



برنامه کمک به کارمندان و خانواده

تصور کنید...

...سرشار از خوشبینی هستید.

...عاری از نگرانی‌های مالی هستید.

...روابط ارزشمند دارید.

...دیدگاه مثبت نسبت به خود دارید.

...احساس اشتیاق به حرفه خود دارید.

...مهارت فرزندپروری عالی دارید.

...در وظایف مختلف تعادل دارید.

...از زمان استفاده اثربخش و کارآمد می‌کنید.

...خواب خوب در شب دارید.

...تصمیمات سالم‌تر می‌گیرید.

...از بازنشستگی خود لذت می‌برید.



روش دسترسی

Homewood Health™

780 428-7587

1 800 663-1142 (انگلیسی)

1 866 398-9505 (فرانسوی)

1 888 384-9505 TTY (مشکل شنوایی)

604 689-1717 بین‌المللی (رایگان)

Homeweb.ca

مدیر U of A EFAP

منابع انسانی، سلامت،

ایمنی و محیط زیست

780 492-2249

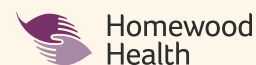
sarah.flower@ualberta.ca

www.uab.ca/assist

این بروشور به زبان‌های مختلف در دسترس است تا از قابلیت

دسترسی آن به همه متقاضیان اطمینان حاصل شود. **لطفاً از**

uab.ca/assist بازدید کنید



مشاوره و توصیه

منابعی برای وضعیت‌های چالش‌آفرین

برنامه کمکی شما، مشاوره محرمانه، تخصصی و راهکارمدار برای طیف بزرگی از مشکلات شخصی و خانوادگی شامل مدیریت اضطراب و افسردگی، کنترل مصرف مواد، حل اختلافات خانوادگی، پرداختن به تعادل در زندگی و غیره ارائه می‌دهد. متخصصین Homewood Health، روانشناسان ثبت شده یا مددکاران اجتماعی ثبت شده یا مشاوران ثبت شده در سطح کارشناسی ارشد هستند که به علت تجربه خود در پرداختن به طیف مختلفی از مسائل روانشناسی و سلامت انتخاب شده‌اند.

Homewood Health همه تلاش خود را می‌کند تا متقاضیان را بر اساس نیازهای آنها در یک شبکه بالینی وسیع به متخصصین وصل کند. اگر هر زمان فکر می‌کنید که متخصص شما مناسب شما نیست، از شما می‌خواهیم تماس بگیرید و یک متخصص دیگر در شبکه ما را درخواست کنید.

میانجیگری خانوادگی. حل و فصل اختلافات در روابط شخصی ما گاهی نیاز به یک تسهیل‌کننده بی‌طرف دارد تا گفتگو را هدایت کرده و از وجود یک محیط امن و مبتنی بر احترام اطمینان حاصل کند. خدمات میانجیگری ما می‌تواند در زمینه جدایی و طلاق، فرزندپروری یا مسائل مربوط به مراقبت از سالمندان و روابط خواهران و برادران کمک ارائه کند.

خدمات بومیان و حساس فرهنگی در صورت امکان، متقاضیان با متخصصینی جفت می‌شوند که از نظر حساسیت فرهنگی مناسب هستند. همچنین ما یک شبکه از سالمندان، شفاگران معنوی و خدمات بومی برای پشتیبانی از کسانی داریم که به این خدمات علاقه‌مند هستند. متقاضیان ممکن است بخواهند سالمندانی را انتخاب کنند که با آنها راحت هستند.

EFAP شما

منابعی برای شما و خانواده شما

چه یک «چطور ... را انجام دهیم» ساده باشد، یا توصیه، یا مشاوره، برگه اطلاعاتی یا منابع خودخوان و خدمات سبک زندگی، EFAP شما می‌تواند به شما کمک کند گام‌هایی برای سلامت و تندرستی بهینه بردارید.

EFAP دانشگاه آلبرتا با این اهداف طراحی شده است:

- راهکاری متمرکز بر درمان رفتاری شناختی ارائه می‌دهد.
- کمک فوری در زمان بحران ارائه می‌دهد.
- به شما در کنار آمدن با افسردگی، اضطراب، ترس، اعتیاد و دیگر مسائل سلامت رفتاری کمک می‌کند.
- از شما در گذر از مراحل زندگی (مثل ازدواج، تولد فرزند، تغییر شغل، چالش‌های خانوادگی مختلف، سوگواری، یا برنامه‌ریزی برای بازنشستگی) پشتیبانی می‌کند.
- به شما در کنار آمدن با مسائل زندگی و کسب تعادل بهتر در زندگی کمک می‌کند.
- پیشگیری از بغرنج شدن مشکلات.
- ارائه پشتیبانی و توصیه برای دستیابی به اهداف سلامت و اهداف بالاتر در زمینه تندرستی.

فرقی ندارد که شما کجا کار یا سفر می‌کنید، خدمات Homewood Health™ به صورت 24 ساعت در روز و 7 روز در هفته در دسترس است. شما می‌توانید برای مراجعه به یک مشاور در زمان و دفتر مناسب هماهنگ کنید یا اگر بخواهید، با یک مشاور به صورت آنلاین یا تلفنی کار کنید. امکان هماهنگی برای خدمات ترجمه هست. اگر نیاز به خدمات تخصصی دارید، Homewood Health به شما در یافتن یک منبع مناسب نیازهای‌تان کمک کرده، پیگیری مناسب انجام داده و پیشرفت و رضایت شما را پایش می‌کند.

Life Smart - خدمات مشاوره سبک

زندگی و مشاوره تخصصی

راهکارهای توازن دسترسی

خدمات مراقبت از کودک و فرزندپروری. متخصصین کودکان و فرزندپروری ما مستقیم با شما همکاری خواهند کرد تا اطمینان حاصل کنند که نیازهای خاص خانواده شما موردتوجه قرار می‌گیرد. ما در قالب خدمات مراقبت کودک و فرزندپروری خود همچنین خدمات جدید دسترسی ویژه والدین ارائه می‌دهیم. این سرویس یک فرایند پشتیبانی دسترسی خاص به کسانی است که به تازگی والدین شده‌اند یا خواهند شد تا آنها را با دانش و مهارت توانمند کند.

خدمات مشاوره حقوقی. اگر شما گرفتار یک وضعیت حقوقی شوید و ندانید که کجا مراجعه کنید، این سرویس درباره مسائل متنوعی شامل فرزندخواندگی، ورشکستگی، حضانت فرزند، شکایات مصرف‌کننده، وصیت‌نامه و صندوق و غیره توصیه (نه نمایندگی حقوقی) ارائه می‌دهد.

خدمات سالمندان و مراقبت از خانواده ما متخصصین مراقبت از سالمندان در بین کارکنان خود داریم تا با شما کار کرده و ارزیابی سریع نیاز انجام داده و با ارائه اطلاعات سفارشی پیگیری انجام دهند.. متخصصین ما در صورت نیاز با فرد سالمند نیز صحبت می‌کنند یا ممکن است با یک تامین‌کننده مستقل برای انجام یک ارزیابی در منزل هماهنگ کنند.

خدمات مشاوره مالی. تمرکز مشاوره مالی، بر ارزیابی، مشاوره کوتاه مدت و ارجاع در صورت نیاز است. مشاوره مالی می‌تواند از طریق مشاوره فردی یا سخنرانی گروهی انجام شود. همچنین می‌توانید از طریق مشاوره تلفنی و/یا ایمیل به آن دسترسی داشته باشید.

فقدان و اندوه. فقدان و اندوه (Grief and Loss) یک برنامه برای کسانی است که عزیزی را از دست داده‌اند یا از یک فقدان در زندگی خود رنج می‌برند.

راهکارهای استرس برنامه راهکارهای استرس Homewood برای کاهش تنش و حفظ نظم، سلامت، شادابی و انرژی، فنون و ورزش‌های مدیریت استرس ارائه می‌دهد. این برنامه نشان خواهد داد که شما چگونه می‌توانید افکار و احساسات خود را کنترل کنید طوری که بر خلق و خو و رفتار شما اثر بگذارد.

خدمات مشاوره شغلی

توسعه شغلی. این سرویس به شما در شناسایی و بیان مهارت‌ها، استعدادها، ارزش‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و علایق مرتبط با شغل شما کمک می‌کند. بسته به نیاز فردی، شما همچنین می‌توانید در این زمینه‌ها مربیگری دریافت کنید: حل و فصل اختلافات، مدیریت تغییر، مدیریت زمان، مدیریت استرس، تعادل کار و زندگی و همکاری با همکاران.

خدمات برنامه‌ریزی قبل از بازنشستگی با مقداری برنامه‌ریزی و دانش قبلی، می‌توان از یک گذر روان و بدون استرس به دوره بازنشستگی لذت برد. خدمات برنامه‌ریزی قبل از بازنشستگی ما، فرصتی را برای شما مهیا می‌کند تا یک بسته از اطلاعات سفارشی دریافت کرده و/یا در صورت اقتضا، مستقیم با یک مشاور شغلی یا مالی صحبت کنید.

خدمات مربیگری Health Smart

مشاوره تغذیه. خدمات تغذیه ما، طیف گسترده‌ای از موضوعاتی را در برمی‌گیرد که می‌توانند به شما در تغییر رفتار مرتبط با تغذیه، پاسخ به سوال‌ها و مدیریت چالش‌های تغذیه کمک کنند. جدیدترین اطلاعات علمی تغذیه را می‌توان به راهبردهای علمی، توصیه درباره تغذیه سالم و ابزارهایی تبدیل کرد که شما استفاده می‌کنید.

شروع سریع تندرستی شما. این یک برنامه فردی است که رویکردی جامع برای کاهش وزن و تغییر رفتار ارائه می‌دهد. شما مربیگری در زمینه تغذیه و یک راهنمای گام به گام برای تغییر رفتار و مشاوره تناسب اندام و کاهش وزن دریافت می‌کنید.

مشاوره تناسب اندام. آیا یک برنامه تناسب اندام شخصی مناسب نیازهای سلامت و سبک زندگی خود می‌خواهید؟ Assistance Program (برنامه کمکی) تا دو ساعت مشاوره توسط یک مربی رسمی شخصی ارائه می‌دهد.



خدمات و منابع آنلاین

Homewood Pathfinder: Homewood Pathfinder یک تجربه Homeweb پیشرفته و آینده‌نگر است که دلیل شما برای دسترسی به برنامه، شدت نگرانی شما، سطح ریسک و ترجیحات مراقبتی شما را منطبق می‌کند تا یک سرویس EFAP مناسب یا منابع در زمان مناسب ارائه کند.

شما می‌توانید با تلفن، تبلت یا دسکتاپ خود از طریق Homeweb.ca به Pathfinder دسترسی داشته باشید. Homeweb توانایی ایجاد یک پروفایل شخصی، دریافت توصیه‌هایی درباره محتوی، و دسترسی به منابع مفید زیادی - شامل دوره‌های الکترونیک، مقالات، ارزیابی‌ها، مشاوره و پشتیبانی ارائه می‌دهد.

یابندهایی مراقبت از کودکان و مراقبت از سالمندان خانواده. این ابزار با ورود الزامات خاص مورد نیاز شما، شما را قادر به جستجوی سفارشی می‌کند. شما می‌توانید مهدکودک، مراقبت خانگی، مراقبت آسایشگاهی، خدمات کودکان، مدارس، اردوگاه‌های روزانه، اردوگاه‌های شبانه و تسهیلات مسکونی ویژه کودکان دارای نیازهای خاص، ارزیابی‌های تغذیه‌ای، برنامه‌های کار، برنامه‌ریزی منو و تشویقی را جستجو کنید.

Sentio: CBT مبتنی بر اینترنت Sentio یک درمان رفتاری شناختی مبتنی بر اینترنت (iCBT) است. ثابت شده است که iCBT یک درمان اثربخش برای افسردگی خفیف تا متوسط، اضطراب، و سایر مسائل سلامت روانی و روانشناختی است. Sentio بیش از 20 هدف درمانی فعال به علاوه مجموعه ابزارها و منابعی برای کمک به شما در تغییر الگوهای فکری و بهبود خلق و خو دارد.

دوره‌های آموزش الکترونیک. Homewood Health تعداد 20 دوره شخصی، محرمانه و تعاملی آنلاین ارائه می‌دهد. هر دوره آموزش الکترونیک محرمانه شخصی بوده و اطلاعات، آزمون‌ها و تمرین‌های قابل چاپ دارد. بعضی راهنماهای تعاملی و برنامه‌ریزی اقدام قابل چاپ دارند که امکان سفارشی کردن آن بر اساس سناریوها و اهداف شما هست.

