



有一天 他走失了

预防及应对脑退化老人走失小册子



序言

脑退化症候群，又称“失智症”、“老年痴呆症”，是一种脑部退化疾病，患者的脑细胞会急剧退化，患者的认知能力会逐渐消失，从而影响正常生活。这并非是一个正常衰老的过程。在全球，每3秒就有1个新确诊的脑退化症患者有多。在2015年的统计中，全球共有4680万脑退化症患者，而中国的患者占总数的四分之一有多。

“走失”是脑退化症老人群体中经常发生的事情。中国每年走失老人约50万人，平均每天约有1370个走失老人案例发生，而走失的老人中有72%出现记忆力障碍的情况，其中，经过医院确诊的脑退化症候群患者占总比例的25%。当出现老人走失的情况的时候，不仅老人及其家庭遭受压力和伤痛，也意味着高额社会成本的付出。

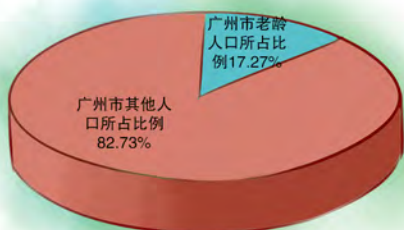
在将近10年的长者服务当中，广州市海珠区启创社会工作发展协会（以下简称“启创”）接触到不少的长者走失个案，照顾者对于如何降低长者的走失风险感到迷惘和困惑，很荣幸，启创在2016年12月获得广州市海珠区第二届公益创投的资助，并且与爱德基金会进行联合众筹，开展《“关爱长者，忆路有爱”脑退化长者社区支援计划》。在这个计划里，启创策划出版了第一本漫画小册子《有一天，他忘了——脑退化公众教育小册子》，从脑退化长者的角度分享疾病对长者日常生活的影响，增加公众对长者的理解和接纳，在社会引起热烈的反响。我们深受鼓舞，现推出第二本漫画小册子《有一天，他走失了——预防及应对脑退化老人走失风险小册子》，透过回应脑退化长者最经常面对的走失危机，以通俗易懂的方式讲解如何降低脑退化长者走失的风险、传授发生脑退化长者走失意外的应对方法，希望社会公众一起合力为脑退化长者搭建社区安全网。

特别鸣谢：广州市第一人民医院记忆门诊为本小册子的制定提供脑退化专业医护知识及推荐脑退化老人家庭进行访谈

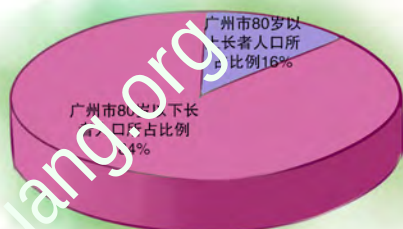
一、为什么要做这本小册子？

高龄长者多：截至2015年底，广州市户籍老龄人口已有近150万，占17.27%，其中80岁及以上老年人口为23.81万人，占老年人口总量的16.14%。

广州市人口总比

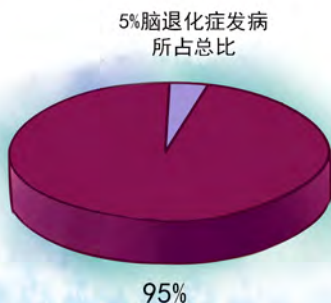


广州市高龄长者总比

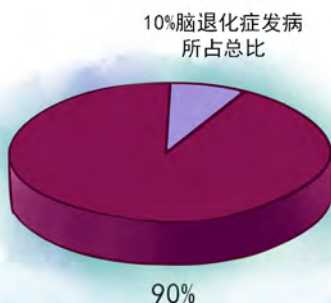


脑退化发病率高：2015年，全球共有脑退化患者4680万人，中国占全球的1/4有多，65岁以上长者的脑退化发病率为5%–8%，80岁以上长者则高达10%，即10个人中就有1个，发病率相当高！

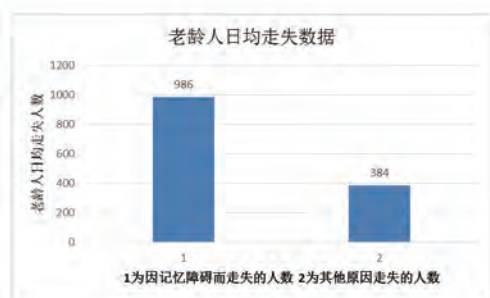
65岁以上老人发病率



80岁以上老人发病率



长者走失率高：根据《中国老年人走失状况调查报告》预测，中国每年走失老人约为50 万人，平均每天约有1370个走失老人案例发生；而走失老人中72%的老人大多都出现记忆力障碍情况，其中，经过医院确诊的老年痴呆症患者占到总比例的25% 。走失率是相当的高！



面对庞大的老年人口以及较高的脑退化病发病率、走失率，广州市海珠区启创社会工作发展协会长者服务部在开展脑退化服务时了解到：脑退化症老人的家庭正在面临老人的照顾以及走失压力！

广州市海珠区启创社会工作发展协会长者服务部通过文献搜集、对广州市第一人民医院记忆门诊医护人员、脑退化老人家属、照顾者进行访谈并总结经验，撰写了《有一天，他走失了》的小册子。

与脑退化老人的家人、照顾者一起探讨如何预防老人走失或走失后的处理方法，希望能帮助脑退化老人的家人、照顾者和社会公众理解脑退化老人，给予脑退化老人适切的照顾和帮助。

二、为什么脑退化老人会走失

(1) 生理方面原因

△方向辨认能力下降：有研究表明脑退化症的严重程度与老人走失行为的频率相关！因为老人的症状严重会导致老人的记忆能力、方向辨认能力甚至表达能力急剧下降，当老人独自游走容易迷路走失。也就是说脑退化症程度越严重越容易走失。

△幻听：部分脑退化症老人产生精神幻听，觉得有人呼唤他离开，从而容易诱发走失行为。



(2) 心理方面原因

△生活沉闷：脑退化症老人可能因为觉得无聊或生活沉闷，对事物缺乏兴趣或自身缺乏安全感，他们便需要通过走动来进行自我调解；

△特殊事件影响：可能是因为老人过往生活中的特殊事件或地点印象深刻，因此老人会受到这些记忆刺激离开原地继而游走；

（3）环境方面原因

△环境转变：转变脑退化症老人熟悉的环境容易让老人产生不安，可能会诱发老人离开或游走；

△环境吵杂或刺激：所处的环境过于吵杂或具有干扰性亦可能刺激老人离开或游走；

△特殊记忆：老人所处的环境勾起老人的特殊记忆，引发老人想离开的行为。如：家属带老人去医院复诊，因老人惧怕打针，去到医院时勾起了不好的记忆，因此想离开。



（4）照顾者方面原因

脑退化症老人的照顾者因能力、资源或精力限制容易造成脑退化症老人走失。如：照顾者未为脑退化症老人配备相应的GPS防走失定位工具；或者家庭门锁损坏或门锁设置非常容易打开，脑退化症老人“有机可乘开门而出”；再如：照顾者长期照护老人，身心疲俱一时没注意稍有松懈时，老人容易走失。

三、如何预防脑退化老人走失？

照顾者不要通过改变老人长期的生活习惯来预防老人走失，而是需要适应老人的习惯来找出解决的方法，才能事半功倍！

预防脑退化症老人走失，照顾者可以怎么做？

（1）从脑退化症老人的生理特点上应对

△按时按量服药：照顾者需提醒或协助老人定时服药，控制或延缓老人症状发展程度，减少老人游走及走失的风险。所以遵从医嘱，定时服药，配合治疗是从生理上预防脑退化老人走失的基础！



（2）从脑退化症老人的心理特征上应对

△了解对长者有意义的日子或行为：照顾者需了解或搜集老人过往的特殊事件或深刻记忆，推测老人可能会游走的刺激因素。例如：清明时节老人可能会想念亲人要外出拜祭或结婚纪念日要外出买礼物。

△排解老人的无聊：避免老人觉得无聊而产生游走行为，所以可适当安排一些老人力所能及或感兴趣的事情，来分散老人注意力。

（3）从环境预防上应对

针对长者容易走失的时段、气候等加强防范，特别避免转换居住环境。

△时段：据研究发现，吃早餐前的凌晨、晚饭后以及睡觉之前的时段老人更容易走失。

△天气等或气候变化：天气变化对脑退化症老人的游走发生频率也有一定关系。所以照顾者在这些特别时段时，需留意老人的行为，转移老人注意力避免老人走失。

△请在熟悉的家居环境进行防走失的适老化设计，如：门锁遮蔽、双重锁及同色门墙。



（双重锁）

（4）从自我装备上应对

温馨提示：禁止老人单独外出并不是防止走失的好方法，因为禁止老人外出会造成老人情绪不安。更有效的方法就是理解老人的脾性及生活方式，针对性地采取相应的预防走失的应对措施。

那么我们需要如何装备自己呢？可从以下几方面着手：

△ 知识上的装备

- 1、保留长者熟悉的环境及生活习惯，增加他们的安全感；
- 2、安排他们熟悉及可以应付的活动，分散长者离家的注意力；
- 3、外出时避免到人多的场所，还要选择视线不易被遮挡的地方。

△ 发挥社区邻里的力量

将老人易走失或曾走失的情况告知邻居或小区保安人员，请他们帮忙关注老人的行踪或善意提醒老人留在原处，通知家人接回老人。

△ 辅具上的装备

除了家人自身装备照护知识或请邻里帮手留意老人外，还可以借助辅具，以下有一些常用的辅助工作介绍，家属可了解并判断适用性。

【GPS定位仪】

将GPS定位仪预先放在长者身上，家人在手提电话中预设好app，以能及时掌握老人的去向以及方位。



(多种款式和功能的GPS定位仪)

【防走失感应器】

将感应器放在老人身上，另一个由家人拿着，只要长者离开预先设计的距离，感应器就会发出提醒响声，适合外出时使用。

还有一种感应器可在家中使用，当照顾者需要忙于家务时，可在门口设置红外线感应器，当老人走近门口时便会发出声音，提醒照顾者。



防走失感应器，将感应放在老人身上，由家人带着主机；或可选用感应手环。

老龄化老人照顾者经验之谈：

由家属何女士（化名）提供

每天检查GPS定位仪有充足电量，并在老人出门前将定位仪扣在衣兜内袋（可自行加工缝制）或穿在皮带扣。起初老人会表示抗拒，因此选择了带有电筒功能的GPS，并向老人解释是小型手电筒，老人才愿意带在身上。

【明显的形象标识】

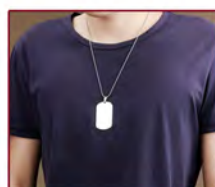
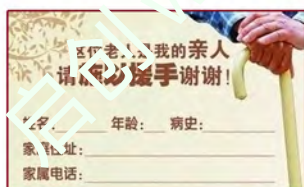
可使用特殊或明显的配件，如佩戴黄手环、在衣物上缝制布条（上有家属的联系方式）。

除了黄手环，亦可让长者胸前佩戴写有老人及家属信息的老人卡或胸卡。

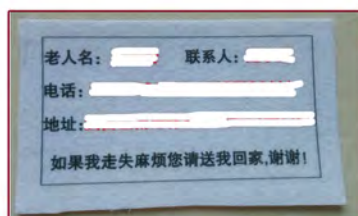
外出时，可以为老人穿上颜色或图案比较明显的衣物，可使在人群中更容易发现老人；或家人穿上颜色易于辨认的衣物、帽子，使老人易于识别。



写有老人信息的手环亦可到广州市第一人民医院到记忆门诊免费领取黄手环



亦可自行制作胸卡或字牌让老人与老人卡共同佩戴



印有有人联络方式的布条

【操作简易的老人手机】

给老人配备简易操作的手机，教会老人接听电话，这样即使在走失情况下，家人能够及时联系老人并让老人在原地等候。推荐使用推盖或翻盖可接听的老人手机，老人更易接听电话。



《退化老人照顾者经验之谈：》

由家属王太（化名）提供

有一次共同外出，由于车上人较多，老人自行提前一个站下车，家人非常心急，并致电老人让其一直在车站等候家人，并让老人一直保持电话通话状态，稳定老人情绪并提醒和指引其要留在车站等候。

四、发现老人走失怎么办？

(1) 保持冷静

△保持冷静：据调查研究发现，大部分脑退化老人在走失后的24小时内都能被寻回！所以照顾者保持冷静的头脑，更好地与家人分工，发散力量寻回脑退化老人。

△家中留下联络员：当发现老人走失后，家中应留下至少一位家人做联络员，然后发散亲友力量去寻找老人。



(2) 有的放矢

家人要在有限的时间内尽快寻回老人就需要“有的放矢”。

△以走失地点为起点：家人可以走失点附近作为起点寻找，推测老人可能去的地方和路线并调动监控录像寻找老人的行走方向。据研究发现，老人走时候可能会往他经常去的地方周边游走，这些地方包括：商场、公园或回家的路线附近。

(3) 利用警力

△ 告知民警长者情况：发现老人走失后，家人应通知民警立案且需详细告知老人的个人衣着、外貌、行为特征、病史甚至老人的应激行为。例如：长者有心脑血管病，遇到紧急情况须知服用药物的位置和分量；长者受惊时会有打人行为等。



(4) 寻人启事

△ 制作寻人启事：发布老人的“寻人信息”，通过群众的力量提高寻人的广度，有助于尽快找到老人。而一份详细简要的老人特征资料很重要，如何制作寻人启事，可参考下图：

寻人


(老人彩色近照)

姓名：

性别：

年龄：

身高：

体重：

失踪情况：

1. 在哪里走失

2. 走失时衣着特征 (如：上下身衣服颜色、物料、裤裙长度、长短情况)

3. 鞋袜特征 (如：颜色、物料、牌子及颜色)

4. 随身物品 (如：帽子、手表、手机、袋子)

5. 其他身体特征 (如：记忆力情况、说话口音、病史注册事项)

如见家人请致电：

联系人：

运用媒体传播：家人需要定期更新长者彩照，在发布寻人启事时用上长者最新的近照以提高寻找老人的辨识度；并且尽可能地使用媒体传播，如：微信朋友圈、微信群、QQ或者新闻媒介等以提高广度，增加找到老人的机会。



脑退化老人照顾者经验之谈：

由家属麦小姐（化名）提供

每月为老人更新一张彩色近照，未雨绸缪同时提高辨认率。也可作为家庭活动增加与老人的亲密度，称赞老人拍得好看让老人也开心。

（5）照顾自己

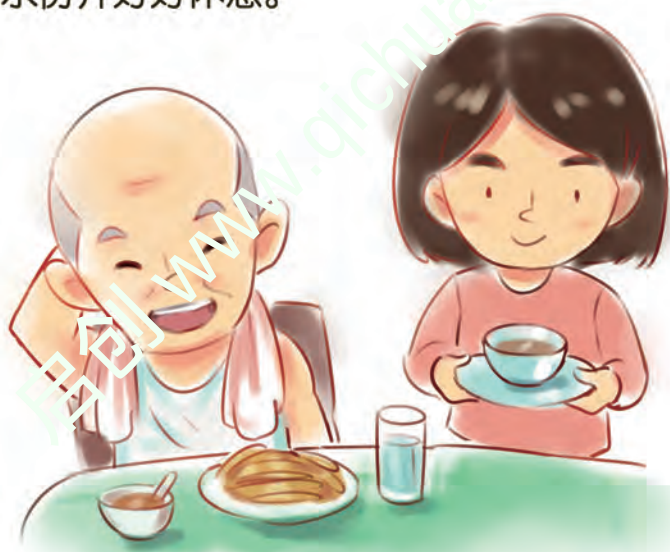
△照顾好自己情绪与身体：照顾者只有照顾好自己才能更好地寻找走失长者；当发现情绪上需要支援，可以寻找专业人士协助，如：社工、心理咨询师，此外亲友的支持也很重要，亲友可多倾听照顾者的焦虑、内疚或压力，舒缓照顾者的不安情绪，鼓励他们注意饮食和维持作息。

五、老人已寻回还有什么要注意？

(1) 关心老人情绪及身体状况

△不苛责：家人在找老人的时间里，精神压力也很大，但在找回老人时也要注意不要苛责老人，因为老人走失后自己也会感到害怕和无助，家人也不要过于追问长者走失时的经历。

△关注个人卫生与身体：如果老人走失时长超过一天，寻回老人后应及时关注老人的个人卫生、更换干净舒适的衣物。若发现老人身体出现特别情况（如明显的伤痕）时需带老人进行身体检查后，让长者补充营养和水份并好好休息。

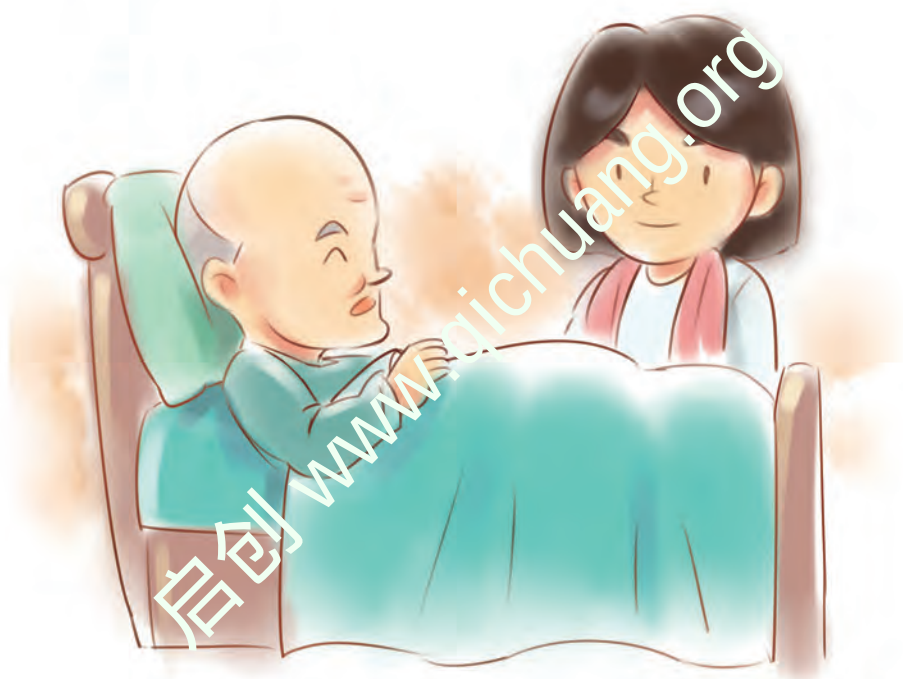


(2) 及时撤回寻找网络

△销案和运用媒体更新信息：老人已经找到，联络员要及时通知协助寻找老人的派出所进行销案并通知亲友撤回寻找。若老人由民警找到长者，尽快安排家人接回并通知其他亲友。

（3）及时进行适当的休息

让老人与自己好好休息：寻回老人后，照顾者需要协商照顾老人的分工，能令每位家人得到充分的休息，及时补充体力，也可以使老人获得更适切的照顾。即使很累很大压力，但家人也记得要多多关心自己的情绪与身体健康。



（4）及时总结走失的经验

为防止老人再次走失，家人需要根据本次走失事件和老人的具体情况，分析走失原因和做好预防措施。

六、预防老人走失也要社会大众齐参与！

(1) 多理解、少偏见、不恐慌

△认识退脑退化：脑退化症是一种脑部退化疾病，患者的认知能力会逐渐丧失，从而影响日常生活。长者患上脑退化以后，行为模式和思维模式与过去会有很大的不同。年龄越大患上脑退化症的风险越高，因此，每个老人都有可能得到的“慢性病”。

△减少偏见：大众对脑退化症有一定的认识，减少偏见或歧视，对脑退化老人和其家人最大的帮助。

(2) 多观察、多询问、齐帮手

△注意徘徊的老人：脑退化老人走失时会有明显的徘徊行为特征，公众需要保持敏感度。如深夜，街上行人较少，但长者仍独自在外徘徊，及时上前询问了解长者状况，判断是否需要协助联系家人或报警。



后 记

本册子引用了医护人员及部分脑退化老人家属的照顾经验与技巧。每位老人和家庭的具体情况不一致，也无法一一列举详述，但望本册子对面临家中老人有走失危机的家属有一定帮助。对于册子中的内容和方法，如有任何建议或想法，皆欢迎与我们联系探讨。

广州市海珠区启创社会工作发展协会

长者服务部

EMAIL : jmgy@qichaung.org

工作手机: 13924121113

参考资料

- 1、《2015年广州市老年人口数据》（2017）
- 2、《中国老年人走失状况调查报告》（2016.10.9）
- 3、陈妮，张彩华，老年痴呆患者走失行为的研究进展（2013.11）
- 4、香港老年痴呆症协会，《预防老年痴呆症患者走失及走失后处理》（2010.6）
- 5、Aud MA. Dangerous wandering: elopements of older adults with dementia from long-term care facilities

有一天 他走失了

预防及应对脑退化老人走失小册子

启创社会工作服务中心 <http://www.qichuang.org>

广州老龄网 <http://gzll.gzmz.gov.cn/>

广州社区服务网 <http://www.96909.gd.cn/>

广州社工网 <http://gzsj.gzmz.gov.cn/>

启创出版丛书

出版单位：广州市海珠区启创社会工作发展协会

资金支持：广州市海珠区第二届公益创投 爱德基金会

责任编辑：董沛兴 余婉雯

编委：冼健斯 阮荻菲

绘图与设计：陆建辉

印刷日期：2017年6月

印刷数量：2000册

