

## **Një qasje për të organizuar kujdesin, shëndetin dhe dëshirat tuaja në të ardhmen**

Është e vështirë të filloni të planifikoni dhe të mendoni për organizimin e kujdesit, shëndetit dhe dëshirave tuaja në të ardhmen. Këtu mund të gjeni informacione të dobishme rreth planifikimit të kujdesit paraprak:

### **Çfarë është planifikimi i kujdesit paraprak?**

Planifikimi i kujdesit paraprak ka të bëjë në të vërtetë me të menduarit paraprakisht për jetën tuaj duke nisur nga e tashmja, në të ardhmen dhe deri në fundin e jetës. Është procesi i të pasurit biseda, organizimit dhe të menduarit rreth dëshirave tuaja dhe ndarja e këtyre elementeve me familjarët apo të afermit. Mund të mbulojë disa çështje kyçe ose të jetë më i detajuar. Këto mund të lidhen me shëndetin dhe kujdesin, por edhe me financat dhe asetet tuaja.

### **Kur duhet të mendoj për planifikimin paraprak të kujdesit?**

Është mirë të mendoni për planifikimin e kujdesit paraprak në çdo kohë, por veçanërisht pas një diagnoze, një përsëritjeje të një diagnoze ose një shtrimi në spital. Këto janë momente të mira për të filluar ose për të rishikuar një plan.

### **Çfarë çështje përfshin planifikimi i kujdesit paraprak?**

- Përcaktoni dhe ndani atë që vërtet ka rëndësi për ju. Nëse në të ardhmen duhet të merret një vendim shëndetësor dhe nëse nuk jeni mjaftueshëm mirë për të marrë vendimin, të dashurit ose avokatët tuaj do të konsultohen nga profesionisti që duhet të marrë një vendim. Ata mund t'u tregojnë atyre se çfarë ka më shumë rëndësi për ju. Më pas mund të merret vendimi mjekësor që përputhet më mirë me vlerat dhe dëshirat tuaja personale
- Mendoni se kush do të vepronte në emrin tuaj dhe nëse dëshironi të bëni një autorizim të qëndrueshëm
- Lini hapësirë që procesi të vazhdojë. Kjo do të thotë që planifikimi përpara nuk është një ngjarje, është një proces. Është një bisedë për të filluar, për të lënë mënjane, për të rimarrë, për të rishikuar

### **Cilat burime mund të më ndihmojnë për të filluar?**

Ka disa burime të shkëlqyera për të ndihmuar në thjeshtimin e procesit të planifikimit:

- [MyWishes](#) është një mjet gjithëpërfshirës online që mbështet njerëzit për një sërë çështjesh sipas preferencës, duke përfshirë shkrimin e një testamenti, planifikimin për kujdesin shëndetësor dhe madje edhe lënien e mesazheve për të dashurit. Janë lehtësira për të ndarë të gjithë planin tuaj ose vetëm disa nga dëshirat tuaja me familjen dhe miqtë.

### **Cilat janë dokumentet kryesore?**

- Prokurë e qëndrueshme

- Një testament
- Një deklaratë dëshirash shpreh dëshirat tuaja për atë që ka rëndësi dhe do t'i ndihmojë të dashurit tuaj të marrin vendime në emrin tuaj në të ardhmen. Kjo nuk është ligjërisht e detyrueshme dhe ju mund të ndryshoni mendje në çdo kohë.
- Një vendim paraprak për të refuzuar trajtimin është një dokument ligjërisht i detyrueshëm që ju lejon të deklaroni se trajtime të caktuara do të ishin të papranueshme në të ardhmen

### **Planifikimi përpara për të gjitha llogaritë tuaja në internet (pasuritë dixhitale)**

- Dokumentimi i asaj që dëshironi të ndodhë me llogaritë tuaja në internet mund të ndihmojë që informacioni, kontaktet, paratë dhe asetet të mos humbasin pas vdekjes suaj.
- Disa llogari në internet ju lejojnë të transferoni pronësinë te një të afërm. Llogari të tjera në internet do të lejojnë që përmbajtja të shkarkohet dhe të rezervohet.
- Shumica e llogarive nuk do t'i japin qasje të afërmeve të dikujt pasi pronari të ketë vdekur nëse nuk është dhënë tashmë leja

### **Gjëra për të menduar**

- Nëse keni një kod numerik ose fjalëkalim në telefonin tuaj celular, iPad ose laptop, mund të dëshironi të mendoni se si t'i komunikoni fjalëkalimet tuaja njerëzve afër jush.
- Nëse përdorni rrjete sociale (për shembull Facebook), mund të dëshironi të shkarkoni fotot dhe videot tuaja dhe t'ia kaloni ato familjes tuaj. Ju gjithashtu mund të dëshironi t'i ofroni akses administrativ për llogaritë tuaja të mediave sociale dikujt që i besoni.
- Nëse keni abonime në internet ose llogari bankare në internet, mund të dëshironi të bëni plane për secilën.
- Nëse keni foto ose video të ruajtura në pajisje elektronike ose kompjuterike, mund të dëshironi të krijoni një dosje me fotot tuaja të preferuara dhe t'i ndani ato me një mik ose anëtar të familjes, nëpërmjet një memorie ose një shërbimi interneti si WeTransfer.