

# REHAB ONE البرامج

وقت الفراغ



العمل



النشاطات المنزلية والوظيفية

التمتع بالحياة والعمل

## DEDICATED TO QUALITY & RESULTS

### REHAB ONE PHYSIOTHERAPY PARRAMATTA

Suite 701 Level 7  
2 -10 Wentworth Street  
Parramatta NSW 2150

ABN 69 091 871 528

T 02 9687 9399  
F 02 9687 9396

### REHAB ONE PHYSIOTHERAPY ROCKDALE

Suite 201 Level 2  
27-29 King Street  
Rockdale NSW 2216

ABN 69 091 871 528

T 02 9567 0099  
F 02 9567 1755

### REHAB ONE PHYSIOTHERAPY CAMPBELLTOWN

Suite 2 Level 1  
101 Queen Street  
Campbelltown NSW 2560

ABN 73 099 458 401

T 02 4640 8888  
F 02 4640 8899

service@rehab-one.com.au

www.rehab-one.com.au



Rehab One Physiotherapy Parramatta and Rehab One Physiotherapy Rockdale are independently owned and operated by Rehab One Physiotherapy Pty Ltd.

Rehab One Physiotherapy Campbelltown is independently owned and operated by Rehab One Physiotherapy Campbelltown Pty Ltd.

## PATIENT INFORMATION

### ARABIC

## REHAB ONE PHYSIOTHERAPY & PSYCHOLOGY SERVICES



REHAB ONE  
PHYSIOTHERAPY

Phone: (02) 9687 9399  
www.rehab-one.com.au

خدمات العلاج الطبيعي و علم النفس

## ما هي الخطوة الأولى؟

1. أحصل على خطاب تحويل من طبيبك أو المؤمن الخاص بك أو مقدم خدمات إعادة التأهيل أو صاحب العمل.
2. سوف تكون بحاجة إلى تقييم وهذا يتضمن:
  - ✓ تقييم أصابتك وشفائك منها حتى هذا اليوم
  - ✓ مناقشة نشاطاتك في المنزل أو في العمل
  - ✓ قياس مدى قوتك ومرونتك
  - ✓ فهم كيف تتغلب على المصاعب في الوقت الحالي.

## بداية جديدة

بعد التقييم سوف تكون أفضل وأقوى وأكثر ثقة سنتصل بك عندما نستلم الموافقة لإجراء البرنامج من طبيبك أو المؤمن الخاص بك.

## ماذا يجب عليك إحضاره؟

- أشعات سينية / صور مقطعية
- بنطلون قصير وتي شيرت
- حذاء للجري أو حذاء مقبول
- نظارة للقراءة إن كنت تحتاج لها.

## مواقع نوادي الألعاب الرياضية

اختر نواد للألعاب الرياضية تكون محببة إليك وقريبة من المواصلات العامة ويكون بها مكان لوقوف السيارات.

- Bankstown
- Blacktown
- Bossley Park
- Burwood
- Campbelltown
- Campsie
- Five Dock
- Hurstville
- Liverpool
- Marrickville
- Meadowbank
- Merrylands
- North Ryde
- Pagewood
- Parramatta
- Penrith
- Rockdale
- St Marys
- Surry Hills
- Sutherland

## مواقع التقييم

- Campbelltown
- Parramatta
- Rockdale

لقد تم وضع برنامج Rehab One الذي يقوم بالإشراف عليه أخصائي Rehab One في نادي للألعاب الرياضية قريب من مكان إقامتك أو عملك وسوف نقوم بـ :

1. فحص وتقييم مقدار ألمك ومعدل سرعة الشفاء.
2. تصميم تمارين محددة بمعاونة طبيبك وذلك لمساعدتك على:
  - ✓ العودة إلى أنماط الحياة التي تستمتع بها
  - ✓ زيادة قوتك وتفتك ومرونتك
  - ✓ فهم ومعرفة كيفية تخفيف الألم
  - ✓ معرفة سبل منع حدوث الإصابة مرة أخرى

تعلم كيفية التحكم في نوبات الألم البسيطة عندما تحدث.

## هل يؤثر الألم على مزاجك؟

بعض الأشخاص يشعرون بالارتباك عندما لا يتم الشفاء من إصابتهم كما كانوا يتوقعون. والمرضى الذين يعانون من الألم لفترات طويلة يشعرون بالعزلة والحزن والإحباط والغضب والخوف والقلق والانزعاج ويشعرون بأنه يتعذر عليهم السيطرة على الأشياء.

هل تشعر:

- بأن ألمك يمنعك من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والاستمتاع بوقتك مع عائلتك وأصدقائك؟
- بأن ألمك يمنعك من القيام بالرياضة والهوايات التي تستمتع بها؟
- بأن ألمك يمنعك من العودة إلى حياتك اليومية وإلى عملك؟
- بأن ألمك يتحكم فيك ولا تستطيع التحكم فيه؟
- بأنك قلق أو مكتئب؟

إذا كانت أي أو كل من الحالات أعلاه تصف شعورك فإن العالم النفسي التابع لـ "Rehab One" يمكنه أن يساعدك على التعامل مع همومك وعلى تطوير أهدافك وأن يعلمك طرقا للتحكم في ألمك وتخفيف من أثره على حياتك.

## مرحباً!

Rehab One هو فريق من أخصائي العلاج الطبيعي وعلماء نفسانيين لهم خبرة في مساعدتك على الشفاء وتخفيف أثر الألم الذي تشعر به في كل أوجه حياتك.

## قصص نجاحنا

- أوضح استبيان أجري على الأشخاص الذين مارسوا برامج التمارين الخاصة بنا أنه بعد 6 أسابيع:
  - ✓ 80% شعروا بأنهم أقوى
  - ✓ 70% أصبحوا قادرين على فعل أشياء مثل التسوق وجز الحشائش واللعب مع أطفالهم بسهولة أكثر
  - ✓ 69% أفادوا بأنهم يشعرون بألم أقل

## كيف يمكن لبرنامج Rehab One

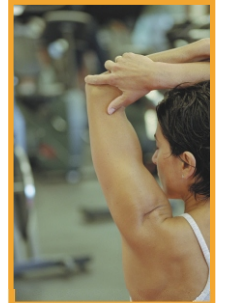
### أن يساعدك؟

ببساطة هدفنا هو أن نساعدك على الشفاء من أصابتك حتى يتثنى لك أن تستمتع مرة أخرى بقضاء وقتك مع أصدقائك وعائلتك وزملائك في العمل.

وقد اكتشفنا من خلال بحوث واسعة إنه يمكن الشفاء من الإصابة بطريقة أسرع خاصة إذا تم وضع برنامج تمارين يستهدف أصابتك على وجه التحديد .



مساعدة العلاج الطبيعي



إدارة النفس وضبطها