

出入平安

長者出入平安十句箴言

長者外出要留神，平安兩字要記緊，
馬路危機不輕視，交通規則要遵行。
行動困難不慌張，輕搖手勢待幫忙，
站行人區待過路，切記眼耳心要到。
綠燈閃動不宜過，下次綠燈即起步，
衣履眼鏡要注意，稱身顏色和效能。
習慣使用助行器，步伐穩健不易跌，
天雨路滑忌外遊，上落樓梯靠扶手。

體弱長者坐輪椅，盡早安排復康巴，遠行覆診好容易，
鼓勵長者多運動，既可保健又防跌，有益身心保平安。

參考資料

(一) 如何橫過馬路可保平安？

(參照運輸處《道路使用者守則》「過馬路守則」)

1. 首先選擇一處可以安全橫過馬路的地點，然後站定
2. 站在行人路旁邊
3. 環顧四周交通情況，小心聆聽
4. 如有車輛駛近，先讓其駛過，再察看四周
5. 如沒有車輛駛近，便直線步過馬路
6. 過馬路時，仍要小心察看和聆聽

(二) 如何選擇合適的衣物及助行器？

衣服：

- 輕便稱身，避免穿著過鬆或過長的褲子
- 在天陰或天黑時外出，最好穿著白色、淺色或附有反光物料的衣服
- 螢光物料只適用於白天或黃昏，不適用於漆黑環境

鞋子：

- 尺碼：適中，鞋頭與最長的腳趾要有約半吋的距離
- 鞋頭：應圓而深，能讓所有腳趾平放及輕輕活動；但不宜過寬，以免增加皮膚磨擦而生厚繭
- 鞋面：遮蓋範圍較大，有助保護腳背，穩定步姿
- 鞋側和腳跟：質料要堅挺，提供足夠的承托力，以免走路時翻側扭傷
- 鞋底：要有防滑坑紋或抓地物料，以防滑倒，後跟高度約為一吋；不要太軟，鞋內最好有薄鞋墊，有足弓設計的鞋墊更理想

眼鏡：

- 外出時應避免配戴漸進鏡片眼鏡或雙光鏡片眼鏡，當遇到路面不平 / 有裂縫及上落梯級 / 路壘時，會增加摔跌的風險。外出時應按照自己需要及視光師指示，配戴近視或遠視眼鏡

助行器：

- 助行器的使用最好由治療師進行評估；否則，長者及其照顧者可注意以下事項：
 1. 是否真的需要助行器輔助步行
 2. 明白標準助行器應有的特徵(可調校高度、防滑膠塞)
 3. 掌握正確使用及保養助行器的方法

(三) 坐輪椅的體弱長者外出或覆診之交通安排

1. 使用備有升降台之收費交通工具，如：香港復康會提供的復康巴士(查詢：2817 8154)、易達巴士(查詢：2348 0608)及易達轎車(查詢：8106 6616)，或私家小巴接載服務；部份更提供陪診服務。
2. 申請「殘疾乘客在限制區上落車證明書」，容許持證者在不對他人構成危險或重大阻礙下於限制區上落。有需要人士可向復康機構或老人社區服務中心申請該證明書，或致電香港社會服務聯會(電話：2864 2929)查詢詳情。
3. 的士或低地台巴士。