

旅行安全

患失智症不意味著需要停止參加像旅行這樣有意義的活動；只需做好計劃以確保每個人都安全、舒適和快樂即可。

無論是走親訪友的短程旅行，還是遠距離的度假，根據失智症患者的需求、能力和偏好，權衡其旅行的代價和好處非常重要。如果不適合旅行，則跟家人和朋友說換個時間安排他們與患者見面。

一般旅行指南

- 環境變化會使患者困惑而容易走失。一定要加入 **MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®** 醫療警覺暨阿滋海默症協會安全返家計劃，當失智症患者走失或需要醫療急救時，該計劃其提供 24 小時全國警急回應服務。電話號碼為 **1.888.572.8566**。已經加入的人應將出外旅行計劃通知 **MedicAlert + Safe Return** 該機構。
- 去熟悉的地方。到計劃中地方旅行，盡可能不要改變太多失智症患者原本熟悉的規律的日常生活。儘可能在失智症患者產生困惑前參觀或遊覽。
- 評估選擇，以獲得最佳的旅行方式。根據病人的需求、能力、安全和偏好，決定怎樣可讓病人獲得最大的舒適度，焦慮減致最低的程度。
- 請勿計劃到距急診室和藥房太遠的地方旅行。
- 安排簡單，容易控制的旅行：計劃短程旅行，避免停留太多地方。
- 請勿計劃太複雜的旅行，這可能導致病人焦慮和情緒紊亂。
- 如果您將在旅館過夜，提前告訴旅館員工您的某些特定需求，以便他們能夠準備好為您提供協助。
- 準備一個備用旅行計劃，如果改變行程或取消原定旅行計劃。仍有其他的活動可代替。這可能意味著如果您預訂了飛機票和旅館，則應考慮購買旅行保險。
- 準備旅程表：包含每個目的地的詳細資訊。為您將拜訪的家人或朋友或者家中的緊急情況聯絡人提供一份該旅程表。並且隨身帶著一份您的旅程表。
- 在病人一天當中情緒的最佳時間旅行。例如，如果病人在傍晚會比較激動，則請勿在這個時間旅行。
- 隨身攜帶裝著必要物品的提包，包括病人的藥品、您的旅行計劃、舒適的備用衣服、水、零食和活動遊戲用品。
- 記得帶必要的藥品、病人的最近的醫療資料、緊急聯絡人名單，以及重要法律檔案的影印本。
- 獲得足夠的休息時間。請勿將計劃排得太緊湊。
- 透過聯絡您當地的 **Alzheimer's Association** 阿滋海默症協會，瞭解在您的目的地是否可獲得某些服務。
- 如果旅行對失智症患者具有太多風險，可致電 **Alzheimer's Association** 阿滋海默症協會，請求協助您獲得讓患者待在家中的活動以替代原定的旅行計劃。

走訪親友

一定要向被拜訪的親友解釋失智症及其可能已導致的變化，使朋友或家人為這次拜訪做好準備。仔細檢查任何特殊需求，解釋這次拜訪可能很短暫，若情況改變您可能需要臨時時改變計劃。

一些其他考慮因素：

- 提前請求親友做好任何必要的準備，例如在冰箱中準備某些食品，以及佈置臥室。要求主人在重要區域貼上字條，例如洗手間和臥室。
- 旅程盡可能接近病人的日常生活時間表。例如，洗澡和吃飯時間應與他們在家中的時間表類似。在熟悉的環境（例如餐桌）中吃飯可能不太會使患者感到迷惑，避免在擁擠的餐廳吃飯。
- 依病人的能力和限制做安排。當安排活動時給予更充裕的時間。

針對空中旅行的特殊注意事項

機場是很複雜的地方，到處都有需要注意的標示。活動量大往往會分散病人的注意力，也會令病人無法承受壓力或感到困惑。

如果您乘飛機旅行，以下是要記住的一些事情：

- 安排足夠的時間轉機。詢問機場是否提供可協助您從一個地方到另一個地方的護送服務。
- 將您的具體需求提前告訴航空公司和機場醫療服務部門，以確保他們能夠做好準備為您提供協助。當請求協助時，大多數航空公司要求至少提前 48 小時通知。
- 如果有需要，請立即要求航空公司員工和機上服務人員滿足您的需求。
- 即使病人能走路，不妨考慮請求提供輪椅，以便使機場安排員工協助您在機場從一個地方到另一個地方。

在與失智症患者的旅途中

為確保獲得積極、平靜的旅行體驗，以下有幾個非常重要的建議：

- 如果患者過度疲勞，請勿去吵雜的餐廳或擁擠的地方。
- 學會識別焦慮和激動的警訊。
- 請勿走得太快或態度要從容不要過於匆忙。
- 請勿向患者提出太多指示或提供過多資訊。
- 如果病人不合作，請勿嘗試拉扯病人的肢體或將患者帶走。最好自己走開或在患者看不見的地方監視患者，或者尋求協助。
- 不要生氣。說話要冷靜，不要與患者爭吵。

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