सेवाहरू प्राप्त गर्न चार चरणहरू

1. मूल्याङ्कनको लागि आवेदन दिनुहोस्

MyAgedCare.gov.au/Apply-Online मा जानुहोस्, **1800 200 422*** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस् वा सर्भिसेस अष्ट्रेलियासँग व्यक्तिगत भेटघाटको लागि अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्। तपाईंलाई तपाईंको हेरचाह आवश्यकताहरूको बारेमा प्रश्नहरू सोधिनेछ, तपाईंले मेडिकेयर कार्ड देखाउनु पर्छ, र यदि कसैले तपाईंको तर्फबाट आवेदन दिइरहेको छ भने सहमति दिनुपर्छ।

2. मूल्याङ्कन गराउनुहोस्

- मेरो एजकेयरले तपाईंको आवेदन स्थानीय मूल्यांकनकर्ता संस्थामा पठाउँछ, जसले तपाईंलाई मूल्यांकन बुक गर्न सम्पर्क गर्नेछन्।
- एक मूल्यांकनकर्ता तपाईंको घरमा आउनेछन् र तपाईंलाई दैनिक गतिविधिहरू, तपाईंका आवश्यकता तथा प्राथमिकताहरू, र तपाईंलाई के को लागि मद्दत चाहिन्छ भन्ने बारेमा प्रश्न सोध्नेछन्।
- तपाईंले एकजना परिवारको सदस्य, साथी वा हेरचाहकर्तालाई सँगै राख्न सक्नुहुन्छ।

3. खर्चको बारेमा थाहा पाउनुहोस्

तपाईंको एजकेयरको लागत अनुमान प्राप्त गर्न:

एजकेयर होमका लागि, MyAgedCare.gov.au/Aged-Care-Home-Fee-Estimator मा जानुहोस्।

घरमै सहायता कार्यक्रमको लागि, MyAgedCare.gov.au/Support-At-Home-Fee-Estimator मा जानुहोस्।

सर्भिसेस अष्ट्रेलियाले तपाईंको आय र/वा आर्थिक स्थितिको मूल्यांकन गर्नेछ। यदि तपाईंले पेन्सन प्राप्त गर्नुहुन्छ भने, उनीहरूले पहिले नै उपलब्ध तपाईंको जानकारी प्रयोग गर्नेछन्।

4. प्रदायक खोज्नुहोस्

तपाईंको मूल्यांकनकर्ताले वा मेरो एजकेयर वेबसाइटमा उपलब्ध 'प्रदायक फेला पार्नुहोस्' उपकरणले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रमा रहेका एजकेयर सेवा प्रदायकहरू खोज्न मद्दत गर्न सक्छ: MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider

थप जानकारी

MyAgedCare.gov.au मा जानुहोस्।

निःशुल्क फोन 1800 200 422*, कार्यालय खुल्ने दिन बिहान 8 बजेदेखि बेलुकी 8 बजेसम्म, र शनिबार बिहान 10 बजेदेखि दिउँसो 2 बजेसम्म।

व्यक्तिगत रूपमा: सर्भिसेस अष्ट्रेलिया सेवा केन्द्र मा जानुहोस् वा यदि उपलब्ध भएमा तपाईंको क्षेत्रमा भएका एजकेयर विशेषज्ञ अधिकारीसँग कुरा गर्न अपोइन्टमेन्टको लागि वा भिडियो च्याटको लागि अनलाइन बुक गर्नुहोस्। ServicesAustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-To-Face-Services मा जानुहोस् वा **1800 227 475*** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं बहिरो हुनुहुन्छ, देख्नसुन्न सक्नुहुन्न वा सुन्न गाह्रो हुन्छ भने: राष्ट्रिय साङ्केतिक भाषा कार्यक्रमसँग सम्पर्क गर्नुहोस्। DeafConnect.org.au/Services/Interpreting मा गएर बुकिङ्ग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई फोनमा सुन्न वा बोल्न गाह्रो हुन्छ भने राष्ट्रिय रिले सेवाले मद्दत गर्न सक्छ। AccessHub.gov.au/About-The-NRS मा जानुहोस् र **1800 200 422*** मा रिले गरिदिन आग्रह गर्नुहोस्।

अनुवाद तथा दोभाषे सेवा: 131 450 मा फोन गर्नुहोस्, अपरेटरलाई तपाईंले बोल्ने भाषा भन्नुहोस् र **1800 200 422*** मा फोनसम्पर्क गराउन आग्रह गर्नुहोस्।

यदि तपाईं एक भूतपूर्व सैनिक वा युद्धसैनिकको विधवा/विदुर हुनुहुन्छ भने: तपाईं डिपार्टमेन्ट अफ भेटेरान्स अफेयर्सको सेवा वा कार्यक्रमहरूका लागि पनि योग्य हुन सक्नुहुन्छ। थप जानकारीको लागि मेरो एजकेयर (My Aged Care) लाई सोध्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई तपाईंका अधिकारहरूको पालना भएको छैन भन्ने लागेमा तपाईंले **उजुरी** गर्न सक्नुहुन्छ। **एज केयर गुणस्तर तथा सुरक्षा आयोग लाई निःशुल्क फोन 1800 951 822*** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

MyAgedCare.gov.au/Privacy मा गएर मेरो एजकेयरले तपाईंको व्यक्तिगत जानकारी कसरी प्रयोग गर्दछ भन्नेबारे थाहा पाउनुहोस्।

*1800 नम्बरमा गरिने फोनकलहरू ल्याण्डलाइनबाट गर्दा निःशुल्क हुन्छन् र अधिकांश अष्ट्रेलियाली मोबाइल फोनसेवा प्रदायकहरूले वर्तमानमा 1800 नम्बरमा निःशुल्क फोन सेवा प्रदान गर्दछन्। तपाईंको मोबाइल फोन प्रदायकसँग बुझ्नुहोस्।

DT0004862-1025

Australian Government | myagedcare

मेरो एजकेयर (My Aged Care) मार्फत तपाईंलाई आवश्यक पर्ने मद्दत खोज्नुहोस्

निःशुल्क फोन: **1800 200 422**
वेबसाइट: **MyAgedCare.gov.au**
व्यक्तिगत रूपमा: सर्भिसेस अष्ट्रेलियासँग अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्

मेरो एजकेयर (My Aged Care) भनेको के हो?

मेरो एजकेयर अष्ट्रेलिया सरकारद्वारा वित्तपोषित वृद्ध हेरचाह सेवाहरू प्राप्त गर्नको लागि शुरूवात बिन्दु हो। यसले निम्न जानकारी प्रदान गर्दछ:

- उपलब्ध विभिन्न प्रकारका वृद्ध हेरचाह सेवाहरूका बारे
- तपाईं के को लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ भन्ने बारे
- एजकेयर मूल्याङ्कनको लागि आवेदन
- सहायताकर्ता लिन
- तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गरिदिन मद्दत गर्न सक्ने सेवा प्रदायकहरूलाई सिफारिसहरू
- एजकेयर प्रणालीका बारे बुझ्न र के कस्तो सहयोग उपलब्ध छ भन्ने बारे खोजतलास गर्न
- तपाईंको एजकेयर खर्चमा तपाईंको योगदान।

कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन्?

घरमै हेरचाह

मानिसहरूलाई लामो समयसम्म स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न मद्दत गर्न अष्ट्रेलियाली सरकारले घरमै प्रदान गरिने एजकेयर सेवामा सुधार गर्दैछ।

तपाईं आत्मनिर्भर रहन, सुरक्षित रूपमा आफ्नो बलियो पक्षहरू र लक्ष्यहरूमा केन्द्रित रहन सहायता सेवाको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

सेवाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छन्:

- लुगा लगाउन वा नुहाउन मद्दत गर्ने जस्ता व्यक्तिगत हेरचाह
- यातायात
- तपाईंको गृहमा गरिएका परिवर्तनहरू, जस्तै ह्यान्ड रेलिङ वा र्‍याम्पहरू
- नर्सिङ, फिजियोथेरापी र अन्य हेरचाह
- खाना बनाउन सहयोग
- तपाईंको घर वा बगैंचा सफा गर्न मद्दत
- हिँड्ने फ्रेम जस्ता सुरक्षा उपकरणहरू
- तपाईंको मन र शरीरलाई सक्रिय र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने सांस्कृतिक र सामाजिक गतिविधिहरू।

छोटो-अवधिको सहायता

मेरो एजकेयरले तपाईंलाई निम्न अवस्थाहरूका लागि छोटो-अवधिको हेरचाह सेवाहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्न सक्छ:

- रोगबाट स्वास्थ्यलाभ गर्ने क्रममा, अस्पताल बसाइ पछि समेत
- तपाईंको जीवनमा उतारचढाव आएको थियो र तपाईं पुनः आत्मनिर्भर हुन चाहनुहुन्छ
- जब तपाईं वा तपाईंको हेरचाहकर्तालाई विश्राम चाहिन्छ (अस्थायी राहत हेरचाह)
- जीवनको अन्त्य हेरचाहले वृद्धवृद्धाहरूलाई उनीहरूको अन्तिम महिनाहरूमा घरमै रहन मद्दत गर्दछ।

एजकेयर होममा हेरचाह

यदि तपाईंलाई दैनिक कार्यहरू वा स्वास्थ्य हेरचाहको लागि निरन्तर मद्दत चाहिन्छ भने, आवासीय एजकेयरले तपाईंलाई सहयोगी वातावरणमा बस्न दिन्छ जहाँ दिनको २४ सै घण्टा सहायता उपलब्ध हुन्छ।

सेवाहरूको लागि कसले भुक्तानी गर्छ?

सरकारले एजकेयर सेवाहरूको खर्चमा योगदान गर्छ। यदि तपाईं खर्च बेहोर्न सक्षम हुनुहुन्छ भने तपाईंले खर्चमा योगदान दिन पनि आवश्यक पर्न सक्छ।

तपाईंले कति तिर्नुपर्छ भन्ने कुरा निम्न कुराहरूमा निर्भर हुन सक्छ:

- तपाईंको आर्थिक अवस्था
- तपाईंले प्राप्त गर्ने सेवाहरूको संख्या र प्रकारहरू
- सेवा प्रदायक।

के तपाईं सेवाहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ?

मेरो एजकेयरले तपाईंलाई निम्न कुराहरू बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ:

- कस्ता सेवाहरू उपलब्ध हुन सक्छन्
- त्यसको खर्च कति लाग्छ?
- तपाईं ती सेवाहरू कसरी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले मूल्याङ्कनको लागि आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्नुहुन्छ कि हुँदैन भन्ने थाहा पाउन "Should I apply" अनलाइन उपकरण प्रयोग गर्नुहोस् **MyAgedCare.gov.au/Should-I-Apply**

थप सहायता सेवाहरू

एल्डर केयर सपोर्ट (Elder Care Support) – यसले वृद्ध एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्यान्डर व्यक्तिहरू, उनीहरूका परिवार र हेरचाहकर्ताहरूलाई एजकेयर सेवाहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ। **MyAgedCare.gov.au/Elder-Care-Support-Program** मा जानुहोस्।

केयर फाइन्डर कार्यक्रम (Care Finder Program) – यसले हेरचाहकर्ता वा सहायताकर्ता बिना वृद्ध व्यक्तिहरूलाई, र गहन मद्दत चाहिने व्यक्तिहरूलाई, समुदायमा वृद्ध हेरचाह सेवाहरू र अन्य सहायता सेवाहरूमाथि पहुँच प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ। **MyAgedCare.gov.au/Help-Care-Finder** मा जानुहोस्।

हेरचाहकर्ताहरूको लागि सहायता

केयरर् गेटवे (Carer Gateway) – निःशुल्क फोन **1800 422 737*** कार्यालय खुल्ने दिनहरूमा बिहान 8 बजेदेखि बेलुकी 5 बजेसम्म। **CarerGateway.gov.au**

डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया- राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन: निःशुल्क फोन **1800 100 500***, दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन उपलब्ध। **Dementia.org.au**

डिमेन्सिया सपोर्ट अष्ट्रेलिया – व्यवहारिक परिवर्तनसहित व्यक्तिगत सहायताको लागि: निःशुल्क फोन **1800 699 799***, दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन। **Dementia.com.au**

थप **जानकारीको** लागि मेरो एजकेयर वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au/Carers** मा जानुहोस्।

वकालत, सूचना र सहायता

वृद्ध व्यक्तिको वकालत नेटवर्क (Older Persons Advocacy Network) ले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छ:

- आफ्नो अधिकारहरू बुझ्न र प्रयोग गर्न
- तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्ने सेवाहरू खोज्न, र
- तपाईंको सरकारद्वारा वित्त पोषित प्रदायकसँगको समस्याहरू समाधान गर्न।

निःशुल्क फोन **1800 700 600*** कार्यालय खुल्ने दिन बिहान 8 बजेदेखि बेलुकी 8 बजेसम्म, र शनिबार बिहान 10 बजेदेखि बेलुका 4 बजेसम्म। **OPAN.org.au**