

Tuổi già? Làm sao tiếp tục làm chủ đời mình (Getting older? How to take charge of your future)

Khi có tuổi, quý vị nên nghĩ đến những thay đổi có thể ảnh hưởng đến đời mình. Giả sử nếu mình hay người phối ngẫu trở nên già yếu hay tật nguyền thì phải làm sao? Nếu không còn lái xe được nữa, quý vị sẽ phải làm gì? Quý vị có ở gần các phương tiện chuyên chở công cộng hay các dịch vụ có thể giúp đỡ mình không, hay quý vị có cần dọn đến ở tại một nơi nào đó có những dịch vụ khả quan hơn không?

Quá thật khi có tuổi, có khi vì mắc phải các chứng bệnh như máu xâm (tai biến mạch máu não) hay già lẩn, có nhiều vị gặp rắc rối trong việc đưa ra những quyết định liên quan đến sức khỏe và đời sống của mình. Nhiều vị có tuổi cảm thấy nếu rơi vào trường hợp như ở trên, họ muốn thân nhân đứng ra thực hiện những quyết định cần thiết thay cho mình. Nhưng vấn đề không phải lúc nào cũng đơn giản như vậy, đặc biệt là nếu quý vị không có thân nhân ở gần bên, hoặc giả nếu thân nhân có những bất đồng ý kiến về những vấn đề cần phải làm thì sao?

Tại sao việc chuẩn bị trước lại quan trọng?

- Có thể quý vị đã có quyết định là mình cần được chữa trị theo một phương pháp nào đó rồi. Có người lại không muốn được tiếp tục điều trị nếu như bệnh quá nặng, họ không còn tinh táo để nhận ra thân nhân của mình nữa.
- Điều quan trọng là đừng bao chờ cho đến khi đã quá muộn. Một khi đã mất khả năng suy nghĩ hoặc mất trí nhớ, lúc đó đã quá muộn để chỉ định một người nào đó đứng ra quyết định thay cho mình. Xét về mặt pháp lý, quý vị chỉ có thể chỉ định một người đứng ra quyết định thay mình nếu như vẫn còn đủ sáng suốt hay đủ hiểu biết để đặt bút xuống ký giấy ủy quyền mà thôi.

Hiện tại, quý vị cần chuẩn bị những gì?

- **Quý vị có thể cho người ta biết mình nghĩ gì về việc chữa trị**
Để phòng trường hợp bị bệnh quá nặng đến độ không còn ký vào giấy ưng thuận cho phép chữa trị nữa, quý vị nên cho gia đình, bạn bè thân thiết, người chăm sóc cho mình (nếu có), hoặc bác sĩ biết ý định của mình về việc điều trị. (Nếu bệnh nhân quá yếu không còn ký nổi giấy ưng thuận cho phép chữa trị nữa, bác sĩ sẽ hỏi ý kiến người phối ngẫu của họ. Nếu người bệnh vẫn còn độc thân hay không có người phối ngẫu, nhưng được thân nhân hay bạn bè săn sóc, bác sĩ sẽ hỏi ý kiến những người này. Nếu người bệnh không có người săn sóc, bác sĩ sẽ hỏi ý kiến bạn bè hay thân nhân của họ).
- **Quý vị có thể chỉ định một người nào đó quyết định thay cho mình**
Nếu muốn được bác sĩ hỏi ý kiến một người nào đó (một thân nhân hay bạn bè) để người đó đưa ra quyết định thay cho mình trong trường hợp vì quá yếu không thể tự quyết định được, quý vị có thể chỉ định một *người giám hộ khi cần thiết* (enduring guardian). Muốn chỉ định một người như vậy, quý vị cần ký một văn kiện pháp lý. Văn kiện này cho phép người được quý vị ủy quyền quyết định thay cho mình trong việc chữa trị hay những vấn đề liên quan đến đời sống nếu quý vị không thể tự làm được.

Quý vị có thể viết ra những điều mình muốn

Viết xuống những ước muốn của mình về việc chữa trị trong tương lai được gọi là những *chỉ thị tiên liệu việc điều trị* (advance health care directive) và đó là một cách ra lệnh cho bác sĩ có trách nhiệm điều trị cho mình trước khi việc đó xảy ra. Quyết định về việc chữa trị trong tương lai có thể thay đổi theo thời gian, chính vì thế điểm quan trọng là thỉnh thoảng quý vị nên xem lại những chỉ thị của mình và bảo đảm là

chúng được thường xuyên cập nhật. Quý vị nên đưa cho bác sĩ gia đình của mình một bản và cho thân nhân biết mình cất chi thị đó ở đâu.

Muốn biết thêm chi tiết về vấn đề nói trên, quý vị nên hỏi ở đâu?

- Luật sư hay trung tâm cố vấn pháp luật ở địa phương (community legal centre) có thể hướng dẫn quý vị thủ tục chỉ định một *người giám hộ khi cần thiết*
- Bác sĩ gia đình hay y tá cộng đồng có thể hướng dẫn quý vị trong việc chuẩn bị một bản *chỉ thị tiên liệu việc điều trị* (advance health care directive).
- Hội Trợ Giúp Các Bệnh Nhân Chứng Già Lẫn (The Alzheimer's Association) cung cấp các tài liệu (được dịch ra nhiều thứ tiếng) cho những người bị bệnh già lẫn và thân nhân của họ. Điện thoại của cơ quan này là **(02) 9805 0100** hay **1800 639 331**.
- Dịch Vụ Giúp Đỡ Các Vị Cao Niên (Transcultural Aged Care Service) số điện thoại **(02) 8585 5000**, giúp đỡ và sắp xếp nơi tạm trú cho người lớn tuổi được ở chung với những người nói cùng một thứ tiếng hay theo cùng một tôn giáo với mình.
- Dịch Vụ Hướng Dẫn Cho Các Vị Cao Niên (Seniors Information Service) điện thoại số **13 12 44** hướng dẫn về các dịch vụ dành cho các vị cao niên tại địa phương quý vị đang sống.

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.