

Правење избор, наоѓање решенија

Водич за самостојност и добросостојба

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing



Ги признаваме традиционалните старатели на земјата ширум Австралија и ја препознаваме нивната континуирана поврзаност со земјата, водите и заедницата. Им оддаваме почит на нив, на нивните култури и на старешините во минатото и сегашни.

Содржина

За вашиот водич	4
За LiveUp 4	
Што е помошна технологија?.....	5
Што се домашни модификации?.....	6
Која е улогата на занаетчијата?	7
Идентификување на вашите потреби.....	8
Идентификување на вашите потреби.....	9
Список за проверка на секојдневните активности	10
 Низ дома	12
 Во кујната.....	19
 Во бањата	27
 Во пералната.....	34
 Во дневната соба	39
 Во спалната	44
 Надвор од дома	48
 Во околината	53
Ваш личен план за безбедност на домот	58
Професионални лица од здружено здравство (Allied Health).....	61
Корисни ресурси	64
Референци	66
Признанија	67



За вашиот водич

Овој водич е дизајниран да ви помогне да најдете и изберете едноставни помошни производи (assistive products) за сите области од вашиот живот. Вашата постојана самостојност, безбедност и добросостојба се важни. Помошните производи, заедно со основните измени во домот (home modifications), можат да ви помогнат да ја одржите, па дури и да ја вратите контролата врз вашиот секојдневен живот. Овој водич вклучува предложени производи достапни во познати фирми и веродостојни онлајн продавници. Исто така, ќе најдете низа корисни совети и упатства од професионални терапевти.

Имајте предвид дека производите се само предлог и може да се променат со текот на времето. Информациите содржани во овој водич беа точни во времето на нивното печатење.



За бесплатни персонализирани предлози за здраво стареење, направете го брзиот квиз на LiveUp и најдете совети, локални активности и помошни производи приспособени на вашите потреби, за да стареете на ваш начин.

Скенирајте ме
за да дознаете повеќе



За iLA и LiveUp

iLA е непрофитна организација која ја поддржува заедницата да донесува вистински и информирани одлуки преку обезбедување независни информации, упатување и иницијативи за градење капацитети, како што е LiveUp.

LiveUp е бесплатен дигитален водич за здраво стареење, кој може да се користи од удобноста на вашиот дом. Водичот ви нуди идеи, алатки и насоки што ќе ви помогнат да додадете живот на вашите години, а не само години во вашиот живот.

LiveUp содржи лесен квиз и стручни совети кои ве поврзуваат со локални услуги, мрежи за поддршка и помошни производи што се персонализирани за да ви помогнат во вашето патување низ здравото стареење. Науката покажува дека само 25% од стареењето се

припишува на гените, а останатите 75% од проблемите поврзани со возраста се должат на избраниот начин на живот.

Откријте LifeCurve™ како дел од LiveUp за да го планирате вашето патување и да го следите вашиот напредок. LifeCurve™ е поддржан од повеќе од 15 години истражување засновано на докази што ќе ви помогнат да го разберете вашето патување низ стареењето.

Со LiveUp е лесно како 1.2.3 да најдете информации и поддршка за стареење на ваш начин. Добредојдовте во добрата страна на стареењето.

Откријте повеќе на liveup.org.au или јавете се на **1800 951 971**



Што е помошна технологија (assistive technology) (AT)?

‘Помошна технологија е општ термин под кој се подразбираат системи поврзани со испораката на помошни производи (assistive products) и услуги. Помошните производи го одржуваат или подобруваат функционирањето и самостојноста на поединецот, а со тоа ја промовираат неговата добросостојба.’

- Светска здравствена организација

Овој водич се фокусира на едноставни помошни производи и вообичаени секојдневни решенија што може да ги најдете во локалните аптеки, супермаркети и продавници за алат, како што се електрични отворачи за конзерви, отворачи за тегли и подлоги за капење што не се лизгаат.

Факти

Приближно 50% од тешкотиите што ги доживуваат постарите луѓе во секојдневните животни активности може да се надминат со користење на едноставна опрема за помошна технологија или модификации.



Што се домашни модификации?

Домашни модификации (home modifications) се промени што може да ги направите во вашиот дом за да можете да ги извршувате работите и активностите што сакате да ги правите. Цел е да се намалат пречките, болките или тешкотиите, за да можете да уживате во вашиот живот.

Овој водич се фокусира на едноставни домашни модификации кои не вклучуваат структурни промени на вашата кука. Ќе најдете и совети со кого да разговарате за дополнителна поддршка и насоки.

Најдобри совети

Правењето промени во вашиот дом може да вклучи професионален терапевт (occupational therapist) и професионален занаетчија, за да се обезбеди дека модификацијата е соодветна за вас, за вашето тело и за вашиот дом, и дека истовремено ги исполнува австралиските стандарди.

Која е улогата на занаетчијата?

Квалификуваните занаетчији (tradespeople) како што се градежници, водоинсталатели и електричари се обучени да ги разберат структурните и техничките аспекти на модификациите на домот. Тие поседуваат знаење за да ви помогнат:

- Да изберете соодветни материјали (на пример, дрвена наместо метална рампа).
- Со технички совети.
- Да ги разберете и почитувате градежните кодови и австралиските стандарди.
- Да ја разберете практичноста на препораките на професионален терапевт (на пример, ракофатка (grab rail) да не се инсталира на недоволно цврст сид).



Дополнителни размислувања:

- **Хидроизолација на туш-кабина** Повеќето бањи имаат слој на хидроизолација под плочките, за вашиот дом да биде заштитен од оштетување предизвикано од вода. Дупчењето низ овој слој може да бара повторно затворање, за да се спречи оштетување по завршувањето на некое инсталирање (на пример, на ракофатка во туш-кабината).
- **Соодветни сидови и опрема** Видот на вашите сидови може да влијае на видот на прицврстување заради прицврстување на помошни производи, како што се ракофатки. Важно е да го изберете правилниот тип на ракофатка со правилен тип на прицврстување на вашиот сид или површина, за да не дојде до оштетувања и за ракофатката да може да ја издржи силата со која е оптоварена кога е во употреба.
- **Вид на ракофатка** Проверете дали вашите ракофатки се правилно инсталирани и дали можат да ја издржат вашата тежина. Шипката за пешкир (towel rail) може да држи само неколку килограми и може да се врти, па затоа не е безбедно да се држите за неа додека се движите во бањата. Во продавниците има голем избор на ракофатки од различни материјали, во разни форми и димензии, секоја со свои особини. За да бидете сигурни дека имате соодветна ракофатка (grab rail), најдобро е да побарате стручен совет.

Најдобри совети

Во куќите изградени пред 1988 година може да има азбест, па затоа е најдобро да најдете локален занаетчија за да се посоветуваат за промените во вашиот дом. Исто така, занаетчиите можат да ви помогнат да одредите други важни работи како, на пример, дали чешмите се премногу блиску до приклучоците за струја (power sockets).



Идентификувајте ги вашите потреби

Како функционира вашето тело

Една поговорка вели дека здравјето не е само отсуство на болест. Иако не постои типично постаро лице, луѓето на возраст над 70 години може да имаат неколку здравствени состојби во исто време, но продолжуваат да ги прават работите што им се важни. Комбинацијата на физичка и ментална отпорност многу подобро ја претставува здравствената состојба на некое лице одошто присуството или отсуството на болест.

Истражувањата покажуваат дека одржувањето на вашето тело во движење е од витално значење за одржувањето на добро здравје, особено додека старееме. Користењето на помошни производи и правењето домашни модификации можат:

- Да ви ги олеснат секојдневните активности, за да имате повеќе енергија.
- Да го намалат оптоварувањето на зглобовите.
- Да ги намалат болките во рацете, колковите и колената.
- Да ви дадат самодоверба да излезете и уживате во вашето хоби и социјалните активности.



Факти

Најмалку 50% од слабеењето на мускулите, коските и зглобовите поради возраста е предизвикано од недоволното користење, но тоа не е сè! Студиите на луѓе постари од 100 години покажуваат дека социјалната и менталната активност се исто така од клучна важност за здравјето и долговечноста. Ангажирањето во интелектуална стимулација, како што се учењето нови работи, здравите односи и учеството во заедница што дава поддршка, се исто толку важни за здравјето и добросостојбата колку и исхраната и вежбањето.

Што е добросостојба?

Поддршката обезбедена преку Програмата на Комонвелтот за домашна поддршка (Commonwealth Home Support Program) е поткрепена со филозофија на добросостојба. Пристапот на добросостојба се фокусира на позитивни промени кои го забавуваат влијанието на стареењето преку подобрување на здравјето и добросостојбата. Тоа значи надградување на постоечкиот капацитет и потенцијал на поединецот, за да може да ги оптимизира физичките, социјалните и емоционалните способности, и да живее што е можно посамостојно и што е можно поповрзано со заедницата. Помошните производи и домашните модификации се клучна компонента на овој пристап. Тие ја подобруваат пристапноста и безбедноста во вашиот дом со тоа што ве поддржуваат да останете самостојни.



Идентификување на вашите потреби

Наоѓањето начини за приспособување на околината со користење на помошни производи и домашни модификации бара разбирање на четири области:



Слика 1.1 - Теоретски модел за водење на изборите на потрошувачите. Адаптирано од: A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005).




Во овој водич може да најдете предлози врз основа на вашите одговори на овие прашања додека го следите овој процес. Направете го тоа за секоја активност со која се обидувате да се справите и на крајот ќе забележите дека можете да го проширите опсегот на задачи и активности што можете да ги правите.

Пополнете ја „Список за проверка на секојдневните активности“ на следната страница, за да ви помогне да ги идентификувате вашите потреби, а потоа одете во поглавјето „Решенија“ за некои совети што се лесни за следење и корисни упатства за купување.

Список за проверка на секојдневните активности

Користете го едноставниот список за проверка подолу, за да ви помогне да ги идентификувате вашите потреби во секоја област од вашиот живот, за да можете да откриете кои решенија би можеле најмногу да ви одговараат.

Заинтересиран/заинтересирана сум да ги направам полесни овие задачи и активности:

Животна средина	Задача/Активност	Да	Страница
Низ дома 	Метење, чистење со правосмукалка и бришење на подот	<input type="checkbox"/>	12
	Чистење на бањата, туш-кабината и тоалетот	<input type="checkbox"/>	13
	Бришење прашина	<input type="checkbox"/>	13
	Земање и посегане по работи на подот	<input type="checkbox"/>	14
	Користење на телефон, паметен телефон или гледање бројки	<input type="checkbox"/>	15
	Користење на компјутер	<input type="checkbox"/>	16
Во кујната 	Отворање тегли и конзерви	<input type="checkbox"/>	19
	Отворање и затворање на чешмите	<input type="checkbox"/>	20
	Сечење храна	<input type="checkbox"/>	20
	Сипање од чајник	<input type="checkbox"/>	21
	Кревање садови и тави	<input type="checkbox"/>	21
	Посегане по шкафови	<input type="checkbox"/>	22
	Свртување на бројчаници на шпоретот	<input type="checkbox"/>	23
	Користење на мерач на време за готвење (cooking timer)	<input type="checkbox"/>	23
Во бањата 	Миене и бришење на стапалата и ножните прсти	<input type="checkbox"/>	27
	Облекување чорапи и чевли	<input type="checkbox"/>	28
	Користење патенти, копчиња и затворачи	<input type="checkbox"/>	29
	Сечење нокти	<input type="checkbox"/>	30
	Ракување со лекови	<input type="checkbox"/>	30

Животна средина	Задача/Активност	Да	Страница
Во пералната 	Носење алишта	<input type="checkbox"/>	34
	Сушење алишта	<input type="checkbox"/>	35
	Користење на машината за перење	<input type="checkbox"/>	36
	Пеглање	<input type="checkbox"/>	36
Во дневната соба 	Користење на далечински ТВ управувачи (remotes)	<input type="checkbox"/>	39
	Гледање и држење материјали за ракотворби	<input type="checkbox"/>	40
	Читање и држење книги	<input type="checkbox"/>	41
Во спалната 	Менување постелнина	<input type="checkbox"/>	44
	Гледање ноќе	<input type="checkbox"/>	45
	Спиене	<input type="checkbox"/>	45
Outside the house 	Користење на клучеви и брави на вратите	<input type="checkbox"/>	48
	Градинарство	<input type="checkbox"/>	49
	Одржување на домот	<input type="checkbox"/>	50
Во околината 	Влегување и излегување од кола	<input type="checkbox"/>	53
	Носење торби за пазарување	<input type="checkbox"/>	54
	Наоѓање на автомобилот	<input type="checkbox"/>	54
	Одржување кондиција и активности	<input type="checkbox"/>	55

Список за проверка адаптиран од списокот за проверка на HDG Consulting Group, август, 2014 година.





Низ дома

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали вашите производи за чистење ги чувате на едно место и се лесно достапни?

Дали вашите продолжни кабли се во добра состојба? Дали внимавате каблите да не минуваат низ соби, врати и ходници?

Дали вашите килими создаваат опасност да се сопнете? Можете ли да ги залепите на подот? Дали имаат потпора што не се лизга за да ги спречи да се мрдаат?

Можете ли да ги досегнете работи што се високо, ниско или на подот? Дали застанувате на мебел или клекнувате на подот за да досегнете работи? Дали можете да користите алатки или опрема со долги рачки?

Дали знаете како да ги поставите столот, масата и работниот простор за да спречите болки во грбот, вратот, зглобовите и рацете?



Најдобри совети

Користењето на лесни производи и опрема со долги рачки бара помалку напор, што исто така го намалува оптоварувањето на вашите зглобови.



Планирајте

Кога планирате некоја задача, може да ги намалите дополнителните чекори и потрошената енергија. Обидете се задачата да ја поделите на подносливи делови во текот на неделата, наместо да се обидувате сè да направите во еден ден.

Подгответе

Чувајте ги сите производи за чистење заедно во лесна и достапна кошница со рачка. За да ги движите работите наоколу, обидете се да користите количка наместо да носите предмети на долги растојанија, и направете работните простори да бидат лесно пристапни и подготвени за употреба.

Темпо

Наизменично изведувајте лесни задачи и поенергични активности. Обидете се во сите ваши задачи да ги вклучите и работата и одморот, бидејќи дури и кратки паузи од пет минути ја зголемуваат вашата севкупна издржливост.

Положба на телото

Потпирајте го телото за да избегнете болки поради лоша положба на телото. Може да вежбате главата, рамениците и колковите да ги држите во правилна позиција додека стоите и да избегнувате незгодно свиткување или посегнување за време на активности. Менувањето на положбата на секои 15 минути, клекнувањето наместо наведувањето и поставувањето на столот и масата во правилна положба за седење, исто така ќе ја намалат болката и вкочанетоста.



Едноставни решенија

Неколку едноставни производи во голема мера придонесуваат вашиот дом да остане чист и уреден. Во продолжение може да видите неколку предлози кои ќе ви помогнат во вашиот дом.

Размислете да ангажирате професионален чистач кој, наместо вас, ќе прави тешки чистења како што се рибане, чистење со правосмукалка и бришење со „мопа“. Секој месец можете да додавате различна задача. На пример, во декември побарајте чистачот да ги измие прозорците. Во јануари замолете го да ја исчистат рерната... и така во текот на целата година. Така вашиот дом ќе остане чист и ќе можете енергијата да ја трошите на работи што ги сакате.

Чистење на подот

Обидете се да користите лопатка за чистење и четка со долги рачки, за да избегнете наведнување. Лесна правосмукалка со подолга рачка може да ви помогне со помалку напор да се справувате со секојдневната прашина и нечистотија, помеѓу месечните големи чистења. „Мопа“ на пареа со долга рачка ја елиминира потребата од тешка „мопа“ и кофа.



Black & Decker 9 in 1 „мопа“ на пареа

Оваа „мопа“ што е лесна за употреба, брзо се претвора во сестрана рачна алатка за чистење со пареа. Убива 99.9% бактерии и микроби.

bunnings.com.au



Sabco комплет на метла со долга рачка и лопатка

Овој модерен комплет има долга рачка за да се избегне наведнување, со компактен дизајн за лесно складирање.

mitre10.com.au



Electrolux Ergorapido

Оваа правосмукалка со рачка е лесна и силна. Чисти без прекин за менување на додаточите, со млазница за различни видови под.

thegoodguys.com.au



Бришење прашина

Бришењето прашина е лесна активност што може да ја правите за во куќата да се чувствува свежина. Статичките крпи за прашина (static dusters) собираат повеќе прашина одошто другите ткаенини и често имаат склопливи и лесни долги рачки за тешко достапни места. Обидете се да користите влажна крпа од микрофибер ткаенина, бидејќи собира повеќе прашина одошто сува крпа. Старите чорапи можете да ги пренамените со ставање на рацете чист влажен чорап. За да ги отстраните влакната од домашно милениче, ставете гумена ракавица на едната рака, натопете ја во вода и потоа лесно поминете преку мебелот.

Чистење на бањата

Малку постојано одржување на бањата го прави неделното чистење побрзо. После туширање, обидете се со спреј за чистење без триење и со „squeegee“ да ја отстраните преостанатата вода и талогот од сапуница. Четка за рибане со долга рачка ќе ја намали потребата од наведнување и вртење за да се досегнат незгодни места. Држењето на спреј за чистење и четка со долга рачка во близина на тоалетот помага да се одржува редовно чист.



Oates Soft Grip Squeegee

Со мека рачка заради удобност на корисникот, ова „squeegee“ е идеално за чистење на прозорци, плочки и туш-кабини.

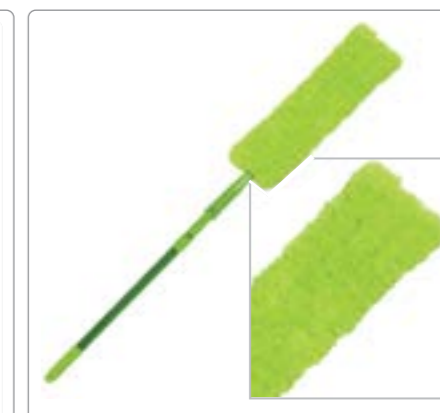
mitre10.com.au



Виледа Mop Bath Magic

Оваа „мопа“ вклучува рачка што се продолжува за да се намали наведнувањето и истегнувањето, и има свртлива глава за чистење на тешко достапни места.

woolworths.com.au



Sabco Extension Electrostatic Duster

Оваа електростатска глава за прашина привлекува прашина како магнет. Рачка што може да се продолжи за тешко достапни места.

bigw.com.au



Подигање работи од подот

Лесна справа со долга рачка значи дека можете да ги фатите предметите и да ги подигнете од подот или да ги спуштите од високо.

Обидете се да користите подлога за клекнување со практична рамка, за да ви даде дополнителна поддршка и удобност ако треба да клекнете за да земете нешто. Поставката го штити вашето колено, а рамката ќе ви помогне да се кренете. Наместо да посегнувате надолу за да ги вклучувате и исклучувате апаратите, може да инсталирате табла за напојување (power board) со далечински управувач, за да го одбегнете наведнувањето и незгодното посегување што може да предизвика истегање.



Помагало за досегање со долга рачка

Оваа алатка за подигање и посегување е совршена за многу ситуации. Алатка за посегување со вакуумски краевци овозможува цврсто држење со дофат од 820 милиметри.

bunnings.com.au



Столче за седење и клечење што се склопува

Идеален во градината, овој производ обезбедува удобност и поддршка. Се одликува со дополнително дебела подлога и силна рамка.

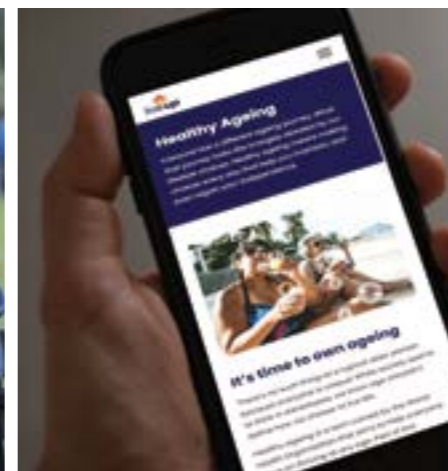
bunnings.com.au



Arlec електрична разводна табла со далечинско управување

Оваа разводна табла со далечинско управување се поставува лесно и ви помага да ги вклучувате и исклучувате апаратите без да се наведнувате.

bunnings.com.au



Користење на телефон или мобилен телефон

Има низа телефони со големи бројки и со контрола на силината на звукот. Ако и натаму ви е тешко да ги видите бројките, обидете се да користите лупа со вградено светло, за да ви помогне да гледате.

При изборот на вистинскиот мобилен телефон, треба да се земат предвид неколку опции и функции, како што се големината на екранот, кој оперативен систем го користат и дали имаат функции за пристапност. Програмите како „Siri“ на Apple iPhone и „Hey Google“ на Android телефоните, може да се користат наместо тие со вртење или барање телефонски броеви. На пример, ако се обидувате да му се јавите на вашиот пријател Хари, велите „Siri/Hey Google, повикај го Хари“. Зачувајте го името на секое лице во контактите на вашиот телефон, за програмата да може да ги најде.



Arlec 2 метра бел продолжен кабел Ringpull

Овој продолжен кабел е совршен за напојување каде што ви треба, со приклучок за извлекување за да го помогне исклучувањето.

bunnings.com.au



Vtech телефон со кабел

Овој телефон има „handsfree“ звучник, голем екран со позадинско осветлување, засилувач на звукот и е компатибилен со апаратче за слух (hearing aid).

jbhifi.com.au



Uniden безжичен телефон со засилен изглед и звук

Овој безжичен телефон има голем екран и копчиња, интегрирана „телефонска секретарка“ со бавна репродукција и екстра силен звук.

jbhifi.com.au



Користење на компјутер или таблет

Поставувањето на компјутерот или таблетот така што ќе биде достапен значи дека ќе можете да го користите почесто и со помалку напор. Обидете се да поставите светилка на работната маса за да обезбедите посилно осветлување, но проверете дали светлината е поставена под нивото на очите за да се намали отсјајот.

Проверете дали вашиот компјутер може да поддржува поголем екран, за да можете полесно да читате на него. И Microsoft и Apple платформите нудат низа вградени функции за подобрување на екранот. Тие вклучуваат шеми на бои со висок контраст, поголем стандарден фонт и подобрена видливост на покажувачот (pointer) на глумчето. Исто така, најновата верзија на Microsoft Windows има вградена лупа за цел екран, што е слично со голем број наменски програми за зголемување на екранот.

Постојат посебни тастатури за лаптопи кои имаат екстра големи копчиња, како и налепници за тастатура кои го подобруваат контрастот.



Најдобри совети

За да се осигура дека вашиот компјутер е безбеден, Австралиската влада и Австралискиот центар за сајбер безбедност даваат голем број корисни информации кои ќе ви помогнат да останете безбедни на интернет. За сите најнови информации видете на нивната веб-страница на www.cyber.gov.au.



Во кујната

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали предметите што секојдневно ги користите ги чувате на дофат на работната маса (bench top) или покрај шпоретот?

Дали вашите плакари и полици се лесно достапни? Дали треба да се кревате на прсти, да се истегате или да се спуштите на подот за да ги досегнете работите?

Ако нешто се излее, дали го бришете веднаш?

Дали имате инсталирано исправен аларм за чад?

Дали имате инсталирано исправен аларм за чад?





Планирајте

Направете план на оброци за цела недела, за полесно да подготвувате здрави оброци. Тоа гарантира дека ги имате при рака потребните состојки и ја намалува веројатноста за пропуштање на оброци. Може да купите сечкан замрзнат зеленчук и овошје, за секогаш да имате на залиха здрави состојки. Пробајте ја филозофијата „готви еднаш, јади два пати“! Со готвење поголеми оброци и повторно користење или со замрзнување на неизедената храна, помалку пати треба да готвите.

Подгответе

Подгответе го просторот за готвење и поставете ги состојките на работната површина пред да започнете со готвењето. Обидете се да седите додека го подготвувате јадењето, за да го намалите оптоварувањето на телото и ја зачувате енергијата.

Темпо

Размислете активностите да не ги правите сите наеднаш. На пример, обидете се месото да го подготвите наутро, а зеленчукот попладне. Чистете во меѓувреме или додека јадењето се готви, за да не ве чека голема работа после јадење. Обидете се да готвите во ист сад, за да немате многу за миење. Садовите за бавно готвење (slow cookers) заштедуваат време, лесни се за употреба, ја одржуваат кујната постудена во потоплите месеци и трошат помалку енергија.

Најдобри совети

Ако седите наместо да стоите, трошите 25% помалку енергија. Размислете кои кујнски работи може да ги правите седејќи, за да можете енергијата да ја користите за работите кои ги сакате. На пример, зеленчук може да подготвувате на трпезариската маса.



Едноставни решенија

Неколку производи лесни за употреба ќе ви помогнат во кујната. Подолу може да видите неколку едноставни предлози кои ќе ви помогнат во работата во кујна и готвењето.

Отворање тегли и конзерви

Широкиот асортиман на евтини отвораачи за тегли, шишиња и конзерви ја намалуваат потребата од употреба на сила или силно стегаат, заштитувајќи ги зглобовите на вашите раце. Обидете се теглата да ја ставите под топла вода за да се прошири металот, пред да ја избришете и користите справа за отворање.



One Touch отвораач за конзерви

Овој автоматски отвораач на конзерви го олеснува симнувањето на капакот од конзервата и не остава остри рабови.

ilsau.com.au



Охо Good Grips отвораач на конзерви со мека рачка

Овој отвораач за конзерви има големи и меки рачки од сантопрен, отпорни на лизгање, и голем држач што е исклучително лесен за употреба.

bunnings.com.au



Brix Cankey отвораач на конзерви со повлекување на прстенот

Овој отвораач за конзерви е практичен кујнски производ кој ќе ви помогне да избегнете болки во прстите и скршени нокти.

doability.com.au

Отворање и затворање на чешмите

Голем број „crossbar“ славини бараат од вас да ги свртувате користејќи значителна сила. Едноставен уред како што е пластичен отворач на чешма или замена на старите славини со нови славини со лост (lever taps), кои се лесни за употреба, го олеснува нивното отворање и затворање.

Сечкање или сечење храна

Држењето нож подолго време може да стане непријатно ако рачката е куса или тенка. Широк избор на кујнски прибор е направен со рачки што се лесни за држење и не се лизгаат, што го олеснува држењето и го намалува оптоварувањето на вашите раце. Ако ви е тешко да држите парче храна на штицата за сечкање (chopping board), можете да користите штица со боцки (spike board) и подлога што не се лизга (non-slip mat), за да спречите предметите да се мрдаат. За максимална леснотија при готвењето, користете електричен процесор за храна со заменливи сечила, за да ви помогне при мешање, сечкање, рендање или гмечење со притискање на копче.

Посегање по високи и ниски полици

Наместо да се наведнувате за да посегнете во орманот, полиците може сами да излегуваат. Постои голем број едноставни додатоци што го олеснуваат пристапот до високите и ниските полици, како и тие што се во агол, со инсталирање на полици што се извлекуваат или вовлекуваат, или полици во стилот на рингишпил во аголните плакари.



Дусет сидрени душеци

Овие сидрени подлоги за прицврстување се направени од ефикасен материјал што не се лизга, за да се фати за површини како што се работни површини, фиоки и маси.

ilsau.com.au



Етас штица за подготвување храна

Оваа мултифункционална штица за сечење храна го олеснува сечкањето, матењето, рендањето и лупењето, така што тие задачи се побезбедни.

bettercaremarket.com.au



Sunbeam мултипроцесор од 355 вати

Овој повеќенаменски блендер лесно ја сечка густата храна. Избор од пет брзини ви овозможува да ја добиете вистинската густина.

thegoodguys.com.au



Свртувач на чешма

Овој свртувач на чешма ви помага да ги вртите чешмите со обликуван пластичен свртувач кој се вклопува во главата на чешмата.

mobilityhq.com.au

Сипање од чајник

Некои чајници се тешки за држење, кревање и полнење. Постојат неколку помали и лесни верзии што го олеснуваат користењето. Обидете се чајникот да го полните со пластичен бокал и ставете го чајникот во држач за да можете полесно да сипате без да го кревате.



Ussello чајник за лесно сипање и држач

Овој чајник и држач се ергономски, со непречено сипање, стабилна основа што не се лизга и ниво на водата што лесно се чита.

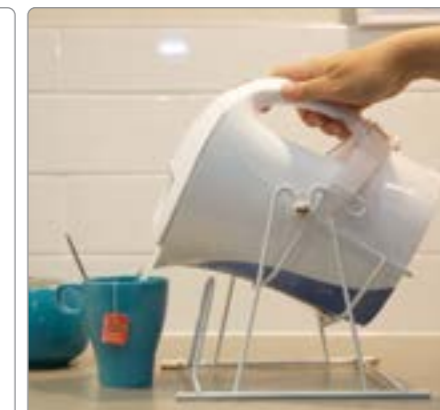
doability.com.au



Безжичен чајник од 1.7 литри

Испијте шолја чај, кафе или некој друг топол пијалок користејќи го овој повеќенасочен безжичен чајник лесен за употреба.

kmart.com.au



Безжичен држач за чајник

Држач за чајник кој одговара на повеќето безжични чајници. Овој иновативен дизајн го прави сипањето од чајникот безбедно и лесно.

ilsau.com.au



Practa Solutions хромирана вртелешка за орман во агол

Искористете го неискористениот простор за складирање во аголните кабинети. Одговара на кабинети високи од 60 до 90 сантиметри. Секоја кошница држи 5 килограми. Лесно се инсталира.

bunnings.com.au



Rev-A-Shelf направа за кревање со меко затворање и полица

Оваа површина на извлекување (pull-out surface) помага при користењето на тешки апарати (до 30 кг) или сечкање зеленчук, и се засолнува кога ќе ја турнете навнатре.

bunnings.com.au



Practa хромирана кошница со извлекување од 450 милиметри

Оваа жичана кошница ви помага да видите што има внатре, дури и ако е високо. Идеална за зголемување на капацитетот за складирање во вашите кујнски кабинети.

bunnings.com.au

Кревање на садови

Обидете се садовите да ги полните користејќи пластичен бокал и размислете да купите садови со две рачки што се полесни за носење. Користете додатоци за готвење на пареа (steamers) што се вадат од садот откако ќе се свари храната, за да можете да го оставите садот со вода да се излади и да го испразните подоцна.



Додатоци за готвење на пареа

Овој додаток за готвење на пареа со две рачки помага зготвената храна да се префрли во чинија без да се допира жешкиот сад.

kmart.com.au

Свртување на бројчаници на шпоретот

Бројчаниците на вашиот шпорет може да станат тешки за вртење или броевите да се избришат, па тешко се гледаат. Користењето на контрастни тактилни точки може да ви помогне да гледате и чувствувате кога бројчаникот е вклучен, исклучен или е на вистинската температура. Исто така може да купите практични алатки за вртење на бројчаниците на шпоретот, за полесно да ги вртите.



Испакнати точки

Овие точки ви помагаат да ги гледате и свртувате бројчаниците во кујната, како и низ куката.

shop.visionaustralia.org



Тактилен мерач на времето за лица со слаб вид

Овој мерач на време има големи бројки и гласно свонче заради полесно готвење.

shop.visionaustralia.org



Користење на мерач на време за готвење

Користете мерач на време (timer) за да спречите да се преварат јадењата. Уреди за автоматско исклучување може да се постават на плински и електрични шпорети, за да се исклучат ако шпоретот случајно е оставен вклучен (овој тип на безбедносен уред треба да биде професионално инсталиран).



Етац универзален свртувач

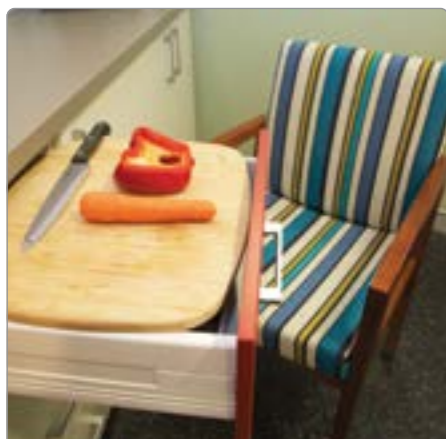
Овој свртувач на бројчаник е дизајниран да обезбеди добро држење на рачките, копчињата и прекинувачите за светло.

easycareaustralia.com.au





Едноставни кујнски модификации



Направете дополнителен простор ставајќи ја даската за сечкање врз цврста отворена фиока.



Инсталирајте полици што се приспособуваат, извлекуваат или вртат, или ротирачки полици во стил на вртелешка.



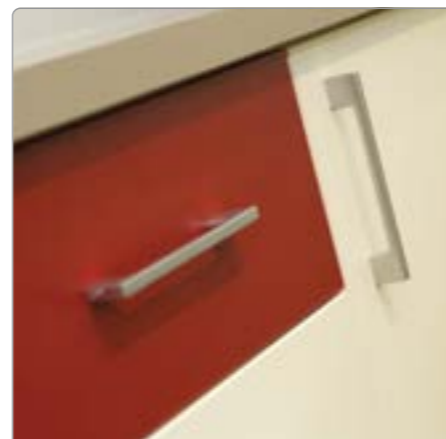
Инсталирајте машина за миење садови со фиоки што се извлекуваат.



Под микробранова печка или апарат за пржење со воздух (air fryer) инсталирајте штица на извлекување, за да обезбедите површина отпорна на топлина.



Инсталирајте ѕидна рерна (wall oven) со врата што се отвора настрана, наместо рерна на под или поставена ниско.



Заменете ги рачките за полици и фиоки со рачки што се лесни за отворање во форма на буквата D.



Во бањата

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали во бањата имате под што не се лизга?

Дали во туш-кабината или кадата имате подлога што не се лизга?

Дали имате ракофатки до тоалетот, тушот и кадата?

Дали заради стабилност се фаќате за рамката на вратата, шипката за пешкири или други предмети во бањата?

Дали имате вклучено ноќно светло со сензор?

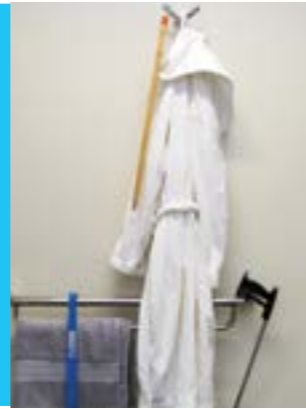
Може ли да оставите запалено светло ноќе за да ви помогне да го видите патот до и од бањата?

Дали имате термостат за да контролирате колку ви е топла водата?





Најдобри совети
Try using a towelling robe to help dry your body and sit down to dry your feet.



Планирајте

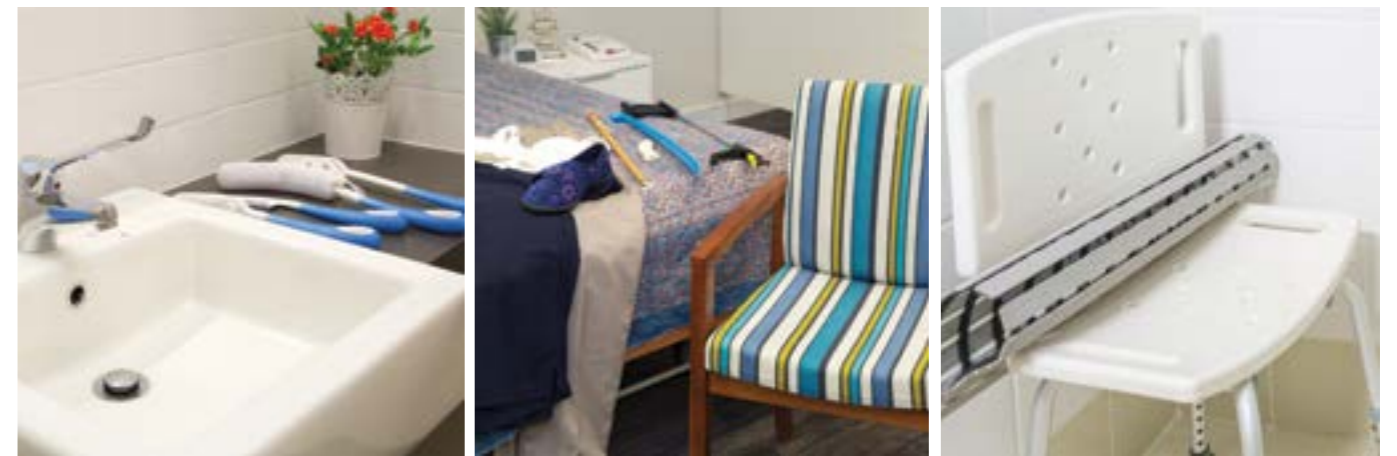
Групирајте ги заедно работите за иста намена, за да имате сè што ви треба. Обидете се пешкирите, облеката и сите потребни работи да ги ставите до вас на стол или на сува површина. Цврсто столче во бањата на кое може да седите додека се бришете и облекувате го намалува вашиот телесен напор и ви овозможува да не брзате.

Подгответе

Производите со долги рачки го олеснуваат посегашето до долниот дел од телото, грбот и косата, додека лупата го олеснува бричењето или шминкањето. Цевките од пена или рачките што не се лизгаат го олеснуваат држењето на предмети и маневрирањето. Обидете се да користите направа за стискање на пастата за заби, за да ви помогне пастата да ја ставите на четкичката за заби.

Темпо

Сedeњето ја штеди вашата енергија и ви олеснува да ги допрете потколениците и стапалата. Обидете се најнапред да го измиете горниот дел од телото, а потоа долниот дел, користејќи како помош производи со долги рачки.

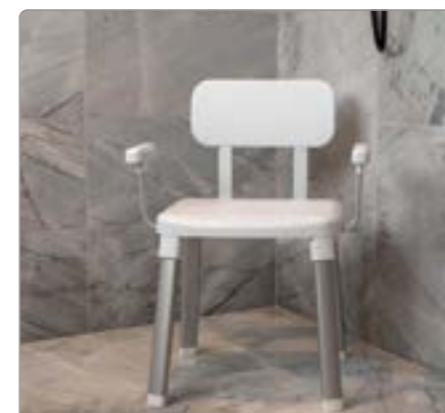
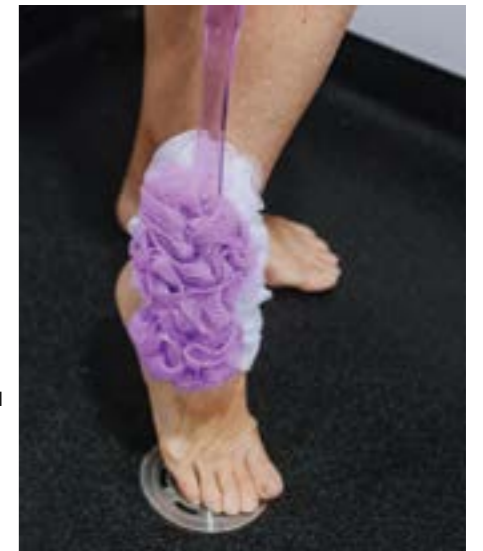


Едноставни решенија

Неколку едноставни производи ќе ги олеснат основните секојдневни работи во бањата. Подолу може да видите неколку предлози кои ќе ви помогнат во бањата.

Миeње и бришење на стапалата и ножните прсти

Користењето четки, сунѓери и направи за миeње на ножните прсти (toe washers) со долга рачка ја намалува потребата од свиткување за да ги досегнете стапалата. На пешкирите зашијте јамки или меки рачки, за да ви помогнат да го држите пешкирот кога ги бришете стапалата и грбот. За бришење на нозете користете чисто и суво помагало за миeње на ножните прсти (toe washer) со долга рачка. Или завиткајте крпа околу стап за облекување (dressing stick) со долга рачка.



Deluxe стол за туширање

Височината на столчето може да се менува, има големо удобно седиште, цврста рамка и ногарки што не се лизгаат.

bunnings.com.au



Аголна ракофатка за туширање со вертикална шипка

Кога е правилно инсталирана, оваа ракофатка ги надминува австралиските стандарди и го прави побезбедно движењето низ туш-кабината.

bunnings.com.au



Столче за туширање што се преклопува монтирано на ѕид

Ова практично седиште ви помага самостојно да се туширате, а потоа се преклопува во вертикална положба кога не го користите.

bunnings.com.au



Облекување чорапи и чевли

Обидете се да седнете за да се избришете и облечете, и користете столче за нозе за да ги досегнете стапалата. Ако е тешко да ги досегнете стапалата, користењето опрема со долга рачка како што се „лажици“ за чевли (shoe horns), чорапи или помагала за чорапи и стапови за облекување (dressing sticks), може многу да помогнат. Можеби ќе сакате да размислите за чевли со велкро ремени или еластични врвки, наместо да морате да ги врзвате врвките.



Користење патенти, копчиња и затворачи

Ако откриете дека ви е тешко да ги влечете патентите или закопчувате копчињата, обидете се да користите кука за копчиња (button hook) или јамка за извлекување патент (zip puller loop). Ова исто така може да помогне во држењето на патентите горе, со закачување на јамката преку горно копче. Погрижете се прво да ја облечете слабата или болна рака или нога.



ETAC чешел за разубавување

Овој подолг чешел помага ако имате проблем да досегнете. Рачката е закривена заради удобност и контрола.

easycareaustralia.com.au



Brix Tubemaster

Дизајниран е да ја исцеди пастата за заби од тубата. Изработен од квалитетна пластика без остри рабови.

kitchenware.com.au



Medalist леплива лента против лизгање

Оваа лента обезбедува зафат дури и во влажни услови. Идеално за употреба на скали, рампи, прагови, влезови и излези.

mitre10.com.au



Varelli гумена подлога за бања која не се лизга

Оваа простирка за бања што не се лизга и може да се пере во машина, ќе помогне да се избегне лизнување или незгода во бањата.

bunnings.com.au



Сунѓер за капење со долга рачка

Овој сунѓер помага да се досегнат нозете, стапалата и грбот за време на капење, особено за луѓето со ограничена подвижност.

agedcareandmedical.com.au



Машина за миене на ножните прсти со долга рачка

Долгата рачка ви помага да допрете до стапалата без разлика дали седите или стоите, без да морате да се наведнувате.

bettercaremarket.com.au



Сечење нокти

Вшмукувачките справи за сечење нокти (suction nail clippers) се држат на место за да се олесни сечењето со една рака. Изменетите големи справи за сечење нокти исто така ќе ви помогнат да видите што правите.

Ракување со лекови

Во вашата локална аптека може да најдете организатори на лекови (medication organisers). Повеќето организатори можат да соберат до четири таблети за секој ден. Разговарајте со вашиот аптекар за дробилки или разделувачи (splitters) на таблети, за да ви помогнат да ја земете точната доза за да се чувствувате најдобро. Исто така, постојат производи кои ќе ви помогнат да го држите окото отворено за полесно да ставате капки за очи. Друга корисна алатка е алармот за потсетување за земање таблети. Може да го поврзете со вашиот мобилен телефон или да оставите аларм до организаторот на таблети.



Trensum огледало за зголемување со вртење

Ова двострано огледало има обично огледало и огледало со зголемување, идеално за бричење или шминкање.

ikea.com.au



Славини со миксер и рачка

Инсталирањето на славини со рачки е одлична алтернатива на традиционалните славини со вртење, особено ви се намалила силата во рацете.

bunnings.com.au



Едноставни измени во бањата:

- Инсталирајте славини со лост (lever taps) за да го олесните отворањето и затворањето на чешмите.
- Инсталирајте приспособлива глава за туширање (shower head) што се држи со рака (како телефон) за миеење на грбот и стапалата.
- Обидете се да користите столче за туширање заради полесно миеење.
- Инсталирајте нелизгачко лепило на подот во бањата и внатре во кадата и тушот.
- Вклучете ноќно светло со сензор за да ви помогне да го видите патот до и од бањата.



Dorking помошна алатка за чорапи

Едноставен уред кој ќе ви помогне да ги облечете чорапите, особено ако ви е тешко да се свиткувате и посегате.

mobilityhq.com.au



Машки чевли Hush Puppies

Оваа широка обувка со велкро прицврстување се карактеризира со специјализирана апсорпција на удари со отскокнување, за вашите стапала да бидат спокойни.

caringclothing.com.au



Aidart долга „лажица“ за чевли

Идеално за помагање на луѓето да ги облечат чевлите кога им е тешко да се наведнат, да посегнат или да фатат.

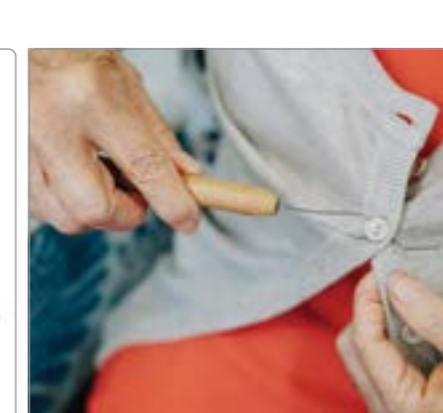
bettercaremarket.com.au



Женски чевли Propet Olivia

Овој чевел кој лесно се обува е пријатен за ортотика и има прилагодливи ремени и двојни влошки што се вадат. Идеално за состојби на стапалата.

athletesfoot.com.au



Кука за копчиња и извлекувач на патент

Оваа алатка има крај во облик на дијамант за фаќање и закопчување на копчиња и крај со кука за патент.

superpharmacyplus.com.au



Стап за облечување

Помага при облечување и соблекување. Се одликува со двојна жичана кука и гумен врв на двата краја.

ilsau.com.au



Во пералната

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали имате непречен пристап од вашата перална до јагето за сушење алишта надвор?

Дали имате поставено цврсто столче или маса до јагето за сушење, за да ја ставите кошницата за алишта?

Дали внатре во вашиот дом има место да ставите направа за сушење (airer) каде што нема да биде опасност да се сопнете?

Дали имате престилка со голем преден џеб за носење и чување штипки?



Најдобри совети

Закачувањето на водени кошули и блузи на закачалка ја намалува потребата од пеглање откако ќе се исушат.



Планирајте

Намалете го обемот на работа купувајќи облека што не треба да се пегла. Прашокот или течноста за перење држете ги до машината и купувајти ги во мали пакувања за да не кревате тежина.

Подгответе

Даската за пеглање ставете ја на достапно место, за да не чекорите без потреба. Полнењето на пеглата со мало количество на вода може да ја намали тежината што ја кревате. Користењето на функцијата за пареа или нежното навлажнување на алиштата го олеснува пеглањето.

Темпо

Вадете едно по едно парче облека од машината за перење, за помалку да кревате. Распоредете го пеглањето на прифатливи периоди од 20 до 30 минути и одморете се на секои 5 до 10 минути, за да ја зачувате енергијата. Користете количка за носењето на алишта до јагето за сушење. Користењето на машина за сушење (dryer) наместо јаже за сушење ја елиминира потребата облеката да се беси заради сушење и може да го намали пеглањето.

Положба на телото

Поставете ја кошницата за алишта на стол за да не мора постојано да се наведнувате. Кога седите да пеглате, користете столче со наклон за грб заради поддршка. За да избегнете извртување, ротирачко седиште го олеснува посегашето по работи. Погрижете се да ја поставите даската за пеглање на височина што ви одговара. Вашето лакто треба да биде во ниво со горниот дел од рачката на пеглата.



Едноставни решенија

Неколку едноставни производи го олеснуваат перењето алишта. Во продолжение може да видите неколку предлози кои ќе ви помогнат при перењето алишта.

Носење алишта

Користејќи количка за кошницата со алишта нема да морате да носите тешки кошници со алиштата и постојано да се наведнувате за да ги закачите. Облеката може да ја закачите на направа за сушење (airer) дома, за да го намалите бројот на чекори што ги правите.



Обесување алишта

Ако е можно, наместете го јагето за алишта да одговара на вашата височина. Може да поставите мала стабилна столица или маса во близина на јагето за сушење и да ја ставите кошницата за перење на неа ако не користите количка. Обесувањето облека на закачалка за алишта (coat hanger) ако е тешко да се користат штипки, го намалува времето што го поминувате во обесување и носење на вашите алишта да се сушат. Користете адаптирани штипки кои го намалуваат притисокот потребен за нивно отворање и имаат голем гумен држач што не се лизга.



Hills Премиум количка за алишта

Лесна, но цврста, оваа количка може да држи повеќе типови на кошници и ви помага лесно да ги пренесувате алиштата.

mitre10.com.au



Sunfresh количка за перење алишта со преклопување

Перењето алишта е полесно со оваа количка која го подигнува товарот за миење на достапна висина.

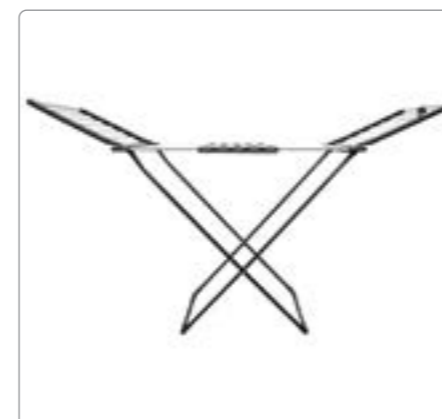
bunnings.com.au



Sunfresh 12 направа за сушење алишта

Оваа направа за сушење алишта е од лесен алуминиум и има ногарки што не се лизгаат и закачалка за деликатна облека.

bunnings.com.au



Hills 18метри премиум направа за сушење алишта

Исушете ги алиштата со оваа направа за сушење алишта од отпорен челик обложен со пластика. Се склопува за лесно складирање.

mitre10.com.au



Штипки од нерѓосувачки челик што лесно се притискаат

Овие штипки се идеални за луѓе со болни зглобови. Лесната пружина го олеснува отворањето и затворањето.

biome.com.au



Ezy Storage штипки за облека со мек зафат

Овие штипки се издржливи, отпорни на ултравиолетово зрачење, ергономски дизајнирани и не се лизгаат, па го прават лесно обесувањето на испраните алишта.

bunnings.com.au

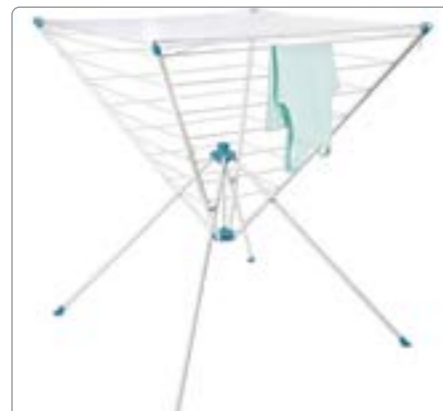


Користење на машината за перење

Подигнете ја машината за перење со предно полнење до висина на половината или инсталирајте држач за перење. Ако бројчаниците тешко се вртат или броевите тешко се гледаат, залепете контрастни точки што ќе ви помогнат да гледате и чувствуваат кога бројчаникот е вклучен, исклучен или поставен на вистинската програма за перење. Исто така може да купите практични алатки за вртење на бројчаниците на шпоретот, што ќе ви помогне да ги вртите бројчаниците.

Пеглање

Преклопете ја облеката додека ја отстранувате од јагето за сушење, за да го намалите пеглањето. Размислете за купување облека што не треба да се пегла.



Daytek Porta-Line направа за сушење на алишта што се склопува

Оваа компактна направа за сушење внатре/надвор има 25 метри простор за сушење, со четири отвори за закачалки и мрежа за сушење на деликатни алишта.

mitre10.com.au



Sunbeam EasyGlide пегла

Плочата со каналирање на дистрибуцијата на пареа значи помалку пеглање. Ако заборавите, пеглата автоматски се исклучува.

target.com.au



Постамент за перење Unilux со брава

Постаментот ја подигнува машината за перење или сушење на подобра работна висина при ставање или земање на алиштата.

thegoodguys.com.au



Во дневната соба

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали вашиот под е претрупан?

Дали килимите создаваат опасност при одењето?

Дали ви е тешко да го слушнете телевизорот?

Дали ви е тешко да слушнете разговор на забавите?

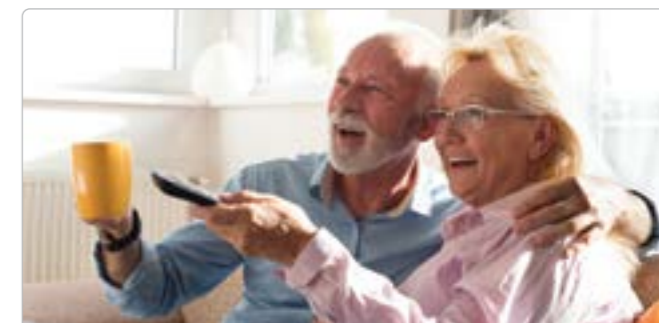
Дали сметате дека бучавата во позадина го отежнува слушањето?

Дали ви е тешко да го користите далечинскиот управувач за ТВ?

Дали телевизорот е комплициран за користење?

Дали користите голем текст за да можете да читате на вашиот компјутер?

Дали поголеми копчиња и текст на тастатурите и телефоните ви го олеснува користењето?





Најдобри совети

Помошните производи, како што се зголемувачи, засилувачи и силно осветлување, можат да ви помогнат да останете во контакт со пријателите и семејството, да пребарувате на интернет, да се опуштите со книга и да уживате во омилените ТВ серии.

Планирајте

Поставете го столот така што длабочината и височината на седиштето ви одговараат. Ако седнете да читате, поставете го светлото да ја осветлува страницата, но да не ви свети во очите. Ако седите да гледате телевизија, проверете дали вашата глава и врат се во удобна, неутрална положба и дека лесно можете да стигнете до основните предмети како што е далечинскиот управувач и упатствата. Обидете се да ја поставите маса отстрана така да можете безбедно да посегнете по пијалоци и закуски.

Подгответе

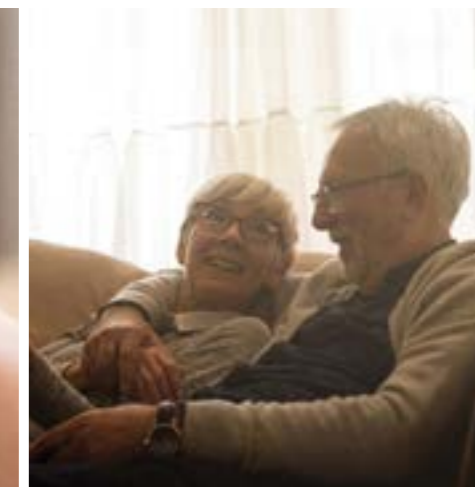
Поставете го столот на кој седите кога правите нешто или пишувате така што природната светлина од прозорецот е зад вас, за да го намалите отсјајот. Ако користите игли во светли бои или иглички, направете ги предметите повидливи со поставување на маса или на табла на скут со црна подлога што не се лизга, за да создадете контраст.

Темпо

Одржувањето на вашиот мозок стимулиран е од суштинско значење за да живеете исполнет и здрав живот. Никогаш не е премногу рано или премногу доцна за почеток, бидејќи мозочната материја може да се подобри и заштити на која било возраст со подобрување на здравјето на срцето, физичка активност, вклучување во ментални предизвици, здрава исхрана и уживање во социјални активности.

Положба на телото

Ние не сме дизајнирани да седиме долго време. Поддржана и опуштена положба на телото спречува статична контракција на мускулите што може да предизвика болка и вкочанетост поради таложење на токсини и намалено снабдување на мускулите. Кога седите, протокот на крв е намален, што негативно влијае на здравјето на срцето, на функцијата на мозокот и на мускулите на колковите и грбот. Важно е столот и масата да се поставени како што ви одговара, но редовното стоење и движење е клучот за одржување на здравјето и добросостојбата.

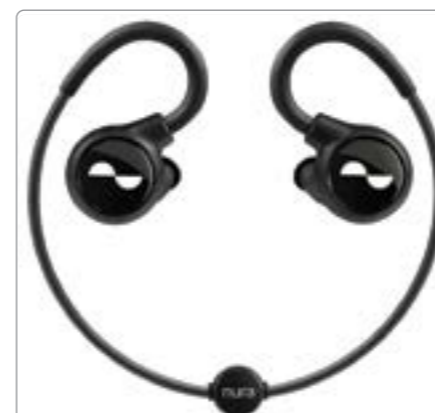


Едноставни решенија

Неколку едноставни производи ќе ви помогнат да се опуштите и да уживате во дневната соба. Во продолжение може да видите неколку предлози кои ќе ви помогнат во дневната соба.

Користење на далечински ТВ управувачи (remotes)

Низа поедноставени далечински управувачи за телевизор со големи копчиња работат со секој телевизор што има инфрацрвен далечински управувач. Користењето на овие типови далечински ТВ управувачи и користењето слушалки поврзани со вашиот телевизор може да го олесни гледањето и слушањето на вашите омилените серии.



Слушалки NuraLoop

Технологијата на Nura го мери вашиот слух, а потоа го приспособува звукот на вас и на вашите уши.

nuraphone.com



Sony безжични слушалки за во уво

Компактни водоотпорни слушалки со висококвалитетен звук и извонредно траење на батеријата.

thegoodguys.com.au



Далечински управувач за телевизор LP Easy Learning

Поедноставен далечински управувач за телевизор кој може да се користи со телевизори кои имаат инфрацрвен далечински управувач.

shop.visionaustralia.org

Гледање и држење ракотворби и игри

Vision Australia има онлајн продавница која продава низа предмети за да ви помогне да гледате мали ракотворби и игли. Постојат карти за играње со стандардна големина кои имаат големи симболи и бројки или можете да купите поголеми карти за играње. Различни држачи за карти за играње го намалуваат оптоварувањето на вашите раце и зглобови при долги игри.



Philips безжични слушалки за телевизор

Безжични слушалки со двигател на звучникот за звук со високи перформанси и FM безжичен пренос што може да помине низ ѕидови.

www.bunnings.com.au



Игли за машина за самопрвртување

Олеснете го користењето на машината за шиене со овие игли за самонавивање дизајнирани за вашата машина.

shop.visionaustralia.org



Игли со самонишки

Поставете го конецот преку обликот V на врвот на иглата, а потоа повлечете го надолу за да го вметнете конецот.

shop.visionaustralia.org



Комплет за игли со навој Korbond

Овој комплет на игли со претходен навој го олеснува шиенето без да се обидете да вовлечете конец во мала игла.

woolworths.com.au



Држење и читање книга

Вратот, рацете и зглобовите може да се уморат кога читате. Едноставен држач за книги може да го намали напорот и да ви овозможи да седите поблиску до вашата книга. Многу книги, дневници и календари се печатени со големи букви, за да бидат полесни за читање. Во локалните библиотеки и книжарници има книги со големи букви. Kindle eReaders има функции за пристапност, како што се поголеми букви, посилен контраст, функција текст-говор, а исто така репродуцираат аудио-книги.



Статив за книги

Перничето ќе се обликува да стои под кој било агол на која било површина што може да поддржува книги, маси, лаптопи, списанија итн.

thebookseat.com.au



Opti карти за играње со голем индекс

Карти за играње со стандардна големина, со големи бројки и симболи што ја прават играта достапна за сите.

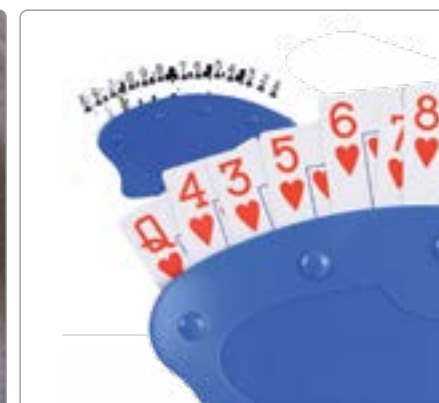
shop.visionaustralia.org



Jumbo карти за играње

Подобри од обичните карти, бидејќи се полесни за држење, гледање и читање, со поголеми слики и бројки.

superpharmacyplus.com.au



Комплет од 2 држача за карти за играње Aidapt

Може да се стави на маса или да се држи во рака, држи до 15 карти и го олеснуваат играњето.

superpharmacyplus.com.au



Во спалната

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали имате личен аларм за итни случаи?

Дали имате план што да правите ако се чувствувате лошо во текот на ноќта?

Дали седите на страната од креветот, се истегнувате и ги движите нозете за да ги разбудите телото и умот пред да станете и го започнете денот?

Дали имате ламба покрај креветот, што се активира со допир или на глас?

Дали имате доволно светлина за да го видите вашиот пат наоколу?

Дали користите штипки или организатори на кабли на вашата ноќна маса, за да го олесните пристапот до каблите и прекинувачите?



Најдобри совети

Најважно е да се редовно да се спие во исто време. Обидете се да легнувате во приближно исто време секоја вечер и да станувате приближно во исто време секое утро. Во тоа може да помогне будилник. Одбегнувајте да се обидувате да продолжите да спиете, дури и ако лошо сте спиеле и сè уште се чувствувате уморни.



Планирајте

Уредете ја вашата спална соба така што ќе имате стабилна ноќна маса каде што ќе можете да чувате батериска ламба до која е лесно да се пристапи. Погрижете се во просторот помеѓу вашиот кревет и вратата да нема неред и да е лесно да се движите.

Подгответе

Дуните или јорганите се полесни од ќебињата и можат да го олеснат менувањето на постелнината. Некои постелнини имаат етикети за да видите каде се горниот и долниот дел, и имаат практични јамки за да останат на место.

Темпо

За да ви помогне да се разбудите и да се чувствувате свежо, уживајте во сончева светлина рано наутро и во текот на денот. Вежбањето рано наутро и на отворено исто така го подобрува спиењето во текот на ноќта.

Положба на телото

Висината на вашиот душек е најдобра за вас кога горниот дел е веднаш под вашите коленици. Треба да можете да ги ставите стапалата на подот со свиткани колена под агол од 90 степени за лесно да влегувате и излегувате од креветот. Обидете се да го преуредите вашиот гардероб така што секојдневните предмети да бидат на достапна висина заради брзо и лесно облекување.



Едноставни решенија

Менување постелнина

Ако вашиот кревет е премногу ниско (пониско од колениците), обидете се да го подигнете со помош на кревачи за кревети, подолги ногарки или тркалца, за да го олесните менувањето на постелнината.

Ако вашиот кревет е на тркалца, со колениците оттурнете го креветот од сидот. Можете и трајно да го поставите креветот подалеку од сидот, ако нема тркалца.

Обидете се да ги превиткате чаршавите за да можат да се откријат преку креветот, наместо да ги истресувате. Ставете стол или клупа на крајот од креветот за да може ќебињата лесно да се навлечат на креветот.

Наместо да го кревате душекот, клекнете покрај креветот и повлечете ја подлактицата под него за да ги напикате чаршавите. Чаршавот пикнете го под душекот само на дното на креветот, за полесно да влегувате и излегувате.



'Move It' црна ногарка на креветот

Овие силни и цврсти ногарки за кревет се идеални за употреба на тепих, бидејќи тркалото помалку притиска.

bunnings.com.au



Philips аларм со голем екран

Овој радио-часовник има дигитален FM приемник со 10 меморирани станици, голем екран и вградено напојување. Два претходно наместени аларма. Разбудете се на звук од радио или зуење.

thegoodguys.com.au



Гледање ноќе

Приклучете ноќно светло со сензор за да ве води до и од тоалетот, и оставете го вклучено светлото во бањата за да ви помогне да гледате.

Спиење

Обидете се да не користите уреди со „сина светлина“, како што се паметни телефони, таблети или компјутери, и не се изложувајте на друга силна светлина 1 до 2 часа пред спиење, за мозокот и телото да ги подготвите за спијење.

Потрудете се да легнувате и да се будите во исто време секој ден (вклучувајќи ги и викендите) за да го поддржите природниот ритам на спијење на вашето тело.

Почитувајте ја вашата тенденција да одите во кревет порано или подоцна кога се обидувате да го откриете времето што најдобро ви одговара. Ограничете ги дневните преспивања на 20 минути и не преспивајте подоцна во текот на денот. Најдоброто време за преспивање е од 1 до 1:30 часот попладне ако станувате рано или од 2:30 до 3 попладне ако станувате доцна.



Twin Pack Arlec Mini Q-Shaped Auto Night

Овие ноќни светилки се идеални за спални соби, ходници, скали и бањи, со функција за автоматско вклучување и исклучување.

bunnings.com.au



Надвор од дома

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали носите чевли што добро „лежат“ на нога, со ниска потпетица и со ѓон што не се лизга?

Дали имате цврсти, правилно поставени ракофатки покрај скалите и на влезовите во вашиот дом?

Можете ли јасно да ги видите рабовите на вашите надворешни скали?

Дали вашите скали се со површина што не се лизга?

Дали користите превртувач на клучеви (key turner)? Дали тоа може да го олесни отклучувањето на вашите врати?



Најдобри совети

Силно светло со сензор за движење близу влезот во вашиот дом и покрај патеките ја зголемува безбедноста на домот и видливоста ноќе.

Планирајте

Кога одлучувате што да садите во вашата градина, изберете домашни растенија што лесно се одржуваат и размислете да инсталирате систем за наводнување. Хидропонските градини ја намалуваат потребата од наводнување или интензивно копање. Планирајте да инсталирате систем на макари за приспособување на висината на висечките кошници.

Подгответе

Подгответе го вашето тело за работа во градината правејќи лесни вежби за загревање и едноставни истегнувања. Проверете дали можете да го видите вашиот пат наоколу со инсталирање на силна сијалица, за да ја максимизирате светлината во темни простори.

Темпо

Наместете ја ретикулацијата на тајмер за да ја намалите потребата да влечете црево или да кревате тешка канта за наводнување. Размислете вашата градина да ја претворите во „градина без копање“ направена од органски материјал, компост, весници и сено од луцерка.

Положба на телото

Чекорењето наназад и нанапред кога користите лопата или мотика е побезбедно отколку да посегнувате и туркате користејќи ги рацете и грбот. Уредете ги местата за складирање во градината така што сè е лесно да се фати (на височина од половината до рамениците) за да не мора да се наведнувате или да се кревате на прсти.



Едноставни решенија

Неколку едноставни производи ќе ви помогнат да уживате во излегувањето надвор и во градината. Во продолжение може да видите неколку предлози кои ќе ви помогнат надвор од вашата куќа.

Користење на клучеви и брави на вратите

Заменувањето на малите резиња или рачки на полиците, фиоките и вратите со прачка или рачка во форма на буквата D го олеснува нивното отворање и затворање. Обидете се да ставите магнетно резе на предната и задната врата, за да ги држите отворени додека влегувате и излегувате од куќата.



Fiskars PowerGearX ножици за кастрење дрвја

Оваа направа за кроење дрвја е идеална за безбедно достигнување и сечење високи гранки додека со двете стапала стоите на земја.

bunnings.com.au



Cyclone холандска мотика со долга дрвена рачка

Оваа мотика со долга рачка овозможува подобро фаќање и контрола и има екстра долга дрвена рачка за подобро држење.

bunnings.com.au



Ножици за жива ограда Fiskars PowerGear II

Овие ножици со долги рачки се идеални за сечење жива ограда со лесни и издржливи рачки FiberComp™.

mitre10.com.au



KeySmart организатор на клучеви

Овој организатор на клучеви им помага на луѓето со намалена функција на рацете или стисок полесно да ја отклучат вратата. Направен од алуминиум за авиони.

bunnings.com.au



Стопер за врата со магнетна топка

Висококвалитетен стопер за врата што спречува вратите и рачките да ги оштетуваат сидовите и ги држи вратите отворени.

bunnings.com.au



Holman ергономска рачка за чешма

Кружниот надворешен раб лесно се држи и помага да се вртат чешмите што тешко се отвораат или затвораат.

bunnings.com.au

Градинарство

Употребата на градинарски алат со ергономски долги рачки, како што се алатки за кроење гранки, секачи и мистрија, и поставувањето подигнати градинарски леи го намалува оптоварувањето на зглобовите, потребата да се наведнувате или да се спуштате ниско. Обидете се да користите градинарска количка и столче со штица за клекнување, за да можете да ги чувате алатките што ви се потребни со вас и удобно да седите или клекнете во градината.



Whitestrkalезна количка за саксии

Оваа количка за саксии ви помага помалку да кревате тежок товар, за да можете лесно и безбедно да ги поместите вашите растенија во саксии.

bunnings.com.au



Поткрената градинарска леа Fountain Products

Оваа поткрената леа го прави садењето цвеќиња, билки и зеленчук многу погодно со отстранливи ногарки за различни височини.

bunnings.com.au



Sherlock количка за многунаменска употреба

Погодна за домашни градинари, оваа количка е идеална за пренесување мешавина за саксии, прекривка, жардинери или отпад.

bunnings.com.au



Одржување на домот

Обидете се да го намалите одржувањето на домот со едноставни решенија како што е инсталирањето штитници на олуци, за да го спречите собирањето лисја.

Ако вашата глава за туширање има ограничен проток, тоа може да се должи на наталожување на минерали. Ставете пластична кеса полна со оцет преку главата за туширање и оставете преку ноќ да се раствори наслугата.

Друг одличен трик е ако сте ја провртеле завртката или ако вашиот шрафцигер е премногу мал, да поставите гумена лента над врвот на шрафцигерот за да обезбедите дополнителна сила потребна за вртење на завртката.



1



2



3

StayMesh ултра штитник за олуци

Брз и лесен начин за спречување лисја и отпадоци да се таложат во вашите олуци. За монтирање не се потребни опрема или алат.

bunnings.com.au



Во околината

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали би можеле купувањето тешки предмети да го направите преку интернет, за да ви бидат доставени дома?

Дали се трудите помалку да седите и да се движите често во текот на денот?

Како стоите кога купените работи ги товарите и растоварате од кола?

Дали можете да стоите и да ги држите предметите блиску до градите?

Дали креватите со свиткани колена?

Дали клучевите, паричникот и чантата ги чувате дома на исто место, за секогаш да знаете каде се? Можете ли на место покрај вратата да ставите кошница во која сите ќе ги држите заедно?





Најдобри совети

Познавајте ја вашата локална област и што ви е достапно, за да знаете каде можете лесно да паркирате, да најдете достапни тоалети и да уживате во шетање по рамни патеки.

Едноставни решенија

Неколку едноставни производи ќе ви помогнат да уживате кога излегувате. Во продолжение може да видите предлози кои ќе ви помогнат да ја истражите вашата локална област.

Влегување и излегување од кола

Станувањето од автомобилско седиште може да биде тешко ако немате за што да се фатите. Обидете се да користите шипка за пренос (transfer bar) на страната на вратата и вртливо перниче (swivel cushion) на вашето седиште, за да го намалите напорот потребен за да ги кренете нозете надвор и наоколу за да станете.

Ако се најдете во непознат автомобил и откриете дека сте заглавени на седиштето или имате проблем да седнете, ставете пластична кеса на седиштето за да ви помогне да се лизнете внатре и надвор. Чувајте една кеса кога патувате.

Планирајте

Планирајте да купувате надвор од „шпицовите“ кога продавниците да не се толку зафатени и за да не трае толку долго. Купувајте во продавници што ви се познати, за да го намалите одењето и времето потребно за да го најдете тоа што го барате. Земете торби за повеќекратна употреба со долги ремени, бидејќи полесно се носат преку рамо.

Подгответе

Одржувањето на физичката кондиција и флексибилноста е важно во текот на животот, за да можете да продолжите да ги правите работите што ги сакате. Се покажа дека прогресивниот тренинг за сила има огромно позитивно влијание врз добросостојбата и квалитетот на животот.

Темпо

Соберете ги однапред сите потребни предмети за излегување. Обидете се да купувате малку и често, наместо да правите едно големо пазарување. Наизменичното менување помеѓу енергетски интензивни и полесни задачи може да ја зачува вашата енергија.

Положба на телото

Побарајте од персоналот да ви помогне да кревате тешки предмети од рафтовите, во и надвор од количката и во автомобилот. Одбегнувајте непријатни положби при товарење и растоварување на автомобилот. Складирајте ги предметите за да бидат лесно пристапни кога ви се потребни.



Практична рачка

Оваа практична рачка за автомобил е подвижна метална рачка што ви помага да влезете и излезете од автомобилот.

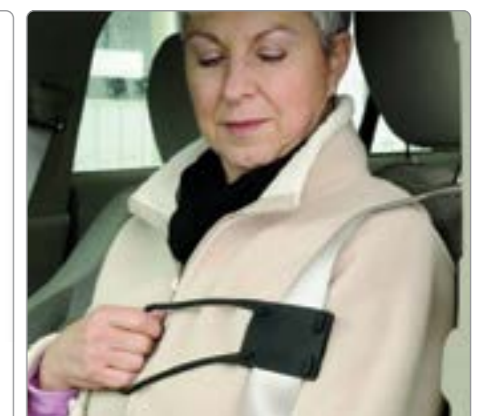
thinkmobility.com.au



Вртлива перница за трансфер

Перниче со ниско триење (low friction cushion) што ви овозможува да се свртите на седиштето, за полесно да влегувате и излегувате од колата.

thinkmobility.com.au



Помош за безбедносен ремен

Помошна алатка за безбедносниот ремен ја продолжува копчата на сигурносниот ремен, намалувајќи го свртувањето во колковите и во рамената кога се посегате.

agedcareandmedical.com.au



Носење торби за пазарување

За држење на торби користете ги поголемите зглобови, како што се рамениците и рачните зглобови, наместо да ги оптоварувате помалите зглобови на прстите.

Користењето на количка за пазарување (shopping trolley) ви обезбедува стабилност и ја намалува потребата да носите предмети до и од автомобилот или низ продавници.

Некои луѓе ја користат нивната количка за алишта (laundry trolley) за да транспортираат предмети од колата до дома.

Количка со седиште (seated walker) исто така може да биде корисна додека сте на шопинг, за да можете да седнете кога ви треба. Исто така, може да носите предмети во кошницата под седиштето, за да имате слободни раце. Се препорачува процена од физиотерапевт пред да се избере соодветна количка.



Наоѓање на автомобилот

Со мобилниот телефон фотографирајте го местото каде сте го паркирале автомобилот. Ако паркингот издава билет, на задната страна запишете ја буквата и бројката на местото каде сте паркирале. Исто така може да ја паркирате колата на работ од паркингот или близу нешто што се памти, за да имате ориентација што ќе ви помогне да си ја најдете колата.



Одржување кондиција и активности

Повременото вежбање е одличен начин да имате позитивно влијание врз тоа колку се движите секој ден. Користете го времето што го поминувате гледајќи телевизија како време за вежбање. Поставете си рутина, на пример, станување и седнување на почетокот на секоја емисија, одење низ просторијата и назад во паузите за реклами или кревање на прсти држејќи се за маса во кујната додека чекате чајникот да проврие помеѓу сериите. Истражувањата покажаа дека намалувањето на времето поминато во неактивност со зголемување на времето поминато во одење или стоене секој ден е поефикасно од еден час физичко вежбање. За да ја засилите вашата автоматска кондиција за далечинска меморија, следете рутина за да помогнете да го намалите она што треба да го запомните секој ден.

Најдобри совети

Здобивајте се со добри навики така што ќе ги ставате предметите на исто место, ќе ги оставате работите настрана и ќе ги правите работите по ист редослед секој ден. Повеќе корисни предлози за здраво стареење видете на www.LiveUp.org.au Направете го брзиот квиз и најдете персонализирани совети и локални активности, групи и класови за вашите потреби, за да стареете на ваш начин.



Ваш личен план за безбедност на домот

Исто како и планот за заштита на домот од пожари, вашиот личен план за безбедност на домот треба да се дискутира со блиското семејство и пријателите. Еве низа прашања на кои треба да одговорите и што ќе ви помогнат да го направите вашиот акционен план за оние моменти во животот кога се случува неочекуваното.

Безбедност на заедницата

Дали вие и вашите соседи забележувате кога светлата не се вклучени ноќе?

Дали си кажувате едни на други ако одите некаде?

Дали со себе носите мала карта за идентификација во која е наведено кој да биде повикан во итен случај и важни медицински информации?

Дали имате список со важни имиња и телефонски броеви до телефонот дома или складирани како „фаворити“ во вашиот мобилен телефон, за брзо да повикате помош во итен случај?



Домашна безбедност

Дали оставате едноставни белешки за потсетување низ куќата, како „провери дали вратата е заклучена ноќе“ или „провери дали рерната е исклучена“?

Дали носите мал бележник за да запишувате работи што треба да ги правите и важни настани што сакате да ги запомнете?

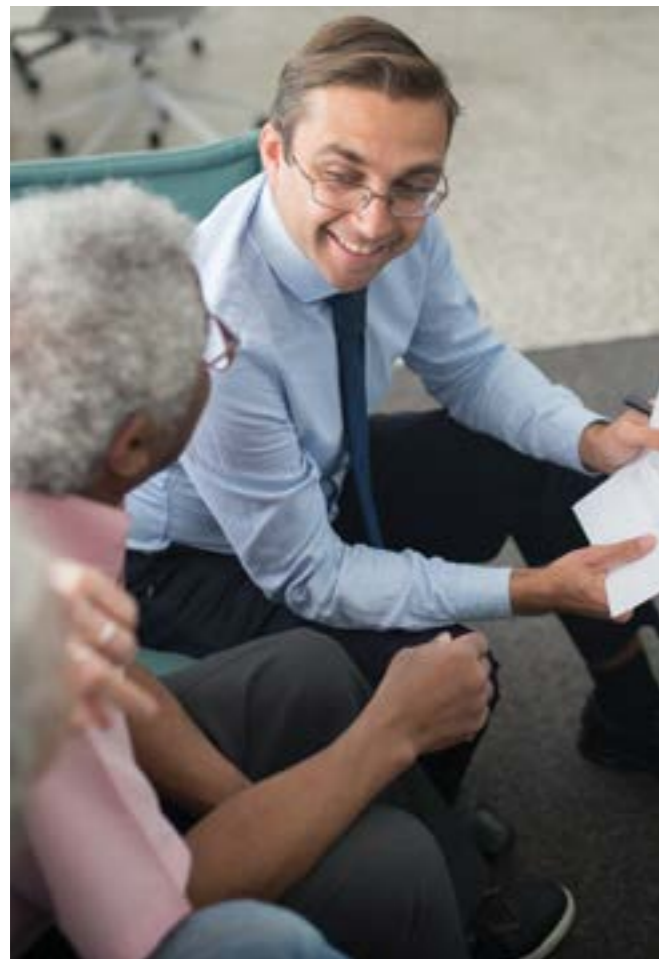
Дали го носите мобилниот со вас кога сте излезени во шупа или градина за да повикате помош ако ви треба?

Дали сте размислувале да користите систем за итни повици? Тоа значи постојано носење уред со копче што може да се притисне во итен случај, за да се повика помош.

Дали сте сокриле клуч надвор или во сеф за клучови (key safe), за вашите пријатели и семејството или службите за итна помош да можат да влезат вашиот дом?

Дали имате исправни аларми за чад и дали тие се во согласност со сегашните стандарди?





Лична безбедност

Дали на фрижидерот имате информативен пакет за итни случаи?

Дали на фрижидерот имате белешка за медицински предупредувања?

Дали имате трајно полномошно (enduring power of attorney - ЕРОА) во однос на здравјето и финансиите?

Дали ноќе покрај го оставате телефонот или наполнет мобилен телефон?

Ако паднете, дали знаете како да станете? Дали сте го вежбале тоа?

Можете ли да ползите до место каде што можете да најдете ќебе, да имате пристап до вода за пиење и да повикате помош?

Најдобри совети

Пакетот со информации за итни случаи треба да содржи список на вашите лекови, името и телефонскиот број на локалниот сосед, пријател или член на семејството, список со важни здравствени и лични информации што треба да ги знаат службите за итни случаи и името на лицето на кого сте му дале ЕРОА.



Професионални лица од здружено здравство (Allied Health)

Сојузни здравствени работници се универзитетски квалификувани здравствени работници со специјализирано знаење за спречување, дијагностицирање и лекување на низа состојби и болести.

Професионални лица од здружено здравство се лесно достапни во вашата заедница. Пристапот до овие услуги може да биде поддржан преку владини програми или други извори на финансирање, вклучително Министерството за ветерани, Medicare, My Aged Care, приватното здравствено осигурување и здравствените служби во заедницата.

Какви видови на професионалци од здруженото здравство постојат и кога треба да размислам за нивно вклучување?

Најнапред разговарајте со вашиот лекар, бидејќи вашите лекови и други здравствени состојби можеби ќе треба да се разгледаат пред да бидете упатени на професионален терапевт.

Работна терапија (ОТ)

Примарната цел на ОТ е да ви овозможи да учествувате во активности во секојдневниот живот. Тоа може да значи приспособување на задачата, менување на вашата околина или решавање на лични фактори за да ја зголемите вашата самостојност и добросостојба.

Ако мислите дека во вашиот дом е потребна некоја опрема или модификации, како што се ракофатки или столче за туширање, ОТ може да ви помогне да одлучите што ви треба и каде.

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали би биле заинтересирани да дознаете дали постои полесен или побезбеден начин да се заврши некоја секојдневна активност или задача?

Дали се борите да се справите со некои или со сите аспекти на секојдневните активности?

Дали неодамна сте паднале или постои голем ризик да паднете?

Дали сакате повеќе информации за специјални перничина или опрема за заштита на вашата кожа или на некои притиснати делови?

Дали сакате да разговарате за модификациите во вашиот дом, како што се рампи и производи за подвижност во бањата или можеби специјализирана опрема како што се електрични скутери, електрични кревети и инвалидски колички (wheelchairs)?

Ако сте одговориле потврдно на кое било од овие прашања, можеби ќе сакате да разговарате со вашиот лекар за упатување на ОТ.



Физиотерапевти (физио)

Лекарот проценува, дијагностицира, лекува и работи на спречувањето на болести и попреченост преку физички средства. Физиотерапевтите се стручњаци за движење и физичко функционирање. Најнапред разговарајте со вашиот лекар, бидејќи вашите лекови и други здравствени состојби можеби ќе треба да се разгледаат пред да бидете упатени на физиотерапевт.

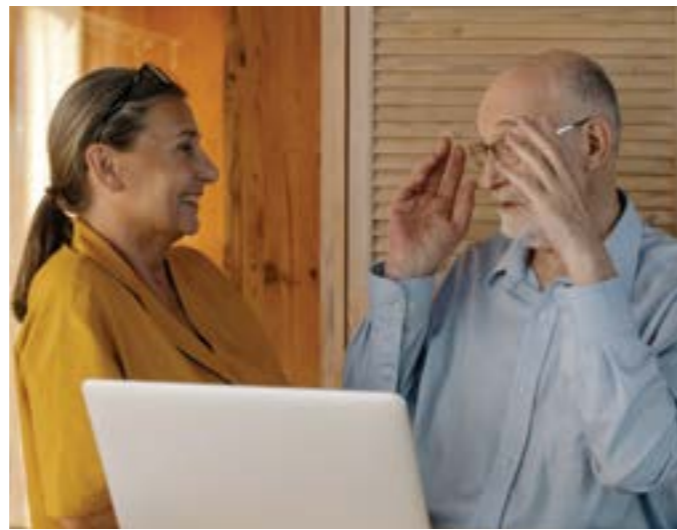
Прашања што треба да се земат предвид:

Дали ви треба совет за опрема за подвижност како што се бастуми или колички (walkers)?

Дали неодамна сте паднале или постои голем ризик да паднете?

Дали чувствувате дека сте помалку издржливи при одење и вршење на секојдневни активности?

Ако одговорите потврдно на кое било од овие прашања, можеби ќе треба да разговарате со вашиот лекар за упатување на физиотерапевт.



Логопеди (speech pathologists)

Како што старееме, нашите гласни жици стануваат помалку еластични, а гркланот или мускулите на гласните жици може да ослабат, поради што зборувањето е потешко. Логопедот е обучен да се фокусира на говорот, јазикот, гласот, спознавањето и тешкотиите при голтање. Тој или таа ги идентификуваат, проценуваат и дијагностицираат тешкотиите во комуницирањето и помагаат да се врати начинот на кој се изразуваме и како слушате и комуницирате со други лица.

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали сметате дека вашиот глас не е толку силен како порано и/или на луѓето им е тешко да слушнат што зборувате?

Дали сте имале здравствени проблеми поврзани со вашата глава, врат или грло, кои го промениле начинот на кој зборувате, јадете или голтате?

Дали сметате дека вашиот слух не е толку добар како порано? Дали тоа влијае на тоа како разговарате со луѓето и дали слушате што зборуваат?

Ако одговорите потврдно на кое било од овие прашања, тогаш можеби ќе сакате да разговарате со вашиот лекар за упатување кај логопед.



Подиијатар

Подиијатар е експерт за дијагноза, третман, превенција и управување со медицински состојби и повреди на стапалата, глуждовите и нозете.

Прашања што треба да се земат предвид:

Дали ви треба совет за соодветни и поадекватни обувки?

Дали имате медицински состојби кои можат да влијаат на вашите стапала, како што се дијабетес, отворени рани или црвени болни места на стапалото или глуждот?

Дали сте загрижени за вашата рутинска нега на стапалата и ноктите?

Ако одговорите на кое било од овие прашања, можеби ќе треба да разговарате со вашиот лекар за упатување на педијатар.



Корисни ресурси

LiveUp

www.liveup.org.au

Најдете стручни информации за здравото стареење и како да останете добро, како и персонализирани предлози за помошни производи, локални социјални активности и забавни класови за вежбање, за да можете да стареете на свој начин.

iLA

www.ilaustralia.org.au

iLA ја поддржува заедницата да донесува вистински и информирани одлуки преку обезбедување независни информации, дејствување и иницијативи за градење капацитети.

KeepAble

www.keepable.com.au

KeepAble е онлајн центар за соработка за практични содржини што ги поддржува давателите на нега дома и во заедницата да испорачаат пристапи за добросостојба и реактивирање.

Веб-страницата има за цел да им помогне на давателите на услуги да работат со постари луѓе и да ги поттикнат да ја оптимизираат нивната самостојност и да живеат добро подолго време.

Селски центри

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

iLA е национален менаџер за грантови за администрирање на Village Hubs Grants Fund, иницијатива на Seniors Connected Program на Австралиската влада. Секој центар е предводен од заедницата и обезбедува иновативни можности за постарите луѓе да го подобрат нивното ментално и физичко здравје преку придобивки од зголемените врски во заедницата.

ATChat

www.atchat.com.au

Поврзете се со други корисници на помошна технологија и добијте пристап до информации водени од колеги за тоа како луѓето користат помошна технологија за да живеат, играат и работат.

Национална база на податоци за опрема

www.askned.com.au

Во Националната база на податоци за опрема - NED побарајте информации за производите и услугите на помошна технологија кои им помагаат на луѓето да останат самостојни и да го подобрат квалитетот на нивниот живот. Ќе најдете детали за различни типови на помошна технологија и каде можете да најдете добавувачи.

geat2GO

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

Иницијатива на Австралиската влада во рамките на Програмата за домашна поддршка на Комонвелтот (the Commonwealth Home Support Programme - CHSP). Таа им овозможува на постарите луѓе да дојдат до корисни направи и опрема, за да продолжат да живеат самостојно и да си ги олеснат секојдневните задачи.

Избор

www.choice.com.au

CHOICE е група за застапување на потрошувачите, која тестира брендови и производи. Групата подготвува водичи за купување и производи препорачани од CHOICE врз основа на нивното независно тестирање. Потрошувачите можат да се претплатат на нивните онлајн информации.

Австралиски центар за сајбер безбедност

www.cyber.gov.au

За да се осигура дека вашиот компјутер е безбеден, Австралиската влада и Австралискиот центар за сајбер безбедност даваат голем број корисни информации кои ќе ви помогнат да останете безбедни на интернет. Видете ја нивната веб-страница за сите најнови информации.

Не паѓајте на тоа

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

Паѓањата може да се спречат! Оваа брошура дава совети за постарите Австралијци и за нивните семејства и старатели, за спречување на паѓања.

Vision Australia

www.visionaustralia.org

Vision Australia е водечки национален давател на услуги за слепило и слаб вид во Австралија. Vision Australia работи во партнерство со Австралијци кои се слепи или имаат слаб вид, за да им помогне да ги постигнат можностите што ги избрале во животот.

Dementia Australia

www.dementia.org.au

Dementia Australia застапува 472.000 Австралијци кои живеат со деменција и речиси 1,6 милиони Австралијци вклучени во нивната нега. Преземете го бесплатниот комплет на информации преку нивната веб-страница.

Референци

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



Признанија

Овој водич е подготвен со финансирање од владите на државата Западна Австралија и Комонвелтот, како дел од Проектот за домашна модификација и помошна технологија 2013-2018 година.

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

Сите права задржани. Ниту еден дел од материјалот заштитен со ова известување за авторски права не смее да биде репродуциран или користен во каква било форма или со какви било средства, електронски или механички, вклучувајќи фотокопирање, снимање или со какви било системи за складирање и пребарување на информации, без претходна писмена дозвола од сопственикот на авторските права.

За целосна листа на „Условите за користење“ ве молиме одете нао: www.liveup.org.au/terms-of-use/

iLA сака да им се заблагодари на фотографи на Pexels.com и Unsplash.com за нивниот придонес во оваа брошура.



Контактирајте со нас

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

Телефон: 1800 951 971

Електронска пошта: support@liveup.org.au

Веб: www.liveup.org.au



Оваа публикација е отпечатена според највисоките еколошки стандарди, користејќи соларна електрична енергија и на хартија со FSC® сертификат.

V1.2/03-2023

