



शोक र शोकाकुल समय

अष्ट्रेलियन सेन्टर फर ग्रीफ एण्ड ब्रिभमेन्ट

धेरै वरिष्ठ अष्ट्रेलियालीहरूले COVID-19 प्रभावहरूको कारण शोक (Grief), क्षति (Loss) वा वियोग (Bereavement) अनुभव गरिरहेका हुन सक्छन्।

सहयोगको खोजी गर्नु ठीकै हो। शोक, क्षति र वियोग सम्बन्धित सहयोगी सेवाहरू उपलब्ध छन्। फोन परामर्शका लागि **1800 222 200** मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा शोकाकुल पेशेवारहरूलाई (Practitioner) खोज्न वा स्रोत साधनका लागि **www.aged.grief.org.au** मा हेर्नुहोस्। प्रियजनलाई सहयोग पुर्याउन, सल्लाहको लागि **'My Grief'** याप्स डाउनलोड गर्नुहोस्।

सबै सेवाहरू निःशुल्क, गोप्य छन् र व्यक्तिहरूको संस्कृती, धर्म, पहिचान र जीवनशैलीको सम्मान गर्दछन्।

शोक र शोकाकुल समय

1800 222 200

www.aged.grief.org.au

डिमेंशिया आचरण सम्बन्धी सहयोग

1800 699 799

www.dementia.com.au

आघात सम्बन्धी स्रोत साधनहरू

www.phoenixaustralia.org/aged-care

सुझाव र वकालत

1800 700 600

www.opan.com.au

अनुवादहरू र पहुँचाइ

ट्रान्सलेटिङ्ग एण्ड इन्टरप्रेटिङ्ग सर्भिस (TIS) लाई 131 450 मा फोन गरेर, तपाईंको भाषामा सम्पर्क गराई दिन भन्नुहोला।

Auslan Connections को लागि 1300 010 877, ई-मेल interpreter.bookings@deafservices.org.au, फ्याक्स 07 3892 8511 वा SMS 0407 647 591.

ग्रीफ एण्ड ट्रोमा सपोर्ट प्रोग्राम (शोक र आघात टेवा कार्यक्रम)ले विद्यमान मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूलाई समर्थन गर्दछ। आपतकालिन सहयोग लाइफलाइन (Lifeline) बाट

उपलब्ध छन्: www.lifeline.org.au र

Beyond Blue: www.beyondblue.org.au,

के माध्यम से उपलब्ध है।

Head to Health मा हेर्नुहोला: www.headtohealth.gov.au, वा तपाईंको डाक्टर संग कुरा गर्नुहोला।



Ageing and Aged Care
Grief and Trauma Support

Nepali



Australian Government

बृद्ध हेरचाहमा COVID-19 को प्रभाव?

बृद्ध हेरचाह सेवा लिएका निवासीहरू र सेवाग्राहीहरू, उनीहरूका परिवारहरू, छनौटको परिवार, साथीहरू, प्रियजनहरू, सामुदायिक आगन्तुकहरू र प्रतिनिधिहरू, र वृद्ध हेरचाहकर्मीहरूको लागि व्यक्तिगत रूपमा, फोन र अनलाइन सहायताहरू उपलब्ध छन्।



COVID-19 को प्रभाव?

निःशुल्क मद्दत
उपलब्ध छन्



डिमेंशिया आचरण सम्बन्धी सहयोग

डिमेंशिया सपोर्ट अष्ट्रेलिया

COVID-19 प्रतिबन्धहरूको कारणले डिमेंशिया भएका वृद्ध हेरचाहमा रहेका निवासीहरूको व्यवहारहरू बदलिएको हुनसक्छ।

विशेष संलग्नता परामर्शदाताहरू, क्लिनिकल समर्थन, योजना र रणनीतिहरू, सल्लाह र जानकारी सेवाहरू अष्ट्रेलियाभरि दिनको 24 घण्टा नै उपलब्ध छन्।

बदलिंदो व्यवहारहरूलाई व्यवस्थित गर्न मद्दतको खाँचो छ? **1800 699 799** मा फोन गर्नुहोला वा **www.dementia.com.au** मा हेर्नुहोला।



सल्लाह र वकालत

ओल्डर पर्सन एडभोकेसी नेटवर्क (वृद्ध व्यक्ती वकालत नेटवर्क) (OPAN)

OPAN सरकार र वृद्ध हेरचाह प्रदायकहरूदेखी स्वतन्त्र छ। नेटवर्कले निःशुल्क र गोप्य वृद्ध हेरचाह वकालत सेवा, COVID-19 सल्लाह र सिफारिस सेवाहरू प्रदान गर्दछ।

निःशुल्क र गोप्य वकालत सेवा र सुझावको लागि **1800 700 600** मा सम्पर्क गर्नुहोला वा **www.opan.com.au** मा हेर्नुहोला।



आघातका स्रोत साधनहरू

फिनिक्स अष्ट्रेलिया (Phoenix Australia)

COVID-19 ले पुरानो वा नयाँ भावनात्मक आघातको खुलासा गरेको हुन सक्छ। जबकि केही व्यक्तिहरूलाई निको हुन्छन् भने अरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्न सक्दछ र मद्दतको आवश्यक पर्दछ।

फिनिक्स अष्ट्रेलियाले, आघातिक (Traumatic) अनुभवहरूले असर पारेका व्यक्तिहरू र उनीहरूको हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुर्याउन सूचना र उपकरणहरू प्रदान गर्दछ। स्रोत साधनहरूमा, आघात र वृद्ध व्यक्तिहरू र तिनीहरूका परिवारहरू र हेरचाहकर्ताहरूको लागि आघात र शोकको बारेमा जानकारीहरू लगाएत पर्दछन्। तथ्य पत्रहरू, वेबिनरहरू र प्रशिक्षण पनि वृद्ध हेरचाहमा कार्यरत जनशक्ति र प्रबन्धकहरूका लागि उपलब्ध छन्।

मद्दत चाहिन्छ? खोज्नुहोस:

www.phoenixaustralia.org/aged-care

