

## 生活技巧

由職業治療師教授善用餘暇、處理疲勞等生活復康的方法，提昇長期痛症人士患病後的生活適應及重新調適生活節奏。另由註冊護士教授相關健康飲食、藥物使用及處理痛症的知識和技巧，使長期痛症人士能更有效管理痛症。

### 參加者對服務的意見

參加痛症患者自我管理課程後，我學會了如何適當地做運動，特別是伸展運動；我現在很勤力地每天進行，覺得整個人也鬆了！另外，調適步伐對我也很重要... 但是最重要是行動計劃，讓我有目標，使我有動力！



在痛症患者自我管理中有  
很多得著，學習到努力、堅持、  
忍耐地向前行及做運動，這都能夠  
助我面對痛症！

## 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

地址：香港鯉魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下  
電話：2549-7744 傳真：2549-5727  
電郵：crnk@rehab society.org.hk

### 橫頭磡中心

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

### 李鄭屋中心

地址：九龍深水埗李鄭屋邨孝康樓地下  
電話：2361-2838 傳真：2748-0892  
電郵：crnicu@rehab society.org.hk

### 大興中心

地址：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

以上中心開放時間為：

逢星期三 上午9:30-中午12:30，下午1:30-5:30，  
晚上6:30-9:30

逢星期一、五 下午1:30-5:30，晚上6:30-9:30

逢星期二、四、六 上午9:30-12:30，下午1:30-5:30

### 威爾斯中心

地址：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

以上中心開放時間為：

逢星期二、四、五、六 上午9:30-中午12:30

逢星期一至六 下午1:30-5:30

逢星期三、五 晚上6:30-9:30

### 太平中心

地址：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

以上中心開放時間為：

逢星期一、三、五、六 上午9:30-中午12:30，下午1:30-5:30

逢星期二、四 下午1:30-5:30

各中心地圖可於以下網址查閱

<http://www.rehab society.org.hk/crn.html>

份數：5,000份 2011年4月版



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation

社區復康網絡

## 長期痛症



## 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，推動病人的「自助」及「互助」精神，在復康過程中與醫護人員並肩參與，達致提昇病人生活質素及建立一個融合的社會。

## 長期痛症

**長**期痛症通常被界定為間歇或持續痛楚達三個月或以上，最常見的類別是：關節痛、腰背痛、肌肉痛、頭痛及神經痛。部份痛症是意外受創後產生，部份則是源於肌肉關節勞損、關節退化、慢性發炎或感染，除了這些因素之外，心理狀況亦是痛症持續的一個重要原因。長期痛症人士可能面對多方面的影響，包括：起居生活、睡眠、情緒、工作、社交、自我形象等。一般情況下，疼痛並沒有明顯的表徵，因此，其他人較難體會到箇中的苦楚。

## 自我管理

**長**期痛症雖然不一定完全痊癒，但若得到適當的診治，加上學習及應用適切的自我管理技巧，病情便可受到控制及舒緩，繼續日常的生活。為協助患者掌握及實踐長期痛症的自我管理，社區復康網絡提供一系列相關的課程、工作坊及講座。

### 項目

### 內容

#### 痛症患者自我管理課程

學習多種打破「痛楚連鎖反應」的方法，例如：運動、保護關節、放鬆、情緒管理、改善睡眠質素、調適步伐、正確使用藥物等，建立信心處理痛症引發的問題，提升克服痛症的動力，並建立有助控制痛症的生活模式。

#### 疼痛治療工作坊

由物理治療師講解痛症的成因，介紹處理痛楚的方法，例如：冷熱療、電療、自我按摩等。

#### 專題工作坊及講座

由專業醫護人員講解不同主題，如：治療、藥物、疼痛處理等。

## 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：情緒管理及人際關係，以及協助長期痛症人士及家屬建立積極正面的態度與痛症共處，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，如太極和拉筋等，協助長期痛症人士養成定期鍛鍊的習慣，保持身體機能，促進健康。

