



ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਲੀਆ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ [ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ](#) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਆਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦਾ, ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤਰਕਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ, ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ।

ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਤੇ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੱਸਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਵਾਜਬ, ਹਾਸਲ ਕਰਨਯੋਗ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ 'ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ' ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੈ। ਪਰ, ਪ੍ਰਦਾਤੇ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
 - ਕੋਈ ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀ
 - ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਵਕਾਲਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵਕਾਲਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ **1800 700 600** 'ਤੇ [ਓਲਡਰ ਪਰਸਨਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਨੈੱਟਵਰਕ](#) (OPAN) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਅਪ੍ਰੈਲ 2026

ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ

ਕੋਈ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ।

ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦੱਸਣ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

-  1800 951 822
-  agedcarequality.gov.au
-  ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜਧਾਨੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819

ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ

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

