

做出选择， 寻找解决方案

独立与幸福的指南

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing



支持机构



我们承认澳大利亚各地的传统监护人，并承认他们与土地、水域和社区的持续联系。我们向他们、他们的文化以及过去和现在的长老们表示敬意。

目录

指南简介	4
关于 LiveUp	4
什么是辅助技术?.....	5
什么是家居改造?.....	6
技工的职责是什么?	7
确定您的需求.....	8
寻找解决方案.....	9
日常活动清单.....	10
 屋内	12
 厨房	19
 浴室	27
 洗衣房	34
 厅堂	39
 卧室	44
 屋外	48
 外出活动	53
您的个人家居安全计划.....	58
辅助医疗保健专业人员.....	61
有用的资源.....	64
参考文献	66
致谢	67

指南简介

本指南旨在帮助您在生活的各个领域寻找和选择简单的辅助产品。您的持续独立、安全和幸福非常重要。辅助产品以及基本的家居改造可以帮助您保持甚至重新掌控每天的生活方式。本指南包括知名零售商和可靠网店的推荐产品。您还可以从职业治疗师那里获得一系列有用的提示和建议。

如需免费获得有关健康养老的个性化建议, 请参加 LiveUp 快速问答, 并根据自己的需求查找建议、当地活动和辅助产品, 这样您就可以按照自己的方式养老。

扫描我以获得更多信息



请注意, 产品仅供参考, 并可能随时间而变化。本指南中包含的信息在印刷时正确无误。



关于 iLA 和 LiveUp

iLA 是一个非营利组织, 通过提供独立信息、导航服务和 LiveUp 等能力建立举措, 支持社区做出真正明智的决定。

LiveUp 是免费的健康乐颐年数字化指南, 供您在家中轻松使用。该指南为您提供建议、工具和指导, 旨在帮助您在岁月中增添活力, 而不仅仅是年华。

LiveUp 提供简易测验和专家建议, 将您与当地服务、支持网络和辅助产品联系起来, 为您的健康养老之旅提供个性化帮助。科学表明, 只有 25% 的衰老是由遗传造成的, 其余 75% 与年龄有关的问题都是由生活方式造成的。

请使用作为 LiveUp 一部分的“探索 LifeCurve™”来规划您的旅程并跟踪您的进度。LifeCurve™ 以超过 15 年的循证研究为基础, 可帮助您了解自己的养老之旅。

LiveUp 让您像 1.2.3 这样轻松地查找信息, 并为您的老年生活提供支持。欢迎进入健康乐颐年。

详情请浏览网址: liveup.org.au 或致电 **1800 951 971**



什么是辅助技术 (AT)?

“辅助技术 (Assistive technology) 是一个总括术语, 涵盖与提供辅助产品和服务有关的系统。辅助产品可维持或改善个人的功能和独立性, 从而促进其福祉。”

——世界卫生组织

本指南重点介绍简单的辅助产品和常见的日常解决方案, 您可以在当地药店、超市和五金店找到, 例如电动开罐器、开瓶器和防滑浴垫。

特点事实

老年人日常生活活动中遇到的困难大约 50% 可以通过简单的 AT 设备或改造来克服。



什么是家居改造?

家居改造是指对家居进行改动,以便您可以完成自己想做的任务和活动。其目的是减少任何障碍、痛苦或困难,使您能够享受生活。

本指南重点介绍不涉及房屋结构改动的简单家居改造。您还可以找到关于向谁寻求更多支持和指导的建议。

重要提示

对房屋进行改造时,可能需要职业治疗师和专业技工的参与,以确保改造适合您自己、您的身体状况和房屋,同时符合澳大利亚标准。

技工的职责是什么?

建筑工人、水管工和电工等合格的技工都经过培训,了解房屋改造的结构和技术方面的问题。他们具备专业知识,可以帮助您:

- 选择合适的材料(如木质坡道与金属坡道)。
- 为您提供技术建议。
- 解释并遵守建筑规范和澳大利亚标准。
- 了解职业治疗师建议的实用性(例如,不要在不安全的镶钉墙上安装扶手)。

其他注意事项:

- **淋浴间防水**大多数浴室的瓷砖下面都有一层防水层,以保护您的房屋免受水渍损害。钻通该层可能需要重新密封,以防止安装完成后损坏(如安装淋浴扶手的情况)。
- **合适的墙壁和配件**墙壁的类型可能会影响可用于安装扶手等辅助产品的固定装置的类型。务必要为墙壁或表面选择合适类型的导轨和合适类型的配件,这样它们才不会造成损坏,并能承受使用时施加在它们上面的力。
- **扶手类型**确保您的扶手安装正确并且能够承受您的重量。毛巾架只能承受几公斤的重量,而且可能会转动,因此在浴室里行走时抓着它并不安全。五金店里的扶手栏杆种类繁多,有各种材质、形状和尺寸,每种材质都有不同的优点。为了确保您拥有正确的扶手设备,最好寻求专业建议。



重要提示

1988年以前建造的房屋可能含有石棉,因此最好找当地的技工咨询改装事宜。他们还能帮您确定其他重要事项,如水龙头是否离电源插座太近。



确定您的需求

你的身体如何运作

俗话说，健康不仅仅指的是没有疾病。虽然没有典型的老年人，但 70 岁以上的人可能会同时出现几种健康状况，但他们仍会继续做对自己重要的事情。与有无疾病相比，一个人身心复原力的结合更能预测其健康状况。

研究表明，保持身体运动对于保持健康至关重要，尤其是随着年龄的增长。使用辅助产品和进行家居改造可以：

- 让日常任务变得更轻松，让您拥有更多精力。
- 减轻关节压力。
- 减轻手、臀部和膝盖的疼痛。
- 让您有信心走出去享受您的爱好和社交活动。



什么是养生？

通过 Commonwealth Home Support Program (联邦居家支持计划) 提供的支持以养生理念为基础。养生理念侧重于积极的变化，通过改善健康和福祉来减缓衰老的影响。这意味着要在个人现有能力和潜力的基础上，使他们能够优化自己的身体、社交和情感能力，尽可能独立地生活并与社区保持联系。AT 和家居改造是该理念的关键组成部分。两者都支持您保持独立，从而增强您家中的无障碍性和安全性。

特点事实

所有与年龄相关的肌肉、骨骼和关节衰退中，至少50%是由于使用不足造成的，但事情还不止于此！对 100 岁以上老人的研究表明，社交和精神活动对健康和长寿也至关重要。参与智力活动，如学习新知识、建立健康的人际关系和参与支持性社区活动，对于保持健康和幸福感来说，与饮食和锻炼同样重要。



寻找解决方案

要找到利用辅助产品和家居改装来适应周围环境的机智方法，需要了解以下四个方面：



图1.1 - 指导消费者选择的理论模型。改编自：A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005).

在此过程中，您可以根据对这些问题的回答在本指南中找到建议。在您尝试处理每项活动时都这样做，最终您会发现自己可以扩大任务和活动的范围。

请填写下一页的“日常活动清单”，以帮助确定您的需求，然后前往“解决方案”部分，获取一些简单易懂的建议和有用的购买指南。

日常活动清单

请使用下面的简单清单，帮助您确定生活中各个领域的需求，从而发现最适合您的解决方案。

我有兴趣使这些任务和活动变得更容易：

环境	任务/活动	是	页	
屋内		扫地、吸尘和拖地	<input type="checkbox"/>	12
		清洁浴缸、淋浴和厕所	<input type="checkbox"/>	13
		除尘	<input type="checkbox"/>	13
		拿起地上的东西	<input type="checkbox"/>	14
		使用电话、智能手机或查看号码	<input type="checkbox"/>	15
		使用电脑	<input type="checkbox"/>	16
厨房		打开罐子和罐头	<input type="checkbox"/>	19
		开关水龙头	<input type="checkbox"/>	20
		切食物	<input type="checkbox"/>	20
		倒水壶	<input type="checkbox"/>	21
		提起锅碗瓢盆	<input type="checkbox"/>	21
		伸手进橱柜	<input type="checkbox"/>	22
		转动炊具旋钮	<input type="checkbox"/>	23
使用烹饪定时器	<input type="checkbox"/>	23		
浴室		洗脚和擦干脚趾	<input type="checkbox"/>	27
		穿袜子、长袜和鞋子	<input type="checkbox"/>	28
		使用拉链、纽扣和扣环	<input type="checkbox"/>	29
		剪指甲	<input type="checkbox"/>	30
		管理药物	<input type="checkbox"/>	30
洗衣房		搬运衣物	<input type="checkbox"/>	34
		晾衣服	<input type="checkbox"/>	35
		使用洗衣机	<input type="checkbox"/>	36
		熨烫衣物	<input type="checkbox"/>	36

环境	任务/活动	是	页	
厅堂		使用电视遥控器	<input type="checkbox"/>	39
		观看和拿着手工材料	<input type="checkbox"/>	40
		阅读和拿着书本	<input type="checkbox"/>	41
卧室		更换床单	<input type="checkbox"/>	44
		晚上保持视野清晰	<input type="checkbox"/>	45
		睡眠	<input type="checkbox"/>	45
屋外		使用钥匙和门锁	<input type="checkbox"/>	48
		园艺活	<input type="checkbox"/>	49
		家居维护	<input type="checkbox"/>	50
外出活动		上下车	<input type="checkbox"/>	53
		提购物袋	<input type="checkbox"/>	54
		找车	<input type="checkbox"/>	54
		保持健康和活跃	<input type="checkbox"/>	55

清单改编自 HDG Consulting Group 2014 年8月清单。





屋内

需要考虑的问题:

您的清洁产品是否放在一起且易于取用?

您的加长电线是否处于良好工作状态? 您确定不要让它们穿过房间、门口和走廊吗?

您的地毯会造成绊倒危险吗? 您能把它们粘在地板上吗? 是否有防滑衬垫以防止它们四处移动?

您能够到高处、低处或地板上的东西吗? 您是站在家具上还是跪在地上拿东西? 您可以使用长手柄的工具或设备吗?

您知道如何调整椅子、桌子和工作空间, 以防止背部、颈部、手腕和手臂疼痛吗?



重要提示

带有长手柄的轻质产品和设备使用起来更省力, 这也减轻了关节的压力。



计划

当您计划一项任务时, 您可以减少额外的步骤和浪费的精力。试着在一周内将任务划分成易于管理的小块, 而不是试图在一天内全部完成。

准备

将所有清洁产品存放在一个轻便且易于拿取的带把手篮子中。试着用手推车推着东西到处走, 而不是长途跋涉地搬运物品, 并整理好工作空间, 以便于取用和随时使用。

节奏

交替做一些轻松的工作和需要更多精力的活动。尝试将工作和休息结合到您的所有任务中, 因为即使是五分钟的短暂休息也会增强您的整体耐力。

姿势

支撑身体, 避免因姿势不正确而造成疼痛和酸痛。您可以练习站立时保持头部、肩膀和臀部对齐, 并避免在活动过程中笨拙地弯曲或伸手。每 15 分钟更换一次姿势, 跪着而不是弯着腰, 正确摆放椅子、桌子和坐姿, 也能减轻疼痛和僵硬。



简单的解决方案

几种简单的产品就能让您的家保持干净整洁。下面是一些对您的家有帮助的建议。

考虑安排专业清洁工为您进行重度清洁，例如擦洗、吸尘和拖地。每个月您都可以添加一项不同的任务。例如，在 12 月份，请清洁工擦窗户。一月份，要求他们清理烤箱，以此类推，贯穿全年。这样，您的家就会保持干净，您就可以把精力花在自己喜欢的事情上。

清洁地板

尝试使用长柄簸箕和刷子，以避免弯腰。在每月一次的深度清洁之外的日子里，使用带有较长手柄的轻型真空吸尘器，可以帮助您轻松清除日常灰尘和污垢。长柄蒸汽拖把也省去了沉重的拖把和水桶。



Black & Decker 9合1蒸汽拖把

这款易于使用的蒸汽拖把可快速转换为多功能手持蒸汽清洁器。能杀死 99.9% 的细菌和病菌。

bunnings.com.au



Sabco 长柄大堂扫帚和簸箕套装

这套现代套装的手柄较长，可避免弯曲，设计紧凑，便于存放。

mitre10.com.au



Electrolux Ergorapido

这款手杖式真空吸尘器重量轻，功能强大。使用附带的多层喷嘴进行清洁，无需停下来更换附件。

thegoodguys.com.au



除尘

除尘是一项轻松的活动，您可以在屋内各处进行，以保持房屋清新。静电掸子能比其他掸子吸起更多灰尘，而且通常带有可伸缩、轻便的长手柄，可用于难以触及的地方。尝试使用潮湿的超细纤维布，因为它比干布更容易收集灰尘。您可以将干净的湿袜子套在手上，重新利用旧袜子进行除尘。要清除宠物毛发，可将橡胶手套戴在一只手上，用水浸湿，然后在家具上轻轻擦拭。

清洁浴室

对浴室进行一些持续的维护可以使每周的清洁速度更快。淋浴后可尝试使用非擦洗型喷雾清洁剂和软抓刮板，以减少多余水分并擦去肥皂渣。手柄较长的刷子可以减少弯腰和扭转的需要，以达到难以清理的位置。在马桶附近放置喷雾清洁剂和长柄刷子有助于保持马桶的定期清洁。



Oates 软握把刮板

这款吸水扒配有柔软的手柄，让用户倍感舒适，非常适合清洁窗户、瓷砖和淋浴屏。

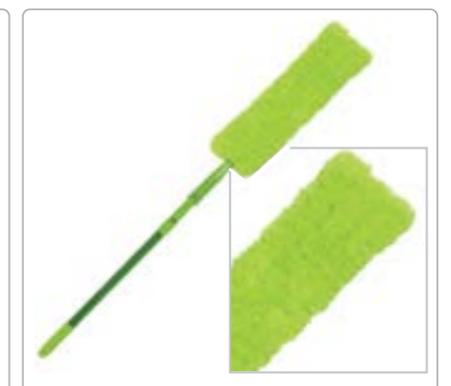
mitre10.com.au



Vileda 拖把沐浴神器

这款拖把有一个可伸缩手柄，可减少弯腰和伸展，还有一个旋转头，可用于清洁难清理的地方。

woolworths.com.au



Sabco 加长型静电除尘器

这种带静电的除尘头像磁铁一样吸引灰尘。可伸缩手柄，适合那些难以到达的地方。

bigw.com.au



捡起地上的东西

轻巧的伸手器配有长柄，您可以抓住物品，将它们从地上拿起，或从高处拿下来。

如果您确实需要跪下拿东西，请尝试使用带有方便框架的跪垫，为您提供额外的支撑和舒适感。衬垫可以保护您的膝盖，框架可以帮助您重新站起来。您可以安装一个带遥控器的电源板，以减少弯腰和笨拙地伸手造成的劳损，而不必伸手去开关电器。



长柄伸缩臂

这款拾取和触及工具非常适合多种情况。吸盘式抓取器两端可牢固抓取，触角长度可达 820 毫米。

bunnings.com.au



可折叠座椅/跪垫

该产品是花园的理想选择，可提供舒适和支撑。配有超厚泡沫垫和坚固的框架。

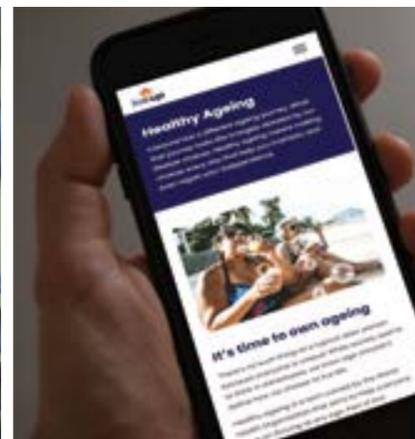
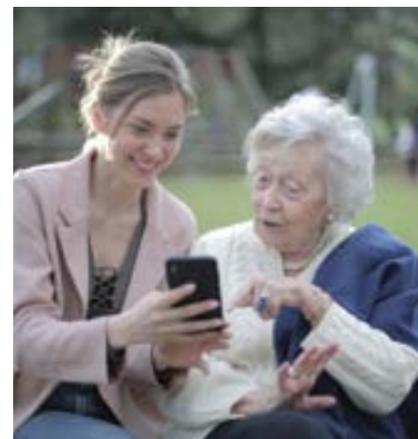
bunnings.com.au



Arlec 遥控电源插座

这款远程控制电源插座易于安装，可帮助您无需弯腰即可打开和关闭电器。

bunnings.com.au



使用电话或手机

现在有各种各样的电话具有大号码和音量增强控制功能。如果您仍然难以看清电话，请尝试使用内置照明的放大镜帮助您看清。

在选择合适的手机时，有几个选项和功能需要考虑，如屏幕的大小、使用的操作系统以及是否具有无障碍功能。可以使用 Apple iPhone 上的“Siri”和 Android 手机上的“Hey Google”等程序来代替拨号或查找电话号码。例如，如果您想给朋友 Harry 打电话，您可以说“Siri/Hey Google，给 Harry 打电话”。将每个人的姓名保存在手机通讯录中，以便程序可以找到他们。



Arlec 2 米白色拉环延长线

该延长线非常适合在您需要的地方供电，并带有拉环插头以帮助断开连接。

bunnings.com.au



Vtech 有线电话

这款手机配有免提扬声器、大型背光显示屏、音量增强器，并且与助听器兼容。

jbhifi.com.au



Uniden 视听增强型无线电话

这款无线电话的显示屏和按键都很大，集成了可慢速播放的答录机，音量也特别大。

jbhifi.com.au

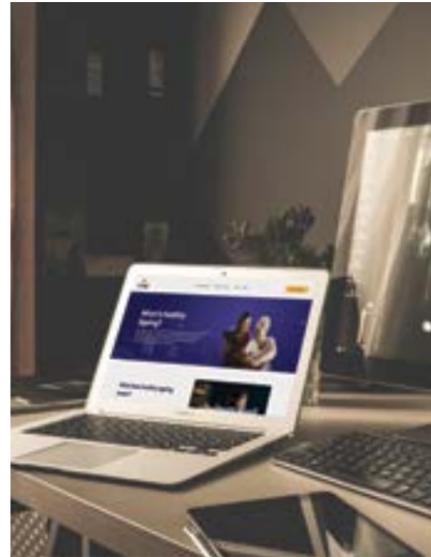


使用电脑或平板电脑

对电脑或平板电脑进行设置，使其便于使用，这意味着您可以更频繁地使用它，而无需花费太多精力。尝试设置一盏台灯来提供更明亮的照明，但要确保灯光的位置低于眼睛的高度，以减少眩光。

检查您的电脑是否能支持更大的屏幕，以便更方便地阅读。微软和苹果平台都提供了一系列内置的屏幕增强功能。其中包括高对比度配色方案、更大的标准字体和改进的鼠标指针可见度。最新版本的 Microsoft Windows 还具有内置全屏放大镜，可与许多专用屏幕放大镜程序相媲美。

笔记本电脑有单独的键盘，具有超大按键，以及提高对比度的键盘贴纸。



重要提示

为确保您的电脑设置安全，澳大利亚政府和澳大利亚网络安全中心提供了大量有用信息，帮助您安全上网。请访问他们的网站：www.cyber.gov.au 以获取所有最新信息。



厨房

需要考虑的问题：

您是否将日常用品放在台面或炉灶边上伸手可及的地方？

您的橱柜和架子是否触手可及？您是否必须踮起脚尖、伸展身体或趴在地板上才能够到东西？

一旦发生溅洒，您会立即清理吗？

您安装的烟雾报警器正常工作吗？

您有灭火器和灭火毯吗？





计划

制定一周的膳食计划，以便更轻松地准备健康膳食。这可确保您手头有正确的食材，并减少错过用餐的可能性。您可以购买切碎的冷冻蔬菜和水果，这样您就可以始终有健康的原料库存。试试“做一次饭，吃两顿”的理念！通过烹饪更多的饭菜并重复使用或冷冻剩菜，您可以减少从头开始做饭的次数。

准备

在开始烹饪前，准备好烹饪空间，并在台上摆好配料。试着坐下来准备饭菜，以减轻身体负担，节省体力。

节奏

考虑分解任务。例如，尝试在早上准备肉，在下午准备蔬菜。边做边清洁或者在烹饪食物时进行清洁意味着您在吃完饭后就不会再有繁重的工作需要处理。尝试一锅烹饪，减少清洗次数。慢炖锅省时、易用，在温暖的季节能让厨房更凉爽，而且能耗更低。

重要提示

以坐代站可将个人能耗减少 25%。考虑一下哪些厨房工作可以坐下来做，这样就可以把精力花在自己喜欢的事情上。例如，您可以在餐桌上准备蔬菜。



简单的解决方案

一些简单易用的产品将在厨房里为您提供帮助。下面是一些简单的建议，可以帮助您完成厨房任务和烹饪。

打开罐子和罐头

各种价廉的罐子、瓶子和易拉罐开启器可以减少用力或握力，保护手部和手腕关节。试着将罐子放在热水中浸泡，使金属膨胀，然后擦干，再使用设备打开罐子。



One Touch 开罐器

这款自动开罐器让取下罐盖变得更容易，而且不会留下锋利的边缘。

ilsau.com.au



Oxo Good Grips 软柄开罐器

这款开罐器有宽大、柔软、防滑的 Santoprene 手柄和超大握把，使用起来非常方便。

bunnings.com.au



Brix Cankey 拉环开罐器

这款开罐器是一款实用的厨房产品，可帮助您避免手指酸痛和指甲折断。

doability.com.au

开关水龙头

许多横杆丝锥需要用很大的力气才能抓紧、握住和转动。一个简单的装置，如塑料水龙头转动器，甚至将旧水龙头换成易于使用的杠杆式水龙头，都能让开关水龙头变得更容易。

切碎或切割食物

如果刀柄较短或较细，长时间握刀会感到不舒服。有多种厨房用具可供选择，其防滑手柄易于握持，可减少手部负担。如果您觉得很难在砧板上固定食物，可以使用钉板和防滑垫来防止食物移动。要想在准备食物时轻松到极致，可以使用带有可更换刀片的电动食物处理器，只需按一下按钮，就能帮您搅拌、切碎、磨碎或混合食物。

高处和低处的橱柜

与其弯腰伸手去拿柜子，不如让架子出来迎接你。有许多简单的橱柜插件，通过在转角橱柜中安装抽拉式或下拉式搁板，或旋转木马式搁板，可以使转角橱柜、高柜和低柜更容易拿取。



水龙头旋转器

这款水龙头旋转器可帮助您旋转水龙头，其模制塑料旋转器可安装在水龙头上。

mobilityhq.com.au

倒水壶

有些水壶很难握住、举起来很重并且很难注水。有几种更小、更轻便的水壶可供选择，使用起来更方便。尝试使用塑料瓶给水壶注水，并将水壶放在翻斗中，这样可以更轻松地倒水，而无需抬起它。



Uccello 易倒水壶和翻斗

这款水壶和翻斗符合人体工程学原理，具有流畅的倒水动作、稳定的防滑底座和易于读取的水位。

doability.com.au



1.7 升无绳电水壶

使用这款多向、无绳、易于使用的水壶来泡一杯茶、咖啡或任何热饮。

kmart.com.au



无绳水壶翻斗

适合大多数无绳水壶的水壶翻斗。这种创新设计让倒水壶变得安全而简单。

ilsau.com.au



Dycem 锚定垫

这些锚定垫由有效的防滑材料制成，可紧紧抓住工作台、托盘和桌子等表面。

ilsau.com.au



Etac 食物准备板

这款多功能食品砧板让切碎、搅拌、刨削和去皮变得更加容易，从而使这些工作更加安全。

bettercaremarket.com.au



Sunbeam 多用途处理器355瓦

这款多功能搅拌机可轻松切碎密度较高的食物。五种速度设置可让您调节以获得合适的浓度。

thegoodguys.com.au



Practa Solutions 镀铬转角柜旋转台

充分利用角柜中闲置的储物空间。适合高度60厘米至90厘米的橱柜。每个篮子最多可容纳5公斤。易于安装。

bunnings.com.au



Rev-A-Shelf 带有软关闭和搁架的电器升降台

这种巧妙的拉出式表面在使用重型器具（重达30公斤）或切蔬菜时非常有用，推入时还能隐藏起来。这种铁丝篮即使在高处也能让您看到里面的东西。非常适合增加厨房橱柜的存储容量。

bunnings.com.au



Practa 450毫米镀铬拉篮

尝试用塑料壶装满空锅，并考虑购买有两个把手的锅具，以便于携带。使用可在食物煮熟后从现有锅中取出的蒸锅内胆，这样您就可以将锅中的水留到冷却后再倒掉。

bunnings.com.au



抬锅具

尝试用塑料壶装满空锅，并考虑购买有两个把手的锅具，以便于携带。使用可在食物煮熟后从现有锅中取出的蒸锅内胆，这样您就可以将锅中的水留到冷却后再倒掉。



蒸锅插件

这款带有两个手柄的蒸锅插件有助于将煮熟的食物转移到盘子上，而无需接触沸腾的热锅。

kmart.com.au

转动炊具旋钮

炊具上的刻度盘会变得难以转动，或者数字磨损得难以看清。使用对比鲜明的触感点可以帮助您看到和感觉到刻度盘何时开启、关闭或处于合适的温度。您还可以购买方便的炉灶刻度盘转动器，帮助您转动刻度盘。



凹凸圆点

这些圆点可以帮助您查看和设置厨房以及房屋各处的刻度盘。

shop.visionaustralia.org



触觉式低视力定时器

这款大号计时器有大数字和响亮的铃声，让您更轻松地为食物准备时间。

shop.visionaustralia.org



使用炊具定时器

使用定时器来防止饭菜煮过头。燃气灶和电炉可以安装自动关闭装置，在炉灶意外打开时将其关闭（这种安全装置需要专业人员安装）。



Etac 通用转动器

这款刻度盘转动器的设计可确保您轻松握住手柄、旋钮和电灯开关。

easycareaustralia.com.au





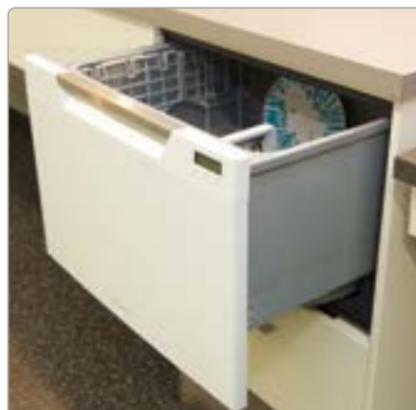
简单的厨房改造



在坚固的开放式抽屉顶部放置一块砧板，创造出额外的工作台空间。



安装可调节、拉出式、旋转式或回转旋转木马式搁架。



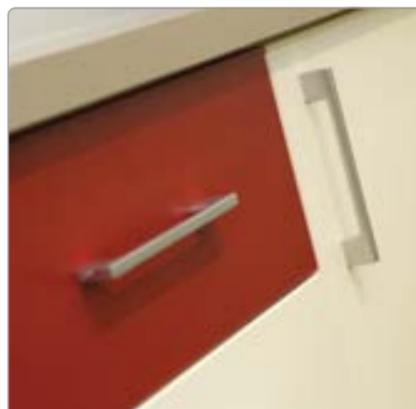
安装带拉出式抽屉的洗碗机。



在微波炉或空气炸锅下面安装一个抽拉式平台，以提供一个耐热的表面。



安装侧开门的壁挂烤箱，而不是落地式或低位烤箱。



将橱柜和抽屉把手更换为易于打开的 D 形把手。



浴室

需要考虑的问题：

您的浴室有防滑地板吗？

您的淋浴间或浴缸里有防滑垫吗？

厕所、淋浴间和浴缸旁边有扶手吗？

您是否发现自己使用门框、毛巾杆或其他浴室固定装置作为支撑？

您有插电式感应夜灯吗？

您能否在晚上开一盏灯，帮助您看清往返浴室的路？

您有恒温器来控制水的温度吗？





重要提示

尝试使用毛巾浴袍帮助擦干身体，坐下来后再擦干脚。



计划

将同一任务的项目分组在一起，以便您拥有所需的一切。尝试将毛巾、衣服和任何您需要的物品放在您旁边的椅子或干燥的表面上。在浴室里放一把结实的椅子，可以坐在上面擦干身体和穿衣服，减轻身体负担，让您可以慢慢来。

准备

使用手柄较长的产品让您更容易触及下半身、背部和头发，而使用有放大功能的镜子则方便您剃须或化妆。泡沫塑料管或防滑手柄使物品更容易拿取和操作。尝试使用管挤压器帮助将牙膏挤到牙刷上。

节奏

坐着可以节省很多体力，也更容易够到小腿和脚。试着先洗上半身，然后再洗下半身，使用长手柄的产品来帮助您。

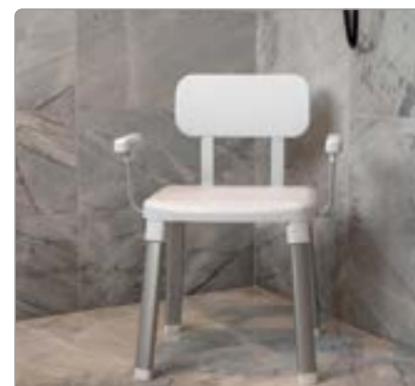


简单的解决方案

几件简单的产品就能让日常基本的浴室工作变得更轻松。您可以在下面看到一些对您浴室有帮助的建议。

洗脚和擦干脚趾

使用长柄刷子、海绵和脚趾清洗器可以减少弯腰够脚的需要。在毛巾上缝上环或软把手，以便在擦干脚和背部时帮助抓紧毛巾。使用干净、干燥的长柄洗脚趾器擦干双脚。或者，将毛巾包裹在长柄穿衣棒上。



豪华淋浴椅

这把椅子可调节高度，拥有宽敞舒适的座位区、坚固的框架和防滑脚。

bunnings.com.au



带垂直导轨的淋浴角扶手

如果安装得当，这种扶手将超过澳大利亚标准，使淋浴时更加安全。

bunnings.com.au



可折叠壁挂式淋浴座椅

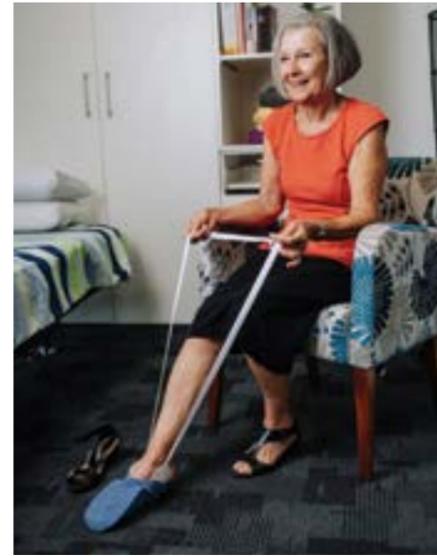
这款方便的座椅可帮助您独立淋浴，不用时可折叠成直立位置。

bunnings.com.au



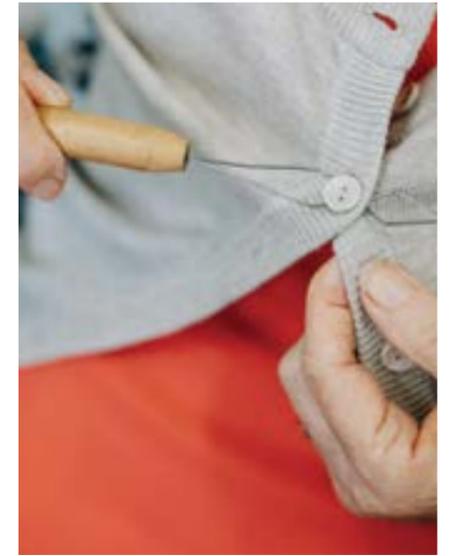
穿袜子、长袜和鞋子

试着坐下来擦干身体、穿好衣服，并使用脚凳来帮助您够到脚部。如果够脚很困难，使用鞋拔、袜子或穿袜辅助工具和穿衣棒等长柄设备可以让这变得更容易。您可以考虑穿有魔术贴带或弹性鞋带的鞋子，而不必系鞋带。



使用拉链、纽扣和扣环

如果您发现拉拉链或扣纽扣很麻烦，请尝试使用纽扣钩或拉链环。将拉环钩在最上面的纽扣上，还可以帮助拉上拉链。确保先包扎无力或疼痛的胳膊或腿，以减少不适。



ETAC 美容梳

如果您够不到，这款较长的梳子会帮到您。

easycareaustralia.com.au



Brix Tubemaster

手柄呈弧形，确保舒适性和控制力。

kitchenware.com.au



Medalist 防滑粘胶带

设计用于挤出牙膏管中的牙膏。由优质塑料制成，无锋利边缘。这种胶带即使在潮湿的环境中也能提供抓地力。非常适合在楼梯、坡道、台阶、入口和出口使用。

mitre10.com.au



Barelli 防滑橡胶浴室垫

这款可机洗的防滑浴垫将有助于避免浴室中任何潜在的滑倒或意外事故。

bunnings.com.au



长柄沐浴海绵

这种海绵有助于您在洗澡时触及腿部、脚部和背部，尤其适合行动不便的人士。

agedcareandmedical.com.au



长柄洗脚器

无论是坐着还是站着，长手柄都能帮您够到脚，无需弯腰。

bettercaremarket.com.au



剪指甲

吸力指甲钳能自动固定，使单手剪指甲更轻松。改装后的大指甲钳还能帮助你看清自己在做什么。

管理药物

您可以在当地药店买到药物整理盒。大部分药物整理盒最多每天可装入四颗药。向当地药剂师咨询药丸粉碎器或分丸器，以帮助您正确服用，从而达到最佳状态。还有一些产品可以帮助您睁开眼睛，使滴眼药水更容易。另一个值得考虑的方便工具是服药提醒闹钟。您可以在手机上设置这些功能，也可以在药片收纳盒旁边放一个闹钟。



Trensum 旋转式放大镜

这款双面镜有一面普通镜子和一面放大镜，是剃须或化妆的理想之选。

ikea.com.au



杠杆式水龙头

安装杠杆式水龙头是传统扭转式水龙头的最佳替代品，尤其是当您的手部力量下降时。

bunnings.com.au



简单的浴室改造：

- 安装杠杆式水龙头，使开关水龙头更加方便。
- 安装一个手持式可调节淋浴喷头来清洗背部和脚部。
- 尝试使用淋浴座椅，让清洗更方便。
- 在浴室地板、浴缸和淋浴间内安装防滑胶。
- 插上一盏感应夜灯，帮您看清进出浴室的路。



Dorking 穿袜辅助器

这是一个简单的装置，可以帮助您穿长袜或袜子，尤其是在弯腰和伸手不方便的情况下。

mobilityhq.com.au



Hush Puppies 男士鞋

这款宽版鞋采用魔术贴固定，具有专门的弹跳减震功能，让您的双脚保持舒适。

caringclothing.com.au



Aidapt 长柄鞋拔

非常适合那些在弯腰、伸手和抓握方面有困难的人士在穿鞋时使用。

bettercaremarket.com.au



Propet Olivia 女士鞋

这款易于穿脱的鞋子适合矫形，有可调节的鞋带和可拆卸的双层鞋垫。非常适合各种脚部疾患。

athletesfoot.com.au



纽扣钩和拉链拉环

该工具的一端呈菱形，用于夹住和穿纽扣，另一端呈钩状，用于拉拉链。

superpharmacyplus.com.au



穿衣棒

这有助于穿衣和脱衣。两端各有一个双线钩和橡胶头。

ilsau.com.au



洗衣房

需要考虑的问题:

从您的洗衣房到外面的晾衣绳之间是否有平整的通道?

您的晾衣绳旁边有坚固的椅子或桌子可以放洗衣篮吗?

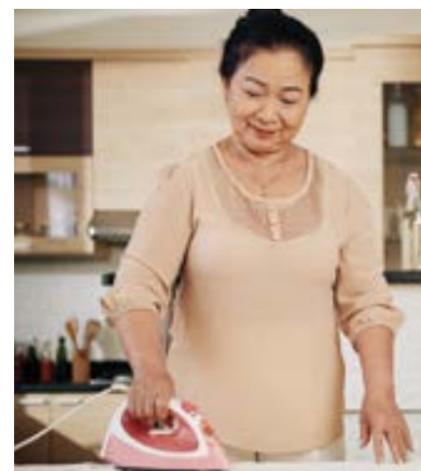
您家中是否有足够的空间来放置晾衣架, 以避免绊倒?

您有带大前袋的围裙来携带和存放挂钩吗?



重要提示

将湿衬衫和上衣挂在衣架上晾干, 可以减少晾干后熨烫的需要。



计划

购买无需熨烫的衣服, 减少工作量。将洗衣粉或洗衣液放在洗衣机旁边, 用小容器购买, 以减轻搬运负担。

准备

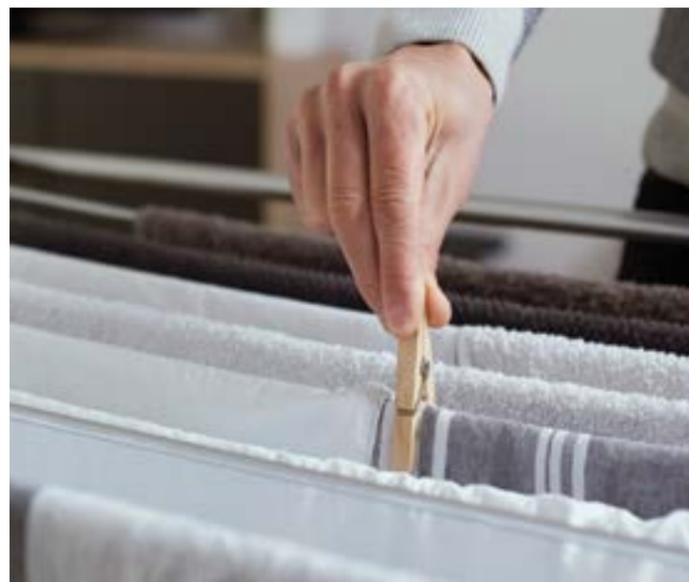
将熨衣板放在方便取用的地方, 以减少不必要的步骤。只需在熨斗中注入少量的水, 就能减轻举起的重量。使用蒸汽功能或将衣服轻轻弄湿也更容易熨烫。

节奏

从机器中一件一件地取出衣物, 以减轻您提起的重量。将熨烫工作分成 20 至 30 分钟的小块, 每 5 到 10 分钟休息一次, 以节省体力。试着用手推车把小件物品搬到晾衣绳旁边。用烘干机代替洗衣线, 就不需要把衣服挂起来晾干, 还可以减少熨烫次数。

姿势

将洗衣篮放在椅子上, 这样您就不必反复弯腰。坐着熨烫时, 应使用有靠背的凳子作为支撑。为了避免扭伤, 旋转座椅能让您更轻松地拿取物品。确保将熨衣板设置在适合您的正确高度。您的肘部应与熨斗柄顶部齐平。



简单的解决方案

只需几种简单的产品，就能轻松完成洗衣任务。您可以在下面查看一些对您洗衣有帮助的建议。

搬运衣物

有了洗衣篮手推车，您就不必提着沉重的篮子往返于洗衣房，也不必反复弯腰晾晒衣服了。您还可以把衣服挂在室内的晾衣架上，以减少走动的步数。



晾晒衣服

如果可能，可根据身高调整晾衣绳。如果不使用手推车，您可以在晾衣线附近放一张稳固的小椅子或小桌子，然后把洗衣篮放在上面。如果衣夹不方便使用，可以把衣服挂在衣架上，这样可以减少晾晒和收纳衣物的时间。使用经过改装的衣夹，这种衣夹可以减少打开衣夹所需的压力，并配有一个大的防滑橡胶把手。



Hills 高级洗衣手推车

这款手推车轻巧而坚固，可容纳大多数类型的篮子，帮助您轻松搬运衣物。

mitre10.com.au



Sunfresh 折叠式洗衣手推车

这款手推车可将衣物提升到可触及的高度，减轻洗衣服时的负担。

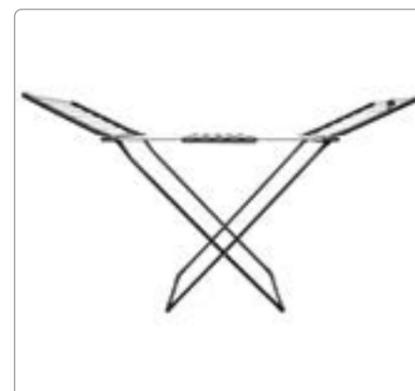
bunnings.com.au



Sunfresh 12 导轨式晾衣架

这款晾衣架采用轻质铝材，配有防滑脚垫、储物锁和轨道挂架，可用于晾挂精致衣物。

bunnings.com.au



Hills 18米高级翼形晾衣架

这款晾衣架采用耐用的涂塑钢材制成，可烘干衣物。可折叠放平，便于存放。

mitre10.com.au



易挤压不锈钢丝衣夹

这些衣夹非常适合关节酸痛的人使用。使用简易的弹簧装置有助于打开和闭合。

biome.com.au



Ezy Storage 软握衣夹

这些耐用、抗紫外线、符合人体工程学设计的防滑衣夹让晾晒衣物变得轻松自如。

bunnings.com.au



使用洗衣机

将前置式洗衣机升至腰部高度，或安装洗衣机支架。如果刻度盘难以转动或数字难以看清，可以使用对比鲜明的粘贴点来帮助您看清并感觉到刻度盘是开着、关着还是设置了正确的洗涤程序。您还可以购买方便的刻度盘转动器来帮助您。

熨烫衣物

从晾衣绳上取下衣服时将其折叠，以减少熨烫次数。考虑购买不需要熨烫的衣服。



Daytek Porta-Line 折叠式晾衣架

这款小巧的室内/室外烘干机有 25 米的烘干空间，带有四个衣架孔和一个烘干网，可用于烘干衣物。

mitre10.com.au



Sunbeam EasyGlide 底板熨斗

带有蒸汽导流槽的底板可减少熨烫次数。如果您忘记了，熨斗会自动关闭。

target.com.au



Unilux 带锁洗衣台座

当装入或取出衣物时，底座可将洗衣机或烘干机提升到更好的工作高度。

thegoodguys.com.au



厅堂

需要考虑的问题：

你的地板没有杂物吗？

地毯会造成绊倒危险吗？

您是否听不清电视的声音？

您是否觉得在聚会上很难听清谈话内容？

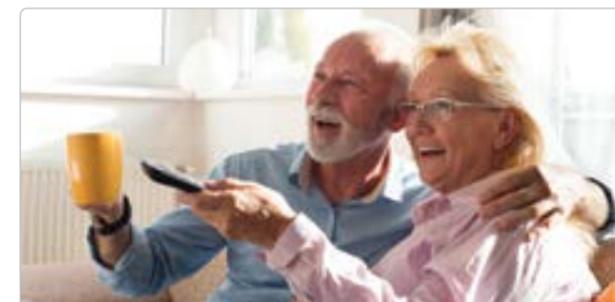
您是否觉得背景噪音会让您更难听清楚？

您是否觉得电视遥控器不好用？

电视机操作复杂吗？

您是否使用大号文字来帮助您在电脑上阅读？

您是否觉得键盘和手机上的按钮和文字越大越好用？





重要提示

放大镜、扩音器和明亮的照明设备等辅助产品可以帮助您与朋友和家人保持联系、浏览互联网、阅读书籍和欣赏喜爱的电视节目。

计划

设置椅子，使其深度和高度适合您。如果您坐在这里阅读，请将灯放在能照亮书页的位置，但不要照到眼睛。如果您坐在这里看电视，请确保您的头部和颈部处于舒适、中立的位置，并且可以轻松拿到遥控器和说明书等重要物品。试着摆放一张边桌，这样您也可以安全地拿取饮料和零食。

准备

将您做手工或写作时喜欢用的椅子摆放在您的背后，让窗外的自然光照射进来，以减少眩光。如果您使用浅色针或别针，可在桌子或膝上型托盘铺设黑色防滑垫，形成对比，使物品更加显眼。

节奏

保持对大脑的刺激对于过上充实、健康的生活至关重要。任何年龄段的人都可以通过改善心脏健康、积极锻炼身体、参与智力挑战、健康饮食和参加社交活动来改善和保护大脑。

姿势

我们生来就不适合长时间坐在椅子上。支撑、放松的姿势可以防止肌肉静态收缩，而静态收缩会导致毒素堆积和肌肉供氧不足，从而引起疼痛和僵硬。久坐时，血液流动缓慢，会对心脏健康、大脑功能以及臀部和背部肌肉产生负面影响。拥有适合自己的办公桌椅固然重要，但经常站立和走动也是保持身心健康的关键。



简单的解决方案

一些简单的产品就能让您放松身心，享受在厅堂里的乐趣。您可以参考以下有用的建议，帮助您在厅堂活动。

使用电视遥控器

一系列简化的电视遥控器配有大按钮，可与任何配有现有红外遥控器的电视匹配使用。使用这类电视遥控器并尝试将耳机连接到电视上，可以让您更轻松地观看和收听您喜爱的节目。



NuraLoop 耳机

Nura 的技术可以测量您独特的听力，然后根据您和您的耳朵调整声音。

nuraphone.com



索尼真无线入耳式耳机

小巧的防水耳机，音质卓越，电池寿命超长。

thegoodguys.com.au



LP 易学型电视遥控器

简化的电视遥控器，可与具有现有红外遥控器的电视一起使用。

shop.visionaustralia.org

观看并手持工艺品和游戏

Vision Australia 有一家网上商店，出售一系列帮助您看清小工艺品和针的物品。有标准尺寸的扑克牌，上面有较大的符号和数字，也可以购买较大的扑克牌。各种扑克牌架可减少长时间游戏时对手部和手腕造成的负担。



飞利浦无线电视耳机
无线耳机配备扬声器驱动器，可实现高性能声音和可穿墙的FM无线传输。

www.bunnings.com.au



缝纫机用自穿针

使用这些专为您的缝纫机设计的自动穿线针，让您更轻松地使用缝纫机。

shop.visionaustralia.org



自穿针

将线穿过针顶端的 V 形槽，然后向下拉，将线插入。

shop.visionaustralia.org



Korbond 穿针套件

这套预穿针使缝纫变得更容易，而不必为穿小针而烦恼。

woolworths.com.au



捧书阅读

阅读时，您的颈部、手臂和手腕会感到疲劳。一个简单的书架可以减轻压力，让您坐得离书更近。现在，许多书籍、日记和日历都用大字体印刷，以方便阅读。当地图书馆和书店也有大字体书籍。Kindle 电子书具有无障碍功能，如更大的字体、更高的对比度、文本转语音功能，还能为您播放有声读物。



免提图书座

该垫子可以模压成型，以任何角度放置在任何可以支撑书籍、桌子、笔记本电脑、杂志等的表面上。

thebookseat.com.au



Opti 大号索引扑克牌

标准尺寸的扑克牌上印有大号数字和符号，方便所有人使用。

shop.visionaustralia.org



特大号扑克牌

比普通扑克牌更好拿、更易看、更易读，而且有更大的花色图标和数字。

superpharmacyplus.com.au



2 件套 Aidapt 扑克牌夹

可放在桌上或拿在手中，最多可容纳 15 张牌，让玩牌变得更轻松。

superpharmacyplus.com.au



卧室

需要考虑的问题:

您有个人应急报警器吗?

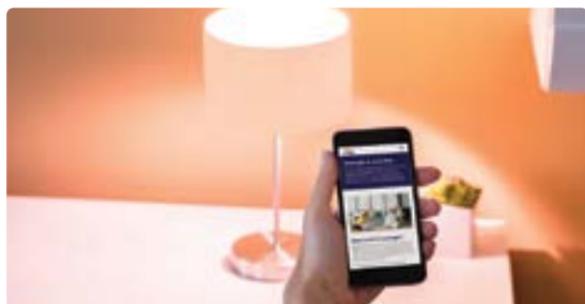
您是否有计划以应对夜间感觉不适?

在站起来开始一天的活动之前,您是否会坐在床边,伸伸懒腰,活动活动双腿,唤醒身心?

您有触摸式或声控床头灯吗?

您是否有足够的光线来观察周围的环境?

您是否在床头柜上使用夹子或电线整理器来方便使用电线和开关?



重要提示

最重要的是保持有规律的睡眠时间。尽量每晚在差不多相同的时间上床睡觉,每天早上在差不多相同的时间起床。闹钟可以在这方面起到帮助作用。避免睡懒觉,即使您一夜睡眠不佳并且仍然感到疲倦。



计划

在卧室里设置一个稳固的床头柜,便于放置手电筒。确保您的床和门之间没有杂物,并易于通行。

准备

被子或羽绒被比毯子轻,更换寝具也更方便。现在,有些床上用品带有标签,可以帮助您看清上下位置,还有方便的环可以帮助它们固定到位。

节奏

为了让您一觉醒来感觉清新,请在清晨和全天享受一些阳光。在清晨和户外锻炼也可以改善晚上的睡眠。

姿势

当床垫顶部刚好低于膝盖时,床垫的高度最适合您。您应该能够将双脚平放在地板上,膝盖弯曲 90 度,轻松上下床。试着重新整理衣柜,让日常用品处于可触及的高度,方便快速穿衣。



简单的解决方案

更换床单

如果您的床离地面太低（低于膝盖高度），可以尝试使用床架、长脚或脚轮将床抬高，这样更换床单就会更加方便。

如果您的床有脚轮，请用膝盖将床从墙上移开。如果床没有脚轮，您还可以将床永久性地固定在远离墙壁的位置。

试着把床单叠起来，让它们可以在床上展开，而不是抖开。在床尾放一把椅子或长凳，这样可以方便地把毯子卷上床。

不要抬床垫，而是跪在床边，用前臂滑到床垫下面，把床单塞进去。只需在床底塞上一张床单，以便于放入和取出。



“Move It” 黑色床脚

这些床脚坚固耐用，轮子推起来不费劲，非常适合在地毯上使用。

bunnings.com.au



飞利浦大显示屏闹钟

这款时钟收音机有一个数字调频调谐器，可预设 10 个节目，配有大显示屏和内置电源。两个预设闹钟。用收音机或蜂鸣器唤醒。

thegoodguys.com.au



晚上保持视野清晰

插入传感器夜灯以引导您进出厕所，并让浴室的灯亮着，帮助您看清东西。

睡眠

睡前 1-2 小时尽量不要使用智能手机、平板电脑或电脑等“蓝光”设备，也不要让自己暴露在其他强光下，让大脑和身体做好睡眠准备。

争取每天（包括周末）在同一时间睡觉和起床，以支持身体的自然睡眠节奏。

在确定最适合自己的时间后，遵循您早睡或晚睡的倾向。将白天的小睡时间限制在 20 分钟以内，且尽量在早些时候小睡。如果您起得早，最佳午睡时间是下午 1 至 1:30；如果您起得晚，最佳午睡时间是下午 2:30 至 3:00。



两件装 Arlec 迷你 Q 形自动夜灯

这些小夜灯具有自动开关功能，适用于卧室、走廊、楼梯和浴室。

bunnings.com.au



屋外

需要考虑的问题:

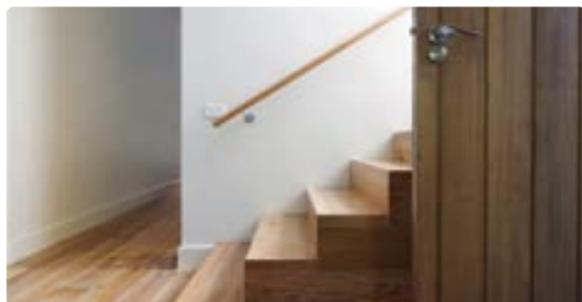
您是否穿着合脚、低跟、鞋底防滑的鞋子?

您家的楼梯和入口处是否安装了坚固、合适的扶手?

您能清楚地看到室外台阶的边缘吗?

您的台阶上有防滑面吗?

您使用钥匙转动器吗? 这能让您更轻松地开门锁吗?



重要提示

在住宅入口附近和道路两旁安装明亮的移动感应照明灯，可提高住宅的安全性和夜间能见度。

计划

在决定在花园中种植什么植物时，应选择维护成本低的本地植物，并考虑安装浇灌系统。水培花园减少了浇水或繁重挖掘的需要。计划安装滑轮系统来调节吊篮的高度。

准备

做一些温和的热身运动和简单的伸展运动，为在花园工作做好身体准备。安装一个高瓦数的灯泡，在黑暗的空间里最大限度地增加光线，确保您能看清周围的环境。

节奏

用定时器设置花园的水网系统，以减少拖动软管或举起沉重浇水壶的需要。考虑用有机材料、堆肥、报纸和苜蓿干草将您的花园改造成“免挖花园”。

姿势

在使用除草机或锄头时，前后迈步要比用手臂和背部伸手推动更安全。设置花园储藏区时，要让所有东西都触手可及（从腰到肩的高度），这样您就不必弯腰或踮起脚尖。

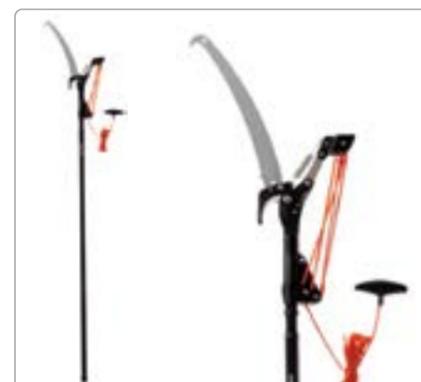


简单的解决方案

一些简单的产品就能让您享受户外活动和花园的乐趣。您可以在下面看到一些对您外出有帮助的建议。

使用钥匙和门锁

将橱柜、抽屉和门上的小插销或把手换成杠杆式或 D 形把手，使它们更容易打开和关闭。尝试在前门和后门上安装磁性门锁，以便在您进出房屋时将门保持打开状态。



Fiskars PowerGearX 树枝修剪器

这款树木修剪器非常适合您在双脚着地的情况下安全地修剪高处的树枝。

bunnings.com.au



Cyclone 长木柄荷兰锄

这款长柄锄的抓握力和控制力更强，超长的木质手柄使其伸展范围更大。

bunnings.com.au



Fiskars PowerGear II 绿篱剪

这些长柄剪采用轻便耐用的 FiberComp™ 手柄，是修剪树篱的理想工具。

mitre10.com.au



KeySmart 钥匙管理器

这款钥匙整理器可帮助手部功能或握力减弱的人更轻松转动门钥匙。采用航空级铝制成。

bunnings.com.au



磁珠门挡

高品质门挡，可防止门和把手划伤墙壁并让门为您敞开。

bunnings.com.au



霍尔曼人体工学龙头手柄

圆形外缘易于抓握，有助于转动难以打开或关闭的水龙头。

bunnings.com.au

园艺活

使用符合人体工程学的长手柄园艺工具，如修枝剪、切刀和小铲子，以及安装高架花坛，可以减少对关节的压力，减少弯腰或低头的需要。尝试使用带跪板的园艺手推车和凳子，这样您就可以随身携带所需的工具，舒适地坐着或跪着进行园艺。



Whites 圆形盆栽手推车

这款盆栽手推车可帮助您减轻搬运重物的负担，让您轻松安全地重新摆放盆栽。

bunnings.com.au



Fountain Products 高架花床

这款高架花床的支脚可拆卸，用于种植不同高度的花卉、香草和蔬菜，非常方便。

bunnings.com.au



Sherlock 多用途推车

这款推车适合家庭园丁，非常适合搬运盆栽混合物、覆盖物、花盆或废物。

bunnings.com.au



家居维护

尝试用一些简单的方法来减少家居维护，比如安装排水沟保护装置来阻止树叶聚集。

如果您的淋浴喷头流量受限，可能是由于矿物质堆积造成的。将一个装满醋的塑料袋套在淋浴喷头上，放置一夜以溶解积垢。

如果你的螺丝刀太小或螺丝被拧断了，还有一个妙招，那就是在螺丝刀的顶端套上橡皮筋，以提供拧螺丝时所需的额外牵引力。



StayMesh 超强排水沟护网

一种快速简便的方法，可防止树叶和碎屑进入排水沟。安装时无需任何硬件或工具。

bunnings.com.au



外出活动

需要考虑的问题：

您是否可以在网上进行大量购物，并将其送到您的手中？

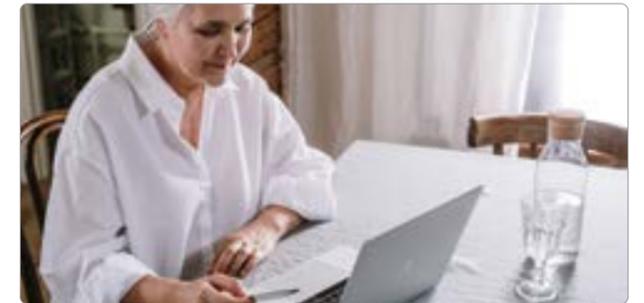
您是否努力在一天中少坐多动？

装卸购物车时您如何站立？

您能正面站立并将物品抱在胸前吗？

抬东西时您会弯曲膝盖吗？

您是否将钥匙、钱包和包放在家里的同一个地方，以便您始终知道它们在哪里？您能在门边指定一个地方，用篮子把它们放在一起吗？





重要提示

了解您所在的地区，了解您可以在哪里方便地停车、找到无障碍卫生间以及在平坦的小路上漫步。

计划

计划在高峰期以外购物，这样商店就不会那么忙，购物时间也不会那么长。在熟悉的商店购物，以减少步行和寻找所需物品的时间。使用带有长肩带的可重复使用的购物袋，因为它们更容易挎在肩上。

准备

保持身体健康和灵活性对人的一生都很重要，这样您才能继续做自己喜欢的事情。事实证明，渐进式力量训练对身心健康和生活品质有着巨大的积极影响。

节奏

提前备齐外出所需物品。尝试少量多次购物，而不是一次大购物。交替执行高能耗和轻体力的任务可以节省体力。

姿势

请工作人员帮您把重物从货架上搬下来，放在手推车上，然后再搬上车。装车和卸车时避免姿势不正确。将物品存放好，以便在需要时方便取用。

简单的解决方案

一些简单的产品将帮助您享受外出活动的乐趣。以下是一些帮助您探索当地区域的建议。

上下车

如果没有东西可以扶着，从汽车座椅上站起来会很困难。试着在车门一侧安装转移杆，并在座椅上安装旋转靠垫，以减少抬腿站立所需的力气。

如果您在不熟悉的车辆里，发现自己被卡在座位上或难以将屁股滑进座位，可以在汽车座椅上放一个垃圾袋或塑料购物袋，帮助您滑进滑出。出门时随身携带一个。



便利杆

这种汽车便利杆是一种便携式金属把手，可以帮助您上下车。

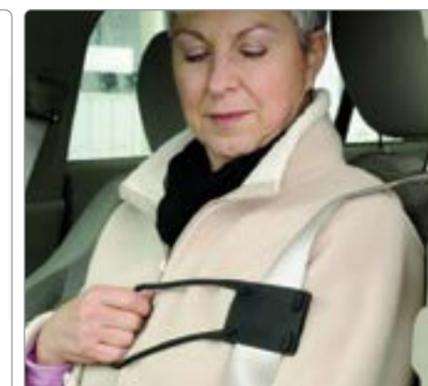
thinkmobility.com.au



转移旋转垫

低摩擦坐垫可让您在座椅上旋转，更方便上下车。

thinkmobility.com.au



安全带助手

安全带助手可延长安全带手柄，减少伸手时臀部和肩部的扭转。

agedcareandmedical.com.au



提购物袋

用较大的关节，如肩膀和手腕，来拿袋子，而不是用较小的手指关节。

使用购物推车可以让您保持稳定，减少您往返于汽车和商店之间搬运物品的需要。

有些人选择用洗衣推车把物品从车里运到家里。

坐式助行器在您外出购物时也会有所帮助，这样您就可以在需要时坐下。您还可以将一些物品放入座椅下方的篮子中，这样您就可以解放双手。在选择合适的助行器之前，建议先进行理疗师评估。



找车

用手机拍下您停车的位置。如果停车场开了停车票，请在背面写上停车场的字母和编号。您还可以将车停在停车场的边缘和可视地标附近，让自己有机会多做一些锻炼，并有一个参考点来帮助您找到自己的车。



保持健康和活跃

偶然运动是对每天运动量产生积极影响的一个好方法。把看电视的时间用作锻炼时间。给自己设定一项例行公事，比如在每个节目开始时起立和坐下十次，在广告休息时间穿过房间再走回来，或者节目间隙烧水，并扶着厨房的台面做抬脚尖的运动。研究发现，通过增加每天步行或站立的时间来减少不活动时间，比进行一小时体育锻炼更有效。为了帮助自己建立自动远期记忆能力，请按照例程序来帮助减少每天需要记忆的内容。

重要提示

养成良好的习惯，将物品放在同一个地方，将东西收好，每天按照同样的顺序完成任务。如需了解更多有关健康老龄化的有用建议，请浏览网站：www.LiveUp.org.au。请进行快速测验，找到适合您的个性化建议和当地活动、团体和课程，让您以自己的方式安享晚年。



您的个人家居安全计划

就像家庭消防安全计划一样，个人家居安全计划的设计方式也是为了让您能与亲密的家人和朋友进行讨论。这里有一系列问题需要您回答，这些问题将帮助您制定行动计划，以应对生活中的意外情况。

社区安全

晚上不开灯时，您和您的邻居会注意到吗？

你们会告诉对方自己是否要离开吗？

您是否随身携带一张小卡片，上面列有紧急情况下的求助电话和重要的医疗信息？

您是否在家中的电话旁或手机的收藏夹中存储了重要的姓名和电话号码列表，以便在紧急情况下快速拨打求助电话？



家居安全

您是否在房子周围留下简单的提醒字条，如“晚上检查门是否锁好”或“检查烤箱是否关好”？

您是否随身携带一个小笔记本，记录要做和要记住的重要事情？

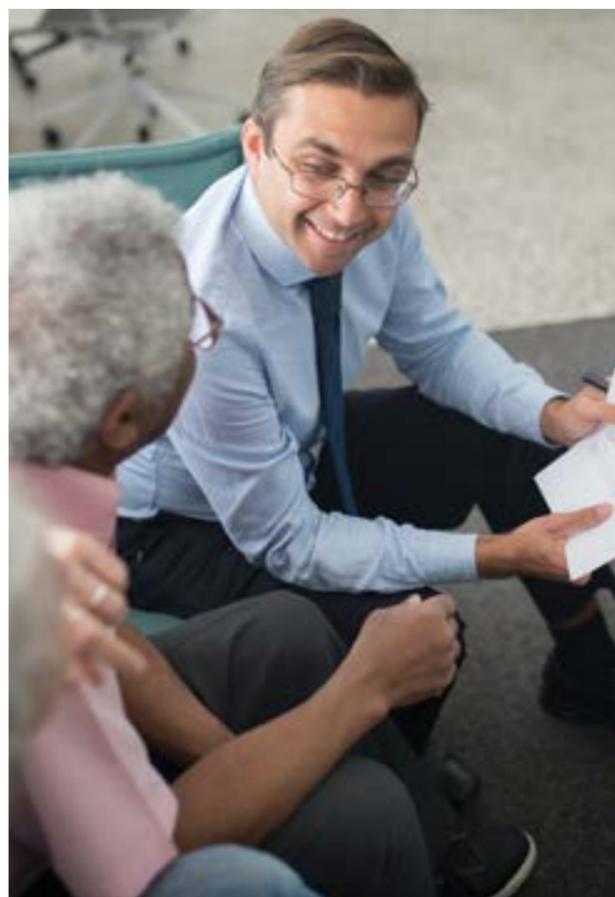
当您在棚屋或花园时，是否随身携带手机，以便在需要时打电话求助？

您是否考虑过使用紧急呼叫系统？这就意味着要一直佩戴一个设备，在紧急情况下按下按钮就能求救。

您是否将钥匙藏在室外或钥匙保险箱中，以便您的亲朋好友或紧急服务人员可以进入您的住宅？烟雾报警器是否正常工作，是否符合现行标准？

烟雾报警器是否正常工作，是否符合现行标准？





人身安全

您的冰箱上有紧急信息包吗？

冰箱上是否有医疗警报的提示？

您有健康和财务方面的持久授权书 (enduring power of attorney - EPOA) 吗？

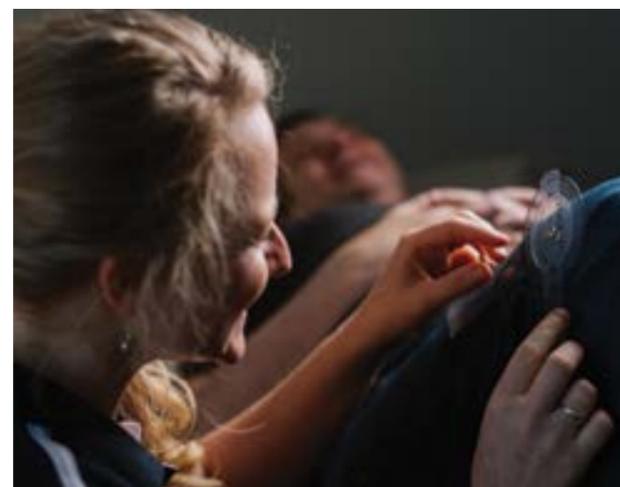
您是否将手机放在床边，或者晚上在床边给手机充电？

如果摔倒了，您知道如何从地上爬起来吗？您练习过吗？

您能爬到一个可以找到毯子、喝水并且可以呼救的地方吗？

重要提示

应急信息包中应包含一份您的药物清单、一位当地邻居、朋友或家人的姓名和电话号码、一份您需要应急服务部门了解的重要健康和个人信息清单以及您的 EPOA 姓名。



辅助医疗保健专业人员

辅助医疗保健专业人员是具有大学资格的医疗从业人员，他们在预防、诊断和治疗一系列病症和疾病方面具有专长。

您在社区即可获得辅助医疗服务。这些服务可通过政府计划或其他资金来源获得支持，包括退伍军人事务部、Medicare、My Aged Care、私人医疗保险和社区卫生服务。

有哪些类型的辅助医疗人员，何时应该考虑让他们参与进来？

有哪些类型的辅助医疗人员，何时应该考虑让他们参与进来？

职业治疗 (OT)

OT 的主要目标是让您能够参与日常生活活动。这可能意味着调整任务、改变环境或解决个人因素，以提高您的独立性和福祉。

如果您认为家中可能需要一些设备或改装，如扶手或淋浴椅，OT 可以帮助您决定需要什么以及在哪里有需要。

需要考虑的问题：

如果有更简单或更安全的方法来完成日常活动或任务，您是否有兴趣学习？

您是否在应付日常活动的某些或所有方面感到吃力？

您最近是否摔过跤或感觉有很高的摔跤风险？

您想了解更多有关保护皮肤或受压部位的特殊坐垫或设备的信息吗？

您是否想讨论对居所进行改造的问题，如坡道和浴室助行产品，或者电动代步车、电动床和轮椅等专用设备？

如果您对其中任何一个问题的回答是肯定的，那么您可以向医生咨询有关转诊到 OT 的事宜。



物理治疗师（理疗师）

理疗师通过物理手段对疾病和残疾进行评估、诊断、治疗和预防。理疗师是运动和身体功能方面的专家。请先咨询您的医生，因为在转介理疗师之前，可能需要对健康状况和药物进行复查。

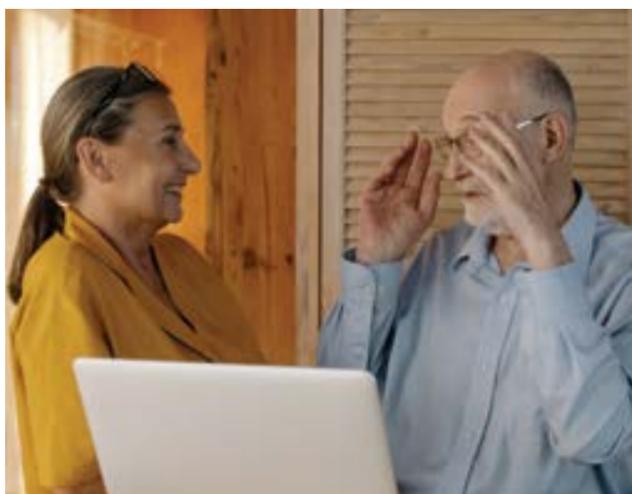
需要考虑的问题：

您是否需要关于拐杖或助行器等助行设备的建议？

您最近是否摔过跤或感觉有很高的摔跤风险？

您是否感觉自己在行走和进行日常活动时耐力下降？

如果您对其中任何一个问题的回答是肯定的，那么您可以向医生咨询转诊至理疗师的事宜。



言语治疗师

随着年龄的增长，我们的声带会变得缺乏弹性，喉部或声带肌肉也会变弱，从而导致说话困难。言语治疗师经过培训，专注于言语、语言、声音、认知和吞咽困难。他们会识别、评估和诊断沟通障碍，帮助您恢复表达自己的方式以及倾听他人并与其他人沟通的方式。

需要考虑的问题：

您是否发现自己的声音没有以前那么洪亮了，而且/或者人们很难听清您在说什么？

您的头部、颈部或咽喉是否出现过健康问题，从而改变了您说话、进食或吞咽的方式？

您是否发现自己的听力不如从前了？它是否影响了您与他人交谈的方式，以及您是否听清了他们在说什么？

如果您对其中任何一个问题的回答是肯定的，那么您可以向医生咨询有关转诊到言语治疗师的事宜。



足科医生

足科医生是诊断、治疗、预防和管理足部、踝关节、下肢疾病和损伤的专家。

需要考虑的问题：

在如何获得适当及更合适的鞋子方面，您是否需要建议？

您是否有可能影响足部的疾病，如糖尿病、开放性溃疡以及足部或踝部的红色疼痛部位？

您是否对日常足部和趾甲护理感到担忧？

如果您对其中任何一个问题的回答是肯定的，那么您可以向医生咨询转诊到足科医生的事宜。



有用的资源

LiveUp

www.liveup.org.au

查找有关健康养老和保持健康的专家信息，以及有关辅助产品、当地社交活动和趣味运动课程的个性化建议，让您今天就能以自己的方式养老。

iLA

www.ilaustralia.org.au

iLA 通过提供独立信息、导航和能力建设举措，支持社区做出真正知情的决定。

KeepAble

www.keepable.com.au

KeepAble 是一个在线协作中心，提供实用的内容，支持家庭和社区护理提供者提供健康和适应性康复方法。

该网站旨在协助服务提供者与老年人合作，并增强老年人的能力，以优化老年人的独立性，让他们更长久地安享晚年。

Village Hubs（长者村中心）

www.ilaustralia.org.au/our-services/villagehubs

iLA 是管理长者村中心赠款基金（Village Hubs Grants Fund）的国家赠款管理机构，该基金是澳大利亚政府“老年人联系计划（Australian government's Seniors Connected Program）”的一项举措。每个中心都由社区主导，为老年人提供创新机会，通过加强社区联系来改善他们的身心健康。

ATChat

www.atchat.com.au

与其他辅助技术用户联系，获取由同伴引导的信息，了解人们如何使用辅助技术来生活、娱乐和工作。

National Equipment Database

www.askned.com.au

向 NED 咨询有关辅助技术产品和服务的信息，这些产品和服务可帮助人们保持独立并提高生活品质。您可以找到有关不同类型辅助技术的详细信息，以及在哪里可以找到供应商。

geat2GO

www.indigosolutions.org.au/funding/commonwealth-home-support-programme/geat2go

澳大利亚政府在联邦居家支持计划（联邦居家支持计划 - CHSP）下推出的一项举措。它使老年人能够获得有用的装置和设备，继续独立生活，并使日常任务更加轻松。

Choice

www.choice.com.au

CHOICE 是一个消费者权益组织，负责对品牌和产品进行测试。他们根据独立测试结果编制购买指南和 CHOICE 推荐产品。消费者可以订阅他们的在线信息。

澳大利亚网络安全中心

www.cyber.gov.au

为确保您的电脑设置安全，澳大利亚政府和澳大利亚网络安全中心提供了大量有用信息，帮助您安全上网。请访问他们的网站了解所有最新信息。

Don't fall for it（别上当受骗）

www.health.gov.au/resources/publications/dont-fall-for-it-falls-can-be-prevented

跌倒是可以避免的！这本小册子为澳大利亚老年人及其家人和照顾者提供了预防跌倒的建议。

Vision Australia

www.visionaustralia.org

Vision Australia 是澳大利亚全国领先的失明和低视力服务机构。他们与失明或低视力的澳大利亚人合作，帮助他们实现自己选择的生活可能性。

Dementia Australia

www.dementia.org.au

Dementia Australia 代表着 47.2 万名澳大利亚痴呆症患者和近 160 万名参与照顾他们的澳大利亚人。请通过他们的网站下载免费信息包。

参考文献

Dementia Australia (2016), Your Brain. Retrieved from Your Brain Matters: www.dementia.org.au/risk-reduction

Vision Australia. Retrieved from Vision Australia: www.visionaustralia.org

Better Health Victoria. (2012, November). Ageing Muscles Bones and Joints. Retrieved from Better Health Victoria: www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/ageing-muscles-bones-and-joints

CAOT Resources. (2016). Retrieved from Canadian Association of Occupational Therapists: www.caot.ca

HDG Consulting Group (Aug 2014), Enabling the use of easy living equipment in everyday activities. A guide for Home and Community Care services in Victoria.

Municipal Association of Victoria & Victorian Department of Health.

O' Connell, H. (2016). Developing Best Practice. A WA HACC Home Modifications and Assistive Technology Project PowerPoint Presentation. Perth: ILC WA (Now called Indigo Australasia).

WHO. (2004). A Glossary of Terms for Community Health Care and Services for Older Persons. Japan: World Health Organisation.

ABC News. (September 2019) What's The Minimum Amount of Exercise You Need to Stay Healthy? www.abc.net.au/everyday/whats-the-minimum-amount-of-exercise-i-need-to-stay-healthy/10639592



致谢

本指南由西澳州政府和联邦政府资助编写，是2013-2018年家居改造和辅助技术项目（Home Modification and Assistive Technology Project 2013-2018）的一部分。

版权所有© 做出选择，寻找解决方案第7版（2023年2月）——独立生活评估公司。ABN 41 266 326 832。

版权所有。未经版权所有者事先书面许可，不得以任何形式或通过任何电子或机械手段，包括影印、录制或任何信息存储和检索系统，复制或受本版权声明保护的任何资料。

如需“使用条款”的完整列表，请浏览网址：www.liveup.org.au/terms-of-use/

iLA 衷心感谢 Pexels.com 和 Unsplash.com 的各位摄影师为本小册子所做的贡献。



联系我们

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

电话： 1800 951 971

电子邮件： support@liveup.org.au

网址 www.liveup.org.au



本出版物采用最高环保标准印刷，利用太阳能发电，并使用经 FSC® 认证的纸张印刷。

V1.2/03-2023

