

Vă prezentăm site-ul "Începeți să vorbiți" **START2TALK**

Ce este de planificarea din timp?

"Planificare din timp" înseamnă planificare pentru viitor, pentru cazul în care vă pierdeți capacitatea de a lua decizii în legătură cu aspecte financiare, de mod de viață și de sănătate. Acest lucru se poate întâmpla dacă aveți un accident brusc, vă îmbolnăviți grav sau suferiți de o afecțiune cum ar fi demența, care vă afectează memoria și capacitatea de planificare. Planificarea din timp implică să vorbiți cu familia și cu medicul dumneavoastră despre ceea ce este important pentru dvs. Poate să implice de asemenea și organizarea a cui va lua decizii pentru dumneavoastră în cazul în care nu sunteți în măsură să o faceți.

De ce este importantă planificarea din timp?

- Încă mai aveți un cuvânt de spus privind modul în care vor fi luate deciziile pentru dumneavoastră atunci când nu veți mai putea vorbi în numele dvs.
- Vă ajută familia, dacă aceasta va trebui să ia decizii pentru dvs. la un moment dat în viitor.
- Vă puteți împăca acum cu gândul că ați spus familiei dorințele dvs. și ca aveți atât dumneavoastră cât și ei posibilitatea să vă pregătiți pentru viitor.
- Este important pentru toată lumea, dar în special pentru persoanele cu probleme cronice de sănătate sau cu semne timpurii de demență.

Se încadrează planificarea din timp în cultura mea?

- Atitudinea privind dacă să vorbim sau nu despre viitor și aspecte cum ar fi moartea și a muri pot varia foarte mult între diferite comunități culturale.
- Modul în care se iau deciziile în familie și în comunitate poate varia de asemenea de la un grup cultural la altul.
- Chiar dacă planificarea din timp nu are loc cu ușurință în comunitatea dumneavoastră, este totuși ceva care va aduce beneficii atât dumneavoastră cât și familiei dvs.

Cum pot începe să planific din timp?

- Duceți-vă la site-ul start2talk.org.au și uitați-vă la foile de lucru și resursele disponibile acolo.
- Discutați cu familia dvs. despre dorințele dvs. și arătați-le informații de pe site.
- Discutați cu medicul dumneavoastră. S-ar putea să vă fie de folos să luați această broșură cu dvs. și să-i spuneți că există informații pentru medici pe site-ul start2talk.

Ce se întâmplă dacă nu pot înțelege site-ul?

- Descărcați foia de ajutor (Helpsheet) numită **Planificarea din timp** (Early Planning) în limba dvs. Aceasta oferă o privire de ansamblu asupra aspectelor planificării din timp.
- Verificați dacă vreun membru al familiei sau prieten vă poate ajuta la explicarea materialului de pe site.
- Dacă faceți parte dintr-un grup social sau comunitar, aflați dacă alți membri sunt interesați de aceste probleme și dacă vor să se uite la acest site cu dvs.
- Verificați dacă există personal multicultural sanitar sau comunitar în zona dumneavoastră cu care ați putea vorbi despre planificarea din timp și site-ul web.

Acum este momentul cel mai potrivit pentru a începe să vorbiți
Vizitați www.start2talk.org.au astăzi

Informații suplimentare

Alzheimer Australia oferă sprijin, informare, educație și consiliere. Contactați linia de asistență telefonică națională pentru demență (National Dementia Helpline) la **1800 100 500** sau vizitați site-ul nostru la www.fightdementia.org.au



Pentru asistență în limba dvs. telefonați la Serviciul de traducere și interpretare (Translating and Interpreting Service) la **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**.