



Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan

Ang daan tungo sa mas mahusay na kalusugan at kapakanabikan ay nagsisimula sa iyo.

Ano ang Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan?

Ang Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan ay inaalok sa mga tagapag-alaga ng Veterans sa pamamagitan ng programa ng Department of Veterans Affairs' (VA) para sa Tagapag-alaga at Sustento o Caregiver Support Program (CSP). Ikaw, ang tagapag-alaga, at isang miyembro ng iyong lokal na CSP team na sinanay sa kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan, ay kasosyo upang ipatupad ang isang plano na mapahusay ang iyong pangkalahatang pisikal, emosyonal, at mental na kalusugan. Gagamitin ng iyong Tagasanay ang isang pagtulong na gabay na naglalagay ng pokus sa iyo at sa iyong mga pangangailangan. Ang Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan ay batay sa gilid ng Buong Kalusugang pamaraan, na nakatuon sa kung ano ang mahalaga sa iyo, hindi kung ano ang diperensya sa iyo.

Bakit Ang Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan Kapaki-pakinabang?

Ang Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan ay nakatuon lamang sa inyo. Ang pamamaraan na ito ay nagbibigay sa iyo ng tagapag-alaga sa pamamagitan ng pagtutuo sa sarili mong kalusugan at kagalingan. Kahit na ang pag-aalaga ay maaaring maging pabuya, ang ipinakikita ng pananaliksik na ang paglilingkod ng isang tagapag-alaga ay maaaring dagdagan ang panganib ng pag-aalala, kalungkutan, at pag-aalab. Ang Pangangalaga sa Kalusugan at Kagalingan na Tagasanayan ay gumagamit ng Buong Kalusugan pamamaraan, kabilang na ang kabuuan ng Kalusugan, upang tulungan ang mga tagapag-alaga sa pamamahala ng mga peligro na ito habang pinabuti ang kabuuang kagalingan.

Sino ang maaaring lumahok sa Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan ?

Ang Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan ay magagamit ng mga tagapag-alaga na nakatala

Bilog ng Kalusugan



Bawat VA Pasilidad ay may CSP Team na tumutulong sa impormasyon at mga referral. Upang malaman ang higit pa tungkol sa PGCSat mga serbisyong tagapag-alaga na inaalok, bisitahin kami online:

www.caregiver.va.gov

Linya ng Suporta sa mga Tagapagalaga
 1-855-260-3274 toll-free

VA



U.S. Department of Veterans Affairs

sa Programa ng Pangkalahatang Tagapag-alaga at Sustento o Caregiver Support Services (PGCSS) at Programa ng Komprehensibong Tulong para sa Mga Tagapag-alaga ng Pamilya (PCAFC). Walang gastos para makalahok.

Paano pagawin Ang Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanayan para sa Iyo?

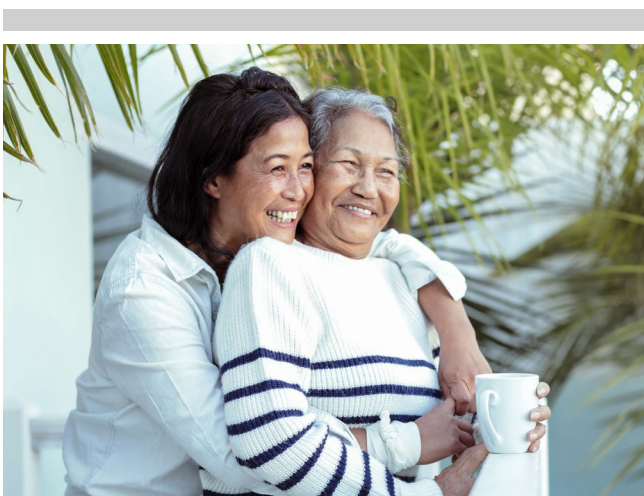
Ang iyong Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kagalingan na Tagasanay ay ang iyong pansarili na gabay na tutulong sa iyo na magkaroon ng isang kalusugang plano batay sa iyong mga pinahalagahan, pangangailangan, at mga layunin. Anf iyong Buong Kalusugan makapaghalagang instrumento, tulad ng Kabuuan ng Kalusugan, ang sarili mong imbentaryo sa kalusugan, at ang iyong kalusugang plano ay ginagamit upang tulungan kang siyasin ang mga koneksyon sa mahahalagang aspeto ng inyong buhay na gagabay sa paglalakbay sa tagasanayan.

Ano ang Susunod Kong Hakbang?

Makipag-ugnayan sa iyong lokal na pangkat ng CSP sa _____ kung interesado kang matuto nang higit pa tungkol sa Caregiver Health and Wellbeing Coaching.

“ Tagapagsanayan ay nagbibigay ng isang positibong koneksyon - isang supportive relasyon – sa pagitan ng tagapagsnay at ng taong gustong gumawa ng pagbabago. Ang koneksyong iyon ay nagbibigay-kapangyarihan sa taong tinutulongan na kilalanin at ilarawan ang sarili niyang kakayahan at kayamanan para magkaroon ng walang-hanggang mga pagbabago para sa mas mabuting kalusugan at kapakanan.”

-Anne Helmke, Pambansang Kaayusan Institute



Bawat VA Pasilidad ay may CSP Team na tumutulong sa impormasyon at mga referral. Upang malaman ang higit pa tungkol sa PGCSsat mga serbisong tagapag-alaga na inaalok, bisitahin kami online:

www.caregiver.va.gov

Linya ng Suporta sa mga Tagapagalaga
☎ 1-855-260-3274 toll-free

VA |  U.S. Department of Veterans Affairs