የእርሰዎ EFAP

መገልገያዎችን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ

የተሻለ ጤና እና ደህንነትን እንዲያገኙ የእርሶ EFAP የተለያዩ አይነት ድጋፎችን ይሰጣል፣ ይህ ለመከተል ቀላል የሆነ ምክርን እንደ “እንዴት…?”፣ የምክር አገልግሎትን፣ አጋዥ የመረጃ ወረቀቶችን፣ በራስ የሚመሩ ግብዓቶችን እና የአኗኗር አገልግሎቶችን ያካትታል።

የአልበርታ ዩኒቨርሲቲ (University of Alberta’s) EFAP የተነደፈው ለ፦

- የመፍትሄ ሃሳብ ላይ ያተኮረ የግንዛቤ ባህሪ ሕክምና አቀራረብን ለመስጠት ነው።
- በችግር ጊዜ ፈጣን እርዳታ ለመስጠት ነው።
-]ድብርትን፣ ጭንቀትን፣ ፍርሃትን፣ ሱሶችን ወይም ሌሎች የግል የጤና ጉዳዮችን እንዲቋቋሙ ለመርዳት ነው።
- በህይወት ደረጃ ሽግግሮች ውስጥ (ለምሳሌ፣ ጋብቻ፣ ልጅ መወለድ፣ የሥራ ለውጥ፣ የተቀላቀሉ የቤተሰብ ፈተናዎች፣ ሐዘን፣ ወይም ጡረታዎን ማቀድ) እርሶን ለመደገፍ ነው።
- የዕለት ተዕለት ህይወት ጉዳዮችን እንዲፈቱ እና የተሻለ የህይወት ሚዛን እርሶ እንዲያገኙ ለማገዝ ነው።
- ችግሮች ከመጠን በላይ እንዳይሆኑ ለመከላከል ነው።
- የጤና ግቦችዎን ለማሳካት፣ አዲስ የደህንነት ከፍታ ላይ ለመድረስ ድጋፍ እና ምክር ለመስጠት ነው።

የትም እየሰሩ ወይም እየተጓዙ ቢሆኑም፣ የ Homewood Health™ አገልግሎቶች በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት ይገኛሉ። ለእርስዎ በሚመች ሰዓት እና የቢሮ ቦታ አማካሪን ለማግኘት፣ ወይም በመስመር ላይ ወይም በስልክ ከአማካሪ ጋር ለመስራት ከፈለጉ ዝግጅት ማድረግ ይችላሉ። የትርጉም አገልግሎቶች ሊዘጋጁ ይችላሉ። ልዩ አገልግሎት የሚፈልጉ ከሆነ፣ Homewood Health ፍላጎቶችዎን የሚያሟላ ግብዓት እንዲያገኙ ይረዳዎታል፣ ተገቢውን ክትትል ያደርግልዎታል፣ እንዲሁም እድገትዎን እና እርካታዎን ይከታተላል።

የማማከር አገልግሎትና ምክር

ግብዓቶች ለፈታኝ ሁኔታዎች

የእርስዎ የድጋፍ ፕሮግራም፣ ጭንቀትን እና ድብርትን መቆጣጠር፣ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀምን መቆጣጠር፣ የቤተሰብ ግጭትን መፍታት፣ የሕይወት ሚናዎችን ማመጣጠን እና ሌሎችንም ጨምሮ ሰፋ ያሉ የግልና የቤተሰብ ችግሮችን በተመለከተ ምስጢራዊ፣ ሙያዊ እና መፍትሄ ላይ ያተኮረ የምክር አገልግሎት ይሰጣል። Homewood Health የጤና ባለሞያዎች የተመዘገቡ የሥነ ልቦና ባለሙያዎች፣ የተመዘገቡ የማኅበራዊ ሰራተኞች፣ ወይም የተመዘገቡ የማስተርስ ደረጃ አማካሪዎች ናቸው፣ በተለያዩ የስነልቦና እና የጤና ጉዳዮች ላይ ሰፊ ልምድ ስላላቸው ተመርጠዋል።

Homewood Health ሰፊ በሆነ የሕክምና ባለሙያዎች አውታረ መረብ ውስጥ በተለያዩ የደንበኛ ፍላጎቶች ላይ በመመስረት ደንበኞችን ከክሊኒኮች ጋር ለማዛመድ ሁሉንም ጥረት ያደርጋል። በማንኛውም ጊዜ የሕክምና ባለሙያዎ ተስማሚ እንዳልሆነ ከተሰማዎት፣ መልሰው እንዲደውሉ እና በእኛ አውታረ መረብ ውስጥ አማራጭ የሕክምና ባለሙያ እንዲጠይቁ ይበረታታሉ።

የቤተሰብ ሽምግልና። በግለሰባዊ ግንኙነታችን ውስጥ አለመግባባቶችን መፍታት አንዳንድ ጊዜ ውይይቱን ለመምራት እና ደህንነቱ የተጠበቀ እና የተከበረ አከባቢን ለማረጋገጥ ገለልተኛ አስተባባሪ ይጠይቃል። የሽምግልና አገልግሎታችን በመለያየት እና በፍቺ፣ በወላጅነት ወይም እአረጋውያን እንክብካቤ፣ እንዲሁም በወንድም እህት ግንኙነት ላይ እገዛን ሊሰጥ ይችላል።

ባህል - ስሜታዊ የምክር እና ሃገር በቀል አገልግሎቶች። በተቻለ መጠን፣ ደንበኞች የተለያዩ ባህላዊ ዳራዎችን ከሚረዱ እና ከሚያከብሩ የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች ጋር ይጣመራሉ። እንዲሁም እነዚህን አገልግሎቶች ለሚፈልጉ ሰዎች ድጋፍ ለመስጠት የጸደቁ የሽማግሌዎች፣ የመንፈሳዊ ፈዋሾች፣ እና የሃገር በቀል አገልግሎቶች አውታረ መረብ አለን። ደንበኞች ከሚመቻቸው ማህበረሰብ ውስጥ ሽማግሌዎችን መምረጥ እና መጠየቅ ይፈልጉ ይሆናል።

ለእርሰዎ እና ለቤተሰብዎ

Homewood Health™
780 428-7587
1 800 663-1142 (እንግሊዝኛ)
1 866 398-9505 (በፈረንሳይኛ)
1 888 384-9505 TTY (የመስማት ችግር)
604 689-1717 ዓለም አቀፍ (የጥሪ መሰብሰብ)
Homeweb.ca

U ከ A EFAP የሰው ሀብት፣ ጤና፣ ደህንነት እና አካባቢአስተዳዳር (U of A EFAP Administrator Human Resources, Health, Safety and Environment)
780 492-2249
sarah.flower@ualberta.ca
www.uab.ca/assist

ለሁሉም ደንበኞች ተደራሽነትን ለማረጋገጥ ይህ ብሮሹር በብዙ ቋንቋዎች ይገኛል። **እባክዎን uab.ca/assist ይጎብኙ**

efap

UNIVERSITY OF ALBERTA

Homewood Health

© 2025 Homewood Health™ | Univ_Alberta_EFAP_Jan2025

የሰራተኛ እና የቤተሰብ እርዳታ ፕሮግራም

ያስቡ…

…በተስፋ መሞላት

…ከገንዘብ ጭንቀቶች ነፃ መሆን

…ደስታን የሚያመጡ ግንኙነቶችን መያዝ።

…ለራስ አዎንታዊ አመለካከት መያዝ

…በስራ ላይ ከፍተኛ ፍላጎት ማሳደር

…ጥሩ የወላጅነት ክህሎቶችን መያዝ።

…በርካታ ሚናዎችን ማመጣጠን

…ጊዜን በብቃት እና በውጤታማ መንገድ መጠቀም

…ጥሩ የሌሊት እረፍት ማግኘት

…ጤናማ ውሳኔዎችን ማድረግ

…በጡረታዎ መደሰት

UNIVERSITY OF ALBERTA

Homewood Health

የእርሰዎ EFAP…የምክር አገልግሎት እና ብዙ ተጨማሪ

ግብዓቶች ለ ለሰራ ቦታ ጉዳዮች

የሰራ ቦታ ምክር መስመር። ይህ አገልግሎት የተነደፈው አስቸጋሪ የሥራ ሁኔታን እንዴት መቋቋም እንደሚችሉ ምክር ለሚፈልጉባቸው ጊዜያት ነው። በሥራ ቦታ ግጭት ሁኔታ፣ ያልተለመደ ባህሪ፣ ወይም ለተቸገረ ሰራተኛ እርዳታ ለመስጠት የሚፈልጉ አስተዳዳሪ ወይም ተቆጣጣሪ ከሆኑ፣ ወዲያውኑ በመደወል እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

ከባልደረባዎ ወይም ከተቆጣጣሪዎ ጋር ችግሮች እያጋጠመዎት የሰራተኛ አባል ከሆኑ፣ ምክር እና ድጋፍ በአንድ ስልክ ጥሪ ብቻ ያገኛሉ።

የቀውስ አስተዳደር አገልግሎቶች። በስሜት መቃወስ ጊዜ ወይም በተጎጂነት ጊዜ፣ በHomewood Health የሰለጠኑ ባለሙያዎች ከሁኔታዎች አንጻር የሚቻለውን ሁሉ መደረጉን ለማረጋገጥ በቦታው ላይ ድጋፍ እና ክትትል ለማድረግ ይገኛሉ።

ብልህ ሕይወት - የአኗኗር ዘይቤ እና ልዩ የምክር አገልግሎቶች

የሕይወት ሚዛን መፍትሔዎች

የልጅ እንክብካቤ እና የወላጅነት አገልግሎቶች። ልዩ የቤተሰብ ፍላጎቶችዎ ከግምት ውስጥ መግባታቸውን ለማረጋገጥ የእኛ የልጅ እንክብካቤ እና የወላጅነት ባለሙያዎቻችን ከእርስዎ ጋር በቀጥታ ይሰራሉ። የልጅ እንክብካቤ እና የወላጅነት አገልግሎቶቻችን አካል እንደመሆናችን መጠን አዲሱን የወላጅ ግንዛቤ ማስጨበጫ አገልግሎትን እንሰጣለን። ይህ አገልግሎት በቅርብ ጊዜ ለነበሩ ወይም አዲስ ወላጅ ሊሆኑ ለሚችሉ፣ በእውቀት እና በክህሎት ለማበረታታት በተዘጋጀ ልዩ ግንዛቤ ማስጨበጫ ሂደት ያቀርባል።

የሕግ አማካሪ አገልግሎቶች። ከህግ ሁኔታ ጋር በተያያዘ ችግር ካጋጠሞዎት እና እርዳታ የት እንደሚያገኙ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ይህ አገልግሎት በጉዲፈቻ/በአሳዳጊነት፣ በኪሳራ፣ በልጅ ማሳደጊያነት፣ በተጠቃሚዎች ቅሬታዎች፣ በፍቺ፣ በኑዛዜዎች እና በአደራዎች እና በሌሎችም ጉዳዮች ላይ ምክር ይሰጣል (ነገር ግን የህግ ውክልና አይደለም)።

የአረጋውያንና የቤተሰብ እንክብካቤ አገልግሎቶች። ፍላጎቶችዎን በመገምገም እና ለእርስዎ ብጁ መረጃ በመስጠት ወዲያውኑ ሊረዱዎት የሚችሉ የአረጋውያን እንክብካቤ ባለሙያዎች አሉን። ባለሙያዎቻችን አስፈላጊ ከሆነ በቀጥታ ከአረጋዊው ጋር ይነጋገራሉ፣ ወይም በቤት ውስጥ ግምገማ ለማድረግ ገለልተኛ አገልግሎት ሰጪ ሊያመቻቹ ይችላሉ።

የፋይናንስ አማካሪ አገልግሎት። የፋይናንስ ምክር ትኩረት የሚሰጠው ግምገማ፣ የአጭር ጊዜ ምክክር እና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ሪፈራል ማድረግ ላይ ነው። የፋይናንስ ምክር በግለሰብ አማካሪነት ወይም በቡድን አቀራረብ ሊሰጥ ይችላል። እንዲሁም በስልክ እና/ወይም በኢሜል ምክክር ማግኘት ይቻላል።

ሐዘን እና ማጣት። ሐዘን እና ማጣት የሚወዱትን ሰው ላጡ ወይም በሕይወታቸው ውስጥ ማንኛውንም ዓይነት ኪሳራ ለደረሰባቸው የተዘጋጀ ፕሮግራም ነው።

የጭንቀት መፍትሄዎች የHomewood's የጭንቀት መፍትሄዎች ፕሮግራም፣ ውጥረትን ለመቀነስ እና የተደራጀ፣ ጤናማ፣ ደስተኛ እና ኃይል እንዲኖራቸው ለማድረግ የጭንቀት ማስወገድ ዘዴዎችን እና ልምዶችን ያቀርባል። ይህ ፕሮግራም አስተሳሰቦዎን እና ስሜትዎን እንዴት መቆጣጠር እንደሚችሉ እንዲሁም በስሜትዎና በባህሪዎ ላይ ተጽዕኖ ማሳደር የሚችሉበትን መንገድ ያሳይዎታል።

የሙያ ብልህነት ምክር አገልግሎቶች

የሙያ እድገት። እነዚህ አገልግሎቶች ከሙያዎ ጋር የተያያዙ ክህሎቶችዎን፣ ብቃቶችዎን፣ እሴቶችዎን፣ የስብዕና ባህሪያትዎን እና ፍላጎቶችዎን ለመለየት እና ለመግለጽ ይረዱዎታል። እንደየግል ፍላጎትዎ መሰረት፣ በሚከተሉት ላይም ስልጠና መቀበል ይችላሉ፦ የግጭት አፈታት፣ የለውጥ አስተዳደር፣ የጊዜ አጠቃቀም፣ የጭንቀት ማስወገድ፣ የስራ-ህይወት ሚዛን፣ እና ከሥራ ባልደረቦች ጋር ትብብርን መገንባት።

የቅድመ ጡረታ እቅድ አገልግሎቶች። በተወሰነ ቅድመ-ዕቅድ እና እውቀት፣ ወደ ጡረታ ቀላል እና ዘና ያለ ሽግግር ማድረግ ይቻላል። የእኛ የቅድመ ጡረታ ዕቅድ አገልግሎት ብጁ መረጃን እንዲቀበሉ እና/ወይም አግባብ ከሆነ ከስራ ወይም ከፋይናንሺያል አማካሪ ጋር እንዲነጋገሩ እድል ይሰጥዎታል፣ ተገቢ ከሆነ።

የጤና ብልህነት አሰልጣኝ አገልግሎቶች

የአመጋገብ ምክር አገልግሎት። የእኛ የአመጋገብ አገልግሎቶች ከአመጋገብዎ ጋር የተዛመደ ባህሪን ለመለወጥ፣ ለጥያቄዎች መልስ ለመስጠት፣ እና የአመጋገብ ችግሮችን ለመቆጣጠር የሚረዱዎትን ሙሉ ርዕሰ ጉዳዮችን ይሸፍናል። የቅርብ ጊዜ የምግብ ሳይንስ መረጃ ወደ ተግባራዊ ስልቶች፣ ጤናማ የአመጋገብ ምክሮች እና ሊጠቀሙባቸው ወደሚችሉ መሳሪያዎች ሊተረጎም ይችላል።

ጤንነትዎ ላይንቁ እርምጃዎችን ይውሰዱ። ይህ በራስ የሚመራ ፕሮግራም ሲሆን ክብደትን ለመቀነስ እና ባህሪን ለመለወጥ አጠቃላይ አቀራረብን ይሰጣል። የአመጋገብ ስልጠና፣ የደረጃ በደረጃ መመሪያ ለባህሪ ለውጥ እና ለአካል ብቃት እንዲሁም ክብደት ለመቀነስ ምክር ያገኛሉ።

የአካል ብቃትን በተመለከተ ለጤንነትዎ ፍላጎቶች እና ለአኗኗር ዘይቤዎ የሚስማማ ግላዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፕሮግራም ማዘጋጀት ይፈልጋሉ? የእርዳታ ፕሮግራሙ ከተረጋገጠ የግል አሰልጣኝ ጋር እስከ ሁለት ሰአታት የሚደርስ የምክር አገልግሎት ይሰጣል።

የመስመር ላይ መገልገያዎች እና አገልግሎቶች

Homewood Pathfinder: Homewood Pathfinder የእርስዎን ፍላጎቶች ከትክክለኛው የድጋፍ አገልግሎቶች ጋር ለማዛመድ የሚያግዝ የተሻለ የመስመር ላይ ተሞክሮ ሲሆን ለምን እርዳታ እንደሚያስፈልግዎ፣ ስጋቶችዎ ምን ያህል ከባድ እንደሆኑ፣ የአደጋዎ መጠን እና ምን አይነት እንክብካቤን በትክክለኛው ጊዜ ለእርስዎ ለመስጠት እንደሚመርጡ ግምት ውስጥ ያስገባል።

በእርስዎ ስልክ፣ ታብሌት፣ ወይም ዴስክቶፕ ላይ Pathfinderን በHomeweb.ca ማግኘት ይችላሉ። Homeweb ለእርስዎ ብቻ የይዘት ጥቆማዎችን ማግኘት እንዲችሉ የግል መገለጫ እንዲሰሩ ያስችልዎታል፣ እንዲሁም የመስመር ላይ ኮርሶችን፣ መጣጥፎችን፣ ግምገማዎችን እና የምክር ድጋፍን ጨምሮ ብዙ አጋዥ ግብአቶችን ማግኘት ይችላሉ።

የቤተሰብ የልጅ እንክብካቤ እና የአረጋዊያን እንክብካቤ ግብዓቶች መገኛዎች። ይህ መሳሪያ የራስዎን የተወሰኑ መስፈርቶች በማስገባት የራስዎን ብጁ ፍለጋዎችን እንዲያካሂዱ ያስችልዎታል። የመዋዕለ ሕፃናት እንክብካቤ፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ፣ የእረፍት ጊዜ እንክብካቤ፣ የሕጻናት አገልግሎቶች እና የሕፃናት እንክብካቤ፣ ትምህርት ቤቶች፣ የቀን ካምፖች፣ የማታ ካምፖች እና ልዩ ፍላጎት ላላቸው ልጆች የመኖሪያ ተቋማት መፈለግ ይችላሉ። የአመጋገብ ግምገማዎች፣ የድርጊት መርሃ ግብሮች፣ ምናሌ ማቀድ እና ማበረታታት።

Sentio: Internet-based CBT Sentio የ Homewood's internet-based Cognitive Behavioural Therapy (iCBT) ፕሮግራም። iCBT ለቀላል እና መካከለኛ ድብርት፣ ጭንቀት እና ሌሎች የስነ-ልቦና የአእምሮ ጤንነት ችግሮች ውጤታማ ሕክምና መሆኑ ተረጋግጧል።

Sentio ከ20 በላይ የሕክምና ግቦች እንዲሁም የአስተሳሰብዎን ለመለወጥ እና ስሜትዎን ለማሻሻል የሚረዱዎ ብዙ መሣሪያዎች እና ግብዓቶች አሉት።

የመስመር ላይ መማሪያ ኮርሶች። Homewood Health 20 በራስ ፍጥነት የሚመራ፣ ሚስጥራዊ እና በይነተገናኝ የመስመር ላይ ኮርሶችን ይሰጣል። እያንዳንዱ ሚስጥራዊ የመስመር ላይ መማሪያ ኮርስ በራሱ የሚመራ ነው፣ እና ሊታተም የሚችል መረጃን፣ ጥያቄዎችን እና ልምምዶችን ያቀርባል። አንዳንድ መርጃዎች፣ ከእራስዎ ሁኔታዎች እና ግቦች ጋር እንዲስማሙ ማተም እና ማበጀት የሚችሉት በይነተገናኝ መመሪያዎችን ያካትታሉ።