

Ви ја претставуваме веб страната 'почнете со разговорот' **START2TALK****Што значи планирањето однапред?**

„Планирањето однапред“ значи да се планира за иднината, во случај да ја изгубите способноста да донесувате одлуки за финансиски прашања, начинот на живеење и здравствената нега. До тоа може да дојде ако имате ненадејна незгода, ако се разболите од сериозна болест или ако добиете заболување како деменција што се одразува на меморијата и способноста за планирање. Планирањето однапред значи водење разговори со семејството и вашиот доктор за тоа што вам ви е важно. Може исто така да значи да се организира кој ќе одлучува наместо вас ако вие не сте во состојба тоа да го правите.

Зошто планирањето однапред е важно?

- Затоа што сеуште ќе можете да кажете како сакате да се носат одлуките за вас кога ќе дојде ред да не можете да решавате за себе.
- Ќе им помогне на вашето семејство ако треба да одлучуваат наместо вас во иднина.
- Ќе ви овозможи да сте спокојни сега, затоа што ќе можете да им ги кажете вашите желби на семејството, а тоа ќе ви даде прилика и вам и на нив да се подготват за во иднина.
- Важно е за секого, но особено е важно за луѓето со хронични заболувања или со почетни знаци на деменција.

Дали планирањето однапред се вклопува во мојата културна традиција?

- Ставот кон разговорите за иднината и темите како смрт и умирање може да е многу различен кај разните културни традиции.
- Начинот на кој се носат решенијата во семејствата и заедниците може исто така да се разликува меѓу културолошките групи.
- Дури и ако планирањето однапред не е така лесно во вашата заедница, тоа е сепак нешто што ќе ви биде од полза вам и на вашето семејство.

Како да почнам да планирам однапред?

- Посетете ја веб страната 'почнете со разговорот' (start2talk.org.au) и погледнете ги текстовите и материјалите што таму се нудат.
- Разговарајте со вашето семејство за вашите желби и покажете им ги информациите од веб страната.
- Разговарајте со вашиот доктор. Може да помогне ако ја понесете оваа брошура и ако му/и кажете дека на веб страната 'почнете со разговорот' (start2talk) има информации за доктори.

Што ако не можам да ја разберам веб страната?

- Симнете ги информациите на вашиот јазик (Helpsheet) под наслов **Рано планирање** (Early Planning). Тука се дава општ преглед на прашањата вклучени во планирањето однапред.
- Проверете дали некој од вашето семејство или пријателите можат да ви помогнат и да ви го објаснат материјалот на веб страната.
- Ако членувате или сте дел од некоја група во заедницата, прашајте дали некој друг од членовите е заинтересиран за овие прашања и дали сакаат да ја разгледаат веб страната заедно со вас.
- Проверете дали има мултикултурни здравствени или општествени работници во вашето подрачје со кои што би можеле да разговарате за планирањето однапред и за веб страната.

Нема подобро време да почнете со разговорот
Одете на www.start2talk.org.au денес

За повеќе информации

Здружението Alzheimer's Australia нуди поддршка, информации, образование и советување. Јавете се на телефонската служба за помош за деменција (National Dementia Helpline) на **1800 100 500** или одете на нашата веб страна на www.fightdementia.org.au



За помош со англискиот јазик јавете се во Телефонската преведувачка служба на **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 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**.