

여러분의 미래를 책임질

스타트 투 톡 **START2TALK** 웹사이트를 소개합니다.

미리 계획 한다는 것은 무슨 말입니까?

‘미리 계획 한다는 것’은, 여러분이 재정, 라이프스타일, 건강관리 문제들에 대해 결정할 수 있는 능력을 상실했을 경우를 대비해, 미리 계획하는 것을 의미합니다. 여러분이 기억력과 계획 능력에 영향을 주는, 불의의 사고를 당하거나, 건강이 나빠지거나 치매와 같은 병에 걸릴 경우에 이러한 상황이 발생할 수 있습니다. 미리 계획하는 것에는 여러분의 가족이나 의사에게 여러분에게 중요한 사항에 대해 이야기하는 것이 포함되며, 만약 여러분이 결정할 수 없는 상황이라면, 여러분을 대신해서 결정할 사람을 결정하는 것도 포함할 수 있습니다.

미리 계획하는 것이 왜 중요한가요?

- 여러분은, 더이상 스스로 말할 수 없게 될 경우에도, 여러분 자신을 위해 어떻게 결정할지에 대하여 말할 권리가 있습니다.
- 여러분의 가족이 미래의 어느 시점에 여러분을 위해 결정을 해야할 경우, 여러분의 가족을 도울 수 있습니다.
- 여러분의 가족에게 여러분이 원하는 것을 밝히고 여러분 자신과 가족들에게 앞으로를 대비할 수 있는 기회를 주기 때문에, 여러분에게 마음의 평안을 줄 수 있습니다.
- 모든 분들, 특히 만성질환을 앓거나 치매 초기 증상을 가진 분들에게 중요합니다.

미리 계획하는 것이 여러분의 문화에 맞습니까?

- 미래와 죽음과 같은 문제에 대해 이야기하는 것에 대한 태도가 문화에 따라 많이 다를 수 있습니다..
- 가족과 지역사회 내에서 결정을 하는 방법도 문화에 따라 많이 다를 수 있습니다..
- 미래 계획하는 것이 여러분의 지역사회에서 쉽게 할 수 있는 일이 아니더라도, 여러분과 여러분 가족들에게 이로우심을 가져다줄 수 있습니다..

어떻게 미리 계획하는 것을 시작할 수 있습니까?

- start2talk.org.au를 방문하셔서 이 웹사이트에 있는 표와 자료들을 보시기 바랍니다..
- 여러분의 가족에게 여러분이 원하는 것을 말하고 이들에게 웹사이트에 나온 정보들을 보여주시기 바랍니다..
- 여러분의 의사에게 알려주십시오 이 소책자를 의사에게 가지고 가셔서 이 웹사이트에 의사들을 위한 정보가 있다고 알려주면 도움이 될 수도 있습니다.

웹사이트를 이해할 수 없으면 어떻게 할까요?

- 여러분의 언어로 된 **조기 계획**이라고 불리는 Helpsheet 을 다운로드하면, 미리 계획하는 것에 대한 문제들의 개요를 볼 수 있습니다.
- 웹사이트 내용을 여러분에게 설명해줄 수 있는 가족이나 친구가 있는지 확인해보십시오.
- 여러분이 사회단체나 커뮤니티 그룹의 회원이면, 다른 회원들이 이러한 문제들에게 관심이 있거나, 여러분과 함께 웹사이트를 보고싶어하는지 알아보시기 바랍니다.
- 여러분이 미리 계획하는 것과 관련 웹사이트에 관해 이야기할 수 있는 다문화 보건 또는 커뮤니티 복지사가 여러분 지역에 있는지 확인해 보십시오.

이야기를 시작할 이보다 좋은 때는 없습니다.

오늘 www.start2talk.org.au 방문하십시오

추가정보

알츠하이머 오스트레일리아(Alzheimer's Australia)는 지원, 정보, 교육 카운셀링을 제공합니다..내셔널 알츠하이머 헬프라인(National Alzheimer Helpline)에 **1800 100 500** 로 연락하시거나 웹사이트 www.fightdementia.org.au 를 방문하시기 바랍니다.



언어지원을 원하시면, 통번역 서비스(Translating and Interpreting Service)에 **131 450** 으로 전화하시기 바랍니다.

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**.