

# ਵਿਸ਼ਾ 1: ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁਨਰਸਿਹਤਯਾਬੀਆ ਪਹੁੰਚਾਂ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ, ਚੋਣਾਂ, ਫੈਸਲਾਕਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣਾ।

## ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਮ:

**“ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਤਮਾ”**  
**‘ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ’**

## ਇਰਾਦਾ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ।
- ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਜੋ ਬੁਢਾਪਾ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ; ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਚੋਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ।
- ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ।

## ਗੱਲਬਾਤ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ:

ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ/ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪਹੁੰਚਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ/ਡਾਕਟਰੀ/ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਤੀਬਰ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੋਝਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪਹੁੰਚਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਅਕਤੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾ ਕਿ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਲਸਫੇ ਅਤੇ ਆਧਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਿਕਲਪਾਂ, ਪਸੰਦ, ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਰੋਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਤਰਜੀਹੀ ਸੰਦੇਸ਼:

- ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠੋਗੇ। ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਓਨਾ ਹੀ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੋਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ “ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?” ਅਤੇ “ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਮੈਂ ਜਿਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?”

<p>ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਭੇਦ ਕੀ ਹੈ?</p>	<p>ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਭੇਦ ਕੀ ਹੈ? ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ "ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?"</p> <p>ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ, ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ-ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਹੋਣਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੱਛੀਆਂ ਪਕੜਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਖਰਚ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨੱਚਣਾ ਵੀ। ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬੁਣਨਾ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਗਲੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, "ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ?"</p>
<p>ਕੀ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ?</p>	<p>ਚਾਹੇ ਸੰਸਾਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ 10, 20 ਜਾਂ 50 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਜਿੰਦਗੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।</p> <p>ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦੇ ਏਨੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਧੇਰੇ ਆਲਸੀ ਵੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੱਡੀ ਚਲਾਕੇ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਚੈਨਲ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਉੱਠਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੀਵੀ ਰਿਮੋਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿਲਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੋੜਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬੇਟਿਆਂ ਜਾਂ ਬੇਟੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਹੁਣ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੇਟੇ ਅਤੇ ਬੇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤੀ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨੌਕਰੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਰਗੇਜ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਨਗਰ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਿੰਦਗੀ ਕਹੋਗੇ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।</p>
<p>ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਨਾ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੀਆ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?</p>	<p>ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਖਾਕੇ, ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਕੇ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਲੈਕੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ, ਘਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਰਪੂਰ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹਰਕੇ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੇਣ ਦੁਆਰਾ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸੀਨ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਉਰਜਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਨ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ, ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਮਕਸਦ ਜਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਮਝ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p>

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੀ ਜਿਸ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਲਦਾ ਸੀ ਉਥੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਈ?</p>	<p>ਕਦੇ ਵੀ ਏਨੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਚਾਹੇ ਇਹ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਹੋਵੇ, ਨਵਾਂ ਮਕਾਨ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਦੇਸ਼ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਉਥੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ 20 ਜਾਂ 30 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਕਤੀ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ।</p> <p>ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕ 50 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼, ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਫਿੱਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 40 ਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਭੇਦ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਨਾਲ ਹਥਿਆਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਉਮਰ, ਧਾਰਮਿਕ-ਮੱਤ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਨੁਹਾਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ-ਮਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ, ਉਹ ਜਿੰਦਗੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਿਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।</p>
<p>ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?</p>	<p>ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਹ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂ ਸਕੀਏ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਿਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਸੰਮਿਲਤ ਹੋਣ, ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੱਧਰ ਵਾਸਤੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਸਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।</p>
<p>ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਤੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ?</p>	<p>ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, 'ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਦੀ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਫਲਸਫੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ, ਆਹਰੇ ਲਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹਨਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੱਭਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਚਲੀ ਗਈ ਸਮਝ ਲਿਆ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ (reablement) ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ-ਚਿਕਿਤਸਕ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਖੂਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।</p>

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਜਾਂ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**‘ਤੰਦਰੁਸਤੀ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ:** ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਆਹਰੇ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ, ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਜੋ ਉਹ ਜਿਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ।

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ, ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ:** ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਖੁਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਉ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀਏ। ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁਮਾਂਚਕਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹਲਕਾ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਖਰੀਦਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਦੇਣਾ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੀ ਤਾਰ ਉੱਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਉਣਾ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇ ਆਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹੁਣ ਉਹ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੋਆ-ਧੁਆਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਮਿਲਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁੰਢੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੋਆ-ਧੁਆਈ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਜਾਂ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਵਰਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਆਗਵਾਨੀ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿੱਗ ਪੈਣਾ, ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ, ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਨਿੱਕੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ, ਡਾਕਟਰ, ਸਰੀਰਕ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਜਗਹ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਖੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉਣਾ"। ਇਸ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?</p>	<p>ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਪਤਕਾਰ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ-ਬਿੰਦੂ ਮੰਨਕੇ ਦਿੱਤੀ ਸੰਭਾਲ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣੀ ਸੀ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਨਾ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ।</p> <p>ਹੁਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੇਵਾ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਿਵੇਂ, ਕਦੇ, ਕਿਉਂ, ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਾਹਕ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰ ਸਕਣ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਣ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।</p>
<p>ਮੈਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਲਸੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਕੀ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ?</p>	<p>ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, 'ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਦੀ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਫਲਸਫੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ, ਆਹਰੇ ਲਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਜਦ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।</p> <p>ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਫੋਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਮਿਲਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹਥਿਆਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਂਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗਾਹਕ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹ ਬਗੀਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਂਦੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਬਹੁਤੀ ਕਤਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਵਿਪਰ ਸਨਿਪਰ ਚਲਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਪਰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗਾਹਕ ਕੋਲ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਫੇਰੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਆਹਰੇ ਲੱਗਿਆ, ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਮਿਲਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸੇ ਵਕਤ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।</p>
<p>ਜੇ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸੇਵਾ ਮੈਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਵੇ, ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਬੱਸ ਏਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?</p>	<p>ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਅੰਤਿਮ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਦੇ ਤਹਿਤ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਤਰੀ ਸਬੰਧਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ-ਪੂਰਵਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>
<p>ਸਭ ਤੋਂ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਕੀ ਹਨ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਠੀਕ-ਠਾਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।</li> <li>• ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਈ ਪਰੇਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸਲਾਮਤ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਲਦ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੇ ਬਣੋ।</li> </ul>

# ਵਿਸ਼ਾ 2: ਮੇਰੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਮ:

**‘ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ’**

ਇਰਾਦਾ:

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਮੁਥਾਜ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਸਗੋਂ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। *myagedcare* ਯਾਨੀ ਮੇਰੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ – ਜੋ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ – ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਕੇ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ; ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ।

- ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਨਿਆਸਰੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਹ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਨ।
- ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਚੋਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ।
- ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀ, ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਗੱਲਬਾਤ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ:

ਇਹ ਕਿ:

- ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Australian Aged Care System) ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਸਰੋਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕੀ ਗਈ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ, ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੋਤੇ *myagedcare* ਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਬਿੰਦੂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੋਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਸਾਧਾਰਨੀਕਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੋਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਡਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਲਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ – ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ।
- ਸਰੋਤੇ ਵਿਕਲਪ, ਚੋਣ, ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ MAC ਵਾਸਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਹੁੰਚ ਬਿੰਦੂਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ।
- ਸਰੋਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਹੱਲ-ਬੋਲ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਗੇ।
- ਸਰੋਤੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਲਦੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸਿੱਟੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫਲਸਫੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ।
- ਸਰੋਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ TIS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਸਰੋਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਤਰਜੀਹੀ ਸੰਦੇਸ਼:

- ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ *myagedcare* ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ **1800 200 422** ਹੈ।
- ਜੇ ਉਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਤਾਂ TIS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ—**TIS 131 450**—ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ।
- myagedcare* 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਈ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ MAC ਕੋਲ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ACAT ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਵੇਗਾ।
- ਸਬਰ ਰੱਖੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ ਪਰ [ਅਖੀਰ] ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਸਦੇ ਲਾਇਕ ਹੈ।



<p><i>myagedcare</i> (MAC) ਕੀ ਹੈ?</p>	<p><i>myagedcare</i> ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਬਿੰਦੂ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਅਮਲੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ, ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। MAC ਇੱਕ ਉਹ ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ ਵੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ, ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਦਿ) ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
<p>MAC ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?</p>	<p><i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, 'ਆਵਾਗੋਣ' ਕਰਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸਨੂੰ 'ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼' ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ ਦਰਜ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। MAC ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਨੰਬਰ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।</p>
<p>MAC ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੈ?</p>	<p>ਇਹ 65 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਐਬੋਰੀਜੀਨਲ ਜਾਂ ਟੋਰਿਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਹੈ ਤਾਂ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਹੈ, ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p> <p>ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ (carers) ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ <i>myagedcare</i> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੋੜਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਸਮਝਕੇ ਫੈਸਲਾ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰ ਸਕਣ।</p>
<p>ਮੈਂ MAC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?</p>	<p>ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ MAC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨੰਬਰ <b>1800 200 422</b> 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MAC ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ <a href="http://www.myagedcare.gov.au">www.myagedcare.gov.au</a> ਤੋਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਕੋਈ ਦਫਤਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਜਾ ਸਕਾਂ?</p>	<p>ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ MAC ਦਾ ਕੋਈ ਕੇਂਦਰੀ ਦਫਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ MAC ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ, ਆਪਣੇ ਨਸਲੀ ਮੂਲ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਬੈਠਣ ਅਤੇ MAC ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।</p>



## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?</p>	<p>ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉਲੀਕਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ MAC ਕੋਲ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। MAC ਦੇ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਸਟਾਫ਼ ਕੋਲ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ 'ਸਹਿਮਤੀ' ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਮਤੀ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>MAC ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਕੌਣ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ?</p>	<p>ਜਦ ਤੁਸੀਂ MAC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਸਟਾਫ਼ ਫ਼ੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮੁੱਚੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ MAC ਕੋਲ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਅਮਲਾ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਭਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹਨ। ਘਰੇ ਪਾਈ ਫੇਰੀ ਨੂੰ 'ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ' (Home Assessment) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>
<p>ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ MAC ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?</p>	<p>ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਅਮਲਾ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਢਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।</p>
<p>ਜੇ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ? ਕੀ ਇਹ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ?</p>	<p>MAC ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਤੁਰੰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਗੇ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ MAC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਦਾ ਨੰਬਰ <b>131 450</b> ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਣਗੇ।</p>
<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀ ਹੈ?</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਕੇ ਕੀਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ, ਜਿਸਨੂੰ ਰੀਜ਼ੀਨਲ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ (ਜਾਂ RAS) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ RAS ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾਮਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕੀਨਿੰਗ ਐਂਡ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਫਾਰਮ (NSAF) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।</p>
<p>ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਹੀ ਹੈ?</p>	<p>ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਰਤੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਵੋਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਭੋਜਨ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁੱਲਵਾਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖੋਗੇ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੇਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ ਆਦਿ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ। ਜੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।</p>

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਜੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?</p>	<p>MAC ਦਾ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ MAC ਰਾਹੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਸੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਕਿਸੇ RAS ਦੁਆਰਾ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਐਂਡ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।</p>
<p>ਜਦ ਕੋਈ RAS ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ?</p>	<p>RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪੱਧਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਵਜੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CHSP) ਤਹਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ।</p> <p>ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ (ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ) ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਿੱਗੋ। ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਨਾ ਬਣੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।</p>
<p>ਕਿਸੇ RAS ਦੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?</p>	<p>ਜਦ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨੰਬਰ।</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ Centrelink ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ।</li> <li>• ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਸਥਾਰ।</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।</li> </ul> <p>ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੇਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ ਆਦਿ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ। ਜੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।</p>
<p>ਜੇ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਘਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਥੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ; ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਗੁਆ ਬੈਠਾਂਗਾ?</p>	<p>ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਆਪਣੇ ਵਿਸਥਾਰ ਛੱਡਕੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ MAC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ MAC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MAC ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।</p>

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>MAC ਦਾ ਖਰਚਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?</p>	<p>MAC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਖਰਚਾ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖਰਚਾ ਲੱਗੇਗਾ। RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਖਰਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਵੇਗਾ।</p>
<p>ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?</p>	<p><i>myagedcare</i> ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ <b>1800 200 422</b> ਹੈ। TIS ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ <b>131 450</b> ਹੈ।</p>
<p>MAC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?</p>	<p>ਜਦ ਤੁਸੀਂ MAC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨੰਬਰ।</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ)।</li> <li>• ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਊਰਟੀ ਨੰਬਰ।</li> <li>• ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜੇ ਕੋਈ ਹਨ)।</li> <li>• ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਨੰਬਰ।</li> <li>• ਕੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।</li> <li>• ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।</li> </ul>
<p>ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੇਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?</p>	<p>RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕਿਹੜੀ ਵਿਕਲਪਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>
<p>ਮੇਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੈ - ਮੈਂ ਕੰਮ ਚਲਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਏਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?</p>	<p>ਜੇ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MAC ਦੇ ਕਾਲ ਆਪਰੇਟਰ ਅਤੇ RAS ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਏਨੀ ਕੁ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਅੱਧ-ਵਿਚਾਲੇ ਜਾਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੀ ਸੀ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਗੇ। ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਨਾ ਬਣੋ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। RAS ਸਮਝ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਖਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ।</p>
<p>ਕੀ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ/ਜਾਂ ਜਦ ਮੈਂ ਕਾਲ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?</p>	<p>ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਨਾ ਕਿ ਇਕੱਲੇ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਨੂੰ MAC ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋੜਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੇਣ ਲਈ MAC ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ 'ਸਹਿਮਤੀ', ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਜਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਖੁਦ ਰਾਜ਼ਰ ਹੋਕੇ ਪੁੱਛਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਹਤਰ ਇਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੁਝਾਨੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਾਂ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਹੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ RAS ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।</p>

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?</p>	<p>ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।</p> <p>ਜੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ MAC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਕੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਗੇ।</p>
<p>ਜੇ ਇਹ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਰੁਣੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵੱਸ਼ਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ MAC ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਗੇ।</p> <p>ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਠਕੇ MAC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਵਕਤ ਸੇਵਾ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੁਢਾਪਾ ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ MAC ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਾਓ ਨਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।</p>
<p>ਜੇ ਮੇਰੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ MAC ਕੋਲ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?</p>	<p>ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਿਨਾਂ MAC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>MAC ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ MAC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।</p>
<p>MAC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ਸਬਰ ਰੱਖੋ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਬਰ ਦਾ ਫਲ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</li> <li>2) ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗਤਾ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।</li> <li>3) ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਈ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰਾਂ ਜਾਂ MAC ਦੇ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।</li> <li>4) ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।</li> <li>5) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।</li> </ol>

# ਵਿਸ਼ਾ 4: ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਮ:

**‘ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,  
ਤਾਂ ਘਰ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਜਗਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ’**

ਇਰਾਦਾ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ CHSP ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਨਿਮਨ ਅਤੇ ਔਸਤ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ: ‘ਜਦ ਅਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ’। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਕਿ CHSP ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਨਿਆਸਰੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਹ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।

‘ਮੈਨੂੰ ਅਜਮਾਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਫਿੱਟ ਹਾਂ – ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਕੀਤੀ’ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

## ਗੱਲਬਾਤ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ:

ਸਰੋਤਿਆਂ/ਸਰੋਤ:

- ਨੂੰ CHSP ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਮਕਸਦ/ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ/ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ CHSP ਇੱਕ ਵਧੀਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ 65 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ/ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਖੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮਿਆਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕੇਵਲ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਖੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- CHSP ਬ੍ਰਾਂਡ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- CHSP ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੋਣ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਕਲਪ/ਚੋਣ/ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਨੂੰ CHSP ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।
- ਨੂੰ CHSP ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਾਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬਿਹਤਰ ਸਿੱਟਿਆਂ/ਉਮਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ/ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

## ਸਰੋਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਤਰਜੀਹੀ ਸੰਦੇਸ਼:

- CHSP 65 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਖੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਮੁਫ਼ਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ *myagedcare* ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਦਿਖਾਉਣ।
- ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੰਟਰੋਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਛੁਕ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੋਣ, ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ।

<p>CHSP ਕੀ ਹੈ?</p>	<p>ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ 65 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।</p> <p>CHSP ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਇਹ ਹਨ: ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ, ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਆਵਾਜਾਈ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਸਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਰਾਹਤ।</p>
<p>ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ?</p>	<p>CHSP ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਤੌਖਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿਚਲੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਲਦ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਚਿਤ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>CHSP ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪੱਧਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਕੇ, ਸਰਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਵਜ਼ਰ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਉੱਤਰਦਾਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, CHSP ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਵੀ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ – ਜੇ ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸੇਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨ 'ਤੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਖਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੱਪਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।</p> <p>ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ <b>ਨਾਲ</b> ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ <b>ਵਾਸਤੇ</b>।</p>
<p>CHSP ਕਿੰਨਾ ਵਾਸਤੇ ਹੈ?</p>	<p>65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ, ਜੋ ਘਰ ਵਿਖੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p> <p>ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣ।</p> <p>ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ (ਐਬੋਰੀਜੀਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰਿਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 45 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ) ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੇਘਰੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p>

<p>CHSP ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?</p>	<p>ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੈਅ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਵਾਜਾਈ-ਸਾਧਨ।</li> <li>• ਘਰੇਲੂ ਮਦਦ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ)।</li> <li>• ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ)।</li> <li>• ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲਾਈਟ ਵਾਲੇ ਬਲਬ ਬਦਲਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ)।</li> <li>• ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੇਧਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪਕੜਨ ਵਾਲੀ ਛੜ ਲਗਵਾਉਣਾ)।</li> <li>• ਸਹਾਇਕ-ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਾਥ ਸੀਟ, ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਟੋਆਇਲਟ ਸੀਟ, ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ)।</li> <li>• ਖਾਣੇ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਪੇਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ।</li> <li>• ਨਰਸਿੰਗ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ)।</li> <li>• ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੈਡੀਐਟਰੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਅਕੂਪੈਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ)।</li> <li>• ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਾਥ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਗਰੁੱਪ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ)।</li> <li>• ਰਾਹਤ (ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਲ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।</li> </ul>
<p>ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਘਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਗਲਬਾ ਪਾ ਲੈਣ। ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।</p>	<p>ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਦਿਖਾਉਣ।</p> <p>ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੰਟਰੋਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਛੁਕ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਨੂੰ ਹੀ ਲੈ ਲਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਫੁੱਲ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਗਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕ ਵਾੜੇ ਵਿੱਚ ਚੂਚੇ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਗੀਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ, ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋੜਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਹਨ, ਪਰ ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬਗੀਚੇ ਦੀਆਂ ਵੱਟਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਚੇਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ, ਅੜਕ ਜਾਣ, ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੇਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਏਥੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਸੁਧਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਹੋਣਗੇ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਖੁਦ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਵਿਪਰ ਸਨਿਪਰ ਚਲਾਉਣਾ।</p> <p>ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਜਿਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਭੂਮਿਕਾ ਹਥਿਆ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇਣਾ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇਣਾ ਜੋ ਉਹ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਚੋਣ।</p>



<p>ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ?</p>	<p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਦਿਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੇਵਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਹੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>ਮੈਂ CHSP ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ? ਮੈਂ ਕਿਸਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਾਂ?</p>	<p>CHSP ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:</p> <p><b>ਕਦਮ 1: myagedcare ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ</b></p> <p>myagedcare ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਰਾਹੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੌਮੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ myagedcare ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ) <b>1800 200 422</b> 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ TIS ਨੂੰ <b>131 450</b> 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ myagedcare ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗਾ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ myagedcare ਦਾ ਅਮਲਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਉਚਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ।</p> <p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਇਆ 'ਗਾਹਕ ਰਿਕਾਰਡ' ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦੇਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਛਮੀ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਫਰਕ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ myagedcare ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।</p>
<p>ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਰੁ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ myagedcare ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 4 ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੋਗੇ। ਇਹ ਹਨ:</p> <p><b>ਕਦਮ 2: ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਓ</b></p> <p>- ਕੋਈ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਹਾਲਾਤਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p><b>ਕਦਮ 3: ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ</b></p> <p>- ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਏਥੇ ਆਕੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਲੋੜਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੇ ਰੁ ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।</p> <p><b>ਕਦਮ 4: ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ</b></p> <p>- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਰੈਫਰਲ ਨੰਬਰ ਹੋਵੇਗਾ।</p> <p>- ਏਥੇ ਆਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।</p>

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਰੁ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ? (ਜਾਰੀ)</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਬਾਰੇ <i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਂ, ਕੀ, ਕਦੇ, ਕਿਵੇਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਣ।</p> <p>ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੈਫਰਲ ਕੋਡ ਦੇਵੋਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਸਾਮੀ ਖਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਗੇ।</p> <p><b>ਕਦਮ 5: ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ</b></p> <p>ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਹੋਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸੇਵਾ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਉਵੇਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ।</p>
<p>ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਮੈਂ MAC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?</p>	<p>ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ) <b>1800 200 422</b> 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ <i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਸ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਗਰੁੱਪ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਮੰਦਿਰ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਦੇਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>ਜੇ ਇਹ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ - ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?</p>	<p>ਜਦ ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਮਲੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਅਤੀ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਸਮੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।</p> <p><i>myagedcare</i> ਦਾ ਅਮਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਏਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p>
<p>ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?</p>	<p>CHSP ਇੱਕ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪੱਧਰੀ ਸੰਭਾਲ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਹਫਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ CHSP ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪੱਧਰ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਸਨੂੰ ਪੈਕੇਜ ਸੰਭਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>
<p>ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ?</p>	<p>ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੁਢਾਪਾ ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਜਿਸਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਕ, ਭਾਸ਼ਾਈ, ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਲਾਲ, ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਰੋਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਪੁਰਸ਼ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਵੇ।</p> <p>ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>

**ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ**

**ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ**

<p>CHSP ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?</p>	<p>ਫੀਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਾਹਕ ਵੱਲੋਂ ਪਾਇਆ ਯੋਗਦਾਨ ਹਨ। ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗਦਾਨ ਐਸਟ ਸੀਨੀਅਰ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪੁੱਗਣਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਪੈਨਸ਼ਨ 'ਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ 17.5% ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਰਚਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੈਫਰਲ ਕੋਡ ਵਾਲਾ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫੀਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਫੀਸ ਐਸਟੀਮੇਟਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।</p>
<p>ਜੇ ਫੀਸਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਗਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕੀ?</p>	<p>ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।</p> <p>ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।</p> <p>ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਯੋਗ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵੀ ਹੋਣਗੇ।</p> <p>ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p><i>myagedcare</i> ਨੂੰ <b>1800 200 422 15</b> 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ <b><a href="http://www.myagedcare.gov.au">www.myagedcare.gov.au</a></b> 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਰਕਮ ਬਾਰੇ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।</p>
<p>ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਮੈਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?</p>	<p>ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੰਨਾ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਉਂਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਖਾਤੇ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਵੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਗੇ।</p> <p>ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ <i>myagedcare</i> ਜਾਂ TIS ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p>
<p>ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗੀ?</p>	<p>ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਾਏ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਢਾਪਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।</p>
<p>ਮੈਂ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?</p>	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Centrelink ਦੀ ਮੁਫਤ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ Centrelink ਨੂੰ 132 300 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p>

ਜੇ ਮੈਂ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸ਼ੰਕਾ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਠਾਉਣ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਕੰਪਲੇਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ) ਕੋਲ ਵੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ: [www.agedcarecomplaints.gov.au](http://www.agedcarecomplaints.gov.au)
- ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ: **1800 550 552** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ: ਆਪਣੀ ਲਿਖਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜੋ:
- **Aged Care Complaints Commissioner Department of Health, GPO Box 9848, (ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਜ/ਖਿੱਤਾ)**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸ਼ੰਕਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਬੈਠਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ **1800 700 600** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮੁਫਤ ਕਾਲ)।

ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ, ਜੇ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਗੁਆ ਬਹਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ(ਕਾਂ) ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਥਗਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਰਤਣ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਮਾਂ ਮਿਆਦ ਵਾਸਤੇ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ(ਕਾਂ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਕਰਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁਢਾਪਾ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ *myagedcare* ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Transition Care Program) ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋਵੋ, ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੀਮ (ACAT) ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ *myagedcare* ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?</p>	<p>ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਰਪੂਰ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਚਾਰਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, <i>myagedcare</i> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।</p>
<p>ਜੇ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?</p>	<p>ਜੇ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ <i>myagedcare</i> ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਦੇਣ। ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਪੈਕੇਜ। ਕਿਸੇ ਰੀਜ਼ੀਨਲ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ (RAS) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੀਮ (ACAT) ਕੋਲੋਂ ਉਚਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ <i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਿਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ? ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ(ਕਾਂ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ <i>myagedcare</i> ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।</p>
<p>CHSP ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨੁਕਤੇ।</p>	<p>ਸੰਕਟ ਵਾਲੇ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ – ਹੁਣੇ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪੱਧਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਈ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਬਰ ਰੱਖੋ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਬਰ ਦਾ ਫਲ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>

# ਵਿਸ਼ਾ 5: ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜ

ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਮ:

**‘ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਘਰੋਂ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ’**

ਇਰਾਦਾ:

ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਦੇਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਨਿਆਸਰੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਹ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿਖੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ।

ਕਿਸੇ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ, ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲਕਾਰੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਣਾ।

**ਗੱਲਬਾਤ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ:**

ਸਰੋਤਿਆਂ/ਸਰੋਤ:

- ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸਕੀਮ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਪੈਕੇਜਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਨਾਮ ਲੈਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਣਇੱਛੁਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਫੈਸਲਾ ਕਰਤਾ ਬਣਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਭਾਗ ਹਨ ਕਿ ਖਪਤਕਾਰ (ਬਜ਼ੁਰਗ) ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਿਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੇ ਹਨ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਸਹਿਮਤੀ, ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹਨ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲਿਖਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਪੈਕੇਜਾਂ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜਬੱਧ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪੁਨਰਯੋਗਤਾਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੋਤਿਆਂ ਹਰੇਕ CALD ਭਾਈਚਾਰਾ ਗਰੁੱਪ ਵਾਸਤੇ ਮਨਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੁਣਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

**ਸਰੋਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਤਰਜੀਹੀ ਸੰਦੇਸ਼:**

- ਪੈਕੇਜ ਸੰਭਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਮਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣੋ ਰਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਨਿਮਨ, ਐਸਤਨ, ਜਾਂ ਉੱਚ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਕੇਜਾਂ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਏ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੈਕੇਜ ਉੱਤੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਖਪਤਕਾਰ ਸੇਧਿਤ ਸੰਭਾਲ (Consumer Directed Care) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?</p>	<p>ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜ (Aged Care Packages), ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੈਕੇਜ (Home Care Packages - HCP) ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p> <p>HCP ਪੈਕੇਜ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਪਰ ਉਹ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।</p> <p>ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਹਨ।</p>
<p>ਕਿਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?</p>	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਪੱਧਰ ਹਨ:</p> <p><b>ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੱਧਰ 1-</b> ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਲਗਭਗ 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।</p> <p><b>ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੱਧਰ 2-</b> ਨਿਮਨ ਪੱਧਰੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਲਗਭਗ 3-4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।</p> <p><b>ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੱਧਰ 3-</b> ਮੱਧਵਰਤੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਲਗਭਗ 8-10 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।</p> <p><b>ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੱਧਰ 4-</b> ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਲਗਭਗ 12-14 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਸਬਸਿਡੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਯੋਗਦਾਨ। ਹਰੇਕ ਪੈਕੇਜ ਲੋੜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਵੀ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੁਢਾਪਾ ਸੰਭਾਲ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦਾ 17.5% ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਆਮਦਨ-ਟੈਸਟ ਕੀਤੀ ਸੰਭਾਲ ਫੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p>
<p>ਪੈਕੇਜ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?</p>	<p>ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ 65 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨਾਂ ਜਾਂ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਐਬੋਰੀਜੀਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰਿਸ ਸਟ੍ਰੇਟਸ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਕੇਜ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਚੇ-ਮਿਚੇ ਰਹਿਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁੜਚਿਤਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p>
<p>ਮੈਂ ਪੈਕੇਜਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ? ਮੈਂ ਕਿਸਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਾਂ?</p>	<p>ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ <i>myagedcare</i> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੱਸ ਸੇਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ – ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ <b>1800 200 422</b> 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। <b>www.myagedcare.gov.au</b></p> <p>ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ./ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ <i>myagedcare</i> ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ACAT ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ TIS ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ <b>131 450</b> 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ <i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਗੇ।</p>



<p>ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਪੈਕੇਜ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹੈ?</p>	<p>ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ <i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ACACT ਟੀਮ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਫੇਰੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ACACT ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਲੋੜਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਪੈਕੇਜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।</p> <p>ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਰਹੋ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ।</p> <p>ਇਸ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਮੁਖੀ ਸੰਭਾਲ (Consumer Driven Care) ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਖਪਤਕਾਰ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਲੋੜਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਕੀ ਹਨ; ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਘਰੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।</p>
<p>ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?</p>	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ACAT ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਤਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ:</p> <p><b>ਕਦਮ 1: ਪੱਤਰ</b></p> <p>ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਪੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਮੀ ਤਰਜੀਹੀਕਰਨ ਕਤਾਰ (National Prioritisation Queue) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।</p> <p><b>ਕਦਮ 2: ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਵਾਸਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ</b></p> <p>ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਿਸ ਕੋਲੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ (Approved Service Providers) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ACAT ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।</p> <p>ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਖਰਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਫੀਸ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਲੁਕਵੇਂ ਖਰਚੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p><b>ਕਦਮ 3: ਕੋਡ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੱਤਰ</b></p> <p>ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੱਤਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੈਕੇਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਇਸ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਇਸ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਕੋਡ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਕੋਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਵੇਗੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।</p> <p><b>ਕਦਮ 4: ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ</b></p> <p>ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੋਡ ਦੇ ਦਿਓ। ਫੇਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ, ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਸਬਰ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਉਡੀਕ ਦਾ ਫਲ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲੈਕੇ ਆਉਣਗੀਆਂ।</p>

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪੈਕੇਜ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?</p>	<p><i>myagedcare</i> ਇੱਕ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਚਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ TIS ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ <i>myagedcare</i> ਨਾਲ ਜੋੜਨਗੇ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਤਲਾਸ਼ਕਾਰ (service finder) ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।</p> <p><a href="https://www.myagedcare.gov.au/service-finder/home-care-packages">https://www.myagedcare.gov.au/service-finder/home-care-packages</a></p>
<p>ਜੇ ਇਹ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ – ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਪੈਕੇਜ ਤੁਰੰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?</p>	<p>ਜੇ ਇਹ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ACAT ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਜੇ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵੱਸ਼ਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਘਰ ਵਿਖੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਰਿਮ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।</p> <p>ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਤਲਾਸ਼ਕਾਰ (Service Finder) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p><a href="https://www.myagedcare.gov.au/service-finder/help-at-home">https://www.myagedcare.gov.au/service-finder/help-at-home</a></p>
<p>ਜੇ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?</p>	<p>ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਪੈਕੇਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ।</p> <p>ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ।</p> <p>ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ <i>myagedcare</i> ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਘਟਨਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।</b> ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਵੱਡਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਧੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਟੈਪ-ਅੱਪ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਉਚੇਰੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਾਸਤੇ <i>myagedcare</i> ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</li> <li><b>2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ।</b> ਤੁਸੀਂ <i>myagedcare</i> ਰਾਹੀਂ ਪੁਨਰ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ACAT ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</li> <li><b>3. ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ</b> ਸ਼ਾਇਦ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਘੰਟੇ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਹਨ ਪਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪੈਕੇਜ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜਦ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਗ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।</li> </ol>

ਪੱਧਰ 1, 2, 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਲੇ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਲਾਗਤ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਾਰਣੀ ਸਬੰਧਿਤ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸੂਚਕ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ 2017 ਦੇ ਰੇਟਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਅੰਕੜੇ ਸਨ)।

ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ:	ਸਾਲਾਨਾ ਸਬਸਿਡੀ ਲਗਭਗ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਕਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਗਾਹਕ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਯੋਗਦਾਨ* (ਮੁੱਢਲੀ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਫੀਸ)
1	ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ	\$8,000	\$3,712.005* ਜਾਂ ਪੱਧਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁੱਢਲੀ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਫੀਸ
2	ਨਿਮਨ ਪੱਧਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ	\$14,500	
3	ਮੱਧਵਰਤੀ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ	\$32,500	
4	ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ	\$49,500	

ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਥੋਂ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਲੋੜਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਇਸਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਸੇਵਾ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਗਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੁਢਾਪਾ ਸੰਭਾਲ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੈਕੇਜ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦਾ 17.5% ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੈਕੇਜ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਟ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੇਟ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਭੇਜਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ACAT ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਵਧੀਕ ਫੀਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਫੀਸਾਂ, ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ/ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਫੀਸਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਸੇਵਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਉੱਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਕਿਸਨੂੰ/ਕਿਵੇਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਾਂਗਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਿਭਿੰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਫੀਸਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਸਿਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਭੇਜੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਉਸ ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਅਣਖਰਚਿਆ ਬਕਾਇਆ (ਸਰਕਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀ) ਨੂੰ ਦਰਸਾਵੇਗੀ।

ਉਹ ਗਾਹਕ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਬਿੱਲ ਭੇਜਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫੰਡ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਾਹਕ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਯਾਨੀ ਕਿ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਾਇਆ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖਪਤਕਾਰ ਸੇਧਿਤ ਸੰਭਾਲ (Consumer Directed Care) ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਲਈ ਵਧੀਆ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਪੁਰਦਗੀ ਪੱਤਰ (assignment letter) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ 56 ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਦਲਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ myagedcare ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

## ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਲ

## ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ

<p>ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਜੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?</p>	<p>ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਸੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਸਲਾਹ ਦੇਣਯੋਗ ਹੈ ਜੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਆ ਸੀ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਵੱਲੋਂ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਤਾਮੀਲ ਕਰਕੇ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕਿਆਂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਏਜੰਡ ਕੇਅਰ ਕੰਪਲੈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ <i>myagedcare</i> ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:</p> <p><a href="https://www.myagedcare.gov.au/quality-and-complaints/how-make-complaint">https://www.myagedcare.gov.au/quality-and-complaints/how-make-complaint</a></p>
<p>ਕੀ ਮੈਂ ਉਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਮੇਰੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ?</p>	<p>ਖਪਤਕਾਰ ਸੇਵਿਤ ਸੰਭਾਲ (CDC) ਅਤੇ 'ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਹਕ ਚੋਣਾਂ' ਦੇ ਤਹਿਤ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਮਦਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੀਸਾਂ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ, ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਫੀਸਾਂ ਜਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕਤਮ ਇਜਾਜ਼ਤਯੋਗ ਰਾਸ਼ੀ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲੈ ਲਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਖਰਚੇ ਫੰਡ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਬਕਾਇਆ 56 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਣਖਰਚਿਆ ਬਕਾਇਆ ਪੁਰਾਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ 70 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।</p>
<p>ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ?</p>	<p>ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਮਦਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਅਧਿਕਤਮ ਇਜਾਜ਼ਤਯੋਗ ਫੀਸ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਚਾਰਜ ਕਰਨਯੋਗ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਣਖਰਚਿਆ ਬਕਾਇਆ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਅਧਿਕਤਮ ਇਜਾਜ਼ਤਯੋਗ ਫੀਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲਾਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪਕ ਸਲਾਹ ਮੰਗਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਰਾਈਟਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਜਾਂ ਕੰਪਲੈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਪੈਕੇਜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਇੱਕ ਪੈਕੇਜ ਖਪਤਕਾਰ ਸੇਵਿਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਡਲ ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਕੀ ਹਨ।</li> <li>• ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਹਰੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।</li> <li>• ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਘਰ ਵਿਖੇ ਮਦਦ (ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ), ਰਾਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਪਰਿਵਰਤਨ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ।</li> <li>• ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਨਾ ਬਣੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ।</li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣਕਾਰ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।</li> </ul>