



SAN MATEO COUNTY HEALTH

AGING & DISABILITY SERVICES



老龄化准备清单

本列表的开发与研究由圣马刁县老龄化委员会下属的老龄化准备与家庭照护者支持委员会完成。

请花时间思考每个问题,以及它可能如何适用于您的老龄化过程,因为每个人的老龄化经历都是不同且独特的。规划与准备可以以积极的方式支持您的老龄化过程。

财务健康

- 您是否制定了财务规划?
- 您的日常需求、现金流、债务、水电费用、税务以及社交活动方面的情况如何?
- 您计划在哪里安享晚年(例如:家中、养老机构)? 请考虑其中涉及的费用。
- 您是否已指定专人在您无法自理时处理您的财务事务(例如:授权委托书代理人、遗嘱执行人)?
- 您是否已订立书面遗嘱或信托?
- 您是否已制定过渡计划,并与家人进行过讨论?

身体健康

- 您目前正在采取哪些行动,以确保自己能够继续保持独立生活能力?
- 您是否每周至少进行三次体育锻炼?
- 您是否定期接受医生检查以维护自身健康?
- 您是否将平衡训练、力量训练与心肺训练结合起来,以预防跌倒?

您是否已完成预先医疗指示,并与相关人员及您的主治医生进行过讨论?

精神层面

请通过以下问题反思您的内在自我:

- 哪些精神修养方式能为您带来内心的平静?
- 您如何与自己的内在自我建立联系?
- 您的临终意愿是否已形成文件,并与相关人员分享?



Commission on Aging

2000 Alameda de las Pulgas Suite 200 • San Mateo, CA 94403

Phone (650) 573-3900 • Fax (650) 837-9713 • CA Relay 711 • Website <http://smchealth.org/CoA>



SAN MATEO COUNTY HEALTH

AGING & DISABILITY SERVICES



心理/认知健康

- 您是否了解自己在认知/脑部疾病方面的遗传易感性?
- 您是否已向医生申请进行认知能力测试?
- 哪些日常活动有助于您维持认知/脑部健康?
- 在您的老龄化规划中,是否需要考虑心理健康方面的挑战?
- 您如何照顾自己的情感与心理健康需求?

社交层面

- 您是否拥有有意义的社交联系?
- 您是否已确定在老龄化过程中能够为您提供支持的家人或朋友?
- 您喜欢哪些活动?如果您希望有人陪伴,是否有可以与您分享这些活动的人?
- 您是否已确定在身体、情感或精神方面提供紧急支持的联系人?

免责声明

本清单仅供一般参考之用,并不构成医疗、法律或财务方面的建议。本清单并未涵盖所有情况,可能并不适用于每一种具体状况——请就您个人的具体需求咨询合格的专业人士(例如:您的医疗保健提供者、律师或财务顾问)以获得针对性指导。

相关研究参考了美国退休人员协会(AARP)、美国国家老龄化委员会(NCA)、老年人经济指数(Elder Economic Index)、加利福尼亚州老龄化总体规划(California Master Plan on Aging)等机构及组织的资料。

如需了解更多信息,请访问以下网站:

Office of Disease Prevention and Health Promotion:
odphp.health.gov/our-work/national-health-initiatives/healthy-aging

National Institute on Aging:
<https://www.nia.nih.gov>

Master Plan for Aging:
<https://mpa.aging.ca.gov>



Commission on Aging

2000 Alameda de las Pulgas Suite 200 • San Mateo, CA 94403

Phone (650) 573-3900 • Fax (650) 837-9713 • CA Relay 711 • Website <http://smchealth.org/CoA>