

Hủy buổi trị liệu

Nếu quý vị không thể tham gia buổi trị liệu, vui lòng gọi cho chúng tôi theo số **1300 472 432**.

Xin lưu ý, nếu quý vị không có mặt trong hai buổi thủy trị liệu trở lên và không thông báo cho chúng tôi trước 9 giờ sáng ngày có lớp học đó thì quý vị sẽ không được phép tham gia các lớp học trong tương lai.

Lớp học thủy trị liệu sẽ bị hủy bỏ nếu nhiệt độ được dự báo là trên 35° C vào ngày đó.

Cách đặt lịch hẹn?

Khách hàng cần được đánh giá bởi chuyên gia vật lý trị liệu hoặc chuyên gia sinh lý học tập luyện tại IPC Health trước khi họ có thể tham gia lớp thủy trị liệu.

Chúng tôi có thể yêu cầu giấy khám sức khỏe bổ sung để đảm bảo thủy trị liệu là liệu pháp phù hợp với quý vị.

Địa điểm

Trung tâm Thể thao Dưới nước và Sức khỏe Brimbank

90 Taylors Road, Keilor Downs VIC 3038

Aquapulse Werribee

80–82 Derrimut Road, Hoppers Crossing VIC 3029



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

ipcHealth

Thủy trị liệu



Thủy trị liệu là gì?

Thủy trị liệu là bài tập dưới nước được giám sát bởi một chuyên gia vật lý trị liệu và một trợ lý sức khỏe liên ngành.

Thủy trị liệu có thể phù hợp với những khách hàng gặp khó khăn với các chương trình tập luyện thường xuyên.

Nhóm thủy trị liệu của chúng tôi bao gồm tám lớp, mỗi tuần một lần.

Tại IPC Health, chúng tôi cung cấp ba chương trình thủy trị liệu:

- chương trình trị liệu chi trên
- chương trình trị liệu chi dưới
- chương trình trị liệu lưng

Khách hàng được cung cấp các chương trình tập luyện, đồng thời được khuyến khích học hỏi và tập luyện độc lập.

Lợi ích của thủy trị liệu:



tăng cường cơ bắp



cải thiện khả năng vận động của khớp



giảm đau



thúc đẩy thư giãn



cải thiện thể lực chung

Trước lớp học thủy trị liệu:

- hãy ăn uống nhẹ ở nhà
- chờ nhân viên IPC Health đưa quý vị vào hồ bơi
- thông báo cho chuyên gia vật lý trị liệu về mọi thay đổi liên quan đến thuốc hoặc sức khỏe của quý vị

Tôi nên mang theo những gì?

- đồ tắm/đồ bơi
- khăn tắm
- chai nước
- giày dép chống trượt
- bất kỳ thiết bị hỗ trợ đi bộ nào mà quý vị thường sử dụng (ví dụ: khung tập đi hoặc gậy chống)
- thuốc đau thắt ngực và hen suyễn (nếu được kê toa)

Vui lòng đến sớm hơn 10 phút trước khi lớp học bắt đầu.

Sau lớp học:

- uống nước trước khi về nhà
- tắm theo chỉ dẫn của nhân viên và luôn đi dép xỏ ngón/đi giày
- uống nước và nghỉ ngơi ở nhà

Không đến lớp nếu quý vị gặp phải những tình huống sau đây:

- bị tiêu chảy hoặc viêm dạ dày ruột (dạ dày) trong 14 ngày qua
- bị cảm hoặc cúm
- thân nhiệt tăng hoặc nếu quý vị cảm thấy không khỏe
- có vết thương, vết cắt hoặc vảy hờ hoặc bị nhiễm trùng
- huyết áp hoặc đường huyết gần đây không kiểm soát được
- quý vị mới uống rượu

Vui lòng gọi cho IPC Health và hỏi nếu quý vị không chắc mình có được phép tham gia lớp học hay không.

Tôi có phải trả phí không?

Quý vị phải trả mức phí **\$30.80** trước buổi trị liệu đầu tiên. Lớp học bao gồm bốn buổi. Mỗi buổi có phí **\$7.70**.

Quý vị có thể thanh toán tại bất kỳ cơ sở nào của IPC Health.

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.

