

## Tôi đang cần giúp đỡ

### Đường dây trợ giúp Pain Link

300 340 357

[painmanagement.org.au](http://painmanagement.org.au)

Đây là một dịch vụ gọi lại. Nhân viên hỗ trợ sẽ gọi lại cho quý vị trong khoảng từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

### Đường dây trợ giúp MSK

(Musculoskeletal Australia): 1800 263 265

[msk.org.au/help-line/](http://msk.org.au/help-line/)

Email: [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au)

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00–17:00

Điều hành bởi các y tá và tình nguyện viên đã qua đào tạo

### Đường dây Y tá NURSE-ON-CALL

1300 606 024

[healthdirect.gov.au/nurse-on-call](http://healthdirect.gov.au/nurse-on-call)

## Các tài nguyên trực tuyến

### MindSpot Pain Course

[mindspot.org.au/pain-course](http://mindspot.org.au/pain-course)

Một khóa học trực tuyến miễn phí kéo dài tám tuần để tìm hiểu cách kiểm soát tác động của cơn đau đối với sức khỏe tinh thần và cảm xúc của quý vị.



Dịch vụ Nội lực Vượt qua Cơn đau được Chính quyền Bang Victoria bảo trợ.

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

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

f IPC Health in IPC Health t IPCHealth\_au

ipcHealth

## Nội lực Vượt qua Cơn đau



## Dịch vụ Nội lực Vượt qua Cơn đau là gì?

Nội lực Vượt qua Cơn đau (Power Over Pain) là một dịch vụ của IPC Health có thể giúp quý vị lấy lại nội lực vượt qua cơn đau bằng cách:

- liên kết quý vị với các dịch vụ khác và các nhóm hỗ trợ địa phương
- cung cấp dịch vụ giáo dục
- nhờ được sĩ xem xét thuốc men của quý vị
- giúp quý vị tận dụng tối đa nhóm chăm sóc sức khỏe của mình
- tạo cơ hội kết nối xã hội thông qua các nhóm và hoạt động xã hội địa phương

## Những hoạt động dự kiến

Trong cuộc hẹn, quý vị sẽ có thể chia sẻ câu chuyện của mình với một trong những điều phối viên sức khỏe tinh thần của chúng tôi. Chúng ta sẽ cùng nhau hoàn thành đánh giá cá nhân để tìm hiểu nhu cầu và mục tiêu của quý vị.

Chúng tôi sẽ giúp quý vị tìm cách kiểm soát cơn đau tốt hơn để quý vị có thể làm được nhiều điều mình thích hơn.



## Dịch vụ Nội lực Vượt qua Cơn đau dành cho ai?

Dịch vụ Nội lực Vượt qua Cơn đau dành cho người lớn dưới 65 tuổi sống ở Thành phố Brimbank và sống chung với chứng đau kinh niên.

## Cách đặt lịch hẹn?

Khách hàng có thể tự giới thiệu đến chương trình bằng cách gọi đến số **1300 472 432** hoặc gửi email đến [poweroverpain@ipchealth.com.au](mailto:poweroverpain@ipchealth.com.au).

## Tôi có phải trả phí không?

Quý vị có thể phải trả phí cho dịch vụ này. Vui lòng liên lạc nhóm Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi để tìm hiểu thêm.

## 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.

