



Australian
Human Rights
Commission

هل فكرت في مرحلة الشيخوخة؟

دليل المحادثة

المقدمة

الحديث عن مرحلة الشيخوخة يختلف من شخص لآخر. قد يجد البعض أنه صعب أو غير مريح. قد يكون الآخرون غير متأكدين من كيفية بدء الحديث أو طرح الموضوع. تستغرق هذه المحادثات وقتًا ولكن يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا في مساعدة الأشخاص من حولك على فهم حقوقك ورغباتك واحترامها مع تقدمك في السن.

إليك بعض النصائح البسيطة لتبدأ.

1 فكر فيما يهملك

← خذ بعض الوقت لتجمع أفكارك. فكر فيما تريد أن تكون عليه الحياة وما هي الرعاية والدعم الذي قد تحتاجه مع تقدمك في السن.

← فكر في من تود أن يشارك في الحديث. يمكن أن يكون ذلك أي شخص تثق به مثل أحد أفراد العائلة أو صديق أو مقدم رعاية أو أحد أعضاء المجتمع المحلي.

بعض الأسئلة لتجعلك تفكر:

”من تثق به لاتخاذ قرارات بشأن أموالك ورعايتك الصحية وأسلوب حياتك إذا مرضت أو لم يعد بإمكانك اتخاذ هذه القرارات بنفسك؟“

”ما هو الدعم أو المساعدة الأخرى التي قد تحتاجها لتعيش بالطريقة التي تريدها، وتواصل هواياتك وتبقى على اتصال بالعائلة والأصدقاء؟“

”أين وكيف تريد أن تعيش مع تقدمك في السن؟“



2

تحدث مع شخص تثق به

- ← ابحث عن مكان تشعر فيه بالراحة عند التحدث بصراحة.
- ← ناقش فقط ما تشعر بالراحة عند مناقشته.
- ← قم بإجراء هذه المحادثات مبكرًا. القيام بالترتيبات عندما تكون بصحة جيدة وقادرًا على اتخاذ القرارات يمكن أن يمنحك راحة البال ويساعد على تجنب ضغوط الأسرة أو الصراع في المستقبل.

أفكار لبداية الحديث:

- “ من الصعب التحدث عن هذا الأمر لكنني واثق أنك ستساعدني. ”
- “ بما أنني أتقدم بالعمر، أريد أن أتحدث إليك عن اختياري للرعاية الطبية والصحية. ”
- “ لقد قرأت عن خيارات التخطيط للمستقبل. جعلني ذلك أفكر في كتابة وصيتي وإعداد المستندات الأخرى. هل يمكننا التحدث عن ذلك؟ ”

التعبير عن رغباتك:

- “ إذا لم أعد قادرًا على إدارة الأمور القانونية والمالية الخاصة بي، أود أن يتخذ [هذا الشخص] تلك القرارات نيابة عني. ”
- “ أود أن أعيش [هنا] لأطول فترة ممكنة وأن أتلقي [هذا النوع من الرعاية والدعم]. ”

تشجيع الآخرين على التخطيط للمستقبل:

- “ قال طبيبي إنه من المهم التخطيط لاحتياجات الرعاية الصحية في المستقبل عندما تكون بصحة جيدة. يبدو أنه يجب أن نبدأ النظر في هذا الأمر. ”
- “ أعلم أنك لا تحب الحديث عن تقدمك في السن، ولكن من شأن ذلك أن يمنحني راحة البال لمعرفة رغباتك مقدمًا وكيف يمكنني دعمك بشكل أفضل. ”



الخطوات التالية

3

- ← اكتب قراراتك أو احتفظ بسجل لها.
- ← ضع في اعتبارك إضفاء الطابع الرسمي على قراراتك في وثائق ملزمة قانونًا.
- ← استمر بالحديث. لا بأس في عدم الحصول على جميع الإجابات ولا بأس في تغيير رأيك في أي وقت.

هل تعلم؟

في أستراليا، يمكنك إضفاء الطابع الرسمي على قراراتك بشأن مرحلة الشيخوخة في مستندات مثل الوصية والتوكيل العام الدائم وتوجيه الرعاية المسبقة Advance Care Directive. يمكن أن تكون هناك أسماء وقواعد مختلفة لهذه المستندات حسب الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه. من الأهمية بمكان أن تعكس هذه المستندات رغباتك أنت وليس رغبات الأشخاص من حولك. من المهم أيضًا أن تفهم حقوقك وأن يفهم أي من صناع القرار المعينين مسؤولياتهم بموجب هذه الوثائق. يمكنك تحديث أو تغيير أو إلغاء هذه المستندات بينما لا يزال لديك القدرة على اتخاذ هذه القرارات.