

# រក្សាការគ្រប់គ្រងអនាគតរបស់លោកអ្នក

## សេចក្តីបង្ហាញពីគេហ: ទំព័រ ការចាប់ផ្តើមនិយាយ **START2TALK**

### តើអ្វីទៅជាការធ្វើផែនការសំរាប់ពេលខាងមុខ?

ការធ្វើផែនការសំរាប់ពេលខាងមុខ មានន័យថាការធ្វើផែនការសំរាប់អនាគតនៅក្នុងករណីដែលលោកអ្នកបាត់បង់លទ្ធភាពដើម្បីធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្តនានាស្តីពីបញ្ហាទាំងឡាយទាក់ទងនឹងហិរញ្ញវត្ថុ ផ្លូវនៃជីវិតនិងការថែរក្សាសុខភាព។ រឿងនេះអាចកើតមានឡើងប្រសិនបើលោកអ្នកជួបនូវឧប្បត្តិហេតុកើតឡើងភ្លាមៗ ក្លាយទៅជាឈឺខ្លាំងឬកើតមានលក្ខខណ្ឌដូចជា ការរង្វេងស្មារតីដែលប៉ះពាល់ដល់ការចងចាំនិងលទ្ធភាពក្នុងការធ្វើផែនការរបស់លោកអ្នក។ ការធ្វើផែនការសំរាប់ពេលខាងមុខទាក់ទងទៅនឹងការនិយាយទៅកាន់គ្រួសារនិងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអំពីអ្វីដែលសំខាន់ចំពោះលោកអ្នក។ វាក៏អាចជាប់ពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងការរៀបចំចាត់ចែងថាតើអ្នកណានឹងធ្វើសេចក្តីសំរេចនានាសំរាប់លោកអ្នក ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនអាចធ្វើសេចក្តីសំរេចបាន។

### តើហេតុអ្វីបានជាការធ្វើផែនការសំរាប់ពេលខាងមុខវាសំខាន់?

- លោកអ្នកនៅតែមានសិទ្ធិនិយាយនៅក្នុងការធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្តយ៉ាងដូចម្តេចសំរាប់លោកអ្នកនៅពេលដែលលោកអ្នកមិនអាចនិយាយបានទៅទៀតសំរាប់ខ្លួនលោកអ្នកផ្ទាល់។
- វាជួយគ្រួសាររបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើពួកគេត្រូវធ្វើសេចក្តីសំរេចនានាសំរាប់លោកអ្នកនៅក្នុងពេលអនាគតណាមួយ។
- វាអាចផ្តល់ដល់លោកអ្នកនូវភាពស្ងប់ស្ងាត់ចិត្តនៅពេលឥឡូវនេះ ពិសេសលោកអ្នកនឹងត្រូវប្រាប់គ្រួសាររបស់លោកអ្នកពីបំណងប្រាថ្នារបស់លោកអ្នកហើយបានផ្តល់ដល់លោកអ្នកនិងពួកគេនូវឱកាសមួយដើម្បីរៀបចំអនាគត។
- វាសំខាន់សំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ជាពិសេសសំរាប់មនុស្សដែលមានលក្ខខណ្ឌសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ឬមានសញ្ញាជាដំបូងនៃការរង្វេងស្មារតី។

### តើការធ្វើផែនការសំរាប់ពេលខាងមុខសមស្របទៅនឹងវប្បធម៌របស់ខ្ញុំឬទេ?

- ឥរិយាបថក្នុងការនិយាយអំពីអនាគតនិងបញ្ហានានាដូចជា មរណៈភាពនិងការស្លាប់អាចប្រែប្រួលច្រើនរវាងបណ្តាសហគមន៍ដែលមានវប្បធម៌ខុសៗគ្នា។
- របៀបដែលការសំរេចចិត្តត្រូវធ្វើនៅក្នុងបណ្តាគ្រួសារនិងសហគមន៍នានាក៏អាចប្រែប្រួលច្រើនដែររវាងបណ្តាក្រុមវប្បធម៌នានា។
- បើទោះបីជាការធ្វើផែនការសំរាប់ពេលខាងមុខមិនកើតឡើងដោយស្រួលនៅក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នកក៏ដោយ វានៅតែជាអ្វីមួយដែលនឹងនាំមកនូវផលប្រយោជន៍សំរាប់លោកអ្នកនិងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។

### តើខ្ញុំអាចចាប់ផ្តើមធ្វើផែនការសំរាប់ពេលខាងមុខយ៉ាងដូចម្តេច?

- ទៅគេហ: ទំព័រ [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) ហើយមើលតារាងព័ត៌មាននិងធនធានដែលមាននៅទីនោះ។
- និយាយទៅកាន់គ្រួសាររបស់លោកអ្នកអំពីបំណងប្រាថ្នាទាំងឡាយរបស់លោកអ្នកហើយបង្ហាញពួកគេនូវព័ត៌មានពីគេហ: ទំព័រ។
- និយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក។ វាអាចជួយបានដោយយកនូវកូនសៀវភៅនេះមកជាមួយហើយប្រាប់ពួកគេថាមានព័ត៌មានសំរាប់វេជ្ជបណ្ឌិតនៅលើគេហ: ទំព័រ [start2talk](http://start2talk) ។

**តើធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចប្រសិនបើខ្ញុំមិនយល់ពីគេហៈទំព័រ?**

- ទាញយកក្រដាសព័ត៌មានជំនួយជាភាសារបស់លោកអ្នក ហៅថា **ការធ្វើផែនការជាដំបូង**។ ក្រដាសព័ត៌មានជំនួយនេះផ្តល់នូវការពិពណ៌នាទូទៅខ្លីៗនៃបណ្តាបញ្ហានានានៅក្នុងការធ្វើផែនការសំរាប់ពេលខាងមុខ។
- ពិនិត្យមើលប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារឬមិត្តភក្តិណាមួយអាចជួយពន្យល់ដល់លោកអ្នកពីខ្លឹមសាររឿងនៅលើគេហៈទំព័រ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកជាផ្នែកមួយនៃក្រុមសង្គមឬក្រុមសហគមន៍ សូមរកមើលក្រែងមានសមាជិកដទៃទៀតមានការចាប់អារម្មណ៍នៅក្នុងបញ្ហាទាំងនេះហើយប្រសិនបើពួកគេចង់មើលគេហៈទំព័រជាមួយលោកអ្នក។
- ពិនិត្យមើលប្រសិនបើមានបុគ្គលិកសហគមន៍ឬបុគ្គលិកសុខភាពពហុវប្បធម៌ណាម្នាក់នៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នកដែលអាចនិយាយអំពីការធ្វើផែនការសំរាប់ពេលខាងមុខនិងគេហៈទំព័រ។

**គ្មានពេលណាប្រសើរជាងដើម្បីចាប់ផ្តើមនិយាយ**  
**មើល [www.start2talk.org.au](http://www.start2talk.org.au) នៅថ្ងៃនេះ**

**ព័ត៌មានថែមទៀត**

Alzheimer's Australia ផ្តល់នូវការគាំទ្រ ព័ត៌មាន ការអប់រំនិងការពិគ្រោះយោបល់។

ទាក់ទងខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិខាងជើងជម្ងឺរង្វេងស្មារតីលេខ **1800 100 500** ឬមើលគេហៈទំព័ររបស់យើងនៅឯ

[www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)



សំរាប់ជំនួយខាងភាសា សូមទូរស័ព្ទកិច្ចបំរើបកប្រែសរសេរនិងបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាម

លេខ 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**.