遊蕩與腦退化
Wandering and dementia

照顧者指南
A guide for caregivers

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

目錄 Contents

認識遊蕩 Understanding wandering 3

降低遊蕩的風險 Reducing the risk of wandering 5

做好準備 Becoming prepared 8

身份證明資料夾 Identification kit 9

發生遊蕩如何處理 If an incident occurs 11

事發後的重聚 Reuniting 13

定位裝置 Locating devices 14

道德考量 Ethical considerations 15

如何選擇合適的定位裝置 Deciding on a device 16

資源 Resources page 19

鳴謝 Acknowledgments 19

認識遊蕩 Understanding wandering

遊蕩

「遊蕩」是指各種可能導致腦退化患者迷路的行為，這是腦部變化的直接後果，而且：

- 是腦退化患者的常見行為。
- 可以發生在白天或夜晚的任何時間。
- 可能導至患者在戶外暴露於危險情況中，例如繁忙交通或極端天氣。
- 患者可能會步行、 駕駛或乘坐公共交通工具。

遊蕩的原因

我們要弄清楚腦退化患者為何會作出遊蕩行為可能十分困難，要緊記患者可能有他們要去某個地方的原因，只是我們無法理解。雖然每一個患者都是獨一無二的，但是仍有一些共同的原因引致遊蕩：

- 他們當時可能感覺太熱或太冷。
- 他們因為藥物的副作用、噪音或過度的感觀刺激而感覺焦慮。
- 他們可能感到不適，例如：飢餓、疼痛或需要去洗手間。
- 他們認為有需要離開住所出外工作或照顧孩子。
- 他們可能認不出自己的住所，所以想去某個較為熟悉的地點。
- 他們可能繼續保持其長期習慣，例如：患者以往很喜歡散步。
- 基於病情或藥物的副作用，他們可能會出現妄想和幻覺。
- 新的環境可能會增加迷路的情況；搬到新的社區或新的家可能會增加患者的遊蕩風險。
- 他們因為感覺無聊而尋找方法解悶。
- 他們或許因為缺乏釋放能量的途徑而四處走動。
- 煩燥不安或睡眠模式的改變可能導致患者意識不到白天和晚間的分別。

遊蕩往往在夜間發生

以下是一些因素有可能引致我所照顧的患者出現遊蕩的行為：

註釋：此指南使用「遊蕩」一詞是因為它是最常見的詞彙和理解；你可能會在其他資源中看到如「尋找出口 exit-seeking」或「尋路 wayfinding」等代替詞語。

安全

風險與安全之間的平衡是需要小心處理的。遊蕩本身並不是危險的行為，但是當患者迷失方向，或周圍環境對身體健康構成風險時，便會產生危險。例如：指示較差的繁忙行人過路線可能會增加患者受傷的風險。

就像所有人一樣，腦退化患者也應該享有自由活動的機會，然而大腦的變化也許意味着他們可能無法理性地思考及作出安全的判斷。

卑詩省阿茲海默氏症協會可以幫助患者及其家屬制訂一些切實可行的策略，盡量減少遊蕩的風險並作好準備。如欲了解更多資訊，請致電 First Link® 腦退化中文熱線 1-833-674-5007 或聯絡卑詩省阿茲海默症協會的資源中心。

降低遊蕩的風險 Reducing the risk of wandering

沒有一個方法能夠避免阿茲海默症或腦退化患者遊蕩，可以考慮同時使用多重策略以減低風險。以下是**五個可以注意的地方**：

1) 檢查周圍的環境

容許安全的遊蕩

好像散步或其他形式的運動一樣，遊蕩對於腦退化患者往往是一種應對方法。若患者能夠在一個安全穩妥的環境中隨意走動，他們便可以用這種健康的方式去舒緩焦慮或煩燥。

- 可考慮使用科技裝置，例如：安裝會發出聲響的門戶開關裝置，或以聲音敏感監視器追踪患者在屋內的行踪。
- 與照顧者或朋友一起散步、或在一些安全的戶外地點活動，也許對於有遊蕩傾向的患者是較安全的選擇。

提供視覺提示

- 熟悉的物品、傢俱和圖畫可以給患者安慰和歸屬感。
- 在走廊開著一盞燈，或在床頭放一個夜光鐘，可以有助減低於晚間迷失方向。
- 在門上貼上標籤，可幫助患者在屋內尋找方向。

減少觸發因素

腦退化患者的遊蕩行為往往會被某些環境因素觸發，從而引起不安、增加壓力或思想混亂。若了解患者的觸發因素，並除去這些障礙，可能會幫助患者減少游蕩行為。

- 藏起可令患者聯想到出門的物件，例如：車匙、外套或鞋子。
- 將門鎖安置在眼睛水平以上的高度，或患者看不見的位置。
- 可考慮偽裝通向戶外的門，把它遮蓋或裝飾得看不出是門。
- 預先想想患者可能或曾經在什麼時候遊蕩（這經常與日落症候群有關）。

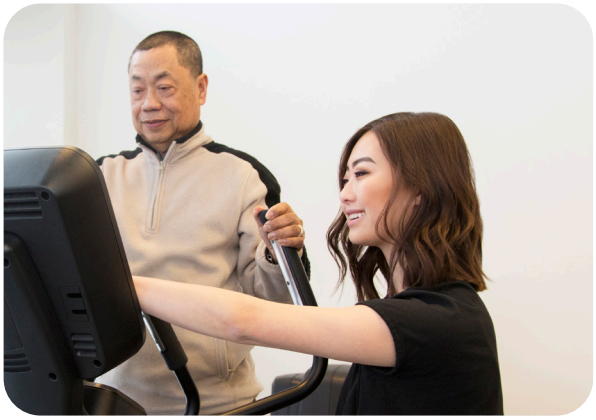
日落症候群是阿茲海默症患者及其他腦退化患者的一種常見病徵。患者一到傍晚時分，就開始出現混亂、焦慮、焦躁或不安。

2) 運動

運動可以消耗多餘精力和幫助改善睡眠習慣

- 嘗試讓患者參加一些定期的運動項目。
- 陪同患者到戶外散步可以為他提供適量的刺激，如天氣轉冷可選擇到商場內走動。

當選擇活動時，應考慮到個人能力、健康和興趣。如果你對自己的情況有疑問，請諮詢你的醫生或醫護人員。



3) 制定有意義的活動

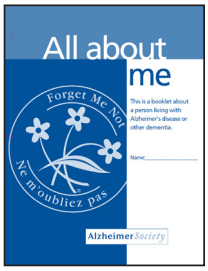
所有人都喜歡參加一些有意義的活動，讓他們感受到成功感。

- 讓患者參與他們可能喜歡的活動，例如：喝一杯茶、談天、或翻閱一本相薄。
- 讓患者參與一些日常家務，例如：削馬鈴薯皮、擺放餐具、折疊洗好的衣服，或者重新整理工具箱。當提議活動時，應先考慮他們以往 的興趣和技巧。
- 如果這些任務沒有「辦妥」，盡量不要感到沮喪或不滿；最重要的是讓患者感到被接納和重視。
- 如果他們表現無聊或沮喪，可嘗試其他活動。
- 要有靈活性。隨著他們現有的力，可適當地調整活動。

4) 保存記錄

持續撰寫日誌或儲存記錄可以幫助了解患者出現遊蕩行為的原因；若了解患者的遊蕩模式和觸發因素，可以幫助你制定合適的應對策略。以下是一些可作記錄的事項：

- 該次遊蕩行為危險嗎？
- 你認為遊蕩的原因是什麼？
- 遊蕩行為持續了多久？
- 什麼可以幫助患者放鬆或安定下來？



「全關於我」手冊 (All About Me) 是讓你加深了解患者的儲存記錄工具。(只限英文版)

可瀏覽網頁下載：
www.alzheimerbc.org

5) 建立社區聯絡

- 請與你所屬地區的阿茲海默症協會聯絡，獲取所需的資訊、教育及支援服務，或可致電 First Link® 腦退化中文熱線 1-833-674-5007。
- 聯繫你居住地區的社區中心，以擴闊社交及支援。
- 讓你居住的社區知道患者可能會遊蕩。請朋友、鄰居和鄰舍店鋪保持警惕，如果懷疑患者迷失方向時，立即致電給你。如可以，請預先獲得患者的同意才作此安排。

我用作降低患者遊蕩風險的策略是：

在長期護老院中遊蕩

如患者正計劃遷入或目前已居住在長期護老院，你可以考慮以下幾點：

- 遊蕩事件發生時，院舍應對措施的程序是什麼？
- 院舍是否有降低遊蕩風險的策略？
- 你有沒有把減少遊蕩的風險納入照顧患者計劃的一部分？

做好準備 Becoming prepared

立即準備身份證明資料夾

身份證明資料夾有助整理關於你所照顧的人的重要資料。假如患者走失，你便可以給予警方提供重要資料，以協助搜尋。

- 填寫並列印第9至10頁的身份證明資料夾。
- 把資料夾保存在一個當眼位置，例如雪櫃門上，並為每個有可能和患者相處的人列印一份。
- 經常檢查更新資料夾的資料，以確保是最新的。例如：如果患者的相貌有變化，便需要更新照片。
- 預備兩份身份證明資料夾，一份在緊急情況下交給警方，一份留給你備用。

個人身份證明

- 自製一張可以放在錢包或口袋裡的個人身份卡。
- 可以在衣服寫上或縫紉身份證明標籤。
- 可於藥房或首飾店購買一些普通手鐲，並請珠寶匠在上面刻上患者的個人資料。
- 於現有的首飾上面例如手錶或吊墜刻上患者資料。
- 於製定個人身份證明方式及選擇包括那些資料時，請先考慮個人隱私和安全。
- 這些自製的身份證明首飾有一個限制，是未能聯繫至緊急熱線服務，而緊急應變人員 (如警察、救護員及消防員) 也未必能辨認出來。

身份證明資料夾 Identification kit

About the person living with dementia
患者個人資料

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：

Recent photo
患者的近照

Place a recent, good quality photograph clearly showing the person's 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患者的頭和肩的近照，如有需要請更新照片。。

Wandering history
遊蕩紀錄

Has the person wandered before?
患者是否曾經遊蕩？ ◯ Yes 是 ◯ No 否

What are the person's favourite places to visit?
患者最喜歡前往的地方：

Where did the person used to work?
患者以前工作的地方：

Which transit routes has the person taken in the past?
患者以前曾經乘搭的公共交通路線：

Emergency contact person
緊急聯絡人資料

Name
姓名：

Relation to person living with dementia
與腦退化患者的關係：

Home phone
住宅電話：

Cell phone
手提電話：

Work phone
辦公電話：

Home address
住宅地址：

Physical Description
外貌描述

Height
身高：_____ feet 呎 _____ inches

_____ meters 米 _____ centimeters 厘米

Weight
體重：_____ lbs 磅 or 或 _____ kgs 公斤

Eye colour
眼睛顏色：_____

Hair colour
頭髮顏色：_____

Hair style
頭髮款式：_____

Ethnicity
族裔：_____

Complexion
膚色：_____

Identifying features
可識別特徵

Check all that apply:
請選擇所有適用項目：

Hearing aid(s)
助聽器：

☐ Left 左耳 ☐ Right 右耳

Visual aid(s)
視力輔助：

☐ Glasses 眼鏡 ☐ Contacts 隱形眼鏡

Dentures
假牙：

☐ Upper 上顎 ☐ Lower 下顎

Walking aid(s)
助行工具：

☐ Cane 拐杖 ☐ Walker 助行架

☐ Wheelchair 輪椅

☐ Other (scars, birthmarks, tattoos)
其他 (疤痕、胎記、紋身)

Location and description:
位置及描述：

_____

_____

_____

_____

_____

Medical Information
醫療資料

Medical condition(s)
醫療狀況：_____

_____

Allergies
過敏：_____

Current medication(s)
目前使用藥物：_____

_____

Doctor's name
醫生姓名：_____

Doctor's phone number
醫生聯絡電話：( ) _____

Personal identification & locating devices
個人身份識別及定位裝置

Is the person wearing a form of identification? Describe what it looks like. Is it a bracelet or necklace? What colour is it?
患者有否配戴一些識別物件？請描述物件的外形，例如：手鏈或項鏈？甚麼顏色？

_____

_____

Does the person have a locating device? Note the type and model and describe what it looks like.
患者有否配戴定位技術裝置的產品？請列出產品種類和型號，並描述產品的外形。

_____

_____

For people with access to a vehicle
駕駛車輛資料

License plate number
車牌號碼：_____

Vehicle colour
車輛顏色：_____

Vehicle brand and model
車輛品牌及型號：_____

發生遊蕩如何處理 If an incident occurs

當腦退化患者迷路時，是很難保持冷靜和清晰地思考；要記住，你並不是孤軍作戰，還有其他人可幫助你。患者走失是一件**緊急的事故**，最重要是即時應對。以下是一些應對腦退化患者離家遊蕩的有效策略。

步驟一：檢查常前往的地方

- 嘗試估計患者離開了多久。
- 先檢查屋內，包括地庫。然後擴展到戶外範圍搜索，包括前院和後院，以及任何車庫或小棚屋。
- 如果你居住在相連住宅，例如：柏文單位，請檢查樓宇的公共地方，並考慮通知大廈經理。
- 如果你住在郊區或人煙稀少的地區，又或是夜幕時份，請不要自己一個人搜尋。你可能會遭遇危險，也會為警方的搜尋帶來不必要的麻煩。
- 檢查是否有任何物品遺失了，因為這可以提供患者行踪的線索。例如：遺失購物袋可能表示患者正前往商店，而公車乘車證不翼而飛或顯示患者正在乘坐交通工具。

如果我照顧的人失踪了，我會查看以下的地方：

☐ _____ 聯絡電話：_____

☐ _____ 聯絡電話：_____

☐ _____ 聯絡電話：_____

☐ _____ 聯絡電話：_____

步驟二：聯絡警方

- 不要延誤！致電 9-1-1，警方認為這是一件緊急事故，需要立即行動。
- 立即通知警方此人患有腦退化，並讓他們知道患者有否佩戴識別物件或攜帶定位裝置。
- 提供患者在「身份證明資料夾」(第九頁) 內的個人資料予警方。
- 如果患者有可能駕車，請向警方提供車輛資料。
- 如果患者可能使用公共交通工具，請提供他們過去可能使用的路線資料。
- 如果患者的信用卡失掉了，請通知警方並考慮通知信用卡公司。透過追踪信用卡的使用，有可能幫助確定患者的位置。

步驟三：動員各方支持

- 確保有人留在家中，以防患者會回來。
- 通知朋友和鄰居患者走失了。

如果我照顧的人不幸在遊蕩，我會聯絡以下的人：

☐ _____ 聯絡電話：_____

☐ _____ 聯絡電話：_____

☐ _____ 聯絡電話：_____

☐ _____ 聯絡電話：_____

事發後的重聚 Reuniting

被尋回的患者往往會感到焦慮和混亂。以下是一些溝通技巧可助患者平靜下來，並減低精神壓力。

1. 冷靜地接近

- 用一種輕鬆的態度接近患者，並面向著他，以確保他能看到你走過來。
- 如果患者不願意立即回家，那便陪他走一會，同時用平靜、正常的語調說話。

2. 提供安慰

- 讓他知道在哪裡，以及為什麼會這樣。
- 與患者談論一些熟悉的事情，觸動他歸家的意慾。例如：可以提議喝茶或提示是時候回家餵狗。
- 如果患者堅持要去某個地點，如可以的話，可考慮陪同患者前往或提議改天才去。
- 讓患者知道你為他擔憂，而且會很開心看到他回家。

3. 冷靜部署

- 患者安全回家後，你當然希望確保遊蕩不會再次發生。制定一些避免事件重演的策略，並做好準備以防遊蕩再次發生。
- 謹記不要怪責自己和患者。

4. 尋求幫助

- 在緊急事故發生之後，可選擇重新評估腦退化患者的居住環境。
- 卑詩省阿茲海默症協會能幫助你。請聯絡First Link® 腦退化中文熱線 1-833-674-5007。

定位裝置 Locating devices

定位裝置是一種電子工具，可用於追踪佩戴者的移動路向或識別他身處的位置。現今並沒有任何裝置或系統可以確保患者不會迷路，也不能保證能尋回走失的患者；然而，定位裝置可用作整體策略的一部分，以保障患者更安全。

以下圖表列出一些市面上不同種類的定位裝置技術：

裝置種類	應用方法	基本功能	功能局限
全球衛星定位系統 (GPS)	• 內置於某些型號的汽車 • 有些設備可使用互聯網地圖作追踪 • 有些可預設安全範圍 (一旦超越安全範圍便會發出訊號) • 全球定位輔助系統 (Assisted-GPS)可透過輔助伺服器 (無線傳輸系統塔) 來縮減定位時間	• 通通過衛星發放無線電訊號至電子接收器，以確定佩戴有傳送裝置的人的位置，但要在幾米範圍之內 • 需要依賴電池充電，但也可使用交流電源、電腦、互聯網連接、一般電話服務、手提電話和客戶傳呼中心接線員	• 專為室外使用 • 如衛星訊號受到干擾，便不能準確地確認位置。例如：橋底、大樓內、地庫或水中 • 衛星訊號可能受到電子干擾，或被茂密的叢林或高層建築物影響
無線電頻率 (無線電射頻或歸航裝置)	• 需佩戴特製腕帶	• 以無線電訊號確定位置 • 使用電池操作，可持續約45天 • 適用於室內及叢林地區 • 佩戴者會有獨特的無線電頻率訊號	• 使用範圍一般限於五公里內
手提電話	• 較新科技，如智能電話和平版電腦	• 迷失者致電 9-1-1時，追踪系統一般也會自動被啟動 • 手提電話可容許迷失者與接線員作雙向溝通	• 使用者必須攜帶手提電話，並懂得如何使用 • 需倚靠手提電話的訊號 • 全球衛星定位系統和定位程式只限於較新款的手提電話

道德考量 Ethical considerations

在你決定是否使用定位裝置時，請考慮設備的好處、缺點和安全需要。例如：有些人認為定位裝置可增添個人自由和安全，但是也有人認為這是侵犯個人私隱。

要作出決定是十分困難的。你可考慮與腦退化患者商討，以幫助你作出選擇。當一旦被診斷患上腦退化症，你應盡早與患者商討對策，從而為日後的生活作出有效的安排。你可聯絡卑詩省阿茲海默症協會尋求協助，請致電「腦退化中文熱線」1-833-674-5007。

在決定是否適合使用定位裝置之前，請考慮以下問題：

- 這對患者的個人尊嚴會有影響嗎？ 這影響有多重要？

- 根據患者的人生歷程，自由獨立與人身安全，哪個才是患者較為看重的？

- 這些價值觀會否影響使用定位裝置的決定？

- 假如患者沒有能力參與作出使用定位裝置的決定，是否需要考慮法律上的問題？

- 何時才是最適合開始使用定位裝置？

如何選擇定位裝置 Deciding on a device

選擇能符合你實際需要的定位裝置並不容易。把你考慮使用的定位裝置的有關資料，每一個填寫一份表格，以作出比較和篩選。售貨員和其他使用此裝置的人士均可以解答你的疑問。

Device
裝置

Device type
裝置種類：_____

Device name
裝置名稱：_____

Manufacturer
製造商：_____

Affordability
可負擔能力

Price of device
裝置售價：_____

Other costs (monthly fees, service calls, replacement batteries)
其他費用：(例如月費、傳呼服務費、更換電池費用等) _____

Is this device covered by an alternative funding source (insurance, service club)?
裝置費用是否由其他資金來源支付 (例如：保險或社區服務團體)？ ◯ Yes 是 ◯ No 否

Ease of handling/use
容易處理/應用

How often does the battery need recharging and/or replacing?
每隔多久要為電池充電或更換新電池？_____

Does the technology require other equipment such as a computer, internet or cell phone?
使用此裝置是否需要接駁設備？例如：電腦、互聯網或手提電話等。 ◯ Yes 是 ◯ No 否

If yes, what?
如需要，請說明：_____

Can the device be easily removed, lost or forgotten by the person?
裝置是否很容易除下、遺失或忘記？ ◯ Yes 是 ◯ No 否

Service
服務

Is a trial period offered?
裝置是否有提供試用期？ ◯ Yes 是 ◯ No 否

How long is the warranty period?
裝置的保養期有多久？_____

What does the warranty cover?
保養範圍包括甚麼？_____

Is there a policy for upgrading if needs change or a new technology becomes available?
會否因應使用者的需要和推陳出新的科技，而為使用者提供裝置升級服務？ ◯ Yes 是 ◯ No 否

Is there a "loaner" unit that can be quickly accessed?
會否能迅速地提供「借用設備」予使用者暫用？ ◯ Yes 是 ◯ No 否

Reliability
可靠程度

Is the device durable?
裝置是否持久耐用？ ◯ Yes 是 ◯ No 否

Has this device been independently tested?
裝置是否曾作獨立測試？ ◯ Yes 是 ◯ No 否

If yes, where and by whom did this testing take place?
如有，這獨立測試是在哪裡進行和由誰人主理？ _____

_____

Is this device endosed by:
裝置是否獲下列組織認可：

☐ Policing services?
警方？

☐ Search and rescue units?
搜索救援單位？

☐ Facilities caring for persons with dementia?
照顧腦退化患者的護理機構？

Does this device incorporate?
裝置包含下列那些功能？

☐ A geofence? (technology that will trigger a response when a device leaves a pre-set area)
地理圍欄技術？(當裝置被偵測到離開了預設的地域範圍，會觸發自動警報)

☐ a panic button?
緊急按鈕？

☐ two-way communication?button?
雙向通訊？

Will this device work if the person
當患者遇上下列情況時，裝置是否仍可正常運作

☐ is immersed in water?
浸在水中？

☐ is out of a specific range?
離開了特定的範圍？

☐ is away from a pre-determined area or leaves a building?
離開了預先設定的區域或建築物?

Will this device provide an alarm when the person
當患者作出下列行為時，裝置會否發出警報

☐ removes the device?
除下裝置？

☐ falls?
跌倒？

☐ is near water?
靠近水的地方？

☐ is immersed in water?
浸在水中？

☐ is out of a specific range?
離開了特定的範圍？

☐ is away from a pre-determined area or leaves a building?
離開了預先設定的區域或建築物？

Specific considerations
個別考慮

For the caregiver
從照顧者的角度

Who needs to locate/track the person (e.g. agency, call center, police, caregiver)?
- 誰人需要定位和追踪患者？例如：政府機構、客戶傳呼中心、警方、照顧者等。

Is two-way communication needed with the person who is lost?
- 是否需要跟迷失者作雙向通訊？

Are special skills, knowledge, or training needed to use device?
- 是否需要特別技能、知識或培訓才能使用定位裝置？

Is the system flexible to changing needs (e.g. going on vacation)?
- 系統是否能靈活運用，以適應不同的需求？例如：往外地渡假。

Is a map required?
- 是否需要地圖配合？

Does the caregiver need to have knowledge of the area covered?
- 照顧者是否需要熟悉所覆蓋的區域？

For the person who may get lost
從迷失者的角度

Is the device acceptable to the person wearing it?
- 用者是否能接受佩戴該裝置？

Does the device need to be attached/carried by the person?
- 是否必須隨身攜帶或佩戴該裝置？

Is the device comfortable to wear?
- 佩戴該裝置是否舒適？

Does it matter what the device looks and feels like (e.g. weight, size, appearance?
- 裝置的外觀和感覺是否重要？例如：重量、大小、外型。

Does the person need to identify his/her own location?
- 用者是否需要自行確定位置？

資源 Resources page

卑詩省阿茲海默症協會致力幫助腦退化症患者增強知識、技能、並建立自信，讓患者活得安康。本協會可以為你解答疑問，亦會為你尋找所需要的專業支援。

- 請瀏覽中文網頁 http://alzbc.org/chinese_info 或 電郵 info.chinese@alzheimerbc.org
- 本會為卑詩省腦退化患者、其照顧者、家人及朋友提供服務，歡迎致電 First Link® 腦退化中文熱線 1-833-674-5007 (免費長途電話)

鳴謝

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。

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® Chinese Dementia Helpline)

www.alzheimerbc.org