

Nhóm Living Well điều hành các nhóm sau đây:

- **Học cách Thư giãn:** dành cho những người muốn học cách kiểm soát căng thẳng và thư giãn hiệu quả hơn
- **Sự an vui cho Mọi người:** dành cho những người muốn học cách ăn uống có ý thức và không có cảm giác tội lỗi, cách vận động cơ thể theo cách mong muốn, cách cải thiện mối quan hệ của quý vị với cơ thể và cách tự chăm sóc bản thân
- **Sống khỏe Trọn đời:** dành cho những người mắc bệnh tiểu đường và bệnh tim hoặc những người có nguy cơ mắc các bệnh này và muốn tìm hiểu cách cải thiện sức khỏe của mình

Cách đặt lịch hẹn?

Vui lòng liên lạc với cơ sở IPC Health gần nhất để đặt lịch hẹn.

Quý vị có thể phải chờ có lịch trống.

Những người quan tâm có thể gửi đăng ký qua mã QR.



Nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ livingwell@ipchealth.com.au hoặc gọi số 1300 472 432.



Dịch vụ Living Well được Chính phủ Victoria bảo trợ thông qua sáng kiến can thiệp sớm bệnh mạn tính.

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

Living Well
(Sống Khỏe mạnh)



Các nhân viên Living Well làm gì?

Các bác sĩ lâm sàng Living Well cung cấp cả cuộc hẹn thăm khám qua điện thoại và gặp mặt trực tiếp. Họ sẽ lắng nghe những lo lắng về sức khỏe của quý vị và giúp quý vị tìm ra cách cải thiện sức khỏe của mình, từng bước một.

Dịch vụ Living Well có thể giúp đỡ bằng cách nào?

Chúng tôi sẽ giúp quý vị thực hiện những thay đổi lành mạnh bằng cách:

- giúp quý vị bắt đầu và duy trì động lực
- cải thiện sự tự tin của quý vị
- học cách tạo ra những thay đổi lâu dài

Các bác sĩ lâm sàng Living Well của chúng tôi cung cấp cho khách hàng thông tin và hỗ trợ về:

- ăn uống lành mạnh
- vận động tích cực hơn
- ngừng hút thuốc
- cải thiện thói quen ngủ
- tự kiểm soát các vấn đề sức khỏe
- kiểm soát căng thẳng và thư giãn
- kết nối xã hội



“Tôi thấy chương trình có cấu trúc tốt, nhiều thông tin và quan trọng nhất là không phán xét. Sau hơn 40 năm hút thuốc, cuối cùng tôi đã lập được một kế hoạch cai thuốc thực tế.”

— June, khách hàng của chương trình Living Well

Tôi có phải trả phí không?

Đây là dịch vụ miễn phí.

Ai có thể sử dụng dịch vụ này?

Những người trên 18 tuổi đang sinh sống, làm việc hoặc học tập tại Brimbank hoặc Wyndham.

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.

