



規劃外出

Planning to Go Out



脊髓損傷病人外出需要事先規劃。外出前，您也許應該考慮以下這些事項，或自問以下這些問題：

1. 您的身體承受能力如何？您是否很容易疲勞？您外出多長時間不會感到疲勞？
2. 您是否需要在外出前吃藥，或隨身帶藥？
3. 記住，要圍繞您的大小便時間做規劃。您是否需要帶上用具，或是否應該在外出前排空大小便？您可在外面停留多長時間不用上廁所？
4. 隨身帶上飲料，以免口乾。
5. 隨身帶上手機，以備急用。
6. 外出需要花多少錢？記住計算休閒活動費用、交通費、停車費等。
7. 您如何去那裡？例如，如果您乘坐 WheelTrans 或出租車，就必須提前一天預約。如果您要乘坐方便於輪椅上下的 TTC 或方便於輪椅出入的地鐵，可以乘坐哪條線路？務必給自己預留出抵達目的地的充裕時間。
8. 別忘了詢問您和護工有無資格享受折扣價，比如旅行陪同票、Access to Entertainment Card（娛樂場所卡）和健身中心會員待遇，在此僅列舉若干。

輪椅能否出入建築物？

有些大樓的工作人員可能會說大樓是無障礙的，但實際上並非完全無障礙。詢問以下問題：

- 正門/後門有沒有斜道？
- 輪椅能否從正門和後門出入？
- 如果設施內有樓梯，則詢問有沒有便於輪椅出入的電梯？
- 輪椅能否出入洗手間？
- 如果您自己有車，則詢問附近有沒有便於輪椅出入的停車場？

如需更多資料，請聯絡康樂治療師。

編制：Charlene Alton	更新：2011-03-01
免責聲明：此資料僅供參考。具體醫學問題或治療，請諮詢合資格的醫務人員。Toronto Rehab（多倫多康復院）不因本出版物中的錯漏造成任何損失或損害而對任何一方承擔責任，並否認負有責任。	©2010 Toronto Rehab. 本資料可重印，但僅限非商業用途。www.spinalcordconnections.ca
客戶姓名：	發放日期：

