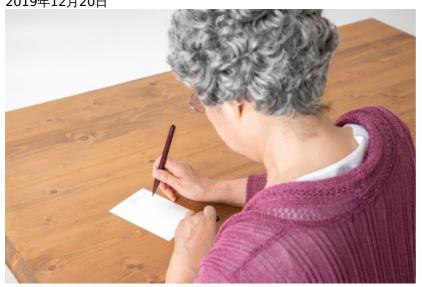
預防遊走 (一)

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,一些適用於城市内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
- 6. 可與醫生檢閱一下現在的藥物。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。