

ብዘዓባ ጂኤስኤፐ

ንባዕሎምን ንቤተሰቦምን ንሕግዙ ሪሶርስታት

ቀሊል እንተኮይኑ "ብኸመይ...?" ምኽሪታት፣ ምሕደራታት፣ ሓቀኛ ወረቀታት ወይ ከዓ ሪሶርስታት ዓርሰ ምሕደራን ናይ መነባብሮ ሰርቪሳትን፣ ናባዕሎም ጂኤስኤፐ ሙሉኡ ጥዕናን ድሕነትን ንክረኽቡ ስጉምቲታት ንክወስዱ ክሕግዞም ይክእል እዩ።

ንዞም ዝተመረቑ ተምሃሮ ሓጋዚ ድዛይን ዝተገበረሉ ምክንያት፡

- ብውጽኢት መሰረት ናይ ኮኚቲቭ ቢሄቪዮራል ቴራሪ ኦፕሬሽን ንምቅራብ።
- ኣብ ጊዜ ቅልውላው ቅልጡፍ ሓገዝ ንምቅራብ።
- ንባዕሎም ካብ ጭንቀት፣ ሕርቀት፣ ፍርሒ፣ ሕማቅ ልምዲ ወይ ከዓ ካልኣት ናይ ዉልቀ ጥዕና ፀገማት ንምውፃእ ምሕጋዝ።
- ንባዕሎም ኣብ ናይ ህይወት ለውጥታት ንምሕጋዝ (ንኣብነት መርዓ፣ ስራሕ ምቅያር፣ ሞት)።
- መዓልታዊ ናይ ህይወት ፀገማት ንምዉፃእን ዝሓሸ ናይ ህይወት ሚዛን ንምምፃእን።
- ፀገማት ካብ ዓቕሚ ንላዕሊ ንክይኾኑ ንምክልካል።
- ናይ ጥዕና ዕላማታት ተሳኪዖም ናብ ኣደሸቲ ናህ ደሕንነት ደረጃታት ልዕል ከብሉ ሓገዝን ምኽርን ምቅራብ።

ኣብ ዝኾነ ይመሃሩ፣ ናብ ዝኾነ ይጓዓዙ፣ ወሃቢ ጥዕና ሆምዉድ ብመዓልቲ 24፣ ብሰሙን 7 መዓልቲታት ክፍቲ እዮም። እዞም ዝስዕቡ ንምግባር ቆፀራ ምሓዝ ይክእሉ እዮም። ቢሮን ካውንሲሎር ንምርካብ ፣ ወይ ከዓ ምስ ካውንሲሎር ኣንላይን ወይ ከዓ እንተደልዮም ብቴሌፎን ንምስራሕ። ናይ ተርጓሚ ረብሓታት ንክረከቡ ምግባር ይክእል።

ዘማልኦ ሪሶርስ ንክረከቡ፣ ግብ-እ ዝኮነ ክትትል ንክግበረሎም፣ ከሙኡ እዉን ምምሕያሽምን ዕግቡቶምን ንምርእይ ይሕግዞም።

ካውንሲሎንግን ምኽርን

ንኣፀጋሚ ሹካታት ዝኾኑ መፍትሒታት

ናይ ጂኤስኤፐ ፕሮግራምም ከም ናይ ምንዳድን ጨንቅታትን ንምቁፃፀር፣ ሕማቅ ልማዳት ንምሕዳግ፣ ናይ ቤተሰብ ፀልኢ ምዕራቕ፣ ናይ ህይወት ሚዛን ምስትኽኽልን ዝመሳሰሉን ዝተፈላልዩ ናይ ግልን ፀገማት ብምሸጥር፣ ፕሮፌሽናልን ዉዕኢት መስረት ዝገበረ

"ሆምዉድ ሄልዝ" ናይ ጥዕና በዓል ሞያታት ንተፈላልዩ ናይ ሳይኮሎጂን ናይ ጥዕናን ጉድለታት ብምሕዳም ብዝረኽቡዎ ስፊሕ ልምዲ መስረት ዝተሓረዩ ዝተመዝገቡ ሳይኮሎጂስታት፣ ወይ ከዓ ናይ ማስተርስ ብቅዓት ዝተመዝገቡ መምሓደርቲ እዮም።

"ሆምዉድ ሄልዝ" ተሓከምቲ ድርሌቶም መሰረት ብዘሎ ሰፊሕ ናይ ሕክምና ኔትዎርክ ውሽጢ ምስ ሓካይም ንምርኻብ ዝከኣሎ ኩሉ ይገብር። ኣብ ዝኾነ ግዜ ሓኪምም ዘይስማዕምም መስሎ እንተተራእይዎም ደዊሎም ካብ ኔትዎርክ ካለኦ ሓኪም ንክምደበሎም ንክሓቱ ይበረታትዑ።

ናይ ቤተሰብ ሽምግልና ሓደ ሓደ ግዜ ኣብ ናይ ዉልቀ- ርክብና ውሽጢ ዝረኣዩ ባእስታት ንምፍታሕ ካለኦ ኣካል እዙ ምስምስማዕ ንክመርሕን ነፃን ምክባብር ዝስፈሩ ኣክባቢን ምፍጠር የድሊ። ናይ ሽምግልና ኣወሃህባና ብፍትሕን ምፍልላ ይን ወቅቲ፣ ብወላዲ ወይ ከዓ ሓዉን ሓፍትን ርክባት ሓገዝ ምቅራብ ይክእሉ እዮም።

ባህሊ መሰረት ዝገበረ ካውንሲሎንግን ናይ ኢንዱጂኒየሽን ሰርቪሳት። እንተተካኢሉ ተሓኪሞቲ ባህሎም ዝርድኡ ሓኪማት ይሞዲበሎም። ብተወሳኺ ዝተመረፁ ናይ ሽማግሌታት፣ ናይ መንፈሳዊ መድሐንቲን የኢንዱጂኒየሽን ሰርቪሰታት ኔትዎርካት ኣለና። እዚ እዚ እም ረብሓታት ዝደልዩዎም ንምሕጋዝ የክእለና። ተሓከሞቲ ሞስ ዝስማዕምም ማሕበረ ስብ ሽማግሌታትን ንምምራፅ ክደልዩ ከለው ይክእሉ እዮም።

መራኽቢ መንገዲ ሆምቁድ ሄልዝ

- 780.428.7587
- 1.800.663.1142 (English)
- 1.866.398.9505 (En Français)
- 1.888.384.9505 TTY (Hard of hearing)
- 604.689.1717 International (Call collect)
- Homeweb.ca

ኣዩ ጂኤስኤፐ ኣድሚኒስትሬተር ሂውማን ሪሶርስ ሰርቪስስ
780.492.2249
sarah.flower@ualberta.ca
www.uab.ca/assist



ንዞም ዝተመረቑ ተምሃሮ ሓጋዚ (ጂኤስኤፐ)

ይመልከቱ...

- ...ብተስፋ ምምላእ
- ...ካብ ናይ ገንዘብ ጭንቀት ምልቃሕ
- ...ንርክባት ምብርትትታእ
- ...ንባዕልኻ ዕቡቅ ኣረኣይ ምፍታው
- ...ስራን ካብ ልቢ ምፍታው
- ...ምርጥ ናይ ወላዲነት ክኣለታት መሓዝ
- ...ኣብ ምምሃር ናይ ጊዜ ኣጠቓቕማ ክኣለታት
- ...ምርድዳእ ምምዕባል
- ...ዕቡቅ ድቃስ ምርካብ
- ...እኹል ዝኾነ ዓቕሚ ምህላው
- ...ዙ ኣድላዩ ዝኾነ ናይ ምግቢ መረፃ ምግባር
- ...ሕማቕ ዝኾኑ ልምዲታት ምቕያር

© 2020 Homewood Health | Univ_Alberta_GSAP_0519





ላይፍ ስማርት - ናይ ላይፍስታይልን ስፔሻልቲ ካውንስሊን ሰርቪሳት

ናይ ህይወት ሚዛን መፍትሒታት

ናይ ቆልዑ ሞሕብሓብ ሓለዋን ናይ ወላዲ ረብሐታት። ናይ ቆልዑ ሞሕብሓብ ሓለዋ (ምንክብካብ)ን ናይ ወላዲ ስፔሻሊስታትን ንናይባዕሎም ፍሓይ ናይ ቤተሰብ ድሌታት ኣብ ግምት ውሽጢ ከም ኢታዎም ንምርግጋፅ ምስ ባዕሎም ብቀጥታ ይሰርሑ። ብተወሳኺ እውን ከም ናይ ቆልዑ ሞሕብሓብን ናይ ወለዲ ረብሐታትን ሓድ ኣካል ናይ አውትሪቲ ሰርቪሲ ንሓደሽቲ ወለዲ ነቅርብ ኢና። እዚ ረብሐ ሓደሽቲ ወለዲ ዝኾኑ ወይ ንኾኑ ዝተቃረቡ ሰባት ፍሉይ ናይ ፍልጠትን ክእለትን መስበዩ ንክከውን ድዛይን ዝተገበረ ናይ አውትሪቲ ሓገዝ ረብሓ የቅርብ።

ናይ ኦሮግቶትን ስድራ ቤትን ሞሕብሓብ ስራሕቲ። ናይ ቅልጠፍ ድሌት ዓቀንን ምኻዘብን ንሕድሕድ ወልቀ ስብ ብዝተቀረፀ መረዳእታ ዝህቡ ምስባዕሎም ሓድ ብሓዳ ዝሰርሑ ናይ ኦሮግቶት ሞሕብሓብ ስፔሻሊስታት ኣለውና። ኣስላይ እንተ ኮይኑ ስፔሻሊስታትና ምስ ዘም ኦሮግቶት ይነጋገሩ፣ ወይ ከዓ ገዛ ውሽጢ አቅራቢ ዓቀን ንክገብር ከስተላክሉ ይክእሉ።

ናይ ሕጊ ምምኻር ረብሐታት። ናይ ሕጊ አፀጋሚ ኩነታት እንተኣትዮምን ናበይ ክኸዱ እንተተፀጊሞምን እዚ ወሃቢ ረብሐ ብሓለዋ፣ ባንክረፕሲ፣ ናይ ቆልዓ መዕበይ ናይ ተጠቓሚ ስሞዕታ፣ ፍትሕ፣ ምንዘዝን ወርሲን ብዝመሳሰሉ ብዝተፈላለዩ ጉዳይት ዘርዩ ናይ ሕጊ ምኽሪ (ናይሕጊ ዉክልና ኣይኮነን) የቅርብ።

ናይ ገንዘብ ምምኻር ስራሕቲ። ናይ ገንዘብ ምምኻር ትኹረቲ ዓቀን፣ ናይ ሓፃር ግዜ ምኽራን እንተድልዩ እውን ሪፈራል እዩ። ምኽሪ ገንዘብ ብውልቁሰብ ካውንስሊንግ፣ ብስልኪ (ቴሌፎን) ዝግበሩ ናይ ጉጅለ ፀብባባት፣ ወይ ከዓ ብኢሜይል ምኽሪ ክቀርብ ይኸእል።

ሞትን ሓዘንን። ሓዘን ከቢድን ሕልኸለኸን ከይዲ ክኾን ይኸእል እዩ። ኹሉ ስብ ዘከይድ ብዝተፈለየ መንገዲ እዩ። ሓዘንን ሞትን እውን ብዝተፈለየ መንገዲ እዩ ዘሕልፎ። ናይ ሆምዉድ ናይ ሓዘንን ሞትን ስልጠና (ትምህርቲ) ፕሮግራም ናይ ሓዘን ከይዲ ንኸዕዘብዎ ይሕግዘም። ንዚ ከበሃል ናይ ስልጠና ሓገዝን ከቢድ ሞትን ኣብ ዘጋጥመሉ ግዜ ሓድ ስብ ዝስመዩ ዝተፈላለዩ ስምዶታት እና ችግራት ንክወፁ ንሕግዙ ሪሶርስታ የቅርቡሎም። እዚ ፕሮግራም ዝፈትውዎ ስብ ንዝስኣኑ ወይከዓ ብሂወቶም ካሊእ ከሞ ስራሕ ምስኣብ፣ ፍትሕ፣ ወይ ከዓ ናይ ርክብ ምቁራፀ ስእነት ዝገመሞም (ዘጓነፎም) ስባት ዝሕግዝ እዩ።

ንናይ ስራሕ ቦታ ፀገማት ዝኾኑ መፍትሒታት

ናይ ስራሕ ቦታ መስመር ምኽራ። እዚ ረብሓ ድዛይን ዝተገበረ ኸቢድ ናይ ስራሕ ኩነታት ብኸመይ ክሓልፋ ከምዝለዎም ምኽሪ ንዝደዮሎም ጊዜ እዩ። ናይ ስራሕ ቦታ በኣሲ ወይኮዓ ዘይተለመደ ፀባይ ዘለዎም ስራሕ ወካዩዲ ወይ ከዓ ሱፐርቫይዘር እንተኸይዳም፣ ወይ ከዓ ፀጋም ንዝገጠም ናይ ስራሕተኛ (ስታፍ) ኣባል ሓጎዝ ንምግባር እንተደልዩም ደቂሎም ሽዑንሽዑ ሓገዝ ሞርካም ይክእሉ እዮም።

ናይ ባእሲ አፈታትሖ። መሳርሕቶም ሓዊሱ ኣፀጋሚ ወይከዓ መጨነቕ ኩነታት እንተጋጢምዎም፣ ፕሮፈሽናል ምኽርን ስልጠናን ምርካብ ይኸእሉ እዮም። እዚ እውን ኣገዳሲ ተግባራት ብ ምሉእ ምትእምማን ንኸፍፅሙ የኸእሎም።

ናይ ቅልውላው ምቅፀፃር ስራሕቲ። ሓንጎል ዝጎድእ መስካሕከሒ ተጓጓዢ ወይ ከዓ በደል (ፀገም) እንተ በፃሕዎም ናይ "ሆምዉድ ሄልዝ" ዝስልጠኑ በዓል ሞያታት ብዕሎም ተረኽቦም ሓገዝ ንምሃብን ኩነታት ብዘተረዳኡ መልከዑ ክግበር ዝግበእ ኩሉ ኣናተተግበረ ምኳን ንምርግጋፅ ንምክትታል (ንምምልካት) ድልዊ እዩም።



ካውንስሊንግ ኮቺንግ ስፖርት

ከሪዩ ስማርት ካውንስሊንግ ሰርቪሲስ

ከሪዩ ኮቺንግ። እዞም ረብሐታት ናይ ስራሕ ሂወቶምን ከሪዩምን ብዚ ምልከት ክእለቶም፣ ፍልጠቶም፣ መርሓም፣ ስብእነኣምን ድሌቶምን ንምፍሳይን ንምዝራብን ዝሕግዙ እዮም። ከም ናይ ዉልቀ ድሌቶም፣ ብተወሳኺ ብዝቅዝፀሉ ዙርያ (አካባቢ) ስልጠና ምርካብ ይኸእሉ። ናይ ባእሲ አፈታትሖ፣ ናይ ለውጢ አመሓደድራ፣ ናይ ግዜ አጠቓቅቓ፣ ናይ ጭንቀት ምቁፀፃር፣ ናይ ስራሕ ሂወት ዋልክ ካዕን (ሞምዘዘንን) ምስ መሰርሕትሽ ምትሕብባር ምህናፅን።

ናይ ፍርቂ ስራሕተኛ ሓገዝ ስራሕቲ። ፍርቂ ምስራሕ ኣብ ጢዕነኣም፣ድሕንነቶምን ከምኡ እውን ኣብ ህይወቶም ፀገም ከምፅእ ይኸእል። ፍርቂ ምስራሕ ናይ ሓድ በዓል ጥዕናን ዘርከዕ ናይ ውልቀን ናይ ስራሕን ህይወት ኣካል ንምግባር እንተተፀጊሞም ሆምዉድ ሄልዝ እስፕሻሊስታት ክሕግዝዎም ይኸእሉ እዮም።

ሄልዝ ስማርት ኮቺንግ ሰርቪሲስ

ናይ አመጋግባ ምኽራ። ናይ አመጋግባ ስራሕትና ምስ ናይ አመጋግባ ዝተተሓሓዙ ልምዲታዮም ንኸቅይሩ፣ ሕቶታት ንኸምልስን ናይ አመጋግባ ፀገማት ንኸቀርፉ ዝሕግዙ ርእስታት ይሸፍሉ። ናይ ግዚኡ ናይ አመጋግባ ሳይንስ መረዳእታ ክጥቀሙሎም ናብ ዝኸእሉ ናይ ተግባር ስትራተጂታት፣ ናይ ጥዕና አመጋግባ ምኽሪን መስርሕታትን ክትርዳም ሊኸእል።

ሽጋራ ናይ ምግዳፍ ፕሮግራም። ሆምዉድ ሄልዝ ሓዚ ኣለዉ ካብ ዝበሃሉ ናይ ሽጋራ ልምዲ መፍትሒ ፕሮግራማት ውሽጢ እዙ ሓደ እዩ። እዚ ብዝተረጋገፁን ኣብ ናይ ባህሪ ዝተመሰረቱ ጥበባት ዝተሃነፀ ፕሮግራም ናይ ሽጋራ ምትካኸ ኩሉ ገዳት ናይ ኣካል ፅግዕተኛነትን(ማለት እውን ካብ ኒኮቲን) ስነልቦናዊን ፅግዕተኛነት(ማለት እውን ካብ ምትካኸ ልምዲን ካብ ምትካኸ ድሌትን) ንኸውፅእ እዩ።

ድሕንነቶም የጀምሩ። እዚ ንኹብደት ቅነሳን ናይ ፀባይ ለውጢ ትኸክለኛ መንገዲ ዘቅርብ ናይ ዉልቀ መርሕ ፕሮግራም እዩ። ናይ አመጋግባ ስልጠና፣ በቢደረጃኡ ናይ ፀባይ መ መቀየሪ መንገዲን ናይ ኣካል ብቅዓትን ናይ ክብደት ምቅናስን ምኽሪ ይረኽቡ።

ናይ አቃል ብቅዓት ምኽራ። ናይ ጥዕና ድሌቶምን ናይ ኣነባብራ ኹነታቶምን ዝምጥን ናይ ዉልቀኣም ናይ ኣካል ብቅዓት ፕሮግራም ሞዉፃእ ይደልዩ ድዮምን ናይ ሓገዝ ፕሮግራም ክሳብ ክልተ ስዓት ናይ ምምኻር ስራሕቲ ካብ ዝተመስከረሉ ናይ ዉልቀ ኣስልጠኒ የቅርብ።



ኣንላይን ሪሶርሳትን ሰርቪሳትን

ኢ-ለርኒንግ ኮርስታት። ሆምዉድ ሄልዝ 20 ብናይባዕሎም ፍጥነት ምክትታል ዝክእሎም፣ ናይ ምሽጥርን ኢንተርኣክቲቭን ናይ ኣንላይን ኮርስታት የቅርቡ። ንሕድሕድ ናይ ሚሽጥር ኢ-ለርኒንግ ኮርስ ዓርሰ-መርሕ እዩ። ፕሪንት ምግባር ዝክእሉ ናይ ትልሚ መውፅኢ ሓገዝቲ ኣለዎም። እዚ አቶም ንውልቀኣም እስተካኸሎም ብምጥቓም ናይ በዕሎም ትልሞታት እና ሽቶታት ምቅማጥ ይኸእሉ።

ናይ ስድራቤት ሞሕብሓብን ናይ ኦሮግቶት ሞሕብሓብን ሪሶርስ መራኹብቲ። እዚ ናይ ባዕሎም ድሌታት ብሞፍላይ ስረቸ ግብሩ (ክእልሹ) ዝኸእሎም መስርሒ እዩ። ዴይኬር፣ ሆምኬር፣ ሬስፕት ኬር፣ ቻይልድ ሰርቪስን ቻይል ኬርን፣ ቤት ትምህርትታት፣ ዴይ ካምፕታት፣ አሽርናይት ካምፕታትን ፍሉይ ክእለት ንዝለዎም ቆልዑ ዝኾኑ ናይ ወንበር ፋሲሊቲታት ሰርቸ ምግባር (ምእልሽ) ይክእሉ። ናይ አመጋግባ መዐቀኒታት፣ ኣክሽን ፕላናትን ሜኑ ፕላኒንግን መበረታትዒ።

i-Volve፣ ኣንላይን ሲቢቲ። i-Volve ብናይ ውልቀኸ ቅልጣፊ ምክዶድ ዝክኣል ናይ ዲፕራሽንን ኣንግዛይቲ መሓከሚ ናይ ኣንላይን ፕሮግራም እዩ። ብጣዕሚ ዝማዕበለ ናይ ሕክምና ክእለት ኮግኒቲቭ ቢሄቪዮራል ቴራፒ (ሲቢቲ) ይጠቅም።

እዚ ዘመናዊ ናይ ሕክምና ፕሮግራም ናይ ደጋዊ ተርእዮታት ብኸመይ ከምዝትርጎሙ ዝምርምሩን ዝፍትኑ ስራሕትን የሰረሓም። እዞም ዘረኽቡ ግንያት ዝሓሰቡሉ፣ ዝስመዶምን ዝተተፈላለዩ ኩነታት መልሲ ዝህቡሎም መንገድታት ንክልውጡ ዝሕግዙ እዮም። i-Volve ንናይ ዲፕራሽንን ኣንግዛይትን ንምፍላይ ንምውጋእን ንምስዓርን ይሕግዘም።

Homeweb Homeweb ብስልኮም፣ ብታብሌቶም ወይ ብኮምፒተሮም ምክፋት ይክእሉ። Homeweb ናይ ውልቀኣም ፕሮፋይል ንምፍጣር፣ ንውልቆም ምክርን ሓበሬታን ንምርካብን ብዙሓት ዝሕግዙ ሪሶርሳትን (ኢ-ኮርሳትን፣ አርቲክላት፣ መለኮዕታት፣ ካውንስሊንግን ድጋፍ ወሲኹ) ንምርካብ የክእሎም። ብተወሳኺ ድማ ብHomeweb ምክንያት Homechat ብምጥቓም ቆፀሮ ምሓዝ ይክእሉ እዮም። ዝኾነ ይኸን ሕቶታቶምን ካብ ዝምልሰሎም የሆምዉድ ኢንቴክ ካውንስራት ቻት ይገብሩ።