Australian Government

myagedcare

Nepali | नेपाली

एजकेयर होममा प्रवेश गर्ने चरणहरू

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।

एजकेयर होममा प्रवेश गर्ने चरणहरू

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। यसमा धेरै उपयोगी जानकारी समावेश छ तर निर्णय लिन मद्दतको लागि तपाईंले थप अनुसन्धान गर्न सक्नुहुन्छ।

जानकारी नोभेम्बर 2025 देखि ताजा रहन्छ।

के यो पुस्तिका तपाईंको लागि उपयुक्त छ?

यस पुस्तिकाले एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) मा वृद्धवृद्धाहरूले कसरी हेरचाह प्राप्त गर्न सक्छन्, एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) मा सर्ने प्रक्रिया र त्यहाँ हुँदा के आशा गर्ने भनेर वर्णन गर्दछ।

यदि तपाईंलाई एजकेयर होममा हेरचाहको लागि एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताद्वारा समिक्षा गरिएको 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?

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।

थप जानकारीको लागि **MyAgedCare.gov.au/Aged-Care-Homes** 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।

पुनर्स्थापनात्मक हेरचाहको मार्ग (Restorative Care Pathway)

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

जीवन अन्त्यको मार्ग (End-of-Life Pathway)

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

विषयसूची

एजकेयर होममा हेरचाह	4
मेरो एजकेयर लाई सम्पर्क गर्नुहोस्	7
एजकेयर मूल्याङ्कन गराउनुहोस्	9
आवासीय राहत हेरचाह (Residential respite care) – एजकेयर होम मा छोटो बसाइ	12
एजकेयर होम जाने यात्रामार्ग	13
1. लागतको हिसाब गर्नुहोस्	14
2. एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) खोज्नुहोस्	23
3. एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) मा आवेदन दिनुहोस् र प्रस्ताव स्वीकार गर्नुहोस्	26
4. तपाईंको एजकेयर होमसँग सम्झौता गर्नुहोस्	27
5. आफ्नो हेरचाह र सेवाहरू व्यवस्थापन गर्नुहोस्	32
थप सहायता	35
जाँचसूची – लागतहरू पत्ता लगाउनुहोस् र एजकेयर होम खोज्नुहोस्	42
जाँचसूची – सम्झौता गर्दा	44
जाँचसूची – सर्ने तयारी गर्दा	45

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।

एजकेयर होममा हेरचाह

एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) भनेको घरमा स्वतन्त्र रूपमा बस्न नसक्ने र दैनिक काम वा स्वास्थ्य सेवामा निरन्तर मद्दत चाहिने वृद्धवृद्धाहरूका लागि ठाउँ हो।

एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) मा बस्नु वा रहनु भनेको तपाईंलाई आवश्यक पर्ने हेरचाह प्राप्त गर्नु हो।

एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) हरूले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छन्:

- दैनिक कामहरू जस्तै सरसफाइ, खाना पकाउने र लुगा धुने
- नुहाउने, लुगा लगाउने, कोरीबाटी गर्ने र शौचालय जाने जस्ता व्यक्तिगत हेरचाह
- पञ्जीकृत नर्सको निरीक्षणमा क्लिनिकल हेरचाह, जस्तै घाउको हेरचाह र औषधि प्रबन्ध
- तपाईंलाई आफ्ना साथीहरू र समुदायसँग सम्पर्कमा राख्न मद्दत गर्ने सामाजिक गतिविधिहरू
- अन्य हेरचाह सेवाहरू।

एजकेयर होम मार्फत प्रदान गरिने आवासीय एजकेयर स्थायी रुपमा वा छोटो अवधिको रुपमा प्रदान गर्न सकिन्छ। एजकेयर होममा छोटो अवधिको हेरचाहलाई आवासीय राहत हेरचाह (respite care) भनिन्छ।

आवासीय राहत हेरचाहको बारेमा थप जानकारी यस पुस्तिकाको पृष्ठ 12 मा पाउन सकिन्छ।

एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) हरू तपाईंको हेरचाह गर्न अष्ट्रेलिया सरकारसँग दर्ता भएका व्यक्तिहरू वा संस्थाहरूको स्वामित्व मा सञ्चालित हुन्छन्। वृद्ध हेरचाह प्रदायकहरूले एजकेयर गुणस्तर मापदण्डहरू पूरा गर्नुपर्छ र वृद्ध हेरचाह कर्मचारीहरू उपयुक्त रूपमा प्रशिक्षित हुनुपर्छ र उनीहरूको हालको कामदार स्क्रिनिङ जाँच हुनुपर्छ।

तपाईंको शारीरिक आवश्यकताहरू पूरा गर्नुका साथै, वृद्ध हेरचाह प्रदायकहरूले तपाईंको आध्यात्मिक र सांस्कृतिक आवश्यकताहरू र प्राथमिकताहरूलाई पनि समर्थन गर्न आवश्यक छ। वृद्ध हेरचाह कर्मचारीहरूलाई प्रभावकारी रूपमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न सक्षम बनाउन तालिम र सुपरिवेक्षण पनि प्रदान गरिनुपर्छ।

निजी रूपमा वित्त पोषित आवास विकल्पहरू, जस्तै अवकाश गाउँहरू (retirement villages) वा स्वतन्त्र बस्ने युनिटहरूले स्वतन्त्र वृद्ध व्यक्तिहरूको लागि विभिन्न सेवाहरू प्रदान गर्छन्। तिनीहरू राज्य र क्षेत्रीय सरकारहरूद्वारा नियमन गरिन्छन् र सञ्चालन गर्न अष्ट्रेलिया सरकारको स्वीकृति आवश्यक पर्दैन।

यी निजी रूपमा वित्त पोषित सेवाहरूलाई अष्ट्रेलिया सरकारद्वारा वित्त पोषित वृद्ध हेरचाह सेवाहरू जस्तै घरमै सहायता (Support at Home) प्रदान गर्न पनि स्वीकृत गर्न सकिन्छ। यदि योग्य हुनुहुन्छ भने, तपाईंले उनीहरूबाट वा अर्को स्वीकृत प्रदायकबाट वृद्ध हेरचाह सेवाहरू प्राप्त गर्ने छनौट गर्न सक्नुहुन्छ।

अष्ट्रेलिया सरकारले राष्ट्रिय एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर फ्लेक्सिबल एजकेयर (NATSIFAC) कार्यक्रम मार्फत वृद्ध एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरूका लागि सांस्कृतिक रूपमा सुरक्षित वृद्ध हेरचाहलाई पनि कोष प्रदान गर्दछ। NATSIFAC सेवाहरूले वृद्ध एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरूलाई घर र देशको नजिक रहन सहयोग गर्न घर, समुदाय र एजकेयर होमहरूमा मिश्रित वृद्ध हेरचाह सेवाहरू प्रदान गर्दछ।

योग्यता

अष्ट्रेलिया सरकारद्वारा वित्त पोषित वृद्ध हेरचाह सेवाहरूमा प्रवेश गर्न निम्न हेरचाहको आवश्यकता भएका व्यक्तिहरूमा सीमित छ:

- 65 वर्ष र माथिका
- एबोरिजिनल वा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर र 50 वर्ष वा सोभन्दा माथिका
- घरबारविहीन वा घरबारविहीन हुने जोखिममा भएका र 50 वर्ष वा सोभन्दा माथिका।

उपलब्ध हेरचाह र सेवाहरू

एजकेयर होममा प्रदान गर्नुपर्ने हेरचाह र सेवाहरूमा, तपाईंलाई आवश्यक भएको खण्डमा, निम्न समावेश छन्:

- दैनिक जीवनयापन सेवाहरू जस्तै शयनकक्षका सामानहरू, खाना, आधारभूत प्रसाधन सामग्रीहरू र घरमा सामाजिक गतिविधिहरू
- नुहाउने, नङ र कपाल काट्ने र खानपानमा सहयोग जस्ता व्यक्तिगत हेरचाह सहायता
- औषधि सेवनमा मद्दत, नर्सिङ हेरचाह र स्वास्थ्य व्यावसायिक सेवाहरूमा पहुँच जस्ता क्लिनिकल सेवाहरू।

यदि तपाईंलाई विशेष हेरचाह आवश्यकताहरू छन् भने, तपाईंलाई फरक वा थप हेरचाह र सेवाहरू प्रदान गर्न सकिन्छ, जसमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- विशेष ओछ्यानका सामग्रीहरू
- वैकल्पिक आहार भोजन र जलपान
- हिँड्ने फ्रेम र ह्वीलचेयर जस्ता गतिशीलता सहायक सामग्रीहरू, तर मोटराइज्ड ह्वीलचेयर, इलेक्ट्रिक स्कूटर र अनुकूलित सहायक सामग्रीहरू बाहेक
- स्पीच थेरापी, पोडियाट्री (खुट्टाको हेरचाह) र फिजियोथेरापी जस्ता अनुकूलित थेरापी सेवाहरू।

यो सूची लगायत अन्य सेवाहरू पनि हुन सक्छन्। तपाईं आफ्नो एजकेयर होमसँग यसको बारेमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

1 मेरो एजकेयर लाई सम्पर्क गर्नुहोस्

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

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

अनलाईन

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

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

टेलिफोन मार्फत

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

निःशुल्क फोनसेवा **1800 200 422**।

व्यक्तिगत रूपमा

सर्भिसेस अष्ट्रेलिया (Services Australia) सेवा केन्द्रमा जानुहोस् वा सामान्य जानकारी तथा सहायताको लागि नि:शुल्क 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।

आवेदन दिँदा के आशा गर्ने?

जब तपाईं एजकेयरको लागि आवेदन दिनुहुन्छ, हामी तपाईंलाई मूल्याङ्कनको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर पत्ता लगाउन केही प्रश्नहरू सोध्नेछौँ। यदि योग्य हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो मेडिकेयर नम्बर र सम्पर्क विवरणहरू सहित केही व्यक्तिगत जानकारी प्रदान गर्नुपर्नेछ। यदि तपाईं एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर व्यक्ति हुनुहुन्छ भने, उपलब्ध भएमा, तपाईंले एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डरको मूल्याङ्कन संस्थालाई अनुरोध गर्न सक्नुहुनेछ।

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

हामी तपाईंलाई व्यक्तिगत ग्राहक अभिलेख राख्न अनुमति पनि माग्नेछौँ। यसले तपाईंको आवश्यकताहरू, कुनै पनि मूल्याङ्कनको नतिजा र तपाईंले प्राप्त गर्ने कुनै पनि सेवाहरूको बारेमा अद्यावधिक जानकारी राख्नेछ। ग्राहक अभिलेखले तपाईंलाई आफ्नो कथा पुन: भन्नुपर्ने आवश्यकतालाई कम गर्नेछ।

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

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

2 एजकेयर मूल्याङ्कन गराउनुहोस्

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

एकल मूल्यांकन प्रणाली:

- तपाईं, तपाईंको पञ्जीकृत सहायताकर्ताहरू, तपाईंको परिवार र हेरचाहकर्ताहरूको लागि चलाउन सजिलो छ
- तपाईंले आफ्नो परिस्थितिको बारे बताउन दिनुपर्ने समय सीमित राख्छ
- मूल्यांकन प्रदायक परिवर्तन नगरी, तपाईंको बदलिँदो आवश्यकताहरू अनुरूप कार्य गर्दछ
- क्षेत्रीय, ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रहरूमा मूल्यांकन प्राप्त गर्न सकिने सुनिश्चित गर्दछ।

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

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

यी मूल्याङ्कनहरू राष्ट्रीय एबोरिजिनल तथा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर लचिलो एजकेयर, बहुउद्देश्यीय सेवाहरू र परिवर्तनकालिन हेरचाह कार्यक्रम सेवाहरूमाथि पहुँच प्राप्त गर्न पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

1 जुलाई 2025 देखि चरणबद्ध रूपमा एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मूल्यांकन संगठनहरू पनि रोल आउट भइरहेका छन्। यी संगठनहरूले वृद्ध एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर व्यक्तिहरूलाई एजकेयर सेवामाथि पहुँच गर्न सांस्कृतिक रूपमा सुरक्षित, आघात सचेत र उपचार सूचित मार्गहरू उपलब्ध गराउँदछन्।

मूल्याङ्कन कसरी गरिन्छ?

एकपटक तपाईंले मेरो एजकेयर मा मूल्याङ्कनको लागि दर्ता गरेपछि, तपाईंको सिफारिस स्वीकार गरेको 2-6 हप्ता भित्र स्थानीय मूल्याङ्कन संस्थाले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ।

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

यदि तपाई वृद्ध एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर व्यक्ति हुनुहुन्छ भने, तपाईंले मूल्याङ्कनमा सहयोग गर्न एक जना ज्येष्ठ हेरचाह सहयोगी राख्न सक्नुहुन्छ। मूल्याङ्कनकर्ताहरूले तपाईंलाई दोभाषे सेवाहरू लिन पनि सहयोग गर्न सक्छन् यदि यसले तपाईंको मूल्याङ्कनमा मद्दत गर्छ भने।

तपाईं दुर्गम क्षेत्रमा, अस्पतालमा, वा असाधारण परिस्थितिहरूमा (उदाहरणका लागि, मौसमी परिस्थिति) भएको अवस्थामा यदि व्यक्तिगत रूपमा मूल्याङ्कन सम्भव छैन भने, तपाईंको एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताले टेलिफोन वा भिडियो मार्फत मूल्याङ्कनको व्यवस्था गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको मूल्याङ्कनको क्रममा, एक एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताले तपाईंलाई तपाईंको दैनिक गतिविधिहरू, तपाईंको आवश्यकताहरू र तपाईंको प्राथमिकताहरू, तपाईं के राम्रोसँग गर्न सक्नुहुन्छ, तपाईंलाई के गर्न मद्दत चाहिन्छ, र तपाईं के गर्न सक्षम हुन चाहनुहुन्छ भन्ने बारे सोध्नेछन्।

तपाईंको मूल्याङ्कनको परिणाम

तपाईंको मूल्याङ्कन पछि, एक मूल्याङ्कनकर्ताले अधिकृत प्रतिनिधिलाई आफ्ना सिफारिसहरू पेश गर्नेछन् – अधिकृत प्रतिनिधि (Delegate) भनेको अष्ट्रेलिया सरकारले वृद्ध हेरचाहमा तपाईंको पहुँचको बारेमा निर्णय लिन नियुक्त गरेको एक स्वतन्त्र व्यक्ति हो।

त्यसपछि प्रतिनिधिले तपाईंको हेरचाह आवश्यकताहरूको बारेमा औपचारिक निर्णय गर्नेछन्। यदि तपाईंलाई एजकेयर होममा प्रवेशको लागि योग्य मानिएको छ भने, तपाईंले आफ्नो एजकेयर होम मूल्याङ्कनकर्ताबाट स्वीकृति पत्र र सहायता योजना प्राप्त गर्नुहुनेछ जसले तपाईंले प्राप्त गर्ने स्वीकृत हेरचाहको बारेमा उल्लेख गर्दछ।

सहायता योजनामा एक विशेष रेफरल कोड समावेश हुनेछ जुन यदि तपाईं एजकेयर होममा सर्न चाहनुभयो भने त्यस बखतमा आफूले चयन गर्नुभएको सेवा प्रदायकलाई दिनुहोला। एजकेयर होममा प्रवेश गर्ने बारे निर्णयहरू तपाईंको सहमतिमा गरिनुपर्छ।

यदि तपाईंलाई एजकेयर होममा प्रवेशको लागि स्वीकृति दिइएको छैन भने, तपाईंले किन र थप मद्दतको लागि कसलाई सम्पर्क गर्ने भनेर उल्लेख गरिएको पत्र प्राप्त गर्नुहुनेछ। तपाईं अन्य हेरचाह र सेवाहरूको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ र यदि त्यसो हो भने, यो जानकारी तपाईंको पत्रमा समावेश गरिनेछ।

यदि तपाईंले आफ्नो मूल्याङ्कन निर्णय बारे व्याख्या गरिएको स्वीकृति पत्र प्राप्त गर्नुभएन भने, तपाईंले पहिले आफ्नो एजकेयर मूल्याङ्कनकर्तालाई सम्पर्क गर्नुपर्छ वा मेरो एजकेयर लाई **1800 200 422** मा फोन गर्नुपर्छ र एक प्रतिलिपि माग्नुपर्छ।

यदि तपाईंको आवश्यकताहरू समयसँगै परिवर्तन हुन्छन् र तपाईंले पहिले नै मूल्याङ्कन गरिएका वृद्ध हेरचाह सेवाहरू पहुँच गरिरहनुभएको छ भने तपाईंलाई पुनर्मूल्याङ्कनको आवश्यकता पर्दैन।

मूल्याङ्कन बारे गुनासोहरू

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

एजकेयर मूल्यांकन संगठनहरूमा उजुरी प्रक्रियाहरू छन् र उनीहरूले तपाईंका गुनासोहरू सम्बोधन गर्न तपाईंसँग काम गर्नेछन्।

यदि तपाईं र एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताले समस्या समाधान गर्न सक्नुहुन्न, वा तपाईंलाई उनीहरूसँग सिधै सम्पर्क गर्न असहज महसुस हुन्छ भने मेरो एजकेयर लाई **1800 200 422** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

आवासीय राहत हेरचाह (Residential respite care) – एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) मा छोटो बसाइ

यदि सो गृहमा तपाईंको हेरचाहकर्ता/हरू कुनै कारणले तपाईंको हेरचाह गर्न असमर्थ छन् भने तपाईंले त्यो एजकेयर होममा छोटो समय बस्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ। यसलाई 'आवासीय राहत हेरचाह' भनिन्छ र यो योजनाबद्ध वा आपतकालीन आधारमा खोज्न सकिन्छ।

हेरचाह उपलब्ध छ

एजकेयर होमले तपाईं स्थायी रूपमा घरमा सर्दा प्राप्त हुने हेरचाह र सेवाहरूको समान दायरा प्रदान गर्नुपर्छ।

तपाईंले प्रत्येक आर्थिक वर्षमा 63 दिनसम्मको लागि आवासीय राहत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं वा तपाईंको प्रदायकले आफ्नो एजकेयर मूल्याङ्कनकर्तालाई सम्पर्क गरेर यो समय 21 दिनसम्म बढाउन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

आवासीय राहत हेरचाहमा पहुँच

तपाईंलाई एजकेयर होममा राहतको लागि मूल्याङ्कन आवश्यक पर्नेछ। कुन एजकेयर होमहरूले आवासीय राहत हेरचाह प्रदान गर्छन् भन्ने जानकारी मेरो एजकेयर को वेबसाइटमा पाउन सकिन्छ। सबै एजकेयर होमहरूले आवासीय राहत प्रदान गर्दैनन्, त्यसैले सेवाहरूको उपलब्धता क्षेत्र अनुसार फरक हुन्छ। तपाईंले सबै एजकेयर होमहरूमा ठाउँ खाली छन् कि छैनन् भनेर बुझ्न सम्पर्क गर्नुपर्नेछ।

यदि तपाईंलाई आपतकालीन राहत हेरचाह, वा थप सहायता हेरचाहकर्ता चाहिन्छ भने, तपाईंले हेरचाहकर्ता गेटवे (Carer Gateway) मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ:

- सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म **1800 422 737** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।
- सहायता हेरचाहकर्ताहरूको सेवाहरू बारेमा थप जान्नको लागि **CarerGateway.gov.au** मा जानुहोस्।

पृष्ठ 14 मा आवासीय राहत हेरचाहको मूल्य पनि हेर्नुहोस्।

एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह गृह) मा प्रवेश गर्ने मार्ग

तपाईंले मूल्याङ्कन गराएपछि र आवासीय एजकेयरको लागि स्वीकृति पत्र प्राप्त गरेपछि, एजकेयर होममा प्रवेश गर्न र आफ्ना सेवाहरू व्यवस्थापन गर्न यी चरणहरू अपनाउनुहोस्:

1. **लागतको हिसाब गर्नुहोस्**
2. **एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) खोज्नुहोस्**
3. **एजकेयर होम (वृद्ध हेरचाह आवास) मा आवेदन दिनुहोस् र प्रस्ताव स्वीकार गर्नुहोस्**
4. **तपाईंको एजकेयर होमसँग सम्झौता गर्नुहोस्**
5. **आफ्नो हेरचाह र सेवाहरू व्यवस्थापन गर्नुहोस्**

1 लागतको हिसाब गर्नुहोस्

अष्ट्रेलिया सरकारले एजकेयर होमहरूको शुल्क दर उचित र किफायती राख्न अनुदान दिन्छ। तपाईंको हेरचाह आवश्यकताहरूमा आधारित अनुदान सिधै एजकेयर होममा भुक्तानी गरिन्छ।

औसतमा, सरकारले प्रत्येक स्थायी एजकेयर होमका बासिन्दाको लागि वार्षिक रूपमा लगभग $119,000 योगदान गर्दछ। यो रकम हरेक वर्ष बढ्दै जान्छ।

यदि तपाईं खर्च धान्न सक्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो दैनिक जीवनयापन खर्च, गैर-क्लिनिकल हेरचाह र आवासमा योगदान गर्नुपर्नेछ।

आफ्नो शुल्क, योगदान र आवास खर्चको अनुमान प्राप्त गर्न, मेरो एजकेयरको वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au/Aged-Care-Home-Fee-Estimator** मा रहेको शुल्क अनुमानक प्रयोग 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।

सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म **1800 227 475** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।

शुल्क, योगदान र आवास खर्च

यदि तपाईं 1 नोभेम्बर 2025 देखि आवासीय एजकेयरमा प्रवेश गर्नुहुन्छ भने दुई फरक प्रकारका शुल्क व्यवस्थाहरू मध्ये एउटा लागू हुन सक्छ।

यदि तपाईंले 12 सेप्टेम्बर 2024 मा होम केयर प्याकेज (Home Care Package) प्राप्त गरिरहनुभएको थियो वा स्वीकृत भइसकेको थियो र प्याकेजको प्रतीक्षा गरिरहनुभएको थियो भने, तपाईंले १ जुलाई 2014 को शुल्क व्यवस्था अन्तर्गत शुल्क तिर्नु पर्नेछ। अन्यथा तपाईं 1 नोभेम्बर 2025 को शुल्क व्यवस्थामा पर्नुहुनेछ।

12 सेप्टेम्बर 2024 पछि होम केयर प्याकेजको लागि स्वीकृत:

- आधारभूत दैनिक शुल्क
- होटेलिङ योगदान
- गैर-क्लिनिकल हेरचाह योगदान
- दैनिक जीवनयापनको उच्च शुल्क।

12 सेप्टेम्बर 2024 मा वा त्यसअघि होम केयर प्याकेजको लागि स्वीकृत:

- आधारभूत दैनिक शुल्क
- आर्थिक हैसियत परीक्षण गरिएको हेरचाह शुल्क
- दैनिक जीवनयापनको उच्च शुल्क।

यी शुल्क र योगदानहरूको अतिरिक्त, हेरचाहमा प्रवेश गर्ने सबैलाई उनीहरूको आवास खर्च तिर्न आग्रह गर्न सकिन्छ। शुल्कका प्रकारहरूको सूची तल दिइएको छ।

- **आधारभूत दैनिक शुल्क**

  यसले खाना, बिजुली र लुगा धुने जस्ता दैनिक जीवनयापन खर्चहरू समेट्छ। सबैले यो शुल्क तिर्छन् र, केही मानिसहरूको लागि, यो एक मात्र शुल्क हो जुन उनीहरूले तिर्नु पर्छ।

  भेटेरान अफेयर्स डिपार्टमेन्ट (DVA) ले योग्य पूर्व युद्ध कैदी (POW) र भिक्टोरिया क्रस (VC) प्राप्तकर्ताहरूको लागि आधारभूत दैनिक शुल्क तिर्नेछ।

- **होटेलिङ योगदान (1 नोभेम्बर 2025 शुल्क व्यवस्था)**

  अष्ट्रेलिया सरकारले आधारभूत दैनिक शुल्कको लागि होटेलिङ परिपूरक भुक्तानी गर्छ र आवासीय एजकेयरमा खाना, सफाई, लुगा धुने र उपयोगिताहरू लगायतका दैनिक जीवनयापन सेवाहरू प्रदान गर्ने सम्पूर्ण खर्च व्यहोर्छ। यो परिपूरकको लागि प्रत्येक वर्ष मार्च र सेप्टेम्बरमा आर्थिक हैसियत परीक्षण र अनुक्रमणिका गरिएको हुन्छ। यदि तपाईं खर्च धान्न सक्नुहुन्छ भने, तपाईंले यो खर्चमा योगदान गर्नुपर्नेछ।

  योग्य पूर्व युद्धबन्दीहरू र VC प्राप्तकर्ताहरूलाई होटेलिंग योगदान तिर्नबाट छुट दिइन्छ।

- **गैर-क्लिनिकल हेरचाह योगदान (1 नोभेम्बर 2025 शुल्क व्यवस्था)**

  यसले नुहाउने, गतिशीलता सहायता र जीवनशैली गतिविधिहरू जस्ता गैर-क्लिनिकल हेरचाह लागतहरू समेट्छ। तपाईंको साधनस्रोतमा निर्भर गर्दै, यदि तपाईं होटेलिंग खर्चको पूर्ण रकम तिर्न सक्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई गैर-क्लिनिकल हेरचाह योगदानको केही वा सबै रकम तिर्न भनिन सक्छ। सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA ले तपाईंलाई गैर-क्लिनिकल हेरचाह योगदान तिर्न आवश्यक छ कि छैन भनेर बताउनेछ र रकम तपाईंको स्रोत मूल्याङ्कनमा आधारित हुनेछ। दैनिक र जीवनभर सीमा लागू हुन्छ, र सीमा रकमहरू मार्च र सेप्टेम्बरमा अनुक्रमित हुन्छन्। यदि तपाईंले जीवनभरको सीमा पूरा गर्नुभयो भने, वा 4 वर्षको संचयी अवधिपछि, जुनसुकै पहिला हुन्छ, तपाईंलाई अब यो योगदान तिर्न भनिने छैन।

  योग्य पूर्व युद्धबन्दीहरू र VC प्राप्तकर्ताहरूलाई गैर-क्लिनिकल हेरचाह योगदान तिर्नबाट छुट दिइन्छ।

- **आर्थिक हैसियत परीक्षण गरिएको हेरचाह शुल्क (1 जुलाई 2014 शुल्क व्यवस्था)**

  यदि तपाईं 1 जुलाई 2014 को शुल्क व्यवस्थामा हुनुहुन्छ र तपाईंको आम्दानी र सम्पत्ति निश्चित रकमभन्दा बढी छ भने, तपाईंलाई आफ्नो हेरचाहको लागतमा योगदान गर्न आग्रह गर्न सकिन्छ। सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA ले तपाईंलाई यो शुल्क तिर्न आवश्यक छ कि छैन भनेर बताउनेछ र रकम तपाईंको आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनमा आधारित हुनेछ। यस शुल्कमा वार्षिक र आजीवन सीमा लागू हुन्छ, र सीमा रकमहरू मार्च र सेप्टेम्बरमा अनुक्रमित हुन्छन्।

  योग्य पूर्व युद्धबन्दीहरू र VC प्राप्तकर्ताहरूलाई आर्थिक हैसियत परीक्षित हेरचाह शुल्क तिर्नबाट छुट दिइन्छ।

- **आवास खर्च**

  यो एजकेयर होममा तपाईंको आवासको लागि हो। तपाईंले तिर्नुहुने आवास शुल्क तपाईंको आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनमा आधारित हुन्छ र यो निम्न मध्ये एक हुनेछ:

  - **आवास भुक्तानी:** यदि तपाईंले आफ्नो आवासको पूर्ण लागत तिर्न आवश्यक छ भने, तपाईंले आफ्नो एजकेयर होमसँग सहमत भएको कोठाको मूल्य तिर्नुहुनेछ।
  - **आवास योगदान:** यदि तपाईंलाई आफ्नो आवासको केही अंश तिर्न आवश्यक छ भने, तपाईंले आफ्नो आम्दानी र सम्पत्तिको आधारमा योगदान तिर्नुहुनेछ। बाँकी रकम अष्ट्रेलिया सरकारले तिर्नेछ।
  - **आवास खर्च छैन:** केही व्यक्तिहरूको लागि, सरकारले तपाईंको सबै आवास खर्च बेहोर्ने छ।

  सर्भिसेस अष्ट्रेलियाले तपाईंलाई कुन लागू हुन्छ भनेर बताउनेछ।

- **दैनिक जीवनयापनको उच्च शुल्क**

  तपाईंले थप सामान र सेवाहरूको लागि पनि भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ, जुन तपाईंको एजकेयर होमले प्रदान गर्नुपर्ने हेरचाह र सेवाहरूभन्दा बाहिर जान्छ। शुल्क तपाईं र तपाईंको प्रदायक बीच सहमति हुन्छ र तपाईं हेरचाहमा प्रवेश गरेपछि मात्र सहमति हुन सक्छ। तपाईंसँग 28 दिनको 'कुलिङ अफ अवधि' हुनेछ जुन अवधिमा तपाईंले सम्झौता रद्द गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको शुल्क सम्झौता वार्षिक रूपमा समीक्षा गरिनेछ र तपाईंको प्रदायकलाई 28 दिनको सूचना दिएर जुनसुकै बेला रद्द गर्न सकिन्छ।

एजकेयर होममा बस्नुहुने प्रत्येक दिनको लागि शुल्क र योगदानहरू तिर्नुपर्नेछ। यी दैनिक गणना गरिन्छ तर सामान्यतया पाक्षिक वा मासिक रूपमा एजकेयर होमलाई भुक्तानी गरिन्छ।

एजकेयर होमको खर्च बारेमा थप जानकारीको लागि, **MyAgedCare.gov.au/Aged-Care-Home-Costs-and-Fees** मा जानुहोस्।

आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन (Means assessment)

तपाईंको निम्न कुराहरू पत्ता लगाउन तपाईंलाई आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको आवश्यकता पर्नेछ:

- तपाईं आवास खर्चको लागि अष्ट्रेलिया सरकारको सहायताको लागि योग्य हुनुहुन्छ/हुनुहुन्न
- तपाईंको गैर-क्लिनिकल हेरचाह वा होटेलिंग खर्च, वा आर्थिक हैसियत परीक्षण गरिएको हेरचाह शुल्क, र यी योगदानहरू कति हुनेछन् भन्ने तर्फ योगदान तिर्न आवश्यक छ/छैन्।

आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनले तपाईंको आर्थिक स्थिति र वृद्ध हेरचाहको लागि तिर्न सक्ने क्षमता निर्धारण गर्छ। यो सर्भिसेस अष्ट्रेलियाद्वारा गरिन्छ, भेटेरान समुदायका योग्य सदस्यहरू बाहेक उनीहरूको मूल्याङ्कन DVA द्वारा गर्न सकिन्छ।

तपाईंले आफ्नो वित्तीय विवरणहरू प्रदान गर्नुपर्ने हुन सक्छ

आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनमा तपाईंको सम्पत्ति र आम्दानीको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुपर्छ र तपाईंले वृद्ध हेरचाहको लागि कति तिर्नुपर्छ भनेर निर्धारण गर्दछ।

सबैले आफ्नो आर्थिक विवरण उपलब्ध गराउनु पर्दैन। उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA बाट आर्थिक हैसियत परीक्षण गरिएको भुक्तानी प्राप्त गर्नुहुन्छ र तपाईंसँग आफ्नो घर छैन भने, तपाईंलाई त्यसो गर्न आवश्यक पर्दैन। तपाईंको आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन पूरा गर्न सर्भिसेस अष्ट्रेलियासँग पहिले नै तपाईंको आम्दानी र सम्पत्तिको बारेमा पर्याप्त जानकारी हुनेछ।

आफ्नो वित्तीय विवरण उपलब्ध गराउनु आवश्यक छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउन तपाईंले सर्भिसेस् अष्ट्रेलियाको वेबसाइट: **ServicesAustralia.gov.au/How-To-Apply-For-Aged-Care-Calculation-Your-Cost-Care** मा गएर वा सर्भिसेस् अष्ट्रेलियालाई **1800 227 475** मा कार्यालय खुल्ने दिनहरूमा बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म फोन गरेर पत्ता लगाउन सक्नुहुनेछ।

आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको व्यवस्था कसरी गर्ने?

थप जानकारीको लागि वा आर्थिक स्थिति मूल्याङ्कन (means assessment) को लागि:

- सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई निःशुल्क फोन गर्नुहोस्
- कसैसँग आमनेसामने कुरा गर्न, तपाईंको क्षेत्रमा रहेका सर्भिसेस अष्ट्रेलियाका सेवा केन्द्रहरूमा एजकेयर विशेषज्ञ अधिकारीसँग अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्, वा भिडियो च्याट प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले आफ्नो आर्थिक हैसियतको मूल्याङ्कन नगर्ने छनौट गर्नुभयो भने, तपाईं आफ्नो आवास र हेरचाह लागतको लागि सरकारी सहयोग योग्य हुनुहुने छैन। त्यसपछि एजकेयर होमले तपाईंलाई अधिकतम शुल्क र उनीहरूको प्रकाशित कोठाको अधिकतम शुल्क बराबरको आवास भुक्तानी तिर्न अनुरोध गर्न सक्छ।

तपाईंको आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको स्थिति जाँच गर्न, सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो वित्तीय विवरणहरू अद्यावधिक राख्नुपर्छ

एकपटक तपाईंको आर्थिक हैसियतको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि, तपाईंले आफ्नो आम्दानी र सम्पत्तिहरू सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA सँग अद्यावधिक राख्नु पर्छ। तपाईंले कानुनी रूपमा आफ्नो (र तपाईंको पार्टनरको) व्यक्तिगत वा आर्थिक परिस्थितिमा भएको परिवर्तन २८ दिन भित्र रिपोर्ट गर्नुपर्नेछ। यसले तपाईंको परिस्थिति अनुसार तपाईंको वृद्ध हेरचाह शुल्क सही राख्न मद्दत गर्नेछ।

तपाईंले आफ्नो विवरण कसरी अद्यावधिक गर्ने भन्ने बारे जानकारी **ServicesAustralia.gov.au/Update-Your-Details-If-You-Get-Help-With-Aged-Care-Cost-Care** मा पाउन सक्नुहुन्छ।

सम्पर्क विवरणहरू

सर्भिसेस अष्ट्रेलिया – सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म **1800 227 475** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।

भेटेरान मामिला विभाग (Department of Veterans’ Affairs) – नि:शुल्क फोन **1800 838 372**।

पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र

यदि तपाईंले एजकेयर होममा सर्नु अघि आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन प्राप्त गर्नुभयो भने, तपाईंले तिर्नुपर्ने शुल्कको अनुमान सहितको पत्र प्राप्त गर्नुहुनेछ। तपाईंको परिस्थितिमा उल्लेखनीय परिवर्तन नभएसम्म, यो सल्लाह 120 दिनको लागि मान्य हुनेछ।

यदि तपाईंको परिस्थितिमा परिवर्तन आयो भने, तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA लाई सूचित गर्नुपर्नेछ। आवश्यक परेमा, सर्भिसेस अष्ट्रेलियाले तपाईंको पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र पुन: जारी गर्नेछ।

सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA सँग पहिले नै तपाईंको वित्तीय विवरणहरू भएको खण्डमा तपाईंले आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन पूरा गर्नु पर्दैन, तपाईं एजकेयर होममा सर्ने बित्तिकै तपाईंले एक शुल्क सल्लाह पत्र प्राप्त गर्नुहुनेछ।

यदि तपाईंलाई हेरचाहमा प्रवेश गर्नु अघि पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र चाहिन्छ भने, तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई **1800 227 475** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस् वा DVA लाई **1800 838 372** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस् र एउटा पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र पठाउन अनुरोध गर्नुहोस्।

सम्भावित एजकेयर होमहरूसँगको छलफलको लागि उनीहरूको खर्च बुझ्न मद्दतको लागि आफ्नो पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र आफूसँगै लैजानुहोस्।

तपाईंले कति तिर्नुहुन्छ?

तपाईं एजकेयर होममा सरेपछि, सर्भिसेस अष्ट्रेलियाले तपाईं र तपाईंको प्रदायकलाई तपाईंले तिर्नुपर्ने अधिकतम शुल्कको बारेमा उल्लेख गर्दै एउटा पत्र पठाउनेछ। तपाईंको होटेलिङ योगदान, गैर-क्लिनिकल हेरचाह योगदान, आर्थिक हैसियत परीक्षित हेरचाह शुल्क वा आवास योगदानमा परिवर्तन हुँदा प्रत्येक पटक उनीहरूले नयाँ पत्र पनि पठाउनेछन्।

तपाईंले आफ्नो आवासको लागि योगदान गर्नु परोस् वा नहोस्, एजकेयर होममा सर्ने सबैले आफ्नो एजकेयर होमसँग कोठाको मूल्य लिखित रूपमा सहमति गर्नुपर्छ। तपाईंले बसाइँ सर्नुअघि प्रदायकसँग गर्नुभएको आवास सम्झौतामा तपाईंले सहमति जनाउनुभएको कोठाको मूल्य समावेश हुनुपर्छ। यो सर्भिसेस अष्ट्रेलियाबाट शुल्क सल्लाह पत्रहरूमा समावेश गरिने छैन।

आवास भुक्तानी लिने सबै एजकेयर होमहरूले आफ्नो आवास लागत मेरो एजकेयर (My Aged Care) को वेबसाइटमा 'Find a Provider' खण्डमा प्रकाशित गर्न आवश्यक छ: **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider**।

विज्ञापन गरिएको कोठाको मूल्य एजकेयर होमले तपाईंलाई तिर्न लगाउन सक्ने अधिकतम मूल्य हो। यद्यपि, तपाईं एजकेयर होमसँग सिधै कम मूल्यको लागि कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ।

आवास भुक्तानी गर्ने विकल्पहरू

तपाईंले हेरचाह गृहमा प्रवेश गर्नु अघि तपाईंको प्रदायकसँग लिखित रूपमा कोठाको मूल्यमा सहमत हुनु आवश्यक छ। तपाईंको आर्थिक स्थितिको मूल्यांकनले तपाईं सहमत भएको कोठाको मूल्य तिर्नु पर्छ वा त्योभन्दा कम रकम योगदान गर्नुपर्छ भन्ने निर्धारण गर्नेछ।

तपाईंले आफ्नो आवासको भुक्तानी गर्न वा योगदान तिर्न निम्न तरिका छनौट गर्न सक्नुहुन्छ:

- एकमुष्ट भुक्तानी
  - एकमुष्ट फिर्तायोग्य आवास निक्षेप (RAD) वा
  - फिर्तायोग्य आवास योगदान रकम (RAC)
- भाडा-शैली भुक्तानीहरू जसलाई दैनिक आवास भुक्तानी (DAP) वा दैनिक आवास योगदान (DAC) भनिन्छ।
- एकमुष्ट र भाडा भुक्तानी दुवैको संयोजन।

आवासीय एजकेयरमा प्रवेश गर्नु अघि तपाईंलाई आफ्नो भुक्तानी विधि छनौट गर्नु भन्न सकिँदैन। तपाईंले प्रवेश गरेपछि कुनै पनि समयमा एकमुष्ट रकम तिर्ने विकल्प चयन गर्न सक्नुहुन्छ। जबसम्म तपाईंले एकमुष्ट रकम तिर्नुहुन्न, तपाईंले फिर्ता-नहुने दैनिक भुक्तानीहरू गर्नुपर्नेहुन्छ।

RAD र RAC रिटेन्सनहरू

1 नोभेम्बर 2025 देखि प्रदायकहरूले तपाईंको RAD वा RAC ब्यालेन्सको सानो अंश कटौती गरेर राख्न सक्छन्, यदि तपाईंले यसरी आफ्नो आवासको लागि भुक्तानी गर्न चयन गर्नुहुन्छ भने। सो प्रदायकले कटौती गरिने रकमको गणना गर्नेछ। उक्त रकम नियमित रूपमा कटौती गरिनेछ र तपाईंले हेरचाह गृह छोड्दा फिर्ता गरिने छैन। 5 वर्ष हेरचाह गरेपछि कुनै पनि रिटेन्सन रकम कटौती गरिने छैन। यदि तपाईं लामो समयदेखि वृद्ध हेरचाहमा हुनुहुन्छ भने यो तपाईंको सुरक्षाको लागि हो।

तपाईंको प्रदायकले RAD वा RAC रिटेन्सनहरू तपाईंमाथि लागू हुन्छ कि हुँदैन भनेर तपाईंलाई बताउनेछ।

यदि तपाईंले एकमुष्ट रकमको रूपमा भुक्तानी गर्न चयन गर्नुभएको खण्डमा, तपाईंले जब हेरचाह गृह छोड्नुहुन्छ त्यो बेला लागू हुने कुनै पनि RAD वा RAC रिटेन्सन र तपाईंले सहमत हुनुभएको अन्य रकमहरू कटौती गरेर बाँकी रकम तपाईंलाई फिर्ता गरिन्छ।

DAP अनुक्रमणिका

DAP भुक्तानीहरू बढ्दो आवास लागत अनुरूप राख्नको लागि अनुक्रमित गर्न सकिन्छ। यदि DAP अनुक्रमणिकाको व्यवस्था तपाईंमाथि लागू हुन्छ भने तपाईंको DAP रकम प्रत्येक वर्ष 20 मार्च र 20 सेप्टेम्बरमा उपभोक्ता मूल्य सूचकाङ्क (CPI) मा भएको परिवर्तनको अनुरूप बढ्नेछ। यी मितिहरू त्यही मितिहरू हुन जुन मितिमा उमेर पेन्सन बढ्दछ। तपाईंको प्रदायकले DAP अनुक्रमणिका व्यवस्थाहरू तपाईंमाथि लागू हुन्छ कि हुँदैन भन्ने कुरा तपाईंलाई बताउनेछ। सरकारी सहायताको लागि योग्य बासिन्दाहरू (residents) ले आफ्नो आवास लागतको लागि भुक्तानी गरेको DAC मा अनुक्रमणिका लागू हुँदैन।

मिश्रित भुक्तानीहरू

यदि तपाईंले मिश्रित भुक्तानी छनौट गर्नुभयो भने, तपाईंले आफ्नो भुक्तानी गरिएको एकमुष्ट रकमबाट आफ्नो दैनिक भुक्तानी निकाल्न सक्नुहुन्छ। समयसँगै, तपाईंले एकमुष्ट रकम थप नगरेसम्म यसले तपाईंको दैनिक भुक्तानी बढाउनेछ। तपाईंको प्रदायकले एकमुष्ट रकमबाट अन्य वृद्ध हेरचाह शुल्कहरू पनि लिन सहमत हुन सक्छन्, जस्तै आधारभूत दैनिक शुल्क। समयसँगै, तपाईंले एकमुष्ट रकम थप नगरेसम्म यसले तपाईंको दैनिक भुक्तानी बढाउनेछ।

यदि तपाईंलाई आवास योगदान गर्न भनिएको छ भने, तपाईंले तिर्नु पर्ने अधिकतम रकम बारे सर्भिसेस अष्ट्रेलियाले सल्लाह दिनेछ। सर्भिसेस अष्ट्रेलियाले सल्लाह दिएको DAC ले तपाईंले पूर्ण वा आंशिक RAC तिरेको छ कि छैन भनेर विचार गर्दैन। सर्भिसेस अष्ट्रेलियाले नयाँ शुल्क सल्लाह पत्र पठाउँदा तपाईंको वृद्ध हेरचाह प्रदायकले यी रकमहरू पुन: गणना गर्नुपर्छ। यसले तपाईंको आर्थिक परिस्थिति अनुसार सही रकम तिर्न जारी राख्ने कुरा सुनिश्चित गर्नेछ।

आवास लागतको बारेमा थप जानकारी मेरो एजकेयरको वेबसाइटमा उपलब्ध छ:
MyAgedCare.gov.au/Understanding-Aged-Care-Home-Accommodation-Costs।

आवासीय राहत हेरचाह (Residential respite care) खर्च

यदि तपाईंले एजकेयर होम मार्फत आवासीय राहत हेरचाह प्राप्त गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले होटेलिंग योगदान, गैर-क्लिनिकल हेरचाह योगदान वा आवास लागत तिर्न पर्दैन।

तपाईंले तिर्नेमा आधारभूत दैनिक शुल्क र सायद बुकिङ शुल्क अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ। DVA ले योग्य भेटेरान र युद्ध विधवा/विधुरहरूको लागि आधारभूत दैनिक शुल्क तिर्न सक्छ। मूल्याङ्कनको लागि **1300 550 450** मा भेटेरान्स होम केयरलाई निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

बुकिङ शुल्क आवासीय राहत हेरचाह शुल्कको पूर्व-भुक्तानी हो र यो पूरा हप्ताको शुल्क वा सम्पूर्ण बसाइको शुल्कको 25% भन्दा बढी हुन सक्दैन, जुन सबैभन्दा कम रकमको आधारमा निर्भर गर्दछ।

यदि तपाईंले आफ्नो प्रवेश मितिभन्दा 7 दिन अघि आफ्नो राहत हेरचाह बुकिङ रद्द गर्नुभयो भने तपाईंको प्रदायकले तपाईंको बुकिङ शुल्क फिर्ता गर्नुपर्नेछ।

तपाईंले थप सामान र सेवाहरूको लागि पनि भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ, जुन तपाईंको एजकेयर होमले प्रदान गर्नुपर्ने हेरचाह र सेवाहरूभन्दा बाहिर जान्छ। उच्च दैनिक जीवनयापन शुल्क तपाईं र तपाईंको प्रदायक बीच सहमति हुन्छ र तपाईं हेरचाहमा प्रवेश गरेपछि मात्र सहमति हुन सक्छ।

यदि तपाईंको सरकार द्वारा वित्त पोषित राहत हेरचाहका दिनहरू समाप्त भएपछि पनि तपाईं हेरचाहमा रहनुभयो भने, तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई अतिरिक्त रकम लिन सक्छ। यसबारे पहिले नै सहमति जनाउनु पर्छ र तपाईंको सेवा सम्झौतामा उल्लेख गरिनु पर्छ।

विशेषज्ञ प्रदायक शुल्क

NATSIFAC वा बहुउद्देश्यीय सेवाहरू जस्ता विशेषज्ञ वृद्ध हेरचाह कार्यक्रमहरूले आफ्नो शुल्क फरक तरिकाले गणना गर्न सक्छन्। यी कार्यक्रमहरूको लागि आर्थिक हैसियत परीक्षण लागू नहुन सक्छ र तपाईंले आफ्नो प्रदायकसँग कुनै पनि सम्भावित शुल्कहरू बारे छलफल गर्नुपर्छ।

विशेषज्ञ प्रदायकहरूको बारेमा थप जानकारी मेरो एजकेयरको वेबसाइटमा उपलब्ध छ: **MyAgedCare.gov.au/Support-People-Living-Rural-And-Remote-Areas** वा **MyAgedCare.gov.au/Support-Aboriginal-And-Torres-Strait-Islander-People**।

आर्थिक कठिनाइ सहायता

तपाईंको नियन्त्रणभन्दा बाहिरका कारणले गर्दा यदि तपाईंलाई आफ्नो आवासीय शुल्क, योगदान र आवास खर्च तिर्न कठिनाइ भइरहेको छ भने मद्दत उपलब्ध छ। तपाईंको व्यक्तिगत स्थितिको आधारमा, तपाईंले आफ्नो आधारभूत दैनिक शुल्क, आर्थिक हैसियत परीक्षित हेरचाह शुल्क, हटलिङ योगदान, गैर – क्लिनिकल हेरचाह योगदान र/वा आवास लागतको साथ वित्तीय सहायताको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।

आर्थिक कठिनाइ सहायताको बारेमा थप जानकारीको लागि **MyAgedCare.gov.au/Financial-Hardship-Assistance** हेर्नुहोस् वा **1800 227 475** मा सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।

वित्तीय जानकारी र शिक्षा

आफ्नो एजकेयरको लागि कसरी भुक्तानी गर्ने भन्ने निर्णय गर्नु अघि स्वतन्त्र वित्तीय सल्लाह लिनु राम्रो विचार हो। केही भुक्तानी विधिहरूले तपाईंको पेन्सन र एजकेयर शुल्क र योगदानहरूलाई असर गर्न सक्छ। साथै, यदि तपाईं र तपाईंको जीवनसाथी दुवैलाई एजकेयरमा पहुँच चाहिन्छ भने, तपाईंको प्रत्येक भुक्तानी विधिले एकअर्काको एजकेयर शुल्क र योगदानलाई असर गर्न सक्छ।

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

तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वित्तीय सूचना सेवाबाट आफ्नो वित्त व्यवस्थापनको बारेमा आधारभूत जानकारी पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। यो नि: शुल्क सेवाले तपाईंलाई तपाईंको वर्तमान र भविष्यका आवश्यकताहरूको लागि लगानी र वित्तीय मामिलाहरूको बारेमा सु-सूचित निर्णय लिन मद्दत गर्दछ। **ServicesAustralia.gov.au/Financial-Information-Service** मा जानुहोस्।

2 एजकेयर होम खोज्नुहोस्

एजकेयर होमको बारेमा निर्णय गर्दा, यो आवासले अहिले र भविष्यमा तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्छ कि सक्दैन भनेर पत्ता लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ। आफूलाई उपयुक्त हुने ठाउँ खोज्ने उत्तम तरिका भनेको केही आवासहरूमा निम्न कुरा हेर्न जानु हो:

- आवास (accommodation) कस्तो छ?
- यसले कस्तो प्रकारको हेरचाह, सेवा र गतिविधिहरू प्रदान गर्छ?
- तपाईंको व्यक्तिगत आवश्यकताहरू कसरी राम्रोसँग पूरा गर्न सक्छन्?
- आवास भाडा (मूल्यहरू)
- उच्च दैनिक जीवनयापन शुल्कको रूपमा उनीहरूले प्रस्ताव गर्ने कुनै पनि अतिरिक्त सामान र सेवाहरू।

तपाईंले निम्न तरिकाले प्रदायक फेला पार्न सक्नुहुन्छ:

- मेरो एजकेयरको वेबसाइटमा रहेको **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider** मा रहेको 'Find a Provider' खण्ड प्रयोग गरेर प्रदायकहरू खोज्न र तुलना गर्न सक्नुहुन्छ।
- मेरो एजकेयरलाई **1800 200 422** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस् र फोन मार्फत स्थानीय एजकेयर होमहरूको सूची माग्नुहोस् वा तिनीहरूले तपाईंलाई हुलाक मार्फत पठाउन सक्छन्।
- तपाईंको क्षेत्रमा रहेका सर्भिसेस अष्ट्रेलियाका सेवा केन्द्रहरूमा एजकेयर विशेषज्ञ अधिकारीसँग अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्, वा भिडियो च्याट प्रयोग गर्नुहोस्। अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न, बिहान 8 बजे देखि साँझ 8 बजे सम्म **1800 227 475** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।

स्टार रेटिङहरू (Star Ratings) ले तपाईंलाई एजकेयर होमहरूको गुणस्तर र सुरक्षा तुलना गर्न मद्दत गर्न सक्छ। सबै एजकेयर होमहरूले समग्र स्टार रेटिङ पाउनुका साथै 4 उप-श्रेणीहरूमा रेटिङ पाउँछन् – बासिन्दाहरूको अनुभव, अनुपालन, कर्मचारी र गुणस्तर मापन।

स्वास्थ्य सहयोग, भाषा र विश्वास जस्ता तपाईंको लागि महत्त्वपूर्ण कुराहरूको आधारमा तपाईंले आवासहरू छान्न सक्नुहुन्छ। 'के तपाईं यहाँ सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ' वा 'के तपाईंलाई यहाँको खाना मन पर्छ' जस्ता एजकेयर होमका बासिन्दाहरूले आफ्नो वृद्ध हेरचाह आवासमा प्राप्त गर्ने हेरचाह र सेवाहरूको बारेमा कस्तो महसुस गर्छन् भनेर पनि हेर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले मेरो एजकेयर वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider** मा 'Find a Provider' खण्ड प्रयोग गरेर वृद्ध हेरचाह आवासको स्टार रेटिङ हेर्न सक्नुहुन्छ।

ज्येष्ठ नागरिक हेरचाह सहायता कार्यक्रमले वृद्ध एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरूलाई एजकेयर प्रणालीमा खोजतलास गर्न मद्दत गर्न सक्छ। आफ्नो नजिकै ज्येष्ठ नागरिक हेरचाह सहायता कार्यकर्ता खोज्नको लागि मेरो एजकेयर (My Aged Care) वेबसाइट **MyAgedCare.gov.au/Support-Aboriginal-And-Torres-Strait-Islander-People** मा जानुहोस्।

प्रदायकहरूसँग भेट्नुहोस्

एजकेयर होममा जानुअघि, तपाईंको लागि महत्त्वपूर्ण कुराहरूको सूची बनाउनुहोस्। तपाईं आफ्ना निम्न कुराहरू लिएर जान सक्नुहुन्छ:

- एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताबाट प्राप्त पत्र र रेफरल कोड विवरणहरू, किनकि केही आवासहरूले तपाईंलाई आवासीय एजकेयर प्राप्त गर्न स्वीकृत भएको र तपाईंलाई कुन सेवाहरू चाहिन्छ भनेर हेर्न चाहन्छन्
- सर्भिसेस अष्ट्रेलियाबाट पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र, यदि तपाईंसँग पहिले नै आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको नतिजा छ भने।

प्रत्येक आवासमा जाँदा, तपाईंलाई के मन पर्छ, के मन पर्दैन र त्यहाँ तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ कि हुँदैन भन्ने बारे पनि टिपोटहरू बनाउन सक्नुहुन्छ। कर्मचारी र वातावरणप्रतिको तपाईंको धारणाले तपाईंलाई कुन आवास उपयुक्त छ भन्ने निर्णय गर्न मद्दत गर्नेछ।

वृद्ध हेरचाहको लागि तयारी र अनुसन्धानको लागि मद्दत यस पुस्तिकाको पछाडि रहेको जाँचसूची प्रयोग गर्नुहोस्।

वृद्ध हेरचाह प्रदायकहरूलाई तपाईंले सोध्न सक्ने प्रश्नहरू:

- कस्ता प्रकारका हेरचाह सेवाहरू प्रदान गरिन्छ/गराइँदैनन्? मैले कस्ता सेवाहरूको लागि पैसा तिर्नु पर्नेछ?
- के तपाईं मेरो औषधि लिने वा घाउको हेरचाह गर्ने जस्ता चिकित्सा आवश्यकताहरूमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?
- के तपाईं मेरो व्यक्तिगत आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्नुहुन्छ? यसमा भाषा र संस्कृति, धार्मिक विश्वास, यौनिकता वा लैङ्गिक पहिचान, घरपालुवा जनावर र चिकित्सा भेटघाटमा पहुँच समावेश हुन सक्छ।
- खानाको व्यवस्था के छ? यसमा बस्ने ठाउँ, समय, मेनु, आगन्तुकहरू, तपाईंको कोठामा खाना र विशेष आहारहरू समावेश छन्।
- मेरो गोपनीयता र सुरक्षा कसरी सुनिश्चित गर्नुहुन्छ?
- सामाजिक र सांस्कृतिक गतिविधिहरू कसरी निर्णय गरिन्छ? मेरो रुचिलाई कसरी विचार गरिन्छ?
- पसलहरूमा जान, परिवार र साथीभाइहरू वा मेडिकल अपोइन्टमेन्टको लागि म कुन यातायातको सुविधा लिन सक्छु? यसको मूल्य कति पर्छ?
- हेरचाह कर्मचारीहरूलाई कस्तो तालिम दिइएको छ? के मेरो हेरचाह आवश्यकताहरू पूरा गर्न मलाई योग्य नर्सहरू र व्यक्तिगत हेरचाहकर्मीहरूको पहुँच हुनेछ? कति कर्मचारीहरूले रातभर हेरचाह गर्छन्?
- मेरो हेरचाहमा मेरो पार्टनर, परिवार र साथीहरू कसरी संलग्न हुन सक्छन्? आवश्यक परेमा के तिनीहरू रातभर बस्न सक्छन्? यदि म परिवारका सदस्यहरूसँग रातभर बस्न चाहन्छु भने के हुन्छ?

- के तपाईं स्वास्थ्य सेवाहरूमा अपोइन्टमेन्ट र पहुँचको व्यवस्था गरिदिन सक्नुहुन्छ? के म मेरो आफ्नै जी.पी. र अन्य स्वास्थ्य चिकित्सकहरूसँगको भेटघाट जारी राख्न सक्छु?
- गुणस्तरीय सेवा सुनिश्चित गर्न कस्ता जाँचहरू गरिन्छन्? आवासले आफ्नो प्रमाणीकरण लेखा परीक्षणमा कस्तो प्रदर्शन गर्‍यो? हेरचाह र सेवाको गुणस्तर सुधार गर्न तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ?
- के तपाईंसँग सरकारले तोकेको आवासको प्रत्यक्ष हेरचाह समयको लक्ष्यहरू पूरा गर्न योग्य नर्सहरू र व्यक्तिगत हेरचाहकर्मीहरूको सही मिश्रण छ?
- तपाईं कुन क्षेत्रहरूमा सुधार गर्न काम गरिरहनुभएको छ र कस्ता नतिजाहरू देख्नुभएको छ? निर्णय लिने वा गुणस्तर सुधार गर्ने काममा तपाईं वृद्धवृद्धा, उनीहरूका परिवार र हेरचाहकर्ताहरूलाई कसरी संलग्न गर्नुहुन्छ?
- म मेरो चिन्ता वा गुनासोको बारेमा कोसँग कुरा गर्न सक्छु? गुनासोहरू कसरी सम्हालिन्छन्?

3 एजकेयर होममा आवेदन दिनुहोस् र प्रस्ताव स्वीकार गर्नुहोस्

जब तपाईंले आफ्नो आवश्यकताहरू पूरा गर्ने एजकेयर होम फेला पार्नुहुन्छ, तपाईंले कोठाको लागि आवेदन दिन सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले चाहे जति एजकेयर होमहरूमा आवेदन दिन सक्नुहुन्छ। तपाईंको मनपर्ने एजकेयर होममा खाली कोठा नहुन सक्छ, त्यसैले धेरै एजकेयर होमहरूमा आवेदन दिनु राम्रो हो। कोठा उपलब्ध भएपछि, एजकेयर होमले तपाईं वा तपाईंले मनोनित गर्नुभएको सम्पर्क व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नेछ।

आवेदन फारम भर्नुहोस्

सबै एजकेयर होमहरूको आफ्नै आवेदन प्रक्रियाहरू हुन्छन् र तिनीहरूले तपाईंलाई फारम भर्न अनुरोध गर्न सक्छन्। तपाईंलाई रुचि भएका एजकेयर होमहरूसँग कुरा गर्नुहोस् र उनीहरूसँग कस्तो प्रक्रिया छ र उनीहरूलाई कस्तो जानकारी चाहिन्छ भनेर पत्ता लगाउनुहोस्।

तपाईंले आफ्नो एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताबाट प्राप्त गर्नुभएको अद्वितीय रेफरल कोड तपाईंले रोज्नुभएको प्रदायक/हरू लाई दिनुपर्नेछ। यसले उनीहरूलाई तपाईंको ग्राहक अभिलेख हेर्न र वृद्ध हेरचाह आवासमा प्रवेश गर्न मद्दतको लागि तपाईंको हेरचाह आवश्यकताहरू बारे विचार गर्न अनुमति दिनेछ।

प्रस्ताव स्वीकार गर्नुहोस्

कोठा उपलब्ध भएपछि, एजकेयर होमले तपाईं वा तपाईंले मनोनित गर्नुभएको सम्पर्क व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नेछ। एकपटक तपाईंले एजकेयर होममा कोठाको प्रस्ताव स्वीकार गरेपछि, आवासले तपाईंलाई औपचारिक सम्झौताहरू प्रदान गर्नेछ जसले सेवाहरू, आवास खर्चहरू, र सरकारी अनुदान प्राप्त वृद्ध हेरचाह आवास सेवाहरूको सेवाग्राहीको रूपमा तपाईंको अधिकार र जिम्मेवारीहरू जस्ता कुराहरू समेट्छ।

आफू सर्ने तयारी गर्न यस पुस्तिकाको पछाडि रहेको जाँचसूची (चेकलिस्ट) प्रयोग गर्नुहोस्। यसमा तपाईंको चिकित्सा र आर्थिक मामिलाहरू व्यवस्थित गर्ने, र तपाईंले आफ्नो सर्ने बारेमा कसलाई भन्नुपर्नेछ भन्ने कुरा समावेश हुन्छ।

4 तपाईंको एजकेयर होमसँग सम्झौता गर्नुहोस्

कोठा स्वीकार गरेपछि र सर्नु अघि, तपाईंको एजकेयर होमले तपाईंलाई सेवा सम्झौता प्रस्ताव गर्नुपर्छ।

तपाईं सर्नु अघि तपाईंको आवाससँग आवास सम्झौता पनि प्रस्ताव गरिनेछ। यो तपाईंको सेवा सम्झौता को रूपमा समावेश हुन सक्छ वा यो छुट्टै हुन सक्छ। हेरचाह आवासमा प्रवेश गर्नु अघि तपाईंले आफ्नो आवास सम्झौता गर्नुपर्छ।

सेवा सम्झौता र आवास सम्झौता तपाईं र तपाईंको एजकेयर होम बीच कानुनी रूपमा बाध्यकारी दस्तावेजहरू हुन्।

यसमा निम्न कुरा उल्लेखित हुन्छ:

- उपलब्ध हेरचाह र सेवाहरू
- तपाईंले कति शुल्क, योगदान र आवास खर्च तिर्नु पर्नेछ
- शुल्क, योगदान र आवास खर्च कसरी तिर्न सकिन्छ
- तपाईंको अधिकार र जिम्मेवारीहरू।

यी सम्झौताहरूमा सहमत हुनुभन्दा पहिले तपाईंले यसमा भएका सबै कुरा बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, तपाईंले आफ्नो नयाँ एजकेयर होमलाई सोध्नु पर्छ। तपाईंलाई प्रस्ताव गरिएका सम्झौताहरू स्पष्ट छन् भनी सुनिश्चित गर्नु उनीहरूको जिम्मेवारी हो।

प्रस्तावित सम्झौताहरूमा तपाईंलाई महत्त्वपूर्ण लाग्ने सबै कुराहरू समावेश नहुन सक्छन्, त्यसैले सहमत हुनु अघि जाँच गर्नु राम्रो हुन्छ। तपाईं निम्न कुराहरू पनि सोध्न सक्नुहुन्छ:

- घरको खाना र आगन्तुक नीति, विविधता समावेश योजना, र घरमा बस्ने बारे अन्य विवरणहरू जस्ता थप जानकारीको लागि तपाईंको प्रदायकलाई सोध्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको परिवार, साथीभाइ, हेरचाहकर्ता, वित्तीय सल्लाहकार वा कानुनी पेशेवरले तपाईंलाई तपाईंको सम्झौताका सर्तहरू बुझ्न मद्दत गर्न।
- वकालतकर्ताबाट मद्दत प्राप्त गर्न – वृद्ध व्यक्तिको वकालत सञ्जाल (OPAN) लाई **1800 700 600** मा निःशुल्क फोन गर्न।

तपाईंको मनपर्ने प्रदायकसँग सम्झौताहरू गर्न मद्दतको लागि पुस्तिकाको पछाडि रहेको जाँचसूची प्रयोग गर्न।

तपाईंको शुल्क, योगदान र आवासको खर्च बारेमा कुराकानी गर्न मद्दत गर्न।

तपाईंले आफ्नो तर्फबाट एजकेयर प्रदायकसँग आफ्नो शुल्क, योगदान र सहमत कोठाको मूल्यको बारेमा कुराकानी गर्न कसैलाई अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं वा तपाईंलाई सहयोग गर्ने व्यक्तिले तपाईं प्रवेश गर्नु अघि तपाईंको एजकेयर होममा कोठाको मूल्य, शुल्क र योगदानको बारेमा छलफल गर्नुपर्नेछ र औपचारिक रूपमा सहमति जनाउनुपर्नेछ।

सम्झौताहरूमा हस्ताक्षर गर्दा

सेवा सम्झौता

सेवा सम्झौतामा आवासीय वृद्ध हेरचाह आवासले तपाईंलाई प्रदान गर्ने हेरचाह र सेवाहरू र लागू हुन सक्ने कुनै पनि शुल्कहरूको विवरण दिइएको हुन्छ।

आवास (Accommodation) सम्झौता

सर्नु अघि तपाईंले आवास सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नुपर्छ। यद्यपि, प्रवेश नभइसकेसम्म तपाईंले आफ्नो आवास शुल्क कसरी तिर्ने भनेर छनौट गर्नुपर्दैन। तपाईं हेरचाहमा प्रवेश गरेपछि कुनै पनि समयमा आफ्नो आवास शुल्कको लागि एकमुष्ट रकम (पूर्ण वा आंशिक रूपमा) तिर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले एकमुष्ट रकम तिर्ने छनौट नगरेसम्म आफ्नो आवासको लागि भाडा-शैलीको भुक्तानीद्वारा भुक्तानी गर्नुपर्छ।

उच्च दैनिक जीवनयापन सम्झौता

तपाईंले हेरचाहमा प्रवेश नगरेसम्म तपाईंलाई उच्च दैनिक जीवनयापन सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्न भन्न सकिँदैन। सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेपछि तपाईंसँग आफ्नो मन परिवर्तन गर्न 28 दिनको समय हुन्छ। तपाईंको सम्झौतामा तपाईंले प्राप्त गर्ने सामान र सेवाहरू र तिनीहरूको मूल्य कति हुनेछ भन्ने कुरा समावेश हुनुपर्छ।

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

नयाँ एजकेयर ऐन मा अधिकारहरूको विवरण (Statement of Rights) समावेश छ।

अधिकारहरूको विवरणले तपाईंको अधिकारहरूलाई तपाईंको एजकेयरको केन्द्रविन्दुमा राख्दछ - ताकि तपाईंले तपाईं कसरी र कहाँ बस्ने , आवश्यक जानकारी र सहायता कसरी लिने, तपाईंको इच्छाहरू कसरी व्यक्त गर्न 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 हेर्नुहोस्।

आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको लागि मनोनीत व्यवस्थाहरू

तपाईं एक मनोनीत व्यक्ति पनि नियुक्त गर्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईंको एजकेयरको आर्थिक स्थिति मूल्यांकनको बारेमा सर्भिसेस् अष्ट्रेलिया वा भेट्रान अफेयर्स विभाग (DVA) सँग तपाईंको लागि सोधपुछ गर्न वा कार्य गर्न सक्छ।

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। 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 तथा सुरक्षा आयोग (आयोग) सँग मुद्दा उठाउने अधिकार छ।

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

चिन्ता व्यक्त गर्नु सुरक्षित र सजिलो छ। तपाईंले एक गोपनीय वा बेनामी उजुरी दिन सक्नुहुन्छ। गुनासो गर्नु भनेको '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

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

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

OPAN को एजकेयर अधिवक्ताहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्:

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

यदि तपाईंसँग प्रश्न वा 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

निःशुल्क फोनः **1800 700 600**

तपाईंको हेरचाह आवश्यकताहरूको मूल्याङ्कन

तपाईं एजकेयर होममा सरेपछि, तपाईंको प्रदायकले एक स्वतन्त्र मूल्याङ्कनकर्तासँग तपाईंको हेरचाह आवश्यकताहरूको मूल्याङ्कन गर्ने व्यवस्था गर्नेछन्। तपाईंको मूल्याङ्कनको क्रममा, स्वतन्त्र मूल्याङ्कनकर्ताले तपाईं आफैले गर्न सक्ने वा नसक्ने कुराहरूको बारेमा केही प्रश्नहरू सोध्नेछन्।

यो तपाईंको अष्ट्रेलियली राष्ट्रिय एजकेयर वर्गीकरण (Australian National Aged Care Classification) (AN-ACC) निर्धारण गर्न मद्दत गर्नको लागि हो। तपाईंको हेरचाह लागत पूरा गर्न प्रदायकले सरकारबाट कति अनुदान पाउनेछ भन्ने कुरा तपाईंको वर्गीकरणले निर्धारण गर्छ।

यदि तपाईंको हेरचाहमा परिवर्तन आवश्यक छ भने, तपाईं वा तपाईंको प्रदायकले पुनर्मूल्याङ्कनको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

सहायता र हेरचाह

सबै एजकेयर होमहरूमा हप्ताको हरेक दिन, 24 सै घण्टा, कम्तिमा एक जना पञ्जीकृत नर्स परिसरमा हुनुपर्छ (अपवादहरू लागू हुन सक्छन्)। यसले तपाईंलाई हेरचाह प्रदान गर्न र आपतकालीन अवस्थाहरू सम्हाल्न पञ्जीकृत नर्सको पहुँच सुनिश्चित गर्दछ।

यसको अतिरिक्त, तपाईंको एजकेयर होमले त्यहाँ बस्ने सबैको लागि औसत हेरचाह समय प्रदान गर्नुपर्छ। यसलाई हेरचाहको न्यूनतम जिम्मेवारी भनिन्छ र यो पञ्जीकृत नर्सहरू, इनरोल नर्सहरू, व्यक्तिगत हेरचाहकर्ताहरू र नर्सिङ सहायकहरूद्वारा प्रदान गरिन्छ। हेरचाह समय एजकेयर होमको स्टार रेटिंगमा गणना हुन्छन्।

औसतमा, सबै एजकेयर होमहरूमा मानिसहरूले प्रत्येक दिन 215 मिनेट हेरचाह प्राप्त गर्नेछन्, जसमा पञ्जीकृत नर्सबाट कम्तिमा 44 मिनेट हेरचाह समावेश छ। एउटा एजकेयर होमले आफ्ना सबै बासिन्दाहरूको औसतको रूपमा 'हेरचाह समय लक्ष्य' पूरा गर्न आवश्यक छ। तसर्थ, दैनिक व्यक्तिगत र क्लिनिकल आवश्यकताहरूको आधारमा केही व्यक्तिहरूले अधिक हेरचाह समय प्राप्त गर्न सक्छन् भने अरूले कम प्राप्त गर्न सक्छन्।

यो सबै हेरचाह समय प्रत्यक्ष आमनेसामने दिइने छैन। हेरचाह समयमा, हेरचाह योजनाहरू विकास गर्ने, परिवारका सदस्यहरूसँग सम्पर्क गर्ने र अन्य स्वास्थ्य चिकित्सकहरूसँग भेटघाटको व्यवस्था गर्ने जस्ता गतिविधिहरू समावेश हुन सक्छन्।

हेरचाह समयको बारेमा थप जानकारीको लागि, यहाँ हेर्नुहोस् **Health.gov.au/Resources/Publications/Care-Minutes-In-Aged-Care-Homes**।

तपाईंको डाक्टर, दन्त चिकित्सक वा विशेषज्ञलाई भेट्न जाँदा

तपाईं आफ्नै डाक्टर, दन्त चिकित्सक वा विशेषज्ञ राख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको एजकेयर होमले तपाईंलाई अपोइन्टमेन्टहरू लिन र आवश्यक परेमा तपाईंको रोजाइका डाक्टर वा विशेषज्ञहरू पहुँच गर्न मद्दत गर्नुपर्छ। यी भेटघाटहरूको व्यवस्था गर्न तपाईंले आवासलाई पैसा तिर्नु पर्दैन। यद्यपि, तपाईंले सामान्यतया परामर्श शुल्क तिर्नु पर्नेछ।

तपाईंको एजकेयर होमले तपाईंको मेडिकल अपोइन्टमेन्टमा आउन र जान यातायातको व्यवस्था गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंले यातायातको लागि र तपाईंसँगै जाने कर्मचारीको लागि पैसा तिर्नु पर्ने हुन सक्छ।

सम्बद्ध स्वास्थ्य (allied health) सेवाहरूमा पहुँच

यदि तपाईंलाई आवश्यक छ भने, तपाईंको एजकेयर होमले फिजियोथेरापी, पोडियाट्री र स्पीच थेरापी जस्ता सम्बद्ध स्वास्थ्य सेवाहरूमा पहुँच प्राप्त गर्न मद्दत गर्नुपर्छ। यो तपाईंको क्षमता पुनर्स्थापित गर्न वा दैनिक कार्यहरू र चीजहरू स्वतन्त्र रूपमा जारी राख्न मद्दत गर्नको लागि विशेष थेरापी कार्यक्रम मार्फत हुन सक्छ। यो एजकेयर होमद्वारा विकसित गरिन्छ र भुक्तानी गरिन्छ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो थेरापी कार्यक्रमको अंश बाहेक छुट्टै सम्बद्ध स्वास्थ्य अपोइन्टमेन्टहरू चाहिन्छ भने, तपाईंले यसको लागि शुल्क तिर्नुपर्ने हुन सक्छ।

तपाईंले आफ्नो एजकेयर होमसँग आफ्नो आवश्यकताहरू बारे छलफल गर्नुपर्छ।

सामाजिक गतिविधिहरू

तपाईंको एजकेयर होमले सामाजिक र अन्य गतिविधिहरू आयोजना गर्नेछ। उनीहरूलाई तपाईंको शौक र रुचिहरूको बारेमा थाहा दिनुहोस् ताकि तपाईं आवासमा हुँदा ती कुराहरू निरन्तरता दिन उनीहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्न सकून्। उनीहरूले अन्य कुराहरू प्रयास गर्न पनि सुझाव दिन सक्छन्।

समुदायका आगन्तुकहरू

यदि तपाईं एक्लो महसुस गर्नुहुन्छ वा सामाजिक रूपमा एक्लो महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले एजकेयर स्वयंसेवक आगन्तुक योजना (Aged Care Volunteer Visitors Scheme) (ACVVS) मार्फत आगन्तुक स्वयंसेवकको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। सरकारी अनुदान प्राप्त आवासीय एजकेयर वा घरमै सहायता प्राप्त गर्ने जो कोहीलाई पनि भेटघाट उपलब्ध छ, जसमा स्वीकृत वा राष्ट्रिय प्राथमिकता प्रणालीमा रहेका हेरचाह प्राप्तकर्ताहरू पनि समावेश छन्।

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

बिदामा जाँदा

यदि तपाईं बिदामा जान चाहनुहुन्छ वा परिवार र साथीहरूलाई भेट्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले एक आर्थिक वर्षमा आफ्नो एजकेयर होमबाट 52 रातसम्मको सामाजिक बिदा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो सामान्य शुल्क, योगदान र आवास खर्च तिर्नुपर्नेछ।

यदि तपाईं एक आर्थिक वर्षमा 52 रातभन्दा बढी समय घरबाहिर बस्नुभयो भने, सरकारले अनुदान दिन बन्द गर्नेछ र तपाईंको एजकेयर होमले तपाईंलाई रकम तिर्न अनुरोध गर्न सक्छ।

अस्पताल बसाइ

यदि तपाईंलाई अस्पताल जान आवश्यक छ भने, बिदाको समय तपाईंको सामाजिक बिदामा गणना हुने छैन तर तपाईंले अझै पनि आफ्नो सामान्य शुल्क, योगदान र आवास खर्च तिर्नुपर्नेछ। लामो समयसम्म अस्पताल बसाइसँगै शुल्क र योगदान घट्न सक्छ।

कोठा परिवर्तन गर्न

यदि तपाईं आफ्नो एजकेयर होमसँग सन्तुष्ट हुनुहुन्छ तर कोठा परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो आवासको प्रबन्धकलाई सोध्न सक्नुहुन्छ। तुरुन्तै अर्को कोठा प्रस्ताव गर्न सम्भव नभए पनि, तिनीहरूले तपाईंको अनुरोधलाई विचार गर्नुपर्छ।

कोठा परिवर्तन गर्नुभयो भने तपाईंले आफ्नो आवास सम्झौता परिवर्तन गर्नुपर्ने र नयाँ आवास मूल्यको लागि वार्ता गर्नुपर्ने हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईं साझा कोठाबाट एकल कोठामा सर्ने छनौट गर्नुहुन्छ भने।

त्यस्ता परिस्थितिहरू हुन्छन् जहाँ तपाईंले परिवर्तन नमागीकन तपाईंलाई अर्को कोठामा सार्न सकिन्छ। यदि तपाईंलाई कोठा परिवर्तन गर्न भनिएको वा तपाईंको सर्ने प्रक्रिया कसरी भइरहेको छ भन्ने बारेमा कुनै चिन्ता छ भने, आफ्नो एजकेयर होमको प्रबन्धकसँग कुरा गर्नुहोस्।

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 हेर्नुहोस्।

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 गरेपछि, 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 हेर्नुहोस्।

डिमेन्सिया सहायता

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

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

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

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

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

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

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

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

घरबारविहीनता वा होर्डिङ (थुपार्ने) सहायता

निम्न मानिसहरूलाई सहायता उपलब्ध छ:

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

सहायताहरूमा निम्न समावेश छन्:

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

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

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

विविध आवश्यकता भएका मानिसहरूलाई सहायता

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

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

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

- 'स्टोलन जेनेरेसन' का बाँचेका मानिसहरू सहित एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरू
- भूतपूर्व सैनिक वा युद्ध विधवाहरू
- सांस्कृतिक, जातीय र भाषिक रूपमा विविध पृष्ठभूमिका मानिसहरू
- आर्थिक वा सामाजिक रूपमा विपन्न व्यक्तिहरू
- घरबारविहीनता अनुभव गरिरहेका वा घरबारविहीनताको जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू
- जबरजस्ती धर्मपुत्र ग्रहण वा निष्कासनद्वारा अलग गरिएका आमाबाबु र बच्चाहरू
- संस्थागत बाल यौन दुर्व्यवहारबाट बचेका वयस्कहरू
- घर बाहिर हेरचाहमा राखिएका बिर्सिएका अष्ट्रेलियालीहरू र पूर्व बाल आप्रवासीहरू सहित हेरचाह छोड्नेहरू
- समलैंगिक, समलिङ्गी, उभयलिंगी, ट्रान्स/ट्रान्सजेन्डर वा अन्तरलिङ्गी वा अन्य यौन झुकाव वा 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 हेर्नुहोस्।

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 हेर्नुहोस्।

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 हेर्नुहोस्।

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 हेर्नुहोस्।

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 १ 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।

लागतहरू पत्ता लगाउनुहोस् र एजकेयर होम खोज्नुहोस्

तपाईंको शुल्क, योगदान र आवास लागतहरू निर्धारण गर्न र तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्ने प्रदायक फेला पार्न मद्दतको लागि यो जाँचसूची प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको मूल्याङ्कन पछि

- ☐ तपाईंको एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताबाट स्वीकृति पत्र र सहायता योजना प्राप्त गर्नुहोस्।

लागत अनुमान गर्नुहोस्

- ☐ मेरो एजकेयर को वेबसाइटमा रहेको एजकेयर होम हरूको शुल्क अनुमानक प्रयोग गरेर आफ्नो शुल्क, योगदान र आवास लागत अनुमान गर्नुहोस्: **MyAgedCare.gov.au/Aged-Care-Home-Fee-Estimator**।

चाँडै वित्तीय मूल्याङ्कनको व्यवस्था गर्नुहोस्

- ☐ सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको वेबसाइटमा गएर तपाईंले आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन पूरा गर्नुपर्छ कि पर्दैन भनेर पुष्टि गर्नुहोस्: **ServicesAustralia.gov.au/How-To-Apply-For-Aged-Care-Calculation-Your-Cost-Care**।
  - › यदि तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA बाट आर्थिक हैसियत परीक्षण भुक्तानी प्राप्त गर्नुहुन्छ र तपाईंसँग आफ्नो घर छैन भने, तपाईंले आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन पूरा गर्नु पर्दैन।
  - › यदि तपाईंलाई हेरचाहमा प्रवेश गर्नु अघि पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र चाहिन्छ भने, तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई **1800 227 475** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस् वा DVA लाई **1800 838 372** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस् र एउटा पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र पठाउन अनुरोध गर्नुहोस्।
  - › यदि तपाईं NATSIFAC प्रदायकबाट सेवाहरू खोज्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आर्थिक हैसियत परीक्षणको लागि आवेदन दिनु पर्दैन।
- ☐ तपाईंको आर्थिक अवस्थामा कुनै परिवर्तन भएमा सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA लाई थाहा दिनुहोस् र तिनीहरूले तपाईंको पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र पुन: जारी गर्नेछन्।

तपाईंलाई रुचि भएका एजकेयर होमहरूको छोटो सूची बनाउनुहोस्।

- ☐ मेरो एजकेयर (My Aged Care) को वेबसाइटमा रहेको **MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider** मा रहेको ‘Find a Provider’ खण्ड प्रयोग गर्नुहोस्।
- ☐ आफ्नो क्षेत्रमा एजकेयर होमहरू फेला पार्न मेरो एजकेयर लाई **1800 200 422** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।
- ☐ तपाईंको क्षेत्रमा रहेका सर्भिसेस अष्ट्रेलियाका सेवा केन्द्रहरूमा एजकेयर विशेषज्ञ अधिकारीसँग भेट गर्नुहोस्, वा भिडियो च्याट प्रयोग गर्नुहोस्। अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न **1800 227 475** मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस्।
- ☐ आफ्नो शुल्क, योगदान र आवास खर्च अनुमान गर्न मेरो एजकेयर वेबसाइटमा रहेको शुल्क अनुमानक प्रयोग गर्नुहोस्।

आफ्नो मनपर्ने एजकेयर होमहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्/भेट्नुहोस्

- ☐ आफ्नो एजकेयर मूल्याङ्कनकर्ताबाट आफ्नो स्वीकृति पत्र लिनुहोस्।
- ☐ सर्भिसेस अष्ट्रेलियाबाट तपाईंको पूर्व-प्रवेश मूल्याङ्कन पत्र लिनुहोस्।
- ☐ टिप्पणी: यदि तपाईंले पहिले नै आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कनको व्यवस्था गर्नुभएको छैन भने, यो गर्नु पर्ने वा नपर्ने निश्चित गर्न सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको वेबसाइट **ServicesAustralia.gov.au/How-To-Apply-For-Aged-Care-Calculation-Your-Cost-Care** मा गएर निश्चित गर्नुहोस् वा सर्भिसेस अष्ट्रेलियालाई **1800 227 475** मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस् वा **1800 838 372** मा DVA लाई निःशुल्क फोन गर्नुहोस्।
- ☐ तपाईंको लागि के महत्त्वपूर्ण छ र सोध्नुपर्ने प्रश्नहरूको सूची बनाउनुहोस्।
- ☐ तपाईंले भ्रमण गर्ने प्रत्येक एजकेयर होमको बारेमा नोटहरू बनाउनुहोस्, जस्तै तपाईंलाई के मन पर्छ/के मन पर्दैन र कर्मचारी, बासिन्दा र वातावरणको प्रभाव।
- ☐ शुल्क, योगदान र आवास खर्चको बारेमा सोध्नुहोस्।
- ☐ सोध्नुहोस् कि उनीहरूले उच्च दैनिक जीवनयापन शुल्कमा थप सामान र सेवाहरू प्रस्ताव गर्छन् कि गर्दैनन् र उनीहरूको मूल्यको बारेमा सोध्नुहोस्।
- ☐ एजकेयर होमको आवेदन फारम प्रयोग गरेर आफूलाई मनपर्ने आवास/हरूमा कोठाको लागि आवेदन दिनुहोस्।

आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन प्रक्रियाहरू पूरा गर्नको लागि सहायता

- सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA सँग वित्तीय मूल्याङ्कन प्रक्रियाहरू खोजतलास गर्दा तपाईंले आफ्नो निर्णय लिने काममा सहयोग गर्न वा तपाईंको तर्फबाट कार्य गर्न कसैलाई नियुक्त गर्न सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईंले पहिले नै सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA बाट आर्थिक हैसियत परीक्षण भुक्तानी प्राप्त गर्नुभएको छ भने, तपाईंलाई सहयोग गर्न पहिले नै कसैलाई नियुक्त गरिएको हुन सक्छ। आफ्ना विकल्पहरूको बारेमा थप जान्नुहोस्:
  - सर्भिसेस अष्ट्रेलिया: **ServicesAustralia.gov.au/Centrelink-Or-Aged-Care-Representative-To-Act-For-You**।
  - DVA: **DVA.gov.au/Get-Support/Advocacy-Representation-Advice/What-Representative**।
- यी व्यवस्थाहरू सर्भिसेस अष्ट्रेलिया र DVA सँगको अन्तरक्रियामा मात्र लागू हुन्छन्। यदि तपाईंलाई सहयोग चाहिन्छ वा आवश्यक पर्छ भने, तपाईंले वृद्ध हेरचाहको बारेमा आफ्नै निर्णयहरू लिन र सञ्चार गर्न मद्दत को लागि कसैलाई छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। यसमा मेरो एजकेयर र एजकेयर प्रदायकहरूसँगको अन्तरक्रिया समावेश छ। यी व्यक्तिहरू तपाईंको पञ्जीकृत सहायताकर्ता हुन सक्छन्। तपाईंका पञ्जीकृत सहायताकर्ताहरू र सर्भिसेस अष्ट्रेलिया वा DVA का लागि तपाईंका प्रतिनिधिहरू उही हुन सक्छन्, वा तिनीहरू फरक पनि हुन सक्छन्।
- यदि तपाईंले आर्थिक हैसियत मूल्याङ्कन पूरा नगर्ने छनौट गर्नुभयो भने, 'तपाईंको तर्फबाट सोधपुछ गर्न 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 ग्राहकहरूले 'DVA ग्राहकहरूको लागि एजकेयरद्वारा अनुरोध मनोनीत व्यक्ति (AC019) फारम' (Aged Care Request for a nominee for DVA customers (AC019) form) प्रयोग गर्नुपर्छ: **ServicesAustralia.gov.au/ac019**
- आफ्नो शुल्क र आवास खर्च कसरी तिर्ने भन्ने निर्णय गर्नु अघि तपाईंले स्वतन्त्र वित्तीय सल्लाह लिनु पर्छ। तपाईंले सर्भिसेस अष्ट्रेलियाको नि:शुल्क वित्तीय सूचना सेवा (Financial Information Service) लाई **132 300** मा सम्पर्क गरेर वित्तीय जानकारी सेवाको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

सम्झौता गर्दा

तपाईंको सेवा सम्झौतामा निम्न कुराहरू समावेश छन् कि छैनन् भनी जाँच गर्नुहोस्:

- ☐ तपाईंको एजकेयर होमको नाम
- ☐ आवासले प्रदान गर्ने हेरचाह र सेवाहरू
- ☐ तपाईंको शुल्क, योगदान र आवास खर्च तोक्न प्रयोग गरिने नीति र अभ्यासहरू
- ☐ तपाईंले तिर्नुपर्ने दैनिक शुल्क र आर्थिक हैसियत परीक्षण गरिएको हेरचाह शुल्क, होटेलिंग योगदान र लागू भएमा गैर-क्लिनिकल हेरचाह योगदान
- ☐ बासिन्दाहरू र एजकेयर होमको अधिकार र जिम्मेवारीहरू
- ☐ एजकेयर होमले गुनासोहरू कसरी सम्हाल्छ
- ☐ तपाईंलाई छोड्न भनिएको कुनै पनि परिस्थिति र एजकेयर होमले तपाईंलाई बस्नको लागि अन्य ठाउँ खोज्न कसरी मद्दत गर्नेछ
- ☐ तपाईं र एजकेयर होम बीच सहमति भएका अन्य कुनै पनि मामिलाहरू।

तपाईंको आवास सम्झौतामा निम्न कुराहरू समावेश छन् कि छैनन् भनी जाँच गर्नुहोस्:

- ☐ सहमत कोठाको मूल्य
- ☐ तपाईंको आवास भुक्तानी वा योगदानका अन्य सर्तहरू, DAP अनुक्रमणिका लागू भए नभएको सहित
- ☐ यदि तपाईं छोड्नुभयो वा बित्नुभयो भने तपाईंको एकमुष्ट रकम फिर्ता गर्ने परिस्थितिहरू, एकमुष्ट रकममा लागू हुने कुनै पनि कटौतीहरू सहित
- ☐ तपाईंलाई प्रदान गरिने विशेष आवास
- ☐ तपाईंको आवास खर्चले बेहोर्ने कुनै पनि सेवाहरू
- ☐ कोठाहरू सार्ने अवस्थाहरू।

तपाईंको उच्च दैनिक जीवनयापन सम्झौता (यदि लागू भएमा) मा निम्न समावेश छन् कि छैनन् जाँच गर्नुहोस्:

- ☐ तपाईंलाई प्रदान गरिने प्रत्येक विशिष्ट सेवाहरूको विवरण
- ☐ तपाईंको प्रदायकले प्रदान गर्ने सेवाहरूको उच्च स्तर
- ☐ दैनिक जीवनयापनको लागि उच्च शुल्क र कति पटक लिइनेछ
- ☐ सम्झौताको वार्षिक समीक्षाको प्रावधान।

सर्ने तयारी गर्दा

एजकेयर होममा कोठा स्वीकार गरेपछि, सबैलाई जानकारी दिन यो जाँचसूची प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको सहायता सञ्जाल:

- ☐ तपाईंको परिवार र साथीहरू, हेरचाहकर्ताहरू र छिमेकीहरू।

स्वास्थ्यकर्मीहरू:

- ☐ तपाईंको डाक्टर/जी.पी.
  - › यदि तपाईंलाई डाक्टर परिवर्तन गर्न आवश्यक छ भने, आफ्नो चिकित्सा इतिहास तपाईंको नयाँ डाक्टरकहाँ पठाउन लगाउनुहोस्
  - › तपाईंको एजकेयर होमसँग छलफल गर्न उपचार र औषधिको नोट बनाउनुहोस्
- ☐ तपाईंले नियमित रूपमा भेट्ने अन्य पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरू जस्तै विशेषज्ञहरू र दन्त चिकित्सक
- ☐ तपाईंको समुदाय नर्स र तपाईंको औषधि विक्रेता।

घरेलु सहायता:

- ☐ तपाईंको माली वा घाँस काट्ने व्यक्ति
- ☐ तपाईंको सरसफाई कर्मचारी वा घर सहयोगी
- ☐ खाना ल्याउने (Meals on Wheels) र अन्य सहयोगी सेवाहरू
- ☐ तपाईंको होम केयर प्याकेज प्रदायक।

सरकारी विभाग र निकायहरू:

- ☐ भेटेरान मामिला विभाग (Department of Veterans' Affairs) – नि:शुल्क फोन **1800 838 372**
- ☐ सर्भिसेस अष्ट्रेलिया (Services Australia) – नि:शुल्क फोन **1800 227 475**
- ☐ अष्ट्रेलियाली कर कार्यालय (Australian Taxation Office) – **132 861**
- ☐ मेडिकेयर (Medicare) – **132 011**
- ☐ अष्ट्रेलियाली निर्वाचन आयोगको स्थानीय कार्यालय
- ☐ तपाईंको स्थानीय सडक तथा यातायात प्राधिकरण – तपाईंको सवारी चालक अनुमतिपत्रको लागि
- ☐ तपाईंको स्थानीय हुलाक कार्यालय र परिषद्।

वित्तीय संस्था र बीमा:

- ☐ तपाईंको स्वास्थ्य बीमा प्रदायक, सेवानिवृत्ति (Superannuation), बैंक, निर्माण समाज वा क्रेडिट युनियन।

अन्य:

- ☐ फोन, इन्टरनेट, ग्यास, बिजुली र पानी जस्ता उपयोगी सेवाहरू
- ☐ तपाईंले आवेदन दिनुभएका अन्य एजकेयर होमहरू जहाँ तपाईं अब त्यहाँ सर्न चाहनुहुन्न; यद्यपि यदि तपाईं अझै पनि इच्छुक हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो आवेदन खुला राखिराख्न सक्नुहुन्छ।

टिप्पणीहरू

टिप्पणीहरू

MyAgedCare.gov.au
1800 200 422

DT0004860-1025

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