

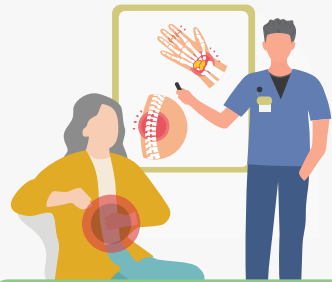
# 風濕科

## 服務內容



### 掌握疾病管理知識

不同階段的瞭解及  
自我管理任務



### 多方位處理痛楚及症狀

學習更有效的心態及  
應對方法



### 制定個人化的運動策略

自我評估及監察運動進展、  
有信心持續做運動



### 心理情緒支援

學習自我欣賞和  
自我關懷



### 人際溝通技巧

更明白自己和他人的想法，  
有效建立正面關係



### 規劃患病後的生活



### 服務及社區 資源配對

## 主要服務項目

### 評估及服務配對

配對復康服務、連結  
社區資源

### 小組服務

「關節我自理」、「活得晴朗」自我管理課程

掌握疾病管理知識、痛楚及症狀的應對、運  
動策略、處理壓力、溝通技巧、行動計劃

心靈啟動課程、靜觀共修、自我關懷活動

舒緩壓力與情緒，提昇心理彈性，建立健康的身心靈

### 個案跟進

風濕科「一對一」諮詢服務

身心健康嚮導、生活規劃指導、  
服務及社區資源配對

此外，還有其他適合風濕科患者的服務及支援，歡迎與我們聯絡查詢。



## 風濕科患者

### 或會遇上問題



原來風濕病有不同階段——初確診、穩定期、病發期... 我該怎樣幫助自己？



痛楚難耐，對我構成很大影響，但我又不能令它完全消失，怎樣辦？



風濕病的症狀神出鬼沒，令我失預算、很焦慮？



我知道運動對風濕病有益處，但我就是不能持續做運動、也不懂怎樣做才是正確和安全？



自患病後，本來的計劃被打亂了，我的下一步該何去何從呢？



很難與家人和同事、朋友溝通，他們就是不明白我？



收入少了、藥費負擔也大，我該怎麼辦呢？

## 服務幫到你些什麼？



及早瞭解初確診、穩定期及病發期，可以怎樣幫助自己。



學習更有效的心態與方法面對痛楚及其他症狀，減低它們對自己的影響。



建立運動習慣，以改善健康功能。



認清自己在患病後的人生方向，重新起步，過有意義的生活。



改善與家人及同事、朋友的溝通與關係。



認識及善用對自己有助的資源，包括：病人互助組織、香港風濕病基金會。



## 社區復康網絡簡介

一直以來，香港復康會社區復康網絡以為長期病患者提供一站式復康服務為使命，由社工、心理健康主任、註冊護士、物理治療師及職業治療師等組成跨專業團隊，為長期病患者提供支援，並促進同路人自助互助，讓你及早面對和適應患上長期病的生活，務求以不同的模式來為你提供最優質的服務。

不論你或你家人患上甚麼疾病，我們社區復康網絡都會時刻傍住你



## 服務對象

- 類風濕性關節炎
- 強直性脊椎炎 / 脊椎性關節炎
- 銀屑病關節炎
- 系統性紅斑狼瘡
- 硬皮症
- 皮炎 / 多肌炎
- 系統性血管炎

## 聯絡方法

風濕科服務查詢

2361 2838  
李鄭屋中心

成為會員



認識我們

