

# NÓI VỚI BẠN... LÊN KẾ HOẠCH SỚM

VIETNAMESE | ENGLISH

**Nếu bạn được chẩn đoán mắc chứng mất trí, thì Thông tin Trợ giúp này có thể đem lại lợi ích. Trong này đưa ra những gợi ý để lên kế hoạch cho tương lai. Đồng thời cho biết những người có thể giúp bạn thực hiện việc này.**

## Lên kế hoạch trước

Suy nghĩ về việc lên kế hoạch trước ở giai đoạn chẩn đoán ban đầu là một ý tưởng hay. Bạn có thể cùng tham gia vào quá trình lên kế hoạch để đảm bảo rằng mình có thể kiểm soát các quyết định trong tương lai.

Trao đổi với gia đình về ý thích của mình cho tương lai sẽ góp phần để họ có thể giúp bạn theo cách mà bạn chọn.

## Các vấn đề tiền bạc

Hãy chắc chắn rằng tất cả các tài liệu quan trọng của bạn như các hợp đồng bảo hiểm, các giấy tờ thế chấp và tài chính đã được sắp đặt theo đúng ý. Hãy nói cho người bạn tin tưởng biết nơi cất giữ những tài liệu này.

Tại hầu hết các Bang và Vùng lãnh thổ, ai cũng đều có thể ký một tài liệu được gọi là giấy ủy quyền dài hạn. Giấy ủy quyền dài hạn là một sắp xếp pháp lý cho phép người được chỉ định quản lý các vấn đề tài chính của bạn nếu bạn không có khả năng làm điều đó.

Để biết thêm thông tin về việc lập kế hoạch sắp tới cho các vấn đề tiền bạc, vui lòng liên hệ Đường dây trợ giúp Chứng mất trí Quốc gia qua số **1800 100 500**.

*Lên kế hoạch trước để đảm bảo rằng bạn có thể kiểm soát các quyết định trong tương lai*

## Các vấn đề pháp lý

Bạn có thể cần xem lại di chúc của mình để chắc chắn nó được cập nhật và thể hiện theo đúng ý muốn.

Tại hầu hết các Bang và Vùng lãnh thổ, ai cũng có thể chọn một hay nhiều người mà họ tin tưởng để đại diện họ đưa ra các quyết định cá nhân quan trọng và lối sống khi họ cần giúp đỡ. Những quyết định này có thể bao gồm các lựa chọn về chỗ ở, các hoạt động giải trí và các kỳ nghỉ. Tại một số Bang, điều này bao gồm cả các quyết định về y tế và sức khỏe.

*Một số cá nhân và tổ chức có thể hỗ trợ tư vấn cho bạn về việc sắp xếp tiền bạc, pháp lý và y tế*

## Công việc

Nếu bạn vẫn còn đi làm, hãy cân nhắc việc nói với chủ của mình về chứng mất trí và các triệu chứng. Sẽ tốt hơn nếu dẫn theo ai đó giúp bạn trình bày. Bạn vẫn có thể tiếp tục làm việc lâu hơn bằng cách cắt giảm giờ làm hoặc trách nhiệm của mình. Nếu cuối cùng phải từ bỏ công việc, hãy tìm hiểu về các quyền lợi của mình.

Nếu đã về hưu, hoặc phải ngừng làm việc vì tình trạng này, điều quan trọng là bạn phải luôn sống tích cực. Đối với một số người, tham gia vào công việc thiện nguyện là một cách để vừa giữ mình bận rộn vừa tiếp tục có những cống hiến đáng giá cho cộng đồng.

## Chăm sóc y tế

Tại một số Bang và Vùng lãnh thổ, bạn có thể chọn một người mình tin tưởng để thay mặt đưa ra các quyết định về y tế nếu điều đó là cần thiết. Nếu vẫn chưa lên kế hoạch trước, luật tại mỗi Bang và Vùng lãnh thổ cho phép mở một phiên tòa đặc biệt để chọn ra một người có thể thay bạn đưa ra các quyết định. Có sẵn hai loại công cụ giúp bạn lên kế hoạch trước cho việc điều trị y tế là:

1. Giấy ủy quyền dài hạn bao quát các vấn đề sức khỏe. Giấy này cho phép bạn chọn một người làm người thay thế mình đưa ra các quyết định về y tế
2. Bản chỉ định từ trước là một văn bản thể hiện những mong muốn của bạn về điều trị y tế

Các tên gọi có thể khác nhau ở một số Bang và Vùng lãnh thổ, nhưng các chức năng của những công cụ này là tương đương nhau.

## Ai có thể giúp

Một số cá nhân và tổ chức có thể hỗ trợ tư vấn về việc dàn xếp này và cách mang lại hiệu quả cho bạn và gia đình:

- Giám đốc ngân hàng
- Cố vấn tài chính được công nhận
- Luật sư
- Cơ quan Bệnh vực Công chúng, Giám hộ Công chúng, hoặc Ủy thác Công chúng tại Bang và Vùng lãnh thổ của bạn

## Sắp xếp việc chăm sóc

Tại một thời điểm nhất định, bạn có thể cần được hỗ trợ thêm tại nhà, hoặc các sắp xếp sinh hoạt thay thế. Hãy cân nhắc các dịch vụ sẵn có, và bạn muốn sống ở đâu và những người bạn muốn sống cùng. Hãy tâm sự với gia đình và những người bạn của mình.

Liên hệ Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Chứng mất trí qua số **1800 100 500** để biết thêm thông tin hỗ trợ hoặc các sắp xếp sinh hoạt thay thế.

Trung tâm Đường dây chăm sóc và Nghỉ ngơi Khó khăn vượng chung là nơi cung cấp thông tin miễn phí và bảo mật về các dịch vụ hỗ trợ người chăm sóc, khuyết tật và cộng đồng tại địa phương. Các trung tâm này hiện diện trên khắp Úc và bạn có thể liên hệ với Trung tâm gần nhất của mình bằng cách gọi số **1800 052 222** (Miễn phí ngoại trừ điện thoại di động).

Có thể tìm thông tin về việc chăm sóc người cao tuổi trên website của Dịch vụ Chăm Sóc Người cao tuổi (My Aged Care) **myagedcare.gov.au**

## THÔNG TIN THÊM

Alzheimer's Australia chuyên cung cấp dịch vụ hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn. Xin liên lạc với Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Chứng mất trí qua số **1800 100 500** hoặc vào xem website của chúng tôi tại

**fightdementia.org.au**



Interpreter

Để được trợ giúp ngôn ngữ, mời bạn gọi dịch vụ Biên Phiên dịch qua số qua số **131 450**

# ABOUT YOU... EARLY PLANNING

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It makes suggestions about planning for the future. It also tells you who can assist you to do this.

## Planning ahead

It is a good idea in the early stage of your diagnosis to think about planning ahead. You can participate in the planning process which ensures you have some control over future decisions.

Talking with your family about your preferences for the future will assist them to help you in the way you have chosen.

## Money matters

Make sure that all your important documents such as insurance policies, mortgage and financial papers are the way you want them to be. Tell someone you trust where they are kept.

In most States and Territories a person can sign a document called an enduring power of attorney. An enduring power of attorney is a legal arrangement that enables a nominated person to look after your financial affairs if you become unable to do so.

More information about planning ahead for money matters can be obtained by contacting the National Dementia Helpline on **1800 100 500**.

*Planning ahead ensures you have some control over future decisions*

## Legal matters

You may need to review your will to make sure that it is up to date and the way you want it to be.

In most States and Territories a person can appoint one or more people they trust to make important personal and lifestyle decisions on their behalf when they need assistance. These decisions may include choice of accommodation, recreational activities and holidays. In some States this includes health and medical decisions.

*A number of people and organisations can help explain about money, legal and medical arrangements*

## Work

If you are still working, consider speaking to your employer about dementia and your symptoms. It may be useful to take someone with you to help you explain. It may be possible to keep working a little longer by cutting down on your hours or your responsibilities. If you eventually have to give up work, find out about your entitlements.

If you are already retired, or have to stop working because of the condition, it is important to keep active. For some people, taking on voluntary work is one way to keep involved while continuing to make a valuable contribution to the community.

## Medical care

In some States and Territories it is possible to appoint someone you trust to make medical decisions on your behalf if it becomes necessary. If you have not planned ahead, the law in every State and Territory allows a particular court to appoint someone to make decisions for you. Two types of tools are available to help plan ahead about medical treatment:

1. An enduring power of attorney covering health matters. This allows you to appoint a person to be your substitute decision maker for medical decisions
2. An advance directive is a written document expressing your wishes about medical treatment

Different names may be used in some States and Territories, but the functions of these tools are much the same.

## Who can help

A number of people and organisations can help explain these arrangements and how to make them work for you and your family:

- Bank manager
- Accredited financial adviser
- Solicitor
- The Public Advocate, Public Guardian or Public Trustee in your State or Territory

## Care arrangements

At some point, you may need extra assistance in your home, or alternative living arrangements. Consider what services are available, and where and with whom you might want to live. Talk about it with your family and friends.

Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500** for information about extra assistance or alternative living arrangements.

Commonwealth Respite and Carelink Centres provide free and confidential information on local carer support, disability and community services. Centres are located throughout Australia and you can contact your nearest Centre by phoning **1800 052 222** (Freecall except from mobile phones).

Information on aged care can be found on the My Aged Care website [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

## FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**