



制定您的失智症照护计划

请参照这份清单，
规划确诊失智症后的生活

长久居家生活
从失智症照护计划开始

☐

保持活跃：

参加您喜欢的活动。这有助于您维持积极、有意义且充实的生活。
随着能力的变化，适时做出小幅调整。

☐

为未来做好规划：

考虑或更新法律和财务事宜，包括遗嘱、持久授权书和监护安排，
以及预立医疗指示。

☐

与家人、朋友和社区成员交流：

来自家人、朋友和社区的支持有助于您在家中保持良好的生活状态。
询问他们是否能在驾车出行、社交活动以及未来的照护安排方面为您提供协助。

☐

维持大脑健康：

请与您的失智症专科医生和家庭医生讨论
有助于维持大脑健康的治疗方案和生活方式。

☐

主动获取资讯：

了解失智症的症状和病情发展，
这有助于您为未来做好规划。

☐

您的医疗团队：

如果您还没有这样做，请确定固定就诊的家庭医生和药剂师。
建议您定期与医疗团队进行健康检查。

☐

当日常任务开始变得困难时：

请与您的医生或失智症专家讨论，了解哪些辅助医疗专业人员可为您提供支持。
及早进行这些讨论能提供更好的协助。

☐

了解您的居家环境：

为了您能继续保持独立生活，可能需要对您的住所进行一些改造。
请向失智症专家或相关支持服务机构寻求建议。

☐

与失智症支援服务机构建立联系：

了解您和您的照顾者可以获得哪些资源和协助。
许多协助可通过失智症支持服务机构、当地市政府等渠道免费获取。

☐

了解资助和支持方案：

由于会有等待时间，请尽早开始办理这些手续。请咨询您的家庭医生、
失智症专科医生或失智症服务机构，了解以下渠道可提供的支持：

- [我的老年护理计划 \(My Aged Care\)](#) ——适用于65岁以上人士
- [国家残障保险计划 \(NDIS\)](#) ——适用于65岁以下人士
- [澳大利亚服务局 \(Services Australia\)](#) ——可协助申请照顾者津贴。

如需了解更多信息，包括可提供协助的服务机构，请访问：
healthywa.wa.gov.au/dementia