預防遊走（一）

2019年12月20日

首先，大家需要瞭解一個事實，就是暫時沒有方法去“完全防止” 認知障礙症患者的遊走行爲。建議使用多種方法去減低風險。

有兩點是非常重要的。第一，就是在有可能的情況下，盡量使用一些尊重患者的自主及自由的方法。第二，照顧著應根據患者的個人特質，及周邊環境去選擇適當的預防方法。例如，一些適用於城市內的方法不一定適用於較郊外，如村屋的地方。

參考方法：

1. 使用日記去記錄患者遊走的時間及地點，找出有沒有遊走的習慣模式，這樣可以幫助照顧者觀察到有什麼原因觸發到患者的遊走行爲
2. 盡量拿開一些會讓患者聯想起要外出的物品，例如鑰匙，鞋子，外套等物品
3. 如果情況允許，可考慮把大門門鎖調校到高於患者的視綫水平
4. 把門口佈置一下，讓其看起來像墻壁的一部分，或者用海報，大鏡子做裝飾
5. 預計患者會可能會遊走的時間，或留意之前有什麼時候遊走過（如果患者較多在旁晚時分遊走，可能是與日落症候群有關）
6. 可與醫生檢閲一下現在的藥物。如可以，看能否轉用一些較低機會讓混亂及產生幻覺的藥物。有些藥物可能比較適合有遊走行爲的患者。請注意，所有藥物必須經過醫生同意才可服用、改變分類或停用。請勿自行調校藥物。
7. 鼓勵患者參與多點體能活動。這樣會減低躁動情緒及釋放過剩的精力。例如與患者出去散步，或在一個安全的地方讓其活動。
8. 與鄰居，附近店鋪及警察溝通並告知其情況。讓他們可以多加留意並在有需要時幫忙。