

Ai có thể sử dụng dịch vụ này?

IPC Health cung cấp dịch vụ Phục hồi chức năng Tim mạch cho bất kỳ ai mới mắc các vấn đề về tim và đang sinh sống, làm việc hoặc học tập tại Brimbank, Wyndham và Hobsons Bay.

Cách đặt lịch hẹn?

Liên lạc cơ sở Intake team của IPC Health theo số **1300 472 432**.

Trước khi tham gia nhóm, quý vị có thể được yêu cầu cung cấp giấy giới thiệu y tế của bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ tim mạch của quý vị.

Tôi có phải trả phí không?

Quý vị có thể phải trả phí cho dịch vụ này. Để tìm hiểu thêm, vui lòng liên lạc nhóm Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi.



IPC Health trân trọng cảm ơn sự hỗ trợ của Chính phủ Úc và Chính quyền Bang Victoria.

IPC Health Corporate Office

106 Station Road
Deer Park VIC 3023
PO Box 171 Deer Park VIC 3023

ACN 136 685 151
ABN 68 846 923 225

Deer Park

106 Station Road
Deer Park 3023

St Albans

1 Andrea Street
St Albans 3021

Sunshine

Level 1, 499 Ballarat Road
Sunshine 3020

Altona Meadows

330 Queen Street
Altona Meadows 3028

Hoppers Crossing

117–129 Warringa Crescent
Hoppers Crossing 3029

Wyndham Vale

510 Ballan Road
Wyndham Vale 3024

1300 472 432

W ipchealth.com.au

E ipchealth@ipchealth.com.au

f IPC Health in IPC Health t IPCHealth_au



Phục hồi chức năng Tim mạch



Phục hồi chức năng Tim mạch là gì?

Chương trình Phục hồi chức năng Tim mạch (tim) hướng dẫn cho quý vị cách khôi phục khả năng sinh hoạt độc lập và chất lượng cuộc sống sau khi gặp phải các vấn đề về tim.

Các buổi tập luyện phục hồi chức năng theo nhóm hàng tuần được điều hành bởi một nhóm bao gồm y tá, chuyên gia vật lý trị liệu, chuyên gia sinh lý học tập luyện và các chuyên gia khác. Chương trình cũng cung cấp các tùy chọn chăm sóc sức khỏe từ xa (qua điện thoại hoặc máy tính).



Quý vị sẽ được học những gì?

Quý vị sẽ được học về:

- các yếu tố nguy cơ của bệnh tim
- các phương pháp điều trị và thủ thuật tim
- thuốc viên và thuốc trợ tim
- thói quen ăn uống lành mạnh cộng với cách đọc nhãn thực phẩm
- hoạt động thể chất và tập luyện
- thư giãn và giảm căng thẳng
- đặt mục tiêu về sức khỏe
- tkhái niệm cơ bản về CPR (hồi sức tim phổi)
- Các tình huống đau tim

Chúng tôi có thể giúp đỡ bằng cách nào?

Chương trình Phục hồi chức năng Tim mạch có thể giúp nâng cao kiến thức về sức khỏe tim mạch của quý vị và tăng cường sự tự tin của quý vị thông qua:

- các buổi tập luyện và đào tạo theo nhóm hàng tuần
- các đánh giá sức khỏe cá nhân và tập luyện
- đặt mục tiêu
- gặp gỡ những người khác có mục tiêu tương tự
- tiếp cận và sử dụng các hỗ trợ và dịch vụ địa phương khác sau khi quý vị tốt nghiệp và rời khỏi chương trình này

Tôi nên mặc trang phục nào?

Quý vị sẽ cần mặc quần áo thoải mái (chẳng hạn như đồ thể thao) và giày bít mũi (dành cho người chạy bộ hoặc giày thể thao).

Tôi có thể nhờ thông dịch viên không?

Có, dịch vụ thông dịch được miễn phí. Vui lòng thông báo cho chúng tôi khi đặt lịch hẹn.

