

Hãy làm chủ tương lai của mình

Giới thiệu trang mạng Khởi Sự Nói Chuyện **START2TALK**

Vạch Kế hoạch trước là gì?

'Vạch Kế hoạch trước' nghĩa là trù tính cho tương lai, trong trường hợp mình mất khả năng quyết định về các vấn đề tài chính, lối sống và chăm sóc sức khỏe. Điều này có thể xảy đến nếu quý vị gặp một tai nạn bất ngờ, trở thành đau bệnh hoặc phát triển tình trạng như mất trí nhớ ảnh hưởng đến trí nhớ và khả năng đặt kế hoạch của mình.

Vạch Kế hoạch trước liên quan đến việc nói chuyện với gia đình và bác sĩ về những điều quan trọng đối với mình. Điều đó cũng có thể liên quan đến việc sắp xếp ai sẽ quyết định cho mình nếu quý vị không thể.

Tại sao vạch kế hoạch trước lại quan trọng?

- Quý vị vẫn được lên tiếng về những quyết định thực hiện cho mình như thế nào khi không còn nói được rõ cho bản thân.
- Điều này giúp gia đình nếu họ phải quyết định cho quý vị vào lúc nào đó trong tương lai.
- Điều này có thể cho mình sự yên tâm ngay lúc này bởi vì quý vị đã cho gia đình biết ước muốn của mình và giúp cho cả quý vị và họ có cơ hội chuẩn bị cho tương lai.
- Điều này quan trọng cho mọi người mà nhất là cho những ai có tình trạng sức khỏe đau ốm kinh niên hoặc các dấu hiệu đầu của chứng mất trí nhớ.

Vạch kế hoạch trước có phù hợp với văn hóa của mình không?

- Những thái độ nói chuyện về tương lai và các vấn đề như chuyện chết chóc và chuyện tử vong có thể khác nhau nhiều giữa các cộng đồng văn hóa khác nhau.
- Những cách thức quyết định được thực hiện trong gia đình và cộng đồng cũng có thể khác với nhau nhiều giữa các nhóm văn hóa.
- Mặc dù vạch kế hoạch trước không dễ diễn ra trong cộng đồng mình, song điều này vẫn là cái gì đó sẽ mang đến những ích lợi cho quý vị và gia đình.

Có thể bắt đầu vạch kế hoạch trước như thế nào?

- Xin vào trang mạng start2talk.org.au và xem các bản tin và nguồn thông tin có sẵn trên đó.
- Hãy nói chuyện với gia đình ước muốn của mình và cho họ thấy những thông tin trên mạng.
- Hãy nói chuyện với bác sĩ. Điều này có thể giúp nhận tập hướng dẫn này cùng lúc và hãy cho bác sĩ biết có những thông tin cho các vị bác sĩ trên trang mạng start2talk.

Nếu không thể hiểu được trang mạng?

- Hãy tải bản giúp đỡ bằng ngôn ngữ của quý vị xuống được gọi là **Vạch Kế Hoạch Sớm**, bản giúp đỡ này cho biết khái quát các vấn đề vạch ra trước.
- Hãy coi có thân nhân hoặc bạn bè nào có thể giúp giải thích tài liệu trên trang mạng cho mình không.
- Nếu quý vị là thành phần của một nhóm xã hội hoặc cộng đồng, hãy tìm hiểu xem có thành viên nào quan tâm đến các vấn đề này không và họ có muốn xem trang mạng với mình không.
- Hãy coi có bất cứ nhân viên sức khỏe đa văn hoặc cộng đồng nào ở khu vực mà quý vị có thể nói chuyện việc vạch kế hoạch và về trang mạng không.

**Không có lúc nào coi là tốt hơn để khởi sự nói chuyện
Hãy viếng trang mạng www.start2talk.org.au hôm nay**

Thông tin thêm

Hội Alzheimer's Australia cung cấp sự hỗ trợ, thông tin, giáo dục và cố vấn. Hãy liên lạc đường dây giúp đỡ National Dementia Helpline số **1800 100 500** hoặc viếng trang mạng www.fightdementia.org.au



là dịch vụ điện thoại giúp đỡ Thông Phiên Dịch số **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 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**.