

Przedstawiamy stronę internetową **Zacznij Rozmawiać START2TALK****Co to jest planowanie z góry?**

„Planowanie z góry” to planowanie na przyszłość, na wypadek gdybyś stracił/straciła umiejętność podejmowania decyzji dotyczących twoich finansów, trybu życia i zdrowia. Może się tak stać na skutek nagłego wypadku, ciężkiej choroby lub dolegliwości takiej jak demencja, które mogą mieć wpływ na twoją pamięć i zdolność planowania. Planowanie z góry polega na rozmawianiu z rodziną i ze swoim lekarzem na temat tego co jest dla ciebie ważne. Może to również polegać na zorganizowaniu kogoś kto będzie podejmował za ciebie decyzje, jeśli ty nie będziesz w stanie.

**Dlaczego ważne jest aby planować z góry?**

- Masz wkład w decyzje podejmowane w twoim imieniu, nawet wtedy, gdy już nie możesz mówić za siebie.
- Pomoże to twojej rodzinie, jeśli będą musieli podejmować decyzje za ciebie kiedyś w przyszłości
- Może cię to uspokoić, ponieważ rodzina pozna twoje życzenia dając zarówno tobie jak i im szansę aby przygotować się na przyszłość.
- Jest to ważne dla wszystkich, ale szczególnie dla osób cierpiących na chroniczne choroby lub okazujące wczesne oznaki demencji.

**Czy planowanie z góry jest zgodne z moją kulturą?**

- Postawy wobec rozmawiania na tematy związane ze śmiercią i umieraniem mogą różnić się bardzo w różnych środowiskach kulturowych.
- Sposób w jaki decyzje podejmowane są w rodzinach i środowiskach również może się bardzo różnić w różnych środowiskach kulturowych.
- Nawet jeśli planowanie z góry nie odbywa się w sposób łatwy w twoim, środowisku w dalszym ciągu będzie korzystne dla ciebie i twojej rodziny.

**Jak mogę zacząć planować z góry?**

- Wejdź na stronę [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) i przeżyj ankiety i źródła tam dostępne.
- Porozmawiaj ze swoją rodziną na temat swoich życzeń i pokaż im informacje z tej strony internetowej
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem. Może pomóc jeśli zabierzesz tę broszurę ze sobą i powiesz mu, że na stronie [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) dostępne są informacje dla lekarzy

**A jeśli nie rozumię tej strony internetowej?**

- Pobierz stronę Pomoc w swoim języku pod tytułem **Wczesne Planowanie**. Podaje ona streszczenie zagadnień związanych z planowaniem z góry.
- Zapytaj czy ktoś z rodziny lub znajomych nie mógłby ci pomóc i wyjaśnić materiały dostępne na internecie.
- Jeśli jesteś członkiem grupy socjalnej lub środowiskowej, zapytaj czy inni członkowie nie są zainteresowani tymi zagadnieniami i czy nie zechcieliby przeczytać tę stronę internetową razem z tobą.
- Zapytaj czy nie ma w twoim rejonie pracowników zdrowia lub pracowników społecznych o różnym pochodzeniu kulturowym, z którymi mógłbyś/mogłabyś porozmawiać o planowaniu z góry i o tej stronie internetowej.

**Teraz jest najlepszy czas aby zacząć rozmawiać**  
**Odwiedź [www.start2talk.org.au](http://www.start2talk.org.au) dzisiaj**

**Dalsze informacje**

Alzheimer's Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i porady. Skontaktuj się z Krajową Liniją Pomocy Demencji pod numerem **1800 100 500** lub idź na naszą stronę <http://www.fightdementia.org.au>



Po pomoc z językiem zadzwoń do Usług Tłumaczy Przysięgłych pod **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**.