

Ներկայացում խօսիլ սկսիր **START2TALK** համացանցին

Նախօրոք ծրագրելը ինչ է:

Նախօրոք ծրագրել կը նշանակե՛լ ապագայի համար ծրագրել, հակառակ պարագային եթե կորսնցնես որոշումներ առնելու կարողությունը ֆինանսական, կենցաղային եւ առողջապահական հարցերու մասին: Այս կարող է պատահիլ եթե յանկարծական արկած ունենաս, շատ ծանր հիւանդանաս եւ կամ մտագարութեան նման հիւանդութիւն սկսի առաջանալ սր կրնայ յիշողութեանդ եւ ծրագրելու կարողութեանդ ազդել: Նախօրոք ծրագրել կ'ընդգրկէ ընտանիքիդ եւ բժիշկիդ հետ խօսակցութիւն թէ ինչն է կարելոք քեզի համար: Կրնայ նաեւ ընդգրկել կազմակերպելու միջոցներ, թէ ով որոշումներ պիտի առնէ քեզի համար եթէ ի վիճակի չես:

Ինչո՞ւ նախօրոք ծրագրելը կարեւոր է:

- Տակաւին իրաւատու ես քու մասիդ առնուած որոշումներուն մինչ աւելի ուշ կարելի է խօսք չունենաս:
- Կը դիրպացնէ ընտանիքիդ առնելիք որոշումները քեզի համար ապագային:
- Մտքի հանգստութիւն կու տայ, որովհետեւ ընտանիքիդ յայտնած պիտի ըլլաս փափաքներդ երկուքիդ տալով ամիթ նախապատրաստուելու ապագային համար:
- Կարելոք է բոլորին համար, մանաւանդ մնայուն եւ յաճախակի առողջապահական պայմաններ եւ կամ նախնական մտագարութեան ազդանշաններ ունեցողներուն համար:

Նախօրոք ծրագրելը արդէ՞ օք կը համընկնի մշակոյթիս հետ միատեղ:

- Մշակութային առումով տարբեր համայնքներու մէջ արտայայտուիլ ապագայի եւ կամ մահուան ու մահի մասին կրնայ տարբերիլ:
- Ընտանիքներու եւ կամ համայնքներու մէջ առնուած որոշումներուն մօտեցումը կրնայ շատ տարբերիլ մշակութային խումբերու միջեւ:
- Նոյնիսկ եթէ նախօրոք ծրագրելը դիրքութեամբ չի պատահիր համայնքիդ մէջ . հակառակ ատոր տակաւին օգուտներ պիտի բերէ քեզի եւ ընտանիքիդ համար:

Նախօրոք ծրագրել ինչպե՞ս կրնամ սկսիլ:

- Start2talk.org.au համացանցը բաց եւ ակնարկ մը նետէ թերթիկներուն եւ աղբիւրներուն որոնք տրամադրուած են:
- Խօսիր ընտանիքիդ հետ քու փափաքներուդ մասին եւ համացանցէն տեղեկութիւններ ցոյց տուր իրենց:
- Խօսիր բժիշկիդ հետ : Հաւանաբար կրնայ օգտակար ըլլալ եթէ այս թերթիկը հետդ տանիս ցոյց տալու համար թէ կան տեղեկութիւններ բժիշկներուն համար start2talk.org.au համացանցին վրայ:

Ինչ էթէ չեմ կրնար հասկնալ համացանցը:

- Բաց եւ ամբարէ քու լեզուով օգնութեան թղթիկը որ կը կոչուի **Նախնական Ծրագրում**, որ կրնայ գաղափար մը տալ նախապէս ծրագրելու հարցերու հետ կապուած:
- Ստուգէ եթէ որեւէ ընտանիքի անդամներ կամ բարեկամներ կրնան օգնել բացատրելու համար համացանցին վրայի նիւթը:
- Եթէ ընկերային կամ համայնքային խումբի կը պատկանիս, գտիր եթէ ուրիշ անդամներ հետաքրքրուած են այս հարցերով եւ եթէ կը փափաքին քեզի հետ ստուգել համացանցը:
- Ստուգէ եթէ կան բազմամշակութային կամ համայնքային աշխատողներ քու շրջանիդ մէջ որոնց հետ կարելի է կրնաս խօսիլ նախօրոք ծրագրելու եւ համացանցին մասին:

Լաւագոյն ժամանակ չիկայ խօսիլ սկսելու

Այցելէ www.start2talk.org.au այսօր:

Յաւելեալ տեղեկութիւն

Ալծայմէր Աւստրալիա կը տրամադրէ նեցուկ կրթութիւն եւ խորհրդատուութիւն: Կապ պահէ Ազգային Մտագարութեան Օգնութիւն հեռաձայնելով **1800 100 500** թիւին եւ կամ այցելէ մեր համացանցը www.fightdementia.org.au



Եթէ լեզուն խօսելու դժուարութիւն ունիս Թարգմանութեան եւ Մեկնաբանութեան սպասարկութիւն Հեռաձայնէ **131 450** թիւին՝ օգնութեան համար:

Keep control of your future

Introducing the **START2TALK** website

What is planning ahead?

'Planning ahead' means planning for the future, in case you lose the ability to make decisions about financial, lifestyle and health care issues. This may happen if you have a sudden accident, become very ill or develop a condition like dementia that affects your memory and your planning ability. Planning ahead involves talking to your family and your doctor about what is important to you. It might also involve organising who will make decisions for you if you are not able to.

Why is planning ahead important?

- You still have a say in how decisions are made for you when you can no longer speak for yourself.
- It helps your family if they have to make decisions for you at some time in the future.
- It can give you peace of mind now, because you will have told your family your wishes and given both you and them a chance to prepare for the future.
- It is important for everyone, but particularly for people with chronic health conditions or early signs of dementia

Does planning ahead fit into my culture?

- Attitudes to talking about the future and issues such as death and dying can vary a lot between different cultural communities.
- The ways that decisions are made within families and communities can also vary a lot between cultural groups.
- Even if planning ahead does not happen easily in your community, it is still something that will bring benefits for you and your family.

How can I start to plan ahead?

- Go to the website start2talk.org.au and take a look at the worksheets and resources available there.
- Talk to your family about your wishes and show them information from the website.
- Talk to your doctor. It may help to take this brochure along and tell them there is information for doctors on the start2talk website.

What if I cannot understand the website?

- Download the Helpsheets in your language called **Early Planning**, This gives an overview of issues in planning ahead.
- Check if any family members or friends can help explain the material on the website to you.
- If you are part of a social or community group, find out if other members are interested in these issues and if they want to look at the website with you.
- Check if there are any multicultural health or community workers in your area that you may be able to talk to about planning ahead and the website.

There's no better time to start to talk
Visit www.start2talk.org.au today

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 www.fightdementia.org.au



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