

災難準備

提前準備

- 如果您所愛的人住在居家式照護機構，應先瞭解其災難應變和撤離計劃。詢問是否由您來負責撤離您所愛的人。
- 無論您所愛的人與您住在一起，還是您是遠距離照護者，確保撤離計劃包括其特定需求。檢核您當地的 **Alzheimer's Association 阿滋海默症協會**和其他組織是否為年長者提供服務，以便瞭解是否可獲得協助。
- 準備一個急救包（請參見下文，以獲得建議）。
- 加入 **MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return® 醫療警覺阿滋海默症協會安全返家計劃**，該計劃會在阿滋海默症或相關失智症患者走失或需要醫療急救時，其提供 24 小時全國應急回應服務。致電免費電話 **1.888.572.8566**，或者瀏覽 www.alz.org。
- 如果您已經加入了 MedicAlert + Safe Return 的計劃，請確保更新您的資訊。

如果您知道可能的災難即將發生：

- 讓自己和阿滋海默症患者去往安全的地方。
- 如果此撤離需求是可行的，則請勿遲疑。儘早離開，以便降低交通阻塞的時間延誤。
- 通知其他人（家人、朋友、醫務人員）您正在去某個地方，並告訴他們如何與您保持聯絡。當您離開時，經常與他們保持聯絡。
- 確保除主要照護者之外其他家人也有失智症患者病歷、藥物、醫生資訊和家人聯絡方式的副本。
- 購買額外藥物。
- 如果您所愛的人使用氧氣，一定要準備可攜式氧氣筒。

急救包

考慮提前準備急救包。將其放入防水容器中，並存放在容易獲得的位置。您的急救包可包含：

- 容易穿上/脫下的衣服（多套）。
- 醫藥用品（或者至少帶有劑量的藥物清單）。
- 容易穿脫的鞋如用 Velcro 調整鞋帶的 鞋/運動鞋。
- 一副備用眼鏡。
- 失禁用品，如紙尿布。
- 患者的額外身份識別物品，例如 ID 手鍊和衣服標籤。
- 法律檔案的副本，例如授權書。
- 指示患者情況和目前藥物的醫學檔案的副本。
- 保險和社會安全卡的副本。
- 使用防水包裝藥物和檔案。
- 醫生的姓名、地址和電話號碼（包括手機號碼）。

- 失智症患者的近照。
- 潤手乳液或可提高舒適度的其他物品。
- 瓶裝水。
- 喜愛的物品或食物。液體膳食。
- 枕頭、玩具或其他可以摟抱的東西。
- Alzheimer's Association 和 MedicAlert + Safe Return [醫療警覺阿滋海默症協會安全返家計劃的電話號碼](#)。

從[國家颶風中心](#)獲得有關災難準備的更多資訊。

撤離期間

失智症患者尤其容易受到紊亂和情緒創傷的影響。他們瞭解正在發生的情況的能力有限，他們可能忘記已告訴過他們的災難情況。注意病人可能因日常生活變化、旅行或新環境導致可能的反應。

- 在適當時，通知其他人（旅館或避難所人員、家人、機場服務員）您所愛的人患有失智症，可能不瞭解正在發生的情況。
- 請勿讓患者獨處。他們會在僅僅幾分鐘的時間就走失或迷路。
- 日常生活變化、旅行或新環境可能導致：
 - 激動
 - 走失
 - 行為症狀增加，包括幻覺、錯覺和睡眠障礙。
- 儘量保持冷靜。失智症患者將會對您建立的情緒基調做出反應。

防止激動的提示

讓患者放心。將手或您的胳膊放在其肩膀上。說明事情會好起來的。

- 尋找舒緩焦慮心情的方法。一起散散步，或者讓患者進行簡單的任務。
- 如果患者變得不安，則轉移其注意力。
- 如果可能，將患者轉移到更安全或更安靜的地方。減少外來的刺激。
- 確保患者按時服藥。
- 儘量按點吃飯，以及保持正常的睡眠習慣。
- 請勿作詳細的說明或解釋。只要使用具體的字句。作簡單說明並安慰患者。
- 準備提供日常生活的額外協助。
- 注意患者因失控而產生的跡象（坐立不安、來回踱步）。
- 提醒患者他在安全的地方。

在患者激動時

- 從前方接近患者，並叫其名字。
- 使用冷靜、積極的語句，並且使用耐心、低調的語氣。讓患者放心。
- 回應正在表達的情緒，而不是說話的內容。例如說「你很害怕，想要回家。沒事了。我就在你身邊。」
- 請勿與患者爭論或者嘗試改正他，要瞭解認同他的感受，讓他放心，並儘量轉移其注意力。例如，「這個避難所的噪音讓人害怕。我們看看是否能找個更安靜的地方。我們來一起看看你的相冊。」

照顧自己

- 透過尋找好的傾聽者傾聽您對此事件的看法和感受來照顧自己。
- 找時間喘口氣、沉思和思考。

Alzheimer's Association 是阿滋海默症照護、支援與研究方面全球領先的志願性健康組織。

更新日期：2007 年 11 月