



# التحضير لمستقبلك:

دليل مُساعدتك في التخطيط  
لشيخوخة مناسبة لك.

دليل الحوار

# شكر وتقدير

المؤلف: كلير ثرستانس [Claire Thurstans]، جَسْتيس كونيكت [Justice Connect]

تشكر جَسْتيس كونيكت جميع الذين ساهموا في إعداد هذا الدليل، بما في ذلك:

- لي آرشر [Lee Archer]، جَسْتيس كونيكت.
- مجلس إدارة مشروع: الانتباه الآن - الوقاية من الإساءة مستقبلاً [Safeguarding Now, Preventing Future Abuse]
- لورين آدمسن [Lauren Adamson]، مكتب المداعي العام [Office of the Public Advocate]
- روبين ويلمزهرست [Robyn Wilmshurst]، كوهيلث [cohealth]
- لوسي بست [Lucy Best]، حقوق المسنين؛ فيكتوريا [Seniors Rights Victoria]
- ديانا ماسترانتونو [Diana Mastrantuono] مجلس المجتمعات الإثنية في ولاية فيكتوريا [Ethnic Communities Council of Victoria]
- منظمة كوهيلث [cohealth]

تعترف جَسْتيس كونيكت بعشائر وُرانديري [Wurundjeri] وعشيرة بون وارانغ [Boon Wurrung] من قبيلة كَالِن [Kulin Nation]، وعشيرة غاديغال [Gadigal] من قبيلة إيورا [Eora Nation] كالأصحاب التقليديين للأرض التي نتقابل ونعمل عليها.

ونعترف أنه لم يتمّ التخلي عن السيادة، ونُقدّم احترامنا لشييوخهم السالفين والحاضرين.



# المُقدِّمة

## قد يكون التخطيط للشيخوخة صعبًا، ولكنه إجراء مهم ويمنح القوة.

إن التخطيط الآن يعني اتخاذ الخطوات التي تحتاج إلى أن تأخذها بحيث تُحيا الحياة التي تريدها كلما يتقدّم بك العمر. فالتخطيط يُساعدك على توضيح الأمور المهمة بالنسبة لك والتعبير عن رغباتك وقراراتك للأشخاص المحيطين بك. وهذا ما يُساعد الناس من حولك على فهم واحترام ما تريده من الحياة كما يتقدّم بك العمر، ويُساعد ذلك على ضمان عدم تجاهل قراراتك في المُستقبل.

قد يُمثل التحدّث عن الشيخوخة والتخطيط لنهاية الحياة تحدّيًا كبيرًا. فيرى بعض الناس صعوبة في إجراء هذه الحوارات، وقد يشعر البعض الآخر بأنهم يُثقلون على الأشخاص المحيطين بهم حين يسألونهم المساعدة في التخطيط للمستقبل.

يشعر البعض أنه ليس لديهم شخصًا مُقرّبًا لمساعدتهم للتخطيط للمستقبل، أو ليسوا متأكدين كيف يطلبون المساعدة.

سيُساعدك هذا الدليل في معالجة بعض تلك التحدّيات والتخطيط للمستقبلي لشيخوخة آمنة ومناسبة لك. ننصح بأن تستطلع هذا الدليل ضمن مجموعة أو مع شخص تثق به.

إن أزعجك أيّ شيء في هذا الدليل، أو جعلك تشعر بالضيق، ففي الصفحة الأخيرة هناك معلومات حول منظمات باستطاعتها مساعدك بشأن ذلك.



# ماذا يُقدّم هذا الدليل؟

إن التخطيط للمستقبل، أو التحضير للشيخوخة، هو عملية من أربع خطوات، وهي:

الخطوة الأولى: الأخذ بعين الاعتبار كيف تُريد أن تكون شيخوختك.

الخطوة الثانية: التحدّث إلى أشخاص تثق بهم بشأن ما تُريده في شيخوختك.

الخطوة الثالثة: كتابة ما تُريد أن يحصل في شيخوختك بحيث يكون هناك سجل لرغباتك وقرارتك.

الخطوة الرابعة: اجعل ترتيباتك رسمية في وثيقة قانونية.

سيُساعدك هذا الدليل في الخطوات الثلاث الأولى، والتي هي: التفكير فيما تُريد في المستقبل والتحدّث عنه وكتابته. وبشكل خاص سيُساعدك في التعرّف على ما يلي:

- ما أهم الأشياء بالنسبة لك في شيخوختك.
  - كيف تُريد أن تكون حياتك عندما تكبر في السن.
  - بمن تثق ليأخذ القرارات نيابةً عنك في حال لم تعد قادرًا على اتخاذ قراراتك بنفسك.
- كخطوة رابعة، بعدما تنتهي من العمل على محتوى هذا الدليل ننصحك بأن تجعل ترتيباتك رسمية في وثيقة قانونية، على سبيل المثال في وكالة عامة مُستديمة [Enduring Power of Attorney]، فهذا الدليل ليس وثيقة قانونية، ولا يُعطي معلومات قانونية مُفصّلة.

# كيف أستخدم الدليل وكم يستغرق ذلك من الوقت؟

هناك ثلاثة أجزاء لهذا الدليل، وهي: التخطيط لحياتك اليومية والتخطيط لكيف تُدير أمورك المالية والتخطيط للرعاية الصحية عند اقتراب نهاية الحياة. لست مُلزمًا في إكمال جميع الأجزاء، كما لست بحاجة لإكمالها بالترتيب. عادةً يستغرق إكمال كل جزء ثلاثين دقيقة على الأقل.

يعطي هذا الدليل أفضل النتائج عندما يُدرس مع موجّه ومجموعة من الأشخاص ممن هم بسنّك. على سبيل المثال؛ باستطاعتك طلب مشاركتك في جلسة الاطلاع على الدليل من مجموعة مجتمعية أو جمعية اجتماعية أو جمعية مسنين، ولكن أيضًا باستطاعتك مطالعة هذا الدليل مع شخص تثق به، أو بمفردك.

أعط نفسك الوقت الكافي لمطالعة هذا الدليل بغضّ النظر عن كيفية مطالعته. ولا تقلق، فلن تحتاج إلى معرفة جميع الإجابات فورًا، وتذكر بأنه يمكنك تغيير إجاباتك فيما بعد إن غيّرت رأيك. من المهم أن تُراجع إجاباتك كل سنة أو سنتين لترى ما إذا ما زالت تُعبّر عما تُريد.

أطالع هذا الدليل الآن ضمن مجموعة مع موجّه: سيطبع الموجّه نُسخًا من الدليل ويعطي نُسخةً عنه لكل شخص في المجموعة. باستطاعة الموجّه بدء الجلسة بإعطاء لمحة عن التخطيط للمستقبل، وبعدها سيقراً الأسئلة بصوت عالٍ. سيكون لديك ما يكفي من الوقت لتكتب إجاباتك عن كلّ سؤال. سيُشجّع الموجّه المجموعة على طرح الأسئلة ومناقشة الآراء معًا.

أطالع هذا الدليل مع شخص أثق به: باستطاعتك تحضير قلم والجلوس مع شخص تثق به (صديق أو قريب على سبيل المثال) بإمكانك أن تطلب من الشخص قراءة الأسئلة لك، أو بإمكانك أن تقرأها بنفسك. وبعد ذلك يمكنك أن تكتب إجاباتك أو قولها بصوت عالٍ والطلب من الشخص الآخر كتابتها نيابةً عنك.

أطالع هذا الدليل بمفردتي: ابحث عن مكان هادئ، وحضّر قلمًا واجلس. اقرأ الأسئلة واكتب الإجابات تبعًا.

# ماذا تفعل عندما تنتهي من مطالعة الدليل؟



عندما تنتهي من كتابة جميع إجاباتك فكّر في الخطوات التالية التي تودّ أن تأخذها.

احتفظ بنسخة عن الإجابات في مكان آمن أو اعطها لشخص تثق به بحيث يكون هناك سجل آخر مع شخص آخر لما تريد للمستقبل. إن هذه ليست وثيقة قانونية. ننصح بأن تكمل وثيقة قانونية رسمية لتجعل خطتك للمستقبل رسمية. تضم هذه الوثائق في ولاية فيكتوريا الوثائق التالية:

- وكالة عامة مُستديمة (شخصية)  
[Enduring Power of Attorney (personal)]
  - وكالة عامة مُستديمة (مالية)  
[Enduring Power of Attorney (financial)]
  - تعيين مُتخذ قرار في شؤون العلاج الطبي  
[Appointment of Medical Treatment Decision Maker]
  - توجيه الرعاية الصحية مُسبق  
[Advance Care Directive]
- هناك وثائق مشابهة في الولايات والمقاطعات الأخرى.



## الجزء الأول:

# التخطيط للحياة اليومية في سن الشيخوخة



ابدأ باختيار من 1 إلى 3 مواضيع التي تهَمُّك من اللائحة التالية، ومن ثم أجب على الأسئلة آخذاً بعين الاعتبار المواضيع التي اخترتها. باستطاعتك العمل عليها موضوعاً موضوعاً أو سؤالاً سؤالاً.

قد يختار بعض الناس مجموعة صغيرة من المواضيع، بينما يطبع البعض الآخر عدة نُسخ من الجزء الأول من الدليل ويكررون العملية لجميع المواضيع. فكل شخص مختلف عن الآخر، وليس هناك صواب أو خطأ في عدد المواضيع التي يودُّون العمل عليها.

## اختر مواضيعك من اللائحة التالية:

 <b>الهدف</b> (الأشياء التي تُعطي معنىً لحياتك)	 <b>الأسرة</b>	 <b>الصداقات</b>
 <b>المناسبات الخاصة</b> (مثلًا: أعياد الميلاد أو المناسبات الثقافية الأخرى)	 <b>الأنشطة والهوايات</b>	 <b>الدين والروحانيات</b>
 <b>الخدمات</b> (مثلًا: طبيبك المُفضَّل أو المعالج النفسي أو موظف الدعم)	 <b>المسكن</b>	 <b>أماكن التنزّه</b>
 <b>الرعاية الشخصية</b>	 <b>إرشاد:</b> اكتب الموضوع الذي اخترته في الفراغ المُتاح لكل سؤال.	



1 عند التفكير في الشيخوخة؛ ما هو السن الذي تعتقد أنك ستكون فيه؟

2 عندما تصل إلى ذلك السن؛ ما هي الأمور المهمة بالنسبة لك [فيما يتعلّق بالموضوع الذي اخترته]؟ ما الذي لا تريد أن يحصل [بالنسبة للموضوع الذي اخترته]؟

الموضوع الأول:

الموضوع الثاني:

الموضوع الثالث:

3 في سنّك الحالي؛ ما هو شعورك بالنسبة [للموضوع الذي اخترته]؟

الموضوع الأول:

الموضوع الثاني:

الموضوع الثالث:



4 هل اتخذت أي خطوات لتحقيق ما تُريد في المستقبل [فيما يتعلّق بالموضوع الذي اخترته]؟ إن كانت الإجابة نعم، ما هي تلك الخطوات؟

الموضوع الأول:

الموضوع الثاني:

الموضوع الثالث:



5 ما الذي باستطاعتك عمله خلال الإثني عشر شهرًا القادمة لمساعدتك على تحقيق ما تريد تحقيقه [فيما يتعلّق بالموضوع الذي اخترته]؟

الموضوع الأول:

الموضوع الثاني:

الموضوع الثالث:



6 ما الذي تستطيع عمله خلال الخمس إلى العشر سنوات القادمة لمساعدتك على تحقيق أهدافك [فيما يتعلّق بالموضوع الذي اخترته]؟

الموضوع الأول:

الموضوع الثاني:

الموضوع الثالث:



7 تخيل، لا سمح الله، أنك تعرّضت لمرض في شيخوختك ولم تعد قادرًا على اتخاذ قرارات [فيما يتعلّق بالموضوع الذي اخترته]، فهل هناك من تثق به والذي باستطاعته تحقيق ما تريد فيما يتعلّق [بالموضوع الذي اخترته]؟

الموضوع الأول:

الموضوع الثاني:

الموضوع الثالث:

i

إرشاد: قد يكون ذلك شخصًا واحدًا أو عدة أشخاص. خذ بالاعتبار الأسرة والأصدقاء. وتذكّر أن هذا قرارك، وليس قرار أي شخص آخر. عندما تتخذ قرارك خذ بالاعتبار من باستطاعتك أن تثق به ليحترم كيف تُريد أن تعيش ويكون صادقًا معك كلّما تقدّم بك العمر.



8 هل تحدّثت، أو كيف ستتحدّث، عما تُريد أن تُحقّق فيما يتعلّق [بالموضوع الذي اخترته] مع ذلك الشخص أو الأشخاص؟

الموضوع الأول:

الموضوع الثاني:

الموضوع الثالث:

9 هل وضعت وثيقة قانونية تُعطي ذلك الشخص، أو الأشخاص، السلطة ليتخذوا قرارات نيابةً عنك فيما يتعلّق بحياتك اليومية، أو تودّ فعل ذلك؟

i

إرشاد: تُدعى هذه الوثيقة في ولاية فيكتوريا "وكالة عامة مستديمة (شخصية) [Enduring Power of Attorney (personal)]". باستطاعتك إعطاء شخص، أو عدة أشخاص، الصلاحية ليتخذوا قرارات نيابةً عنك من خلال هذه الوثيقة، كما باستطاعتك تحديد أنواع القرارات التي يُسمح لهم باتخاذها والتي لا يُسمح لهم باتخاذها. هناك وثائق قانونية مشابهة في الولايات والمقاطعات الأخرى.

## الجزء الثاني: التخطيط لكيفية إدارة أمورك المالية في المستقبل

تخيّل، لا قدّر الله، أنك تعرّضت لمرض في شيخوختك، أو كنت تجد صعوبة في اتخاذ القرارات، ولم يعد باستطاعتك إدارة أمورك المالية، فقد تحتاج إلى مساعدة في دفع الإيجار أو القرض العقاري أو دفع الفواتير أو اتخاذ قرارات مالية أخرى.



**1** ما هي بعض الأمور التي باستطاعتك عملها الآن للتحضير لاحتمال عدم قدرتك على إدارة أمورك المالية في المستقبل؟

**2** هل تستطيع عمل أي من الأمور التالية لمساعدتك على التحضير؟ خذ بالاعتبار أنه باستطاعتك طلب مساعدة لعمل هذه الأمور. ضع علامة على المربعات التي تتماشى مع رأيك. إليك بعض الاقتراحات، وقد يكون هناك أشياء أخرى قد تودّ فعلها والتي تناسب ظروفك الشخصية.

اتصل بمُقدّمي الخدمات (مثلاً؛ مُقدّمي خدمات الكهرباء والغاز والهاتف الجوّال والإنترنت) وخوّل شخصاً آخر للتحديث معهم بالنيابة عنك.

إن كنت تحصل على دفعات السنترلينك [Centrelink] (معاش التقاعد [pension] على سبيل المثال) فرتّب الدفع التلقائي من السنترلينك.

رتب أمور الدفع التلقائي للفواتير من حساب المصرف (يُدعى ذلك الاقتطاع المباشر [direct debit])

**3** تخيل أنك ستتخذ الخطوة الكبيرة وتطلب من شخص آخر أن يُدير أموالك نيابةً عنك، أو يُدير أمور أشياء ثمينة تمتلكها (مثلًا بيع وشراء أملاك أو سيارة أو أسهم استثمارية)، ما هي الخصال أو الميزات الشخصية التي تود أن يمتلكها هذا الشخص؟

**4** هل هناك شخص من حولك يتمتع بهذه الخصال أو الميزات الشخصية؟

لست متأكدًا

لا

نعم

**i** إرشاد: قد يكون هذا الشخص أحدًا تثق به، بما في ذلك شريك أو صديقك أو أحد أشقائك أو أحد أولادك أو أحد أبناء أشقائك، أو قد يكون أحد جيرانك.

**5** إن كانت إجابتك ”لا“ أو ”لست متأكدًا“ فما هي بعض الأمور التي باستطاعتك تحضيرها للمستقبل حين قد تحتاج مُساعدة في إدارة أمورك المالية؟

ضع علامة على المربّعات التي تتماشى مع رأيك.

تحدّث إلى وكالة حكومية واطلب  
نصيحة أو مُساعدة (على سبيل  
المثال أمانة الولاية [State Trust-  
ees] في ولاية فيكتوريا، أو الأمانة  
العامة [Public Trustee] في نيو  
ساوث ويلز)

تحدّث إلى محامي أو مرشد مالي،  
واسأله عن الخيارات الأخرى المتّاحة  
(مثلًا: تعيين مُحاسب أو محامي  
لإدارة أمورك المالية نيابةً عنك).

تحدّث إلى بعض هؤلاء الأشخاص  
الذين لست متأكدًا بشأنهم لترى ما  
إن كنت تستطيع الوثوق بهم لإدارة  
أمورك المالية نيابةً عنك.

**6** إن كانت إجابتك ”لا“ أو ”لست متأكدًا“ فما هي بعض الأمور التي باستطاعتك تحضيرها للمستقبل حين قد تحتاج مُساعدة في إدارة أمورك المالية؟

7 إن كان هناك شخصًا يُدير أمورك المالية نيابةً عنك فهل هناك أي شيء تريده أن يقوم به (مثلًا بيع منزلك)؟

8 غالبًا ما يعمل جميع من يُعيّنوا لمُساعدة شخص في إدارة أموره المالية مجانًا، ولكن بالمستطاع دفع مبالغًا صغيرة لتغطية بعض المصاريف. ما رأيك بهذا الموضوع؟ هل تودّ دفع أجر لهم؟

9 هل طلبت من أحد أن يُدير أمورك المالية نيابةً عنك، أو كيف ستطلب ذلك؟



## 10 هل تودّ وضع وثيقة رسمية قانونية لتعطي ذلك الشخص السلطة لإدارة أمورك المالية؟ كيف ستفعل ذلك؟

i

إرشاد: تُدعى هذه الوثيقة في ولاية فيكتوريا "وكالة عامة مستديمة (مالية) [Enduring Power of Attorney (financial)]" باستطاعتك إعطاء شخص، أو عدة أشخاص، الصلاحية لإدارة أموالك واتخاذ قرارات في الأمور المالية نيابةً عنك في هذه الوثيقة، كما باستطاعتك تحديد أنواع القرارات التي يُسمح لهم باتخاذها والتي لا يُسمح لهم باتخاذها. هناك وثائق قانونية مشابهة في الولايات والمقاطعات الأخرى. قد يُساعدك هذا المرجع من كامباس [Compass] في التعرّف على أي الوثائق القانونية مناسبًا لك.

## الجزء الثالث: التخطيط للرعاية الصحية في نهاية الحياة

تخيّل المُستقبل عندما تقترب من نهاية حياتك سواء بسبب السنّ أو المرض أو حادث.



1 ما المهم بالنسبة لك عندما تقترب من نهاية الحياة؟

2 إن كنت بحاجة إلى المزيد من الرعاية الصحية أو الدعم من المُقَرَّبِينَ إليك، أين تودّ أن تكون؟

3 من تُريد أن يكون معك (إن كان هناك أحد)؟

i

إرشاد: قد تُفضّل أن تكون وحدك عند اقتراب الموت أو أن يكون معك المقربّين منك. من المهم أن تُخبر المحيطين بك ما تُريد بحيث يفهمون ويحترموا رغباتك.

4 هل هناك شخص معيّن تُريد أن يكون معك عند اقتراب الموت؟

5 هل هناك أي شيء تُريده معك؟ (على سبيل المثال شيء له قيمة معنوية بالنسبة لك، أو شيء مهم عقائديًا بالنسبة لك)

6 ما قدر المعلومات التي تود أن تعرفها عن حالتك الصحية إن كنت مريضًا جدًا؟

7 ما قدر المعلومات عن صحتك تود أن يعرفها الآخرون عنك؟



8 هل تظن أن طبيبك الحالي سيحترم رغباتك ويعطيك ما تُريد؟ إن لم يكن الأمر كذلك، ما الذي باستطاعتك فعله لإيجاد طبيب آخر يحترم قراراتك ورغباتك؟

9 هل هناك أي تقاليد ثقافية أو دينية أو أسرية مهمة بالنسبة لك عند اقتراب الموت؟

**10** هل لديك أي مخاوف أو قلق فيما يتعلق بانتهاء الحياة أو الموت؟

**11** هل لديك أي تزمّت فيما يتعلق بقرار علاجي أو دواء تُريده أو لا تريده؟

تخيّل الآن إن لم يكن باستطاعتك التواصل أو اتخاذ القرارات عند اقتراب نهاية الحياة (على سبيل المثال كنت غائبًا عن الوعي في مشفى أو كنت تعاني تشوُّشًا في الأفكار) واحتاج الطبيب شخصًا ليتخذ قرارًا يتعلّق بعلاجك.

**12** هل هناك شخص تثق به لاتخاذ القرارات العلاجية نيابةً عنك؟



i

إرشاد: قد يكون هذا شخصًا واحدًا أو عدة أشخاص. خذ بالاعتبار أفراد الأسرة والأصدقاء.

**13** هل أخبرت أحدًا عما هو مهم لك فيما يتعلق بالرعاية الصحية عند اقتراب نهاية الحياة؟

**14** إن لم يكن الأمر كذلك فما باستطاعتك فعله خلال الشهر القادم لتُخبر أحدًا بذلك؟

## 15 هل وضعت وثيقة قانونية لتُعطي شخصًا (أو أكثر) السلطة ليتخذوا قرارات فيما يتعلّق بصحتك نيابةً عنك، أو تؤدّ فعل ذلك؟

i

إرشاد: تدعى هذه الوثيقة في ولاية فيكتوريا “تعيين مُتخذ قرار في شؤون العلاج الطبي [Appointment of a Medical Treatment Decision Maker]”. إن لم تكن قد عيّنت شخصًا بشكل رسمي فيجب على الطبيب الاتصال مع الأشخاص التاليين ليتخذوا القرار نيابةً عنك (بالترتيب التالي، وإن كان ذلك ينطبق): الوصي عليك، زوجك الشرعي أو العرفي، راعيك الأساسي، أكبر أولادك البالغين، أكبر والديك سنًا، أكبر إخوتك. إن أكملت تلك الوثيقة فعلى الطبيب محاولة الاتصال بالشخص، أو الأشخاص، الذين اخترتهم لاتخاذ هكذا قرار.

## 16 هل كتبت وثيقة مع طبيبك لتخبره ما المهم بالنسبة لك فيما يتعلق برعايتك الصحية في نهاية الحياة؟



i

إرشاد: تُدعى هذه الوثيقة في ولاية فيكتوريا "توجيه الرعاية الصحية مسبق [Advance Care Directive]" عادةً ما تكتبها مع طبيبك. باستطاعتك تحديد ما هو مهم بالنسبة لك وما العلاجات التي تُريدها والتي لا تُريدها في هذه الوثيقة، وهناك وثائق قانونية مشابهة في الولايات والمقاطعات الأخرى



17 هل هناك أي شيء آخر تودّ أن تخطط له فيما يتعلّق بنهاية الحياة؟



# مبروك، لقد اجتزت هذه المُعضلة!

إن التفكير المسبق والتخطيط للشيخوخة التي تُريدها يحتاج إلى شجاعة. نأمل أن مُتابعة هذا الدليل قد ساعدك على توضيح ما هو مهم بالنسبة لك والتحدّث إلى المحيطين بك عما تُريده في شيخوختك.

والآن، بعدما انتهينا من الدليل، نشجّعك على الأخذ بعين الاعتبار الوثائق القانونية لتجعل خططك قانونية. إن كنت تُريد المزيد من المعلومات حول التخطيط للمستقبل، يُرجى زيارة موقع جَسْتيس كوئيكت [Justice Connect] الإلكتروني، في العنوان: [justiceconnect.org.au](http://justiceconnect.org.au).

إن كان هناك أيّ شيء في هذا الدليل جعلك تشعر بالضيق أو عدم الارتياح فيرجى الاتصال بأيّ ممن يلي:

لايف لاين [Lifeline]: خدمات دعم مجانية لسكان أستراليا الذين يُعانون ضيق نفسي.  
متاح على مدار الساعة

الرقم: 13 11 14

شبكة المُدعاة عن المسنين [Older Persons Advocacy Network]: مجاناً

دعم مستقل وسري، ومعلومات للمسنين.

الرقم: 1800 700 600