

# Διατηρήστε τον έλεγχο του μέλλοντός σας

## Παρουσίαση της ιστοσελίδας «Αρχίστε να μιλάτε» **START2TALK**

### Τι είναι ο προγραμματισμός για το μέλλον;

«Προγραμματισμός» σημαίνει προγραμματισμό για το μέλλον, σε περίπτωση που χάσετε την ικανότητα να παίρνετε αποφάσεις σχετικά με θέματα που σχετίζονται με τα οικονομικά, τον τρόπο ζωής και την φροντίδα υγείας σας. Αυτό μπορεί να συμβεί εάν πάθετε ένα ξαφνικό ατύχημα, εάν αρρωστήσετε σοβαρά ή αν πάθετε μια ασθένεια όπως η άνοια που επηρεάζει τη μνήμη σας και την ικανότητά σας για προγραμματισμό. Για τον προγραμματισμό χρειάζεται να μιλήσετε με την οικογένειά σας και το γιατρό σας σχετικά με το τι είναι σημαντικό για εσάς. Θα μπορούσε επίσης να περιλαμβάνει τη διοργάνωση για το ποιος θα λάβει αποφάσεις για σας, αν δεν είστε σε θέση να τις λάβετε εσείς.

### Γιατί είναι σημαντικός ο προγραμματισμός για το μέλλον;

- Εξακολουθείτε να έχετε λόγο στο πώς λαμβάνονται οι αποφάσεις για σας, όταν πλέον δεν μπορείτε να αυτοπροστατευθείτε.
- Βοηθά την οικογένειά σας, εάν πρέπει να πάρουν αποφάσεις για σας σε κάποια στιγμή στο μέλλον.
- Θα σας φέρει ησυχία μυαλού τώρα, γιατί θα έχετε πει στην οικογένειά σας τις επιθυμίες σας και να δοθεί σε σας και αυτούς η ευκαιρία να προετοιμαστείτε για το μέλλον.
- Είναι σημαντικό για όλους, αλλά κυρίως για τα άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας ή τα πρώτα σημάδια άνοιας.

### Ταιριάζει ο προγραμματισμός στην κουλτούρα μου;

- Η συμπεριφορά για αναφορά σε θέματα όπως ο θάνατος μπορεί να διαφέρει πολύ μεταξύ των διαφορετικών πολιτισμικών κοινοτήτων.
- Οι τρόποι που λαμβάνονται αποφάσεις μέσα στις οικογένειες και τις κοινότητες μπορεί να διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό μεταξύ των πολιτισμικών ομάδων.
- Ακόμη και αν ο προγραμματισμός δεν είναι εύκολος στην κοινότητά σας, εξακολουθεί να είναι κάτι που θα φέρει οφέλη σε σας και την οικογένειά σας.

### Πώς μπορώ να ξεκινήσω να προγραμματίζω το μέλλον;

- Πηγαίνετε στην ιστοσελίδα [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) και να ρίξετε μια ματιά στα έντυπα και τα μέσα που διατίθενται εκεί.
- Μιλήστε στην οικογένειά σας για τις επιθυμίες σας και δείξτε τους τις πληροφορίες από την ιστοσελίδα.
- Μιλήστε με το γιατρό σας. Θα βοηθήσει αν πάρετε το παρόν φυλλάδιο μαζί σας και να του πείτε πως υπάρχουν πληροφορίες για τους γιατρούς στην ιστοσελίδα start2talk.

### Τι γίνεται αν δεν μπορώ να καταλάβω την ιστοσελίδα;

- Κατεβάστε το φυλλάδιο που ονομάζεται στη γλώσσα σας **Έγκαιρος Σχεδιασμός** (Early Planning). Αυτό παρέχει μια αναφορά σε θέματα έγκαιρου σχεδιασμού.
- Ελέγξτε αν υπάρχουν μέλη της οικογένειάς ή φίλοι που μπορούν να σας εξηγήσουν το υλικό της ιστοσελίδας.
- Αν είστε μέλος μιας κοινωνικής ή κοινοτικής ομάδας, μάθετε εάν άλλα μέλη ενδιαφέρονται για τα θέματα αυτά και αν θέλουν να δουν την ιστοσελίδα μαζί σας.
- Ελέγξτε αν υπάρχουν λειτουργοί πολυπολιτισμικής υγείας ή κοινοτικοί στην περιοχή σας που μπορεί να είναι σε θέση να μιλήσουν για τον προγραμματισμό και την ιστοσελίδα.

**Δεν υπάρχει καλύτερη στιγμή για να αρχίσετε να μιλάτε για το θέμα**  
**Επισκεφθείτε την [www.start2talk.org.au](http://www.start2talk.org.au) σήμερα**

### Περισσότερες πληροφορίες

Η οργάνωση Αλτσχάιμερ-Αυστραλία (Alzheimer's Australia) προσφέρει υποστήριξη, ενημέρωση, εκπαίδευση και παροχή συμβουλών. Επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας στο [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)



Για γλωσσική βοήθεια τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στο **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**.