

Trị liệu với nước

Hủy hẹn

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

Nếu quý vị không thể tham dự vào ngày hôm đó, vui lòng thông báo cho chúng tôi trước 9 giờ sáng.

Buổi tập trị liệu với nước sẽ bị hủy nếu nhiệt độ dự báo ngày hôm đó vượt quá 35°C. Chúng tôi sẽ gọi điện hoặc nhắn tin thông báo cho quý vị biết nếu buổi tập bị hủy.

Làm cách nào để đặt lịch hẹn?

Quý vị sẽ cần được chuyên viên vật lý trị liệu hoặc sinh lý học thể dục tại IPC Health thẩm định trước khi có thể tham gia lớp trị liệu với nước. Quý vị có thể sẽ phải có xác nhận y tế khác để đảm bảo rằng liệu pháp trị liệu với nước phù hợp với quý vị.

Quý vị có thể nằm trong danh sách chờ của dịch vụ này.

Quý vị có thể phải chờ đến khi có cuộc hẹn được sắp đặt.

Địa điểm

Brimbank Aquatic and Wellness Centre

90 Taylors Road, Keilor Downs 3038

Aquapulse Werribee

80–82 Derrimut Road, Hoppers Crossing 3029



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

E ipchealth@ipchealth.com.au

f IPC Health **in** IPC Health **🐦** IPCHealth_au



Trị liệu với nước là gì?

Trị liệu với nước là bài tập thể dục trong nước ấm dưới sự giám sát của chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên sinh lý học thể dục cũng như các dịch vụ y tế liên ngành.

Trị liệu với nước có thể sẽ là phương pháp trị liệu phù hợp nếu quý vị gặp khó khăn trong việc thực hiện các chương trình tập thể dục truyền thống trên cạn.

Nhóm trị liệu với nước của chúng tôi có tới tám lớp, với lịch tập một buổi một tuần.

Chúng tôi cung cấp các chương trình tập luyện được thiết kế phù hợp và hỗ trợ để quý vị có thể trở nên tự lập trong việc thực hiện các bài tập trong suốt các buổi tập.

Lợi ích của trị liệu với nước:



giảm đau



cải thiện thể lực chung



cải thiện khả năng vận động của khớp



giúp thư giãn

Trước khi tham dự lớp trị liệu với nước:

- ăn uống nhẹ ở nhà
- đợi nhân viên IPC Health dẫn quý vị vào hồ bơi
- báo cho chuyên viên vật lý trị liệu về mọi thay đổi về thuốc men hoặc sức khỏe của quý vị

Tôi nên mang theo gì?

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

Vui lòng đến 10 phút trước khi lớp học của quý vị bắt đầu.

Sau lớp tập, hãy chú ý:

- uống nước trước khi về nhà
- tắm theo chỉ dẫn của nhân viên và luôn mang dép/giày dép trong mọi lúc
- uống nước và nghỉ ngơi ở nhà

Đừng tham dự nếu quý vị có những điều sau:

- bị tiêu chảy hoặc viêm dạ dày ruột (gastro) trong 14 ngày qua
- cảm lạnh hoặc cúm
- bị sốt hoặc nếu quý vị cảm thấy không khỏe
- bị vết thương, vết cắt hoặc đóng sẹo hở hoặc bị nhiễm trùng
- huyết áp hoặc đường huyết không ổn định trong thời gian gần đây
- quý vị đã uống rượu

Nếu quý vị không chắc mình có được phép tham gia lớp học hay không, vui lòng gọi cho chúng tôi để hỏi rõ.

Dịch vụ này có mất phí không?

Thông tin về chi phí có thể được tìm thấy trên trang vật lý trị liệu trên trang mạng của chúng tôi. Phí tham gia nhóm này có cùng mức phí với nhóm tiêu chuẩn và đã bao gồm phí vào hồ bơi.

Quý vị sẽ phải trả cho bốn buổi học tại bất kỳ cơ sở IPC Health nào trước buổi trị liệu với nước đầu tiên của mình.

Quý vị sẽ phải dùng bốn buổi tập này trong vòng sáu tuần để đảm bảo có thể đạt lợi ích tốt nhất từ các bài tập trị liệu với nước của mình.

Tôi có thể có một thông dịch viên?

Có, thông dịch viên miễn phí. Vui lòng cho chúng tôi biết quý vị cần thông dịch viên như thế nào khi đặt hẹn.

