

# 痴呆症

帮助您改善生活质量的资源和援助

## 了解痴呆症

发现您或您的家人可能患有痴呆症，会让人感到难以接受。您可能会有很多问题，也有很多新知识需要学习，但您可以获得帮助。当地的家庭医生（GP）可以帮助您了解下一步可能需要做些什么，以及如何找到您、您的家人或朋友可能需要的信息和帮助。

本资料单介绍了您现在及将来可能需要的服务、援助以及获得方式。

## 拨打全国求助热线



全国痴呆症帮助热线可以提供信息和建议、情感支持和指导，并且可以帮助您找到援助服务和项目。

**免费电话 1800 100 500**

全天候开通，全年无休。

## 澳大利亚痴呆症援助机构

痴呆症行为管理咨询服务是为痴呆症患者的家庭和照护人提供的全国性咨询服务。该服务提供保密的建议、评估、干预、教育和专业支持。

**免费电话 1800 699 799**

全天候开通，全年无休。



## 使用本地的痴呆症服务机构名录来查找服务



您现在可以在痴呆症服务机构名录中找到各类本地服务，例如：

- 信息和资源
- 互助团体
- 暂托服务
- 认知、痴呆症和记忆力服务 (CDAMS)
- 专业医务工作者（如营养师、运动生理学家、言语病理学家、职能治疗师、心理咨询师）



扫描二维码，访问痴呆症服务机构名录

请访问 [DementiaDirectory.org.au](http://DementiaDirectory.org.au)

该服务机构名录还囊括了在“我的老年护理”（My Aged Care）以及澳大利亚痴呆症协会（Dementia Australia）的服务列表中未列出的服务。



您是否需要帮助来访问本资料单中的链接？请致电 1800 100 500 或咨询您当地的医生（GP）。

本合作项目由澳大利亚政府资助，以支持居民更方便地获得社区中的痴呆症护理服务。制作本资料单时，使用了澳大利亚痴呆症协会《痴呆症指南》中的内容，并且参考了痴呆症患者、患者照护人和专业医务人员的意见。

# 治疗和应对步骤

## 1. 去看医生

您当地的医生 (GP) 会询问您有关您或其他人可能注意到的变化、您的生活方式、家族史和其他病史的问题。他们可能会进行身体检查，并要求您完成一些测试来评估您的记忆力和思维能力。

这些评估可能会在数次看诊期间分次进行。评估完成后，他们可能会转介您去一些其他的专业医务人员那里进行更多的测试。

如果可以的话，请在他人的陪同下看诊。陪同人员可以支持您并帮助您记住重要信息。

### 为看诊做好准备

- 预约长时段看诊 (long appointment)
- 列出您的药物清单并一同带去
- 写下您注意到的变化 (忘记最近发生的事情、认知混乱情况、性格变化) 以及您、您的家人或朋友所担忧的任何事情
- 请医生写下接下来需要采取的行动。

### 要问医生的问题

- 有没有可以带走阅读的资料？

## 2. 根据需要进行测试并转介给专家

如果您当地的医生 (GP) 认为您可能患有痴呆症，他们可以将您转介给专科医生，例如神经科医生或老年病科医生，或者认知、痴呆症和记忆力服务 (CDAMS)。

他们将针对您注意到的变化排查其他可能的原因，并可能会推荐您进行更多检查和测试，例如：

- 血检、尿检
- 为检查大脑而进行的扫描
- 认知和神经心理学测试，以更深入地了解您的记忆力、注意力、思维和解决问题的能力
- 由精神科医生进行的评估，以排查其他病症并应对可能与痴呆症同时出现的症状。

您可能需要去各专科医生处进行多次看诊之后才能获得诊断。

### 要问医生的问题

- 做这些检查和测试之前需要禁食吗？
- 专家的费用是多少？
- 我可以获得专家诊治方面的经济援助吗？
- 还有哪些专家会参与其中？
- 有没有可以带回家阅读的资料？

## 痴呆症的治疗和应对步骤



### 3. 初步应对方案

如果您被告知患有痴呆症，您可以采取一些措施来帮助减缓病情的发展：

- 健康饮食
- 多运动
- 保持社交联系
- 戒烟
- 减少或避免摄入酒精和其他毒品

有些药物可以减轻痴呆症的某些症状和病情发展，效果取决于您的痴呆症类型。

有些专业医务工作者可以帮助您做出改变，践行健康的生活方式（例如营养师和运动生理学家），并支持您的独立性（例如职能治疗师和物理治疗师）。还有些专家可以帮助您改善情绪和心理健康（心理咨询师、心理学家）。

当地的互助团体可以帮助您、您的朋友和家人结识朋友并学习如何带病生活。如需更多信息，请咨询您当地的医生（GP），或访问 [痴呆症服务机构名录](#)。

### 4. 长期应对方案和支持网络

在您当地的医生（GP）处进行定期检查将有助于确保维持您的整体健康状况。

如果您或您的照护人对您的痴呆症有任何疑问或需要任何援助，尤其是当您或您的照护人注意到任何变化时，您也可以咨询您的医生。

您的医生可以帮助您和您的照护人找到适合您的援助服务。这包括获得社会支持、家务援助、其他专业医务人员（如心理咨询师、职能治疗师、物理治疗师、言语病理学家、营养师）和暂托服务。

他们还可以帮助您做好预立医疗自主计划，我们建议每个人都都要做好预立计划。

对您的照护人来说，在医生处进行定期检查（至少每年一次）也很重要，这样他们也能够维护好自己的身心健康。

#### 要问医生的问题



- 我患有哪种类型的痴呆症？
- 我还能开车吗？我还能工作吗？
- 随着病情的发展，痴呆症会对我产生哪些影响？
- 哪些药物对我有帮助？
- 谁可以帮助我改变生活方式？
- 我可以尝试其他治疗方法吗？
- 在哪里可以找到可靠的信息？有没有可以带回家阅读的资料？

#### 要问医生的问题



- 我应该多久进行一次定期检查/复查？我应该看哪个科的专家？做检查时，我需要让照护人或支持人员陪同前去吗？
- 我可以做些什么来规划我的未来？
- 我和我的照护人可以获得哪些类型的援助或服务？怎样才能获得这些援助或服务？

### 温馨提示

1. 如果可以的话，请在他人的陪同下看诊，陪同人员可以是家人、照护人或朋友。
2. 如果您需要口译员，或需要使用全国中继服务，请在预约看诊时告知前台人员。
3. 如果可以的话，写下您下一步需要做什么，或者让医生帮您写下来。
4. 请医疗保健提供者或医生直接与您交谈，而不仅仅是与您的陪同人员交谈。
5. 如果您需要讨论的问题比较多，请同您的医疗保健提供者或医生预约长时段看诊。
6. 下载《痴呆症指南》第10章节[澳大利亚痴呆症协会应对清单](#)，在治疗和应对病情的各个阶段为您提供帮助。

## 援助服务



有些援助和服务可以为您提供帮助。内容可能包括：家务援助、社交和日常活动、个人护理、暂托服务、辅助医疗（例如营养师、运动生理学家、职能治疗师）、接送服务和院所老年护理服务。

为了方便您找到所需的服务，请参阅以下内容：

**如果您未满 65 岁**请联系国家残障保险计划（NDIS）

请访问 [ndis.gov.au](https://www.ndis.gov.au) 或致电：

**1800 800 110**

周一至周五上午 8 点至晚上 8 点



**如果您超过 65 岁**请联系我的老年护理。

请访问 [myagedcare.gov.au](https://myagedcare.gov.au)  
网站或致电：

**1800 200 422**

周一至周五上午 8 点至晚上 8 点，  
周六上午 10 点至下午 2 点

## 为照护人提供的援助服务

如果您是痴呆症患者的照护人，您可以在当地的**照护人门户（Carer Gateway）**以及该服务机构的网站上找到信息、获得援助和服务。

请访问 [carergateway.gov.au](https://carergateway.gov.au)  
网站或致电：

**1800 422 737**



扫描访问  
《痴呆症指南》

《痴呆症指南》有印刷版及有声版。该指南逐章阐述了痴呆症的治疗应对以及病情发展的各个阶段。请访问 [dementia.org.au](https://dementia.org.au)

## 其他语言的信息



澳大利亚痴呆症协会提供内容广泛的信息、教育和援助服务，包括被翻译成 38 种语言的信息。

请访问 [dementia.org.au/languages](https://dementia.org.au/languages)

澳大利亚痴呆症援助机构网站上有一系列翻译好的信息。

请访问 [dementia.com.au/resource-hub](https://dementia.com.au/resource-hub)

Mindcare 有不同语言的翻译信息和短视频。

请访问 [mindcare.org.au](https://mindcare.org.au), [mindcare.org.au/understanding-dementia/films](https://mindcare.org.au/understanding-dementia/films)

## 口译和听力服务

如果您需要口译员，请致电口笔译服务处，电话 **131 450**。



如果您失聪，或有听力或语言障碍，请致电国家中继服务，电话 **133 677**。



您是否需要帮助来访问本资料单中的链接？请致电 1800 100 500 或咨询您当地的医生（GP）。