

여행 안전

치매를 갖고 있다는 것이 여행 같은 의미 있는 활동을 중단해야 한다는 것은 아닙니다. 모든 사람이 안전하고, 편안하고, 즐거운 여행을 하기 위해서 미리 계획을 세워야 할 것 입니다.

친구와 가족을 보기 위해 짧은 나들이를 하든 휴가를 위해 장거리여행을 하든 여행이 필요한지, 가능한지, 또 원하는 바를 고려하여 여행의 비용과 편익을 치매환자의 관점에서 잘 따져보아야 한다. 여행이 적절치 않은 경우, 가족과 친구들이환자를 방문하도록 계획을 세울 수 있을 것입니다..

일반적인 여행 가이드라인

- 환경 변화는 배회를 촉발할 수 있습니다. 배회하거나 의학적 위급상태를 가진 치매 환자를 위한 24 시간 전국 비상 대응 서비스인 **MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®**에 반드시 등록하십시오. 등록 전화번호는 **1.888.572.8566** 입니다. 이미 등록된 분은 **MedicAlert + Safe Return** 에 여행 계획을 통보해야 합니다.
- 익숙한 것을 유지하십시오. 일상이 가능한 한 별로 바뀌지 않도록 이미 알고 있는 목적지로 여행하십시오. 치매 발병 전에 익숙했던 곳을 방문하도록 하십시오.
- 최선의 여행 방식을 위한 옵션들을 평가하십시오. 필요성, 능력, 안전 및 선호 사항에 근거하여 어떤 옵션이 최대의 안락과 최소의 걱정을 제공하는지를 판단하십시오.
- 응급 보건 서비스 및 처방약을 다시 공급받을 약국을 쉽게 찾을 수 없는 곳으로 여행을 계획하지 마십시오.
- 여행을 단순하고 관리가 가능하도록 유지하십시오. 짧은 여행을 계획하고 여러곳에 들르는 것을 피하십시오.
- 불안과 혼동을 야기할 수 있는 구체적인 관광 여행 또는 복잡한 투어를 피하십시오.
- 호텔에 체류할 경우, 미리 귀하의 구체적 요구사항들을 직원에게 알리고 지원을 받도록 하십시오.
- 뜻밖에 여행을 변경할 필요가 있는 경우를 위해 대체 계획을 준비하십시오. 이는 귀하가 항공편 또는 호텔을 예약한 경우 여행자 보험을구입하는 것이 이에 해당됩니다..
- 각 목적지에 대한 세부 일정이 포함된 여행 일정을 작성하십시오. 방문할 가족 또는 친구 또는 집의 비상 연락 담당자에게 사본을 주십시오. 귀하의 여행 일정 한부를 항상 휴대하십시오.
- 하루 중 가장 좋은 시간대에 여행하십시오. 예컨대, 늦은 오후에 더 초조해한다면, 이 시간에는 여행하지 마십시오.
- 약품, 여행 일정, 편안한 여벌 옷, 물, 간식 및 활동이 포함된 필수품 가방을 항상 휴대하십시오.

- 필요한 약품, 최신 의학 정보, 비상 연락처 목록 및 중요한 법률 서류의 복사본을 챙기는 것을 잊지 마십시오.
- 충분한 휴식 시간을 허용하십시오. 스케줄을 무리하게 짜지 마십시오.
- 귀하가 속한 지역의 알츠하이머협회에 연락하여 목적지에 사용가능한 서비스가 있는지 확인하십시오.
- 여행으로 인해 치매 환자에게 너무 많은 위험이 예상되는 경우, 알츠하이머 협회에 연락하여 환자가 집에 머물 수 있는 대체 계획을 찾아보십시오.

가족 또는 친구 방문

치매와 치매로 나타날 수 있는 변화들을 설명함으로써 친구 또는 가족이 방문에 대비하게 하십시오. 특별히 필요한 점들에 대해 검토하고, 방문이 짧을 수 있거나 미리 알리지 못하고 갑자기 활동을 변경해야 할지도 모른다고 설명하십시오.

추가 고려사항:

- 냉장고에 특정 식품 준비 및 침실 공간 꾸미기 등 필요한 준비를 미리 요청하십시오. 도움이 될 것 같으면 화장실 및 침실 같은 중요 위치에 표시를 붙이도록 주인에게 요청하십시오.
- 가능한 한 보통 때의 일상 규칙과 순서에 가깝게 하십시오. 예컨대, 목욕 및 식사 시간은 집에서의 스케줄과 유사해야 합니다. 식당방 식탁 같은 익숙한 배경에서 식사하는 것이 봄비는 식당에서 식사하는 것보다 혼동이 덜 할 수 있습니다.
- 능력과 한계에 대해 현실적이 되십시오. 활동 스케줄을 짤 때 여분의 시간을 허용하십시오.

항공 여행을 위한 특별 고려사항

공항은 주의를 요하는 것들로 가득합니다. 때때로 너무 많은 활동이 정신을 산란케 하거나, 압도하거나, 이해를 곤란하게 만들 수 있습니다.

다음은 비행기로 여행하는 경우 유념할 사항들입니다.

- 연결편에 여유가 없게 항공편을 계획하지 마십시오. 여기저기 다니는 데 도움이 될 수 있는 공항 에스코트 서비스에 대해 물어보십시오.
- 항공사 및 공항 의료서비스부가 귀하를 지원할 준비를 할 수 있도록 미리 귀하의 구체적 요구사항들을 그들에게 알려십시오. 지원을 요청할 때, 대부분의 항공사는 48 시간전 사전 통보를 요구합니다.
- 공항 직원과 기내 승무원에게 주저 말고 귀하의 요구를 알려십시오.
- 환자가 걷기가 곤란하지 않더라도 휠체어를 요청하면 공항직원이 배정되어 귀하가 공항에서 이곳 저곳을 다니기가 용이할 것 입니다..

치매환자와 함께 여행하는 경우

긍정적이고 차분한 여행 경험을 위해 몇 가지 사항을 기억하는 것이 중요합니다.

- 환자가 너무 피곤한 경우에는 매우 시끄러운 식당과 사람이 많은 장소를 피하십시오.
- 불안과 초조의 경고 징후를 식별할 수 있도록 하십시오.
- 너무 빨리 이동하거나 너무 서두르는 것처럼 보이지 마십시오.
- 많은 지시 또는 너무 많은 정보로 환자에게 부담을 주지 마십시오.
- 행동이 곤란해져도 물리적 제약을 시도하거나 환자를 이끌려고 하지 마십시오. 한 걸음 물러서거나 떨어져서 환자를 지켜보거나 도움을 요청하는 것이 더 나올 수 있습니다.
- 기분 나쁘게 받아들이지 마십시오. 차분하게 말하고 논쟁에 끌려들어가지 마십시오.

알츠하이머협회는 알츠하이머병의 진료, 지원 및 연구에서 세계적인 자발적 보건 단체입니다.

업데이트: 2007 년 11 월