

अपने भविष्य को नियंत्रित करें

स्टार्ट टू टॉक START2TALK वेबसाइट का परिचय

आगे की योजना बनाने का मतलब क्या है?

'आगे की योजना बनाने' का मतलब है भविष्य की योजना बनाना, अगर कभी आप अपनी धन सम्बन्धी, जीवन-शैली, स्वास्थ्य-देखभाल सम्बन्धी मुद्दों पर निर्णय लेने के योग्य न रहें। हो सकता है कि आपके साथ अचानक दुर्घटना घट जाए, आप बहुत बीमार हो जाएं या आपको डिमेंशिया जैसी बीमारी हो जाए जो आपकी याददाश्त को और आपकी योजना बनाने की योग्यता को प्रभावित कर दे। आगे की योजना बनाने में कुछ बातें सम्मिलित हैं जैसे आपके परिवार और आपके डॉक्टर से इस बारे में बातचीत करना कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है। इसमें ये भी शामिल हो सकता है कि अगर आप निर्णय लेने की दशा में न रहें, तो आपके लिए कौन निर्णय लेगा।

आगे की योजना बनाना क्यों महत्वपूर्ण है?

- आपके भविष्य के बारे में, जब आप अपनी बात न कह सकेंगे, निर्णय लिया जा रहा है, तब आप अपनी राय दे सकते हैं।
- यदि आपके परिवार को आपके बारे में भविष्य में कोई निर्णय लेना पड़े तो उन्हें इससे सहायता मिलेगी।
- इससे आपको अभी मानसिक शांति मिलेगी, क्योंकि आप अपने परिवार को अभी से अपनी इच्छाएँ बता देंगे, जिससे आपको और उन्हें दोनों को भविष्य के लिए तैयार होने का अवसर मिलेगा।
- ये सबके लिए महत्वपूर्ण है, परन्तु उन लोगों के लिए खास तौर पर जिन्हें दीर्घ कालीन स्वास्थ्य समस्याएँ हैं या जिनमें डिमेंशिया के प्रारंभिक लक्षण दिखाई दे रहे हैं।

क्या आगे की योजना बनाना मेरी संस्कृति के अनुरूप है?

- अपने भविष्य, मृत्यु व मरने के बारे में बात करना विभिन्न सांस्कृतिक समुदायों में अलग-अलग हो सकता है।
- परिवारों और समुदायों में जिस तरह निर्णय लिए जाते हैं, वे भी विभिन्न सांस्कृतिक समूहों में अलग-अलग हो सकते हैं।
- अगर आपके समुदाय में आगे की योजना बनाना आसानी से स्वीकृत नहीं है, तब भी इससे आपको और आपके परिवार को इस योजना से लाभ होगा।

मैं आगे की योजना बनाना कैसे शुरू कर सकता/ सकती हूँ?

- start2talk.org.au वेबसाइट पर जाएं और वहां उपलब्ध वर्कशीटों और सामग्री को देखें।
- अपने परिवार से अपनी इच्छाओं के बारे में बात करें और उन्हें वेबसाइट पर दी गई सामग्री दिखाएँ।
- अपने डॉक्टर से बात करें। इस पुस्तिका को अपने साथ ले जाएं और उसे बताएं कि स्टार्ट टू टॉक वेबसाइट पर चिकित्सकों के लिए सूचना है।

अगर वेबसाइट पर दी गई सूचना समझ में न आए तो क्या करें?

- अपनी भाषा में सहायता प्रपत्र या हेल्पशीट को डाउनलोड कर लें जिसे **प्राथमिक योजना** कहा जाता है। इससे आपको आगे की योजना बनाने में आने वाले सभी मुद्दों का विवरण मिल जाएगा।
- पता करें कि आपके परिवार के सदस्य या मित्र वेबसाइट पर दी गई सामग्री आपको समझा सकते हैं।
- यदि आप किसी सामाजिक या सामुदायिक समूह के सदस्य हैं, तो पता करें कि अन्य लोगों की इन मुद्दों में रुचि है और वे आपके साथ वेबसाइट देखना चाहते हैं।
- पता करें कि आपके क्षेत्र में कोई बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य या सामुदायिक कार्यकर्ता हैं जिनसे आप आगे की योजना के बारे में या वेबसाइट के बारे में बात कर सकते हैं।

अपनी बात कहने यानि स्टार्ट टू टॉक का इससे बेहतर समय नहीं मिलेगा

आज ही www.start2talk.org.au पर जाएं

अधिक जानकारी

एल्ज़ाइमर्स ऑस्ट्रेलिया इस बारे में सहायता, जानकारी, शिक्षा और सलाह देती है। नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन से **1800 100 500** पर संपर्क करें या हमारी वेबसाइट www.fightdementia.org.au पर जाएं।



भाषा सम्बन्धी सहायता के लिए अनुवाद और दुभाषिया सेवा को **131 450** पर फोन करें।

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**.