



चिन्ता व्यक्त गर्नका लागि शीर्ष सुझावहरू



यदि तपाईं वा अरू कसैले प्राप्त गरिरहेको वृद्ध हेरचाह सेवाहरूको बारेमा तपाईंलाई चिन्ता छ भने, तपाईं बोल्न सक्नुहुन्छ।

अष्ट्रेलियामा वृद्ध हेरचाह कानूनमा भएको हालैको परिवर्तनपछि वृद्ध मानिसहरूलाई अब बलियो अधिकार र सुरक्षा प्राप्त भएको छ।

यी परिवर्तनहरूमा वृद्ध हेरचाह सेवाहरू प्राप्त गर्ने वृद्ध व्यक्तिहरूको लागि अधिकारको कथनलगायतको छ। यसमा आफ्नो निर्णय आफैं गर्ने, सम्मान पाउने र सुरक्षित महसुस गर्ने अधिकार समावेश छ।

वृद्ध मानिसहरूलाई पनि उनीहरूको आवश्यकता र प्राथमिकताहरू सञ्चार गर्ने, उनीहरूको संस्कृति र पहिचानको सम्मान पाउने र तपाईंको समुदायसँग जोडिन पाउने अधिकार छ।

चिन्ता व्यक्त गर्नु अघि

तपाईं के बारे चिन्तित हुनुहुन्छ भन्नेबारे तपाईं सकेसम्म स्पष्ट हुनु महत्वपूर्ण छ।

आफ्ना चिन्ताहरू लेख्ने प्रयास गर्नुहोस् वा तपाईंले विश्वास गर्ने कसैसँग कुरा गर्नुहोस्। यसले जानकारीलाई तार्किक तरिकाले प्रस्तुत गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्छ। नाम, मिति र स्थानहरू लगायतका धेरै विवरणहरू समावेश गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

यसले प्रदायक, कामदार वा जिम्मेवार व्यक्तिलाई के भएको थियो भनेर बुझ्न सजिलो बनाउँछ। यसले तपाईंलाई तपाईंको चिन्ताको लिखित अभिलेख पनि दिन्छ।

तपाईंले आफ्नो चिन्ता व्यक्त गरिसकेपछि तपाईं के भएको हेर्न चाहनुहुन्छ भन्नेबारेमा सोच्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ। यो उचित, प्राप्त गर्न सकिने र हेरचाह प्राप्त गरिरहेको वृद्ध व्यक्तिको सर्वोत्तम हितमा हुनुपर्छ भन्ने ध्यानमा राख्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई वृद्ध हेरचाह प्रदायक, कामदार वा जिम्मेवार व्यक्तिको बारेमा कुनै सरोकार छ भने, तपाईं प्रदायकसँग वा हामीसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। एक 'जिम्मेवार व्यक्ति' त्यस्तो व्यक्ति हो जो प्रदायकले प्रदान गर्ने सेवाप्रति जिम्मेवार हुन्छ वा त्यसमा महत्वपूर्ण प्रभाव पार्छ।

तपाईंलाई आफ्नो चिन्ता व्यक्त गर्न मद्दत गर्ने सुझावहरू

- आफ्नो चिन्ताको बारेमा पहिले आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नु प्रायः समस्या समाधान गर्ने सबैभन्दा सजिलो र छिटो तरिका हो। बोल्न सुरक्षित छ, र यसले सबैको लागि हेरचाहको गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ। एक प्रदायक, कामदार वा जिम्मेवार व्यक्तिले तपाईंलाई चिन्ता व्यक्त गरेकोमा सजाय दिन सक्दैन वा फरक व्यवहार गर्न सक्दैन।
- प्रदायकलाई उनीहरूले कसरी चिन्ताको व्यवस्थापन गर्छन् र यसलाई समाधान गर्न कति समय लाग्न सक्छ भनेर सोध्नुहोस्।
- यदि तपाईंको चिन्ता कुनै जटिल वा गम्भीर कुराको बारेमा हो भने, तपाईंले प्रबन्धकसँग कुरा गर्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।
- कसैसँग व्यक्तिगत रूपमा भेट्नको लागि समय तय गर्नाले उनीहरूलाई तपाईंको चिन्तामा ध्यान केन्द्रित गर्न सजिलो हुन सक्छ।
- तपाईं वा तपाईंको प्रियजनलाई असर गर्ने कुराहरूको बारेमा उदास हुनु, रिसाउनु वा निराशाका अनुभवलाई बुझ्न सकिन्छ। यद्यपि, प्रदायक, कामदार वा जिम्मेवार व्यक्तिलाई तपाईंको चिन्ताको मूल्याङ्कन गर्न मद्दत गर्ने के भयो भनेर तपाईंले वर्णन गर्दा तथ्यहरूमा अडिग रहनु उत्तम हुन्छ।
- तपाईंको प्रदायकलाई उनीहरूले बुझेको सुनिश्चित गर्न तपाईंको चिन्ता दोहोर्याउन भन्नुहोस्। तपाईंले उनीहरूलाई लिखित रूपमा राख्न पनि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।
- चिन्ता व्यक्त गर्नु मुश्किल हुन सक्छ। तपाईंले निम्नबाट मद्दत माग्नु सक्नुहुन्छ:
 - साथी, परिवारको सदस्य वा सहयोगी
 - एक वृद्ध हेरचाह अधिवक्ता, जो एक स्वतन्त्र व्यक्ति हो जसले तपाईंको चिन्ताहरू सुन्न र जानकारी प्रदान गर्न सक्छ। निः शुल्क [वृद्ध हेरचाह अधिवक्ता फेला पार्न](#), [वृद्ध व्यक्तिहरूको वकालत सञ्जाल \(OPAN\)](#) लाई **1800 700 600**मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं आफ्नो चिन्ताको बारेमा प्रदायकसँग कुरा गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्न, वा यदि प्रदायकसँग कुरा गर्नाले मद्दत गरेको छैन भने, तपाईं हामीसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।
- प्रतिक्रिया दिनु भनेको हामीले यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्छौं भन्ने कुरामा संलग्न नभई हामीलाई तपाईंको चिन्ताको बारेमा बताउने एक तरिका हो। यदि तपाईं संलग्न हुन चाहनुहुन्छ भने, उजुरी गर्नु उत्तम हुन्छ।

आयोगलाई सम्पर्क गर्न सजिलो र निःशुल्क छ

अप्रिल २०२६

वृद्ध हेरचाहको बारेमा निम्न सहित कुनै पनि व्यक्तिले हामीसँग चिन्ता व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ:

- वृद्ध हेरचाह प्राप्त गर्ने वृद्ध व्यक्तिहरू
- वृद्ध हेरचाह प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरूको परिवार, साथीहरू, हेरचाहकर्ताहरू र सहयोगीहरू
- वृद्ध हेरचाह कामदार र स्वयंसेवकहरू
- स्वास्थ्य र चिकित्सा पेशेवरहरू।

चिन्ता व्यक्त गर्नको लागि, हामीलाई निम्न ठेगानामा सम्पर्क गर्नुहोस्:

- ☎ 1800 951 822
- 🖱 agedcarequality.gov.au
- 📍 तपाईंको राजधानी शहरमा Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819

यो स्रोत अनलाइन फेला पार्नुहोस्

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

