

## العيش بصحة جيدة

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

## يدير فريق العيش بصحة جيدة المجموعات الآتية:

- تعلم الاسترخاء: للأشخاص الذين يرغبون في تعلم طرق للتحكم في التوتر والاسترخاء بشكل أكثر فعالية
- الرفاهية لجميع الأشخاص: للأشخاص الذين يرغبون في تعلم كيفية تناول الطعام بوعي ومن دون الشعور بالذنب، وكيفية تحريك الجسم بالطريقة التي يريدونها، وكيفية تحسين علاقتهم بجسمهم والعناية الذاتية
- العيش بصحة جيدة مدى الحياة: للأشخاص المصابين بمرض السكري وأمراض القلب أو المعرضين لخطر الإصابة بهذه الحالات ويرغبون في تعلم كيفية تحسين صحتهم

## كيف يمكنني حجز موعد؟

لحجز موعد، تواصل مع أقرب موقع IPC Health إليك.



نرحب بإبداء الاهتمام من خلال رمز الاستجابة السريعة.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيرجى

مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على

livingwell@ipchealth.com.au أو الاتصال

على الرقم 1300 472 432.



تدعم حكومة فيكتوريا خدمة العيش بصحة جيدة من خلال مبادرة التدخل المبكر في الأمراض المزمنة.

## ما دور الاختصاصيين في خدمة العيش بصحة جيدة؟

يقدم الأطباء في خدمة العيش بصحة جيدة مواعيد عبر الهاتف ومواعيد وجهاً لوجه وسيستمعون فيها إلى مخاوفك الصحية ويساعدونك على إيجاد طريقة لتحسين صحتك خطوة بخطوة.

## كيف يمكن لخدمة العيش بصحة جيدة تقديم المساعدة؟

سنساعدك على إجراء تغييرات صحية من خلال:

- مساعدتك على البدء والحفاظ على حماسك
- تحسين ثقافتك بنفسك
- تعلم إجراء تغييرات طويلة الأمد

يقدم الأطباء في خدمة العيش بصحة جيدة إلى العملاء المعلومات والدعم بشأن:

- الأكل الصحي
- زيادة النشاط
- الإقلاع عن التدخين
- تحسين عادات النوم
- الإدارة الذاتية للحالات الصحية
- التحكم في التوتر والاسترخاء
- التواصل الاجتماعي

"وجدت أن البرنامج منظم جيداً وغني بالمعلومات والأهم من ذلك أنه موضوعي. بعد أكثر من 40 عاماً من التدخين، أعددت أخيراً خطة واقعية لمساعدتي على الإقلاع عن التدخين".

— جون، أحد عملاء خدمة العيش بصحة جيدة

## هل توجد رسوم؟

هذه الخدمة مجانية.

## مَن الذين يمكنهم استخدام هذه الخدمة؟

الأشخاص الذين تجاوزوا سن 18 عاماً ويعيشون أو يعملون أو يدرسون في بريمانك أو ويندهام.

## هل يمكنني الحصول على مترجم فوري؟

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

