



Coaching de Salud y Bienestar del Cuidador

El camino hacia una mejor salud y bienestar comienza con usted.

¿Qué es el Coaching de Salud y Bienestar del Cuidador?

El Entrenamiento de Salud y Bienestar del Cuidador se ofrece a los cuidadores de Veteranos a través del Programa de Apoyo al Cuidador (CSP) del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA). Usted, el cuidador y un miembro de su equipo local de CSP capacitado en Coaching de Salud y Bienestar del Cuidador, se asociarán para implementar un plan para mejorar su general. salud física, emocional y mental. Su entrenador utilizará un estilo de ayuda de guía que pone el foco en usted y sus necesidades. El Coaching de Salud y Bienestar del Cuidador se basa en el enfoque de vanguardia de Salud Integral de VA, que se centra en lo que le importa, no lo que te pasa.

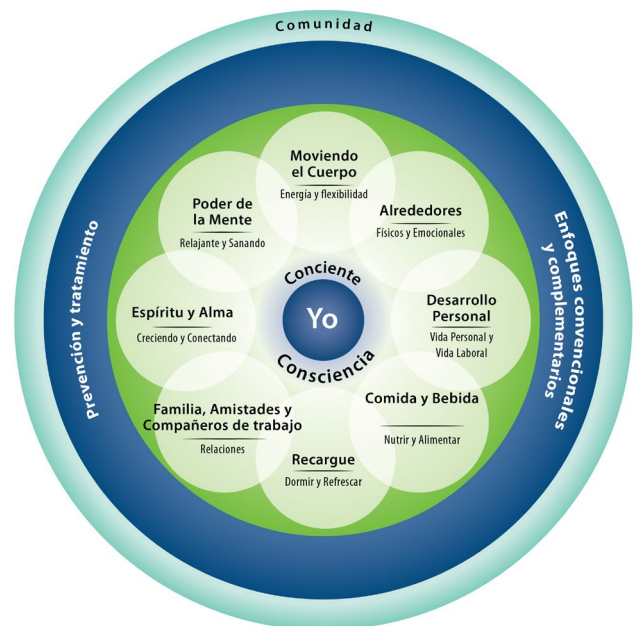
¿Por qué es beneficioso el coaching de salud y bienestar del cuidador?

El coaching de salud y bienestar del cuidador se centra únicamente en USTED. Este recurso lo empodera como cuidador al enfocarse en su propia salud y bienestar. Aunque el cuidado puede ser gratificante, la investigación muestra que servir en el papel de cuidador puede aumentar el riesgo. de ansiedad, depresión y agotamiento. El Coaching de Salud y Bienestar del Cuidador utiliza estrategias de Salud Integral, incluido el Círculo de Salud, para ayudar a los cuidadores a manejar estos riesgos mientras mejoran el bienestar general.

¿Quién puede participar en el coaching de salud y bienestar del cuidador?

El Coaching de Salud y Bienestar del Cuidador está disponible para los cuidadores inscritos en el Programa de Servicios Generales de Apoyo al Cuidador (PGCSS) y el Programa de Asistencia Integral para Cuidadores Familiares (PCAFC) de CSP. No hay costo para participar.

Círculo de Salud



Cada instalación de VA tiene un equipo de CSP que ayuda con información y referencias. Para obtener más información sobre PGCSS y los servicios de cuidador ofrecidos, visítenos en línea:

www.caregiver.va.gov

Línea de apoyo para cuidadores de VA
☎ 1-855-260-3274 llamada gratuita

VA



U.S. Department
of Veterans Affairs

¿Cómo puede el coaching de salud y bienestar del cuidador trabajar para usted?

Su Entrenador de Salud y Bienestar del Cuidador es su guía personal que lo ayudará a desarrollar un plan de salud personalizado basado en sus valores, necesidades y metas. Las herramientas de autoevaluación de Whole Health, como el Círculo de Salud, el Inventario personal de salud y el Plan de salud personal, se utilizan para ayudarlo a explorar las conexiones entre aspectos importantes de tu vida para guiar el viaje de coaching.

Su Entrenador de Salud y Bienestar lo ayudará a identificar sus fortalezas y valores para ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

¿Cuál es mi siguiente paso?

Póngase en contacto con su equipo local de CSP _____ si está interesado en obtener más información sobre el coaching de salud y bienestar del cuidador.

“El coaching proporciona una conexión positiva, una relación de apoyo, entre el entrenador y la persona que quiere hacer un cambio. Esa conexión permite a la persona que está siendo entrenada reconocer y aprovechar su propia capacidad y recursos innatos para hacer cambios duraderos para una mejor salud y bienestar”.

Ana Helmke, Instituto Nacional de Bienestar



Cada instalación de VA tiene un equipo de CSP que ayuda con información y referencias. Para obtener más información sobre PGCS y los servicios de cuidador ofrecidos, visítenos en línea:

www.caregiver.va.gov

Línea de apoyo para cuidadores de VA
☎ 1-855-260-3274 llamada gratuita

VA



U.S. Department
of Veterans Affairs