

Vorstellung der **START2TALK** Webseite

Was heißt es voraus zu planen?

‘Voraus zu planen’ bedeutet für die Zukunft zu planen; für den Fall dass Sie Ihre Fähigkeit verlieren Entscheidungen über Ihre Finanzen, Ihren Lebensstil und Ihre Gesundheitsversorgung zu treffen. Dieser Fall könnte eintreffen wenn Sie plötzlich einen Unfall haben, krank werden oder eine Krankheit wie Demenz bekommen, die Ihr Erinnerungsvermögen und ihre Fähigkeit zu planen beeinflusst. Voraus zu planen bedeutet mit Ihrer Familie und Ihrem Arzt darüber zu sprechen was Ihnen wichtig ist. Es könnte auch bedeuten dass Sie schon jetzt organisieren wer Entscheidungen für Sie treffen wird wenn Sie es nicht mehr selbst tun können.

Warum ist die Vorausplanung wichtig?

- Sie können noch selbst mitbestimmen wie Entscheidungen für Sie getroffen werden, wenn Sie nicht mehr selbst für sich sprechen können.
- Es hilft Ihrer Familie wenn diese irgendwann in der Zukunft Entscheidungen für Sie treffen muss.
- Es kann beruhigend für Sie sein zu wissen dass Sie Ihrer Familie Ihre Wünsche mitgeteilt haben und allen Beteiligten die Möglichkeit gegeben haben sich auf die Zukunft vorzubereiten.
- Das ist für alle Menschen, aber insbesondere für diejenigen mit chronischen Krankheiten oder frühen Anzeichen von Demenz wichtig.

Passt das Vorausplanen in meinen kulturellen Hintergrund?

- Einstellungen darüber wie und ob man über die Zukunft, den Tod und das Sterben redet können in verschiedenen Kulturkreisen sehr unterschiedlich sein.
- Auch die Arten und Weisen wie innerhalb der Familie und der Gemeinde Entscheidungen getroffen werden unterscheiden sich in den verschiedenen kulturellen Gruppen.
- Selbst wenn diese Vorausplanung in Ihrer Gemeinde nicht so einfach ist, handelt es sich doch um eine Angelegenheit die für Sie und Ihre Familie nützlich sein wird.

Wie fange ich mit der Vorausplanung an?

- Gehen Sie auf die Webseite start2talk.org.au und sehen Sie sich mal die Arbeitsblätter und Informationen dort an.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie über Ihre Wünsche und zeigen Sie ihnen die Informationen von der Webseite.
- Sprechen Sie mit ihrem Arzt. Es könnte hilfreich sein diese Broschüre mitzunehmen und zu erklären dass es auf der start2talk Webseite auch Informationen für Ärzte gibt.

Was kann ich tun wenn ich die Webseite nicht verstehe?

- Laden Sie das Informationsblatt „Frühes Planen“ in Ihrer Sprache runter. Das gibt Ihnen einen Überblick über die Einzelheiten des Vorausplanens.
- Fragen Sie Familienmitglieder oder Freunde Ihnen das Material auf der Webseite zu erklären.
- Falls Sie Mitglied einer Freizeit- oder Gemeindegruppe sind gibt es vielleicht andere Mitglieder die Interesse haben die Webseite mit Ihnen zusammen anzuschauen.
- Finden Sie heraus, ob es in Ihrer Gegend multikulturelle Gesundheits- oder Gemeindeangestellte gibt, die vielleicht mit Ihnen über die Webseite und die Vorausplanung sprechen können.

Es gibt keine bessere Zeit mit dem Gespräch anzufangen
Besuchen Sie www.start2talk.org.au heute

Weitere Informationen

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Bildung und Beratung. Rufen Sie bei der National Dementia Helpline unter **1800 100 500** an oder besuchen Sie unsere Webseite www.fightdementia.org.au



Für Hilfe mit der Sprache können Sie den Übersetzer und Dolmetscher Dienst unter der Nummer **131 450** anrufen.

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**.