

香港風濕病基金會

全港估計約有八十萬不同病症的風濕病患者，而風濕病包含百多種不同的病症，除了長者較常見的骨關節炎外，其他免疫系統問題的風濕病，如：紅斑狼瘡、強直性脊椎炎、類風濕性關節炎等，常發病於青年及壯年，小朋友也有機會患上。

風濕病最常見的病徵為關節發炎疼痛，但亦影響不同器官如心臟、眼睛、肝臟及腎臟等，因此患者需要長期治療以控制病情，對患者的生活有重大影響。

香港風濕病基金會希望透過喚醒公眾對這些疾病的認識與關注，提供不同服務予風濕病患者，從資訊、運動課程及經濟等不同方面支援患者，以達致基金會的使命「改善關節炎和風濕病患者健康及生活質素」。



風濕科水療練習計劃

由於水中運動有助於緩解風濕病患者的病情，基金會在2008年3月開展「水療練習計劃」，租借醫院的水療池，並聘請物理治療師指導，進行水中運動練習。由2008年開展一星期四班的課程，至現在一星期十二班的課程，暫至2017年受惠人次共4.6萬，投放資源接近200萬元。

NO POSTAGE
STAMP
NECESSARY IF
POSTED IN
HONG KONG
如在香港投寄
毋須貼上郵票

香港風濕病基金會

簡便回郵 第51號 CSW

九龍深水埗南山邨

南偉樓地下103-106室

Freepost No. 51 CSW

樂助水療練習計劃



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.



支持

香港風濕病基金會

為風濕病患者提供持續水療課程

讓患者重拾快樂人生



水療是什麼?

水療是在水療池中進行
由物理治療師教授的水中運動

水療池的特點：

- 池水恆溫攝氏32-37度，暖水能舒緩關節及肌肉的痛楚
- 水深最高只有0.9-1.2米，使用者能站在水中進行伸展運動
- 進出水池的樓梯都比一般的較為矮和寬，方便患者上落
- 有專為行動不便人士而設的升降椅，協助他們進出水池

風濕病患者的運動限制：

- 關節疼痛而無法在陸上進行一般運動
- 因免疫系統較弱，容易受感染或病毒入侵，有部分患者難以在一般泳池進行運動

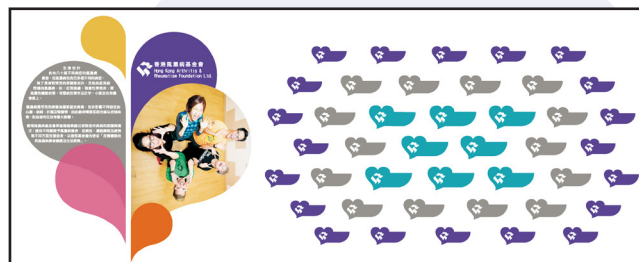
水療如何幫助風濕病患者：

- 患者的關節能在暖水中獲得鬆弛，因而做到一些在陸地上因痛楚而無法進行的動作
- 池水的阻力有助鍛練患者的肌肉，改善活動能力

樂助水療捐獻牆

風濕病患者因為自身免疫系統失調，不正常的抗體會攻擊自身的關節或器官等，可帶來嚴重的併發症；而風濕病能影響不同年齡人士，小孩、年青人、成年人至長者均有可能患上，對患者的生活、家庭，甚至為社會造成莫大的影響。除了長期接受藥物治療外，運動能改善患者的關節疼痛及增強心肺功能，持續進行適量運動能有效改善患者的病情，讓患者能重投社會，達至基金會的使命「改善患者健康及生活質素」。

為了能持續提供服務予風濕病患者，基金會誠邀各位善長支持 **樂助水療捐獻牆** 計劃，捐助水療服務經費，以愛心支持風濕病患者。



善長芳名將會被放在本會址的 樂助水療捐獻牆上樂助水療愛心牌樣本：

暖心贊助 8" x 4"
可資助1,000人次進行水療



樂心贊助 7" x 3"
可資助500人次進行水療



善心贊助 6" x 3"
可資助300人次進行水療



所有捐款將用於香港風濕病基金會，
以作支持「風濕科水療練習計劃」的發展

立即行動！支持香港風濕病基金會， 讓患者一齊動起來！

我願意成為樂助水療贊助人

- 暖心贊助 (捐款HK\$100,000以上)
- 樂心贊助 (捐款HK\$50,000)
- 善心贊助 (捐款HK\$30,000)
- 我暫時不成為樂助水療贊助人，但希望捐款：
HK\$ _____ 支持香港風濕病基金會的工作

捐款人資料：

姓名：(中文) _____

(English) _____

樂助水療愛心牌內容：(每行上限20個字，最多2行，包括空格和標點符號)

地址：_____

電話：_____ 傳真：_____

電郵：_____

捐款方法：

- 支票 (抬頭：香港風濕病基金會有限公司)
- 銀行存款 (香港上海滙豐銀行502-054737-001)
— 請連同存款收據正本寄回

香港風濕病基金會 賽馬會病人資源及訓練中心

地址：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

電話：(852) 2346 6336 傳真：(852) 2346 6136

電郵：mail@hkarf.org 網頁：http://www.hkarf.org