

REHAB ONE CHƯƠNG TRÌNH

Giải trí



Làm việc



Các hoạt động
chức năng &
hoạt động
tại nhà

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

VIETNAMESE

REHAB ONE PHYSIOTHERAPY & PSYCHOLOGY SERVICES



VUI HƯỞNG CUỘC SỐNG & LÀM VIỆC

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

chào mừng quý vị!

Rehab One gồm một nhóm các nhà vật lý trị liệu và các tâm lý gia nhiều kinh nghiệm chuyên giúp quý vị phục hồi các chức năng và giảm các ảnh hưởng do cơn đau gây nên trong mọi mặt cuộc sống của quý vị.

những thành tựu của chúng tôi

Một cuộc khảo sát những người từng tham dự vào các chương trình tập luyện của chúng tôi cho thấy, sau 6 tuần lễ tập luyện:

- ✓ 80% cảm thấy khỏe hơn.
- ✓ 70% có thể làm những việc như đi mua sắm, cắt cỏ và có thể vui chơi với con cái họ dễ dàng hơn.
- ✓ 69% cho biết họ cảm thấy ít đau hơn trước.

chương trình của Rehab One có thể giúp đỡ quý vị như thế nào?

Mục tiêu của chúng tôi đơn giản nhằm giúp quý vị phục hồi những thương tổn để từ đó quý vị lại có thể tiếp tục vui hưởng thời giờ cùng với bạn bè, gia đình và đồng sự của quý vị.

Qua nhiều nghiên cứu rộng rãi, chúng tôi đã khám phá được rằng những thương tổn có thể được hồi phục nhanh hơn bằng các chương trình tập luyện được thiết kế đặc biệt đối với từng thương tổn riêng biệt của quý vị.



Hỗ trợ tập vật lý trị liệu



Tự tập luyện

Một chương trình tập luyện của Rehab One sẽ do một chuyên gia vật lý trị liệu Rehab One thiết kế và giám sát tại một phòng tập thể dục gần nơi quý vị sống hoặc làm việc. Chúng tôi sẽ:

1. Kiểm tra lại, đánh giá cơn đau của quý vị và mức độ phục hồi
2. Thiết kế các bài tập thể dục riêng biệt với sự hỗ trợ của bác sĩ của quý vị nhằm trợ giúp quý vị:
 - ✓ Trở lại cuộc sống sinh hoạt mà quý vị vui thích
 - ✓ Tăng cường sức khỏe, sự tự tin và linh động của quý vị
 - ✓ Hiểu biết và học cách làm giảm cơn đau
 - ✓ Học các phương thức giúp quý vị phòng ngừa những thương tổn có thể tái phát
 - ✓ Học các phương thức giúp quý vị kiểm soát những cơn đau nhẹ chợt phát nếu có.

cơn đau có ảnh hưởng đến tính khí của quý vị không?

Đôi khi người ta cảm thấy thất bại khi thương tổn của họ không được phục hồi như mong đợi. Nhiều bệnh nhân bị đau trong những khoảng thời gian dài cho biết họ có cảm giác cô độc, buồn rầu, nản lòng, giận dữ, sợ hãi, nôn nóng, lo âu và cảm thấy mọi việc đang diễn ra “ngoài tầm kiểm soát của họ”.

Quý vị có cảm thấy:

- Cơn đau có ngăn quý vị hòa nhập và vui thú thời giờ với gia đình và bè bạn không?
- Cơn đau có làm quý vị không thể tiếp tục chơi thể thao và các thú tiêu khiển riêng mà quý vị thích không?
- Cơn đau có ngăn cản quý vị quay lại với đời sống và công việc bình thường không?
- Quý vị có bị cơn đau làm chủ mình không, và quý vị không thể kiểm soát cơn đau của mình?
- Quý vị bị lo âu và có chán nản không?

Nếu quý vị có một hay nhiều cảm giác như vừa mô tả, Rehab One sẽ có một chuyên gia tâm lý làm việc với quý vị để giải thích những lo âu của quý vị, khai triển các mục tiêu và hướng dẫn quý vị những phương thức chế ngự cơn đau cũng như giảm bớt những ảnh hưởng của cơn đau trong đời sống của quý vị.

bước đầu tiên là gì?

1. Lấy một giấy chuyển bệnh (từ bác sĩ, hãng bảo hiểm, trung tâm phục hồi chức năng hoặc từ người chủ hãng của quý vị).
2. Quý vị cần được đánh giá. Việc này gồm có:
 - ✓ Đánh giá thương tổn và sự hồi phục cho đến nay của quý vị
 - ✓ Thảo luận với quý vị về các hoạt động tại nhà và/ hoặc nơi làm việc của quý vị
 - ✓ Kiểm tra sức khỏe và sự linh động của quý vị
 - ✓ Hiểu được quý vị hiện đang chịu đựng như thế nào

một khởi đầu mới

Sau buổi đánh giá quý vị sẽ cảm thấy mình đang trở thành một người mới dễ chịu hơn, khỏe hơn và tự tin hơn! Chúng tôi sẽ liên lạc với quý vị khi chúng tôi nhận được sự chấp thuận chương trình tập từ bác sĩ và hãng bảo hiểm của quý vị.

quý vị cần mang đến những gì?

- Các phim chụp X-quang/ hình chụp cắt lớp
- Quần shorts và áo thun
- Giày đi bộ hoặc giày mang kín gót
- Mắt kính để đọc (nếu quý vị phải đeo kính)

địa điểm các phòng tập

Chúng tôi sẽ chọn những phòng tập thân thiện, yên tĩnh, gần phương tiện công cộng và có bãi đậu xe.

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

CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÁNH GIÁ

- Campbelltown
- Parramatta
- Rockdale