

Donošenje izbora, pronalaženje rješenja

Vodič u neovisnost i blagostanje

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing



Pokrenuto od strane



Odajemo priznanje tradicionalnim čuvarima zemlje diljem Australije i prepoznavamo njihovu stalnu povezanost sa zemljom, vodom i zajednicom. Odajemo poštovanje njima i njihovim kulturama te bivšim i sadašnjim starješinama.

Sadržaj

O vašem vodiču.....	4
O LiveUp 4	
Što je pomoćna tehnologija?.....	5
Što su kućne preinake?	6
Koja je uloga obrtnika?.....	7
Identificiranje vaših potreba	8
Pronalaženje rješenja	9
Kontrolni popis svakodnevnih aktivnosti.....	10
 Oko kuće	12
 U kuhinji	19
 U kupaonici	27
 U praonici rublja	34
 U dnevnom boravku	39
 U spavaćoj sobi	44
 Izvan kuće	48
 Vani i oko	53
Višestruki plan sigurnosti svog doma	58
Zdravstveni radnici pridruženih zdravstvenih službi	61
Korisni izvori	64
Literatura	66
Priznanja	67

O vašem vodiču

Ovaj je vodič osmišljen kako bi vam pomogao pronaći i odabrati jednostavne pomoćne proizvode za sva područja vašeg života. Važna je vaša stalna neovisnost, sigurnost i dobrobit. Pomoćni proizvodi, zajedno s osnovnim kućnim preinakama, mogu vam pomoći da održite, pa čak i ponovno steknete kontrolu u načinu na koji živite svaki dan. Ovaj vodič uključuje predložene proizvode koji su dostupni kod poznatih trgovaca i pouzdanih internetskih trgovina. Također ćete pronaći niz korisnih savjeta od radnih terapeuta.

Imajte na umu da su proizvodi samo prijedlozi i mogu se mijenjati tijekom vremena. Informacije sadržane u ovom vodiču bile su točne u vrijeme tiskanja.



Za besplatne osobno namijenjene prijedloge za zdravo starenje, uradite brzi kviz LiveUp i pronađite savjete, lokalne aktivnosti i pomoćne proizvode prilagođene vašim potrebama, tako da možete stariti na način koji vama odgovara.

Skeniraj me
da saznaš više



O iLA i LiveUp

iLA je neprofitna organizacija koja podržava zajednicu u donošenju istinskih i informiranih odluka putem pružanja neovisnih informacija, navigacije i inicijativa za stjecanje kapaciteta kao što je LiveUp.

LiveUp je besplatni digitalni vodič za zdravo starenje kojem možete pristupiti iz udobnosti vlastitog doma. Pruža vam ideje, alate i smjernice osmišljene da vam pomognu pridodati životu u svojim godinama, a ne samo godinama svom životu.

LiveUp sadrži jednostavan kviz i stručne savjete koji vas povezuju s lokalnim uslugama, mrežama podrške i pomoćnim proizvodima koji su personalizirani da vam pomognu na vašem putu zdravog starenja. Znanost pokazuje da se samo 25 % starenja pripisuje genetici,

a preostalih 75 % problema vezanih uz dob nastaje zbog načina života.

Otkrijte LifeCurve™ kao dio LiveUpa da crtom isplanirate svoje putovanje i pratite svoj napredak. LifeCurve™ podupire više od 15 godina istraživanja temeljenog na dokazima koja će vam pomoći da shvatite svoje putovanje u starenju.

LiveUp olakšava kao 1 . 2 . 3 da pronađete informacije i podršku kako biste starili na svoj način. Dobrodošli u dobru stranu starenja.

Saznajte više na liveup.org.au ili nazovite **1800 951 971**



Što je pomoćna tehnologija (AT) ?

'Tehnologija pomoći je krovni pojam koji pokriva sustave povezane s isporukom pomoćnih proizvoda i usluga. Pomoćni proizvodi održavaju ili poboljšavaju funkcioniranje i neovisnost pojedinca, promičući time osobnu dobrobit.'
- Svjetska zdravstvena organizacija

Ovaj se vodič usredotočuje na jednostavne pomoćne proizvode i uobičajena svakodnevna rješenja koja možete pronaći u lokalnim ljekarnama, supermarketima i trgovinama hardverom, kao što su električni otvarači za konzerve, staklenke i protuklizne prostirke za kupanje.

Značajka činjenica

Otprilike 50 % poteškoća koje starije osobe imaju u svakodnevnom životnim aktivnostima može se prevladati korištenjem jednostavne AT opreme ili modifikacija.



Što su kućne preinake?

Kućne preinake su promjene koje možete učiniti kod kuće kako biste mogli obavljati zadatke i aktivnosti koje želite. Cilj je smanjiti sve prepreke, bol ili poteškoće kako biste mogli uživati u svom životu.

Ovaj se vodič usredotočuje na jednostavne kućne preinake koje ne uključuju strukturne promjene u vašoj kući. Također ćete pronaći savjete o tome s kim se možete obratiti za dodatnu podršku i smjernice.

Najbolji savjet

Promjene u vašem domu mogle bi uključivati radnog terapeuta i stručnog obrtnika kako biste bili sigurni da je izmjena prava za vas, vaše tijelo i vaš dom, a istovremeno zadovoljava australske standarde.

Koja je uloga obrtnika?

Kvalificirani obrtnici poput građevinara, vodoinstalatera i električara obučeni su za razumijevanje strukturnih i tehničkih aspekata preinaka doma. Oni imaju znanje koje vam može pomoći:

- Odabrati prave materijale (npr. drvenu rampa umjesto metalne rampe).
- Pružiti vam tehničke savjete.
- Tumačiti i pridržavati se građevinskih propisa i australskih standarda.
- Razumjeti praktičnost preporuka radnog terapeuta (npr. ne postavljati rukohvat u nesiguran zid s drvenim nosačima (studs)).

Dodatna razmatranja:

- **Hidroizolacija tuša** Većina kupaonica ima sloj hidroizolacije ispod pločica kako bi zaštitilo se zaštitilo od oštećenja vodom. Bušenje kroz ovaj sloj može zahtijevati ponovno brtvljenje kako bi se spriječilo oštećenje nakon završetka instalacije (npr. rukohvat za tuš).
- **Prikladni zidovi i oprema** Vrsta zidova koje imate može utjecati na vrstu pričvršćenja koja se mogu koristiti za postavljanje pomoćnih proizvoda kao što su rukohvati. Važno je odabrati pravu vrstu rukohvata s pravom vrstom spojnice za vaš zid ili površinu tako da ne uzrokuju štetu i da mogu izdržati silu koja se na njih stavlja tijekom uporabe.
- **Vrsta rukohvata** Provjerite jesu li rukohvati pravilno postavljeni i mogu li izdržati vašu težinu. Držalac za ručnike drži samo nekoliko kilograma i može se okretati, tako da nije sigurno držati se za njega dok se krećete po kupaonici. Rukohvata ima dosta u trgovinama hardverom i dolaze u različitim materijalima, oblicima i dimenzijama, a svaki ima različite prednosti. Kako biste bili sigurni da imate pravi rukohvat, najbolje je potražiti stručni savjet.



Najbolji savjet

Kuće izgrađene prije 1988. mogu sadržavati azbest pa je najbolje pronaći lokalnog trgovca da se posavjetujete o izmjenama. Oni će vam također moći pomoći da odredite druge važne stvari, poput toga jesu li otvori za vodu preblizu utičnicama.



Prepoznajte svoje potrebe

Kako funkcionira vaše tijelo

Izreka kaže da dobro zdravlje nije samo odsutnost bolesti. Iako ne postoji tipična starija osoba, ljudi stariji od 70 godina mogu doživjeti nekoliko zdravstvenih problema u isto vrijeme, ali nastavljaju raditi stvari koje su im važne. Kombinacija tjelesne i psihičke otpornosti osobe puno je bolji pokazatelj njenog zdravlja od prisutnosti ili odsutnosti bolesti.

Istraživanja pokazuju da je održavanje tijela u pokretu ključno za održavanje dobrog zdravlja, osobito kako starimo. Korištenje pomoćnih proizvoda i kućnih preinaka mogu:

- olakšati dnevne zadatke kako biste imali više energije
- olakšati opterećenje na zglobove
- smanjiti bolove u rukama, kukovima i koljenima
- dati vam samopouzdanje da izađete i uživate u svojim hobijima i društvenim aktivnostima.



Što je wellness?

Podrška koja se pruža kroz Commonwealth Home Support Program temelji se na filozofiji wellnessa. Wellness pristup usredotočen je na pozitivne promjene koje usporavaju učinke starenja poboljšanjem zdravlja i dobrobiti. To znači izgradnju postojećeg kapaciteta i potencijala pojedinca kako bi mogao optimizirati svoje tjelesne, društvene i emocionalne sposobnosti i živjeti što je moguće neovisnije i povezanije sa zajednicom. AT ikućne preinake ključna su komponenta ovog pristupa. Oba poboljšavaju pristupačnost i sigurnost u kući i pomažu vam da ostanete neovisni.

Značajka činjenica

Najmanje 50% sveg opadanja mišića, kostiju i zglobova povezanog sa starenjem uzrokovano je njihovim nedovoljnim korištenjem, ali tu nije kraj! Istraživanja kod ljudi starijih od 100 godina pokazuju da su društvene i mentalne aktivnosti također ključne za zdravlje i dugovječnost. Uključivanje u intelektualnu stimulaciju, poput učenja novih stvari, zdravih odnosa i sudjelovanja u zajednici koja pruža podršku, jednako su važni kao prehrana i tjelovježba za trajno zdravlje i dobrobit.



Pronalaženje rješenja

Pronalaženje snalažljivih načina za prilagodbu vaše okoline pomoću pomoćnih proizvoda i kućnih preinaka zahtijeva razumijevanje četiri područja:



Slika 1.1 - Teorijski model za vođenje izbora potrošača. Prilagođeno iz: A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005).





U ovom vodiču možete pronaći prijedloge na temelju vaših odgovora na ova pitanja dok pratite ovaj postupak. Učinite to za svaku aktivnost kojom se pokušavate baviti i na kraju ćete primijetiti da možete proširiti raspon zadataka i aktivnosti koje možete obaviti.

Ispunite 'Kontrolni popis svakodnevnih aktivnosti' na sljedećoj stranici kako biste lakše identificirali svoje potrebe, a zatim idite na odjeljak 'Rješenja' za nekoliko savjeta koje je lako slijediti i korisnih vodiča za kupiti.

Kontrolni popis svakodnevnih aktivnosti

Upotrijebite jednostavan kontrolni popis u nastavku koji će vam pomoći identificirati svoje potrebe u svakom području vašeg života kako biste mogli otkriti koja bi vam rješenja mogla najbolje odgovarati.

Zanima me olakšati ove zadatke i aktivnosti:

Okoliš	Zadatak/aktivnost	Da	Stranica
Oko kuće 	Metenje, usisavanje i brisanje poda	<input type="checkbox"/>	12
	Čišćenje kade, tuša i WC-a	<input type="checkbox"/>	13
	Brisanje prašine	<input type="checkbox"/>	13
	Podizanje i posezanje za stvarima na podu	<input type="checkbox"/>	14
	Korištenje telefona, pametnog telefona ili sposobnost viđenja brojevi	<input type="checkbox"/>	15
	Korištenje kompjutera	<input type="checkbox"/>	16
U kuhinji 	Otvaranje staklenki i limenki	<input type="checkbox"/>	19
	Otvaranje i zatvaranje slavina	<input type="checkbox"/>	20
	Rezanje hrane	<input type="checkbox"/>	20
	Točenje vode iz grijača (kettle)	<input type="checkbox"/>	21
	Podizanje lonaca i tava	<input type="checkbox"/>	21
	Posezanje u ormare	<input type="checkbox"/>	22
	Okretanje prekidača na kuhalu	<input type="checkbox"/>	23
	Korištenje mjerača vremena za kuhanje	<input type="checkbox"/>	23
U kupaonici 	Pranje i sušenje nogu i prstiju	<input type="checkbox"/>	27
	Obuvanje čarapa i cipela	<input type="checkbox"/>	28
	Korištenje patentnih zatvarača, dugmadi i kopči	<input type="checkbox"/>	29
	Rezanje noktiju	<input type="checkbox"/>	30
	Uzimanje lijekova	<input type="checkbox"/>	30
U praonici rublja 	Nošenje rublja	<input type="checkbox"/>	34
	Vješanje rublja	<input type="checkbox"/>	35
	Korištenje perilice rublja	<input type="checkbox"/>	36
	Peglanje	<input type="checkbox"/>	36

Okoliš	Zadatak/aktivnost	Da	Stranica
U dnevnom boravku 	Korištenje daljinskog upravljača za TV	<input type="checkbox"/>	39
	Gledanje i držanje materijala za rukotvorine	<input type="checkbox"/>	40
	Čitanje i držanje knjiga	<input type="checkbox"/>	41
U spavaćoj sobi 	Mijenjanje posteljine	<input type="checkbox"/>	44
	Mogućnost viđenja noću	<input type="checkbox"/>	45
	Spavanje	<input type="checkbox"/>	45
Outside the house 	Korištenje ključeva i brava na vratima	<input type="checkbox"/>	48
	Vrtlarstvo	<input type="checkbox"/>	49
	Održavanje kuće	<input type="checkbox"/>	50
Vani i okolo 	Ulazak i izlazak iz auta	<input type="checkbox"/>	53
	Nošenje vrećica za kupovinu	<input type="checkbox"/>	54
	Pronalaženje auta	<input type="checkbox"/>	54
	Održavanje forme i aktivnosti	<input type="checkbox"/>	55

Popis za provjeru prilagođen prema popisu za provjeru HDG Consulting Group iz kolovoza 2014.





oko kuće

Pitanja za razmatranje:

Čuvaju li se vaši proizvodi za čišćenje zajedno i lako su dostupni?

Jesu li vaši produžni kabeli u dobrom stanju? Pazite li da ih ne vučete po sobama, vratima i hodnicima?

Stvaraju li vaši tepisi opasnost od spoticanja? Možete li ih zalijepiti za pod? Imaju li protukliznu podlogu koja ih sprječava da se pomiču?

Možete li dohvatiti stvari visoko, nisko ili na podu? Stajete li na namještaj ili klečite na podu kako biste dohvatili stvari? Možete li koristiti alat ili opremu s dugim drškama?

Znate li kako namjestiti stolicu, radni stol i radni prostor da spriječite bolove u leđima, vratu, zapešćima i rukama?



Najbolji savjet

Lagani proizvodi i oprema s dugim ručkama zahtijevaju manje napora za korištenje, što vam također smanjuje stres na zglobove.



Plan

Kada planirate zadatak, možete smanjiti dodatne korake i izgubljenu energiju. Pokušajte podijeliti zadatak koji imate u podnošljive dijelove tijekom tjedna radije nego da pokušavate sve riješiti u jednom danu.

Pripremite se

Pospremite sve svoje proizvode za čišćenje zajedno u laganu, pristupačnu košaru s ručkom. Pokušajte koristiti kolica da vozite stvari uokolo umjesto da ih nosite na velike udaljenosti i organizirajte radne prostore tako da im je lako pristupiti i da su spremni za korištenje.

Tempo

Naizmjenice obavljajte laganije zadatke i energičnije aktivnosti. Pokušajte uključiti i rad i odmor u sve svoje zadatke, jer čak i kratki odmori od pet minuta povećavaju vam ukupnu izdržljivost.

Položaj tijela

Podrprite svoje tijelo kako biste izbjegli bol i upalu uzrokovanu lošim držanjem. Možete vježbati održavanje poravnane glave, ramena i kukova dok stojite i izbjegavati nespretno savijanje ili posezanje tijekom aktivnosti. Promjena položaja svakih 15 minuta, klečanje umjesto saginjanja i pravilno postavljanje stolca, stola i sjedećeg položaja također će smanjiti bol i ukočenost.



Jednostavna rješenja

Nekoliko jednostavnih proizvoda uvelike doprinosi da vam kuća bude čista i uredna. U nastavku možete vidjeti neke prijedloge koji će vam pomoći oko u vezi vašeg stambenog prostora.

Razmislite o organiziranju profesionalnog čišćenja nekoga tko će umjesto vas obavljati teška čišćenja poput ribanja, usisavanja i brisanja. Svaki mjesec možete dodati drugi zadatak. Na primjer, u prosincu zamolite čistačicu da očisti prozore. U siječnju ih zamolite da očiste pećnicu i tako tijekom cijele godine. Tako će stambeni prostor ostati čist, a energiju možete trošiti na stvari u kojima uživate.

Čišćenje podova

Pokušajte koristiti lopaticu za smeće i četku s dugim drškama kako biste izbjegli sagibanje. Lagani usisavač s dužom ručkom može vam pomoći da uz manje napora usošete dnevnu prašinu i prljavštinu između mjesečnih velikih čišćenja. Mopa na paru s dugom drškom eliminira potrebu za teškim mopom i kantom.



Black & Decker 9 u 1 parna mopa

Ovaj parni čistač jednostavan za korištenje brzo se pretvara u svestrani ručni parni čistač. Ubija 99.9% bakterija i klica.

bunnings.com.au



Sabco komplet s metlom i lopaticom s dugom drškom

Ovaj moderni set ima dugu ručku koja pomaže da se izbjegava sagibanje, s kompaktnim dizajnom za jednostavno spremanje.

mitre10.com.au



Electrolux Ergorapido

Ovaj štapni usisivač je lagan i snažan. Očistite bez zaustavljanja radi mijenjanja nastavaka s priloženom mlaznicom za više podova.

thegoodguys.com.au



Brisanje prašine

Brisanje prašine je lagana aktivnost koju možete raditi po kući kako biste zadržali osjećaj svježine. Statičke krpe za prašinu skupljaju više prašine od ostalih krpa i često imaju lagane, dugačke ručke na uvlačenje za teško dostupna mjesta. Pokušajte koristiti vlažnu krpu od mikrovlakana jer skuplja više prašine od suhe krpe. Svojim starim čarapama možete promijeniti namjenu tako da na ruku navučete čistu vlažnu čarapu. Da biste uklonili dlake kućnih ljubimaca, stavite gumenu rukavicu na jednu ruku, navlažite je vodom i zatim njome lagano pređite preko namještaja.

Čišćenje kupaoonice

Malo stalno održavanja kupaoonice čini tjedno čišćenje bržim. Isprobajte sredstvo za čišćenje u spreju bez sredstva za ribanje i mekanu gumu nakon tuširanja kako biste obrisali višak vode i uklonili talog od sapunice. Četka za ribanje s dugom drškom smanjit će potrebu za savijanjem i uvijanjem kako biste dosegli do nezgodnih mjesta. Držanje sredstva za čišćenje u spreju i četke s dugom drškom u blizini WC-a pomaže u redovitom održavanju čistoće.



Oates Soft Grip Raker

S mekanom ručkom za udobnost korisnika, ovaj brisač je idealan za čišćenje prozora, pločica i paravana za tuširanje.

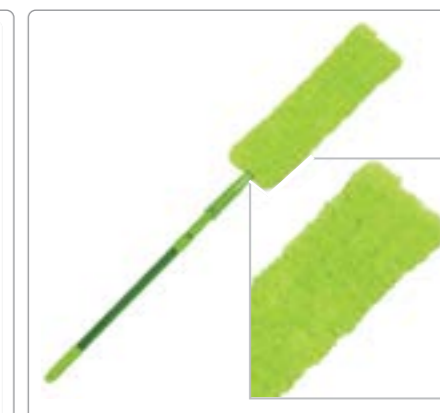
mitre10.com.au



Vileda Mop Bath Magic

Ova 'mopa' ima ručku za produžavanje radi smanjenja savijanja i rastezanja i okretnu glavu za čišćenje teških mjesta.

woolworths.com.au



Sabco Extension elektrostatička prašina

Ova elektrostatički nabijena glava za čišćenje prašina privlači prašinu poput magneta. Ručka se može produžiti za teško dostupna mjesta.

bigw.com.au



Podizanje stvari s poda

Lagani dohvatnik s dugom ručkom znači da možete zgrabiti predmete i podići ih s poda ili ih spustiti s visine.

Pokušajte koristiti podlogu za klečanje sa praktičnim okvirom koja će vam pružiti dodatnu potporu i udobnost ako morate kleknuti da nešto uzmete. Podstava vam štiti koljeno, a okvir će vam pomoći da se dignete. Umjesto da morate posegnuti prema dolje da biste uključili i isključili uređaje, možete instalirati strujnu ploču s daljinskim upravljačem kako biste smanjili savijanje i nespretno posezanje koje bi moglo uzrokovati naprezanje.



Pomoć za dohvaćanje dugom ručkom

Ovaj alat za podizanje i dohvaćanje savršen je za mnoge situacije. Rubovi hvatača vakuumskih čašica omogućuju čvrsto držanje s dosegom od 820 mm.

bunnings.com.au



Sklopivo sjedalo/klečalo

Idealan u vrtu, ovaj proizvod pruža udobnost i potporu. Sadrži posebno debelu pjenastu podlogu i čvrsti okvir.

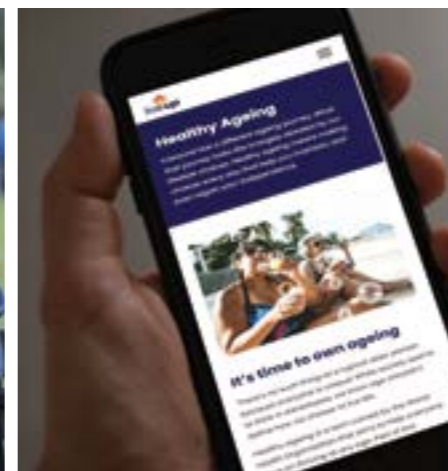
bunnings.com.au



Arlec utičnica s daljinskim upravljanjem

Ova utičnica s daljinskim upravljanjem jednostavna je za postavljanje i pomaže vam uključiti i isključiti uređaje bez saginjanja.

bunnings.com.au



Korištenje telefona ili mobitela

Sada postoji širok izbor telefona s velikim brojevima i kontrolama za pojačavanje glasnoće. Ako još uvijek ne možete vidjeti slušalicu, pokušajte upotrijebiti povećalo s ugrađenim svjetlom koje će vam pomoći da vidite.

Prilikom odabira pravog mobilnog telefona potrebno je uzeti u obzir nekoliko opcija i značajki, kao što su veličina zaslona, operativni sustav koji se koristi i ima li značajke pristupačnosti. Programi poput 'Siri' na Apple iPhoneu i 'Hey Google' na Android telefonima mogu se koristiti umjesto biranja ili traženja telefonskih brojeva. Na primjer, ako pokušavate nazvati svog prijatelja Harryja, kažete "Siri/Hey Google, nazovi Harryja". Spremite ime svake osobe u telefonske kontakte kako bi je program mogao pronaći.



Arlec 2 m bijeli produžni kabel s prstenom

Ovaj produžni kabel savršen je za napajanje tamo gdje vam je potrebno, s prstenastim utikačem za pomoć pri prekidanju veza.

bunnings.com.au



Vtech žičani telefon

Ovaj telefon ima handsfree zvučnik, veliki zaslon s pozadinskim osvjetljenjem, pojačivač glasnoće i kompatibilan je sa slušnim pomagalicama.

jbhifi.com.au



Uniden bežični telefon s poboljšanim vidom i zvukom

Ovaj bežični telefon ima veliki zaslon i gumb, integriranu telefonsku sekretaricu s usporenom reprodukcijom i iznimno glasnom.

jbhifi.com.au



Korištenje računala ili tableta

Postavljanje računala ili tableta tako da bude dostupno znači da ćete ga moći koristiti češće uz manje napora. Pokušajte postaviti stolnu svjetiljku kako biste osigurali jače osvjetljenje, ali pazite da svjetlo bude postavljeno ispod razine očiju kako biste smanjili odsjaj.

Provjerite podržava li vaše računalo veći zaslon kako biste ga lakše čitali. I Microsoft i Apple platforme nude niz ugrađenih značajki za poboljšanje zaslona. To uključuje sheme boja visokog kontrasta, veći standardni font i poboljšanu vidljivost pokazivača miša. Najnovija verzija sustava Microsoft Windows također ima ugrađeno povećalo za cijeli zaslon koje je usporedivo s mnogim namjenskim programima za povećanje zaslona.

Postoje zasebne tipkovnice za prijenosna računala koja imaju posebno velike tipke, kao i naljepnice za tipkovnicu koje poboljšavaju kontrast.



Najbolji savjet

Kako bi osigurali da je vaše računalo sigurno postavljeno, australska vlada i australski centar za kibernetičku sigurnost pružaju mnogo korisnih informacija koje će vam pomoći da ostanete sigurni na mreži. Posjetite njihovu web stranicu na www.cyber.gov.au za sve najnovije informacije.



U kuhinji

Pitanja za razmatranje:

Spremate li svakodnevne stvari na dohvat ruke na klupu ili pokraj peći?

Jesu li vam ormari i police nadohvat ruke? Morate li stajati na prstima, protezati se ili se spustiti na pod da biste dohvatili stvari? Obrišete li mjesto gdje se nešto prolilo čim se to dogodi?

Imate li instaliran ispravan alarm za dim?

Imate li aparat za gašenje požara i protupožarnu deku?





Plan

Napravite plan obroka za tjedan dana kako biste lakše pripremali zdrave obroke. To osigurava da imate prave sastojke pri ruci i smanjuje vjerojatnost propuštanja obroka. Možete kupiti nasjeckano smrznuto povrće i voće kako biste uvijek imali zdrave sastojke na zalihi. Probajte filozofiju kuhati jedanput jesti dvaput! Kuhanjem većih obroka i ponovnim korištenjem ili zamrzavanjem ostataka smanjujete broj potrebnog kuhanja obroka od nule.

Pripremite se

Pripremite prostor za kuhanje i postavite sastojke na stol prije nego počnete kuhati. Pokušajte sjesti za pripremu obroka kako biste smanjili napor za svoje tijelo i sačuvali energiju.

Tempo

Razmislite o tome da podijelite zadatak. Na primjer, pokušajte pripremiti meso ujutro, a povrće poslijepodne. Čišćenje u hodu ili dok se namirnice kuhaju znači da nećete imati veliki posao nakon jela. Pokušajte skuhati sve u jednom loncu koja smanjuju pranje posuđa. Kuhala za sporo kuhanje štede vrijeme, jednostavna su za korištenje, održavaju kuhinju hladnijom u toplijim mjesecima i troše manje energije.

Najbolji savjet

Sjedenje umjesto stajanja smanjuje vam osobnu potrošnju energije za 25 %. Razmislite koje kuhinjske poslove možete obavljati sjedeći kako biste energiju mogli trošiti radeći stvari u kojima uživate. Na primjer, možete pripremiti povrće za stolom.



Jednostavna rješenja

Nekoliko proizvoda jednostavnih za korištenje pomoći će vam u kuhinji. U nastavku možete vidjeti neke jednostavne prijedloge koji će vam pomoći u kuhinjskim zadacima i kuhanju.

Otvaranje staklenki i limenki

Širok raspon jeftinih otvarača za staklenke, boce i limenke smanjuje potrebu za korištenjem sile ili jako stiskanje, štiteći zglobove u rukama i zapešćima. Pokušajte staviti staklenku pod vruću vodu da proširite metal, prije nego što je osušite i upotrijebite opremu za otvaranje.



Otvarač za limenke jednim dodirrom

Ovaj automatski otvarač za limenke olakšava skidanje poklopca s limenke i ne ostavlja oštre rubove.

ilsau.com.au



Otvarač za konzerve Oxo Good Grips s mekom drškom

Ovaj otvarač za konzerve ima velike, mekane drške od santoprena otporne na klizanje i veliku ručku koja je iznimno jednostavna za korištenje.

bunnings.com.au



Otvarač za konzerve Brix Cankey povlačenjem prstena

Ovaj otvarač za konzerve je praktičan kuhinjski proizvod koji će vam pomoći da izbjegnute bolove u prstima i slomljene nokte.

doability.com.au

Otvaranje i zatvaranje slavina

Mnoge slavine s poprečnim šipkama zahtijevaju da ih uhvatite, držite i okrenete uz značajnu snagu. Jednostavan uređaj kao što je plastični okretač slavina ili čak zamjena starih slavina sa slavinama s polugom jednostavnim za korištenje, olakšava njihovo otvaranje i zatvaranje.

Sjeckanje ili rezanje hrane

Dugo držanje noža može postati neugodno ako je drška kratka ili tanka. Širok izbor kuhinjskog pribora napravljen je s neklizajućim ručkama koje se lako drže i olakšavaju držanje, smanjujući opterećenje na ruke. Ako vam je teško držati komad hrane na dasci za rezanje, možete upotrijebiti dasku s šiljcima i podlogu protiv klizanja kako biste spriječili pomicanje predmeta. Za vrhunsku jednostavnost pripreme hrane koristite električni procesor hrane s izmjenjivim oštricama koji će vam pomoći u miješanju, sjeckanju, ribanju ili blendanju pritiskom na gumb.

Dosezanje visokih i niskih ormara

Umjesto da se morate sagnuti i posegnuti u ormarić, pustite da vam police izađu u susret. Postoji mnogo jednostavnih umetaka za ormare koji olakšavaju pristup kutnim, visokim i niskim ormarićima ugradnjom police na izvlačenje ili spužtanje ili polica u stilu vrtuljka u kutnim ormarićima.



Okretač slavine

Ovaj okretač slavine pomaže vam da okrenete slavine pomoću oblikovanog plastičnog okretača koji stane na glavu slavine.

mobilityhq.com.au

Točenje vode iz grijača (kettle)

Neka kuhala za vodu su teška za držati, teška za podizati i puniti. Postoji nekoliko manjih, laganih verzija koje olakšavaju korištenje kuhala za vodu. Grijač vode pokušajte napuniti plastičnim vrčom, a postavite ga na okruglu bazu kako biste lakše točili bez podizanja.



Uccello grijač vode za lako nalijevanje i baza

Ova grijač vode i baza su ergonomični s glatkim izlivanjem, stabilnom neklizajućom bazom i lako čitljivom razinom vode.

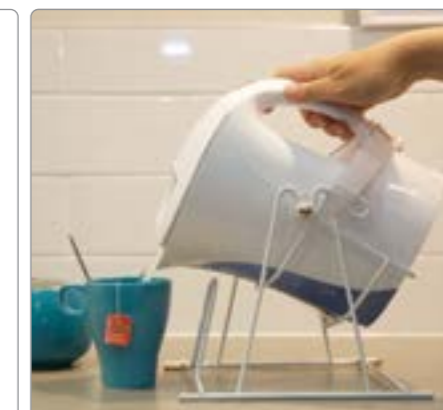
doability.com.au



1.7L Bežični grijač za vodu

Popijte šalicu čaja, kave ili bilo kojeg toplog napitka pomoću ovog višesmjernog kuhala za vodu, jednostavnog za korištenje, bez kabela.

kmart.com.au



Bežična baza za grijač vode (kettle)

Podloga za nagibanje kuhala za vodu koja odgovara većini bežičnih kuhala za vodu. Ovaj inovativni dizajn čini sipanje iz kuhala za vodu sigurnim i lakim.

ilsau.com.au



Dycem sidrene prostirke

Ovi jastučići za sidrenje izrađeni su od učinkovitog protukliznog materijala za prijanjanje na površine poput radnih ploča, pladnjeva i stolova.

ilsau.com.au



Etac ploča za pripremu hrane

Ova višenamjenska daska za rezanje hrane čini sjeckanje, mućenje, ribanje i guljenje mnogo lakšim, tako da su ti zadaci sigurniji.

bettercaremarket.com.au



Sunbeam multiprocesor 355 W

Ovaj višenamjenski blender lako usitnjava gustu hranu. Pet postavki brzine omogućuju podešavanje kako biste dobili pravu konzistenciju.

thegoodguys.com.au



Practa Solutions Kromirani vrtuljak za kutne ormariće

Iskoristite neiskorišten prostor za pohranu u kutnim ormarićima. Za ormare visine 60-90 cm. Nosivost do 5 kg po košari. Jednostavan za postavljanje.

bunnings.com.au



Rev-A-Shelf dizalo za aparate s laganim zatvaranjem i policom

Ova dovitljiva površina na izvlačenje pomaže pri korištenju teških uređaja (do 30 kg) ili sjeckanju povrća i postaje nevidljiva kad je gurnete.

bunnings.com.au



Kromirana košara na izvlačenje Practa 450 mm

Ova žičana košara pomaže vam da vidite što je unutra, čak i visoko. Idealno za povećanje kapaciteta za pohranu u kuhinjskim elementima.

bunnings.com.au

Posude koje se podižu

Pokušajte napuniti prazne lonce plastičnim vrčem i razmislite o kupnji lonaca s dvije ručke kako biste ih lakše nosili. Koristite posude za kuhanje na pari koji se dižu iz postojećih lonaca nakon što je hrana kuhana, tako da možete ostaviti lonac s vodom da se ohladi i isprazniti ga kasnije.



Posuda za umetanje za kuhanje na pari

Ovaj posuda za kuhanje na pari s dvije ručke pomaže u prenošenju kuhane hrane na tanjur bez dodirivanja vrele tave.

kmart.com.au

Okretanje prekidača na kuhlalu

Brojčanike na štednjaku može postati teško okretati ili se brojevi istroše, pa ih je teško vidjeti. Korištenje kontrastnih točaka osjetljivih na dodire može vam pomoći da vidite i osjetite kada je kotačić uključen, isključen ili na odgovarajućoj temperaturi. Također možete kupiti praktične okretnike za štednjak koji će vam pomoći da okrenete brojčanike.



Točkice s kvržicama

Ove točkice vam pomažu da vidite i postavite brojčanike u kuhinji, kao i po kući.

shop.visionaustralia.org



Taktilni mjerač vremena za slabovidne

Ovaj veliki podebljani mjerač vremena ima velike brojeve i glasno zvono koje olakšava pripremu hrane.

shop.visionaustralia.org



Korištenje mjerača vremena kuhanja

Koristite mjerač vremena kako biste spriječili prekuhanje obroka. Uređaji za automatsko isključivanje mogu se postaviti na plinske i električne štednjake kako bi se isključili ako se štednjak slučajno ostavi uključen (ova vrsta sigurnosne značajke mora biti profesionalno instalirana).



Etac Uni Turner

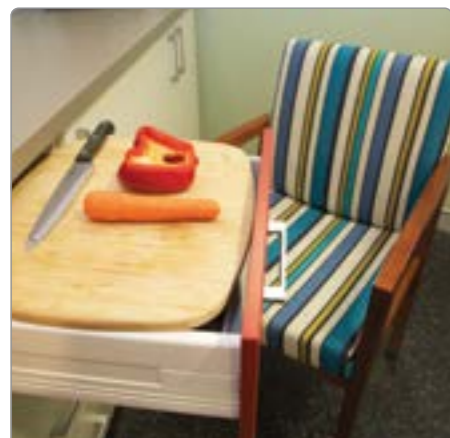
Ovaj okretač brojčanika dizajniran je kako bi osigurao da dobro uhvatite ručke, gumbe i prekidače za svjetlo.

easycareaustralia.com.au





Jednostavne preinake u kuhinji



Napravite dodatni prostor za klupu postavljanjem daske za rezanje na čvrstu otvorenu ladicu.



Ugradite podesive, izvlačne, zakretne ili okretne police u stilu vrtuljka.



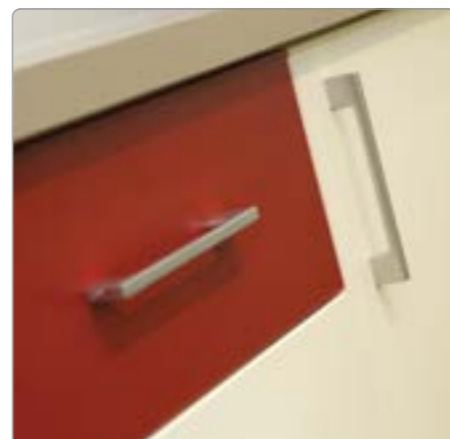
Ugradite perilicu posuđa s ladicama na izvlačenje.



Postavite stolić na izvlačenje ispod mikrovalne pećnice ili friteze kako biste dobili površinu otpornu na toplinu.



Ugradite zidnu pećnicu s bočnim otvaranjem vrata umjesto podne ili niske pećnice.



Zamijenite kvake ormara i ladicu ručkama u obliku slova D koje se lako otvaraju.



U kupaonici

Pitanja za razmatranje:

Imate li neklizajući pod u kupaonici?

Imate li neklizajuću podlogu u tušu ili kadi?

Imate li rukohvate pored WC-a, tuša i kade?

Koristite li okvir vrata, držač za ručnike ili drugu opremu za kupaonicu kao potporu?

Imate li senzorsko noćno svjetlo koje se može uključiti u struju?

Možete li noću ostaviti upaljeno svjetlo kako biste lakše vidjeli put do i iz kupaonice?

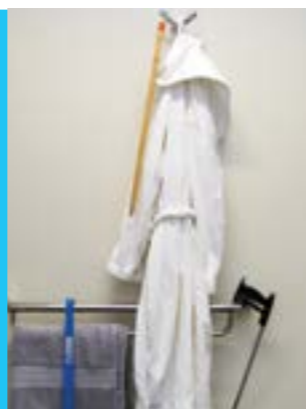
Imate li termostat za kontrolu temperature vode?





Najbolji savjet

Pokušajte koristiti frotirasti ogrtač kako biste osušili tijelo i sjeli da osušite noge.



Plan

Skupite predmete za isti zadatak kako biste imali sve što vam je potrebno. Pokušajte položiti ručnik, odjeću i sve potrebne proizvode pored sebe na stolicu ili suhu površinu. Čvrsta stolica u kupaonici za brisanje nakon tuširanja i odijevanja smanjuje napor i omogućuje vam da ne žurite.

Pripremite se

Proizvodi s dugim drškama olakšavaju dohvat donjeg dijela tijela, leđa i kose, dok ogledalo s povećalom olakšava brijanje ili šminkanje. Pjenaste cijevi ili neklizajuće ručke olakšavaju držanje i manevriranje. Pokušajte upotrijebiti stiskalicu kako biste lakše nanijeli pastu za zube na četkicu.

Tempo

Sjedeći položaj štedi vam puno energije i olakšava dohvat potkoljenica i stopala. Pokušajte prvo oprati gornji dio tijela, a zatim donji dio tijela koristeći proizvode s dugim drškama koji će vam pomoći.

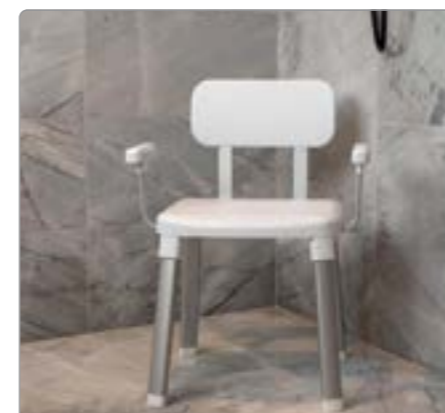


Jednostavna rješenja

Nekoliko jednostavnih proizvoda olakšat će osnovne svakodnevne poslove u kupaonici. U nastavku možete vidjeti neke prijedloge koji će vam pomoći u kupaonici.

Pranje i sušenje nogu i prstiju

Korištenje četki, spužvi i podložaka za nožne prste s dugim drškama smanjuje potrebu za saginjanjem kako biste dohvatili stopala. Na ručnike sašijte omče ili mekane ručke koje će vam pomoći da uhvatite ručnik kada sušite stopala i leđa. Za sušenje stopala i prstiju na nogama koristite čistu, suhu napravu s dugom drškom. Alternativno, omotajte ručnik oko štapića za obuvanje s dugom drškom.



Deluxe stolica za tuširanje

Ova stolica je podesiva po visini i ima veliki udoban prostor za sjedenje, čvrst okvir i neklizajuće noge.

bunnings.com.au



Kutna šipka za tuširanje s okomitom šinom

Ako se ispravno postavi, ovaj rukohvat premašuje australske standarde i čini korištenje tuša sigurnijim.

bunnings.com.au



Sklopivo zidno sjedalo za tuš

Ovo praktično sjedalo pomaže vam da se samostalno tuširate, a zatim se sklapa u uspravan položaj kada nije u upotrebi.

bunnings.com.au



Obuvanje čarapa i cipela

Pokušajte sjesti da se osušite i obučete koriste stolac za noge koji će vam pomoći da dohvatite stopala. Ako vam je teško dohvatiti stopala, korištenje opreme s dugom ručkom kao što su žlice za cipele, pomagala za čarape ili štapići za presvlačenje to može znatno olakšati. Možda biste željeli razmisliti o cipelama s čičak trakama ili elastičnim vezicama umjesto da morate vezati vezice.



Korištenje patentnih zatvarača, dugmadi i kopči

Ako vam je povlačenje patentnih zatvarača ili zakopčavanje gumba nezgodno, pokušajte umjesto toga upotrijebiti kukicu za gumb ili omču za izvlačenje patentnog zatvarača. To također može pomoći da se patentni zatvarači zakače kao petlja preko gornjeg gumba. Obavezno najprije obucite slabu ili bolnu ruku ili nogu da smanjite nelagodu.



ETAC češalj za uljepšavanje

Ovaj dulji češalj pomaže ako imate problema s doseganjem. Ručka je zakrivljena kako bi se osigurala udobnost i kontrola.

easycareaustralia.com.au



Brix Tubemaster za istiskivanje paste za zube

Dizajniran za istiskivanje paste za zube iz tube. Izrađen od kvalitetne plastike bez oštrih rubova.

kitchenware.com.au



Medalist protuklizna ljepljiva traka

Ova traka osigurava prianjanje čak i u mokrim uvjetima. Idealno za korištenje na stepenicama, rampama, ulazima i izlazima.

mitre10.com.au



Barelli protuklizna gumena prostirka za kupanje

Ova neklizajuća prostirka za kupanje koja se može prati u perilici pomoći će vam da izbjegnute potencijalna poskliznuća ili nezgode u kupaonici.

bunnings.com.au



Spužva za kupanje s dugom drškom

Ova spužva vam pomaže da dohvatite noge, stopala i leđa prilikom kupanja, posebno za osobe s ograničenom pokretljivošću.

agedcareandmedical.com.au



Podloška za prste s dugom drškom

Dugačka ručka pomaže vam da dohvatite stopala bilo da sjedite ili stojite, a da se ne morate saginjati.

bettercaremarket.com.au



Rezanje noktiju

Usisni kliperi za nokte sami se drže na mjestu kako bi rezanje jednom rukom bilo lakše. Modificirane velike škariće za nokte također će vam pomoći da vidite što radite.

Uzimanje lijekova

Organizatore lijekova možete pronaći u mjesnoj ljekarni. Većina organizatora može primiti do četiri tablete za svaki dan. Razgovarajte sa mjesnim ljekarnikom o drobilicama ili razdjelnicima tableta koji će vam pomoći da uzmete točnu dozu kako biste se osjećali najbolje. Postoje i proizvodi koji vam pomažu da držite oko otvorenim kako biste olakšali stavljanje kapi za oči. Još jedan zgodan alat koji treba razmotriti je alarm za podsjetnik na tablete. Možete ga namjestiti na svom mobilnom telefonu ili ostaviti alarm pored organizatora tableta.



Okretno ogledalo s povećalom Trensium

Ovo dvostrano ogledalo ima obično ogledalo i ogledalo s povećalom idealno za brijanje ili šminkanje.

ikea.com.au



Slavine za vodu s polugom

Ugradnja slavina s polugom izvrsna je alternativa tradicionalnim uvojnim slavinama, osobito ako vam je slaba snaga ruke.

bunnings.com.au



Jednostavne izmjene u kupaonici:

- Ugradite slavine s polugom kako biste olakšali otvaranje i zatvaranje slavina.
- Postavite ručnu podesivu glavu tuša za pranje leđa i stopala.
- Pokušajte koristiti sjedalicu za tuš kako biste olakšali pranje.
- Postavite protuklizno ljepilo na pod kupaonice i unutar kade i tuša.
- Priključite senzorsko noćno svjetlo koje će vam pomoći da vidite put do i iz kupaonice.



Dorking Pomoć za čarape

Jednostavan uređaj koji će vam pomoći da navučete dugu ili kratku čarapu, posebno ako je sagibanje i dohvatanje teško.

mobilityhq.com.au



Hush Puppies Muške cipele

Ova široka cipela s čičak kopčom ima specijaliziranu apsorpciju udaraca kako bi vam stopala bila opuštena.

caringclothing.com.au



Aidapt žlica za cipele s dugom drškom

Idealan za pomoć pri obuvanju cipela kada je savijanje, posezanje i hvatanje teško.

bettercaremarket.com.au



Ženske cipele Propet Olivia

Ova cipela koja se lako navlači prilagođena je ortotici i ima podesive trake i dvostruke umetke koji se mogu ukloniti. Idealno za probleme sa stopalima.

athletesfoot.com.au



Kukica za gumb i izvlačak patentnog zatvarača

Ovaj alat ima završetak u obliku dijamanta za hvatanje i uvlačenje gumba i završetak s kukicom za zatvarač.

superpharmacyplus.com.au



Štapić za presvlačenje

To pomaže pri oblačenju i skidanju odjeće. Ima dvostruku žičanu kuku i gumenu vrh na svakom kraju.

ilsau.com.au



U praonici rublja

Pitanja za razmatranje:

Imate li ravan pristup od praonice rublja do vanjskog konopca za odjeću?

Imate li čvrstu stolicu ili stol postavljen pokraj konopa za rublje na koji možete staviti košaru za rublje?

Imate li u svom domu mjesta za ostaviti prozračivač za odjeću gdje se nećete spotaknuti?

Imate li pregaču s velikim prednjim džepom za nošenje i pospremanje štipaljki?



Najbolji savjet

Vješanje mokrih košulja i majica da se osuše na vješalicu smanjuje potrebu za glačanjem nakon što se osuše.



Plan

Smanjite opterećenje poslom kupnjom odjeće koju nije potrebno glačati. Držite prašak ili tekućinu za pranje pokraj stroja i kupujte ih u malim posudama kako biste olakšali teret podizanja.

Pripremite se

Držite dasku za glačanje na pristupačnom mjestu kako biste smanjili nepotrebno hodanje. Ako peglu napunite malom količinom vode, možete smanjiti težinu koju podižete. Korištenje funkcije pare ili lagano vlaženje odjeće također olakšava glačanje.

Tempo

Vadite odjeću iz stroja komad po komad kako biste smanjili težinu koju dižete. Podijelite glačanje na izvedive dijelove od 20 do 30 minuta i odmorite se svakih 5 do 10 minuta kako biste sačuvali energiju. Pokušajte koristiti kolica za prijevoz malih količina do konopa za rublje. Korištenje sušilice umjesto konopca za sušenje eliminira potrebu za vješanjem odjeće da se osuši i može smanjiti glačanje.

Položaj tijela

Stavite košaru za pranje na stolicu kako se ne biste morali više puta saginjati. Kada sjedite i glačate, koristite stolac s naslonom za oslonac. Kako bi se izbjeglo uvijanje tijela, okretno sjedalo olakšava dohvat stvari. Pobrinite se da dasku za glačanje postavite na pravu visinu za sebe. Lakat bi vam trebao biti u ravnini s vrhom ručke željeza.



Jednostavna rješenja

Nekoliko jednostavnih proizvoda olakšava obavljanje zadataka pranja rublja. U nastavku možete vidjeti neke prijedloge koji će vam pomoći u pranju rublja.

Nošenje rublja

Kolica za košaru za pranje znači da ne morate nositi teške košare do i od praonice i da se ne morate saginjati da biste rublje objesili. Odjeću možete također objesiti na sušilo kako biste smanjili broj koraka koje pravite.



Vješanje opranog rublja

Ako je moguće, prilagodite uže za rublje svojoj visini. Možete postaviti malu stabilnu stolicu ili stol u blizini konopa za rublje i postaviti košaru za pranje na njega ako ne koristite kolica. Vješanje odjeće na vješalice ako je kvačice teško koristiti, smanjuje vrijeme koje provodite u hodanju okolo i unošenju rublja. Koristite prilagođene kvačice koje smanjuju pritisak potreban za njihovo otvaranje i imaju veliki gumeni protuklizni rstisak.



Hills Premium kolica za rublje za pranje

Lagana, ali čvrsta, ova sušilo kolica drže većinu vrsta košara i pomažu vam u jednostavnom transportu rublja.

mitre10.com.au



Sunfresh sklopiva kolica za rublje

Oslobodite se pranja rublja s ovim kolicima koja podižu rublje na dostupnu visinu.

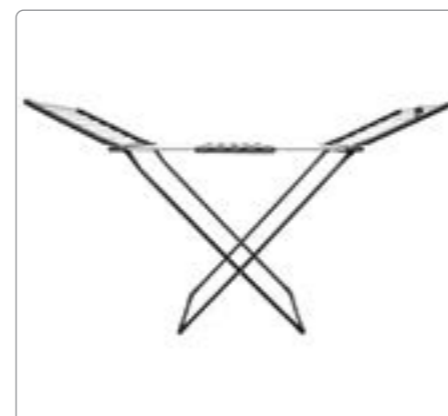
bunnings.com.au



Sunfresh 12 sušilo za rublje

Ovo sušilo je od laganog aluminijskog i ima protuklizne nožice, bravu za odlaganje i vješalicu na tračnicama za osjetljive predmete.

bunnings.com.au



Hills 18 m Premium sušilo koje se otvara

Osušite rublje na ovom sušilu izrađenom od izdržljivog čelika obloženog plastikom. Sklapa za jednostavno spremanje.

mitre10.com.au



Žičane kvačice od nehrđajućeg čelika koji se lako stiskaju

Ove kvačice su idealne za osobe s bolnim zglobovima. Lagana opruga pomaže pri otvaranju i zatvaranju.

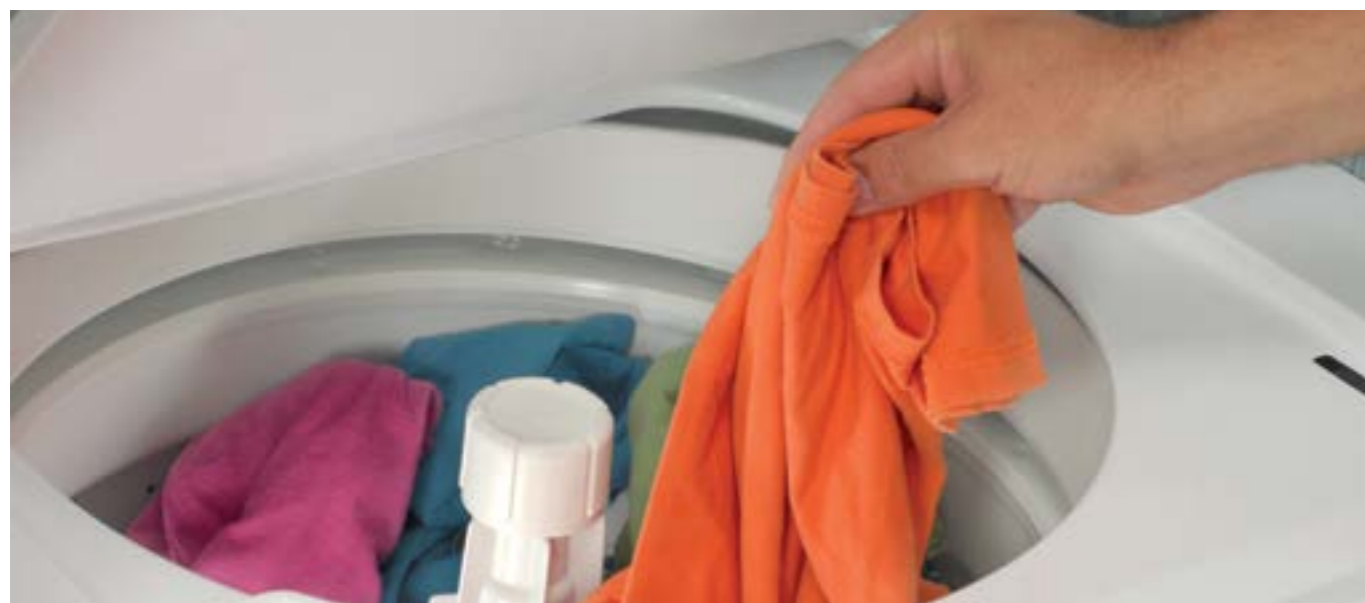
biome.com.au



Ezy Storage štipaljke za odjeću s mekim stiskanjem

Ove izdržljive, UV-otporne, ergonomski dizajnirane, neklizajuće kvačice čine pranje bez nepotrebne gnjavaže.

bunnings.com.au



Korištenje perilice rublja

Podignite perilicu s prednjim punjenjem do visine struka ili postavite postolje za perilicu. Ako je brojčanike teško okretati ili su brojke teško vidljive, upotrijebite kontrastne točkice koje će vam pomoći da vidite i osjetite kada je kotačić uključen, isključen ili postavljen na pravi program pranja. Također možete kupiti praktične okretače brojčanika koji će vam pomoći.

Peglanje

Presavijte odjeću dok je skidate s konopca kako biste smanjili glačanje. Razmislite o kupnji odjeće koju nije potrebno glačati.



Daytek Porta-Line sklopivo sušilo za odjeću

Ova kompaktna unutarnja/ vanjska sušilica ima 25 metara prostora za sušenje, s četiri rupe za vješalice i mrežom za sušenje osjetljivog rublja.

mitre10.com.au



Sunbeam EasyGlide glačalo

Ploha za glačanje s kanalima za izbacivanje pare znači manje glačanja. Ako zaboravite, pegla se automatski isključuje.

target.com.au



Unilux postolje za pranje rublja s bravom

Postolje vam podiže perilicu ili sušilicu na bolju radnu visinu prilikom stavljanja ili vađenja rublja.

thegoodguys.com.au



U dnevnom boravku

Pitanja za razmatranje:

Je li vam pod osloboden neredaa?

Stvaraju li tepisi opasnost od spoticanja?

Ne čujete li TV?

Je li vam teško čuti razgovor na zabavama?

Smatrate li da vam pozadinska buka otežava čuti?

Je li vam je teško koristiti daljinski upravljač za TV?

Je li TV-om komplicirano upravljati?

Koristite li krupni tekst kao pomoć pri čitanju na računalu?

Smatrate li da su veći gumbi i tekst na tipkovnicama i telefonima lakši za korištenje?





Najbolji savjet

Pomoćni proizvodi kao što su povećala, pojačala i jaka rasvjeta mogu vam pomoći da ostanete u kontaktu s prijateljima i obitelji, pretražujete internet, opustite se uz knjigu i uživajte u svojim omiljenim TV emisijama.

Plan

Namjestite stolicu tako da vam odgovara dubina i visina sjedala. Ako sjedite ovdje da čitate, postavite svjetlo tako da osvjetljava stranicu, ali da vam ne svijetli u oči. Ako sjedite ovdje da biste gledali televiziju, pobrinite se da su vam glava i vrat u udobnom, neutralnom položaju i da lako možete dohvatiti bitne predmete poput daljinskog upravljača i uputa. Pokušajte postaviti stolić sa strane tako da možete sigurno doći do pića i grickalica.

Pripremite se

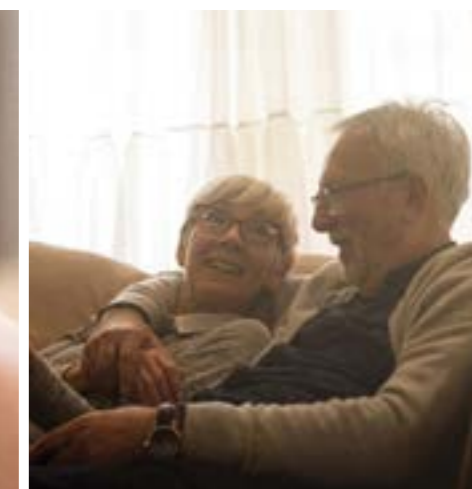
Postavite stolicu koju radije koristite kada radite ili pišete tako da prirodno svjetlo s prozora bude iza vas kako biste smanjili odsjaj. Ako koristite igle ili pribadače svjetle boje, učinite predmete vidljivijima tako što ćete obložiti stol ili pladanj na krilu crnom neklizajućom podlogom kako biste stvorili kontrast.

Tempo

Održavanje stimulacije mozga ključno je za ispunjen i zdrav život. Nikada nije prerano ili prekasno za početi, jer se moždana tvar može poboljšati i zaštititi u bilo kojoj dobi poboljšanjem zdravlja srca, tjelesnom aktivnošću, bavljenjem mentalnim izazovima, zdravom prehranom i uživanjem u društvenim aktivnostima.

Položaj tijela

Nismo stvoreni da dugo sjedimo na stolici. Poduprt, opušten položaj sprječava statičku kontrakciju mišića koja može uzrokovati bol i ukočenost zbog nakupljanja toksina i nedostatka opskrbe mišića kisikom. Dok sjedite, protok krvi je spor, što negativno utječe na zdravlje srca, rad mozga i mišića na bokovima i leđima. Važno je imati stolicu i radni stol koji su postavljeni za vas, ali redovito stajanje i kretanje ključno je za održavanje zdravlja i dobrobiti.



Jednostavna rješenja

Nekoliko jednostavnih proizvoda pomoći će vam da se opustite i uživajte u dnevnoj sobi. Dolje možete vidjeti neke prijedloge koji će vam pomoći za postavu u salonu.

Korištenje daljinskog upravljača za TV

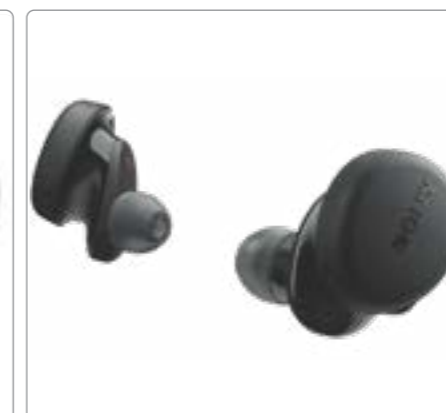
Niz pojednostavljenih televizijskih daljinskih upravljača s velikim gumbima radi s bilo kojim televizorom koji već ima infracrveni daljinski upravljač. Korištenje ovih vrsta TV daljinskih upravljača i isprobavanje slušalica spojenih na TV može olakšati gledanje i slušanje omiljenih emisija.



NuraLoop slušalice

Nura tehnologija mjeri vaš jedinstveni sluh, a zatim prilagođava zvuk posebno vama i vašim ušima.

nuraphone.com



Sony True Wireless In-Ear slušalice

Kompaktne vodootporne slušalice s visokokvalitetnim zvukom i iznimnim trajanjem baterije.

thegoodguys.com.au



LP TV daljinski upravljač za jednostavno učenje

Pojednostavljen daljinski upravljač za televizor koji se može koristiti s televizorima koji imaju postojeći infracrveni daljinski upravljač.

shop.visionaustralia.org

Gledanje i držanje rukotvorina i igara

Vision Australia ima internetsku trgovinu koja prodaje niz artikala koji vam pomažu vidjeti male rukotvorine i igle. Postoje igraće karte standardne veličine koje imaju velike simbole i brojeve ili možete kupiti veće igraće karte. Različiti držači za igraće karte smanjuju vam napor ruku i zapešća tijekom dugih igara.



Philips bežične TV slušalice

Bežične slušalice s pogonom zvučnika za zvuk visokih performansi i FM bežični prijenos koji može proći kroz zidove.

www.bunnings.com.au



Igle za samudijevanje konca

Olakšajte korištenje šivaćeg stroja s ovim iglama za samouvlačenje konca dizajniranim za vaš stroj.

shop.visionaustralia.org



Igle za samudijevanje konca

Stavite konac preko V oblika na vrh igle, a zatim ga povucite prema dolje da uvučete konac.

shop.visionaustralia.org



Korbond komplet igala za udijevanje

Ovaj set igala s unaprijed ubačenim koncem olakšava šivanje bez muke s uvlačenjem konca u malu iglu.

woolworths.com.au



Držanje i čitanje knjiga

Vrat, ruke i zapešća mogu se umoriti dok čitate. Jednostavan stalak za knjige može ublažiti napor i omogućiti vam da sjedite bliže knjizi. Mnoge knjige, dnevnici i kalendari sada se tiskaju velikim slovima kako bi ih se lakše čitalo. Lokalne knjižnice i knjižare također imaju dostupne knjige velikog tiska. Kindle eReaders imaju značajke pristupačnosti kao što su veći font, veći kontrast, funkcija govornog teksta i reproduciraju audio knjige umjesto vas.



Handsfree postolje za knjige

Jastuk će se oblikovati tako da može sjediti pod bilo kojim kutom na bilo kojoj površini koja može nositi knjige, stolove, prijenosna računala, časopise itd.

thebookseat.com.au



Opti Large Index karte za igranje

Igraće karte standardne veličine s velikim tiskanim brojevima i simbolima čine igru dostupnom svima.

shop.visionaustralia.org



Jumbo igraće karte

Bolje od običnih karata jer ih je lakše držati, vidjeti i čitati s većim ikonama boja i brojevima.

superpharmacyplus.com.au



Set od 2 Aidapt držača za igraće karte

Mogu se staviti na stol ili držati u ruci, drže do 15 karata i olakšavaju igranje.

superpharmacyplus.com.au



U spavaćoj sobi

Pitanja za razmatranje:

Imate li osobni alarm za hitne slučajeve?

Imate li plan ako se tijekom noći ne osjećate dobro?

Sjedate li na rub kreveta, protežete li se i pomičete li noge kako biste probudili tijelo i um prije nego što ustanete i započnete dan?

Imate li noćnu lampu koja se aktivira dodirrom ili glasom?

Imate li dovoljno svjetla da vidite svoj put?

Koristite li kopče ili držače za kabele na noćnom ormariću kako bi kabele i prekidači bili lako dostupni?



Najbolji savjet

Najvažnije je održavati redovite sate spavanja. Pokušajte ići u krevet otprilike u isto vrijeme svake večeri i ustati iz kreveta otprilike u isto vrijeme svako jutro. U tome vam može pomoći budilica. Izbjegavajte spavanje, čak i ako ste se loše naspavali i još uvijek se osjećate umorno.



Plan

Postavite svoju spavaću sobu tako da imate stabilan noćni ormarić na kojem možete držati svjetiljku kojoj je lako pristupiti. Pobrinite se da na putu između vašeg kreveta i vrata nema nereda i da je jednostavan za kretanje.

Pripremite se

Jorgani su lakši su od deka i mogu olakšati mijenjanje posteljine. Neke posteljine sada dolaze s etiketama koje vam pomažu da vidite gdje je gornji i donji dio, kao i praktične petlje koje im pomažu da ostanu na mjestu.

Tempo

Kako biste se razbudili i osjećali svježije, uživajte u sunčevoj svjetlosti rano ujutro i tijekom dana. Vježbanje rano ujutro i vani također poboljšava noćni san.

Položaj tijela

Visina madraca je najbolja za vas kada vam je gornji točno dio ispod koljena. Trebali biste moći staviti stopala ravno na pod s koljenima savijenim pod kutom od 90 stupnjeva kako biste lakše legli i ustali iz kreveta. Pokušajte preurediti garderobu tako da svakodnevne stvari budu na dostupnoj visini za brzo i jednostavno odijevanje.



Philips alarm s velikim zaslonom

Ovaj radio sa satom ima digitalni FM tuner s 10 unaprijed postavljenih postavki i velikim zaslonom te ugrađenim napajanjem. Dva unaprijed postavljena alarma. Probudite se uz radio ili zujalicu.

thegoodguys.com.au



Jednostavna rješenja

Mijenjanje posteljine

Ako vam je krevet prenizak (ispod visine koljena), pokušajte ga podići pomoću podizača kreveta, dužih nogu ili kotačića kako biste lakše mijenjali posteljinu.

Ako je krevet na kotačićima, pomoću koljena pomaknite krevet od zida. Također možete trajno postaviti krevet dalje od zida ako nema kotačiće.

Pokušajte složiti plahte tako da se mogu rasklopiti preko kreveta, umjesto da ih istresate. Postavite stolicu ili klupu na kraj kreveta tako da se deke mogu lako odmotati u krevet.

Umjesto podizanja madraca, kleknite pokraj kreveta i gurnite podlakticu ispod njega kako biste ugurali posteljinu. Samo ravnu plahtu ugurajte u dno kreveta kako biste lakše ulazili i izlazili.



Crna noga kreveta 'Move It'

Ove snažne i čvrste noge za krevet idealne su za korištenje na tepihu budući da kotač ima malu silu guranja.

bunnings.com.au

Mogućnost viđenja noću

Priključite senzorsko noćno svjetlo koje će vas voditi na putu do i od WC-a i ostavite upaljeno svjetlo u kupaonici kako biste lakše vidjeli.

Spavanje

Pokušajte ne koristiti uređaje s 'plavim svjetlom' poput pametnih telefona, tableta ili računala ili se izlagati drugom jakom svjetlu 1 - 2 sata prije spavanja kako biste pripremili mozak i tijelo za spavanje.

Nastojte ići u krevet i probuditi se u isto vrijeme svaki dan (uključujući i vikende) kako biste podržali prirodni ritam spavanja svog tijela.

Poštujte svoju sklonost ranijem ili kasnijem odlasku u krevet kada razmišljate koje je najbolje vrijeme za vas. Ograničite dnevno drijemanje na 20 minuta i nemojte drijemati kasnije tijekom dana. Najbolje vrijeme za drijemanje je 13 - 13:30 ako rano ustajete ili 14:30 - 15:00 ako kasno ustajete.



Twin Pack Arlec Mini Q-Shaped Auto Night

Ova noćna svjetla su idealna za spavaće sobe, hodnike, stepenice i kupaonice, s funkcijom automatskog uključivanja i isključivanja.

bunnings.com.au



Izvan kuće

Pitanja za razmatranje:

Nosite li cipele koje vam dobro pristaju s niskom petom i neklizajućim potplatom?

Imate li čvrste, pravilno postavljene rukohvate uz stepenice i na ulazima u kuću?

Možete li jasno vidjeti rubove svojih vanjskih stepenica?

Imaju li stepenice protukliznu površinu?

Koristite li napravu za okretanje ključeva? Može li vam ovo olakšati otključavanje vrata?



Najbolji savjet

Vanjska rasvjeta s jakim svjetlom kod ulaza u kuću i duž staza koji reagira na pokret povećava sigurnost i vidljivost noću.

Plan

Kada odlučujete što ćete posaditi u vrtu, odaberite domaće biljke koje ne zahtijevaju stalno održavanje i razmislite o instaliranju sustava za navodnjavanje. Hidroponski vrtovi smanjuju potrebu za zalijevanjem ili kopanjem koje je teško. Planirajte ugradnju sustava koturnika za podešavanje visine visećih košara.

Pripremite se

Pripremite tijelo za rad u vrtu nekim blagim vježbama zagrijavanja i laganog istezanja. Pobrinite se da vidite kuda idete tako što ćete ugraditi jaku žarulju kako biste povlačili svjetlo u tamnim prostorima.

Tempo

Postavite zalijevanje na tajmer kako biste smanjili potrebu za povlačenjem crijeva ili podizanjem teške kante za zalijevanje. Razmislite o tome da vrt pretvorite u 'vrt bez kopanja' napravljen od organskog materijala, komposta, novina i sijena lucerke.

Položaj tijela

Koračanje unatrag i naprijed kada koristite pljevilicu ili motiku sigurnije je od posezanja i guranja rukama i leđima. Postavite vrtna skladišta tako da vam sve bude na dohvat ruke (u visini od struka do ramena) kako se ne biste morali saginjati ili stajati na prstima.



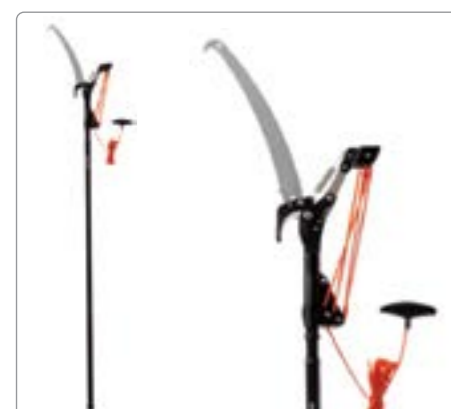
Jednostavna rješenja

Nekoliko jednostavnih proizvoda pomoći će vam da uživate kada izađete vani i u vrt. U nastavku možete vidjeti neke prijedloge koji će vam pomoći izvan kuće.



Korištenje ključeva i brava na vratima

Zamjena malih zasuna ili ručki na ormarićima, ladicama i vratima s polugom ili ručkom u obliku slova D olakšava njihovo otvaranje i zatvaranje. Pokušajte staviti magnetski zasun na prednja i stražnja vrata da stoje otvorena dok ulazite i izlazite iz kuće.



Fiskars PowerGearX rezač za obrezivanje stabala

Ova škara za obrezivanje drveće idealna su za sigurno doseganje i rezanje visokih grana dok su obje noge na tlu.

bunnings.com.au



Duga drvena drška Cyclone Dutch Hoe

Ova motika s dugom ručkom bolja je za držanje i kontrolu te iznimno duga drvena ručka omogućuje doseg do visine.

bunnings.com.au



Fiskars PowerGear II škare za živicu

Ove škare s dugom ručkom idealne su za šišanje živice s laganim i izdržljivim FiberComp™ ručkama.

mitre10.com.au



KeySmart organizator ključeva

Ovaj organizator ključeva pomaže osobama sa smanjenom funkcijom ruku ili stiska da lakše okrenu ključ u vratima.

bunnings.com.au



Zaustavnik vrata s magnetskom kuglom

Izrađen od aluminija za zrakoplove. Visokokvalitetni graničnik za vrata koji sprječava da vrata i ručke ostave trag na zidovima i drži vam vrata otvorenima.

bunnings.com.au



Holman ergonomska drška za slavinu

Okrugli vanjski rub lako se drži i pomaže pri okretanju slavina koje je teško otvoriti ili zatvoriti.

bunnings.com.au

Vrtnarstvo

Korištenje vrtnih alata s ergonomskim dugim drškama kao što su škare, rezači i lopatice te postavljanje uzdignutih vrtnih gredica smanjuje opterećenje zglobova, potrebu za saginjanjem ili spuštanjem nisko. Pokušajte koristiti vrtnarska kolica i stolac s daskom za klečanje kako biste alate koji su vam potrebni mogli držati uz sebe i udobno sjediti ili klečati dok obavljate vrtnarske poslove.



Bijela okrugla kolica za lonce

Ova kolica za lonce pomažu vam smanjiti teško podizanje tako da možete jednostavno i sigurno premještati biljke u loncima.

bunnings.com.au



Proizvodi za fontanu Povišena vrtna gredica

Ova povišena vrtna gredica čini sadnju cvijeća, začinskog bilja i povrća tako praktičnom s odvojivim nogama za različite visine.

bunnings.com.au



Sherlock kvrtna olica

Prikladna za kućnog vrtnara, ova su kolica idealna za prijevoz mješavine za sadnju, malč, žardinjere ili otpad.

bunnings.com.au



Održavanje kuće

Pokušajte smanjiti poslove održavanja kuće jednostavnim trikovima poput postavljanja zaštite za oluke kako biste spriječili skupljanje lišća.

Ako glava tuša ima ograničen protok, to može biti zbog nakupljanja minerala. Pričvrstite plastičnu vrećicu napunjenu octom preko glave tuša i ostavite preko noći da se nakupina otopi.

Još jedan sjajan trik ako ste skinuli vijak s odvijača ili vam je odvijač premali, jest da stavite gumicu preko vrha odvijača kako biste osigurali dodatnu vuču koja vam je potrebna za okretanje vijka.



1



2



3

StayMesh Ultra Gutter Guard

Brz i jednostavan način za sprječavanje nakupljanja lišća i otpadaka u oluku. Za montažu nisu potrebni hardver ili alati.

bunnings.com.au



Vani i okolo

Pitanja za razmatranje:

Možete li veliku kupovinu obaviti online i da vam je dostave?

Trudite li se manje sjediti i često se kretati tijekom dana?

Kako stojite kada stavljate i vadite kupovinu iz automobila?

Možete li stajati ispred i držati predmete blizu prsa?

Savijate li koljena prilikom dizanja?

Držite li kod kuće ključeve, novčanik i torbu na istom mjestu kako biste uvijek znali gdje su? Možete li odrediti mjesto pokraj vrata s košarom da sve držite zajedno?





Najbolji savjet

Upoznajte lokalno područje i ono što vam je dostupno tako što ćete saznati gdje možete lako parkirati, pronaći pristupačne kupaonice i uživati u šetnji ravnim stazama.

Jednostavna rješenja

Nekoliko jednostavnih proizvoda pomoći će vam da uživate u izlasku. U nastavku možete vidjeti neke prijedloge koji će vam pomoći u istraživanju lokalnog područja.

Ulazak i izlazak iz auta

Ustati iz autosjedalice može biti teško ako se nemate za nešto uhvatiti. Pokušajte upotrijebiti prečku za prijenos na bočnoj strani vrata i okretni jastuk na sjedalu kako biste smanjili napor potreban za podizanje nogu prema van i okolo da biste ustali.

Ako se nalazite u nepoznatom automobilu i ustanovite da ste zapeli u sjedalu ili imate problema s pomicanjem stražnjice na mjesto, stavite košuljicu za smeće ili plastičnu vrećicu za kupovinu na sjedalo automobila kako biste lakše ušli i izašli. Imajte jednu kod sebe za putovanje.

Plan

Planirajte kupovinu izvan špica kada trgovine nisu toliko zauzete, kako to ne bi trajalo dugo. Kupujte u poznatim trgovinama kako biste smanjili hodanje i vrijeme koje je potrebno da pronađete ono što tražite. Uzmite višekratne shopping torbe s dugim remenima jer ih je lakše nositi preko ramena.

Pripremite se

Održavanje fizičke kondicije i fleksibilnosti važno je tijekom cijelog života, tako da možete nastaviti raditi stvari koje volite. Dokazano je da progresivni trening snage ima ogroman pozitivan učinak na dobrobit i kvalitetu života.

Tempo

Prikupite unaprijed sve potrebne stvari za izlazak. Pokušajte kupovati malo i često radije nego ići u jednu veliku kupovinu. Naizmjenično obavljanje energetski intenzivnih i lakših zadataka može vam uštedjeti energiju.

Položaj tijela

Zamolite osoblje da vam pomogne podići teške predmete s policia, u kolica i iz kolica i u automobil. Izbjegavajte neudobne položaje prilikom stavljanja stvari u automobil i vađenja iz automobila. Ostavite stvari tako da im bude lako pristupiti kada vam zatrebaju.



Handy Bar

Ova praktična šipka za automobil je prijenosna, metalna ručka koja vam pomaže ući i izaći iz automobila.

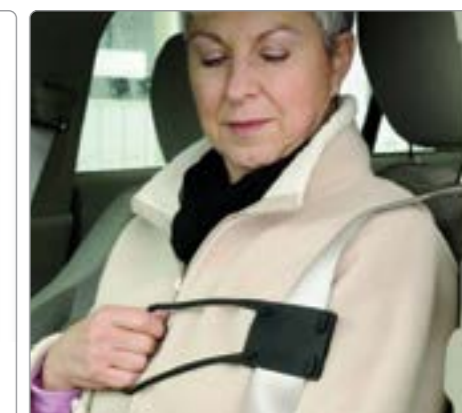
thinkmobility.com.au



Okretni jastuk za prebacivanje

Jastuk s malim trenjem koji vam omogućuje okretanje u sjedalu za lakši ulazak i izlazak iz automobila.

thinkmobility.com.au



Pomagalo za sigurnosne pojaseve

Pomoćni sredstvo sigurnosnog pojasa izdužuje ručku sigurnosnog pojasa, smanjujući uvijanje kukova i ramena prilikom posezanja.

agedcareandmedical.com.au



Nošenje vrećica za kupovinu

Koristite veće zglobove, poput ramena i zapešća, za držanje torbi umjesto da naprežete manje zglobove prstiju.

Korištenje kolica za kupovinu pruža vam stabilnost i smanjuje potrebu za nošenjem stvari do i iz automobila ili oko trgovina.

Neki ljudi odlučuju koristiti kolica za pranje rublja za prijevoz predmeta od automobila do kuće.

Hodalica sa sjedalom također može biti korisna dok ste u kupovini kako biste mogli sjesti kada trebate. Također možete staviti nekoliko stvari u košaru ispod sjedala kako biste imali slobodne ruke. Prije odabira odgovarajuće hodalice preporučuje se procjena fizioterapeuta.



Pronalaženje auta

Fotografirajte mjesto na kojem ste parkirali automobil mobitelom. Ako parkiralište izdaje kartu, na poleđini napišite slovo i broj mjesta na parkiralištu. Svoj automobil možete također parkirati na rubu parkirališta i blizu vizualnog orijentira kako biste dodatno vježbali i imali referentnu točku koja će vam pomoći da pronađete svoj automobil.



Održavanje forme i aktivnosti

Usputna tjelovježba je sjajan način da pozitivno utječete na to koliko se svakodnevno krećete. Iskoristite vrijeme koje provodite gledajući TV kao vrijeme za vježbanje. Postavite si rutinu, poput ustajanja i sjedenja deset puta na početku svake emisije, hodanja po sobi i natrag u pauzama za oglase ili podizanja prstiju držeći se za kuhinjsku klupu dok čekate da se voda ugrije u kuhalu između emisija. Istraživanje je pokazalo da je smanjenje vremena provedenog u neaktivnosti povećanjem vremena provedenog u hodanju ili stajanju svaki dan učinkovitije od jednog sata tjelesne vježbe. Da biste izgradili svoju automatsku daljinsku memoriju, slijedite rutinu koja će smanjiti ono što trebate zapamtiti svaki dan.

Najbolji savjet

Steknite dobre navike stavljanjem stvari na isto mjesto, sklanjanjem stvari i izvršavanjem zadataka svaki dan istim redoslijedom. Pronađite više korisnih prijedloga za zdravo starenje na www.LiveUp.org.au Uradite brzi kviz i pronađite prilagođene savjete i lokalne aktivnosti, grupe i tečajeve za svoje potrebe, tako da možete stariti na svoj način.



Vaš osobni plan sigurnosti svog doma

Baš kao i plan zaštite od požara u kući, vaš osobni plan zaštite u kući napravljen je da se o njemu razgovara s bliskom obitelji i prijateljima. Evo niza pitanja na koja morate odgovoriti, a koja će vam pomoći da napravite svoj akcijski plan za one trenutke u životu kada se dogodi nešto neočekivano.

Sigurnost zajednice

Primjećujete li vi i vaši susjedi kada noću nisu upaljena svjetla?

Kažete li jedni drugima ako odlazite?

Nosite li sa sobom malu identifikacijsku iskaznicu s popisom koga nazvati u hitnim slučajevima i za važne medicinske informacije?

Imate li popis važnih imena i telefonskih brojeva pokraj svog telefona kod kuće ili pohranjen u vašim 'favourites' na vašem mobitelu kako biste brzo pozvali pomoć u hitnim slučajevima?



Sigurnost kod kuće

Ostavljate li jednostavne podsjetnike po kući, poput 'provjerite jesu li vrata noću zaključana' ili 'provjerite je li pećnica isključena'?

Nosite li malu bilježnicu za bilježenje stvari koje treba obaviti i važnih događaja kojih se želite sjećati?

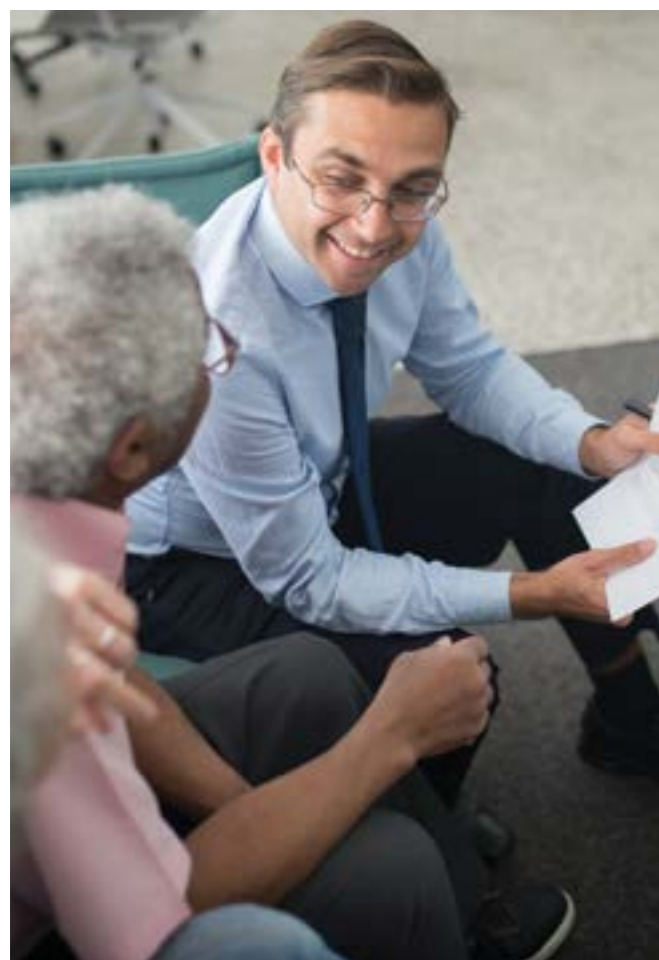
Nosite li mobitel sa sobom kad ste vani u šupi ili vrtu da pozovete pomoć ako vam zatreba?

Jeste li razmišljali o korištenju sustava hitnih poziva? To znači da cijelo vrijeme nosite uređaj s gumbom koji se može pritisnuti u hitnim slučajevima kako bi se pozvala pomoć.

Jeste li sakrili ključ vani ili u sef s ključevima kako bi vaši prijatelji i obitelj ili hitne službe mogli pristupiti k vama kući?

Imate li ispravne dimne alarme i jesu li u skladu s trenutnim standardima?





Osobna sigurnost

Imate li paket s informacijama za hitne slučajeve na hladnjaku?

Imate li bilješku o medicinskim upozorenjima na hladnjaku?

Imate li trajnu punomoć (enduring power of attorney - EPOA) za zdravstvo i financije?

Držite li noću telefon pored kreveta ili napunjen mobitel pored kreveta?

U slučaju pada, znate li kako ustati s poda? Jeste li to vježbali?

Možete li dopuzati do mjesta gdje možete dohvatiti deku, doći do pitke vode i naći način da pozovete pomoć?

Najbolji savjet

Paket s informacijama za hitne slučajeve trebao bi sadržavati popis vaših lijekova, ime i broj lokalnog susjeda, prijatelja ili člana obitelji, popis važnih zdravstvenih i osobnih podataka koje hitne službe moraju znati i naziv vašeg EPOA .



Zdravstveni radnici pridruženih zdravstvenih službi

Zdravstveni radnici pridruženih zdravstvenih službi su sveučilišno kvalificirani zdravstveni djelatnici sa specijaliziranom stručnošću u prevenciji, dijagnosticiranju i liječenju niza stanja i bolesti.

Zdravstvene usluge pridruženih zdravstvenih službi lako su dostupne u vašoj zajednici. Pristup ovim uslugama može biti podržan kroz vladine programe ili druge izvore financiranja uključujući Odjel za pitanja veterana, Medicare , My Aged Care , privatno zdravstveno osiguranje i zdravstvene usluge u zajednici.

Koje vrste srodnih zdravstvenih radnika postoje i kada bi trebalo razmisliti o njihovom uključivanju?

Najprije razgovarajte sa svojim liječnikom jer će vaše lijekove i druga zdravstvena stanja možda trebati pregledati prije nego što vas uputi radni terapeut.

Radna terapija (OT)

Primarni cilj OT -a je omogućiti vam sudjelovanje u aktivnostima svakodnevnog života. To bi moglo značiti prilagođavanje zadatka, preinake okruženja ili rješavanje osobnih čimbenika kako biste povećali svoju neovisnost i dobrobit.

Ako mislite da bi vaš stambeni prostor mogao zahtijevati neku opremu ili preinake, poput rukohvata ili stolice za tuširanje, OT vam može pomoći da odlučite što vam je potrebno i gdje.

Pitanja za razmatranje:

Biste li bili zainteresirani za učenje postoji li lakši ili sigurniji način za obavljanje svakodnevne aktivnosti ili zadatka?

Mučite li se nositi s nekim ili svim aspektima dnevnih aktivnosti?

Jeste li nedavno pali ili se osjećali da ste pod velikim rizikom od pada?

Želite li dobiti više informacija o posebnim jastucima ili opremi za zaštitu kože ili područja pod pritiskom?

Želite li razgovarati o modifikacijama svog doma kao što su rampe i proizvodi za mobilnost u kupaonici ili možda specijalizirana oprema kao što su električni skuteri, električni kreveti i invalidska kolica?

Ako ste na bilo koje od ovih pitanja odgovorili potvrdno, možda biste željeli razgovarati sa svojim liječnikom o upućivanju na OT .



Fizioterapeuti (Physio)

Fizioterapeut procjenjuje, dijagnosticira, liječi i radi na sprječavanju bolesti i invaliditeta fizičkim sredstvima. Fiziolozi su stručnjaci za kretanje i fizičku funkciju. Najprije razgovarajte sa svojim liječnikom jer će možda biti potrebno pregledati zdravstveno stanje i lijekove prije nego što vas uputite kod fizioterapeuta.

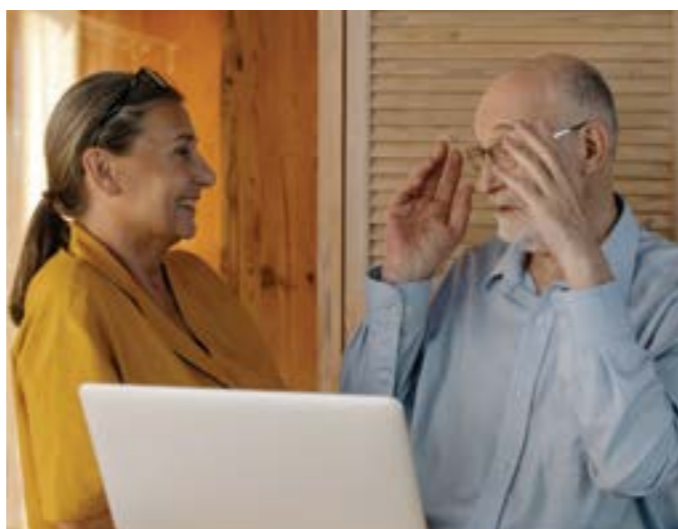
Pitanja za razmatranje:

Trebate li savjet o opremi za kretanje poput štapova ili hodalica?

Jeste li nedavno pali ili se osjećali da ste pod velikim rizikom od pada?

Osjećate li da imate smanjenu izdržljivost pri hodanju i obavljanju svakodnevnih aktivnosti?

Ako ste na bilo koje od ovih pitanja odgovorili potvrdno, možda biste željeli razgovarati sa svojim liječnikom o preporuci fizioterapeuta.



Logopedi

Kako starimo, naše glasnice mogu postati manje elastične, a mišići grkljana ili glasnice mogu oslabiti, što otežava govor. Logoped je obučen da se usredotoči na govor, jezik, glas, spoznaju i poteškoće s gutanjem. Oni identificiraju, procjenjuju i dijagnosticiraju komunikacijske poteškoće i pomažu vam da obnovite način na koji se izražavate i kako slušate i komunicirate s drugima.

Pitanja za razmatranje:

Smatrate li da vam glas nije tako jak kao prije i/ili je ljudima teško čuti što govorite?

Jeste li imali zdravstvenih problema u vezi s glavom, vratom ili grlom koji su promijenili način na koji govorite, jedete ili gutate?

Smatrate li da vam sluh nije tako dobar kao prije? Utječe li to na to kako razgovarate s ljudima i čujete li što govore?

Ako ste na bilo koje od ovih pitanja odgovorili potvrdno, možda biste željeli razgovarati sa svojim liječnikom o uputnici logopedu.



Podijatar

Podijatar je stručnjak za dijagnosticiranje, tretman, prevenciju i liječenje medicinskih stanja i ozljeda stopala, gležnja i donjih udova.

Pitanja za razmatranje:

Trebate li savjet o primjerenj i prikladnijoj obući?

Imate li bolesti koje vam mogu utjecati na stopala, kao što su dijabetes, otvorene rane ili crvena bolna područja na stopalu ili gležnju?

Jeste li zabrinuti za svoju rutinsku njegu stopala i noktiju na nogama?

Ako ste na bilo koje od ovih pitanja odgovorili potvrdno, možda biste željeli razgovarati sa svojim liječnikom o uputnici podijatru.



Korisni izvori

LiveUp

www.liveup.org.au

Pronađite stručne informacije o zdravom starenju i očuvanju zdravlja, kao i personalizirane prijedloge za pomoćne proizvode, lokalne društvene aktivnosti i zabavne tečajeve tjelovježbe kako biste već danas starili na svoj način.

iLA

www.ilaustralia.org.au

iLA podržava zajednicu u donošenju istinskih i informiranih odluka kroz pružanje neovisnih informacija, navigaciju i inicijative za izgradnju kapaciteta.

KeepAble

www.keepable.com.au

KeepAble je internetsko suradničko središte za praktične sadržaje koji podržavaju pružatelje kućne i društvene skrbi u pružanju pristupa dobrobiti i ponovnom oporavku.

Stranica ima za cilj pomoći pružateljima usluga u radu sa starijim osobama i osnažiti ih da optimiziraju svoju neovisnost i kvalitetno žive dulje.

Village Hubs

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

iLA je nacionalni upravitelj dodjela za administraciju Village Hubs Grants Funda , inicijative Seniors Connected programa australske vlade . Svako središte vodi zajednica i pruža inovativne mogućnosti starijim osobama da poboljšaju svoje mentalno i tjelesno zdravlje kroz dobrobiti povećane povezanosti zajednice.

ATChat

www.atchat.com.au

Povežite se s drugim korisnicima pomoćne tehnologije i dobijte pristup informacijama o tome kako se koristi AT za život, igru i rad.

Nacionalna baza podataka o opremi

www.askned.com.au

Pitajte NED za informacije o AT proizvodima i uslugama koje pomažu ljudima da ostanu neovisni i poboljšaju kvalitetu života. Pronaći ćete podatke o različitim vrstama AT-a i gdje možete pronaći dobavljače.

geat2GO

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

Inicijativa australske vlade u okviru Saveznog programa kućne potpore (The Commonwealth Home Support Program - CHSP). Omogućuje starijim osobama pristup korisnim uređajima i opremi za nastavak samostalnog života i olakšavanje svakodnevnih zadataka.

Izbor

www.choice.com.au

CHOICE je skupina za zaštitu potrošača koja testira marke i proizvode. Oni izrađuju vodiče za kupovinu i CHOICE preporučene proizvode na temelju svojih neovisnih testiranja. Potrošači se mogu pretplatiti na njihove online informacije.

Australski centar za kibernetičku sigurnost

www.cyber.gov.au

Kako bi osigurali da je vaše računalo sigurno postavljeno, australska vlada i australski centar za kibernetičku sigurnost pružaju mnogo korisnih informacija koje će vam pomoći da ostanete sigurni na mreži. Posjetite njihovu web stranicu za sve najnovije informacije.

Nemojte nasjedati na to

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

Padovi se mogu spriječiti! Ova knjižica daje savjete starijim Australcima, njihovim obiteljima i skrbnicima o sprječavanju padova.

Vision Australia

www.visionaustralia.org

Vision Australia vodeći je nacionalni pružatelj usluga za sljepoću i slabovidnost u Australiji. Oni rade u partnerstvu sa Australcima koji su slijepi ili slabovidni kako bi im pomogli da ostvare mogućnosti koje izaberu u životu.

Dementia Australia

www.dementia.org.au

Dementia Australia zastupa 472 000 Australaca koji žive s demencijom i gotovo 1,6 milijuna Australaca uključenih u njihovu skrb. Preuzmite besplatni informativni paket putem njihove web stranice.

Literatura

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 HACCC 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



Priznanja

Ovaj je vodič izrađen uz financiranje vlada savezne države WA i Commonwealtha kao dio Projekta kućnih preinaka i pomoćne tehnologije 2013.-2018 .

Autorska prava © Making Choices, Finding Solutions Verzija 7 (veljača 2023.) -Independent Living Assessment Incorporated. ABN 41 266 326 832.

Sva prava pridržana. Nijedan dio materijala zaštićenog ovom obavijesti o autorskom pravu ne smije se reproducirati ili koristiti u bilo kojem obliku ili bilo kojim sredstvom, elektroničkim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo kojih sustava za pohranu i pronalaženje informacija, bez prethodnog pisanog dopuštenja vlasnika autorskog prava.

Za potpuni popis 'Uvjeta korištenja' idite na: www.liveup.org.au/terms-of-use/

iLA želi zahvaliti raznim fotografima Pexels.com i Unsplash.com na njihovom doprinosu ovoj brošuri.



Kontaktirajte nas

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

Telefon: 1800 951 971

Email: support@liveup.org.au

Web: www.liveup.org.au



This publication has been printed to the highest Okolišal standard, utilising solar electricity and printed on FSC® certified paper.

V1.2/03-2023

