

स्वास्थ्य कोचिड

निःशुल्क, गोपनीय सेवा जसले
तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यको नियन्त्रण
लिन र तपाईंका लागि सबैभन्दा
महत्वपूर्ण कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न
समर्पित समय प्रदान गर्दछ।



तपाईंको स्वास्थ्यको कुरा गर्दा, यसलाई एकलै व्यवस्थापन गर्नुपर्दैन। हाम्रो स्वास्थ्य कोचिड कार्यक्रमले आफ्नो स्वास्थ्यमा काम गरिरहेका जो-कोहीलाई सहयोग प्रदान गर्दछचाहे उनीहरू भर्खर सुरु गर्दै छन्, फेरि सही बाटोमा फर्किँदै छन्, नयाँ निदानसँग जुझिरहेका छन्, वा पहिले नै बनाइसकेका बानीहरूलाई अझ सुदृढ बनाउन खोजिरहेका छन्।

के अपेक्षा गर्ने

- तपाईंका लागि उपयुक्त समयमा तालिका मिलाइने, समर्पित कोचसँग 30 मिनेटका फोन कलहरू
- जीवन व्यस्त हुँदा पनि आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दिनका लागि छुट्याइएको समय
- प्राथमिकताहरू निर्धारण गर्न र अर्को कदम छनोट गर्न सहयोग गर्ने स्पष्ट मार्गदर्शन
- दबाव बिना जिम्मेवारीबोधमा साथ दिने साझेदार
- लक्ष्य र निर्णयहरूबारे खुला रूपमा छलफल गर्न सकिने पूर्वाग्रह-रहित वातावरण
- प्रगति ढिलो वा अनिश्चित महसुस हुँदा प्रेरणा र दृष्टिकोण
- सानो वा ठूलो, तपाईंको प्रगतिलाई उत्सव मनाउने सच्चा प्रोत्साहन

को योग्य छन्

लाभ-योग्य संकाय र कर्मचारीहरू तथा OSU स्वास्थ्य योजनामा नामांकित जीवनसाथीहरू सबै स्वास्थ्य कोचिड सेवाहरूका लागि योग्य छन्। सहभागिता पूर्ण रूपमा स्वैच्छिक हो, र तपाईंले जुनसुकै बेला रोक्न वा बन्द गर्न सक्ने लचिलो व्यवस्था छ। तपाईं कति पटक भेट्ने र कस्तो स्तरको सहयोग तपाईंका लागि उपयुक्त हुन्छ भन्ने निर्णय आफैं गर्नुहुन्छ।

कसरी सुरु गर्ने

healthcoach.osuhealthplan@osumc.edu मा इमेल पठाउनुहोस् र आफ्नो पूरा नाम, फोन नम्बर, तथा 30 मिनेटको फोन कलका लागि उपयुक्त हुने केही मिति र समय उल्लेख गर्नुहोस्।

स्वास्थ्य कोचिड सोमबार-बिहीबार बिहान 7:30 देखि साँझ 7:30 सम्म र शुक्रबार बिहान 8:30 देखि साँझ 4:30 सम्म उपलब्ध छ।



र सम्झनुहोस्, आफ्नो स्वास्थ्य कोचसँग काम गर्दा तपाईं Your Plan for Health (YP4H) अंक पनि कमाउन सक्नुहुन्छ! प्रत्येक 4 वटा कलका लागि 500 अंक प्राप्त गर्नुहोस्, वर्षमा अधिकतम आठ (8) वटा कलसम्म।