ናትካ EFAP

ንዓኻን ንስድራቤትካን ዝኸውን ፀጋታት

ቀሊል ነገር ይኹን “ከመይ….?” ምኽሪ ወይ ኣገልግሎት ምኽሪ ይወሃብ፣ ሓበሬታ ወረቓቕቲ ወይ ባዕልኻ እትመርሖ ጸጋታትን ኣገልግሎት ኣነባብራን፣ EFAP ናትካ ምቹእ ጥዕናን ጽቡቕ ሂወትን ንምርካብ ስጉምትታት ንክትወስድ ክሕግዘካ ይኽእል።

University of Alberta’s EFAP (ናይ ኣልበርታ ዩኒቨርሲቲ) ነዚ ዝስዕብ ዕላማታት እተቐረጸ እዩ፡-

- ፍታሕ ዘተኮረ ኣእምሮኣዊ ባህርያዊ ፍወሳ ኣገባብ ምሃብ።
- ኣብ እዋን ቅልውላው ቅልጡፍ ሓገዝ ምሃብ።
- ንጭንቀት፣ ፍርሒ፣ ወልፊ ወይ ካልእ ውልቃዊ ናይ ጥዕና ጉዳያት ክትፈትሕ ይሕግዘካ።
- ኣብ እዋን ስግግር ደረጃ ህይወት (ንኣብነት ሓዳር፣ ቆልዓ ምውላድ፣ ለውጢ ሞያ፣ ዝተሓዋወሰ ስድራቤታዊ ብድሆታት፣ ሓዘን፣ ወይ ጡረታኻ ምውጣን) ይድግፈካ።
- ናይ መዓልታዊ ህይወት ጉዳያት ንክትምክትን ዝሓሸ ናይ ህይወት ሚዛን ንክ ትረክብ ይሕግዘካ።
- ጸገማት ልዕሊ ዓቕን ከይከውን ምክልኻል።
- ዕላማታት ጥዕናኻ ንምዕዋት፣ ሓድሽ ደረጃታት ውሕስነት ንምብጻሕ ደገፍን ምኽርን ምሃብ።

ኣበይ ትሰርሕ ወይ ናበይ ትጓዓዝ ብዘየገድስ፣ ኣገልግሎታት Homewood HealthTM 24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ፣ 7 መዓልታት ኣብ ሰሙን ይርከብ። ኣብ ዝምችወካ ሰዓትን ናይ ቤት ጽሕፈት ኣድራሻን ንኣማኻሪ ክትሪእይ መደብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ፣ ወይ ድማ እንተደሊኻ ምስ ኣማኻሪ ብኢንተርነት ወይ ብተሌፎን ክትሰርሕ ትኽእል ኢኻ። ናይ ትርጉም ኣገልግሎት ክዳሎ ይኽእል እዩ። ፍሉይ ኣገልግሎታት እንተደሊኹም፣ Homewood Health ንዘድልየ ኩም ዘማልእ ጸጋ ኣብ ምርካብ ክሕግዘኩም፣ ግቡእ ምክትታል ክህበኩም፣ ከም ኡ’ውን ምዕባለኹምን ዕግበትኩምን ክከታተል እዩ።

ኣገልግሎት ምምኻርን ምኽሪን

ንበዳሂ ኩነታት ዝኸውን ጸጋታት

መደብሓገዝኩም ንሰፊሕ ውልቃውን ስድራቤታውን ጸገማት ምስጢራዊ፣ ሞያውን ኣብ ፍታሕ ዘተኮረን ምኽሪ ይህብ፣ እዚ ድማ ጭንቀትን ድባተን ምቑ ጽጻር፣ ኣጠቓቕማ መዐወኒ ነገራት ምቁጽጻር፣ ስድራቤታዊ ግርጭት ምፍታሕ፣ ሚዛን ህይወት ምምልካትን ካልእን ይርከቦ። ሰብ ሞያ ጥዕና Homewood Health ምዝጉባት ክኢላታት ስነ-ኣእምሮ፣ ምዝጉባት ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ታት፣ ወይ ብደረጃ ማስተርስ ምዝጉባት ኣማኸርቲ ኮይኖም፣ ኣብ ዝተፈላለዩ ስነ-ኣእምሮኣውን ጥዕናውን ጉዳያት ካብ ዘለዎም ሰፊሕ ተመኩሮኦም ዝተመርጹ እዮም።

Homewood Health ኣብ ውሽጢ ሰፊሕ ክሊኒካዊ መርበብ ኣብ ዝተፈላለየ ድሌታት ዓማዊል ተመርኲሱ ዓማዊል ምስ ክሊኒካውያን ንምትእስሳር ኩሉ ዝከኣሎ ይገብር። ኣብ ዝኾነ እዋን ሓኪምካ ብምቹው ደረጃ ዘይምጥን ኮይኑ እንተተሰሚዑካ፣ ዳግማይ ደዊልካ ኣብ ውሽጢ መርበብና ናይ ኣማራጺ ሓኪም ክትሓትት ነተባብዕ።

ሽምግልና ስድራቤት። ኣብ ውልቃዊ ዝምድናታትና ንዘሎ ዘይምርድዳእ ንምፍታሕ ሓደ ሓደ ግዜ ነቲ ዘተ ዝመርሕን ውሑስን ኣኽብሮታዊን ሃዋህው ንምርግጋጽን ዘይሻራዊ ኣመሓዳሪ ይጠልብ። ናይ ሽምግልና ኣገልግሎታትና ኣብ ምፍልላይን ምፍታሕን፣ ጉዳያት ወለዲ ወይ ክንክን ኣረጋውያን፣ ከምኡ’ውን ኣብ ዝምድናታት ኣሕዋት ሓገዝ ክህቡ ይኽእሉ እዮም።

ኣገልግሎታት ባህላዊ-ተሃዋሲ ምኽርን ደቀባትን። ብዝተኻእለ መጠን ዓማዊል ምስቶም ንባህላዊ ተሃዋስነት ኣፍልጦ ዘለዎም ሓካይም ክምደቡ እዮም። ብተወሳኺ ነቶም እዚ ኣገልግሎታት ዝጠልቡ ንምድጋፍ ዝጸደቑ ሽማግ ለታት፣ መንፈሳውያን ፈወስቲን አገልግሎታት ደቀባትን ዝሓዘ መርበብ ኣለና። ዓማዊል ካብ ዝምችኦም ማሕበረሰብ ሽማግለታት ክመርጹን ክጠልቡን ይደልዩ ይኾኑ።

ብኸመይ ምርካብ ከምዝከኣል

Homewood Health™
780 428-7587
1 800 663-1142 (እንግሊዝኛ)
1 866 398-9505 (En Français)
1 888 384-9505 TTY (ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለዎም)
604 689-1717 ዓለምለኸ (Call collect)
Homeweb.ca

U of A EFAP ኣማሓዳሪ
ሓይሊ ሰብ፡ ጥዕና፣
ድሕነትን ከባብን
780 492-2249
sarah.flower@ualberta.ca
www.uab.ca/assist

እዚ ብሮሸር ንኹሎም ዓማዊል ተበጻሕነት ንምርግጋጽ ብብዙሕ ቋንቋታት ይርከብ። **በጃኹም ናብ uab.ca/assist ብጽሑ**

© 2025 Homewood Health™ | Univ_Alberta_EFAP_Jan2025

ናይ ሰራሕተኛን ስድራቤትን መደብ ደገፍ

ከምዚ እሞ ሕሰብ…

…ትስፉው ምኳን
…ካብ ፋይናንሳዊ ጭንቀት ነጻ ምኳን
…ዓስቢ ዘለዎ ዝምድናታት ምህላው
…ኣወንታዊ ርእሰ-ኣተሓሳስባ ምውናን
…ብዛዕባ ስራሕ ዕሙቕ ፍቕሪ ምህላው
…ዓቢ ናይ ኣተዓባብያ ቆልዓ ክእለት ምህላው
…ናይ ብዙሕ ስራሕቲ ወይ ሓላፍነት ሚዛን ምሕላው
…ግዜ ብብቕዓትን ብኣድማዕነትን ምጥቃም
…ጽቡቕ ናይ ድቃስ ዕረፍቲ ምርካብ
…ጥዑይ ውሳነታት ምግባር
…ጡረታኻ ምስትምቓር

ናትካ EFAP…አገልግሎት ምኽርን ካልኦት ብዙሓትን

ንናይ ስራሕ ቦታ ጉዳያት ዝኾኑ ጸጋታት

ናይ ስራሕ ቦታ ናይ ምኽሪ መስመር። እዚ ኣገልግሎት እዚ ነቶም ንሓደ ኣጸጋሚ ናይ ስራሕ ኩነታት ብኸመይ ከም እትሕዞ ምኽሪ እትደልየሎም እዋናት ዝተዳለወ እዩ። ምስ ናይ ስራሕ ቦታ ግርጭት ዝተመልአ ኩነታት፣ ዘይተለምደ ባህርያት ንምፍታሕ እትሰርሕ ሓላፊ ወይ ተቖጻጻሪ እንተኾንካ፣ ወይ ንሓደ ሽግር ዘለዎ ኣባል ሰራሕተኛ ሓገዝ ክትህብ እንተደሊኻ፣ ብኡንብኡ ደዊልካ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ምስ መሳርሕትኻ ወይ ተቖጻጻሪኻ ጸገም ዘጋጥመካ ኣባል ሰራሕተኛ እንተኾንካ፣ ምኽርን ደገፍን ብተሌፎን ብሃንቲ ደወል ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ናይ ቅልውላው ምሕደራ ግልጋሎት። ኣብ እዋን ስንባደ ወይ ናይ ግዳይነት ፍጻመ እንተጋጢሙ፣ ኣብ Homewood Health ዝሰልጠኑ ሰብ ሞያ፣ ነቲ ኩነታት ኣብ ግምት ብምእታው ኩሉ ዝከኣል ይግበር ከምዘሎ ንምርግጋጽ፣ ኣብቲ ቦታ ደገፍን ምክትታልን ክገብሩ ድሉዋት እዮም።

Life Smart - ቅዲ ኣነባብራን ናይ ፍሉይ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎትን

መፍትሕታት ሚዛን ህይወት (Life Balance Solutions)

ኣገልግሎታት ክንክን ህጻናትን ኣተዓባብያ ህጻናትን። ፍሉይ ስድራቤታዊ ድሌታትኩም ኣብ ግምት ከምዝኣቱ ንምርግጋጽ ከኢላታት ክንክን ህጻናትን ኣተዓባብያ ቆልዑን ብቐጥታ ምሳኹም ክሰርሑ እዮም። ከም ሓደ ኣካል ናይ ክንክን ህጻናትን ኣተዓባብያ ቆልዑን ኣገልግሎትና ንሓድሽ ወለዲ ናይ ምብጻሕ ኣገልግሎት እውን ነቕርብ። እዚ ኣገልግሎት እዚ ነቶም ኣብ ቀረባ እዋን ሓድሽ ወላዲ ዝኾኑ ወይ ክኾኑ ዝቐረቡ፣ ብፍልጠትን ክእለትን ንምጥንኻር ዝተዳለወ ፍሉይ ናይ ምብጻሕ ደገፍ መስርሕ ይህብ።

ናይ ሕጊ ምኽሪ ኣገልግሎታት። ሕጋዊ ኩነታት እንተ ኣጋጢሙካን ናበይ ከም እትኸይድ እንተዘይፈሊጥካን፣ እዚ ኣገልግሎት'ዚ ኣብ ዝተፈላለየ ጉዳያት ንኣብነት ቆልዓ ንምዕባይ ምውሳድ/ኣላዪነት፣ ኪሳራ፣ ምእላይ ቆልዑ፣ ጥርዓናት ተጠቀምቲ፣ ፍትሕ፣ ውዕልን ውርስን ከምኡ'ውን ካልእ ብዙሕን ምኽሪ ይህብ(ግን ሕጋዊ ውክልና ኣይኮነን)።

ኣገልግሎታት ክንክን ኣረጋውያንን ስድራቤትን። ምሳኻትኩም ሓደ ብሓደ ዝሰርሑ ክኢላታት ክንክን ኣረጋውያን ሰራሕተኛታት ኣለዉና፣ ቅልጡፍ ገምጋም ድሌታትን ምክትታልን ብዓይነት ዝተዳለወ ሓበሬታን ይህቡ። ክኢላታትና ብተወሳኺ እውን እንተድኣ ኣድልዩ ብቐጥታ ምስቲ ኣረጋዊ ሰብ ክዛረቡ እዮም፣ ወይ ድማ አርሱ ዝኽኣለ ወሃቢ ኣገልግሎት ኣብ ገዛ ገምጋም ንክገብር ምድላዋት ክገብሩ ይኽእሉ።

ናይ ገንዘብ ምኽሪ ኣገልግሎት። ናይ ገንዘብ ምኽሪ ትኹረት ምግምጋም፣ ናይ ሓጺር ግዜ ምምኽኻርን ኣብ ዝድለየሉ እዋን ሪፈራል ምሃብን እዩ። ናይ ገንዘብ ምኽሪ ብውልቃዊ ኣገልግሎት ምኽሪ ወይ ብጉጅለ ኣቀራርባ ክወሃብ ይኽእል። ብተሌፎን ን/ወይ ብኢመይልን ብምምኽኻር እውን ክርከብ ይኽእል እዩ።

ሓዘንን ሞትን። ሓዘንን ሞትን ነቶም ዝፈትውዎም ሰብ ዝሰኣኑ ወይ ኣብ ህይወቶም ዝኾነ ዓይነት ክሳራ ዘጋጠሞም ዝኸውን መደብ እዩ።

መፍትህታት ውጥረት ናይ Homewood መደብ መፍትህታት ውጥረት፣ ንውጥረት ንምንካይን ውዱብ፣ ጥዑይ፣ ሕጉስን ጸዓትን ንምጽናሕን ዝህግዙ ናይ ጸቕጢ ምሕደራ ሜላታትን ምውስዋስ ኣካላትን የቕርብ። እቲ መደብ ንኣተሓሳስባኻን ስምዒታትካን ብኸመይ ከም እተመሓድርን ኣብ ስሚዒትካን ባህርያትካን ጽልዋ ከም እትገብርን እውን ክርእየካ እዩ።

በሊሕ ሞያዊ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎታት (Career Smart Counselling Services)

ምዕባለ ሞያ። እዞም ኣገልግሎታት እዚኦም ምስ ሞያኻ ዝተኣሳሰር ክእለትካ፣ ብቕዓትካ፣ ክብርታትካ፣ ባህርያት ስብእናኻን ድሌታትካን ንምልላይን ንምግላጽን ይሕግዙኻ። ከከም ውልቃዊ ድሌት፣ ኣብዞም ዝስዕቡ እውን ኣሰልጠንቲ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፡ ምፍታሕ ግርጭታት፣ ምሕደራ ለውጢ፣ ምሕደራ ግዜ፣ ምሕደራ ጸቕጢ፣ ሚዛን ስራሕን ህይወትን ከምኡ'ውን ምስ መሳርሕትኻ ምትሕብባር ንምህናጽ።

ናይ ቅድሚ ጡረታ ውጥን ምውጻዕ ኣገልግሎታት። ምስ ገለ ቅድመ ውጥንን ፍልጠትን፣ ስሉጥን ካብ ጸቕጢ ነጻን ዝኾነ ናብ ጡረታ ምስግጋር ከተስተማቕር ትኽዕል ኢኻ። እንህቦም ናይ ቅድሚ ጡረታ ኣገልግሎታት ውጥንና፣ ኣድላዪ እንተኾይኑ ፓኬጅ ብዓይነት ዝተዳለወ ሓበሬታ ክትቕበሉ ን/ወይ ድማ ብቐጥታ ምስ ሞያዊ ወይ ናይ ገንዘብ ኣማኻሪ ክትዛረቡን ዕድል ይህበኩም።

በሊሕ ናይ ጥዕና ናይ ስልጠና ኣገልግሎታት (Health Smart Coaching Services)

ምኽሪ ኣመጋግባ። ናይ ኣመጋግባ ኣገልግሎታትና ምስ ኣመጋግባ ዝተኣሳሰር ባህርያት ንክትቅይር፣ ሕቶታት ክትምልስን ብድሆታት ኣመጋግባ ከተመሓድርን ክሕግዙኻ ዝኽእሉ ምሉእ ኣርእስታት ዝሸፍን እዩ። እቲ እዋናዊ ሓበሬታ ሳይንስ ኣመጋግባ ናብ ግብራዊ ስትራተጂታት፣ ምኽሪ ጥዕናዊ ኣመጋግባን ክትጥቀመሎም እትኽእል መሳርሕታትን ክትርጎም ይከኣል።

ንጥዕናኻ ዝሕግዝ ስጉምቲ ጀምር። እዚ ባዕሉ ዝምራሕ መደብ ኮይኑ፣ ንክብደት ሰብነት ምጉዳልን ለውጢ ባህርን ዝምልከት ኩለመዳያዊ ኣገባብ ዘቕርብ እዩ። ናይ ኣመጋግባ ስልጠና፣ ደረጃ ብደረጃ መምርሒ ንለውጢ ባህርያት፣ ከምኡ'ውን ናይ ኣካላዊ ብቕዓትን ክብደት ምጉዳልን ምኽሪ ትረክብ።

ምኽሪ ኣካላዊ ብቕዓት። ንጥዕናዊ ድሌታትካን ኣነባብራኻን ዝሰማማዕ ውልቃዊ ናይ ኣካላዊ ብቕዓት መደብ ከተቕውም ትደሊ'ዶ? እቲ መደብ ሓገዝ ክሳብ ክልተ ሰዓታት ምስ ዝተረጋገጸ ውልቃዊ ኣሰልጣኒ ምምኽኻር ይህብ።

ኦንላይን ጸጋታትን ኣገልግሎታትን

Homewood Pathfinder: Homewood Pathfinder ዝተማዕበለ፣ ንመጻኢ ንቕድሚት ዝኸይድ ናይ Homeweb ተመኩሮ ኮይኑ ነቲ መደብ ንምብጻሕካ ምኽንያት፣ ጽንኩርነት ስክፍታኻ፣ ደረጃ ሓደጋኻን ምርጫታት ክንክንካን ዘሰማምዕ ኮይኑ ኣብ ትኽክለኛ ግዜ ቅኑዕ ናይ EFAP ኣገልግሎት ወይ ጸጋ ዝህበካ እዩ።

ብመንገዲ Homeweb.ca ኣብ ስልክኻ፣ ታብሌትካ ወይ ዴስክቶፕካ ኣቢልካ Pathfinder ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ። Homeweb ውልቃዊ ፕሮፋይል ናይ ምፍጣር፣ ውልቃዊ ትሕዝቶ ዘለዎም ለበዋታት ናይ ምቕባልን ብዙሓት ሓገዝቲ ጸጋታት ናይ ምርካብን ዓቕሚ ይህበካ - ኢ-ኮርስ፣ ጽሑፋት፣ ገምጋማት፣ ምኽርን ደገፍን ሓዊሱ።

ናይ ስድራቤት ክንክን ህጻናትን ኣረጋውያንን ጸጋታት መድለዪ. እዚ መሳርሒ እዚ ናይ ገዛእ ርእስኻ ፍሉይ ጠለባት ብምእታው ናይ ገዛእ ርእስኻ ብዓይነት ዝተዳለወ ምድላይ ከተካይድ የኽእለካ። መዓልታዊ መዕበዪ ህጻናት፣ ናይ ገዛ ክንክን፣ ናይ ዕረፍቲ ክንክን፣ ኣገልግሎት ህጻናትን ክንክን ህጻናትን፣ ኣብያተ ትምህርቲ፣ ናይ መዓልቲ መዓስከራት፣ ናይ ለይቲ መዓስከራትን ንፍሉይ ድሌት ዘለዎም ህጻናት ዝኸውን መንበሪ መሳለጥያታት፣ ገምጋማት ኣመጋግባ፣ ውጥናት ስራሕ፣ ውጥን ምግቢን መተባብዕን ክትደሊ ትኽእል ኢኻ።

Sentio: ኣብ ኢንተርኔት ዝተመርኮሰ CBT Sentio ኣብ ኢንተርነት ዝተመርኮሰ ናይ Homewood ፕሮግራም ኣእምሯዊ ባህሪያዊ ቴራፒ (internet-based Cognitive Behavioural Therapy፣ iCBT) እዩ። iCBT ካብ ቀሊል ክሳብ ማእከላይ ደረጃ ውጥረት፣ ጭንቀትን ካልኦት ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕናዊ ጉዳያትን ንምፍዋስ ውጽኢታዊ ፍወሳ ምዃኑ ተረጋጊጹ ኣሎ።

Sentio ልዕሊ 20 ዕላማታት ሕክምና ተወሲኹዎ ንኣተሓሳስባኻ ክትቅይርን ስሚዒትካ ከተመሓይሽን ዝሕግዙኻ ብዙሕ መሳርሕታትን ጸጋታትን ዝሓዘ እዩ።

ናይ ኦንላይን ኮርሳት። Homewood Health 20 ብውልቀ ዝመሓደሩ፣ ምስጢራዊን መስተጋብራዊን ናይ ኦንላይን ኮርሳት የቕርብ። ነፍሲ ወከፍ ምስጢራዊ ኦንላይን ኮርስ ባዕሉ ዝምራሕ ኮይኑ፣ ክሕተም ዝኽእል ሓበሬታ፣ ፈተናን ልምምዳትን የቕርብ። ገሊኦም ድማ ናይ ገዛእ ርእስኻ ኣብነታትን ዕላማታትን ከተእቱ ዘኽእለካ መስተጋብራዊን ክሕተም ዝኽእልን ናይ ውጥን መምርሒታት ተግባር ኣለዎም።