

Alzheimer Society

BRITISH COLUMBIA

關於遊蕩的資料冊

Wandering Information Kit

Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

www.alzheimerbc.org

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

info@alzheimerbc.org

November 2011

認識遊蕩

注：在這份資料中，「遊蕩」（“wandering”）這個術語指各種可能導致腦退化症患者迷路或威脅其安全的行為。

遊蕩是什麼？

- 遊蕩是指有不斷走動的需要，常見於阿茲海默症患者。
- 遊蕩行為看似漫無目標或混亂無序，但它往往是相當專注的。
- 該人士可能試圖到達一個特定目的地或完成一項任務，比如會見某人或去工作。
- 遊蕩可以發生在白天或夜晚的任何時間，而此行為會導至該人士離開住所。
- 戶外遊蕩可能讓此人處於危險當中，例如來自往來的車輛或極端天氣狀況。

導致遊蕩的原因是什麼？

- 遊蕩是阿茲海默症患者的常見行為。
- 這是腦部物理變化的直接後果，導致患者想要走來走去，尋找某人或某物，或者離開當前所處的地方。
- 遊蕩就像散步一樣，本身並不是危險之舉。但是短期記憶喪失，加上理性思考或判斷能力受損則會促成不安全的遊蕩行為。

如何處理遊蕩？

- 遊蕩本身並不是一種侵略性行為。
- 在安全環境中，它可以成為阿茲海默症患者的一種健康的身體和精神釋放方式。
- 將遊蕩轉化為安全活動，需要審查觸發此行為的所有潛在因素。
- 確定此行為的促成因素，就可能找出它的處理方法。

遊蕩的原因

阿茲海默症患者可能出於各種不同原因而遊蕩。他們可能：

- 感覺太熱或太冷
- 感覺飢餓或疼痛
- 他們認為需要出外工作、趕公車或者回家餵孩子吃午飯。

作為護理者，準確指出遊蕩背後的原因可以是一項具有挑戰性的任務，尤其是當口頭溝通已變得困難。留意非語言線索可以幫助您確定遊蕩的原因。

- 該行為是否存在某種模式？
- 遊蕩是否看起來漫無目標或混亂無序呢？
- 這種遊蕩是否具有特定目標？若能夠找出遊蕩的模式，可以幫助您確定患者遊蕩的原因。

一旦確定此問題，您就可以開始制訂策略來處理這種行為。以下是一些與阿茲海默症相關的遊蕩類型，以及一些可能的遊蕩理由。

無目標的遊蕩：

- 是無方向或無明顯方向、目標或目的地的非專注式遊蕩。
- 它的發生可能是因為患者感覺無聊，或需要四處走動。
- 患者可能是對壓力、焦慮或身體不適等感覺的反應。

有目標的遊蕩：

- 想要完成某事的有目標導向的遊蕩（例如去商店購買生活用品）。
- 患者可能為尋找某些事物或者試圖回到過去熟悉的環境。
- 他們可能在尋找一個會給自己安全和安慰感覺的熟悉地點。
- 他們可能有某些生理需要，例如飢餓或需要去洗手間。

夜間遊蕩

- 夜間往往是遊蕩發生的時間。
- 斷斷續續的睡眠模式可能造成半夜時候的煩亂不安和方向混亂。
- 時間混亂可能導致患者意識不到白天和夜晚的差別。

用功的遊蕩

- 患者可能將重複行為融入遊蕩之中。
- 為了保持忙碌狀態的需要，他們可能會繼續某些習慣，或再次制訂很久以前建立的日程或慣例，比如試圖去工作或趕公車。

處理遊蕩行為

以下策略可以幫助您處理
阿茲海默症或相關腦退化症患者的遊蕩問題。

容許安全的遊蕩

- 像散步或其他形式的身體運動一樣，遊蕩往往是阿茲海默症患者的一種應對機制。若能夠在一個安全穩妥的環境中，隨意遊蕩是一種患者會享受到沒有焦慮、困擾及煩躁等感受的健康舒發方式。
- 圍上籬笆的後院可以確保阿茲海默症患者安全地在戶外遊蕩。
- 如果有通向外界的門，而你不想讓患者打開此門，可以在他們觸不到或看不見的地方上鎖。他們若能打開鎖，安裝門鈴或門被打開的警報系統，也可考慮掩蓋出口，和在那些地方放些分散注意力的物品（例如供翻尋的籃子）。
- 可考慮使用科技裝置，例如把一台聲敏監視器放在患者的活動領域，這樣可以幫助您追蹤他們在房子內的行踪。

查看置身的環境

- 若您注意到經常性發生的遊蕩是由於患者對置身的環境作出的反應，您可嘗試改變那些狀況（例如那個區域是否太熱或太冷、太嘈雜、太隔離或黑暗？）這可以有助於減少患者的不安狀態。

減少觸發因素

- 阿茲海默症患者對周圍的環境往往會觸發他們的遊蕩行為。若除去這些障礙，可能會有所幫助。
- 藏起車鑰匙或戶外衣著，例如外套或鞋子，這樣可能有助於減少遊蕩行為。
- 可考慮偽飾通向戶外的門，把它們遮蓋起來，或裝飾得看不出是門。
- 預先想到有哪些事件會提示患者到了出門時間（例如因天黑聯想到「放工回家」）。
- 用活動或交談來分散患者的注意力。

提供視覺線索

- 即使在熟悉的地方，阿茲海默症患者也可能變得混亂或迷失。不過，熟悉的物品、家具和圖畫可以給患者一種安慰和歸屬的感覺，儘管他們未必能說明他們在什麼地方。
- 可考慮在門上和房間裏貼一些標籤，使她更容易在屋內找到路線。例如，一幅床的圖片可幫助他們找到臥室在哪裏。
- 在走廊開著一盞燈，或在床頭放一個夜光鐘，可以減輕他們在黑夜中的迷失方向問題。

發展有意義的活動

- 阿茲海默症患者像其他人一樣，也會喜歡參加一些可以讓他們感受到成功和有意義的活動。可考慮讓患者參與一些日常活動，例如做家務或輔助家中任務（例如：削馬鈴薯皮、擺放餐具、折疊洗好的衣服，或者重新整理工具箱）。
- 當提議活動時，應考慮他們以往的技巧和興趣。
- 要有靈活性。隨著他們的能力改變，他們的興趣可能也發生改變。
- 如果他們顯出無聊或猶疑的跡象，就要試試其他活動。

運動

- 嘗試讓阿茲海默症患者參加一項定期的運動。
- 與他們一同外出散步可以令他們興奮，又比如在惡劣天氣時在本地的商場內走走。
- 定期運動可以消耗多餘精力和幫助睡眠。

保存記錄

- 日記或記錄可以幫助了解遊蕩行為。《個人護理手冊》可協助儲存這些資料在一起(可從您當地的卑詩省阿茲海默症協會資源中心獲取)。
- 不斷記錄遊蕩的時間、模式和線索。
- 記錄您的任何相關想法，例如事件為什麼會發生？它持續多長時間？如何幫助您處理此行為？
- 每天記下患者當日所穿著的衣服。此資料會協助警方的搜尋活動。

建立社區聯絡

- 讓您所在社區的其他人知道患者的遊蕩可能性。
- 請朋友、鄰居、鄰近店鋪和「街坊父母」組織保持對患者遊蕩可能性的警惕，如果懷疑患者迷失方向時，立即致電給您。

做好準備

首先，我們要接受這個事實：沒有一個方法能夠確保阿茲海默症或腦退化症患者的絕對安全。我們建議同時使用多重策略。卑詩省阿茲海默症協會也在此協助您探索多樣的策略，以便遊蕩事件一旦發生的話，幫助您做好準備。

現在準備一份身份證明資料夾：

- 身份證明資料夾是一份幫助您整理關於您所護理的人的關鍵資料的文件，例如外形描述和醫療狀況。
- 下載身份證明資料夾，請瀏覽 www.alzheimerbc.org/wandering.aspx 或聯絡您當地的卑詩省阿茲海默症資源中心。
- 填寫訊息，保存在一個當眼位置（例如雪櫃門上）。
- 您照料的人若走失，您立刻可以提供集中的資料，給警方協助搜尋。
- 經常檢查身份證明資料夾，確保資料更新毋須改動。例如，如果患者的相貌發生變化，更新照片就是非常重要的。
- 保存兩份身份確認資料夾，一份留給您自己，一份在緊急情況下交給警方。

確保患者時刻攜帶身份證明。可選擇以下方法：

- **平安回家計劃**：這是一項由加拿大阿茲海默症協會提供的全國性計劃。註冊者會收到一個刻有身份證明號碼的手鐲。警方可以由此確定患者住在哪裡、與誰聯絡，並確保患者平安回家。註冊請致電 1-800-616-8816 或瀏覽 www.safelyhome.ca。
- **特製的身份證明手鐲**：有些腦退化症患者會佩戴一隻手鐲，刻有他們的姓名、護理者或家人的電話和住址。普通手鐲可在某些藥房或首飾店購買，可以請珠寶匠在上面刻字。也可以考慮把身份證明標籤縫在衣服上。
- **醫療警報**：這項計劃提供一個醫療身份證明的手鐲，上面列有患者的醫療狀況（包括阿茲海默症或其他腦退化症）。手鐲上面刻有熱線電話號碼，急症醫療人員可以致電查詢患者的醫療記錄。欲知更多資料，請致電1-800-668-1507，或瀏覽 www.medicalert.ca。
- **定位裝置**：如今市場上可購買到各種定位器材，又稱個人追蹤器材。裝置的種類包括GPS、無線電頻率、手機和其他科技產品。這些技術仍然是新產品，因此阿茲海默氏症協會目前沒有推薦任何特定種類或品牌的定位技術。請聯絡您當地的卑詩省阿茲海默症協會資源中心，或瀏覽 www.alzheimerbc.org/wandering，獲取名為「定位裝置」的資料宣傳單，其中包括一份用於選擇裝置的核對清單，以及某些需要考慮的道德問題。

發生遊蕩如何處理

當阿茲海默症或腦退化症患者走失時，人們很難保持冷靜和清晰的思考。要記住，您並不是孤軍作戰，還有其他人在這裏可幫助您。以下是應對阿茲海默症或腦退化症患者離家的有效策略。

檢查公共區域

- 嘗試估計患者離開了多長時間。
- 在您擴展到戶外搜索前，先檢查屋內，包括地庫。
- 檢查是否有任何物品不見了，例如行李箱、車鑰匙或信用卡。這些都是提供患者行踪的線索。
- 如果您住在郊區，不要自己一個人搜尋。您可能會遭遇危險，也給警方的搜尋帶來不必要的麻煩。

聯絡警方

- **不要延誤！**—當阿茲海默症或腦退化症患者走失時，這是一個緊急事件。
- 立即通知警方此人患有阿茲海默症（或其他腦退化症）。
- 警方一旦到達，提供患者「身份證明資料夾」所收集的個人資料（見前頁內容），包括近照。
- 讓警方知道患者的醫療狀況和服用的藥物。
- 如果您知道他們有可能遊蕩到某些地方，便要告知警方。
- 讓他們知道患者是否已登記「平安回家計劃」（見前頁標題為「做好準備」的相關內容）。

動員支持

- 如果您將參與搜尋患者，那麼要確保有人留在家中，以防走失患者會回來。
- 同時，通知朋友和鄰居患者走失了。
- 如果患者使用了車輛，與警方分享「身份證明資料夾」中的車輛資料（車牌號碼、車輛型號、製造廠家和顏色）。如果信用卡可能被使用，便請警方告知信用卡公司，有一位阿茲海默症患者走失，可能會使用該公司的信用卡。追蹤信用卡的使用，有可能幫助確定患者的所在位置。

事發後的重聚

被尋找到的阿茲海默症患者往往會感到焦慮和混亂。使用以下溝通方法可助患者平靜下來，並鼓勵他們回家。

平靜地接近

- 用一種輕鬆的態度接近患者，確保他們看到您走過來。
- 如果患者不希望立即回家，那就陪他們走一段短路程，同時用平靜、正常的語調說話。

提供安慰

- 讓患者知道他們在哪裡，以及為什麼會這樣。
- 讓患者知道您為他擔憂，而且會很開心看到他回家。
- 與他談論一些熟悉的事情，觸動他歸家的回應。提議喝茶或餵狗也許足以激發患者跟您回家。
- 患者或許堅持要去指定的地點。如果可能，可考慮立即帶他到那裏去，或改天再去。

保持冷靜

- 有人走失的整個經歷會帶來極大的緊張壓力。要記得，此行為是阿茲海默氏症的一部分。您或患者都不該被怪罪。
- 一旦患者安全回家後，您當然想要確保遊蕩不會再次發生。避免事件重演的措施，應該專注在防患於未然。
- 要記得，永遠不要使用強制手段，因為它們可能造成嚴重後果，例如跌倒或受傷等風險，而且事實證明這並不能減少遊蕩事件的發生。

請求幫助

- 要獲取資料和支持，請聯絡您當地的卑詩省阿茲海默症協會資源中心。要瞭解卑詩省阿茲海默症協會提供哪些資料，或尋找您當地的資源中心，請瀏覽 www.alzheimerbc.org 或致電1-800-667-3742。
- 在緊急事故發生之後，有些護理者會選擇重新評估阿茲海默症患者的居住環境。卑詩省阿茲海默症協會在這裏能幫助您進行這些決定。