

轉介單位

香港復康會社區復康網絡

康山中心	電話：2549 7744
李鄭屋中心	電話：2361 2838
大興中心	電話：2775 4414
太平中心	電話：2639 9969
威爾斯中心	電話：2636 0666
橫頭磡中心	電話：2794 3010
網址：	http://www.rehabsociety.org.hk/crn.html

風濕科病人自助組織

毅希會 (類風濕性關節炎病患者自助組織)	電話：2713 6444
樂晞會 (系統性紅斑狼瘡症患者自助組織)	電話：8103 7018
香港強脊會 (強直性脊椎炎病患者自助組織)	電話：8134 2018
B27協進會 (強直性脊椎炎病患者自助組織)	電話：3188 9847
銀屑護關會 (銀屑病關節炎病患者自助組織)	電話：2253 0006
少青風協會 (兒童風濕病患者及家屬互助組織)	電話：2346 3223
系統性血管炎及 高安氏病友互助小組	電話：2794 3010

或由風濕科專科醫生及專科護士轉介

職業治療師諮詢服務

風濕病患者的關節多受損，故此職業治療師的建議及幫助對這些病患者尤其重要，因此香港風濕病基金會開展職業治療師諮詢服務，有需要的病患者預約義務的職業治療師，為病患者提供建議以改善病情，以及協助病患者購買所需的康復支架或輔助儀器。每次諮詢收費50元，綜援人士半價。

(不包括購買康復支架或輔助儀器的費用)

服務對象：慢性風濕病患者

地點：香港風濕病基金會會址

時間：每月第二及第四個星期三

晚上6時至8時 (必須預約)

詳情可向香港風濕病基金會查詢

香港風濕病基金會

電話：2346 6336 傳真：2346 6136

網頁：<http://www.hkarf.org/>

電郵：mail@hkarf.org

地址：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室



職業治療師 諮詢服務

職業治療有何作用

職業治療師會針對患者的能力，訓練病人重新適應日常的起居生活，教導患者如何保護關節和使用輔助器具。還會為他們製造一些適合的支架作休息、預防及矯正關節變形之用。

職業治療師的角色

教育者：

教育患者對基本醫療和關節保護的知識

訓練者：

訓練患者掌握正確使用關節的方法

保護者：

保護患者及其關節免受傷害

解難者：

解決患者因疾病困擾而帶來的困難，讓患者更輕鬆地生活

關節保護法

應用關節保護法於日常生活中，主要目的是：

- 1) 避免關節出現永久性的變形
- 2) 減低關節在使用時出現的痛楚
- 3) 提供另一些方法去處理日常生活的需要
- 4) 減低關節進一步受損，以致失去自我照顧及工作的能力

關節保護原則

- 1) 留意及正視關節痛楚
- 2) 注意工作與休息之間的平衡
- 3) 保持肌肉的力量減輕關節的負荷
- 4) 利用工具減少工作時體力的消耗
- 5) 平均使用較大和有利的關節以保護小關節
- 6) 避免關節長時間保持一個動作
- 7) 保持正確姿勢
- 8) 使用矯形架和輔助儀器來保護關節



休息用支架



工作用矯形器

康復支架

職業治療師會因應患者的需要而建議患者配帶矯形器來保護關節，康復支架主要作用：

- 支持受影響的關節
- 減少因活動而引起的痛楚
- 幫助休息及減慢發炎的程度
- 預防及矯正關節的萎縮
- 改善關節的功能

輔助儀器

職業治療師亦會建議患者在日常生活中使用輔助儀器，主要目的：

- 減少外來壓力以減低痛楚及保護關節
- 增加病者的自我照顧能力，利用輔助儀器去解決生活上的需要

