

# Quý vị đã suy nghĩ về cuộc sống sau này chưa?



Australian  
Human Rights  
Commission

## Hướng dẫn Trò chuyện

### Giới thiệu

Nói chuyện về cuộc đời sau này đối với mỗi người mỗi khác. Một số người có thể cảm thấy khó khăn hoặc không thoải mái. Những người khác có thể không chắc chắn về việc bắt đầu cuộc trò chuyện hoặc đưa ra chủ đề như thế nào. Những cuộc trò chuyện này mất thời gian nhưng có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong việc giúp những người xung quanh quý vị hiểu và tôn trọng các quyền cũng như ước nguyện của quý vị khi về già.

Dưới đây là một số gợi ý đơn giản để giúp quý vị bắt đầu.

1

### Hãy suy nghĩ về những gì quan trọng đối với quý vị

- Dành thời gian để tập hợp những suy nghĩ của quý vị lại. Hãy suy nghĩ về cuộc sống mà quý vị muốn như thế nào và quý vị có thể cần sự chăm sóc và hỗ trợ nào khi về già.
- Hãy suy nghĩ về những người quý vị muốn tham gia vào cuộc trò chuyện. Đây có thể là bất kỳ ai mà quý vị tin tưởng, chẳng hạn như người thân, bạn bè, người chăm sóc hoặc thành viên cộng đồng.

### Một vài câu hỏi để quý vị suy nghĩ:

“ Quý vị muốn sống ở đâu và sống như thế nào khi mình về già? ”

“ Liệu quý vị có cần hỗ trợ hoặc giúp đỡ nào khác để sống theo cách mình muốn, tiếp tục sở thích của mình và giữ liên lạc với gia đình và bạn bè? ”

“ Quý vị tin tưởng ai để đưa ra các quyết định về tài chính, chăm sóc sức khỏe và lối sống của mình nếu quý vị bị ốm hoặc không thể tự mình đưa ra các quyết định đó nữa? ”



## 2

### Hãy nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng

- Tìm một nơi quý vị cảm thấy thoải mái để nói chuyện một cách cởi mở.
- Chỉ thảo luận những gì mà quý vị cảm thấy thoải mái để thảo luận.
- Hãy có những cuộc trò chuyện này sớm. Hãy thu xếp khi quý vị còn khỏe mạnh và có thể đưa ra các quyết định mang lại sự an tâm và giúp ngăn ngừa căng thẳng hoặc xung đột gia đình trong tương lai.

#### Những cách bắt đầu trò chuyện:

“ Chuyện này khó nói nhưng tôi tin tưởng quý vị sẽ giúp tôi. ”

“ Bây giờ tôi đã lớn tuổi hơn, tôi muốn nói với quý vị về những lựa chọn của tôi đối với việc chăm sóc y tế và sức khỏe của mình. ”

“ Tôi đã đọc về các lựa chọn để lập kế hoạch trước. Điều đó khiến tôi nghĩ đến việc soạn Di chúc của mình và các tài liệu khác. Chúng ta có thể nói về việc này được không? ”

#### Bày tỏ ước muốn của quý vị:

“ Nếu tôi không còn khả năng quản lý các vấn đề pháp lý và tài chính của mình, tôi muốn [người này] thay mặt tôi đưa ra các quyết định này. ”

“ Tôi muốn sống [ở đây] càng lâu càng tốt và nhận được [loại chăm sóc và hỗ trợ này]. ”

#### Khuyến khích người khác lập kế hoạch trước:

“ Bác sĩ của tôi nói rằng điều quan trọng là lập kế hoạch cho các nhu cầu chăm sóc và sức khỏe trong tương lai khi còn khỏe mạnh. Có vẻ như là điều chúng ta nên bắt đầu xem xét. ”

“ Tôi biết quý vị không thích nói về tuổi già, nhưng tôi sẽ yên tâm hơn nếu biết trước ước muốn của quý vị và cách tôi có thể hỗ trợ quý vị tốt nhất. ”



3

## Các bước tiếp theo

- Viết ra hoặc lưu giữ hồ sơ về các quyết định của quý vị.
- Cân nhắc việc chính thức đưa các quyết định của quý vị vào trong các tài liệu ràng buộc về mặt pháp lý.
- Hãy giữ cho cuộc trò chuyện tiếp diễn. Không có tất cả các câu trả lời cũng không sao và quý vị có thể thay đổi ý định bất cứ lúc nào.

### Quý vị có biết?

Ở Úc, quý vị có thể chính thức đưa các quyết định của mình về cuộc sống sau này vào trong các tài liệu như Di chúc, Giấy ủy quyền Lâu dài và Chỉ thị Chăm sóc Trước. Có thể có các tên và quy định khác nhau cho các tài liệu này tùy thuộc vào tiểu bang hoặc lãnh thổ nơi quý vị sinh sống. Điều quan trọng là những tài liệu này phản ánh mong muốn của quý vị chứ không phải mong muốn của những người xung quanh quý vị. Điều quan trọng nữa là quý vị phải hiểu các quyền của mình và bất kỳ người ra quyết định nào được chỉ định theo các tài liệu này đều hiểu trách nhiệm của họ. Quý vị có thể cập nhật, thay đổi hoặc hủy bỏ các tài liệu này trong khi quý vị vẫn còn khả năng đưa ra các quyết định này.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [humanrights.gov.au/planningahead](https://humanrights.gov.au/planningahead)