

Entscheidungen treffen, Lösungen finden

Ein Leitfaden für Unabhängigkeit und Wohlbefinden

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing

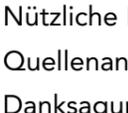


Unterstützt von



Wir würdigen die traditionellen Hüter des Landes in ganz Australien und erkennen ihre anhaltende Verbindung zu Land, Gewässern und der Gemeinschaft an. Wir zollen ihnen und ihren Kulturen sowie den Ältesten der Vergangenheit und Gegenwart unseren Respekt.

Inhalt

Über Ihren Leitfaden	4
Über LiveUp	4
Was ist Assistenztechnologie?	5
Was sind Heimmodifikationen?	6
Welche Rolle spielen Handwerker?	7
Identifizieren Ihrer Bedürfnisse	8
Lösungen finden.....	9
Checkliste für alltägliche Aktivitäten.....	10
 Rund ums Haus	12
 In der Küche	19
 Im Badezimmer	27
 In der Waschküche	34
 Im Wohnzimmer	39
 Im Schlafzimmer	44
 Außerhalb des Hauses	48
 Unterwegs	53
 Ihr persönlicher Sicherheitsplan für zuhause.....	58
 Angehörige der Heilhilfsberufe.....	61
Nützliche Ressourcen	64
Quellenangaben.....	66
Danksagungen	67

Über Ihren Leitfaden

Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, einfache Hilfsprodukte für alle Bereiche Ihres Lebens zu finden und auszuwählen. Ihre kontinuierliche Unabhängigkeit, Sicherheit und Ihr Wohlbefinden sind wichtig. Hilfsprodukte können Ihnen zusammen mit grundlegenden Heimmodifikationen helfen, die Kontrolle über Ihr tägliches Leben zu behalten und sogar wiederzuerlangen. Dieser Leitfaden enthält Produktvorschläge von renommierten Einzelhändlern und zuverlässigen Online-Shops. Außerdem finden Sie eine Reihe nützlicher Tipps und Ratschläge von Ergotherapeuten.

Um kostenlose Anregungen für gesundes Altern zu erhalten, die individuell auf Sie abgestimmt sind, nehmen Sie am LiveUp -Schnellquiz teil. So finden Sie Ratschläge, örtliche Aktivitäten und Hilfsprodukte, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, damit Sie alt werden können so wie Sie es möchten.

Scannen Sie mich
um mehr zu erfahren



Bitte beachten Sie, dass die Produkte nur Vorschläge sind und sich im Laufe der Zeit ändern können. Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen waren zum Zeitpunkt des Drucks korrekt.



Über iLA und LiveUp

iLA ist eine gemeinnützige Organisation, die die Community dabei unterstützt, echte und fundierte Entscheidungen zu treffen, indem sie unabhängige Informations-, Navigations- und Kapazitätsaufbau-Initiativen wie LiveUp bereitstellt.

LiveUp ist ein kostenloser digitaler Leitfaden für gesundes Altern, auf den Sie bequem von Zuhause aus zugreifen können. Er versorgt Sie mit Ideen, Mitteln und Beratung, die Ihnen helfen sollen, nicht nur mehr Jahre zu Ihrem Leben hinzuzufügen, sondern Ihren Jahren mehr Leben zu verleihen.

LiveUp enthält ein einfaches Quiz und kompetente Beratung, die Sie in Verbindung mit passenden Diensten vor Ort, Support-Netzwerken und unterstützenden Produkten bringt, die Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg zu einem gesunden

Altern helfen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass nur 25% des Alterns auf genetische Faktoren zurückzuführen sind, die restlichen 75% altersbedingter Probleme treten infolge der jeweiligen Lebensweise auf.

Erkunden Sie LifeCurve™ - damit können Sie im Rahmen von LiveUp Ihren Weg planen und Ihre Fortschritte verfolgen. LifeCurve™ stützt sich auf über 15 Jahre evidenzbasierte Forschung, die Ihnen helfen wird, Ihren Alterungsprozess zu verstehen.

LiveUp macht es kinderleicht, Informationen und Unterstützung zu finden, um auf Ihre Weise zu altern. Willkommen auf der positiven Seite des Alterns.

Erfahren Sie mehr auf liveup.org.au oder rufen Sie die Nummer **1800 951 971** an



Was ist Assistenztechnologie (AT)?

„Assistenztechnologie (assistive technology) ist ein Überbegriff für Systeme im Zusammenhang mit der Bereitstellung von Hilfsprodukten und Dienstleistungen. Hilfsprodukte erhalten oder verbessern die Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit einer Person und fördern dadurch ihr Wohlbefinden.“

- *Weltgesundheitsorganisation*

Dieser Leitfaden konzentriert sich auf einfache Hilfsprodukte und gängige Alltagslösungen, die Sie in örtlichen Apotheken, Supermärkten und Baumärkten finden können, wie elektrische Dosenöffner, Glasöffner und rutschfeste Badematten.

Tatsache ist:

Etwa 50% der Schwierigkeiten, die ältere Menschen im täglichen Leben haben, können mit einfachen Hilfsgeräten oder Modifikationen überwunden werden.



Was sind Heimmodifikationen?

Heimmodifikationen sind Änderungen, die Sie in Ihrem Zuhause vornehmen können, damit Sie Arbeiten und Aktivitäten so ausführen können, wie Sie möchten. Das Ziel ist, Hindernisse, Schmerzen oder Schwierigkeiten zu reduzieren, damit Sie Ihr Leben genießen können.

Dieser Leitfaden konzentriert sich auf einfache Heimmodifikationen, die keine strukturellen Änderungen an Ihrem Haus erfordern. Hier finden Sie auch Informationen darüber, an wen Sie sich wenden können, um zusätzliche Unterstützung und Beratung zu erhalten.

Top-Tipp

Änderungen an Ihrem Zuhause können von einem Ergotherapeuten und einem professionellen Handwerker vorgenommen werden, um sicherzustellen, dass die Änderung für Sie, Ihren Körper und Ihr Zuhause geeignet ist und gleichzeitig den australischen Standards entspricht.

Welche Rolle spielen Handwerker?

Qualifizierte Handwerker wie Bauleute, Installateure und Elektriker sind darin geschult, strukturelle und technische Aspekte von Heimmodifikationen zu erfassen. Sie haben die nötigen Kenntnisse um Ihnen auf folgende Weise zu helfen:

- Bei der Auswahl der richtigen Materialien (z. B. eine Holzrampe oder eine Metallrampe).
- Durch fachliche Beratung.
- Bei der Auslegung und Einhaltung von Bauvorschriften und australischen Standards.
- Praktisch sinnvolle Empfehlungen eines Ergotherapeuten zu verstehen (z. B. keine Haltegriffe in einer unsicheren Ständerwand zu installieren).

Was Sie außerdem beachten sollten:

- **Duschabdichtung** Die meisten Badezimmer haben eine wasserdichte Schicht unter der Fliese, um Ihr Zuhause vor Wasserschäden zu schützen. Das Bohren durch diese Schicht kann eine erneute Versiegelung erfordern, um Schäden nach Abschluss der Installation zu vermeiden (z. B. ein Duschhaltegriff).
- **Geeignete Wände und Armaturen** Welche Art von Befestigung verwendet werden kann um Hilfsmittel wie etwa Haltegriffe anzubringen hängt davon ab, welche Art von Wänden Sie haben. Es ist wichtig, die richtige Art von Schiene mit der richtigen Art von Beschlag für Ihre Wand oder Oberfläche zu wählen, damit sie keine Schäden verursacht und der Kraft standhalten können, die bei Gebrauch auf sie ausgeübt wird.
- **Art des Haltegriffs** Stellen Sie sicher, dass Ihre Haltegriffe richtig installiert sind und Ihr Gewicht tragen können. Ein Handtuchhalter hält nur ein paar Kilo und kann sich drehen, so dass es nicht sicher ist, sich daran beim Navigieren in Ihrem Badezimmer festzuhalten. Vielen Baumärkte führen Haltegriffe in verschiedenen Materialien, Formen und Abmessungen, die jeweils unterschiedliche Vorteile bieten. Um sicherzustellen, dass Sie die richtige Schiene haben, ist es am besten, sich professionell beraten zu lassen.



Top-Tipp

Häuser, die vor 1988 gebaut wurden, können Asbest enthalten, daher ist es am besten, einen örtlichen Handwerker zu finden, mit dem Sie sich über Ihre Änderungen beraten können. Sie können Ihnen auch helfen, andere wichtige Dinge zu herauszufinden, z. B. ob sich die Wasserauslässe zu nahe an den Steckdosen befinden.



Identifizieren Sie Ihre Bedürfnisse

So funktioniert Ihr Körper

Gute Gesundheit, wie man sprichwörtlich sagt, ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Obwohl es so etwas wie eine typische ältere Person nicht gibt, kann man doch sagen, dass Menschen über 70 eine Reihe von gesundheitlichen Problemen gleichzeitig haben können, aber weiterhin die Dinge tun, die ihnen wichtig sind. Eine Kombination der körperlichen und geistigen Belastbarkeit einer Person ist ein viel besserer Prädiktor ihrer Gesundheit als das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein von Krankheit.

Die Forschung zeigt, dass es wichtig ist, Ihren Körper in Bewegung zu halten, um gesund zu bleiben, besonders wenn wir älter werden. Die Verwendung von Hilfsprodukten und das Vornehmen von Heimmodifikationen kann:

- Ihnen tägliche Arbeiten erleichtern, damit Sie mehr Energie haben.
- Ihre Gelenke entlasten.
- Schmerzen in Händen, Hüften und Knien reduzieren.
- Ihnen das Selbstvertrauen geben, aus dem Haus zu gehen und Ihre Hobbys und sozialen Aktivitäten zu genießen.

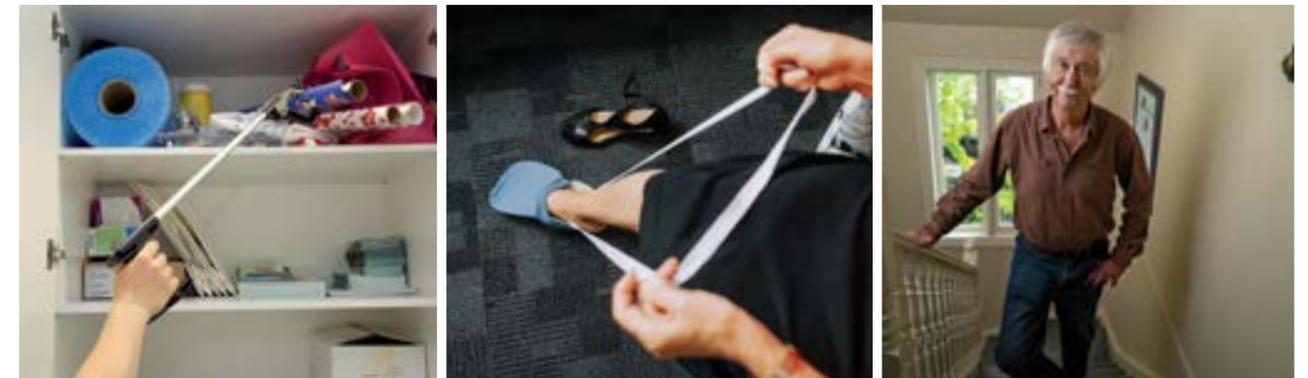


Was ist Wellness?

Die Unterstützung durch das Programm für Unterstützung im eigenen Heim des Commonwealth (Commonwealth Home Support Program) wird durch eine Wellness-Philosophie untermauert. Ein Wellness-Ansatz konzentriert sich auf positive Veränderungen, die die Auswirkungen des Alterns verlangsamen, indem sie Gesundheit und Wohlbefinden verbessern. Dies bedeutet, die vorhandenen Fähigkeiten und Potenziale einer Person aufzubauen, damit sie ihre körperlichen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten optimieren und so selbständig und mit der Gemeinschaft verbunden wie möglich leben kann. Hilfstechnologie und Heimmodifikationen sind zentrale Bestandteile dieses Ansatzes. Beide verbessern die Zugänglichkeit und Sicherheit Ihres Hauses, und unterstützen Sie dabei, selbständig zu bleiben.

Tatsache ist:

Mindestens 50% von allem altersbedingten Abbau von Muskeln, Knochen und Gelenken ist darauf zurückzuführen, dass sie zu wenig genutzt werden - aber das ist noch nicht alles! Studien über Menschen über 100 zeigen, dass soziale und geistige Aktivität auch für Gesundheit und Langlebigkeit entscheidend sind. Intellektuell stimulierende Tätigkeiten, wie das Erlernen neuer Dinge, gesunde Beziehungen, und Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der man einander beisteht, sind genauso wichtig wie Ernährung und Bewegung um weiterhin gesund zu bleiben und sich wohlfühlen.



Lösungen finden

Um kreative Wege zu finden, Ihre Umgebung mithilfe von Hilfsprodukten und Heimmodifikationen umzugestalten, müssen Sie vier Bereiche verstehen:



Abbildung 1.1 - Ein theoretisches Modell zur Anleitung von verbrauchergetriebenen Entscheidungen. Adaptiert von: A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005).

Mithilfe dieses Verfahrens können Sie in diesem Leitfaden Vorschläge finden, die auf Ihren Antworten auf diese Fragen beruhen. Tun Sie dies für jede Aktivität, die Sie in Angriff nehmen möchten, und Sie werden letztendlich feststellen, dass Sie das Spektrum der Aufgaben und Aktivitäten, die Sie ausführen können, erweitern können.

Füllen Sie die Checkliste für alltägliche Aktivitäten auf der nächsten Seite aus, um Ihre Bedürfnisse zu ermitteln, und gehen Sie dann zum Abschnitt „Lösungen“, um leicht verständliche Ratschläge und hilfreiche Kaufanleitungen zu erhalten.

Checkliste für alltägliche Aktivitäten

Verwenden Sie die einfache Checkliste unten, um Ihre Bedürfnisse in jedem Bereich Ihres Lebens zu identifizieren, damit Sie herausfinden können, welche Lösungen für Sie am besten geeignet sind.

Ich bin daran interessiert, diese Aufgaben und Aktivitäten leichter zu machen:

Umgebung	Aufgabe/Aktivität	Ja	Seite
Rund ums Haus 	Fegen, Staubsaugen und Wischen des Bodens	<input type="checkbox"/>	12
	Reinigung von Bad, Dusche und WC	<input type="checkbox"/>	13
	Staubwischen	<input type="checkbox"/>	13
	Dinge auf dem Boden aufheben und erreichen	<input type="checkbox"/>	14
	Ein Telefon oder Smartphone bedienen oder die Zahlen sehen zu können	<input type="checkbox"/>	15
	Bedienung eines Computers	<input type="checkbox"/>	16
In der Küche 	Gläser und Dosen öffnen	<input type="checkbox"/>	19
	Wasserhähne auf- und abdrehen	<input type="checkbox"/>	20
	Essen zerkleinern	<input type="checkbox"/>	20
	Wasser aus dem Wasserkocher eingießen	<input type="checkbox"/>	21
	Töpfe und Pfannen heben	<input type="checkbox"/>	21
	An Gegenstände in Schränken herankommen	<input type="checkbox"/>	22
	Drehen der Herdknöpfe	<input type="checkbox"/>	23
Verwendung eines Kochtimers	<input type="checkbox"/>	23	
Im Badezimmer 	Füße und Zehen waschen und abtrocknen	<input type="checkbox"/>	27
	Socken, Strümpfe und Schuhe anziehen	<input type="checkbox"/>	28
	Umgang mit Reißverschlüssen, Knöpfen und Verschlüssen	<input type="checkbox"/>	29
	Nägel schneiden	<input type="checkbox"/>	30
	Umgang mit Medikamenten	<input type="checkbox"/>	30
In der Waschküche 	Wäsche tragen	<input type="checkbox"/>	34
	Wäsche aufhängen	<input type="checkbox"/>	35
	Benutzung der Waschmaschine	<input type="checkbox"/>	36
	Bügeln	<input type="checkbox"/>	36

Umgebung	Aufgabe/Aktivität	Ja	Seite
Im Wohnzimmer 	Benutzung der Fernbedienung für den Fernseher	<input type="checkbox"/>	39
	Materialien für Bastelarbeiten sehen und halten	<input type="checkbox"/>	40
	Bücher lesen und halten	<input type="checkbox"/>	41
Im Schlafzimmer 	Bettwäsche wechseln	<input type="checkbox"/>	44
	Nachts sehen können	<input type="checkbox"/>	45
	Schlafen	<input type="checkbox"/>	45
Outside the house 	Benutzung von Schlüsseln und Türschlössern	<input type="checkbox"/>	48
	Gartenarbeit	<input type="checkbox"/>	49
	Instandhaltung des Hauses	<input type="checkbox"/>	50
Unterwegs 	Ein- und Aussteigen	<input type="checkbox"/>	53
	Tragetaschen tragen	<input type="checkbox"/>	54
	Das Auto finden	<input type="checkbox"/>	54
	Fit und aktiv bleiben	<input type="checkbox"/>	55

Diese Checkliste basiert auf der Checkliste der HDG Consulting Group vom August 2014.





Rund ums Haus

Zu berücksichtigende Fragen:

Bewahren Sie Ihre Reinigungsprodukte alle zusammen an einem Ort auf und sind sie leicht zugänglich?

Sind Ihre Verlängerungskabel in einwandfreiem Zustand? Achten Sie darauf, dass Ihre Kabel nicht quer durch die Zimmer und über Türeingänge und Flure verlaufen?

Stellen Ihre Teppiche eine Stolpergefahr dar? Können Sie sie am Boden befestigen? Haben sie eine rutschfeste Rückseite, die verhindert, dass sie sich bewegen?

Können Sie Dinge hoch oben, tief unten oder auf dem Boden erreichen? Steigen Sie auf Möbel oder knien Sie sich auf dem Boden hin, um an Dinge zu heranzukommen? Können Sie Werkzeuge oder Geräte mit langen Griffen verwenden?

Wissen Sie, wie Sie Ihren Stuhl, Ihren Schreibtisch und Ihren Arbeitsplatz anpassen können, um Schmerzen in Rücken, Nacken, Handgelenken und Armen zu vermeiden?



Top-Tipp

Produkte, die wenig wiegen, und Geräte mit langen Griffen erfordern weniger Aufwand, was auch die Belastung Ihrer Gelenke reduziert.



Plan

Wenn Sie eine Aufgabe planen, können Sie zusätzliche Schritte und Energieverschwendung reduzieren. Versuchen Sie, Ihre Aufgabe im Laufe der Woche in überschaubare Teile aufzuteilen, anstatt zu versuchen, alles an einem Tag in Angriff zu nehmen.

Vorbereiten

Bewahren Sie alle Ihre Reinigungsprodukte zusammen in einem Korb mit Griff auf, der nicht viel wiegt und Ihnen einen leichten Zugriff auf die Produkte erlaubt. Probieren Sie, Dinge mit einem Transportwagen zu bewegen, anstatt sie über weite Strecken zu tragen, und organisieren Sie Arbeitsflächen so, dass sie gut zugänglich sind und alles leicht zu benutzen ist.

Tempo

Wechseln Sie leichtere Aufgaben mit Aktivitäten ab, die mehr Energie erfordern. Versuchen Sie bei allen Tätigkeiten Arbeit mit Ruhepausen zu verbinden, da selbst kurze Pausen von fünf Minuten Ihre allgemeine Ausdauer erhöhen.

Körperhaltung

Unterstützen Sie Ihren Körper, um durch schlechte Körperhaltung verursachte Schmerzen zu vermeiden. Sie können die Ausrichtung von Kopf, Schulter und Hüfte im Stehen üben, und ungünstiges Beugen oder Strecken bei Aktivitäten vermeiden. Wenn Sie alle 15 Minuten die Position wechseln, knien, anstatt sich zu bücken, Ihren Stuhl und Ihren Schreibtisch so arrangieren, wie es für Sie richtig ist und die richtige Sitzposition einnehmen, können Sie auch Schmerzen und Steifheit verringern.



Einfache Lösungen

Sie brauchen nur ein paar einfache Produkte um Ihr Zuhause sauber und ordentlich zu halten. Unten finden Sie einige Vorschläge, die Ihnen rund ums Haus helfen könnten.

Überlegen Sie, ob Sie eine professionelle Reinigungshilfe organisieren möchten, um schwere Reinigungsarbeiten wie Schrubben, Staubsaugen und Wischen für Sie erledigen. Sie könnten jeden Monat eine andere Aufgabe hinzufügen. Bitten Sie die Reinigungskraft zum Beispiel im Dezember, die Fenster zu reinigen. Bitten Sie sie im Januar, den Ofen zu reinigen, und so weiter, das ganze Jahr über. Auf diese Weise bleibt Ihr Zuhause sauber und Sie können Ihre Energie auf Dinge aufwenden, die Ihnen Spaß machen.

Bodenreinigung

Verwenden Sie eine Kehrschaukel und eine Bürste mit langen Griffen, so dass Sie sich nicht bücken müssen. Ein leichter Staubsauger mit einem längeren Griff kann Ihnen helfen, zwischen den monatlichen Tiefenreinigungen mit weniger Aufwand mit dem täglichen Staub und Schmutz fertigzuwerden. Ein langstieliger Dampfmopp macht auch einen schweren Mopp und Eimer überflüssig.



Black & Decker 9 in 1 Dampfmopp

Dieser einfach zu bedienende Dampfmopp lässt sich schnell in einen vielseitigen Handdampfreiniger verwandeln. Tötet 99,9 % der Bakterien und Keime ab.

bunnings.com.au



Sabco Langstieliger Lobby-Besen & Kehrblech-Set

Dieses moderne Set hat einen langen Griff, so dass Sie sich nicht bücken müssen, und ein kompaktes Design für einfache Lagerung.

mitre10.com.au



Electrolux Ergorapido

Dieser Staubsauger ist leicht und leistungsstark. Mithilfe seiner für unterschiedliche Böden geeigneten Düse können sie staubsaugen, ohne zwischendurch den Aufsatz wechseln zu müssen.

thegoodguys.com.au



Staubwischen

Staubwischen ist eine leichte Tätigkeit, die Sie rund ums Haus erledigen können um es sauber zu halten. Elektrostatische Staubwedel nehmen mehr Staub auf als andere Staubtücher und haben oft einziehbare, leichte, lange Griffe für schwer zugängliche Stellen. Oder versuchen Sie es mal mit einem feuchten Mikrofaser Tuch, das mehr Staub aufnimmt als ein trockenes Tuch. Sie können auch Ihren alten Socken eine neue Aufgabe geben und eine saubere, feuchte Socke über Ihre Hand ziehen. Um Tierhaare zu entfernen, ziehen Sie auf einer Hand einen Gummihandschuh an, befeuchten Sie diesen mit Wasser und streichen Sie dann sanft damit über Ihre Möbel.

Reinigung des Badezimmers

Mit ein paar täglichen Handgriffen im Bad geht die wöchentliche Reinigung schneller. Säubern Sie die Dusche nach dem Duschen mit einem nicht scheuernden Sprühreiniger und einem Abzieher mit weichem Griff, um Wasserrückstände und Seifenschaum zu entfernen. Wenn Sie einen Schrubber mit langem Griff benutzen müssen Sie sich weniger bücken und verrenken, um schwer zugängliche Stellen zu erreichen. Ein Sprühreiniger und eine langstielige Bürste neben der Toilette helfen dabei, diese sauber zu halten.



Oates Abzieher mit weichem Griff

Mit einem weichen Griff für Benutzerkomfort ist dieser Abzieher ideal zum Reinigen von Fenstern, Fliesen und Duschwänden.

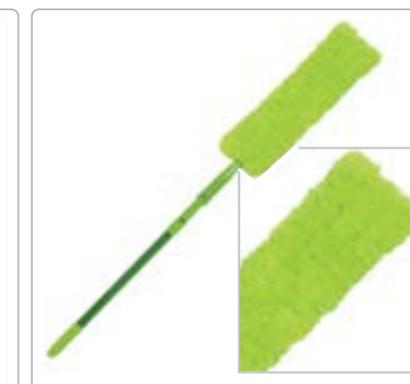
mitre10.com.au



Vileda Mopp Bath Magic

Dieser Mopp hat einen ausziehbaren Griff, so dass Sie sich weniger bücken und verrenken müssen, und einen Schwenkkopf zum Reinigen schwieriger Stellen.

woolworths.com.au



Sabco Elektrostatischer Staubwedel mit einstellbarem Griff

Dieser elektrostatisch aufgeladene Staubwedel zieht Staub wie ein Magnet an. Ausziehbarer Griff für schwer zugängliche Stellen.

bigw.com.au



Dinge vom Boden aufheben

Mit einer leichten Greifzange mit langem Griff können Sie Gegenstände vom Boden aufheben oder von oben nach unten bringen.

Versuchen Sie es mal mit einem Bodenpolster mit praktischem Gestell für zusätzlichen Halt und Komfort, falls Sie sich hinknien müssen, um an etwas heranzukommen. Die Polsterung schützt Ihre Knie und das Gestell hilft Ihnen aufzustehen. Anstatt sich runter zu beugen, um Haushaltsgeräte ein- und auszuschalten, könnten Sie eine Steckdosenleiste mit Fernbedienung verwenden, um Belastungen durch Bücken und ungünstige Verrenkungen zu vermeiden.



Greifhilfe mit langem Griff

Dieses Greifwerkzeug ist perfekt für viele Situationen. Die Sauggreifer-Enden erlauben einen festen Zugriff mit 820mm Reichweite.

bunnings.com.au



Klappsitz/Bodenpolster

Ideal für den Garten geeignet bietet dieses Produkt Ihnen Komfort und Halt. Mit extra dickem Schaumstoffpolster und stabilem Gestell.

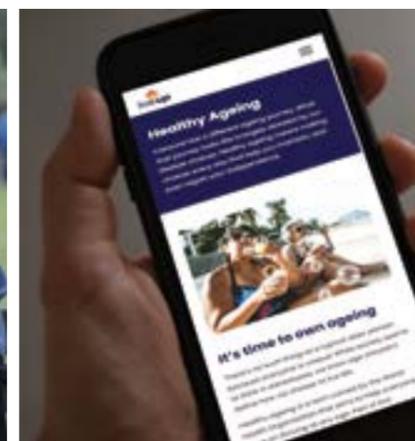
bunnings.com.au



Arlec Steckdose mit Fernbedienung

Diese Steckdose mit Fernbedienung ist einfach anzuschließen und hilft Ihnen, Geräte ein- und auszuschalten, ohne dass Sie sich bücken müssen.

bunnings.com.au



Bedienung eines Telefons oder Mobiltelefons

Es gibt heute eine große Auswahl an Telefonen mit großen Zahlen und Lautstärkeregelung. Wenn Sie immer noch Schwierigkeiten haben, das Mobilteil zu sehen, versuchen Sie es mit einer Lupe mit eingebautem Licht, damit Sie besser sehen können.

Bei der Auswahl des richtigen Mobiltelefons für Sie gibt es einige Optionen und Funktionen zu berücksichtigen, z. B. die Größe des Bildschirms, welches Betriebssystem verwendet wird und ob sie über Eingabehilfen verfügen. Programme wie „Siri“ auf dem Apple iPhone und „Hey Google“ auf Android-Handys können genutzt werden, anstatt Telefonnummern zu wählen oder nachzuschlagen. Wenn Sie zum Beispiel versuchen, Ihren Freund Harry anzurufen, sagen Sie „Siri/Hey Google, ruf Harry an“. Speichern Sie den Namen jeder Person in Ihren Telefonkontakten, damit das Programm sie finden kann.



Arlec 2m weißes Verlängerungskabel mit Ringpull-Stecker

Mit diesem Verlängerungskabel haben Sie Strom wo immer Sie ihn brauchen. Der Ringpull-Stecker macht es leichter, das Kabel aus der Steckdose zu ziehen.

bunnings.com.au



Vtech Schnurtelefon

Dieses Telefon hat eine Freisprecheinrichtung, ein großes Display mit beleuchtetem Hintergrund, einen Lautstärkeverstärker und ist hörgerätekompabil.

jbhifi.com.au



Uniden Schnurloses Telefon mit verbesserten Funktionen fürs Sehen und Hören

Dieses schnurlose Telefon hat ein großes Display und große Tasten, einen integrierten Anrufbeantworter mit langsamer Wiedergabe und extra lauter Lautstärke.

jbhifi.com.au

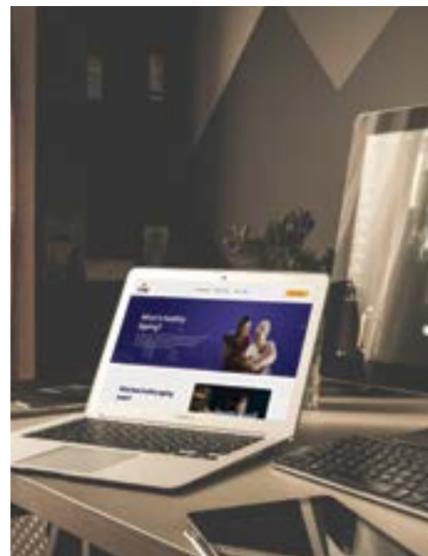


Bedienung eines Computers oder Tablets

Wenn Sie Ihren Computer oder Ihr Tablet so einrichten, dass sie leicht zugänglich sind, können Sie sie mit weniger Aufwand häufiger nutzen. Benutzen Sie eine Schreibtischlampe für helleres Licht, aber achten Sie darauf, die Lampe unterhalb der Augenhöhe zu positionieren, so dass Sie nicht geblendet werden.

Prüfen Sie, ob Ihr Computer einen größeren Bildschirm unterstützt, damit Sie ihn besser lesen können. Sowohl Microsoft- als auch Apple-Plattformen bieten eine Reihe von integrierten Bildschirmverbesserungsfunktionen. Dazu gehören kontrastreiche Farbschemata, größere Standardschriftarten und eine verbesserte Sichtbarkeit des Mauszeigers. Die neueste Version von Microsoft Windows verfügt auch über eine integrierte Vollbildlupe, die mit vielen der speziell entwickelten Bildschirmlupenprogramme vergleichbar ist.

Es gibt separate Tastaturen mit extragroßen Tasten für Laptops, sowie Tastaturaufkleber, die den Kontrast verbessern.



Top-Tipp

Um sicherzustellen, dass Ihr Computer sicher eingerichtet ist, stellen die australische Regierung und das australische Cybersicherheitszentrum viele hilfreiche Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, online sicher zu bleiben. Besuchen Sie die Website unter www.cyber.gov.au, um die neuesten Informationen zu erhalten.



In der Küche

Zu berücksichtigende Fragen:

Bewahren Sie alltägliche Gebrauchsgegenstände griffbereit auf der Arbeitsfläche in der Küche oder neben dem Herd auf?

Sind Ihre Schränke und Regale in Reichweite? Müssen Sie auf Zehenspitzen stehen, sich strecken oder sich runter auf den Fußboden knien, um an Dinge heranzukommen?

Wenn Sie etwas verschüttet haben, wischen Sie es sofort auf?

Haben Sie einen funktionsfähigen Rauchmelder installiert?

Haben Sie einen Feuerlöscher und eine Feuerlöschdecke?





Plan

Machen Sie einen Speiseplan für die ganze Woche. Das macht es leichter, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. So können Sie dafür sorgen, dass Sie die richtigen Zutaten im Haus haben, und die Gefahr, dass Sie Mahlzeiten auslassen, ist geringer. Sie können zerkleinertes Tiefkühlgemüse und -obst kaufen, so dass Sie immer gesunde Zutaten auf Lager haben. Probieren Sie es mal mit dem Prinzip: einmal kochen, zweimal essen! Wenn Sie größere Mahlzeiten kochen und Reste wiederverwenden oder einfrieren, brauchen Sie weniger Mahlzeiten neu zubereiten.

Vorbereiten

Bereiten Sie Ihren Kochbereich vor und stellen Sie die Zutaten auf der Arbeitsfläche auf, bevor Sie mit dem Kochen beginnen. Versuchen Sie, sich bei der Zubereitung von Mahlzeiten hinzusetzen, um Ihren Körper zu entlasten und Ihre Kräfte zu schonen.

Tempo

Überlegen Sie, ob Sie die Aufgabe in mehrere Schritte unterteilen können. Sie könnten zum Beispiel versuchen, Ihr Fleisch morgens und Ihr Gemüse nachmittags zuzubereiten. Wenn Sie nebenbei oder während des Kochens säubern bzw. abwaschen, haben Sie nach dem Essen nicht mehr soviel Arbeit. Versuchen Sie es mal mit Gerichten, die Sie in nur einem Topf kochen können, um Abwasch zu sparen. Langsamkocher sparen Zeit, sind einfach zu bedienen, halten die Küche in wärmeren Monaten kühler und verbrauchen weniger Energie.

Top-Tipp

Sitzen statt Stehen reduziert den persönlichen Energieverbrauch um 25 %. Überlegen Sie, welche Arbeiten in der Küche Sie im Sitzen erledigen können, damit Sie Ihre Kraft für die Dinge sparen können, die Ihnen Spaß machen. Zum Beispiel könnten Sie Gemüse am Esstisch zubereiten.



Einfache Lösungen

Ein paar einfach zu bedienende Produkte helfen Ihnen in der Küche. Im Folgenden finden Sie einige einfache Vorschläge, die Ihnen bei Arbeiten in der Küche und beim Kochen helfen.

Gläser und Dosen öffnen

Mithilfe einer großen Auswahl an kostengünstigen Glas-, Flaschen- und Dosenöffnern brauchen Sie weniger Kraft aufwenden, müssen keinen starken Griff haben, und können die Gelenke in Ihren Händen und ihr Handgelenk schützen. Versuchen Sie mal, ein Glas unter heißes Wasser zu halten, um das Metall zu dehnen, bevor Sie es abtrocknen und es mit einem Öffner aufmachen.



One Touch Dosenöffner

Dieser automatische Dosenöffner macht es leicht, den Deckel einer Dose zu entfernen, und hinterlässt keine scharfen Kanten.

ilsau.com.au



Oxo Good Grips Dosenöffner mit weichem Griff

Dieser Dosenöffner hat große, weiche, rutschfeste Santoprene-Griffe und einen extragroßen Griff, der extrem einfach zu bedienen ist.

bunnings.com.au



Brix Cankey Ringpull Dosenöffner

Dieser Dosenöffner ist ein praktischer Küchenartikel, mit dem Sie wundere Finger und abgebrochene Nägel vermeiden können.

doability.com.au

Wasserhähne auf- und abdrehen

Viele herkömmliche Wasserhähne erfordern, dass Sie sie mit großem Kraftaufwand festhalten und drehen. Ein einfaches Gerät wie ein Kunststoff-Wasserhahndreher oder sogar das Ersetzen alter Wasserhähne durch einfach zu bedienende Hebelhähne erleichtert das An- und Abstellen.

Lebensmittel zerkleinern oder schneiden

Ein Messer über einen längeren Zeitraum hinweg festzuhalten kann unangenehm werden, wenn der Griff kurz oder dünn ist. Es gibt eine große Auswahl an Küchenutensilien mit leicht zu haltenden, rutschfesten Griffen, die das Festhalten erleichtern und Ihre Hände weniger belasten. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, ein Stück Essen auf dem Schneidebrett festzuhalten, können Sie ein Küchenbrett mit Haltespiessen und eine Anti-Rutsch-Matte verwenden, so dass Ihnen nichts wegrutscht. Eine elektrische Küchenmaschine mit auswechselbaren Klingen, die Ihnen auf Knopfdruck beim Rühren, Zerkleinern, Reiben oder Mischen auf Knopfdruck hilft, kann Ihnen die Zubereitung von Mahlzeiten enorm erleichtern.

Hohe und niedrige Schränke erreichen

Anstatt sich nach unten zu beugen um an Gegenstände im Schrank heranzukommen, lassen Sie die Regale zu Ihnen herauskommen. Es gibt viele einfache Schrankeinsätze, die den Zugang zu Eck-, Hoch- und Tiefschränken durch Anbringen eines ausziehbaren oder herunterziehbaren Regals oder eines Regals im Karussellstil in Eckschränken erleichtern.



Wasserhahnöffner

Dieser Wasserhahnöffner hilft Ihnen, den Wasserhahn mithilfe eines speziell geformten Kunststoffwenders, der sich auf den Wasserhahn-Kopf aufsetzen lässt, zu öffnen.

mobilityhq.com.au



Sunbeam Multifunktions-Mixer 355 Watt

Dieser Mehrzweckmischer zerkleinert schwer zu schneidende Lebensmittel mit Leichtigkeit. Mit fünf Geschwindigkeitseinstellungen können Sie die richtige Konsistenz einstellen.

thegoodguys.com.au



Dycem Anti-Rutsch-Unterlage

Diese Anti-Rutsch-Unterlagen bestehen aus einem leistungsstarken rutschfesten Material, das an Oberflächen wie Arbeitsplatten, Tablett und Tischen haftet.

ilsau.com.au



ETAC Küchenbrett

Dieses multifunktionale Schneidebrett für Lebensmittel erleichtert das Zerkleinern, Schneiden, Reiben und Schälen erheblich, so dass diese Tätigkeiten sicherer sind.

bettercaremarket.com.au

Wasser aus dem Wasserkocher eingießen

Manche Wasserkocher sind schwer zu halten, schwer zu heben und schwer zu befüllen. Es gibt eine Reihe von kleineren, leichteren Wasserkochern, die einfacher zu benutzen sind. Probieren Sie mal aus, den Wasserkocher mit einem Plastikbehälter zu befüllen, und stellen Sie den Wasserkocher in eine Einschenkhilfe mit Schwenkmechanismus, so dass Sie ihn beim Einschenken nicht anheben müssen.



Uccello Wasserkocher mit Einschenkhilfe zum einfachen Einschenken

Dieser Wasserkocher mit Einschenkhilfe ist ergonomisch, macht das Einschenken leicht, hat einen stabilen, rutschfesten Boden und leicht ablesbaren Wasserstand.

doability.com.au



1.7L kabelloser Wasserkocher

Genießen Sie eine Tasse Tee, Kaffee oder ein anderes heißes Getränk mit diesem schnurlosen, einfach zu bedienenden Wasserkocher mit Zentralkontakt, der sich beliebig auf dem Sockel positionieren lässt.

kmart.com.au



Kabellose Einschenkhilfe

Diese Einschenkhilfe eignet sich für die meisten kabellosen Wasserkocher. Ihr innovatives Design macht das Einschenken aus dem Wasserkocher sicher und einfach.

ilsau.com.au



Practa Solutions Chrom-Karussell für Eckschränke

Nutzen Sie ungenutzten Stauraum in Eckschränken. Passend für Schränke mit einer Höhe von 60cm bis 90cm. Fasst bis zu 5kg pro Korb. Einfach zu montieren.

bunnings.com.au



Rev-A-Shelf Sanft schließender Lift mit Regal für Haushaltsgeräte

Diese raffinierte ausziehbare Fläche hilft Ihnen, schwere Geräte (bis 30kg) zu benutzen oder Gemüse zu zerkleinern, und lässt sich nach Gebrauch einfach wieder in den Schrank schieben.

bunnings.com.au



Practa 450mm ausziehbarer Chrom-Korb

Dieser Drahtkorb hilft Ihnen zu sehen, was sich darin befindet ist, auch höher oben. Ideal dafür geeignet, die Stauraumkapazität in Ihren Küchenschränken zu vergrößern.

bunnings.com.au

Töpfe anheben

Probieren Sie, leere Töpfe mit einer Plastikkanne zu befüllen und erwägen Sie, Töpfe mit zwei Griffen zu kaufen, die sich leichter tragen lassen. Verwenden Sie Dämpfeinsätze, die Sie nach dem Kochen aus Ihren vorhandenen Töpfen heben können, damit Sie den Topf mit Wasser abkühlen lassen und später ausleeren können.



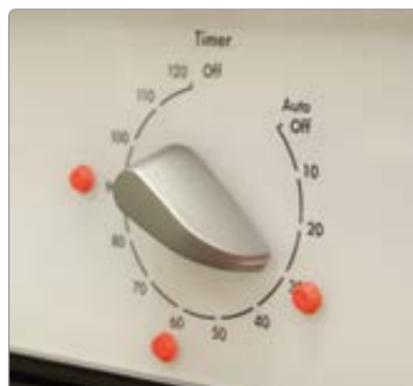
Dämpfeinsatz

Dieser Dämpfeinsatz mit zwei Griffen hilft Ihnen, gekochte Speisen auf Ihren Teller zu übertragen, ohne einen kochend heißen Topf anzufassen.

kmart.com.au

Drehen der Herdknöpfe

Die Knöpfe an Ihrem Herd können mit der Zeit schwerer zu drehen sein, oder die Zahlen können sich abnutzen, so dass sie schwer zu sehen sind. Die Verwendung von kontrastierenden Tastpunkten kann Ihnen helfen, zu sehen und zu fühlen, wann der Knopf an, aus oder bei der richtigen Temperatur ist. Sie können auch praktische Herdknopfdreher kaufen, um die Knöpfe zu drehen.



Tastpunkte

Diese Punkte helfen Ihnen, Drehknöpfe in der Küche bzw. im ganzen Haus besser zu sehen und einzustellen.

shop.visionaustralia.org



Tastbarer Timer für Menschen mit Sehschwäche

Dieser große, markant gestaltete Timer hat große Zahlen und einen lauten Klingelton, um die Zubereitung von Speisen leichter zu machen.

shop.visionaustralia.org



Verwendung des Herd-Timers

Mithilfe eines Timers können Sie vermeiden, dass Sie Gerichte zu lange kochen. Automatische Abschaltvorrichtungen können an Gas- und Elektroherden angebracht werden, um sie auszuschalten, wenn der Ofen versehentlich eingeschaltet bleibt (diese Art von Sicherheitsvorrichtung muss von Fachleuten installiert werden).



Etac Universal-Drehhilfe

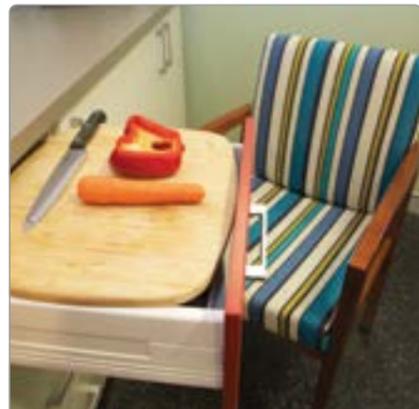
Diese Drehhilfe sorgt dafür, dass Sie Griffe, Knöpfe und Lichtschalter gut in den Griff bekommen.

easycareaustralia.com.au





Einfache Küchenmodifikationen



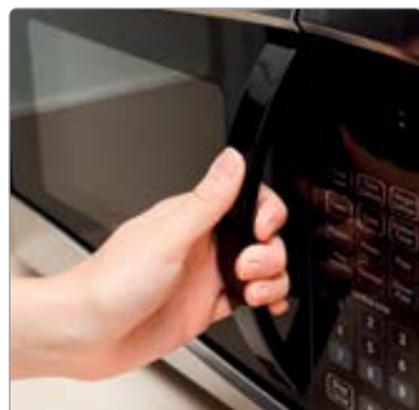
Schaffen Sie zusätzlichen Platz auf der Arbeitsfläche, indem Sie ein Schneidebrett auf eine stabile offene Schublade legen.



Bringen Sie verstellbare, ausziehbare, schwenkbare Regale oder drehbare Regale im Karussell-Stil an.



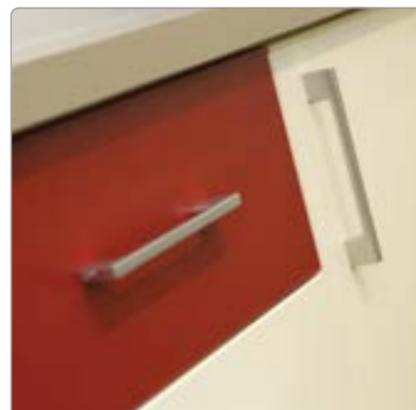
Installieren Sie einen Geschirrspüler mit ausziehbaren Schubladen.



Bringen Sie unter der Mikrowelle oder der Heißluftfritteuse ein ausziehbare Arbeitsfläche an, um eine hitzebeständige Oberfläche zu erhalten.



Installieren Sie einen Einbaubackofen mit einer seitlich öffnenden Tür anstelle eines freistehenden Backofens oder eines Herds mit Backofen.



Tauschen Sie Schrank- und Schubladenknöpfe gegen leicht zu öffnende D-förmige Griffe aus.



Im Badezimmer

Zu berücksichtigende Fragen:

Haben Sie rutschfeste Fußbodenbeläge in Ihrem Badezimmer?

Haben Sie eine rutschfeste Matte in Ihrer Dusche oder Badewanne?

Haben Sie Haltegriffe neben Toilette, Dusche und Badewanne?

Benutzen Sie den Türrahmen, den Handtuchhalter oder andere Vorrichtungen im Badezimmer um sich zu stützen?

Haben Sie ein Sensor-Nachtlicht für die Steckdose?

Können Sie nachts Licht anlassen, damit Sie auf dem Weg zum Badezimmer und zurück etwas sehen können?

Haben Sie ein Thermostat, um zu regulieren, wie heiß Ihr Wasser wird?





Top-Tipp

Versuchen Sie, einen Frotteemantel zu verwenden, um Ihren Körper zu trocknen, und setzen Sie sich hin, um Ihre Füße zu trocknen.



Plan

Bewahren Sie alle Artikel, die Sie für dieselben Arbeiten brauchen, zusammen auf, so dass Sie alles, was Sie brauchen, griffbereit haben. Legen Sie Ihr Handtuch, Ihre Kleidung und alle Produkte, die Sie brauchen, neben sich auf einen Stuhl oder eine trockene Oberfläche. Ein stabiler Stuhl im Badezimmer, auf dem Sie zum Abtrocknen und Anziehen sitzen können, entlastet Ihren Körper und erlaubt Ihnen, sich Zeit zu lassen.

Vorbereiten

Produkte mit langen Griffen machen es Ihnen leichter, an Ihre untere Körperhälfte, Ihren Rücken und Ihre Haare zu kommen, und ein Vergrößerungsspiegel macht das Rasieren oder Schminken leichter. Schaumstoffhüllen oder rutschfeste Griffe machen es Ihnen leichter, Gegenstände zu halten und zu handhaben. Probieren Sie es mal mit einem Tubenentleerer, um Zahnpasta auf Ihre Zahnbürste zu befördern.

Tempo

Sitzen spart viel Kraft und macht es leichter, an Unterschenkel und Füße zu kommen. Versuchen Sie, zuerst Ihren Oberkörper und dann Ihren Unterkörper mithilfe von Produkten mit langen Griffen zu waschen.

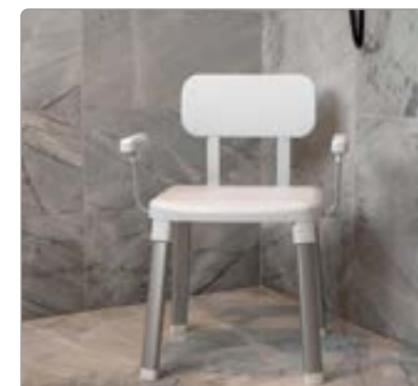


Einfache Lösungen

Ein paar einfache Produkte machen die alltägliche Körperpflege leichter. Unten finden Sie einige Vorschläge, die Ihnen im Badezimmer helfen können.

Füße und Zehen waschen und abtrocknen

Wenn Sie Bürsten, Schwämme und Zehenwäscher mit langen Griffen benutzen, müssen Sie sich weniger bücken, um an Ihre Füße zu kommen. Lassen Sie sich Schlaufen oder weiche Griffe auf Ihre Handtücher nähen, um das Handtuch beim Abtrocknen von Füßen und Rücken besser greifen zu können. Verwenden Sie einen sauberen, trockenen Zehenwäscher mit langem Griff, um Ihre Füße abzutrocknen. Eine andere Möglichkeit wäre, ein Handtuch um einen Ankleidestock mit langem Griff zu wickeln.



Deluxe-Duschstuhl

Dieser Stuhl ist höhenverstellbar und hat eine große bequeme Sitzfläche, ein stabiles Gestell und rutschfeste Füße.

bunnings.com.au



Dusch-Eckgriff mit vertikaler Schiene

Wenn korrekt eingebaut, übertrifft dieser Haltegriff die australischen Standards und macht es sicherer, sich in der Dusche zu bewegen.

bunnings.com.au



Wandmontierter Klappsitz

Dieser praktische Sitz hilft Ihnen, selbständig zu duschen und lässt sich dann bei Nichtgebrauch in aufrechter Position wegklappen.

bunnings.com.au



Socken, Strümpfe und Schuhe anziehen

Setzen Sie sich hin, um sich abzutrocknen und anzuziehen, und benutzen Sie einen Fußhocker, um an Ihre Füße zu kommen. Wenn Sie schwer an Ihre Füße kommen, können es Ihnen Hilfsmittel mit langem Griff wie Schuhanzieher, Socken- oder Strumpfanzieher und Ankleidestöcke viel leichter machen. Sie könnten auch Schuhe mit Klettverschlüssen oder elastischen Schnürsenkeln in Betracht ziehen, anstatt Ihre Schnürsenkel zubinden zu müssen.



Umgang mit Reißverschlüssen, Knöpfen und Verschlüssen

Wenn Sie es umständlich finden, Reißverschlüsse hochzuziehen oder Knöpfe auf- und zuzumachen, versuchen Sie es mal mit einer Knöpf- oder Reißverschlusshilfe. Dies kann auch helfen, Reißverschlüsse geschlossen zu halten, indem die Lasche über einen oberen Knopf gehakt wird. Das Anziehen wird weniger beschwerlich, wenn Sie darauf achten, zuerst schwächere oder schmerzende Gliedmaßen anzuziehen.



ETAC Beauty Comb

Dieser längere Kamm ist hilfreich, wenn Sie es schwer finden, an Ihre Haare zu kommen.

easycareaustralia.com.au



Brix Tubemaster

Perfekt um Zahnpasta aus der Tube zu quetschen. Hergestellt aus hochwertigem Kunststoff ohne scharfe Kanten.

kitchenware.com.au



Medalist Anti-Rutsch-Haftband

Dieses Haftband haftet auch dort, wo es feucht ist. Ideal zum Gebrauch auf Treppen, Rampen, Stufen, sowie in Ein- und Ausgängen.

mitre10.com.au



Barelli Anti-Rutsch Gummibadematte

Diese waschmaschinenfeste Anti-Rutsch Badematte hilft Ihnen, im Badezimmer nicht auszurutschen und eventuelle Unfälle zu vermeiden.

bunnings.com.au



Badeschwamm mit langem Griff

Dieser Schwamm hilft Ihnen, beim Baden an Ihre Beine, Füße und Ihren Rücken zu kommen, insbesondere für Personen mit eingeschränkter Mobilität.

agedcareandmedical.com.au



Zehenwäscher mit langem Griff

Der lange Griff hilft Ihnen im Sitzen und Stehen an Ihre Füße zu kommen, ohne sich bücken zu müssen.

bettercaremarket.com.au



Nägel schneiden

Nagelknipser mit Saugnäpfen bleiben an Ort und Stelle, um einhändiges Schneiden leichter zu machen. Speziell angepasste große Nagelknipser helfen Ihnen auch zu sehen, was Sie tun.

Umgang mit Medikamenten

Medikamentendispenser sind in Ihrer örtlichen Apotheke erhältlich. Die meisten Dispenser fassen bis zu vier Pillen pro Tag. Fragen Sie Ihren örtlichen Apotheker nach Tablettenmörsern oder Tablettenteilern, die Ihnen dabei helfen, die für Ihr Wohlbefinden richtige Dosis einzunehmen. Es gibt auch Produkte, die Ihnen helfen, die Augen offen zu halten, um die Verabreichung von Augentropfen zu erleichtern. Ein Erinnerungsalarm zur Tabletteneinnahme kann ebenfalls ein praktisches Hilfsmittel sein. Sie können einen Alarm auf Ihrem Handy einstellen, oder einen Wecker neben Ihren Medikamentendispenser stellen.



Trensum Schwenkbarer Vergrößerungsspiegel

Dieser 2-seitige Spiegel verfügt über einen normalen Spiegel und einen Vergrößerungsspiegel, der sich ideal zum Rasieren oder Auftragen von Make-up eignet.

ikea.com.au



Einhebelmischer

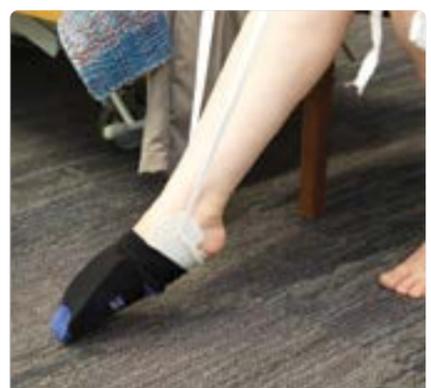
Die Installation von Hebelhähnen ist eine tolle Alternative zu herkömmlichen Wasserhähnen, insbesondere wenn Sie verminderte Kraft in Ihren Händen haben.

bunnings.com.au



Einfache Badezimmermodifikationen:

- Installieren Sie Hebelhähne, um das An- und Ausmachen der Wasserhähne leichter zu machen.
- Installieren Sie einen handgehaltenen verstellbaren Duschkopf, um Rücken und Füße zu waschen.
- Um es Ihnen leichter zu machen, sich zu waschen, probieren Sie es mal mit einem Duschsitz.
- Befestigen Sie rutschsichere Beläge auf dem Badezimmerboden und in Badewanne und Dusche.
- Schließen Sie ein Sensor-Nachtlicht an, damit Sie auf dem Weg zum Badezimmer und zurück etwas sehen können.



Dorking Strumpfanzieher

Ein einfaches Hilfsmittel zum Anziehen von Strümpfen oder Socken, besonders wenn es Ihnen schwerfällt, sich zu bücken und an Ihre Füße zu kommen.

mobilityhq.com.au



Hush Puppies Herrenschuh

Dieser Schuh mit weicher Passform und Klettverschluss verfügt über eine spezielle Dämpfung, um Ihre Füße zu schonen.

caringclothing.com.au



Aidapt Schuhanzieher mit langem Griff

Perfekte Hilfe zum Schuhe anziehen für Menschen, die es schwierig finden, sich zu bücken, an ihre Füße zu kommen, und diese zu greifen.

bettercaremarket.com.au



Propet Olivia Damenschuh

Dieser einfache Schuh zum Hineinschlüpfen ist für Orthesen geeignet und hat verstellbare Riemen und herausnehmbare Doppeleinlagen. Ideal für Menschen mit Fußleiden.

athletesfoot.com.au



Knöpf- und Reißverschlusshilfe

Dieses Hilfsmittel hat ein rautenförmiges Ende, um Knöpfe einzuhaken und durchs Knopfloch zu führen, sowie ein Hakenende für Reißverschlüsse.

superpharmacyplus.com.au



Ankleidestock

Dieser Stock hilft Ihnen beim An- und Ausziehen von Kleidungsstücken. Er verfügt über einen doppelten Drahthaken und eine Gummispitze an beiden Enden.

ilsau.com.au



In der Waschküche

Zu berücksichtigende Fragen:

Haben Sie ebenerdigen Zugang von Ihrer Waschküche zur Wäscheleine draußen?

Haben Sie einen stabilen Stuhl oder Tisch neben Ihrer Wäscheleine stehen, auf dem Sie Ihren Wäschekorb abstellen können?

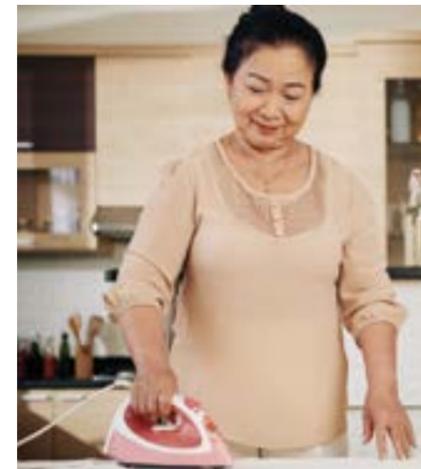
Haben Sie Platz in Ihrem Haus, um einen Wäscheständer so aufzustellen, dass er Ihnen nicht im Weg ist und kein Stolperrisiko darstellt?

Haben Sie eine Schürze mit einer großen Vordertasche, in der Sie Wäscheklammern aufbewahren und tragen können?



Top-Tipp

Wenn Sie nasse Hemden und Oberteile zum Trocknen auf Kleiderbügel hängen, müssen sie diese nach dem Trocknen nicht bügeln.



Plan

Machen Sie sich weniger Arbeit, indem Sie Kleidung kaufen, die nicht gebügelt werden muss. Bewahren Sie Waschpulver oder Flüssigwaschmittel neben der Maschine auf und kaufen Sie sie in kleinen Behältern, damit Sie nicht so schwer heben müssen.

Vorbereiten

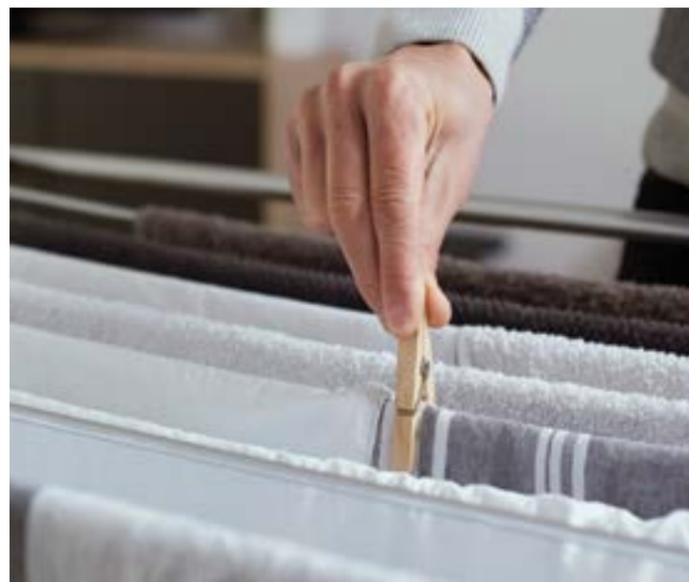
Stellen Sie Ihr Bügelbrett an einem leicht zugänglichen Ort auf, um sich weniger Arbeit zu machen. Befüllen Sie das Bügeleisen nur mit einer kleinen Menge Wasser, damit Sie nicht so schwer heben müssen. Die Verwendung der Dampffunktion oder leichtes Befeuchten der Kleidung machen das Bügeln ebenfalls leichter.

Tempo

Nehmen Sie Kleidungsstücke einzeln aus der Maschine, damit Sie weniger schwer heben müssen. Teilen Sie das Bügeln in überschaubare 20- bis 30-minütige Schritte auf, und ruhen Sie sich alle 5 bis 10 Minuten aus, um Ihre Kräfte zu schonen. Versuchen Sie es mal damit, kleinere Mengen Wäsche mit einem Rollwagen zur Wäscheleine zu befördern. Wenn Sie einen Trockner statt einer Wäscheleine benutzen, müssen Sie die Wäsche zum Trocknen nicht mehr aufhängen und möglicherweise auch weniger bügeln.

Körperhaltung

Stellen Sie Ihren Wäschekorb auf einen Stuhl, damit Sie sich nicht immer wieder bücken müssen. Wenn Sie zum Bügeln sitzen, verwenden Sie einen Hocker mit Rückenlehne zur Unterstützung. Mit einem schwenkbaren Sitz kommen Sie besser an Sachen heran und müssen sich nicht verrenken. Stellen Sie Ihr Bügelbrett auf die für Sie richtige Höhe ein. Ihr Ellenbogen sollte sich auf gleicher Höhe mit der Oberseite des Griffs des Bügeleisens befinden.



Einfache Lösungen

Ein paar einfache Produkte machen es leichter, alle mit der Wäsche zusammenhängenden Arbeiten im Griff zu haben. Unten finden Sie einige Vorschläge, die Ihnen bei der Wäsche helfen können.

Wäsche tragen

Mit einem Rollwagen für die Wäsche müssen Sie keine schweren Körbe mehr hin und her tragen, und sich nicht ständig bücken, um die Wäsche aufzuhängen. Sie können Kleidungsstücke auch auf einen Wäscheständer im Haus hängen, um Arbeitsschritte einzusparen.



Wäsche aufhängen

Stellen Sie die Wäscheleine nach Möglichkeit so ein, dass sie zu Ihrer Körpergröße passt. Wenn Sie keinen Wäschewagen benutzen, könnten Sie einen stabilen kleinen Stuhl oder Tisch neben der Wäscheleine aufstellen und den Wäschekorb darauf abstellen. Wenn Sie es schwierig finden, Wäscheklammern zu benutzen, können Sie beim Aufhängen und Abnehmen der Wäsche Zeit sparen, indem Sie Kleidungsstücke zum Trocknen auf Kleiderbügel hängen. Verwenden Sie speziell entwickelte Wäscheklammern mit großem, rutschsicherem Gummigriff, die zum Öffnen weniger Kraft erfordern.



Hills Premium-Wäschewagen

Dieser leichte doch stabile Wagen ist für die meisten Korbtypen geeignet und hilft Ihnen, Ihre Wäsche problemlos zu transportieren.

mitre10.com.au



Sunfresh Klappbarer Wäschewagen

Mit diesem Wagen, der die Wäsche auf eine leicht zugängliche Höhe hebt, wird die Wäsche zum Kinderspiel.

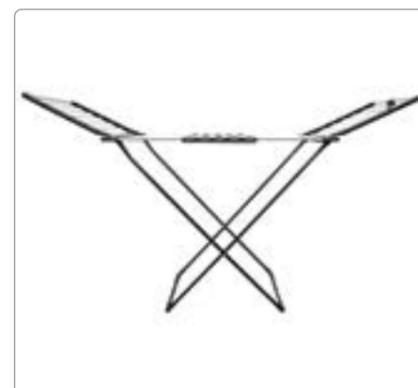
bunnings.com.au



Sunfresh 12 Wäscheständer

Dieser Wäscheständer aus leichtem Aluminium hat rutschsichere Füße, lässt sich zur Aufbewahrung zusammenklappen, und hat Stangen zum Aufhängen empfindlicher Gegenstände.

bunnings.com.au



Hills 18m Premium-Flügelwäscheständer

Trocknen Sie Ihre Wäsche mit diesem Wäscheständer aus strapazierfähigem, kunststoffbeschichtetem Stahl.

mitre10.com.au



Easy Squeeze Edelstahl-Wäscheklammern

Flach zusammenklappbar für einfache Aufbewahrung. Diese Wäscheklammern sind ideal für Menschen mit schmerzenden Gelenken. Mithilfe der speziellen Feder lassen sich die Klammern leicht öffnen und schließen.

biome.com.au



Ezy Storage Wäscheklammern mit weichem Griff

Diese strapazierfähigen, UV-beständigen, ergonomisch gestalteten Anti-Rutsch-Wäscheklammern machen das Wäscheaufhängen leicht.

bunnings.com.au



Benutzung der Waschmaschine

Stellen Sie Frontlader-Waschmaschinen so auf, dass sie sich auf Taillenhöhe befinden, oder bringen Sie einen Waschmaschinenständer an. Wenn die Knöpfe schwer zu drehen oder die Zahlen schwer zu sehen sind, verwenden Sie kontrastierende Tastpunkte zum Aufkleben, damit Sie sehen und fühlen können, wann der Knopf ein- oder ausgeschaltet oder auf das richtige Waschprogramm eingestellt ist. Sie können auch praktische Drehhilfen kaufen, die Ihnen helfen, die Knöpfe zu drehen.

Bügeln

Wenn Sie die Kleidung zusammenfalten, während Sie sie von der Leine nehmen, müssen Sie weniger bügeln. Ziehen Sie in Betracht, Kleidung zu kaufen, die nicht gebügelt werden muss.



Daytek Porta-Line Klappbarer Wäscheständer

Dieser kompakte Wäscheständer für drinnen und draußen bietet Ihnen 25 Meter Trocknungsfläche mit vier Löchern für Kleiderbügel und einem Trocknungsnetz für Ihre Feinwäsche.

mitre10.com.au



Sunbeam EasyGlide Bügeleisen

Mit den Röhren für die Dampfverteilung in der Sohle müssen Sie weniger bügeln. Wenn Sie vergessen, das Bügeleisen auszumachen, schaltet es sich automatisch ab.

target.com.au



Unilux Ständer für Waschmaschine mit abschließbarem Fach

Mit diesem Ständer für Waschmaschinen können Sie Ihre Waschmaschine oder Ihren Trockner auf eine bessere Arbeitshöhe zum Einstecken oder Herausnehmen Ihrer Wäsche anheben.

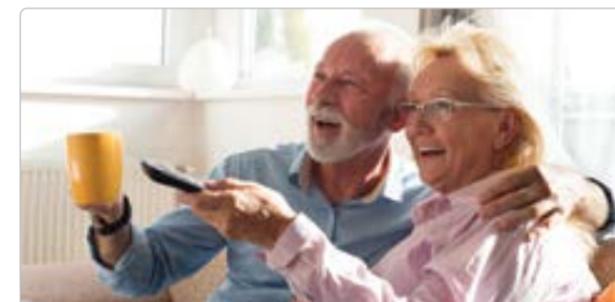
thegoodguys.com.au



Im Wohnzimmer

Zu berücksichtigende Fragen:

- Liegt auf Ihrem Fußboden nichts herum?
- Stellen Ihre Teppiche eine Stolpergefahr dar?
- Haben Sie Schwierigkeiten, den Fernseher zu hören?
- Fällt es Ihnen schwer, Gespräche auf Partys zu verfolgen?
- Machen Hintergrundgeräusche es schwerer für Sie, etwas zu hören?
- Finden Sie TV-Fernbedienungen schwer zu bedienen?
- Finden Sie den Fernseher kompliziert zu bedienen?
- Verwenden Sie Großschrift, um Ihnen beim Lesen auf Ihrem Computer zu helfen?
- Finden Sie dass größere Tasten und Schrift auf Tastaturen und Telefonen die Bedienung leichter machen?





Top-Tipp

Hilfsmittel wie Lupen, Verstärker und helle Beleuchtung können Ihnen helfen, mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben, im Internet zu surfen, sich mit einem Buch zu entspannen und Ihre Lieblingsfernsehsendungen zu genießen.



Einfache Lösungen

Ein paar einfache Produkte helfen Ihnen, sich zu entspannen, und sich im Wohnzimmer wohlfühlen. Unten finden Sie einige Vorschläge, die Ihnen im Wohnzimmer helfen können.

Benutzung der Fernbedienung für den Fernseher

Eine Reihe vereinfachter Fernseher-Fernbedienungen mit großen Tasten funktionieren mit jedem Fernseher, der eine Infrarot-Fernbedienung hat. Mit diesem Typ von TV-Fernbedienung und Kopfhörern, die an Ihren Fernseher angeschlossen sind, können Sie Ihre Lieblingssendungen leichter ansehen und hören.

Plan

Richten Sie Ihren Stuhl so ein, dass er die richtige Sitztiefe und -höhe für Sie hat. Wenn Sie hier sitzen, um zu lesen, stellen Sie Ihre Lampe so ein, dass das Licht die Seite beleuchtet, aber nicht in Ihre Augen scheint. Wenn Sie hier sitzen, um fernzusehen, sorgen Sie dafür, dass Ihr Kopf und Hals sich in einer bequemen, neutralen Lage befinden, und dass Sie leicht an wichtige Gegenstände wie Fernbedienungen und Anleitungen kommen können. Stellen Sie einen Beistelltisch so hin, dass Sie auch sicher an Getränke und Snacks kommen.

Vorbereiten

Stellen Sie den Stuhl, den Sie am liebsten beim Basteln oder Schreiben benutzen, so hin, dass das natürliche Licht aus dem Fenster sich hinter Ihnen befindet, damit Sie weniger geblendet werden. Wenn Sie helle Nadeln oder Stecknadeln verwenden, machen Sie sie sichtbar, indem Sie eine schwarze Anti-Rutsch-Matte auf den Tisch oder ein Schoßtablett legen, um einen Kontrast zu schaffen.

Tempo

Für ein erfülltes, gesundes Leben ist es unerlässlich, das Gehirn kontinuierlich zu stimulieren. Es ist nie zu früh oder zu spät damit anzufangen, da die Hirnsubstanz in jedem Alter verbessert und geschützt werden kann, indem man die Herzgesundheit verbessert, körperlich aktiv ist, sich geistigen Herausforderungen stellt, sich gesund ernährt und an sozialen Aktivitäten teilnimmt.

Körperhaltung

Wir sind nicht dafür ausgerichtet, über einen längeren Zeitraum auf einem Stuhl zu sitzen. Eine unterstützte, entspannte Haltung verhindert statische Muskelkontraktionen, die aufgrund einer Ansammlung von Schadstoffen und mangelnder Sauerstoffversorgung der Muskeln Schmerzen und Steifheit verursachen können. Beim Sitzen ist die Durchblutung vermindert, was sich negativ auf die Herzgesundheit, Gehirnfunktion und Muskeln in den Hüften und im Rücken auswirkt. Es ist wichtig, einen Stuhl und einen Schreibtisch zu haben, der für Sie passend eingerichtet ist, aber regelmäßig zu stehen und sich zu bewegen, ist der Schlüssel zu anhaltender Gesundheit und Wohlbefinden.



NuraLoop Kopfhörer

Die Technologie von Nura misst Ihr spezifisches Gehör und passt den Klang dann speziell an Sie und Ihre Ohren an.

nuraphone.com



Sony True Wireless In-Ear-Kopfhörer

Kompakte wasserdichte Kopfhörer mit hochwertigem Klang und extrem langer Akkulaufzeit.

thegoodguys.com.au



LP Easy Learning TV-Fernbedienung

Vereinfachte TV-Fernbedienung, die bei Fernsehern mit Infrarot-Fernbedienung verwendet werden kann.

shop.visionaustralia.org

Bastelzubehör und Spiele sehen und handhaben

Vision Australia hat einen Online-Shop, der eine Reihe von Artikeln verkauft, damit Sie kleine Bastelarbeiten und Nadeln sehen können. Es gibt Spielkarten in Standardgröße, die große Symbole und Zahlen haben, oder Sie können größere Spielkarten kaufen. Eine Vielzahl von Spielkartenhaltern reduziert die Belastung Ihrer Hände und Handgelenke bei längeren Spielen.



Philips Wireless TV-Kopfhörer
Kabellose Kopfhörer mit Lautsprechertreiber für leistungsstarken Klang und kabellose FM-Übertragung, die durch Wände hindurchgehen kann.
www.bunnings.com.au



Bücher halten und lesen

Nacken, Arme und Handgelenke können beim Lesen ermüden. Ein einfacher Bücherständer kann die Belastung vermindern und ermöglicht es Ihnen, näher an Ihrem Buch zu sitzen. Viele Bücher, Tagebücher und Kalender sind jetzt in Großdruck gedruckt, um sie leichter lesbar zu machen. Örtliche Bibliotheken und Buchhandlungen haben auch große gedruckte Bücher im Angebot. Kindle eReader verfügen über hilfreiche Funktionen wie eine größere Schriftart, größeren Kontrast, eine Text-to-Speech-Funktion und spielen auch Hörbücher für Sie ab.



Freistehendes Bücherkissen
Das Kissen lässt sich so formen, dass es in jedem Winkel auf jeder Oberfläche stehen kann, die Bücher, Tische, Laptops, Zeitschriften usw. tragen kann.
thebookseat.com.au



Selbsteinfädelnde Nähadeln für Maschinen
Diese selbsteinfädelnden Nähadeln, die für Ihre Nähmaschine entwickelt wurden, machen die Benutzung der Maschine leichter.
shop.visionaustralia.org



Selbsteinfädelnde Nähadeln
Legen Sie den Faden über die V-Form an der Spitze der Nadel und ziehen Sie sie dann nach unten, um den Faden einzuführen.
shop.visionaustralia.org



Korbond Set mit eingefädelten Nadeln
Dieses Set von bereits eingefädelten Nadeln, die es Ihnen ersparen, eine kleine Nadel einfädeln zu müssen, macht das Nähen leichter.
woolworths.com.au



Opti Spielkarten mit Großschrift
Spielkarten in Standardgröße mit großen Ziffern und Symbolen, die das Spiel für alle zugänglich machen.
shop.visionaustralia.org



Jumbo-Spielkarten
Besser als normale Karten, da sie leichter zu halten und dank der größeren Symbole und Zahlen leichter zu sehen und zu lesen sind.
superpharmacyplus.com.au



2er-Set Aidapt Spielkartenhalter
Die Halter können auf den Tisch gestellt oder in der Hand gehalten werden. Sie halten bis zu 15 Karten und erleichtern das Spielen.
superpharmacyplus.com.au



Im Schlafzimmer

Zu berücksichtigende Fragen:

Haben Sie einen persönlichen Notfallalarm?

Haben Sie einen Plan, wenn Sie sich nachts unwohl fühlen?

Sitzen Sie auf der Seite des Bettes, strecken und bewegen Sie Ihre Beine, um Körper und Geist aufzuwecken, bevor Sie aufstehen, um Ihren Tag zu beginnen?

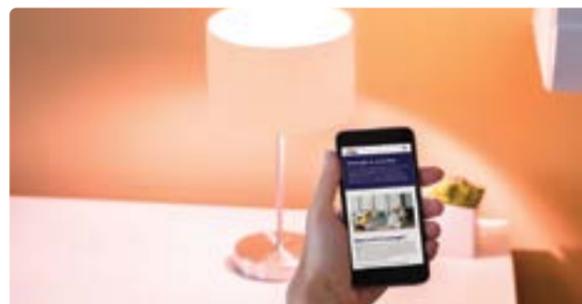
Haben Sie eine Nachttischlampe, die durch Berührung oder Stimme aktiviert wird?

Haben Sie genug Licht, um sich zurechtzufinden?

Verwenden Sie Klemmen oder Kabelordner auf Ihrem Nachttisch, um Kabel und Schalter leicht zugänglich zu machen?

Top-Tipp

Das Wichtigste ist, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten. Versuchen Sie, jeden Abend etwa zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und jeden Morgen etwa zur gleichen Zeit aufzustehen. Ein Wecker kann dabei helfen. Vermeiden Sie es, auszuschlafen, auch wenn Sie schlecht geschlafen haben und sich immer noch müde fühlen.



Plan

Richten Sie Ihr Schlafzimmer so ein, dass Sie einen stabilen Nachttisch haben, auf dem Sie eine leicht zugängliche Taschenlampe aufbewahren können. Sorgen Sie dafür, dass der Weg zwischen Ihrem Bett und der Tür übersichtlich und einfach zu bewältigen ist.

Vorbereiten

Steppdecken oder Daunendecken sind leichter als Wolledecken und können das Wechseln der Bettwäsche einfacher machen. Manche Bettwäsche wird jetzt mit Etiketten geliefert, damit Sie sehen können, wo sich Ober- und Unterseite befinden, und mit praktischen Schlaufen, damit sie an Ort und Stelle bleiben.

Tempo

Früh am Morgen und den Tag hindurch etwas in die Sonne zu gehen, hilft Ihnen aufzuwachen und sich frisch zu fühlen. Wenn Sie früh am Morgen draußen etwas Sport treiben werden Sie nachts auch besser schlafen.

Körperhaltung

Ihre Matratzenhöhe ist am besten für Sie, wenn die Oberseite knapp unter Ihren Knien liegt. Sie sollten in der Lage sein, Ihre Füße mit um 90 Grad gebeugten Knien flach auf den Boden zu stellen, um leicht ins Bett und wieder aus dem Bett zu kommen. Versuchen Sie, Ihren Kleiderschrank so anzuordnen, dass sich täglich benutzte Kleidungsstücke in einer zugänglichen Höhe befinden, damit Sie sie schnell und einfach anziehen können.



Philips Wecker mit großem Display

Dieser Radiowecker mit digitalem FM-Tuner verfügt über ein großes Display und eingebaute Stromversorgung und kann bis zu 10 Radiosender speichern. Zwei Alarminstellungen. Wachen Sie mit Radio oder Summer auf.

thegoodguys.com.au



Einfache Lösungen

Bettwäsche wechseln

Wenn Ihr Bett zu niedrig ist (unterhalb der Kniehöhe), versuchen Sie, es mit Bettstützen, längeren Beinen oder Rollen anzuheben, um das Wechseln der Bettwäsche leichter zu machen.

Wenn Ihr Bett auf Rollen steht, verwenden Sie Ihr Knie, um das Bett von der Wand weg zu bewegen. Sie können das Bett auch auf Dauer von der Wand weg stellen, wenn es keine Rollen hat.

Versuchen Sie, Ihre Laken so zu falten, dass sie über dem Bett auseinandergefaltet werden können, anstatt sie auszuschütteln. Stellen Sie einen Stuhl oder eine Bank am Ende des Bettes auf, damit die Decken leicht auf das Bett gerollt werden können.

Anstatt die Matratze anzuheben, knien Sie neben dem Bett und schieben Sie Ihren Unterarm unter sie, um das Laken darunter zu stecken. Stecken Sie flache Laken nur an der Unterseite des Bettes ein. Das macht es leichter, ins Bett zu gehen und wieder aufzustehen.



'Move It' Schwarzes Bettbein

Diese robusten und stabilen Bettbeine sind ideal zum Gebrauch auf Teppichen, da das Rad einen geringen Schubaufwand hat.

bunnings.com.au

Nachts sehen können

Schließen Sie ein Sensor-Nachtlicht an, das Ihnen den Weg zur Toilette und zurück zeigt, und lassen Sie das Badezimmerlicht an, damit Sie etwas sehen können.

Schlafen

Versuchen Sie 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen keine "Blaulicht-" Geräte wie Smartphones, Tablets oder Computer mehr zu verwenden oder sich anderem hellen Licht auszusetzen, um Ihr Gehirn und Ihren Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

Setzen Sie sich das Ziel, jeden Tag (auch am Wochenende) zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzuwachen, um den natürlichen Schlafrhythmus Ihres Körpers zu unterstützen.

Berücksichtigen Sie bei der Entscheidung für die beste Zeit zum Schlafengehen Ihre persönliche Neigung, früher oder später ins Bett zu gehen. Beschränken Sie Schläfchen am Tag auf 20 Minuten, und machen Sie später am Tag keine Schläfchen mehr. Die beste Zeit für ein Schläfchen ist 13:00- 13:30 Uhr, wenn Sie Frühaufsteher sind, oder 14:30-15:00Uhr, wenn Sie Spätaufsteher sind.



Doppelpack Arlec Mini Q-förmiges Automatik-Nachtlicht

Diese Nachtlichter mit automatischer Ein- und Ausschaltfunktion sind ideal für Schlafzimmer, Flure, Treppen und Badezimmer.

bunnings.com.au



Außerhalb des Hauses

Zu berücksichtigende Fragen:

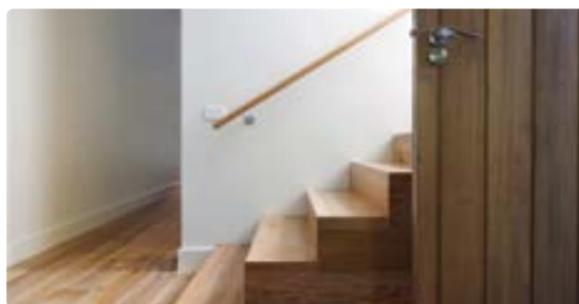
Tragen Sie gut sitzende Schuhe mit niedrigem Absatz und rutschsicherer Sohle?

Haben Sie stabile, korrekt montierte Handläufe an der Treppe und an den Eingängen zu Ihrem Haus?

Können Sie die Kanten Ihrer Außentreppe deutlich sehen?

Haben Ihre Stufen eine rutschsichere Oberfläche?

Verwenden Sie eine Schlüsseldrehhilfe? Könnte dies das Aufschließen Ihrer Türen erleichtern?



Top-Tipp

Eine helle Bewegungssensorbeleuchtung in der Nähe des Eingangs zu Ihrem Haus und entlang der Wege erhöht die Sicherheit zu Hause und die Sichtbarkeit bei Nacht.

Plan

Wenn Sie darüber nachdenken, was Sie ihrem Garten pflanzen sollen, entscheiden Sie sich für pflegeleichte einheimische Pflanzen und überlegen Sie, ob Sie ein Bewässerungssystem installieren wollen. Hydroponische Gärten brauchen weniger Wasser und Sie brauchen weniger umgraben. Planen Sie die Anbringung eines Flaschenzugsystems, um die Höhe von Hängkörben einzustellen.

Vorbereiten

Bereiten Sie Ihren Körper mit sanften Aufwärmübungen und einfachen Dehnübungen auf die Arbeit im Garten vor. Sorgen Sie dafür, dass Sie überall gut sehen und sich zurechtfinden können, indem Sie eine Glühbirne mit hoher Wattleistung anbringen, um das Licht in dunklen Bereichen zu maximieren.

Tempo

Richten Sie eine Bewässerungsanlage mit Timer ein, so müssen Sie keinen Schlauch durch den Garten ziehen oder eine schwere Gießkanne heben. Überlegen Sie, Ihren Garten in einen "No-Dig-Garten" aus organischem Material, Kompost, Zeitungen und Luzerneheu umzuwandeln.

Körperhaltung

Wenn Sie mit einem Unkrautstecher oder einer Hacke arbeiten, ist es sicherer, Schritte nach vorne und zurück zu machen, als Ihre Arme und Ihren Rücken zu strecken, um an Unkraut heranzukommen. Richten Sie Ihre Gartenabstellflächen so ein, dass alles in Reichweite ist (Taille bis Schulterhöhe), damit Sie sich nicht bücken oder auf Zehenspitzen stehen müssen.



Einfache Lösungen

Ein paar einfache Produkte helfen Ihnen dabei, den Aufenthalt im Freien und im Garten zu genießen. Unten finden Sie einige Vorschläge, die Ihnen außer Haus helfen können.

Benutzung von Schlüsseln und Türschlössern

Das Ersetzen kleiner Riegel oder Griffe an Schränken, Schubladen und Türen durch einen Hebel oder einen D-förmigen Griff erleichtert das Öffnen und Schließen. Versuchen Sie es mal mit magnetischen Türhaltern an Ihrer Vorder- und Hintertür, um sie offen zu halten, während Sie das Haus betreten und verlassen.



Fiskars PowergearX Baumschere

Diese Baumschere ist ideal, um hohe Äste sicher zu erreichen und zu schneiden, während beide Füße auf dem Boden bleiben.

bunnings.com.au



Cyclone Rübenjäter mit langem Holzgriff

Diese Hacke mit langem Griff hat mehr Grip und Kontrolle und einen extra langen Holzgriff für größere Reichweite.

bunnings.com.au



Fiskars PowerGear II Heckenschere

Diese Schere mit langem Griff sowie leichten und langlebigen FiberComp™ -Griffen ist ideal zum Heckenschneiden.

mitre10.com.au



KeySmart Schlüsselhilfe

Diese Schlüsselhilfe hilft Menschen mit eingeschränkter Handfunktion oder Griffsicherheit, einen Türschlüssel leichter zu drehen. Hergestellt aus Aluminium in Flugzeugbauqualität.

bunnings.com.au



Magnetkugel Türstopper

Ein Türstopper von hoher Qualität, der verhindert, dass Türen und Griffe Abdrücke an Wände hinterlassen und Türen für Sie offen hält.

bunnings.com.au



Holman Ergonomischer Wasserhahngriff

Die runde Außenkante ist leicht zu greifen und hilft Ihnen, schwer zu öffnende oder zu schließende Wasserhähne zu drehen.

bunnings.com.au

Gartenarbeit

Sie können die Belastung Ihrer Gelenke reduzieren und müssen sich weniger bücken oder hinknien, wenn Sie Gartenwerkzeuge mit ergonomischen langen Griffen wie Astscheren, Fräsen und Schaufeln verwenden und Hochbeete im Garten anbringen. Probieren Sie mal, einen Gartenwagen und einen Gartenhocker mit Kniekissen zu verwenden, so dass Sie die Utensilien, die Sie benötigen, griffbereit haben und bequem im Garten sitzen oder knien können.



Whites Runder Blumentopfswagen

Mithilfe dieses Blumentopfwarens können Sie Ihre Topfpflanzen einfach und sicher umstellen und brauchen weniger schwer heben.

bunnings.com.au



Fountain Products Hochbeet

Dieses Hochbeet mit abnehmbaren Beinen für unterschiedliche Höhen macht das Pflanzen von Blumen, Kräutern und Gemüse so bequem.

bunnings.com.au



Sherlock Kunststoff-Gartenwagen

Geeignet für den Heimgärtner, ist dieser Wagen ideal um Blumenerde, Mulch, Übertöpfe oder Abfall zu transportieren.

bunnings.com.au



Instandhaltung des Hauses

Versuchen Sie, Wartungsarbeiten mit einfachen Tricks, wie der Anbringung eines Dachrinnenschutzes um Blätteransammlungen zu vermeiden, zu reduzieren.

Wenn Ihr Duschkopf einen eingeschränkten Durchfluss hat, könnte dies auf Mineralablagerungen zurückzuführen sein. Befestigen Sie einen mit Essig gefüllten Plastikbeutel über dem Duschkopf und lassen Sie ihn über Nacht dort, um Ablagerungen aufzulösen.

Noch ein guter Trick: wenn Sie eine Schraube überdreht haben oder Ihr Schraubendreher zu klein ist, können Sie ein Gummiband über die Spitze des Schraubendrehers ziehen, um die zusätzliche Zugkraft zu gewinnen, die Sie zum Drehen der Schraube brauchen.



StayMesh Ultra-Dachrinnenschutz

Eine schnelle und einfache Art, Ihre Dachrinne von Blättern und andere Abfällen freizuhalten. Für die Montage sind keine Hardware oder Werkzeuge erforderlich.

bunnings.com.au



1



2



3



Unterwegs

Zu berücksichtigende Fragen:

Könnten Sie Ihre schweren Einkäufe online erledigen und sie sich liefern lassen?

Bemühen Sie sich, den ganzen Tag über weniger zu sitzen und sich oft zu bewegen?

Wie stehen Sie, während Sie das Auto mit Einkäufen be- und entladen?

Können Sie frontal stehen und Gegenstände nah an Ihrer Brust halten?

Beugen Sie Ihre Knie beim Heben?

Bewahren Sie Ihre Schlüssel, Geldbörse und Tasche zu Hause am selben Ort auf, damit Sie immer wissen, wo sie sich befinden? Könnten Sie einen Platz nahe der Tür mit einem Korb einrichten, um alles beisammen zu halten?





Top-Tipp

Machen Sie sich mit Ihrer Umgebung und den Anlagen in Ihrer Nähe vertraut, so dass Sie wissen, wo Sie problemlos parken, barrierefreie Toiletten finden und auf ebenen Wegen spazieren gehen können.

Einfache Lösungen

Ein paar einfache Produkte können dazu beitragen, dass Sie gerne mal aus dem Haus gehen. Unten finden Sie einige Vorschläge, die Ihnen helfen, Ihre örtliche Umgebung zu erkunden.

Ein- und Aussteigen

Von einem Autositz aufzustehen kann schwierig sein, wenn man sich nicht irgendwo festhalten kann. Versuchen Sie es mal mit einem Haltegriff an der Seite Ihrer Tür und einem Schwenkkissen auf Ihrem Sitz. So brauchen Sie Ihre Beine zum Aufstehen nicht anheben und zur Seite zu schwingen und sparen Kraft.

Wenn Sie sich in einem Auto befinden, mit dem Sie nicht vertraut sind und feststellen, dass Sie nicht vom Sitz runterkommen oder Probleme haben, mit Ihrem Hintern auf den Sitz zu rutschen, legen Sie einen Mülleimerbeutel oder eine Plastiktüte auf den Autositz, um Ihnen beim Ein- und Aussteigen zu helfen. Haben Sie unterwegs immer einen dabei.

Plan	Planen Sie, außerhalb der Stoßzeiten einzukaufen, damit die Geschäfte nicht so voll sind und es nicht so lange dauert. Kaufen Sie in Geschäften ein, mit denen Sie vertraut sind, so dass Sie weniger laufen brauchen, und das, was Sie suchen, schneller finden. Nehmen Sie wiederverwendbare Einkaufstaschen mit langen Trägern mit, da sie leichter über die Schulter gehängt werden können.
Vorbereiten	Körperlich fit und beweglich zu bleiben ist das ganze Leben über wichtig, damit Sie weiterhin die Dinge tun können, die Sie lieben. Progressives Krafttraining hat nachweislich äußerst positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Lebensqualität.
Tempo	Suchen Sie alles, was Sie unterwegs brauchen, im Voraus zusammen. Versuchen Sie, wenig und oft einzukaufen, anstatt einen großen Einkauf zu machen. Sie können Kräfte sparen, indem Sie leichtere Aufgaben mit solchen, die mehr Energie erfordern, abwechseln.
Körperhaltung	Bitte Sie die Angestellten, Ihnen zu helfen, schwere Gegenstände aus den Regalen, in und aus dem Einkaufswagen und in das Auto zu heben. Vermeiden Sie ungünstige Körperhaltungen beim Ein- und Ausladen des Autos. Bewahren Sie Artikel so auf, dass sie bei Bedarf leicht zugänglich sind.



Handy Bar

Die Handy Bar fürs Auto ist ein tragbarer Metallgriff, der Ihnen beim Ein- und Aussteigen hilft.

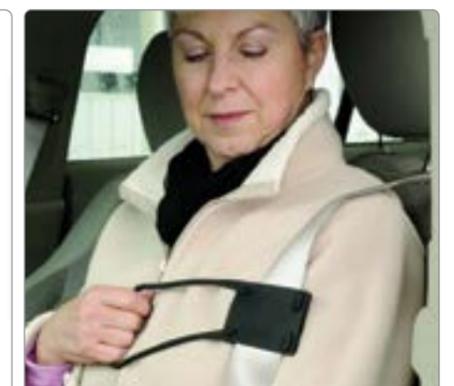
thinkmobility.com.au



Schwenkkissen fürs Ein- und Aussteigen

Ein reibungsarmes Kissen, mit dem Sie sich auf Ihrem Sitz drehen können, um leichter in das Auto ein- und aussteigen zu können.

thinkmobility.com.au



Anschnallhilfe

Die Anschnallhilfe verlängert den Griff des Sicherheitsgurtes, so dass Sie Ihre Hüfte und Schulter nicht so verdrehen müssen, um an den Gurt zu kommen.

agedcareandmedical.com.au



Tragetaschen tragen

Nutzen Sie Ihre größeren Gelenke, wie Schultern und Handgelenke, um Taschen zu halten, anstatt kleinere Fingergelenke zu belasten.

Eine Einkaufswagen gibt Ihnen Halt, und Sie brauchen keine Sachen zum Auto, vom Auto ins Geschäft oder durch die Geschäfte tragen.

Manche Leute benutzen Ihren Wäschewagen, um Sachen vom Auto zum Haus zu transportieren.

Ein Rollator mit Sitz kann auch hilfreich sein, wenn Sie einkaufen gehen, damit Sie sich wenn notwendig hinsetzen können. Sie können auch ein paar Gegenstände im Korb unter dem Sitz transportieren, so dass Sie Ihre Hände frei haben. Vor der Auswahl eines geeigneten Rollators wird eine physiotherapeutische Beurteilung empfohlen.



Das Auto finden

Machen Sie mit Ihrem Handy ein Foto davon, wo Sie Ihr Auto geparkt haben. Wenn es sich um einen Parkplatz Parkscheinen handelt, schreiben Sie den Parkplatzbuchstaben und die Nummer auf die Rückseite. Sie können Ihr Auto auch am Rande des Parkplatzes und in der Nähe eines visuellen Orientierungspunktes parken, damit Sie etwas mehr Bewegung bekommen und einen Bezugspunkt haben, der Ihnen hilft, Ihr Auto zu finden.



Fit und aktiv bleiben

Beiläufige Bewegung ist eine ausgezeichnete Methode, positiv zu beeinflussen, wieviel Sie sich jeden Tag bewegen. Nutzen Sie die Zeit, die Sie mit Fernsehen verbringen, als Zeit für Bewegung. Bauen Sie sich eine Routine auf, z. B. zu Beginn jeder Sendung zehnmal aufzustehen und sich hinzusetzen, in Werbepausen durchs Zimmer und zurück zu gehen, oder sich an der Küchenarbeitsplatte festzuhalten und die Zehen zu heben, während Sie zwischen Fernsehsendungen den Wasserkocher für eine Tasse Tee oder Kaffee anmachen. Untersuchungen haben ergeben, dass es effektiver ist, die Zeit, die man inaktiv verbringt, zu verringern, indem man jeden Tag mehr Zeit mit Gehen oder stehend verbringt, als eine Stunde lang Sport zu treiben. Um die Leistungsfähigkeit von Ihrem automatischen Langzeitgedächtnis aufzubauen, befolgen Sie eine Routine, um zu reduzieren, was Sie sich jeden Tag merken müssen.

Top-Tipp

Gewöhnen Sie sich an, Dinge immer am gleichen Platz abzulegen, Sachen ordentlich wegzuräumen, und Aufgaben jeden Tag in der gleichen Reihenfolge zu erledigen. Weitere hilfreiche Vorschläge für gesundes Altern finden Sie unter www.LiveUp.org.au Nehmen Sie am kurzen Quiz teil, und finden Sie personalisierte Ratschläge und örtliche Aktivitäten, Gruppen und Kurse, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, so dass Sie alt werden können, wie Sie es möchten.



Ihr persönlicher Sicherheitsplan für zuhause

Wie auch den Brandschutzplan für Ihr Heim sollten Sie Ihren persönlichen Sicherheitsplan für zuhause mit engen Familienmitgliedern und Freunden besprechen. Hier finden Sie eine Reihe von Fragen, die Ihnen helfen, Ihren Aktionsplan für Zeiten im Leben zu erstellen, in denen das Unerwartete passiert.

Sicherheit in der Nachbarschaft

Bemerken Sie und Ihre Nachbarn, wenn das Licht nachts nicht eingeschaltet ist?

Sagen Sie sich gegenseitig Bescheid, wenn Sie verreisen?

Tragen Sie einen kleinen Ausweis mit sich, der wichtige medizinische Daten enthält und in dem steht, wer im Notfall angerufen werden soll?

Haben Sie eine Liste wichtiger Namen und Telefonnummern neben Ihrem Telefon zuhause oder in Ihren Favoriten auf Ihrem Handy gespeichert, um im Notfall schnell Hilfe zu rufen?



Sicherheit zuhause

Hinterlassen Sie einfache Erinnerungshinweise im ganzen Haus, z. B. „Abends nachschauen, ob die Tür abgeschlossen ist“ oder „Nachschauen, ob der Ofen ausgeschaltet ist“?

Haben Sie ein kleines Notizbuch bei Hand, um aufzuschreiben, was zu tun ist, und wichtige Ereignisse festzuhalten, an die Sie sich erinnern möchten?

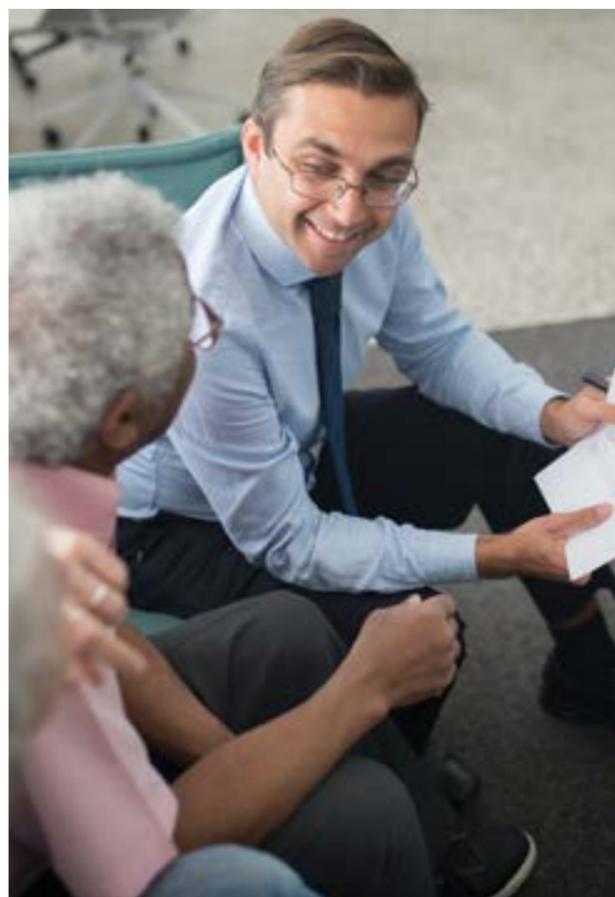
Haben Sie Ihr Handy dabei, wenn Sie im Schuppen oder Garten sind, um Hilfe zu rufen falls notwendig?

Haben Sie die Verwendung eines Notrufsystems in Betracht gezogen? Das bedeutet, dass Sie jederzeit eine Vorrichtung mit einem Knopf tragen müssen, der im Notfall gedrückt werden kann, um Hilfe zu rufen.

Haben Sie einen Schlüssel draußen versteckt oder in einem Schlüsselsafe deponiert, damit Ihre Freunde und Familie oder die Rettungsdienste Ihr Zuhause betreten können?

Haben Sie funktionstüchtige Rauchmelder, die den aktuellen Standards entsprechen?





Persönliche Sicherheit

Haben Sie ein Notfall-Informationspaket an Ihrem Kühlschrank?

Haben Sie eine Notiz über medizinische Warnungen am Kühlschrank?

Haben Sie eine Vorsorgevollmacht (enduring power of attorney - EPOA) für medizinische und finanzielle Angelegenheiten?

Haben Sie ein Telefon oder Ihr aufgeladenes Handy nachts neben dem Bett?

Wenn Sie hinfallen würden, wären Sie in der Lage, vom Boden wieder aufzustehen? Haben Sie dies geübt?

Könnten Sie an einen Ort kriechen, an dem Sie an eine Decke und an Trinkwasser kommen und Hilfe rufen können?

Top-Tipp

Ein Notfall-Informationspaket sollte eine Liste Ihrer Medikamente, den Namen und die Nummer eines Nachbarn, Freundes oder Familienmitglieds vor Ort, eine Liste wichtiger Gesundheits- und persönlicher Informationen, die Sie den Rettungsdiensten mitteilen müssen, und den Namen Ihres Bevollmächtigten EPOA enthalten.



Angehörige der Heilhilfsberufe

Angehörige der Heilhilfsberufe sind hochschulqualifizierte Fachkräfte des Gesundheitswesens, mit spezialisiertem Fachwissen in der Prävention, Diagnose und Behandlung einer Reihe von Leiden und Krankheiten.

Heilhilfsdienste sind an Ihrem Ort problemlos zu erhalten. Der Zugriff auf diese Dienste kann durch staatliche Programme oder andere Finanzierungsquellen wie das Ministerium für Veteranenangelegenheiten, Medicare, My Aged Care, private Krankenversicherungen und kommunale Gesundheitsdienste unterstützt werden.

Welche Arten von Heilhilfsberufen gibt es und wann sollte ich in Betracht ziehen, sie einzubeziehen?

Sprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt, da Ihre Medikamente und andere Beschwerden möglicherweise begutachtet werden müssen, bevor Sie an einen Ergotherapeuten überwiesen werden können.

Ergotherapie (OT)

Das primäre Ziel einer OT ist es, Sie in die Lage zu versetzen, am alltäglichen Leben teilzunehmen. Dies könnte bedeuten, bestimmte Tätigkeiten anzupassen, Ihre Umgebung zu ändern oder persönliche Faktoren anzugehen, um Ihre Unabhängigkeit und Ihr Wohlbefinden zu erhöhen.

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Zuhause einige Geräte oder Modifikationen wie Haltegriffe oder einen Duschstuhl erfordert, kann Ihnen ein OT helfen, zu entscheiden, was Sie benötigen und wo.

Zu berücksichtigende Fragen:

Wären Sie daran interessiert zu erfahren, ob es einen einfacheren oder sichereren Weg gibt, eine alltägliche Tätigkeit oder Aufgabe auszuführen?

Haben Sie Schwierigkeiten, einige oder alle Aspekte der täglichen Aktivitäten zu bewältigen?

Hatten Sie kürzlich einen Sturz oder haben Sie das Gefühl, dass Sie stark sturzgefährdet sind?

Möchten Sie mehr über spezielle Kissen oder Geräte zum Schutz Ihrer Haut oder von Druckstellen erfahren?

Möchten Sie Änderungen an Ihrem Zuhause wie Rampen und Mobilitätsartikel fürs Badezimmer, oder vielleicht spezielle Geräte wie Elektromobile, Elektrobetten und Rollstühle besprechen?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt vielleicht über die Überweisung an einen OT sprechen.



Physiotherapeuten (Physio)

Ein Physiotherapeut arbeitet mit physischen Mitteln, um Krankheiten und Behinderungen zu begutachten, diagnostizieren, behandeln und vorzubeugen. Physiotherapeuten sind Experten für Bewegung und körperliche Funktion. Sprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt, da Ihre Beschwerden und Medikamente möglicherweise begutachtet werden müssen, bevor Sie an einen Physiotherapeuten überwiesen werden können.

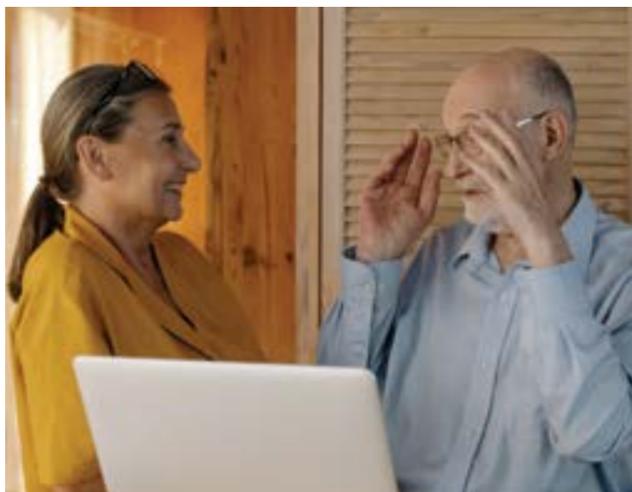
Zu berücksichtigende Fragen:

Benötigen Sie Ratschläge zu Mobilitätshilfen wie Gehstöcken oder Rollatoren?

Hatten Sie kürzlich einen Sturz oder haben Sie das Gefühl, dass Sie stark sturzgefährdet sind?

Haben Sie das Gefühl, dass Sie beim Gehen und bei täglichen Aktivitäten weniger Ausdauer haben?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt vielleicht über die Überweisung an einen Physiotherapeuten sprechen.



Sprachpathologen

Mit zunehmendem Alter können unsere Stimmbänder weniger elastisch werden und die Kehlkopf- oder Stimmbandmuskulatur kann schwächer werden, was das Sprechen erschwert. Sprachpathologen sind darin ausgebildet, Ihnen bei Problemen mit der Sprache, dem Schlucken, Sprechen und der Stimme und bei kognitiven Problemen zu helfen. Sie identifizieren, beurteilen und diagnostizieren Kommunikationsschwierigkeiten und helfen Ihnen, wieder herzustellen, wie Sie sich ausdrücken und wie Sie anderen zuhören und mit ihnen kommunizieren.

Zu berücksichtigende Fragen:

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Stimme nicht mehr so kraftvoll ist wie früher und/oder dass andere Menschen Schwierigkeiten haben, zu hören, was Sie sagen?

Hatten Sie gesundheitliche Probleme im Zusammenhang mit Kopf, Hals oder Rachen, die Ihre Art zu sprechen, zu essen oder zu schlucken verändert haben?

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Gehör nicht mehr so gut ist wie früher? Wirkt sich das darauf aus, wie Sie mit Menschen sprechen und ob Sie hören, was andere sagen?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt vielleicht über die Überweisung an einen Sprachpathologen sprechen.



Podologe

Ein Podologe ist ein Experte für die Diagnose, Behandlung, Prävention und Therapie von Erkrankungen und Verletzungen des Fußes, des Knöchels und der unteren Gliedmaßen.

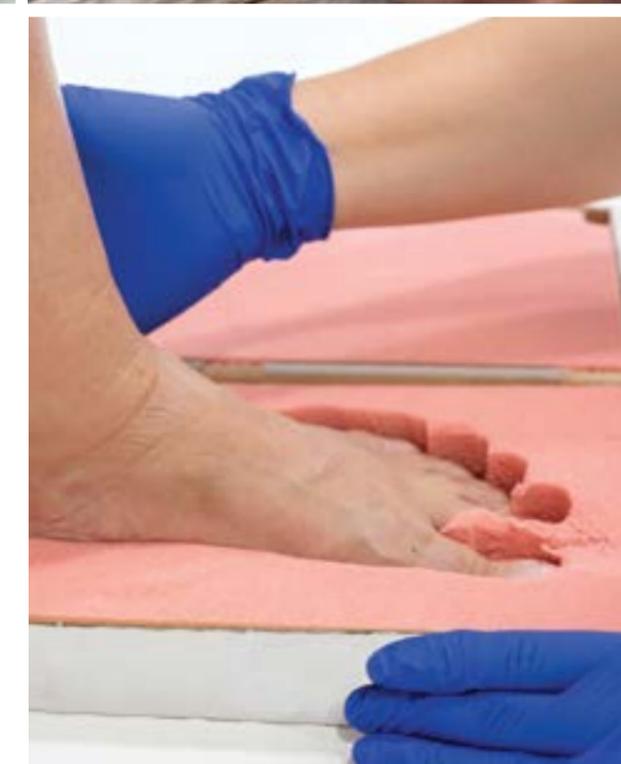
Zu berücksichtigende Fragen:

Benötigen Sie Beratung zu geeigneten und besser passenden Schuhen?

Haben Sie Erkrankungen, die Ihre Füße beeinträchtigen können, wie Diabetes, offene Wunden oder rote schmerzhafte Stellen am Fuß oder Knöchel?

Haben Sie Probleme mit Ihrer regelmäßigen Fuß- und Zehennagelpflege?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt vielleicht über die Überweisung an einen Podologen sprechen.



Nützliche Ressourcen

LiveUp

www.liveup.org.au

Hier finden Sie Experteninformationen zu gesundem Altern und Wohlbefinden, sowie personalisierte Vorschläge für Hilfsprodukte, soziale Aktivitäten in Ihrer Gegend und Fitness-Kurse, die Spaß machen, damit Sie so alt werden können, wie Sie es möchten -- noch heute.

iLA

www.ilaustralia.org.au

iLA unterstützt die Gemeinschaft durch die Bereitstellung unabhängiger Informations-, Navigations- und Kapazitätsaufbau-Initiativen dabei, authentische und fundierte Entscheidungen zu treffen.

KeepAble

www.keepable.com.au

KeepAble ist eine Online-Zusammenarbeitsplattform für praktische Inhalte, die Anbieter von häuslichen und Gemeindepflegediensten dabei unterstützt, Wellness- und Reablement-Ansätze anzubieten.

Die Website zielt darauf ab, Anbietern zu helfen, mit älteren Menschen zusammenzuarbeiten und sie zu befähigen, ihre Selbständigkeit zu optimieren und für längere Zeit ein gutes Leben zu führen.

Village Hubs (Gemeinschaftszentrum)

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

iLA ist der nationale Zuschussmanager für die Verwaltung des Fonds für Zuschüsse für Gemeinschaftszentren (Village Hubs Grants Fund), einer Initiative des Programms zur Verbindung von Senioren der australischen Regierung (Australian government's Seniors Connected Program). Jedes Zentrum wird von der örtlichen Gemeinschaft geleitet und bietet älteren Menschen innovative Möglichkeiten, ihre geistige und körperliche Gesundheit durch die Vorteile einer stärkeren Vernetzung mit der Gemeinschaft zu verbessern.

ATChat

www.atchat.com.au

Setzen Sie sich mit anderen Nutzern von Assistenztechnologien in Verbindung und tauschen Sie mit Ihnen Informationen darüber aus, wie Menschen Assistenztechnologie zum Leben, Spielen und Arbeiten nutzen.

National Equipment Database (NED, Nationale Datenbank für Hilfsprodukte)

www.askned.com.au

Fragen Sie NED nach Informationen über Hilfsprodukte und Dienstleistungen, die Menschen helfen, unabhängig zu bleiben und ihre Lebensqualität zu verbessern. Hier finden Sie genauere Angaben zu verschiedenen Arten von Assistenztechnologie und wo Sie Firmen finden können, die diese anbieten.

geat2GO

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

Eine Initiative der australischen Regierung im Rahmen des Commonwealth-Programms zur Unterstützung Zuhause (Commonwealth Home Support Programme - CHSP). Es ermöglicht älteren Menschen, hilfreiche Vorrichtungen und Geräte zu erhalten, um weiterhin selbständig zu leben und die täglichen Aufgaben zu erleichtern.

Auswahl

www.choice.com.au

CHOICE ist eine Verbraucherschutzgruppe, die Marken und Produkte testet. Sie erstellt Kaufleitfäden und Auswahlempfehlungen für Produkte, die auf den unabhängigen Tests von CHOICE basieren. Verbraucher können ihre Online-Informationen abonnieren.

Australisches Cybersicherheitszentrum

www.cyber.gov.au

Um sicherzustellen, dass Ihr Computer sicher eingerichtet ist, stellen die australische Regierung und das australische Cybersicherheitszentrum viele hilfreiche Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, online sicher zu bleiben. Besuchen Sie die Website, um die neuesten Informationen zu erhalten.

Don't fall for it (Fallen Sie auf nichts -- herunter)

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

Stürze kann man verhindern! Diese Broschüre gibt älteren Australiern, ihren Familien und Betreuern Ratschläge zur Verhinderung von Stürzen.

Vision Australia

www.visionaustralia.org

Vision Australia ist ein führender nationaler Anbieter von Dienstleistungen für Blinde und Sehbehinderte in Australien. Sie arbeiten partnerschaftlich mit Australiern zusammen, die blind oder sehbehindert sind, um ihnen zu helfen, die Möglichkeiten auszuschöpfen, für die sie sich in ihrem Leben entscheiden.

Dementia Australia

www.dementia.org.au

Dementia Australia repräsentiert 472.000 Australier, die mit Demenz leben, und fast 1,6 Millionen Australier, die an ihrer Pflege beteiligt sind. Laden Sie das kostenlose Informations-Set über ihre Website herunter.

Quellenangaben

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



Danksagungen

Dieser Leitfaden wurde mit Mitteln der Regierung des Staats Westaustralien und der Commonwealth-Regierung im Rahmen des Heimmodifikations- und Assistenztechnologieprojektes 2013-2018 (Home Modification and Assistive Technology Project 2013-2018) entwickelt.

Copyright© Making Choices, Finding Solutions Version 7 (Februar 2023) - Independent Living Assessment Incorporated. ABN 41 266 326 832.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des durch diesen Urheberrechtsvermerk geschützten Materials darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Urheberrechtinhabers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder durch Informationsspeicher- und -abrufsysteme, reproduziert oder verwendet werden.

Eine vollständige Liste der "Nutzungsbedingungen" finden Sie unter: www.liveup.org.au/terms-of-use/

iLA dankt den verschiedenen Fotografen von Pexels.com und Unsplash.com für ihre Beiträge zu dieser Broschüre.



Kontaktieren Sie uns

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

Telefon: 1800 951 971

E-mail: support@liveup.org.au

Internet: www.liveup.org.au



Diese Publikation wurde nach den höchsten Umweltstandards unter Verwendung von Solarenergie auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.

V1.2/03-2023

