



## 四处走动（又称游逛）

我们将帮你揭开四处走动背后的秘密，并给你提供一些策略，在保障你的亲人安全的同时又尽可能的独立。

当脑退化症患者出入家中时，他们的亲人会十分担忧。这种行为通常被称为游逛。这是一种与脑退化症相关的常见行为，会在白天或晚上的任何时候发生，并可能导致患者在恶劣天气、堵车时分或危险条件下外出。虽然很多人用游逛这个词，但我们觉得



四处走动一词更准确地描述了脑退化症患者的行为。“游逛”意味着这个人的行为没有目标或没有意图，但事实往往并非如此。

### 四处走动有其目的。

虽然脑退化症患者确实会走失，但四处走动通常有其真正目的。走动本身并不危险，然而当脑退化症患者在变糊涂或走失的情况下，或处在对其健康构成风险的地方，就会带来危险。

每个人都应该有机会尽可能地自由走动，但是脑退化症带来的大脑变化可能意味着患者无法运用判断和推理来安全行走。因此，作为护理伙伴，我们需要在患者的愿望需求，和我们确保他们的安全的愿望间做好平衡。诀窍是找出行为背后的原因或触发因素，以便帮助患者而非限制他们来解决问题。

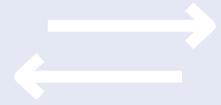
### 试着弄清楚患者为什么四处走动或离开。

#### 为什么会发生这种行为？试着设身处地为他们想想…

我们在脑退化症患者身上观察到的行为或行动经常是他们对周围难以处理的事情的反应。由于他们在交流感情或表达需求时有言语障碍，他们的反应通常是大叫、退缩、打人、睡觉或者离开。

脑退化症患者可能四处走动的原因有很多。我们每个人都是独一无二的个体，因此会以不同的方式感受脑退化症的症状。但也有一些常见的原因可能导致患者离家或花大量时间在家中走来走去。你必须依靠对患者本身以及对他们过去和现在习惯的了解来找出原因。

## 以下是一些四处走动的原因，可能会给病情分析带来一些启发：



**疼痛。**患者可能处于疼痛中而无法表达。

**注意力。**如果有人发现很难集中注意力，他们可能会为了集中注意力或摆脱干扰而四处走动。

**室温。**患者可能觉得太热或太冷，却不知道该怎么办。

**药物。**患者可能正在经历药物副作用所导致的躁动。

**噪音。**房间可能太吵或过度刺激。

**无聊。**如果患者感到无聊，他们可能会为找事做而走来走去。

**厕所。**患者可能要上厕所，但找不到。

**感染。**即使患者没有抱怨，频繁上厕所可能是由尿路感染引起的。

**丢东西。**患者可能正在寻找他们认为丢失的物件。物件可能存在，也可能不存在。

**饥饿。**患者可能饿了，没有意识到他或她需要吃东西。

**日常事务。**替别人做饭的习惯可能会导致他们频繁去厨房或想出门购物。

**记忆力。**护理伙伴跟患者说过要出门并会马上回来，患者却可能忘了并出去找他们。

**运动。**四处走动可能是由于缺乏锻炼和需要消耗掉多余的能量。

**困惑。**患者可能认不出自己的家，也可能想去更熟悉的地方。

**睡眠中断。**辗转不眠或睡眠模式的改变会导致白天和黑夜的混淆。失眠或早起的人可能会失去判断能力，认为现在是白天，是时候出门或去散步了。

**习惯。**患者可能是继续以前长期的习惯，比如去上班，长时间遛狗，陪孩子走去学校，步行去市场，等等。

**目标。**通过做一些有意义的事情来寻求满足感和目标，比如去上班、照料院子或参加一项爱好活动。

## 制定一个计划以满足患者的需求

一旦确定了行为的原因或可能原因，你可以尝试一些解决方案。在找到合适的解决方法之前，必须尝试几种不同的方法，尤其是当你不清楚到底是什么原因会导致这些行为的时候。不要放弃，人生没有说明书，对一个人有效的东西可能对另一个人无效。试着坚持下去，直到找到一个可行的解决方案。请不要为了阻止患者四处走动而让他们成天坐着。这可能会导致他们焦虑、无聊、失禁、循环不良、便秘和全身无力，从而增加跌倒的风险。

### 你能做些什么！



#### 经常一起散步。

每天陪患者散步，或让家人、朋友或志愿者帮忙，在公园或人行道等安全地点散步，会是一个简单的解决方案，通常效果非常好。请将此纳入每周例行活动中。如果居处气候寒冷，每天散步则不太可行。如果这样，那就找一个在室内能经常锻炼的机会，比如当地的基督教青年会、学校或其他有室内步行道的设施，甚至是一个为晨行者开放的购物中心。很多网站都有免费的锻炼视频，如果你不能去户外锻炼，可以尝试在线提供的为老年人设计的坐姿瑜伽课程或项目。因为四处走动通常是由于能量过剩引起的，所以这是一个很容易尝试的解决方案。

#### 和你的医生谈谈。

告诉你的医生你的经历，并尽可能详细地描述四处走动的经过和你尝试过的各种解决方案。请医生帮助确定患者是否有疼痛、是否有尿路感染或是否正在经历药物副作用的影响。

#### 安排患者喜欢的日常活动。

许多人四处走动是出于无聊，或者是在寻找有意义的事情去做。如果患者有某种爱好，可以试着在房子中心位置贴一张爱好表格，他们可以随时从那里找一个项目去做。让患者参与每天的家务和做饭。鼓励他们在家里或者出门与朋友社交，并通过当地老年中心、公园管理局、博物馆、图书馆或县老年部门寻找免费项目去参加。一个人越是参与生活，就越不可能因为无聊而四处走动。

#### 减少过度刺激。

平常人看起来有点乱的厨房柜台，在脑退化症患者看来可能就是不堪忍受的了。请尽量保持房子整洁。将经常使用的物品放在带标签的容器中，让他们更容易找到。注意四处走动行为发生的时间。噪音的增加通常会导致患者想站起来离开该处。过去很容易忍耐或享受的活动或噪音，如电视、收音机、孙辈的跑动，或小狗玩耍，现在可能会变得过于刺激和引起不适。

## 把外套、靴子、公文包和其他可能触发走动的东西收起来。

挂在门边的外套可能会向脑退化症患者发出他们要出门的信号。公文包可能会提醒某人去上班。在患者的行为中寻找线索，如果他们是对这些触发物品做出了反应，就要避免它们出现在患者的视线中。

## 提供一天中的时间信息。

脑退化症患者常常整夜醒着，因而搞不清时间。他们可能会在半夜醒来，穿好衣服。准备一个能够显示上午和下午的大型数字时钟会有助于消除他们在时间上的混乱。在浴室和走廊上留一盏灯会有助于减少夜间迷失方向。避免白天午睡，做一些户外活动也有助于促进正常的睡眠模式。

## 用他们喜欢的东西来分散注意力。

威胁、大喊大叫或跟对方生气都无助于解决问题，因为他们认为自己有一个使命，有一个目标，自己做得对。主动加入他们，邀请他们和你一起喝杯咖啡或吃一碗冰淇淋，或者请他们帮你叠衣服，这些都是干扰他们的行为，并引导对方转向积极行为的简单方法。此外，播放他们喜欢的音乐通常会让人放松，分散注意力，从而阻止不必要的四处走动。

## 千万不要把脑退化症患者独自锁在家里无人看管。

如果发生火灾、摔倒或其他事故，就会非常危险。

## 准备好患者独自出走时的解决方案。

我们无法预测并为每一件可能发生的事做好准备。因害怕他们会走开而整天把他们关在屋里也不人道。如果他们真的离开了，这里有一些小贴士可以帮助我们安全快速地找到他们。

## 通知其他人。

拜访邻居、警察、当地消防部门和附近的商店。向他们提供你的亲人的姓名和照片，包括你的地址和电话号码。说明你的亲人患有脑退化症，有离家和走失的风险。

## 提供身份证明。

为你的亲人购买一个带有姓名、地址和重要医疗信息的身份手镯。将姓名地址标签缝在外套和衬衫上，也是另一种形式的身份证明。

## 使用声音警报器。

做一些低成本的装修，如安装门铃可以提醒护理伙伴有人要离开。有的安全系统在门打开时会发出嘟嘟声或发出语音警报，如“厨房门打开”。再说一遍，请不要限制患者外出。把户外活动纳入每天的日程安排中，哪怕只是绕着街区走一圈或走到邮箱都行。