

旅行中の安全

認知症であることは、旅行など意義深い活動に参加できなくなるということではありません。ただ、安全、快適性を確かめ、また全員が楽しさを感じられるように計画が必要というだけのことです。

友人や家族に会うための小旅行であれ、休暇中の遠距離の旅であれ、旅行にかかる費用とその利点とを認知症の人のニーズ、能力、そして好みに即して比較することが大切です。もし旅行が適切でない場合は、家族や友人に、他の機会にアルツハイマー病の人を訪ねて来てくれるよう話しましょう。

一般的な旅行ガイドライン

- 環境の変化は徘徊を引き起こすことがあります。徘徊する認知症の人、また医療的緊急事態にある人のための全国規模の24時間緊急応答サービスである **MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®** に登録しておきましょう。登録用電話番号は **1.888.572.8566** です。すでに登録済みの方は、**MedicAlert + Safe Return** に旅行の計画をお知らせください。
- 目新しい事は避けましょう。できる限り日課に変化がないよう、慣れた旅行先を選びましょう。認知症発症前に慣れ親しんでいた場所を訪れるようにしましょう。
- 旅行の最適な方法のオプションを確認しましょう。ニーズ、能力、安全性、そして好みに応じて、最も快適で不安感の少ない方法に決定します。
- 緊急医療サービスや、処方薬の補充が簡単にできないような場所への旅行計画は避けましょう。
- シンプルで融通のきく旅行にしましょう。小旅行を計画し、何箇所にも立ち寄ることは避けましょう。
- 綿密な観光旅行や複雑なツアーは、不安感や混乱を起こす可能性があるため避けましょう。
- ホテルに滞在する場合は、前もって特定のニーズについて職員に知らせておき、あなたを補佐する準備をしてもらいましょう。
- 旅行の予定が不測の事態により変更せざるを得ない場合に備え、第2のプランも立てておきましょう。これには、航空券やホテルを予約していた際に備え、旅行保険を購入することも含まれます。
- それぞれの旅行先についての詳細を含んだ日程書を作成しましょう。訪問する家族あるいは友人にコピーを渡すか、あるいは自宅の緊急連絡先相手に渡します。あなた自身のコピーは常に携帯しましょう。
- 一日のうちで、最適な時間帯に移動しましょう。たとえば、午後遅くなるとうっせつ興奮が起きる場合、この時間帯に移動することはやめましょう。
- 薬、旅行日程表、快適な着替え、水、軽食、アクティビティなど重要なものを入れたバッグを常に携帯しましょう。

- 必要な薬、最新の医療情報、緊急連絡先の一覧と、重要な法的書類のコピーを荷造りすることも忘れないようにしましょう。
- 休息に十分な時間を取りましょう。多忙な計画を立ててはいけません。
- 地域の Alzheimer's Association に連絡し、あなたの旅行先に利用できるサービスがあるか問い合わせましょう。
- 認知症の人にとって旅行中のリスクが多すぎる場合、Alzheimer's Association にお問い合わせください。認知症の人が自宅に残れるよう代替案を計画するお手伝いをいたします。

家族や友人を訪ねる

認知症および認知症による変化について説明し、友人あるいは家族が訪問を受ける準備ができるようにしましょう。特定のニーズについて伝え、訪問が短くなったり、活動について急に変更する必要が出るかもしれないことも説明します。

その他に考慮すべき点：

- 特定の食べ物を冷蔵庫に保管しておいてもらったり、寝室のセットアップなど、必要な準備について前もってお願いしましょう。役立つ場合は、トイレや寝室など重要なエリアの標示を貼ってもらうよう出迎える側の人にお願ひしましょう。
- 通常の日課になるべく沿って行動しましょう。例えば、入浴や食事の時間は在宅時と似通った時間に予定するようにします。できる限り混乱を避けるよう、レストランでの食事よりもダイニングルームテーブルなど、慣れた環境で食事するようにしましょう。
- 能力および制限について現実的であるべきです。アクティビティを計画する時は、余分な時間も計算しておきましょう。

空路での旅について特別に考慮すべき点

空港には、注意を引くものが溢れています。時として、あまりにも多くの動きにより注意が散漫になり、圧倒され、理解が困難になることがあります。

空路での旅で念頭に置いておくことには次が含まれます：

- 接続に時間の余裕がないフライト予定は避けましょう。空港での移動に、空港エスコートサービスが使用できるか尋ねましょう。
- 航空機および空港医療サービス部署に前もって特定のニーズについて職員に知らせておき、あなたを補佐する準備をしてもらいましょう。補佐を頼む場合は、大概の航空会社が 48 時間以上前に通知する必要があります。
- 空港職員および機内スタッフにあなたのニーズを伝えることをためらってはいけません。
- 歩行が困難ではない場合でも、車椅子のリクエストを考慮しましょう。空港職員が割当てられ、空港内の移動を補佐してくれます。

認知症の人と旅行する場合

ポジティブで落ち着いた旅行経験とするためには、いくつかの点について覚えておくことが大切です：

- 認知症の人がとても疲れている場合、喧騒なレストランや多くの人々がいる場所は避けましょう。
- 不安や焦燥性興奮の兆候を認識するよう学びましょう。
- 早すぎる動きを避け、急かしすぎて見えないようにしましょう。
- 大量の指示や情報で認知症の人に負担をかけないようにしましょう。
- 行動に困難が出てきた場合、身体的に拘束しようとしたり、離れた場所に連れて行こうとしないようにしましょう。認知症の人から一歩離れるか、手の届かない所に立って監視する、または助けを呼びましょう。
- 個人的攻撃のように受け取ってはいけません。落ち着いて話し、言い合いになっってしまうないようにしましょう。

Alzheimer's Association は、アルツハイマー病の介護、サポート、そして研究において世界を率いるボランティア組織です。

2007年11月更新