預防走失（四）：建立有規律的生活

2019年10月26日

為長者建立有規律的生活是其中一個可以方法減少遊走行為。固定及恆常的日程可增加長者的安全感，令長者更易投入日常生活中，亦可避免因長者留在家中無所事事而遊走。

照顧者在安排日程時可跟據長者的嗜好、長處及能力設定有意義的活動，提升長者的參與度及專注力。同時，亦可參考長者的習慣、背景及過往的日程，讓長者更容易適應。