

Pegang kontrol hari depan Anda

Mengenalkan website 'mulai berbicara' **START2TALK**

Apakah berencana ke depan itu?

'Berencana ke depan' berarti merencanakan untuk hari depan, jika seandainya Anda kehilangan kemampuan membuat keputusan mengenai hal finansial, gaya hidup, dan pemeliharaan kesehatan. Ini dapat terjadi jika Anda tiba tiba mengalami kecelakaan, menjadi sangat sakit atau menjadi suatu kondisi seperti singkat akal (dementia) yang mempengaruhi ingatan dan kemampuan berencana. Membuat rencana kedepan memerlukan berbicara dengan keluarga Anda dan dokter Anda mengenai apa yang penting bagi Anda. Mungkin juga memerlukan mengatur siapa akan membuat keputusan untuk Anda jika Anda tidak mampu.

Mengapa berencana ke depan itu penting?

- Anda masih memiliki hak suara dalam bagaimana keputusan dibuat untuk Anda apabila Anda tidak lagi dapat berbicara untuk Anda sendiri.
- Membantu keluarga Anda jika mereka harus membuat keputusan untuk Anda pada suatu waktu di kemudian hari.
- Dapat memberi Anda ketenangan pikiran sekarang, karena Anda akan sudah memberitahu keluarga Anda harapan Anda dan akan sudah memberi Anda dan mereka suatu kesempatan menyiapkan untuk hari depan.
- Penting bagi semua, tetapi khususnya untuk mereka dengan kondisi kesehatan kronis atau tanda tanda dini dari dementia.

Apakah berencana ke depan sesuai dengan budaya saya?

- Sikap terhadap membicarakan mengenai hari depan dan hal hal seperti kematian atau ambang kematian dapat berbeda banyak antara berbagai komunitas budaya.
- Cara membuat keputusan dalam keluarga dan komunitas dapat juga berbeda banyak antara grup budaya.
- Meskipun berencana ke depan tidak terjadi dengan mudah dalam komunitas Anda, masih merupakan sesuatu yang membawakan manfaat bagi Anda dan keluarga Anda.

Bagaimana saya dapat mulai berencana ke depan?

- Kunjungilah website start2talk.org.au dan lihatlah pada lembaran-kerja dan sumber sumber yang ada terdapat.
- Bicarakan dengan keluarga Anda mengenai harapan harapan Anda tunjukkan mereka informasi dari website tadi.
- Bicarakan dengan dokter Anda. Barangkali dapat membantu dengan membawa brosure ini dan katakanlah kepada mereka ada informasi untuk dokter pada website 'mulai berbicara' (start2talk).

Bagaimana kalau tidak dapat mengerti website tadi?

- Unduhlah Lembaran-bantuan (Helpsheet) dalam bahasa Anda bernama '**Berencana Dini**' (Early Planning). Ini memberi tinjauan komprehensif mengenai hal hal dalam berencana ke depan.
- Cek apakah ada anggota keluarga atau teman yang dapat membantu menerangkan bahan tadi pada website kepada Anda.
- Jika Anda bagian dari grup sosial atau komunitas, temukan apakah ada anggota anggota lain yang tertarik dalam hal ini dan apakah mereka ingin melihat pada website tadi dengan Anda.
- Cek apakah ada pekerja kesehatan multikultur atau komunitas di daerah Anda yang mungkin dapat berbicara mengenai berencana ke depan dan website tadi.

Tidak ada waktu yang lebih baik untuk mulai berbicara
Kunjungilah www.start2talk.org.au hari ini

Informasi lebih lanjut

Alzheimer's Australia menawarkan dukungan, informasi, pendidikan dan nasihat. Hubungilah National Dementia Helpline pada **1800 100 500** atau kunjungi website kami www.fightdementia.org.au



Untuk bantuan bahasa teleponlah Translating and Interpreting Service on **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**.