

## 出外旅遊 (TRAVELLING)

攜帶腦衰退症患者去旅遊是較為困難和有風險的，因此預先做好計劃是很重要的。通常，帶早期患者去旅遊較為容易。但當對方病情惡化，旅程或會為你們雙方造成不少困擾。這是因為患者可能會變得混亂、煩躁、混淆或不安。要緊記，腦衰退症患者通常不善於面對改變或有壓力的環境。

儘管腦衰退症患者愛在整整有條和熟識的環境中生活，但如果你小心選擇目的地及計劃好，仍是帶他們出遊的。

### 一些警告訊號，表示患者不適宜進行留宿的旅行

- 每次在陌生環境中都表現得混亂和煩躁。
- 在擠迫和嘈雜的環境中會流淚、變得焦慮或自閉。
- 即使祇是短暫離家，患者都會嚷著要回家。
- 出現妄想、攻擊性、強迫性、驚恐或不能控制的行為。
- 失禁問題
- 游蕩行為

#### 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)

## 旅遊建議

- 如果你打算和患者遠遊，可考慮先作較短的旅程試試看。這樣做會讓你知  
道外遊的困難，從而決定是否應該到較遠的地方旅行。
- 要有一個緊急應變計劃，讓你可以在旅程變得太吃力的時候改變計劃。
- 作好準備要同時照顧自己及患者。因此在旅遊前要好好休息。
- 要預留時間休息及小睡，因為你們兩個都會需要補充體力。
- 如果你打算探望友人或親友，要預先告訴他們可能遇上的情況，並表明你  
需要他們的幫助。你可清楚說明他們可怎樣幫助你。其中一個方法是陪伴  
腦衰退症患者，好讓你可以有點私人的時間。
- 告知醫生你的旅遊計劃。他也許可以建議準備那一些藥物，去幫助患者處  
理旅程的壓力。
- 可行的話，可多帶一位患者熟識的友人同行。這樣做兩個人便可分擔責  
任。
- 不要在旅遊旺季出遊，避免遇上很擠迫的情況及很長的輪候時間。
- 多花點時間去選擇最適合你的旅遊/醫療保險計劃。
- 在旅程中加入短暫停留的安排，好幫助患者慢慢適應時差。
- 如果合宜的話，可先告訴航空公司你會跟腦衰退症患者一起旅遊。多數航  
空公司都會樂於配合。
- 如有需要的話，在患者上廁所時間可要求空中服務員提供協助。
- 可要求較接近廁所的位置，令患者不需要在狹窄的通道中走得遠。

### 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)

- 可考慮要求窗口旁邊的位置，減少患者受其他乘客或空中服務員影響。
- 為患者預備足夠活動，好在整個旅程中有所寄託。
- 為自己和患者帶備小食。
- 為患者多帶衣物，在飛機上、車上或短的觀光旅程中備用。
- 要確保患者坐得舒適，尤其於長途旅程中。
- 多作休息，並祇在日間上路。
- 確保患者進出車輛時安全，尤其是當車輛停泊在繁忙多車的地方。
- 當患者感到煩躁時不要單獨開車接載他，因為可能會危害到路上其他人的安全。
- 為患者選擇一些容易穿上及脫掉的衣服。
- 帶備一些患者熟識的物件，例如喜愛歌曲的 CD、相片，甚至一件喜歡的毛衣。
- 盡可能選擇去一些患者熟識的餐館，例如一些連鎖餐館。
- 隨身攜帶重要的文件，例如護照、錢財、日程表、機票、重要人名簿、藥物清單，以及證明你是代理人的文件副本等。
- 要帶備夠整個旅程使用的處方及非處方藥物，也要多帶一點 (至少夠多一天使用)，預備突然要延長旅程。
- 預備一個緊急應變計劃，以防患者或你自己突然需要醫療協助。
- 考慮帶備一張卡，上面寫有「我的同伴患有腦衰退症，請忍耐。」這會有助通知酒店及餐廳僱員，航空公司工作人員以及其他人。
- 隨身攜帶患者的一幅近照。

**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)

- 如果你們要入住酒店，而患者有游蕩的問題，你便要用安全門把房門鎖好。你亦可使用兒童安全旋鈕或流動警鐘一類的用品。
- 檢查房間有沒有對患者構成危險的地方。
- 浴室的燈要整晚開著，帶備插電或用電池的夜間照明燈。
- 在玻璃門貼上清楚膠貼，防止患者不慎撞到玻璃去。
- 腦衰退症患者或會對不熟識的鈕及鍵感到非常疑惑，因此要在有需要的時候為他效勞，例如調較水溫。
- 凡事預留多一點時間。

**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)