

Önceden plan yapmak nedir?

'Önceden plan yapmak', parasal, yaşam biçimi, sağlık bakımı konularında karar verme yeteneğinizi yitirme olasılığına karşı ilerisi için plan yapmak, anlamına gelir. Bu, ani bir kaza geçirirseniz, çok hasta olursanız veya belleğinizi ya da plan yapma yeteneğinizi etkileyen bunama gibi bir rahatsızlığa yakalanırsanız, meydana gelebilir. Önceden plan yapmak, sizin için neyin önemli olduğuna dair ailenizle ve doktorunuzla konuşmayı içerir. Ayrıca, siz karar veremezseniz sizin için kimin karar vereceğini ayarlamayı da içerebilir.

Önceden karar vermek niçin önemlidir?

- Kendiniz için konuşmadığınızda sizin için kararların nasıl verileceği konusunda siz de söz sahibi olursunuz.
- Gelecekte sizin için karar vermek zorunda kaldıklarında ailenize yardımcı olur.
- Size şimdi huzur verir, çünkü arzularınızı ailenize söylemiş ve hem kendinize hem de onlara, gelecek için hazırlanma olanağı vermiş olursunuz.
- Herkes için, ama özellikle kronik sağlık sorunları olanlar veya bunamanın erken işaretleri görülenler için önemlidir.

Önceden plan yapmanın sizin kültürünüzde de yeri var mıdır?

- Gelecek ve ölüm ve ölmek hakkında konuşmaya yönelik tavırlar farklı kültürlere sahip toplumlar arasında çok farklı olabilir.
- Aileler ve toplumlar içindeki karar verme yolları da kültürel gruplar arasında çok farklı olabilir.
- Önceden plan yapmak sizin toplumunuzda kolay olmuyorsa bile, yine de size ve ailenize birçok yararları olan bir şeydir.

Gelecek için plan yapmaya nasıl başlayabilirim?

- start2talk.org.au internet sitesine girin ve orada mevcut olan taslaqlara ve kaynaklara bakın.
- Arzularınız hakkında ailenizle konuşun ve internet sitesinden bilgileri onlara gösterin.
- Doktorunuzla konuşun. Bu broşürü yanınızda götürmek ve 'konuşmaya başlamak' (start2talk) internet sitesinde doktorlar için de bilgiler olduğunu ona söylemek yardımcı olabilir.

İnternet sitesini anlayamazsam ne olacak?

- Kendi dilinizdeki **Önceden Plan Yapmak** yardım belgesini indirin. Bu, önceden plan yapmadaki konular hakkında genel bir bakış sağlar.
- İnternet sitesindeki malzemeyi herhangi bir aile üyesinin veya arkadaşınızın size anlatıp anlatamayacağını kontrol edin.
- Bir sosyal grupta veya toplum grubundaysanız, diğer üyelerin de bu konularla ilgilenip ilgilenmeyeceğini ve sizinle birlikte internet sitesine bakıp bakmayacaklarını öğrenin.
- Bölgenizde önceden plan yapmak veya internet sitesi hakkında konuşabileceğiniz çokkültürlü sağlık veya toplum görevlilerinin olup olmadığını öğrenin.

Konuşmaya başlamak için daha iyi bir zaman olamaz
www.start2talk.org.au sitesini bugün ziyaret edin

Daha fazla bilgi

Alzheimer's Australia destek, bilgi, eğitim ve danışmanlık sağlar. **1800 100 500**'den Ulusal Bunama Yardım Hattı ile ilişkiye geçin veya www.fightdementia.org.au adresindeki internet sitemizi ziyaret edin.



Dil konusunda yardım için **131 450**'den Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni arayın.

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**.