

Presentación del sitio web comience a hablar **START2TALK**

¿Qué significa planear con anticipación?

"Planear con anticipación" significa planear para el futuro, en caso de que usted pierda la capacidad de tomar decisiones sobre temas financieros, de estilo de vida y cuidado de la salud. Esto podría ocurrir si tiene un accidente inesperado, se enferma gravemente o desarrolla una enfermedad como la demencia, que afecta su memoria y su capacidad para planear. Planear con anticipación involucra hablar con su familia y su médico sobre lo que es importante para usted. También podría incluir establecer quién tomará decisiones por usted si no puede tomarlas.

¿Por qué es importante planear con anticipación?

- Cuando ya no pueda hablar por sí mismo/a, usted todavía tiene poder de decisión sobre sus cosas.
- Es una ayuda para su familia, si tienen que tomar decisiones por usted, en algún momento en el futuro.
- Le da tranquilidad ahora, porque habrá comunicado a su familia sus deseos y les habrá dado, tanto a ellos como a usted mismo, la oportunidad de prepararse para el futuro.
- Es importante para todos, pero especialmente para las personas con problemas crónicos de salud o signos prematuros de demencia.

Planear con anticipación, ¿es afín a mi cultura?

- Las actitudes respecto del futuro, y temas tales como la muerte y el morir, puede variar bastante entre las distintas culturas comunitarias.
- La forma en que se toman las decisiones dentro de las familias y comunidades, también pueden variar bastante entre los distintos grupos culturales.
- Aunque planear con anticipación no ocurra fácilmente dentro de su comunidad, sigue siendo algo que le brindará beneficios a usted y a su familia.

¿Cómo puedo comenzar a planear con anticipación?

- Diríjase al sitio web www.start2talk.org.au, y vea las hojas informativas y recursos disponibles allí.
- Hable con su familia sobre sus deseos y muéstreles información del sitio web.
- Hable con su médico. Podría ser útil llevarle este folleto y decirle que hay información para médicos en el sitio web de *start2talk*.

¿Qué ocurre si no entiendo el sitio web?

- Descargue la hoja de ayuda llamada *Early Planning (Planificación Temprana)* en español. Ésta brinda un vistazo de temas a tocar al planear con anticipación.
- Vea si hay algún familiar o amigo que le pueda ayudar para explicarle los elementos del sitio web.
- Si usted es parte de un grupo social o comunitario, vea qué otros miembros están interesados en estos temas y si desean ver el sitio web con usted.
- Verifique si hay trabajadores de la salud multiculturales o comunitarios en su zona, con los que podría hablar de planear con anticipación y sobre el sitio web.

No hay mejor momento para comenzar a hablar

Visite www.start2talk.org.au hoy

Más información

Alzheimer's Australia ofrece apoyo, información, educación y asesoría. Contacte a la *National Dementia Helpline* en el **1800 100 500** o visite nuestro sitio web www.fightdementia.org.au



Para ayuda con el idioma llame al Servicio de Traducción e Interpretación al **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 Helpsheet 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**.