

# Prepararsi al futuro:

Guida per aiutarti  
a pianificare un'età  
avanzata giusta per te.

Guida per la conversazione



# Ringraziamenti

**Autore:** Claire Thurstans, Justice Connect

Justice Connect ringrazia tutti coloro che hanno contribuito a questa guida, inclusi:

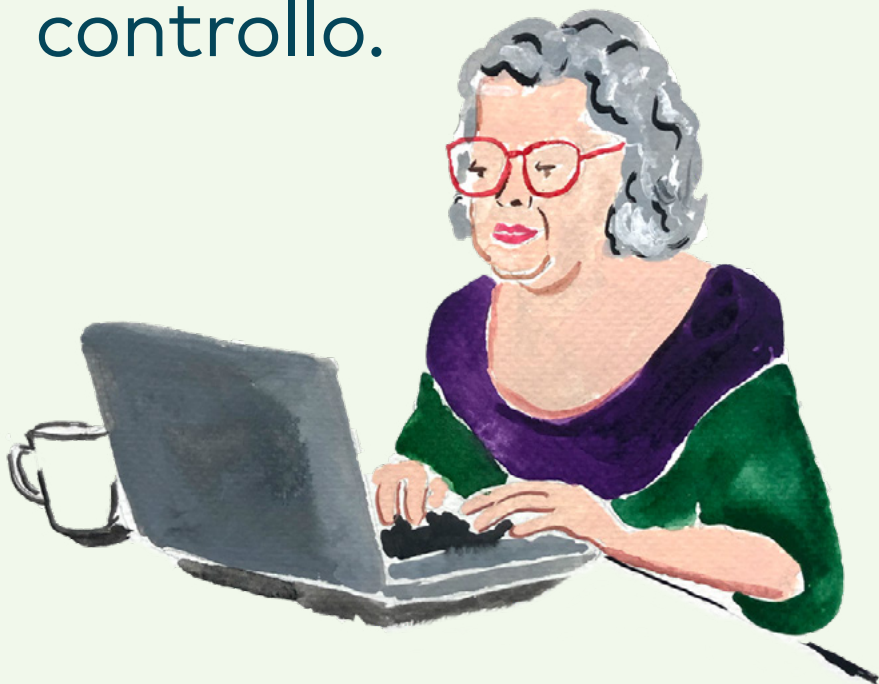
- Lee Archer, Justice Connect
- Il Comitato direttivo del progetto *Safeguarding Now, Preventing Future Abuse Project*:
  - Lauren Adamson, Office of the Public Advocate [Ufficio del patrocinatore pubblico]
  - Robyn Wilmshurst, cohealth
  - Lucy Best, Seniors Rights Victoria
  - Diana Mastrantuono, Ethnic Communities Council of Victoria [Consiglio delle comunità etniche del Victoria]
- cohealth

Justice Connect riconosce i popoli Wurundjeri e Boon Wurrung della Nazione Kulin e i popoli Gadigal della Nazione Eora come proprietari tradizionali delle terre in cui ci incontriamo e lavoriamo. Riconosciamo che la loro sovranità non è mai stata ceduta e rendiamo omaggio agli Elder del passato e del presente.



# Introduzione

Prepararsi in anticipo per l'età avanzata può essere difficile, ma è un processo importante e che ti fa sentire in controllo.



**Prepararsi fin da ora significa compiere dei passi affinché tu possa vivere la vita che desideri quando invecchierai. Può aiutarti a fare chiarezza su ciò che consideri più importante e a comunicare i tuoi desideri e le tue decisioni alle persone intorno a te. E può aiutare le persone che ti circondano a capire e rispettare quello che vuoi dalla vita durante la vecchiaia e fare in modo che non ignorino accidentalmente le tue decisioni in futuro.**

Parlare dell'età avanzata e dei piani per il fine vita può essere molto duro. Alcune persone trovano difficile avere questo tipo di conversazioni. Altri possono sentirsi come un peso per i propri cari se chiedono loro di aiutarli a prepararsi per tempo. Alcune persone sentono di non aver nessuno nella loro vita che possa aiutarle a prepararsi o non saprebbero come chiedere.

Questa guida ti aiuterà a superare alcune di queste difficoltà e a prepararti in anticipo per un'età avanzata che sia sicura e giusta per te. Ti consigliamo di leggere questa guida in gruppo o insieme a una persona di fiducia. Se il contenuto di questa guida ti causa disagio o sofferenza, all'ultima pagina troverai informazioni su alcune organizzazioni che ti potranno aiutare.



# A cosa serve questa guida?

**Pianificare per il futuro - o prepararsi in anticipo per l'età avanzata - è un processo diviso in quattro fasi:**

**Prima fase:** Pensare a come desideri che sia la tua età avanzata.

**Seconda fase:** Parlare alle tue persone di fiducia di quello che desideri per la tua età avanzata.

**Terza fase:** Scrivere ciò che desideri in modo che le tue volontà e decisioni siano documentate.

**Quarta fase:** Formalizzare le tue disposizioni in documenti legali.

Questa guida ti aiuterà con le **prime tre fasi**: pensare, parlare e scrivere su ciò che vuoi per il tuo futuro. In particolare, ti aiuterà a capire:

- Ciò che conta di più per te nella tua età avanzata,
- Come vuoi che sia la tua vita nella tua età avanzata e
- Di chi ti fideresti per prendere decisioni per tuo conto se non dovessi essere più in grado di prendere decisioni.

Come **quarta fase**, quando avrai finito questa guida, ti consigliamo di formalizzare le tue disposizioni in documenti legali, come una procura permanente. Questa guida non è un documento legale e non fornisce informazioni legali dettagliate.



## Come utilizzare questa guida e quanto tempo occorre?

**Questa guida è suddivisa in tre parti: pianificare la vita quotidiana, pianificare la gestione delle finanze e pianificare le cure sanitarie di fine vita. Non devi completare tutte e tre le parti e puoi completarle in qualsiasi ordine. Solitamente occorrono almeno 30 minuti per completare ciascuna parte.**

Con questa guida puoi ottenere risultati migliori insieme a un facilitatore e a un gruppo di persone nella tua stessa situazione. Ad esempio, potresti chiedere al tuo gruppo comunitario, gruppo sociale o gruppo anziani di organizzare una sessione con te. Ma è possibile anche usare questa guida con una persona di fiducia o da soli.

In qualsiasi modo tu scelga di usarla, prenditi tutto il tempo necessario! Non ti preoccupare, non devi avere subito le risposte a tutte le domande. E ricorda, puoi sempre cambiare le risposte in seguito se cambi idea. È importante ricontrollare le tue risposte ogni 1-2 anni per vedere se riflettono ancora ciò che desideri.

### **Sto usando la guida in gruppo con un facilitatore:**

Il facilitatore stampa copie della guida e ne dà una ad ogni persona nel gruppo. Il facilitatore può cominciare con una breve sessione educativa sulla pianificazione futura. Può poi leggere le domande a voce alta. Avrai tempo di scrivere la tua risposta a ciascuna domanda. Il facilitatore incoraggia il gruppo a fare domande e a discutere idee insieme.

### **Sto usando la guida con una persona di fiducia:**

Puoi prendere una penna e sederti con qualcuno di cui ti fidi, come amico o un parente. Chiedi all'altra persona di leggerti le domande oppure leggile da solo/a. Poi puoi scrivere le tue risposte oppure rispondere a voce alta e chiedere all'altra persona di scrivere le risposte per te.

### **Sto usando la guida da solo/a:**

Trova un posto tranquillo, prendi una penna e siediti. Leggi le domande e scrivi le tue risposte mano a mano che procedi.



## Cosa faccio quando ho finito?

**Quando hai finito di scrivere tutte le risposte, pensa ai prossimi passi che vorresti compiere.**

Tieni una copia di questa guida in un posto sicuro oppure dalla a una persona di fiducia in modo che qualcun altro abbia una nota scritta delle tue volontà per il futuro.

Questo non è un documento legale. Ti consigliamo di stipulare documenti legali formali per formalizzare i tuoi piani per il futuro. In Victoria, ciò include i seguenti documenti:

- Procura permanente personale (Enduring Power of Attorney (personal))
- Procura permanente finanziaria (Enduring Power of Attorney (financial))
- Nomina di un decisore per le cure mediche (Appointment of Medical Treatment Decision Maker)
- Disposizione anticipata di trattamento (Advance Care Directive)

There are similar documents in other states and territories.



# Prima parte: Pianificare la vita quotidiana nell'età avanzata

**Inizia scegliendo 1-3 argomenti da questa lista che ti interessano. Poi leggi le domande pensando a ciascuno degli argomenti che hai scelto. Puoi procedere con un argomento alla volta oppure con una domanda alla volta, come preferisci.**

Alcune persone scelgono solo alcuni argomenti, mentre altre stampano più copie della prima parte della guida e ripetono il processo per tutti gli argomenti. Siamo tutti diversi e non c'è un numero giusto o sbagliato di quanti argomenti desideri scegliere.



Scegli gli argomenti da questa lista:

Amicizie



Famiglia



Scopo

(le cose che danno un significato alla tua vita)



Religione o spiritualità



Attività o hobby



Eventi speciali

(ad esempio, compleanni o eventi culturali)



Luoghi dove andare



Dove vivere



Servizi

(ad esempio, i tuoi dottori preferiti, professionisti della salute mentale o addetti al sostegno)



**Suggerimento:** Scrivi l'argomento scelto nello spazio bianco vicino ad ogni domanda.

Cura personale



1 Quando immagini te stesso/a in età avanzata, quale età ti immagini di avere?

[Empty light green box for response to question 1]

2 Quando raggiungerai quell'età, cosa sarà importante per te [argomento scelto]?  
Cosa non vuoi nell'ambito di [argomento scelto]?

Argomento 1:

[Empty light green box for response to question 2, part 1]

Argomento 2:

[Empty light green box for response to question 2, part 2]

Argomento 3:

[Empty light green box for response to question 2, part 3]



### 3 Alla tua età attuale, come ti senti a proposito di [argomento scelto]?

Argomento 1:

Argomento 2:

Argomento 3:



**4** Hai preso qualche iniziativa per conseguire quello che desideri in futuro riguardo a [argomento scelto]? Se sì, cosa hai fatto?

Argomento 1:

Argomento 2:

Argomento 3:



**5** Cosa puoi fare nei prossimi 12 mesi per aiutarti a conseguire quello che desideri riguardo a [argomento scelto]?

Argomento 1:

Argomento 2:

Argomento 3:



**6** Cosa puoi fare nei prossimi 5-10 anni per aiutarti a conseguire quello che desideri riguardo a [argomento scelto]?

Argomento 1:

Argomento 2:

Argomento 3:



**7** Immagina di ammalarti in età avanzata e di non essere più in grado di decidere per te stesso/a riguardo a [argomento scelto]. Hai una persona di fiducia che potrebbe aiutarti a conseguire quello che desideri riguardo a [argomento scelto]?

Argomento 1:

Argomento 2:

Argomento 3:



**Suggerimento:** Potrebbe essere una sola persona oppure più persone. Pensa ai tuoi amici o familiari. Ricorda, questa decisione è tua e di nessun altro. Al momento di decidere, pensa di chi ti potresti fidare che rispetterà il modo in cui desideri vivere ed essere fedele a te stesso/a quando invecchierai.



8 Hai comunicato, o come comunicheresti a quella persona o a quelle persone, quello che desideri conseguire riguardo a [argomento scelto]?

Argomento 1:

Argomento 2:

Argomento 3:

9 Hai fatto, o vorresti fare, un documento legale formale per dare a quella persona o a quelle persone l'autorità di prendere decisioni per tuo conto sulla tua vita quotidiana?



**Suggerimento:** In Victoria, questo documento si chiama procura permanente personale (Enduring Power of Attorney (personal)). Questo documento ti consente di dare a una persona, o a più persone, l'autorità di prendere decisioni per tuo conto. Puoi anche specificare quali decisioni sono autorizzate a prendere e quali no. Documenti legali simili esistono negli altri Stati e Territori.



## Seconda parte: Pianificare la gestione delle finanze in futuro

Immagina di ammalarti in età avanzata, o di avere difficoltà nel prendere decisioni, e di non poter più gestire i tuoi soldi. Potresti avere bisogno di aiuto per pagare l'affitto, il mutuo o le bollette o per prendere altre decisioni finanziarie.



**1 Quali sono alcune delle cose che potresti fare adesso per prepararti all'eventualità di non essere più in grado di gestire i tuoi soldi in futuro?**

**2 Potresti fare alcune delle seguenti cose per aiutarti a prepararti? Ricorda che puoi chiedere aiuto a qualcuno per fare queste cose.**

Spunta le caselle pertinenti. Questi sono alcuni suggerimenti, ci sono altre cose che potresti fare in base a ciò che si adatta a te e alle tue circostanze.

Imposta pagamenti automatici dal tuo conto per pagare le bollette (conosciuti come addebito diretto o direct debit)

Se ricevi pagamenti da Centrelink, ad esempio una pensione, imposta pagamenti automatici delle bollette da Centrelink.

Chiama i tuoi fornitori di servizi (ad esempio, luce, gas, telefono, internet) e autorizza un'altra persona a comunicare con loro al posto tuo.



**3** Immagina di prendere l'importante decisione di chiedere a qualcun altro di gestire i tuoi soldi per tuo conto o di gestire cose di valore di tua proprietà (ad esempio, comprare o vendere la tua casa, auto o azioni). Che caratteristiche o tratti della personalità vorresti che questa persona avesse?

**4** Conosci qualcuno che ha queste caratteristiche o tratti della personalità?

Sì	No	Non saprei
----	----	------------

**i** **Suggerimento:** Questa persona potrebbe essere una qualsiasi persona di fiducia, tra cui il tuo partner, un amico, un fratello o sorella, un figlio, un nipote o un vicino di casa.



**5** Se hai risposto 'no' o 'non saprei', quali sono alcune cose che potresti fare per prepararti a una situazione futura in cui potresti avere bisogno di aiuto per gestire le tue finanze?

Spunta le caselle pertinenti.

Parlare con alcune persone di cui non sei sicuro/a per capire se potresti fidarti di loro per affidare loro la gestione delle tue finanze.

Parlare con un avvocato o un consulente finanziario per sentire quali sono le opzioni a tua disposizione (ad esempio, trovare un commercialista o avvocato che possa gestire le tue finanze).

Parlare con un ente governativo per chiedere consiglio o aiuto (ad esempio, State Trustees in Victoria o Public Trustee in New South Wales).

**6** Ci sono delle cose specifiche per le quali vorresti che questa persona spendesse i tuoi soldi (ad esempio, donazioni ad enti caritatevoli o regali di compleanno)?

[Area vuota per rispondere alla domanda 6]



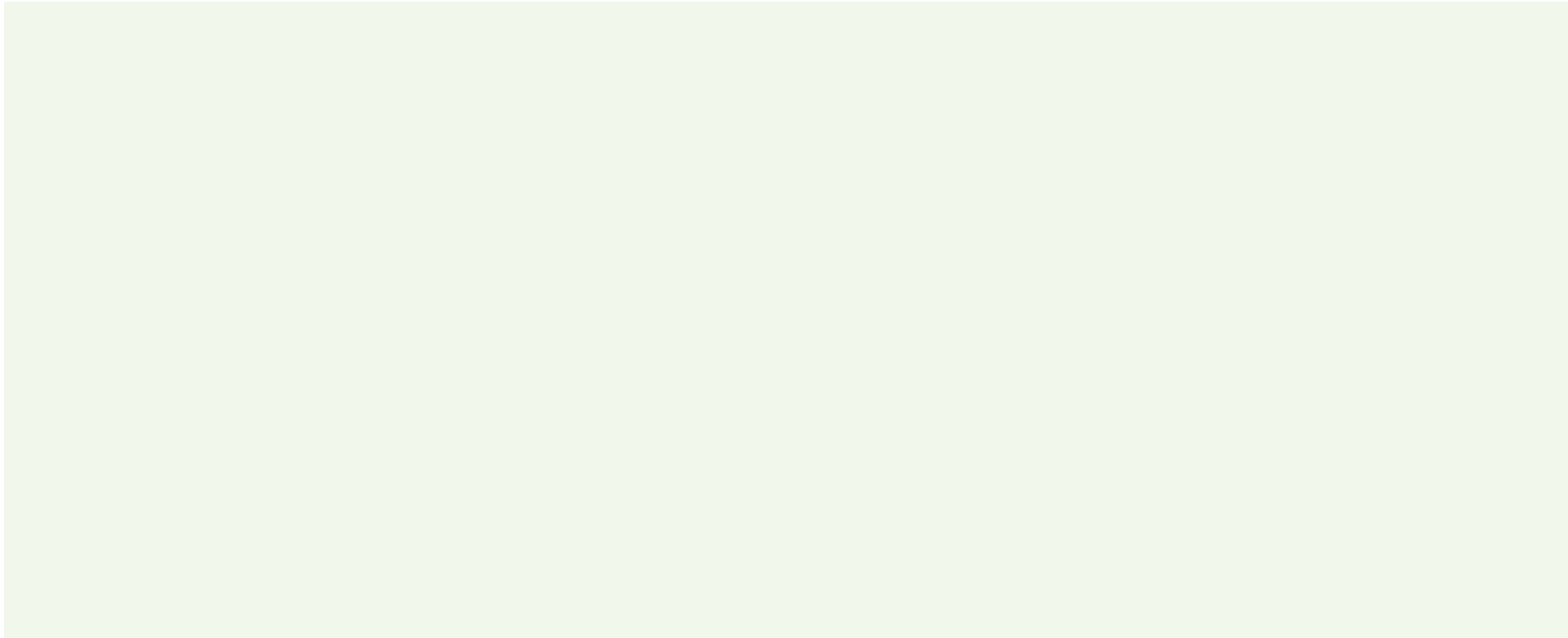
**7** Se qualcuno gestisse le tue finanze al posto tuo, c'è qualcosa che non vorresti che facesse (ad esempio, vendere la tua casa)?

**8** Quasi tutti coloro che vengono nominati per aiutare qualcuno nella gestione delle finanze ricoprono questo ruolo gratuitamente, ma a volte potrebbero ricevere un piccolo pagamento per coprire le spese. Cosa ne pensi di ciò? Saresti disposto/a a pagare?

**9** Hai chiesto, o come chiederesti, a qualcuno di gestire le tue finanze al posto tuo?



**10** Vorresti fare un documento legale formale per dare a questa persona o persone l'autorità di gestire le tue finanze? Come faresti a fare ciò?



**Suggerimento:** In Victoria, questo documento si chiama procura permanente finanziaria (Enduring Power of Attorney (financial)). Questo documento ti consente di dare a una persona, o più persone, l'autorità di gestire i tuoi soldi e prendere decisioni finanziarie per tuo conto. Puoi anche specificare quali decisioni sono autorizzate a prendere e quali no. Documenti simili esistono negli altri Stati e Territori. [Questo opuscolo di Compass può aiutarti a scoprire quali documenti legali sono giusti per te.](#)



## Terza parte: Pianificare le cure sanitarie di fine vita

Immagina il momento futuro in cui ti stai avvicinando alla fine della tua vita, che sia per l'età avanzata, una malattia o un incidente.



**1** Quali sono le cose più importanti per te quando ti avvicini al fine vita?

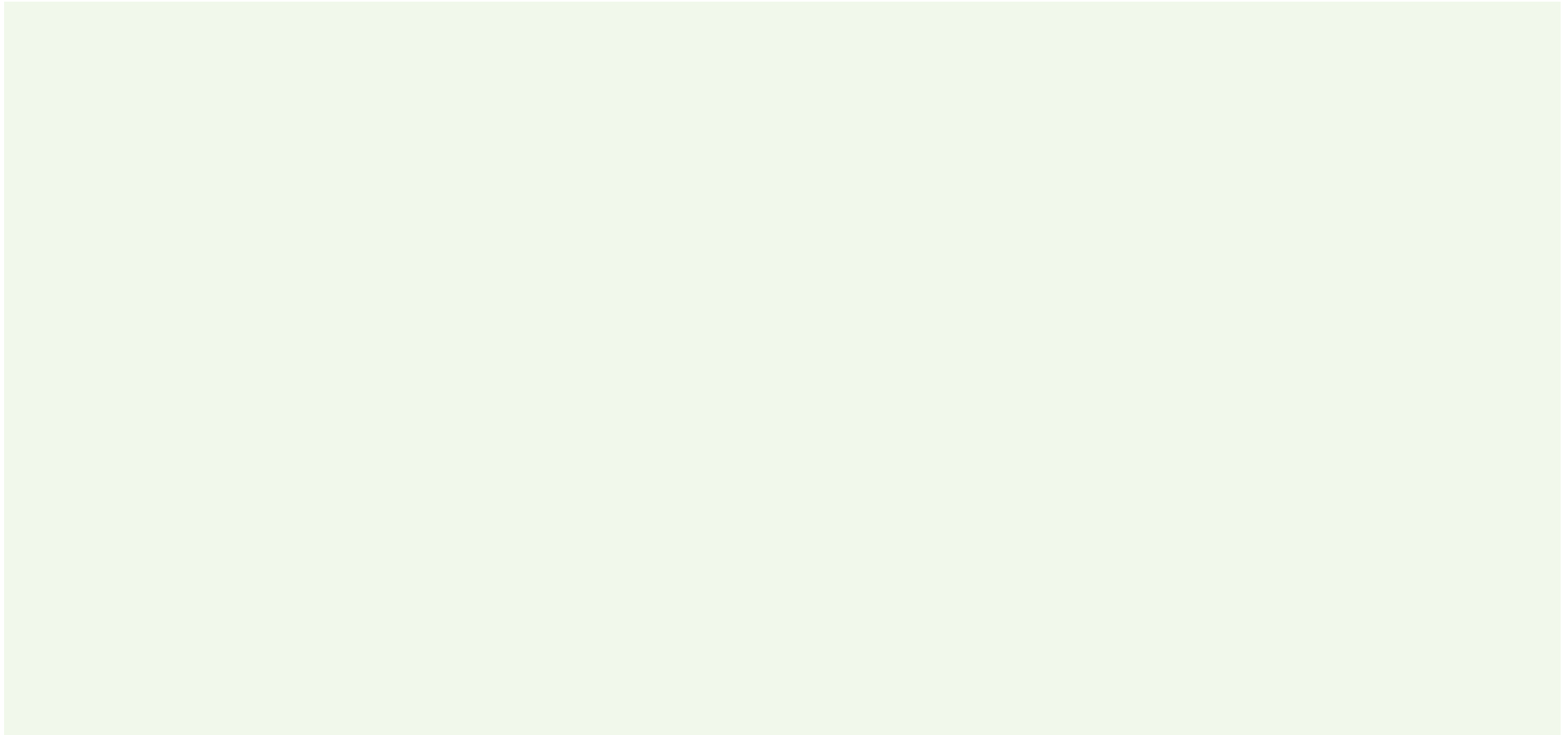
Area di risposta per la domanda 1.

**2** Se dovessi aver bisogno di maggiori cure sanitarie o supporto da parte dei tuoi cari o caregiver, dove vorresti trovarti?

Area di risposta per la domanda 2.



### 3 Chi vorresti che fosse con te (se vuoi qualcuno)?



**Suggerimento:** potresti preferire essere da solo/a alla fine della tua vita o essere con le persone che ami. È importante far sapere alle persone che ti sono vicine quello che desideri in modo che possano capire e rispettare le tue volontà.



**4** C'è qualcuno che non vuoi che sia presente alla fine della tua vita?

Empty light green rectangular area for response to question 4.

**5** Ci sono cose che vorresti con te? (Ad esempio, qualcosa che ha un valore sentimentale o un significato religioso per te.)

Empty light green rectangular area for response to question 5.



**6** Quante informazioni vorresti ricevere sulle tue condizioni di salute se fossi molto malato/a?

Area di risposta per la domanda 6.

**7** Quante informazioni sulla tua salute vorresti che sapessero le altre persone nella tua vita?

Area di risposta per la domanda 7.



**8** Pensi che il tuo dottore attuale rispetterebbe le tue volontà e ti darebbe quello che desideri? Se hai risposto no, cosa potresti fare per trovare un altro dottore che rispetti le tue decisioni e le tue volontà?

**9** Ci sono tradizioni culturali, religiose o familiari che sono importanti per te alla fine della tua vita?



**10** La fine della vita o la morte ti suscitano paura o preoccupazione?

Empty response area for question 10.

**11** Hai un'opinione particolarmente decisa circa particolari decisioni mediche o farmaci che vuoi o non vuoi?

Empty response area for question 11.



Ora immagina se in futuro non potessi comunicare o prendere decisioni (ad esempio, se ti trovassi in coma in ospedale o in stato di confusione mentale) e il tuo dottore avesse bisogno di qualcuno che prenda decisioni sulle cure mediche al tuo posto.

## 12 C'è una persona di cui ti fidi che potrebbe prendere decisioni mediche per tuo conto?



**Suggerimento:** Potrebbe essere una sola persona oppure più persone. Pensa ai tuoi amici o familiari.

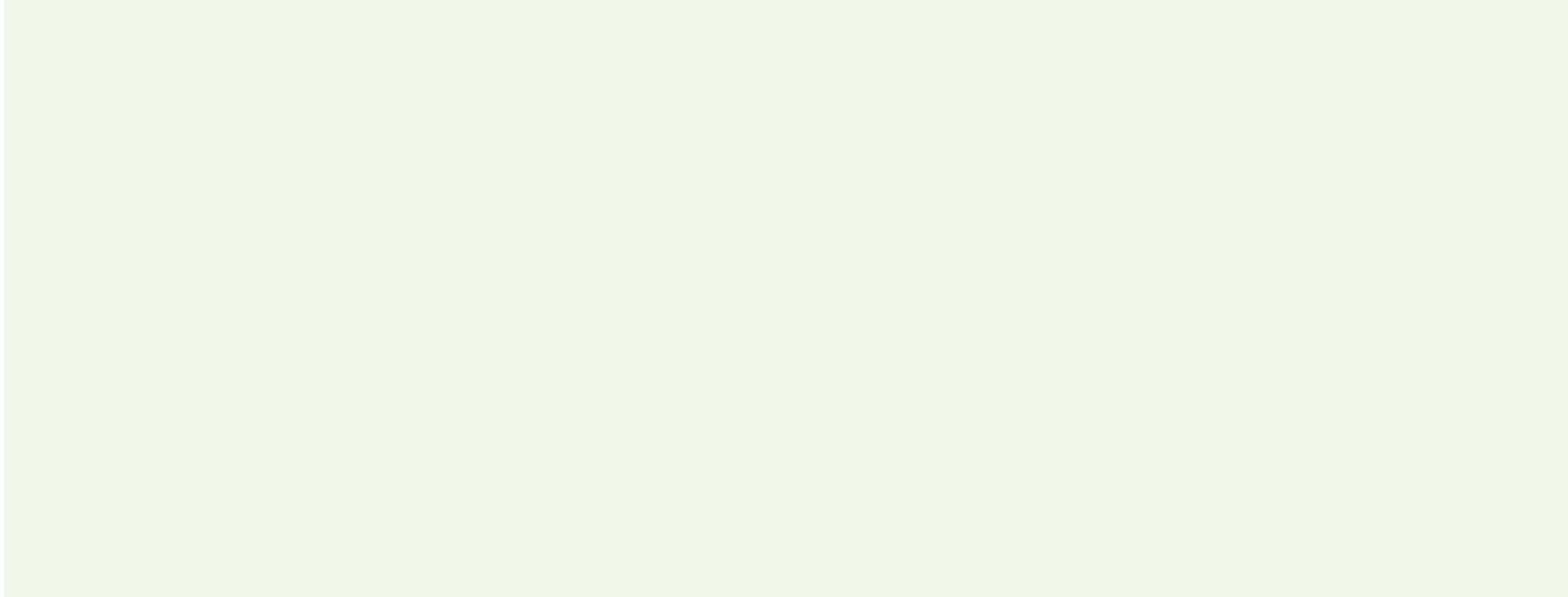


**13** Hai detto a qualcuno quello che è importante per te per le cure sanitarie di fine vita?

**14** Se non lo hai fatto, cosa potresti fare nel corso del prossimo mese per parlare di questo con qualcuno?



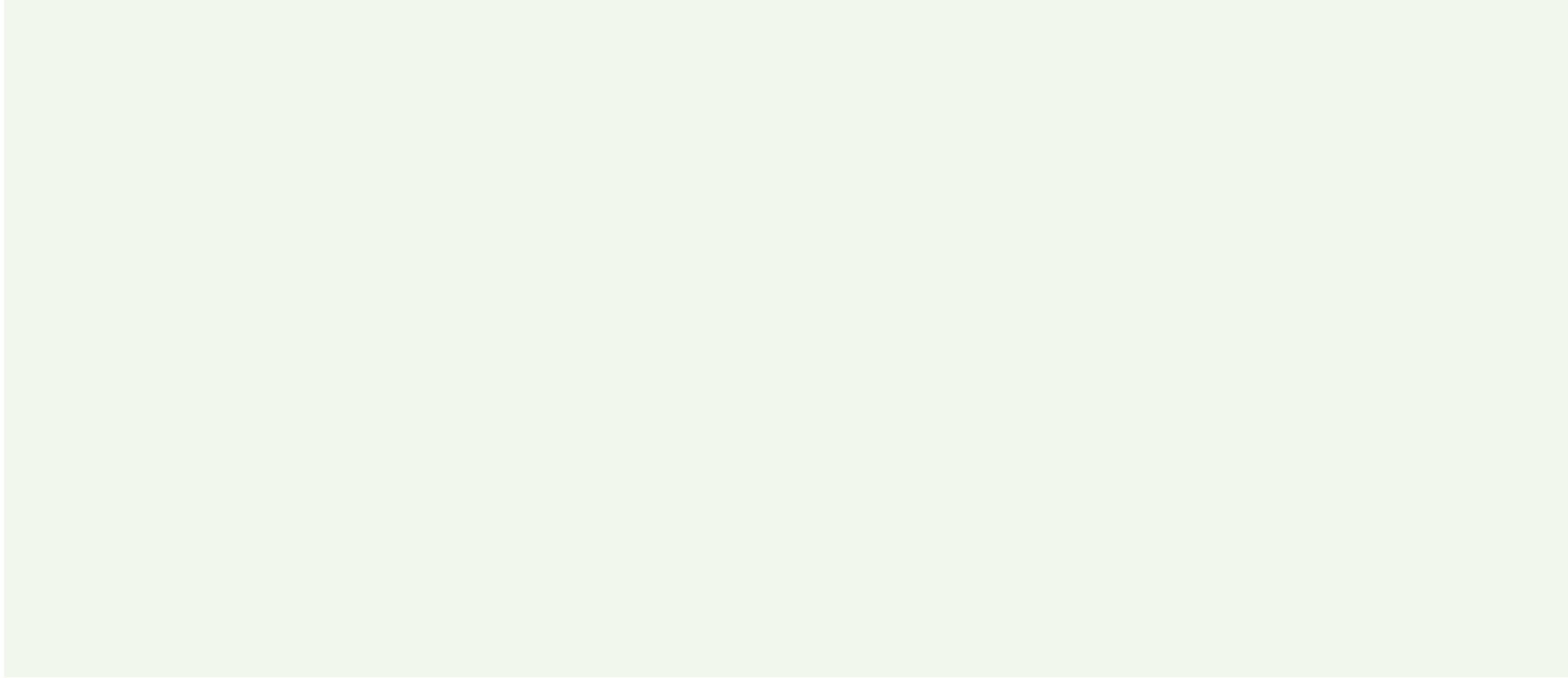
**15** Hai fatto, o vorresti fare, un documento legale formale per dare a qualcuno (una o più persone) l'autorità di prendere decisioni sulle cure sanitarie per tuo conto?



**Suggerimento:** In Victoria, questo documento si chiama 'Appointment of Medical Treatment Decision Maker' (Nomina di un decisore per le cure mediche). Se non compili questo documento, il dottore è obbligato a cercare di contattare le seguenti persone per prendere decisioni mediche per tuo conto (in ordine e se applicabile): il tuo tutore, il tuo coniuge o partner, il tuo caregiver principale, il tuo figlio adulto maggiore, il tuo genitore più anziano, il tuo fratello o sorella maggiore. Se completi questo documento, il dottore deve cercare di contattare la persona o le persone che tu hai scelto.



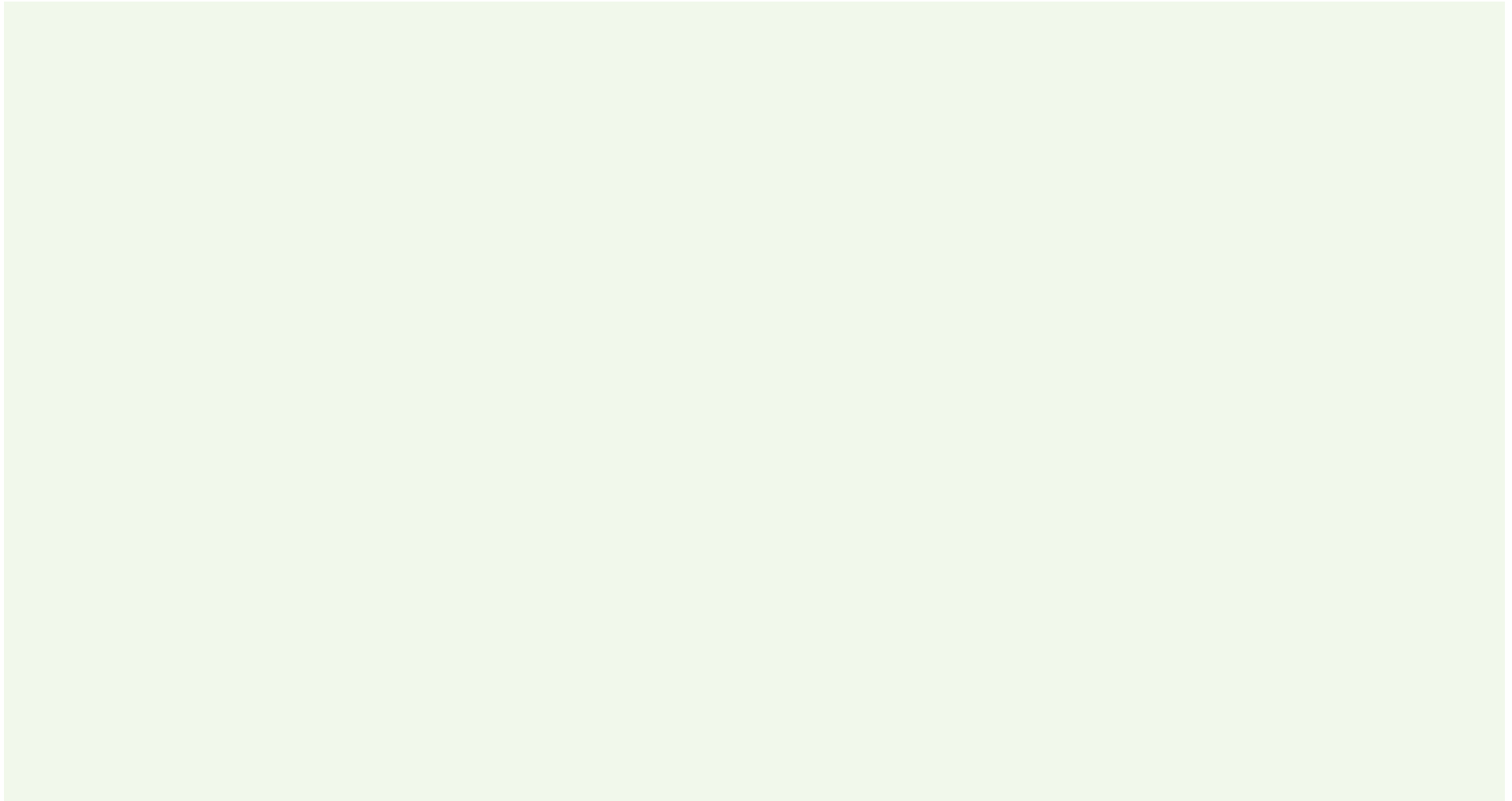
**16** Hai fatto, o vorresti fare, un documento con il tuo dottore per fargli sapere quello che è importante per te riguardo alle cure sanitarie di fine vita?



**Suggerimento:** in Victoria, questo documento si chiama 'Advance Care Directive' (Disposizione anticipata di trattamento). Solitamente va completata insieme al proprio dottore. In questo documento, può dire quello che è importante per te e quali cure mediche vuoi o non vuoi ricevere. Documenti simili esistono negli altri Stati e Territori.



## 17 C'è qualcos'altro che vorresti pianificare riguardo al tuo fine vita?



# Congratulazioni - hai finito!

**Serve coraggio per pensare al futuro e pianificare per l'età avanzata che desideri. Speriamo che questa guida ti abbia aiutato a fare chiarezza su cosa consideri più importante e a comunicare alle persone che ti sono vicine quello che desideri per l'età avanzata.**

Ora che sei arrivato/a alla fine di questa guida, ti consigliamo di stipulare dei documenti legali per formalizzare le tue decisioni. Per maggiori informazioni riguardo alla pianificazione del futuro, visita il sito internet di Justice Connect: [justiceconnect.org.au](http://justiceconnect.org.au).

Se il contenuto di questa guida ti ha causato disagio o sofferenza, puoi contattare:

**Lifeline:** un servizio di supporto gratuito per coloro che provano sofferenza emotiva. Aperto 24 ore su 24.

- **Numero di telefono:** 13 11 14

**Older Persons Advocacy Network (Rete per il patrocinio degli anziani):** servizio informativo e di supporto indipendente e confidenziale per anziani.

- **Numero di telefono:** 1800 700 600