



迷失方向和迷路

Disorientation and getting lost

為腦退化症患者而設的指南

A guide for people living with dementia

卑詩省阿茲海默症協會

Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA

迷失方向與腦退化症 Disorientation and dementia

腦退化患者外出時，即使在熟悉的地點，有時也會出現迷失方向的情況。你可能感到混亂或找不到回家的路，這是因為阿茲海默症或其他種類的腦退化所影響，而導致腦部出現的變化。



腦退化的症狀包括喪失記憶或視覺產生變化，這可能使熟悉的地方看起來很陌生。

為甚麼這很重要？

迷失方向在罹患腦退化的任何階段都有機會發生；即使你現在仍未有經歷過迷失方向的情況，你或許也想深入了解這些症狀，從而及早製定安全策略。

以下情況可能令腦退化患者出現混亂或迷失方向：

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 出外散步 – 即使是沿着熟悉的路徑• 駕駛 – 即使是沿着熟悉的路線• 出門到附近辦事，然後迷失方向 | <ul style="list-style-type: none">• 在人群中失去方向感• 身處一個過多噪音或刺激的地方，例如：商場或機場 | <ul style="list-style-type: none">• 選擇行走捷徑，然後不知道應走哪條路• 藥物引起的副作用 |
|--|---|--|

降低迷失方向風險的策略

沒有人想到自己會迷路，但假如你與關心你的人商議及訂出一些預防措施，便有助確保你現在和將來的安全。請參考以下一些由腦退化患者提供的策略，是否對你有幫助。

向家人和朋友 尋求幫助

「當我和兒子一起散步，我們會沿著相同的路徑，所以行走所用的時間也相若。這樣的話，即使我自己單獨外出散步，也會沿著熟悉的路徑，我便容易找到回家的路。如果有一天我外出散步的時間比平日長，兒子便知道要出來找我了。」

「我很喜歡自己散步，偶然我丈夫會陪伴一起散步。他不會為我指示方向，他只是陪我一起走，確保我仍然知道要往哪裏去。儘管我不太喜歡這種方式，但我明白他的擔憂是對的。」

「我認識了一向散步路徑的鄰居，並把我的病況告訴他們。這樣的話，如果我感到迷路，我便可向他們問路。如果我看起來很迷茫，他們就會走過來幫助我。」

輔助記憶方法

「我把家人的電話號碼貼在手機的背面，如果我需要幫助時，旁人便可以聯絡我的家人。」

「我會隨身攜帶一本記事簿，記錄方向或汽車停泊的地點。」

保持安全

「天氣惡劣時，我不會獨自離家外出。因為當我感到太熱或太冷時，我既不能夠清晰地思考，也不希望因此而迷路。」

請在此列舉你的策略：

身份證明 Identification

時刻隨身攜帶某種形式的身份證明是十分重要的；即使你認為自己不會迷路，作出預防總是個好主意。你可以有很多的選擇，請與家人或朋友商議，決定哪種身份證明最適合你。

個人身份證明

- 個人身份證明包括
 - 可於藥房或首飾店購買普通的身份證明手鐲，並請珠寶匠在上面刻上個人資料
 - 放於錢包或口袋裡的個人身份證明卡
 - 附帶有身份證明卡的掛繩
- 於製定個人身份證明及決定需要包括那些資料時，請先考慮個人隱私和安全。
- 普通的身份證明首飾與緊急熱線服務並沒有聯繫，而首先到達的急救人員未必能辨認出來。

製定身份證明資料夾

- 身份證明資料夾可以幫助你整理關於你的重要個人資料
- 填寫並打印第五頁的身份證明資料夾
- 把資料夾保存在一個當眼位置，例如：雪櫃門
- 照顧者能在你迷路時向警方提供寶貴資料，以協助搜尋
- 經常檢查並更新身份證明資料夾的資料。例如：如果你的相貌有變化，便需要更新照片

身份證明資料夾 Identification kit

Your details 你的資料

First name
名字： _____

Last name
姓氏： _____

Nickname
暱稱： _____

Date of birth
出生日期： _____

Gender
性別： _____

Language(s) spoken
使用語言： _____

Cell phone
手提電話： _____

Home address
住址： _____

Wandering history 遊蕩紀錄

Have you wandered before? Yes No
你是否有遊蕩前科？ 是 否

What are your favourite places to visit?
你最喜歡前往的地方：

Where did you used to work?
你以前工作的地方：

Which transit routes have you taken in the past?
你以前曾經乘搭的公共交通路線：

Recent photo 你的近照

Place a recent, good quality photograph clearly showing your head and shoulders here. Replace the photo with an updated version as needed.

在這裏貼上一張可清晰看到你的頭和肩的近照。如有需要請更新照片。

Emergency contact person 緊急聯絡人資料

Name
姓名： _____

Relation to you
與你的關係： _____

Home phone
住宅電話： _____

Cell phone
手提電話： _____

Work phone
辦公電話： _____

Home address
住宅地址： _____

定位裝置 Locating Devices

市場上有各種不同的定位裝置，亦稱為個人追蹤裝置，裝置種類包括全球衛星定位系統 (GPS)、無線電頻率和手機等。這些技術日新月異，卑詩省阿茲海默症協會目前沒有推薦任何種類或品牌的定位技術。

如果你想了解更多關於定位裝置的資訊，請瀏覽 www.alzheimerbc.org、致電 First Link® 「腦退化中文熱線」1-833-674-5007 查詢、或聯絡你所屬地區的阿茲海默症協會資源中心。



鳴謝 Acknowledgements

卑詩省阿茲海默症協會感謝 Flora Gordon Design & Imagery 及參與拍攝本刊物相片的義工，我們也特別感謝卑詩省阿茲海默症協會的患者領導小組及照顧者領導小組的成員。

參考資料：

策略部份的資料來自：Snyder, L. (2010). *Living your best with early-stage Alzheimer's: An essential guide* (pp. 87-88). North Branch, MN: Sunrise River Press.

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

卑詩省阿茲海默症協會
Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA

First Link® 腦退化中文熱線 1-833-674-5007

(First Link® Dementia Helpline)

www.alzheimerbc.org
