morate učiniti dok ste još uvijek u stanju razumjeti što potpisujete. Jedanput kad osoba izgubi svoje umne sposobnosti, prekasno je ovlastiti nekog drugoga da za njega odlučuje.

Što možete već sada planirati?

• Izjasnite se o liječenju

Pripremite se za svaki slučaj - odaberite unaprijed članove obitelji, bliske prijatelje, njegovatelje (ako ih imate) ili liječnika i upoznajte ih s vašim željama, u slučaju ako teško obolite i ne budete u stanju dati pristanak za medicinske postupke. (Ako je netko tako teško bolestan da nije u stanju dati pristanak za liječenje osobno, liječnici moraju tražiti da to učini bračni ili de facto partner te osobe. Ako osoba nema partnera, ali se o njoj brine neplaćeni njegovatelj kao npr. rođak ili prijatelj, liječnik će se posavjetovati s njegovateljem. Ako nema njegovatelja, posavjetovat će se s prijateljem ili rođakom).

• Možete nekoga imenovati za donošenje odluka po zdravstvenom pitanju

Ako želite biti sigurni da će se liječnici savjetovati po pitanju vašeg zdravlja s jednom određenom osobom (rođakom ili prijateljem) koja bi trebala donositi odluke u vaše ime ako ste teško bolesni, potrebno je da tu osobu službeno imenujete kao svojeg trajnog skrbnika (**enduring guardian**) potpisivanjem službenog dokumenta. Ovim dokumentom dajete toj osobi pravo nadležnosti za donošenje odluka po pitanju vašeg liječenja i načina života - ako vi to sami niste u stanju učiniti.

Želje možete ostaviti napismeno

Papir na koji ste ispisali svoje želje glede budućeg liječenja, postaje službeni dokument pod nazivom '**advance health care directive**', tj. predložena direktiva za zdravstvenu njegu. Drugim riječima, vi unaprijed dajete liječnicima nalog, tj. direktivu za vaše liječenje. Važno je da direktivu redovito od vremena do vremena provjeravate i prema potrebi osuvremenjujete, zbog toga što se vaši pogledi o liječenju mogu s vremenom promijeniti. Liječnici uzimaju u obzir direktivu novijeg datuma kad počnu planirati vaše liječenje.

Gdje možete saznati malo više?

- Odvjetnik ili pravni centar u zajednici vam može dati informacije o imenovanju trajnog skrbnika
- Vaš liječnik ili patronažna sestra (**Community Nurse**) može vam pomoći u pripremanju prijevremene direktive za zdravstvenu njegu
- Udruženje za Alzheimer (**The Alzheimer's Association**) daje informacije (na mnogim jezicima) za osobe s demencijom i njihove obitelji, brzoblas **(02) 9805 0100** ili **1800 639331**
- Služba za njegu starijih osoba različitih kultura (**Transcultural Aged Care Service**) **(02) 8585 5000**, omogućuje da ljudi koji govore isti jezik ili su istog kulturno/vjerskog podrijetla budu smješteni u iste objekte za njegu starijih osoba.
- Informativni centar za starije osobe (**Seniors Information Service**) brzoblas **13 12 44** daje informacije o službama za starije osobe u vašem području.

Ako trebate pomoć za nazivanje na engleskom, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Više zdravstvenih informacija na hrvatskom jeziku možete naći u **Multicultural Communication website** na <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.