



એક ચિંતા રૂજ કરવા માટેનો સૂચનો



જો તમે કે કોઈપણ અન્ય વ્યક્તિ મેળવી રહી છે તેવી વૃદ્ધ સંભાળ સેવાઓ અંગે તમે ચિંતા ધરાવો છો તો, તમે રૂજઆત કરી શકો છો.

ઓસ્ટ્રેલીયામાં વૃદ્ધ સંભાળના કાયદાઓમાં તાજેતરના ફેરફારો બાદ વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ હવે વધુ મજબૂત હકો અને સુરક્ષાઓ ધરાવે છે.

આ ફેરફારોમાં વૃદ્ધ સંભાળ સેવાઓ મેળવતા વૃદ્ધ લોકો માટે એક [સ્ટેટમેન્ટ ઓફ રાઈટ્સનો](#) સમાવેશ થાય છે. તેમાં તમારા પોતાના નિર્ણયો કરવાનો, આદર મેળવવાનો અને સલામતિ અનુભવવાનો સમાવેશ થાય છે.

વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ પણ તેમની જરૂરીયાતો અને પસંદગીઓ જાણાવવાનો, તેમની સંસ્કૃતિ અને ઓળખનો આદર થવાનો, અને તેમના સમુદાય સાથે જોડાયેલા રહેવાનો હક ધરાવે છે.

એક ચિંતા રૂજ કરતા પહેલા

તમે જેના વિશે ચિંતિત હોવ તેના ઉપર જેટલું બની શકે તેટલું વધુ સ્પષ્ટ બનવાનું જરૂરી છે.

તમારી ચિંતાઓને નોંધી લેવાનો કે તમે જેના ઉપર ભરોસો કરો છો તેવી કોઈક વ્યક્તિ સાથે તેની વાત કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ બાબત માહિતીને એક તાર્કિક રીતમાં મૂકવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. તમે સમાવેશ કરી શકો તેટલી વધુ વિગતો જેવી કે નામો, તારીખો અને જગ્યાઓનો સમાવેશ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

આ બાબત શું બન્યું હતું તે સમજવાનું એક પ્રદાતા, કામદાર કે જવાબદાર વ્યક્તિ માટે વધુ સરળ બનાવે છે. તે તમને તમારી ચિંતાઓની એક લેખિત નોંધ પણ આપે છે.

તમે તમારી ચિંતા રજૂ કરો પછી તમે શું બનતું જોવા માંગો છો તેના વિશે વિચાર કરવાનું પણ જરૂરી છે. એ વાત મગજમાં રાખો કે તે વાજબી, હાંસલ કરી શકાય તેવું અને સંભાળ મેળવતી વૃદ્ધ વ્યક્તિના ઉત્તમ હિતમાં હોવું જોઈએ.

જો તમે એક વૃદ્ધ સંભાળ પ્રદાતા, કામદાર કે જવાબદાર વ્યક્તિ અંગેની ચિંતા ધરાવતા હોવ તો, તમે પ્રદાતા સાથે કે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. ‘જવાબદાર વ્યક્તિ’ એ એવી એક વ્યક્તિ છે જે પ્રદાતા દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવેલી સેવા માટે જવાબદાર છે અથવા તેવી સેવાઓ ઉપર નોંધપાત્ર પ્રભાવ ધરાવે છે.

તમારી ચિંતા રજૂ કરવામાં તમને મદદ કરવા માટેના સૂચનો

- તમારી ચિંતા વિશે સર્વપ્રથમ તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરવાની બાબત મોટે ભાગે બાબતોનો ઉકેલ લાવવા માટેની સૌથી સરળ અને સૌથી ઝડપી રીત છે. રજૂઆત કરવી એ સલામત છે અને તે દરેક વ્યક્તિ માટે સંભાળની ગુણવત્તા સુધારી શકે છે. એક પ્રદાતા, કામદાર કે જવાબદાર વ્યક્તિ ચિંતા રજૂ કરવા માટે તમને સજ્જ કરી શકતી નથી કે તમારી સાથે અલગ રીતે વ્યવહાર કરી શકતી નથી.
- પ્રદાતાને પૂછો કે તેઓ ચિંતાઓનો કેવી રીતે સામનો કરે છે અને તેનો ઉકેલ કરવામાં કેટલો સમય લાગી શકે છે.
- જો તમારી ચિંતાઓ અમુક જટિલ કે ગંભીર બાબત અંગેની હોય તો, તમે એક મેનેજર સાથે વાત કરવા માટે જણાવી શકો છો.
- રૂબરૂમાં કોઈ વ્યક્તિને મળવા માટે એક સમય નક્કી કરવાની બાબત તમારી ચિંતાઓ ઉપર ધ્યાન આપવાનું તેમના માટે વધુ સરળ બનાવી શકે છે.
- એવી બાબતો કે જે તમને કે તમારા સ્નેહીજનોને અસર કરે છે તેના વિશે અસ્વસ્થ, ગુસ્સે કે હતાશ હોવાનું અનુભવવું એ સમજી શકાય તેવું છે. જો કે, તમારી ચિંતાનું માપન કરવા માટે પ્રદાતા, કામદાર કે જવાબદાર વ્યક્તિને મદદ કરવા, જ્યારે તમે શું બન્યું હતું તેનું વર્ણન કરો ત્યારે તથ્યોને વળગી રહેવું ઉત્તમ હોય છે.
- તમારા પ્રદાતાને તેઓ સમજે છે તેની ખાતરી કરવા માટે તમારી ચિંતાને તમારી સમક્ષ ફરીથી બોલવા કહો. તમે તેમને તે લેખિતમાં મૂકવા પણ જણાવી શકો છો.
- ચિંતા રજૂ કરવાની બાબત મુકાબલો કરનારી બની શકે છે. તમે નીચેની વ્યક્તિઓ પાસેથી મદદ માંગવાનું ઈચ્છી શકો છો:
 - એક મિત્ર, પરિવારનો સભ્ય કે સહાયક
 - એક વૃદ્ધ સંભાળના એડવોકેટ, જે એક સ્વતંત્ર વ્યક્તિ હોય છે જેઓ તમારી ચિંતાઓને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી શકે છે અને માહિતી પૂરી પાડે છે. એક મફત વૃદ્ધ સંભાળ એડવોકેટ મેળવવા માટે, [ઓલ્ડર પર્સન્સ એડવોકેસી નેટવર્ક](https://www.agedcarequality.gov.au/agedcarequality-library/top-tips-raising-concern) (OPAN)નો **1800 700 600** ઉપર સંપર્ક કરો.
- જો તમે તમારી ચિંતા અંગે પ્રદાતા સાથે વાત કરવામાં સ્વસ્થતા ન અનુભવો અથવા જો પ્રદાતા સાથે વાત કરવાની બાબતે મદદ કરેલ નથી તો, તમે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો.
- પ્રતિભાવ આપવાની બાબત અમે તેના ઉપર કેવી રીતે ધ્યાન આપીએ છીએ તેમાં જોડાયા વિના તમારી ચિંતા અંગે અમને જણાવવાની એક રીત છે. જો તમે જોડાયેલા રહેવા માંગતા હોવ તો, ફરિયાદ કરવી એ ઉત્તમ હોય છે.

એપ્રિલ 2026

કમીશનનો સંપર્ક કરવો એ સરળ છે અને તે મફત છે

વૃદ્ધ સંભાળ અંગે કોઈપણ વ્યક્તિ અમારી પાસે ચિંતા રજૂ કરી શકે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- વૃદ્ધ સંભાળ મેળવતા વૃદ્ધ લોકો
- જે લોકો વૃદ્ધ સંભાળ મેળવે છે તેમના પરિવાર, મિત્રો, સંભાળ લેનારાઓ અને સહાયકો
- વૃદ્ધ સંભાળ કામદારો અને સ્વયંસેવકો
- આરોગ્ય અને તબીબી વ્યવસાયિકો.

ચિંતા રજૂ કરવા માટે, અમારો સંપર્ક કરો:

1800 951 822

agedcarequality.gov.au

તમારા પાટનગર શહેરમાં Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819

આ સંશોધન ઓનલાઈન શોધો

agedcarequality.gov.au/resource-library/top-tips-raising-concern

