

Представляємо веб-сайт **START2TALK** (починаємо розмову)**Що значить планування наперед?**

“Планування наперед” означає планування вашого майбутнього на випадок, якщо ви втратите здатність самостійно приймати рішення з питань, які стосуються вашого здоров'я, фінансів та життєвого укладу. Це може статися з вами внаслідок нещасного випадку, серйозного захворювання або розвитку такого стану, як деменція, яка впливає на пам'ять та вашу здатність планувати. Планування важливих для вас питань слід проводити разом з членами вашої родини та вашим лікарем. Можливо слід подумати про призначення того, хто буде приймати за вас рішення, якщо ви будете не в змозі робити це самі.

Чому так важливо планувати наперед?

- Ви ще маєте можливість висловити свою думку щодо того, як повинні прийматися пов'язані з вами рішення, коли ви будете не в змозі робити це самостійно.
- Це допоможе вашій родині, якщо їм доведеться приймати за вас рішення у майбутньому.
- Це може дати вам душевний спокій, тому що ви висловите своїм рідним свої побажання і дасте собі та їм можливість підготуватися до майбутнього.
- Це важливо для всіх, але особливо це стосується людей з хронічними захворюваннями або з ранніми ознаками деменції.

Як планування майбутнього відповідає моїм культурним традиціям?

- Представники різних культур можуть дуже по-різному ставитись до обговорювання майбутнього та питань, які пов'язані із смертю.
- Те, як приймаються рішення у сім'ї та вашій громаді, також дуже сильно залежить від культурних традицій.
- І навіть якщо планування майбутнього у вашій громаді пов'язане з певними труднощами, все одно це те, що принесе користь і вам, і вашій родині.

Як мені починати планувати майбутнє?

- Відвідайте веб-сайт start2talk.org.au та ознайомтесь з його матеріалами та ресурсами.
- Поговоріть з вашою родиною про ваші побажання на майбутнє та покажіть їм інформацію з веб-сайту.
- Поговоріть з вашим лікарем. Буде добре, якщо ви покажете йому цю листівку і скажете, що на веб-сайті start2talk є інформація для лікарів.

Що робити, якщо я не зрозумію про що говориться на веб-сайті?

- Завантажте інформаційний листок вашою мовою, який називається “**Раннє планування**” (Early Planning). В ньому коротко говориться про питання, пов'язані з плануванням.
- Спитайте членів вашої родини та друзів, чи не можуть вони пояснити вам матеріали веб-сайту.
- Якщо ви належите до певної суспільної групи, з'ясуйте, чи цікавлять ці питання інших членів вашої громади і запропонуйте їм подивитися веб-сайт разом з вами.
- Дізнайтеся, чи є у вашому районі медичні або громадські працівники, які говорять вашою мовою, і з ким ви могли б поговорити про планування майбутнього та цей веб-сайт.

Зараз найкращий час починати розмову
Відвідайте www.start2talk.org.au сьогодні

Додаткова інформація

Австралійська асоціація хвороби Альцгеймера пропонує підтримку, інформацію, навчання та консультації. Дзвоніть на телефон довіри з питань деменції (National Dementia Helpline) **1800 100 500** або відвідайте наш веб-сайт www.fightdementia.org.au



Якщо вам потрібен перекладач, телефонуйте за номером **131 450** (Translating and Interpreting Service).

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**.