

विषय 1: स्वास्थ्य पुनः सक्रियण और देखरेख के लिए स्वास्थ्यवर्धक पद्धतियाँ

हम इसके साथ शुरुआत करते हैं कि ऑस्ट्रेलिया में अच्छे ढंग से उम्र बढ़ने का क्या मतलब है। आपकी उम्र बढ़ने के साथ-साथ देखरेख के लिए स्वास्थ्य-संबंधी पद्धतियों, विकल्पों, निर्णय लेने और आपके जीवन को नियंत्रित करने को समझने का महत्व।

सत्र का नाम:

“स्वस्थ शरीर, स्वस्थ दिमाग, स्वस्थ आत्मा”
‘आज ऑस्ट्रेलिया में अच्छे ढंग से उम्र बढ़ने का क्या मतलब है’

प्रयोजन:

- इस बारे में जागरूकता पैदा करना कि स्वस्थ ढंग से उम्र बढ़ने की अवधारणा उन सभी लोगों के लिए है जिनकी आयु 65 वर्ष तक है।
- एक ऐसी जीवनशैली अपनाना जो उम्र बढ़ने की अवधारणा से परे एक स्वस्थ, लंबे और सक्रिय जीवन को बढ़ावा देती है।
- कदम उठाने के महत्व के बारे में लोगों की समझ को बढ़ाना; भविष्य के लिए विकल्प और नियंत्रण उनके पास उपलब्ध हैं।
- सक्रिय ढंग से उम्र बढ़ने की परिभाषा की साझा समझ प्रदान करना।
- अधिक लंबे समय तक, अधिक स्वस्थ, अधिक प्रसन्न जीवन जीने की अवधारणाओं के बारे में समझाना।

इस वार्तालाप का लक्ष्य क्या हासिल करना है:

श्रोता निम्न कर सकते हैं:

- स्वयं अपनी देखरेख/जीवन में स्वास्थ्य और स्वास्थ्यवर्धक पद्धतियों के बीच संबंध को समझना।
- यह समझना कि अस्पताल/चिकित्सीय/वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं को कम करके और बीमार होने तथा दूसरों पर आश्रित रहने के परिणामस्वरूप आर्थिक और भावनात्मक बोझों को घटाकर ये पद्धतियाँ जीवन में तंदुरुस्ती के सफ़र में उनकी और उनके परिवारों की सहायता कैसे करती हैं।
- स्वास्थ्य और स्वास्थ्यवर्धक लक्ष्यों को निर्धारित तथा उन्हें पूरा करने के लिए किसी व्यक्ति और वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं के बीच सहयोग के महत्व के विचार को सामान्य बनाना।
- यह समझने में आत्मविश्वास पैदा करना कि वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ स्वावलंबन के सिद्धांत और आधार पर तैयार की जाती हैं, निर्भरता पर नहीं।
- उनकी वयोवृद्ध देखरेख यात्रा के अंतर्गत इन्हें अपनाने के लिए विकल्प, पसंद, नियंत्रण और आत्मविश्वास के अधिकार के प्रति जागरूकता को बढ़ाना।
- परिवार के सदस्यों के साथ उन दैनिक गतिविधियों के बारे में चर्चा को बढ़ावा देना जो किसी मौजूदा बुजुर्ग व्यक्ति के लिए और भविष्य में बुजुर्ग होने वाले व्यक्तियों के लिए इन आयु-संबंधी लक्ष्यों को पूरा करने हेतु परिवार के साथ साझा की जा सकती हैं।

श्रोताओं द्वारा सीखे गए प्राथमिकता संदेश:

- स्वास्थ्य और देखरेख के लिए स्वास्थ्यवर्धक पद्धतियों को दैनिक जीवन की गतिविधियों में अपनाना।
- उन गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लें जो स्वास्थ्य और स्वास्थ्यवर्धक पद्धतियों को बढ़ावा देती हैं।
- कदम उठाएँ या गँवाएँ। आप अपने शरीर को जितना ज़्यादा इस्तेमाल करेंगे, उम्र बढ़ने के साथ-साथ आप उतने ज़्यादा लचीले और स्वस्थ होंगे।
- खुद से “मेरे लिए अच्छे ढंग से उम्र बढ़ने का क्या मतलब है?” और “मैं जैसा जीवन जीना चाहता/चाहती हूँ उसमें सक्षम होने के लिए मुझे क्या करने की ज़रूरत है?” पूछना महत्वपूर्ण है

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>अच्छे ढंग से जीने का रहस्य क्या है?</p>	<p>अक्सर लोग पूछते हैं कि, ऑस्ट्रेलिया में लंबा और स्वस्थ जीवन जीने का रहस्य क्या है? शायद इस प्रश्न को पूछने का बेहतर तरीका यह होगा “एक बुजुर्ग व्यक्ति के तौर पर एक अच्छा जीवन जीने में किस प्रकार की चीज़ें आपकी सहायता कर सकती हैं?”</p> <p>बुजुर्ग लोगों के लिए एक अच्छा जीवन जीने में कई चीज़ें शामिल हो सकती हैं। सही ढंग से खाना, पर्याप्त मात्रा में पानी पीना, सक्रिय रहना, परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना तथा ऐसे काम करना जो आप करना पसंद करते हैं। एक उद्देश्य होना। कुछ लोगों के लिए इसका मतलब मछलियाँ पकड़ना, बागवानी करना या नए लोगों से मिलने में समय बिताना, यहाँ तक कि नृत्य करना भी होता है। दूसरों के लिए यह नाती-पोतों की देखभाल करना, उनके कपड़े बुनना और रसोई में खाना पकाना हो सकता है। वह आगे की पढ़ाई करना और वह कोर्स शुरू करना हो सकता है जो आप हमेशा करना चाहते थे। अलग-अलग लोगों के लिए यह अलग-अलग होता है। इसलिए, खुद से पूछें, “मेरे लिए एक अच्छा जीवन कैसा होगा?”</p>
<p>क्या पिछले कुछ वर्षों में अच्छे ढंग से उम्र बढ़ने में कोई परिवर्तन हुआ है?</p>	<p>10, 20 या 50 वर्षों में अच्छे ढंग से जीने में कोई परिवर्तन नहीं हुआ है, हालाँकि, दुनिया निश्चित रूप से बदल गई है। पहले के मुकाबले अब जिन्दगी ज़्यादा व्यस्त और तेज़ हो गई है।</p> <p>उदाहरण के लिए, सही ढंग से खाना ज़्यादा मुश्किल हो गया है। फास्ट फूड के इतने सारे विकल्पों के साथ, यह जानना कठिन है कि आपके लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं। तकनीक ने भी हमारे जीवन को ज़्यादा आसान बना दिया है, लेकिन उससे हम भी थोड़े आलसी हो गए हैं। पैदल चलने के बजाय हम ड्राइव करके दुकानों पर जाते हैं, या खुद उठकर चैनल बदलने के बजाय टी.वी. का रिमोट इस्तेमाल करते हैं। इसका नतीजा यह है कि हम अपने शरीर से कम और कम गतिविधि करते हैं।</p> <p>पारिवारिक जीवन भी बहुत अलग है। कई संस्कृतियों में या शायद आपके परिवार में भी, बुजुर्ग व्यक्ति जिन्हें घर में सहायता की ज़रूरत होती है, वे मदद के लिए अपने बेटों या बेटियों पर भरोसा कर सकते हैं। लेकिन अब, बेटे और बेटियाँ तथा उनकी पत्नियाँ और पति दोनों ही पूर्णकालिक रूप से काम करते हैं या उनका एक से ज़्यादा काम हो सकता है। देखरेख करने के लिए उनके अपने बच्चे हो सकते हैं और भुगतान करने के लिए ज़्यादा मॉर्गिज या किराए हो सकते हैं। हो सकता है वे साथ वाले घर में, अथवा आस-पड़ोस में या यहाँ तक कि उस उपनगर या शहर में ही न रहते हों जहाँ आप रहते हैं और शायद उन्हें वे सभी काम करना बहुत कठिन लगता हो जो आप चाहते हैं कि वे करें या उनसे करने के लिए कहते हैं।</p> <p>इसलिए, आपके लिए जितना ज़्यादा हो सके स्वस्थ रहना और खुद के लिए जितना ज़्यादा हो सके उतना काम करना महत्वपूर्ण है। यदि आप वह जीवन जीना चाहते हैं जिसकी आप उम्मीद करते हैं या जिसे आप एक अच्छा जीवन कह सकें, तो जहाँ संभव हो आत्म-निर्भर रहें और वैसा ही महसूस करें।</p>
<p>आप किसी ऐसे व्यक्ति को कैसे परिभाषित करते हैं जो अच्छे ढंग से जी रहा है बनाम कोई ऐसा व्यक्ति जो ऐसा नहीं कर रहा है?</p>	<p>आम तौर पर अच्छे ढंग से जीने वाले एक बुजुर्ग व्यक्ति के जीवन में एक उद्देश्य होता है। सही ढंग से खाना खाकर, पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीकर, पर्याप्त नींद करके, शारीरिक व्यायाम करके, घर में मुमकिन काम करके, परिवार और दोस्तों के साथ अच्छा समय बिताना, अपनी पसंद के काम करके वे स्वयं अपनी देखभाल करते हैं। वे अपने जीवन में ज़्यादा खुश और सेहतमंद रहते हैं। वे संतुष्ट महसूस करते हैं।</p> <p>कोई व्यक्ति जो अच्छे ढंग से न जी रहा हो, वह ऐसा महसूस कर सकता है कि जीवन जीने लायक नहीं है। वह उम्मीद छोड़ देते हैं और दूसरे लोगों को अपनी ओर से फैसले लेने और सब कुछ करने का अधिकार देकर, हार मान लेते हैं। हो सकता है वे अक्सर उदास महसूस करें, उनमें स्वयं अपने लिए कुछ करने की ऊर्जा, ताकत या इच्छा न रहे और यह महसूस करें कि उनके लिए हालात बहुत मुश्किल हैं। इसके परिणामस्वरूप उन्हें अलग-थलग, अकेलापन और किसी उद्देश्य या लक्ष्य की वास्तविक भावना का अभाव महसूस होता है।</p>

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

मैंने उसे बहुत पहले छोड़ दिया था। क्या अब फिर से जीने का वही तरीका अपनाने के लिए बहुत देर हो चुकी है जैसे मैं पहले जीता था/जीती थी?

बदलाव लाने में कभी देर नहीं होती। उसके लिए कुछ मेहनत करनी पड़ सकती है, लेकिन यह असंभव नहीं है और इसमें कभी देर नहीं होती। अक्सर जीवन में हम बदलाव करते रहे हैं चाहे वह कोई नई नौकरी, नया घर, नया देश हो। लेकिन हम खुद को उसके मुताबिक ढाल लेते हैं। यह स्थिति भी उन्हीं में से एक है।

यदि आप नियमित रूप से अपने शरीर और दिमाग का उपयोग करते हैं, तो आपकी सोचने की शक्ति ज्यादा मजबूत और तेज़ हो जाएगी। हो सकता है आप उतना हासिल न कर सकें जब आप 20 या 30 वर्ष के थे, लेकिन आप सक्रिय होने की ताकत, ऊर्जा और एहसास को वापस पा लेंगे।

कई लोगों के लिए, 50 वर्ष की आयु के बाद का समय उन परिवर्तनों को करने का सबसे अच्छा समय होता है। कुछ लोग 50 वर्ष की आयु के बाद खुद को उससे ज्यादा खुश, सेहतमंद और तंदुरुस्त पाते हैं जितना वे अपने 40 के दशक में थे। इसका रहस्य अवसरों को अपनाने के लिए खुली मानसिकता रखना है। अच्छे ढंग से जीने और उम्र बढ़ने का अवसर सभी को मिलता है, चाहे उनकी भाषा, आयु, धार्मिक निष्ठा या सांस्कृतिक पृष्ठभूमि कुछ भी हो। एक बहुसांस्कृतिक समाज में रहने से हम उन सेवाओं को तैयार कर पाए हैं जो हमारी पसंद को ध्यान में रखती हैं और हमें एक अच्छा जीवन जीने का अवसर प्रदान करती हैं, एक ऐसा जीवन जो हम जीना चाहते हैं।

ऑस्ट्रेलिया में वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ अच्छे ढंग से उम्र बढ़ने में मेरी मदद कैसे कर सकती हैं?

ऑस्ट्रेलिया में वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ हमें तंदुरुस्त और सक्रिय तथा ज्यादा से ज्यादा आत्म-निर्भर रखने के लिए तैयार की गई हैं ताकि हम वैसा जीवन जी सकें जो हम जीना चाहते हैं।

वे सहभागिता करने, सक्रिय रहने, हमें खुशी देने वाले तथा अपने परिवार और करीबी लोगों से जुड़े रहने का एहसास दिलाने वाले विकल्प चुनने, लेकिन साथ ही, कुछ हद तक आत्म-निर्भर रहने और विकल्प प्राप्त करने हेतु प्रयास करने में हमारी मदद करने के लिए तैयार की गई हैं। ये विकल्प हमें नियंत्रण, स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का एहसास दिलाते हैं।

ऑस्ट्रेलियाई वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली में सेवाएँ अपनी सेवा के अंतर्गत स्वास्थ्य और स्वास्थ्यवर्धक तरीकों का उपयोग कैसे करती हैं?

ऑस्ट्रेलिया में, 'स्वास्थ्य' के इस एहसास या सिद्धांत में सहायता करने के लिए वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली मौजूद है। हमें सक्रिय, सहभागी तथा आत्म-निर्भर और सुरक्षित महसूस करने के स्तर पर रखने के लिए गतिविधियाँ तैयार की गई हैं और उनके लिए वित्तीय सहायता प्रदान की गई है। कुछ लोगों के लिए इसका मतलब उन सामाजिक गतिविधियों से लाभ प्राप्त करना हो सकता है जो, किसी व्यक्ति के दिमाग और शरीर को सक्रिय रखते हुए, उसकी सामाजिक संयुक्तता और सामाजिक जीवन का निर्माण करती हैं।

दूसरों के लिए, वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ वह हासिल करने में उनकी सहायता कर सकती हैं जिसे वे गँवा चुके थे, जैसे शारीरिक शक्ति जो ऐसे उपचारों के माध्यम से पुनः प्राप्त की जा सकती है जो उन्हें ऐसा कुछ करने में सक्षम बनाते हैं जिसे वे पहले करते थे, लेकिन अब उसे करना उन्हें चुनौतीपूर्ण लगता है। हम इसे पुनः सक्रियण कहते हैं। कुछ परिस्थितियों में, किसी व्यक्ति के जीवन में कुछ घटनाओं के कारण, उन्हें किसी दुर्घटना, अथवा सर्जरी या खुद अपनी देखरेख करने की उनकी क्षमता को प्रभावित करने वाली किसी घटना के बाद अपनी आत्म-निर्भरता को फिर से हासिल करने के लिए किसी संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर, जैसे फ़िज़ियोथेरेपिस्ट, की सहायता की आवश्यकता हो सकती है। इस मामले में स्वास्थ्यवर्धक देखरेख प्रदान की जाएगी।

क्या आप मुझे इसका कोई उदाहरण दे सकते हैं कि स्वास्थ्य, पुनः सक्रियण या स्वास्थ्यवर्धक देखरेख का उपयोग करके घर में आत्म-निर्भरता से रहने में वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ हमारी सहायता कैसे कर सकती हैं?

आजकल कई सेवाओं में देखरेख के लिए स्वास्थ्य, पुनः सक्रियण और स्वास्थ्यवर्धक पद्धति मौजूद होती हैं।

‘स्वास्थ्य’ तंदुरुस्त रहने से संबंधित है: यह बुजुर्ग व्यक्ति के लिए स्वस्थ और तंदुरुस्त रहते हुए ज्यादा से ज्यादा आत्म-निर्भर होने, खुद की देखरेख करने, उनके पसंदीदा काम करने में समय बिताने और स्वयं अपने घर में सुरक्षित ढंग से रहने से संबंधित है। इसका मतलब उन्हें सामाजिक तौर पर सक्रिय रखना, उनके सामाजिक समूह के साथ सहभागिता करना, शॉपिंग करने जाना, मछलियाँ पकड़ना, नाती-पोती से मिलना और ऐसा जीवन जीने देना है जो वह जीना चाहते हैं। घर में रहते हुए सक्रिय और तंदुरुस्त रहना।

यह ऐसी कार्रवाइयों को बढ़ावा देता है जो दैनिक जीवन की गतिविधियों और घर के कामों में आत्म-निर्भरता के स्तर को बढ़ावा देती हैं, तथा उन जोखिमों को कम करती हैं जिनके परिणामस्वरूप किसी व्यक्ति को घर छोड़ना और समय से पहले किसी प्रकार की दीर्घकालिक देखरेख में दाखिल होना पड़ सकता है।

पुनः सक्रियण किसी स्वस्थ व्यक्ति के रूप में क्लाइंट का इलाज करने से संबंधित है, किसी बीमार रोगी के रूप में नहीं: उनके लिए काम करने के बजाय, यह खुद के लिए काम करने में उनकी मदद कर रहा है तथा ऐसी स्थिति में लौटने के लिए उनके स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में सुधार करने में उनकी सहायता कर रहा है जिससे वे अच्छे ढंग से जी सकते हैं।

आइए उदाहरण के रूप में वैक्यूम-क्लीनर से सफाई करने के कार्य का उपयोग करें। वैक्यूम-क्लीनर से फर्श की सफाई करना संभवतः सबसे उत्तेजक काम नहीं होता, लेकिन यह शरीर को गतिशील रखता है। वैक्यूम-क्लीनर से सफाई करना पूरी तरह से बंद करने के बजाय, हम किसी बुजुर्ग व्यक्ति द्वारा वैक्यूम-क्लीनर से सफाई करने के तरीके पर विचार करेंगे। शायद एक बार में वैक्यूम-क्लीनर से एक कमरे की सफाई करना या एक हल्का वैक्यूम-क्लीनर खरीदना जो बहुत भारी न हो। यह बुजुर्ग व्यक्ति को आत्म-निर्भर और नियंत्रण में रखने से संबंधित है।

कपड़े सुखाने की तार पर कपड़े डालना। कुछ लोग इसे पूरी तरह से छोड़ देंगे क्योंकि यह थकानेवाला और करने में मुश्किल है। आपके लिए काम करने हेतु आने के बजाय, वे अब आपके साथ कपड़े धोने का काम करते हैं। वे तब तक आपके साथ काम का बोझ बाँटते हैं जब तक आप खुद उसे करने में सक्षम हैं या जब तक आप शामिल रहते हैं। उदाहरण के लिए वे आपके लिए कपड़े बाहर ले जा सकते हैं तथा आपके बैठने और खुद कपड़े सूखने डालने के लिए कुर्सी रख सकते हैं। कपड़ों की खूंटियों का उपयोग करके आपकी बाँहों और उंगलियों का हिलना आपके शरीर के ऊपरी भाग के लिए कसरत का बेहतरीन तरीका है। इसलिए आपके लिए कपड़े धोने के बजाय, वे आपके साथ कपड़े धोते हैं। यह आपको तंदुरुस्त रखता है। आप खुद काम करते रहते हैं।

क्या आप मुझे इसका कोई उदाहरण दे सकते हैं कि स्वास्थ्य, पुनः सक्रियण या स्वास्थ्यवर्धक देखरेख का उपयोग करके घर में आत्म-निर्भरता से रहने में वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ हमारी सहायता कैसे कर सकती हैं?

स्वास्थ्यवर्धक देखरेख में संबद्ध स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा प्रदान की जाने वाली और उनके मार्गदर्शन में मदद शामिल होती है जिससे बुजुर्ग व्यक्ति कोई झटका या चोट लगने के बाद सुधार कर सकता है, या जहाँ संभव हो, भविष्य में चोट लगने से बच सकता है।

उदाहरण के लिए ऊँचाई से गिरने, चोट लगने, या आघात जैसी दुर्घटना के बाद। यह फिर से बुजुर्ग व्यक्ति को ऐसे काम करने में मदद करने के लिए है जो वह करते थे या करना चाहते हैं, जैसे घर के काम में हाथ बाँटाना, या उनके समुदाय में भाग लेना जारी रखना।

अक्सर इसमें स्वास्थ्य विशेषज्ञ, चिकित्सक, फिज़ियोथेरेपिस्ट्स या थेरेपिस्ट्स शामिल होते हैं और यह सीमित समय के लिए होती है, लेकिन फिर भी, यह आपको वापस उसी स्थिति में, जहाँ आप पहले थे, या जितना संभव हो सके उसके करीब, पहुँचाती है, तथा जब तक संभव हो आपको घर में और आत्म-निर्भर रहने में सक्षम बनाती है।

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

लोग कहते रहते हैं "क्लाइंट को अधिकार दें"। इससे उनका क्या मतलब है?

पहले कई सेवाएँ उपभोक्ता द्वारा निर्देशित देखरेख से संचालित नहीं थीं। दूसरे शब्दों में, बुजुर्ग व्यक्ति कैसे जीएगा, इस बारे में निर्णय वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं द्वारा लिया जाता था, बुजुर्ग व्यक्ति या परिवार द्वारा नहीं।

अब सेवाएँ आपकी ज़रूरतों को पूरा करने के अनुरूप हैं। वे क्लाइंट से पूछते हैं, कैसे कब क्यों कहाँ और किसके द्वारा सेवा प्रदान की जाएगी। इसलिए जब लोग कहते हैं कि क्लाइंट को अधिकार है, तो उनका यह मतलब होता है।

यह निर्णय लेने के लिए, क्लाइंट और उनके परिवार को जानकारी, चयन और विकल्प प्रदान करना, तथा उनका अपने अधिकारों और ज़िम्मेदारियों के प्रति जागरूक होना ज़रूरी है ताकि वे सूचित चयन कर सकें। यह सुनिश्चित करें कि आप अपने श्रोताओं और क्लाइंट्स को जानकारी माँगने के लिए प्रेरित करते हैं ताकि वे इस बारे में निर्णय ले सकें कि वे किस प्रकार की देखभाल चाहते हैं तथा उन्हें उसकी ज़रूरत है।

मैं सेवाएँ प्राप्त करने या किसी नर्सिंग होम में जाने के बारे में चिंतित हूँ क्योंकि मैं आलसी हो जाऊँगी/जाऊँगी, क्या वे फिर से बेहतर होने या वैसा महसूस करने में मेरी मदद करेंगे?

ऑस्ट्रेलिया में, 'स्वास्थ्य' के इस एहसास या सिद्धांत में सहायता करने के लिए वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली मौजूद है। हमें सक्रिय, सहभागी तथा आत्म-निर्भर और सुरक्षित महसूस करने के स्तर पर रखने के लिए गतिविधियाँ तैयार की गई हैं और उनके लिए वित्तीय सहायता प्रदान की गई है।

जब कोई बुजुर्ग व्यक्ति आकलनकर्ता और सेवा प्रदाता के साथ अपने लक्ष्य तथा योजना निर्धारित करता है, तो वह इसका चुनाव करता है कि वह किस प्रकार की गतिविधियाँ करना जारी रखना चाहता है, और किन गतिविधियों को करने में उसे मदद की ज़रूरत है।

फिर वयोवृद्ध देखरेख कर्मी एक ऐसी योजना बनाने में मदद करेगा जो आपको स्वस्थ, शामिल और सक्रिय रखेगी। कई सेवाएँ पूरी तरह से आपकी गतिविधियों को नियंत्रित या दूर नहीं करतीं, बल्कि यह तय करने के लिए वे बुजुर्ग व्यक्ति के साथ कार्य करती हैं कि क्लाइंट कौन से हिस्से करना जारी रखेगा, और कौन से हिस्से कोई और व्यक्ति पूरे करेगा। उदाहरण के लिए, हो सकता है बुजुर्ग व्यक्ति को बागवानी पसंद हो लेकिन अब उनके लिए उसे कायम रखना बहुत कठिन होता जा रहा है। वह यह तय कर सकते हैं कि वह बाग में पानी देने के लिए कुर्सी पर बैठ सकते हैं, और गमलों में फिर से पौधे लगाने के लिए उन्हें मेज़ पर रख सकते हैं, तथा कुछ मूलभूत छंटाई का काम कर सकते हैं लेकिन शायद कटाई और विपर स्निपर करना बहुत कठिन है। इस काम को बाँटा जा सकता है ताकि बुजुर्ग व्यक्ति बाग में काम करता रहे और क्लाइंट के लिए ज़्यादा मुश्किल काम करने के लिए एक कटाई सेवा महीने में एक बार उनके पास आए। यह बुजुर्ग व्यक्ति को उनके बाग में व्यस्त, सक्रिय और शामिल रखता है, और साथ ही वह शारीरिक रूप से भी सक्रिय रहते हैं।

यदि मैं नहीं चाहता/चाहती कि सेवा मुझे फिर से तंदुरुस्त करे, या मैं खुद काम करूँ, मैं बस यह चाहता/चाहती हूँ कि कोई मेरे लिए वह काम करे, तो क्या मैं अब भी सेवा का उपयोग कर सकता/सकती हूँ?

आपका आकलनकर्ता और वयोवृद्ध सेवा प्रदाता आपके साथ बैठकर आपके लक्ष्यों, इच्छाओं और ज़रूरतों के बारे में चर्चा करेंगे। इसका नतीजा यह होगा कि जितना संभव हो आपको तंदुरुस्त और आत्म-निर्भर रखने के लिए सबसे अच्छा क्या है। कॉमनवेलथ के अंतर्गत वित्तीय सहायता प्राप्त वयोवृद्ध देखरेख के सभी पहलुओं में तंदुरुस्ती और स्वास्थ्यवर्धक पद्धतियाँ अंतर्निहित हैं। यह सुनिश्चित करते हुए कि क्लाइंट उन गतिविधियों के साथ सहज महसूस करता है जो उनकी देखरेख योजना में शामिल होंगी, ये कार्य सम्मान और सोच-विचार के साथ किए जाते हैं।

प्रमुख सुझाव क्या हैं?

- खुद से यह पूछना याद रखें, ज़्यादा से ज़्यादा तंदुरुस्त, स्वस्थ और आत्म-निर्भर रहने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ।
- ज़्यादा से ज़्यादा तंदुरुस्त, सुरक्षित और घर में सहज रहने में बुजुर्ग लोगों की मदद करने तथा आवासीय देखरेख में शीघ्र प्रवेश की संभावना को कम करने के लिए वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं में तंदुरुस्ती और स्वास्थ्यवर्धक पद्धतियाँ अंतर्निहित होती हैं।
- आपको पेश किए जाने वाले अन्य विकल्पों और अवसरों के प्रति खुली मानसिकता रखें।

विषय 2: मेरी वयोवृद्ध देखरेख

सत्र का नाम:

“ऑस्ट्रेलिया में अच्छे ढंग से उम्र बढ़ने में बुजुर्ग लोगों की सहायता करने का एक नया तरीका”

प्रयोजन:

इस विषय में हम इस अवधारणा को पेश करना चाहते हैं कि ऑस्ट्रेलिया में वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली क्या है, और वह कैसे कार्य करती है। हम इस बात पर जोर देना चाहते हैं कि उम्र बढ़ने के प्रति जागरूक होना न केवल उन बेसहारा, या जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुँच चुके, लोगों के लिए बल्कि 65 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों के लिए एक स्वस्थ, लंबा और सक्रिय जीवन जीने के लिए महत्वपूर्ण है। *myagedcare* - ऑस्ट्रेलिया में सभी वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं और भविष्य के लिए विकल्प और नियंत्रण के प्रति लोगों की समझ को विकसित करने के लिए एक केंद्रीय भर्ती प्रणाली - की मौजूदगी को उजागर करना महत्वपूर्ण है।

हम अधिक लंबे, स्वस्थ और प्रसन्न जीवन की अवधारणाओं के बारे में समझाना चाहते हैं; तंदुरुस्ती, पुनः सक्रियण और स्वास्थ्यवर्धक देखरेख के संदर्भ में।

- ऑस्ट्रेलिया में वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली की अवधारणा का परिचय दें।
- इस अवधारणा के प्रति जागरूकता उत्पन्न करें कि उम्र बढ़ना न केवल उन बेसहारा, या जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुँच चुके, लोगों के लिए बल्कि 65 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों के लिए एक स्वस्थ, लंबा और सक्रिय जीवन जीने हेतु सक्षम होने के लिए महत्वपूर्ण है।
- ऑस्ट्रेलिया में सभी वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं के लिए केंद्रीय भर्ती प्रणाली के प्रति जागरूकता उत्पन्न करें।
- भविष्य के लिए विकल्प और नियंत्रण के प्रति लोगों की समझ को विकसित करें।
- तंदुरुस्ती, पुनः सक्रियण और स्वास्थ्यवर्धक देखरेख सहित अधिक लंबे, स्वस्थ और प्रसन्न जीवन की अवधारणाओं के बारे में समझाएँ।

इस वार्तालाप का लक्ष्य क्या हासिल करना है:

यह कि श्रोता:

- इस बारे में जागरूक हैं कि ऑस्ट्रेलिया में ऑस्ट्रेलियाई वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली मौजूद है।
- वरिष्ठ नागरिकों को वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ प्रदान करने के लिए सरकार द्वारा निर्भाई गई भूमिका, प्रणाली के चयन को बढ़ावा देने वाली वित्तीय सहायता, विशेष रूप से उनके लिए जिन्हें उसकी ज़रूरत है, को समझते हैं।
- श्रोताओं को कदम उठाने और वयोवृद्ध देखरेख संबंधी उनकी आवश्यकताओं के बारे में किसी व्यक्ति को कॉल करने या उससे बात करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- ऑस्ट्रेलिया में सभी वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं में भर्ती के लिए केंद्रीय बिंदु के रूप में *myagedcare* का नाम ले सकते हैं।
- ऑस्ट्रेलियाई जीवन के सामान्य भाग के रूप में वयोवृद्ध देखरेख संबंधी सहायता के लिए किसी प्रणाली से जुड़ने के विचार को सामान्य बनाते हैं।
- डर को कम करते हैं और योग्यता प्रक्रिया तथा पूछे जाने वाले प्रश्नों के प्रकारों को समझने के लिए उपभोक्ताओं का आत्म-विश्वास विकसित करते हैं।
- आपके अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए कार्य करने के महत्व - और अन्य लोगों तथा परिवार पर निर्भर करने के बजाय आत्म-निर्भरता को बढ़ावा देने - के प्रति जागरूकता उत्पन्न करते हैं।
- विकल्प, चयन, नियंत्रण रखने के अधिकार को समझते हैं।
- MAC के लिए विभिन्न पहुँच बिंदुओं के बारे में जानते हैं।
- उन विकल्पों का चयन करने के लिए श्रोताओं से कदम उठाने का आह्वान करने को बढ़ावा देते हैं जिससे उनके समुदायों में सक्रिय, स्वस्थ ढंग से उम्र बढ़ेगी।
- इस अवधारणा के बारे में जानकारी को बढ़ाते हैं कि प्रारंभिक हस्तक्षेप करने से बेहतर दीर्घकालिक परिणाम उत्पन्न होते हैं।
- तंदुरुस्ती, पुनः सक्रियण और स्वास्थ्यवर्धक देखरेख के सिद्धांत के प्रति जागरूक हैं।
- भाषा-संबंधी सहायता के लिए TIS से संपर्क करते हैं।

श्रोताओं द्वारा सीखे गए प्राथमिकता संदेश:

- ऑस्ट्रेलिया में वयोवृद्ध देखरेख तक पहुँच *myagedcare* टेलीफोन **1800 200 422** के माध्यम से है।
- यदि वे अंग्रेज़ी नहीं बोलते तो TIS से संपर्क करें—**TIS 131 450**—निःशुल्क सेवा।
- myagedcare* 65 वर्ष से अधिक आयु के लोगों के लिए है।
- यह कि बुजुर्ग व्यक्ति की भाषा-संबंधी, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक ज़रूरतें पूरी की जा सकती हैं।
- आपके द्वारा MAC के साथ पंजीकरण करने के बाद, एक RAS आकलनकर्ता आपके घर आएगा। यदि आपकी ज़रूरतें जटिल हैं तो एक ACAT आकलनकर्ता भी आपके घर आएगा।
- धीरज रखें। इसमें कुछ समय लग सकता है लेकिन [आखिरकार] यह इसके लायक है।

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p><i>myagedcare</i> (MAC) क्या है?</p>	<p><i>myagedcare</i> ऑस्ट्रेलिया में वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने में लोगों की सहायता करने के लिए बनाई गई एक वेबसाइट और राष्ट्रीय फ़ोन लाइन है। यह ऐसे किसी भी व्यक्ति के लिए केंद्रीय प्रवेश बिंदु और रिकॉर्डिंग सिस्टम है जिसे ऑस्ट्रेलिया में कहीं भी वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं के बारे में जानकारी, आकलन या उन तक पहुँच प्राप्त करने की आवश्यकता है। संपर्क केंद्र स्टाफ़ द्वारा पूछताछ का उत्तर दिया जाता है जो सेवाओं के बारे में मूलभूत जानकारी प्रदान करते हैं, कॉल करने वाले व्यक्ति की पूछताछ को पंजीकृत करते हैं और क्लाइंट को अधिक जानकारी प्रदान करने हेतु उनके घर आने के लिए किसी व्यक्ति की व्यवस्था करने की प्रक्रिया की शुरुआत करते हैं। MAC भी एक केंद्रीय स्थान है जहाँ हर कोई (वयोवृद्ध देखरेख कर्मी, आकलनकर्ता, सेवाएँ आदि) एकसाथ जुड़ सकता है और किसी बुजुर्ग व्यक्ति की आवश्यक देखरेख प्राप्त करने में उनकी मदद करने के लिए मिलकर काम कर सकता है।</p>
<p>उन्होंने MAC को क्यों विकसित किया था?</p>	<p><i>myagedcare</i> को वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली के माध्यम से देखने, या जैसे हम कहते हैं, 'नेविगेट' करने, जानकारी ढूँढने और वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं के साथ जुड़ने में लोगों की मदद करने के लिए बनाया गया था। इसे 'केंद्रीय प्रवेश' या एक केंद्रीय स्थान कहा जाता है जहाँ सभी पूछताछों को लॉग किया और कार्रवाई करने के लिए सक्षम बनाया जाता है। यदि किसी बुजुर्ग व्यक्ति और उनके परिवार को सहायता की आवश्यकता है तो एक केंद्रीय नंबर निर्धारित करके उनके द्वारा कॉल करना आसान बनाने तथा विभिन्न सेवाओं के लिए उनके द्वारा अपनी जानकारी को दोहराने की संख्या को कम करने के लिए MAC को विकसित किया गया था।</p>
<p>MAC किसके लिए है?</p>	<p>यह 65 वर्ष से अधिक आयु के किसी व्यक्ति, या 50 वर्ष से अधिक यदि वह व्यक्ति आदिवासी या टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर है, के लिए है जो यह महसूस करते हैं कि उनकी परिस्थितियों में परिवर्तन हुआ है और उन्हें आत्म-निर्भरता के साथ और सुरक्षित ढंग से घर में रहने में मुश्किल हो रही है। केयरर्स और किसी बुजुर्ग व्यक्ति की देखरेख करने वाले लोग भी जानकारी के लिए <i>myagedcare</i> से संपर्क करने में सक्षम हैं। यह ऐसे किसी भी व्यक्ति के लिए है जो वयोवृद्ध देखरेख के बारे में अधिक जानकारी माँग रहा है ताकि वह स्वयं अपने लिए या अपने किसी परिचित व्यक्ति के लिए सूचित निर्णय ले सके और विकल्प चुन सके जिसे सहायता की ज़रूरत है।</p>
<p>मैं MAC से संपर्क कैसे करूँ?</p>	<p>MAC से संपर्क करने के दो तरीके हैं। आप उनके केंद्रीय संपर्क केंद्र नंबर 1800 200 422 पर उन्हें कॉल कर सकते हैं। या आप MAC की वेबसाइट www.myagedcare.gov.au से उन्हें मेल कर सकते हैं।</p>
<p>कॉल करने के बजाय क्या कोई कार्यालय है जहाँ मैं जा सकता/सकती हूँ?</p>	<p>दुर्भाग्यवश MAC के लिए कोई केंद्रीय कार्यालय नहीं है। केवल टेलीफ़ोन या वेबसाइट ही दो तरीके हैं जिनसे आप MAC से संपर्क कर सकते हैं। हालाँकि, यदि आप चिंतित हैं और किसी व्यक्ति से आमने-सामने बात करना चाहते हैं, तो अपनी स्थानीय वयोवृद्ध देखरेख सेवा, वयोवृद्ध देखरेख समूह या संघ में जाएँ और वे आपके साथ बैठकर MAC के बारे में आपसे बात करेंगे।</p>

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>क्या मैं परिवार के किसी सदस्य या दोस्त की ओर से कॉल कर सकता/सकती हूँ?</p>	<p>आप इस बारे में सामान्य जानकारी प्राप्त करने के लिए कॉल कर सकते हैं कि आप अपने परिवार या दोस्त की मदद या सहायता कैसे कर सकते हैं, हालाँकि यदि आप योजनाएँ बनाने या उन्हें MAC के साथ पंजीकृत करने के लिए अनुरोध कर रहे हैं तो वह व्यक्ति आपके साथ बैठा होना चाहिए। MAC कॉल सेंटर स्टाफ के पास उस व्यक्ति की 'सहमति' होनी चाहिए जिसे देखरेख की आवश्यकता है अन्यथा वे व्यक्ति जानकारी नहीं, केवल सामान्य जानकारी प्रदान कर सकते हैं। सहमति आपके लिए उनकी ओर से बात करने अनुमति है।</p>
<p>MAC में फ़ोन कौन उठाता है? क्या वे मेरे क्षेत्र के आस-पास हैं?</p>	<p>जब आप MAC में कॉल करते हैं तो कॉल सेंटर स्टाफ फ़ोन उठाता है। वे पूरे ऑस्ट्रेलिया में मौजूद कार्यालयों में मौजूद हैं हालाँकि उन्हें आपके क्षेत्र में वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं के बारे में मूलभूत जानकारी और ऐसी सहायता प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है जो तब प्रदान की जा सकती हैं यदि कोई व्यक्ति MAC में पंजीकरण करना चाहता है।</p> <p>यदि आप अधिक जानकारी चाहते हैं, तो कॉल सेंटर स्टाफ आपके साथ फ़ोन पर एक योग्यता प्रश्नावली को पूरा करने में सक्षम हैं ताकि वे आपके घर पर किसी व्यक्ति के आने की व्यवस्था कर सकें तथा आपको उन सेवाओं के प्रकार के बारे में अधिक जानकारी प्रदान कर सकें जो आपके लिए और आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों के लिए उपयुक्त हैं। घर पर मुलाकात को गृह आकलन कहा जाता है।</p>
<p>फ़ोन पर मेरे साथ बात करके MAC को कैसे पता चलेगा कि मुझे क्या चाहिए?</p>	<p>कॉल सेंटर स्टाफ फ़ोन पर आपसे मूलभूत प्रश्न पूछने के लिए प्रशिक्षित हैं। हालाँकि, यदि आपको लगता है कि उनके लिए इसे समझना, या व्यक्त करना कठिन है कि आप क्या चाहते हैं और आपको क्या चाहिए, तो कॉल सेंटर स्टाफ को इस बारे में बताना महत्वपूर्ण है।</p>
<p>यदि मुझे फ़ोन पर अपनी आवश्यकताओं के बारे में बताने में मुश्किल होती है तो क्या होगा? क्या यह सही सेवा प्राप्त करने के मेरे अधिकार को प्रभावित करेगा?</p>	<p>MAC आपके लिए फ़ोन पर एक दुभाषिण की व्यवस्था करने में सक्षम होगी। अधिकांश मामलों में आपके द्वारा प्रतीक्षा करते समय तुरंत इसकी व्यवस्था की जा सकती है। यदि वे तुरंत किसी दुभाषिण को नहीं ढूँढ सकते, तो वे आपको वापस कॉल करने के लिए एक समय निर्धारित करेंगे। जब आपकी गृह मुलाकात या गृह आकलन होगा तो दुभाषिया भी आपके घर आने में सक्षम होगा।</p> <p>आप खुद भी दुभाषिया सेवा से आपको MAC से कनेक्ट करने और प्रक्रिया को समझने में आपकी मदद करने हेतु कहने के लिए उनसे सीधे संपर्क कर सकते हैं। दुभाषिया सेवा का नंबर 131 450 है। जब आप कॉल करें तो उस भाषा का नाम बोलें जो आप बोलते हैं और वे किसी ऐसे व्यक्ति से आपको कनेक्ट करेंगे जो आपकी भाषा बोलता हो।</p>
<p>गृह आकलन क्या होता है?</p>	<p>घर पर मुलाकात को गृह आकलन कहा जाता है। गृह मुलाकात के दौरान एक आकलनकर्ता, जैसे क्षेत्रीय आकलन सेवा (या RAS), आपके घर आता है और एक प्रक्रिया पूरी करता है जिसे हम RAS आकलन कहते हैं। वह आपसे विभिन्न प्रश्न पूछेंगे ताकि वे आपके लिए सबसे अच्छी सेवा ढूँढने में आपकी मदद कर सकें। उनके द्वारा पूरी की जाने वाली प्रश्नावली को राष्ट्रीय स्क्रीनिंग और आकलन प्रपत्र (NSAF) कहा जाता है।</p>
<p>वे कैसे जानते हैं कि किस प्रकार का गृह आकलन मेरे लिए सही है?</p>	<p>यह महत्वपूर्ण है कि RAS आकलनकर्ता को यह बताने में आप समय लगाएं कि आप किस प्रकार की सेवा और सहायता चाहते हैं और आपको उसकी आवश्यकता है। आप उन्हें जितनी अधिक जानकारी देंगे, वे आपके लिए सबसे उपयुक्त सेवाएँ ढूँढने में उतना अधिक सक्षम होंगे। आपकी भाषा, संस्कृति, भोजन, आध्यात्मिक और व्यक्तिगत प्राथमिकताओं के बारे में चर्चा करना याद रखें, यदि ये आपके लिए महत्वपूर्ण हैं।</p> <p>गृह मुलाकात होने से पहले स्वयं अपनी तैयारी करना भी बहुत मूल्यवान है। दूसरे शब्दों में, ऐसी सेवाओं को ढूँढना शुरू करें जिनके बारे में जानने में आपकी ज़्यादा दिलचस्पी होगी। किसी दोस्त या परिवार के सदस्य से आपको उन सेवाओं की सूची देने के लिए कहें जो उपलब्ध हैं, उन्हें क्या कहा जाता है, वे कहाँ स्थित हैं आदि ताकि आप अधिक सूचित निर्णय ले सकें। यदि आकलन से पहले आपके पास यह जानकारी नहीं है तो चिंता न करें, RAS आकलनकर्ता आपको यह जानकारी प्रदान करने में सक्षम होगा।</p>

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>यदि मैंने फोन पर उनके साथ बात की थी तो मुझे गृह आकलन की आवश्यकता क्यों है?</p>	<p>MAC कॉल सेंटर यह निर्धारित या तय करने में सक्षम होने के लिए कॉल करने वाले व्यक्ति से मूलभूत योग्यता प्रश्न पूछेगा कि वह व्यक्ति MAC के माध्यम से वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ प्राप्त करने हेतु सक्षम होने के लिए मापदंडों को पूरा करता है या नहीं।</p> <p>यदि आप योग्य हैं, तो इससे पहले कि किसी भी सेवा की व्यवस्था की जा सके, आपके घर पर दूसरा आकलन (एक RAS द्वारा) किए जाने की आवश्यकता है। RAS आकलनकर्ता को आपके शुरुआती उत्तरों की प्रतिलिपि दी जाती है और वह आपसे राष्ट्रीय स्क्रीनिंग और आकलन प्रपत्र से अन्य प्रश्न पूछेगा। यह महत्वपूर्ण है कि RAS आकलनकर्ता द्वारा आपके साथ सेवा की व्यवस्था किए जाने से पहले उसके पास पूरी सही जानकारी हो।</p>
<p>गृह मुलाकात के लिए मेरे घर आने पर RAS क्या ढूँढता है?</p>	<p>RAS आकलनकर्ता यह पुष्टि करता है कि आप सेवाओं के लिए योग्य हैं और यह तय करने में आपकी मदद करता है कि आप कौन सी सेवाएँ चाहते हैं और आपको उनकी आवश्यकता है तथा फिर उस सेवा की व्यवस्था करने की प्रक्रिया शुरू करता है।</p> <p>RAS आकलनकर्ता आपको प्रवेश स्तरीय सेवाओं—ये कॉमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम (CHSP) के अधीन सेवाएँ हैं—के लिए योग्य के रूप में अनुमोदित कर सकता है। इस श्रेणी में सेवाओं के चयन का लक्ष्य आपके घर में आत्म-निर्भर रहने और आपके समुदाय में सक्रिय रूप से सहभागिता करने में आपकी मदद करना है। अच्छे ढंग से जीने के लिए।</p> <p>आपका आकलन पूरा करने के बाद, आप और आपका RAS आकलनकर्ता एक सहायता योजना (कार्य योजना) विकसित करेंगे जिसमें आपकी इच्छाओं और आवश्यकताओं का विवरण होगा। यह सुनिश्चित करें कि योजना में आपका काफी ज़्यादा योगदान है और उन्हें अपनी व्यक्तिगत, सांस्कृतिक आवश्यकताओं के बारे में बताने में संकोच न करें।</p> <p>संकोच न करें या शर्मिंदा न हों। ईमानदारी से बताएँ। यह आपके लिए सबसे अच्छी सेवाएँ प्राप्त करने का तरीका है।</p>
<p>RAS मेरे घर आने से पहले क्या मुझे तैयारी करने की ज़रूरत है?</p>	<p>जब आकलन होता है तो निम्न को तैयार रखना उपयोगी होता है:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आपका Medicare नंबर। • आपका Centrelink विवरण। • आपके पास वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं के बारे में पहले से मौजूद कोई भी जानकारी जिसके बारे में आप आकलनकर्ता के साथ चर्चा करना चाहें। • आपके GP और किसी अन्य स्वास्थ्य पेशेवर का संपर्क विवरण। • आपको पहले से प्राप्त हो रही किसी भी सहायता के बारे में जानकारी। <p>आकलन के दौरान आप परिवार के किसी सदस्य, केयरर या दोस्त को आपके साथ रहने के लिए कह सकते हैं।</p> <p>यह भी महत्वपूर्ण है कि, यदि आप कर सकें, आप उन सेवाओं को ढूँढना शुरू करें जिनमें आपकी दिलचस्पी है। किसी दोस्त या परिवार के सदस्य से आपको उन सेवाओं की सूची देने के लिए कहें जो उपलब्ध हैं, उन्हें क्या कहा जाता है, वे कहाँ स्थित हैं आदि ताकि आप अधिक सूचित निर्णय ले सकें। यदि आकलन से पहले आपके पास यह जानकारी नहीं है तो चिंता न करें। RAS आकलनकर्ता आपको यह जानकारी प्रदान करने में सक्षम होगा।</p>
<p>यदि मैं भूल जाऊँ तथा वे आकलन करने मेरे घर आते हैं और मैं वहाँ मौजूद नहीं हूँ; तो क्या मैं अपनी सेवा गँवा दूँगा/दूँगी?</p>	<p>आकलनकर्ता अपना विवरण छोड़ जाएँगे और फोन कॉल द्वारा फ़ॉलो अप करेंगे। MAC को यह बताने के लिए, कि क्या हुआ है, और घर पर आपसे मिलने के लिए कोई अन्य समय निर्धारित करने हेतु आकलनकर्ता से संपर्क करने के लिए आप उन्हें कॉल भी कर सकते हैं।</p> <p>जैसे ही आप किसी अन्य मुलाकात की व्यवस्था करते हैं, MAC को कॉल करना महत्वपूर्ण है। कई बार आपसे संपर्क करने का प्रयास करने के बाद यदि उन्हें आपसे या आपके परिवार के किसी सदस्य से कोई उत्तर नहीं मिलता, तो वे यह निर्धारित कर सकते हैं कि आपको अब सेवाओं की ज़रूरत नहीं है और आपको MAC से पुनः संपर्क करना होगा।</p>

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>MAC के लिए कितना खर्च आता है?</p>	<p>MAC को कॉल करना निःशुल्क है। गृह मुलाकातें और आकलन भी निःशुल्क हैं और आपकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए उचित सेवा ढूँढने में आपकी मदद करने के लिए तैयार किए गए हैं।</p> <p>सेवा शुरू होने के बाद उस सेवा के लिए भुगतान करने हेतु खर्च शामिल होगा। RAS आकलनकर्ता आपको विभिन्न खर्चों और विकल्पों के बारे में जानकारी प्रदान करेगा।</p>
<p>मुझे किस नंबर पर कॉल करना होगा?</p>	<p><i>myagedcare</i> का टेलीफोन नंबर 1800 200 422 है।</p> <p>TIS का टेलीफोन नंबर 131 450 है।</p>
<p>MAC को कॉल करने से पहले मुझे क्या तैयार रखना होगा?</p>	<p>जब आप MAC को कॉल करते हैं तो निम्न चीजों को तैयार रखना हमेशा उपयोगी होता है</p> <ul style="list-style-type: none"> • आपका Medicare नंबर। • आपके चिकित्सक के बारे में जानकारी (नाम और टेलीफोन नंबर)। • आपका पेन्शन कार्ड नंबर या सामाजिक सुरक्षा नंबर। • आपको पहले से प्राप्त हो रही सेवाओं के नाम (यदि कोई हैं)। • परिवार से एक संपर्क नाम और नंबर। • यदि स्थिति अति-आवश्यक है और आपको तुरंत मदद की ज़रूरत है। • यदि आप जानते हैं, किस प्रकार की सेवाओं में आपकी पहले से दिलचस्पी है।
<p>उन्हें कॉल करने के बाद मेरी सेवाएँ प्राप्त करने में कितना समय लगेगा?</p>	<p>RAS आकलनकर्ता आपको बताएगा कि आपकी सेवा प्राप्त करने में कितना समय लगेगा। आपको जिस सेवा की ज़रूरत है, उसकी उपलब्धता और प्रकार पर समय निर्भर करता है।</p> <p>उनसे एक समय सीमा के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है और यदि आप उतना लंबा इंतज़ार नहीं कर सकते, तो सेवा शुरू होने तक क्या वैकल्पिक सेवा उपलब्ध है।</p> <p>यदि वह अति-आवश्यक है और आपको लगता है कि आप प्रतीक्षा नहीं कर सकते तो आपको उन्हें सूचित करना होगा।</p>
<p>मेरी अंग्रेज़ी ठीक-ठाक है - मैं बातचीत कर सकता/सकती हूँ। क्या यह पर्याप्त है या मुझे अब भी दुभाषिण की ज़रूरत है?</p>	<p>यह समझना बेहद महत्वपूर्ण है कि क्या कहा जा रहा है। आपको उन सेवाओं के प्रकार के बारे में निर्णय लेने के लिए तैयार रहना होगा जो आप चाहते हैं और आपको जिनकी आवश्यकता है। यदि अंग्रेज़ी आपकी पहली भाषा नहीं है, तो उस दिन आपके लिए एक दुभाषिण की व्यवस्था करने हेतु आपको MAC कॉल ऑपरेटर और RAS आकलनकर्ता को सूचित करना होगा।</p> <p>कभी-कभी हमें लगता है कि आकलन करवाने के लिए हमारी अंग्रेज़ी काफी अच्छी है लेकिन इंटरव्यू के बीच में आप उसे उससे ज़्यादा मुश्किल पाते हैं जितना आपने सोचा था। यह ठीक है। अपने आकलनकर्ता को बताएँ कि आपने महसूस किया है कि अब आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है और वे एक दुभाषिण की व्यवस्था कर सकते हैं। साथ ही यदि दुभाषिण को तुरंत नहीं जोड़ा जा सकता, तो आकलन पूरा करने के लिए वे किसी और दिन वापस आने की व्यवस्था करेंगे।</p> <p>संकोच न करें और चिंतित न हों। RAS समझ जाएगी। यह महत्वपूर्ण है कि आपको यह पता है और इसे समझते हैं कि आप किस पर हस्ताक्षर करके अपनी सहमति दे रहे हैं। यह आपका अधिकार और ज़िम्मेदारी दोनों हैं।</p>
<p>क्या मेरा परिवार कॉल कर सकता है/जब मैं कॉल करूँगा/करूँगी तो परिवार वहाँ मौजूद रह सकता है? क्या वे मेरी अपनी भाषा में भी मेरी ओर से बात कर सकते हैं?</p>	<p>यह महत्वपूर्ण है कि आप समर्थित महसूस करें, अकेले नहीं। हमेशा यह सिफ़ारिश की जाती है कि आप अपने परिवार या केयरर को MAC प्रक्रिया में शामिल करें ताकि वे भी इस बारे में आपके निर्णय में आपकी मदद कर सकें कि आप किस प्रकार की देखरेख चाहते हैं और आपको उसकी ज़रूरत है।</p> <p>आपकी ओर से किसी अन्य व्यक्ति को बोलने देने के लिए MAC और आकलनकर्ताओं को आपकी 'सहमति', दूसरे शब्दों में, आपकी अनुमति की आवश्यकता होती है। वे फ़ोन पर या आपके घर आकर मिलने पर व्यक्तिगत रूप से आपसे सहमति माँगेंगे।</p> <p>हम सिफ़ारिश करते हैं कि भले ही आपका परिवार अंग्रेज़ी बोलता हो, फिर भी कभी-कभी दुभाषिण की सेवा लेना बेहतर होता है। इस तरह से, उसी समय अनुवाद के बारे में चिंता किए बिना या वयोवृद्ध देखरेख के कुछ जटिल शब्दों या अवधारणाओं का अनुवाद करने का तरीका न जानते हुए, आपका परिवार इस पर ध्यान केंद्रित कर सकता है कि क्या कहा जा रहा है। यह मुश्किल हो सकता है इसलिए RAS को आपके लिए दुभाषिण की व्यवस्था करने दें।</p>

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>क्या मैं अपना इरादा बदल सकता/सकती हूँ?</p>	<p>यह भी महत्वपूर्ण है कि आप ऐसा निर्णय लें जो सहज हो और उम्र बढ़ने संबंधी आपकी ज़रूरतों को पूरा करता हो। यदि आप आगे न बढ़ने का निर्णय लेते हैं और अपना विचार बदल देते हैं तो कोई बात नहीं। यदि बाद में आप यह निर्णय लेते हैं कि आपने इसके बारे में फिर से सोचा है और चाहते हैं कि सेवाएँ चाहते हैं, तो MAC से संपर्क करें और वे आपके लिए एक और गृह मुलाकात की व्यवस्था करेंगे।</p>
<p>यदि वह अति-आवश्यक है और मुझे अभी मदद चाहिए तो क्या होगा - क्या मैं किसी और तरीके से सेवाएँ प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?</p>	<p>MAC को यह बताना महत्वपूर्ण है कि आपको तुरंत सहायता की आवश्यकता है। यह निर्धारित करने के लिए वे आपसे कुछ प्रश्न पूछेंगे कि स्थिति कितनी अति-आवश्यक है और आपके लिए व्यवस्था करेंगे। यदि किसी भी समय आप चिंतित होते हैं और आपको किसी से बात करने की ज़रूरत है, तो अपनी स्थानीय वयोवृद्ध देखरेख सेवा में जाएँ जो आपके साथ MAC को कॉल कर सकेंगे, जबकि इस दौरान वैकल्पिक सेवा के विकल्प देखें। प्रणाली को ज़रूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए बनाया गया है। यदि आपकी स्थिति अनन्य है और आपकी व्यक्तिगत या सांस्कृतिक ज़रूरतें आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, इसलिए अपने वयोवृद्ध देखरेख कर्मी या MAC प्रतिनिधि को उनके बारे में बताने में संकोच न करें और चिंतित न हों।</p>
<p>क्या केवल इसलिए मुझे MAC के लिए पंजीकरण करने की ज़रूरत है क्योंकि मेरी आयु 65 वर्ष से अधिक है?</p>	<p>नहीं। आप कभी भी MAC से संपर्क किए बिना अपनी पूरी ज़िन्दगी बिता सकते हैं और यह बिल्कुल ठीक है। MAC उन बुजुर्ग लोगों के लिए है जिन्हें आत्म-निर्भरता के साथ जीने में मुश्किल होती है और उन्हें यह चिंता रहती है यदि उन्हें दैनिक कार्यों में सहायता नहीं मिलेगी तो उनका स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती प्रभावित हो सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि MAC को कॉल करना और अधिक जानकारी प्राप्त करना निःशुल्क है।</p>
<p>MAC से संपर्क करते समय याद रखने के लिए प्रमुख सुझाव क्या हैं?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) धीरज रखें, कभी-कभी आकलन या दुभाषिण की व्यवस्था करने अथवा सेवा शुरू करने में देर हो सकती है लेकिन इंतज़ार करना बेहतर होता है। 2) ईमानदार रहें और अपने योग्यता आकलनों के दौरान अधिक से अधिक जानकारी प्रदान करें। यह सुनिश्चित करता है कि आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आपका आकलनकर्ता आपको सबसे अच्छी सेवा से जोड़ता है। 3) आकलनकर्ताओं या MAC स्टाफ को आपकी भाषा, संस्कृति, भोजन, और आध्यात्मिक आवश्यकताओं के बारे में बताएँ, यदि ये आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। 4) तैयार रहें। किसी व्यक्ति से उन सेवाओं के नाम ढूँढने के लिए कहें जिन पर आप विचार करना चाहते हैं और अपने आकलनकर्ता को अपनी प्राथमिकताओं के बारे में बताएँ। 5) वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने का उद्देश्य अच्छे ढंग से जीने और अच्छे ढंग से उम्र बढ़ने में आपकी मदद करना है।

इस दस्तावेज़ का अनुवाद मैकआर्थर डिसेबिलिटी सर्विसेज़ (Macarthur Disability Services) की सहायता से संभव हुआ था

विषय 4: कॉमनवेलथ गृह सहायता कार्यक्रम

सत्र का नाम:

“क्योंकि जब आप आत्म-निर्भर और नियंत्रण में होते हैं, तो घर जैसी कोई जगह नहीं होती”

प्रयोजन:

वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली में CHSP की अवधारणा का परिचय देना।

निम्न और मध्यम देखरेख संबंधी आवश्यकताओं के लिए उपलब्ध प्रकारों या सेवाओं के प्रति लोगों की समझ को विकसित करना।

सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने के प्रति लोगों की जागरूकता और आत्मविश्वास को विकसित करना।

स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती, 'उम्र बढ़ने के साथ अधिक लंबे, स्वस्थ और प्रसन्न जीवन जीने' की अवधारणाओं के बारे में समझाना। इसके प्रति जागरूकता उत्पन्न करना कि CHSP केवल उन बेसहारा या जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुँच चुके लोगों के लिए नहीं, बल्कि 65 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों के लिए एक स्वस्थ, लंबा और सक्रिय जीवन जीने हेतु सक्षम होने के लिए है।

'यह देखने के लिए मुझे आजमाएँ कि यह फिट होता है या नहीं - यदि नहीं, कम से कम आपने प्रयास तो किया' को बढ़ावा देना।

इस वार्तालाप का लक्ष्य क्या हासिल करना है:

श्रोता:

- ऑस्ट्रेलियाई वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली में CHSP की अवधारणा और उद्देश्य/भूमिका का परिचय प्राप्त करते हैं और उन्हें उसके प्रति जागरूक बनाया जाता है।
- एक सामान्य विचार साझा करने/बनाने में सक्षम होते हैं कि CHSP एक अतिरिक्त मानवीय सेवा है जो लंबे समय तक/सुरक्षित ढंग से घर में रहने में 65 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों की सहायता करती है।
- श्रोताओं को एक वयोवृद्ध देखरेख सेवा घर पर प्रदान किए जाने के विचार को सामान्य बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है न कि इस अवधारणा के लिए कि वयोवृद्ध देखरेख केवल एक आवासीय देखरेख परिसर में प्रदान की जाती है।
- CHSP ब्रांड को समझने में आत्मविश्वास रखने में सक्षम होते हैं।
- CHSP का चयन करने या चयन न करने के बीच अंतर को समझने में सक्षम होते हैं।
- विकल्प/चयन/नियंत्रण रखने के अधिकार की अवधारणा को समझने में सक्षम होते हैं।
- श्रोताओं को CHSP के बारे में अधिक जानने हेतु उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जो उन्हें अधिक आत्म-निर्भरता प्रदान करेगा।
- CHSP प्राप्त करने में सहभागिता करने के बारे में परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- श्रोताओं को इसके प्रति जागरूक बनाया जाता है कि प्रारंभिक हस्तक्षेप करने वाली सेवाओं का नतीजा बेहतर परिणाम/विलम्ब/उम्र बढ़ने की बाधाओं को कम करना होता है।

श्रोताओं द्वारा सीखे गए प्राथमिकता संदेश:

- CHSP 65 वर्ष से अधिक आयु के उन लोगों के लिए है जिन्हें ऐसे दैनिक कार्यों को करने में सहायता की ज़रूरत होती है जो उनके लिए सुरक्षित और आत्म-निर्भर ढंग से घर में रहना मुश्किल बनाते हैं।
- एक निःशुल्क आकलन निर्धारित करने के लिए *myagedcare* से संपर्क करें। आपकी बदलती हुई वयोवृद्ध देखरेख संबंधी आवश्यकताओं के बारे में बातचीत करने के लिए एक आकलनकर्ता आपके घर आएगा।
- बुजुर्ग व्यक्ति, केयरर और परिवार के लिए विभिन्न प्रकार की उपलब्ध सेवाओं और उनका उपयोग करने के तरीके से परिचित होना, तथा नई चीज़ों को आजमाने के लिए खुली मानसिकता रखना महत्वपूर्ण है।
- देखरेख के प्रति तंदुरुस्ती की पद्धति वास्तव में बुजुर्ग व्यक्ति को अधिकार देती है और उन्हें देखरेख के प्रकार, उस सहायता के स्तर के बारे में निर्णय लेने देती है जो वे चाहते हैं और उन्हें जिसकी ज़रूरत है।
- यह उचित निर्णय लेने में बुजुर्ग व्यक्ति की सहायता करने के लिए लोगों को चयन, नियंत्रण और विकल्प प्रदान करने से संबंधित है।

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>CHSP क्या है?</p>	<p>कॉमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम ऑस्ट्रेलियाई सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली उन सहायता सेवाओं के समूह या सूची को दिया गया नाम है जिनका लक्ष्य 65 वर्ष से अधिक आयु के उन लोगों तथा उनके केयरर्स की मदद करना है जिन्हें दैनिक कार्य करने में मुश्किल होती है और जिन्हें आत्म-निर्भरता के साथ तथा सुरक्षित ढंग से घर पर रहने में सहायता की आवश्यकता है।</p> <p>CHSP के माध्यम से उपलब्ध सहायता सेवाओं में घरेलू काम, व्यक्तिगत देखरेख, भोजन और खाद्य सामग्री तैयार करना, परिवहन, खरीददारी, संबद्ध स्वास्थ्य, सामाजिक सहायता और योजनाबद्ध राहत आदि शामिल हैं।</p>
<p>सरकार ये सेवाएँ क्यों प्रदान करती है?</p>	<p>CHSP के माध्यम से प्रदान की जाने वाली सेवाएँ ऑस्ट्रेलिया में अच्छे ढंग से रहने और उम्र बढ़ने में बुजुर्ग लोगों की सहायता करने के लिए प्रदान की जाती हैं।</p> <p>उन बुजुर्ग लोगों के लिए स्वास्थ्य-संबंधी अधिक जोखिम और सुरक्षा-संबंधी समस्याएँ हैं, घर में अकेले रहते हुए जिनकी उम्र बढ़ रही है तथा जिन्हें दैनिक जीवन के कार्य और गतिविधियाँ करने में मुश्किल होती है। इसके परिणामस्वरूप इस स्थिति में बुजुर्ग लोगों के लिए समय से पहले स्वास्थ्य देखरेख प्रणाली, अस्पताल, विशेष रूप से आपातकालीन सेवाओं और चिकित्सा केंद्रों में दाखिल होने का जोखिम है तथा इसकी वजह से आवासीय देखरेख में शीघ्र प्रवेश लिया जा सकता है।</p> <p>इससे अनावश्यक रूप से सरकार को हर साल करोड़ों डॉलर खर्च करने पड़ रहे हैं लेकिन ज्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि, यह व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है और उनकी आत्म-निर्भरता, नियंत्रण और कुछ मामलों में उनकी प्रतिष्ठा को कम करता है। उचित प्रारंभिक हस्तक्षेप और सहायता के साथ इन परिस्थितियों से बचा जा सकता है।</p> <p>CHSP के माध्यम से प्रारंभिक प्रवेश स्तरीय सेवाएँ प्रदान करके, सरकार बुजुर्ग लोगों को मूलभूत दैनिक कार्य पूरे करने में सक्षम बनाने, बुजुर्ग व्यक्ति के स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में सुधार करने, और बदले में अधिक लचीली और प्रतिक्रियाशील बुजुर्ग होती जनसंख्या को तैयार करने में सहायता करने में सक्षम है।</p> <p>इस वजह से, CHSP भी तंदुरुस्ती का मॉडल अपनाता है—जिसका लक्ष्य क्लाइंट और परिवार के साथ मिलकर कार्य करना है, न कि उनके लिए कार्य करना। यह बुजुर्ग व्यक्ति की ताकत और क्षमता को बढ़ाने तथा अंतर और कमी को पहचानकर उन्हें दूर करने में उनकी मदद करने से संबंधित है।</p> <p>यहाँ उनके साथ काम करना महत्वपूर्ण है, उनके लिए काम करना नहीं।</p>
<p>CHSP किसके लिए है?</p>	<p>65 वर्ष से अधिक आयु के किसी व्यक्ति के लिए, जो घर पर रहते हैं और यह महसूस करते हैं कि दैनिक कार्यों और गतिविधियों को पूरा करना ज्यादा मुश्किल होता जा रहा है।</p> <p>ये सेवाएँ केवल बुजुर्ग व्यक्ति के लिए नहीं हैं बल्कि उन केयरर्स और परिवारों की मदद करने के लिए तैयार की गई हैं जो सहायता या देखरेख करने की भूमिका से विराम चाहते हैं ताकि वे खुद अपनी देखरेख कर सकें, और बदले में बुजुर्ग व्यक्ति की देखरेख भी कर सकें।</p> <p>इस कार्यक्रम में कम आमदनी वाले समय से पहले बुजुर्ग होने वाले लोगों के लिए भी सहायता सेवाएँ शामिल हैं जिनकी आयु 50 वर्ष या उससे अधिक (आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों के लिए 45 वर्ष या उससे अधिक) है और वे बेघर हैं या उन्हें बेघर होने का जोखिम है।</p>

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

में CHSP में किस प्रकार की सेवाएँ इस्तेमाल कर सकता/सकती हूँ?

आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रबंधित करने में आपकी मदद करने के लिए अलग-अलग सेवाएँ मौजूद हैं। ज़रूरतों पर निर्भर करते हुए, एक बुजुर्ग व्यक्ति निम्न प्राप्त करने के लिए योग्य हो सकता है:

- मुलाकातों और गतिविधियों के लिए परिवहन।
- घर के काम में सहायता (उदाहरण के लिए, घर की सफ़ाई करना, कपड़े धोना)।
- व्यक्तिगत देखरेख (उदाहरण के लिए, नहाने या कपड़े पहनने/बदलने में मदद)।
- घर का रखरखाव (उदाहरण के लिए, लाइट बल्ब बदलना, बागवानी करना)।
- घर में बदलाव (उदाहरण के लिए, पकड़ने के लिए रेलिंग लगवाना)।
- सहायक उपकरण (उदाहरण के लिए, बाथ सीट, ऊँची टॉयलेट सीट, गतिशीलता संबंधी सहायक उपकरण)।
- भोजन, खाने की तैयारी, पोषण संबंधी सलाह, खाना पकाने का कौशल।
- नर्सिंग (उदाहरण के लिए, दवाओं को प्रबंधित करना)।
- संबद्ध स्वास्थ्य (उदाहरण के लिए, पॉडियेट्री, फिज़ियोथेरेपी, व्यावसायिक थेरेपी)।
- सामाजिक सहायता (उदाहरण के लिए, साथ में की जाने वाली गतिविधियाँ, सामूहिक सैर-सपाटा)।
- राहत (आपके केयरर द्वारा छुट्टी लेने पर आपके लिए देखरेख)।

लेकिन मैं नहीं चाहता/चाहती कि लोग मेरे घर आकर मेरे जीवन को नियंत्रित करें। मुझे अपने तरीके से काम करना पसंद है।

बुजुर्ग व्यक्ति, केयरर और परिवार के लिए विभिन्न प्रकार की उपलब्ध सेवाओं और उनका उपयोग करने के तरीके से परिचित होना, नई चीज़ों को आजमाने के लिए खुली मानसिकता रखना महत्वपूर्ण है।

देखरेख के प्रति तंदुरुस्ती की पद्धति वास्तव में बुजुर्ग व्यक्ति को अधिकार देती है और उन्हें देखरेख के प्रकार, उस सहायता के स्तर के बारे में निर्णय लेने देती है जो वे चाहते हैं और उन्हें जिसकी ज़रूरत है।

किसी बुजुर्ग व्यक्ति के बगीचे का उदाहरण लें। ज़्यादातर बुजुर्ग व्यक्तियों को अपने बगीचे पसंद होते हैं। वे गज़ब के फल और सब्ज़ियाँ उगाते हैं, फूल उगाते हैं, वह नाती-पोतों के साथ खेलने के लिए बढ़िया जगह होती है और कुछ लोगों के अहातों में मुर्गियाँ भी होती हैं। यह उन्हें सक्रिय और स्वस्थ तथा शारीरिक रूप से गतिशील रखता है, जो उम्र बढ़ने के साथ बहुत महत्वपूर्ण है। बगीचे में पानी देना, सब्ज़ियाँ उगाना और निकालना आसान होता है, लेकिन घास काटना और बगीचे के किनारे रखरखाव को मुश्किल बनाते हैं तथा बुजुर्ग व्यक्ति के लिए पीठ में तकलीफ़ होने, लड़खड़ाने, गिरने या शारीरिक रूप से तनावग्रस्त होने का जोखिम उत्पन्न करते हैं, जिसका मतलब है कि वे स्थायी रूप से खुद को ज़ख्मी कर सकते हैं और/या अस्पताल पहुँच सकते हैं।

यहाँ, घर में बदलाव सही समाधान होगा। बुजुर्ग व्यक्ति सेवा प्रदाता के साथ मोल-भाव करके इस बात पर सहमत हो सकते हैं कि वे स्वयं उनके बगीचे के बाकी सभी हिस्सों का रखरखाव करें, क्योंकि वह यही करना चाहते हैं, लेकिन महीने में एक बार, वह ज़्यादा जोखिम वाली गतिविधियों, जैसे कटाई और विपर स्निपर, में मदद चाहते हैं।

इस तरह सेवा प्रदाता बुजुर्ग व्यक्ति की देखरेख में भागीदार बन जाता है और बुजुर्ग व्यक्ति अपने घर में, नियंत्रण में, आत्म-निर्भर रहते हैं, और उस तरीके से जीवन जीते हैं जैसे वे उसे जीना चाहते हैं।

यह नियंत्रित करने से संबंधित नहीं है, बल्कि बुजुर्ग व्यक्ति जो कार्य करना चाहते हैं, उन कार्यों को नियंत्रित करने देने, और उन कार्यों को छोड़ने से संबंधित जो वे अब नहीं करना चाहते। यह चयन से संबंधित है।

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>मुझे कैसे पता चलेगा कि यह मेरे लिए है या नहीं?</p>	<p>कई लोग तब तक यह नहीं जानते कि कोई चीज़ उनके लिए सही है या नहीं जब तक वे उसे पहले आजमा न लें। नई चीज़ें आजमाने में संकोच न करें। आप हमेशा अपना विचार बदल सकते हैं, या किसी अन्य सेवा या प्रदाता को आजमा सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि जब तक संभव हो आप स्वस्थ, आत्मनिर्भर और स्वयं अपने घर में समर्थित रहें। यदि सेवा सही लगती है तो उसके शुरू होने पर आपको पता चल जाएगा। यदि ऐसा नहीं होता तो आप हमेशा अपना विचार बदल सकते हैं।</p>
<p>मैं CHSP सेवाओं तक पहुँच कैसे प्राप्त करूँ? मैं किसे कॉल करूँ?</p>	<p>CHSP तक पहुँच प्राप्त करने के लिए आपको निम्न करना चाहिए:</p> <p>चरण 1: <i>myagedcare</i> को कॉल करें</p> <p>आपको वयोवृद्ध देखरेख के बारे में जानकारी प्रदान करने और आपके लिए उचित सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने में आपकी मदद करने के लिए <i>myagedcare</i> की राष्ट्रीय वेबसाइट या संपर्क केंद्र के माध्यम से उन्हें कॉल या ईमेल करें।</p> <p>आप सोमवार से शुक्रवार सुबह 8 बजे से रात 8 बजे के बीच और शनिवार को सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे के बीच (आपका स्थानीय समय, चाहे आप ऑस्ट्रेलिया में कहीं भी रहते हों) <i>myagedcare</i> के संपर्क केंद्र में 1800 200 422 पर फोन कर सकते हैं।</p> <p>यदि अंग्रेज़ी आपकी पहली भाषा नहीं है, और आप स्वयं अपनी भाषा में किसी व्यक्ति से बात करना चाहते हैं तो आप 131 450 पर TIS को कॉल कर सकते हैं और दुभाषिया आपको <i>myagedcare</i> से कनेक्ट कर देगा।</p> <p>यदि आप सामान्य जानकारी चाहते हैं तो आपको अपना विवरण नहीं छोड़ना होगा लेकिन यदि आपको सेवाओं या आकलन करवाने की ज़रूरत है, तो <i>myagedcare</i> स्टाफ आपसे आपकी वर्तमान आवश्यकताओं और परिस्थितियों के बारे में प्रश्न पूछेगा ताकि वे उचित वयोवृद्ध देखरेख आकलन सेवाओं को आपकी जानकारी दे सकें।</p> <p>वे आपके लिए एक व्यक्तिगत 'क्लाइंट रिकॉर्ड' भी बना सकते हैं। आपके क्लाइंट रिकॉर्ड में आपकी ज़रूरतों, आपके द्वारा करवाए गए किसी भी आकलन के परिणामों, और आपको प्राप्त होने वाली किसी भी वयोवृद्ध देखरेख सेवा के बारे में जानकारी शामिल होती है। यदि आप पश्चिमी ऑस्ट्रेलिया में रहते हैं, तो आपका आकलन करने और सेवाओं को आपकी जानकारी देने के तरीके में अंतर होगा। आपको अभी भी <i>myagedcare</i> को कॉल करना चाहिए और संपर्क केंद्र प्रक्रिया के बारे में और यह बताएगा कि आपको किससे संपर्क करने की आवश्यकता है।</p>
<p>कॉल करने के बाद सेवा प्राप्त करने में कितना समय लगेगा?</p>	<p>आपके द्वारा <i>myagedcare</i> को कॉल करने के बाद यदि आप सेवाएँ प्राप्त करने के लिए योग्य हैं तो इससे पहले कि आपको वास्तव में सेवा प्राप्त हो सके, आपको अगले 4 चरणों को पूरा करना होगा। ये हैं:</p> <p>चरण 2। एक गृह सहायता आकलन करवाएँ</p> <p>- एक आकलनकर्ता आपके घर आएगा तथा आपके विकल्पों, परिस्थितियों, इच्छाओं और ज़रूरतों के बारे में बात करेगा।</p> <p>चरण 3। एक गृह सहायता योजना पर सहमत हों</p> <p>- आप स्वयं अपनी व्यक्तिगत योजना विकसित करने के लिए आकलनकर्ता के साथ मिलकर काम कर सकते हैं। इस चरण में आप तय करते हैं कि आप किस प्रकार की सेवाएँ चाहते हैं और आपको उनकी ज़रूरत है, आप कितने घंटे और कौन से लक्ष्य पूरे करना चाहते हैं।</p> <p>चरण 4। सेवा प्रदाताओं का चयन करें और अपना शुल्क तय करें</p> <p>- आपकी योजना स्वीकार होने के बाद स्वयं आपके रेफरल नंबर के साथ आपको डाक द्वारा एक पत्र मिलेगा।</p> <p>- यह वह चरण है जिसमें आप अपने लिए सबसे अच्छी सेवा ढूँढकर उसे तय कर सकते हैं।</p>

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>कॉल करने के बाद सेवा प्राप्त करने में कितना समय लगेगा? (जारी)</p>	<p><i>myagedcare</i> से अपने क्षेत्र में सेवाओं और उनके शुल्क की सूची माँगें। इससे बुजुर्ग व्यक्ति कौन, क्या, कब, कैसे के बारे में निर्णय ले सकेंगे। इस तरीके से बुजुर्ग व्यक्ति और उनके केयरर को जानकारी प्रदान की जाती है ताकि वे एक सूचित निर्णय ले सकें।</p> <p>जब आप सेवा प्रदाता को कॉल करेंगे तो आप उन्हें अपना रेफरल कोड देंगे और यदि उनके पास जगह खाली है तो वे आपके साथ अगले चरण के बारे में चर्चा करेंगे।</p> <p>चरण 5। अपनी सेवाएँ प्रबंधित करें</p> <p>यह सुनिश्चित करने के लिए आप सेवा प्रदाता के साथ मिलकर काम करेंगे कि सेवा उसी तरह से प्रदान की जा रही है जैसे आपने शुरुआत में सहमति दी थी। यदि आप सेवा, या उसकी गुणवत्ता, से खुश नहीं हैं, या यदि परिस्थितियाँ बदलती हैं और आपको किसी और तरह की मदद की ज़रूरत है, तो आप अपनी सेवाओं को प्रबंधित करने के लिए सेवा प्रदाता के साथ मिलकर काम करेंगे।</p>
<p>मैं बस MAC को कॉल करने से पहले किसी व्यक्ति से बात करना चाहता/चाहती हूँ। मैं अपने क्षेत्र में बात करने के लिए किसी व्यक्ति को कैसे ढूँढ सकता/सकती हूँ?</p>	<p>आप सोमवार से शुक्रवार सुबह 8 बजे से रात 8 बजे के बीच और शनिवार को सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे के बीच (आपका स्थानीय समय, चाहे आप ऑस्ट्रेलिया में कहीं भी रहते हों) <i>myagedcare</i> के संपर्क केंद्र में 1800 200 422 पर फ़ोन कर सकते हैं।</p> <p>हम जानते हैं कभी-कभी आपकी अपनी भाषा में, या आमने-सामने, किसी व्यक्ति से बात करना ज़्यादा आसान होता है, और हमारे समुदाय में कई लोग इसे पसंद करते हैं।</p> <p>यद्यपि हम अपने श्रोताओं को <i>myagedcare</i> को कॉल करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, यदि वह आपको उनसे संपर्क करने से रोकता है क्योंकि आप सचमुच किसी से मिलना चाहते हैं, तो केवल अपने क्षेत्र में एक बहुसांस्कृतिक वयोवृद्ध देखरेख सेवा में जाएँ, अपने सामाजिक समूह, चर्चा समूह या अपने स्थानीय काउंसिल में किसी व्यक्ति से बात करें और वे किसी ऐसे व्यक्ति से आपको जोड़ देंगे जो आपसे <i>myagedcare</i> के बारे में बात करेगा।</p>
<p>यदि वह अति-आवश्यक है और मैं इंतज़ार नहीं कर सकता/सकती तो क्या होगा - क्या मुझे तुरंत सेवाएँ प्राप्त हो सकती हैं?</p>	<p>यदि वह अति-आवश्यक है तो <i>myagedcare</i> स्टाफ के सदस्य को कॉल करने पर उसे बताएँ। उनसे आपके क्षेत्र में ऐसी किसी सेवा के बारे में पूछें जो औपचारिक रूप से आपका आकलन किए जाने तक तत्काल अल्पकालिक सेवाएँ प्रदान कर सकती है।</p> <p><i>myagedcare</i> स्टाफ आपको आपके क्षेत्र में उन सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान करेगा जो आपकी सहायता कर सकती हैं।</p>
<p>यदि मुझे एक से अधिक सेवा की आवश्यकता है तो क्या होगा?</p>	<p>CHSP प्रवेश स्तरीय देखरेख है, जिसका अर्थ मूलभूत देखरेख सेवाएँ होता है।</p> <p>आपका आकलनकर्ता जो आपके घर आता है, वह आपको सेवाओं की संख्या और इस बारे में सलाह दे सकता है कि हर सप्ताह आप कितनी सेवाएँ ले सकते हैं।</p> <p>यदि उन्हें लगता है कि आपकी ज़रूरतें CHSP के प्रवेश स्तर से अधिक हैं, तो अधिक जटिल देखरेख के लिए आपका आकलन करने के लिए वे आपके घर आने, और आपकी सहायता करने हेतु आपको विभिन्न प्रकार की सेवाएँ प्रदान करने के लिए एक आकलनकर्ता की व्यवस्था करेंगे। इसे पैकेज देखरेख कहा जाता है।</p>
<p>क्या मेरी भाषा बोलने वाला कोई व्यक्ति है जो सेवा प्रदान कर सकता हो?</p>	<p>आपकी सांस्कृतिक और भाषा-संबंधी आवश्यकताओं के बारे में सेवा प्रदाता से बात करना महत्वपूर्ण है। यदि आपके और आपके परिवार के लिए ये महत्वपूर्ण हैं, तो आपको अपने सेवा प्रदाता के साथ इस बारे में भी चर्चा करनी चाहिए।</p> <p>वे एक ऐसा वयोवृद्ध देखरेख कर्मी ढूँढने में सक्षम हो सकते हैं जो आपकी भाषा बोलता हो, या ऐसी समान संस्कृति से हो जिसके साथ आप सहज हों।</p> <p>इसमें उन्हें आपकी आध्यात्मिक, भाषा-संबंधी, और सांस्कृतिक आवश्यकताओं के बारे में बताना भी शामिल हो सकता है। उदाहरण के लिए, यदि वे आपके लिए भोजन तैयार करते हैं, तो वे हलाल, या धार्मिक कारणों के लिए उपवास का भोजन, की व्यवस्था करने में भी सक्षम होंगे, या यदि आप पुरुष हैं और सांस्कृतिक कारणों से व्यक्तिगत देखरेख प्रदान करने के लिए किसी पुरुष को बुलाना चाहते हैं।</p> <p>यह आप पर निर्भर करता है।</p> <p>यह पता लगाने के लिए पूछना महत्वपूर्ण है कि सेवा आपकी आवश्यकताओं को कैसे पूरा कर सकती है।</p>

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>CHSP सेवाओं की लागत क्या है?</p>	<p>आपको प्राप्त हो रही सेवा के प्रकार, घंटों की संख्या आदि पर निर्भर करते हुए शुल्क अलग हो सकता है। क्लाइंट से वसूला जाने वाला शुल्क वास्तव में सेवा के खर्च के प्रति योगदान होता है। ऑस्ट्रेलियाई सरकार भी सेवाओं के प्रति योगदान देती है। यह योगदान सामान्य वरिष्ठ या बुजुर्ग व्यक्ति, विशेष रूप से पेन्शन से गुज़ारा करने वाला कोई व्यक्ति, के लिए इसे और किफ़ायती बना देता है।</p> <p>इसका यह मतलब है कि सरकार और आप साझेदारी करते हैं और खर्च बाँट लेते हैं। ज़्यादातर मामलों में, आपको मिलने वाली सेवाएँ उस व्यक्ति की पेन्शन के 17.5% से अधिक नहीं होंगी। यह पता लगाना क्लाइंट और उसके परिवार पर निर्भर करता है कि वास्तव में किसी सेवा का शुल्क कितना है। आपके रेफ़रल कोड सहित पत्र प्राप्त होने के बाद, आप <i>myagedcare</i> से संपर्क कर सकेंगे और उनसे ऐसे प्रदाताओं की सूची माँग सकेंगे जो आपके क्षेत्र में आपको सेवाएँ प्रदान कर सकते हैं।</p> <p>आप सेवा प्रदाताओं से संपर्क कर सकेंगे और उन सेवाओं के लिए शुल्क की सूची माँग सकेंगे जिनकी आपको ज़रूरत है।</p> <p>इसी तरह आप <i>myagedcare</i> की वेबसाइट पर जा सकते हैं। उनके पास एक शानदार शुल्क अनुमानक है जो आपको इसका अच्छा अनुमान भी देता है कि किसी सेवा से किस प्रकार के खर्च जुड़े हैं और आपसे किस प्रकार के योगदान के लिए भुगतान करने की अपेक्षा की जाएगी।</p>
<p>यदि आप शुल्क देने में समर्थ नहीं हैं तो क्या होगा?</p>	<p>अपने सेवा प्रदाता से उन सेवाओं के बारे में बात करें जो आपको मिलेंगी और उनमें से प्रत्येक के लिए आपसे कितना योगदान देने के लिए कहा जाएगा।</p> <p>जो क्लाइंट्स अनुरोध किए गए योगदान के लिए भुगतान करने में असमर्थ हैं, कोई भी सेवा शुरू होने से पहले उनके लिए व्यवस्थाओं के बारे में चर्चा की जाएगी। यदि आप खर्च के लिए योगदान देने में असमर्थ हैं तो आपको सेवाओं से इनकार नहीं किया जाएगा।</p> <p>देखरेख के खर्च के लिए योगदान देने में असमर्थ लोगों को लाभ पहुँचाने के लिए सेवा प्रदाताओं के पास स्वयं अपनी व्यवस्था होगी।</p> <p>सेवा प्रदाताओं का चयन करें और अपना शुल्क तय करें।</p> <p>यदि आप शुल्क के लिए प्रश्न पूछना चाहते हैं, तो आपको पहले अपने सेवा प्रदाता के साथ इस बारे में चर्चा करनी चाहिए।</p> <p><i>myagedcare</i> को 1800 200 422 15 पर कॉल करें या इस वेबसाइट पर जाएँ www.myagedcare.gov.au आपसे जिस राशि का भुगतान करने के लिए कहा गया है, आपको उसके खिलाफ़ अपील करने का अधिकार है।</p>
<p>मुझे सेवाएँ मिलने के बाद उन्हें कौन प्रबंधित करता है?</p>	<p>कॉमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम सेवा प्रदाताओं से आपके द्वारा ज़्यादा से ज़्यादा कार्य करने में आपकी सहायता करने, और आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करने की अपेक्षा की जाती है। आपकी ज़रूरतों और प्राथमिकताओं पर ध्यान केंद्रित करके, तथा आपकी ताकत को पहचानकर, वे ज़्यादा से ज़्यादा आत्म-निर्भरता से जीने में आपकी सहायता करेंगे।</p> <p>आपके, आपके परिवार, दोस्तों और केयरर्स के साथ सहभागिता में काम करते हुए, उन्हें आपकी अनन्य परिस्थितियों के अनुरूप सेवाएँ प्रदान करनी होंगी।</p> <p>यह सुनिश्चित करने के लिए सेवा प्रदाताओं को हर 12 महीने बाद आपकी सेवाओं की समीक्षा करनी होगी कि वे लगातार आपकी ज़रूरतों को पूरा करते हैं।</p> <p>उन्हें आपको स्पष्ट खाते, सेवाओं का विवरण और इसका समझौता भी देना होगा जो वे प्रदान करेंगे।</p> <p>यदि इनके बारे में और आपकी संबंधित देखरेख के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो सेवा प्रदाता से बात करें या अधिक जानकारी के लिए <i>myagedcare</i> या TIS को कॉल करें।</p>
<p>क्या यह मेरी पेन्शन को प्रभावित करेगा?</p>	<p>आपकी सेवाओं के खर्च के प्रति योगदान द्वारा आपकी आयु पेन्शन प्रभावित नहीं होगी।</p>
<p>मुझे वित्तीय सलाह कहाँ से मिल सकती है?</p>	<p>यदि आप अपनी वित्तीय स्थिति को प्रबंधित करने के बारे में मूलभूत जानकारी चाहते हैं, तो आप Centrelink की मुफ्त वित्तीय जानकारी सेवा का उपयोग कर सकते हैं। यह गोपनीय सेवा आपकी वर्तमान और भावी वित्तीय आवश्यकताओं के लिए निवेश और वित्तीय समस्याओं के बारे में सूचित निर्णय लेने में आपकी मदद कर सकती है। अधिक जानने के लिए, 132 300 पर Centrelink को कॉल करें।</p>

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

यदि मैं सेवा से खुश नहीं हूँ, तो मैं किससे बात करूँ?

यदि आपको किसी सेवा के साथ कोई समस्या है, तो पहले अपने सेवा प्रदाता के साथ बात करने की कोशिश करें। वह ऐसा कोई मुद्दा हो सकता है जिसे आसानी से हल किया जा सकता है। आपका सेवा प्रदाता आपको अपनी आंतरिक शिकायत प्रबंधन प्रक्रिया और शिकायत करने के तरीके के बारे में बताएगा। आपको अपनी देखरेख और सेवाओं को प्रभावित किए बिना शिकायत करने का अधिकार है। कभी-कभी सेवा प्रदाता द्वारा शिकायतें हल नहीं की जा सकतीं, या हो सकता है आप उनके साथ अपना मुद्दा उठाने में सहज महसूस न करें।

आप निम्न तरीकों से वयोवृद्ध देखरेख शिकायत आयुक्त (एक निःशुल्क सेवा) को भी शिकायत कर सकते हैं:

- वेबसाइट द्वारा: www.agedcarecomplaints.gov.au
- टेलीफोन द्वारा: **1800 550 552** पर कॉल करें।
- लिखित रूप से: अपनी लिखित शिकायत यहाँ भेजें:
- **Aged Care Complaints Commissioner Department of Health, GPO Box 9848, (आपका राजधानी शहर और राज्य/क्षेत्र)**

यदि आप अपनी चिंता व्यक्त करने के लिए सहायता चाहते हैं, तो उस मुद्दे को हल करने हेतु अपने साथ काम करने के लिए आप एक वकील की सेवा ले सकते हैं। राष्ट्रीय वयोवृद्ध देखरेख वकालत कार्यक्रम के तहत ऑस्ट्रेलियाई सरकार वकालत सेवाओं के लिए वित्तीय सहायता भी प्रदान करती है। वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करते समय, वकालत सेवाएँ बुजुर्ग लोगों, उनके परिवारों और केयरर्स को उनके अधिकारों तथा ज़िम्मेदारियों के बारे में जानकारी प्रदान करती हैं। वकालत सेवाएँ निःशुल्क, गोपनीय और स्वतंत्र होती हैं। राष्ट्रीय वयोवृद्ध देखरेख वकालत लाइन से **1800 700 600** पर संपर्क किया जा सकता है (मुफ्त कॉल)।

उनका कहना है कि सेवाएँ घर में रहने वाले लोगों के लिए हैं, यदि मैं अस्पताल जाता/जाती हूँ तो क्या होगा? क्या मैं अपनी सेवा गँवा दूँगा/दूँगी?

आपके कॉमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम के सेवा प्रदाता(ओं) को यह बताने के लिए उनसे बात करें, ताकि घर से बाहर रहने के दौरान आपकी सेवाएँ स्थगित कर दी जाएँ।

घर लौटने के बाद आत्म-निर्भर होने में आपकी मदद करने हेतु थोड़े समय के लिए आपको अतिरिक्त कॉमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम सेवाएँ भी प्राप्त हो सकती हैं।

सबसे पहले अपने सेवा प्रदाता(ओं) से बात करें। यदि आपकी ज़रूरतों में काफी बदलाव आया है, तो आपकी सेवाओं में परिवर्तन की आवश्यकता हो सकती है। या शायद अब किसी अन्य प्रकार की वयोवृद्ध देखरेख अधिक उपयुक्त हो सकती है। यह पता लगाने के लिए, कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है, और यह सुनिश्चित करने के लिए, कि आपकी सभी ज़रूरतें पूरी हो रही हैं, आपको एक अन्य आकलन की आवश्यकता हो सकती है।

आपके कॉमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम का सेवा प्रदाता आपके लिए एक आकलन हेतु अनुरोध कर सकता है या अधिक जानने के लिए आप सीधे *myagedcare* को कॉल कर सकते हैं।

आप माध्यमिक देखरेख कार्यक्रम से मदद के लिए भी योग्य हो सकते हैं, जो अस्पताल में रहने के बाद बुजुर्ग लोगों के लिए अल्पकालिक सहायता प्रदान करता है।

माध्यमिक देखरेख सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने के लिए, अस्पताल में रहते हुए वयोवृद्ध देखरेख आकलन टीम (ACAT) द्वारा आपका आकलन किया जाना चाहिए। आपका अस्पताल इसमें आपकी मदद कर सकता है, या आप *myagedcare* को कॉल कर सकते हैं।

प्रमुख प्रश्न	संभावित उत्तर
<p>लोग मुझे अपने अधिकार जानने के लिए कहते रहते हैं। इसका क्या मतलब है?</p>	<p>यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपको अच्छी गुणवत्ता वाली देखरेख प्राप्त होती है, गृह देखरेख हेतु देखरेख प्राप्तकर्ताओं के चार्टर के अधिकार एवं उत्तरदायित्व में इसके सिद्धांत निर्धारित किए गए हैं कि आपको और आपके सेवा प्रदाता को कैसे एकसाथ काम करना चाहिए। आपके सेवा प्रदाता को एक ऐसे तरीके से आपको सेवाएँ प्रदान करनी चाहिए जो गृह देखरेख मानकों को पूरा करता हो। आप अपने सेवा प्रदाता से इन दस्तावेजों की प्रतिलिपियाँ माँग सकते हैं। अपने अधिकारों और ज़िम्मेदारियों को समझने में मदद के लिए, <i>myagedcare</i> से संपर्क करें।</p>
<p>यदि मेरी ज़रूरतें बदलती हैं तो क्या होगा?</p>	<p>यदि समय के साथ आपकी ज़रूरतें बदल जाती हैं, तो आप अपने सेवा प्रदाता के साथ इस बारे में चर्चा कर सकते हैं। एक अन्य आकलन के लिए वे आपको <i>myagedcare</i> के पास भेज देंगे। आप अपनी बदलती ज़रूरतों के बारे में बात करने के लिए <i>myagedcare</i> को सीधे कॉल भी कर सकते हैं। यदि आपकी देखरेख-संबंधी ज़रूरतें बढ़ जाती हैं या अधिक जटिल हो जाती हैं, तो आपको नई सेवाओं या किसी अलग प्रकार की वयोवृद्ध देखरेख, जैसे गृह देखरेख पैकेज, की आवश्यकता हो सकती है। क्षेत्रीय आकलन सेवा (RAS) या वयोवृद्ध देखरेख आकलन टीम (ACAT) के साथ, उचित आकलन की व्यवस्था करने के लिए <i>myagedcare</i> को कॉल करें। आपकी नई ज़रूरतें क्या हैं, यह स्पष्ट होने के बाद, आपको उन देखरेख और सेवाओं के बारे में विकल्प प्रदान किए जाएँगे जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हैं। क्या आप प्रदाता बदल सकते हैं? यदि आप किसी अन्य स्थान पर चले जाते हैं तो क्या होगा? आपको सबसे पहले अपने सेवा प्रदाता(ओं) से बात करनी होगी, जो आपको फिर से <i>myagedcare</i> के पास भेजेंगे। आप अपनी ज़रूरतों के बारे में बात करने के लिए <i>myagedcare</i> से सीधे संपर्क करने का चुनाव भी कर सकते हैं। आपकी परिस्थितियों पर निर्भर करते हुए, आपको एक अन्य आकलन करवाने की आवश्यकता हो सकती है।</p>
<p>CHSP तक पहुँच प्राप्त करने के लिए प्रमुख सुझाव।</p>	<p>संकट की स्थिति में पहुँचने तक इंतज़ार न करें - अभी कॉल करें और आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने तथा अच्छे ढंग से उम्र बढ़ने में आपकी सहायता करने के लिए प्रवेश स्तरीय सेवाएँ प्राप्त करने का तरीका जानें। ऐसी कई सेवाएँ मौजूद हैं जो सांस्कृतिक और भाषायी रूप से विविध पृष्ठभूमियों के लोगों की ज़रूरतों को पूरा कर सकती हैं। विकल्पों और सेवा के प्रकारों के बारे में आकलनकर्ता से पूछें। इस प्रक्रिया के लिए कई अलग-अलग चरणों की आवश्यकता होती है और इसमें समय लग सकता है लेकिन इसे जारी रखें, अंत में यह उपयोगी होगा।</p>

इस दस्तावेज़ का अनुवाद मैकआर्थर डिसेबिलिटी सर्विसेज़ (Macarthur Disability Services) की सहायता से संभव हुआ था

विषय 5: वयोवृद्ध देखरेख पैकेज

सत्र का नाम:

“घर से आपके वयोवृद्ध देखरेख-संबंधी चुनावों को प्रबंधन करने की कुंजी”

प्रयोजन:

ऑस्ट्रेलिया में वयोवृद्ध प्रणाली के अंतर्गत वयोवृद्ध देखरेख सेवाओं को पैकेज करने की अवधारणा का परिचय देना।

इस अवधारणा के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना कि उम्र बढ़ना न केवल उन बेसहारा, या जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुँच चुके, लोगों के लिए बल्कि 65 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों के लिए एक स्वस्थ, लंबा और सक्रिय जीवन जीने हेतु सक्षम होने के लिए महत्वपूर्ण है। घर में वयोवृद्ध देखरेख सेवा के विकल्पों के बारे में निर्णय लेते समय चयन और नियंत्रण के बारे में लोगों की समझ को विकसित करना। एक पैकेज प्रदान करने के लिए सरकार, सेवा प्रदाता और क्लाइंट के बीच सहयोगी भागीदारी की अवधारणा का परिचय देना।

इस वार्तालाप का लक्ष्य क्या हासिल करना है:

श्रोता:

- श्रोताओं: को ऑस्ट्रेलियाई वयोवृद्ध देखरेख प्रणाली में वयोवृद्ध देखरेख पैकेजों की अवधारणा के बारे में सूचित किया जाता है, और वे आत्मविश्वास के साथ अलग-अलग पैकेजों के नाम बताते हैं जो उपलब्ध हैं।
- मैं निर्णय लेने वाला सक्रिय व्यक्ति बनने का भरोसा है, न कि अपने पैकेज के विकास में अनिच्छुक प्रतिभागी बनने का।
- ने समझ लिया कि वित्तीय योगदान इसका हिस्सा है कि ऑस्ट्रेलियाई सरकारी एजेंसियों के साथ साझेदारी में उपभोक्ता (वरिष्ठ नागरिक) कैसे कार्य करते हैं।
- को उनके पैकेज प्रबंधित करने के तरीके के बारे में जानकारी प्रदान की गई है, जिसमें मासिक विवरण पढ़ने और खर्चों के बारे में फैसला लेने का तरीका शामिल हैं।
- मैं सहमति, अनुबंधों और समझौतों का विवरण प्रदान करते समय भरोसा होता है।
- श्रोता इस बारे में जागरूकता और भरोसा उत्पन्न करते हैं कि यदि भाषा सहायता की आवश्यकता है तो अनुवाद और दुभाषिया सेवाओं के लिए अनुरोध कैसे करना है।
- श्रोता पैकेज बदलने और पैकेज देखरेख के स्तरों के लिए आवश्यक प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।
- को इस बात का भरोसा है कि वे स्वास्थ्य और पुनः सक्रियण पद्धतियों के बीच अंतर और यह समझते हैं कि वे पैकेजों पर कैसे लागू होती हैं।
- श्रोता यह सुनिश्चित करते हैं कि बुजुर्ग लोग यह अनुरोध करने में सहज महसूस करते हैं कि उनके लक्ष्यों और पैकेज विकल्पों में सांस्कृतिक विचारों को शामिल किया गया है।
- यह सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक CALD सामुदायिक समूह के लिए प्रतिबंध और रूढ़िवादी विचार प्रदत्त सेवाओं को प्रभावित नहीं करते, उन्हें दूर करें।

श्रोताओं द्वारा सीखे गए प्राथमिकता संदेश:

- पैकेज देखरेख आपको घर में लंबे समय तक और सुरक्षित रखती है ताकि आप आत्म-निर्भर रहें।
- व्यक्ति की कम, मध्यम या अधिक आवश्यकताओं पर निर्भर करते हुए पैकेजों के अलग-अलग स्तर मौजूद हैं।
- आपकी भाषा-संबंधी और सांस्कृतिक आवश्यकताओं पर व्यक्तिगत पैकेज के अंतर्गत विचार किया जा सकता है।
- पैकेज भी सरकार की ओर से वित्तीय सहायता प्राप्त है और सेवा के प्रति क्लाइंट भुगतान करता है।
- उपभोक्ता निर्देशित देखरेख का अर्थ है कि आपको उन सेवाओं के बारे में निर्णय लेने का अवसर मिलता है जिन्हें आप अपने पैकेज में चाहते हैं।

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>वयोवृद्ध देखरेख पैकेज क्या होता है?</p>	<p>वयोवृद्ध देखरेख पैकेज, जिन्हें गृह देखरेख पैकेज (HCP) भी कहा जाता है, उन बुजुर्ग लोगों की सहायता करते हैं जो स्वयं अपने घरों में आत्म-निर्भरता के साथ रहने हेतु खुद अपनी देखरेख करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं।</p> <p>HCP पैकेज बुजुर्ग ऑस्ट्रेलियाई लोगों के लिए ऑस्ट्रेलियाई सरकार द्वारा देखरेख की निरंतरता का हिस्सा हैं और बुजुर्ग लोगों को तब पेश किए जाते हैं जब कॉमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम में मौजूद सेवाएँ पर्याप्त नहीं होतीं लेकिन वे दीर्घकालिक या आवासीय देखरेख में दाखिल होने के लिए तैयार नहीं होते। ये सेवाएँ वित्तीय सहायता प्राप्त हैं और उन संगठनों द्वारा प्रदान की जाती हैं जो स्वीकृत प्रदाता हैं।</p>
<p>किस प्रकार के पैकेज उपलब्ध हैं?</p>	<p>गृह देखरेख पैकेजों के चार स्तर हैं:</p> <p>गृह देखरेख स्तर 1- मूलभूत देखरेख की आवश्यकताएँ और प्रति सप्ताह लगभग 1 - 2 घंटे देखरेख प्रदान करता है।</p> <p>गृह देखरेख स्तर 2- निम्न स्तरीय देखरेख की आवश्यकताएँ और प्रति सप्ताह लगभग 3 - 4 घंटे देखरेख प्रदान करता है।</p> <p>गृह देखरेख स्तर 3- मध्यम देखरेख की आवश्यकताएँ और प्रति सप्ताह लगभग 8 - 10 घंटे देखरेख प्रदान करता है।</p> <p>गृह देखरेख स्तर 4- उच्च स्तरीय देखरेख की आवश्यकताएँ और प्रति सप्ताह लगभग 12 - 14 घंटे देखरेख प्रदान करता है।</p> <p>वित्तीय सहायता ऑस्ट्रेलियाई सरकार की ओर से आपकी देखरेख में एक योगदान है। प्रत्येक पैकेज के लिए आवश्यक है कि क्लाइंट भी पैकेज के भुगतान के प्रति योगदान दे। ज्यादातर मामलों में यह वयोवृद्ध पेन्शन के 17.5% के बराबर होगा; कुछ मामलों में, आय-अनुरूप देखरेख शुल्क।</p>
<p>पैकेज किसके लिए है?</p>	<p>वयोवृद्ध देखरेख पैकेज ऑस्ट्रेलिया में 65 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्ग लोगों या 50 वर्ष से अधिक आयु के आदिवासियों और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों की मदद करने के लिए तैयार किया गया है। यह पैकेज दैनिक कार्यों तथा गतिविधियों में बुजुर्ग लोगों और उनके केयरर्स की मदद करता है ताकि जब तक संभव हो वे स्वयं अपने घरों में रहना जारी रखें और अपने स्थानीय समुदाय में शामिल हों। इसमें मनोभ्रंश के साथ रह रहे और कमजोर बुजुर्ग लोग शामिल हैं।</p>
<p>मैं पैकेजों तक पहुँच कैसे प्राप्त करूँ? मैं कैसे कॉल करूँ?</p>	<p>पहला कदम <i>myagedcare</i> से संपर्क करना है या बस सोमवार-शुक्रवार सुबह 8 बजे-रात 8 बजे या शनिवार सुबह 10 बजे-दोपहर 2 बजे तक 1800 200 422 पर उन्हें कॉल करें। उनकी एक वेबसाइट भी है, सेवाओं को खोजने और आपको सेवा प्रदान करने वाले सेवा प्रदाताओं को खोजने के लिए आप जिसपर जा सकते हैं। www.myagedcare.gov.au</p> <p>एक अन्य विकल्प आपके GP/इलाज करने वाले चिकित्सक से बात करना है जो <i>myagedcare</i> से बात करने या एक ACAT आकलन की व्यवस्था करने में आपकी मदद कर सकता है।</p> <p>यदि अंग्रेजी बोलना एक समस्या है, तो 131 450 पर सीधे TIS को कॉल करें और वे <i>myagedcare</i> को कॉल करने की व्यवस्था करेंगे।</p>

मुझे कैसे पता चलेगा कि कोई पैकेज मेरे लिए सही है या नहीं?

इससे पहले कि आपको कोई वयोवृद्ध देखरेख पैकेज प्रदान किया जाता है, आपको *myagedcare* को कॉल करना होगा जो ACACT टीम के किसी आकलनकर्ता द्वारा गृह मुलाकात की व्यवस्था करेंगे। ये स्वास्थ्य पेशेवर होते हैं जो आपके लिए पैकेज की व्यवस्था करने में सक्षम होते हैं।

ACACT सदस्य आपकी वर्तमान ज़रूरतों के बारे में आपके साथ बातचीत करेगा, और आपसे उन दैनिक गतिविधियों के बारे में पूछेगा जिनमें आपको सहायता की ज़रूरत है। फिर वे आपको विभिन्न पैकेजों के बारे में बताएँगे जो आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के लिए उपयुक्त होंगे, तथा साथ मिलकर आप एक देखरेख योजना और उस प्रकार की सेवाएँ विकसित करते हैं जो आपके लिए उपयुक्त होंगी।

इस तरह आप यह जानकर संतुष्ट रहेंगे कि आप शामिल रहे हैं और आपने स्वयं अपना पैकेज तैयार करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

इस प्रक्रिया में आपका योगदान और सहभागिता बेहद महत्वपूर्ण हैं। उपभोक्ता संचालित देखरेख पद्धति के साथ पैकेज विकसित किए जाते हैं - दूसरे शब्दों में, उपभोक्ता के रूप में आप उस प्रकार की सेवाओं के बारे में निर्णय लेना संचालित करते हैं जो आप चाहते हैं और आपको जिनकी आवश्यकता है। बहुत सारे प्रश्न पूछें और यह सुनिश्चित करें कि आप उन्हें यह बताते हैं कि आपकी प्राथमिकताएँ क्या हैं; आप किस प्रकार की गतिविधियाँ करना चाहते हैं, और घर में रहते हुए आप किस प्रकार का जीवन जीना चाहते हैं।

कॉल करने के बाद सेवा शुरू करवाने में कितना समय लगेगा?

घर पर आपके ACAT आकलन के बाद, आपके आवेदन का आकलन किया जाएगा तथा आपको परिणाम के बारे में बताया जाएगा। प्रत्येक व्यक्ति के लिए समय कतार या उस पैकेज के प्रकार पर निर्भर करता है जिसकी आपको आवश्यकता है। इससे पहले कि आप अपना पैकेज प्राप्त करें, कुछ चरण शामिल हैं। ये हैं:

चरण 1: पत्र

यह बताने के लिए आपको एक पत्र प्राप्त होगा कि आप सफल रहे हैं या नहीं और पैकेज का प्रकार जो आपको मिलेगा।

यह पत्र आपको बताएगा कि आपको प्रतीक्षा सूची, जिसे राष्ट्रीय प्राथमिकता कतार कहा जाता है, में डाल दिया गया है।

चरण 2: सेवा प्रदाता के लिए खरीददारी करें

कतार में आगे बढ़ने के लिए इंतज़ार करते समय, इस समय का उपयोग एक ऐसी सेवा ढूँढने के लिए करें जिसे आप अपने लिए पैकेज को प्रबंधित करने के लिए चाहते हैं। इन्हें अनुमोदित सेवा प्रदाता कहा जाता है। अपने ACAT आकलनकर्ता से अपने क्षेत्र में इनकी सूची के बारे में पूछें।

यह सुनिश्चित करें कि आप ऐसे प्रदाता को ढूँढने के लिए खरीददारी करते हैं जो आपकी वांछित सेवाएँ प्रदान करता है, आपके पैकेज को प्रबंधित करने का खर्च ज़्यादा नहीं है और यह कि छोड़ने का शुल्क बहुत कम है या बिल्कुल नहीं है। कुछ छुपी हुई लागत होती है जिससे आपको सावधान रहना होगा। यह सुनिश्चित करें कि आप एक ऐसी सेवा ढूँढते हैं जो आपकी भाषा-संबंधी और सांस्कृतिक आवश्यकताओं को भी पूरा करती हो।

चरण 3: कोड के साथ एक और पत्र

कतार में सबसे आगे पहुँचने के बाद आपको यह बताने के लिए एक और पत्र भेजा जाएगा कि अब आप अपना पैकेज शुरू करने के लिए तैयार हैं। पत्र को ध्यान से पढ़ें, या उसे पढ़कर सुनाने के लिए किसी व्यक्ति को दें। पत्र में एक अनन्य कोड होगा जिसे रेफरल कोड कहा जाता है। इसे सुरक्षित रखें और जब आप अपनी सेवाएँ शुरू करेंगे तब आपको इस कोड की आवश्यकता होगी।

चरण 4: अपनी पसंदीदा सेवा से संपर्क करें

अपनी पसंदीदा सेवा से संपर्क करें और उन्हें कोड प्रदान करें। फिर आपकी सेवाएँ शुरू करने से पहले वे अनुबंधों, समझौतों और आपकी सहमति लेने की व्यवस्था करेंगे। आपके अलग-अलग पत्र प्राप्त करने और आपकी सेवा शुरू करने में लगने वाला समय एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के लिए अलग होगा, लेकिन धीरज रखना और हार न मानना महत्वपूर्ण है। इंतज़ार करना उचित होगा और सेवाओं से आपके जीवन में बहुत बड़ा बदलाव आएगा।

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

मैं बस पैकेज प्राप्त करने के लिए कॉल करने से पहले किसी व्यक्ति से बात करना चाहता/चाहती हूँ। मैं अपने क्षेत्र में बात करने के लिए किसी व्यक्ति को कैसे ढूँढ सकता/सकती हूँ?

myagedcare एक कॉल सेंटर है और कॉल करने वाले किसी भी व्यक्ति से बात करने के लिए उपलब्ध है चाहे आप ऑस्ट्रेलिया में कहीं भी रहते हों। यदि आप अंग्रेजी बोलने के बारे में परेशान हैं, तो पहले TIS को कॉल करें और वे आपको *myagedcare* के साथ कनेक्ट करेंगे और आपके द्वारा *myagedcare* के प्रतिनिधि से बात करने के दौरान आपके लिए अनुवाद करने में सक्षम होंगे। आप *myagedcare* की वेबसाइट पर भी संपर्क कर सकते हैं। एक सर्विस फाइंडर मौजूद है जो आपके क्षेत्र में अलग-अलग गृह देखरेख सेवा प्रदाताओं को सूचीबद्ध करता है। <https://www.myagedcare.gov.au/service-finder/home-care-packages>

यदि वह अति-आवश्यक है और मैं इंतज़ार नहीं कर सकता/सकती तो क्या होगा - क्या मुझे तुरंत पैकेज प्राप्त हो सकता है?

जब आपकी ज़रूरतों के बारे में आकलन करने के लिए आपका ACAT प्रतिनिधि आपके घर आता है तब यदि यह अति-आवश्यक है तो उसे यह बताना महत्वपूर्ण है। यदि कतार में आगे बढ़ने की प्रक्रिया में बहुत ज्यादा समय लग रहा हो और आप चिंतित हों, तो आप *myagedcare* को यह बताने के लिए उनसे पुनः संपर्क कर सकते हैं कि आपको तुरंत मदद की ज़रूरत है, या आप अपने क्षेत्र में किसी वयोवृद्ध देखरेख सेवा प्रदाता से संपर्क कर सकते हैं जो घर पर सहायता प्रदान कर सकता है। जब तक आपका पैकेज तैयार नहीं होता, वे अंतरिम या अस्थायी सेवा और सहायता के साथ आपकी मदद करने में सक्षम होंगे। सर्विस फाइंडर का उपयोग करके ये कार्यक्रम ढूँढे जा सकते हैं। <https://www.myagedcare.gov.au/service-finder/help-at-home>

यदि मेरी ज़रूरतें बदलती हैं और मुझे अधिक सेवाओं की आवश्यकता है तो क्या होगा?

समय के साथ आपकी ज़रूरतें बदल सकती हैं। समय के साथ आपको चीज़ें थोड़ी मुश्किल लग सकती हैं और आपको अपने दैनिक कार्यों में अधिक सहायता की आवश्यकता हो सकती है, इसलिए घर पर आपके दैनिक कार्यों में आपकी मदद करने के लिए ज्यादा घंटों वाला कोई पैकेज अधिक उपयुक्त हो सकता है। या आप खुद को ज्यादा आत्म-निर्भर पा सकते हैं और बेहतर महसूस कर सकते हैं तथा आपको प्राप्त होने वाले घंटों या सेवाओं की संख्या को कम करने की आवश्यकता हो सकती है। किसी भी तरह से *myagedcare* या आपके सेवा प्रदाता को परिवर्तनों के बारे में सूचित करना महत्वपूर्ण है। ऐसे कुछ परिदृश्य हैं जिनमें यह लागू हो सकता है। इनमें शामिल हैं:

1. यदि आप पहले से गृह देखरेख पैकेज इस्तेमाल कर रहे हैं और आपकी ज़रूरतें बदल जाती हैं।

अपनी देखरेख योजना की समीक्षा के तहत आप अपने प्रदाता के साथ अपनी परिस्थितियों के बारे में चर्चा कर सकते हैं। वे आवंटित देखरेख पैकेज के भीतर अतिरिक्त सेवाओं को शामिल करने में सक्षम हो सकते हैं। इसमें आपकी सेवा योजना में बदलाव करना, आपकी अतिरिक्त सेवाओं को शामिल करने के लिए गृह देखरेख पैकेज के लिए आपके क्लाइंट योगदान को बढ़ाना या किसी टॉप-अप सेवा के बारे में सोचना शामिल हो सकता है।

आपका प्रदाता भी आपकी ओर से अधिक देखरेख पैकेजों या अतिरिक्त सेवाओं के लिए *myagedcare* में आवेदन देने में सक्षम है।

2. यदि आपने अपना गृह देखरेख पैकेज शुरू नहीं किया है और आपकी ज़रूरतें बदल गई हैं।

आप एक पुनः आकलन के लिए *myagedcare* द्वारा ACAT टीम से संपर्क करने के बारे में सोच सकते हैं।

3. वर्तमान में आपको किस प्रकार की सेवाएँ मिल रही हैं

शायद पैकेज या घंटे सही हैं लेकिन सेवाओं के प्रकार को बदलने की आवश्यकता है। यदि ऐसा है तो आपका सेवा प्रदाता आपके साथ बैठकर आपकी योजना, उन कार्यों की समीक्षा करने में सक्षम होगा वर्तमान में आपको जिनमें मदद की ज़रूरत है और फिर आपके बदलावों के अनुरूप आपके साथ मिलकर पैकेज को फिर से तैयार करेगा।

जब आप खुश न हों या कोई चीज़ काम न कर रही हो तो उन लोगों को यह बताना महत्वपूर्ण है। वे प्रशिक्षित हैं और यह समझते हैं कि समय के साथ लोगों की ज़रूरतें बदलती हैं और यह प्रक्रिया का एक स्वाभाविक हिस्सा है। जो आप माँगते हैं उस पर भरोसा रखें और यदि आप घबराए हुए हैं तो परिवार के किसी सदस्य या दोस्त को वहाँ अपने साथ रखें।

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

स्तर 123 या 4 स्तरीय पैकेज का खर्च कितना है?

निम्न तालिका संबद्ध लागत की रूपरेखा प्रदान करती है (नीचे दिखाए गए खर्च केवल सूचक हैं और 2017 की दरों के अनुसार संख्याएँ हैं।)

पैकेज का स्तर	उन लोगों के लिए वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ जिनके पास निम्न हैं:	वार्षिक सब्सिडी लगभग निम्न मूल्यों तक होगी	वार्षिक क्लाइंट योगदान* (मूलभूत दैनिक शुल्क)
1	मूलभूत देखरेख की आवश्यकताएँ	\$8,000	\$3,712.005* या स्तर के मुताबिक मूलभूत दैनिक शुल्क
2	निम्न स्तरीय देखरेख की आवश्यकताएँ	\$14,500	
3	मध्यम देखरेख की आवश्यकताएँ	\$32,500	
4	उच्च स्तरीय देखरेख की आवश्यकताएँ	\$49,500	

ऑस्ट्रेलियाई सरकार आपकी सेवा के लिए योगदान देती है, इसे सरकारी सब्सिडी कहा जाता है। आपको भी योगदान देने की आवश्यकता है—इसे सेवाओं के लिए क्लाइंट योगदान कहा जाता है।

दोनों योगदानों और सब्सिडियों के बीच, सेवा ज़्यादा किफ़ायती बन जाती है।

ज़्यादातर मामलों में, पैकेज देखरेख के लिए योगदान के रूप में वयोवृद्ध देखरेख पेन्शन पाने वाले लोगों से उनकी पेन्शन का 17.5% लिया जाता है। यदि आपको पेन्शन नहीं मिल रही है, तो आपकी संपत्ति और वित्तीय संसाधनों के एक आकलन की आवश्यकता होगी ताकि पैकेज देखरेख सेवाओं के लिए वे आपकी दर और योगदान निर्धारित कर सकें। इस वजह से, प्रत्येक व्यक्ति की परिस्थितियों पर निर्भर करते हुए उसके लिए अलग दर हो सकती है।

यदि आप वित्तीय रूप से संघर्ष कर रहे हैं और आपको दैनिक भोजन या उपयोगिताओं तथा पैकेज के लिए भुगतान करने में मुश्किल होती है तो यह महत्वपूर्ण है कि आप ACAT प्रतिनिधि, या अपने सेवा प्रदाता को बताएँ।

प्रदाता की शुल्क सूची में अतिरिक्त खर्च, जैसे व्यवस्थापन शुल्क, मामलों का तालमेल/प्रबंधन, की रूपरेखा प्रदान की जाएगी। सेवा समझौते पर हस्ताक्षर करने से पहले यह प्रदान किया जाएगा।

मैं किसे/कैसे भुगतान करूँ?

आपको खर्चों को और इसे समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि आप किसके लिए भुगतान कर रहे हैं। अलग-अलग सेवाओं के लिए अलग-अलग शुल्क और खर्च होता है। सेवा में शामिल होने के लिए साइन अप करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आप इन्हें समझते हैं।

सेवाएँ प्राप्त करने के बाद, आपका प्रदाता आपको मासिक विवरण भेजेगा जिसमें आपके द्वारा महीने में इस्तेमाल की गई सेवाएँ, उस महीने के लिए सेवाओं का खर्च, और आपके खाते में खर्च न की गई बकाया रकम (सरकार की ओर से सब्सिडी) का ब्यौरा मौजूद होगा।

वे आपको क्लाइंट के रूप में भी बिल भेजेंगे ताकि आप वित्तीय सहायता में अंतर का भुगतान करें जो आपका क्लाइंट योगदान—सेवा के लिए आपका वित्तीय योगदान—है।

क्या मैं अपना इरादा बदल सकता/सकती हूँ?

हाँ, आप बदल सकते/सकती हैं। उपभोक्ता निर्देशित देखरेख के मॉडल और बढ़ते हुए क्लाइंट चयनों के तहत, आपको अपने गृह देखरेख प्रदाता या इस बारे में अपना विचार बदलने का अधिकार है कि आप गृह देखरेख पैकेज लेना चाहते हैं या नहीं।

आपका नियुक्ति पत्र प्राप्त करने के बाद निर्णय लेने के लिए आपके पास 56 दिनों का समय होगा। यदि आप पहले ही गृह देखरेख पैकेज स्वीकार कर चुके हैं या उसे इस्तेमाल कर रहे हैं, तो आप किसी वैकल्पिक गृह देखरेख प्रदाता की माँग कर सकते हैं जो बेहतर ढंग से आपकी ज़रूरतों को पूरा कर सकता है। नया प्रदाता चुनने के बाद, आपको *myagedcare* को सूचित करना होगा।

प्रमुख प्रश्न

संभावित उत्तर

<p>यदि मैं घर पर सेवा प्रदान करने के लिए आने वाले व्यक्ति से खुश नहीं हूँ, तो मैं किससे बात करूँ?</p>	<p>सबसे पहले, जो व्यक्ति आपको सेवा प्रदान करने के लिए आया था उसके सुपरवाइज़र के साथ आपकी समस्याओं के बारे में चर्चा करने की सलाह दी जाएगी।</p> <p>आपकी किसी भी समस्या को हल करने में सहायता करने के लिए आपका फ़ीडबैक बहुमूल्य है। ज़्यादातर मामलों में, गृह देखरेख प्रदाता द्वारा अपनाए जाने वाले प्रोटोकॉल का पालन करके सामान्य शिकायतों को हल किया जाता है।</p> <p>हालाँकि, यदि आपकी समस्याओं को पर्याप्त रूप से संबोधित नहीं किया जाता तो आप अपनी शिकायतों को वयोवृद्ध देखरेख शिकायत आयुक्त के पास दर्ज करा सकते हैं। वह आपकी ओर से सिफ़ारिश करेंगे। अपनी शिकायत दर्ज करने के लिए आप <i>myagedcare</i> से संपर्क कर सकते हैं:</p> <p>https://www.myagedcare.gov.au/quality-and-complaints/how-make-complaint</p>
<p>क्या मैं उस संगठन को बदल सकता/सकती हूँ जो मेरे लिए मेरी रकम और पैकेज की देखभाल करता है?</p>	<p>उपभोक्ता निर्देशित देखरेख (CDC) और बढ़ते हुए क्लाइंट चयनों के तहत, आप बेशक अपने गृह देखरेख पैकेज के व्यवस्थापन के लिए कोई अलग संगठन ढूँढ सकते हैं। जब आप किसी गृह देखरेख प्रदाता के साथ गृह देखरेख सेवा समझौता करते हैं, तो सेवा के समझौते में नियमों और शर्तों का ब्यौरा मौजूद होता है। इसमें शुल्की की सूची, छोड़ने का अधिकतम अनुमत शुल्क, छोड़ने की शर्तें शामिल हो सकती हैं।</p> <p>आपके वर्तमान प्रदाता के साथ आपके गृह देखरेख पैकेज की समाप्ति तिथि निर्धारित करने के बाद, आपका नया प्रदाता आपकी गृह देखरेख सेवाओं की ज़िम्मेदारी लेने में सक्षम होगा। आपके पुराने प्रदाता को 56 दिनों के भीतर आपकी खर्च न की गई रकम का अंतिम बकाया आपको लौटाना होगा। खर्च न की गई कोई भी बकाया रकम 70 दिनों के भीतर आपके पुराने प्रदाता से नए प्रदाता को हस्तांतरित कर दी जाएगी।</p>
<p>क्या प्रदाता बदलने के लिए मुझे कुछ खर्च करना होगा?</p>	<p>यह गृह देखरेख प्रदाता के साथ आपके सेवा के समझौते में उल्लिखित या घोषित नियमों और शर्तों पर निर्भर करता है। यदि आपकी खर्च न की गई बकाया रकम छोड़ने के अधिकतम अनुमत शुल्क की रकम से अधिक है तो केवल तभी छोड़ने का अधिकतम अनुमत शुल्क लिया जाएगा।</p> <p>इसलिए खर्चों के बारे में प्रश्न पूछना महत्वपूर्ण है। अपने खर्चों के बारे में स्पष्ट और पारदर्शी रहना सेवा प्रदाताओं की ज़िम्मेदारी है। यदि आपको लगता है कि ऐसा नहीं है तो यह सुनिश्चित करें कि आप वैकल्पिक सलाह लेते हैं।</p> <p>आप अपने राज्य में वरिष्ठ अधिकार सेवाएँ और/या शिकायत आयोग से संपर्क कर सकते हैं।</p>
<p>उचित सेवा पैकेज प्राप्त करने के लिए प्रमुख सुझाव क्या हैं?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • एक पैकेज उपभोक्ता निर्देशित देखरेख के मॉडल के तहत प्रदान किया जाता है—यह आपके योगदान और सहभागिता को महत्व देता है—इसलिए यह सुनिश्चित करें कि आप अपनी बात रखें और आकलनकर्ता तथा सेवा प्रदाता को बताएँ कि आपकी इच्छाएँ और आवश्यकताएँ क्या हैं। • यह सुनिश्चित करें कि आप ऐसे गृह देखरेख प्रदाता को ढूँढने के लिए खरीददारी करते हैं जो आपकी देखरेख-संबंधी ज़रूरतों को पूरा करने में सक्षम है, आपकी भाषा समझता, बोलता है, आपके साथ सहभागिता करता है और साथ मिलकर आपकी देखरेख सेवाएँ तैयार करता है। • एक ऐसा प्रदाता चुनें जो लचीला हो और आपकी ज़रूरतें बदलने पर आपकी सहायता कर सके। इसे सेवाओं की निरंतरता कहा जाता है – वे सेवाएँ जो आपकी ज़रूरतें बदलने पर उन्हें पूरा कर सकती हैं। इसमें ऐसी अन्य सेवाएँ प्रदान करने की क्षमता शामिल है, जीवन में आगे चलकर आपको जिनकी आवश्यकता हो सकती है, जैसे आत्म-निर्भर जीवन सेवा, घर में सहायता (कॉमनवेल्थ गृह सहायता कार्यक्रम), राहत-संबंधी देखरेख, माध्यमिक देखरेख और आवासीय देखरेख। • संकोच न करें। बहुत सारे प्रश्न पूछें। यह इस प्रक्रिया का हिस्सा है। • आप अकेले नहीं हैं। जब आप वयोवृद्ध देखरेख सेवाएँ या आकलनकर्ताओं से भी मिलें तो यह सुनिश्चित करें कि परिवार का कोई सदस्य या दोस्त आपके साथ हो। यदि आपकी अंग्रेज़ी की समझ सीमित है, तो आकलनकर्ता या सेवा प्रदाता से आपके लिए एक दुभाषिण की व्यवस्था करने के लिए कहें।

इस दस्तावेज़ का अनुवाद मैकआर्थर डिसेबिलिटी सर्विसेज़ (Macarthur Disability Services) की सहायता से संभव हुआ था