



Kagawaran ng Veterans Affairs Program ng Serbisyong pang-Suporta sa Mga Pangakalahatang Tagapag-Alaga (Department of Veterans Affairs General Caregivers Support Services Program)

Factsheet

Nauunawaan ng Department of Veterans Affairs (VA) na mahalaga ang komunidad ng tagapag-alaga sa pagpapagaling at pangangalaga ng maraming Beterano. Kung saan at kung bakit ang mga tagapag-alaga na ito ay maaaring mangailangan ng suporta sa pamamagitan ng Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (VA Caregiver Support Program CSP) na nag-aalok ng klinika, edukasyon, at ibat-ibang serbisyo sa mga indibidwal na nag-aalaga para sa mga Beterano na naka-enroll sa Pangangalaga ng Kalusugan sa VA.

Ang Programa ng Serbisyong pang-suporta sa Mga Pangakalahatang Tagapag-Alaga (PGCSS) ay isa sa dalawang programa sa ilalim ng CSP. Ang Serbisyong pang-suporta sa Mga Pangakalahatang Tagapag-Alaga PGCS ay nag-aalok ng maraming mga serbisyo, kabilang ang mga kasanayan sa pagsasanay, pagtutro, suporta sa telepono, at mga online na programa sa mga tagapag-alaga ng Beterano na naka-enroll sa VA.

Ang Programa ng Serbisyong pang-suporta sa Mga Pangakalahatang Tagapag-Alaga (PGCSS) (The General Caregiver Support Services Program (PGCSS))








Ang mga tagapag-alaga sa loob ng PGCS ay kinikilala bilang Mga **Pangakalahatang Tagapag-Alaga**. Ang Mga Pangakalahatang Tagapag-Alaga ay isang taong nagbibigay ng personal na pangangalaga sa isang Beterano na na nagpatala sa programa ng pangangalaga sa kalusugan ng VA:

- Kailangan ng tulong sa isa o mahigit pang mga aktibidad araw-araw na pamumuhay o Nangangailangan ng pangangasiwa o proteksyon batay sa mga sintomas o tinatanggihan ng kapansanan sa neurological
- o iba pang kapansanan o pinsala.

Ang bawat Pasilidad ng VA ay may pangkat ng CSP na tumutulong sa impormasyon at mga referral. Upang matuto nang higit pa tungkol sa PGCSS at mga serbisyo ng tagapag-alaga na inaalok, bisitahin kami online: www.caregiver.va.gov

VA Caregiver Support Line
☎ 1-855-260-3274 toll-free

Ang Programa ng Serbisyong pang-suporta sa Mga Pangakalahatang Tagapag-Alaga (PGCSS) ay maaaring magkaroon ng daan sa:

-  Pagsasanay at suporta sa pamamagitan ng personal, online, at telehealth sesyon.
-  Ang mga kasanayan sa pagsasanay ay nakatuon sa pangangalaga sa ibat-ibang mga pangangailangan ng isang Beterano.
-  Indibiduwal na nagpapayo na may kaugnayan sa pangangalaga ng Beterano.
-  Sa kabila ng pangangalaga ang isang mapagkukunan nang impormasyon ng medikal at edad na angkop sa mga serbisyo na karapat-dapat sa Beterano at nagbibigay-daan sa mga tagapag-alaga na mag-ukol ng panahon para sa kanilang sarili. Sa kabilang banda ang Beterano ay pinangangalagaan para sa isang ligtas at mapagmalasakit na kapaligiran.
-  Suporta ng mentoring sa kapwa (Peer support mentoring).

Ang iba pang impormasyon tungkol sa mga serbisyong nakalista sa itaas ay matatagpuan sa mga pahina 3-5.



Mga hakbang para sa pagpapatala

Ang aplikasyon ay hindi kailangan para mag enroll sa Programa ng Serbisyong pang-suporta sa Mga Pangakalahatang Tagapag-Alaga (PGCSS) para mag-enrol:

- Ang mga tagapag-alaga ay maaaring makahanap ng impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa kanilang lokal na koponan ng lokasyon ng Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP) sa pamamagitan ng paggamit [ng lokasyon ng](#) Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP)
- Makipag-usap sa isang miyembro ng iyong pangkat para sa lokasyon ng Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga ([CSP](#)) at magbigay ng pangunahing impormasyon tungkol sa iyong Beterano at kung anong uri ng mga serbisyo at suporta na maaaring magbigay interes sa pag tulong sa isang Beterano.

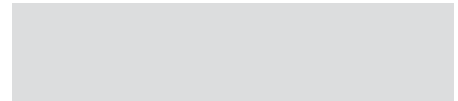
Ang bawat Pasilidad ng VA ay may pangkat ng CSP na tumutulong sa impormasyon at mga referral. Upang matuto nang higit pa tungkol sa PGCS at mga serbisyo ng tagapag-alaga na inaalok, bisitahin kami online: www.caregiver.va.gov

VA Caregiver Support Line
☎ 1-855-260-3274 toll-free

VA |  U.S. Department
of Veterans Affairs

Ano ang dapat malaman tungkol sa Programa ng Serbisyong pang-suporta sa Mga Pangakalahatang Tagapag-Alaga (PGCSS) enrollment

- Ang Beterano na tumatanggap ng mga serbisyo ng tagapag-alaga ay karapat-dapat ba para sa serbisyo ng Pangangalaga sa kalusugan ng VA at pinahihintulot na makatanggap ng pangangalaga mula sa tinukoy na tagapag-alaga.
- Ang naka-enrol na tagapag-alaga ay matutukoy sa record ng panangalaga sa kalusugan ng Beterano.
 - VA ay magtatatag ng isang talahan nang panganalaga sa kalusugan lalo na para sa iyo bilang isang tagapag-alaga.
 - Upang bumuo ng isang talahan ng panangalaga sa kalusugan, isang lokal na pangkat nang Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (VA CSP) ay kukunin ang partikular na impormasyon para mabuksan ang talaang ito kabilang na ang iyong buong pangalan, kasarian, address, Social Security Number, at petsa ng kapanganakan.
 - Gagamitin ng pasilidad ng pangkat sa Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP) sa mga clinicians ng VA ang talahan ng panangalaga sa kalusugan na ito para makapagbigay sa iyo ng mga serbisyo at suporta.



Ang bawat Pasilidad ng VA ay may pangkat ng CSP na tumutulong sa impormasyon at mga referral. Upang matuto nang higit pa tungkol sa PGCSS at mga serbisyo ng tagapag-alaga na inaalok, bisitahin kami online: www.caregiver.va.gov

VA Caregiver Support Line
☎ 1-855-260-3274 toll-free



Mga Sanggunian at Serbisyo ng Programa ng Serbisyong pang-suporta sa Mga Pangakalahatang Tagapag-Alaga (PGCSS) PGCS

Pagsasanay sa Kakayahan

VA S.A.V.E. Pagsasanay: Ang mga tagapag-alaga ay gumaganap ng mahalagang papel sa programa ng Beteranong sa pag-iwas sa pagpapakamatay; Maaaring sila ang unang makapansin sa mga pagbabago sa Beterano o marahil na maibalik ang Beterano sapat na kaisipan. VA I-SAVE, ay naka-antabay para sa mga Palatandaan, Pagtatanong, Pagpapatunay, Pagpapasigla at Pagpapabilis ay dinisenyo upang magbigay ng kasangkapan sa sinumang nakikipag-ugnayan sa Beterano upang ipakita ang pangangalaga, suporta, at pagkahabag kapag nakikipag-usap sa isang Beterano na maaaring nasa panganib nang pagpapakamatay.

Pagbuo ng Mas Mabuting Tagapag-alaga (Building Better Caregivers™ BBC) ay isang anim-na-linggong online pag-aaral o pagsasanay na tumutulong sa mga tagapag-alaga sa dalawang mahalagang paraan:

- Pagsasanay sa mga tagapag-alaga sa kung paano magbigay ng mas mahusay na pag-aalaga sa mga Beterano.
- Pagtulong sa mga tagapag-alaga upang malaman kung paano pangasiwaan ang kanilang sariling damdamin, stress, at pisikal na kalusugan.

Pagkatapos ng anim-na-linggong pagsasanay, ang mga tagapag-alaga ay maaaring manatiling konektado sa pamamagitan ng komunidad ng mga alumni. Ang serbisyong ito ay libre at ligtas. Kumokunekta sa iba pang mga tagapag-alaga. Bisitahin ngayon ang [webpage ng Pagbuo ng Mas Mabuting Tagapag-alaga \(Building Better Caregivers™ BBC\)](#) o basahin ang [madalas itanong \(FAQs\) upang](#) malaman at maragdagan pa ang kaalaman.

Mobile Support

Annie Suporta sa Teksto Tagapag-alaga (AnnieCaregiver Text Support): Annie serbisyo ng teksto sa messaging ng VA, ay may ilang mga programa sa teksto para sa mga tagapag-alaga. Ang app ay nagpapadala ng mga mensahe sa mga tagapag-alaga upang tulungan silang pamahalaan ang stress, pangalagaan ang kanilang sarili, pamahalaan ang mga pag-uugali, at makayanan ang pagkabalisa. Ang mga mensahe ay maaaring pang-edukasyon, motibasyon, o aktibidad na nakabase sa aktibidad. Maaari mong itigil ang serbisyo anumang oras. Ang mga tagapag-alaga ay kailangang magkaroon ng mobile na telepono na may kakayahang mag-enrol. Kausapin ang iyong pangkat ng Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP) para mag-sign up.

Suporta para sa Web at Email

CSP Website: VA at CSP ay may kayamanan ng mga mapagkukunan para sa lahat ng mga tagapag-alaga sa website ng Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP) na magagamit 24 oras sa isang araw,

Ang bawat Pasilidad ng VA ay may pangkat ng CSP na tumutulong sa impormasyon at mga referral. Upang matuto nang higit pa tungkol sa PGCS at mga serbisyo ng tagapag-alaga na inaalok, bisitahin kami online: www.caregiver.va.gov

VA Caregiver Support Line
☎ 1-855-260-3274 toll-free



pitong araw sa isang linggo para tulungan silang makaugnay sa komunidad ng tagapag-alaga, matuto ng pinakamainam na gawi at pag-aalaga sa sarili, maghanap ng mga lokal na kaganapan, at marami pang iba. Nasa ibaba ang isang libreng mapagkukunan kaalaman na matatagpuan sa [website](#) ng Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP).

- [Mga worksheet at talaarawan ng worksheet ng pangangalaga sa sarili at talaarawan](#)
- [Mga tip at kasangkapan para sa pangangalaga sa iyong Beterano](#)
- [Mga matugunan sa pamamagitan ng diyagnosis](#)
- [Mga Pahayag](#)
- [Espesyal na mga kaganapan](#)

Listahan ng Email List ng Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP): [Mag-subscribe para](#) makatanggap ng mga email update at impormasyon tungkol sa mga serbisyo para sa Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP).

One-on-One Coaching

Mapagkukunan ng kaalaman para sa Pagpapahusay ng Lahat ng mga Tagapagalaga sa Kalusugan

(REACH) VA: Kumonekta sa isang coach na magbibigay sa iyo ng isang workbook at makakatulong sa iyo nang iba't ibang isyu ng mga tagapag-alaga sa kalusugan. Sa pamamagitan ng mga indibidwal na sesyon, ang mga coach ay makakatulong sa pamamahala ng stress, problema sa paglutas ng problema, pangangalaga sa sarili, malusog na pag-uugali, at sa kaligtasan ng Beterano, pag-uugali, problema o alalahanin na nakaugnay sa isang diyagnosis. Tatawagan ka ng iyong nakaatas na coach para sa isang kabuuang apat na sesyon sa loob ng dalawa hanggang tatlong buwan. Tingnan sa kaalaman ukol sa Grupo ng Coaching kung paano makakalahok ang mga tagapag-alaga sa mga suporta sa grupo ng VA. Alamin ang higit pa tungkol sa REACH VA [dito](#).

Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kapakanan sa Coaching

Kalusugan ng Tagapag-alaga at Kapakanan para sa Coaching sa paligid na kung ano ang mahalaga para sa iyo, hindi kung ano ang bagay na ito sa iyo. Ang iyong coach ay ang iyong personal na gabay na gumagabay sa iyo upang bumuo ng isang personal na plano para sa kalusugan batay sa iyong mga pinahalagahan, pangangailangan, at mga layunin. Ang Tagapag-alaga ng kalusugan at kapakanan para sa Coach



Ang bawat Pasilidad ng VA ay may pangkat ng CSP na tumutulong sa impormasyon at mga referral. Upang matuto nang higit pa tungkol sa PGCSS at mga serbisyo ng tagapag-alaga na inaalok, bisitahin kami online: www.caregiver.va.gov

VA Caregiver Support Line
☎ 1-855-260-3274 toll-free





ay gumagamit ng gabay na visual na kasangkapan para sa Kalusugan upang makatulong sa paggalugad na may mga koneksyon sa pagitan ng mahahalagang aspeto ng iyong buhay at isang kasangkapan sa pagtatasa sa sarili kilala bilang Inbentaryo sa Kalusugann Personal para tulungan kang lumikha ng iyong kasangkapan sa pagtatasa sa sarili. Tagapag-alaga ng kalusugan at kapakanan para sa Coach ay sinanay upang magamit sa iyong mga kalakasan at mga pinangalangalagan upang i-optimize ang iyong mga pagsisikap tungo sa pagkamit ng iyong mga adhikain.

*Makukuha sa mga piling lugar. Naka Partner sa iyong lokal na koponan ng Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP) upang matukoy ang pagkakaroon mga kagamitan.

Suporta at Coaching Group

Kalusugan sa Sariling Tagapag-alaga/Katatagan (Caregiver Self-Care/Resiliency Courses): Ang mga kursong sa pangangalaga para sa sarili ay nasa personal o virtual na grupo ng pagsasanay na nakatuon sa pagsuporta at pagtugon sa kanilang mga pangangailangan. Ang mga klase ay pinamumunuan ng mga sinanay na tagapagturo o gabay. Sa masaya at interactive na klase, ito ay maaari mong malaman kung paano pamahalaan ang stress o kaya ay makayanan ng iyong damdamin. Natututuhan mo rin ang mga bagong pamamaraan ng pagpapahinga tulad ng yoga, pagmumuni-muni, o maaari kang makinig nang musikang malumanay o magpraktis ng Zendoling.

Kontakin ang koponan ng iyong CSP para malaman kung alin sa mga klase ang makukuha sa iyong pasilidad.

UNANG Tagapag-alaga: Unang Tagapag-alaga, na kung saan ay tumatayo para sa Paghahanap ng Tagapag-alaga, Mahahalagang Mapagkukunan ng Suporta, at Pagsasanay ay isang mataas na madaling maibagay na maari mong makuha sa grab-and-go-go kurikulum pakete na kinabibilangan ng isang serye ng apat na aktibong grupong klase upang makatulong sa mga tagapag-alaga ng sarili

at sikolohikal na pagkayamot, sistema ng nabigasyon ukol sa kalusugan, at mga aktuwal na klinikal na mga pagsasanay.

Pagpapahusay ng Lahat ng mga Tagapagalaga sa Kalusugan ng VA (REACH VA): Bukod pa sa klase ng isaang coaching, maabot ang mga sesyon ng GRUPO ng VA para sa iyo, coach, at iba pang mga tagapag-alaga upang matugunan ang Pagpapahusay ng Lahat ng mga Tagapagalaga sa Kalusugan ng VA (REACH VA) coach upang makapagbigay sa iyo ng isang talahan at tutulungan ka sa iba't ibang isyu na kinakaharap ukol sa mga

Ang bawat Pasilidad ng VA ay may pangkat ng CSP na tumutulong sa impormasyon at mga referral. Upang matuto nang higit pa tungkol sa PGCSS at mga serbisyo ng tagapag-alaga na inaalok, bisitahin kami online: www.caregiver.va.gov

VA Caregiver Support Line
☎ 1-855-260-3274 toll-free



tagapag-alaga. Alamin ng higit pa tungkol sa Pagpapahusay ng Lahat ng mga Tagapagalaga sa Kalusugan ng VA (REACH VA) [sa](#)

Suportahan ng Mentoring Peer (Peer Support Mentoring): Lumikha ng isang paraan upang palakasin ang mga tagapag-alaga, magbigay ng isang pagkakataon makilala ang ibat-ibang kasapi, at ang kakayahan ng isang tagapag-alaga upang makatulong sa isa't isa, Suportahan ng Mentoring Peer ay nagbibigay din ng pagkakataon para sa mga tagapag-alaga upang makatanggap ng patnubay at ibahagi ang kanilang karanasan, karunungan, kasanayan, at simbuyo ng damdamin sa iba pang mga tagapag-alaga. Alamin ang ibat-iba pa patungkol sa Suportahan ng Mentoring Peer sa pamamagitan ng pagbabasa ng [buklet na ito](#).

Mangyaring kontakin ang inyong lokal [na koponan ng](#) Programa ng VA sa Suporta ng mga Tagapag-alaga (CSP) kung gusto mong sumali sa Suportahan ng Mentoring Peer.

Pangangalaga sa Pahinga

Ang pag-aalaga sa sarili ay mahalaga sa mga tagapag-alaga. Ang VA ay nagbibigay ng pag-aalaga sa isang programa na nagbabayad para sa pag-aalaga sa isang maikling panahon kapag ang mga tagapag-alaga ay nangangailangan ng isang pahinga upang gampanan ang iba pang responsibilidad o pangangailangan tulad halimbawa nang ilang araw na pag punta sa labas ng bayan. Ang mapagkukunan nito ay maaaring makatulong sa mga tagapag-alaga para sa mga Beterano sa lahat ng mga edad.

Ang pag-aalaga sa pamamagitan ng VA ay inaalok [ng Opisina ng Geriatrics at Pinalawig na Pangangalaga \(GEC\)](#). Bisitahin ang webpage ng GEC para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pag likha ng isang paraan para sa mga tagapag-alaga.

Koneksyon at mga Referral para sa pag gamit at mapagkukunan sa Komunidad ng VA

Ang iyong lokal na koponan ng CSP ay makakatulong sa iyo na kumonekta sa ibat-iba pang mga VA at mapagkukunan na komunidad pati na rin ang mga espesyal na kaganapan para sa mga tagapag-alaga. Kontakin ang inyong lokal [na koponan ng CSP ngayon](#) para malaman ang tungkol sa mga darating na kaganapan sa pag-aalaga.

Kailangan mo ba ng Tulong?

Ang linya ng Suporta sa Pambansang Tagapag-alaga (CSL) ay isang toll-free numero para sa mga tagapag-alaga, mga kapamilya, kaibigan, Beterano, at mga kasosyo sa komunidad para makipag-ugnayan sa impormasyong may kaugnayan sa pangangalaga at mga serbisyo . Ang CSL team ay nagbibigay ng impormation sa mga serbisyong tagapag-alaga, pagpapayo, edukasyonal na serbisyo, at referral (sa pamamagitan ng electronic notification) sa mga lokal na pasilidad.

Tumawag sa VA's CSL sa 1-855-260-3274 upang malaman ang iba pa tungkol sa suporta na magagamit mo.

Marso 2022

Ang bawat Pasilidad ng VA ay may pangkat ng CSP na tumutulong sa impormasyon at mga referral. Upang matuto nang higit pa tungkol sa PGCSS at mga serbisyo ng tagapag-alaga na inaalok, bisitahin kami online: www.caregiver.va.gov

VA Caregiver Support Line
☎ 1-855-260-3274 toll-free

