



'මගේ අවශ්‍යතා
ගැන මට වඩා
හොඳින් වෙන
කිසිවෙකු නොදනී'

Self-advocacy toolkit

Sinhala | සිංහල

වඩා හොඳ වයස්ගත සත්කාර වෙනුවෙන් කතා කිරීමට
අවශ්‍ය තොරතුරු සහ සම්පත් මෙම පොත් පිටුව මගින්
ඔබව සුදානම් කරයි.

ස්වයං-උපදේශනය සඳහා මාර්ගෝපදේශයක්

වඩා හොඳ වැඩිහිටි සත්කාර වෙනුවෙන් ඔබ දැනසිටිය යුතු දේ



ස්වයං-උපදේශනය ඔබව රියදුරු අසුනේ තබයි. එමගින් ඔබට වැදගත් වන කාරණා සම්බන්ධයෙන් තමා වෙනුවෙන් කතා කිරීමේ හැකියාව අදහස් වේ.

පහත ඇති අවස්ථාවල දී ඔබට කතා කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය:

- වැඩිහිටි සත්කාර සේවා වෙත ප්‍රවේශ වීම දුෂ්කර බව දැනෙන විට
- ඔබේ වැඩිහිටි සත්කාර සේවා ගැන ගැටලු ඇති විට
- ඔබේ වයස්ගත සත්කාර සේවා මගින් සිය අවශ්‍යතා සපුරාලන බවක් නොදැනෙන විට.
- පැමිණිල්ලක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට.

ස්වයං-උපදේශන මෙවලම් කට්ටලය මගින් ඔබට ආරම්භ කිරීමට උපකාරී වන ප්‍රායෝගික මෙවලම් ගණනාවක් සපයයි.

එහි ඔබට සවන් දී ඔබගේ අදහස් පිළිගනු ලැබීම සඳහා පියවරෙන් පියවර දැක්වෙන මාර්ගෝපදේශයක් සහ නිවසේ සහ නේවාසික රැකවරණය සඳහා වඩා හොඳින් අදහස් දැක්වීමට ඔබට උපකාර වන පිරික්සුම් ලැයිස්තු අඩංගු වේ.

මෙම හෙත් පිංව මගින් රෝහලෙන් පිටවන අවස්ථාවක දී, ඔබේ වයස්ගත සත්කාර විකල්ප සහ ඵලදායී පැමිණිල්ලක් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා උපදෙස් ද ආවරණය කරයි.

යමක් නිවැරදි නොවන විට හෝ ඔබට ගැලපෙන්නේ නැති විට, ඒ ගැන කතා කිරීම සිදුසිය.

තමන්ගේම නිවසේ හෝ වැඩිහිටි සත්කාරක නිවාසයක - රජයේ අරමුදල් සහිත වැඩිහිටි සත්කාර ලබන වැඩිහිටියන්ට - අයිතිවාසිකම් පවතියි.

Statement of Rights [අයිතිවාසිකම් ප්‍රකාශනයේ] ආරක්ෂිත සහ උසස් තත්ත්වයේ සේවාවන් සඳහා ඔබට ඇති අයිතිය සහ ගෞරවයෙන් හා විනීතව සැලකීමට ඔබට ඇති අයිතිය ඇතුළත් වේ.

Statement of Rights ඔබට අදහස් දැක්වීමට අයිතියට ද අයිතිවාසිකම් සහාය දැක්විය එසේ ම:

- ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ පෞද්ගලික අංග පාලනය කිරීමට සහ තීරණ ගැනීමට
- සවන් දී තේරුම් ගනු ලැබීමට
- පළිගැනීමෙන් තොරව පැමිණිලි කිරීමට
- සහ ඔබේ පැමිණිලි සාධාරණව හා කඩිනමට විසඳා ගැනීමට.

වෘත්තීය වයස්ගත සත්කාර උපදේශකයින් විසින් බොහෝ අවස්ථාවල දී වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල සඳහා සහාය වීම සඳහා Statement of Rights පිළිබඳ ඔවුන්ගේ දැනුම භාවිතා කරන අතර ඔබටත් එය කළ හැකිය.

ස්වයං-උපදේශනය ක්‍රියාත්මක වීම

ලොරේන්ගේ සැමියා වන රොන් ඩිමෙන්ශියාවෙන් පෙලෙමින් දිවි ගෙවයි. ඔහු ප්‍රථම වරට NSW ප්‍රාදේශීය ප්‍රදේශයේ නේවාසික සත්කාර සඳහා ගිය විට, සත්කාරයේ ගුණාත්මක භාවය පිළිබඳව ඇයට ගැටලු පැවතුණි.

'මම එයාට බලන්න ගිය වෙලාවේ එයාට වත්තෙ හිර කරලා හිටියා - ඒ ශීත සෘතුවේ මැද භාගයේදී'.

කළමනාකරු නිතරම කිව්වා; දැන්, දැන් ලොරේන්, මේකයි වෙන්නේ. "ඔයා තත්වය තේරුම් අරන් කටයුතු කරන්නේ නෑ".

ලොරේන් ඇගේ ගැටලු මතු කිරීමට පසුබට නොවූවාය.

නමුත් ඇගේ අයිතිවාසිකම් ගැන දැන ගැනීමෙන් අනතුරුව, ලොරේන් ඇය වෙනුවෙන් සහ රොන් වෙනුවෙන් බලවත් උපදේශකවරියක් බවට පත්ව සිටියි.

'ඔබ තව දුරටත් ඒවා ගැන විමසිල්ලෙන් සිටිය යුතුයි'. මම ප්‍රශ්න ඇති කරන්න කැමති නෑ නමුත් මම කැමතියි රොන්ගේ අයිතිවාසිකම්වලට ඉඩක් ලැබෙන්න ඕන කියලා.



ඔබට ගැටලු ඇති වන ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබට කතා කිරීමට අවශ්‍ය නම්, අපගේ වෘත්තීය වයස්ගත සත්කාර උපදේශකයින් සහාය සඳහා මෙහි සිටී. QR කේතය ස්කෑන් කරන්න නැත්නම් **1800 700 600** ඔස්සේ අප අමතන්න.



පළමු පියවර: ගැටලුව කුමක්ද?

ගැටලුවකට බොහෝ කොටස් තිබිය හැකිය. දුරකථන ඇමතුමක් ගැනීමට හෝ රැස්වීමකට යාමට පෙර ඔබේ ගැටලු ලැයිස්තුවක් සාදන්න. ඔබ සිතින් නිරවුල්ව සිටීම ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

දෙවන පියවර: ඔබේ අයිතිවාසිකම් දැනගන්න

ඔබේ වයස්ගත සත්කාර සේවා සපයන්නාගෙන් ඔබට සාධාරණ ලෙස අපේක්ෂා කළ හැකි දේ ගැන දැන ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. Statement of Rights ගැන මනාව දැනුවත් වන්න

ඔබෙන්ම අසා සිටින්න

- මෙම විශේෂිත ගැටලුව සම්බන්ධයෙන් මට ඇති අයිතිවාසිකම් මොනවාද?
- Strengthened Quality Standards [ශක්තිමත් කරන ලද තත්ත්ව ප්‍රමිතීන්] මගින් පැවසෙන්නේ කුමක්ද?
- මගේ සැපයුම්කරුගේ වගකීම් මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීමට මට කියවිය හැකි වැඩසටහන් අත්පොත් තිබේද?
- මගේ සේවා ගිවිසුමේ සඳහන් වන්නේ කුමක්ද සහ එමගින් මගේ සැපයුම්කරුට පැමිණිල්ලක් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ තොරතුරු සපයන්නේද?

තුන්වන පියවර: ඔබ සිදුවනු දැකීමට කැමති කුමක්ද?

ගැටලු ලැයිස්තුවක් සෑදීමෙන් අනතුරුව, ඔබ සාක්ෂාත් කර ගැනීමට කැමති දේ ගැන සිතන්න? ඔබ කුමක් සිදු වෙනවාට කැමතිද යන්න පිළිබඳව පැහැදිලි කරගෙන සිටීම ඔස්සේ, විසඳුමක් සෙවීමේ කෙරෙහි සියලු දෙනාගේ අවධානය යොමු කරවිය හැකි වනු ඇත.

- ඔබට වඩාත්ම වැදගත් දේ සහ ඔබ සිදු වනු දැකීමට අකමැති ප්‍රතිඵල මොනවාදැයි සිතා බලන්න.
- සමහර ගැටලු සඳහා ඉක්මන් විසඳුමක් තිබිය හැකි අතර අනෙක් ඒවාට විසඳීමට වැඩි කාලයක් ගතවනු ඇත.

හතරවන පියවර: දුරකථන ඇමතුමක් ගන්න

වෙනස්කම් කළ හැකි සහ ගැටලුව විසඳීමට ඔබ සමග කටයුතු කළ හැකි කෙනෙකු හා කතා කරන්න.

ඔබ කළමනාකරු හෝ පැමිණිලි සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන කෙනෙකු ඉල්ලා සිටිය යුතුය.

පස්වන පියවර: හමුවීමක් සිදු කරන්න

සමහර විට ඔබට මුහුණට මුහුණ හමුවීමට සිදු විය හැකිය. එය දුරකථනයෙන් විසඳා ගත හැකි ගැටලුවක් නොවිය හැකිය, නැත්නම් ගැටලුව තේරුම් ගෙන එය විසඳා ගැනීමට වැඩි කාලයක් අවශ්‍ය විය හැකිය.

හයවන පියවර: විමසිල්ලෙන් සිටින්න

ඔබ එකඟ වූ වෙනස්කම් හෝ ක්‍රියාමාර්ග සිදු කර නොමැති නම්, ඔබට ඒ පිළිබඳව පසු විපරම් කිරීමට සිදු වනු ඇත. නැවත අමතා ඔබ ප්‍රගතිය ගැන සතුටු නොවන බව පැහැදිලි කරන්න. යාවත්කාලීන තොරතුරු සඳහා විමසන්න නැත්නම් ගැටලුව පිළිබඳව ඔබට ඉහළ කෙනෙකු සමඟ කතා කළ හැකිදැයි විමසන්න.

ඔබ අපේක්ෂා කරන වෙනස්කම් ඔබට දක්නට නොලැබේ නම්, Aged Care Quality and Safety Commission [වැඩිහිටි සත්කාර තත්ත්ව සහ ආරක්ෂණ කොමිසමට] විධිමත් පැමිණිල්ලක් කිරීම ගැන සලකා බැලීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.



පිරික්සුම් ලැයිස්තුව 1

වඩා හොඳ නිවාස රැකවරණයක් වෙනුවෙන් කතා කිරීම

ඔබේ රැකවරණය සපයනු ලැබීම ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ කෙසේද?



ඔබට වැදගත් වන දේවල් හඳුනා ගැනීමට උපකාර වන ඉඟි පහත දැක්වේ. ඔබ අනාගත හෝ වත්මන් **නිවාස රැකවරණ සපයන්නෙකු** සමඟ කතා කරන විට, ඔබේ මනාපයන් පැහැදිලි කිරීමට වග බලා ගන්න. තමාගේ අදහස් පළ කර කතා කර සිටීම ගැටලුවක් නොවේ.

සේවාව ලබා දෙන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් මට වැදගත් වන්නේ මොනවාද?

(උදාහරණයක් ලෙස: මම අවම වශයෙන් උදේ 9 වන තුරු නිදා ගැනීමට කැමතියි, මා හා සමාන ලිංග භේදයක් සහිත කෙනෙකු විසින් ස්නානය කිරීමේදී මට සහාය වනු දැකීම, මගේ සංස්කෘතික අවශ්‍යතාවලට ගරු කරනු ලැබීම.)

සේවාවෙන් ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ මොනවාද?

(උදාහරණයක් ලෙස: කවුරුන් හෝ මගේ බෙහෙත් ගැනීමට මතක් කිරීමට, පිරිසිදු කිරීමට සහ සේදීමට උදව් කිරීමට, නැතහොත් සිල්ලර බඩු සහ ආහාර පිළියෙල කිරීමට උදව් කිරීමට කෙනෙකු.)

මම තව දුරටත් දැනගැනීමට කැමති මොනවාද?

(උදාහරණයක් ලෙස: සෑම අවස්ථාවකම පැමිණෙන්නේ එකම සහායක සේවකයාද?) මගේ රැකවරණ අවශ්‍යතා වෙනස් වුවහොත් කුමක් සිදු වේද? වියදම් හා ගාස්තු මොනවාද? මගේ මාසික ප්‍රකාශනය කෙබඳුද වේද?

මගේ වත්මන් රැකවරණය ගැන මම තෘප්තිමත් නැත්නම් කුමක් කළ යුතුද?

- කළමනාකරු හෝ පැමිණිලි කණ්ඩායම සමඟ කතා කරන්න
- ඔබට ප්‍රශ්නය විසඳා ගැනීමට අවශ්‍ය බව ඔවුන්ට කියන්න
- ඊළඟ පියවර ගැන සහ වෙනස්කම් සිදු කරන්නේ කවදාදැයි විමසන්න.
- වැඩිදුර තොරතුරු හෝ උපදේශන සහාය ලබා දිය හැකි අපගේ උපදේශකයින් සමඟ කතා කරන්න.

වඩාත් හොඳ නේවාසික රැකවරණ සම්බන්ධයෙන් කතා කිරීම

ඔබේ රැකවරණය සපයනු ලැබීම ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ කෙසේද?



ඔබට වැදගත් වන දේවල් හඳුනා ගැනීමට උපකාර වන ඉඟි පහත දැක්වේ. ඔබ අනාගත හෝ වත්මන් **නේවාසික රැකවරණ නිවාසයක්** සමග කතා කරන විට, ඔබේ මනාපයන් පැහැදිලි කිරීමට වග බලා ගන්න. තමාගේ අදහස් පළ කර කතා කර සිටීම ගැටලුවක් නොවේ.

සේවාව ලබා දෙන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් මට වැදගත් වන්නේ මොනවාද?

(උදාහරණයක් ලෙස: මා භූමිකා විඳින සහ මගේ අවශ්‍යතා සහ සංස්කෘතියට ගැලපෙන ආහාර, මා තෝරාගත් විට අවදි වීමට හැකිවීම, මට ස්නානය කිරීමට සහාය වීමට එකම ලිංගිකත්වයක් ඇති පුද්ගලයෙක්.)

සේවාවෙන් ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ මොනවාද?

(උදාහරණයක් ලෙස: ආරක්ෂිත සහ උසස් තත්ත්වයේ සායනික සත්කාර, මගේ කාමරයේ දුරකථනයක් සහ මගේ මිතුරන් හා ප්‍රජාව සමග සම්බන්ධව සිටීමට නම්‍යශීලී වාරිකා විකල්ප, මගේම වෛද්‍යවරයා සහ භෞත චිකිත්සකයින්, දත්ත වෛද්‍යවරුන් වැනි අනෙකුත් සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශය.)

මම තව දුරටත් දැනගැනීමට කැමති මොනවාද?

(උදාහරණයක් ලෙස: මා විසින් ගෙවිය යුතු වන ගාස්තු මොනවාද?) මගේ පවුලේ අයට ඔවුන්ට අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවක මා බැලීමට පැමිණිය හැකිද? මගේ රැකවරණය වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නම් කුමක් සිදුවේද?

දැනට ලබා දෙන සේවය සම්බන්ධයෙන් මා තෘප්තිමත් නොවේ නම් කුමක් කළ යුතුද?

- කළමනාකරු හෝ පැමිණිලි කණ්ඩායම සමග කතා කරන්න
- ඔබට ප්‍රශ්නය විසඳා ගැනීමට අවශ්‍ය බව ඔවුන්ට කියන්න
- ඊළඟ පියවර ගැන සහ වෙනස්කම් සිදු කරන්නේ කවදාදැයි විමසන්න.
- වැඩිදුර තොරතුරු හෝ උපදේශන සහාය ලබා දිය හැකි අපගේ උපදේශකයින් සමග කතා කරන්න.



පිරික්සුම් ලැයිස්තුව 3
 රෝහලෙන් පිටව යෑම
 මගේ වැඩිහිටි රැකවරණ විකල්ප මොනවාද?



වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ට බොහෝ විට නේවාසික සත්කාර සඳහා යාමට පීඩනයක් දැනෙන නමුත් අනපේක්ෂිත ලෙස රෝහලට ඇතුළත් වීමෙන් පසු ඔබට ගවේෂණය කළ හැකි වෙනත් විකල්ප තිබේ. ඔබේ සියලු විකල්ප ගවේෂණය කිරීමට කාලය ගත කළාට කමක් නැත.

දැනුවත් තීරණයක් ගැනීමට ඔබට උපකාරී වන ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් මෙන්න.

රෝහලේ සමාජ වැඩ වෘත්තිකයාගෙන් විමසන්න

transition care [සංක්‍රාන්ති සත්කාර] විකල්පයක්ද - ප්‍රවේශ වීමට මට කොපමණ කාලයක් බලා සිටීමට සිදුවේද?

මගේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය රක්ෂණය මගින් පුනරුත්ථාපනය ආවරණය කරන්නේද?

රාජ්‍ය හෝ බල ප්‍රදේශ සෞඛ්‍ය සේවා මගින් සපයනු ලබන වෙනත් සේවාවන් මොනවාද, උදා: ගෙදර රෝහලේ දී?

ඔබේ සේවා සපයන්නාගෙන්/මගේ වැඩිහිටි සත්කාර ආයතනයෙන් විමසන්න.

පෙර කාර්තුවේ වියදම් නොකළ අරමුදල් මා සතුව තිබේද, ඒවා අමතර රැකවරණ පැය සඳහා භාවිතා කළ හැකිද, නැතහොත් මගේ අයවැය පිරවීම සඳහා අමතර සේවාවන් සඳහා ගෙවිය හැකිද?

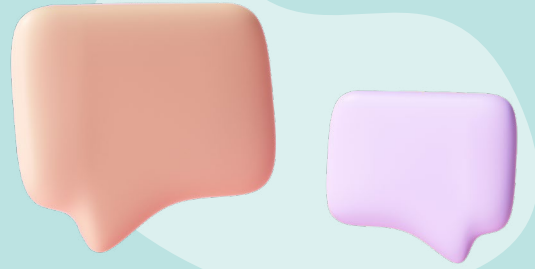
මට support at home [නිවසේ සහාය] පැකේජයක් තිබේ නම්, 1-8 මට්ටමේ සත්කාර මට්ටම් තුළ 2 මට්ටමේ සිට 4 මට්ටම දක්වා ඉහළ මට්ටමේ සත්කාරයක් සඳහා කඩිනම් ඇගයීමකට ප්‍රවේශ විය හැකිද?

කෙටි කාලීන පශ්චාත් රෝහල් සත්කාර නතර වූ විට මට ඇති විකල්ප මොනවාද?

අපගේ උපදේශකයින්ට රෝහලෙන් පිටවන විට ඔබගේ වයස්ගත සත්කාර විකල්ප පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ලබා දිය හැකිය.
1800 700 600 ඔස්සේ අප සමඟ වැටී කරන්න

පිරික්සුම් ලැයිස්තුව 4

ගැටලු ඉදිරිපත් කරන්නේ සහ ඵලදායී පැමිණිල්ලක් කරන්නේ කෙසේද?



යමක වැරදී ඇති විට, ඒ ගැන කතා කිරීම සාධාරණ වේ: ගැටලු මතු කිරීම ආයතනයක ඵදිනෙදා කටයුතුවල කොටසකි.

ඔබට අවශ්‍ය සියලු තොරතුරු ඔබ සතුව ඇති බව සහතික කර ගැනීමට මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව භාවිතා කරන්න.

ඔබේ සේවා සපයන්නා සමඟ ඔබ මතු කිරීමට කැමති සිත්තැවුල හෝ ගැටලුව කුමක්ද සහ ඔබ කැමති ප්‍රතිඵලය කුමක්ද?

අදාළ **Statement of Rights** සහ **Strengthened Quality Standards** ලැයිස්තුගත කරන්න. ඔබට OPAN හි වයස්ගත සත්කාර උපදේශකයෙකුගෙන්ද සහාය ලබා ගත හැකිය.

ඔබේ රැකවරණ සැලසුම පරීක්ෂා කර බලන්න ඔබට මතු කිරීමට අවශ්‍ය ගැටලුව එමගින් ආවරණය වන්නේද? (එසේ නොවේ නම්, ඔබට ඔබේ සත්කාර සැලැස්ම සමාලෝචනය කරන ලෙස ඉල්ලා සිටිය හැක.)

ඔබ සතුව විස්තර/වාර්තා තිබේද (උදාහරණයක් ලෙස නම් සහ දිනයන්, ප්‍රකාශවල පිටපත්, ඡායාරූප?)

ඔබ කතා කිරීමට අවශ්‍ය කා සමඟ දැයි සොයා බලන්න - කළමනාකරු හෝ පැමිණිලි කණ්ඩායමක්.

ඊළඟ පියවර ගැන සහ වෙනස්කම් සිදු කරන්නේ කවදාදැයි විමසන්න. සටහන් තබා ගන්න

එකඟ වූ කාල රාමුව තුළ එකඟ වූ වෙනස්කම් හෝ ක්‍රියාමාර්ග සිදුවී තිබේද? එසේ නැත්නම් ඔබට පසු විපරම් කිරීමට සිදු වනු ඇත.

ඔබේ ගැටලු මතු කිරීමෙන් පසුවත් ඔබ තෘප්තිමත් නොවන්නේ නම්, ඔබට Aged Care Quality and Safety Commission සමඟ කාරණය තවත් ඉදිරියට ගෙන යා හැකිය.

ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබට ගැටලු ඇති
වුවහොත් හෝ ඔබට කතා කිරීමට අවශ්‍ය නම්,
අපගේ වෘත්තීය වයස්ගත සත්කාර උපදේශකයින්
උදව් ලබාදීම සඳහා මෙහි සිටී.

1800 700 600 ඔස්සේ අප හා වැටී කරන්න
නැත්නම් QR කේතය ස්කෑන් කරන්න.



ප්‍රාන්ත හෝ බලප්‍රදේශ අනුව OPAN සාමාජික සංවිධාන:



OPAN සඳහා අරමුදල් සපයනු ලබන්නේ National Aged Care Advocacy Program (NACAP)
[ජාතික වැඩිහිටි සත්කාර උපදේශන වැඩසටහන] හරහා Department of Health, Disability and Ageing
[සෞඛ්‍ය, ආබාධිත සහ වියපත් වීමේ දෙපාර්තමේන්තුව] විසිනි.