阿滋海默症協會

Alzheimer's Association -
Northern California & Northern Nevada

保障安全

照顧失智症患者可採取的步驟

竭誠關懷備至，領導迎接挑戰

安全對所有的人來說是很重要的，而對失智症患者及其照護者來說，當涉及到創造一個安全的環境時，採取特別的防範措施則更為需要。

阿滋海默症在大腦和身體上引起的許多變化可能會影響到患者的安全，視疾病的階段，變化可包含：

- **判斷**：
  忘記如何使用家電用品。

- **時間和空間感**：
  在自家附近迷失;在家裡無法辨識或找到熟悉的區域。

- **行為**：
  變得極易迷惑、懷疑或恐懼。

- **體能**：
  失去平衡；需用助行器或輪椅輔助。

- **感官方面的變化**：
  經歷視力、聽力及對溫度或深度知覺的靈敏度的改變。

在任何時候採取確保安全的措施，可以避免受傷，也可以幫助失智症患者放鬆心情及避免過度的心理負擔。 留意周圍環境是否有特別危險的事物，隨時作適當的調整，以滿足個人的需要。

手邊文件

有幾種重要的文件，在緊急情況下，你應該要能夠隨手拿得到，將其影本放在家裡容易拿到的地方，並在旅遊或出遠門時隨身攜帶。備留一份影本在家裡以外的其他地方：

- 醫生們的姓名及聯絡資料。

- 目前正在服用的藥物及劑量的明細表。
- 當地警察局、消防隊、醫院及毒物控制中心的電話及地址。
- 食物或藥物過敏的清單。
- 法律文件的影本 (生前遺囑、醫療照顧事前指示書、授權書等等) 。
- 親友的姓名及聯絡資料，以便緊急時聯絡。
- 保險資料 (保險政策號碼及會員名字) 。

居家安全

根據疾病的病情階段，只要有適當的安全防範措施，失智症患者可以住在自己家中，或照護者的家裡。

患者隨著病情的發展，能力會有所改變，只要運用創造力，有彈性的針對患者的需要，家人及家庭不難依患者的病況作適度的調適。

評估您的環境

家中或戶外的某些地方，對失智症患者可能會有危險。要特別留意車庫、工作房、地下室及附近周圍。

家中務必永遠備有能夠正常運作的滅火器、煙霧警報器及一氧化碳探測器。定期地測試它們以確保在緊急情況下能用。

連最基本的電器或家中用品都有危險性

當心危險的物品和物質

即使最基本的電器或家中用品也有危險性。務必採取防範措施，確保這些項目不會成為安全的隱患：

- 使用有自動關閉功能的家電用品，遠離水源(例如廚房和浴室的水槽)。
- 在爐上安裝一個隱藏的煤氣閥或電路中斷器，使失智症患者不能扭開它。或者考慮拿掉燃燒器上的旋鈕。

- 將烤肉架、割草機、電動工具、刀具、槍械和清潔劑貯存在一個安全的地方。
- 丟棄有毒性的植物及裝飾用的水果，它們可能被誤食。
- 廚桌上及櫃台上的唯他命、處方藥、代糖和調味品應收起來。藥物應總是存放在上鎖的地方。
- 監督煙酒的使用，這兩者可能具有損害健康的副作用，且可能與某些藥物互起危險作用。

在日常活動時避免受傷

家中大部份的意外事故常發生在日常活動中，如吃飯、洗澡和使用洗手間.在這些時候，要採取特別的防範措施：

- 留意水和食物的溫度- 辨別冷和熱的差異也許不容易。
- 安裝步入式淋浴間。在淋浴間或浴缸裡，安裝扶手把，並在浴室的洗手檯之側，加裝扶手把，以便能獨立，安全地自由走動。

- 所有光滑面都需加添止滑墊。小塊地毯下面要加黏膠以附著地板 – 否則，這塊小地毯乾脆拿掉。

適應視力的限制

失智症會影響視力的改變，常使患者無法分辨顏色及辨識他/她所看到的東西：

- 光線明亮度的改變可能會使患者迷惑。在入門處、室外樓梯平台、房間與房間的走道，樓梯及洗手間增加照明設備，使光線明亮度均衡。
- 在走廊、臥室及浴室使用夜間照明燈。

家中大部分的意外事故發生在日常生活中，如吃飯，洗澡，和使用洗手間。

槍械的安全

如果家裡有槍械，一些特別的防範措施一定要遵守：

- 把槍枝收藏在上鎖的櫃子，安全的槍枝櫃或貯藏盒子之內。
- 將彈藥鎖在有別於槍枝存放的地方。
- 無論何時，槍枝都在完全的控制和管理之中。
- 槍枝的操作需要一貫的，健全的判斷力和高度的警覺意識。如果你對槍枝的安全性不熟悉或打算丟棄兵器，可求助於當地的治安官或警察。
- 槍械應在不使用時卸下彈頭。
- 務必將所有槍械從生活空間裡移開。

遊走及迷路

失智症患者有遊走致迷失的危險，許多人迷失的情況會重復地發生。事實上，多於 60% 的失智症患者會四處遊走，而且如果在 24 小時內未被找回，這些漫遊者有多達半數會遭到嚴重傷害或死亡。明瞭遊走的危險，並參加阿滋海默症協會醫療警覺暨安全返家計劃 --- 一個全國性的緊急服務，旨在協助這些漫遊並走失的人得以回家。

遊走行為的跡象：

一個人可能已經涉及遊走的危險，如果他/她：

- 去散步或開車，比往常晚回來。
- 試著去履行過去的責任，例如去上班...等。
- 在家裡，還是試著或是想要回家。

超過 60% 的失智症患者會遊走

- 不安的踱來踱去，或作重複的動作。
- 找不到熟悉的地方，如浴室、臥室或餐廳。
- 行為上似是在從事一項嗜好或是做家事，可是沒有一件事完成。(如搬動盆土，確什麼東西也沒種)。
- 在人多的地方顯得緊張或焦慮，如在購物商場或餐廳。

減少遊走的一些建議

如果你和失智症患者同住或正在照顧這樣的人，這裡有一些建議來幫助你們減少這遊走的風險：

- 將外門門鎖裝置於高處或低處

- 走動和鍛鍊以減少焦慮、躁動和不安。
- 確保所有的基本慾求得到滿足(上洗手間、營養、口渴)。
- 料理日常活動：如疊衣服和準備晚餐。
- 如果他/她感覺失落、被遺棄或迷惑，則加以保證使其安心。
- 掌控車子鑰匙的收藏處所(因為失智症患者的迷失方向不限於步行)。
- 避免去繁忙的場所，它會讓人困惑，並可能導致迷失方向，如購物商場。
- 不要把失智症患者留在一個無人看管的新環境裡。

開車

開車需要有良好的判斷力、快速反應及瞬間內作決定的能力。由於阿滋海默症病情的進展，患者最後將不再能夠開車。

何時該停止或限制患者開車通常是項困難的決定。為了作這個決定，請從有認證的專業人士處來作一

個駕駛能力的評估。請與阿滋海默症協會聯繫以取得當地可作這項評估的組織。

下列的行為，可能是不能繼續開車的徵兆：

- 忘記如何找到熟悉的地方。
- 無法遵守交通號誌。
- 反應遲鈍或作出錯誤的決定。
- 以不適當的速度駕駛。
- 開車時變得憤怒和困惑。
- 撞到路邊。
- 在不適當的時刻或不安全的方式換車道。
- 在十字路口處出差錯。
- 踩錯剎車板及油門。
- 開車到常去的地方，卻比往常晚回來。

在不能再開車以前，要知道還有什麼其他可代步的交通工具。

不能獨立開車是很懊惱的事，況且交出鑰匙也許也很困難。如果失智症患者堅持要開車，照護者、朋友或家人，可能要採取額外的步驟，包括：

- 鼓勵執法人員引用及告知與駕駛有關的法律條文給患者。
- 要求醫生為患者開一張“不可開車”的醫囑。
- 掌管車子鑰匙的收藏處。
- 拿開分電器蓋或電池，使車子不能發動。
- 將車子停在視線範圍之外。看到車子，可能會對視覺起提示作用，而想開車。
- 讓患者接受機動車輛管理局的考試。

在不能再開車以前，要知道還有什麼其他可代步的交通工具。制定交通代步的計劃，例如乘坐家庭成員、朋友或社區服務所提供的車輛。聯繫阿滋海默症協會以便獲悉你居住的區域還有什麼交通選擇。

旅遊安全

患有失智症的人，並不表示不能再旅遊，只是需要細心安排，以確保所有的同行者，能享受安全、舒適及愉快的旅遊。

為確保你有一個安全愉快的旅行，記得攜帶以下物件隨行：

- 重要文件的影印本(重要文件名單請見第三頁);藥物;旅遊的行程表;舒適的換洗衣服;水;餅乾等小零食;遊戲及活動用品。
- 選擇平常熟悉的事物及地方。儘量到去過的地方旅遊，以減少日常坐息的改變。
- 如果你要住旅館，提前將你的特殊需求告之該旅館的職員，好讓他們做好準備來幫助你。
- 安排出遊的時間在一天之中最適合失智症患者的時間裡。
- 聯繫阿滋海默症協會，以便了解是否能找一個當地的協會辦事處在你的旅遊目的地裡提供幫助 。

環境的改變可觸發漫遊的行為，請參加阿滋海默症協會醫療警覺暨安全返家計劃，如果你已加入，請告知此服務計劃你的旅遊計劃。

坐飛機旅行

在機場內行走，需要特別費心和注意。因為人多繁忙及活動量大的地方，會使人注意力分散，心理壓力過大及產生困惑。如果你正要搭飛機旅遊，這裡有幾件事要記住：

- 提前將你的需要告訴航空公司及機場醫療服務部門，看看是否他們能夠幫助你。
- 提醒機場及機艙職員有關你的需要。
- 即使行走不困難，也要考慮讓機場提供你一台輪椅，這樣做能有一名指派的機場員工來幫助你在機場裡轉機或出關的轉接過程。

備災

災難情況，如颶風或森林火災，對每一個人的安全有重大影響，而對失智症的患者更是苦惱和困惑。

在緊急狀況發生前就做好準備，是維護你的生命安全的要事。要將急救包放在有防水性的容器裡，並貯藏在容易取得到的地方。

急救包裡應包括：

- 重要文件的影印本(重要文件名單請見第三頁)。
- 幾套備用的衣服。
- 幾天份日常服用的藥物。
- 大小便失禁用的物品。
- 身份證件，例如作成手鍊式的醫療警覺暨安全返家識別證及可貼在衣服上的標明身份資料的標籤。
- 失智症患者的近照。

- 瓶裝水。
- 最喜歡的一些東西或食物。

在緊急狀況前就做好準備，是維護你的生命安全的要事。

萬一有緊急狀況發生，而使你必須從居住地疏散的話，查明你的應急計劃是否合於你的特殊需求，例如：如果失智症患者有使用助行架或輪椅，則你的應急計劃裡，必需考慮到這個需求。

如果是住在住宅公寓，則需明瞭該住宅公寓對災難的應變和疏散計劃。弄清楚誰是負責在緊急狀況時處理個別需要者的疏散。在災變期間，如果你的居所有所改變，則需與他們保持聯繫，讓別人知道你在哪裡。

阿滋海默症患者的病況會逐步惡化，因而保障安全也就變得日益重要。適當的計劃和隨時作適當的調適，才能確保家中每個人的安全。

阿滋海默症協會能為您提供協助，
可在白天或夜晚的任何時間裡，
與我們聯繫以確保您和家人的安全。

請與我們連絡如果您需要更多的安全資源：

- 註冊醫療警覺暨安全返家服務
- 訂購我們的 DVD “阿滋海默症與安全：計劃與準備指南
- 從我們的 24/7 幫助熱線和網路留言板學習他人的經驗

網　址： www.alz.org
電　話：1-800-272-3900

阿滋海默症協會

是在阿滋海默症
照護、支持和研究方面，
居領導地位的志願性健康組織。