

‘ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ
ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੋਈ
ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।’



Self-advocacy toolkit

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ
ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਗਾਈਡ

ਬਿਹਤਰ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?



ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਮਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਟੂਲਕਿੱਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣਵਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੈੱਕਲਿਸਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ - ਚਾਹੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ - ਅਧਿਕਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ Statement of Rights [ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਪੱਤਰ] ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ, ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

Statement of Rights ਤੁਹਾਡੇ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕੋ
- ਸੁਣੇ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਮਝੇ ਜਾਵੇ
- ਬਦਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕੋ
- ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਨਿਪਟਾਰਾ ਹੋਵੇ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਐਡਵੋਕੇਟ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ Statement of Rights ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ

ਲੇਰੇਨ ਦਾ ਪਤੀ ਰੌਨ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ NSW ਦੇ ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਲੇਰੇਨ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਨ।

ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, 'ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਸੀ — ਇਹ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਮੱਧ ਸੀ।

'ਉੱਥੇ ਦਾ ਮੈਨੇਜਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ; "ਹੁਣ, ਹੁਣ ਲੇਰੇਨ, ਇਹ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ"।'

ਲੇਰੇਨ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੀ ਸੀ।

ਪਰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੇਰੇਨ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਰੌਨ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਕਾਲਤੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, 'ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਰੌਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇ।'



ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਐਡਵੋਕੇਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਸ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰੋ **1800 700 600**.



ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ: ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਈ ਪੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਰੱਖਣਾ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ: ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਵਾਜਿਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ Statement of Rights ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ:

- ਇਸ ਖ਼ਾਸ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ?
- Strengthened Quality Standards [ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਾਪਦੰਡ] ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਨੂਅਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਮੇਰਾ ਸੇਵਾ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤੀਜਾ ਕਦਮ: ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇ?

ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹਰ ਕੋਈ ਹੱਲ ਲੱਭਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹੇਗਾ।

- ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁੱਝ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ: ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ: ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫੋਨ 'ਤੇ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ: ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਸੀ, ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੁਬਾਰਾ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਰੱਕੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਅੱਪਡੇਟ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Aged Care Quality and Safety Commission [ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ] ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬਿਹਤਰ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ 'ਕੀ' ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?



ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ-ਨੁਮਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਮੈਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੌਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਹੀ ਲਿੰਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।)

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਧੁਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਭੇਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ।)

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਕੀ ਹਰ ਵਾਰ ਉਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਵੇਗਾ? ਜੇਕਰ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਇਸ ਲਈ ਫ਼ੀਸਾਂ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਕੀ ਹਨ? ਮੇਰਾ ਮਾਸਿਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?)

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੀ ਹੱਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਕਦੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਸਾਡੇ ਐਡਵੋਕੇਟਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਐਨਲਾਈਨ ਸਾਡੇ ਟੂਲਕਿੱਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: open.org.au/toolkit ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਚੈੱਟ ਕਰੋ 1800 700 600

ਬਿਹਤਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ 'ਕੀ' ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?



ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ-ਨੁਮਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ **ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ** ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ; ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਜਦੋਂ ਚਾਹਾਂ ਉੱਠ ਸਕਾਂ; ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮੇਰੇ ਹੀ ਲਿੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ।)

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ; ਮੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇ ਵਿਕਲਪ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿ ਸਕਾਂ; ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਾਂ।)

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਮੈਥੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਫ਼ੀਸਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?) ਜੇਕਰ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੀ ਹੱਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਕਦੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਸਾਡੇ ਐਡਵੋਕੇਟਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ

ਮੇਰੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?



ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਣਕਿਆਸੇ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੇਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

☐ ਕੀ transition care [ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਕੇਅਰ] ਵੀ ਇੱਕ ਉਪਲਬਧ ਤਰੀਕਾ ਹੈ - ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?

☐ ਕੀ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੋਲਬ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਰੀਹੈਬਲਿਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਖਰਚੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ?

☐ ਇਸ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਹਸਪਤਾਲ ਐਂਟ ਹੋਮ" ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)।

ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ /My Aged Care ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ

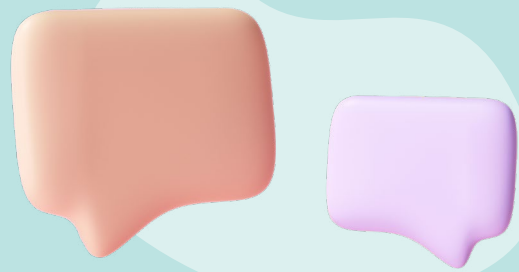
☐ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਿਛਲੀ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਬਚੀ ਹੋਈ ਰਕਮ ਬਾਕੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

☐ ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ support at home [ਸਪੋਰਟ ਐਟ ਹੋਮ] ਪੈਕੇਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ 1-8 ਪੱਧਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੱਧਰ 2 ਤੋਂ ਪੱਧਰ 4 ਤੱਕ?

☐ ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਗਰੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?

ਸਾਡੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ 1800 700 600 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰੋ।

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ



ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ: ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਉਠਾਉਣਾ ਹਰ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਉਠਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਨਤੀਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸੰਬੰਧਿਤ **Statement of Rights** ਅਤੇ **Strengthened Quality Standards** ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ OPAN ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਐਡਵੋਕੇਟ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

☐ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੁੱਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? (ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।)

☐ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੇਰਵੇ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਹਨ? (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਨਾਮ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖਾਂ, ਬਿਆਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਦਿ।)

☐ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ —ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ।

☐ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਕਦੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਨੋਟਸ ਬਣਾਓ।

☐ ਕੀ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਹੋਈਆਂ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਉਠਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਾਮਲਾ Aged Care Quality and Safety Commission ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਐਡਵੋਕੇਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਚੈਟ ਕਰੋ **1800 700 600** ਜਾਂ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ OPAN ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:



OPAN ਨੂੰ Department of Health, Disability and Ageing [ਸਹਿਤ, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਵਭਿਗਨ] ਵੱਲੋਂ
National Aged Care Advocacy Program (NACAP) [ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਰਿਧ ਦੇਖਭਾਲ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ] ਰਾਹੀਂ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।