

# HUẤN LUYỆN VIÊN VỀ THÓI QUEN



## Thúc đẩy thói quen sống tích cực

Everyday Independence mang đến một loạt các kỹ năng nhóm bổ sung cho việc lập kế hoạch và cung cấp trị liệu phù hợp để tận dụng tối đa nguồn tài trợ NDIS của bạn. Các huấn luyện viên thói quen của chúng tôi là những trợ lý y tế liên ngành làm việc dưới sự hướng dẫn của các chuyên gia để đẩy nhanh quá trình phát triển các thói quen và nề nếp sinh hoạt giúp cuộc sống độc lập hàng ngày trở nên khả thi.

### Các huấn luyện viên thói quen làm việc với bạn và đội ngũ của bạn như thế nào

Các chuyên gia của chúng tôi sử dụng các buổi trị liệu để hiểu bạn, các kỹ năng, nhu cầu và nguyện vọng của bạn, đồng thời lên kế hoạch các buổi trị liệu nhằm tạo sự thay đổi tích cực, lâu dài. Sự thành công của kế hoạch của

bạn sau đó phụ thuộc vào những gì xảy ra giữa các buổi trị liệu, khi nào cần có sự hỗ trợ từ các thành viên gia đình hoặc các thành viên khác trong nhóm hỗ trợ của bạn để thực hành các kỹ năng và thói quen mới được phát triển.

Các huấn luyện viên thói quen dành rất nhiều thời gian giữa các buổi trị liệu để giúp thực hành các kỹ năng mới và phát triển nề nếp sinh hoạt mới trong môi trường hàng ngày:

- Họ thường xuyên ghé thăm để có các buổi phát triển nề nếp sinh hoạt và thực hành thói quen
- Họ tập trung vào các khía cạnh của cuộc sống hàng ngày quan trọng cho sự độc lập, chẳng hạn như chuẩn bị bữa ăn, sử dụng phương tiện giao thông công cộng hoặc sắp xếp ngày của bạn
- Tất cả những điều gì dẫn đến việc sống hết khả năng của bạn và mau chóng tận hưởng cuộc sống hàng ngày.





## Mục tiêu và việc thực hành thói quen của Alice

**Alice 13 tuổi và mới bắt đầu trung học. Mục tiêu của Alice là tự đón được xe buýt đến trường và đến đúng giờ.**

- Chuyên gia chăm sóc của em ấy đã phát triển một kế hoạch trị liệu để hỗ trợ em và đã gợi ý rằng một huấn luyện viên thói quen sẽ hỗ trợ thêm cho Alice
- Huấn luyện viên thói quen sẽ tới thăm Alice giữa các buổi trị liệu để em ấy có thể phát triển các kỹ năng của mình sớm hơn
- Huấn luyện viên thói quen tới nhà Alice vào buổi sáng để giúp em ấy làm theo nề nếp sinh hoạt mới, để em ấy biết phải làm gì, khi nào, và theo trình tự nào
- Điều này có thể bao gồm việc hỗ trợ Alice xây dựng các kỹ năng của em để em có thể tắm rửa một cách độc lập, ăn sáng, mặc quần áo và soạn đồ mang đi cho cả ngày, và làm cho kịp giờ
- Đi một tuyến xe buýt mới, huấn luyện viên thói quen sẽ giúp Alice quản lý thời gian, đọc bảng thời gian và giúp em biết mình cần lên và xuống xe buýt ở trạm dừng nào. Họ sẽ cùng nhau thực hành việc làm thường ngày này.

### Huấn luyện viên thói quen là những ai?

Họ là những sinh viên đã tốt nghiệp hoặc sinh viên (Năm 2, 3 hoặc 4) có bằng cấp hoặc bằng cử nhân về sức khỏe, khuyết tật hoặc lĩnh vực liên quan, hoặc Chứng chỉ III hoặc IV về Hỗ trợ Y tế Liên ngành (hoặc tương tự). Họ có mục đích chung là muốn giúp mọi người phát huy hết khả năng của mình và họ làm việc dưới sự giám sát trực tiếp của chuyên gia của bạn.

### Sự khác biệt giữa một huấn luyện viên thói quen, một nhân viên hỗ trợ hoặc một trợ lý y tế liên ngành là gì?

Huấn luyện viên thói quen cung cấp nhiều đợt hỗ trợ giữa các buổi trị liệu để giúp với việc thực hành các thói quen mỗi ngày trong môi trường hàng ngày của bạn, tạo ra tác động suốt đời cho nề nếp sinh hoạt.

### Một buổi huấn luyện thói quen kéo dài bao lâu?

Thời gian và tần suất của các buổi huấn luyện thói quen khác nhau. Với tối thiểu các buổi kéo dài ba tiếng (bao gồm cả thời gian đi lại), các buổi này có thể xảy ra trong thời gian từ 5 tuần đến 20 tuần tùy thuộc vào nhu cầu và mục tiêu trị liệu của bạn.

### Chi phí cho một huấn luyện viên thói quen là bao nhiêu?

Huấn luyện viên thói quen được phân loại là hỗ trợ Xây dựng Năng lực và họ cung cấp dịch vụ ở cấp bậc trị liệu hỗ trợ 2 là \$86.79 mỗi giờ (tại thời điểm tháng 4 năm 2022). Everyday Independence tuân theo Hướng dẫn về Giá cả của NDIS cho tất cả các khoản phí và lệ phí của chúng tôi.



Quét mã QR để biết thêm thông tin hoặc nói chuyện với chuyên gia của bạn về việc kết hợp huấn luyện viên thói quen vào kế hoạch trị liệu Everyday Independence của bạn.



**everyday independence**

[everydayind.com.au](http://everydayind.com.au)

1300 179 131

Thứ Hai – Thứ Sáu,  
8h sáng – 6h chiều

