|  |  |
| --- | --- |
| **Aged-care | वृद्ध देखभाल** | |
|  |  |
| In Victoria, a broad range of services is available to support your health and well-being as you age.  From home support services and other services that help support your independence at home, to residential aged care homes, there are numerous services to support your health and well-being as you age.  “We're very fortunate in Victoria to have an extremely comprehensive system of aged care.  So people can spend a lot of time living in their own homes.  There's multitude of services that can be provided from the community.”  “Human beings are meant to socialise and communicate, so it's necessary to be involved in the community, I think.  I'm very interested in music.  I always say when you retire, you find what you like.  You know, there's something for everyone.  So as we get older, it's important to maintain good health, and that's not just good medical health, but it's also good social health, doing the things that make you feel good.”  As we get older, we face new challenges.  So it's a good idea to discuss your plans and wishes for the future with your family or support network, and begin to plan ahead.  The key thing is to work with the experts and services that are available, and ask questions to ensure you understand the options available to you.  The Australian Government provides the majority of aged care services, including services to support you at home, and aged care homes or residential aged care services.  My Aged Care is the national gateway for accessing these services.  My Aged Care provides assistance with home services, such as domestic help, and if a stay in hospital is necessary, hospital staff can arrange for after-hospital or transition-care services through My Aged Care.  There are other services to support you to live independently too.  Personal alert systems or services can provide you with added confidence to live in your own home.  Personal alert systems notify emergency services and caregivers of an accident, such as a fall.  The Victorian Government funds Personal Alert Victoria, a daily monitoring and emergency response service for frail, older Victorians and Victorians with disabilities.  There are also private services that can assist you.  Your GP can advise you and connect you with other health care professionals as needed.  Ask your GP about the free annual health assessment for people aged 75 years and over or 55 years and over for Aboriginal and Torres Strait Islanders.  For many people, it may become difficult to manage all their needs at home.  At this time, residential care is often the choice.  For care in an aged care home or residential services, My Aged Care can assist with range of services support.  Note that any fees and eligibility for subsidies will be discussed and agreed upon with your service provider before the services are provided.  You may have to pay something towards the cost of your care.  “So residential care is, these days, very highly regulated.  So there are very stringent standards to make sure that the care you receive is outstanding.  Certainly, there are some wonderful residential facilities available that provide excellent care and a loving and welcoming environment.”  “What makes this feel like a home is, instead of living at home on your own, you’re just living with one great big family.  Benefits of that are I'm no longer lonely.  The social benefits are enormous.  I'm outside doing quite a bit of work in the workshop, which helps a lot.”  “There are many things to consider in planning your future as you age.  It is important to keep healthy and fit, be informed about aged care services, and plan ahead.”   To learn more about ageing and aged care services, visit My Aged Care, or call the contact centre on 1800 200 422.  For more information, visit www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare | आपकी आयु बढ़ने के साथ-साथ आपके स्वास्थ्य और कल्याण को समर्थन देने के लिए विक्टोरिया में अनेकानेक सेवाएँ उपलब्ध हैं। आपके घर पर आपकी स्वतंत्रता को समर्थन देने वाली गृह-समर्थन सेवाओं और अन्य सेवाओं से लेकर आवासीय वृद्ध देखभाल गृहों तक, ऐसी कई समर्थन सेवाएँ मौजूद हैं जो आपकी आयु बढ़ने के साथ-साथ आपके स्वास्थ्य और कल्याण को समर्थन देती हैं।  "हम बहुत भाग्यशाली हैं कि विक्टोरिया में वयोवृद्ध देखभाल के लिए एक अत्यंत व्यापक व्यवस्था उपलब्ध है। इसलिए बहुत सारे लोग अपना समय अपने आवास में रहते हुए व्यतीत कर सकते हैं। ऐसी अनेकानेक सेवाएँ हैं, जिन्हें समुदाय द्वारा उपलब्ध कराया जा सकता है।”  “मानव के लिए समुदाय में रहना और संवाद करना बहुत महत्वपूर्ण होता है, इसलिए मैं सोचती हूँ कि समुदाय में शामिल होना ज़रूरी है। मुझे संगीत में बहुत दिलचस्पी है। मैं हमेशा यह कहती हूँ कि जब आप रिटायर हों, तो उन चीजों की खोज करें जिन्हें आप पसंद करते हैं।  जैसाकि आप जानते हैं, हर किसी के लिए कुछ न कुछ तो होता है। इसलिए जब हमारी उम्र बढ़ती जाती है, तो यह महत्वपूर्ण होता है कि हम अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखें, और इसका मतलब केवल अच्छा चिकित्सीय स्वास्थ्य बनाए रखना ही नहीं है, पर अच्छा सामाजिक स्वास्थ्य बनाए रखना भी है, वे सब बातें करना जिनसे आप अच्छा महसूस करते हैं।”  जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, हमें नई-नई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इसलिए अपने परिवार और समर्थन के ताने-बाने के साथ भविष्य के लिए अपनी योजनाओं और अपेक्षाओं के बारे में चर्चा करना और आगे की योजना शुरू करना एक अच्छा विचार होता है।  प्रमुख बात यह है कि विशेषज्ञों और उपलब्ध सेवाओं के साथ काम किया जाए, और प्रश्न पूछें जिससे कि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आप अपने लिए उपलब्ध विकल्पों के बारे में समझ सकें।  ऑस्ट्रेलियाई सरकार अधिकाँश वृद्ध देखभाल सेवाएँ उपलब्ध कराती है, जिनमें आपको घर पर समर्थन देने वाली सेवाएँ, और वृद्ध देखभाल गृह तथा आवासीय वृद्ध देखभाल सेवाएँ शामिल हैं। मेरी वृद्ध देखभाल इन सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने के लिए राष्ट्रीय प्रवेश द्वार है।  मेरी वृद्ध देखभाल घरेलू सेवाओं में सहायता प्रदान करती है, जैसे घरेलू सहायता, और अगर अस्पताल में रहना आवश्यक हो, तो अस्पताल के कर्मचारी मेरी वृद्ध देखभाल के माध्यम से अस्पताल के उपरांत या  संक्रमण देखभाल सेवाओं के लिए व्यवस्था कर सकते हैं।  आपको स्वतंत्र रूप से जीवन-यापन करने में सहायता देने के लिए अन्य सेवाएँ भी उपलब्ध हैं।  व्यक्तिगत एलर्ट सिस्टम या सेवाएँ आपको अपने घर में रहने के लिए अतिरिक्त आत्म-विश्वास दे सकती हैं। व्यक्तिगत एलर्ट सिस्टम दुर्घटनाओं के बारे में आपातकालीन सेवाओं और देखभाल-प्रदाताओं को सूचित करते हैं, जैसे ज़मीन पर गिरना।  विक्टोरिया सरकार पर्सनल एलर्ट विक्टोरिया को वित्त-पोषित करती है, जोकि कमजोर, वयोवृद्ध विक्टोरियावासियों और विकलांगता-ग्रस्त विक्टोरियावासियों के लिए एक दैनिक निगरानी और आपातकाल प्रतिक्रिया सेवा है।  ऐसी निजी सेवाएँ भी उपलब्ध हैं जो आपकी मदद कर सकती हैं।  आपका जीपी आपको इस बारे में सलाह दे सकता है और ज़रूरत के अनुसार अन्य स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिकों के साथ आपका संपर्क बना सकता है।  अपने जीपी से 75 वर्ष और इससे अधिक आयु के लोगों, या आदिवासी और टॉरेस स्ट्रेट द्वीपवासी व्यक्तियों के लिए 55 वर्ष और इससे अधिक आयु के लोगों के लिए उपलब्ध नि:शुल्क वार्षिक स्वास्थ्य आकलन के बारे में पूछें।  कई लोगों के लिए यह मुश्किल हो सकता है कि घर पर उनकी सभी ज़रूरतों का प्रबंधन किया जा सके।  इस स्थिति में आवासीय देखभाल अक्सर एक विकल्प होता है।  वृद्ध देखभाल गृह या आवासीय सेवाओं में देखभाल के लिए मेरी वृद्ध देखभाल अनेकानेक समर्थन सेवाओं के साथ सहायता कर सकती है। ध्यान दें कि सेवाएँ प्रदान किए जाने से पहले किसी भी फीस और रियायत के लिए पात्रता के बारे में आपके सेवा प्रदाता के साथ चर्चा की जाएगी और इसके लिए सहमति प्राप्त की जाएगी।  आपको अपनी देखभाल के शुल्क के अनुसार कुछ कीमत अदा करने की आवश्यकता हो सकती है।  "इसलिए इन दिनों आवासीय देखभाल बहुत ऊँचे स्तर पर विनियमित है। इसलिए आपको प्राप्त होने वाली देखभाल का स्तर सबसे अच्छा सुनिश्चित करने के लिए बहुत सख्त मानक मौजूद हैं। निश्चित रूप से कुछ बेहतरीन आवासीय सुविधाएँ उपलब्ध हैं जो उत्कृष्ट देखभाल और एक प्रेम भरा व स्वागतपूर्ण वातावरण प्रदान करती हैं।”  “जो बात यहाँ एक घर जैसी महसूस होती है, वह यह है कि अपने घर में अकेले रहने के बजाय आप बस एक बड़े परिवार के साथ रह रहे हैं। इसका लाभ यह है कि मैं अब अकेला नहीं हूँ। इसके बहुत से सामाजिक लाभ हैं। मैं अब बाहर काफी कुछ काम कर रहा हूँ, वर्कशॉप में, जो बहुत मदद करता है।”  “अपनी उम्र के बढ़ने के साथ-साथ अपने भविष्य की योजना बनाते समय सोचने के लिए बहुत सी बातें होती हैं। स्वस्थ और तंदुरुस्त बने रहना, वृद्ध देखभाल सेवाओं के बारे में सूचित रहना और पहले से ही योजना बनाना महत्वपूर्ण होता है।”  आयु बढ़ने और वृद्ध देखभाल सेवाओं के बारे में और अधिक जानकारी के लिए मेरी वयोवृद्ध देखभाल देखें, या संपर्क केंद्र को 1800 200 422 पर कॉल करें।  और अधिक जानकारी के लिए देखें: www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare |