

生活技巧

由職業治療師教授改善記憶、處理疲勞等生活復康的方法，提昇患者患病後的生活適應。另由註冊護士教授相關健康飲食、藥物使用及日常護理的知識和技巧，使患者能更有效管理長期病。



參加者對服務的意見

從課堂中學習到不同的自我管理技巧，對預防中風好有幫助!!



我們同路人之間互相支持和鼓勵，令我增加了自信心!

如有興趣了解本會服務，歡迎致電各中心

香港復康會社區復康網絡

(本會為有限公司註冊慈善團體)

康山中心

香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下
電話：2549 7744
傳真：2549 5727
電郵：crnkh@rehab society.org.hk

威爾斯中心

新界沙田威爾斯親王醫院職員宿舍B座10樓B室
電話：2636 0666
傳真：2144 6660
電郵：crnpw@rehab society.org.hk

橫頭磡中心

九龍黃大仙橫頭磡邨宏禮樓地下
電話：2794 3010
傳真：2338 4820
電郵：crnwth@rehab society.org.hk

大興中心

新界屯門大興邨興昌樓26-33號地下
電話：2775 4414
傳真：2775 3979
電郵：crnth@rehab society.org.hk

李鄭屋中心

九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下
電話：2361 2838
傳真：2748 0892
電郵：crnlcu@rehab society.org.hk

太平中心

新界上水太平邨平治樓地下
電話：2639 9969
傳真：2639 2356
電郵：crntp@rehab society.org.hk

各中心地圖可於以下網址查閱
<http://www.rehab society.org.hk/crn.html>

本會網址 <http://www.rehab society.org.hk>

份數：10,000份 2012年8月版



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

社區復康網絡

中風及腦部受損



社區復康網絡

社區復康網絡(簡稱CRN)是香港復康會於一九九四年成立的服務單位，主要由全職的專業醫護人員，包括社工、護士、物理治療師及職業治療師組成，為長期病患者、其家屬及病人自助組織提供優質社區復康服務及支援服務，使病人及家屬能積極地面對疾病帶來的挑戰，推動病人「自助」及「互助」精神，在復康過程中與醫護人員並肩參與，達至提昇病人生活質素及建立一個融合的社會。我們更不時聯繫其他專業人士，如醫生、營養師、藥劑師、臨床心理學家等，義務為長期病患者及其家屬或照顧者，提供社會及心理的支援服務。

中風

香港每年平均約有三千多人死於中風(Stroke)，目前是本港第四號「致命殺手」。患者年齡通常在50歲以上。不過，近年數字顯示患中風人士的發病年齡有下降趨勢。中風是嚴重的內科急症，三個月內的死亡率大概是百份之三十。然而，生存者當中，有超過一半會完全回復自我照顧能力，少於兩成的病人有嚴重殘障。復原因素除取決於腦部受損的嚴重程度(包括中風的類型、範圍及位置)、併發症的產生以及中風前病人的自我照顧能力等，除此之外，病人和家屬/照顧者的態度和支持，以及適當的康復治療亦起了決定性的作用。

(資料來源：醫院管理局智友站)

腦部受損

腦部受損成因通常是腦部受到震盪或出現病變所造成，常見的類別包括創傷性腦部受損(如交通意外)、腦瘤、腦血管畸形、腦部慢性中毒等。患者常見的後遺症包括四肢行動不便、認知及言語溝通能力下降，影響其自我照顧能力及社交生活，但只要能在生活上做好自我管理，積極復康，患者的人生仍充滿精彩。



自我管理

不論中風或腦部受損，病發後進行適當的復康訓練，可令患者恢復部份或全部的身體機能。要預防病情惡化及加速康復亦不能單靠服藥及覆診，更需注意正確的復康知識，包括預防再中風及併發症的方法、建立個人的復康運動習慣、掌握獨立生活的技巧及情緒處理等，藉此讓患者能夠克服病患所帶來的困難，避免病情復發，時刻保持健康生活模式。

為協助患者掌握預防中風和治療的最新資訊，社區復康網絡提供一系列相關課程、專題工作坊及講座，部份課程更進行了實證為本研究，成效顯著。

不再中風課程

認識預防再中風的要訣，掌握自我管理健康狀況的方法，減低再中風的機會。

身心復康課程

- 認識基本復康知識，包括病理、後遺症、預防方法、健康飲食及運動原則等。
- 學習如何增強積極的復康動機，重建自信心。

社區生活技巧班

- 認識腦科運動原則，學習自助社區復康運動技巧。
- 掌握使用公共交通工具及社區設施的安全技巧。

字字珠璣言語復康課程

透過小組言語治療訓練，協助患者幫助自己改善言語技巧，重建與別人溝通的信心。

鼓勵參與病人自助互助組織/小組

社工轉介中風或腦部受損患者及家屬到腦科病人自助互助組織/小組，透過定期聚會，發揮互助精神，並鞏固在課程所學的知識和技巧。

情緒管理

透過應用不同的心理治療理論如：認知治療、沙維雅家庭治療、表達藝術等，舉辦不同主題的工作坊及課程，包括：情緒管理、人際關係及生死教育，以協助長期病患者及家屬建立正面的態度與長期病共處，提昇精神健康及生活質素。

運動訓練

由物理治療師教授合適的運動，如太極、水中運動、拉筋等，促進健康。

