Australian Government

myagedcare

Nepali | नेपाली

कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रमको लागि तपाईंको निर्देशिका

तपाईंलाई घरमा बस्न सहायता गर्दै

नोभेम्बर 2025

कमनवेल्थ कोट अफ आर्म्सको अपवाद र जहाँ अन्यथा उल्लेख गरिए बाहेक, यस दस्तावेजमा प्रस्तुत सबै सामग्री क्रिएटिभ कमन्स एट्रिब्युसन 4.0 अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्स **(CreativeCommons.org/Licenses/By/4.0/)** अन्तर्गत प्रदान गरिएको छ।

सान्दर्भिक इजाजतपत्रका सर्तहरूको विवरण क्रिएटिभ कमन्स वेबसाइटमा उपलब्ध छन्, प्रदान गरिएका लिङ्कहरू प्रयोग गरेर पहुँच लिन सकिन्छ र CC 4.0 अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्स **(CreativeCommons.org/Licenses/By/4.0/LegalCode)** को लागि पूर्ण कानुनी संहिता हो।

यस दस्तावेजलाई स्वास्थ्य, अशक्तता तथा बुढ्यौली विभागको सम्पतिको रूपमा श्रेय दिनुपर्छ।

कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रमको लागि तपाईंको निर्देशिका

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

यस दस्तावेजको इजाजतपत्र र कुनै पनि प्रयोग सम्बन्धी सोधपुछको लागि इमेल गर्न स्वागत छ **Communication.AgedCare@health.gov.au**।

तपाईं यो निर्देशिका निम्न लिंकमा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ **MyAgedCare.gov.au**।

यो पुस्तिका तपाईं, तपाईंको परिवार वा तपाईंका साथीभाईहरूलाई तपाईंको स्याहारसँग सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण निर्णय लिन मद्दत गर्न तयार पारिएको हो। यसमा धेरै उपयोगी जानकारी समावेश छ तर निर्णय लिन मद्दतको लागि तपाईंले थप अनुसन्धान गर्न सक्नुहुन्छ।

दिइएका जानकारी 1 नोभेम्बर 2025 देखि ताजा रहन्छ।

के यो पुस्तिका तपाईंको लागि उपयुक्त छ?

यस पुस्तिकामा कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम (Commonwealth Home Support Program; CHSP) मार्फत वृद्ध व्यक्तिहरूले आफ्नो घरमा र दैनिक जीवनमा कसरी सहायता प्राप्त गर्न सक्छन् भन्ने वर्णन गरिएको छ।

यदि तपाईंलाई CHSP सेवाहरूको लागि एजकेयर मूल्यांकनकर्ताद्वारा मूल्यांकन गरिएको छ भने तपाईंले यो पुस्तिका पढ्नुपर्छ।

तपाईंले निम्न वेबसाइटमा गएर पछिल्लो पृष्ठमा सूचीबद्ध अन्य प्रकारहरूका वृद्ध हेरचाह सहायताका बारे पुस्तिकाहरू हेर्न पनि सक्नुहुनेछ: **MyAgedCare.gov.au/Resources**

के यो पुस्तिका तपाईंको लागि सही छ?

यो पुस्तिका

प्रवेश-स्तरको घरमै हेरचाह

CHSP मार्फत निरन्तर वा छोटो-अवधिको सहायता। तपाईंले घरायसी कार्य, व्यक्तिगत हेरचाह, भोजन र खाना तयारी, यातायात, किनमेल, सम्बद्ध स्वास्थ्य र सामाजिक सहायताको लागि मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले पूर्वनियोजित अस्थायी विश्राम (respite) को लागि पनि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ, यसले तपाईंको हेरचाहकर्तालाई कामबाट विश्राम दिनेछ।

CHSP 1 जुलाई 2027 पछि घरमै सहयोग कार्यक्रम (Support at Home Program) को हिस्सा बन्नेछ। CHSP न्यून-स्तरको सहायता आवश्यकताहरू भएका हाल रहिआएका तथा नयाँ ग्राहकहरूको लागि जारी नै रहनेछ।

थप जानकारीको लागि **MyAgedCare.gov.au/Commonwealth-Home-Support-Program** मा जानुहोस्।

घरमा हेरचाहको निरन्तरता

घरमै सहायता (Support at Home) कार्यक्रमले वृद्ध व्यक्तिहरूलाई स्वस्थ, सक्रिय र सामाजिक रूपमा उनीहरूको समुदायसँग जोडिन मद्दत गर्ने हेरचाह तथा सहायता सेवाहरू, उपकरणहरू र गृह परिमार्जनहरू गर्न पहुँच प्रदान गर्दछ।

घरमै सहायताले घरमा रहनको लागि अधिक मद्दत चाहिने जटिल आवश्यकताहरू भएका व्यक्तिहरूका लागि उच्च स्तरको हेरचाह प्रदान गर्दछ।

आवासीय वृद्ध हेरचाह

यदि तपाईं आफ्नै घरमा स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने वृद्ध हेरचाह गृहहरूमा व्यक्तिगत र नर्सिङ हेरचाह उपलब्ध छ। यसमा वृद्ध हेरचाह गृहमा छोटो बसाइको लागि आवासीय राहत सेवा पनि पर्दछ।

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाहको मार्ग (Restorative Care Pathway)

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाहको मार्ग घरमै सहायता कार्यक्रम अन्तर्गत पर्ने एक अल्पकालिन सम्बद्ध स्वास्थ्य/नर्सिङ सेवामा केन्द्रित मार्ग हो। पुनर्स्थापना हेरचाहले तपाईंलाई लामो समयसम्म स्वतन्त्र रहन र तपाईंले रमाइलो गर्ने गतिविधिहरू गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

जीवन अन्त्यको मार्ग (End-of-Life Pathway)

जीवन अन्त्यको मार्गले 1 महिना वा कम समयको लागि मात्र बाँच्ने भनि निदान गरिएका र घरमा बस्न चाहने वृद्ध व्यक्तिहरूलाई सहायता प्रदान गर्छ। यसको उद्देश्य राज्य वा क्षेत्र-आधारित प्यालिएटिभ हेरचाह योजनाहरू अन्तर्गत उपलब्ध सेवाहरूको पूरकको रूपमा अतिरिक्त घरमा आधारित एजकेयर सेवा प्रदान गर्नु हो। यो मार्ग घरमै सहायता कार्यक्रम को भाग हो।

विषयसूची

कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम	**5**
कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम सेवाहरू कसरी प्राप्त गर्ने	**6**
1. मेरो एजकेयर (My Aged Care) मा सम्पर्क गर्नुहोस्	**7**
2. एजकेयर मूल्याङ्कन गराउनुहोस्	**9**
3. सहायता योजनामा सहमत हुनुहोस्	**11**
4. सेवा प्रदायकहरूको चयन गर्नुहोस् र तपाईंको शुल्कहरू निश्चित गर्नुहोस्	**12**
5. तपाईंको सेवाहरू व्यवस्थित गर्नुहोस्	**15**
थप सहायता	**19**

अष्ट्रेलियाको एजकेयर प्रणाली सुधार गर्ने बारे

विगत केही वर्षहरूदेखि अष्ट्रेलियाली सरकारले एजकेयर गुणस्तर र सुरक्षामा रोयल कमिसनको प्रतिक्रिया अनुरुप एजकेयरमा ठूलो परिवर्तनहरू गरेको छ। यी व्यापक सुधारहरूले सकारात्मक परिवर्तन ल्याएका छन् जसले पारदर्शिता बढाउनुका साथै अष्ट्रेलियामा वृद्ध व्यक्तिहरूलाई प्रदान गरिएको हेरचाहको गुणस्तरमा सुधार गरेको छ।

तपाईंको घरमै बस्ने अथवा एजकेयर गृहमा जाने चयन जे भए तापनि उच्च-गुणस्तरीय हेरचाह र सहायता पहुँचयोग्य हुनुपर्दछ।

एजकेयर ऐन 2024 ले एजकेयर सेवा लिने वृद्ध व्यक्तिहरूको लागि थप सुधारहरू ल्याइरहेको छ। यसमा एजकेयर क्षेत्रलाई सुदृढ बनाउन तथा वृद्ध व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको एजकेयरमा अधिक विश्वास, नियन्त्रण र आत्मविश्वास जागृत गर्ने नियमावलीहरू समावेश छन्।

कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम

यो पुस्तिका कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम (CHSP) को बारेमा हो जसले योग्य वृद्ध व्यक्तिहरूलाई घरमा र उनीहरूको समुदायमा स्वतन्त्र रूपमा बाँच्नको लागि न्यून-स्तरको सहायता सेवाहरू प्रदान गर्दछ।

यदि तपाईं घरमै बस्न सक्नुहुन्छ तर तपाईंलाई दैनिक कार्यहरू गर्न र स्वतन्त्र रूपमा बाँच्नको लागि केही मद्दत चाहिन्छ भने, CHSP सेवाहरू तपाईंको लागि उपयुक्त हुन सक्छन्।

यदि तपाईंलाई कुनै असफलताका कारण धक्का लागेको छ र पुनः आत्मनिर्भर हुन तपाईंलाई छोटो अवधिको लागि सहायता चाहिन्छ भने यी सेवाहरूले तपाईंको लागि सहयोगी हुनसक्छन्।

सरकारले तपाईंलाई हेरचाह र सेवाहरू प्रदान गर्न अष्ट्रेलियाभरिका CHSP सेवा प्रदायकहरूलाई वित्तपोषण गर्दछ।

1 नोभेम्बर 2025 देखि सरकारबाट वित्तपोषित CHSP समेतका एजकेयर सेवाहरू लिइरहेका सबै व्यक्तिहरूले मेरो एजकेयर (My Aged Care) मा दर्ता हुनुपर्दछ र एजकेयर मूल्याङ्कन गराएको हुनुपर्दछ।

सरकारबाट वित्तपोषित एजकेयर निम्न व्यक्तिहरूका लागि उपलब्ध हुनेछः

- ६५ वर्ष र माथिका
- एबोरिजिनल वा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर र ५० वर्ष वा सोभन्दा माथिका
- घरबारविहीन वा घरबारविहीनताको जोखिममा भएका र ५० वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेर भएका
- 1 नोभेम्बर 2025 भन्दा अगाडि नै वृद्ध हेरचाहको लागि स्वीकृत भएका वर्तमान ग्राहकहरू

कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम सेवाहरू

तपाईंको दैनिक गतिविधिहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्ने विभिन्न सेवाहरू उपलब्ध छन्।

तपाईंको आवश्यकताहरूको आधारमा, तपाईं निम्न सहायताका लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ:

- अपोइन्टमेन्ट र गतिविधिहरूको लागि यातायात
- सामान्यरूपमा घर सफा गर्ने र लुगा धुने जस्ता घरायसी कार्यहरू
- व्यक्तिगत हेरचाह जस्तै स्नान गर्न वा लुगा लगाउन आदि
- चिम फेर्ने र गोडमेल जस्ता गृह मर्मतसंभार
- समात्नको लागि रेलिङ हाल्ने जस्ता गृह संशोधनहरू
- स्नान सीट, उठेको ट्वाइलेट सीट र हिंड्डूलका लागि सहायक यन्त्रहरू जस्ता उपकरण तथा सामग्रीहरू
- खाना, तयारी गर्ने र पकाउने कौशल र पोषण सल्लाहको साथ मद्दत
- घाउको हेरचाह जस्ता नर्सिङ सहायता
- पोडियाट्री, फिजियोथेरापी र व्यावसायिक थेरापी जस्ता सम्बद्ध स्वास्थ्य सहायता
- सहवर्ती गतिविधिहरू र सामूहिक भ्रमणहरू जस्ता सामाजिक सहायता
- अस्थायी राहत हेरचाह — तपाईंको हेरचाहकर्ताले छुट्टि लिएको अवधिमा तपाईंको हेरचाह।

कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम सेवाहरू कसरी प्राप्त गर्ने

कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम सेवाहरू प्राप्त गर्न निम्नानुसार कदमहरू चाल्नुहोस्:

1. मेरो एजकेयर (My Aged Care) मा सम्पर्क गर्नुहोस्
2. एजकेयर मूल्याङ्कन गराउनुहोस्
3. सहायता योजनामा सहमत हुनुहोस्
4. सेवा प्रदायकहरूको चयन गर्नुहोस् र तपाईंको शुल्कहरू निश्चित गर्नुहोस्
5. तपाईंका सेवाहरू व्यवस्थापन गर्नुहोस्

myagedcare

1 मेरो एजकेयर लाई सम्पर्क गर्नुहोस्

मेरो एजकेयर भनेको तपाईंले अष्ट्रेलिया सरकारद्वारा वित्त पोषित वृद्ध हेरचाह सेवाहरू व्यवस्थापन गर्ने ठाउँ हो। तपाईंले मेरो एजकेयर अनलाइन, फोन वा व्यक्तिगत रूपमा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ।

एजकेयर सेवाहरू पहुँच गर्न तपाईंले मूल्याङ्कन प्राप्त गर्न आवश्यक छ। यदि पहिले नै तपाईंको मूल्यांकन गरिएको छैन भने, तपाईंले निम्न तीनमध्ये एक मार्फत आवेदन दिन सक्नुहुन्छ:

अनलाईन

अनलाइन आवेदन फारम छिटो र प्रयोग गर्न सजिलो छ। तपाईंले आवेदन दिनु अघि योग्यता परीक्षकको प्रयोग पनि गर्न सक्नुहुनेछ।

MyAgedCare.gov.au/Apply-Online मा जानुहोस्।

टेलिफोन मार्फत

आफ्नो आवश्यकताहरू छलफल गर्न र फोन मार्फत मूल्याङ्कनको लागि आवेदन पूरा गर्न मेरो एजकेयर मा फोन गर्नुहोस्। सम्पर्क केन्द्र हप्ताको दिन बिहान 8 बजेदेखि साँझ 8 बजेसम्म र शनिबार बिहान 10 बजेदेखि 2 बजेसम्म खुला रहनेछ।

निःशुल्क फोनसेवा **1800 200 422**।

व्यक्तिगत रूपमा

सर्भिसेस अष्ट्रेलिया (Services Australia) सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा सामान्य जानकारी तथा सहायताको लागि नि:शुल्क व्यक्तिगत अपोइन्टमेन्टको लागि अनलाइन बुक गर्नुहोस्।

बिस्तृत सहायताको लागि तपाईंले तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध भएमा, भेटेर वा भिडियो च्याट मार्फत एजकेयर विशेषज्ञ अधिकारीसँग पनि कुरा गर्न सक्नुहुनेछ।

ServicesAustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-To-Face-Services मा जानुहोस्।

सर्भिसेस अष्ट्रेलिया सेवा केन्द्रहरू कार्यालय लाग्ने दिन बिहान 8 बजे देखि साँझ 5 बजेसम्म खुला हुन्छन्।

1800 227 475 मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

एजकेयर मूल्यांकनको लागि आवेदन गर्दा के आशा गर्ने

तपाईंले आवेदन दिएपछि तपाईं मूल्यांकनको लागि योग्य हुनुहुन्छ भने पत्ता लगाउन हामी तपाईंलाई केही प्रश्नहरू सोध्नेछौं। यदि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो मेडिकेयर नम्बर र सम्पर्क विवरण सहित केही व्यक्तिगत जानकारी प्रदान गर्नु आवश्यक पर्छ।

आवेदनको क्रममा, तपाईंले आफ्नो रोजाइको व्यक्ति, जस्तै परिवारको सदस्य, साथी वा हेरचाहकर्तालाई आफ्नो पञ्जीकृत सहायताकर्ताको रूपमा रोज्न सक्नुहुन्छ। यसको मतलब उनीहरूले तपाईंको तर्फबाट मेरो एजकेयर सँग कुरा गर्न सक्छन्, तपाईंलाई निर्णय लिन र तपाईंको जानकारी हेर्न वा अनुरोध गर्न मद्दत गर्न सक्दछन्। तपाईंले कुनै पनि समयमा आफ्नो पञ्जीकृत सहायताकर्ता परिवर्तन गर्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

हामी तपाईंसँग व्यक्तिगत ग्राहक अभिलेख सिर्जना गर्न अनुमति दिनको लागि पनि आग्रह गर्नेछौं। यसले तपाईंको आवश्यकताहरू, मूल्यांकन परिणामहरू र तपाईंले प्राप्त गर्नुहुने तपाईंको सेवाहरूको बारेमा हालको जानकारी राख्नेछ। ग्राहक अभिलेखले तपाईंको परिस्थितिलाई दोहोर्याउनु पर्ने आवश्यकतालाई कम गर्दछ।

तपाईंले आफ्नो मेरो एजकेयर अनलाइन खाता मार्फत आफ्नो ग्राहक रेकर्ड हेर्न सक्नुहुन्छ। यो खाता तपाईंको सेवाहरू, प्रतिनिधिहरू र व्यक्तिगत विवरणहरू व्यवस्थापन गर्नका लागि एक नि:शुल्क र सुरक्षित माध्यम हो। तपाईं आफ्नो माईगभ खाता (myGov account) मा लिङ्क गरेर आफ्नो अनलाइन खातामाथि पहुँच गर्न सक्नुहुनेछ।

थप जानकारीको लागि, **MyAgedCare.gov.au/Access-Your-Information-Online** मा जानुहोस्।

2 एजकेयर मूल्याङ्कन गराउनुहोस्

एजकेयर मूल्यांकनलाई सरल र सुधार गर्न एकल मूल्यांकन प्रणाली लागू गरिएको छ। यसले तपाईंको आवश्यकताहरू परिवर्तन हुँदा पनि तपाईंलाई एजकेयर र विभिन्न सेवाहरू प्राप्त गर्न सजिलो बनाउँछ।

एकल मूल्यांकन प्रणाली:

- यसले तपाईं, तपाईंका पञ्जीकृत सहायताकर्ताहरू, तपाईंको परिवारका सदस्यहरू र हेरचाहकर्ताहरूको लागि खोज्न सजिलो बनाउँदछ
- तपाईंले आफ्नो परिस्थितिको बारे बताउन दिनुपर्ने समय सीमित राख्छ
- मूल्यांकन प्रदायक परिवर्तन नगरी, तपाईंको बदलिँदो आवश्यकताहरू अनुरूप कार्य गर्दछ
- क्षेत्रीय, ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रहरूमा मूल्यांकन सेवामाथिको पहुँचमा सुधार गर्दछ।

एजकेयर आवश्यकताहरूको मूल्यांकन गर्ने सबै संगठनहरूले अब निम्न कार्यहरू गर्न सक्दछन्:

- कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रमको लागि गृह सहायता मूल्यांकनहरू
- घरमै सहायता कार्यक्रम, आवासीय अस्थायी हेरचाह र आवासीय एजकेयरमा प्रविष्ट हुन को लागि बिस्तृत मूल्यांकन।

यी मूल्याङ्कनहरू राष्ट्रिय एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर फ्लेक्सिबल एजकेयर, बहुउद्देश्यीय सेवाहरू र संक्रमणकालीन हेरचाह कार्यक्रम सेवाहरू पहुँच गर्न पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्यान्डर मूल्यांकन संस्थाहरूले अगस्ट 2025 देखि चरणबद्ध रूपमा वृद्ध एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्यान्डर मानिसहरूलाई सांस्कृतिक रूपमा सुरक्षित एजकेयर सेवाहरू उपलब्ध गराउन थालेको छ।

मूल्यांकनले कसरी काम गर्छ

एक पटक तपाईंले मेरो एजकेयर मा मूल्यांकनको लागि दर्ता गरेपछि तपाईंको रेफरल स्वीकार गरेको 2 – 6 हप्ताभित्र एक स्थानीय मूल्यांकन संगठनले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ।

तपाईंले बुक गर्नुभएको समय र मितिमा तपाईंको मूल्याङ्कन गर्न एक मूल्याङ्कनकर्ता तपाईंको घरमा आउनेछन्। मूल्याङ्कनमा तपाईंलाई सहयोग गर्न वा तपाईंको तर्फबाट बोल्नको लागि परिवारको सदस्य, साथी वा हेरचाहकर्तालाई राख्न सक्नुहुन्छ। एजकेयर मूल्याङ्कन नि:शुल्क छन्।

यदि तपाईं एक एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर वृद्ध व्यक्ति हुनुहुन्छ भने तपाईं मूल्यांकनमा तपाईंलाई मद्दत गर्न वा तपाईंको तर्फबाट बोल्न एल्डर केयर सपोर्ट कार्यकर्ता पनि राख्न सक्नुहुन्छ। मूल्यांकनकर्ताहरूले तपाईंको मूल्यांकनमा मद्दत गर्छन् भने तपाईंलाई दोभाषे सेवाको लागि मद्दत गर्न सक्छन्।

यदि तपाईंको घरमा व्यक्तिगत मूल्याङ्कन गराउन सम्भव छैन भने तपाईंको एजकेयर मूल्यांकनकर्ताले टेलिफोन वा भिडियो मूल्याङ्कनको व्यवस्था गर्न सक्छन्। यदि तपाईं दुर्गम इलाकामा, अस्पतालमा वा मौसमका कारण असाधारण परिस्थितिहरू हुनुहुन्छ भने पनि यस्तो व्यवस्था गर्न सकिन्छ।

तपाईंको मूल्यांकनको क्रममा तपाईंको दैनिक गतिविधिहरू, आवश्यकताहरू र प्राथमिकताहरूको बारेमा तपाईंलाई सोधिनेछ। तपाईंले के राम्ररी गर्न सक्नुहुन्छ, के गर्न तपाईंलाई केही मद्दत चाहिन्छ र तपाईं के गर्न सक्षम हुन चाहनुहुन्छ भनेर पनि सोधिनेछ।

तपाईंको मूल्याङ्कन भएपछि तपाईंले सरकारी वित्त पोषित एजकेयर सेवाहरूको लागि तपाईंले दिनुभएको निवेदनमा निर्णय र, यदि तपाईं योग्य हुनहुन्छ भने, सहायता योजना प्राप्त गर्नुहुनेछ।

मूल्यांकनको बारे गुनासो

यदि तपाईंसँग आफ्नो मूल्यांकनको बारेमा गुनासाहरू छन् भने, सबैभन्दा पहिला तपाईंको एजकेयर मूल्यांकनकर्तासँग कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस् किनकि यसबाट नै त्यसको समाधान प्राप्त गर्न सम्भव हुनसक्छ।

एजकेयर मूल्यांकन गर्ने संस्थाहरूसँग प्रतिक्रिया र उजुरी प्रक्रियाहरू हुन्छन् र उनीहरूले तपाईंका गुनासोहरू सम्बोधन गर्न तपाईंसँग काम गर्नेछन्।

यदि तपाईं र एजकेयर मूल्यांकनकर्ताले समस्या समाधान गर्न नसकेको खण्डमा वा तपाईंले सिधै उनीहरूलाई सम्पर्क गर्न असहज महसुस गर्नुभएमा मेरो एजकेयर (My Aged Care) लाई निःशुल्क नम्बर **1800 200 422** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

3 सहायता योजनामा सहमत हुनुहोस्

एजकेयर मूल्यांकनकर्ताले व्यक्तिगत सहायता योजना विकास गर्न तपाईंसँग काम गर्नेछन्। तपाईंको सहायता योजनाले तपाईं कुन सेवाहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ भनेर व्याख्या गर्नेछ।

तपाईंको सहायता योजना तपाईंको आवश्यकताहरू अनुरूप हुनेछ, र तपाईंको स्वतन्त्रता तथा जीवनको गुणस्तर बढाउन विकसित गरिनेछ।

उदाहरणका लागि, तपाईंको सहायता योजनामा निम्नसँग सम्बन्धित सल्लाह वा रेफरलहरू समावेश हुन सक्छ:

- तपाईंलाई घरमा स्वतन्त्र र सुरक्षित रहन मद्दत गर्न सहायक यन्त्रहरू वा उपकरणहरू
- खाना र खानेकुराको तयारी
- तपाईंलाई साथीहरू, सेवाहरू र स्थानीय समुदायसँग सम्पर्कमा रहन मद्दत गर्न अपोइन्टमेन्टहरू, समूहहरू र गतिविधिहरूमा यातायात
- व्यायाम र / वा दैनिक गतिविधि कार्यक्रम
- लड्ने सम्भावना कम गर्ने रणनीतिहरू।

तपाईंको एजकेयर मूल्यांकनकर्ताले तपाईंको लागि विकल्पहरूका बारेमा पनि सुझाव दिन सक्छ जुन CHSP को भाग नहुन पनि सक्छन्। यसमा स्थानीय सामुदायिक सेवाहरू, समूहहरू र गतिविधिहरू जस्ता कुराहरू समावेश हुन सक्छन्।

तपाईंले तपाईंको लागि उचित सेवा र सहायताहरू प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्न तपाईंको सेवा प्रदायकले प्रत्येक 12 महिनामा तपाईंको सहायता योजनाको पुनरावलोकन गर्नु पर्दछ।

4 सेवा प्रदायकहरूको चयन गर्नुहोस् र तपाईंको शुल्कहरू निश्चित गर्नुहोस्

तपाईंको क्षेत्रमा सेवा प्रदायकहरूले कस्तो सेवाहरू प्रदान गर्दछन् भन्ने थाहा पाउन तपाईंको एजकेयर मूल्यांकनकर्तालाई सोध्नुहोस् वा मेरो एजकेयर वेबसाइटमा जानुहोस्।

मेरो एजकेयर वेबसाइटको 'Find a Provider' सेवाले तपाईंले चाहेको स्थानमा प्रदायकहरू खोज्न र तुलना गर्न मद्दत गर्दछ। **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider** मा जानुहोस्।

तपाईं कसैसँग आमनेसामने कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले तोकिएका स्थानहरूका, यदि तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध भएमा, सर्भिसेस अष्ट्रेलिया सेवा केन्द्रका एजकेयर विशेषज्ञ अधिकारीसँग अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न सक्नुहुनेछ अथवा भिडियो च्याट मार्फत कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। **ServicesAustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-To-Face-Services** मा जानुहोस्।

एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरूले एजकेयर प्रदायक छनौट गर्दा एल्डर केयर सपोर्ट कार्यकर्ताद्वारा सहयोग प्राप्त गर्न सक्छन्।

तपाईंको एजकेयर मूल्यांकनकर्ताले तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा सम्बन्धित प्रदायक (हरू) लाई 'सेवाको लागि रेफरल' पठाउने व्यवस्था गर्न सक्दछ। सेवाको लागि रेफरलले प्रदायकहरूलाई त्यहाँ सेवा चाहने नयाँ ग्राहक भएको सूचित गर्छ र तिनीहरूलाई व्यवस्था गर्न तपाईंलाई सम्पर्क गर्न संकेत गर्दछ।

तपाईंले उनीहरूको सेवाहरू तपाईंको लागि सही छन् कि छैनन् भनेर निर्णय गर्न सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाईंले यसो गर्न चाहनुभएमा तपाईंको एजकेयर मूल्यांकनकर्तालाई तपाईंलाई 'रेफरल कोड' दिन आग्रह गर्नुहोस्। तपाईंले सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्दा यो उपलब्ध गराउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं उनीहरूको सेवाहरू स्वीकार गर्न चाहनुभएमा यसले तिनीहरूलाई तपाईंको ग्राहक अभिलेख हेर्न, रेफरल स्वीकार गर्न र तपाईंको लागि सेवाहरूको व्यवस्था शुरु गर्न अनुमति दिन्छ।

यदि तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा कुनै पनि सेवाहरू तत्काल उपलब्ध छैन भने, तपाईंलाई प्रतीक्षा सूचीमा राखिन सक्छ र तपाईंले मेरो एजकेयर (My Aged Care) लाई सम्पर्क गर्नु पर्ने हुनसक्छ। यदि तपाईंलाई प्रतीक्षा सूचीमा राखिएको छ र सेवाहरू उपलब्ध भएको खण्डमा, प्रतीक्षा सूचीमा भएका व्यक्तिहरूमध्ये सबैभन्दा बढी आवश्यकता भएको व्यक्तिहरूलाई पहिला सेवाहरू प्रदान गरिनेछ।

तपाईंको शुल्क कसरी गणना गर्ने

CHSP मा, तपाईंले प्राप्त गर्ने सेवाहरूको शुल्कमा योगदान गर्न आवश्यक छ, यदि तपाईं त्यसो गर्न सक्नुहुन्छ भने।

तपाईंले आफ्नो स्वीकृत हेरचाह योजना भन्दा बाहिरका सेवाहरू नलिएसम्म तपाईंलाई सेवाहरूको पूर्ण शुल्क तिर्न भनिनेछैन।

अष्ट्रेलियाली सरकारले ग्राहक शुल्क उचित र किफायती स्तरमा राख्न सकियोस् भनेर CHSP सेवा प्रदायकहरूलाई अनुदान दिन्छ।

तपाईंले तिर्नु पर्ने कुनै पनि शुल्क सेवाहरू प्रदान गर्नु अगाडि नै तपाईं र सेवा प्रदायकबीच सहमति तय गरिनेछ।

तपाईंको उमेर पेन्सन तपाईंको सेवाहरूको शुल्कमा तपाईंले गर्नुभएको योगदानबाट प्रभावित हुनेछैन।

प्रदायकहरूले तपाईंको शुल्क कसरी तय गर्छन्

प्रत्येक सेवा प्रदायकको आफ्नै ग्राहक योगदान नीति हुनु आवश्यक छ र त्यसलाई तपाईंको शुल्क निर्धारण गर्न प्रयोग गर्नेछन्। सेवा प्रदायकहरूले आफ्नो ग्राहक योगदान नीति सार्वजनिक रूपमा उपलब्ध गराउनुपर्छ। तपाईंले आफ्नो सेवा प्रदायकलाई उनीहरूको नीतिको प्रतिलिपि दिन अनुरोध गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंको शुल्कहरू तय गर्न, तपाईंको सेवा प्रदायकले मूल्यांकनको क्रममा तपाईंले एजकेयर मूल्यांकनकर्तालाई दिनुभएको जानकारीलाई विचार गर्नेछ। प्रदायकले तपाईंको वित्तीय अवस्थाको बारेमा तपाईंलाई थप प्रश्नहरू सोध्न सक्छ। तिनीहरूले तपाईंको भुक्तानी गर्ने क्षमता र तपाईंले खोजी गरिरहनु भएको सेवाहरूको संख्या र प्रकारलाई ध्यानमा राख्नेछन्।

तपाईंले प्राप्त गर्ने सेवाहरूको बारेमा र प्रत्येक सेवाको लागि तपाईंले कति योगदान गर्नुपर्छ भनेर तपाईंको सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

सेवा प्रदायकहरूले तपाईंले सेवाहरू लिन थाल्नु अगाडि नै तपाईंसँग योगदान रकमहरू छलफल र सहमति गर्नुपर्दछ।

शुल्क सहायता

यदि अनुरोध गरिएको योगदान रकम भुक्तानी गर्न तपाईं असमर्थ हुनुहुन्छ भने, कृपया सेवा प्रदायकसँग कुनै पनि सेवा प्रदान गर्नु अघि के-के व्यवस्था गर्न सकिन्छ भन्ने छलफल गर्नुहोस्।

यदि तपाईं सो रकम योगदान गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई सेवाहरूबाट बञ्चित गरिने छैन। आफ्नो हेरचाह शुल्कमा योगदान गर्न कम सक्षम व्यक्तिहरूको सुरक्षाको लागि सेवा प्रदायकहरूको आ-आफ्नै व्यवस्थाहरू हुनेछन्।

तपाईंलाई भुक्तानी गर्न भनिएको रकम अपील गर्ने अधिकार तपाईंलाई हुन्छ। तपाईं आफ्नो शुल्कका बारे प्रश्न गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंले पहिले आफ्नो सेवा प्रदायकसँग यो छलफल गर्नुपर्छ।

तपाईंले वित्तीय जानकारी र शिक्षा कहाँबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ?

तपाईंको एजकेयरको लागि कसरी भुक्तानी गर्ने भनेर निर्णय गर्नु अघि स्वतन्त्र वित्तीय सल्लाह लिनु राम्रो विचार हो। साथै, यदि तपाईं र तपाईंको जीवनसाथी दुवैलाई एजकेयरमा पहुँच चाहिएमा तपाईंहरूको एकअर्काको भुक्तानी विधिहरूले एकअर्काको एजकेयर शुल्क र योगदानलाई असर गर्न सक्छ।

एजकेयर शुल्क र योगदानको बारेमा थप जान्नको लागि, तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध भएमा तोकिएका सर्भिसेस अष्ट्रेलिया सेवा केन्द्रहरूका एजकेयर विशेषज्ञ अधिकारीसँग अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न, वा भिडियो च्याटको लागि निःशुल्क फोनसेवा **1800 227 475** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वित्तीय सूचना सेवाबाट आफ्नो वित्त व्यवस्थापनको बारेमा आधारभूत जानकारी पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। यो नि: शुल्क सेवाले तपाईंलाई तपाईंको वर्तमान र भविष्यका आवश्यकताहरूको लागि लगानी र वित्तीय मामिलाहरूको बारेमा सु-सूचित निर्णय लिन मद्दत गर्दछ।

ServicesAustralia.gov.au/Financial-Information-Service मा जानुहोस्।

सेवा प्रदायकहरूबाट के अपेक्षा राख्ने

CHSP सेवा प्रदायकहरूले तपाईंले आफैँ गर्न सक्ने कुरा गर्न दिने र तपाईंको जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न मद्दतको लागि सहयोग गर्नुपर्छ।

तिनीहरूले तपाईंलाई आफ्नो आवश्यकता र प्राथमिकताहरूमा ध्यान केन्द्रित गरेर र तपाईंको सबल पक्षमा केन्द्रित गरेर सकेसम्म आत्मनिर्भर भएर बाँच्न मद्दत गर्नेछन्।

तिनीहरूले जुन सेवाहरू प्रदान गर्न दर्ता भएका छन् ती सेवाहरू तपाईंको परिस्थितिहरू अनुरूप तपाईं, तपाईंको परिवार, साथी र हेरचाहकर्तासँग सहकार्य गरेर प्रदान गर्नुपर्छ।

सेवा प्रदायकहरूले तपाईंको सेवाहरू शुरू गर्नुअघि सेवा सम्झौता र हेरचाह तथा सेवा योजना तयार गर्न तपाईंसँग कार्य गर्नेछन्। सेवा सम्झौता र हेरचाह तथा सेवा योजनामा तपाईंको प्रदायकको बारेमा जानकारी, कसरी र कहिले तपाईंलाई सेवाहरू प्रदान गरिनेछ र तपाईंले कति तिर्नुहुनेछ भन्ने उल्लेख गरिएको हुन्छ।

सेवा प्रदायकहरूले निरन्तर तपाईंका आवश्यकताहरू पूरा गर्ने छन् भन्ने निश्चित गर्न प्रत्येक १२ महिनामा तपाईंको सेवा सम्झौता र हेरचाह तथा सेवा योजनामा पुनरावलोकन गर्नुपर्नेछ।

हेरचाह आवश्यकताहरू परिवर्तन गर्नेबारे

त्यस अवधिमा यदि तपाईंको आवश्यकताहरूमा परिवर्तन भएमा तपाईं, तपाईंको पञ्जीकृत सहायताकर्ता, परिवारका सदस्य वा तपाईंको एजकेयर सेवा प्रदायकले मेरो एजकेयर लाई सम्पर्क गरेर पुन: मूल्यांकनको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

एकल मूल्यांकन प्रणाली अन्तर्गत, तपाईंको पहिलो पुनर्मूल्यांकन वा सहायता योजना समीक्षा एक फरक मूल्यांकन संगठनबाट हुनसक्छ।

त्यसपछि तपाईंले भविष्यका सबै पुनर्मूल्यांकनका लागि एउटै मूल्यांकन संगठन राख्नुहुनेछ। मूल्यांकनकर्ताहरूले सहायता योजना समीक्षा गर्न जारी राख्नेछन्, जसले गर्दा तपाईंलाई अघिल्लो पटक देखेको उही मूल्यांकन संगठनसँग रहन सजिलो बनाउँदछ।

एक पटक तपाईंको नयाँ आवश्यकताहरू के हो भन्ने स्पष्ट भएपछि, तपाईंका लागि सबैभन्दा उचित हेरचाह र सेवाहरूको विकल्पहरू दिइनेछ।

प्रदायकहरू वा स्थानहरू परिवर्तन गर्नेबारे

तपाईंले शुरूमा आफ्नो सेवा प्रदायक (हरू) सँग कुरा गर्नुपर्छ, जसले तपाईंलाई पुनः मेरो एजकेयर (My Aged Care) मा रेफर गर्न सक्छन्। तपाईं आफ्नो आवश्यकताको बारेमा कुरा गर्न मेरो एजकेयर लाई सीधा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंको परिस्थिति अनुसार तपाईंले अर्को मूल्यांकन गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

अस्पतालमा बस्दा

तपाईंको CHSP सेवा प्रदायक (हरू) लाई तपाईं अस्पतालमा हुनुहुन्छ भन्ने थाहा दिन उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् ताकि तपाईं आवासबाट टाढा हुँदा तपाईंको सेवाहरू स्थगित गर्न सकियोस्।

तपाईं आवास फर्केपछि अतिरिक्त सहायता प्रदान गर्न छोटो अवधिको लागि अतिरिक्त CHSP सेवाहरू प्राप्त गर्न योग्य हुन सक्नुहुन्छ। मूल्यांकनको लागि अनुरोध गर्न तपाईंको सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् वा तपाईं मेरो एजकेयर लाई निःशुल्क नम्बर **1800 200 422** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको आवश्यकताहरू उल्लेखनीय रूपमा परिवर्तन भएको छ भने, तपाईंको सेवाहरूमा पनि परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन सक्छ। अथवा अर्को प्रकारको एजकेयर सेवा अब अझ उपयुक्त हुन सक्छ, जस्तै संक्रमण हेरचाह कार्यक्रम। यी सहायताहरूमाथि पहुँच गर्न तपाईंलाई अर्को मूल्यांकनको आवश्यकता हुनेछ।

तपाईंको कानुनी अधिकार र जिम्मेवारीहरू

नयाँ *एजकेयर ऐन* अन्तर्गत, तपाईंका अधिकारहरू तपाईंको एजकेयरको केन्द्रमा हुन्छ। यदि तपाईं एजकेयर सेवाहरू प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईं घरमा वा आवासीय हेरचाहमा स्वतन्त्र रूपमा बसेको भएपनि, तपाईंले आफ्नो अधिकारहरूको सम्मान हुने र तपाईंको इच्छाहरू पूरा गर्ने आशा गर्नुपर्दछ।

अधिकारहरूको विवरण

एजकेयर ऐन 2024 मा अधिकारको विवरण समावेश छ।

अधिकारहरूको विवरण (Statements of Rights) ले तपाईंको अधिकारहरूलाई तपाईंको एजकेयरको केन्द्रविन्दुमा राख्दछ - ताकि तपाईंले तपाईं कसरी र कहाँ बस्ने , आवश्यक जानकारी र सहायता कसरी लिने, तपाईंको इच्छाहरू कसरी व्यक्त गर्ने र तपाईंको संस्कृति र पहिचानको सम्मान कसरी गर्ने भन्ने बारे निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ। यसले तपाईंको परिवार र हेरचाहकर्ताहरू सहित तपाईंको वरपरका मानिसहरूले तपाईंको चयनहरू स्वीकार मात्र होइन तर सम्मान पनि सुनिश्चित गर्दछ।

यी निर्णयहरू गर्न तपाईं कसबाट सहायता प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भनेर छनौट गर्ने अधिकार पनि तपाईंसँग हुनेछ।

थप जानकारीको लागि **MyAgedCare.gov.au/Know-Your-Rights** मा जानुहोस्।

पञ्जीकृत सहयोगकर्ताहरू

तपाईंले निर्णयमा पुग्न मद्दत र तपाईंका निर्णयहरू व्यक्त गरिदिन अन्य व्यक्तिको सहायता लिन सक्नुहुन्छ वा आवश्यक हुन सक्छ। तपाईं जानकारी बुझ्न र आफ्नो इच्छाहरू संवाद गर्न मद्दतको लागि सहायताकर्ताहरू दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ, यदि तपाईं तिनीहरूलाई चाहनुहुन्छ भने।

नयाँ पञ्जीकृत सहायताकर्ताको भूमिकाले वर्तमान मेरो एजकेयर प्रतिनिधि सम्बन्धहरूलाई प्रतिस्थापन गर्दछ र एजकेयर प्रणालीमा लागू हुनेछ। यदि तपाईं आफ्नो हालको मेरो एजकेयर प्रतिनिधिलाई सहायताकर्ताको रूपमा निरन्तरता दिन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले केही गर्न आवश्यक छैन।

तपाईंको प्रतिनिधिहरूको बारे थाहा पाउन वा अद्यावधिक गर्न वा सो नगर्न **मेरो एजकेयर अनलाइन एकाउन्ट** मा जानुहोस् वा **1800 200 422** मा निःशुल्क फोनसम्पर्क गर्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि **MyAgedCare.gov.au/Registering-Supporter** मा जानुहोस्।

तपाईंको वृद्ध हेरचाहको बारेमा उजुरी

यदि तपाईंलाई आफू वा अरू कसैले पाइरहेको हेरचाहको बारेमा गुनासो छ भने यसको बारेमा कुरा गर्न महत्त्वपूर्ण छ। पहिलो चरणमा तपाईंले आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुपर्छ। नयाँ एजकेयर ऐन अन्तर्गत सबै प्रदायकहरूसँग गुनासो व्यवस्थापन प्रणाली र प्रक्रिया हुनु आवश्यक छ।

यदि तपाईंले आफ्नो प्रदायकसँग गुनासो राख्नुभयो भने तिनीहरूले त्यसको सुनुवाइ गर्नुपर्छ र छिटो तथा निष्पक्ष रूपमा निर्णय दिनुपर्छ। यदि तिनीहरूले त्यसो नगरेमा तपाईंलाई सजायको डर बिना एजकेयर गुणस्तर तथा सुरक्षा आयोग (आयोग) सँग मुद्दा उठाउने अधिकार छ।

आयोगले तपाईंको चिन्ता वा गुनासो समाधान गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको सेवा प्रदायकसँग कसरी सीधा कुरा गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी पनि प्रदान गर्न सक्दछन्।

गुनासो गर्नु सुरक्षित र सजिलो छ। तपाईंले एक गोपनीय वा बेनामी उजुरी दिन सक्नुहुन्छ। उजुरी गर्नु भनेको 'गाह्रो हुनु' होइन – यसले हेरचाहको गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ र समान समस्या भएका अन्य व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्न सक्छ।

एजकेयर गुणस्तर तथा सुरक्षा आयोगलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईं आयोगमा धेरै तरिकाले सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ:

- निम्न लिंकमा जानुहोस्: **AgedCareQuality.gov.au/Complaints-Concerns**
- निःशुल्क फोनसेवा: **1800 951 822**
- पत्राचार गर्नुहोस्: Aged Care Quality and Safety Commission
  GPO Box 9819
  [तपाईंको राजधानी शहर] [तपाईंको राज्य/क्षेत्र]

वकालत, जानकारी र सहायता

अष्ट्रेलिया सरकारले वृद्धवृद्धाहरूको आवश्यकताको प्रतिनिधित्व र वकालत गर्ने शीर्ष निकायहरू र अन्य समूहहरूसँग नजिकबाट सहकार्य गर्दछ, उदाहरणका लागि: एजकेयर काउन्सिल अफ एल्डर्स् (Aged Care Council of Elders), काउन्सिल अन द एजिङ (Council on the Ageing) (COTA), राष्ट्रिय एजकेयर सल्लाहकार परिषद् (National Aged Care Advisory Council) र वृद्ध व्यक्तिहरूको वकालत नेटवर्क (Older Persons Advocacy Network) (OPAN)।

सरकारले OPAN लाई नेशनल एजकेयर एड्भोकेसी कार्यक्रम संचालन गर्न अनुदान दिन्छ। यस कार्यक्रमले सरकारद्वारा वित्त पोषित एजकेयर सेवा चाहने वा प्राप्त गर्ने वृद्ध व्यक्तिहरू, उनीहरूको परिवार वा हेरचाहकर्ताहरूलाई निःशुल्क, गोपनीय र स्वतन्त्र जानकारी र सहयोग प्रदान गर्दछ।

OPAN को एजकेयर अधिवक्ताहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्:

- तपाईंको एजकेयर अधिकारहरू थाहा पाउनुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस्
- तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्ने एजकेयर सेवाहरू खोज्नुहोस् र
- तपाईंको सरकार-वित्त पोषित एजकेयर प्रदायकसँग समस्याहरू समाधान गर्नुहोस्।

यदि तपाईंसँग प्रश्न वा गुनासाहरू छन् भने, तपाईंले एक एजकेयर **अधिवक्तालाई एजकेयर एड्भोकेसि लाइन 1800 700 600** मा फोन गरेर कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई आफ्नो राज्य वा क्षेत्रमा वृद्ध हेरविचार वकालत संगठनसँग सम्पर्क गराइनेछ।

OPAN.org.au हेर्नुहोस्

थप सहायता

अनुवाद तथा दोभाषे सहायता

अनुवाद तथा दोभाषे सेवाहरूको लागि, फोन गर्नुहोस्:

अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS National) – **131 450**, अपरेटरलाई तपाईंले बोल्ने भाषा बताउनुहोस् र उनीहरूलाई **1800 200 422** मा मेरो एजकेयर मा फोन गर्न भन्नुहोस्।

एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर दोभाषे सेवाहरूको लागि, फोन गर्नुहोस्:

मेरो एजकेयर (My Aged Care) – **1800 200 422** मा सम्पर्क गर्नुहोस् र दोभाषे माग्नुहोस्।

उपलब्ध भाषाहरूको सूची हेर्नुहोस्: **MyAgedCare.gov.au/Accessible-All**।

सांकेतिक भाषा दोभाषे सेवाहरूको लागि, फोन गर्नुहोस्:

डेफ कनेक्ट (Deaf Connect) – **1300 773 803** वा **Interpreting@DeafConnect.org.au** मा इमेल गर्नुहोस्।

दोभाषे उपलब्ध भएको सुनिश्चित गर्न पहिले नै सम्पर्क गर्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि, **DeafConnect.org.au** मा जानुहोस्।

यदि तपाईं बहिरो हुनुहुन्छ वा राम्ररी सुन्नुहुन्न, वा तपाईंलाई बोल्न वा बातचित गर्न गाह्रो हुन्छ भने, फोन गर्नुहोस्:

NRS वेबसाइटमा आफ्नो मनपर्ने फोन च्यानल चयन गरेर राष्ट्रिय रिले सेवा (NRS) मा सम्पर्क गर्नुहोस्। छनोट भएपछि, NRS लाई मेरो एजकेयर (My Aged Care) लाई **1800 200 422** मा फोन गर्न भन्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि **AccessHub.gov.au/About-The-NRS** मा जानुहोस्।

डिमेन्सिया सहायता

अष्ट्रेलिया सरकारले सबै एजकेयर प्रदायकहरूले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूको आवश्यकताहरू पूरा गर्ने सेवाहरू प्रदान गर्ने अपेक्षा गर्दछ।

- **राष्ट्रिय डिमेन्सिया सहायता कार्यक्रम (National Dementia Support Program)** (NDSP) ले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरू, उनीहरूका परिवार, हेरचाहकर्ता र प्रतिनिधिहरूका लागि विस्तृत दायराका सहायता सेवाहरू प्रदान गर्दछ। सेवाहरू अष्ट्रेलियाभरि फोन, अनलाइन र व्यक्तिगत रूपमा उपलब्ध छन्, र जानकारी, शिक्षा, परामर्श, सहायता गतिविधिहरू, साथीहरूको परामर्श र सल्लाह समावेश छन्।

  डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया (Dementia Australia) को राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस् – **1800 100 500** मा 24 सै घण्टा, हप्ताको 7 तै दिन नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।

  थप जानकारीको लागि, **Health.gov.au/NDSP** मा जानुहोस्।

- **डिमेन्सिया व्यवहार व्यवस्थापन सल्लाहकार सेवा (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** (DBMAS) ले डिमेन्सियाका व्यवहारिक र मनोवैज्ञानिक लक्षणहरूले व्यक्तिको हेरचाह वा जीवनको गुणस्तरलाई असर गर्दा मानिसहरूलाई व्यक्तिगत सहयोग प्रदान गर्दछ। प्रशिक्षित सल्लाहकारहरूले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूको हेरचाह गर्ने सेवा प्रदायकहरू र व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्न कुनै पनि स्थान वा वातावरणमा काम गर्छन्।

  डिमेन्सिया सपोर्ट अष्ट्रेलियालाई सम्पर्क गर्नुहोस् – **1800 699 799** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्, दिनको 24 सै घण्टा, हप्ताको 7 तै दिन।

  DBMAS बारे थप जानकारीको लागि **Health.gov.au/DBMAS** हेर्नुहोस्।

डिमेन्सिया सहायताको बारेमा थप जानकारीको लागि यहाँ जानुहोस् **MyAgedCare.gov.au/Living-Memory-Loss-Dementia-Or-Depression**।

घरबारविहीनता वा होर्डिङ (थुपार्ने) सहायता

निम्न मानिसहरूलाई सहायता उपलब्ध छ:

- सामानहरू थुपार्ने बानी भएका
- फोहोर वातावरणमा बाँच्ने
- जो घरबारविहीनताको जोखिममा छन्
- जो आफूलाई आवश्यक पर्ने एजकेयर सहायता प्राप्त गर्न असमर्थ छन्।

सहायताहरूमा निम्न समावेश छन्:

- हेरचाह योजना
- विशेषज्ञ सहायता सेवाहरूको लिङ्कहरू
- एक पटकको सरसफाई।

यदि तपाईं घरबारविहीन हुनुहुन्छ वा घरबारविहीन हुने जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तपाईं कमनवेल्थ गृह सहयोग कार्यक्रमका सेवाहरू पहुँच गर्न पनि योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

मेरो एजकेयर (My Aged Care) लाई निशःशिल्क फोन गर्नुहोस् – **1800 200 422** वा सहायताको लागि सर्भिसेस अष्ट्रेलिया सेवा केन्द्रमा जानुहोस्।

विविध आवश्यकता भएका मानिसहरूलाई सहायता

अष्ट्रेलिया सरकारले हाम्रो समाज विविध छ र मानिसहरूसँग जीवनका विविध अनुभवहरू छन् भन्ने कुरा स्वीकार गर्दछ।

विविध आवश्यकता भएका मानिसहरूलाई आवश्यक पर्ने मद्दतमा पहुँच पुर्‍याउन धेरै कार्यक्रम र सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको क्षेत्रमा विशेष आवश्यकता भएका समूहहरूलाई विशेष सेवा प्रदान गर्ने विशेष सेवाहरू हुन सक्छन्। तपाईंले मेरो एजकेयर मार्फत वा आफ्नो एजकेयर मूल्याङ्कनकर्तालाई सोधेर थप जानकारी लिन सक्नुहुन्छ।

सेवा प्रदायकहरूले हेरचाह र सेवाहरू प्रदान गर्दा विशिष्ट र विविध आवश्यकताहरूलाई विचार, सम्मान र समर्थन गर्नुपर्छ। कुनै पनि सेवा प्रदायकले कसैमाथि भेदभाव गर्नु हुँदैन, जसमा निम्न समावेश छन्:

- 'स्टोलन जेनेरेसन' का बाँचेका मानिसहरू सहित एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरू
- भूतपूर्व सैनिक वा युद्ध विधवाहरू
- सांस्कृतिक, जातीय र भाषिक रूपमा विविध पृष्ठभूमिका मानिसहरू
- आर्थिक वा सामाजिक रूपमा विपन्न व्यक्तिहरू
- घरबारविहीनता अनुभव गरिरहेका वा घरबारविहीनताको जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू
- जबरजस्ती धर्मपुत्र ग्रहण वा निष्कासनद्वारा अलग गरिएका आमाबाबु र बच्चाहरू
- संस्थागत बाल यौन दुर्व्यवहारबाट बचेका वयस्कहरू
- घर बाहिर हेरचाहमा राखिएका बिर्सिएका अष्ट्रेलियालीहरू र पूर्व बाल आप्रवासीहरू सहित हेरचाह छोड्नेहरू
- समलैंगिक, समलिङ्गी, उभयलिंगी, ट्रान्स/ट्रान्सजेन्डर वा अन्तरलिङ्गी वा अन्य यौन झुकाव वा लिङ्ग विविध वा शारीरिक रूपमा विविधता भएकाहरू
- अपाङ्गता भएका वा मानसिक रूपमा अस्वस्थ व्यक्तिहरू
- स्नायुविविधता भएका व्यक्तिहरू
- बहिरा, बहिरा दृष्टिविहीन, दृष्टिविहीन वा सुन्न नसक्ने व्यक्तिहरू
- ग्रामीण, दुर्गम वा धेरै दुर्गम क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरू।

अष्ट्रेलियाको जातीय समुदाय परिषद्को महासंघ
(Federation of Ethnic Communities' Councils Australia)

अष्ट्रेलियाको जातीय समुदाय परिषद्को महासंघ (FECCA) सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध पृष्ठभूमिका अष्ट्रेलियालीहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने राष्ट्रिय स्तरको उच्च निकाय हो। FECCA ले सांस्कृतिक वा भाषिक अवरोधका कारण कोही पनि पछाडि नपरोस् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्ने काम गर्छ।

थप जानकारीको लागि, **FECCA.org.au** मा जानुहोस्।

सांस्कृतिक रूपमा उपयुक्त हेरचाहमा साझेदारहरू (PICAC)

PICAC राज्य र क्षेत्रीय संस्थाहरू हुन् जसले सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविधता भएका वृद्धवृद्धाहरू र उनीहरूका परिवारहरूलाई उनीहरूको वृद्ध हेरचाह आवश्यकताहरूको बारेमा सूचित निर्णयहरू लिन मद्दत गर्छन्।

थप जानकारीको लागि, **PICACAlliance.org** मा जानुहोस्।

ज्येष्ठ नागरिकहरूमाथि हुने दुर्व्यवहार र दुर्व्यवहारको अन्त्य गर्ने

ज्येष्ठ नागरिकहरूमाथिको दुर्व्यवहार कहिल्यै पनि स्वीकार्य हुँदैन। दुर्व्यवहार शारीरिक, यौन, मनोवैज्ञानिक वा भावनात्मक, आर्थिक वा उपेक्षित हुन सक्छन्। यसले हानि, कष्ट गराउँछ र मर्यादा तथा सम्मान गुमाउँछ। ज्येष्ठ नागरिकहरूमाथि हुने दुर्व्यवहार र दुर्व्यवहार मानव अधिकारको उल्लङ्घन हो।

यदि तपाईंले दुर्व्यवहार भोगिरहनुभएको छ, वा दुर्व्यवहार भोगिरहेको हुन सक्ने कसैलाई चिन्नुहुन्छ भने, मद्दत र सहायता उपलब्ध छ।

जानकारी वा सल्लाहको लागि तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस्:

- 1800ELDERHelp मा वा **1800 353 374** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।
- थप जान्नको लागि **Compass.info** मा जानुहोस्।
- आपतकालीन अवस्थामा **000** (तीन शून्य) मा फोन गर्नुहोस्।

हेरचाहकर्ताहरूको लागि सहायता

केयरर गेटवे (Carer Gateway) ले हेरचाहकर्ताहरूलाई उनीहरूको हेरचाह गर्ने भूमिकामा मद्दत गर्न व्यक्तिगत, फोन र अनलाइन सेवाहरू र राष्ट्रिय रूपमा सहयोग प्रदान गर्दछ।

- सोमबार-शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि 5 बजेसम्म **1800 422 737** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्, र स्थानीय केयरर गेटवे सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्न विकल्प 1 चयन गर्नुहोस्।
- जानकारी, सल्लाह र स्रोतहरूको लागि **CarerGateway.gov.au** मा जानुहोस्।

थप स्रोतहरू, सेवाहरू र सहयोगी समूहहरूको लागि मेरो एजकेयर (My Aged Care) को वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au/For-Carers** मा जानुहोस्।

स्वस्थ वृद्धावस्थाको लागि सहायता

तपाईं, वा प्रियजनले, तपाईंको स्वास्थ्य जाँच गर्न सक्नुहुन्छ र LiveUp वेबसाइटमा स्वस्थ वृद्धावस्थालाई बढावा दिने उत्पादनहरू र सेवाहरूको लागि व्यक्तिगत सुझावहरू फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

LiveUp ले तपाईंलाई दैनिक जीवनयापनमा मद्दत गर्ने कम लागतका सहायक उत्पादनहरू र उपकरणहरूको सुझाव दिनुका साथै तपाईंलाई वा उमेर-सम्बन्धित कल्याणको साथ प्रियजनलाई मद्दत गर्न व्यक्तिगत व्यायाम र सेवाहरूको बारे सुझाव दिन सक्छ।

थप जानकारीको लागि, निम्न लिंकमा जानुहोस् **LiveUp.org.au** वा निःशुल्क फोनसेवा **1800 951 971** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

एल्डर केयर सहायता

एल्डर केयर सपोर्ट कार्यबलले वृद्ध एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरू, उनीहरूका परिवार र हेरचाहकर्ताहरूलाई उनीहरूको शारीरिक र सांस्कृतिक आवश्यकताहरू पूरा गर्न एजकेयर सेवाहरू पहुँच गर्न मद्दत गर्दछ। राष्ट्रिय एबोरिजिनल समुदाय नियन्त्रित स्वास्थ्य संगठन (National Aboriginal Community Controlled Health Organisation) ले देशभरका आफ्ना साझेदार संस्थाहरू मार्फत यो कार्यक्रम प्रदान गर्दछ।

थप जानकारीको लागि, **MyAgedCare.gov.au/Elder-Care-Support-Program** मा जानुहोस्।

हेरचाह खोजकर्ताबाट मद्दत

हेरचाह खोजकर्ताहरूले समुदायमा एजकेयर सेवाहरू र अन्य सहयोगहरू पहुँच गर्न तीव्र मद्दत चाहिने वृद्ध व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्छन्। यो सहयोग गर्ने अरू कोही नभएका र जोखिमा भएका व्यक्तिहरूका लागि नि:शुल्क सेवा हो। यसमा निम्न व्यक्तिहरू समावेश छन् जो/जस्लाई:

- संज्ञानात्मक वा साक्षरता समस्याहरूको कारणले गर्दा सञ्चार गर्न कठिनाइ छ
- जानकारी बुझ्न गाह्रो हुन्छ
- एजकेयर वा सरकारसँग संलग्न हुन अनिच्छुक छन्
- वा सेवाहरू प्राप्त नगरेमा असुरक्षित अवस्थामा हुन्छन्।

तपाईंको क्षेत्रमा हेरचाह खोजकर्ताहरूको सूची हेर्नको लागि मेरो एजकेयर (My Aged Care) को वेबसाइटमा जानुहोस्।

थप जानकारीको लागि, **MyAgedCare.gov.au/Help-Care-Finder** मा जानुहोस्।

MyAgedCare.gov.au
1800 200 422

DT0004854-1025

यस प्रकाशनमा भएका सबै जानकारी 1 नोभेम्बर 2025 देखि ताजा रहन्छ।