

## Pinasisimulan ang website na magsimulang magsalita **START2TALK**

### Ano ang pagpapalano habang maaga pa?

Ang Pagpapalano habang maaga pa (Planning ahead) ay nangangahulugang pagpapalano para sa hinaharap, sakaling nawala ang inyong kakayahang gumawa ng mga desisyon tungkol sa pampinansya, istilo ng pamumuhay at mga problema sa pangkalusugang pangangalaga. Maaaring mangyari ito kung kayo ay biglang naaksidente, nagkasakit ng malubha o nagkaroon ng sakit na gaya ng dementia na naapektuhan ang inyong memorya at kakayahan sa pagpapalano. Kabilang sa pagpapalano habang maaga pa ay ang pakikipag-usap sa inyong pamilya at doktor tungkol sa kung ano ang mahalaga para sa inyo. Maaaring kabilang din ang pag-oorganisa kung sino ang magdedesisyon para sa inyo kung sakaling hindi na ninyo ito magagawa.

### Bakit mahalaga ang pagpapalano habang maaga pa?

- Ikaw pa rin ang masusunod kung paano gagawin ang mga desisyon para sa inyo pagsapit nang panahong hindi na ninyo kayang masabi.
- Makakatulong ito sa inyong pamilya kung sila na ang gagawa ng mga desisyon para sa inyo pagdating ng panahon sa hinaharap.
- Mapapayapa ang inyong kaisipan ngayon, dahil nasabi na ninyo sa inyong pamilya ang inyong mga kagustuhan at parehong nabigyan kayo at sila ng pagkakataong makapaghanda para sa hinaharap.
- Mahalaga ito para sa lahat, lalo na sa mga taong may paulit-ulit na mga sakit o maagang senyales ng 'dementia'

### Tama ba sa aking kultura ang pagpapalano habang maaga pa?

- Malaki ang pagkakaiba sa mga pag-uugali kung pag-uusapan ang tungkol sa hinaharap at mga problema gaya ng kamatayan at pag-aagaw buhay sa pagitan ng mga ibat-ibang kulturang pangkomunidad.
- Malaki rin ang pagkakaiba sa pagitan ng mga pangkulturang grupo sa mga pagdedesisyon ng mga pamilya at komunidad.
- Kahit na hindi madaling gawin ang pagpapalano habang maaga pa sa inyong komunidad, ito ay isang bagay pa rin na magbibigay ng mga benepisyo para sa inyo at inyong pamilya.

### Paano ako makapagsisimulang magplano habang maaga pa?

- Magtungo sa website na [start2talk.org.au](http://start2talk.org.au) at tingnan ang mga 'worksheets' at mga mapagkukunan na naroroon.
- Kausapin ang inyong pamilya tungkol sa inyong mga kagustuhan at ipakita sa kanila ang impormasyon na galing sa website.
- Kausapin ang inyong doktor. Maaaring makatulong kung dala itong polyeto at ipakita sa kanila ang impormasyon para sa mga doktor sa website ng start2talk.

### Paano kung hindi ko maintindihan ang website?

- Kopyahin sa wikang Tagalog ang 'Helpsheet' na tawag ay '**Early Planning**'. Magbibigay ito ng maikling buod ng mga isyu tungkol sa 'planning ahead'.
- Alamin kung sinong kapamilya o kaibigan ang makakatulong sa pagpapaliwanag ng bagay na nasa website para sa inyo.
- Kung bahagi kayo ng isang panlipunan o pangkomunidad na grupo, alamin kung may ibang kamiyembro ang interesado sa mga isyung ito at kung gusto ba nilang samahan kang matingnan ninyo pareho sa website.
- Alamin kung may multikultural na pangkalusugan o pangkomunidad na mga manggagawa sa inyong lugar na maaari ninyong makausap tungkol sa 'planning ahead' at ang website.

**Ngayon na ang oras para magsimulang magsalita**  
**Bisitahin ngayon ang [www.start2talk.org.au](http://www.start2talk.org.au)**

### Karagdagang impormasyon

Ang Alzheimer's Australia ay nagbibigay ng tulong, impormasyon, edukasyon at pagpapayo. Tawagan ang National Dementia Helpline sa **1800 100 500** o bisitahin ang aming website sa [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)



Tulong para sa wika, tawagan ang Translating and Interpreting Service sa **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**.