

”Ala puhumaan”-verkkosivun **START2TALK** esittely

Mitä on etukäteen suunnittelu?

Etukäteen suunnittelu tarkoittaa suunnittelua tulevaisuutta varten siltä varalta, että menetät kykysi tehdä taloudellisia asioita sekä elämäntyyliä ja terveydenhoitoa koskevia päätöksiä. Niin voi käydä, jos sinulle tapahtua äkillinen onnettomuus, sairastut erittäin vakavasti tai sairastut sellaiseen sairauteen, kuten dementiaan, joka vaikuttaa muistiisi tai suunnittelukykyysi. Suunnittelu etukäteen sisältää puhumisen perheesi ja lääkärisi kanssa siitä, mikä on sinulle tärkeää. Se voi myös sisältää järjestelyt, että joku toinen tekee päätöksiä puolestasi, jos et itse kykene siihen.

Miksi etukäteen suunnittelu on tärkeää?

- Voit edelleen vaikuttaa siihen, kuinka päätöksiä tehdään puolestasi, vaikka et enää itse pysty ilmaisemaan mielipidettäsi.
- Se auttaa perhettäsi, jos heidän tarvitsee tehdä puolestasi päätöksiä jossain vaiheessa tulevaisuudessa.
- Se voi antaa sinulle mielenrauhan nyt, koska olet kertonut perheellesi toiveistasi ja antanut sekä sinulle että heille mahdollisuuden valmistautua tulevaisuutta varten.
- Se on tärkeää jokaiselle ihmiselle mutta erityisesti niille, jotka kärsivät pitkäaikaisista sairauksista tai joilla on dementian ensioireita.

Sopiiko etukäteen suunnittelu kulttuuriini?

- Asenteet tulevaisuudesta puhumiseen sekä sellaisista aiheista, kuten kuolema ja kuoleminen, voivat vaihdella eri kulttuureihin kuuluvissa yhteisöissä.
- Tavat, joilla päätöksiä tehdään perheissä ja yhteisöissä, voivat vaihdella paljon eri kulttuuriryhmien välillä.
- Vaikka etukäteen suunnittelu ei tapahdu helposti yhteisössasi, siitä silti on hyötyä sinulle ja perheellesi.

Kuinka voin aloittaa etukäteen suunnittelun?

- Mene ”Ala puhumaan”-verkkosivuille (start2talk.org.au) ja tutki siellä saatavilla olevia tietolehtisiä ja resursseja.
- Puhu perheellesi toiveistasi ja näitä heille verkkosivuilla olevaa tietoa.
- Puhu lääkärillesi. Saattaa olla avuksi, jos otat tämän esitteen mukaasi ja sanot, että ”Ala puhumaan”-verkkosivuilla ([start2talk](http://start2talk.org.au)) on tietoa lääkäreille.

Mitä voin tehdä, jos en ymmärrä verkkosivustoa?

- Hae omalla kielelläsi oleva ”**Aikaisin aloitettu suunnittelu**”-niminen opaslehtinen. Se antaa yleiskuvan asioista, jotka kuuluvat aikaisin aloitettuun suunnitteluun.
- Selvitä, voiko kukaan perheesi jäsenistä tai ystävästäsi auttaa selittämään sinulle verkkosivuston aineistoa.
- Jos kuulut sosiaaliseen tai yhteisöryhmään, ota selvää, ovatko muut jäsenet kiinnostuneita näistä asioista ja haluavatko he tutkia verkkosivuja kanssasi.
- Selvitä, onko alueellasi ketään monikulttuurillisen terveydenhuollon työntekijää tai yhteisötyöntekijää, jolle voisit mahdollisesti puhua etukäteen suunnittelusta ja verkkosivustosta.

Nyt on oikea hetki alkaa puhumaan

Käy www.start2talk.org.au verkkosivuilla tänään

Lisätietoja

Alzheimer Australia antaa tukea, tietoa, koulutusta ja neuvontaa. Ota yhteys koko maan kattavaan dementia-neuvontaan soittamalla numeroon **1800 100 500** tai käy verkkosivuillemme osoitteessa www.fightdementia.org.au



Jos tarvitset apua kieliasioissa, soita käännös- ja tulkkipalvelunumeroon **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**.