

Introduzindo-se o site comece a falar **START2TALK**

O que é planear para o futuro?

'Planear para o futuro' significa fazer planos para o futuro, no caso de você perder a capacidade de tomar decisões sobre assuntos financeiros, de estilo de vida, e cuidados de saúde. Isto poderá acontecer se você sofrer um acidente súbito, ficar muito doente ou desenvolver uma condição como a demência que afecta a sua memória e a sua capacidade de planear. Planear para o futuro envolve falar com os seus familiares e o/a seu/sua médico(a) sobre o que é importante para si. Isso poderá, também, envolver a disposição sobre quem irá tomar decisões no seu lugar se você não for capaz disso.

Porque é importante planear para o futuro?

- Você ainda tem tempo de participar nas decisões que forem tomadas quanto a si quando você já não puder falar por si próprio(a).
- Isso ajuda os seus familiares se eles tiverem de tomar decisões a respeito de si numa altura no futuro.
- Isso pode dar-lhe tranquilidade agora, pois você já terá manifestado os seus desejos aos seus familiares e terá dado, tanto a si próprio(a) como a eles, uma oportunidade de se preparar para o futuro.
- Isso é importante para todos, mas sobretudo para pessoas com condições de doenças crónicas ou com primeiros sinais de demência.

Planear para o futuro caberia na minha cultura?

- As atitudes para com a conversa sobre o futuro e assuntos como a morte e o morrer podem variar muito entre diferentes comunidades culturais.
- As maneiras como se fazem as decisões dentro de famílias e comunidades podem também variar muito entre os grupos culturais.
- Mesmo que o planear para o futuro não aconteça facilmente na sua comunidade, isso é algo que irá trazer benefícios para si e sua família de qualquer forma.

Como é que posso começar a planear para o futuro?

- Visite o website start2talk.org.au e dê uma olhada nas fchas de trabalho e nos recursos nele disponíveis.
- Fale com os seus familiares sobre os seus desejos e apresente-lhes a informação do website.
- Fale com o/a seu/sua médico(a). Também poderá ser útil para si levar consigo esta brochura e dizer-lhes que existe informação para os médicos no website start2talk

E se eu não puder entender o website?

- Faça o download do Helpsheet (Folheto de Ajuda) em sua língua chamado Early Planning (**Planeamento Precoce**). Ele proporciona uma resenha dos assuntos no planeamento do futuro.
- Verifique se quaisquer membros da família ou amigos podem explicar-lhe o material no website.
- Se você faz parte dum grupo social ou comunitário, procure saber se os outros membros estariam interessados nestes assuntos e se eles quereriam olhar para o website juntamente consigo.
- Verifique se existem quaisquer trabalhadores de saúde multiculturais ou comunitários na sua área com os quais você poderia falar a respeito de planear para o futuro e do website.

Não existe tempo melhor para começar a falar
Visite www.start2talk.org.au hoje

Mais informação

A Alzheimer's Australia proporciona apoio, informação, educação e aconselhamento. Contacte a National Dementia Helpline [Linha Nacional de Apoio à Demência] no **1800 100 500** ou visite o nosso website no www.fightdementia.org.au



Para ajuda com a língua, telefone ao no **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**.