

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

小小的改變
已能運到的健康目標，
我很開心有這樣的
結果。

我會繼續努力，
在體重控制方面多下功夫，
含而堅維持理想水平。

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：香港鯪魚涌英皇道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

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：crnwth@rehab society.org.hk

李鄭屋中心

地址：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

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

鳴謝

AstraZeneca
阿斯利康

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

份數：5000份 2011年3月版



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

社區復康網絡

高血壓



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。

高血壓是甚麼

四十歲及以上人士當中，約24%患有高血壓，踏入中年後的患者，人數顯著上升。根據醫管局2004年一項社區調查研究，70歲以上，經醫生診斷患高血壓的人士超過四成。(資料來源：醫院管理局)

高血壓的併發症包括冠心病、中風、視網膜血管病變、腎衰竭等。及早診斷和控制高血壓，可以防止及延緩併發症的出現，減低因併發症而死亡的機會。

自我管理

- 切合個人生活模式，協助你建立健康習慣
- 配合具成效的自我管理手法，提昇你於管理高血壓的信心
- 課程設計及帶領，均由具經驗的健康管理輔導專業人員負責

高血壓的服務

預防高血壓併發症工作坊

認識高血壓的成因、徵狀、治療方法及管理技巧，讓患者初步認識控制血壓方法，以預防有關併發症。

高血壓自我管理課程

共六節的課程，教授「自我管理」高血壓原則，透過學習健康飲食之道、鬆弛技巧、情緒處理、運動練習、藥物使用及與醫護人員溝通等內容，來幫助患者控制病情。

情緒管理

透過多元化的活動如：藝術創作、工作坊、生命探索小組及不同的心理治療理論，如：認知行為療法、沙維雅、藝術治療及正向心理學等，協助長期病患者或家屬學習有效的情緒管理方法，改善心情及人際關係，建立積極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，如太極和拉筋等，協助患者養成定期鍛鍊的習慣，保持身體機能，促進健康。

