



運動運動

巴金森病患者的旅行

巴金森病患者的旅行



旅遊是有益於身心健康的良好活動，它可以陶冶情操、增加知識、鍛鍊體魄、消除疲勞、享受物質生活並增進人與人之間的交往。然而，這項活動也適用於巴金森病患者嗎？答案無疑是肯定的，巴病患者當然也適合旅行！我們絕不能讓巴金森病控制我們的生活並限制我們的行動。當然需注意的地方比較多，尤其是長途的海外旅行。但只要仔細規劃並事先安排得當，沒有做不到的事。注意事項歸納於下供大家參考：

1. 放鬆心情，不要緊張。先由短程的旅行開始。第一次成功後，就會更有信心進展到長程的旅



運動運動

巴金森病患者的旅行

行。

2. 一定要有主要照顧者或近親好友隨行。
3. 長途旅行患者容易緊張，隨行親友需要有愛心及耐心。心情放輕鬆就比較沒問題。
4. 不要參加緊湊的旅程，每天一定要有充份的時間休息。過度勞累或緊張會縮短藥效並延緩藥效產生的時間。
5. 穿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。可以帶雙輕便的拖鞋在旅館房內使用。
6. 除了藥物及隨身必需用品外，儘量把行李託運。
7. 如果需要攜帶暈機暈船藥或胃腸藥，要斟酌醫師所用藥物是否會與巴金森病產生副作用。
8. 長途旅行有時差，要先與醫生算好服藥時間。或者多帶一隻手錶保留老家時間，以便依照原





運動運動

巴金森病患者的旅行

來時間服藥。如想服用安眠藥，一定要先經醫生允許。

9. 以背包帶著下列隨身物品，以便雙手可以空出來。

- 一、 足夠的巴金森病藥品、英文的醫師處方、醫生電話和病況說明。
- 二、 附吸管的塑膠小水瓶。
- 三、 喜歡吃的小點心以便幫助服藥或萬一餓時充飢。
- 四、 小型手電筒，以便在機上或旅館中不時之需。
- 五、 如果手會顫抖，不方便拿杯子，就多帶幾根吸管。
- 六、 口水多的話，要多帶乾濕紙巾。
- 七、 行動不便的話，多帶紙尿布。
- 八、 幾套換洗內衣褲或是可棄式的紙製內衣褲。

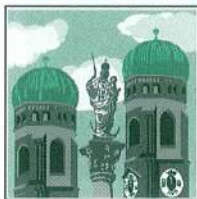




運動運動

巴金森病患者的旅行

10. 飛機行程儘量安排直飛的班次，避免轉機。
11. 訂位時註明需要輪椅接送。這項服務千萬不要放棄。坐輪椅出入境、通關、登機及行李檢查更為簡便。
12. 沒有輪椅的話，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。
13. 訂位和登機時說明行動不便，要求靠近登機門、廁所、走道和前面沒座位的位子。一般正常的航空公司都會保留這種座位給老弱殘障者。
14. 機上食物也可以在訂位時預先說明。如果不想吃太多動物性蛋白質，可以要求素食或海鮮。不過，不要向歐美的航空公司要求素食，他們的素食難以下嚥。
15. 在機上如果需要特別的服務，可以向空服人員解釋要求。像枕頭和毯子都可多要，儘量讓自





運動運動

巴金森病患者的旅行

已坐得舒適。

16. 短程班機大約在起飛後半小時後供餐，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。
17. 搭乘長程的飛機，一定要多找機會做些伸展運動，以免太久不動引起抽筋或更危險的腳靜脈栓塞。有些航空公司的旅客雜誌有介紹機艙內運動方法。
18. 為了旅途的舒適與愉快，盡可能利用高級的旅館和餐館。難得出去一次，最重要的就是住好、吃好、玩好，不必太計較費用。
19. 旅館訂房時要求靠近電梯及安全門的房間。有的旅館還可以提供有扶手的浴室。
20. 住入旅館的房間後，要清楚室內的擺設及注意緊急逃生的方式和途徑。最好隨身攜帶小手電





運動運動

巴金森病患者的旅行

簡以免半夜起床如廁會撞到傢俱。

21. 歐美的博物館及遊樂場都有輪椅備用，一般而言較文明的國家對行動不便人士比較尊重。
22. 旅行時還是要注意是否進行適當的運動，如自我按摩或健身操等。許多大旅館都有游泳池、三溫暖、蒸氣室和按摩服務等，可以多加利用。
23. 旅遊時要注意飲食營養與衛生。要節制飲食，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。
24. 如果有便秘問題，最好以多喝水、多吃高纖食物來解決。旅遊中要調節好通便劑的使用，以免一時控制不及。 

