

主任的話：為自己另一半做好預備 7/17/2022

身體退化是成年人每天要面對和接受的事。所以我們就必須要注意自己身體和情緒的改變。不要忽視身體一點點的不適，不要自作醫師，最後變為自我誤診，其實看醫生只需花我們數小時，是值得花的。

另外，已婚的弟兄姊妹，就要彼此珍惜和尊重。要有智慧，正面積極地，彼此幫助、適應和接納現今的健康狀況、難處和無奈，讓大家在愛中一起老去。基督徒常說「錢不能帶進棺材」，但在年老的時候又捨不得花錢裝修房子，去配合軟弱的身體，因此為自己帶來很多的不便，甚至受傷，這是極為不智的。大家雖然明白「錢不能帶進棺材」，但也不要「人在天堂、錢在銀行」。長輩一生努力工作，能有一點積蓄，就是為了年老時讓自己「活得自在」。以下給大家一些浴室內的安全小貼士，可作參考：

- 浴室容易滑倒，就需要加添防滑貼，或穿上防滑的塑膠拖鞋，或放一張浴椅在內。另外，要注意配偶進入浴室的時間，若超過平常洗澡的時間，就要看過究竟。
- 若已經有困難提起雙腳跨進浴缸，就要考慮改裝企缸。因為意外發生時，你的配偶有沒有力氣把你扶起的。
- 改裝浴缸水喉開關的位置，升高到腰間位置，避免要低頭、彎腰，開關水龍頭。
- 找專業裝修人士，在浴缸旁安裝扶手，以致在失平衡的時候還有支撐點，避免跌倒。
- 在洗澡之前，應該把電話放在浴缸的旁邊(不沾到水的那一邊)。若滑倒在地，站不起來，還可以拿到電話求救。
- 入浴室之前，必須開燈，確保沒有障礙物。光線充足，就能看到尿液和糞便的顏色有沒有異常，可以及早求診。另外，在浴室和走廊安裝動作感應小燈，小燈就會自動亮起來了。
- 很多長輩因為膝蓋疼痛，上落馬桶是頗為困難的，可改裝一個較為高的馬桶或加一個升高的馬桶坐圈或加一個馬桶旁的左右支架，無論坐下發起來也方便很多。
- 在身體不適的時候，就不要去洗澡，無論熱水或冷水，也有機會影響我們的血壓。