



Australian Government

Nepali | नेपाली



myagedcare



पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग (Restorative Care Pathway) को लागि तपाईंको निर्देशिका



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।

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग (*Restorative Care Pathway*) को लागि तपाईंको निर्देशिका

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

यस दस्तावेजको इजाजतपत्र र कुनै पनि प्रयोग सम्बन्धी सोधपूछको 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। 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 पुस्तिकाले पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग (Restorative Care Pathway) अन्तर्गत वृद्ध व्यक्तिहरूले कसरी सहयोग प्राप्त गर्न सक्छन् भनेर व्याख्या गर्दछ।

यदि तपाईंलाई वृद्ध हेरचाह मूल्याङ्कनकर्ताले स्वतन्त्ररूपमा बाँच्न मद्दत गर्न पुनर्स्थापना हेरचाहको आवश्यकता भएको भनी मूल्याङ्कन गरेको 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 उपयुक्त छ?

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग (Restorative Care Pathway)

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

थप जानकारीको लागि MyAgedCare.gov.au/Restorative-Care-Pathway 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।

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।

जीवन अन्त्यको मार्ग (End-of-Life Pathway)

जीवन अन्त्यको मार्गले ३ 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

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग भनेको के हो?	4
पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्गका खर्चहरू	8
पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह प्राप्त गर्ने मार्ग	13
1. मेरो एजकेयर लाई सम्पर्क गर्नुहोस्	14
2. एजकेयर मूल्याङ्कन गर्नुहोस्	15
3. सहायता योजनामा सहमति जनाउनुहोस्	17
4. तपाईंका सेवाहरू व्यवस्थापन गर्नेबारे	19
5. पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग छाड्दा	21
थप सहायता	25

अष्ट्रेलियाको एजकेयर प्रणाली सुधार गर्ने बारे

विगत केही वर्षहरूदेखि अष्ट्रेलियाली सरकारले एजकेयर गुणस्तर र सुरक्षामा रोजल कमिसनको प्रतिक्रिया अनुरूप 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।

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग भनेको के हो?

यो पुस्तिका पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग (Restorative Care Pathway), तपाईंलाई स्वतन्त्रता पुनः प्राप्त गर्न वा निरन्तरता दिन मद्दत गर्ने एक छोटो-अवधिको मार्ग, को बारेमा हो।

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह दैनिक कार्यप्रणालीमा सुधार गर्ने र थप गहन तथा निरन्तर हेरचाहको आवश्यकतालाई कम गर्नेप्रति केन्द्रित हुन्छ – ता कि तपाईंले रमाइलो लाग्ने गतिविधिहरू जारी राख्न सक्नुहुन्छ।

यो मार्ग निम्न कार्यका लागि बनाइएको छ:

- घरमा निरन्तर हेरचाहको आवश्यकतालाई पछि सार्न वा हटाउन, वा उच्च हेरचाहमा सर्न
- तपाईंलाई पुनः आफ्नो दैनिक गतिविधिहरू गर्न मद्दत गर्न
- नयाँ वा परिवर्तनशील उमेर-सम्बन्धित अवस्थाहरू व्यवस्थापन गर्न
- पुनःसक्षमता शिक्षा मार्फत तपाईंलाई लामो समयसम्म आत्मनिर्भर रहने सिकाउन।

तपाईंको एजकेयर मूल्याङ्कनको क्रममा, तपाईंको मूल्याङ्कनकर्ताले पुनर्स्थापनात्मक हेरचाहले तपाईंलाई स्वतन्त्र रहन मद्दत गर्न सक्छ कि सक्दैन भनेर निर्णय गर्न तपाईंसँग कुराकानी गर्नेछन्। यदि त्यसो हो भने, तपाईंले लक्ष्यहरू निर्धारण गर्न, योजना विकास गर्न र ती लक्ष्यहरू पूरा गर्ने सेवाहरूको व्यवस्था गर्न पुनर्स्थापना हेरचाह प्रदायकसँग सहकार्य गर्नुहुनेछ।



यदि योग्यता पुगेमा, तपाईंले नर्सिङ र सम्बद्ध स्वास्थ्य जस्ता समन्वित र गहन क्लिनिकल सेवाहरू प्राप्त गर्नुहुनेछ।

प्रत्येक एपिसोडको लागि \$6,000 डलर सम्मको कोष प्रदान गरिन्छ। तपाईंले यो कोष १२ महिनाको अवधिमा दुई पटक (कुल \$12,000 डलरसम्म) प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, निम्नमध्ये कुनै एक तरिकामा:

- वर्षको विभिन्न अवधिमा 2 वटा छुट्टाछुट्टै एपिसोडहरू (लगातार नभएका), वा
- एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताद्वारा अनुमोदित भएमा एक 16-हप्ताको अवधि भित्र 2 एकाइ कोष।

यदि तपाईंलाई लगातार नभएका एपिसोडहरूमाथि पहुँच चाहिएमा, तपाईंले मूल एपिसोड पूरा भएको कम्तिमा 3 महिना पर्खनुपर्नेछ।

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाहमा पहुँचको लागि कुनै बिदाको प्रावधान छैन।



यस मार्गका बारे

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग मार्फत तपाईंले लगातार 16 हप्तासम्म गहन सहयोगी स्वास्थ्य सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, जुन विशेष लक्ष्य वा परिणामहरू प्राप्तिका लागि लक्षित हुन्छन्। यस मार्गमा तपाईंले अधिक आत्मनिर्भरता बढाउनका लागि काम गर्दा सक्रिय सहभागिता र प्रेरणा आवश्यक पर्दछ। यसले तपाईंलाई उच्च स्तरको एजकेयर सहायताको आवश्यकतालाई पछि सार्न मद्दत गर्दछ।

यस मार्गमा बहु-अनुशासनात्मक टोली (MDT) भनेर चिनिने सम्बद्ध स्वास्थ्य र/वा नर्सिङ पेशाकर्मिहरूको समूहबाट सहयोग समावेश छ। तपाईंको व्यक्तिगत MDT धेरै फरक-फरक स्वास्थ्य पेशाकर्मिहरू मिलेर बनेको हुनेछ, जस्तै:

- एकजना फिजियोथेरापिस्ट
- एकजना व्यावसायिक चिकित्सक
- एकजना नर्स
- एकजना छाला रोग विशेषज्ञ
- एकजना आहारविद्।

एकजना चिकित्सा पेशेवर (जस्तै डाक्टर वा विशेषज्ञ) टोलीको हिस्सा हुन सक्छन्, तर तिनीहरू हुनु आवश्यक छैन। यदि तपाईंलाई डाक्टर भेट्नु परेमा, मेडिकेयरले केही लागतहरू बेहोर्न सक्छ – वा तपाईंले आफैँले यसको लागि तिर्नुपर्ने हुन सक्छ।

गैर-सम्बन्धित स्वास्थ्य र नर्सिङ सेवाहरू निर्दिष्ट लक्ष्य परिणामहरू प्राप्त गर्न पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग मार्फत मात्र प्रयोग गरिनु पर्छ।

उपलब्ध सेवाहरू

यस मार्ग मार्फत उपलब्ध सेवाहरूको प्रकार तपाईंको मूल्याङ्कन गरिएको आवश्यकताहरूमा निर्भर गर्दछ। सेवाहरू तपाईंको सुझावको आधारमा चयन गरिनेछ तर ती सेवाहरू घरमै सहायता सेवा सूचीबाट हुनुपर्छ।

घरमै सहायता सेवा सूचीमा के उपलब्ध छ भन्ने बारे थप जान्नुहोस्:

Health.gov.au/Support-at-Home-Service-List

यदि तपाईंको एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताले यो आवश्यक छ भनेर निर्धारण गरेमा तपाईंको पुनर्स्थापना हेरचाहको भागको रूपमा सहायक प्रविधि र सानातिना गृह परिमार्जन सेवाहरू पनि प्रदान गर्न सकिन्छ। यो सहायक प्रविधि र गृह परिमार्जन (AT-HM) योजना मार्फत प्रदान गरिनेछ।

AT-HM योजनाको बारेमा थप जान्नुहोस्: **MyAgedCare.gov.au/Aged-Care-Programs/Assistive-Technology-And-Home-Modifications-Scheme**।

यदि तपाईंले पहिले नै घरमै सहायता सेवाहरू प्राप्त गर्नुभएको छ भने तपाईं अझै पनि पुनर्स्थापना हेरचाह मार्गमा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईं लडेपछि निको हुन यस मार्ग अन्तर्गत सम्बद्ध स्वास्थ्य सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, साथमा पाइरहनु भएको घर सफा गर्ने जस्ता घरमै सहायता सेवाहरू पनि निरन्तर प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

तर केवल एउटा घरमै सहायता प्रदायकले तपाईंको सेवाहरू प्रदान गर्न सक्छ – तपाईंले निरन्तर सेवाहरू र पुनर्स्थापना हेरचाह मार्गको लागि दुई फरक प्रदायकहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न। यदि तपाईंको हालको प्रदायकले पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग प्रदान गर्दैन भने, तपाईंले आफ्नो निरन्तर र पुनर्स्थापनात्मक सेवा दुवैको लागि प्रदायकहरू परिवर्तन गर्नुपर्नेछ।

योग्यता बहिष्करणहरू (योग्य नहुनु)

तपाईं पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह प्राप्त गर्न योग्य हुनुहुन्न यदि तपाईं:

- जीवन अन्त्यको मार्ग अन्तर्गत सेवा प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ वा प्राप्त गर्न योग्य हुनुहुन्छ (वा उपशामक हेरचाह आवश्यक छ)
- पछिल्लो 12 महिनामा घरमै सहायता पुनर्स्थापनात्मक हेरचाहमा सहयोगको लागि दुई छुट्टाछुट्टै एपिसोड वा दुई एकाइ कोषमा पहुँच गर्नुभएको छ (वा पछिल्लो 90 दिनमा पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग प्राप्त गर्नुभएको छ)
- संक्रमण हेरचाह कार्यक्रम सेवाहरू प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ वा प्राप्त गर्न योग्य हुनुहुन्छ (अस्पताल वा यस्तै प्रकारको बसोबास गर्दै)
- स्थायी आवासीय एजकेयर प्राप्त गर्नुहुन्छ।



पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्गका खर्चहरू

तपाईंले केही सेवाहरूको खर्चमा योगदान गर्नुपर्नेछ जबकि अन्य सेवाहरू निःशुल्क हुनेछन्।

तपाईंले प्राप्त गर्नुभएको सेवाहरूमा मात्र योगदान गर्न तपाईंलाई भनिनेछ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले यातायात प्राप्त गर्नुभयो भने, तपाईंले कुल खर्चको एक अंश योगदान गर्नुहुनेछ।

सरकारले नर्सिङ र फिजियोथेरापी जस्ता क्लिनिकल हेरचाहलाई पूर्ण रूपमा वित्तपोषण गर्नेछ। यी सेवाहरूको लागि तपाईंले योगदान रकम दिन आवश्यक पर्दैन।

तपाईंलाई कति योगदान गर्न भनिनेछ भन्ने कुरा सर्भिसस अष्ट्रेलियाले गरेको तपाईंको आम्दानी र सम्पत्तिको मूल्याङ्कनमा निर्भर गर्दछ। तपाईंको प्रदायकले तपाईंको योगदानहरूबारे बुझ्न तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ। यो तपाईंको उमेर पेन्सन स्थिति र तपाईंसँग कमनवेल्थ सिनियर्स हेल्थ कार्ड (CSHC) छ कि छैन भन्ने कुरामा पनि निर्भर गर्दछ।

यो तालिकाले गुणस्तरीय घरमै सहायता कार्यक्रम 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%	50%	80%
स्व-वित्त पोषित सेवानिवृत्त (कमनवेल्थ सिनियर्स हेल्थ कार्डको लागि अयोग्य)	0%	50%	80%

१२ सेप्टेम्बर २०२४ सम्ममा होम केयर प्याकेज प्राप्त गरिरहेका वा स्वीकृत भएका 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 वृद्धकेयर 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 घरमै सहायता सहभागी योगदान तथ्यपत्र पढ्नुहोस्।

मैले कसरी आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कन प्राप्त गर्न सक्छु?

यदि तपाईंले पहिले नै सर्भिसस अष्ट्रेलिया वा डिपार्टमेन्ट अफ भेटेरान अफेयर्स (DVA) बाट पूर्ण वा आंशिक पेन्सन प्राप्त गर्नुभएको छ भने तपाईंले आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कनको लागि आवेदन दिनु पर्दैन। तपाईंको योगदान निर्धारण गर्न सम्बन्धित एजेन्सीले उपलब्ध रहेको वित्तीय जानकारी प्रयोग गर्नेछ। तपाईंको एजकेयर सेवाहरू सुरु गर्नु अघि तपाईंले आफ्नो वित्तीय विवरणहरू अद्यावधिक छन् भनी सुनिश्चित गर्न आवश्यक छ।

यदि तपाईंले पेन्सन पाउनुहुन्न वा स्व-वित्तिय सेवानिवृत्त हुनुहुन्छ भने, आय र सम्पत्ति मूल्याङ्कनले तपाईंको योगदान निर्धारण गर्नेछ। यदि तपाईंले आवेदन दिनुभएन भने, तपाईंको प्रदायकले तपाईंको जीवनकाल सीमा नपुगेसम्म अधिकतम लागत तिर्न अनुरोध गर्न सक्छ।

सर्भिसस 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:

- सर्भिसस अष्ट्रेलिया **1800 227 475**, सोमबार देखि शुक्रबार, बिहान ८ बजे देखि साँझ ५ बजे सम्म निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।
- सर्भिसस 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 छ भने, 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** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

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।

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।

एजकेयर शुल्क र योगदानहरूको बारेमा अधिक थाहा पाउनका लागि, सर्भिसेस अष्ट्रेलिया सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा सामान्य जानकारी र सहायताको लागि निःशुल्क प्रत्यक्ष भेटघाट गर्न 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** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वित्तीय सूचना सेवाबाट आफ्नो वित्त व्यवस्थापनको बारेमा आधारभूत जानकारी पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। यो निः 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।

प्रदायकहरूले के शुल्क लिन सक्छन्?

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह सेवाहरूको मूल्यले सेवा प्रदान गर्दा लाग्ने लागत, कुनै पनि प्रशासनिक वा यात्रा शुल्क सहित, प्रतिबिम्बित गर्नुपर्छ। यी मूल्यहरू उचित र न्यायोचित हुनुपर्छ।

तपाईंले प्राप्त गर्ने सेवाहरूको लागि मात्र तपाईंसँग शुल्क लिन सकिनेछ र क्लिनिकल हेरचाहको लागि वा प्रदायकसँग सम्झौतामा प्रवेश गर्ने र बाहिर निस्कन कुनै शुल्क लिन सकिनेछैन।

प्रदायकले विशेष सेवाहरूको लागि आफ्नो मूल्यहरूका बारे बुझाउन र तपाईंको सेवा सम्झौतामा ती मूल्यहरू उल्लेख गर्न सक्षम हुनुपर्छ।

यदि मूल्यहरू वा सेवाहरू परिवर्तन भएमा तपाईं वा तपाईंको दर्ता गरिएको सहायताकर्ताले परिवर्तनमा सहमत हुनुपर्दछ र नयाँ सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नुपर्दछ (यदि अगाडि नै सहमति नगरिएको खण्डमा)। यदि तपाईं मूल्य निर्धारणमा सहमत हुनुहुन्न भने तपाईंले सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नु पर्दैन – तर पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग प्राप्त गर्न सम्झौता हुनुपर्छ।

घरमै सहायताको अनुमानित मूल्य सूचीले प्रदायकको मूल्य उचित छ कि छैन भनेर निर्धारण गर्न मद्दत गर्न सक्छ: **[Health.gov.au/Resources/Publications/Summary-Of-Indicative-Support-At-Home-Prices](https://www.health.gov.au/resources/publications/summary-of-indicative-support-at-home-prices)**।

प्रदायकका मूल्यहरू My Aged Care वेबसाइटमा रहेको 'प्रदायक खोजुहोस्' (Find a provider) खण्डमा पनि उपलब्ध छन्: **[MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider](https://www.myagedcare.gov.au/find-a-provider)**।

घरमै सहायताको मूल्यबारे सहयोगको लागि उपभोक्ता सुरक्षा – सहभागीहरूको लागि तथ्य पत्र' (Consumer protections for Support at Home prices – fact sheet for participants) मा उपभोक्ता अधिकार र सुरक्षाको बारेमा थप जानुहोस्: **[Health.gov.au/Resources/Publications/Consumer-Protections-For-Support-At-Home-Prices-Fact-Sheet-For-Participants](https://www.health.gov.au/resources/publications/consumer-protections-for-support-at-home-prices-fact-sheet-for-participants)**।



मैले मेरो योगदान 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 कठिनाई सहायताको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ। थप जानकारीको लागि **MyAgedCare.gov.au/Financial-Hardship-Assistance** मा जानुहोस्।

तपाईं यस पुस्तिकाको अन्त्यमा रहेको *थप जानकारी* खण्डमा पनि जान सक्नुहुन्छ।

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह प्राप्त गर्ने मार्ग

1

मेरो एजकेयर लाई सम्पर्क गर्नुहोस्

2

एजकेयर मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

3

सहायता योजनामा सहमति जनाउनुहोस्

4

तपाईंका सेवाहरू व्यवस्थापन गर्नेबारे

5

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग छाड्दा



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

सामान्य जानकारी र सहयोगको लागि सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा निःशुल्क 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।

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

1800 227 475 मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

तपाईंको मूल्याङ्कनको क्रममा तपाईंलाई तपाईंका दैनिक गतिविधि, आवश्यकता र प्राथमिकताहरूको बारेमा सोधिनेछ। तपाईंलाई तपाईंले के राम्रोसँग गर्न सक्नुहुन्छ, के गर्न मद्दत चाहिन्छ र के गर्न सक्षम हुन चाहनुहुन्छ भनेर पनि सोधिनेछ।

तपाईंलाई तपाईंको चिकित्सा इतिहासको बारेमा सोध्न सकिन्छ – यदि तपाईंले ती प्रदान गर्न सहमति जनाउनुभयो भने, चिकित्सा रेकर्ड वा रिपोर्टहरूले तपाईंको मूल्याङ्कनकर्ताको निर्णयहरूलाई सूचित गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईंको मूल्याङ्कनकर्ताले मूल्याङ्कनमा पहिचान गरिएका तपाईंको आवश्यकताहरूको आधारमा तपाईंसँग विकल्पहरू छलफल गर्नुपर्छ जसमा पुनर्स्थापना हेरचाह मार्गको लागि तपाईंको योग्यता पनि समावेश हुन्छ। तपाईंको हालको घरमै सहायता सेवा प्रदायकले पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग प्रदान गर्छ कि गर्दैन, वा तपाईंलाई नयाँ खोज्नु पर्छ कि पर्दैन भन्ने कुरा पनि तपाईंले विचार गर्न सक्नुहुन्छ।

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। यदि तपाईंलाई सेवाहरूको लागि स्वीकृत गरिएको छ भने तपाईंको सहायता योजना तपाईंको पत्रमा संलग्न गरिनेछ। तपाईंको सहायता योजनाले तपाईंलाई क्षमताहरू पुनः प्राप्त गर्न वा थप गिरावट रोक्न आवश्यक हेरचाहलाई मार्गदर्शन गर्नेछ।

यदि तपाईंले 4 हप्ता भित्र निर्णयको सूचना वा सहायता योजना प्राप्त गर्नुभएन भने, मेरो एजकेयर (My Aged Care) लाई **1800 200 422** मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो मूल्याङ्कन संस्थालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

मूल्याङ्कन प्रक्रियाको समयमा सहयोग

मूल्याङ्कनमा तपाईंलाई सहयोग गर्न तपाईंले एकजना परिवारको सदस्य, साथी वा हेरचाहकर्तालाई सँगै राख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको सहयोगी व्यक्ति तपाईंको पञ्जीकृत सहायताकर्ता हुन सक्छ – तपाईंको निर्णय लिने क्रममा तपाईंलाई सहयता गर्दा उनीहरूले पालना गर्नुपर्ने कर्तव्यहरू छन्। यस पुस्तिकाको थप जानकारी खण्डमा पञ्जीकृत सहायताकर्ताको बारेमा अधिक जानकारी पाउनुहोस्।

यदि तपाईं एबोरिजिनल र/वा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर वृद्ध व्यक्ति हुनुहुन्छ भने तपाईंले मूल्याङ्कनमा एल्डर केयर सपोर्ट कार्यकर्तालाई सहयोग गर्न वा तपाईंको तर्फबाट बोल्न दिन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई अनुवादक वा दोभाषे चाहिन्छ भने तपाईंले आफ्नो मूल्याङ्कन गर्नुअघि आफ्नो मूल्याङ्कनकर्तालाई भन्नुपर्छ – तिनीहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्न निःशुल्क सेवाहरू व्यवस्थित गर्न सक्छन्।

तपाईं दुर्गम क्षेत्रमा, अस्पतालमा, वा असाधारण परिस्थितिहरूमा (उदाहरणका लागि, मौसमी परिस्थिति) भएको अवस्थामा यदि तपाईं दुर्गम क्षेत्रमा हुनुहुन्छ वा असाधारण परिस्थितिहरू (जस्तै मौसम घटना) छन् भने यो व्यवस्था गर्न सकिन्छ।

मूल्याङ्कन बारे गुनासोहरू

यदि तपाईंलाई आफ्नो मूल्याङ्कनको बारेमा गुनासो छ भने, सुरुमा आफ्नो एजकेयर मूल्याङ्कनकर्तासँग कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। एजकेयर मूल्यांकन संगठनहरूमा उजुरी प्रक्रियाहरू छन् 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।

तपाईंले निर्णय विरुद्ध अपील गर्न वा उजुरी पनि गर्न सक्नुहुन्छ। थप जान्नको लागि यस पुस्तिकाको थप जानकारी खण्ड हेर्नुहोस्।

तपाईंको मूल्याङ्कनको क्रममा, तपाईंको मूल्याङ्कनकर्ताले व्यक्तिगत सहायता योजना विकास गर्न तपाईंसँग काम गर्नेछन्। तपाईंको सहायता योजना तपाईंको आवश्यकता अनुरूप बनाइनेछ र तपाईंको स्वतन्त्रता र जीवनको गुणस्तरलाई बढाउनका लागि विकास गरिनेछ। तपाईंको सहयोग योजनाले तपाईंलाई कुन सेवाहरूको लागि स्वीकृति दिइएको छ भनेर व्याख्या गर्नेछ।

यदि पुनर्स्थापना हेरचाह मार्गको लागि स्वीकृत हुनुभयो भने, तपाईंको सहायता योजना तपाईंको प्रदायकले तपाईंको पुनर्स्थापना हेरचाह एपिसोड मार्फत काम गर्न मद्दत गर्ने लक्ष्य योजना विकास गर्न प्रयोग गर्नेछ।

यदि तपाईं पहिले नै घरमै सहायताको लागि निरन्तर सेवाहरू लिइरहनु भएको छ भने, तपाईंले आफ्नो प्रदायकले पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग प्रदान गर्दछ कि गर्दैन भनेर जाँच गर्नुपर्छ। यदि गर्दैन भने, तपाईंले अर्को प्रदायक खोज्नुपर्ने हुन सक्छ, किनकि घरमै सहायता सेवाहरू एकल प्रदायकद्वारा मात्र प्रदान गर्न सकिन्छ।

यदि तपाईंले पहिले नै घरमै सहायता सेवाहरू प्राप्त गरिरहनुभएको छैन भने, तपाईंले स्वीकृति पाएको 56 दिन भित्र वा म्याद थप भएको 84 दिन भित्र प्रदायक छनौट गर्नुपर्नेछ। प्रदायक छनौट गर्दा तपाईंले आफ्नो लागि के महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा विचार गर्नुपर्छ, जसमा निम्न समावेश छन्:

- 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 मेरो लक्ष्यहरू प्राप्त 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?

साथीभाई, परिवार वा आफ्नो डाक्टरसँग उनीहरूले कसलाई सिफारिस गर्छन् भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको स्थानीय बहुसांस्कृतिक समूह, एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर संस्था वा सामुदायिक समूहसँग पनि तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्ने बारेमा बहुमूल्य सुझाव हुन सक्छ।

लक्ष्य निर्धारण

तपाईंको सेवा प्रदायकसँग पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग अन्तर्गत तपाईंको हेरचाहको लागि समर्पित एक कर्मचारी सदस्य हुनेछ – यो व्यक्तिलाई **पुनर्स्थापना हेरचाह साझेदार** भनिन्छ। त्यस्तो व्यक्ति एक योग्य नर्सिङ वा सम्बद्ध स्वास्थ्य पेशाकर्मी हुनेछन् जसले तपाईंलाई लक्ष्यहरू बनाउन, सेवाहरू व्यवस्थापन गर्न र निर्णयहरू लिन मद्दत गर्दछ, र तपाईंलाई सकेसम्म लामो समयसम्म आत्मनिर्भर रहन कसरी मद्दत गर्न सकिन्छ भनेर सिक्न मद्दत गर्दछ।

तपाईंको पुनर्स्थापना हेरचाह साझेदारले **लक्ष्य योजना** निर्माण गर्न तपाईंको सहायता योजना प्रयोग गरेर तपाईंसँग काम गर्नेछ। तपाईंका लक्ष्यहरू स्पष्ट, मापनयोग्य र 16 हप्तासम्मको छोटो-अवधिको एपिसोड भित्र प्राप्त गर्न सकिने हुनुपर्छ। तपाईंको पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह साझेदारले तपाईंको लक्ष्य योजना नियमित रूपमा समीक्षा गर्न मद्दत गर्नेछ ता कि तपाईंका सेवाहरू र सहायताहरूले वर्तमान समयमा पनि तपाईंलाई आफ्नो लक्ष्यहरूमा पुग्न मद्दत गरिरहेका छन् भनी सुनिश्चित गर्न सकियोस्। उनीहरूले तपाईंको योजना समायोजन गर्न वा चलि रहेका सेवाहरू आवश्यकता अनुसार व्यवस्थित गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छन्। तपाईंको लक्ष्य योजना तपाईंलाई कार्यसम्पादन कुशलता पुनःप्राप्त गर्न र कसरी आत्मनिर्भर रहि रहने भनेर सिक्न मद्दत गर्ने गरी तयार पारिएको हुनुपर्छ।

यी कुराहरू तपाईंले लक्ष्यहरू पुरा गर्न मद्दत गर्न प्राप्त गर्ने सेवाहरू सँगै तपाईंको लक्ष्य योजनामा उल्लेख गरिनेछ।

तपाईंको लक्ष्य योजना/सेवा सम्झौतामा निम्न कुराहरू समावेश हुनेछन्:

- एपिसोड शुरू हुने र अनुमानित अन्त्य मिति
- तपाईंको आवश्यकता, लक्ष्य, प्राथमिकता र प्राप्त गरिरहनुभएका सहायताहरू
- तपाईंको लक्ष्य पूरा गर्न मद्दत गर्न तपाईंले प्राप्त गर्ने अन्य कुनै पनि सेवा वा सहायताहरूको सूची
- तपाईंको मूल्याङ्कनमा पहिचान गरिएका कुनै पनि जोखिम
- पुनर्स्थापना हेरचाह व्यवस्थापन समेत प्रदान गरिने सेवाहरूका साथै त्यो कति पटक प्रदान गरिने छ र अपेक्षित मितिहरू
- तपाईंको लागि तयार पारिएको बजेटमा पहुँच
- नियमित समीक्षा विवरणहरू
- सो सेवा मार्गबाट बहिर्गमन गर्ने तपाईंको योजना।

तपाईंको पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह साझेदारले तपाईंको प्रगतिको समीक्षा गर्न र तपाईं आफ्नो लक्ष्यहरूतर्फ कसरी काम गरिरहनुभएको छ भनेर छलफल गर्न नियमित रूपमा तपाईंसँग सम्पर्क गर्नेछ। उनीहरूले समस्या र जोखिमहरू उत्पन्न हुँदा सहयोग प्रदान गर्न सक्छन् र समस्याहरू समाधान गर्न सक्छन्।

उनीहरूले तपाईंको स्वतन्त्रतालाई सहयोग गर्न सामुदायिक स्वास्थ्य वा व्यायाम कार्यक्रमहरू जस्ता पुनर्स्थापना हेरचाह मार्गको भाग नभएका विकल्पहरूका लागि पनि सुझाव दिन सक्छन्।

सेवा प्रदायकहरूबाट के अपेक्षा राख्ने

तपाईंको बहुविषयगत टोली र सेवा प्रदायकहरूले तपाईंलाई जति सक्दो धेरै गर्न र तपाईंको लक्ष्यहरू पूरा गर्न मद्दत गर्नुपर्छ।

उनीहरूले आफू दर्ता भएका सेवाहरू तपाईंको विशेष परिस्थिति अनुरूपका र तपाईं, तपाईंको परिवार, साथीभाइ तथा हेरचाहकर्ताहरूसँगको साझेदारीमा काम गर्दै प्रदान गर्नुपर्छ। तिनीहरूले तपाईंको विश्वास, संस्कृति र जीवनशैलीको सम्मान गर्नुपर्छ। प्रदायकहरूले तपाईंको सहायता योजनामा स्वीकृत भएका सेवाहरू मात्र प्रदान गर्नुपर्छ।

हेरचाह आवश्यकताहरू परिवर्तन गर्नेबारे

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह मार्ग दीर्घकालीन हेरचाहको लागि तयार परिएको हुँदैन। यदि तपाईंको आवश्यकताहरू परिवर्तन भएमा वा तपाईं आफ्नो लक्ष्यहरू पूरा गर्न सक्षम नभएमा तपाईंले आफ्नो पुनर्स्थापना हेरचाह साझेदारसँग कुरा गर्नुपर्छ। यदि तपाईंको परिस्थितिमा परिवर्तन आएको छ, जस्तै लड्नुभयो वा अन्य घटना, जसले तपाईंको पुनर्स्थापना हेरचाह एपिसोडमा तपाईंको सहभागितालाई असर गर्छ भने तपाईंले आफ्नो पुनर्स्थापना हेरचाह साझेदारलाई थाहा दिनुपर्छ।

यदि तपाईंको आवश्यकताहरू परिवर्तन भएको छ वा तपाईं आफ्नो लक्ष्यहरू पूरा गर्न सक्षम नभएमा तपाईंको प्रदायक वा पुनर्स्थापना हेरचाह साझेदारले पनि तपाईंसँग कुरा गर्न सक्छन्।

तपाईंको नयाँ आवश्यकताहरू के हुन् भन्ने कुराको स्पष्ट भएपछि तपाईंलाई सबैभन्दा उपयुक्त हेरचाह र सेवाहरूको बारेमा विकल्पहरू दिइनेछ। यसमा निरन्तर प्रदान गरिने एजकेयर सेवाहरू समावेश हुन सक्छन्। यसको अर्थ पुनर्मूल्याङ्कनको लागि अनुरोध गर्नुपर्नेछ।

प्रदायकहरू परिवर्तन गर्नेबारे

तपाईंले कुनै पनि बेला प्रदायकहरू परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं आफ्नो प्रदायक परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले पहिले आफ्नो हालको प्रदायकसँग कुरा गर्नुपर्छ। प्रदायकहरू परिवर्तन गर्दा तपाईंलाई कुनै पनि प्रवेश वा छोड्ने शुल्क लिन पाइँदैन। पुनर्स्थापना हेरचाह मार्गमा बिदाका प्रावधानहरू लागू हुँदैनन्, त्यसैले प्रदायकहरू परिवर्तन गर्दा तपाईंको एपिसोडको बाहिरिने मितिलाई विचार गर्नुपर्नेछ।

हेरचाह व्यवस्थापन

तपाईंको पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह बजेटमा तपाईंको प्रदायकले लागू गरेको हेरचाह व्यवस्थापन खर्चहरू हुनेछन्। हेरचाह व्यवस्थापनमा लक्ष्य योजना, बजेट व्यवस्थापन, तपाईंको प्रगतिको मूल्याङ्कन र क्षमता पुनः प्राप्त गर्न दिने सहायता समावेश हुन सक्छ। यसमा तपाईंलाई स्वतन्त्र रहन र तपाईंको हेरचाहको बारेमा सूचित निर्णयहरू लिने बारे थप जान्न मद्दत गर्ने सहायता पनि समावेश हुन सक्छ।

यी गतिविधिहरू सामान्यतया तपाईंको पुनर्स्थापना हेरचाह साझेदारद्वारा गरिन्छ।



तपाईंको पुनर्स्थापनात्मक हेरचाह साझेदारले तपाईंलाई यस मार्गको **बहिर्गमन योगना** बनाउन मद्दत गर्नेछ। यो योजना तपाईंको एपिसोडको प्रारम्भबाट सुरु हुनुपर्छ र यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुनुपर्छ:

- प्राप्त सेवाहरू
- योजनाबद्ध लक्ष्यहरू र ती पूरा भए नभएको जानकारी
- तपाईंको बहु-विषयात्मक टोलीबाट प्राप्त कुनै सिफारिसहरू
- तपाईंलाई पुनर्मूल्याङ्कन चाहिन्छ कि चाहिँदैन वा थप सहयोग चाहिँदैन भन्ने जानकारी।

तपाईंले आफ्नो बहिर्गमन योजनाको प्रतिलिपि राख्नु पर्छ किनकि यदि तपाईंलाई पछि निरन्तर हेरचाह चाहिएमा वा यदि तपाईंले अन्य एजकेयर सेवाहरू लिने छनौट गर्नुभयो भने यो उपयोगी हुन सक्छ।

तपाईंले पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग छाड्दा, यदि तपाईंको हेरचाह आवश्यकतामा परिवर्तन भएमा तपाईंले पुनर्मूल्याङ्कन गराउन सक्नुहुन्छ। यसमा निरन्तर एजकेयर सेवाहरूमा पहुँच समावेश हुन सक्छ।

यदि तपाईंले पहिले नै निरन्तर सेवाहरू प्राप्त गरिरहनुभएको थियो भने यसले तपाईंलाई उच्च वर्गीकरणको आवश्यकता छ कि छैन भनेर निर्धारण गर्नेछ।

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 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 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** मा जानुहोस्।

आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको लागि मनोनीत व्यवस्थाहरू

तपाईंले आफ्नो एजकेयर आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको बारेमा सर्भिसस 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 सर्भिसस अष्ट्रेलिया वा DVA सँग तपाईंको व्यक्तिगत जानकारी अद्यावधिक गर्न सक्षम हुनेछ।

- सर्भिसस 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। एजकेयर ऐन अन्तर्गत सबै प्रदायकहरूले गुनासो व्यवस्थापन प्रणाली र प्रक्रिया लागू गर्न आवश्यक हुन्छ।

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 र 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। गुनासो गर्नु भनेको 'गाहो 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

अष्ट्रेलिया सरकारले वृद्धवृद्धाहरूको आवश्यकताको प्रतिनिधित्व र वकालत गर्ने शीर्ष निकायहरू र अन्य समूहहरूसँग नजिकबाट सहकार्य गर्दछ, उदाहरणका लागि: एजकेयर काउन्सिल अफ एलडर्स (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 एडभोकेसी 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 चिन्ता 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 हुनुहुन्छ, वा बोल्न वा सञ्चारमा कठिनाई छ 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 निःशुल्क 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 निःशुल्क 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 अलगिएको 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 जानुहोस्: **Health.gov.au/ACVVS**।

घरबारविहीनता वा होर्डिङ (थुपार्ने) सहायता

निम्न मानिसहरूलाई सहायता उपलब्ध छः

- 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 सर्भिसस 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, उभयलिङ्गी, ट्रान्स/ट्रान्सजेन्डर वा अन्तरलिङ्गी वा अन्य यौन झुकाव वा लैङ्गिक विविधता 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 तीब्र मद्दत चाहिने वृद्ध व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्छन्। यो सहयोग गर्ने अरू कोही नभएका र जोखिमा भएका व्यक्तिहरूका लागि निःशुल्क सेवा हो। यसमा निम्न व्यक्तिहरू समावेश छन् जो/जस्ताईः

- संज्ञानात्मक वा साक्षरता समस्याहरूको कारणले गर्दा सञ्चार गर्न कठिनाई 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, यौन, 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 निःशुल्क 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 निःशुल्क 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।





MyAgedCare.gov.au
1800 200 422

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