

# ຄວບຄຸມອະນາຄົດຂອງທ່ານ

## ແນະນຳ ເວັບໄຊທ໌ ເລີ່ມ ໂອລິມກັນ START2TALK

### ການວາງແຜນໄວ້ແຕ່ຕົ້ນແມ່ນຫຍັງ?

‘ວາງແຜນໄວ້ແຕ່ຕົ້ນ’ ໝາຍເຖິງການວາງແຜນສຳລັບອະນາຄົດ, ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການຕັດສິນໃຈເລື່ອງການເງິນ, ວິຖີການດຳລົງຊີວິດ ແລະ ການດູແລສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບອຸບັດຕິເຫດຢ່າງ ປັດຈຸບັນ ທັນດ່ວນ, ເຈັບປ່ວຍຢ່າງໜັກ ຫຼື ເກີດມີບັນຫາສຸຂະພາບເຊັ່ນ ໂຮກຄວາມຈຳເສື່ອມເຊິ່ງອາດໄປກະທົບຄວາມຊຶ່ງຈຳ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການ ວາງແຜນ ຂອງທ່ານ. ການວາງແຜນໄວ້ແຕ່ຕົ້ນ ຮວມເຖິງການໂອລິມກັນຄົນໃນຄອບຄົວແລະທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ໃນສິ່ງທີ່ສຳຄັນຕໍ່ຕົວທ່ານ. ສິ່ງທີ່ໂອລິມກັນອາດຮວມເຖິງການມອບໝາຍວ່າແມ່ນໃຜຈະເປັນ ຜູ້ຕັດສິນເລື່ອງຕ່າງໆແທນທ່ານ ຖ້າທ່ານເຮັດເອງບໍ່ໄດ້ແລ້ວ.

### ເປັນຫຍັງການວາງແຜນແຕ່ຕົ້ນຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນ?

- ທ່ານຍັງຈະສາມາດອອກຄວາມເຫັນໄດ້ ເມື່ອມີການຕັດສິນໃຈເລື່ອງຕ່າງໆກ່ຽວກັບຕົວທ່ານ ເມື່ອທ່ານບໍ່ສາມາດ ເວົ້າໄດ້ ດ້ວຍ ຕົນເອງແລ້ວ.
- ມັນຈະຊ່ວຍຄອບຄົວທ່ານ ຖ້າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ທຳການຕັດສິນໃຈແທນທ່ານ ໃນບາງຄັ້ງ ໃນອະນາຄົດ.
- ທ່ານຈະມີຄວາມສະບາຍໃຈໄດ້ແຕ່ດຽວນີ້ເລີຍ, ເພາະວ່າທ່ານໄດ້ບອກກ່າວກັບຄອບຄົວໄວ້ແລ້ວ ເຖິງຈຸດປະສົງ ຂອງທ່ານ ແລະ ຍັງຈະເຮັດໃຫ້ທັງຕົວທ່ານເອງແລະຄອບຄົວມີໂອກາດໄດ້ກະກຽມໄວ້ກ່ອນສຳລັບອະນາຄົດ.
- ເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບທຸກໆຄົນ, ແຕ່ວ່າສຳຄັນເປັນພິເສດສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເຮື້ອຮັງ ຫຼື ສິ່ສະແດງອາການ ຂອງໂຮກ ຄວາມ ຈຳເສື່ອມ.

### ການວາງແຜນໄວ້ແຕ່ຕົ້ນເໝາະສົມກັບວັທະນະທັມຂອງຂ້ອຍບໍ?

- ທັສນະຄະຕິຕໍ່ການເວົ້າເຖິງອະນາຄົດແລະບັນຫາຕ່າງໆເຊັ່ນຄວາມຕາຍຫຼື ຊ່ວງສຸດທ້າຍຂອງຊີວິດ ອາດແຕກຕ່າງກັນ ຢ່າງ ມາກມາຍ ລະຫວ່າງວັທະນະທັມທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນຊຸມຊົນ.
- ວິທີການໃນການຕັດສິນໃຈພາຍໃນຄອບຄົວແລະໃນບັນດາຊຸມຊົນກໍອາດແຕກຕ່າງກັນຢ່າງມາກມາຍເຊັ່ນກັນ ໃນແຕ່ລະ ວັທະນະທັມ ລະຫວ່າງບັນດາກຸ່ມຕ່າງໆ.
- ເຖິງແມ່ນວ່າການວາງແຜນໄວ້ແຕ່ຕົ້ນຈະເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ຄ່ອຍປະຕິບັດກັນພາຍໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ, ແຕ່ວ່າ ມັນກໍຍັງເປັນສິ່ງທີ່ ຈະນຳ ປໂຍດມາສູ່ຕົວທ່ານເອງແລະຄອບຄົວ.

### ຂ້ອຍຈະເລີ່ມຕົ້ນການວາງແຜນໄວ້ແຕ່ຕົ້ນໄດ້ຢ່າງໃດ?

- ຈົ່ງເຂົ້າໄປທີ່ເວັບໄຊທ໌ [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) ແລະເຂົ້າເບິ່ງບ່ອນ ໜ້າເຈ້ຍແລະແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຕ່າງໆທີ່ມີໄວ້ໃຫ້ຢູ່ທີ່ນັ້ນ.
- ໃຫ້ໂອລິມກັນຄອບຄົວເຖິງຈຸດປະສົງຂອງທ່ານແລະຊື່ບອກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເບິ່ງຂໍ້ມູນທີ່ຂຽນໄວ້ໃນເວັບໄຊທ໌ດັ່ງກ່າວ.
- ໃຫ້ໂອລິມກັນທ່ານໝໍຂອງທ່ານ. ອາດຈະເປັນການຊ່ວຍໄດ້ຖ້າທ່ານຖືເອົາປຶ້ມນ້ອຍນີ້ໄປນຳ ແລະບອກໃຫ້ເພິ່ນຮູ້ວ່າ ມີຂໍ້ມູນສຳລັບທ່ານໝໍໂດຍສະເພາະຢູ່ໃນເວັບໄຊທ໌ ເລີ່ມ ໂອລິມກັນ (start2talk).

### ຈະເຮັດຢ່າງໃດ ຖ້າຂ້ອຍບໍ່ເຂົ້າໃຈເວັບໄຊທ໌ນີ້?

- ໃຫ້ຕາວໂຫຼດເອົາໜ້າເຈ້ຍຊ່ວຍເຫຼືອ ທີ່ເປັນພາສາຂອງທ່ານ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ *ການວາງແຜນແຕ່ຕົ້ນໆ* (Early Planning). ໜ້າເຈ້ຍນີ້ ຈະໃຫ້ຮາຍລະອຽດທີ່ໄປຂອງປະເດັນຕ່າງໆໃນການວາງແຜນໄວ້ແຕ່ຕົ້ນ.
- ໃຫ້ຖາມເບິ່ງວ່າມີໃຜແດ່ໃນຄອບຄົວຫຼືມີໝູ່ເພື່ອນທີ່ສາມາດອະທິບາຍເນື້ອໃນເອກກະສານໃນເວັບໄຊທ໌ນີ້ໃຫ້ແກ່ທ່ານໄດ້.
- ຖ້າທ່ານເປັນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຊຸມຊົນໃດໜຶ່ງ, ໃຫ້ຖາມເບິ່ງວ່າມີໃຜແດ່ໃນກຸ່ມທີ່ສົນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ແລະຊວນເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊທ໌ຮ່ວມກັບທ່ານ.
- ໃຫ້ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າມີພະນັກງານສຸຂະພາບບາງວັທະນະທັມຫຼືພະນັກງານຊຸມຊົນໃນເຂດຂອງທ່ານບໍ່ ທີ່ທ່ານສາມາດສອບຖາມ ກ່ຽວກັບ ການວາງແຜນໄວ້ແຕ່ຕົ້ນ ແລະ ເວັບໄຊທ໌ດັ່ງກ່າວ.

ບໍ່ມີເວລາໃດດີໄປກວ່ານີ້ອີກແລ້ວ ທີ່ຈະເລີ່ມ ໂອລິມກັນ  
ຈົ່ງເຂົ້າໄປເບິ່ງ [www.start2talk.org.au](http://www.start2talk.org.au) ໃນມື້ນີ້ໂລດ

### ຮາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ

Alzheimer’s Australia ໃຫ້ການສນັບສນູນ, ສນອງຂໍ້ມູນ, ການສຶກສາແລະຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານຈິດໃຈ. ກະຣຸນາຕິດຕໍ່ສາຍ ໂຮກຄວາມ ຈຳເສື່ອມແຫ່ງຊາດ ທີ່ເລກໂທ 1800 100 500 ຫຼືເຂົ້າໄປເບິ່ງເວັບໄຊທ໌ຂອງພວກເຮົາທີ່ [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)



ຖ້າຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ໄທໂທຫາ ພະແນກແປເອກກະສານແລະພາສາທີ່ 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 Helpsheet 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**.