

# 习惯培养教练



## 加速积极的生活习惯

Everyday Independence (独立生活每一天) 提供一系列互补的团队技能来规划和实行量身定制的治疗, 以充分利用您的 NDIS 拨款。我们的习惯培养教练是辅助健康助理, 他们在治疗师的指导下工作, 旨在加速习惯的培养, 使日常独立生活成为可能。

习惯培养教练在非治疗时段里定期投入大量的时间来帮助您练习新技能, 从而在日常环境中培养新习惯:

- 他们经常访问, 开展习惯的培养和练习活动
- 他们专注于日常生活中培养独立生活能力的重要方面, 例如准备饭菜、乘坐公交或日程安排
- 所有这些都会让您充分发挥潜力并尽早享受日常生活。

## 习惯培养教练如何与您和您的团队合作

我们的治疗师在治疗中了解您本人以及您的技能、需求和愿望, 并规划治疗方案以创造积极、持久的改变。您的计划成功与否, 取决于治疗时间以外

的活动, 此时, 您需要家庭成员或您支援团队的其他成员来辅助您练习新技能和习惯。





积极的  
改变



注册的  
NDIS  
服务提供机构

## 爱丽丝的目标 和日常练习

**爱丽丝今年 13 岁，刚刚开始上高中。艾丽丝的目标是自己准时乘搭公共汽车去上学。**

- 她的治疗师制定了一个治疗计划来帮助她，并建议习惯培养教练为爱丽丝提供额外的帮助
- 习惯教练会在治疗以外的时间拜访爱丽丝，以便她能够更快地发展自己的技能
- 习惯教练早上到达爱丽丝家，帮助她按照新习惯作息，这样她就知道该做什么、什么时候做、以及以什么顺序做
- 这可能包括协助爱丽丝培养她的技能，以便她能够准时地独立洗澡、吃早餐、穿衣服和打包。
- 乘坐新的公交路线时，习惯教练会帮助爱丽丝管理时间、阅读时刻表，并帮助她了解需要在哪一站上下车。他们会一起练习这个习惯。

### 习惯培养教练是什么人？

他们是拥有健康、失能或相关领域的学位或学士学位的毕业生或大学生（二年级、三年级或四年级），或者是辅助医疗援助三级或四级证书（或类似证书）持有者。他们的共同目标，就是希望帮助人们充分发挥潜力，并在您的治疗师的直接监督下工作。

### 习惯培养教练、援助工作者或辅助医疗助理之间有什么区别？

习惯教练在治疗时间以外提供大量支持，帮助您在日常环境中练习日常习惯，从而对日常生活产生终生影响。

### 每个习惯培养活动的时长？

习惯培养活动的持续时间和频率各不相同。每次至少为三小时（包括路上时间），活动可以持续 5 周到 20 周，具体取决于您的治疗需求和目标。

### 习惯培养教练的费用是多少？

习惯教练被归类为能力培养支持服务，并以每小时 86.79 澳元的二级治疗辅助费率提供服务（截至 2022 年 4 月）。Everyday Independence 的所有收费均遵循 NDIS 价格指南。



扫描二维码，了解更多信息，或与您的治疗师讨论如何将习惯教练纳入您的日常独立生活治疗计划。



everyday  
independence

everydayind.com.au

1300 179 131

周一至周五，上午 8 点至下午 6 点

