Australian Government

myagedcare

Support at Home

Nepali | नेपाली

तपाईंको मूल्याङ्कनको परिणाम प्राप्त गर्नुहोस् | सेवाहरू विनियोजित हुन पर्खनुहोस् | घरमै सहायता (Support at Home) प्रदायक फेला पार्नुहोस् | सेवा सम्झौता गर्नुहोस् | तपाईंका सेवाहरू व्यवस्थापन गर्नुहोस्

घरमै सहायता (Support at Home) प्रदायकहरूको अनुसन्धान गर्ने बारे

तपाईंलाई घरमै सहायता कार्यक्रमको लागि स्वीकृत गरिए लगतै तपाईंले सेवा प्रदायकहरू बारे अनुसन्धान गर्न आवश्यक छ र तिनीहरूले तपाईंका मूल्याङ्कन गरिएका आवश्यकताहरू र तपाईंको बजेटसँग मेल खाने सेवाहरू प्रदान गर्छन् कि गर्दैनन् भनेर पत्ता लगाउनुहोस्। तपाईंले आफ्ना कुनै विशेष आवश्यकताहरूलाई विचार गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि, केही प्रदायकहरूले सेवाहरूमा विशेषज्ञता राख्छन्, जस्तै कुनै विशेष भाषा वा डिमेन्सिया सहायता।

तपाईंले स्थानीय क्षेत्रमा प्रदायकहरू फेला पार्न मेरो एजकेयर (My Aged Care) को वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider** मा 'प्रदायक फेला पार्नुहोस्' (Find a provider) खण्ड प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा मेरो एजकेयर (My Aged Care) लाई **1800 200 422** मा निःशुल्क फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको सेवा केन्द्रमा पनि जान सक्नुहुन्छ वा सामान्य जानकारीको लागि निःशुल्क आमने-सामने अपोइन्टमेन्टको लागि अनलाइन बुक गर्न सक्नुहुन्छ। 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।

के म मलाई प्रदान गरिने सेवाहरू चयन गर्न सक्छु?

तपाईंले कुन *स्वीकृत* सेवाहरू लिन चाहनुहुन्छ र ती सेवाहरू कुन प्रदायक मार्फत लिन चाहनुहुन्छ भन्ने कुरामा पनि विचार गर्न सक्नुहुन्छ। आवश्यकता र लक्ष्यहरूलाई सम्भावित प्रदायकहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ताकि उनीहरूले तपाईंलाई कसरी राम्रोसँग सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु।

तपाईंको स्वीकृत सेवाहरूमा सरसफाई, घरायसी कार्यहरू, सामान्य बगैंचाको काम, नुहाउने, जीउ पखाल्ने र लुगा लगाउने कार्यमा मद्दत, नर्सिङ सेवाहरू, अस्थायी राहत सेवाहरू, सामाजिक सहायता वा यातायात सेवाहरू समावेश हुन सक्छन्।

तपाईंको घरमै सहायताको स्वीकृति पत्र र सहायता योजना साथै तपाईंको आय मूल्यांकनको परिणाम (यदि तपाईंसँग छ भने) सम्भावित प्रदायकहरूकहाँ लैजानुहोस्, यसले तपाईंको छलफलमा मद्दत गर्नेछ।

प्रत्येक सेवाको मूल्य कति हुनेछ?

घरमै सहायता अन्तर्गत, तपाईंले प्राप्त गर्ने सेवाहरूको लागि मात्र तिर्नु हुनेछ।

प्रत्येक प्रदायकले उनीहरूको वेबसाइट र मेरो एजकेयर (My Aged Care) वेबसाइटमा उनीहरूले प्रदान गर्ने सेवाहरूको सामान्यतया व्यापक रूपमा लागू हुने मूल्य प्रकाशित गर्नुपर्दछ। तपाईंले मेरो एजकेयर (My Aged Care) वेबसाइटमा रहेको **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider** मा रहेको 'Find a Provider' खण्ड प्रयोग गरेर मूल्य निर्धारण बारे जानकारी लिन र तुलना गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंका मूल्यहरू उचित र पारदर्शी हुने सुनिश्चित गर्नका लागि सुरक्षा उपायहरू छन्। थप जान्न **MyAgedCare.gov.au/Support-Home-Program** मा जानुहोस्।

म मैले प्राप्त गर्ने सेवाहरूको मूल्यमा कति योगदान गर्नुपर्छ?

सरकारले नर्सिङ र फिजियोथेरापी जस्ता क्लिनिकल हेरचाहलाई पूर्ण रूपमा वित्तपोषण गर्नेछ।

तपाईंको योगदानको स्तर प्राप्त सेवाको प्रकार र तपाईंको आम्दानी र सम्पत्ति अनुसार फरक हुनेछ।

सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा डिपार्टमेन्ट अफ भेटेरन्स अफेयर्स (DVA) सँग पहिले नै उपयुक्त आय सहायता भुक्तानी मार्फत तपाईंको वित्तीय विवरणहरू उपलब्ध हुनसक्छ। तपाईंले आफ्नो वित्तीय विवरणहरू अद्यावधिक छन् भनेर निश्चित गर्नु पर्नेछ।

सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको निम्न वेबसाइटमा गएर तपाईंले आर्थिक हैसियत मूल्यांकन पूरा गर्न आवश्यक पर्छ कि पर्दैन भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्: **ServicesAustralia.gov.au/Aged-Care-Calculation-Your-Cost-Care**।

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

- सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई **1800 227 475**, मा सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि 5 बजेसम्म नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।
- नि:शुल्क प्रत्यक्ष भेटघाटको लागि सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा **ServicesAustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-To-Face-Services** मा गएर अनलाइन बुक गर्नुहोस् अथवा **1800 227 475** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन पूरा गर्नुभएन भने तपाईंको योगदान उच्चतम दरमा निर्धारित गरिनेछ।

तपाईंले आफ्नो योगदानमा असर पार्न सक्ने कुनै पनि वित्तीय स्थितिमा परिवर्तनहरू भएको 14 दिन भित्र सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई बताउनुपर्छ।

तपाईंलाई भुक्तानी गर्न अनुरोध गर्न सकिने योगदान रकमहरूको अनुमान प्राप्त गर्न, **MyAgedCare.gov.au/Support-At-Home-Fee-Estimator** मा घरमै सहायता शुल्क अनुमानक प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको नियन्त्रण बाहिरका कारणहरूले गर्दा, तपाईं योगदान गर्न सक्नुहुन्न भने वित्तीय कठिनाई सहायताले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ। थप जान्न **MyAgedCare.gov.au/Financial-Hardship-Assistance** मा जानुहोस्।

प्रदायकले सेवाको गुणस्तर कसरी सुनिश्चित गर्छन्?

नयाँ एजकेयर ऐनमा रहेको अधिकारको विवरण (Statement of Rights) ले सुनिश्चित गर्नेछ कि तपाईं एजकेयर सेवाको केन्द्रबिन्दुमा हुनुहुन्छ। तपाईं प्रदायकहरूलाई उनीहरूले कसरी तपाईंले आफ्नो जीवनको बारेमा निर्णय लिन सक्नुहुनेछ र तपाईंको रोजाईहरूको उनीहरूले स्वाकार मात्र हैन त्यसको सम्मान गर्नेछन् भन्ने सोध्न सक्नुहुनेछ।

सशक्तिकृत एजकेयर गुणस्तर मापदण्डहरूले गुणस्तरीय सेवा कस्तो देखिन्छ भनेर परिभाषित गर्छ। तपाईंले बुझ्न सक्ने तरिकाले जानकारी दिन र यसले तपाईंका लागि के अर्थ राख्छ भन्ने कुराको व्याख्या गरिदिन तपाईंले प्रदायकहरूलाई भन्न सक्नुहुन्छ।

सरकारले नयाँ कामदार स्क्रिनिङ मोडेलमा काम गरिरहेको छ जसले एजकेयर कार्यकर्ताको स्क्रिनिङलाई राष्ट्रिय अशक्तता बीमा योजनासँग जोडेर अझ सबल स्क्रिनिङ जाँचहरूको थालनी गर्नेछ।

सबै कामदारहरू एजकेयरमा काम गर्न उपयुक्त छन् कि छैनन् भनेर जाँच कसरी गर्छन् सो बारे तपाईंले प्रदायकहरूलाई सोध्न सक्नुहुन्छ।

सबै एजकेयर कामदारसँग उचित योग्यता, सीप र अनुभव हुनु पर्छ। प्रदायकसँग तालिम कार्यक्रम छ कि छैन र उनीहरूले आफ्ना सहभागीहरूका लागि काम गर्न सक्षम ठान्नु अघि के कस्ता योग्यता अपेक्षा गर्छन् सो बारे तपाईंले प्रदायकहरूलाई सोध्न सक्नुहुन्छ।

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

प्रदायकले गुनासोहरूको व्यवस्थापन कसरी गर्दछ?

तपाईं आफ्नो हेरचाह निर्देशन गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको हेरचाह कसले, कहाँ र कहिले प्रदान गर्ने भन्ने कुराहरुमा नियन्त्रण राख्नुहुन्छ। हेरचाह कामदार परिवर्तन गर्ने बारे के प्रक्रिया छ, कुनै सूचना अवधि र/वा मूल्यमा असर हुन्छ/हुँदैन र गुनासो प्रक्रिया केकस्ता छन् भन्ने कुरा बारे तपाईंको प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।

यदि तपाईं आफ्नो प्रदायकसँग कुनै चासो वा गुनासो समाधान गर्न सक्नुहुन्न, वा यसो गर्न असहज महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईं **एजकेयर गुणस्तर तथा सुरक्षा आयोग** (ACQSC) लाई **1800 951 822** मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको एजकेयर अधिकारहरूको बारेमा जानकारीको लागि र गुनासोहरू उठाउँदा सहायताको लागि, **वृद्ध व्यक्तिहरूको वकालत नेटवर्क** (OPAN) लाई **1800 700 600** मा फोन गर्नुहोस् वा **OPAN.org.au** मा जानुहोस्। यी सेवाहरू नि: शुल्क, गोपनीय र स्वतन्त्र छन्।

के म प्रदायकहरूसँगको छलफलमा कसैलाई ल्याउन सक्छु?

तपाईंले कसरी सहायता सेवा प्राप्त गर्न चाहानुहुन्छ भन्ने बारे प्रदायकसँग कुरा गर्न तपाईंले एकजना परिवारको सदस्य, साथी वा हेरचाहकर्ता जस्ता सहयोगी व्यक्तिलाई आफूसँग ल्याउन सक्नुहुनेछ।

तपाईंलाई सहायता गर्ने व्यक्ति तपाईंको पञ्जीकृत सहायताकर्ता हुन सक्छ। पञ्जीकृत सहायताकर्ता हुँदैमा तपाईंले आफैं गर्न सक्ने कुनै कुरा गर्नबाट रोक्दैन।

अधिक जानकारीको लागि, **MyAgedCare.gov.au** मा जानुहोस् वा **1800 200 422** मा फोन गर्नुहोस्।

आगामी कदमहरू

घरमै सहायता सेवा शुल्क अनुमानक प्रयोग गरेर तपाईंले आफ्नो हेरचाह सेवाको लागतमा के कति योगदान गर्नु पर्छ भन्ने गणना गर्न निम्न वेबसाइटमा जानुहोस्: **MyAgedCare.gov.au/Support-At-Home-Fee-Estimator**

मेरो एजकेयर (My Aged Care) बाट तपाईंको घरमै सहायता कोषको विनियोजन बारेमा सूचित गर्ने पत्रको लागि पर्खनुहोस्। यसमा तपाईंको प्रदायकलाई दिनको लागि एक सन्दर्भ कोड (referral code) समावेश हुनेछ।

तपाईंको घरमै सहायता सेवा योजना, स्वीकृति र पत्रहरू तपाईंको myGov मार्फत मेरो एजकेयर (My Aged Care) अनलाइन खातामा गएर हेर्नुहोस्। तपाईंको पञ्जीकृत सहायताकर्ताहरूले पनि यो जानकारीमा पहुँच प्राप्त गर्नसक्ने छन्।

myGov मार्फत तपाईंको अनलाइन खाता कसरी सेट अप गर्ने र चलाउने भन्ने बारे थप जानकारीको लागि निम्न वेबसाइटमा जानुहोस्: **MyAgedCare.gov.au/Access-Your-Online-Account**

थप जानकारी

घरमै सहायता कार्यक्रमको बारेमा विस्तृत जानकारीको लागि, तपाईं मेरो एजकेयर (My Aged Care) को वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au** मा घरमै सहायता (Support at Home) पुस्तिका पढ्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले राष्ट्रिय पत्राचार र बजारीकरण (National Mailing and Marketing) लाई **Health@NationalMailing.com.au** मा इमेल गरेर वा **(02) 6269 1025** मा फोन गरेर पनि यस पुस्तिकाको कागजी प्रतिलिपि मगाउन सक्नुहुन्छ।

मद्दतको लागि

- **MyAgedCare.gov.au** मा हेर्नुहोस्।
- फोन **1800 200 422**।
- व्यक्तिगत रूपमा: सर्भिसेस अष्ट्रेलिया सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा सामान्य जानकारी र सहयोगको लागि निःशुल्क आमने-सामनेको अपोइन्टमेन्टको लागि अनलाइनमा बुक गर्नुहोस्। विस्तृत सहयोगको 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** निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

जाँचसूची (चेकलिस्ट)

- ☐ तपाईंका लागि के महत्त्वपूर्ण छ र सम्भावित प्रदायकहरूले तपाईंलाई घरमा व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दा आवश्यक र चाहनु भएको सेवाहरू कसरी प्रदान गर्न सक्छन् भन्ने कुरा विचार गर्नुहोस्।
- ☐ तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा प्रदायकहरूको छोटो सूची बनाउनुहोस्:
  - ☐ मेरो एजकेयर (My Aged Care) वेबसाइटमा रहेको **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider** मा रहेको 'Find a Provider' खण्ड प्रयोग गर्नुहोस्
  - ☐ तपाईंको घरमै सहायता (Support at Home) को सहायता योजनामा प्राप्त गर्न सक्ने केही सामान्य सेवाहरूको लागि प्रदायकहरूको मूल्यहरू सहित तुलना गर्नुहोस्।
  - ☐ सर्भिसेस अष्ट्रेलिया सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा अपोइन्टमेन्टको लागि अनलाइन बुक गर्नुहोस्: **ServicesAustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-To-Face-Services** वा **1800 227 475** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।
- ☐ तपाईंको सहयोगी सञ्जालसँग विकल्पहरू बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

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

DT0004880-1025