Australian Government

myagedcare

Nepali | नेपाली

घरमै निरन्तर सहयोग सेवाहरूको लागि तपाईंको निर्देशिका

Support at Home

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।

दस्तावेजलाई स्वास्थ्य, अपाङ्गता तथा बुढ्यौली विभागको सम्पतिको रूपमा श्रेय दिनुपर्छ।

घरमै निरन्तर सहयोग सेवाहरूको 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**

तपाईंले यो पुस्तिका **MyAgedCare.gov.au** मा फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

यो पुस्तिका तपाईं, तपाईंको परिवार वा तपाईंका साथीभाईहरूलाई तपाईंको स्याहारसँग सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण निर्णय लिन मद्दत गर्न तयार पारिएको हो। हामीले यसलाई सकेसम्म बिस्तृत बनाउने प्रयास गरे तापनि तपाईंले सु-सूचित निर्णय लिन आफ्नो व्यक्तिगत परिस्थितिको बारेमा थप सान्दर्भिक जानकारी खोज्न सक्नुहुनेछ।

जानकारी 1 नोभेम्बर 2025 देखि ताजा रहन्छ।

के यो पुस्तिका तपाईंको लागि उपयुक्त छ?

यस पुस्तिकाले घरमै सहायता कार्यक्रम मार्फत वृद्धवृद्धाहरूले आफ्नो घर र दैनिक जीवनमा कसरी सहयोग प्राप्त गर्न सक्छन् भनेर व्याख्या गर्दछ।

यदि कुनै एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताले तपाईंलाई घरमै सहायता कार्यक्रमको लागि योग्य व्यक्तिको रूपमा स्वीकृत गर्नुभएको छ भने तपाईंले यो पुस्तिका पढ्नु पर्छ।

तपाईंले तल सूचीबद्ध अन्य प्रकारका वृद्ध हेरचाह सहायता बारेका पुस्तिकाहरू **MyAgedCare.gov.au/Resources** मा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ।

के यो पुस्तिका तपाईंको लागि सही छ?

यो पुस्तिका

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।

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

प्रवेश-स्तरको घरमै हेरचाह

कमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम (CHSP) मार्फत हाल चलिरहेको वा अल्पकालीन हेरचाह तथा सहायता सेवाहरू। तपाईंले घरायसी काम, व्यक्तिगत हेरचाह, भोजन र खानेकुरा तयार गर्न, यातायात, किनमेल, फिजियोथेरापी जस्ता सम्बद्ध स्वास्थ्य र सामाजिक सहायताका लागि मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। 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।

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 3 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

घरमै सहायता कार्यक्रम भनेको के हो?	**4**
घरमै सहायताका खर्चहरू	**8**
घरमै सहायता प्राप्त गर्ने बाटो	**14**
1. तपाईंको मूल्याङ्कनको परिणाम प्राप्त गर्नुहोस्	**15**
2. कोष विनियोजन पर्खनुहोस्	**16**
3. घरमै सहायता प्रदायक खोज्नुहोस्	**17**
4. सम्झौतामा प्रवेश गर्नुहोस्	**19**
5. तपाईंको सेवाहरू व्यवस्थित गर्नुहोस्	**22**
थप सहायता	**30**
जाँचसूची (चेकलिस्ट) – घरमै सहायता सेवा प्रदायकहरू खोज्नुहोस् र खर्चहरू निर्धारण गर्नुहोस्	**36**
जाँचसूची (चेकलिस्ट) – सेवाहरू सुरु गर्दा	**37**
जाँचसूची (चेकलिस्ट) – प्रदायकहरू परिवर्तन गर्दा	**38**

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 बलियो बनाउने, वृद्धवृद्धा व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको एजकेयरमा थप विश्वास, नियन्त्रण र विश्वास प्रदान गर्ने नियमहरू समावेश छन्।

घरमै सहायता कार्यक्रम भनेको के हो?

घरमै सहायता कार्यक्रमले तपाईंलाई लामो समयसम्म घरमा स्वतन्त्र रूपमा बस्न मद्दत गर्न व्यक्ति-केन्द्रित, समन्वित हेरचाह प्रदान गर्दछ। यसमा निरन्तर सेवाहरू र छोटो-अवधिका मार्गहरू समावेश छन्।

निरन्तर दिइने घरमै सहायता सेवाहरूमा निम्न समावेश छन्:

- क्लिनिकल सहायता, जस्तै नर्सिङ सेवाहरू वा व्यावसायिक थेरापी
- स्वतन्त्रताको लागि सहयोग, जस्तै व्यक्तिगत हेरचाह (नुहाउने, लुगा लगाउने, शौचालय जाने), औषधि लिने, यातायात वा आराम गर्ने कार्यमा मद्दत
- दैनिक जीवनयापनका कार्यहरू, जस्तै सरसफाइ, बगैंचाको काम, किनमेल वा खाना तयार गर्ने।

तपाईंको एजकेयर मूल्याङ्कनको क्रममा, तपाईंको मूल्याङ्कनकर्ताले तपाईंको वर्तमान हेरचाह आवश्यकताहरूबारे छलफल गर्नेछन्। यदि तपाईंलाई निरन्तर सेवाहरूको लागि स्वीकृति दिइएको छ भने तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न तपाईंलाई 8 वर्गीकरणहरू मध्ये एउटा तोकिनेछ, त्यसपछि त्रैमासिक बजेट दिइनेछ। तपाईं र तपाईंको प्रदायकले यो बजेट व्यवस्थापन गर्न र तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सेवाहरू समन्वय गर्न सँगै काम गर्न सक्नुहुन्छ।

घरमै सहायता कार्यक्रम अन्तर्गत, 3 वटा छोटो अवधिका मार्गहरू पनि छन्:

- **पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग** – तपाईंलाई पुनः शक्ति र कार्यात्मक क्षमता प्राप्त गर्न मद्दत गर्न 16 हप्तासम्मको गहन सम्बद्ध स्वास्थ्य र/वा नर्सिङ सहयोगमा पहुँच।
- **सहायक प्रविधि र गृह परिमार्जन (AT-HM) योजना** – तपाईंको घरलाई सुरक्षित बनाउन र तपाईंलाई आत्मनिर्भर रहन मद्दत गर्न सहायक प्रविधि वा गृह परिमार्जन सेवाहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्ने मार्ग। यसमा ३ तहका कोषहरू छन् र यो तपाईंको घरमै सहायता बजेटभन्दा फरक हुन्छ।
- **जीवन अन्त्यको मार्ग** – 3 महिना वा सो भन्दा कम जीवन अवधि रहेका र घरमै बस्न चाहने व्यक्तिहरूको लागि सहायता। 12 हप्ताको अवधिमा हरेक योग्य सहभागीलाई कुल $25,000 उपलब्ध हुनेछ, जसमा घरभित्रै एजकेयर सेवाहरूको लागि थप लचिलोपन प्रदान गर्न कोष प्रयोग गर्न कुल 16 हप्ताको समय हुनेछ।

तपाईंको मूल्याङ्कनकर्ताले तपाईंको मूल्याङ्कनको क्रममा तपाईं कुनै छोटो-अवधिको मार्गहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर जाँच गर्नेछन्। घरमै सहायता सेवाहरू प्राप्त गर्दा तपाईंले यी मार्गहरूमाथि पहुँचका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईं एकै समयमा धेरै मार्गहरू पहुँच गर्न सक्षम नहुन सक्नुहुन्छ। तपाईंले **MyAgedCare.gov.au/Support-Home-Program**मा गएर छोटो-अवधिका मार्गहरूको बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

घरमै सहायता कोष के के काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ?

तपाईंको एजकेयर मूल्याङ्कनमा मूल्याङ्कनकर्ताले तपाईं आफैंले के गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंलाई के मा मद्दत चाहिन्छ भनेर हेर्छन्। तपाईंले आफ्नो मूल्याङ्कन गरिएका आवश्यकताहरूको आधारमा स्वीकृत भएका कुराहरूमा मात्र आफ्नो घरमै सहायता कोष रकम खर्च गर्न सक्नुहुन्छ।

सेवाहरू 3 मुख्य प्रकारका छन्:

- **क्लिनिकल सहायता**: तपाईंको क्षमताहरू यथावत राख्न वा पुन: प्राप्त गर्न मद्दत गर्ने विशेष सेवाहरू। यी नर्सहरू वा सम्बद्ध स्वास्थ्य पेशाकर्मीहरू जस्ता मान्यता प्राप्त पेशेवरहरूद्वारा उपलब्ध गराइन्छ।
  - **समावेश गरिएका सेवाहरूको उदाहरण** – नर्सिङ क्लिनिकल हेरचाह, व्यायाम फिजियोलोजिस्ट, व्यावसायिक थेरापी, फिजियोथेरापी, संयम व्यवस्थापनका लागि उपभोग्य वस्तुहरू।
  - **समावेश नगरिएका सेवाहरू** – एम्बुलेन्स र अस्पतालको खर्च, चिकित्सा निदान र उपचार, औषधी वितरण, मनोचिकित्सा, दन्त हेरचाह जस्ता प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली मार्फत उचित रूपमा वित्त पोषित सेवाहरू।
- **स्वतन्त्रता**: स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न आवश्यक गतिविधिहरू गर्न मद्दतको लागि सहायता।
  - **समावेश गरिएका सेवाहरूको उदाहरण** – व्यक्तिगत हेरचाह जस्तै नुहाउने र शौचालय प्रयोग गर्ने, सामाजिक गतिविधिहरूमा सहभागी हुने, यातायात, अस्थायी हेरचाह, सहायक प्रविधि वा तपाईंलाई स्वतन्त्र रहन मद्दतको लागि गृह परिमार्जनहरू।
  - **समावेश नगरिएका सेवाहरू** – कपाल काट्ने र सौन्दर्य सेवाहरू, आकर्षणहरूको लागि टिकटहरू, व्यक्तिगत सवारी साधन सञ्चालन खर्च।
- **दैनिक जीवनयापन**: तपाईंको घर उचित अवस्थामा राख्न र आत्मनिर्भर रहन मद्दत गर्ने सहयोग।
  - **समावेश गरिएका सेवाहरूको उदाहरण** – घरेलु सहयोग जस्तै सामान्य घर सरसफाई वा लुगा धुने, आधारभूत घर मर्मत, खाना तयार गर्ने वा डेलिभरी।
  - **समावेश नगरिएका सेवाहरू** – व्यावसायिक सरसफाई वा मर्मतसम्भार जस्तै कार्पेट स्टिमिङ, कीरा नियन्त्रण, घरपालुवा जनावरको हेरचाह, किराना सामानको खर्च वा घरपरिवारका अन्य सदस्यहरूको लागि खानाको खर्च।

यो पूर्ण सूची हैन। केही सेवाहरू राज्य वा स्थानीय सरकारका कार्यक्रमहरू मार्फत वित्त पोषित वा अनुदानमा चलेका हुन्छन् र घरमै सहायताले ती सेवाहरू समेट्दैन।

घरमै सहायता सेवा सूचीले तपाईंको मूल्याङ्कन गरिएका आवश्यकताहरूको आधारमा तपाईंले पहुँच गर्न सक्ने सेवाहरूको रूपरेखा प्रस्तुत गर्दछ: **Health.gov.au/Support-at-Home-Service-List**।

म कसरी घरमै सहायता कार्यक्रममा प्रवेश गर्न सक्छु?

घरमै सहायता कार्यक्रममा प्रवेश गर्न तपाईंलाई एजकेयर मूल्याङ्कन आवश्यक पर्दछ, जसमा 3 छोटो-अवधिका मार्गहरू पनि समावेश छन्।

यदि तपाईं पहिले नै निरन्तर सेवाहरू प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ र छोटो-अवधिको मार्गमा पहुँच गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंले पुन: मूल्याङ्कन गर्नुपर्नेछ वा सहायता योजनाको समीक्षा गर्नुपर्नेछ।

यो प्रक्रिया शुरु गर्न तपाईंले आफ्नो प्रदायक वा प्रारम्भमा तपाईंको मूल्याङ्कन गर्ने संस्थासँग कुरा गर्नुपर्छ।

अनलाईन

मूल्याङ्कन र पुनर्मूल्याङ्कनको बारेमा थप जानकारीको लागि मेरो एजकेयर को वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au** मा जानुहोस्।

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

टेलिफोन मार्फत

आफ्ना आवश्यकताहरूबारे छलफल गर्न मेरो एजकेयरलाई कार्यालय खुल्ने दिनहरूमा बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 8 बजेसम्म र शनिबार बिहान 10 बजेदेखि दिउँसो 2 बजेसम्म फोनमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

निःशुल्क फोनसेवा **1800 200 422**।

व्यक्तिगत रूपमा

सर्भिसेस अष्ट्रेलिया (Services Australia) सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा सामान्य जानकारी तथा सहायताको लागि नि:शुल्क प्रत्यक्ष भेटघाटको 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 वा **1800 227 475** निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

घरमै सहायताका खर्चहरू

तपाईंले केही सेवाहरूको खर्चमा योगदान गर्नुपर्नेछ जबकि अन्य सेवाहरू नि:शुल्क हुनेछन्।

तपाईंलाई कति योगदान गर्न भनिएको छ भन्ने कुरा आम्दानी र सम्पत्तिको आधारमा तपाईंको भुक्तानी गर्ने क्षमतामा निर्भर गर्दछ। तपाईंको प्रदायकले तपाईंको योगदानहरूबारे बुझ्न तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंले प्राप्त गर्नुभएको सेवाहरूको लागि मात्र योगदान गर्न तपाईंलाई लगाईनेछ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले दुई घण्टा व्यक्तिगत हेरचाह प्राप्त गर्नुभयो भने तपाईंले कुल खर्चमा योगदान तिर्नु हुनेछ।

तपाईंले कति तिर्नुहुन्छ भन्ने कुरा तपाईंले प्राप्त गर्ने सेवाको प्रकारमा निर्भर गर्दछ। उदाहरणका लागि, तपाईंलाई नर्सिङ जस्ता क्लिनिकल सहायता सेवाहरूमा योगदान गर्न भनिने छैन, तर तपाईंलाई सरसफाई जस्ता दैनिक जीवनका सेवाहरूमा योगदान गर्न भनिनेछ।

यो तपाईंको उमेर पेन्सन स्थिति र तपाईंसँग कमनवेल्थ सिनियर्स हेल्थ केयर कार्ड (CSHC) छ कि छैन भन्ने कुरामा पनि निर्भर गर्दछ।

निम्न तालिकाले घरमै सहयतामा गर्नुपर्ने सामान्य योगदानहरूको सारांश प्रस्तुत गर्दछ:

	क्लिनिकल सहयोग	स्वतन्त्रता	दैनिक जीवनयापन
पूर्ण पेन्सनभोगी	0%	5%	17.5%
आंशिक पेन्सनभोगी	0%	आंशिक पेन्सनभोगीहरू र CSHC धारकहरूले आफ्नो आय र सम्पत्तिको मूल्याङ्कनको आधारमा **5% देखि 50% सम्म तिर्नेछन्**। आंशिक पेन्सनभोगीहरूको लागि यो उनीहरूको पेन्सन उमेर (Age Pension) आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनमा आधारित हुनेछ। CSHC धारकहरूले घरमै सहायताको लागि छुट्टै मूल्याङ्कन गराउनु पर्नेछ।	आंशिक पेन्सनभोगीहरू र CSHC धारकहरूले आफ्नो आय र सम्पत्तिको मूल्याङ्कनको आधारमा **17.5% देखि 80% सम्म तिर्नेछन्**। आंशिक पेन्सनभोगीहरूको लागि यो उनीहरूको पेन्सन उमेर (Age Pension) आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनमा आधारित हुनेछ। CSHC धारकहरूले घरमै सहायताको लागि छुट्टै मूल्याङ्कन गराउनु पर्नेछ।
स्व-वित्त पोषित सेवानिवृत्त (कमनवेल्थ सिनियर्स हेल्थ केयर कार्ड – CHSC को लागि योग्य)	0%		
स्व-वित्त पोषित सेवानिवृत्त (कमनवेल्थ सिनियर्स हेल्थ कार्डको लागि अयोग्य)	0%	50%	80%

यदि तपाईंलाई आफ्नो सम्भावित योगदानको अनुमान चाहिन्छ भने:

- अनलाइन 'शुल्क अनुमानक' उपकरणले तपाईंको एजकेयर खर्चको अनुमान प्रदान गर्न सक्छ **MyAgedCare.gov.au/Support-At-Home-Fee-Estimator**।
- सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा सामान्य जानकारी र सहयोगको लागि निःशुल्क आमने-सामने अपोइन्टमेन्टका लागि अनलाइन बुक गर्नुहोस्। विस्तृत सहायताको लागि, यदि तपाईंको क्षेत्रमा एजकेयर विशेषज्ञ अधिकारी भएमा, उनीसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ वा भिडियो च्याट गर्न सक्नुहुन्छ।

  ServicesAustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-to-Face-Services मा जानुहोस् वा **1800 227 475** निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।
- आफ्नो अवस्थाको बारेमा छलफल गर्न मेरो एजकेयरमा फोन गर्नुहोस्, कार्यालय दिनहरूमा बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 8 बजेसम्म र शनिबार बिहान 10 बजेदेखि दिउँसो 2 बजेसम्म **1800 200 422** निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

12 सेप्टेम्बर 2024 सम्ममा होम केयर प्याकेज प्राप्त गरिरहेका वा स्वीकृत भइसकेका व्यक्तिहरूको लागि फरक-फरक व्यवस्थाहरू छन्। थप जानकारीको लागि, **MyAgedCare.gov.au/Support-Home-Costs-And-Contributions** मा जानुहोस्।

जीवनभरको सीमा

योगदानमा आजीवन सीमा छ। यसको अर्थ तपाईंले $130,000 (अनुक्रमित) योगदान गरेपछि अब कुनै पनि घरमै सहायता सेवाहरूमा योगदान गर्नु पर्दैन। यदि तपाईं पछि एजकेयर होममा सर्नुभयो भने पनि, घरमै सहायता सेवाहरूको लागि भुक्तानी गरिएको योगदानहरू सो सीमामा गणना गरिनेछ।

थप जानकारीको लागि, **Health.gov.au/Resources/Publications/Support-At-Home-Program-Participant-Contributions** मा रहेको 'घरमै सहायता सहभागी योगदान' तथ्यपत्र हेर्नुहोस्।

मैले कसरी आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कन प्राप्त गर्न सक्छु?

यदि तपाईंसँग पहिले नै सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा डिपार्टमेन्ट अफ भेटेरन्स अफेयर्स (DVA) बाट पूर्ण वा आंशिक पेन्सन प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ भने, उनीहरूले तपाईंको योगदान निर्धारण गर्न तपाईंको वर्तमान आम्दानी र सम्पत्तिको जानकारी प्रयोग गर्नेछन्। तपाईंको एजकेयर सेवाहरू सुरु गर्नु अघि तपाईंले आफ्नो वित्तीय विवरणहरू अद्यावधिक छन् भनी सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ।

यदि तपाईंले पेन्सन पाउनुहुन्न वा स्व-वित्त पोषित सेवानिवृत्त हुनुहुन्छ भने, तपाईंको आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कनले तपाईंको योगदान निर्धारण गर्नेछ।

सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको वेबसाइटमा गएर तपाईंले आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन (means assessment) पूरा गर्नुपर्छ कि पर्दैन भनेर पुष्टि गर्नुहोस्: **ServicesAustralia.gov.au/Aged-Care-Calculation-Your-Cost-Care**।

यदि तपाईंलाई आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन बुझ्न वा पूरा गर्न मद्दत चाहिन्छ भने:

- सर्भिसेस अष्ट्रेलिया **1800 227 475,** सोमबार देखि शुक्रबार, बिहान 8 बजे देखि साँझ 5 बजे सम्म निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।
- सामान्य जानकारी र सहयोगको लागि सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा नि:शुल्क प्रत्यक्ष भेटघाटको लागि अनलाइन बुक गर्नुहोस्। विस्तृत सहयोगको लागि, यदि तपाईंको क्षेत्रमा एजकेयर विशेषज्ञ अधिकारी भएमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ, वा भिडियो च्याट प्रयोग गरेर पनि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। **ServicesAustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-to-Face-Services** मा जानुहोस् वा **1800 227 475** निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कन फाराम बुझाएको मितिदेखि तपाईंको योगदानको बारेमा पत्र प्राप्त गर्न कम्तिमा 4 हप्ता लाग्नेछ। यदि तपाईंले 4 हप्ता बितिसक्दा पनि पत्र प्राप्त गर्नुभएको छैन भने, तपाईंले **1800 227 475** मा सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई सम्पर्क गरेर अद्यावधिक जानकारी माग्न सक्नुहुन्छ।

सर्भिसेस अष्ट्रेलियाले तपाईंको योगदानको हिसाब गरेपछि, तपाईं र तपाईंको प्रदायकलाई तपाईंले तिर्नुपर्ने योगदानहरू सहितको पत्र पठाइनेछ। यदि तपाईंसँग अहिलेसम्म प्रदायक छैन भने, तपाईंलाई तपाईंको आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कन सहितको पत्र पठाइनेछ। यो 120 दिनको लागि मान्य हुन्छ। यदि तपाईंले यस समय भित्र प्रदायक छनौट गर्नुभएन वा दिनुभएन भने, तपाईंले नयाँ आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कन गर्नुपर्नेछ।

यदि तपाईंले पत्र प्राप्त गर्नुभएको छैन भने, तपाईंले **1800 227 475** मा सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ र आफ्नो आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कनको स्थितिको अद्यावधिक जानकारी माग्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंको परिस्थिति परिवर्तन भयो भने, तपाईंले सकेसम्म चाँडो सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई बताउनुपर्छ। तपाईंको योगदानहरू समायोजन गर्नुपर्ने हुन सक्छ किनकि यसले तपाईंको एजकेयर लागतको लागि तपाईंले कति तिर्नुहुन्छ भन्ने कुरा परिवर्तन गर्न सक्छ। **ServicesAustralia.gov.au/Changes-To-Your-Circumstances-And-Aged-Care-Costs** मा जानुहोस्।

मैले मेरो योगदान रकम कसरी तिर्ने?

तपाईंले आफ्नो सेवाहरूको लागि कहिले र कसरी योगदान तिर्ने भन्ने बारेमा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुपर्छ। यो साप्ताहिक, पाक्षिक वा मासिक हुन सक्छ – वा तपाईंले आफ्नो प्रदायकलाई अर्को भुक्तानी योजनाको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको सेवा सम्झौतामा तपाईंले कसरी र कहिले भुक्तानी गर्नुपर्छ भन्ने पनि उल्लेख भएको हुनुपर्छ।

यदि तपाईं आफ्नो नियन्त्रणभन्दा बाहिरका कारणले गर्दा आफ्नो योगदान वहन गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईं आर्थिक कठिनाइ सहायताको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ। **MyAgedCare.gov.au/Financial-Hardship-Assistance** मा थप जान्नको लागि 'एजकेयर कठिनाइ' तथ्यपत्र पढ्नुहोस्। तपाईं यस पुस्तिकाको अन्त्यमा रहेको *थप जानकारी* खण्डमा पनि जान सक्नुहुन्छ।

वित्तीय जानकारी र शिक्षा

आफ्नो एजकेयरको लागि कसरी भुक्तानी गर्ने भन्ने 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।

अनलाइन 'शुल्क अनुमानक' उपकरणले तपाईंको एजकेयर खर्चको अनुमान प्रदान गर्न सक्छ **MyAgedCare.gov.au/Support-At-Home-Fee-Estimator**।

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।

के म मेरो घरमै सहायता कोष बचत गर्न सक्छु? यदि मैले धेरै खर्च गरें भने के हुन्छ?

तपाईंको निरन्तर घरमै सहायता कोष तपाईंको सेवाहरूमा खर्च गर्न त्रैमासिक रूपमा छुट्याइएको छ। AT-HM योजना मार्फत मूल्याङ्कन गरिएका आवश्यकताहरू पूरा गर्न गृह परिमार्जन वा सहायक प्रविधिको लागि तपाईंलाई छुट्टै कोष दिइनेछ।

तपाईंको हेरचाह साझेदारले तपाईंको सबै सेवाहरू समेटिएको छ भनी सुनिश्चित गर्न तपाईंको बजेटलाई नजिकबाट निगरानी गर्न मद्दत गर्नेछ। तपाईंले बढी खर्च नगर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु तपाईंको प्रदायकको जिम्मेवारी हो।

यदि तपाईंले त्रैमासिकको अन्त्यसम्ममा आफ्नो सबै चालू बजेट खर्च गर्नुभएन भने $1,000 वा 10% (जुन बढी हुन्छ) अर्को त्रैमासिकमा सर्नेछ। यसले अनियोजित वा उदीयमान आवश्यकताहरूलाई समेट्न सक्छ। यो छोटो अवधिको मार्गहरू पहुँच गर्नेहरूका लागि लागू हुँदैन।

मेरो प्रदायकले कति शुल्क लिन्छ?

1 जुलाई 2026 देखि, अष्ट्रेलिया सरकारले घरमै सहायता (Support at Home) को लागि मूल्य सीमा निर्धारण गर्नेछ। त्यतिन्जेलसम्म, प्रदायकहरूले होम केयर प्याकेज कार्यक्रमको लागि गरे जस्तै सेवाहरूको लागि आफ्नै मूल्यहरू निर्धारण गर्न जारी राख्नेछन्।

घरमै सहायता सेवाको मूल्य भनेको तपाईंलाई त्यो सेवा प्रदान गर्ने सम्पूर्ण लागत हो। यो तपाईंको बजेटमा लाग्ने कुल रकम हुनेछ।

घरमै सहायता मूल्य निर्धारणले तपाईंले कति हेरचाह प्राप्त गर्नुभएको छ र तपाईंको बजेटको कति भाग खर्च भएको छ भनेर ठ्याक्कै हेर्न सजिलो बनाउँछ।

तपाईंको बजेट तपाईंले प्राप्त गर्ने सेवाहरूको लागि मात्र काटिने छ।

तपाईंले प्राप्त गर्ने कुनै पनि क्लिनिकल हेरचाहको लागि योगदान दिनु पर्दैन, जसमा हेरचाह व्यवस्थापन समावेश छ।

विभिन्न प्रकारका सेवाहरूको लागि तपाईंले कति योगदान गर्न आवश्यक छ भनेर निश्चय गर्न सर्भिसेस अष्ट्रेलियाले तपाईंको मूल्याङ्कन गर्नेछ। थप जानकारीको लागि *मलाई के योगदान गर्न आवश्यक पर्नेछ?* खण्ड हेर्नुहोस्।

तपाईंले मेरो एजकेयर वेबसाइटमा रहेको 'प्रदायक खोज्नुहोस्' उपकरणमा हेरेर प्रदायकले लिने मूल्यहरू हेर्न सक्नुहुन्छ: **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider**।

मेरो मूल्य उचित छ भनेर कसरी थाहा पाउने?

उचित मूल्यले तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई सेवा प्रदान गर्न कति खर्च गर्छ भन्ने कुरा प्रतिबिम्बित गर्दछ।

मूल्यमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छ:

- तपाईंको एजकेयर कामदारहरूको तलब
- प्रशासन र सञ्चालन खर्च
- यातायात
- उप-ठेक्का।

समग्र मूल्य अझै पनि तर्कसँगत र न्यायोचित हुनुपर्छ।

प्रदायकहरूले तपाईंबाट छुट्टै व्यवस्थापन शुल्क वा क्लिनिकल हेरचाह शुल्क लिन पाउदैनन्। उनीहरूले तपाईंको सेवा सम्झौतामा मूल्यहरू पनि व्याख्या गर्नुपर्छ, मूल्यहरू कहिले र किन परिवर्तन हुन्छन् भन्ने कुरा सहित। यदि तपाईंले उनीहरूको मूल्य बुझ्नुभएको छैन वा सहमत हुनुहुन्न भने तपाईंले सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नु पर्दैन, तर घरमै सहायता सेवाहरू प्राप्त गर्न तपाईंसँग सम्झौता हुनुपर्छ।

घरमै सहायता सूचक मूल्य सूचीले तपाईंलाई प्रदायकको मूल्य उचित छ कि छैन भनेर निर्णय गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छ: **Health.gov.au/Resources/Publications/Summary-Of-Indicative-Support-At-Home-Prices**।

तपाईंले व्यक्तिगत मूल्यहरूको अनुसन्धान र तुलना गर्न मरो एजकेयर वेबसाइटमा रहेको 'प्रदायक खोज्नुहोस्' उपकरण पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ: **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider**।

घरमै सहायता मूल्यहरू – सहभागीहरूका लागि तथ्यपत्र मा उपभोक्ता संरक्षणमा तपाईंको अधिकार र सुरक्षाको बारेमा थप जान्नुहोस्: **Health.gov.au/Resources/Publications/Consumer-Protections-For-Support-At-Home-Prices-Fact-Sheet-For-Participants**।

यदि तपाईं आफ्नो मूल्यको बारेमा गुनासो गर्न *चाहनुहुन्छ वा थप* मद्दत प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने, यस पुस्तिकाको थप जानकारी खण्डमा जानुहोस्।

घरमै सहायता प्राप्त गर्ने बाटो

यस खण्डले निरन्तर घरमै सहायता सेवाहरूको लागि योग्यता मूल्याङ्कन गरिएका व्यक्तिहरूको लागि सबैभन्दा सामान्य मार्गको रूपरेखा प्रस्तुत गर्दछ।

1. तपाईंको मूल्याङ्कनको परिणाम प्राप्त गर्नुहोस्
2. कोष विनियोजन पर्खनुहोस्
3. घरमै सहायता प्रदायक पार्नुहोस्
4. सम्झौतामा प्रवेश गर्नुहोस्
5. तपाईंका सेवाहरू व्यवस्थापन गर्नुहोस्

Support at Home

1 तपाईंको मूल्याङ्कनको परिणाम प्राप्त गर्नुहोस्

तपाईंको मूल्याङ्कनको क्रममा एक मूल्याङ्कनकर्ताले तपाईंसँग तपाईंको आवश्यकताहरूको बारेमा कुरा गर्नेछन् र सहायता योजना विकास गर्न तपाईंसँग काम गर्नेछन्। सहायता योजनामा तपाईंको शक्ति, चुनौती, लक्ष्य र सेवाहरूको लागि प्राथमिकताहरू बारेमा विवरणहरू समावेश छन्।

तपाईंको मूल्याङ्कन पछि, तपाईंको मूल्याङ्कन संस्थाको प्रतिनिधिले तपाईंले कुन सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने निर्णय गर्नेछ।

त्यसपछि तपाईंले निर्णयको सूचना पत्र प्राप्त गर्नुहुनेछ जसमा तपाईंलाई कुन सेवाहरूको लागि स्वीकृत गरिएको छ भन्ने कुरा समावेश हुनेछ। तपाईं घरमै सहायता सेवाहरू, वा AT-HM योजना वा पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग जस्ता छोटो-अवधिका सेवाहरूको लागि स्वीकृत हुन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई सेवाहरूको लागि स्वीकृत गरिएको छ भने तपाईंको सहायता योजना तपाईंको पत्रमा संलग्न गरिनेछ।

यदि तपाईंले 4 हप्ता भित्र निर्णयको सूचना वा सहायता योजना प्राप्त गर्नुभएन भने, मेरो एजकेयरलाई **1800 200 422** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो मूल्याङ्कन संस्थालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

कुनै पनि समयमा यदि तपाईंको हेरचाह परिवर्तन गर्न आवश्यक परेमा मेरो एजकेयर लाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंलाई सहायता योजनाको समीक्षा वा नयाँ मूल्याङ्कन आवश्यक पर्न सक्छ।

मेरो एजकेयर वेबसाइटको 'तपाईंको मूल्याङ्कन परिणाम प्राप्त गर्दै' पृष्ठमा थप जानकारी **MyAgedCare.gov.au/Receiving-Your-Assessment-Outcome** मा उपलब्ध छ।

यदि मलाई मूल्याङ्कन वा नतिजाको बारेमा चिन्ता भएमा के गर्ने?

तपाईंको मूल्याङ्कन नतिजाको बारेमा थप जानकारीको लागि तपाईंले आफ्नो मूल्याङ्कन गर्ने संस्थालाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूको सम्पर्क विवरण तपाईंको निर्णयको सूचना पत्रमा छ।

आफ्नो मूल्याङ्कनको बारेमा समीक्षाको लागि कसरी अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ वा गुनासो गर्न सक्नुहुन्छ भनेर जान्नको लागि यस पुस्तिकाको *थप जानकारी* खण्डमा जानुहोस्।

2 कोष विनियोजन पर्खनुहोस्

तपाईंलाई निरन्तर घरमै सहायता सेवाहरूको लागि स्वीकृत गरिसकेपछि, सेवाहरू प्राप्त गर्न सुरु गर्न तपाईंले कोष विनियोजन हुन पर्खनु पर्ने हुन सक्छ। अपेक्षित प्रतीक्षा समयको बारेमा थप जानकारीको लागि मेरो एजकेयर को वेबसाइटमा जानुहोस्।

तपाईंले चाहेको प्रदायकसँग तपाईंलाई आवश्यक सेवाहरू प्रदान गर्न उपलब्ध नहुन सक्ने हुनाले तपाईंले प्रदायकहरूको बारेमा चाँडै अनुसन्धान सुरु गर्नुपर्छ।

घरमा सहायता प्राथमिकता प्रणाली

घरमा सहायता प्राथमिकता प्रणाली भनिने राष्ट्रिय प्रतीक्षा सूची छ। स्वीकृत भएपछि तपाईंलाई स्वतः यस प्रणालीमा राखिनेछ।

यदि तपाईंको मूल्याङ्कन गर्दा तपाईं हेरचाह चाहनुहुन्न भने तपाईं अझै पनि प्रतीक्षा सूचीमा जान सक्नुहुन्छ तर तपाईंको मूल्याङ्कनकर्ताले तपाईंलाई 'सेवाहरू नखोज्ने' भनेर चिन्ह लगाउनेछन्। तपाईंले अन्यथा नभनेसम्म तपाईंलाई रकम विनियोजन गरिने छैन।

तपाईंले **1800 200 422** मा निःशुल्क मेरो एजकेयर लाई फोन गरेर जुनसुकै बेला 'सेवा खोज्दै' वा 'सेवा नखोज्दै' को रूपमा सेट हुन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

मैले कति समय कुर्नुपर्ने हुन्छ?

घरमै सहायता कार्यक्रममा तपाईंले निरन्तर सेवाहरू प्राप्त गर्न सुरु गर्नुअघि पर्खनुपर्ने समयहरू हुन्छ।

सेवाहरू प्राप्त गर्न तपाईंले कति समय पर्खनुहुन्छ भन्ने कुरा तपाईंको प्राथमिकता स्तर र सेवाहरूको मागमा निर्भर गर्दछ। 4 प्राथमिकता स्तरहरू तत्काल, उच्च, मध्यम र सामान्य हुन्। तपाईंको प्राथमिकता स्तर तपाईंको एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताद्वारा मूल्याङ्कनको क्रममा सङ्कलन गरिएको जानकारी प्रयोग गरेर निर्धारण गरिन्छ। तपाईंको प्राथमिकता स्तर जति उच्च हुन्छ, स्वीकृत कोष प्राप्त गर्न तपाईंले त्यति नै कम समय पर्खनु पर्नेछ।

सेवाहरू प्राप्त गर्न पर्खिरहेको बेला तपाईंको आवश्यकताहरू परिवर्तन भएमा मेरो एजकेयर वा तपाईंको मूल्याङ्कन संस्थालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

3 घरमै सहायता प्रदायक पार्नुहोस्

तपाईंलाई निरन्तर कोष विनियोजन गरिएको छ भनी जानकारी दिने पत्र प्राप्त गरेपछि तपाईंले आफ्नो सेवाहरू प्रदान गर्न घरमै सहायता प्रदायक खोज्नुपर्नेछ।

तपाईंको कोष विनियोजन भएको मितिबाट तपाईंसँग प्रदायक खोज्न र सेवा सम्झौतामा प्रवेश गरेर र सेवाहरू सुरु गरेर आफ्नो स्थान स्वीकार गर्न 56 दिनको समय हुन्छ। यदि तपाईंलाई थप समय चाहिन्छ भने, तपाईंले **1800 200 422** मा निःशुल्क फोन गरेर 28 दिनको म्याद थपको लागि मेरो एजकेयरमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंले 56 दिन भित्र सेवा सम्झौता गर्नुभएन र सेवाहरू सुरु गर्नुभएन भने तपाईंको कोष फिर्ता लिइनेछ। त्यसपछि तपाईंले घरमै सहायता प्राथमिकता प्रणालीमा पुन: प्रवेश गर्न मेरो एजकेयरमा फोन गर्नुपर्नेछ।

म कसरी प्रदायक खोज्न सक्छु?

तपाईंको सेवा कसले प्रदान गर्ने भनेर छनौट गर्दा तपाईंले आफ्नो लागि के महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा विचार गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि:

- के उनीहरूसँग मेरो रोजाइको भाषा बोल्ने कामदारहरू छन्?
- के उनीहरूले मेरो सांस्कृतिक वा धार्मिक विश्वास बुझ्छन्? के उनीहरूले मलाई सांस्कृतिक वा धार्मिक गतिविधिहरूमा भाग लिन मद्दत गर्न सक्छन्?
- के उनीहरूले लक्ष्यहरू विकास गर्न र मेरो स्वतन्त्रतालाई प्रवर्द्धन गर्न मसँग काम गर्नेछन्?
- उनीहरूले सेवाहरूको लागि कति शुल्क लिन्छन्?
- के म सेवाहरू प्राप्त गर्नको लागि निश्चित दिन वा समय चयन गर्नसक्छु? के म मलाई सेवाहरू प्रदान गर्ने कामदारहरू छनौट गर्न सक्छु?
- मेरो हेरचाहको कुन भागहरू म आफैं व्यवस्थापन गर्न सक्छु?

तपाईंले पछि छोटो-अवधिको मार्गहरू, जस्तै पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग, पहुँच गर्न चाहनुहुन्छ कि भनेर पनि सोच्नुपर्छ। सबै प्रदायकहरूले यी मार्गहरू प्रदान गर्दैनन्, त्यसैले यदि तपाईं आफ्नो निरन्तर चलिरहेको घरमै सहायता सेवाहरूका साथै अर्को मार्गमा पहुँच प्राप्त गर्न चाहानुहुन्छ भने तपाईंले प्रदायक परिवर्तन गर्न आवश्यक पर्न सक्छ।

घरमै सहायता मार्फत सेवाहरू प्राप्त गरिरहेका परिवार वा तपाईंले चिन्ने व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र उनीहरूलाई सिफारिसहरूको लागि सोध्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो GP, स्थानीय बहुसांस्कृतिक समूह वा एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर संस्थासँग उनीहरूलाई थाहा भएका प्रदायकहरूको बारेमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले प्रदायकहरूको अनुसन्धान र तुलना गर्न मेरो एजकेयर वेबसाइटमा रहेको 'प्रदायक खोज्नुहोस्' उपकरण पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider मा जानुहोस्।

सहायता विकल्पहरू

तपाईंको प्रदायकसँगको बैठकमा धेरै जानकारीमा छलफल गर्न सकिन्छ, त्यसैले परिवारका सदस्य, साथी वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई साथमा ल्याउनु उपयोगी हुन सक्छ। तपाईंको हेरचाह योजनामा सहयोग गर्ने तरिका सहित तपाईंलाई आफ्ना निर्णयहरू लिन कस्तो सहयोग चाहनुहुन्छ, यस बारे प्रदायकसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको सहयोगी व्यक्ति तपाईंको पञ्जीकृत सहायताकर्ता हुन सक्छ – तपाईंको निर्णय लिने क्रममा तपाईंलाई सहायता गर्दा उनीहरूले पालना गर्नुपर्ने कर्तव्यहरू छन्।

यदि तपाईंलाई थप मद्दत चाहिन्छ र तपाईंलाई सहयोग गर्न हेरचाहकर्ता वा परिवार छैन भने, तपाईं नि:शुल्क केयर फाइन्डर कार्यक्रममा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ। यी अष्ट्रेलियाभरिका संस्थाहरू हुन् जसले तपाईंलाई घरमै सहायता सेवाहरू प्राप्त गर्न वा एजकेयरमा प्रवेश गर्न सहयोग गर्न सक्छन्। मेरो एजकेयर को वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au/Help-Care-Finder** मा जानुहोस् वा **1800 200 422** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं वृद्ध एबोरिजिनल वा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर व्यक्ति हुनुहुन्छ भने, एल्डर केयर सपोर्ट कार्यक्रमले तपाईंलाई एजकेयर सेवाहरू बुझ्न, मूल्याङ्कन प्रक्रिया मार्फत जान र प्रदायक छनौट गर्न मद्दत गर्न सक्छ। तिनीहरूले तपाईंको पक्षमा वकालत गर्न र तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न प्रदायकहरूसँग काम गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छन्। **MyAgedCare.gov.au/Elder-Care-Support-Program** मा जानुहोस्।

4 सम्झौतामा प्रवेश गर्नुहोस्

एकपटक तपाईंले आफ्नो आवश्यकताहरू पूरा गर्ने घरमै सहायता सेवा प्रदायक छनौट गरेपछि, तपाईंले उनीहरूसँग सेवा सम्झौता गर्नुपर्नेछ।

यो सेवा सम्झौताले निम्न कुराहरू उल्लेख गर्दछ:

- तपाईंको सेवाहरू कसरी प्रदान गरिनेछ?
- कसले प्रदान गर्नेछ?
- कति खर्च लाग्छ र तपाईंको योगदान
- तपाईंको अधिकार र जिम्मेवारीहरू।

हामी तपाईंलाई आफ्नो सेवा सम्झौताको बारेमा स्वतन्त्र सल्लाह लिन प्रोत्साहित गर्छौं, विशेष गरी यदि तपाईंले यसलाई पूर्ण रूपमा बुझ्नुभएको छैन भने।

तपाईंको सेवा सम्झौताले तपाईं वा तपाईंको प्रदायकले मूल्य अद्यावधिक गर्ने वा तपाईंले प्राप्त गर्ने सेवाहरू परिवर्तन गर्ने जस्ता परिवर्तनहरू गर्न चाहनुहुन्छ भने के गर्ने भनेर रूपरेखा दिनेछ। तपाईंले सहमति जनाएर नयाँ सेवा सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नुपर्ने हुन सक्छ, वा यदि तपाईंको आवश्यकताहरू परिवर्तन भएका छन् भने तपाईंलाई पुनर्मूल्यांकन गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

यदि तपाईंसँग आफ्नो प्रदायक छ भने, तपाईंले आफ्नो आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कन पनि दिनुपर्नेछ। थप जानकारीको लागि यस पुस्तिकाको अगाडि "*मैले कसरी आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कन प्राप्त गर्ने?*" खण्ड हेर्नुहोस्।

तपाईंका लक्ष्यहरू

आफ्नो बुढ्यौलीसँग सम्बन्धित हेरचाह आवश्यकताहरूको बारेमा कुरा गर्दा तपाईंका लक्ष्यहरू के हुन् र कुन कुरा तपाईंको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छन् भन्ने बारे सोच्नुहोस्।

लक्ष्यहरू पहिचान गर्नाले तपाईंको आवश्यकताहरूलाई उत्कृष्ट सहायता गर्ने गरी तपाईंको हेरचाह र सेवाहरू डिजाइन गर्न मद्दत गर्नेछ। लक्ष्य भनेको स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्ने, गतिशीलता सीप कायम राख्ने वा सामाजिक गतिविधिहरूमा भाग लिनेसँग सम्बन्धित हुन सक्छ।

तपाईंले आफ्नो आवश्यकता र प्राथमिकतालाई पनि विचार गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि:

- मलाई कहाँ र कहिले सहयोग चाहिन्छ?
- के मैले पालना गर्न चाहेका धार्मिक दिवस वा अभ्यासहरू छन्?
- सुरक्षित रहन मलाई कस्तो सहयोग चाहिन्छ?
- म कुन सामाजिक गतिविधि वा शौखहरूमा सहयोग चाहन्छु?
- मेरो हेरचाहकर्ताले मलाई प्रदान गर्ने मद्दतसँग यो कसरी मेल खान्छ?

तपाईंको हेरचाह योजना

तपाईंको प्रदायकसँग काम गर्ने कोही व्यक्तिले तपाईंको सहायता योजना र मूल्याङ्कनको सूचना प्रयोग गरेर तपाईंको आवश्यकताहरू छलफल गर्न तपाईंसँग भेट्नेछ। यो व्यक्तिलाई हेरचाह साझेदार भनिन्छ – तिनीहरूले तपाईंको लक्ष्य अनुरूप सेवाहरू समन्वय गर्न र तपाईंको बजेट व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नेछन्। तिनीहरूले तपाईंसँग हुन सक्ने कुनै पनि प्रश्न वा चिन्ताहरूको जवाफ दिन पनि मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईं र तपाईंको हेरचाह साझेदार तपाईंको सेवाहरू र तपाईंको लक्ष्य वा प्राथमिकताहरूमा सहमत भएपछि त्यो हेरचाह योजनामा राखिनेछ। यो एक व्यक्ति-केन्द्रित कागजात हो जसले तपाईंको आवश्यकताहरू अनुरूप तपाईंको छनौटहरू र सेवाहरूमाथि तपाईंको नियन्त्रण स्थापित गर्दछ। तपाईंको हेरचाह साझेदारले तपाईंको सहमतिमा थप जानकारीको लागि तपाईंको जी.पी. वा अन्य विशेषज्ञहरूसँग कुरा गर्न अनुरोध गर्न सक्छ।

हेरचाह योजनाहरू कम्तिमा प्रत्येक 12 महिनामा समीक्षा गर्नुपर्छ। तपाईंले कुनै पनि समयमा समीक्षाको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ – तपाईंको आवश्यकता वा लक्ष्यहरू परिवर्तन भएमा, तपाईंले छोटो-अवधिको मार्ग सुरु गर्नुभयो भने वा तपाईं आफ्ना सेवाहरू परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने। तपाईंको हेरचाह साझेदारले तपाईंको हेरचाह योजनाको समीक्षा गर्न आवश्यक छ कि छैन भनेर पनि तपाईंलाई जानकारी गराउनेछन्।

मासिक विवरणहरू

तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई तपाईंको कोषको बारेमा बताउने मासिक विवरण दिनुपर्छ। यसमा महिनाको सुरुमा उपलब्ध कुनै पनि रकम, प्रदान गरिएको हेरचाह र सेवाहरूको वस्तुगत सूची, प्रदान गरिएको कुनै पनि उत्पादनहरू, सेवाहरू/उत्पादनहरूमा योगदान र महिनाको अन्त्यमा बाँकी रहेको कुनै पनि रकम समावेश हुनुपर्छ।

अर्को महिनाको अन्त्य हुनुभन्दा अगाडि उनीहरूले यो तपाईंलाई दिनुपर्छ। उदाहरणका लागि, तपाईंले फेब्रुअरीको अन्त्यसम्ममा जनवरीमा प्रदान गरिएका सेवाहरूको विवरण प्राप्त गर्नुपर्छ।

तपाईंले अस्थायी रूपमा सेवाहरू प्राप्त गरिरहनुभएको छैन भने पनि यो आवश्यक हुन्छ। यदि तपाईंले विवरणमा प्रस्तुत कुराको अर्थ बुझ्नुभएको छैन भने तपाईंले आफ्नो प्रदायक वा हेरचाह साझेदारलाई सोध्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको हेरचाह कसरी गरिन्छ

तपाईंले सम्भव भएसम्म उत्तम हेरचाह प्राप्त गरिरहनुभएको छ भनी सुनिश्चित गर्न अष्ट्रेलियाली सरकारद्वारा वित्त पोषित सबै एजकेयर प्रदायकहरूले गुणस्तर मापदण्डहरू पूरा गर्नुपर्छ।

तपाईंको प्रदायकले एजकेयर गुणस्तर मापदण्डहरू अनुरूप हेरचाह प्रदान गर्नुपर्छ। गुणस्तर मापदण्डहरूले राम्रो हेरचाह कस्तो हुनुपर्छ भनेर स्पष्ट रूपमा परिभाषित गर्दछ र मानिसहरूले राम्रो हेरचाह पाउँछन् कि पाउँदैनन् भनेर जाँच गर्न सजिलो बनाउँछ। गुणस्तर मापदण्डहरूले तपाईंले आफ्नो प्रदायकबाट अपेक्षा गर्न सक्ने हेरचाह र सेवाहरूको स्तर प्रतिबिम्बित गर्दछ।

एजकेयर गुणस्तर मापदण्डहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि, एजकेयर गुणस्तर तथा सुरक्षा आयोगको वेबसाइट **AgedCareQuality.gov.au** मा जानुहोस्।

5 तपाईंका सेवाहरू व्यवस्थापन गर्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो सेवा सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेपछि, तपाईंको घरमै सहायता सेवाहरू सुरु हुन सक्छन्।

राम्रो हेरचाह व्यवस्थापनले तपाईंलाई उपयुक्त तथा तपाईंको आवश्यकता र प्राथमिकता अनुरूप हेरचाह प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ।

यदि तपाईंले घरमै सहायता अन्तर्गत निरन्तर सेवाहरू प्राप्त गर्नुभयो भने प्रत्येक त्रैमासिकमा तपाईंको बजेटको 10% हेरचाह व्यवस्थापनको लागि प्रयोग गरिन्छ।

हेरचाह व्यवस्थापन भन्नाले निम्न कुराहरूलाई जनाउँछ:

- हेरचाह र सेवा योजना वा समन्वय
- तपाईंको हेरचाह बजेटको विकास, समीक्षा र मूल्याङ्कन
- तपाईंको हेरचाह वा सेवाहरूको बारेमा सूचित निर्णय लिन तपाईं र तपाईंको परिवारलाई सहयोग गर्ने
- आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य र अन्य सेवाहरूमा सहायतामूलक सम्बन्धहरू।

तपाईंको हेरचाह साझेदारले प्रायः तपाईंको प्रदायकको लागि समर्पित सम्पर्क बिन्दुको रूपमा काम गर्दछ र तपाईंको तर्फबाट व्यवस्थापन गतिविधिहरू गर्दछ।

तपाईंको हेरचाह साझेदारले तपाईंको हेरचाह योजना नियमित रूपमा समीक्षा गर्न वा तपाईंको आवश्यकता, परिस्थिति वा सेवाहरू परिवर्तन भएमा मद्दत गर्नेछ। उदाहरणका लागि, तिनीहरूले अस्पताल बसाइ वा चोटपटक पछि तपाईंको सेवाहरू समायोजन गर्न मद्दत गर्न सक्छन्, वा तपाईंको बजेट र प्राथमिकताहरू अनुरूप सेवाहरू समन्वय गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

यदि म आफ्नै हेरचाह व्यवस्थापन गर्न चाहेमा के हुन्छ?

यदि तपाईंले घरमै सहायता सेवाहरू निरन्तर प्राप्त गरिरहनुभएको छ भने, तपाईंले आफ्नो हेरचाहका केही भागहरू आफैं व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई अझै पनि प्रदायक चाहिन्छ र तपाईं दुवैले आफ्नो हेरचाह वा बजेट कसरी स्व-व्यवस्थापन गर्ने भन्ने कुरामा सहमत हुनुपर्छ।

स्व-व्यवस्थापन सबैको लागि फरक हुन्छ, तर यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छ:

- तपाईंको आवश्यकता र बजेट अनुसार सेवाहरू छनौट र समन्वय गर्ने
- आफ्नै आपूर्तिकर्ता वा कामदारहरू छनौट गर्ने
- सेवाहरूको तालिका बनाउने र कामदारहरूको सूची बनाउने
- तपाईंको प्रदायक र कामदारहरूसँग प्रभावकारी रूपमा सञ्चार गर्ने।

तपाईंले गर्ने गतिविधिहरू तपाईंको आवश्यकता र प्राथमिकता अनुसार फरक हुनेछन्। उदाहरणका लागि, तपाईंले आफ्नो घरमा कुन कामदारहरू आउने र तिनीहरू को हुन् भनेर निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईंको प्रदायकले तिनीहरूलाई रोस्टरमा राख्ने कार्य गर्नेछ। अथवा तपाईं कुन कामदारहरू तपाईंको घरमा आउने, तिनीहरू को हुन्, कहिले आउने भन्ने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईंको प्रदायकले सर्भिसेस अष्ट्रेलियामा गरिने दाबीहरूको व्यवस्थापन गर्नेछ।

यदि म मेरो प्रदायकमा कार्यरत नभएको कामदार छनौट गर्न चाहे भने के हुन्छ?

यदि तपाईं आफ्नो एजकेयर स्व-व्यवस्थापन गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं आफ्नै कामदारहरू प्रयोग गर्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ जसमा तपाईंको प्रदायकको लागि कार्यरत नभएका व्यक्तिहरू पनि पर्दछन्। यसलाई तेस्रो-पक्ष कामदार प्रयोग गर्नु भनिन्छ।

एजकेयर ऐन 2024 ले यी कामदारहरूमाथि गरिने व्यवहारलाई परिवर्तन गर्छ। तपाईंको सेवा प्रदायकले तपाईंलाई सेवा प्रदान गर्ने कामदारलाई तेस्रो पक्षको रूपमा संलग्न गर्नुपर्नेछ। प्रदायकले यो आफैं वा सम्बद्ध प्रदायक मार्फत गर्न सक्छन्।

तपाईंको प्रदायक तेस्रो-पक्ष कामदारहरू सहित तपाईंलाई सेवाहरू प्रदान गर्ने सबै एजकेयर कामदारहरूको लागि जिम्मेवार हुन्छ। तपाईंको प्रदायकले तेस्रो-पक्षका कामदारहरूले कार्यबल-सम्बन्धित आवश्यकताहरू पूरा गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

यसको अर्थ सबै प्रदायकहरूले यो व्यवस्था अनुरूप कार्य गर्न सक्षम हुनेछैनन्, त्यसैले प्रदायक छनौट गर्दा विचार गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यदि तपाईं तेस्रो-पक्ष कामदार प्रयोग गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ भने यस प्रक्रियाको बारेमा आफ्नो हेरचाह सहयोगी सँग कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईंलाई के गर्न आवश्यक छ भनेर व्याख्या गर्नेछन् र यो सेवाको लागि बजेट वा भुक्तानी गर्न मद्दत गर्नेछन्। कुनै पनि अतिरिक्त प्रशासनिक कार्य समायोजन गर्न तपाईंले आफ्नो बजेटबाट अतिरिक्त खर्च तिर्नुपर्ने हुन सक्छ।

मैले कसरी सेवाहरू रोक्न वा प्रदायकहरू परिवर्तन गर्न सक्छु?

तपाईंले आफ्नो घरमै सहायता प्रदायक जुनसुकै बेला परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ र यसो गर्दा तपाईंलाई कुनै पनि बहिर्गमन शुल्क लाग्ने छैन। तपाईंले उनीहरूलाई तपाईं कुन प्रदायकमा सर्दै हुनुहुन्छ र सेवाहरू बन्द गर्न चाहनुभएको सही मिति समेत सकेसम्म चाँडो बताउनु पर्छ। यसले प्रक्रियालाई सहज रूपमा अगाडि बढाउन मद्दत गर्नेछ।

तपाईंको बजेट र तपाईंलाई स्वीकृत गरिएका सेवाहरू तपाईंसँगै तपाईंको नयाँ प्रदायकमा सर्नेछन्।

अस्पताल बसाइ, बिदा वा आवासीय अस्थायी हेरचाहमा प्रवेश गरेको कारणले गर्दा तपाईंले सेवाहरू प्राप्त गर्न अस्थायी रूपमा रोक्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो योजनाको बारेमा सकेसम्म चाँडो आफ्नो प्रदायकलाई बताउनुपर्छ ताकि तपाईंले प्राप्त गर्न नसक्ने सेवाहरूको लागि गलतीले बिल नआओस्।

यदि तपाईंले लामो समयसम्म सेवा प्राप्त गर्नुभएन भने तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई रिमाइन्डर पठाउन सक्छ। यदि तपाईंले सेवा डेलिभर गरेको वा प्रदायक छोडेको अन्तिम त्रैमासिकको अन्त्यदेखि एक वर्ष (लगातार 4 त्रैमासिक) बितिसकेको छ भने, तपाईंको कोष फिर्ता लिइनेछ र तपाईंले त्यसमा पहुँच लिन सक्नुहुने छैन।

यदि तपाईं फेरि कोषमा पहुँच लिन चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले मेरो एजकेयरमा फोन गर्नुपर्नेछ र आफ्नो स्थिति 'सेवा खोज्दै' मा परिवर्तन गर्न अनुरोध गर्नुपर्नेछ। त्यसपछि तपाईं घरमा सहयोग प्राथमिकता प्रणालीमा पुन: सामेल हुनुहुनेछ र तपाईंको स्थान तपाईंलाई घरमै सहायताको लागि स्वीकृत गरिएको मितिमा आधारित हुनेछ। यसको अर्थ तपाईंले फेरि आफ्नो कोष प्राप्त गर्न लामो समय कुर्नु पर्दैन।

छोटो-अवधिका मार्गहरू

घरमै सहायता कार्यक्रममा, विशेष आवश्यकताहरू पूरा गर्न तपाईंलाई छोटो-अवधिको सहयोग प्रदान गर्ने तीनवटा मार्गहरू छन्। तपाईंले आफ्नो मूल्याङ्कनको क्रममा आफ्नो मूल्याङ्कनकर्तासँग वा यदि तपाईंसँग कुनै प्रदायक छ भने उनीहरूसँग, यी मार्गहरू बारे छलफल गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको व्यक्तिगत आवश्यकता मूल्याङ्कन र मूल्याङ्कनको सूचनाले तपाईंलाई तपाईं यी मार्गहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने कुरा बताउनेछ।

AT-HM *योजना*

सहायक प्रविधि र गृह परिमार्जन (AT-HM) योजनाले तपाईंलाई आफ्नो मूल्याङ्कन गरिएका आवश्यकताहरू पूरा गर्न उत्पादनहरू, उपकरण वा गृह परिमार्जनहरूको लागि कोषमा अग्रिम पहुँच दिन्छ। तपाईंको व्यक्तिगत आवश्यकता मूल्याङ्कन वा सहायता योजना समीक्षाले तपाईंलाई उपलब्ध कोषको रकम बताउनेछ।

केही उत्पादनहरू तपाईंलाई योग्य पेशेवरद्वारा सिफारिस गरिनुपर्छ, जस्तै हिँड्ने फ्रेम वा अनुकूलीत नुहाउने उपकरणहरू। अन्य उत्पादनहरू व्यावसायिक सल्लाहमा आपूर्ति गरिन्छ र बाँकी साधारण उत्पादनहरू हुन सक्छन् जसलाई प्रिस्क्रिप्शनको आवश्यकता पर्दैन।

तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई आवश्यकता अनुसार प्रिस्क्रिप्शन, अर्डर, जडान वा तालिम व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्न सक्छ, र यसमा लाग्ने कुनै पनि खर्च र तिनीहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारे तपाईंलाई बताउनेछ। कुनै पनि तालिम वा प्रिस्क्रिप्शन सेवाहरूलाई क्लिनिकल खर्च मानिन्छ, त्यसैले तपाईंलाई यसको लागि योगदान गर्नु भन्न सकिँदैन।

यस योजनाले तपाईंको घरलाई सुरक्षित र पहुँचयोग्य बनाउन परिमार्जित ढोकाका तालाहरू, नचिप्लिने सतहहरू वा ग्र्याब बारहरू थप्ने जस्ता घर परिमार्जनहरूलाई पनि समेट्छ।

AT-HM सूचीमा कुन उत्पादनहरू समावेश छन् र कुन छैनन् साथै कुन उत्पादनहरूको प्रिस्क्रिप्शन हुनुपर्छ भन्ने विवरणहरू छन्। थप जानकारीको लागि, **MyAgedCare.gov.au/Assistive-Technology-And-Home-Modifications** मा जानुहोस्।

यस तालिकामा कोषका तहहरूको बारेमा थप विवरणहरू छन्:

कोषको तह	कोष विनियोजन सीमा	कोष अवधि
सहायक प्रविधि		
न्यूनतम	$500	12 महिना
मध्यम	$2,000	12 महिना
उच्च	$15,000[1] (अंकित)	12 महिना
[1] यदि प्रिस्क्रिप्शन र आवश्यकता पुरा गर्न सकिन्छ भने, सहभागीहरूले यो रकमभन्दा बढी सहायक प्रविधिमा पहुँच गर्न सक्छन्।		
गृह परिमार्जनहरू		
न्यूनतम	$500	12 महिना
मध्यम	$2,000	12 महिना
उच्च	$15,000	12 महिना[2]
[2] यदि सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई प्रगतिको प्रमाण प्रदान गरिएको छ भने जटिल गृह परिमार्जनहरू (कुल 24 महिना) पूरा गर्न कोषलाई थप 12 महिनाको लागि विस्तार गर्न सकिन्छ।		
अन्य कोष		
सहयोगी कुकुरको रेखदेख	प्रति वर्ष $2,000	जारी[3]
[3] सहयोगी कुकुरको रेखदेखको रकम प्रत्येक 12 महिनामा स्वचालित रूपमा विनियोजन गरिनेछ; यद्यपि, रकम जम्मा हुन वा रोलओभर हुन सक्दैन।		

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाहको मार्ग (Restorative Care Pathway)

पुनर्स्थापना हेरचाह मार्गले $6,000 बजेटको साथ 16 हप्तासम्मको गहन सम्बद्ध स्वास्थ्य र/वा नर्सिङ सेवाहरू प्रदान गर्दछ। यो कुनै घटना वा रोग पछि तपाईंलाई कार्य पुनर्स्थापित गर्न मद्दत गर्न डिजाइन गरिएको हो।

यस मार्गको छुट्टै बजेट भएकोले तपाईंको चलिरहेको घरमै सहायता बजेट वा सेवाहरूमा कुनै प्रभाव पर्दैन। पुनर्स्थापना हेरचाह सेवाहरू चिकित्सकीय रूपमा केन्द्रित हुनुपर्छ र तपाईंको घरमै सहायता सेवाहरू भन्दा फरक हुनुपर्छ।

यदि तपाईं यो मार्गमा पहुँच गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंलाई एजकेयर मूल्याङ्कन आवश्यक पर्नेछ – यसले गहन छोटो-अवधिको सेवाहरूले कसरी मद्दत गर्नेछन् र तपाईंको रिकभरी लक्ष्यहरू हेर्नेछ। त्यसपछि तपाईंले आफ्नो पुनर्स्थापना हेरचाह साझेदारसँग मिलेर लक्ष्य योजना बनाउनुहुनेछ, जसले तपाईंको आवश्यकताहरू र लक्ष्यहरूको रूपरेखा प्रस्तुत गर्दछ र यस मार्गको लागि हेरचाह योजनाको रूपमा काम गर्दछ।

तपाईंको पुनर्स्थापना हेरचाह साझेदारले तपाईंलाई तपाईंको सामान्य हेरचाहमा फर्कनको लागि यसबाट बाहिरिने योजना विकास गर्न र तपाईंको चलिरहेको हेरचाह योजनालाई तदनुसार समायोजन गरिएको सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्नेछ (यदि प्रासंगिक छ भने)। तपाईंले पुनर्स्थापना हेरचाह मार्गबाट जाँदा तिनीहरूले पुनर्स्थापना हेरचाह व्यवस्थापन प्रदान गर्नेछन्।

यस मार्गको बारेमा थप जान्न **MyAgedCare.gov.au/Restorative-Care-Pathway** मा जानुहोस।

जीवन अन्त्यको मार्ग (End-of-Life Pathway)

जीवन अन्त्यको मार्गले ३ महिना वा सोभन्दा कम समय मात्र बाँच्ने भनेर निदान भएका र घरमै बस्न चाहने सहभागीहरूलाई उपलब्ध सेवाहरूको स्तरमा वृद्धि गरेर सहयोग गर्नेछ।

12 हप्ताको अवधिमा प्रति योग्य सहभागीलाई कुल $25,000 उपलब्ध हुनेछ जसमा कोष प्रयोग गर्न कुल 16 हप्ताको समय थप लचिलोपनको लागि हुनेछ। एक सहभागीले घरमै सहायता कार्यक्रम मार्फत जीवन अन्त्यको मार्गको एउटा किस्ता पहुँच गर्न सक्छ।

जीवन अन्त्यको मार्ग पहिले नै घरमै सहायता पहुँच गरिरहेका सहभागीहरूका साथै घरमै सहायता कार्यक्रम मार्फत हाल सेवाहरू पहुँच नगरिरहेका वृद्धवृद्धाहरूका लागि उपलब्ध छ। यो मार्गले राज्य र क्षेत्र-आधारित प्यालिएटिभ (उपशामक) हेरचाह योजनाहरू अन्तर्गत उपलब्ध सेवाहरूको पूरकको रूपमा व्यक्तिगत हेरचाह, घरेलु सहायता र सामान्य नर्सिङ हेरचाह जस्ता थप घर-भित्र एजकेयर सेवाहरू प्रदान गर्ने उद्देश्य राखेको छ।

यदि कुनै वृद्धवृद्धा व्यक्तिले निम्न मापदण्ड पूरा गर्छन् भने उनी जीवन अन्त्यको मार्गमा पहुँच लिन योग्य हुन्छन्:

- एक चिकित्सा व्यवसायी वा नर्स व्यवसायीले 3 महिना वा सोभन्दा कम बाँच्ने अनुमानित आयु पहिचान गर्दछ, र
- अष्ट्रेलियाली-परिमार्जित कार्नोफ्स्की प्रदर्शन स्थिति (AKPS) स्कोरमा 40 वा कम स्कोर, जुन एक चिकित्सा पेशेवर द्वारा मूल्याङ्कन गरिएको गतिशीलता र कमजोरी जनाउने सूचक हो।

सहभागीलाई जीवन अन्त्यको मार्गको लागि योग्य ठहराउनु अघि जीवन अन्त्यको मार्ग फाराम भरेर बुझाउनु आवश्यक छ।

यस मार्गको बारेमा थप जान्न, **MyAgedCare.gov.au/End-Life-Pathway** मा जानुहोस्।

तपाईंको कानुनी अधिकार र जिम्मेवारीहरू

एजकेयर ऐन अन्तर्गत तपाईंका अधिकारहरू तपाईंको एजकेयरको केन्द्रविन्दुमा रहन्छन्। 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

यस एजकेयर ऐनमा अधिकारको विवरण (Statement of Rights) समावेश छ।

अधिकारहरूको विवरण (Statement of Rights) ले तपाईंको अधिकारहरूलाई तपाईंको एजकेयरको केन्द्रविन्दुमा राख्दछ - ताकि तपाईंले तपाईं कसरी र कहाँ बस्नुहुन्छ, आवश्यक जानकारी र सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, तपाईंको इच्छाहरू व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको संस्कृति र पहिचानको सम्मान गर्न सक्नुहुन्छ 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 सहयोगकर्ताहरू दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ, यदि तपाईं तिनीहरूलाई चाहनुहुन्छ भने।

नयाँ पञ्जीकृत सहायताकर्ता भूमिकाले विद्यमान मेरो एजकेयर प्रतिनिधि सम्बन्धहरू प्रतिस्थापन गर्दछ र यो समग्र एजकेयर प्रणालीमा लागू हुनेछ।तपाईं आफ्नो हालको मेरो एजकेयर प्रतिनिधिलाई पञ्जीकृत सहायताकर्ताको रूपमा निरन्तरता दिन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले केही गर्न आवश्यक छैन।

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

थप जानकारीको लागि, **MyAgedCare.gov.au/Registering-Supporter** हेर्नुहोस्।

आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको लागि मनोनीत व्यवस्थाहरू

तपाईंले आफ्नो एजकेयर आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको बारेमा सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा डिपार्टमेन्ट अफ वेटरन्स अफेयर्स (DVA) सँग सोधपुछ गर्न वा तपाईंको तर्फबाट कार्य गर्न सक्ने मनोनीत व्यक्ति पनि नियुक्त गर्न सक्नुहुन्छ।

त्यसपछि तपाईंको मनोनीत व्यक्तिले तपाईंको शुल्क, योगदान र आवासको लागत सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्न र तपाईंको तर्फबाट सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA सँग तपाईंको व्यक्तिगत जानकारी अद्यावधिक गर्न सक्षम हुनेछ।

- सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको लागि, 'तपाईंको तर्फबाट सोधपुछ वा कार्य गर्न व्यक्ति वा संस्थालाई अधिकार दिने (SS313) फारम' (Authorising a person or organisation to enquire or act on your behalf (SS313) form) भर्नुहोस्: **ServicesAustralia.gov.au/ss313**।
- DVA को लागि, 'DVA ग्राहकहरूको लागि एजकेयर द्वारा अनुरोध मनोनीत व्यक्ति (AC019) फारम' (Aged Care Request for a nominee for DVA customers (AC019) form) भर्नुहोस्: **ServicesAustralia.gov.au/ac019**।

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 (Aged Care Quality and Safety Commission) (आयोग) मा 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।

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

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

अष्ट्रेलियाली सरकारले वृद्धवृद्धाहरूको आवश्यकताहरूको प्रतिनिधित्व तथा वकालत गर्ने शीर्ष निकायहरू र अन्य समूहहरूसँग नजिकबाट सहकार्य गर्दछ, उदाहरणका लागि: एजकेयर काउन्सिल अफ एलडर्स, अग्रजहरूको एजकेयर परिषद् , COTA, राष्ट्रिय एजकेयर सल्लाहकार परिषद् र वृद्ध व्यक्तिहरूको वकालत नेटवर्क (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 गुनासो छ भने, तपाईंले **एजकेयर वकालत लाइन (Aged Care Advocacy Line)** लाई **1800 700 600** मा फोन गरेर वृद्ध हेरचाह वकालतकर्तासँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो राज्य वा क्षेत्रमा रहेको एजकेयर वकालत संस्थासँग जोडिनुहुनेछ।

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 बहिरा हुनुहुन्छ, सुन्न गाह्रो हुन्छ, वा बोल्न वा सञ्चारमा कठिनाइ छ भने, फोन गर्नुहोस्:

NRS वेबसाइटमा आफ्नो मनपर्ने फोन च्यानल चयन गरेर राष्ट्रिय रिले सेवा (NRS) मा सम्पर्क गर्नुहोस्। चयन 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।

सामाजिक सहायता

यदि तपाईंले एक्लो महसुस गर्नुहुन्छ वा सामाजिक रूपमा अलग्गिएको महसुस गर्नु भएमा, तपाईंले एजकेयर स्वयंसेवक आगन्तुक योजना (ACVVS) मार्फत स्वयंसेवकको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। घरमै सहायता (Support at Home) सेवा प्राप्त गर्ने वा घरमै सहायताको प्राथमिकता प्रणालीमा रहेका जो कोहीले पनि आवेदन दिन सक्छन्। तपाईंको केयर पार्टनर वा प्रदायकले पनि तपाईंलाई स्वयंसेवक आगन्तुक व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईंले यहाँ स्वयंसेवक आगन्तुकको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ: **Health.gov.au/Our-Work/Aged-Care-Volunteer-Visitors-Scheme-ACVVS/Request**।

स्वास्थ्य, अपाङ्गता तथा बुढ्यौली विभागको वेबसाइटमा ACVVS बारे थप जान्नुहोस्:
Health.gov.au/ACVVS।

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 लैङ्गिक 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।

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।

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, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा भावनात्मक, आर्थिक वा उपेक्षित हुन सक्छन्। यसले हानि, कष्ट गराउँछ र मर्यादा तथा सम्मान गुमाउँछ। ज्येष्ठ नागरिकहरूमाथि हुने दुर्व्यवहार र अभद्र व्यवहार 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 गेटवेले (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।

घरमै सहायता सेवा प्रदायकहरू खोज्नुहोस् र खर्चहरू निर्धारण गर्नुहोस्

एकपटक तपाईंलाई घरमै सहायता सेवाहरूको लागि योग्य भएको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि प्रदायकहरू खोज्न र तपाईंको हेरचाहको खर्चमा कति योगदान गर्न आवश्यक पर्न सक्छ भनेर बुझ्न यो चेकलिस्ट प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको वृद्ध हेरचाहको आवश्यकता मूल्याङ्कन पछि

- ☐ तपाईंको व्यक्तिगत सहायता योजनाको साथ निर्णयको सूचना प्राप्त गर्नुहोस्।

तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा भएका प्रदायकहरूको छोटो सूची बनाउनुहोस्।

- ☐ मेरो एजकेयर को वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider** मा 'प्रदायक खोज्नुहोस्' उपकरण प्रयोग गर्नुहोस् वा **1800 200 422** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

योगदानहरू गणना गर्नुहोस्

- ☐ **MyAgedCare.gov.au/Support-At-Home-Fee-Estimator** मा गएर लागत अनुमान गर्न मेरो एजकेयर वेबसाइटमा रहेको घरमै सहायता शुल्क अनुमानक प्रयोग गर्नुहोस्।
- ☐ यदि तपाईंले पहिले नै आर्थिक हैसियत परीक्षण गरिएको आय सहायता भुक्तानी प्राप्त गर्नुभएको छ भने माथिको खण्ड हेर्नुहोस्: 'मैले कसरी आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कन प्राप्त गर्न सक्छु?'
- ☐ यदि तपाईंले आर्थिक हैसियत परीक्षण गरिएको आय सहायता भुक्तानी प्राप्त **गर्नुभएन भने**, सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको वेबसाइट **ServicesAustralia.gov.au/Aged-Care-Calculation-Your-Cost-Care** मा गएर आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कन पूरा गर्नुहोस्।

सम्भावित प्रदायकहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरूले के प्रस्ताव गर्न सक्छन् र कति शुल्क लिन्छन् भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

- ☐ प्रदायक कहाँ अवस्थित हुन्छन्?
- ☐ के तिनीहरूले मेरा कुनै विशेष आवश्यकताहरू – भाषा, सांस्कृतिक, विविधता – पूरा गर्छन्?
- ☐ उनीहरूले मलाई कहाँ र कहिले सहयोग गर्नेछन्?
- ☐ मेरो सेवा कसले प्रदान गर्नेछ?
- ☐ हेरचाह र सेवाहरूको खर्च कति हुनेछ?
- ☐ के म मेरा सेवाहरूका केही भागहरू आफैँ व्यवस्थापन गर्न सक्छु?
- ☐ सेवाको गुणस्तर सुनिश्चित गर्न उनीहरूले कस्ता जाँचहरू पूरा गर्छन्?

आफ्नो रोजाइको प्रदायकसँग सेवा सम्झौता गर्नुहोस्

* यदि तपाईंले आर्थिक हैसियत परीक्षण गरिएको आय सहायता भुक्तानी प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ भने, यो जानकारी पहिले नै सर्भिसेस अष्ट्रेलिया/DVA मा रहनेछ त्यसैले तपाईंले आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कनको व्यवस्था गर्नुपर्दैन। यदि यो जानकारी राखिएन र तपाईंले आफ्नो आयको मूल्याङ्कन नगर्ने छनौट गर्नुभयो भने, तपाईंलाई अधिकतम योगदान गर्न भनिनेछ।

जाँचसूची (चेकलिस्ट)

सेवाहरू सुरु गर्दा

तपाईंले आफ्नो कोष विनियोजन पत्र प्राप्त गरेपछि, तपाईं घरमै सहायता प्रदायकसँग सेवा सम्झौता गर्न सक्नुहुन्छ र सेवाहरू सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।

यस प्रक्रियामा तपाईंलाई मार्गदर्शन गर्न यो चेकलिस्ट प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको घरमै सहायता कोष विनियोजन गर्ने पत्र प्राप्त गर्नुहोस्।

रुचाइएको प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

- ☐ आफ्नो व्यक्तिगत सहायता योजना र निर्णयको सूचनाको प्रतिलिपि लिनुहोस्।
- ☐ आफ्नो आय मूल्याङ्कन नतिजाको प्रतिलिपि लिनुहोस्।

  नोट: यदि तपाईंले अहिलेसम्म आय मूल्याङ्कन पूरा गर्नुभएको छैन भने, तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलिया को वेबसाइट **ServicesAustralia.gov.au/Aged-Care-Calculation-Your-Cost-Care** मा गएर यो पूरा गर्न सक्नुहुन्छ।
- ☐ कुनै पनि सान्दर्भिक मेडिकल रेकर्ड लिनुहोस्।

आफ्नो सेवा सम्झौतामा प्रवेश गर्नुहोस्

- ☐ तपाईंको सेवा र मूल्यहरूमा सहमत हुनुहोस्।
- ☐ तपाईंको सेवा कहिले सुरु हुन्छ भन्ने कुरामा सहमति जनाउनुहोस्।
- ☐ आफ्नो सेवा सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नुहोस्।

आफ्ना सेवाहरू सुरु र व्यवस्थापन गर्नुहोस्

- ☐ तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गरिरहेको छ कि छैन भनी सुनिश्चित गर्न आवश्यक पर्दा हेरचाह योजना बनाउनुहोस् र समीक्षा गर्नुहोस्।
- ☐ व्यक्तिगत बजेट बनाउनुहोस्।
- ☐ यदि तपाईंको आवश्यकताहरू परिवर्तन भएमा आफ्नो प्रदायक वा हेरचाह साझेदारसँग छलफल गर्नुहोस्।

जाँचसूची (चेकलिस्ट)

प्रदायकहरू परिवर्तन गर्नेबारे

तपाईंले आफ्नो घरमै सहायता सेवा प्रदायक जुनसुकै बेला जुनसुकै कारणले नि:शुल्क परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रदायकहरू परिवर्तन गर्ने प्रक्रियामा मार्गदर्शन गर्न यो जाँचसूची (चेकलिस्ट) प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको हालको सेवा सम्झौता पढ्नुहोस्

☐ शर्तहरू बुझ्नुहोस्।

आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा नयाँ प्रदायकहरू खोज्न सुरु गर्नुहोस्।

☐ मेरो एजकेयर को वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider** मा 'प्रदायक खोज्नुहोस्' उपकरण प्रयोग गर्नुहोस् वा **1800 200 422** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।

उपयुक्त प्रदायक छनौट गर्नुहोस् र तपाईंको बजेट भित्र उनीहरूले तपाईंलाई आवश्यक सेवाहरू प्रदान गर्न सक्छन् कि सक्दैनन् भनेर जाँच गर्नुहोस्।

तपाईंको वर्तमान सेवा प्रदायकसँग सेवाहरू अन्त्य हुने मितिमा सहमति गर्नुहोस्।

नोट: तपाईंले आफ्नो पूर्व प्रदायकलाई सेवा छोड्ने निश्चित मितिको जानकारी दिनुपर्छ। यो तपाईंका पूर्व र नयाँ दुवै प्रदायकहरूको लागि तपाईं अगाडि कोसँग हुनुहुन्थ्यो भन्ने र सही प्रवेश/बहिर्गमन मितिहरू जान्न पनि उपयोगी हुन्छ।

तपाईंको नयाँ प्रदायकसँग सेवा सम्झौता गर्नुहोस्।

☐ आफ्नो बजेट व्यवस्थापन गर्न आफ्नो प्रदायकसँग काम गर्नुहोस्।

☐ तपाईंको नयाँ प्रदायकसँग सेवा प्रारम्भ मितिमा सहमति जनाउनुहोस्।
नोट: यो तपाईंको हालको प्रदायकसँगको सेवा अन्त्य मिति पछिको हुनुपर्छ।

☐ आफ्नो नयाँ सेवा सम्झौतामा प्रवेश गर्नुहोस्।

तपाईंको हालको प्रदायकलाई तपाईंको नयाँ प्रदायकको विवरण सकेसम्म चाँडो दिनुहोस् ताकि उनीहरूले तपाईंको बजेट स्थानान्तरण व्यवस्थापन गर्न सकून्।

नोट: यो तपाईंको सहमति भएको अन्त्य मितिको 28 दिन भित्र हुनुपर्छ।

टिप्पणीहरू

टिप्पणीहरू

myagedcare

MyAgedCare.gov.au
1800 200 422

DT0004901-1025

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