

## Presentiamo il sito web “comincia a parlarne” **START2TALK**

### **Pianificare per tempo. Che vuol dire?**

‘Pianificare per tempo’ significa prepararsi al futuro, alla possibilità di perdere la capacità di decidere su questioni finanziarie, di stile di vita e di cura della salute. Questo può accadere se hai un incidente improvviso, se ti ammali gravemente o contrai una malattia come la demenza, che danneggia la memoria e la capacità di programmare. Per prepararti in tempo è importante parlare con i familiari e con il medico di fiducia, delle cose che per te sono importanti. Può anche essere necessario incaricare una persona che prenda decisioni per tuo conto, se tu non sarai capace di farlo.

### **Perché è importante pianificare per tempo?**

- Per poter dire la tua su come saranno prese decisioni che ti riguardano, se tu non sarai più in condizione di farlo.
- Per aiutare i tuoi familiari a prendere decisioni per te, se in futuro sarà necessario.
- Per darti tranquillità sin da ora, quando avrai informato i familiari dei tuoi desideri e avrai dato la possibilità, sia a te che a loro, di programmare per il futuro.
- Questo è importante per tutti, ma specialmente per chi soffre di condizioni di salute croniche o mostra i primi segni di demenza.

### **Pianificare per tempo trova posto nella mia cultura?**

- Parlare del futuro e di questioni come la morte o essere vicini a morire, può essere considerato in modo molto diverso fra differenti comunità culturali.
- Il modo in cui vengono prese decisioni entro le famiglie e le comunità può anche variare molto fra diversi gruppi culturali.
- Anche se pianificare per tempo non è facile nella tua comunità, è ugualmente qualcosa che porterà beneficio a te e ai tuoi familiari.

### **Come posso cominciare a pianificare per tempo?**

- Visita il sito web [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) dove troverai informazioni e liste delle risorse disponibili.
- Parla con i tuoi familiari di ciò che desideri e mostra loro le informazioni del sito web.
- Parlane con il tuo medico. Sarà utile portare con te quest’opuscolo e spiegare che nel sito start2talk vi sono anche informazioni dirette ai medici.

### **E se non capisco il sito web?**

- Scarica il foglio informativo in italiano “**Pianificare per tempo**”, che offre una visione d’insieme delle questioni riguardanti il modo di prepararsi per il futuro.
- Vedi se qualcuno dei tuoi familiari o amici può aiutare a spiegarti il materiale contenuto nel sito web.
- Se fai parte di un gruppo sociale o comunitario, vedi se altre persone nel gruppo sono interessate in queste questioni e se vogliono consultare insieme con te il sito web.
- Informati se vi sono operatori sanitari o comunitari multiculturali nella tua area, che possano parlare di come pianificare per tempo e spiegare i contenuti del sito web.

**Non c’è tempo migliore, per cominciare a parlarne**  
**Visita oggi stesso il sito [www.start2talk.org.au](http://www.start2talk.org.au)**

### **Altre informazioni**

Alzheimer’s Australia offre sostegno, informazioni, istruzione e consigli. Telefona alla nostra linea di assistenza National Dementia Helpline al numero **1800 100 500** o visita il sito web [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)



Per aiuto con la lingua chiama Translating and Interpreting Service al **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**.