

## We presenteren de **START2TALK** website

### Wat betekent vooruit plannen?

'Vooruit plannen' betekent plannen maken voor de toekomst, in geval dat u het vermogen verliest om beslissingen te maken omtrent financiële zaken, manier van leven en zaken omtrent gezondheidszorg. Dit kan gebeuren als u plotseling een ongeluk krijgt, ernstig ziek wordt of een ziekte zoals zwakzinningheid ontwikkeld, die uw geheugen en uw vermogen om plannen te maken aantast.

Vooruit plannen betekent dat u praat met uw familie en uw arts over wat voor u belangrijk is. Het zou ook kunnen betekenen, het regelen wie voor u beslissingen gaat nemen als u daartoe niet in staat bent.

### Waarom is vooruit plannen belangrijk?

- U heeft nog zeggenschap over hoe beslissingen genomen worden, wanneer u niet meer voor uzelf kunt spreken.
- Het helpt uw familie als ze ooit in de toekomst voor u moeten beslissen.
- Het kan u nu gemoedsrust geven, omdat u aan uw familie uw wensen al kenbaar heeft gemaakt en zowel uzelf als uw familie een kans heeft gegeven om voor te bereiden voor de toekomst.
- Het is belangrijk voor iedereen, maar in het bijzonder voor mensen met een chronische aandoening of vroege symptomen van zwakzinningheid.

### Past vooruit plannen in mijn cultuur?

- De houding tegenover het praten over de toekomst en zaken zoals de dood en het overlijden kan erg verschillend zijn tussen diverse culturen.
- De manier waarop beslissingen genomen worden binnen gezinnen en gemeenschappen kan ook erg verschillend zijn tussen culturen.
- Zelfs als vooruit plannen niet gangbaar is in uw gemeenschap, kan het nog vele voordelen opleveren voor u en uw familie.

### Hoe kan ik beginnen met vooruit plannen?

- Ga naar de website: [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) en bekijk eens de werkbladen en de hulpmiddelen die daar beschikbaar zijn.
- Praat met uw familie over uw wensen en laat ze de informatie van de website zien.
- Praat met uw arts. Misschien helpt het om deze folder mee te nemen en te vertellen dat er informatie voor artsen beschikbaar is op de 'start to talk' website.

### Wat kan ik doen als ik de website niet begrijp?

- U kunt het hulpblad 'Early Planning' in uw eigen taal downloaden. Dit geeft een overzicht van zaken omtrent vooruit plannen.
- Kijk of er familieleden of vrienden zijn die u kunnen helpen met het uitleggen van de informatie op de website.
- Als u deelmaakt van een sociale- of een gemeenschapsgroep, kijk of andere leden misschien ook geïnteresseerd zijn in deze zaken en of ze samen met u de website willen bekijken.
- Kijk of er bij u in de buurt multiculturele gezondheids- of sociale werkers zijn met wie u over vooruit plannen en de website kunt praten.

**Er is geen beter moment om te beginnen met praten**

**Ga vandaag naar: [www.start2talk.org.au](http://www.start2talk.org.au)**

### Meer informatie

'Alzheimer's Australia' biedt steun, informatie, educatie en begeleiding. Neem contact op met de 'National Dementia' Hulplijn: **1800 100 500** of bezoek onze website: [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)



Voor een tolk, bel de 'Translating and Interpreting Service' op: **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](http://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](http://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](http://www.fightdementia.org.au)



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