

உங்கள் எதிர் காலத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்

ஸ்ராட் ரூ ரோக் **START2TALK** இணையத் தளத்தின் அறிமுகம்

முன் கூட்டிய திட்டமிடல் என்றால் என்ன?

“முன் கூட்டிய திட்டமிடல் என்றால்”, உங்களால், உங்கள் நிதி, வாழ்க்கை முறை மற்றும் சுக நலம் சார்ந்த முடிவெடுக்கும் இயலுமை இல்லாமல் போகும்போது, முன் கூட்டியே எதிர்காலத்திற்கெனத் திட்டமிடல். உங்களுக்கு ஒரு விபத்து, கடும்கூவீனம் அல்லது ஞாபக சக்தியைப் பாதிக்கும் டிமென்சா எனப்படும் நிலை உருவாகி அதனால் உங்கள் திட்டமிடும் சக்தி பாதிக்கப்படும். முன் கூட்டிய திட்டமிடலென்பது, உங்கள் குடும்பத்துடன் மற்றும் உங்கள் மருத்துவர் ஆகியோருடன் உங்களுக்கு முக்கியமானவை விடயமாகக் கதைப்பது. உங்களால் முடிவெடுக்க முடியாத விடத்து யார் உங்களுக்காக முடிவெடுப்பார்கள் என்பதும் இதில் அடங்கும்.

முன் கூட்டிய திட்டமிடல் ஏன் முக்கியமானது?

- நீங்கள் உங்களுக்காகப் பேச முடியாத நிலையிலும் உங்களுக்காக எடுக்கப்படும் முடிவுகளில் உங்களுடைய உரிமை அங்கே இருக்கின்றது.
- எதிர்காலத்தில் உங்கள் குடும்பத்தினர் உங்களுக்காக முடிவுகள் எடுக்க வேண்டி ஏற்பட்டால் அது அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.
- நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஏற்கெனவே உங்கள் விருப்பங்களைத் தெரிவித்திருப்பீர்கள் என்பதால் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் எதிர்காலத்திற்குத் தயார்ப்படுத்த சந்தர்ப்பம் தந்ததாகின்றது.
- இது எல்லோருக்கும் அவசியமானது ஆனாலும், குறிப்பாக நாட்பட்ட அல்லது தீராத வியாதி நிலையிலுள்ளவர்கள் அல்லது மறதி நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியுள்ளவர்களுக்கு அவசியமானது.

முன் கூட்டிய திட்டமிடல் எனது கலாச்சாரத்திற்குப் பொருந்துமா?

- எதிர்காலம், இறப்பு, இறப்பது என்பதையிட்டுக் கதைப்பது என்பது பற்றிய கருத்து, பல் கலாச்சாரங்களிடையே வேறுபடலாம் .
- முடிவுகள் எவ்வாறு குடும்பங்களிடையேயும் சமூகங்களிடையேயும் எட்டப்படுகின்றன என்பதும் கலாச்சாரக் குழுக்களிடையே வேறுபடலாம்.
- உங்கள் சமுதாயத்தில் முன் கூட்டிய திட்டமிடல் இலகுவில் நடைபெறாவிட்டாலும், அது உங்கள் குடும்பத்திற்கும், உங்களுக்கும் நன்மை தரும்.

முன் கூட்டிய திட்டமிடலை நான் எவ்வாறு தொடங்கலாம்?

- start2talk.org.au எனும் இணையத்தளத்திற்குச் சென்று பணித் தாள்களையும் அங்கே உள்ள சாதனங்களையும் பார்வையிடவும்.
- உங்கள் குடும்பங்களுடன் உங்கள் விருப்பங்களைக் கதைத்து இணையத்தளத்திலுள்ள தகவல்களை காட்டுங்கள்.
- உங்கள் மருத்துவருடன் கதையுங்கள். இந்த பிரசுரத்தை அவர்களிடம் கொடுத்து இதில் உள்ள தகவல்களைச் சுட்டிக்காட்டி start2talk இணையத்தளத்தில் தகவல்கள் இருப்பதாகத் தெரிவியுங்கள்.

இணையத் தளம் எனக்கு விளங்க வில்லையென்றால்?

- உங்கள் மொழியிலுள்ள முன் கூட்டிய திட்டம் எனும் உதவித் தாளைத் தரையிறக்கம் செய்தால் அதில்
- முன் கூட்டிய திட்டத்திற்கான ஒரு மேலார்ந்த விடயங்களைத் தரும்.
- இணையத் தளத்தில் தரப்படும் விடயங்களை உங்கள் குடும்பத்தவர்கள் அல்லது நண்பர்களை விளக்கும்படி கேளுங்கள்.
- நீங்கள் ஒரு சமூக அல்லது கூடிப்பழகும் குழுவைச் சேர்ந்தவராவிருந்தால், அவர்களும் இந்த விடயங்களில் ஆர்வமுள்ளவர்களா? இணையத்தளத்தை உங்களுடன் பார்வையிட விரும்புகிறார்களா? என அறியுங்கள்.
- உங்கள் பகுதியில், பல்கலாச்சார மருத்துவ அல்லது சமூகப் பணியாளர்கள் உள்ளார்களா? என அறியுங்கள். நீங்கள் அவர்களை அணுகி முன் கூட்டிய திட்டத்தையும் இணையத் தளம் பற்றியும் கதைப்பதற்கு.

இதை விடச் சிறந்த நேரமில்லை **start to talk**
இன்றே பார்வையிடுங்கள் www.start2talk.org.au

மேலதிக விபரங்களுக்கு;

அல்சைமர்ஸ் ஒஸ்திரேலியா ஆதரவுத் தகவல்கள், கல்வி மேலும் ஆலோசனைகளையும் வழங்குகிறது.

தொடர்புகளுக்கு: தேசிய டிமென்சா **1800 100 500** அல்லது இணையத் தளம் www.fightdementia.org.au



மொழியில் உதவிபெற மொழிபெயர்ப்புச் சேவையை **131450** தொலை பேசியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

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**.