

做出選擇， 尋找解決方案

獨立和福祉指南

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing



鳴謝



我們承認澳洲各地的傳統守護者，並承認他們與土地、水域和社區的持續聯繫。我們向他們、他們的文化以及過去和現在的長者表示敬意。

目錄

關於本指南.....	4
關於LiveUp	4
什麼是輔助科技?.....	5
什麼是家居改造?.....	6
技工的職責是什麼?	7
確定您的需求.....	8
尋找解決方案.....	9
日常活動清單.....	10
 房子周圍.....	12
 廚房.....	19
 浴室.....	27
 洗衣房.....	34
 休息室.....	39
 臥室.....	44
 室外.....	48
 外出.....	53
您的個人家庭安全計劃.....	58
專職醫療保健專業人員.....	61
實用資源	64
參考文獻	66
鳴謝	67

指南簡介

本指南旨在幫助您在生活的各個領域尋找和選擇簡單的輔助產品。您的持續獨立、安全和福祉非常重要。輔助產品以及基本的家居改造可以幫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的網店提供的建議產品。您還可以從職業治療師那裡獲得一系列有用的提示和建議。

如需免費獲得有關健康養老的個性化建議，請參加 LiveUp 快速問答，並根據自己的需求查詢建議、當地活動和輔助產品，這樣您就可以按照自己的方式養老。

掃我了解更多資訊



請注意，產品僅供參考，可能會隨著時間而改變。本指南中所包含的資訊在印刷時正確無誤。



關於iLA和LiveUp

iLA是一個非營利性組織，透過提供獨立資訊、導航和能力建設活動（如：LiveUp），支持社區做出真實、明智的決策。

LiveUp是一個免費的數位健康老齡化指南，您可以在家中輕鬆訪問。它為您提供想法、工具和指導，旨在幫助您為您的歲月增添活力，而不僅僅是為您的生活增添歲月。

LiveUp提供簡易測驗和專家建議，將您與當地服務、支援網路和輔助產品聯絡起來，為您的健康養老之旅提供個性化幫助。科學表明，只有25%的衰老歸因於遺傳，其餘75%與年齡有關的問題都是由生活方式造成的。

探索LifeCurve™作為LiveUp的一部分，規劃您的旅程並追蹤您的進度。LifeCurve™以超過15年的循證研究為基礎，可幫助您了解自己的衰老歷程。

LiveUp讓您尋找資訊和支持變得像1、2、3一樣簡單，以幫助您以自己的方式變老。歡迎進入老齡化時代。

如需了解更多資訊，請訪問liveup.org.au或致電**1800 951 971**



什麼是輔助技術（AT）？

輔助技術是一個總括術語，涵蓋與提供輔助產品和服務相關的系統。輔助產品可維持或改善個人的功能和獨立性，從而促進他們的福祉。
——世界衛生組織

本指南重點介紹簡單的輔助產品和常見的日常解決方案，您可以在當地藥店、超市和五金店找到，例如電動開罐器、開瓶器和防滑浴墊。

特點

大約50%的老年人在日常生活中遇到的困難可以通過簡單的輔助器具或改裝來克服。



什麼是家居改造?

家居改造是指對家居進行改動，以便您可以完成自己想做的任務和活動。目的是減少任何障礙、痛苦或困難，以便您可以享受生活。

本指南重點介紹不涉及房屋結構改動的簡單房屋改造。您還可以找到關於向誰尋求更多支援和指導的建議。

小貼士

對房屋進行改造時，可能需要職業治療師和專業技工的參與，以確保改造適合您、您的身體和您的房屋，同時符合澳大利亞標準。

技工的職責是什麼?

建築工人、水管工和電工等合格的技工都經過培訓，瞭解房屋改造的結構和技術方面的問題。他們具備可以幫助您的知識：

- 選擇正確的材料（例如木材坡道與金屬坡道）。
- 為您提供技術建議。
- 解釋並遵守建築規範和澳洲標準。
- 了解職業治療師建議的實用性（例如，不在不安全的釘牆上安裝扶手）。

其他注意事項:

- **淋浴間防水**大多數浴室的瓷磚下方都有一層防水層，以保護您的房屋免受水漬損壞。鑽通該層可能需要重新密封，以防安裝完成後損壞（例如淋浴扶手）。
- **合適的牆壁和固定裝置**牆壁類型可能會影響可用於安裝扶手等輔助產品的固定裝置的類型。重要的是要為牆壁或表面選擇合適型別的導軌和合適型別的配件，這樣它們纔不會造成損壞，並能承受使用時施加在它們上面的力。
- **扶手的類型**確保您的扶手安裝正確，並且能夠承受您的體重。毛巾架只能承受幾公斤的重量，而且可能會轉動，因此在浴室裡行走抓著它並不安全。五金店裏的扶手桿種類繁多，有各種材質、形狀和尺寸，每種材質都有不同的優點。為了確保您擁有正確的扶手桿，最好尋求專業建議。



小貼士

1988年之前建造的房屋可能含有石棉，因此最好找當地技工諮詢您的改裝事宜。他們還能幫您確定其他重要事項，如水龍頭是否離電源插座太近。



確定您的需求

您的身體如何工作

俗話說，健康不只是沒有疾病。雖然沒有典型的老年人，但70歲以上的人可能會同時出現多種健康狀況，但他們仍會繼續做對自己來說重要的事情。與有無疾病相比，一個人身心復原力的結合更能預測其健康狀況。

研究表明，保持身體運動對保持健康至關重要，尤其是隨著年齡的增長。使用輔助產品和進行居家改造可以：

- 讓日常任務變得更輕鬆，讓您擁有更多精力。
- 減輕關節壓力。
- 減輕手、臀部和膝蓋的疼痛。
- 讓您有信心走出去享受您的嗜好和社交活動。



特點

所有與年齡相關的肌肉、骨骼和關節衰退中，至少50%是由於肌肉、骨骼和關節使用不足造成的！對100歲以上人群的研究表明，社交和精神活動對於健康和長壽也至關重要。參與智力活動，如學習新知識、建立健康的人際關係和參與支援性社羣活動，對於保持健康和幸福感來說，與飲食和鍛鍊同樣重要。

什麼是健康？

透過聯邦家庭支持計劃提供的支持以健康理念為基礎。健康方法側重於通過改善健康和福祉來減緩老齡化影響的積極變化。這意味著建立在個人現有的能力和潛力的基礎上，以便他們能夠優化自己的身體、社交和情感能力，並盡可能獨立地生活並盡可能與社區保持聯繫。輔助技術和家居改造是該方法的關鍵組成部分。兩者都能幫助您保持獨立，從而增強您家中的無障礙性和安全性。



尋找解決方案

要找到選用輔助產品和家居改造來適應周圍環境的機智方法，需要了解四個內面方面：



圖1.1 - 指導消費者選擇的理論模型。改編自：A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005).

在此過程中，您可以根據對這些問題的回答在本指南中找到建議。在你嘗試處理每項活動時都這樣做，最終你會發現你可以擴大任務和活動的範圍。

請填寫下一頁的“日常活動清單”，以幫助確定您的需求，然後前往“解決方案”部分，獲取一些簡單易懂的建議和有用的購買指南。

日常活動清單

使用下面的簡單核對清單，幫助您確定生活中各個領域的需求，從而發現最適合您的解決方案。
我有興趣讓這些任務和活動變得更容易：

環境	任務/活動	是	頁	
房子周圍		掃地、吸塵和拖地	<input type="checkbox"/>	12
		清潔浴缸、淋浴和廁所	<input type="checkbox"/>	13
		除塵	<input type="checkbox"/>	13
		撿起地上的東西	<input type="checkbox"/>	14
		使用電話、智慧手機或查看號碼	<input type="checkbox"/>	15
		使用計算機	<input type="checkbox"/>	16
廚房		打開罐子和罐頭	<input type="checkbox"/>	19
		開關水龍頭	<input type="checkbox"/>	20
		切食物	<input type="checkbox"/>	20
		倒水	<input type="checkbox"/>	21
		提起鍋碗瓢盆	<input type="checkbox"/>	21
		把手伸進櫥櫃	<input type="checkbox"/>	22
		轉動炊具旋鈕	<input type="checkbox"/>	23
使用烹飪定時器	<input type="checkbox"/>	23		
浴室		洗腳和擦乾腳趾	<input type="checkbox"/>	27
		穿襪子、長襪和鞋子	<input type="checkbox"/>	28
		使用拉鍊、鈕扣和扣環	<input type="checkbox"/>	29
		剪指甲	<input type="checkbox"/>	30
		管理藥物	<input type="checkbox"/>	30
洗衣房		搬運衣物	<input type="checkbox"/>	34
		把洗好的衣服掛起來	<input type="checkbox"/>	35
		使用洗衣機	<input type="checkbox"/>	36
		熨燙	<input type="checkbox"/>	36

環境	任務/活動	是	頁	
休息室		使用電視遙控器	<input type="checkbox"/>	39
		觀看和拿著工藝品材料	<input type="checkbox"/>	40
		閱讀和拿書	<input type="checkbox"/>	41
臥室		更換床單	<input type="checkbox"/>	44
		夜視	<input type="checkbox"/>	45
		睡眠	<input type="checkbox"/>	45
室外		使用鑰匙和門鎖	<input type="checkbox"/>	48
		園藝	<input type="checkbox"/>	49
		家居維護	<input type="checkbox"/>	50
外出		上下車	<input type="checkbox"/>	53
		提購物袋	<input type="checkbox"/>	54
		尋找汽車	<input type="checkbox"/>	54
		保持健康和活躍	<input type="checkbox"/>	55

清單改編自HDG Consulting Group 2014年8月清單。





房子周圍

需要考慮的問題：

您的清潔產品是否放在一起且易於取用？

您的延長線是否工作正常？你是否確定它們不會穿過房間、門和走廊？

您的地毯會造成絆倒危險嗎？你能把它們黏在地板上嗎？它們是否有防滑支撐以防止它們四處移動？

你能夠到高處、低處或地板上的東西嗎？您是站在家具上還是跪在地板上拿東西？您可以使用長手柄的工具或設備嗎？

你知道如何調整椅子、桌子和工作空間，以防止背部、頸部、手腕和手臂疼痛嗎？



小貼士

輕型產品和帶長手柄的裝置使用起來更省力，也能減少對關節的壓力。



規劃

當您規劃一項任務時，您可以減少額外的步驟和浪費的精力。試著將你的任務分成一週內可管理的部分，而不是試著在一天內解決所有問題。

準備

將所有清潔產品集中存放在一個輕便、易於拿取的帶把手籃子中。試著使用手推車來移動物品，而不是長距離搬運物品，並整理工作空間，以便輕鬆存取和使用。

掌握節奏

交替做一些輕鬆的工作和精力充沛的活動。嘗試將工作和休息結合到所有任務中，因為即使是五分鐘的短暫休息也會增強您的整體耐力。

姿勢

支撐您的身體，避免姿勢不當造成的疼痛和酸痛。您可以練習站立時保持頭部、肩膀和臀部對齊，並避免在活動中尷尬地彎腰或伸手。每15分鐘更換一次姿勢，跪著而不是彎著腰，正確擺放椅子、桌子和正確的坐姿也能減輕疼痛和僵硬。



簡單的解決方案

幾種簡單的產品就能讓您的家保持乾淨整潔。下面是一些對您的家庭有幫助的建議。

考慮安排專業清潔工為您進行擦洗、吸塵和拖地等大掃除。每個月您都可以增加一項不同的任務。例如，12月，請清潔工擦窗戶。一月份，要求他們清理烤箱，以此類推，全年如此。這樣，你的家就會保持乾淨，你就可以把精力花在自己喜歡的事情上。

清潔地板

嘗試使用長柄簸箕和刷子，以避免彎腰。手柄較長的輕型真空吸塵器可以幫助您在每月的深度清潔之間，以較少的工作量處理日常灰塵和污垢。長柄蒸氣拖把也省去了沉重的拖把和水桶。



Black & Decker 9合1蒸氣拖把

這款易於使用的蒸氣拖把可快速轉換為多功能手持式蒸氣清潔器。殺死99.9%的細菌和病菌。

bunnings.com.au



Sabco 長柄大廳掃帚和簸箕套裝

這款現代套裝的手柄較長，可避免彎腰，設計緊湊，易於存放。

mitre10.com.au



伊萊克斯 Ergorapido

這款手杖式真空吸塵器重量輕，功能強大。使用隨附的多種地板噴嘴進行清潔，無需停下來更換配件。

thegoodguys.com.au



除塵

除塵是一項輕便的活動，您可以在房子周圍進行除塵，以保持清新的感覺。靜電揮子比其他抹布能吸附更多灰塵，而且通常有可伸縮、輕便的長手柄，可用於難以觸及的地方。嘗試使用潮濕的超細纖維布，因為它比乾布更容易收集灰塵。您可以將乾淨的濕襪子套在手，重新利用舊襪子。要去除寵物毛髮，可將橡膠手套戴在一隻手上，用水浸濕，然後在傢俱上輕輕擦拭。

清潔浴室

對浴室進行一些日常維護，可以加快每週的清潔速度。淋浴後可嘗試使用非擦洗型噴霧清潔劑和軟抓刮板，以減少多餘水分並擦去肥皂渣。帶長柄的刷子可以減少彎腰扭身觸及尷尬位置的需要。在馬桶附近放置噴霧清潔劑和長柄刷子有助於保持馬桶的定期清潔。



Oates 軟握把刮板

這款刮水器採用軟握把，使用舒適，是清潔窗戶、瓷磚和淋浴屏的理想之選。

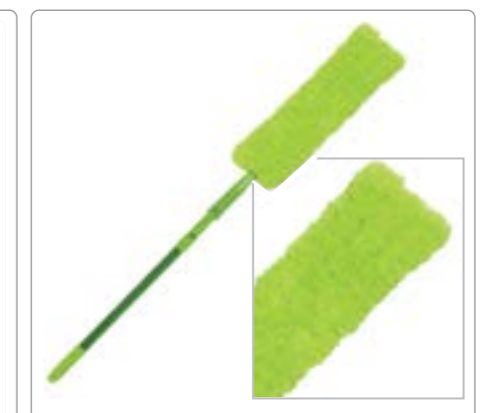
mitre10.com.au



Vileda 拖把沐浴神器

這款拖把配有可伸縮手柄，可減少彎腰和伸展，旋轉頭可用于清潔難以清潔的地方。

woolworths.com.au



Sabco 加長型靜電除塵器

帶靜電的揮子頭能像磁鐵一樣吸附灰塵。可伸縮手柄可用於難以觸及的地方。

bigw.com.au



從地上撿東西

帶長柄的輕型伸手器意味著你可以抓住物品，將它們從地板上拿起來或從高處拿下來。

如果您確實需要跪下來拿東西，可以嘗試使用帶有方便框架的跪墊，為您提供額外的支撐和舒適感。墊子可以保護您的膝蓋，框架可以幫助您重新站起來。您可以安裝一個帶遙控器的電源板，減少彎腰和笨拙的伸手動作，以免造成勞損，而不必伸手去開關電器。



長柄伸手輔助工具

這款拾取和伸展工具適用於多種情況。吸盤式抓取器的兩端可以牢牢抓取，範圍可達820毫米。

bunnings.com.au



可折疊座椅/跪椅

該產品是花園的理想之選，可提供舒適的支撐。具有超厚泡沫墊和堅固的框架。

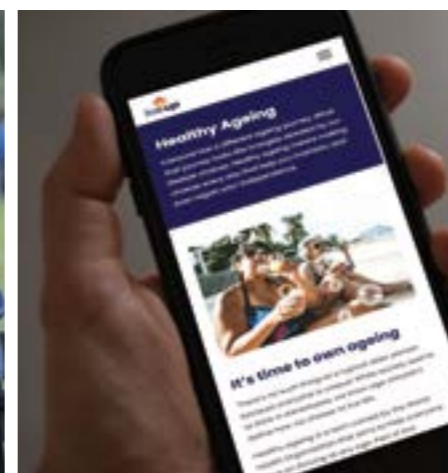
bunnings.com.au



Arlec 遙控電源插座

這款遙控電源插座易於安裝，可說明您打開和關閉電器，無需彎腰。

bunnings.com.au



使用電話或手機

現在有各種各樣的電話帶有大號碼和音量增強控制功能。如果您仍然難以看清聽筒，可以嘗試使用內置照明燈的放大鏡來幫助您看清。

選擇合適的手機時，需要考慮一些選項和功能，例如螢幕尺寸、使用的作業系統以及是否具有輔助功能。可以使用蘋果 iPhone 上的「Siri」和安卓手機上的「Hey Google」等程式來取代撥號或尋找電話號碼。例如，如果您試圖給您的朋友 Harry 打電話，您可以說「Siri/Hey Google，打電話給 Harry」。將每個人的姓名保存在手機通訊錄中，以便程式可以找到他們。



Arlec 2 米白色拉環延長線

這款延長線非常適合在您需要的地方供電，它帶有拉環插頭，有助於斷開連接。

bunnings.com.au



Vtech 有繩電話

這款手機配有免持揚聲器、大型背光顯示器、音量增強器，並相容助聽器。

jbhifi.com.au



Uniden 視聽增強無線電話

這款無線電話配有大顯示屏和按鍵、集成了帶慢速播放功能的答錄機，音量超大。

jbhifi.com.au

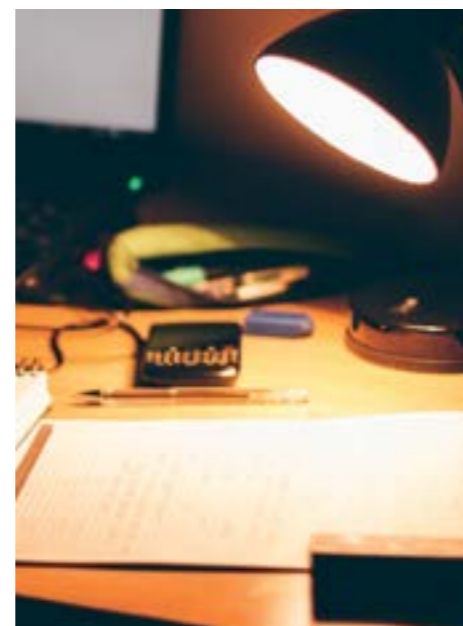


使用電腦或平板電腦

將電腦或平板電腦設置成方便使用的樣子，這意味著您可以更方便地使用它。嘗試設定一盞檯燈來提供更明亮的照明，但要確保燈的位置低於眼睛的高度，以減少眩光。

檢查您的電腦是否能支援更大的螢幕，以便您可以更方便地閱讀。微軟和蘋果平台都提供了一系列內置的螢幕增強功能。這些功能包括高對比度的色彩方案、更大的標準字體和更清晰的滑鼠指標。最新版本的 Microsoft Windows 還具有內置全螢幕放大鏡，可與許多專用螢幕放大鏡程式相媲美。

筆記電腦有配備超大按鍵的獨立鍵盤，以及可提高對比的鍵盤貼紙。



小貼士

為了確保您的電腦設置安全，澳洲政府和澳洲網路安全中心 (Australian Cyber Security Centre) 提供了大量有用的資訊，幫助您保持上網安全。請訪問他們的網站 www.cyber.gov.au 獲取所有最新資訊。



廚房

需要考慮的問題：

您是否將日常物品存放在檯面上或爐灶旁伸手可及的地方？

您的櫥櫃和架子是否觸手可及？您是否需要踮起腳尖、伸展身體或趴在地板上才能夠到東西？

發生溢出物時，您會立即拖乾淨嗎？

您安裝了工作正常的煙霧報警器嗎？

您有滅火器和滅火毯嗎？





規劃

制定一週的膳食計劃，以便更輕鬆地準備健康膳食。這樣可以確保您手頭有合適的食材，減少誤餐的可能性。您可以購買切碎的冷凍蔬菜和水果，這樣您就可以常備健康食材。嘗試“做一次飯，吃兩次”的理念！通過烹飪較豐盛的飯菜、重複使用或冷凍剩菜剩飯，您可以減少從頭開始烹飪一頓飯的次數。

準備

在開始烹飪之前，準備好烹飪空間，並在檯面上擺好食材。嘗試坐下來準備飯菜，以減輕身體負擔並節省體力。

掌握節奏

考慮將任務分解。例如，嘗試上午準備肉類，下午準備蔬菜。邊做邊洗，或邊烹飪食物邊洗，這意味著吃完飯後不會有很多工作要做。嘗試烹飪一鍋菜，減少清洗次數。慢燉鍋省時、易用，在溫暖的季節能讓廚房更涼爽，而且能耗更低。

小貼士

以坐代站可將個人能耗減少25%。慮一下哪些廚房工作可以坐著做，這樣您可以將精力花在您喜歡的事情上。例如，您可以在餐桌上準備蔬菜。



簡單的解決方案

一些簡單易用的產品可以在廚房裡為您提供幫助。下面是一些幫助您完成廚房任務和烹飪的簡單建議。

打開罐子和罐頭

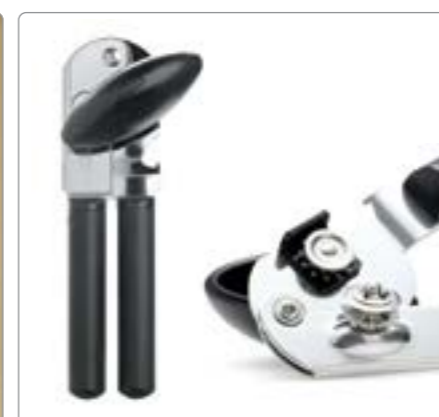
各種低成本的罐子、瓶子和開罐器可以減少用力或強力握力的需要，保護您的手和手腕的關節。試著將罐子放在熱水中浸泡，使金屬膨脹，然後擦乾，再使用該設備打開罐子。



一鍵式開罐器

這款自動開罐器可以更方便地揭開罐蓋，而且不會留下尖銳的邊緣。

ilsau.com.au



Oxo Good Grips軟柄開罐器

這款開罐器具的手柄又大又軟，採用防滑的山都平材料，握把超大，使用起來非常方便。

bunnings.com.au



Brix Cankey拉環開罐器

這款開罐器具的手柄又大又軟，採用防滑的山都平材料，握把超大，使用起來非常方便。

doability.com.au

開關水龍頭

許多橫杆式水龍頭需要用很大的力氣才能握緊、拿住和轉動。使用塑膠水龍頭轉動器這樣的簡單裝置，甚至將舊水龍頭換成易於使用的杠杆式水龍頭，都能讓開關水龍頭變得更加容易。

切碎或切割食物

如果刀柄過短或過細，長時間握刀會感到不舒服。多種廚房用具均配有易於握持的防滑手柄，讓您更容易抓握，減輕雙手的負擔。如果您覺得很難在砧板上固定食物，可以使用釘板和防滑墊來防止食物移動。為了讓準備食物時更加輕鬆，可以使用帶有可更換刀片的電動食物處理器，只需按一下按鈕，就能幫您攪拌、切碎、磨碎或混合食物。

觸及高低櫥櫃

與其彎腰伸手到櫥櫃裡，不如讓櫥櫃架子出來迎接你。有許多簡單的櫥櫃附件，通過在轉角櫥櫃中安裝抽拉式或下拉式置物架或旋轉木馬式置物架，可以讓您更方便地拿取角落、高處和低處的櫥櫃。



水龍頭旋轉器

這種水龍頭轉動器可幫助您轉動水龍頭，其模制塑膠轉動器可安裝在水龍頭頭上。

mobilityhq.com.au

倒水

有些水壺很難拿，提起來很重，裝水也很困難。有幾種較小的輕便型水壺可供選擇，使用起來更加方便。嘗試使用塑膠壺為水壺注水，並將水壺放在水壺傾倒器中，這樣無需提起水壺即可輕鬆倒水。



Uccello易倒壺和傾倒器

這款水壺和傾倒器符合人體工程學原理，具有流暢的倒水動作、穩定的防滑底座和易於讀取的水位。

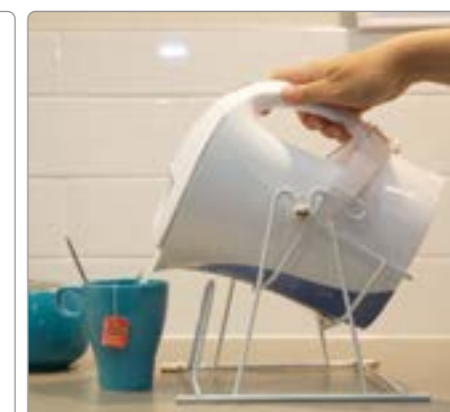
doability.com.au



1.7公升無線電水壺

使用這款多向、無線、易於使用的水壺，您可以喝茶、咖啡或任何熱飲。

kmart.com.au



無線水壺傾倒器

水壺傾倒器適用於大多數無繩水壺。這種創新設計讓倒水變得安全而簡單。

ilsau.com.au



Dycem錨墊

這些錨墊由有效的防滑材料製成，可抓住工作檯面、托盤和桌子等表面。

ilsau.com.au



Etac食物準備板

這款多功能食物砧板讓切碎、攪拌、削皮和去皮變得更加容易，從而使這些工作更加安全。

bettercaremarket.com.au



Sunbeam多用途加工器355瓦

這款多功能攪拌器可輕鬆切碎密度較高的食物。五種速度設定可讓您進行調整到合適的密度。

thegoodguys.com.au



Practa Solutions鍍鉻轉角櫃旋轉木馬

利用角櫃中間置的存儲空間。適合高度為60公分至90公分的櫥櫃。每個籃子最多可容納5公斤。易於安裝。

bunnings.com.au



Rev-A-Shelf帶軟關閉和擱板的電器升降器

這種巧妙的拉出式表面有助於使用重型電器（最重30公斤）或切蔬菜，推入時可以隱藏起來。

bunnings.com.au



Practa 450毫米鍍鉻拉籃

這個金屬絲籃即使在高處也能讓您看到裡面的東西。增加廚房櫥櫃存儲容量的理想選擇。

bunnings.com.au



提起鍋

嘗試用塑膠壺裝滿空鍋，並考慮購買有兩個把手的鍋，以便於攜帶。食物煮熟後，使用可從現有鍋中取出的蒸鍋內膽，這樣您就可以將鍋中的水放涼，稍後再倒掉。



蒸鍋內膽

這款帶兩個手柄的蒸鍋內膽可將烹飪好的食物送入盤中，而無需接觸沸騰的熱鍋。

kmart.com.au

轉動炊具旋鈕

炊具上的旋鈕可能會變得難以轉動，或者數字磨損後難以看清。使用對比鮮明的觸覺點可以幫助您看清並感覺到旋鈕是開著、關著還是處於合適的溫度。您也可以購買方便的爐灶轉盤轉動器來幫助您轉動轉盤。



凹凸點

這些點可以幫助您查看和設置廚房以及房子周圍的旋鈕。

shop.visionaustralia.org



低視力觸摸式計時器

這個大號計時器有較大的數字和響亮的鈴聲，可以讓您更輕鬆地準備食物。

shop.visionaustralia.org



使用炊具計時器

使用計時器可防止飯菜煮得過熟。煤氣灶和電爐上可以安裝自動關閉裝置，在爐灶意外打開時將其關閉（此類安全裝置需要專業人員安裝）。



Etac通用轉動器

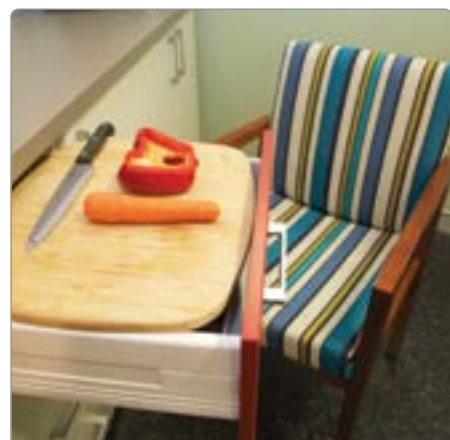
這款旋鈕轉動器旨在確保您能輕鬆握住手柄、旋鈕和電燈開關。

easycareaustralia.com.au





簡單的廚房改造



在堅固的開放式抽屜頂部放置砧板，創造額外的工作臺空間。



安裝可調節、可拉出、可轉動或旋轉的旋轉式置物架。



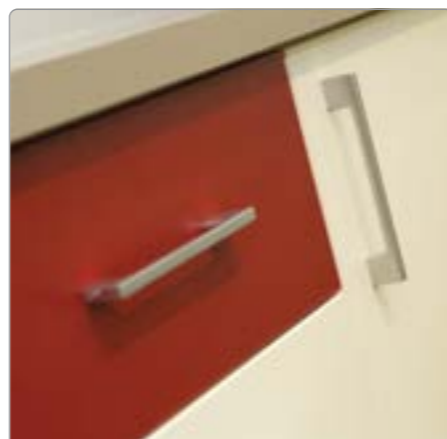
安裝帶抽拉式抽屜的洗碗機。



在微波爐或氣炸鍋下方安裝抽拉式工作臺，以提供耐熱表面。



安裝帶有側開門的壁式烤箱，而不是落地式或低位烤箱。



將櫥櫃和抽屜把手換成易於打開的 D 形把手。



浴室

需要考慮的問題：

室裡有防滑地板嗎？

您的淋浴間或浴缸有防滑墊嗎？

廁所、淋浴間和浴缸旁有扶手嗎？

您是否發現自己需要使用門框、毛巾桿或其他浴室裝置來支撐身體？

您有插入式感應夜燈嗎？

您能在晚上開著燈幫助您看清進出浴室的路嗎？

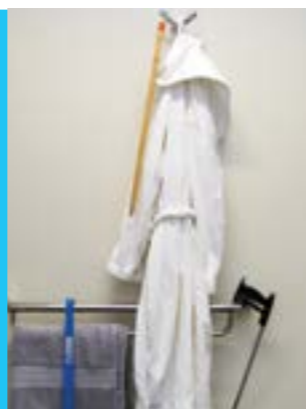
您有恆溫器來控制水的溫度嗎？





小貼士

嘗試使用毛巾浴袍幫助擦乾身體，坐下來擦乾腳。



規劃

將用於相同任務的物品放在一起，這樣所需的東西都觸手可及。嘗試將毛巾、衣服和任何需要的產品放在您旁邊的椅子或乾燥的表面上。在浴室裡放一張結實的椅子，讓您坐在上面擦乾和穿衣，這樣可以減輕您身體的負擔，讓您可以慢慢來。

準備

手柄較長的產品更容易觸及下半身、背部和頭髮，而放大鏡則更便於剃須或化妝。泡沫管或防滑手柄讓物品更容易拿取和操作。試著用擠管器把牙膏擠到牙刷上。

掌握節奏

坐著可以節省很多體力，也更容易夠到小腿和腳。嘗試先洗上半身，然後再清洗下半身，使用長柄產品來幫助您。

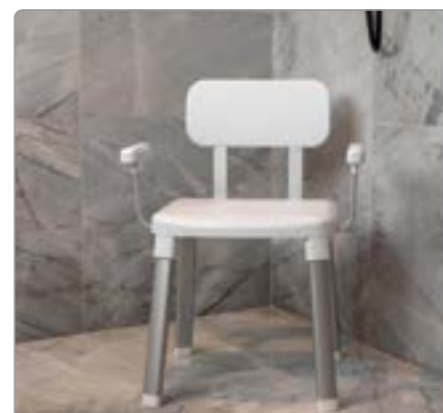


簡單的解決方案

一些簡單的產品可以讓日常基本的浴室工作變得更輕鬆。下面是一些對您在浴室裡有幫助的建議。

洗腳和擦乾腳趾

使用長柄刷子、海綿和洗腳趾器，可以減少彎腰夠腳的需要。在毛巾上縫上環形或柔軟的手柄，有助於在擦乾腳和背部時抓住毛巾。使用乾淨、乾燥、長柄洗腳趾器擦乾雙腳。另外，也可以用毛巾包住有長柄的梳妝棒。



豪華淋浴椅

這款淋浴椅高度可調，具有寬大舒適的座位區、堅固的框架和防滑腳墊。

bunnings.com.au



帶垂直導軌的淋浴角扶杆

如果安裝正確，該扶手超出了澳洲標準，使您在淋浴時更加安全。

bunnings.com.au



可折疊壁掛式淋浴椅

這款方便的座椅可幫助您獨立淋浴，不使用時可折疊成直立放置。

bunnings.com.au



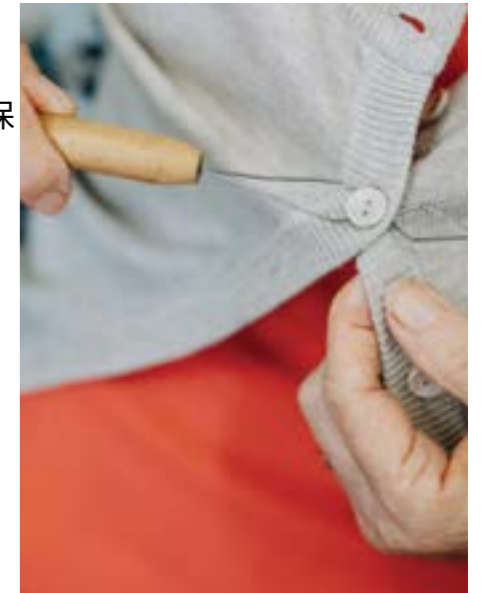
穿襪子、長襪和鞋子

嘗試坐下來擦乾身體並穿好衣服，使用腳凳幫助您觸及雙腳。如果觸及雙腳很困難，使用鞋拔、襪子或穿襪輔助工具和穿衣棒等長柄設備可以讓這變得更容易。您可能會考慮使用帶有魔术貼帶或彈性鞋帶的鞋子，而不必繫鞋帶。



使用拉鍊、鈕扣和扣環

如果您發現拉拉鍊或扣鈕扣很麻煩，可以嘗試用鈕扣鉤或拉鍊拉環來代替。將拉環鉤住最上面的鈕扣，也有助於拉上拉鍊。確保先包紮虛弱或疼痛的手臂或腿部，以減少不適感。



ETAC美容梳

這款較長的梳子可以幫助您解決伸手難的問題。手柄呈弧形，確保舒適性和控制性。

easycareaustralia.com.au



Brix Tubemaster

設計用於從牙膏管中擠出牙膏。由優質塑膠製成，無鋒利邊緣。

kitchenware.com.au



Medallist防滑膠帶

即使在潮濕的條件下，這種膠帶也能提供抓地力。非常適合在樓梯、坡道、階梯、入口和出口使用。

mitre10.com.au



Barelli防滑橡膠浴室墊

這款可機洗的防滑浴室墊可以避免在浴室中滑倒或發生意外。

bunnings.com.au



長柄沐浴海綿

這款海綿可幫助您在沐浴時觸及腿部、腳部和背部，尤其適合行動不便的人士。

agedcareandmedical.com.au



長柄洗腳趾器

無論是坐著還是站著，長手柄都能幫助您夠到雙腳，而無需彎腰。

bettercaremarket.com.au



剪指甲

吸附式指甲鉗可以固定住指甲，使單手剪指甲更加方便。改裝後的大號指甲鉗還能幫助您看清自己在做什麼。

管理藥物

您可以在當地藥店找到藥物收納盒。大多數藥盒每天最多可裝四片藥。向當地藥劑師諮詢碎藥片器或分藥器，以幫助您正確服藥，從而達到最佳狀態。還有一些產品可以幫助您保持睜開眼睛，從而更輕鬆地滴眼藥水。另一個值得考慮的方便工具是服藥提醒鬧鐘。您可以在手機上設置這種鬧鐘，或者將鬧鐘放在您的藥盒旁邊。



Trensium旋轉放大鏡

這款雙面鏡子有一面普通鏡子和一面放大鏡，是剃須或化妝的理想之選。

ikea.com.au



杠杆式龍頭

安裝杠杆式水龍頭是傳統扭轉式水龍頭的更佳替代品，尤其是在您手部力量減弱的情況下。

bunnings.com.au



簡單的浴室改造：

- 安裝杠杆式水龍頭，使開關水龍頭更加方便。
- 安裝手持式可調節淋浴噴頭，便于清洗背部和腳部。
- 嘗試使用淋浴座，讓洗浴更輕鬆。
- 在浴室地板以及浴缸和淋浴間內安裝防滑膠。
- 插入感應夜燈，幫助您看清進出浴室的路。



Dorking 長襪助手

這是一款幫助您穿襪子或長筒襪的簡易裝置，尤其是在彎腰和伸手困難的情況下。

mobilityhq.com.au



Hush Puppies男鞋

這款鞋寬大合腳，配有魔術粘扣，具有專門的反彈減震功能，讓您的雙腳輕鬆自如。

caringclothing.com.au



Aidapt長柄鞋拔

非常適合在彎腰、伸手和抓握困難時幫助人們穿鞋。

bettercaremarket.com.au



Propet Olivia女鞋

這款易於穿脫的鞋適合矯形，有可調節帶和可拆卸的雙層鞋墊。非常適合足部狀況。

athletesfoot.com.au



鈕扣鉤和拉鍊頭

該工具的菱形末端可用於抓扣和穿扣，鉤形末端可用於拉鍊。

superpharmacyplus.com.au



穿衣棒

這有助於穿脫衣服。兩端各有一個雙線鉤和橡膠頭。

ilsau.com.au



洗衣房

需要考慮的問題：

從洗衣房到室外晾衣繩是否有水平通道？

您的晾衣繩旁邊是否有堅固的椅子或桌子可以放置洗衣籃？

家中是否有足夠的空間放置晾衣架，以免絆倒？

您有前面有大口袋的圍裙來攜帶和存放夾子嗎？



小貼士

將濕襯衫和上衣掛在衣架上晾乾，可以減少晾乾後熨燙的需要。



規劃

購買無需熨燙的衣服，減少工作量。將洗衣粉或洗衣液放在洗衣機旁邊，並購買小容量的洗衣粉或洗衣液，以減輕洗衣負擔。

準備

將熨衣板放在容易拿取的地方，減少不必要的步驟。只在熨斗中注入少量的水，可以減輕熨斗的重量。使用蒸氣功能或輕輕打濕衣服也能讓衣服更容易熨燙。

掌握節奏

每次從熨燙機中取出一件衣物，以減輕熨燙重量。將熨燙時間分成20到30分鐘的小塊，每5到10分鐘休息一次，以節省體力。嘗試使用手推車將少量衣物運送到晾衣繩上。使用烘乾機代替晾衣繩，無需將衣服掛起來晾乾，也可以減少熨燙的次數。

姿勢

將洗衣籃放在椅子上，這樣就不必反復彎腰。坐著熨燙時，請使用有靠背的凳子作為支撐。為了避免扭傷，旋轉座椅能讓你更容易夠到東西。確保將熨衣板調整成適合您的高度。您的肘部應與熨斗手柄頂部持平。



簡單的解決方案

一些簡單的產品可以讓您更輕鬆地完成洗衣任務。下面是一些對您洗衣有幫助的建議。

搬運衣物

有了洗衣籃手推車，您就不必提著沉重的籃子往返于洗衣房，也不必反復彎腰晾曬衣物。您還可以將衣服掛在車內的晾衣架上，從而減少走動的步數。



晾曬衣服

如果可能的話，請調整晾衣繩以適應您的身高。如果不使用手推車，可以在晾衣繩附近放置一張穩定的小椅子或桌子，然後將洗衣籃放在上面。如果衣夾不好用，可以把衣服掛在衣架上，這樣可以減少晾曬和收納衣物的時間。使用合適的衣夾，可以減少打開它們所需的壓力，並有一個大的防滑橡膠把手。



Hills高級洗衣車

這款手推車輕巧而堅固，可容納大多數類型的籃子，便于您輕鬆運送衣物。

mitre10.com.au



Sunfresh折疊洗衣車

這款手推車可將洗滌物提升到可觸及的高度，減輕洗衣服時的負擔。

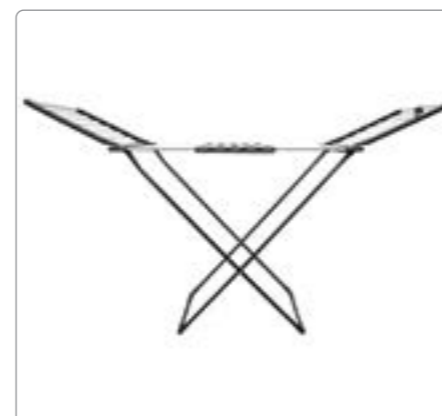
bunnings.com.au



Sunfresh 12軌晾衣架

這款晾衣架採用輕質鋁材，配有防滑腳、儲物鎖和軌道掛架，可放置精緻衣物。

bunnings.com.au



Hills 18米高級有翼晾衣架

這款晾衣架由耐用的塗塑鋼製成，適合晾曬衣物。折疊平整，方便收納。

mitre10.com.au



易擠壓不銹鋼絲衣夾

這些衣夾非常適合關節酸痛的人使用。彈簧設計有助於打開和關閉。

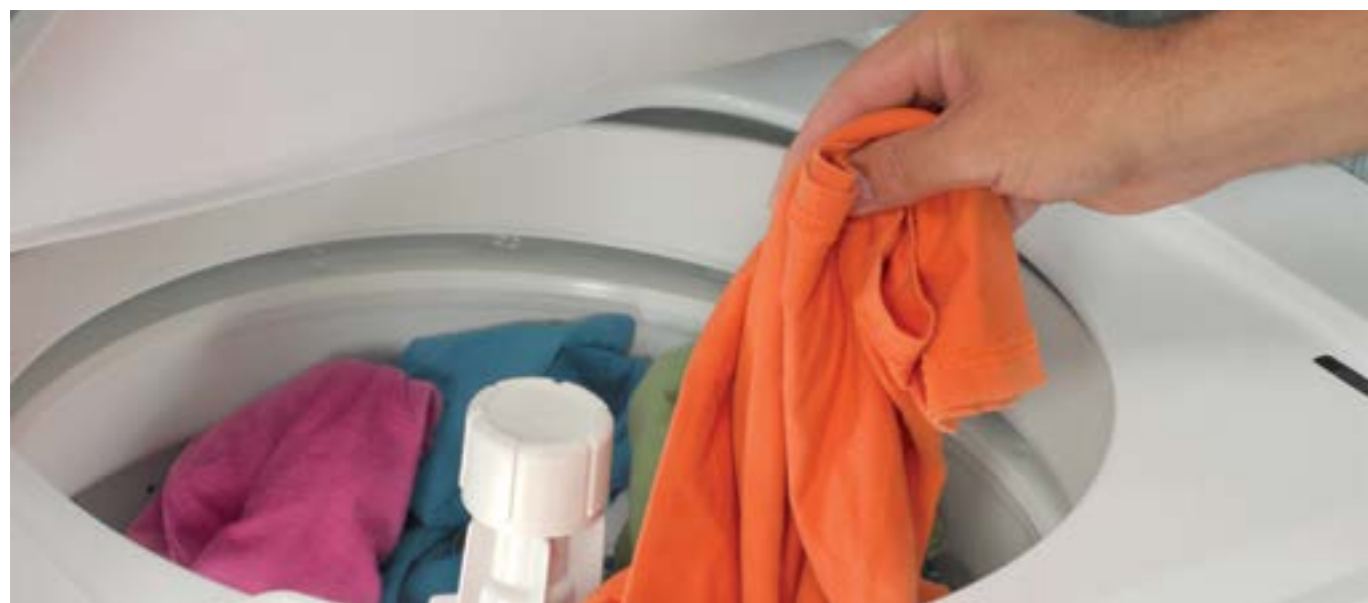
biome.com.au



Ezy Storage軟握把衣夾

這些耐用、抗紫外線、符合人體工學設計的防滑衣夾讓晾曬衣物變得輕鬆自如。

bunnings.com.au



使用洗衣機

將前裝式洗衣機安裝至腰部高度，或安裝洗衣機支架。如果旋鈕很難轉動或數字難以看清，可以使用對比鮮明的粘貼點，幫助您看清並感覺到刻度盤是開著、關著還是設置了正確的洗滌程式。您還可以購買方便的旋鈕來幫助您。

熨燙

將衣服從晾衣繩上取下時順便折疊起來，以減少熨燙需要。考慮購買不需要熨燙的衣服。



Daytek Porta-Line折疊晾衣架

這款小巧的室內/室外烘乾機有25公尺的烘乾空間，帶有四個衣架孔和一個烘乾網，可烘乾精緻衣物。

mitre10.com.au



Sunbeam EasyGlide底板熨斗

底板上的蒸汽導流槽可減少熨燙次數。如果您忘了關，熨斗會自動關閉。

target.com.au



Unilux附鎖洗衣底座

當裝取衣物時，底座可將洗衣機或烘乾機提升到更好的工作高度。

thegoodguys.com.au



休息室

需要考慮的問題：

地板上是否沒有雜物？

地毯是否會造成絆倒危險？

您是否很難聽到電視的聲音？

您是否覺得在聚會上很難聽到談話內容？

您是否發現背景噪音讓人聽不清楚？

您是否覺得電視遙控器很難使用？

電視機操作複雜嗎？

您在電腦上是否使用大號文字輔助閱讀？

您是否確得鍵盤和電話上的按鈕和文字越大越好用？





小貼士

放大鏡、擴音器和明亮的燈光等輔助產品可以幫助您與朋友和家人保持聯繫、瀏覽網路、輕鬆閱讀以及欣賞您喜愛的電視節目。

規劃

設置您的椅子，使其深度和高度適合您。如果您坐在這裡閱讀，可以放置一盞燈，讓其照亮頁面，但不會照射到您的眼睛。如果您坐在這裡看電視，請確保您的頭部和頸部處於舒適、中性的位置，並且可以輕鬆觸及遙控器和說明書等必需物品。試著擺放一張邊桌，這樣您也可以安全地拿到飲料和零食。

準備

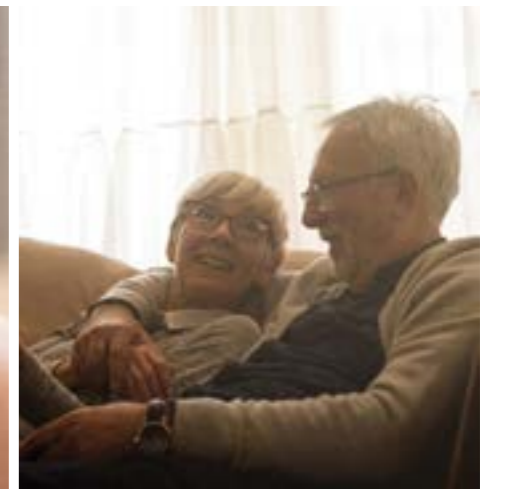
將您在手工製作或寫作時喜歡使用的椅子擺放在您身後，這樣可以利用窗外的自然光減少眩光。如果您使用淺色的針或別針，可以在桌子或腿盤上鋪設黑色防滑墊，形成鮮明對比，使物品更加顯眼。

掌握節奏

保持大腦興奮對於過上充實、健康的生活至關重要。任何年齡段的人都可以透過改善心臟健康、積極運動、參與智力挑戰、健康飲食和享受社交活動來改善和保護大腦。

姿勢

我們並不適合長時間坐在椅子上。支撐、放鬆的姿勢可以防止肌肉靜態收縮，而靜態收縮會導致毒素堆積和肌肉供氧不足，從而引起疼痛和僵硬。坐著時，血液流動緩慢，會對心臟健康、大腦功能以及臀部和背部的肌肉產生負面影響。擁有適合自己的辦公桌椅固然重要，但經常站立和走動也是保持身心健康的關鍵。



簡單的解決方案

一些簡單的產品可以讓您在休息室裡放鬆和享受。下面是一些在休息室對您有幫助的建議。

使用電視遙控器

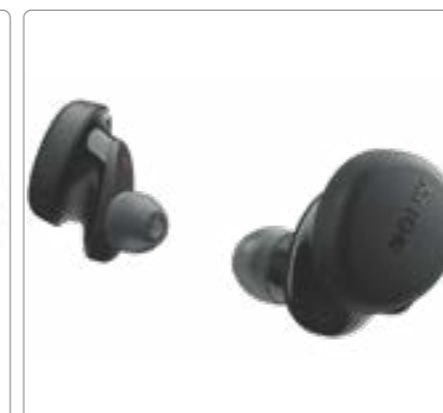
一系列帶有大按鈕的簡易電視遙控器可與任何具有現有紅外線遙控器的電視配合使用。使用這些類型的電視遙控器並嘗試將耳機連接到電視可以讓您更輕鬆地觀看和收聽您喜愛的節目。



NuraLoop耳機

Nura的技術可測量您獨特的聽力，根據您和您的耳朵調整聲音。

nuraphone.com



索尼真無線入耳式耳機

小巧的防水耳機，音質卓越，電池壽命超長。

thegoodguys.com.au



LP易學習電視遙控器

簡化的電視遙控器，可與具有現有紅外線遙控器的電視一起使用。

shop.visionaustralia.org

觀看和握持輔助工具和遊戲

Vision Australia 的網上商店出售一系列幫助您看清小手工和針的物品。有標準尺寸的撲克牌，上面有較大的符號和數字，您也可以購買較大的撲克牌。各種撲克牌夾可以減輕長時間遊戲時對手部和手腕造成的負擔。



飛利浦無線電視耳機
無線耳機採用揚聲器驅動器，聲音效果出色，FM無線傳輸可穿牆而過。

www.bunnings.com.au



自穿線機針
使用這些專為您的縫紉機設計的自穿線機針，讓您更輕鬆地使用縫紉機。

shop.visionaustralia.org



自穿線針
將線穿過針頂端的V形槽，然後向下拉，即可將線穿入。

shop.visionaustralia.org



Korbond穿線針套件
這套預穿線針使縫紉變得更加容易，而不必為穿小針而煩惱。

woolworths.com.au



拿書和看書

閱讀時，您的頸部、手臂和手腕可能會感到疲勞。一個簡單的書架可以減輕疲勞，讓你坐得離書更近。現在，許多書籍、日記和日曆都是大字體印刷的，以便於閱讀。當地圖書館和書店也有大字體印刷的書籍。Kindle 電子書具有無障礙功能，如更大的字體、更高的對比度、文本轉語音功能，還可以為您播放有聲書。

shop.visionaustralia.org



免持書座
這種坐墊可以塑形，以任何角度放在任何可以支撐書籍、桌子、筆記型電腦、雜誌等的表面上。

thebookseat.com.au



Opti大索引撲克牌
標準尺寸的撲克牌，帶有大號印刷的數字和符號，讓所有人都能玩遊戲。

shop.visionaustralia.org



超大尺寸撲克牌
比普通撲克牌更好拿、更易看、更易讀，有更大的花色圖示和數字。

superpharmacyplus.com.au



2 件套 Aidapt 撲克牌夾
可放置在桌上或拿在手中，最多可容納15張牌，讓玩牌變得更輕鬆。

superpharmacyplus.com.au





臥室

需要考慮的問題：

您有個人緊急響應警報器嗎？

如果夜間感到不適，您是否有計劃？

在站起來開始一天的生活之前，您是否會坐在床邊，伸伸懶腰，活動活動雙腿，以喚醒您的身心？

您有觸摸或聲控的床頭燈嗎？

你有足夠的光線看清周圍的環境嗎？

您是否在床頭櫃上使用夾子或電線整理器，使電線和開關易於拿取？



小貼士

最重要的是保持規律的睡眠時間。儘量每晚在差不多相同的時間上床睡覺，每天早上在差不多相同的時間起床。鬧鐘可以幫助做到這一點。避免睡懶覺，即使您一夜睡眠不佳並且仍然感到疲倦。



規劃

佈置臥室，以便有一個穩固的床頭櫃，可以放置手電筒，方便取用。確保從床到門之間的路途中沒有雜物，並且便於走動。

準備

被子或羽絨被比毯子輕便，可以方便更換床上用品。現在，有些床上用品帶有標籤，可幫助您看清上下位置，還有方便的繩圈可以幫助它們固定到位。

掌握節奏

為了讓您一覺醒來感覺清新，請在清晨和全天享受一些陽光。清晨和戶外運動也可以改善晚上的睡眠。

姿勢

床墊的高度以剛好低於膝蓋為最佳。您應該能夠將腳平放在地板上，膝蓋彎曲90度，以易于上下床。試著重新整理一下衣櫃，讓日常用品處於您可以拿取的高度，以便快速方便地穿衣。



簡單的解決方案

更換床單

如果您的床離地面太低（低於膝蓋高度），可以嘗試使用升床器、長腿或腳輪將其升高，以便更容易更換床單。

如果床有腳輪，請用膝蓋將床從牆邊移開。如果床沒有腳輪，您也可以將床永久放置在遠離牆壁的位置。

試著折疊床單，讓它們可以在床上展開，而不是把它們抖開。在床尾放一張椅子或長凳，這樣可以方便地把毯子卷到床上。

不要抬起床墊，而是跪在床邊，將前臂滑到床底下，將床單塞進去。只需在床底塞上一張床單，以方便塞入和拉出。



「Move It」黑色床腿
這種床腿結實耐用，輪子推動力小，非常適合在地毯上使用。

bunnings.com.au



飛利浦大顯示屏鬧鐘

這款時鐘收音機有一個數位調頻調諧器，可預設10個鬧鐘，配有大顯示屏和內置電源。兩個預設鬧鐘。透過收音機或蜂鳴器喚醒。

thegoodguys.com.au



夜視

插上一盞感應夜燈，在您上廁所時為您指引方向，讓浴室的燈亮著，幫助您看清東西。

睡眠

睡前1-2小時盡量不要使用智慧手機、平板電腦或電腦等「藍光」設備，或讓自己暴露在其他強光下，讓大腦和身體做好睡眠準備。

爭取每天（包括週末）在同一時間上床睡覺和起床，以支持身體的自然睡眠節奏。

在確定最適合自己的時間時，要尊重自己早睡或晚睡的傾向。白天小睡時間限制在20分鐘以內，並且不要在當天晚些時候小睡。如果您起得早，最佳的午睡時間是下午1-1:30；如果您起得晚，最好的小睡時間是下午2:30-3。



兩件裝 Arlec 迷你 Q 型自動夜燈

這些夜燈非常適合臥室、走廊、樓梯和浴室，並具有自動開關功能。

bunnings.com.au



室外

需要考慮的問題：

您是否穿著合腳的低跟防滑鞋？

您家的樓梯旁和入口處是否安裝了堅固、合適的扶手？

您能清楚地看到室外台階的邊緣嗎？

您的臺階上有防滑面嗎？

您使用鑰匙轉動器嗎？這是否能讓開鎖變得更容易？



小貼士

住宅入口附近和通道上安裝明亮的移動感應照明燈，可提高家庭安全性和夜間能見度。

規劃

在決定在花園裡種植什麼植物時，應選擇維護成本低的本地植物，並考慮安裝澆灌系統。水培花園可以減少澆水或重挖的需要。計畫安裝一個滑輪系統來調整吊籃的高度。

準備

做一些輕柔的熱身運動和簡單的伸展運動，為在花園工作做好身體準備。安裝一個高瓦數的燈泡，在黑暗的空間裡最大限度地增加光線，確保您能看清周圍的環境。

掌握節奏

將网状水渠系統設置為計時器，以減少拖曳軟管或舉起沉重的噴壺的需要。考慮用有機材料、堆肥、報紙和苜蓿製成“免挖花園”。

姿勢

在使用除草機或鋤頭時，前後邁步要比用胳膊和背部伸手推動更安全。設置花園儲藏區時，要讓所有東西都觸手可及（從腰部到肩膀的高度），這樣您就不必彎腰或踮起腳尖。



簡單的解決方案

一些簡單的產品就能讓您盡情享受戶外活動和花園的樂趣。下面是一些幫助您走出家門的建議。

使用鑰匙和門鎖

將櫥櫃、抽屜和門上的小門鎖或把手替換為槓桿或 D 形把手，使它們更容易打開和關閉。嘗試在前門和後門上安裝磁性門鎖，以便在您進出房屋時將門保持打開狀態。



KeySmart鑰匙收納器

這款鑰匙收納器可幫助手部功能或握力減弱的人更輕鬆地轉動門鑰匙。採用航空級鋁材製成。

bunnings.com.au



磁性球形門擋

這是一款優質門擋，可防止門和把手劃傷牆壁，並為您保持開門狀態。

bunnings.com.au



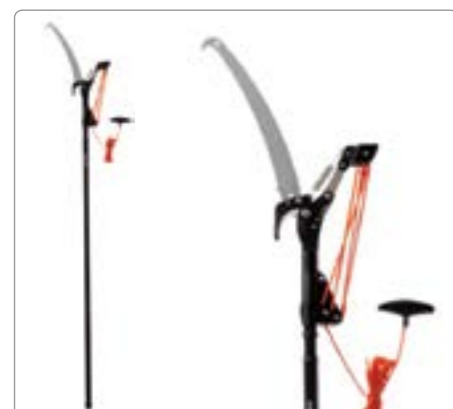
Holman人體工學龍頭手柄

圓形外緣易於抓握，有助於轉動難以打開或關閉的水龍頭。

bunnings.com.au

園藝

使用符合人體工學的長手柄園藝工具，如修枝剪、切刀和小鏟子，並安裝高架花壇，可以減輕關節的壓力，彎腰或蹲下的需要。嘗試使用園藝手推車和帶有跪板的凳子，這樣您就可以隨身攜帶所需的工具，舒適地坐著或跪著進行園藝。



Fiskars PowerGear X樹枝修剪器

這款樹木修剪器非常適合在雙腳著地的情況下安全地修剪高處的樹枝。

bunnings.com.au



Cyclone荷蘭鋤長木柄

這款長柄鋤頭具有更強的抓握力和控制力，超長的木質手柄使其具有更好的伸展性。

bunnings.com.au



Fiskars PowerGear II樹籬剪

這些長柄剪採用輕便耐用的FiberComp™手柄，是綠籬修剪的理想工具。

mitre10.com.au



Whites 圓形花盆手推車

這款花盆手推車可以幫助您減少重體力勞動，讓您可以輕鬆安全地重新擺放盆栽。

bunnings.com.au



Fountain Products 高架花園床

這款高架花園床配有可拆卸支腳，方便您種植花卉、香草和蔬菜，以適應不同的高度。

bunnings.com.au



Sherlock聚乙烯手推車

這款推車適合家庭園藝師，是搬運盆栽混合物、覆蓋物、花盆或廢物的理想選擇。

bunnings.com.au



家居維護

嘗試用一些簡單的方法來減少家居維護，例如安裝排水溝保護裝置以防止樹葉聚集。

如果您的淋浴噴頭水流不通暢，可能是由於礦物質堆積造成的。在淋浴噴頭上套一個裝滿醋的塑膠袋，放置一夜，就能溶解積垢。

如果您的螺絲刀太小或螺絲被擰斷了，還有一個妙招，就是在螺絲刀的頂端套上橡皮筋，以提供擰螺絲時所需的額外牽引力。



StayMesh 超強排水溝護網

防止樹葉和碎屑進入排水溝的快速簡便方法。安裝時無需任何五金或工具。

bunnings.com.au



外出

需要考慮的問題：

您是否可以在網上購買大量商品並送貨上門？

您是否努力在一天中少坐多動？

在裝卸購物物品時，您是如何站立的？

您可以正面站立並將物品抱在胸前嗎？

提東西時膝蓋會彎曲嗎？

在家裡，您會把鑰匙、錢包和包放在同一個地方，以便隨時知道它們在哪裡嗎？您能否在門邊指定一個地方，用一個籃子把它們放在一起？





小貼士

瞭解您所在的地區以及您可以利用的設施，找出方便停車的地方，找到無障礙衛生間，在平坦的小路上漫步。

規劃

計畫在高峰期以外購物，這樣商店就不會那麼忙，購物時間也不會那麼長。在熟悉的商店購物，以減少步行和尋找所需商品所需的時間。使用帶有長肩帶的可重複使用的購物袋，因為它們更容易挎在肩上。

準備

保持身體健康和靈活性對於人的一生都很重要，這樣您就可以繼續做自己喜歡的事情。事實證明，漸進式力量訓練對健康和生活品質有著巨大的積極影響。

掌握節奏

提前備齊外出所需物品。嘗試少量多次購物，而不是一次大採購。在體力密集型工作和輕鬆工作之間交替進行可以節省體力。

姿勢

請工作人員幫您從貨架上搬下重物，從手推車上搬進搬出，再搬上車。裝車和卸車時避免尷尬的姿勢。將物品存放好，方便您在需要時取用。

簡單的解決方案

一些簡單的產品可以幫助您享受外出活動的樂趣。下面是一些幫助您探索當地的建議。

上下車

如果沒有東西可以扶著，從汽車座椅上站起來可能會很困難。嘗試在門一側使用轉移桿，並在座椅上使用旋轉墊，這樣就可以減少將腿抬起來站起來所需的力氣。

如果您乘坐不熟悉的汽車，發現自己被困在座椅中或無法將臀部滑入，可以在汽車座椅上放一個垃圾桶襯墊或塑膠購物袋，幫助您滑進滑出。旅行時隨身攜帶一隻。



便利桿

這款汽車便利桿是一個便攜式金屬手柄，可以幫助您上下車。

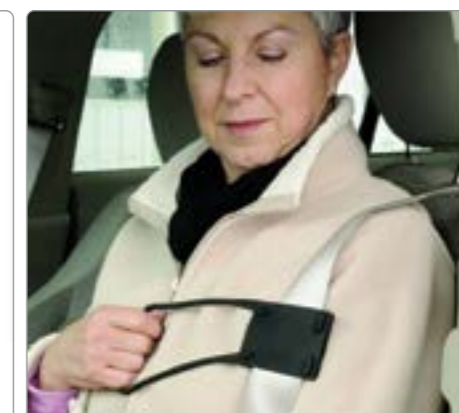
thinkmobility.com.au



轉移旋轉墊

低摩擦坐墊可讓您在座椅上旋轉，更方便地上下車。

thinkmobility.com.au



安全帶助手

安全帶助手可延長安全帶把手，減少伸手時臀部和肩部的扭轉。

agedcareandmedical.com.au



提購物袋

用肩膀和手腕等較大的關節來拿購物袋，而不要讓較小的手指關節受力。

使用購物推車可以讓您保持穩定，減少您往返於汽車或商店之間搬運物品的需要。

有些人選擇使用洗衣推車將物品從汽車運到家中。

坐式助行器在您外出購物時也很有用，這樣您就可以在需要時坐下。您還可以將一些物品放入座椅下方的籃子中，這樣您就可以騰出手來。在選擇合適的助行器之前，建議先進行理療師評估。



尋找汽車

用手機拍下您停車的位置。如果停車場開罰單，請在背面寫下停車場字母和號碼。您也可以將車停在停車場的邊緣和可視地標附近，這樣您就可以多做一些運動，並有一個參考點來幫助您找到自己的車。



保持健康和活躍

偶然運動是對每天運動量產生積極影響的一個好方法。把看電視的時間當作運動時間。給自己設定一個常規動作，比如在每期節目開始時站起來和坐下十次，在廣告休息時間走過房間再走回來，或者在節目間隙燒水壺時扶著廚房的凳子做腳尖上提的動作。研究發現，通過增加每天走路或站立的時間來減少不活動的時間，比一個小時的體育鍛煉更有效。為了幫助你建立自動遠端記憶能力，請按照例行程式來說明減少每天需要記憶的內容。

小貼士

養成良好的生活習慣，將物品放置在同一位置，將東西收好，每天按照相同的順序完成任務。在 www.LiveUp.org.au 上找到更多有關健康養老的有用建議，進行快速測驗，並根據您的需要找到個性化建議和當地活動、團體和課程，讓您以自己的方式養老。



您的個人家庭安全計劃

就像家庭消防安全計劃一樣，您的個人家庭安全計劃旨在與親密的家人和朋友一起討論。以下是供您回答的一系列問題，它們將幫助您制定行動計畫，以應對生活中發生的意外情況。

社區安全

您和您的鄰居會注意到晚上沒有開燈的情況嗎？

如果您要出門，您會告訴對方嗎？

您是否隨身攜帶一張小卡片，上面列出了緊急情況下的求助電話和重要的醫療資訊？

您是否將重要的姓名和電話號碼清單放在家中的電話旁，或存儲在手機的我的最愛中，以便在緊急情況下快速呼救？



居家安全

您是否在房子周圍留下簡單的提醒字條，例如“晚上檢查門是否鎖好”或“檢查烤箱是否關好”？

您是否隨身攜帶一個小筆記本，記錄要做的事情和要記住的重要事件？

在棚屋或花園外出時，您是否隨身攜帶手機，以便在需要時打電話求助？

您是否考慮過使用緊急呼叫系統？這意味著隨時佩戴一個裝置，上面有一個按鈕，在緊急情況下按下按鈕就可以求救。

您是否將鑰匙藏在室外或鑰匙保險箱中，以便您的親朋好友或緊急服務人員可以進入您的住宅？煙霧報警器是否正常工作，是否符合現行標準？





人身安全

您的冰箱上有緊急資訊包嗎？

冰箱上是否貼有任何醫療警報？

您有健康和財務方面的持久授權書 (EPOA) ？

晚上，您是否在床頭放一部手機或在床邊給手機充電？

如果你跌倒了，你知道如何從地板上爬起來嗎？你練習過嗎？

您能爬到可以拿到毯子、飲用水和打求助電話的地方嗎？

小貼士

應急資訊包中應包含您的藥物清單、當地鄰居、朋友或家人的姓名和電話號碼、您需要應急服務部門瞭解的重要健康和個人資訊清單以及您的EPOA姓名。



專職醫療保健專業人員

專職醫療專業人員是具有大學資格的醫療從業人員，他們在預防、診斷和治療一系列病症和疾病方面具有專長。

您所在的社區可隨時提供專職醫療服務。這些服務可通過政府計畫或其他資金來源獲得支援，包括退伍軍人事務部、醫療保險、我的老年護理、私人健康保險和社區衛生服務。

有哪些類型的專職醫療人員？我應該在什麼時候考慮讓他們參與進來？

首先請諮詢您的醫生，因為在轉介職業治療師之前，可能需要對您的藥物和其他健康狀況進行檢查。

職業治療 (OT)

OT的主要目標是讓您能夠參與日常生活活動。這可能意味著調整任務、改變環境或解決個人因素，以提高您的獨立性和健康水準。

如果您認為您的家可能需要一些設備或改裝，如扶手或淋浴椅，OT可以幫助您決定您需要什麼以及在什麼地方需要。

需要考慮的問題：

您是否有興趣瞭解是否有更簡單或更安全的方法來完成日常活動或任務？

您是否在應付日常活動的某些或所有方面感到吃力？

您最近是否摔倒過或感覺有很高的摔倒風險？

您是否想了解更多有關保護皮膚或任何壓力區域的特殊墊子或設備的資訊？

您是否想討論對您的住宅進行改造的問題，例如坡道和浴室移動產品，或者特殊設備？

如果您對其中任何一個問題的回答是肯定的，那麼您可以向醫生諮詢有關轉診到OT的事宜。



物理治療師 (Physio)

物理治療師通過物理手段對疾病和殘疾進行評估、診斷、治療和預防。物理治療師是運動和身體功能方面的專家。請先諮詢您的醫生，因為在轉介物理治療師之前，可能需要對健康狀況和藥物進行複查。

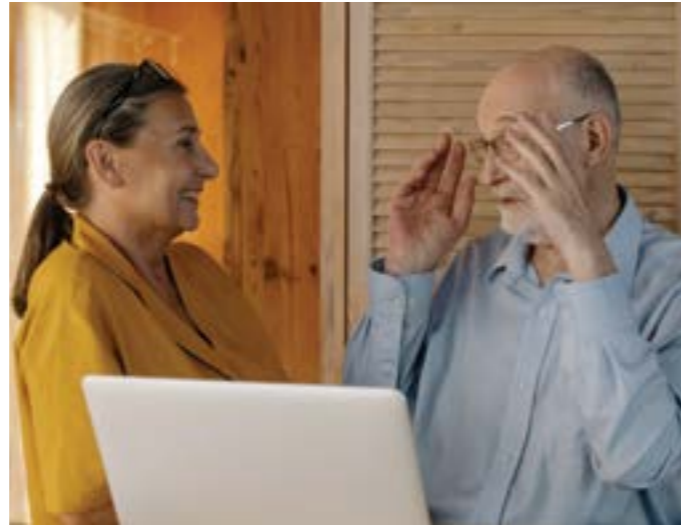
需要考慮的問題：

您是否需要關於拐杖或助行器等移動設備的建議？

您最近是否摔倒過或感覺有很高的摔倒風險？

您是否感覺自己在行走和進行日常活動時耐力下降？

如果您對其中任何一個問題的回答是肯定的，那麼您可以向醫生諮詢有關轉介物理治療師的事宜。



語言病理學家

隨著年齡的增長，我們的聲帶會變得缺乏彈性，喉部或聲帶肌肉也會變弱，從而導致說話困難。語言病理學家經過培訓，專注於言語、語言、聲音、認知和吞嚥困難。他們會識別、評估和診斷交流障礙，幫助您恢復表達自己的方式以及聆聽他人說話和與他人交流的方式。

需要考慮的問題：

您是否發現您的聲音不像以前那麼有力和/或人們很難聽清您在說什麼？

您是否有一些與頭部、頸部或喉嚨相關的健康問題，這些問題改變了您說話、進食或吞嚥的方式？

您是否發現自己的聽力大不如前？這是否影響了您與人交談的方式，以及您是否聽清了他們在說什麼？

如果您對其中任何一個問題的回答是肯定的，那麼您可以向醫生諮詢有關轉診到語言病理學家的事宜。



足病醫生

足病醫生是診斷、治療、預防和管理足部、踝部和下肢疾病和損傷的專家。

需要考慮的問題：

您是否需要關於適當和更合適的鞋子的建議？

您是否患有有可能影響足部的疾病，例如糖尿病、開放性潰瘍或足部或腳踝處出現紅色疼痛部位？

您是否擔心日常的足部和趾甲護理？

如果您對其中任何一個問題的回答是肯定的，那麼您可以向醫生諮詢轉診足病醫生的事宜。



實用資源

LiveUp

www.liveup.org.au

查找有關健康老齡化和保持健康的專家資訊，以及有關輔助產品、當地社交活動和趣味運動課程的個性化建議，讓您今天就能以自己的方式安享晚年。

iLA

www.ilaustralia.org.au

iLA通過提供獨立資訊、導航和能力建設活動，支援社區做出真正明智的決定。

KeepAble

www.keepable.com.au

KeepAble 是一個線上合作中心，提供實用的內容，支援家庭和社區護理提供者提供健康和再適應方法。

該網站旨在幫助提供者與老年人合作，並增強老年人的能力，以優化他們的獨立性，讓他們更長久地過上美好生活。

鄉村中心 (Village Hubs)

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

iLA 是管理鄉村中心贈款基金的國家補助金管理機構，該基金是澳洲政府老年人互聯計畫的一項舉措。每個中心都由社區主導，為老年人提供創新機會，通過加強社區聯繫來改善他們的身心健康。

ATChat

www.atchat.com.au

與其他輔助技術用戶聯繫，獲取由同齡人主導的有關人們如何使用輔助技術來生活、娛樂和工作的資訊。

國家裝備資料庫 (National Equipment Database)

www.askned.com.au

向NED詢問有關幫助人們保持獨立和提高生活品質的輔助技術產品和服務的資訊。你會發現有關不同類型的輔助器具的詳細資訊，以及在哪裡可以找到供應商。

geat2GO

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

這是澳大利亞政府在聯邦家庭支持計畫 (Commonwealth Home Support Programme - CHSP) 下推出的一項舉措。它允許老年人獲得有用的裝置和設備，以繼續獨立生活並使日常工作變得更加輕鬆。

Choice

www.choice.com.au

CHOICE是一個消費者權益組織，負責對品牌和產品進行測試。他們根據獨立測試結果編制購買指南和 CHOICE推薦產品。消費者可以訂閱他們的線上資訊。

澳洲網路安全中心 (Australian Cyber Security Centre)

www.cyber.gov.au

為了確保您的電腦設置安全，澳洲政府和澳洲網路安全中心 (Australian Cyber Security Centre) 提供了大量有用的資訊，幫助您保持上網安全。請訪問他們的網站瞭解所有最新資訊。

不要上當

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

上當是可以預防的！本手冊為澳洲老年人、他們的家人和照護者提供了預防跌倒的相關建議。

澳洲視覺障礙協會 (Vision Australia)

www.visionaustralia.org

澳洲視覺障礙協會 (Vision Australia)是澳洲全國領先的失明和低視力服務提供者。他們與失明或視力低下的澳洲人合作，幫助他們實現自己選擇的生活的可能性。

澳洲老年癡呆症協會 (Dementia Australia)

www.dementia.org.au

澳洲老年癡呆症協會 (Dementia Australia) 代表了472,000 名患有老年癡呆症的澳洲人，以及參與了他們照護的近160萬澳洲人。透過他們的網站下載免費資訊包。

參考文獻

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



鳴謝

本指南由西澳和聯邦政府資助編寫，是2013-2018年家居改造和輔助技術項目 (the Home Modification and Assistive Technology Project 2013-2018) 的一部分。

版權所有©做出選擇，尋找解決方案 (Making Choices, Finding Solutions) 第7版 (2023年2月) - Independent Living Assessment Incorporated. ABN 41 266 326 832。

版權所有。未經版權所有者事先書面許可，不得以任何形式或通過電子或機械手段，包括影印、記錄或透過任何資訊儲存和檢索系統，複製或使用受本版權聲明保護的任何資料。

如需「使用條款」的完整列表，請造訪：www.liveup.org.au/terms-of-use/

iLA 衷心感謝 *Pexels.com* 和 *Unsplash.com* 的各位攝影師為本手冊所做的貢獻。



聯繫我們

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

電話： 1800 951 971

電子郵件： support@liveup.org.au

網址 www.liveup.org.au



本出版物利用太陽能發電並採用FSC®認證紙張印刷，符合最高環保標準。

V1.2/03-2023

