

## Представляем веб-сайт START2TALK (начинаем разговор)

### Что значит планирование наперед?

«Планирование наперед» означает составление планов на будущее на тот случай, если вы потеряете способность принимать решения по вопросам, касающимся ваших финансов, здоровья и образа жизни. Это может произойти, если с вами случится несчастный случай, вы серьезно заболеете или у вас разовьется деменция, что скажется на вашей памяти и способности планировать. Планирование важных для вас вопросов следует проводить вместе с членами вашей семьи и вашим врачом. Возможно, следует подумать о том, кто будет принимать за вас решения, если вы не сможете делать это сами.

### Почему важно планировать наперед?

- Вы все еще можете высказать свое мнение о том, как должны приниматься связанные с вами решения, когда вы не сможете это делать самостоятельно.
- Это поможет членам вашей семьи, если им придется принимать решения за вас в будущем.
- Это может обеспечить вам душевное спокойствие, так как вы выскажете своей семье свои пожелания и дадите себе и им возможность подготовиться к будущему.
- Это важно для всех, но особенно это касается людей с хроническими заболеваниями или ранними признаками деменции.

### Как планирование будущего сочетается с моими культурными традициями?

- У представителей разных культур отношение к обсуждению будущего и вопросов, связанных со смертью, может сильно отличаться.
- То, как принимаются решения в семьях и национальных общинах, также сильно зависит от культурных традиций.
- И даже если планирование будущего в вашей общине – это не простой вопрос, все равно это то, от чего вы и ваша семья только выиграете.

### Как мне приступить к планированию будущего?

- Зайдите на веб-сайт [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) и ознакомьтесь с представленными там материалами и анкетами.
- Поговорите с вашими близкими о своих пожеланиях и покажите им информацию с веб-сайта.
- Поговорите со своим врачом. Покажите ему эту брошюру и скажите, что на веб-сайте start2talk есть информация для врачей.

### Что, если я не смогу понять, о чем говорится на веб-сайте?

- Сгрузите справочный листок на своем языке, который называется «**Раннее планирование**» (Early Planning). В нем кратко описано, как планировать будущее.
- Возможно, члены вашей семьи или друзья смогут помочь вам разобраться с материалами веб-сайта.
- Если вы принадлежите к какой-либо общественной группе, выясните, интересуют ли эти вопросы других ее членов и предложите им посмотреть веб-сайт вместе с вами.
- Узнайте, есть ли в вашем районе медицинские или социальные работники, говорящие на вашем языке, с которыми вы могли бы поговорить о планировании будущего и веб-сайте.

**Сейчас самое время начать разговор**  
Посетите [www.start2talk.org.au](http://www.start2talk.org.au) сегодня

### Дополнительная информация

Австралийская ассоциация болезни Альцгеймера предлагает поддержку, информацию, обучение и консультирование. Звоните на телефон доверия по вопросам деменции (National Dementia Helpline) **1800 100 500** или посетите наш веб-сайт [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)



Если вам нужна помощь переводчика, звоните в переводческую службу (Translating and Interpreting Service) по номеру **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**.