

## 迷失方向與腦退化症 (Disorientation and Dementia)

阿茲海默症或相關腦退化症的患者，有時在離家外出時會迷失方向。即使在熟悉的地點，腦退化症也可能使您對周圍環境感到混亂，找不到回家的路。這些迷失方向和混亂的症狀，通常是因為此病導致腦部的物理變化。舉例來說，記憶喪失或視覺及知覺的變化，可能使熟悉的環境看起來很陌生。

走失的危險既可能發生在腦退化症的早期階段，也可能在疾病的後期。即使您現在沒有經歷迷失方向的情形，您或許也想要瞭解這種症狀，以及如何做好準備。至於腦退化症患者會在何時、何地感覺混亂或迷路，這裡有一些常見例子：

- 去散步時迷路—即使是沿著常走的路線。
- 出門去附近辦事，然後迷失方向。
- 過多資訊（例如過多噪音）可能讓人無法承受，造成混亂。
- 在人群中失去方向感。
- 行捷徑可能會導致混亂感，不知應走哪條路。
- 駕車時迷路，甚至發生在熟悉的路線上。
- 藥物的副作用也可能導致混亂。

然而，許多阿茲海默症和其他腦退化症患者都好動和享受戶外活動。您可以提前做出計劃，這樣有助於保持您的獨立性，並確保您自己的安全。在隨後幾頁中包括一些腦退化症患者覺得有效的策略。您也可以選擇與您的家人或朋友討論這些策略，並想出您自己的方法，補充到列表上。

### 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

## 以下策略來自那些擔心走失的腦退化症患者：

- 我和我的兒子**每天**早晨一起散步。我們沿著同樣的路線，行同樣的時間。如果我自己出去散步的話，路線是熟悉的，我更容易找到回家的路。如果我出去的時間比通常更久，他就知道要來找我。
- 我喜歡自己散步，但有時我的丈夫會陪我一起散步。他不會為我指示方向，他只是一起走，確定我仍然知道要去哪裡。雖然我不太喜歡這種方式，但我知道他的擔心是對的。
- 當我出門時，會隨身攜帶身份證，它會告訴別人我是誰，以及我住在哪裡。
- 我沿著散步路線認識了周圍的鄰居，並告訴他們我患有阿茲海默症，這樣的話，我如果覺得迷路了，就可以問路或求助。
- 我隨身攜帶一個方便攜帶的小錄音機，為自己錄下方向指示，或我的車停在哪裡。
- 我的妻子給我買了一個聲控的手機。我們把家裡電話號碼貼在手機的背面，如果我需要幫助的話，人們就可以打電話找她。
- 我不在天氣惡劣時離家，因為當我感到太熱或太冷時，我沒辦法清晰地思考。我可不願意在壞天氣中迷路。

### Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

Toll-free : 604.681.6530

[www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

Toll-free : 1-800.667.3742

[info@alzheimerbc.org](mailto:info@alzheimerbc.org)

## 身份證明的選擇

您可以採取一項重要的預防措施，就是確保您時刻隨身攜帶某種形式的身份證明。即使您現在不擔心走失，提前預備總是個好主意。您可以從下列各種選項中加以選擇 — 您或許想要跟您的家人或朋友討論，決定哪種身份證明方式最適合您。這裡有一些例子，供您考慮：

- **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。註冊者會收到一隻刻有身份證明號碼的手鐲。警方可以由此確定您住在哪裡、與誰聯絡，並確保您平安回家。註冊請致電 1-800-616-8816 或瀏覽 [www.safelyhome.ca](http://www.safelyhome.ca)。
- **特製的身份證明手鐲**：有些腦退化症患者佩戴一隻身份證明手鐲，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得，然後請珠寶匠在上面刻字。也可以考慮把身份證明標籤縫在您的衣服上。
- **醫療警報**：這項計劃提供一隻醫療身份證明的手鐲，上面列有此人的醫療狀況（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，急救工作人員可以致電查詢此人的醫療記錄。欲知更多資料，請致電1-800-668-1507，或瀏覽 [www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca)。

### Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

[www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

[info@alzheimerbc.org](mailto:info@alzheimerbc.org)

- **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，因此阿茲海默症協會目前仍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氏症協會資源中心，或瀏覽 [www.alzheimerbc.org/wandering.aspx](http://www.alzheimerbc.org/wandering.aspx)，獲取名為「定位裝置」的資料宣傳單張，其中包括一份用於選擇裝置的核查清單，以及某些需要考慮的道德問題。
- **身份證明資料夾**：這是一種由卑詩省阿茲海默症協會開發的有用工具，幫助您組織有關您自己的關鍵資料，例如外形描述、醫療狀況、藥物和一張近期照片。把這個資料夾放在一個最當眼的位置（例如雪櫃門上），如果您一旦走失，您的家人就能容易與警方分享有關資料，協助搜尋工作。想要獲取身份證明資料夾，請聯絡您當地的阿茲海默症協會資源中心，致電腦退化症求助電話1-800-936-6033，或瀏覽 [www.alzheimerbc.org/wandering.aspx](http://www.alzheimerbc.org/wandering.aspx)。

**沒有人願意想到自己會走失，但若是您能採取一些預防措施，並與關心您的人商議，便可以幫忙保持您現在和將來的安全。**

#### 參考文獻：

這些策略獲准再版，原文出處：Snyder, L. (2010). Living your best with early-stage Alzheimer's: An essential guide (pp. 87-88). North Branch, MN: Sunrise River Press. ISBN 978-1-934716-03-8, [www.sunriseriverpress.com](http://www.sunriseriverpress.com), 651-277-1400.

Warner, M. (2006). *In search of the Alzheimer's Wanderer: A workbook to protect your loved one*. Indiana: Purdue University Press.

#### Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

[www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

[info@alzheimerbc.org](mailto:info@alzheimerbc.org)