



出門玩吧，擁抱人生小確幸！

巴友出遊寬心無憂的小技巧 文／沈沛辰 資料提供／呂幸樺

巴友常因行動不便，一談到外出旅遊總是望之卻步。顧慮身體狀況和各種可能的變數而放棄出遊機會，實在可惜！其實，巴友比一般人更需要出門散散心，長期陪伴的照顧者也需要放鬆身心，才能走更長遠的路。因此，請不要畫地自限，只要做足準備，還是可以輕鬆出遊，寬心無憂！

旅遊對於一般人來說，是生活之餘的享受，但對於行動不便的巴友，卻猶如一項「不可能的任務」，除了心境的克服，體力也可能難以負荷。事實上，對於病友與照顧者而言，長期抗病容易消耗人的意志，較難勇於接觸未知的情境，其實更需要藉由旅行來放下平日的緊張，讓身心活躍起來。

朋友，我們的身體也許因為巴金森病而功能受損，但千萬別讓疾病限制了我們的生活與視野。讓我們做好行前準備，一起開心出遊去！

行程的安排

巴友的旅遊行程安排須考量其身體狀況與體力，需注意的地方比較多，尤其是長途的

海外旅行。但只要仔細規劃，與同行者或旅行業者事先溝通好，沒有做不到的事。對於生病後不曾長途旅行的病友，建議先由短程的旅行開始，成功後就會更有信心進行長途旅行。

以下是病友行程安排上需注意的事項，整理出來供大家參考：

1. 與醫生商量身體狀況是否可以旅行？適合多長時間的旅行？不要太過勉強。
2. 一定要有主要照顧者或近親好友隨行。出外旅行時，病友因為離開熟悉的生活環境，容易緊張，隨行親友愛心與耐心的照顧與陪伴十分重要。
3. 不要參加行程緊湊的旅程。每天都有充份的時間休息很重要，因為過度勞累或緊張會縮短藥效並延緩藥效產生的時間。此外，行程步調放慢，也才能讓照顧者減少操勞，一起享受出遊樂趣。

出遊必帶物品

有人開玩笑說，出門旅遊只要帶一張信用卡刷就可以了。其實，為了旅程的方便順心，特別是病友的安全與照護，出門最好帶足日常生活須用物品，才能避免旅途中既要照顧行動又要張羅購物，萬一在當地買不到，又打亂了遊興的窘況。以下是巴金森病友出門旅遊時務必攜帶的物品，出發前請務必檢查是否備齊：

1. 足夠的巴金森病藥品、英文的醫師處方、主治醫師電話和病況說明。
2. 平時習慣使用的輔具（如：單杖、助行器等）；輪椅因體積較大，可視病友的習慣與需求度決定帶自己的還是在當地借用。如果自備輪椅，訂機位時最好先向航空公司說明。
3. 攜帶nose cups，方便飲水，缺口的地方朝鼻

子，喝水時只須動杯子不須抬頭。

4. 帶一些喜歡吃的小點心，以便服藥前或肚子餓時可以充飢。
5. 小型手電筒，以便在機上或旅館中光線不夠時使用，避免跌倒。
6. 口水多的病友，要多帶乾濕紙巾。
7. 在外如廁不方便的病友，可準備紙尿布。
8. 幾套換洗內衣褲或是拋棄式的紙製內衣褲。
9. 隨身背包，最好是方便不易滑落的斜背或後背包，以便雙手空出來幫助行動或保持平衡。



使用 Nose Cup 時，以缺口處朝上對鼻，可降低頭部後仰程度，減少噎咳風險。

這些請放在背包隨身攜帶…

以下這些物品最好放在小包包裡，隨身攜帶。因為大行李或登機箱經常不在身邊，需用時反而拿不到，而且容易遺失：

- 藥品、醫囑單、醫師的電話
- 小水瓶（或 nose cups）
- 小型手電筒
- 乾濕紙巾
- 紙尿布

記得帶著自信心
與好心情喔～



出發前的準備

1. 如果需要攜帶暈機、暈船藥或胃腸藥，須徵詢主治醫師的意見，確認所選用的藥品與目前服用的巴金森藥物是否有衝突。如果擔心在異地可能失眠，想服用安眠藥，一定要先經醫師允許。
2. 為吃藥時間做準備：若出國旅行有時差問題，要先評估旅行的時間，若為短期（約5~7天），建議使用智慧型手機或多帶一隻手錶，以便依原來時間服藥；若為幾個星期以上的長期旅行，可逐漸改變作息，依當地時間服藥。若有疑慮，可於出發前與醫生充分討論。
3. 穿著最輕鬆的衣服和鞋襪；衣服要易洗及易乾，鞋子要輕軟，不要有鞋帶。旅館提供的紙拖鞋對巴友來說可能不方便穿脫，建議帶一雙輕便的拖鞋在旅館房內使用。

關於搭飛機

1. 除了藥物及隨身必需用品外，儘量把行李託運。
2. 儘量安排直飛的班次，避免轉機時的勞累，消耗過多體力。
3. 一般航空公司都有提供輪椅接送服務，若需要，可於訂位時註明；這項貼心服務可多加利用，讓出入境通關、登機、行李檢查都更為簡便。
4. 若沒攜帶輪椅，先進國家的大型機場都有電動車接送行動不便的旅客，隨時可要求搭乘。



可預先告知航空公司您的情形與需求，面對長程飛行也能較為舒適。

5. 訂位和登機時可向航空公司說明乘客行動不便，要求安排靠近登機門、廁所、走道和第一排的座位。一般航空公司都會保留這些座位，優先提供給不方便的乘客。
6. 機上食物也可在訂位時預先說明。如果不想吃太多動物性蛋白質，可以要求素食或海鮮。短程班機大約在起飛後半小時供餐，長程班機在起飛後和著陸前一個半小時供餐。服藥時間可以配合計算，讓登機及著陸時藥效正好發揮。
7. 長程飛行一定要多找機會做些伸展運動，以免坐太久不動易引起抽筋或更危險的腳部靜脈栓塞。有些航空公司的旅客雜誌內有介紹機艙內運動方法。
8. 在機上如果需要特別的服務，可向空服人員解釋要求，例如枕頭、毯子都可多要，儘量讓自己坐得舒適。

旅途中的注意事項

1. 旅館訂房時可要求靠近電梯及安全門的房間；也可詢問是否有提供有扶手的浴室。

2. 入住旅館的房間後，先了解室內擺設及緊急逃生的方式和途徑，這對行動不便的病友更加重要。
3. 睡覺時應留一盞夜燈，以免半夜起床如廁時跌倒。
4. 旅行期間不要中斷運動的習慣，不方便時可以自我按摩或健身操代替。許多大旅館都有游泳池、三溫暖、蒸氣室和按摩服務等，可多加利用。
5. 注意飲食營養與衛生。節制飲食，勿暴飲暴食並多吃蔬菜水果。在落後地區不要吃沒煮熟的食物，飲料以瓶罐裝礦泉水與果汁為主。
6. 旅遊中若有便秘問題，最好以多喝水、多吃高纖食物來解決。若情形嚴重，可依醫囑使用軟便劑、輕瀉劑或塞劑等等。
7. 難得出門旅行，最重要的是住好、吃好、睡好，讓心情好好放鬆，不要為了計較花費，造成疲累、不便，甚至危險。
8. 善用公共場所的無障礙設施及輪椅服務。一般而言，越文明的國家越重視這方面的

貼心服務，例如歐美的博物館及遊樂場都有輪椅備用，對行動不便人士也比較尊重。

9. 在國外遇到緊急狀況時，若是身體狀況，建議立即就醫，就醫時記得提供台灣醫師的處方籤記錄，以利評估參考；若是其他狀況，可聯絡台灣外交部緊急聯絡中心：旅外國人急難服務專線+886800085095，或聯絡當地台灣外交單位。

—— 疾病是朋友，一起去旅行 ——

長期抗病容易造成病人及照顧者身心無形的壓力，一定要從生活中找出一些紓壓方式，旅行就是個好方法。旅程中，我們將更加適應疾病的存在並面對它、克服它，讓心態更樂觀積極。

巴友們，巴金森是一輩子的朋友，學會與它相處，是巴友人生的重要課題。因此，若有出遊機會千萬別退卻，勇敢依照以上的建議做足準備，帶著巴金森去旅行吧！



掌握規畫要點，
你也能與巴金森開心踏上旅程！



旅遊中也別忘來一杯蔬果汁均衡營養。