reimagine
MENTAL HEALTH, MY RECOVERY AND THE NDIS

确定“支持水平”

步骤 4-确定“支持水平”

作为申请的一部分，您需要提供证据来证明您需要支持的频率和持续时间。

这可能很难计算，如果您不知道到底需要多少支持，您可以估算一下（比如每天或每周）。

手册提示

您可以使用“重新构想今天”手册来帮助您：

- 日记：记录活动 – 记录您每天所做的事情以及您需要什么支持
- 步骤1 –写下您需要的支持
- 步骤5 –写下您的希望、梦想和目标

如果您符合加入**NDIS**的申请条件，那么在您规划阶段开始时，您可以提供有关您的支持需求的更多详细信息。您在申请时提供的详细信息将有助于NDIA规划人员或本地协调员（LAC）与您一起制定您的计划。

提示：决定支持水平和频率的因素

- 您在哪些活动或任务里需要支持？
- 您多久做一次这些任务？
- 您（每天、每周、每月、每年）需要多少次支持以及持续多长时间？
- 当您做得不是很好时，您对支持的需求会发生怎样的变化？
- 您目前有哪些支持？有人/服务提供者会告诉您，您目前得到多少支持吗？这些支持足以让您过上有意义的生活吗？
- 您的家人和朋友会帮助您吗？他们如何帮助您，以及多久帮助您一次？
- 您的家人和朋友会一直支持您吗？（例如：他们的健康是否受到影响？他们是否有自己的目标，即意味着他们将来无法一直支持您？）。
- 有哪些支持可以组合在一起？（例如：交通方面的支持也可能与实现社交互动或购物方面的支持联系在一起）
- 制定每周或每月的时间表，并确定何时何地需要帮助和支持
- 您需要的支持水平有变化吗？（例如：因为您的残障是偶发性的，或者您将来需要更少的支持？）。如果有变化，请计算出您在一个月、六个月或一年内可能需要的平均支持量。

no results

| 1