Australian Government | myagedcare

Support at Home program [सपोर्ट एट होम कार्यक्रम]

वृद्ध व्यक्ति, परिवार र हेरचाहकर्ताहरूका लागि निर्देशिका

Support at Home

तेस्रो संस्करण – अगस्ट 2025
Nepali – नेपाली

वृद्ध हेरचाहमा परिवर्तन

पछिल्ला केही वर्षहरूमा, अष्ट्रेलियाली सरकारले वृद्ध हेरचाहमा ठूला परिवर्तनहरू लागू गरिरहेको छ। यी व्यापक परिवर्तनहरूले सकारात्मक परिणामहरू ल्याउन, पारदर्शिता बढाउन र अष्ट्रेलियामा वृद्ध मानिसहरूको हेरचाहको गुणस्तरमा निरन्तर सुधार गर्न जारी राख्छन्।

उमेर बढ्दै जाँदा सबैले उच्च गुणस्तरीय, व्यक्ति-केन्द्रित हेरचाह प्राप्त गरून् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न सरकारले थप सुधारहरू गर्दै आएको छ। तपाईंले घरमै बस्ने वा वृद्ध हेरचाह घरमा सर्ने जुनसुकै छनौट गर्नु भए पनि उच्च-गुणस्तरको हेरचाह र सहयोग पहुँचयोग्य हुनुपर्छ।

MyAgedCare.gov.au/improving-australias-aged-care-system

health.gov.au/our-work/aged-care-act

Support at Home कार्यक्रमको बारेमा

अष्ट्रेलियाली सरकारले वृद्ध मानिसहरूलाई अझ लामो समयसम्म घरमा स्वतन्त्र रूपमा बस्न मद्दत गर्न घरमै गरिने वृद्ध हेरचाहमा सुधार गरिरहेको छ।

Support at Home भनिने एउटा नयाँ कार्यक्रम विकास गरिएको छ, जसले 1 नोभेम्बर 2025 देखि घरमै गरिने वृद्ध हेरचाहका केही कार्यक्रमहरूलाई एकत्रित गर्नेछ।

नयाँ Support at Home कार्यक्रम अन्तर्गत, वृद्ध मानिसहरूलाई स्वस्थ, सक्रिय र उनीहरूको समुदायसँग सामाजिक रूपमा जोड्न मद्दत गर्न सेवाहरू, उत्पादनहरू, उपकरणहरू र घर परिमार्जनहरूमा सुधार गरिएको पहुँच हुनेछ।

यसमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- तपाईंलाई बहुमुखी सम्बद्ध स्वास्थ्य सेवाहरू मार्फत आफ्नो स्वतन्त्रता कायम राख्न र सुधार गर्न मद्दत गर्नको लागि एक Restorative Care Pathway [पुनर्स्थापना हेरचाह मार्ग]।
- तपाईंका मूल्याङ्कन गरिएका आवश्यकताहरू पूरा गर्न उत्पादन, उपकरण र गृह परिमार्जनहरूका लागि Assistive Technology and Home Modifications (AT-HM) [सहायक प्रविधि र गृह परिमार्जनह] योजना।
- सेवाहरू पहुँच गर्न र तपाईंको जीवनको अन्तिम 3 महिनामा घरमा रहन समर्पित कोष प्रदान गर्नको लागि End-of-Life Pathway [जीवनको अन्त्य यात्रामार्ग]।

health.gov.au/support-at-home

Support at Home सुरू हुने मिति

Support at Home कार्यक्रमले 1 नोभेम्बर 2025 देखि Home Care Packages [घरमै हेरचाह प्याकेजहरू] कार्यक्रम र Short-Term Restorative Care (STRC) [अल्पकालीन पुनर्स्थापना हेरचाह] कार्यक्रमलाई प्रतिस्थापन गर्नेछ।

Commonwealth Home Support Program (CHSP) [कमनवेल्थ घर सहयोग कार्यक्रम] 1 जुलाई 2027 पछि Support at Home कार्यक्रमको भाग बन्नेछ।

health.gov.au/support-at-home

health.gov.au/our-work/hcp

health.gov.au/our-work/short-term-restorative-care-strc-programme

Support at Home मार्फत पहुँच गर्न सकिने सहायताहरू:

तपाईंलाई अझ लामो समयसम्म घरमा बस्न सहयोग गर्ने सेवाहरू

Support at Home ले व्यापक सहायता प्रदान गर्दछ ताकि तपाईं घरमा राम्रोसँग बस्न जारी राख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको वृद्ध हेरचाह मूल्याङ्कन र योग्यताको आधारमा तपाईंले स्वीकृत सूचीमा रहेका सेवाहरूको पहुँच पाउनु हुनेछ। तपाईंले आफ्नो बजेट भित्र पहुँच गर्न सक्ने सेवाहरूको मिश्रण छनौट गर्न तपाईंलाई सहयोग गरिनेछ।

Support at Home कार्यक्रम अन्तर्गत, तपाईंले आफ्नो प्रदायकसँग कुनै पनि समयमा स्वीकृत सूचीबाट तपाईंले पहुँच गर्ने सेवाहरूको मिश्रण परिवर्तन गर्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ, जसले तपाईंले प्राप्त गर्नुभएका सेवाहरूले तपाईंका आवश्यकताहरू पूरा गरेको सुनिश्चित गर्न तपाईंलाई सहयोग गर्नेछ।

यसमा निम्न कुराको सहायता समावेश छन्:

- क्लिनिकल हेरचाह – जस्तै नर्सिङ हेरचाह, व्यावसायिक उपचार र मूत्र तथा मल नियन्त्रण सम्बन्धी (कन्टिनेन्स) हेरचाह।
- स्वतन्त्रता – जस्तै लुगा लगाउने, औषधी लिने, यातायात वा राहत हेरचाहमा मद्दत।
- दैनिक जीवन – जस्तै सरसफाई गर्ने, बगैंचा गोड्ने, किनमेल गर्ने वा खानाको तयारी गर्ने।

Support at Home मा 8 वटा निरन्तर सेवा वर्गीकरणहरू हुनेछन्, जसले तपाईंको मूल्याङ्कन गरिएको आवश्यकताहरूका आधारमा उपलब्ध कोषको स्तर प्रतिनिधित्व गर्दछन्। प्रत्येक निरन्तर सेवा वर्गीकरणमा तपाईंलाई सेवाहरू पहुँच गर्नको लागि त्रैमासिक बजेट हुनेछ। यदि तपाईंका आवश्यकताहरू परिवर्तन भएमा तपाईंले पुनर्मूल्याङ्कन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

Home Care Package मा भएकाहरूका लागि, तपाईं आफ्नो HCP कोषको समान वर्गीकरणमा Support at Home मा जानुहुनेछ।

तीन अल्पकालीन सेवा वर्गीकरणहरू पनि उपलब्ध छन्। जब तपाईंलाई वृद्ध हेरचाहको लागि मूल्याङ्कन गरिन्छ, तपाईंको मूल्याङ्कनकर्ताले तपाईं अल्पकालीन मार्गहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि भनेर निर्धारण गर्नेछ। तिनीहरूले अतिरिक्त समय-सीमित सहायता प्रदान गर्छन्। अल्पकालीन सेवा वर्गीकरणहरू वृद्ध हेरचाह मूल्याङ्कन मार्फत पनि पहुँच गरिन्छ।

health.gov.au/support-at-home-ongoing-services

Restorative Care Pathway

Restorative Care Pathway ले मानिसहरूलाई दैनिक कार्यहरू गर्न स्वतन्त्रता पुनः प्राप्त गर्न मद्दत गर्नेछ। यसले थप सेवाहरूको आवश्यकतालाई कम गर्न सक्छ र तपाईंले आनन्द लिनु हुने गतिविधिहरू गर्न तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छ।

Restorative Care Pathway अन्तर्गत, तपाईंलाई:

- 16 हप्तासम्मको पुनर्स्थापना हेरचाहमा पहुँच हुन सक्छ
- बहु-विषयक सम्बद्ध स्वास्थ्य सेवाहरूका लागि लगभग $6,000 (वा आवश्यक भएमा $12,000 सम्म) को अतिरिक्त बजेट प्राप्त हुन सक्छ
- पुनर्स्थापना हेरचाहमा छुट्टै, वा चलिरहेको Support at Home सेवाहरूको अतिरिक्त पहुँच हुन सक्छ
- यदि आवश्यक भएमा Assistive Technology and Home Modifications (AT-HM) योजना मार्फत सहायक प्रविधि र घर परिमार्जनहरूमा पहुँच हुन सक्छ।

health.gov.au/support-at-home-short-term-supports

End-of-Life Pathway

End-of-Life Pathway ले तपाईंलाई तपाईंको जीवनको अन्तिम 3 महिनामा घरमै बस्न मद्दत गर्नेछ। यदि तपाईं पहिले नै Support at Home सहभागी हुनुहुन्न भने पनि, End-of-Life Pathway मा पहुँच गर्न तपाईंलाई उच्च प्राथमिकतामा रहेको Support Plan Review [सहायता योजना समीक्षाको] लागि सिफारिस गर्न सकिन्छ।

End-of-Life Pathway, अन्तर्गत, तपाईंलाई:

- यदि तपाईंलाई 3 महिना वा सो भन्दा कम बाँच्ने भनेर निदान गरिएको छ भने घरमै गरिने वृद्ध हेरचाह सेवाहरूका लागि उच्च स्तरको कोषमा तत्काल पहुँच हुनेछ
- यदि आवश्यक भएमा Assistive Technology and Home Modifications (AT-HM) योजना मार्फत सहायक प्रविधि र घर परिमार्जनहरूमा पहुँच हुनेछ
- 12 हप्तामा $25,000 सम्मको कोष प्राप्त गर्नुहुनेछ, साथै थप लचिलोपन प्रदान गर्न कोष प्रयोग गर्न 16 हप्ताको अवधि हुनेछ।

यदि तपाईंलाई 12 हप्ता भन्दा बढी सेवाहरू चाहिन्छ भने, तपाईंले मूल्याङ्कन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ ताकि तपाईंले निरन्तर वर्गीकरण अन्तर्गत Support at Home सेवाहरू प्राप्त गर्न जारी राख्न सक्नुहुन्छ। यो मार्ग राज्य र क्षेत्रीय सरकारहरू मार्फत प्रदान गरिएका अन्य घरमै गरिने उपशामक हेरचाह सेवाहरूको पूरक हो।

health.gov.au/support-at-home-short-term-supports

Assistive Technology and Home Modification (AT-HM) योजना

Assistive Technology and Home Modification (AT-HM) योजनाले तपाईंलाई तपाईंको मूल्याङ्कन गरिएका आवश्यकताहरू पूरा गर्न उत्पादनहरू, उपकरणहरू (जस्तै व्हीलचेयर) र घर परिमार्जनहरू (जस्तै शावर रेल) मा पहुँच दिनेछ।

यदि तपाईं आफ्नो वृद्ध हेरचाह मूल्याङ्कन पछि AT-HM योजनाको लागि अनुमोदित हुनुहुन्छ भने, तपाईंले घर परिमार्जनको लागि $15,000 सम्म र सहायक प्रविधिको लागि $15,000 (वा बढी प्रमाण सहित) पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं सहायक प्रविधि कोष, घर परिमार्जन कोष, वा दुवै प्राप्त गर्न योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

तपाईंका मूल्याङ्कन गरिएका आवश्यकताहरूको आधारमा सहायक प्रविधि र घर परिमार्जनहरूका लागि कोषका स्तरहरू निम्न छन्:

कम	$500 सम्म
मध्यम	$2,000 सम्म
उच्च	$15,000 सम्म सहायक प्रविधिको लागि $15,000 भन्दा बढी अतिरिक्त रकम आवश्यकताको प्रमाणको साथ पहुँच गर्न सकिन्छ।

तपाईं यो कोष 12 महिना भन्दा बढी प्रयोग गर्न योग्य हुनुहुन्छ। यदि तपाईंका विशेष आवश्यकताहरू छन् भने, जस्तै सहायता कुकुरको आवश्यकता, तपाईं अझ लामो समयसम्म अतिरिक्त कोषको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

AT-HM सूचीमा उत्पादनहरू, उपकरणहरू र घर परिमार्जनहरू छन् जुन Support at Home सहभागीहरूले AT-HM योजना मार्फत पहुँच गर्न सक्छन्।

health.gov.au/support-at-home-short-term-supports

health.gov.au/at-hm-list

हेरचाह व्यवस्थापन

तपाईंसँग हेरचाह व्यवस्थापनमा पहुँच हुनेछ, जसले तपाईंलाई तपाईंको वृद्ध हेरचाह सेवाहरूबाट उत्तम परिणामहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

यदि तपाईंले निरन्तर सेवाहरू प्राप्त गर्नुहुन्छ भने, प्रत्येक त्रैमासमा तपाईंको बजेटको 10% तपाईंको प्रदायकलाई हेरचाह व्यवस्थापनको लागि जानेछ। यदि तपाईंले आफ्नो सबै वा केही सेवाहरू स्व-व्यवस्थापन गर्ने निर्णय गर्नुभएको छ भने पनि यो रकम उस्तै हुनेछ।

Support at Home प्रदायकले निम्न सेवाहरू सहित तपाईंको हेरचाह व्यवस्थापन गतिविधिहरू प्रदान गर्नेछ:

सेवाहरू	विवरण
हेरचाह योजना	• तपाईंका आवश्यकताहरू, लक्ष्यहरू, प्राथमिकताहरू र हालका सहायताहरू पहिचान गर्न र मूल्याङ्कन गर्न तपाईंसँग सहकार्य गर्ने • तपाईंको हेरचाह योजनाको विकास र समीक्षा गर्ने • तपाईंको सेवा सम्झौताको समीक्षा गर्ने
सेवा समन्वय	• तपाईंको सेवाहरूको वितरणमा संलग्न कामदारहरूसँग, तपाईं र तपाईंको परिवार वा अनौपचारिक हेरचाहकर्ताहरूसँग सञ्चार र समन्वय गर्ने (यदि तपाईं सहमत हुनुहुन्छ भने) • बजेट व्यवस्थापन र निरीक्षण • यदि तपाईं फरक प्रकारको हेरचाहमा, वा अस्पतालबाट घरमा जानुभयो भने तपाईंलाई सहयोग गर्ने
अनुगमन, समीक्षा र मूल्याङ्कन गर्ने	• निरन्तर हेरचाह छलफलमा संलग्न हुने • केस कन्फरेन्सिंग (वार्ता) गर्ने • तपाईंको परिवर्तनशील आवश्यकताहरू र कुनै पनि उदीयमान जोखिमहरूको अनुगमन र प्रतिक्रिया गर्ने • लक्ष्य, सेवाको गुणस्तर र परिणामहरूको मूल्याङ्कन गर्ने
सहायता र शिक्षा	• सूचित निर्णयहरू लिन तपाईंलाई सहयोग गर्ने • पुन: सक्षम बनाउने दृष्टिकोणहरूलाई सहयोग र एकीकृत गर्ने • सल्लाह, जानकारी र संसाधनहरू प्रदान गर्ने • स्वास्थ्य प्रवर्द्धन र शिक्षा • प्रणाली पथप्रदर्शन र सम्पर्क • समस्या समाधानका मामिला र जोखिमहरू • तपाईंका विचार, अधिकार र सरोकारहरू सुनिएको र अगाडि बढाइएको कुरा सुनिश्चित गर्ने • तपाईंलाई गुनासोहरू र प्रतिक्रिया प्रदान गर्न सहयोग गर्ने

health.gov.au/support-at-home-features

वर्गीकरण र बजेटहरू

तपाईंको वृद्ध हेरचाह मूल्याङ्कनको समयमा तपाईंको Support at Home वर्गीकरण निर्धारण गरिन्छ। यसमा निरन्तर सेवाहरूको वर्गीकरण र अल्पकालीन मार्गहरूको लागि स्वीकृति समावेश छ।

तपाईंको मूल्याङ्कनले तपाईंको आवश्यकताको आधारमा तपाईंको त्रैमासिक (3-मासिक) बजेट पनि तय गर्दछ।

यदि तपाईंले प्रत्येक त्रैमासमा आफ्नो बजेट खर्च गर्नुभएन भने खर्च नगरिएको रकम, $1,000 सम्म वा 10% (जुन धेरै हुन्छ त्यही) तपाईंले अर्को त्रैमासमा सार्न सक्नुहुन्छ।

AT-HM योजना मार्फत सहायक प्रविधि र घर परिमार्जनहरू त्रैमासिक रूपमा बजेट गरिएको छैन। यदि AT-HM योजनाको लागि स्वीकृत भएमा, तपाईंसँग अझ लामो समयको लागि कोषको स्तर हुनेछ।

योगदानहरू

किफायती तरिकामा राम्रो र अधिक अनुकूल सेवाहरूमा पहुँच प्रदान गर्न सक्ने निष्पक्ष प्रणाली सुनिश्चित गर्न सहभागीका योगदानहरू Support at Home कार्यक्रमको एक अनिवार्य हिस्सा हुन्।

तपाईंले प्राप्त गर्ने सेवाहरूमा मात्र योगदान तिर्नुहुनेछ।

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

योगदानका दरहरू

योगदान दरहरू सेवाको प्रकार र तपाईंको आय र सम्पत्ति अनुसार फरक हुनेछ। तपाईंको योगदान दर निर्धारण गर्न उमेर पेन्सन आर्थिक हैसियत परीक्षण जस्तै परीक्षण प्रयोग गरेर तपाईंको आय र सम्पत्तिको मूल्याङ्कन गरिनेछ।

Age Pension [उमेर पेन्सन] पाएका र Commonwealth Seniors Health Card [राष्ट्रमंडल ज्येष्ठ नागरिक स्वास्थ्य कार्ड] धारकहरू ले स्व-वित्त पोषित सेवानिवृत्तहरूको तुलनामा कम योगदान तिर्नेछन्।

तपाईंको योगदान के हुन सक्छ भनेर अझ राम्रोसँग बुझ्नको लागि Support at Home शुल्क अनुमानक प्रयोग गर्नुहोस्।

MyAgedCare.gov.au/support-at-home#fee-estimator

योगदानको दर प्राप्त गरेको Support at Home सेवाको प्रकारमा आधारित हुनेछ:

- तपाईंले क्लिनिकल हेरचाह लागतहरूको लागि योगदान गर्नुपर्दैन।
- योगदानहरू तपाईंको स्वतन्त्रतालाई सहयोग गर्ने सेवाहरूका लागि लागू हुन सक्छ, जस्तै व्यक्तिगत हेरचाह। यी सेवाहरूले मानिसहरूलाइ अस्पताल र आवासीय वृद्ध हेरचाह जानु नपर्ने अवस्था सिर्जना गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

सफाई र बागवानी जस्ता दैनिक जीवनयापनका सेवाहरूले उच्चतम योगदानका दरहरू आकर्षित गर्नेछन्।

1 नोभेम्बर 2025 बाट लागू हुने सहभागीका मानक योगदान दरहरू

Age Pension स्थिति	क्लिनिकल हेरचाह	स्वतन्त्रता	दैनिक जीवनयापन
पूर्ण रूपमा पेन्सन प्राप्त गर्ने व्यक्ति	0%	5%	17.5%
आंशिक रूपमा पेन्सन प्राप्त गर्ने र Commonwealth Seniors Health Card को लागि योग्य व्यक्ति	0%	आय र सम्पत्तिहिरूका आधारमा 5% र 50% बीच	आय र सम्पत्तिहिरूका आधारमा 17.5% र 80% बीच
स्व-वित्त पोषित सेवानिवृत्त	0%	50%	80%

वृद्ध हेरचाह प्रणालीमा वृद्ध मानिसहरूका लागि 'no worse off principle'

यदि तपाईंले पहिले नै National Priority System [राष्ट्रिय प्राथमिकता प्रणाली] मा Home Care Package प्राप्त गरिरहनुभएको थियो वा तपाईंलाई 12 सेप्टेम्बर 2024 मा वा त्यो भन्दा पहिले प्याकेजको लागि योग्य भएको मूल्याङ्कन गरिएको थियो भने, तपाईंलाई Support at Home अन्तर्गत घाटा लाग्ने छैन।

तपाईंले Home Care Packages कार्यक्रम अन्तर्गत उत्तरदायी भएको जस्तै वा त्यो भन्दा कम कम योगदान गर्नुहुनेछ।

यदि तपाईंले आवासीय हेरचाहमा जाने रोज्नुभयो भने, तपाईंले 1 जुलाई 2014 शुल्क व्यवस्थाहरू अन्तर्गत सामर्थ्य परीक्षण गरिएको योगदानहरू भुक्तान गर्न जारी राख्नुहुनेछ। यद्यपि, यदि तपाईं 1 नोभेम्बर 2025 मा वा त्यसपछि आवासीय हेरचाहमा जानु भयो भने नयाँ आवास मूल्य निर्धारण व्यवस्थाहरू (RAD/RAC अवधारण र DAP सूचकांक) लागू हुनेछन्।

‘No worse off principle’ योगदानका दरहरू

Age Pension स्थिति	क्लिनिकल सहयोग	स्वतन्त्रता	दैनिक जीवनयापन
पूर्ण रूपमा पेन्सन प्राप्त गर्ने व्यक्ति	0%	0%	0%
आंशिक रूपमा पेन्सन प्राप्त गर्ने र Commonwealth Seniors Health Card को लागि योग्य व्यक्ति	0%	आयको आधारमा 0% र 25% को बीचमा	आयको आधारमा 0% र 25% को बीचमा
स्व-वित्त पोषित सेवानिवृत्त	0%	25%	25%

health.gov.au/support-at-home-case-studies

आजीवन सीमा

योगदानहरूमा आजीवन सीमा हुन्छ। एकचोटि तपाईं सीमामा पुग्नुभयो भने तपाईंले प्राप्त गर्नुहुने सेवाहरूका लागि तपाईंलाई कुनै थप शुल्क लाग्ने छैन। यो सीमा वार्षिक रूपमा सूचकांक गरिनेछ।

यदि तपाईंलाई 12 सेप्टेम्बर 2024 सम्म तपाईंको Home Care Package को लागि शुल्क तिर्नु पर्दैन भनेर मूल्याङ्कन गरिएको थियो भने, तपाईंको Home Care Package को आजीवन सीमा पनि समान रहनेछ।

आर्थिक कठिनाइ सहायता

यदि तपाईं आफ्नो शुल्क तिर्न वा तपाईंको हेरचाह लागतहरूमा योगदान दिन सक्नुहुन्न भने, कठिनाइ व्यवस्थाहरू उपलब्ध छन्।

आर्थिक कठिनाइ सहायताको लागि आवेदन गर्न, निम्नमा फारम भर्नुहोस्
www.servicesaustralia.gov.au/sa462.

तपाईंको दावीलाई सहयोग गर्न अघिल्लो 3 महिनाको लागि तपाईंको खर्चहरूको प्रमाण सहित यो फारम र प्रमाणहरू **www.servicesaustralia.gov.au/financial-hardship-assistance-eligibility-for-aged-care-cost-care?context=23296** मा पठाउनुहोस् जसले 28 दिन भित्र तपाईंको आवेदनको मूल्याङ्कन गर्नेछ। उनीहरूले तपाईंलाई उनीहरूको निर्णय र तपाईं कुन सहायताको लागि योग्य हुनुहुन्छ भनेर लिखित रूपमा सूचित गर्नेछन्। यदि उनीहरूलाई तपाईंको दावीको मूल्याङ्कन गर्न थप जानकारी चाहिन्छ भने, सो माग्नको लागि उनीहरूले तपाईंसँग सम्पर्क गर्नेछन्।

My Aged Care को
www.myagedcare.gov.au/financial-support-and-advice
मा वृद्ध हेरचाहको लागि तपाईंको आर्थिक योजना बनाउन मद्दत गर्न थप जानकारी छ।

Support at Home कार्यक्रममा कसरी प्रवेश गर्ने?

हामीले वृद्ध मानिसहरूको आवश्यकता परिवर्तन भएसँगै वृद्ध हेरचाह सेवाहरूमा पहुँच गर्न सजिलो बनाउनको लागि Single Assessment System [एकल मूल्याङ्कन प्रणाली] स्थापना गरेका छौँ।

यदि तपाईंले पहिले नै My Aged Care मार्फत सेवाहरू प्राप्त गर्नुभएको छैन भने, पहिलो चरण भनेको मूल्याङ्कनको लागि तपाईंको योग्यता जाँच गर्नु हो। तपाईं यसलाई **My Aged Care** मा अनलाइन वा **1800 200 422** मा फोन गरेर गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंको आवेदन सफल भयो भने, तपाईंलाई मूल्याङ्कनको लागि सिफारिस गरिनेछ। मूल्याङ्कनहरू व्यक्तिगत रूपमा तपाईंको आफ्नै घरमा गरिन्छ।

जब Support at Home कार्यक्रमको लागि योग्य भएको मूल्याङ्कन गरिन्छ, तपाईंले Notice of Decision [निर्णयको सूचना] पत्र र तपाईंको प्रदायकसँग साझेदारी गर्न व्यक्तिगत सहायता योजना प्राप्त गर्नुहुनेछ। यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुनेछन्:

- तपाईंको वृद्ध हेरचाह आवश्यकता र लक्ष्यहरूको सारांश
- सम्बन्धित चलिरहेको त्रैमासिक बजेटको वर्गीकरण र तपाईंको स्वीकृत सेवाहरूको सूची; र/वा
- अल्पकालीन सहायताको लागि स्वीकृति, जसमा निम्न कुराहरूका लागि कोष समावेश हुन सक्छ:
  - सहायक प्रविधि
  - घर परिमार्जनहरू
  - Restorative Care Pathway
  - End-of-Life Pathway।

MyAgedCare.gov.au/assessment

Home Care Packages कार्यक्रमबाट सर्ने

यदि तपाईं पहिले नै Home Care Packages कार्यक्रम पहुँच गर्नुहुन्छ भने, तपाईं 1 नोभेम्बरमा Support at Home मा जानुहुनेछ र Support at Home सेवा सूचीबाट सेवाहरू पहुँच गर्न उही स्तरको कोष पाउनुहुनेछ।

यदि तपाईं National Priority System मा Home Care Package को पर्खाइमा हुनुहुन्छ भने, ठाउँ उपलब्ध हुँदा तपाईंले स्वचालित रूपमा Support at Home वर्गीकरण प्राप्त गर्नुहुनेछ। तपाईंका आवश्यकताहरू परिवर्तन नभएसम्म तपाईंलाई नयाँ मूल्याङ्कन आवश्यक पर्दैन।

health.gov.au/accessing-support-at-home

घरमै गरिने वृद्ध हेरचाह प्राप्त गर्ने वृद्ध मानिसहरूका लागि परिवर्तनहरू

यदि तपाईंले पहिले नै Home Care Package मार्फत Support at Home प्राप्त गर्नुहुन्छ भने, तपाईं 1 नोभेम्बर 2025 मा Support at Home मा जानुहुनेछ। Support at Home बजेट तपाईंको हालको Home Care Package को उही कोषको स्तर जस्तै हुनेछ।

तपाईंको सेवाहरूको मूल्य 'Support at Home' अन्तर्गत परिवर्तन हुन सक्छ। सरकारले संरक्षणहरू राखेको छ त्यसैले ती मूल्यहरू उचित र पारदर्शी छन् भनेर तपाईं निश्चित हुन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंसँग तपाईंको Home Care Package बाट खर्च नभएको कुनै रकम छ भने, यी Support at Home सेवाहरूका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

यदि तपाईंको आवश्यकताहरू परिवर्तन भएमा तपाईंलाई Support at Home कार्यक्रममा पुन: मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ।

Department of Health, Disability and Ageing [स्वास्थ्य, अशक्तता र वृद्धावस्था विभाग] ले प्रदायकहरू Support at Home मा जान र तपाईंको हेरचाहमा हुने कुनै पनि प्रभावहरू कम गर्न राम्रोसँग तयार भएको सुनिश्चित गर्न उनीहरूसँग मिलेर काम गरिरहेको छ।

तपाईंको घरमै गरिने हेरचाह व्यवस्थामा हुने कुनै पनि परिवर्तनको बारेमा तपाईंको प्रदायकले सिधै तपाईंसँग कुराकानी गर्नेछ।

MyAgedCare.gov.au/support-at-home-consumer-protections

वृद्ध हेरचाह सुरूवात गर्ने

My Aged Care

यदि तपाईंलाई घरमा मद्दत चाहिन्छ वा वृद्ध हेरचाह आवासहरूको बारेमा सोच्दै हुनुहुन्छ भने, पहिलो चरण भनेको My Aged Care लाई सम्पर्क गर्नु हो।

My Aged Care ले निम्नबारे जानकारी प्रदान गर्दछ:

- उपलब्ध वृद्ध हेरचाह सेवाहरूको प्रकार
- तपाईं सरकारद्वारा वित्त पोषित वृद्ध हेरचाहको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि भनेर पहिचान गर्न तपाईंको आवश्यकताहरूको मूल्याङ्कन कसरी गर्ने
- तपाईंका आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्ने सेवा प्रदायकहरू खोज्नको लागि सिफारिसहरू र सहायता
- तपाईंले आफ्नो हेरचाहको लागतको लागि के तिर्नु पर्ने हुन सक्छ भन्ने कुरा।

My Aged Care लाई **1800 200 422** मा सम्पर्क गर्नुहोस्

MyAgedCare.gov.au

Aged Care Specialist Officer सँग कुरा गर्नुहोस्

कहिलेकाहीँ कसैसँग व्यक्तिगत रूपमा कुरा गर्न सजिलो हुन्छ। Services Australia सेवा केन्द्रका कर्मचारीहरूले My Aged Care सेवाहरूको बारेमा सामान्य जानकारीको साथ तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्। एक Aged Care Specialist Officer (ACSO) [वृद्ध हेरचाह विशेषज्ञ अधिकारी] ले तपाईंलाई तपाईंको वृद्ध हेरचाह मामिलाहरूमा विस्तृत रूपमा मद्दत गर्न सक्छन्।

ACSO ले तपाईंलाई निम्न तरिकाले मद्दत गर्न सक्छन्:

- विभिन्न प्रकारका वृद्ध हेरचाह सेवाहरूको बारेमा गहिरो जानकारी प्रदान गरेर
- तपाईं सरकारद्वारा वित्त पोषित सेवाहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि भनेर जाँच गरेर, दर्ता गर्न मद्दत गरेर र वृद्ध हेरचाह मूल्याङ्कनको लागि सिफारिस गरेर
- तपाईंलाई सहायता सम्बन्धहरू दर्ता गर्न मद्दत गरेर
- वृद्ध हेरचाह सेवाहरूको बारेमा वित्तीय जानकारी प्रदान गरेर
- तपाईंलाई स्थानीय सहायता सेवाहरूमा सम्बद्ध गराएर।

ACSO सँग निःशुल्क आमने-सामने भेट्ने समय (अपोइन्टमेन्ट) लिनुहोस् :

- **1800 227 475** मा फोन गर्नुहोस्
- केही Services Australia सेवा केन्द्रहरूमा व्यक्तिगत रूपमा (तलको लिङ्कमा स्थानहरू फेला पार्नुहोस्)
- यदि तपाईंसँग myGov खाता छ भने भिडियो च्याट मार्फत।

ServicesAustralia.gov.au/aged-care-specialist-officer-my-aged-care-face-to-face-services

Care finder र ज्येष्ठ नागरिक सहायताबाट मद्दत

Care finders [हेरचाह खोजकर्ताहरू] ले वृद्ध हेरचाह सेवाहरू र समुदायमा अन्य सहायताहरू पहुँच गर्न गहन मद्दत आवश्यक पर्ने वृद्ध मानिसहरूलाई मद्दत गर्न सक्छ। यो सहयोग गर्ने कोही नभएका कमजोर व्यक्तिहरूका लागि नि:शुल्क सेवा हो। तपाईंको क्षेत्रमा हेरचाह care finders हरूको सूची हेर्नको लागि My Aged Care वेबसाइटमा हेर्नुहोस्।

MyAgedCare.gov.au/help-care-finder

Elder Care Support [ज्येष्ठ नागरिक हेरचाह सहायता] ले वृद्ध आदिवासी र टोरेस स्ट्रेट टापुवासी मानिसहरू, उनीहरूका परिवार र हेरचाहकर्ताहरूलाई उनीहरूको शारीरिक र सांस्कृतिक आवश्यकताहरू पूरा गर्न वृद्ध हेरचाह सेवाहरू पहुँच गर्न मद्दत गर्दछ। National Aboriginal Community Controlled Health Organisation ले आफ्ना साझेदार संस्थाहरू मार्फत यो कार्यक्रम प्रदान गर्दछ।

health.gov.au/our-work/elder-care-support

वकालत सहायता

यदि तपाईंसँग Support at Home कार्यक्रम सहित तपाईंको वृद्ध हेरचाहको बारेमा प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईं Aged Care Advocacy Line [वृद्ध हेरचाह वकालत लाइन] लाई 1800 700 600 मा फोन गरेर वृद्ध हेरचाह अधिवक्तासँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

1800 700 600 मा फोन गर्नुहोस्

Older Persons Advocacy Network (OPAN) द्वारा प्रदान गरिएको यो निःशुल्क र गोप्य सेवा सरकार र वृद्ध हेरचाह प्रदायकहरू दुवैबाट स्वतन्त्र छ। OPAN ले तपाईंलाई तपाईंको राज्य वा क्षेत्रको स्थानीय अधिवक्तासँग जोड्नेछ। OPAN बाट नियमित न्यूजलेटरहरू प्राप्त गर्न नाम दर्ता गर्नुहोस्।

opan.org.au

National Aboriginal and Torres Strait Islander Ageing and Aged Care Council (NATSIAACC) ले ज्येष्ठ नागरिकहरूले सांस्कृतिक रूपमा सुरक्षित, आघात-सचेत र उपचार-सूचित सहयोग र हेरचाह पहुँच गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्न काम गर्दछ र समुदाय र देशसँग उनीहरूको व्यक्तिगत सम्बन्धको महत्त्वलाई पहिचान गर्दछ।

natsiaacc.org.au

उजुरी वा घटनाबारे खबर गर्न Aged Care Quality and Safety Commission [वृद्ध हेरचाह गुणस्तर र सुरक्षा आयोग] मा हेर्नुहोस्।

AgedCareQuality.gov.au

वृद्ध हेरचाहको लागि पूर्व योजना गर्ने

कुनै हेरचाह वा सहायताको आवश्यकता पर्नु अघि नै तपाईंको वा तपाईंको प्रियजनहरूको वृद्ध हेरचाहको बारेमा कुराकानी सुरू गर्दा मद्दत मिल्न सक्छ। वृद्ध हेरचाहको बारेमा सोच्न सुरू गर्न तपाईंले ध्यान दिन सक्ने केही अन्य कुराहरू यहाँ छन्:

- कुन प्रदायक तपाईंलाई सबैभन्दा उपयुक्त हुनेछ भनेर पत्ता लगाउन प्रदायकहरू जाँच गर्नुहोस् र तुलना गर्नुहोस्: **MyAgedCare.gov.au/find-a-provider**
- वृद्ध हेरचाह र सुस्वस्थ वृद्धावस्थाको बारेमा हाम्रो मासिक न्यूजलेटर EngAged प्राप्त गर्न नाम दर्ता गर्नुहोस्: **health.gov.au/aged-care-newsletter-subscribe**
- Facebook मा Council of Elders लाई फलो गर्नुहोस् र उनीहरूले गरिरहेको कामलाई निरन्तर हेर्नुहोस्: **facebook.com/groups/agedcarecouncilofelders**
- अष्ट्रेलियाका मानिसहरूलाई सुस्वस्थ वृद्धावस्थाको लागि मद्दत गर्न हामी के गर्दैछौँ भनेर पत्ता लगाउनुहोस्: **health.gov.au/topics/positive-ageing-is-ageing-well**

> 'यदि वृद्ध मानिसहरूलाई बोल्ने, योगदान गर्ने, फरक पार्ने थोरै पनि अवसर दिइयो भने, तिनीहरू फस्टाउँछन्।'
>
> Gillian Groom, AO, Council of Elders का सदस्य

myagedcare

MyAgedCare.gov.au
1800 200 422

DT0004909-0825