

إعادة تأهيل مرضى القلب



مكتب شركة IPC Health

106 Station Road
Deer Park VIC 3023
صندوق البريد 171 Deer Park VIC 3023
رقم الشركة الأسترالية (ACN) 136 685 151
رقم العمل الأسترالي (ABN) 68 846 923 225

دير بارك

106 Station Road
Deer Park 3023

سانت ألبانز

1 Andrea Street
St Albans 3021

صن شاين

Level 1, 499 Ballarat Road
Sunshine 3020

ألتونا ميدوز

330 Queen Street
Altona Meadows 3028

هوبرز كروسينج

117-129 Warringa Crescent
Hoppers Crossing 3029

ويندهام فال

510 Ballan Road
Wyndham Vale 3024

1300 472 432

الموقع الإلكتروني ipchealth.com.au
البريد الإلكتروني ipchealth@ipchealth.com.au

IPCHealth_au IPC Health IPC Health

مَن الذين يمكنهم استخدام هذه الخدمة؟

توفر IPC Health إعادة تأهيل مرضى القلب لأي شخص عانى مؤخرًا من مشكلات في القلب ويعيش أو يعمل أو يدرس في ويندهام وهوبسونز باي.

كيف يمكنني حجز موعد؟

اتصل بموقع IPC Health في هوبرز كروسينج على الرقم **1300 472 432**.

قد يُطلب منك تقديم إحالة طبية من الممارس العام أو طبيب القلب، قبل الانضمام إلى المجموعة.

هل توجد رسوم؟

قد تُفرض رسوم على هذه الخدمة. لمعرفة المزيد، يرجى التواصل مع فريق خدمة العملاء لدينا.



تقر IPC Health بدعم حكومتي أستراليا وفكتوريا.



ما المقصود بإعادة تأهيل مرضى القلب؟

يَعْلَمُك برنامج إعادة تأهيل مرضى القلب كيفية استعادة استقلاليتك وجودة حياتك بعد المعاناة من مشكلات القلب.

يدير الجلسات الجماعية الأسبوعية فريق من الممرضات واختصاصيي العلاج الطبيعي واختصاصيي فيزيولوجيا التمرين وغيرهم من الخبراء. وتتوفر أيضًا خيارات الرعاية الصحية عن بُعد (عبر الهاتف أو الكمبيوتر).

ما الذي يجب أن ارتديه؟

ستحتاج إلى ارتداء ملابس مريحة (مثل بدلة رياضية) وأحذية مغلقة من الأمام (الأحذية الرياضية).

هل يمكنني الحصول على مترجم فوري؟

نعم، يتوفر المترجمون الفوريون مجانًا. يرجى إعلامنا عند حجز موعد.



كيف يمكننا تقديم المساعدة؟

يمكن أن تساعد إعادة تأهيل مرضى القلب على زيادة معرفتك بصحة القلب وتحسين ثققتك من خلال الآتي:

- جلسات التوعية الجماعية والتمارين الرياضية الأسبوعية
- تقييمات الصحة الشخصية والتمارين الرياضية
- وضع الأهداف
- مقابلة أشخاص آخرين لديهم أهداف مماثلة
- الوصول إلى الدعم والخدمات المحلية الأخرى للحضور إليها بمجرد إنهائك البرنامج

ما الذي ستتعرف عليه؟

ستتعرف على الآتي:

- عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب
- العلاجات والعمليات الخاصة بالقلب
- الأقرص والأدوية الخاصة بالقلب
- الأكل الصحي بالإضافة إلى كيفية قراءة الملصقات الغذائية
- النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية
- الاسترخاء وتقليل التوتر
- وضع الأهداف الصحية
- أساسيات الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)
- الكأبة القلبية