

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

參加了(糖尿)足部護理工作坊，認識到如何預防足部損傷及引致的相關問題。

上課之前以為自己知很多，學而後知不足；如篤手指的重要性、醃質食物換算及恆常運動等。

課程中導師對每個患者充滿愛心，耐心，清楚細心的指引我們怎樣控制糖尿病。

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：crnkh@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：crnwh@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

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

以上各中心開放時間為：

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-中午12:30，下午1:30-5:30

禾峯中心

新界沙田禾峯邨禾峯廣場平臺R9-R12室
電話：2636 0666

電郵：crnwcc@rehab society.org.hk

星期一、二、三、四、六：上午、下午

星期五：下午、晚上

太平中心

新界上水太平邨平治樓地下

電話：2639 9969

電郵：crntp@rehab society.org.hk

星期二、三、四、五、六：上午、下午

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

份數：5,000份 • 2013年2月版



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

糖尿病



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。

糖尿病

糖尿病是一種內分泌代謝異常的慢性疾病。當身體胰島素分泌不足或細胞對胰島素產生抗拒，身體便會出現血糖過高的狀況。根據醫院管理局資料，現時本港約有70萬名糖尿病患者，即每10名港人便有1名患者，數字有明顯上升的趨勢。

長期血糖偏高，令身體各器官受到破壞，可能引發心腦血管疾病、視網膜病變、神經及血管病變、腎臟衰竭等。及早診斷和管理病情，有助預防及延緩併發症的出現。

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，提昇你於管理糖尿病的信心
- 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

糖尿病的服務

● 糖尿病自我管理課程

共六節的課程，認識「自我管理」糖尿病原則，透過學習病理、健康飲食之道、食物換算、自我監察血糖、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。

● 「飛沙樂聚」互助小組

由糖尿病患者及家屬組成的互助小組，透過定期聚會，交流復康經驗，並鞏固學到的知識和技巧。

● 糖尿病食物換算工作坊

透過講座及練習，註冊護士讓參加者認識及掌握糖尿病的食物營養和醣質換算方法，以及了解不同升糖指數的食物對血糖的影響，達至多元化的健康糖尿病飲食。

● 專題工作坊及講座

由專業醫護人員講解不同主題，如藥物處理、飲食控制、體重管理、足部護理、食物標籤、預防併發症等。

情緒管理

透過多元化的活動如：藝術創作、自學工作坊、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、水中運動、健行運動等，協助患者養成定期鍛鍊的習慣，保持身體機能，促進健康。

