

## العلاج المائي (هيدروثيرابي)



### IPC Health

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](http://ipchealth.com.au)

E [ipchealth@ipchealth.com.au](mailto:ipchealth@ipchealth.com.au)

## إلغاء الحجوزات

إذا تعذر عليك حضور حصة ما الرجاء الاتصال بنا على الرقم 1300 472 432

إذا تعذر عليك الحضور في اليوم المُحدّد الرجاء اخطارنا قبل الساعة ٩ صباحًا.

ستُلغى تمارين العلاج المائي إذا كانت درجة الحرارة المتوقعة ستتجاوز ٣٥

درجة مئوية في ذلك اليوم. سنُحيطك علمًا باتصال هاتفنا أو رسالة نصية

إذا أُلغيت الحصة.

## كيف أحجز موعدًا؟

يجب أن يتم تقييمك في مركز IPC Health من قِبَل معالج بدني طبيعي أو اختصاصي التمارين البدنية قبل أن تتمكني من حضور صفوف العلاج المائي. قد يتربّب الحصول على موافقة طبية إضافية للتأكد من أن العلاج المائي ملائم لك.

قد تخضع هذه الخدمة لقاومة انتظار.

قد تضطرين للانتظار قبل أن يُعرض عليك موعدًا.

## المواقع

### Brimbank Aquatic and Wellness Centre

90 Taylors Road, Keilor Downs 3038

### Aquapulse Werribee

80-82 Derrimut Road, Hoppers Crossing 3029



## ما هو العلاج المائي؟

العلاج المائي هو التمارين البدنية في الماء الدافئ بإشراف معالج بدني طبيعي أو اختصاصي التمارين البدنية بالإضافة إلى مساعد من قطاع الصحة المُساند.

قد يكون العلاج المائي مناسب لك إذا كنت تواجهين صعوبات في إتمام برامج التمارين البدنية التقليدية على الأرض.

تتألف مجموعة العلاج المائي عندما من ما يُقارب ثمانية دروس حيث تُعقد حصة واحدة في الأسبوع.

نحن نوَفِّر برنامج من التمارين البدنية والدعم حسب الطلب كي تُصبحين مستقلة في تمارينك البدنية خلال الحصص.

## فوائد العلاج المائي:



## أمر يجب أخذها بالحسبان قبل الالتحاق بهذه المجموعة؟

- يجب عليك ترتيب وسائل النقل الخاصة بك من وإلى المسبح.
- يجب أن تكوني قادرة على تغيير ملابس السباحة خاصتك بمفردك إلا إذا كان لديك شخص مُساعد يمكنه مساعدتك في ذلك

## قبل البدء بصف العلاج المائي:

- تناول القليل من الطعام والشراب الخفيف في البيت
- انتظري حتى تقوم إحدى موظفات مركز IPC Health لتأخذك إلى داخل المسبح
- ابلي المعالج البدني الطبيعي حول أي تغيير طرأ على أدويتك أو صحتك

## ماذا أحضر معي؟

- بذلة سباحة/مايوه
- منشفة
- زجاجة ماء للشرب
- حذاء يمنع الانزلاق
- أي أداة تستعملينها عادة للمساعدة في المشي (مثلاً، إطار المشي أو عُكاز)
- أدوية ذبحة الصدر/ القلب والربو (إذا كانت موصوفة طبيًا)
- الرجاء الوصول قبل ١٠ دقائق من موعد بداية الصف.

## بعد الصف/ الحصة؟

- تناول الماء قبل العودة إلى المنزل
- استحمي حسب تعليمات الموظفين وإنتعلي خف المشي/الحذاء في قدميك طوال الوقت
- اشربي الماء واستريحي في المنزل

## الرجاء عدم الحضور إذا كانت لديك أي من الحالات التالية:

- قد عانيت من الإسهال أو التهاب معوي خلال الأيام الـ١٤ الماضية
- نزلة برد/رشح أو انفلونزا
- ارتفاع في الحرارة أو تشعرين بالتوَعُّك
- لديك جرح مفتوح أو مُلتهب أو تشقُّق جلدي أو جرب
- ضغط الدم أو سكر الدم الذين لا يخضعان للسيطرة مؤخرًا
- كنت تشربين الكحول

إذا كنت غير متأكدة مما إذا كان يُسمح لك بحضور الحصة، الرجاء الاتصال بنا والاستفسار

## هناك رسم ما؟

يمكن الاطلاع على الرسوم في صفحة العلاج البدني الطبيعي على موقعنا. هذه المجموعة متناسقة مع رسومنا العادية للمجموعات وتشمل تكاليف دخول المسبح.

يجب عليك تسديد بدل أربع حصص في أي من مواقع مراكز صحة لدينا قبل البدء في أول حصة من العلاج المائي.

يجب استعمال هذه الحصص الأربعة خلال فترة ستة أسابيع للتأكد من IPC Health إفادتك القصوى من برنامج العلاج المائي.

## هل يمكن تأمين خدمات مترجم شفهي لي؟

نعم، خدمات المترجم الشفهي متاحة مجانًا. الرجاء إخطارنا بالنوع الذي تحتاجين إليه عند قيامك بتحديد موعد.

