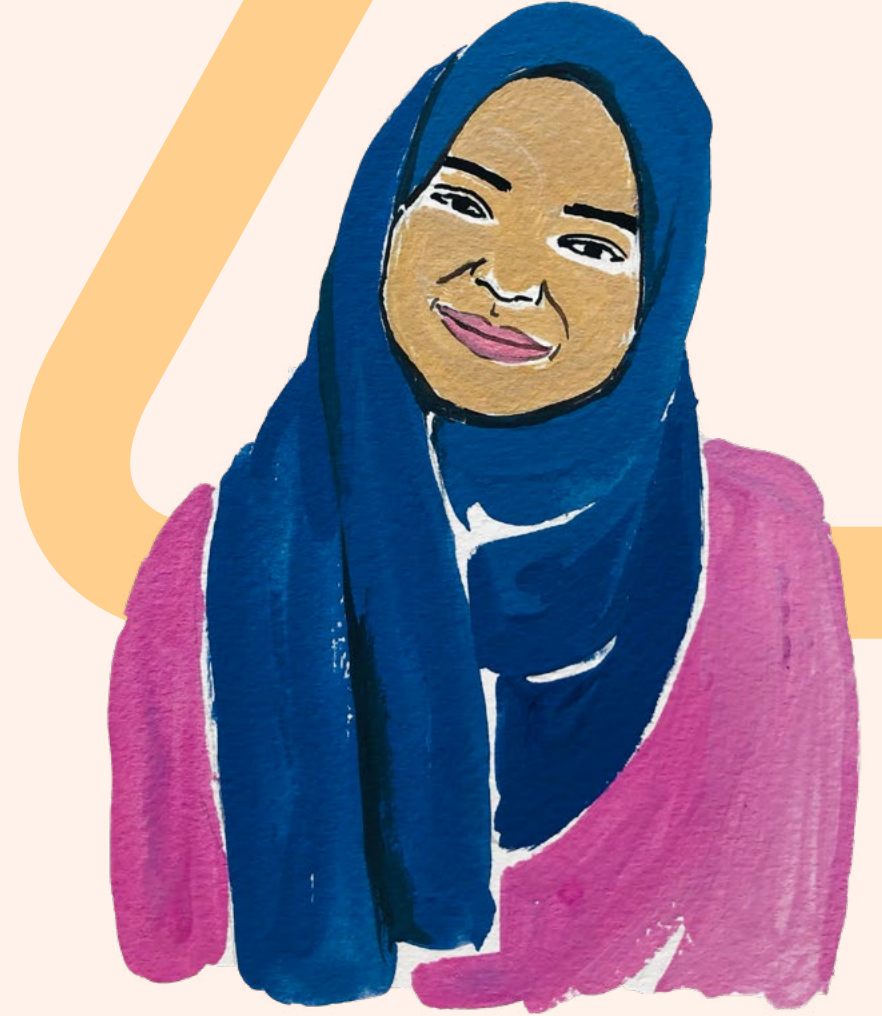


# Gelecekte yaşayacaklarınıza karşı hazırlıklı olun:

Bu rehber, ileriki yaşlarınız için kendinize uygun bir plan yapmanıza yardımcı olma amacını taşır.

Sohbet rehberi

justice  
connect



# Teşekkürler

**Yazar:** Claire Thurstans, Justice Connect

Justice Connect, aşağıda isimleri bulunan ve bu rehberde katkıda bulunan herkese teşekkür eder:

- Lee Archer, Justice Connect
- Şimdiyi Koruma, Gelecekte İstismarı Önleme Projesi Yönlendirme Komitesi:
  - Lauren Adamson, Halk Savunuculuğu Ofisi (OPA)
  - Robyn Wilmshurst, cohealth
  - Lucy Best, Victoria Yaşlı Hakları (Seniors Rights Victoria)
  - Diana Mastrantuono, Victoria Etnik Topluluklar Konseyi
- cohealth

Justice Connect, Eora Ulusundan Gadigal halklarını ve Kulin Ulusundan Wurundjeri ile Boon Wurrung halklarını bir araya geldiğimiz ve çalıştığımız toprakların Geleneksel Emanetçileri olarak tanır. Egemenliğin asla devredilmediğini kabul ediyor, geçmişteki ve günümüzdeki Atalarına saygılarımızı sunuyoruz.



# Giriş

Yaşlılık için önceden plan yapmak zor olabilir, ancak bu süreç önemli ve güçlendiricidir.

**Şimdiden plan yapmanız, yaşlanırken istediğiniz hayatı yaşamanıza yardımcı olacak adımları atmanız anlamına gelir. Bu süreç, neye önem verdiğinizizi anlamanıza, ayrıca isteklerinizi ve kararlarınızı çevrenizdekilere iletebilmenize yardımcı olabilir. Bu planı yapmanız, yaşlanırken hayatınızda neler isteyebileceğinizi çevrenizdeki insanların anlamasına ve ileriki yaşlarınızda sizin kararlarınızı istemeden de olsa geçersiz kılmamalarına yardımcı olur.**

Yaşlılıkla ve hayatınızın son yıllarına dair planlarla ilgili konuşmak son derece zor olabilir. Bazı kişiler bu tarz konuşmaları yapmakta zorlanabilirler. Bazı kişiler ise, geleceğe yönelik plan yapmalarına yardımcı olmalarını isteyerek hayatlarındaki insanlara zahmet verdiklerini düşünebilir.

Bazı insanlar hayatlarında geleceğe dönük plan yapmalarına yardım edebilecek kimsenin olmadığını veya bu konuda nasıl yardım isteyeceklerini bilmediklerini düşünebilir.

Bu rehber, bahsedilen bu zorluklardan bazılarını idare etmenize, ayrıca sizin için güvenli ve doğru olan yaşlılık planları yapmanıza yardımcı olur. Bu rehberi bir ait olduğunuz grup içinde veya güvendiğiniz biriyle birlikte okumanızı tavsiye ederiz.

Bu rehberin içeriğindeki herhangi bir husus sizi rahatsız eder veya sıkıntıya yol açarsa size yardımcı olabilecek organizasyonlarla ilgili bilgiye son sayfadan ulaşabilirsiniz.



# Bu rehber ne işe yarar?

**Gelecek planlaması (veya yaşlılık için hazırlık yapmak) dört adımdan oluşan bir süreçtir:**

**Birinci adım:** Yaşlılığınızın nasıl geçmesini istediğinizi düşünmek.

**İkinci adım:** Yaşlılıkta ne istediklerinizi güvendiğiniz kişilerle konuşmak.

**Üçüncü adım:** İsteklerinizin ve kararlarınızın bir kaydı olması için istediklerinizi yazmak.

**Dördüncü adım:** Düzenlemelerinizi yasal belgelerle resmiyete dökmek.

Bu rehber, ilk üç adımla ilgili size yardımcı olur: gelecek için istediklerinizi düşünmek, konuşmak ve yazmak. Özellikle size, aşağıdaki konuları açıklığa kavuşturmanızda yardımcı olur:

- Yaşlılığınızda sizin için en önemli şeyler,
- Yaşlandığınızda hayatınızın nasıl olmasını istediğiniz ve
- Artık karar veremez hale gelerseniz sizin için kararları vermesini istediğiniz güvendiğiniz kişinin kim olduğu.

Dördüncü adım olarak, bu rehberi tamamladığınızda, düzenlemelerinizi Kalıcı Vekaletname (Enduring Power of Attorney) gibi bir yasal belgeyle resmileştirmenizi tavsiye ederiz. Bu rehber, yasal bir belge sayılmaz ve ayrıntılı yasal bilgiler vermez.



## **Rehberi nasıl kullanırım ve rehberi okumam/tamamlamam ne kadar sürer?**

**Bu rehber üç kısımdan oluşmaktadır: Günlük hayat için plan yapmak, mali durumunuzun idaresini planlamak ve yaşam sonu sağlık bakımını planlamak. Tüm bölümleri tamamlamanıza gerek olmadığı gibi istediğiniz bölümden başlayabilirsiniz. Bölümlerin her birini tamamlamak genellikle 30 dakika sürer.**

Bir kolaylaştırıcı ve akranlarınızdan oluşan bir grup beraberinde bu rehberi tamamlamak en iyi yöntem olabilir. Örneğin, topluluk grubunuzdan, sosyal grubunuzdan veya yaşlılar grubunuzdan sizinle bir araya gelmelerini isteyebilirsiniz. Tabii isterseniz bu rehberi güvendiğiniz bir kişiyle veya kendi başınıza da kullanabilirsiniz.

Bu rehberi nasıl kullanmayı tercih ederseniz edin, aceleye getirmeyin! Kaygılanmayın, yanıtları hemen bilmeniz gerekmiyor. Unutmayın, fikrinizi değiştirirseniz yanıtlarınızı da değiştirebilirsiniz. Şimdi verdiğiniz yanıtları, her 1-2 senede bir kontrol ederek güncel fikirlerinizi yansıtıp yansıtmadığını görebilirsiniz.

### **Bu rehberi bir grup içerisinde, bir uzman birinin yardımıyla kullanıyorum:**

uzman, bu rehberden birden fazla kopya olarak çıktı alacak ve gruptaki herkese dağıtacaktır. Kolaylaştırıcı- uzman, gelecek için plan yapmak konusunda kısa bir eğitim oturumu ile başlayabilir. Daha sonra soruları yüksek sesle okur. Her soru için yanıtlarınızı yazmaya zamanınız olacaktır. Uzman, grubu sorular sorulması ve birlikte tartışılması için teşvik edecektir.

### **Bu rehberi güvendiğim biriyle kullanıyorum:**

Yanınıza bir kalem alıp arkadaşınız veya ailenizden biri gibi güvendiğiniz biriyle oturabilirsiniz. Bir kişi soruları size okuyabilir veya soruları kendiniz okuyabilirsiniz. Sonra yanıtlarınızı yazabilir veya sesli olarak söyleyebilir ve diğer kişiden söylediklerinizi yazmasını isteyebilirsiniz.

### **Bu rehberi kendi başıma kullanıyorum:**

Sessiz bir yer bulup elinize kalemi alıp oturabilirsiniz. Soruları baştan sona okuyun ve ilerlerken yanıtlarınızı yazın.



## Bitirdiğimde ne yapacağım?

**Tüm yanıtlarınızı yazmayı bitirdiğinizde, bir sonraki adınızı düşünmeye başlayabilirsiniz.**

Bu rehberin bir kopyasını güvenli bir yerde saklayın veya güvendiğiniz birine verin. Böylece gelecekte neler istediğinizin kaydına diğer kişiler de sahip olabilir.

Bu, yasal bir belge değildir. Geleceğe dair planlarınızı resmiyete dökmek için resmi, yasal belgeleri imzalamanızı tavsiye ederiz. Victoria'da bunlar arasında aşağıdaki belgeler yer alır:

- Kalıcı Vekaletname (kişisel)
- Kalıcı Vekaletname (mali)
- Tıbbi Tedaviyle ilgili Karar Vericinin Görevlendirilmesi
- İleri Bakım Yönergesi.

Bu belgelerin benzerleri diğer eyalet ve bölgelerde vardır.



# Birinci bölüm: Yaşlılığınızda günlük hayat için hazırlık yapmak

**Bu listeden, ilginizi çeken 1-3 konu seçin. Daha sonra, soruları okurken bu seçtiğiniz konuların her birini de düşünün. Dilerseniz bir seferde bir konuyu veya bir soruyu da düşünebilirsiniz; sizin için nasıl uygunsa öyle devam edin.**

Bazı insanlar birkaç konu seçerken diğerleri 1. Bölümün birden fazla kopyasını bastırıp bu süreci tüm konular için ayrı ayrı tekrarlayabilir. Herkes farklıdır ve kaç tane yapmak istediğinizle ilgili doğru veya yanlış yoktur.



Bu listeden konular seçin:

Arkadaşlık



Aile



Amaç

(hayatınıza anlam veren şeyler)



Din ve maneviyat



Faaliyetler veya hobiler



Özel olaylar

(ör. doğum günleri, diğer kültürel etkinlikler)



Gitmek istediğiniz yerler



Yaşadığınız yer



Hizmetler

(ör. en sevdiğiniz doktorlar, ruh sağlığı klinik görevlileri, destek çalışanları)



**İpucu:** Her sorudaki boş alana seçtiğiniz konuyu yazın.

Kişisel bakım





1 Yaşlılığınızı düşündüğünüzde, kendinizi hangi yaşta düşünüyorsunuz?

2 O yaşa geldiğinizde, sizin için [seçtiğiniz konu] ile ilgili neler önemli olacak?  
[Seçtiğiniz konu] ile ilgili istemedikleriniz neler?

1. Konu:

2. Konu:

3. Konu:



### 3 Şu anki yaşınızda [seçtiğiniz konu] ile ilgili nasıl hissediyorsunuz?

1. Konu:

2. Konu:

3. Konu:



4 [Seçtiğiniz konu] ile ilgili gelecekte neleri başarmak istediğinize dair hiç adım attınız mı?  
Öyleyse bu adımlar nelerdir?

1. Konu:

2. Konu:

3. Konu:



5 Önümüzdeki 12 ay içerisinde, [seçtiğiniz konu] ile ilgili başarmak istediklerinize yardımcı olabilecek neler yapabilirsiniz?

1. Konu:

2. Konu:

3. Konu:



6 Önümüzdeki 5-10 yıl içerisinde, [seçtiğiniz konu] ile ilgili başarmak istediklerinize yardımcı olabilecek neler yapabilirsiniz?

1. Konu:

2. Konu:

3. Konu:



7 Yaşlandığınızda hasta olduğunuzu ve [seçtiğiniz konu] ile ilgili kendi kararlarınızı artık veremediğinizi hayal edin. [Seçtiğiniz konu] ile ilgili olarak başarmak istediklerinize yardımcı olabilecek, güvendiğiniz kimse var mı?

1. Konu:

2. Konu:

3. Konu:



**İpucu:** Bir kişi veya birden fazla kişi olabilir. Arkadaşlarınızı veya ailenizi düşünün. Unutmayın, bu karar sizin, başka kimsenin değil. Karar verirken, yaşlandığınızda istediğiniz gibi yaşamınıza kimin saygı duyabileceğini düşünün.



8 [Seçtiğiniz konu] ile ilgili ulaşmak istediklerinizi bu kişi veya kişilere ilettiniz mi veya nasıl iletebilirsiniz?

1. Konu:	2. Konu:	3. Konu:
----------	----------	----------

9 Günlük yaşamınızla ilgili olarak sizin adınıza karar verme yetkisini bu kişiye veya kişilere vermek üzere resmi, yasal bir belge imzaladınız mı veya imzalamak ister misiniz?



**İpucu:** Victoria'da bu belgeye "Kalıcı Vekaletname (kişisel)" denir. Bu belgede bir veya birden fazla kişiye, sizin adınıza karar verme yetkisini verebilirsiniz. Ayrıca hangi kararlara izin verdiğinizi, hangi kararları almalarına izin vermediğinizi belirtebilirsiniz. Bu yasal belgelerin benzerleri diğer eyalet ve bölgelerde vardır.



## İkinci bölüm: Gelecekte finansal durumunuzu nasıl yöneteceğinizi önceden planlamak

Yaşlandığınızda hastalandığınızı ve karar vermekte zorlandığınızı, artık paranızı idare edemediğinizi hayal edin. Kira veya konut kredinizi, faturalarınızı ödemekte veya diğer mali kararları vermekte yardıma ihtiyacınız olabilir.





## 1 Gelecekte paranızı idare edememe ihtimaline hazırlanmak için şimdiden yapabileceğiniz şeyler nelerdir?

## 2 Hazırlanmak için aşağıdakilerden herhangi birini yapabilir miydiniz? Birinden, bunları yapmanıza yardım etmesini isteyebileceğinizi de unutmayın.

Geçerli kutuları işaretleyin. Bunlar bazı önerilerdir; size ve koşullarınıza uyan başka şeyler de olabilir.

Faturalarınızın ödenmesi için bankanıza otomatik ödeme talimatı verebilirsiniz.

Centrelink'ten ödeme alıyorsanız (ör. emekli maaşı), Centrelink'ten faturalarınız için otomatik ödeme talimatı verebilirsiniz.

Hizmet sağlayıcılarınızı (ör. elektrik, gaz, cep telefonu ve internet sağlayıcıları) arayın ve sizin adınıza onlarla konuşacak birini yetkilendirin.



- 3 Sizin adınıza, başka birinden paranızı veya sahip olduğunuz değerli şeyleri (ör. eviniz, arabanızı, hisselerinizi alıp satması) idare etmesini istemek gibi büyük bir adım atacağınızı hayal edin. O kişinin ne gibi karakter veya kişilik özelliklerine sahip olmasını isterdiniz?

- 4 Hayatınızda bu kişilik ve karakter özelliklerine sahip biri var mı?

Evet

Hayır

Emin  
değilim



**İpucu:** Bu kişi eşiniz, arkadaşınız, kardeşiniz, çocuğunuz, yeğeniniz veya komşunuz gibi güvendiğiniz biri olabilir.



**5 "Hayır" veya "emin değilim" yanıtını verdiyseniz, mali durumunuzu idare etmekte yardıma ihtiyaç duyabileceğiniz bir geleceğe hazırlanmak için neler yapabilirsiniz?**

Geçerli kutuları işaretleyin.

Mali durumunuzu idare etmeleri için güvenip güvenmeyeceğinize emin olmadığınız kişilerle konuşabilirsiniz.

Bir avukat veya mali danışmanla konuşup başka ne gibi seçeneklerinizin olduğunu öğrenebilirsiniz (ör. bir avukat veya muhasebeci sizin için mali durumunuzu idare edebilir).

Hükümet kurumlarıyla konuşup tavsiye veya yardım isteyebilirsiniz (ör. Victoria'da State Trustees veya NSW'de Public Trustee).

**6 Paranızı harcamalarını istediğiniz belirli alanlar var mı (ör. hayır kurumlarına bağış, doğum günü armağanları için para)?**



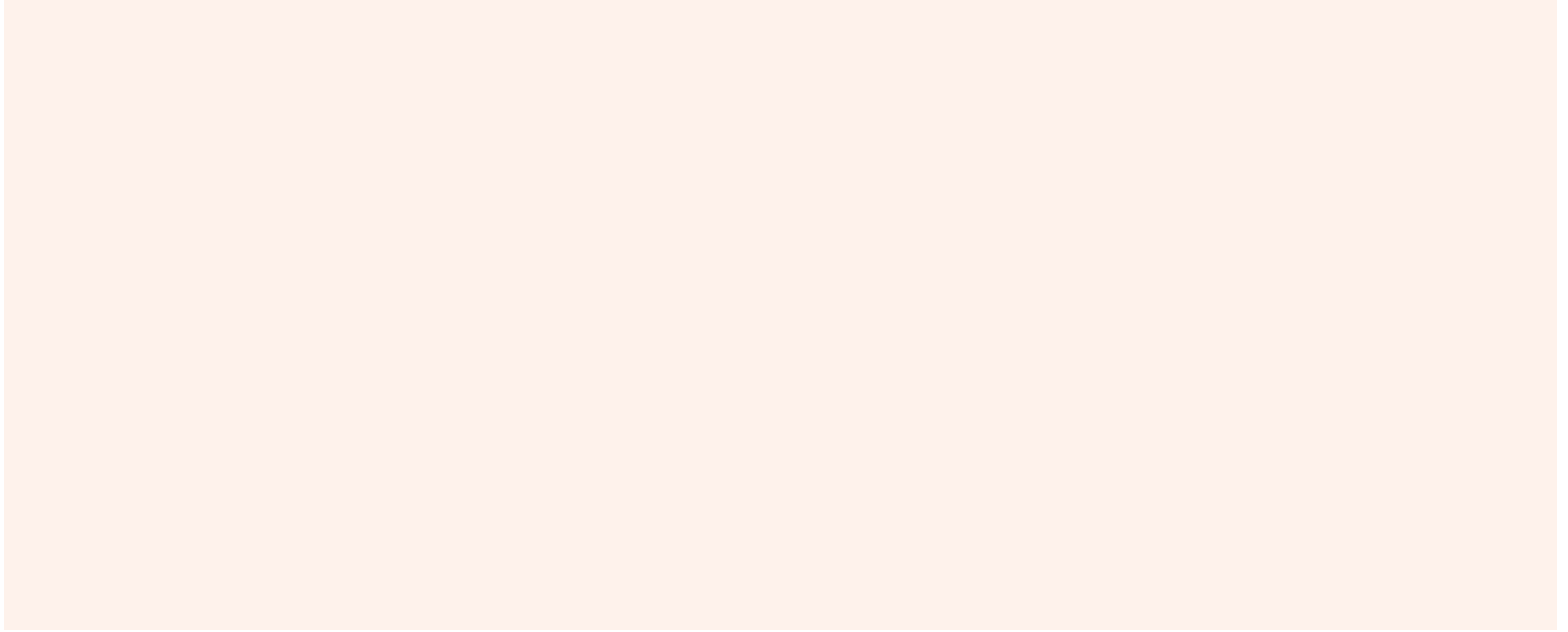
**7** Biri sizin için mali durumunuzu idare ediyorsa, ondan yapmasını isteyebileceğiniz başka bir şey olabilir mi (ör. evinizi satması)?

**8** Başkasının parasını idare etme görevine getirilen hemen herkes bu görevi ücretsiz üstlenir ancak kimi zaman masrafları karşılaması için küçük bir ödeme yapılabilir. Bu konuda ne düşünüyorsunuz? Onlara ödeme yapmak ister miydiniz?

**9** Birinden sizin için mali durumunuzu idare etmesini istediniz mi veya nasıl isterdiniz?



10 O kiŒiye mali durumunuzu idare etmesi için yetki verecek bir resmi yasal belge imzalamak ister miydiniz? Bunu nasıl yapabilirsiniz?



i

**İpucu:** Victoria'da bu belgeye "Kalıcı Vekaletname (mali)" denir. Bu belgede bir veya birden fazla kiŒiye, sizin adınıza karar verme yetkisini verebilirsiniz. Ayrıca hangi kararlara izin verdiğinizi, hangi kararları almalarına izin vermediğinizi belirtebilirsiniz. Bu yasal belgelerin benzerleri diğer eyalet ve bölgelerde vardır. Compass'tan (Pusu-la) alınan bu kaynak, sizin için hangi yasal belgelerin uygun olabileceğini anlamanıza yardımcı olabilir.



## Üçüncü bölüm: Yaşam sonu sağlık bakımınızı planlamak

Hayatınızın sonuna yaklaştığınız bir gelecek hayal edin. Bu, yaşlılıktan, hastalıktan veya bir kaza sonucu olabilir.

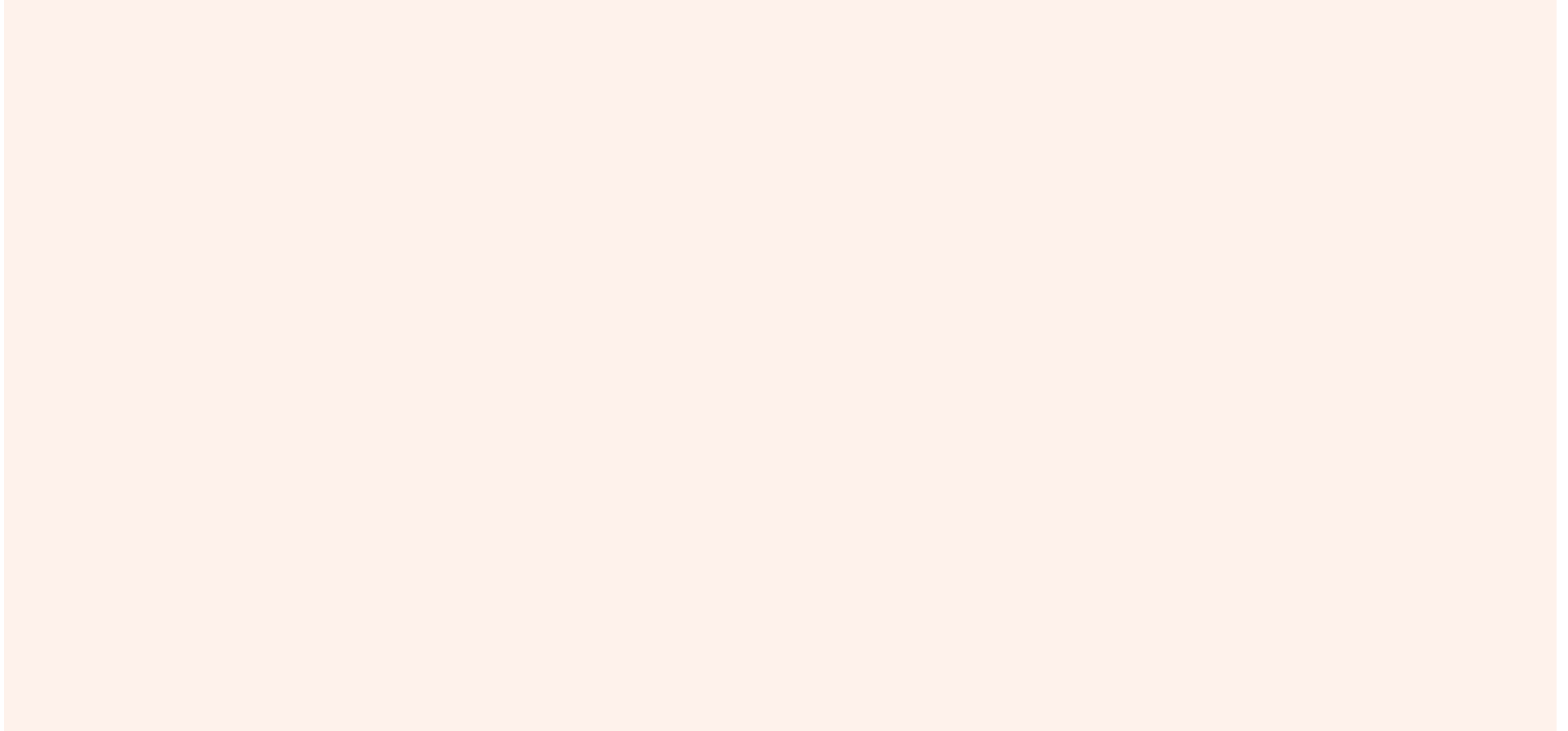


**1** Hayatınızın sonuna gelirken sizin için en önemli olan şey nedir?

**2** Sevdiklerinizden veya bakıcılardan daha fazla sağlık bakımı veya desteğe ihtiyaç duysaydınız, nerede bulunmak isterdiniz?



### 3 Yanınızda kimin olmasını isterdiniz (birinin olmasını isterseniz)?



**Tip:** Hayatınızın sonuna yaklaşırken yalnız olmayı veya sevdiklerinizle birlikte olmayı tercih edebilirsiniz. Hayatınızdaki kişilere ne istediğinizi söylemeniz önemlidir, böylece isteklerinizi anlar ve isteklerinize saygı duyabilirler.





4 Ömrünüzün sonuna yaklaşırken yanınızda istemediğiniz biri var mı?

5 Yanınızda istediğiniz herhangi bir şey var mı? (Örneğin sizin için duygusal veya dini önemi olan bir şey.)



6 Çok hasta olsaydınız sağlık durumunuzla ilgili ne kadar bilgiye sahip olmak isterdiniz?

7 Hayatınızdaki kişilerin sağlığınızla ilgili ne kadar bilgiye sahip olmalarını isterdiniz?



8 Sizce Şu anki doktorunuz bu isteklerinize saygı duyup kararlarınızı uygular mı? Uygulamazsa, kararlarınıza ve ne istediğinize saygı duyan başka bir doktor bulabilir miydiniz?

9 Hayatınızın sonunda sizin için önemli olan kültürel, dini veya aile gelenekleri var mı?



**10** Hayatınızın sonuyla veya ölmekle ilgili korkularınız veya endişeleriniz var mı?

**11** Kesinlikle istediğiniz veya kesinlikle istemediğiniz tıbbi kararlar veya ilaçlar var mı?



Şimdi, hayatınızın ileriki evresinde iletişim kuramadığınızı veya karar veremediğinizi (ör. bilincinizi kaybettiniz ve hastanedesiniz veya kafa karışıklığı yaşıyorsunuz) ve doktorunuzun, birinden sizin adına sağlık kararları vermesini istediğini hayal edin.

## 12 Bu gibi sağlık kararlarını sizin adınıza alması için güvendiğiniz biri var mı?



**İpucu:** Bir kişi veya birden fazla kişi olabilir. Arkadaşlarınızı veya ailenizi düşünün.

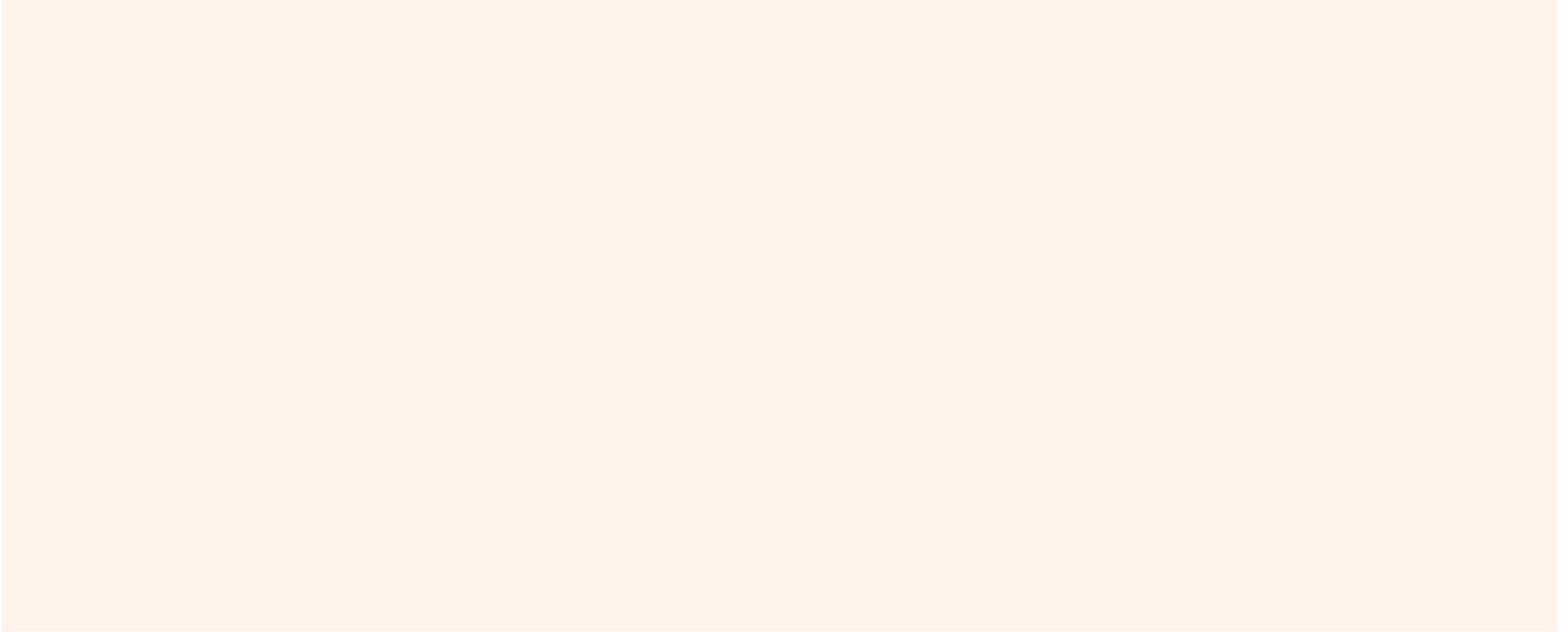


**13** Yaşam sonu sağlık bakımıyla ilgili sizin için önemli olan şeyleri başkasıyla hiç paylaştınız mı?

**14** Paylaşmadıysanız, gelecek ay bu bilgileri biriyle paylaşmak için ne yapabilirsiniz?



**15** Günlük yaşamanızla ilgili olarak sizin adınıza karar verme yetkisini bu kişiye veya kişilere vermek üzere resmi, yasal bir belge imzaladınız mı veya imzalamak ister misiniz?

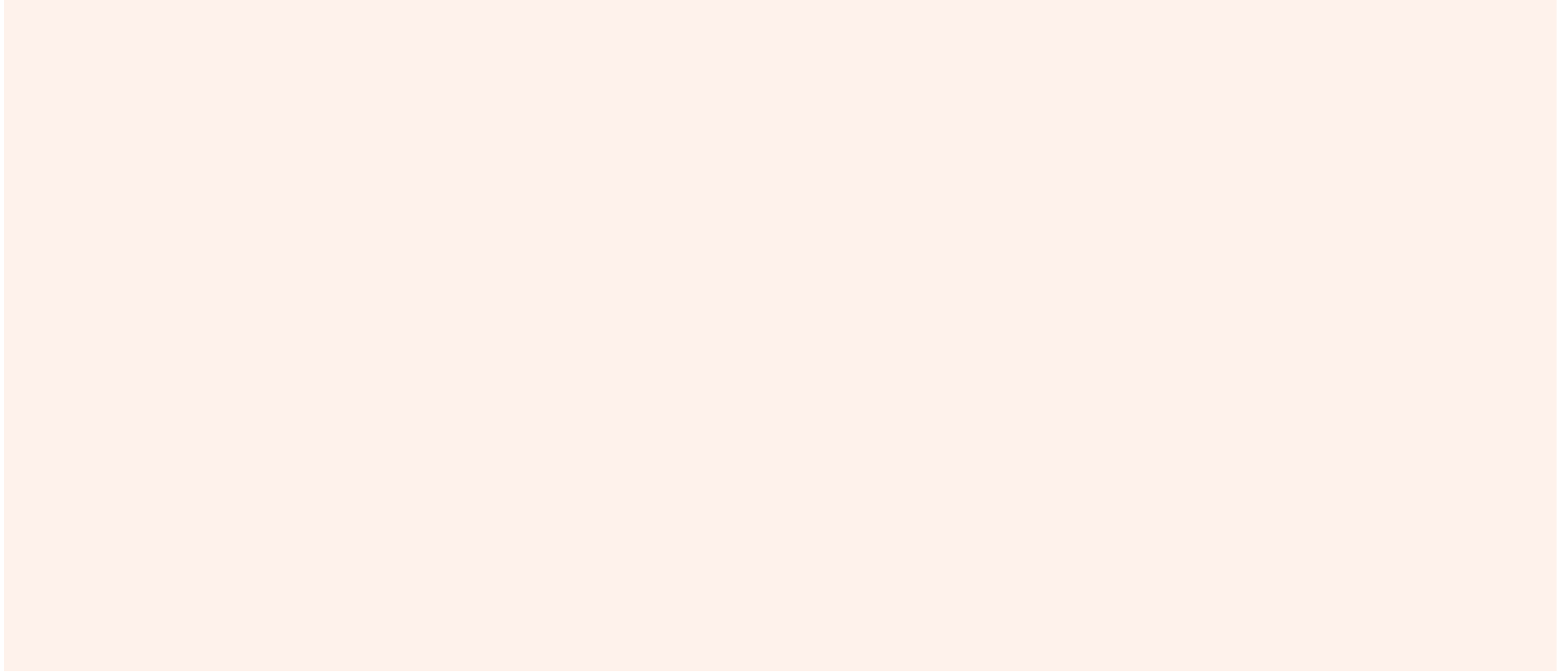


i

**İpucu:** Victoria'da bu belgeye "Tıbbi Tedavi Kararları için Yetkilendirme Belgesi" denir. Bu belgeyi imzalamazsanız, doktorunuz, sizin adınıza tıbbi kararları vermesi için şu kişilerle iletişime geçmeye çalışmakla yükümlüdür (bu sırada ve geçerliyse): veliniz, eşiniz veya aynı evde yaşadığınız partneriniz, birincil bakıcınız, en büyük yetişkin çocuğunuz, en yaşlı ebeveyniniz, en büyük kardeşiniz. Bu belgeyi imzalarsanız, doktor sizin seçtiğiniz kişilerle iletişime geçmeye çalışmak zorundadır.



**16** Doktorunuza, yaşam sonu sağlık bakımınızla ilgili önem verdiklerinizin yazılı olduğu bir belge vermek ister miydiniz?



**İpucu:** Victoria'da bu belgeye "İleriye Yönelik Bakım Yönergesi" denir. Bu belgeyi genellikle doktorunuzla birlikte doldurursunuz. Belgede sizin için önemli olan şeyleri, hangi tıbbi tedavileri isteyip istemediğinizi yazabilirsiniz. Bu yasal belgelerin benzerleri diğer eyalet ve bölgelerde vardır.





## 17 Hayatınızın sonuyla ilgili planlamak istediğiniz başka bir şey var mı?



## Tebrikler, başardınız!

**Yaşlılığınızı istediğiniz gibi yaşamak için önceden plan ve hazırlık yapmak cesaret gerektirir! Bu rehberle çalışmanın, sizin için önemli olan şeyleri anlamanıza ve yaşlılığınızda yanınızda olmasını istediğiniz kişilere iletmenize yardımcı olduğunu umuyoruz.**

Bu rehberi bitirdiğinize göre, planlarınızı resmiyete dökmek için yasal belgeleri imzalamanızı tavsiye ederiz. Geleceğe dair plan yapmakla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz Justice Connect'in internet sitesini ziyaret edebilirsiniz: [justiceconnect.org.au](http://justiceconnect.org.au).

Bu rehberin herhangi bir içeriği sizi rahatsız ettiyse veya sıkıntıya düşürdüyse lütfen iletişime geçin:

**Lifeline:** Duygusal rahatsızlık yaşayan Avustralyalılar için ücretsiz destek hizmeti. Günde 24 saat açıktır.

- **Telefon:** 13 11 14

**Older Persons Advocacy Network (Yaşlılar için Savunuculuk Ağı):** yaşlılar için ücretsiz, bağımsız ve gizli destek ve bilgilendirme.

- **Telefon:** 1800 700 600