

**Daha fazla bilgi için**

Sevk işlemleri ve iletişim için gerekli bilgilere web sitemizi ziyaret ederek ulaşabilirsiniz.

Daha fazla bilgiye ve kendi kendinize yardım videolarına aşağıdaki internet adresinden ulaşabilirsiniz:

[www.whittington.nhs.uk/msk](http://www.whittington.nhs.uk/msk)

**Patient advice and liaison service (PALS) – Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi**

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551’li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)  
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 11/06/2020  
Review date: 26/11/2021  
Ref: EIM/Physio/MSKP/02-Turk

© Whittington Health  
Please recycle

**KAS VE İSKELET SİSTEMİ  
FİZİK TEDAVİSİ****Hasta Rehberi****(MUSKULOSKELETAL  
PHYSIOTHERAPY-Turkish)**

## Aile doktorunuz (GP) tarafından fizik tedavi bölümüne sevk edildiniz

### Şimdi ne olacak?

Sevk işleminiz görevliler tarafından değerlendirilip text mesajı yada mektup yoluyla nerede görüşmek istediğinize dair seçenekleriniz size bildirilecektir.

### Aşağıdaki yedi merkezden birini seçebilirsiniz:

Finsbury Health Centre 17 Pine St Islington EC1R 0LP	Holloway Community Health Centre 11 Hornsey Street N7 8GG
Hornsey Central Health Centre 151 Park Road Hornsey N8 8JD	St Ann's Hospital St Ann's Road Tottenham N15 3TH
Lordship Lane Primary Care Health Centre 239 Lordship Lane N17 6AA	Bounds Green Health Centre Gordon Road Bounds Green N11 2PA
Whittington Hospital Magdala Avenue N19 5NF	

**Eğer bizden bir haber almadıysanız aşağıdaki telefon numarasından sevk işlemleri takımını arayabilirsiniz:  
02033161111**

### Daha ayrıntılı bilgi için web sitemizi ziyaret edip:

- Kendi kendinize nasıl yardım edebileceğinizi
- Egzersiz ve tavsiye broşürlerine, videolara
- Randevunuz için nasıl hazırlanacağınızı
- Bir ücret ödmeden nasıl daha aktif olabileceğinize dair

bilgilere ulaşabilirsiniz

[www.whittington.nhs.uk/msk](http://www.whittington.nhs.uk/msk)

## Bekleme listesi sırasını azaltmaya nasıl yardım edebilirsiniz

- Randevularınıza zamanında gelerek
- Gelmeyeceğinizi önceden bildirip randevu saatinizi bir başkasının kullanmasını sağlayarak
- Size randevunuzla ilgili mesaj yollayabilmemiz için telefon numaranızı bize bildirerek.

### Randevunuzla ilgili önemli bilgiler:

- Fizik tedavi bölümüne nasıl ulaşacağınızı önceden planlayınız.
- Saatinden önce orada olmaya çalışınız, eğer toplu taşıma aracı kullanacaksanız zamanınızı ona göre ayarlayınız
- Kullandığınız ilaçları veya son güncel bir ilaç listesini yanınızda getiriniz
- Fiziksel muayene ve egzersizleri rahatça yapabilmek için uygun kıyafetler getiriniz. Örneğin bel ya da bacak muayenesi için şort, kadınların kol ve boyun muayeneleri için fanila
- Gelirken kaygı duyduğunuz konular ve sormak istediğiniz soruları bir liste yapıp getirmeniz faydalı olabilir
- Tedavi merkezine ulaştığınızda resepsiyona geldiğinizi bildiriniz ki burada olduğunuzdan haberdar olalım.
- İlk görüşmemiz 30-60 dakika arası sürebilir

### Randevunuz süresinde neler olacak?

- Fizik tedavi uzmanı probleminiz ve genel sağlığınızla ilgili sorular soracak
- Ayrıntılı bir fiziksel muayene yapacak
- Bulguları size anlatıp açıklamaya çalışacak
- Sonrasında da tedavi planını birlikte konuşup karar vereceksiniz