

Imajte kontrolu nad svojom budućnošću

Uvodimo website 'počnite razgovarati' **START2TALK**

Što je to planiranje unaprijed?

'Planiranje unaprijed' znači planiranje za budućnost, u slučaju ako biste izgubili sposobnost donošenja odluka u vezi financijskih pitanja i pitanja zdravstvene njege i načina života. Do toga može doći ako vam se dogodi neki iznenadni udes, teško obolite ili dobijete neki zdravstveni problem poput demencije što vam poremeti pamćenje i sposobnost planiranja. 'Planiranje unaprijed' uključuje razgovaranje s vašom obitelji i liječnikom o stvarima koje su vama važne. To isto tako može uključivati organiziranje tko će donositi odluke za vas ako to više vi sami niste u stanju.

Zašto je planiranje unaprijed važno?

- Vi još uvijek imate riječ u tome kako će se donositi odluke što se tiču vas i onda kada više ne budete mogli govoriti u svoje ime.
- To će pomoći vašoj obitelji ako oni budu morali nekad u budućnosti donositi odluke u vaše ime
- Tako sada možete biti mirne glave, jer ste svojoj obitelji već unaprijed rekli koje su vaše želje i tako se i vi i oni možete pripremiti za budućnost.
- To je važno za svakog, ali posebno za osobe s kroničnim zdravstvenim problemima ili ranim znacima demencije.

Je li planiranje unaprijed običaj u mojoj kulturi?

- Stavovi prema razgovaranju o budućnosti i stvarima poput smrti i umiranja dosta se razlikuju među zajednicama različitih kultura.
- Isto tako, načini kako se donose odluke unutar obitelji ili zajednice mogu se vrlo razlikovati među kulturno različitim skupinama.
- Čak ako planiranje unaprijed i nije baš uobičajeno u vašoj zajednici, to je još uvijek nešto što će biti od koristi i za vas i za vašu obitelj.

Kako mogu početi planirati unaprijed?

- Posjetite website start2talk.org.au i pogledajte radne listove (worksheets) i resurse što su vam tu na raspolaganju.
- Porazgovarajte sa svojim obiteljima o svojim željama i pokažite im informacije s tog websitea.
- Porazgovarajte sa svojim liječnikom. Možda će vam biti od pomoći ako ponesete sa sobom ovu brošuru i recite im da se na websiteu start2talk nalaze informacije i za liječnike.

Što ako ne mogu razumjeti što piše na tom websiteu?

- Skinite Pomoćni list (Helpsheet) na svom jeziku pod nazivom Early Planning (**Rano planiranje**). Tu je naveden pregled stvari vezanih uz planiranje unaprijed.
- Vidite može li vam itko iz vaše obitelji ili od prijatelja pomoći objasniti materijal s tog websitea.
- Ako ste član nekog društvene skupine ili skupine neke zajednice, saznajte jesu li i drugi članovi zainteresirani za ova pitanja i žele li i oni s vama pogledati što je no tom websiteu.
- Saznajte postoje li neki multikulturalni zdravstveni djelatnici ili djelatnici u zajednici na vašem području s kime biste možda mogli porazgovarati u vezi planiranja unaprijed i o tom websiteu.

Nema boljeg vremena za početi razgovarati
Posjetite www.start2talk.org.au danas

Daljnje informacije

Alzheimer's Australia nudi potporu, informacije, edukaciju i savjetovanje. Kontaktirajte Nacionalnu dežurnu službu demencije (National Dementia Helpline) na **1800 100 500** ili posjetite naš website na www.fightdementia.org.au



Za pomoć na svom jeziku nazovite Službu tumača i prevoditelja na **131 450**.

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**.