

常見問題

計劃有什麼文化觸覺？

服務以多種語言進行，醫護人員也熟悉你的文化習俗和語言。上課地點通常是寺廟、社區會堂、文化中心、醫生醫務所等社區場地。教學工具也兼顧到文化和語言因素。

這個為多元群眾而設的管理慢性病計畫是為所有族裔而設的嗎？

現今有給印度和華人兩族群。不久的將來，就會拓展到其他多元群眾。

這個課程會取代了現時接受的治療嗎？

不會 – 這個計劃的設計，是用來提升各種長期病患的常規護理作用和治療效果的。

如果我有心臟病，我還可以參加體能鍛練嗎？

可以 – 開課前，你要經過一次個別的體能評估，以決定是否適合參加訓練。

我需要醫生推薦才可以參加嗎？

不需要 – 只是體能鍛練那部份需要醫生推薦書，我們會諮詢你的醫生。

我可以帶位客人一起來上課嗎？

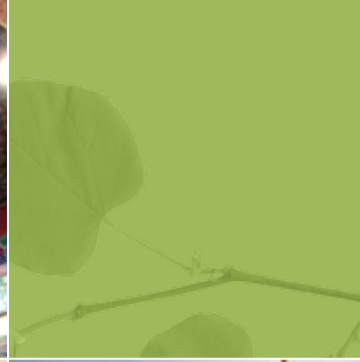
可以 – 你可以帶同配偶或一位親友來上課。

參加計劃需要交費嗎？

體能訓練和自我掌舵需要交費；備有經濟資助可供申請。

為多元群眾而設的 管理慢性病計劃

患有長期性疾病的多元群眾，可以從卡加利區域衛生局為多元群眾而設的管理慢性病計畫當中獲益良多。



CHINESE TRADITIONAL

為多元群眾而設的 管理慢性病計劃

CHRONIC DISEASE
MANAGEMENT PROGRAM FOR
DIVERSE POPULATIONS

學習與長期性疾病
共處的健康生活之道

如對計劃本身、它服務的多元族群、費用等需要進一步資料，或報名參加，請致電：

(403) 943-1664

www.calgaryhealthregion.ca/cdm

September 2008





此計劃是專為多元群眾的長期病患者而設，長期病如糖尿病、心臟病、高血壓、痛症和慢性肺病等。

通過這個計劃，由卡加利區域衛生局的護士輔助家庭醫生，幫助他們向長期病患者提供具文化觸覺的護理。為多元群眾而設的管理慢性病計劃也提供一個別具文化觸覺的慢性病優質生活課程，課程共有三部份：

導師指導體能訓練

- 體能鍛練每星期三次，為期八星期，包括醫護人員為你作個別和集體評估。
- 運動課程根據組員的獨特需要和健康情況而設計。
- 訓練由運動專家、健身教練和傳譯員教授和督導。
- 有需要時，有備傳譯服務。
- 內容包括有氧運動、鍛練耐力、平衡力和柔軟度的活動。

體能訓練需要收費；備有經濟資助可供申請。

個別病症教育課程

- 課程在不同時間舉辦，地點通常在社區場地。
- 課題根據特定的長期病患而建立，內容包括管理病徵、監控血壓和血糖、針對個別病症的飲食調節和藥物運用。
- 課程由來自多元化背景的護士、營養師等專業醫護人員教授。
- 護士和營養師也會在專科診所、社區設施或者醫生醫務所，向病情複雜和高風險的組員提供個別評估和教育。

教育課程費用全免。

自我掌舵調理課程

- 為期六星期，每星期一課。
- 各種長期病患者聚首一堂，分享經驗，互相學習與長期健康問題共處的竅門。
- 內容包括鬆弛技巧、建立目標、解決問題、怎樣克服諸如沮喪和恐懼等情緒困擾。
- 課程由經過訓練，來自多元化背景及本身亦是長期病患者的義工指導。

課程需要收費；備有經濟資助可供申請。