

早发性 认知障碍症

为 65 岁以下确诊认知障碍症的成年人，
及其家人、照护者和朋友提供信息与
支持。



致谢

Insignia Financial 与 Insignia Community Foundation 很荣幸与澳大利亚认知障碍症协会 (Dementia Australia) 合作，为 2025 年首版《早发性认知障碍症指南》的编制提供资金支持。

Dementia Australia 简介

澳大利亚认知障碍症协会 (Dementia Australia) 为约 446,500 名澳大利亚认知障碍症患者提供权威的信息、教育与服务支持，其中包括约 29,000 名早发性认知障碍症患者，以及约 170 万名参与照护的人士。

无论您以何种方式受到认知障碍症的影响，我们都竭诚为您提供支持。

更多信息，请访问 dementia.org.au。



什么是认知障碍症？

认知障碍症是由影响大脑的疾病所引起的一组症状的总称。它并不是某一种特定的疾病。

认知障碍症也不是衰老的正常过程。

认知障碍症可能会影响：

- + 记忆力与思维能力
- + 情绪与性格
- + 语言表达与书写能力
- + 行为表现
- + 社交能力
- + 判断时间与距离的能力
- + 行走与运动能力
- + 工作与驾驶能力

每位认知障碍症患者的症状都有所不同。

症状可能缓慢出现，也可能迅速发展。随着时间推移，症状会逐渐加重。但在确诊后，许多人仍然可以在多年内保持有意义且积极的生活。

早发性认知障碍症

未满 65 岁成年人确诊为任何类型的认知障碍症，即为“早发性认知障碍症”。

dementia.org.au/younger

确诊之后

诊断出认知障碍症后，该如何面对，其实没有所谓的“标准答案”。但认知障碍症的确诊，确实可能让您和身边的人一时难以接受。

您可能会感到：

- + 震惊
- + 悲伤
- + 愤怒或挫折
- + 内疚或怨怼
- + 焦虑、抑郁或冷漠
- + 孤独或困惑
- + 希望或释然

确诊之后，可以获得支持。心理辅导服务和其他支持资源可帮助您应对情绪和生活上的变化。

如需信息、建议与支持，请拨打全国认知障碍症求助热线 **1800 100 500**，或访问 dementia.org.au/helpline。



与认知障碍症共处

一旦确诊认知障碍症，您的生活以及身边人的生活都会发生变化。即便如此，仍可采取许多方法，在尽可能长的时间里，过上充实而有意义的生活。

减轻压力

认知障碍症的症状可能会带来困惑和焦虑。需要来自家人和朋友更多的关怀与支持，实属正常。保持日常规律，坚持参与自己喜欢的活动，也有助于缓解压力。

保持社交联系

继续与家人和朋友沟通交流。欢迎他人探访，也可拜访那些让自己感到自在的人。社交互动有助于保持思维活跃和情绪愉快。

维护人际关系

随着病情的发展，人际关系可能会发生变化。多和最亲近的人聊天，让他们为您提供帮助。即使生活方式发生了变化，也要相信，你们之间的感情依然珍贵如初。

保持身心活跃

您不需要参加马拉松比赛，也不必成为国际象棋高手。哪怕是简单的散步、阅读、培养兴趣爱好或做一些益智游戏，都有帮助。任何能够刺激身体与大脑的活动，都有助于您尽可能保持健康状态。

均衡健康饮食

现在，您的身体比以往任何时候都更需要充足的营养。健康的饮食可以为大脑提供所需的养分，帮助大脑在尽可能长的时间内保持最佳状态。

减少饮酒与吸烟

饮酒和吸烟会增加多种健康问题的风险。戒烟并减少饮酒量，有助于防止大脑和身体进一步受损。

定期进行健康检查

与医生保持沟通。定期就诊可以帮助医生更好地了解您的状况，从而更有效地指导认知障碍症症状的治疗与管理。

建立健康支持团队

咨询医生，了解哪些专业人士可以为您提供帮助。物理治疗师、职能治疗师、心理学家、言语病理治疗师及其他专职医疗人员，都可以协助您维持生活质量。

如需帮助您更好地生活并尽可能长时间保持独立，请拨打全国认知障碍症求助热线 **1800 100 500**，或访问 **dementia.org.au/helpline**。

规划未来

确诊早发性认知障碍症后，虽仍能兼顾工作和家庭，但应趁着还能充分参与决策，尽早为未来做好规划。

未来规划可以包括：

- + 何时以及如何停止工作
- + 订立遗嘱
- + 提前制定好医疗照护计划，确保将来如果无法表达自己的想法，自己的意愿依然能够得到尊重。
- + 授权他人作为您的法定代理人，代您作出相关决定
- + 提前安排驾车相关事宜
- + 财务规划

通过提前规划，可尽可能确保未来生活的安全与稳定。

为您提供的帮助

全国认知障碍症求助热线

全国认知障碍症求助热线是一项免费全天候电话服务，全年无休。

您可随时致电求助热线，获取权威的信息、建议与支持。任何人都可以拨打，无论问题大小。

请拨打 **1800 100 500**，或访问 dementia.org.au/helpline。

口笔译服务处(TIS)

TIS National 提供电话口译、视频会议口译或现场陪同口译服务。

请拨打 **131 450**，或访问 tisnational.gov.au/zh-CN



国家残障保障计划 (NDIS)

国家残障保障计划 (NDIS) 是澳大利亚政府为 65 岁以下认知障碍症患者（包括早发性认知障碍症患者）提供支持的服务。

如果在 65 岁之前被诊断为认知障碍症，则可能符合申请 NDIS 支持计划的条件。

NDIS 支持计划可以帮助您：

- + 连接日常生活所需的支持与服务
- + 与社区保持联系
- + 改善居家环境，使其更适合认知障碍症患者
- + 完成日常生活事务
- + 实现个人目标

更多信息，请访问：

ndis.gov.au/contact/ndis-chinese-simplified



认知障碍症行为管理咨询服务 (DBMAS)

当行为变化开始影响认知障碍症患者或照护者的照护情况时，DBMAS 可提供现场支持、临床建议及其他协助。

请拨打 **1800 699 799**，或访问
dementia.com.au/dbmas。

沟通卡片

认知障碍症患者可能会在表达需求方面遇到困难。这些简易中文沟通卡片可帮助您更好地表达与交流：

**[culturaldiversity.com.au/
communication-cards](http://culturaldiversity.com.au/communication-cards)**

澳大利亚国家辅助设备数据库 (NED)

NED 是一个数据库，可用于查找有助于与认知障碍症积极共处的工具与辅助科技产品。

askned.com.au



为照护者提供的支持

对于照护早发性认知障碍症患者的人士，无需独自承担照护责任。

全国认知障碍症求助热线

无论白天还是夜晚，求助热线随时为您提供信息、建议与支持。请拨打 **1800 100 500**，或访问

dementia.org.au/helpline。

Carer Gateway

Carer Gateway 是照护者获取实用信息、建议、在线支持及本地服务的入口平台。

carergateway.gov.au/translated-resources

Young Carers Network

Young Carers Network 为 25 岁以下、正在照护认知障碍症患者的年轻人提供支持：

youngcarersnetwork.com.au



全国认知障碍症求助热线
1800 100 500



如需语言协助，
请拨打 131 450

在线了解详情
dementia.org.au



**dementia.org.au/languages/
simplified-chinese**

© 2026 Dementia Australia