

# 我的身心健康清单

- 我知道自己的银行账户有多少存款
- 我可以自由使用自己的金钱
- 我可以自由探访自己想见的亲友
- 我有参加社交活动
- 我得到所需的医疗照顾, 也可以对自己的健康护理计划和治疗提出意见
- 我的个人护理需要 (淋浴、个人卫生等) 得到满足
- 家人和朋友都尊重我
- 在家里我感到安全

## 想一想你的回答

如果你对自己的情况有任何担忧, 可以找一位你信任的人士谈谈, 例如家人、朋友、医生、宗教领袖, 或者打电话给**新州老年人及残疾人虐待求助热线 (NSW Ageing and Disability Abuse Helpline)**

**1800 628 221**

星期一至星期五 上午9时至下午4时

**Ageing and Disability  
Commission**

鸣谢: 内容改编自远北岸年长人士身心健康协会 (Far North Coast Older Persons Wellbeing Collaborative) 制作的清单