

## Vaše EFAP

### Zdroje pre Vás a Vašu rodinu

Váš EFAP vám môže pomôcť podniknúť kroky na dosiahnutie optimálneho zdravia a pohody, či už ide o jednoduché rady ako na to, prehľad informácií alebo individuálne riadené zdroje a služby životného štýlu. University of Alberta's EFAP bolo navrhnuté s cieľom:

- Poskytnúť prístup zameraný na riešenie na základe kognitívnej behaviorálnej terapie.
- Poskytnúť okamžitú pomoc v čase krízy.
- Pomôcť vám vysporiadať sa s depresiami, úzkosťou, strachom, závislosťami alebo inými osobnými zdravotnými problémami.
- Podporiť vás v prelomových obdobiach životného cyklu (napr. manželstvo, narodenie dieťaťa, zmena kariéry, nečakané udalosti v rodine, úmrtie alebo plánovanie odchodu do dôchodku).
- Pomôže vám vyriešiť problémy každodenného života a dosiahnuť lepšiu rovnováhu v živote.
- Zabrániť problémom, aby prerástli do abnormálnych rozmerov
- Poskytnúť podporu a poradenstvo pri dosahovaní vašich cieľov v oblasti zdravia a na dosiahnutie nových obzorov.

Služby Homewood Health™ sú k dispozícii 24 hodín denne, 7 dní v týždni, bez ohľadu na to, či pracujete alebo cestujete. Môžete si zariadiť návštevu poradcu v čase a na pracovisku, ktoré vám vyhovujú, prípadne spolupracovať s poradcom online alebo telefonicky. Prekladateľské služby zariadime na vyžiadanie.

Ak potrebujete špecializované služby, Homewood Health vám pomôže pri hľadaní zdroja, ktorý vyhovuje vašim potrebám, poskytne vhodné následné kroky a činnosti a bude monitorovať váš pokrok a spokojnosť.

## Poradenstvo a pomoc

### Riešenie zložitých situácií

Váš Asistenčný program poskytuje dôverné, profesionálne a na riešenie zamerané poradenstvo, týkajúce sa širokého spektra osobných a rodinných problémov vrátane zvládania úzkosti a depresie, používania návykových látok, riešenia rodinných konfliktov, riešenia životnej rovnováhy a ďalších problémov.

Zdravotní odborníci z Homewood Health sú akreditovaní psychológovia, registrovaní sociálni pracovníci alebo registrovaní poradcovia na magisterskej úrovni, ktorí boli vybraní na základe svojich rozsiahlych skúseností s rôznymi psychologickými a zdravotnými problémami.

Homewood Health vynakladá maximálne úsilie na to, aby sa klienti spojili s klinickými lekármi na základe individuálnych potrieb v rozsiahlej klinickej sieti. Ak sa kedykoľvek domnievate, že váš klinický lekár nie je pre vás vhodný, odporúčame vám zavolať späť a požiadať o náhradného klinického lekára z našej siete.

**Rodinná mediácia.** Riešenie sporov v našich osobných vzťahoch niekedy vyžaduje nestranného sprostredkovateľa, ktorý povedie diskusiu a zaisťuje bezpečné a rešpektujúce prostredie. Naše sprostredkovateľské služby vám môžu pomôcť pri riešení problémov týkajúcich sa odlúčenia a rozvodu, rodičovstva alebo starostlivosti o starších ľudí a súrodencov.

**Poradenstvo zohľadňujúce kultúru a odlišnosť.** Ak je to možné, klienti sa spoja s klinickými lekármi, ktorí poznajú kultúrne odlišnosti. Máme tiež sieť schválených Starejších, duchovných liečiteľov a poskytovateľov služieb na podporu tých, pre ktorých sú tieto služby žiaduce. Klienti si môžu vybrať a požiadať o starších ľudí z komunity, ako im to vyhovuje.

## Kontakt

Homewood Health™

780.428.7587

1.800.663.1142 (Anglicky)

1.866.398.9505 (Francúzsky)

1.888.384.9505 TTY (Problém so sluchom)

604.689.1717 Medzinárodné volania (Call collect)

Homeweb.ca

U of A EFAP Administrátor

Služby ľudských zdrojov 780.492.2249

sarah.lower@ualberta.ca

www.uab.ca/assist

© 2019 Homewood Health™ | Univ\_Alberta\_EFAP\_0519



Homewood  
Health | Santé

# Zamestnanecký & rodinný asistenčný program

Predstavte si, že...

- ...ste plní optimizmu
- ...neobávate sa finančných problémov
- ...máte skutočné priateľstvá
- ...máte rád svoje skutočné ja
- ...vaša práca vás fascinuje a naplňa
- ...ľahko zvládnete nástrahy rodičovstva
- ...hravo zvládnete viaceré úlohy
- ...využívate svoj čas efektívne a
- ...každú noc sa dobre vyspíte
- ...robíte naozaj správne rozhodnutia
- ...užívate si dôchodok plnými dúškami



UNIVERSITY OF  
ALBERTA



Homewood  
Health | Santé

Vaše EFAP...poradenstvo a ešte oveľa viac...



## Zdroje pre riešenie problémov na pracovisku

**Problémy na pracovisku.** Táto služba je navrhnutá pre časy, keď potrebujete radu, ako zvládnuť ťažkú pracovnú situáciu. Ak ste manažérom alebo nadriadeným, ktorý rieši konfliktnú situáciu na pracovisku, nezvyčajné správanie alebo ak chcete pomôcť problémovému zamestnancovi, môžete okamžite zavolať a získať pomoc.

Ak ste zamestnanec, ktorý má problémy s kolegom alebo nadriadeným, poradenstvo a vyriešenie vášho problému vás bude stáť iba jeden telefonický hovor.

**Služby krízového manažmentu.** V prípade traumy alebo viktimizácie sú k dispozícii vyškolení odborníci Homewood Health, ktorí poskytujú podporu na mieste, ako aj iniciujú následné opatrenia, aby sa zabezpečilo, že sa za daných okolností vykonajú všetky potrebné aktivity.



Poradenstvo  
Koučing  
Podpora

## Life Smart - Špecializované poradenské služby životného štýlu

### Riešenia pre dosiahnutie životnej rovnováhy

**Rodičovstvo a starostlivosť o deti.** Naši špecialisti v oblasti starostlivosti o deti a rodičovstvo budú s vami priamo spolupracovať, aby sa zaistilo zohľadnenie vašich jedinečných rodinných potrieb. Ako súčasť našich služieb v oblasti starostlivosti o deti a rodičovstva ponúkame aj novú Službu podpory rodičov. Táto služba poskytuje tým, ktorí sa nedávno stali alebo sa chystajú stať rodičmi, jedinečný proces podpory v teréne, ktorého cieľom je posilniť rodičovské vedomosti a zručnosti.

**Služby právneho poradenstva.** Ak čelíte právnej situácii a nevíete, kam sa obrátiť, táto služba poskytuje poradenstvo (ale nie právne zastúpenie) v rôznych záležitostiach vrátane adopcie / opatrovníctva, bankrotu, starostlivosti o deti, sťažností spotrebiteľov, rozvodu, závetov, vôle a ďalších.

**Starostlivosť o seniorov a rodinných príslušníkov.** Máme odborníkov aj pre starostlivosť o starších ľudí, ktorí s vami pracujú systémom jeden na jedného, poskytujeme okamžité posúdenie potrieb a následné kroky s informáciami na mieru. Naši špecialisti budú v prípade potreby hovoriť priamo so seniorom alebo môžu zariadiť nezávislého poskytovateľa, aby vykonal hodnotenie v domácom prostredí.

**Služby finančného poradenstva.** Finančné poradenstvo sa zameriava na hodnotenie, krátkodobé konzultácie a odporúčania, ak je to potrebné. Finančné poradenstvo sa môže poskytovať prostredníctvom individuálneho poradenstva, skupinových prezentácií dostupných telefonicky alebo e-mailom.

**Strata a úmrtie blízkeho.** Smútok môže byť náročný a vyčerpávajúci proces. Každý z nás reaguje inak a jedinečným spôsobom prežíva smútok a stratu. Program koučingu pri smútku a strate Homewood vám pomáha porozumieť procesu smútenia tým, že vám poskytuje podporu a zdroje týkajúce sa koučingu, ktoré vám pomôžu zvládnuť celý rad emócií a ťažkostí, s ktorými sa človek stretáva pri strate blízkeho. Tento program je užitočný pre tých, ktorí stratili milovaného človeka alebo zažívajú iné formy straty v živote, vrátane straty zamestnania, rozvodu alebo ukončenia vzťahu.

## Career Smart Poradenské služby

**Rozvoj kariéry.** Tieto služby vám pomôžu identifikovať a vyjadriť svoje zručnosti, schopnosti, hodnoty, osobnostné črty a záujmy súvisiace s vašou kariérou. V závislosti od individuálnych potrieb môžete získať aj koučing týkajúci sa: riešenia konfliktov, riadenia zmien, riadenia času, zvládania stresu, rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom a budovaním spolupráce so spolupracovníkmi.

**Služba plánovania odchodu do dôchodku.** S určitým predbežným plánovaním a znalosťami je možné užívať si plynulý odchod do dôchodku bez akéhokoľvek stresu. Naša služba plánovania odchodu do dôchodku poskytuje príležitosť, aby ste získali balík informácií na mieru a/alebo situáciu konzultovali priamo s kariérom či finančným poradcom.

## Health Smart Poradenské služby

**Výživové poradenstvo.** Naše nutričné poradenstvo pokrýva celý rad tém, ktoré vám môžu pomôcť zmeniť správanie súvisiace s výživou, odpovedať na otázky a zvládnuť problémy s výživou. Najnovšie informácie o výžive sa dajú pretaviť do praktických stratégií, rád o zdravom stravovaní a nástrojov, ktoré môžete použiť aj vy sami.

**Naskočte na wellness vlnu.** Jedná sa o program vo vašom tempe, ktorý ponúka komplexný prístup k cieľnému úbytku hmotnosti a zmene celkového správania. Získate koučing v oblasti výživy, podrobný návod na zmenu správania a konzultáciu na tému fitness a chudnutie.

**Fitness konzultácie.** Chcete si vytvoriť osobný kondičný program, ktorý vyhovuje vašim zdravotným potrebám a životnému štýlu? Asistenčný program ponúka až dve hodinové konzultácie s certifikovaným osobným trénerom.



## Online zdroje a služby

**E-learningové kurzy.** Homewood Health ponúka 20 samostatných, dôverných a interaktívnych online kurzov. Každý dôverný e-learningový kurz je zameraný na jednotlivca ako individualitu a tvoria ho rôzne informácie, kvízy a cvičenia, ktoré sa dajú aj vytlačiť. Niektoré obsahujú interaktívne príručky na plánovanie činností, ktoré je možné takisto vytlačiť a prispôsobiť tak, aby vám umožnili stanoviť si vlastné scenáre a ciele.

**Zdroje informácií pre starostlivosť o deti a seniorov.** Tento nástroj vám umožňuje vykonávať vlastné prispôbené vyhľadávania zadaním osobných špecifických požiadaviek. Môžete vyhľadávať starostlivosť o deti, domácu starostlivosť, starostlivosť počas dovolenky, služby pre deti a starostlivosť o deti, školy, denné tábory, nočné tábory a pobytové zariadenia pre deti so špeciálnymi potrebami, nutričné hodnoty, akčné plány, plánovanie menu a programy na dodanie odvahy.

**i-Volve: Online CBT.** i-Volve je online liečebný program zameraný na liečbu depresie a úzkosti, ktorý využíva osvedčený postup liečby, kognitívnu behaviorálnu terapiu (CBT) a absolvujete ho vlastným tempom.

Tento inovatívny liečebný program vás prevedie cvičeniami, ktoré skúmajú a testujú, ako interpretujete a vnímate stimuláciu zvonku. Tieto informácie vám pomôžu zmeniť a adaptovať spôsoby, ako premýšľate, cítite a reagujete v rôznych situáciách. i-Volve vám pomôže identifikovať, pochopiť a prekonať vaše úzkostné a / alebo depresívne myšlienky, správanie a emócie.

**Homeweb** K službe Homeweb máte prístup prostredníctvom telefónu, tabletu alebo počítača. Domovská stránka vám ponúka možnosť vytvoriť individuálny profil, dostávať odporúčania týkajúce sa prispôbeného obsahu a získať prístup k mnohým užitočným zdrojom - vrátane elektronických kurzov, článkov, hodnotení, poradenstva a podpory. Môžete si tiež plánovať stretnutia využitím systému Homeweb pomocou služby Homechat. Porozprávajte sa s poradcami Homewood, ktorí vám odpovedia na všetky vaše otázky.