

## Iepazīstinām ar Sāksim runāt **START2TALK** mājaslapu

### Kas ir plānošana priekšdienām?

'Plānošana priekšdienām' nozīmē plānot nākotnei, ja gadījumā Jūs zaudējat spējas lemt par finansiāliem, dzīvesveida un veselības aprūpes jautājumiem. Tas varētu notikt, ja Jums notiek negadījums, kļūstat ļoti slims vai izveidojas slimība kā demence (plānprātība), kas ietekmē atmiņu un Jūsu plānošanas spējas. Plānošana priekšdienām iekļauj pārrunas ar savu ģimeni un ārstu par Jums svarīgiem jautājumiem. Tajā varbūt vajadzēs sarunāt cilvēku, kas nākotnē pieņemtu lēmumus Jūsu vietā, ja pats nespējat.

### Kādēļ plānošana priekšdienām ir svarīga?

- Arī tad, kad vairs nevarat patstāvīgi pieņemt lēmumus, Jums vēl ir teikšana par to, kādā veidā lēmumi tiek pieņemti.
- Tā palīdz Jūsu ģimenei, ja tai nākotnē ir jāpieņem lēmumi Jūsu vietā.
- Tā Jums jau tagad sniegs mieru, jo esat savai ģimenei pastāstījis par savām vēlmēm un devis gan sev, gan ģimenei iespēju sagatavoties nākotnei.
- Tā ir svarīga visiem, bet īpaši cilvēkiem ar hroniskām slimībām vai agras demences pazīmēm.

### Vai plānošana priekšdienām saskan ar manām tradīcijām?

- Attieksme pret pārrunām par nākotni un jautājumiem, kas skar veselību un nāvi, var atšķirties, atkarībā no tautības.
- Arī veids, kā ģimenēs un kopienās pieņem lēmumus var stipri atšķirties.
- Pat ja plānošana priekšdienām Jūsu tautībai vai kopienai nav īpaši pieņemta, tā nesīs labumus Jums un Jūsu ģimenei.

### Kā varu sākt plānot priekšdienām?

- Apmeklējiet mājaslapu [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) un paskatieties tur pieejamās uzdevumu lapiņas un resursus.
- Aprunājieties ar savu ģimenes ārstu par savām vēlmēm un parādiat mājaslapas informāciju.
- Aprunājieties ar savu ārstu. Varbūt paņemiet līdz šo brošūru un pastāstīt, ka start2talk mājaslapā var arī atrast informāciju ārstiem.

### Ko darīt, ja nesaprotu mājaslapu?

- Lejupielādējiet informācijas lapu (Helpsheet) "**Savlaicīga plānošana**" (Early Planning) savā valodā. Te atradīsiet pārskatu par jautājumiem, kas iesaistīti šajā plānošanā.
- Pārliedcinieties, vai kāds ģimenes loceklis vai draugs varētu palīdzēt izskaidrot informāciju, kas atrodas mājaslapā.
- Ja piederat kādai sociālai vai savas kopienas grupai, uzziniet, vai arī citiem interesē šie jautājumi un vai viņi vēlētos kopīgi apskatīties mājaslapu.
- Pārliedcinieties, vai Jūsu apkārtnē ir kāds "multikultūrāls" veselības vai kopienu darbinieks, ar kuru varētu aprunāties par plānošanu priekšdienām un par mājaslapu.

**Nav labāka brīža sākt runāt**  
**Apmeklējiet [www.start2talk.org.au](http://www.start2talk.org.au) šodien**

### Vairāk informācijas

Alzheimer's Australia piedāvā palīdzību, informāciju, izglītību un konsultācijas. Zvaniet Nacionālajam demences palīdzības dienestam (National Dementia Helpline) - **1800 100 500** vai apmeklējiet mūsu mājaslapu

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



Tulkošanas palīdzībai, zvaniet Tulkošanas dienestam - **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**.