

Tomar decisiones, encontrar soluciones

Una guía para la independencia y el bienestar

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing



Agradecemos a los guardianes tradicionales del país en toda Australia y reconocemos su permanente conexión con la tierra, el agua y la comunidad. Les presentamos nuestro respeto a ellos, a sus culturas y a los jefes de tribus pasados y presentes.

Índice

Acerca de su guía.....	4
Acerca de LiveUp	4
¿Qué es la tecnología de asistencia?	5
¿Qué son las adaptaciones en la casa?	6
¿Cuál es la función de un trabajador especializado?	7
Identificar sus necesidades	8
Encontrar soluciones	9
Lista de verificación de actividades diarias	10
 Alrededor de la casa	12
 En la cocina	19
 En el baño	27
 En el lavadero	34
 En la sala de estar	39
 En el dormitorio	44
 Fuera de la casa	48
 Salidas	53
Siempre personal de seguridad en el hogar	58
Profesionales de la salud complementarios.....	61
Recursos útiles.....	64
Referencias	66
Agradecimientos	67

Acerca de su guía

Esta guía está diseñada para ayudarlo(a) a buscar y elegir productos de asistencia simples para todas las áreas de su vida. Su independencia permanente, seguridad y bienestar son importantes. Los productos de asistencia, junto con las adaptaciones básicas en la casa, pueden ayudarlo(a) a mantener, e incluso, recuperar el control sobre cómo vive todos los días. Esta guía incluye productos sugeridos disponibles de reconocidos minoristas y tiendas en línea confiables. También encontrará una variedad de consejos útiles y consejos de terapeutas ocupacionales.

Tenga en cuenta que los productos son solo una sugerencia y pueden cambiar con el tiempo. La información que contiene esta guía es correcta a la fecha de impresión.



Para obtener sugerencias personalizadas gratuitas para un envejecimiento saludable, realice el cuestionario rápido LiveUp y busque consejos, actividades locales y productos de asistencia adaptados a sus necesidades, para que pueda envejecer a su manera.

Escanéeme
para obtener más
información.



Acerca de iLA y LiveUp

iLA es una organización sin fines de lucro que apoya a la comunidad para tomar decisiones genuinas e informadas a través de la provisión de información independiente, navegación e iniciativas de desarrollos de capacidades, tales como LiveUp.

LiveUp es una guía digital gratuita sobre el envejecimiento saludable a la que se puede acceder desde la comodidad de su propio hogar. Le proporciona las ideas, herramientas y orientación diseñadas para ayudarlo(a) a agregar vida a sus años, no solo años a su vida.

LiveUp cuenta con un cuestionario sencillo y asesoramiento experto que lo(a) conecta con servicios locales, redes de apoyo y productos de asistencia que se personalizan para ayudarlo(a) con su proceso de envejecimiento saludable.

La ciencia muestra que solo el 25 % del envejecimiento se atribuye a la genética, el 75 % restante de los problemas relacionados con la edad se debe a las elecciones de estilo de vida.

Descubra LifeCurve™ como parte de LiveUp para trazar su trayectoria y hacer un seguimiento de su progreso. LifeCurve™ está respaldado por más de 15 años de investigación basada en evidencia que le ayudará a comprender su proceso de envejecimiento.

LiveUp hace que sea tan fácil como 1.2.3 para encontrar información y apoyo para envejecer a su manera. Bienvenido(a) al lado positivo del envejecimiento.

Descubra más en liveup.org.au o llame al **1800 951 971**



¿Qué es la tecnología de asistencia (AT)?

La "tecnología de asistencia (assistive technology, AT) es un término general que abarca los sistemas relacionados con la entrega de productos y servicios de asistencia. Los productos de asistencia mantienen o mejoran el funcionamiento y la independencia de una persona, promoviendo así su bienestar".

- Organización Mundial de la Salud

Esta guía se centra en productos de asistencia simples y soluciones cotidianas comunes que puede encontrar en farmacias locales, supermercados y ferreterías, tales como abrelatas eléctricos, abridores de frascos y alfombras de baño antideslizantes.

Dato de interés

Aproximadamente el 50 % de las dificultades que presentan los adultos mayores con las actividades de la vida cotidiana se pueden superar utilizando equipos de AT o modificaciones sencillas.



¿Qué son las adaptaciones en la casa?

Las adaptaciones en la casa son cambios que puede realizar en su hogar para que pueda hacer aquellas tareas y actividades que quiere. El objetivo es reducir cualquier obstáculo, dolor o dificultad para que pueda disfrutar de su vida.

Esta guía se enfoca en adaptaciones sencillas en la casa que no comprenden cambios estructurales en su casa. También encontrará consejos sobre con quién hablar para obtener apoyo y orientación adicionales.

Consejos importantes

Hacer cambios en su casa podría involucrar a un terapeuta ocupacional y un trabajador especializado profesional para asegurarse de que la adaptación sea adecuada para usted, su cuerpo y su hogar, al tiempo que cumple con las Normas australianas.

¿Cuál es la función de un trabajador especializado?

Los trabajadores especializados calificados, por ejemplo, los constructores, los plomeros y los electricistas están capacitados para comprender los aspectos estructurales y técnicos de las adaptaciones en la casa. Ellos tienen el conocimiento para:

- Ayudarlo(a) a elegir los materiales adecuados (por ejemplo, una rampa de madera en comparación con una rampa de metal).
- Proporcionarle asesoramiento técnico.
- Ayudarlo(a) a interpretar y cumplir con los códigos de construcción y las Normas australianas.
- Ayudarlo(a) a comprender la practicidad de las recomendaciones de un terapeuta ocupacional (por ejemplo, no instalar una barra de sujeción en una pared con clavos insegura).

Consideraciones adicionales:

- **Impermeabilización de la ducha** La mayoría de los baños tienen una capa de impermeabilización debajo de los azulejos para proteger su casa de daños provocados por el agua. Perforar a través de esta capa puede requerir un resellado para evitar daños después de que la instalación esté completa (por ejemplo, una barra de sujeción en la ducha).
- **Paredes y accesorios adecuados** El tipo de paredes que tiene puede afectar el tipo de fijación que se puede utilizar para adaptarse a los productos de asistencia como una barra de sujeción. Es importante elegir el tipo correcto de barra con el tipo accesorio adecuado para su pared o superficie para que no causen daños y puedan soportar la fuerza que se coloca sobre ellas cuando están en uso.
- **Tipo de barra de sujeción** Asegúrese de que las barras de sujeción estén instaladas correctamente y puedan sostener su peso. Un toallero barral solo puede sostener unos pocos kilos y puede girar, por lo que no es seguro aferrarse mientras está en el baño. Hay muchas barras de sujeción en las ferreterías y vienen en diferentes materiales, formas y dimensiones, cada una con un conjunto de beneficios diferentes. Para asegurarse de que tiene la barra correcta, es mejor obtener asesoramiento profesional.



Consejos importantes

Las casas construidas antes de 1988 podrían contener asbestos (amianto), por lo que es mejor encontrar un trabajador especializado local para consultar sobre sus adaptaciones. También podrán ayudarlo(a) a determinar otras cosas importantes, por ejemplo, como si las tomas de agua están demasiado cerca de los tomacorrientes.



Identificar sus necesidades

Cómo funciona su cuerpo

El refrán dice que la buena salud no es solo la ausencia de enfermedades. Si bien no hay un adulto mayor típico, las personas mayores de 70 años pueden presentar diversos problemas de salud al mismo tiempo, pero siguen haciendo las cosas que les son importantes. Una combinación de la resiliencia física y mental de una persona predice mucho mejor su salud que la presencia o ausencia de enfermedad.

Las investigaciones demuestran que mantener su cuerpo en movimiento es vital para mantener una buena salud, especialmente a medida que envejecemos. El uso de productos de asistencia y las adaptaciones en la casa pueden:

- Facilitar las tareas diarias, para que tenga más energía.
- Aliviar la tensión en las articulaciones.
- Reducir el dolor en las manos, caderas y rodillas.
- Darle confianza para salir y disfrutar de sus pasatiempos y actividades sociales.



Dato de interés

Al menos el 50 % de toda la disminución relacionada con la edad en los músculos, huesos y articulaciones es causada por no usarlos lo suficiente, ¡pero no termina ahí! Los estudios realizados en personas mayores de 100 años muestran que la actividad social y mental también es crítica para la salud y la longevidad. Participar en la estimulación intelectual, tales como aprender cosas nuevas, tener relaciones saludables y participar en una comunidad de apoyo, son tan importantes como la dieta y el ejercicio para la salud y el bienestar continuos.

¿Qué es el bienestar?

El apoyo brindado a través del Programa de Asistencia a Domicilio de la Commonwealth (Commonwealth Home Support Programme) se basa en una filosofía de bienestar. Un abordaje de bienestar se centra en cambios positivos que retardan los impactos del envejecimiento mejorando la salud y el bienestar. Esto significa aprovechar la capacidad y el potencial existentes de una persona para que pueda optimizar sus capacidades físicas, sociales y emocionales y vivir de la manera más independiente y conectada posible con la comunidad. La AT y las adaptaciones en la casa son un componente clave de este abordaje. Ambas mejoran la accesibilidad y la seguridad en su hogar apoyándolo(a) a mantenerse independiente.



Encontrar soluciones

Encontrar maneras ingeniosas de adaptar su entorno utilizando productos de asistencia y adaptaciones en la casa requiere comprender cuatro áreas:



Figure 1.1 - Un modelo teórico para guiar las elecciones impulsadas por el consumidor. Adaptado de: A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005).

You can find suggestions in this guide based on your answers to these questions as you follow this process. Do it for each activity you're trying to tackle and eventually you'll notice you can expand the range of tasks and activities you're able to do.

Fill out the 'Everyday activities checklist' on the next page to help identify your needs and then head to the 'Solutions' section for some easy-to-follow advice and helpful buying guides.

Lista de verificación de actividades diarias

Utilice la lista de verificación sencilla que figura a continuación para ayudarlo(a) a identificar sus necesidades en cada área de su vida para que pueda descubrir qué soluciones podrían funcionarle mejor.

Me interesa hacer estas tareas y actividades más fáciles:

Entorno	Tarea/actividad	Sí	Página
Alrededor de la casa 	Barrer, pasar la aspiradora y limpiar el piso	<input type="checkbox"/>	12
	Limpiar la bañera, la ducha y el inodoro	<input type="checkbox"/>	13
	Quitar el polvo	<input type="checkbox"/>	13
	Recoger y llegar a las cosas que están en el piso	<input type="checkbox"/>	14
	Usar un teléfono, un teléfono inteligente o ver los números	<input type="checkbox"/>	15
	Usar una computadora	<input type="checkbox"/>	16
En la cocina 	Abrir frascos y latas	<input type="checkbox"/>	19
	Abrir y cerrar las canillas	<input type="checkbox"/>	20
	Cortar la comida	<input type="checkbox"/>	20
	Servir de una pava	<input type="checkbox"/>	21
	Levantar ollas y sartenes	<input type="checkbox"/>	21
	Llegar a los armarios	<input type="checkbox"/>	22
	Girar las perillas de la cocina	<input type="checkbox"/>	23
	Utilizar un temporizador de cocina	<input type="checkbox"/>	23
En el baño 	Lavarse y secarse los pies y los dedos de los pies	<input type="checkbox"/>	27
	Ponerse calcetines, medias y zapatos	<input type="checkbox"/>	28
	Utilizar cremalleras, botones y cierres	<input type="checkbox"/>	29
	Cortarse las uñas	<input type="checkbox"/>	30
	Manejar los medicamentos	<input type="checkbox"/>	30
En el lavadero 	Llevar la ropa del lavadero	<input type="checkbox"/>	34
	Colgar la ropa del lavadero	<input type="checkbox"/>	35
	Usar la lavadora	<input type="checkbox"/>	36
	Planchar	<input type="checkbox"/>	36

Entorno	Tarea/actividad	Sí	Página
En la sala de estar 	Utilizar los controles remotos de la TV	<input type="checkbox"/>	39
	Ver y sostener materiales para manualidades	<input type="checkbox"/>	40
	Leer y sostener libros	<input type="checkbox"/>	41
En el dormitorio 	Cambiar la ropa de cama	<input type="checkbox"/>	44
	Ver por la noche	<input type="checkbox"/>	45
	Dormir	<input type="checkbox"/>	45
Outside the house 	Uso de llaves y cerraduras de las puertas	<input type="checkbox"/>	48
	Hacer trabajos de jardinería	<input type="checkbox"/>	49
	Mantener la casa	<input type="checkbox"/>	50
Salidas 	Subir y bajar del automóvil	<input type="checkbox"/>	53
	Llevar las bolsas de las compras	<input type="checkbox"/>	54
	Encontrar el automóvil	<input type="checkbox"/>	54
	Mantenerme en forma y activo(a)	<input type="checkbox"/>	55

Lista de verificación adaptada de la lista de verificación del HDG Consulting Group, agosto de 2014.





Alrededor de la casa

Preguntas para tener en cuenta:

¿Los productos de limpieza están juntos y está fácilmente accesibles?

¿Los alargadores funcionan bien? ¿Se asegura de no pasarlas por habitaciones, puertas y pasillos?

¿Las alfombras representan un riesgo de tropiezo? ¿Puede pegarlas al piso? ¿Tiene antideslizante para evitar que se muevan?

¿Puede llegar a las cosas altas, bajas o en el piso? ¿Se para sobre los muebles o se arrodilla en el piso para llegar a las cosas? ¿Puede utilizar herramientas o equipos con mangos largos?

¿Sabe cómo ajustar la silla, el escritorio y el espacio de trabajo para prevenir el dolor de espalda, cuello, muñecas y brazos?



Consejos importantes

Los productos livianos y los equipos con mangos largos requieren menos esfuerzo de uso, lo que también reduce el estrés en las articulaciones.



Plan

Cuando planifica una tarea, puede reducir los pasos adicionales y el desperdicio de energía. Trate de dividir su tarea en partes manejables durante la semana en lugar de tratar de abordar todo en un día.

Prepárese

Almacene todos sus productos de limpieza juntos en un canasto liviano y accesible con manija. Trate de usar un carro para mover las cosas en lugar de transportar objetos por largas distancias y organice los espacios de trabajo para que sean de fácil acceso y estén listos para usar.

Ritmo

Alterne entre hacer tareas livianas y actividades más energéticas. Trate de incorporar tanto el trabajo como el descanso en todas sus tareas, ya que incluso los descansos breves de cinco minutos aumentan su resistencia general.

Postura

Apoye su cuerpo para evitar el dolor y el dolor de una mala postura. Puede practicar mantener la alineación de la cabeza, los hombros y las caderas mientras esté de pie y evitar flexiones incómodas o alcanzar [a las cosas] durante las actividades. Cambiar de posición cada 15 minutos, arrodillarse en lugar de flexionarse y configurar correctamente la silla, el escritorio y la posición sentada también reducirá el dolor y la rigidez.



Soluciones sencillas

Algunos productos sencillos ayudan mucho a mantener su casa limpia y ordenada. A continuación, puede ver algunas sugerencias para ayudarlo(a) en el hogar.

Piense en organizar un limpiador profesional para que le haga la limpieza pesada, tal como fregar, aspirar y limpiar el piso. Todos los meses podría agregar una tarea diferente. Por ejemplo, en diciembre, pídale al limpiador que limpie las ventanas. En enero, pídale que limpie el horno, y así sucesivamente durante todo el año. De esta manera, su hogar se mantendrá limpio y podrá emplear su energía en cosas que disfrute.

Limpiar los pisos

Intente usar una pala y un escobillón con mangos largos para evitar flexionarse. Una aspiradora liviana con un mango más largo puede ayudarlo(a) a mantenerse al día con el polvo y la suciedad diarios entre limpiezas profundas mensuales y con menos esfuerzo. Un trapeador de vapor con mango largo elimina la necesidad de un trapeador pesado y también de un balde.



Trapeador de vapor Black & Decker 9 en 1

Este trapeador de vapor fácil de usar se convierte rápidamente en un versátil limpiador de vapor de mano. Mata el 99,9 % de bacterias y gérmenes.

bunnings.com.au



Juego de escobillón y pala de mango largo Sabco

Este moderno juego trae un mango largo para evitar agacharse y un diseño compacto para guardarlo fácilmente.

mitre10.com.au



Electrolux Ergorapido

Esta aspiradora vertical es liviana y potente. Limpie sin detenerse a cambiar accesorios gracias a la boquilla para múltiples tipos de pisos.

thegoodguys.com.au



Quitar el polvo

Quitar el polvo es una actividad liviana que puede hacer en la casa para mantenerla limpia. Los plumeros antiestáticos recogen más polvo que otros paños y a menudo tienen mangos retráctiles, livianos y largos para llegar a los lugares difíciles. Trate de usar un paño de microfibra húmedo, ya que este recoge más polvo que un paño seco. Puede volver a utilizar las medias viejas colocándose una media limpia y húmeda en la mano. Para quitar el pelo de las mascotas, colóquese un guante de goma en una mano, humedezca con agua y luego pase ligeramente sobre los muebles.

Limpieza del baño

Un poco de mantenimiento continuo en el baño hace que la limpieza semanal sea más rápida. Pruebe con un limpiavidrios en aerosol sin fregar y un limpiavidrios ergonómico después de ducharse para reducir el exceso de agua y limpiar la suciedad del jabón. Un cepillo para fregar con un mango largo reducirá la necesidad de agacharse y girar para llegar a puntos incómodos. Tener a mano un limpiador en aerosol y un cepillo de mango largo cerca del inodoro ayuda a mantenerlo limpio periódicamente.



Limpiavidrios ergonómico Oates

Con su manija ergonómica, este limpiavidrios es ideal para limpiar ventanas, lajas y mamparas de baño.

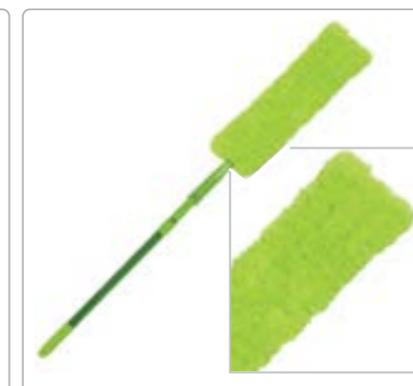
mitre10.com.au



Mopa para baño mágica Vileda

Esta mopa incluye un mango extensible para evitar agacharse y estirarse y un cabezal giratorio para limpiar lugares difíciles.

woolworths.com.au



Plumero electrostático extensible Sabco

Este plumero de carga electrostática atrae el polvo como un imán.

bigw.com.au



Recoger cosas del suelo

Un dispositivo liviano con un mango largo implica que puede agarrar los artículos y recogerlos del piso o bajarlos desde lo alto.

Trate de usar una almohadilla de rodillas con un armazón práctico para darle apoyo y comodidad adicionales si necesita arrodillarse para obtener algo. El acolchado protege las rodillas y el armazón le ayudará a levantarse nuevamente. En lugar de agacharse para encender y apagar los electrodomésticos, podría instalar un tomacorriente con un control remoto para reducir la flexión y la posición incómoda podría causar tensión.



Accesorio de mango largo

Esta herramienta para recoger y alcanzar es perfecta para muchas situaciones. Las ventosas de los extremos permiten un agarre firme con un alcance de 820 mm.

bunnings.com.au



Asiento/base para arrodillarse plegable

Ideal para el jardín, este producto brinda apoyo y comodidad. Presenta un cojín de gomaespuma extragrueso y un armazón fuerte.

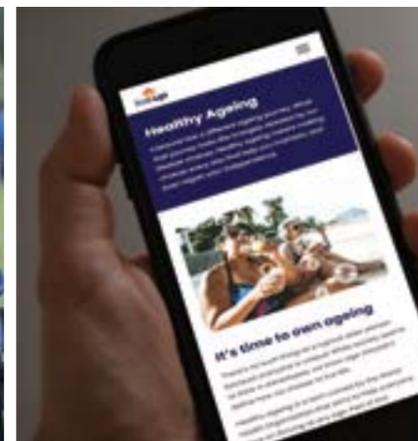
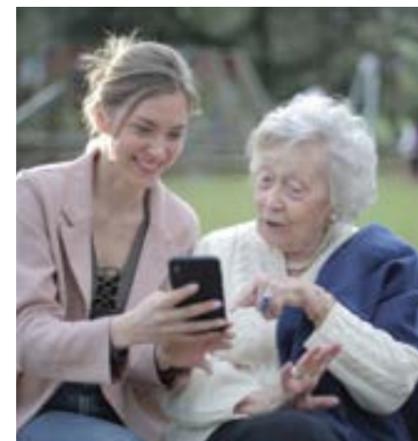
bunnings.com.au



Tomacorriente con control remoto Arlec

Este tomacorriente con control remoto es fácil de instalar y permite encender y apagar electrodomésticos sin agacharse.

bunnings.com.au



Usar un teléfono o móvil

Ahora hay una amplia gama de teléfonos con números grandes y controles de aumento de volumen. Si todavía tiene dificultades para ver el aparato, intente usar una lupa con una luz incorporada para ayudarlo(a) a ver.

Al seleccionar el teléfono móvil adecuado, hay algunas opciones y características a considerar, como el tamaño de la pantalla, qué sistema operativo utiliza y si tiene características de accesibilidad. Los programas como "Siri" en el iPhone de Apple y "Hey Google" en los teléfonos Android se pueden usar en lugar de marcar o buscar números de teléfono. Por ejemplo, si usted estaba tratando de llamar a su amigo Harry, usted dice "Siri / Hey Google, llama a Harry". Guarde el nombre de cada persona en los contactos de su teléfono para que el programa pueda encontrarlos.



Alargador blanco de 2 m con tirador tipo anillo Arlec

Este alargador es perfecto para tener electricidad donde la necesite y viene con un tirador tipo anillo para facilitar la desconexión.

bunnings.com.au



Teléfono con cable Vtech

Este teléfono cuenta con altavoz para manos libres, una gran pantalla con luz de fondo y un amplificador de volumen; es compatible con audífonos.

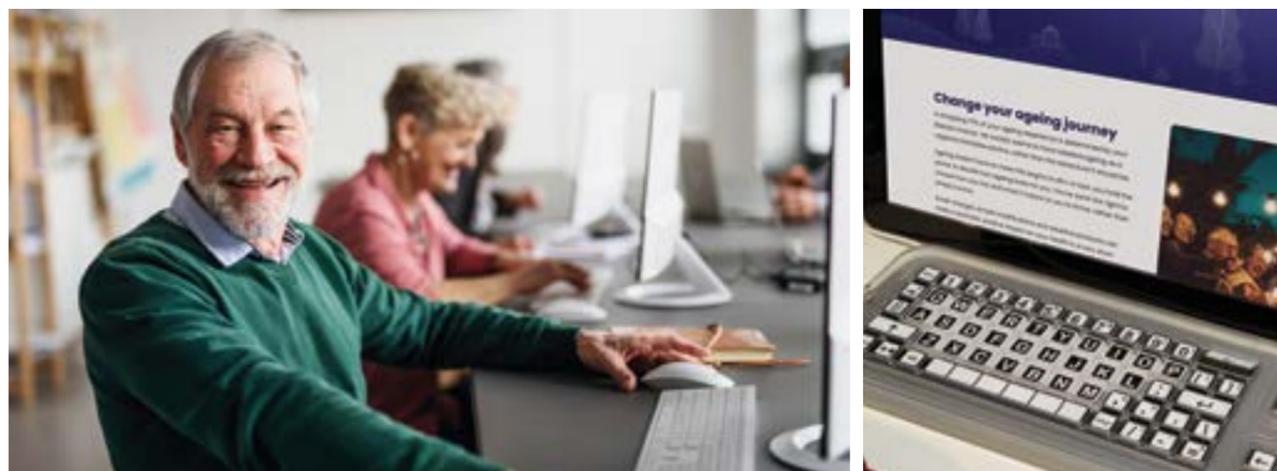
jbhifi.com.au



Teléfono inalámbrico de mayor visibilidad y sonoridad Uniden

Este teléfono inalámbrico tiene pantalla y botones de grandes dimensiones, contestador automático integrado que permite la reproducción lenta y volumen extrafuerte.

jbhifi.com.au



Usar una computadora o tableta

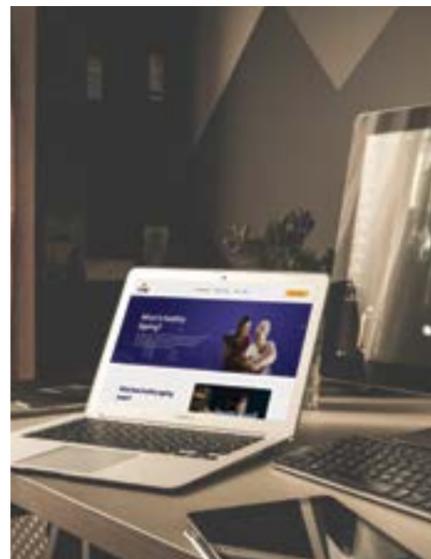
Configurar su computadora o tableta para que sea accesible significa que podrá usarla con más frecuencia con menos esfuerzo. Trate de configurar una lámpara de escritorio para proporcionar una iluminación más brillante, pero asegúrese de que la luz se coloque por debajo del nivel de los ojos para reducir el brillo.

Verifique si su computadora puede soportar una pantalla más grande para que pueda leerla más fácilmente. Tanto las plataformas Microsoft como Apple ofrecen una gama de funciones integradas de mejora de pantalla. Estas incluyen esquemas de color de alto contraste, fuente estándar más grande y visibilidad mejorada del puntero del mouse. La última versión de Microsoft Windows también tiene una lupa de pantalla completa incorporada que es comparable a muchos de los programas de lupa de pantalla diseñados específicamente.

Hay teclados separados para computadoras portátiles que tienen teclas extra grandes, así como también pegatinas para teclado que mejoran el contraste.

Consejos importantes

Para garantizar que su computadora esté configurada de manera segura, el Gobierno de Australia y el Centro Australiano de Seguridad Cibernética proporcionan mucha información útil para ayudarlo(a) a mantenerse seguro(a) en línea. Diríjase a su sitio web en www.cyber.gov.au para obtener toda la información más reciente.



En la cocina

Preguntas para tener en cuenta:

- ¿Almacena elementos cotidianos con fácil acceso sobre la mesada o cerca de la cocina?
- ¿Los armarios y estantes tienen fácil acceso?
- ¿Se para en puntas de pie, se estira o se agacha en el piso para llegar a las cosas?
- ¿Limpia los derrames de inmediato cuando ocurren?
- ¿Tiene instalada una alarma contra incendio en funcionamiento?
- ¿Tiene un extintor de incendios y/o manta ignífuga?





Plan

Elabore un plan de comidas para la semana para que sea más fácil preparar comidas saludables. Esto garantiza que tiene los ingredientes adecuados al alcance y reduce la probabilidad de que se saltee comidas. Usted podría comprar frutas y verduras congeladas cortadas para que siempre tenga ingredientes saludables en stock. ¡Pruebe la filosofía de cocinar una vez y comer dos! Al cocinar comidas más grandes y reutilizar o congelar las sobras, reduce el número de veces que necesita cocinar una comida partiendo de cero.

Prepárese

Prepare su espacio de cocción y coloque los ingredientes en la mesada antes de empezar a cocinar. Trate de sentarse para preparar la comida para reducir la tensión del cuerpo y conservar su energía.

Ritmo

Considere dividir la tarea. Por ejemplo, trate de preparar la carne por la mañana y las verduras por la tarde. Limpiar a medida que avanza o mientras se cocinan los ingredientes implica que no tendrá un gran trabajo que abordar después de comer. Trate de cocinar en cazuela para reducir el lavado. Las ollas eléctricas de cocción lenta ahorran tiempo, son fáciles de usar, mantienen la cocina más fría en los meses más cálidos y usan menos energía.

Consejos importantes

Sentarse en lugar de estar parado(a) reduce el consumo de energía personal en un 25 %. Piense qué tareas de cocina puede hacer sentándose para que pueda gastar su energía haciendo las cosas que disfruta. Por ejemplo, podría preparar las verduras en la mesa del comedor.



Soluciones sencillas

Algunos productos fáciles de usar le ayudarán en la cocina. A continuación, puede ver algunas sugerencias sencillas para ayudarlo(a) con las tareas de cocina y cocinar.

Abrir frascos y latas

Una amplia gama de abridores de frascos, botellas y latas de bajo costo reducen la necesidad de usar fuerza o tienen un agarre fuerte, protegiendo las articulaciones de las manos y muñecas. Trate de poner un frasco bajo agua caliente para expandir el metal, antes de secarlo y usar el equipo para abrirlo.



Abrelatas One Touch

Este abrelatas automático permite abrir una lata con mayor facilidad sin dejar bordes filosos.

ilsau.com.au



Abrelatas de mango blando Oxo Good Grips

Este abrelatas tiene grandes manijas suaves antideslizantes de Santoprene y una empuñadura extragrande sumamente fácil de usar.

bunnings.com.au



Abrelatas de mango curvo Brix Cankey

Este abrelatas es un práctico utensilio de cocina que le ayuda a no lastimarse los dedos ni romperse las uñas.

doability.com.au

Levantar ollas

Trate de llenar ollas vacías con una jarra de plástico y piense en comprar ollas con dos asas para que sean más fáciles de llevar. Use complementos para olla que se levanten de sus ollas existentes una vez que sus alimentos estén cocinados, para que pueda dejar el agua de la olla para enfriar y vaciarla más tarde.



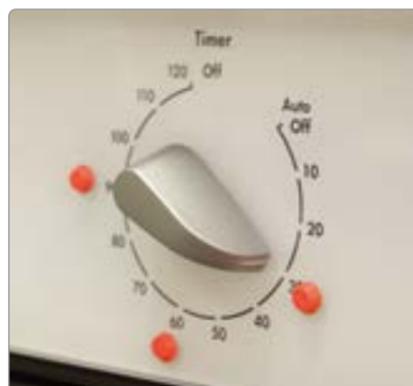
Complemento para olla

Este complemento para olla con dos asas permite pasar alimentos cocidos a la fuente sin tocar la sartén ardiente.

kmart.com.au

Girar las perillas de la cocina

Las perillas de la cocina pueden volverse difíciles de girar o los números se pueden desgastar por lo que es difícil verlos. El uso de topes táctiles contrastantes puede ayudarlo(a) a ver y sentir cuando la perilla está encendida, apagada o a la temperatura correcta. También puede comprar dispositivos prácticos para perillas de cocina que le ayuden a girar las perillas.



Topes

Estos topes le permiten ver y poner marcas en la cocina y por toda la casa.

shop.visionaustralia.org



Temporizador táctil para poca visión

Este llamativo temporizador tiene grandes números y un timbre muy sonoro para facilitar la preparación de comidas.

shop.visionaustralia.org



Utilizar el temporizador de la cocina

Utilizar un temporizador evita que las comidas se cocinen en exceso. Los dispositivos de apagado automático se pueden instalar en las cocinas de gas y eléctricas para apagarlas si se deja la cocina encendida accidentalmente (este tipo de característica de seguridad debe instalarse profesionalmente).



Dispositivo girador universal Etac

Este dispositivo girador de dial está diseñado para garantizar buena sujeción en manijas, perillas e interruptores de luz.

easycareaustralia.com.au





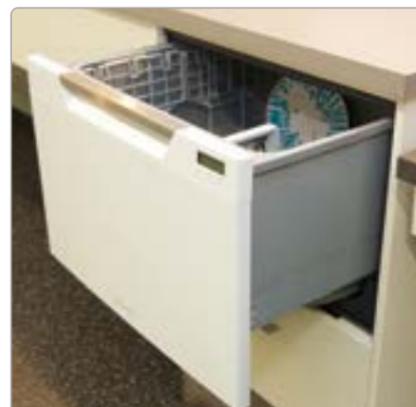
Adaptaciones sencillas en la cocina



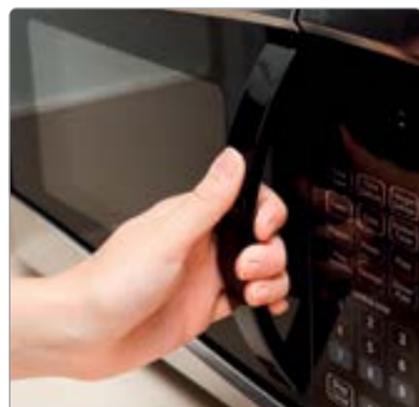
Cree espacio extra en la mesa ubicando una tabla de cortar encima de un cajón resistente abierto.



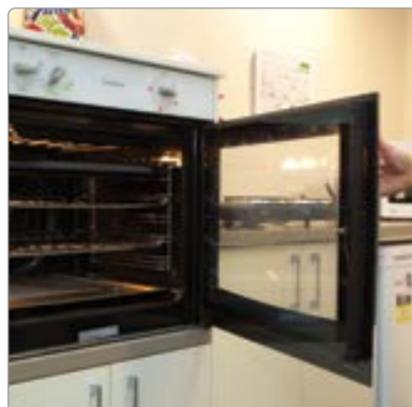
Instale estantes regulables extraíbles que giren sobre un eje o tipo carrusel.



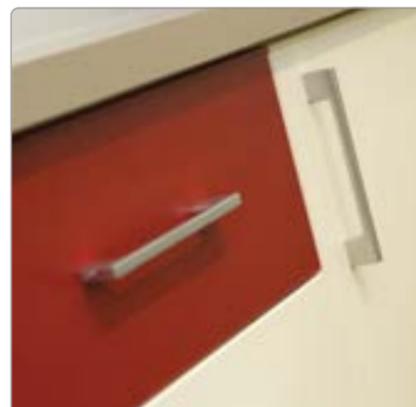
Instale un lavaplatos con cajones extraíbles.



Instale un banco extraíble debajo del microondas o la freidora de aire para crear una superficie resistente al calor.



Instale un horno empotrado en la pared con una puerta lateral en lugar de uno bajo o de pie.



Reemplace las perillas de la alacena y los cajones por manijas en forma de D fáciles de abrir.



En el baño

Preguntas para tener en cuenta:

¿Tiene piso antideslizante en el baño?

¿Tiene una alfombra antideslizante en la ducha o el baño?

¿Tiene barras de sujeción al lado del inodoro, la ducha y la bañera?

¿Se encuentra usando el marco de la puerta, el toallero barral u otros accesorios de baño para apoyo?

¿Tiene una luz nocturna con sensor que se enchufe?

¿Puede dejar una luz encendida por la noche para ayudarlo(a) a ver el camino hacia y desde el baño?

¿Tiene un termostato para controlar la temperatura del agua?





Consejos importantes

Intenta usar una bata de toalla para ayudar a secar tu cuerpo y siéntate para secar tus pies.



Plan

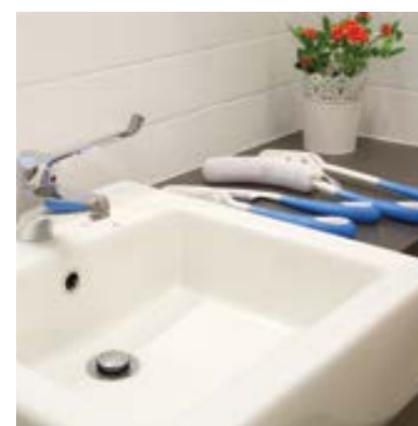
Agrupe los elementos para la misma tarea juntos para que tenga todo lo que necesite. Trate de colocar su toalla, ropa y cualquier producto que necesite a su lado en una silla o en una superficie seca. Tener una silla resistente en el baño para sentarse para secarse y vestirse quita la tensión del cuerpo y le permite tomarse su tiempo.

Prepárese

Los productos con mangos largos facilitan llegar a la parte inferior del cuerpo, la espalda y el cabello, mientras que un espejo de aumento facilita el afeitado o la aplicación del maquillaje. Los tubos de espuma o las manijas antideslizantes facilitan sostener y maniobrar los elementos. Intente usar un exprimidor de tubo para ayudar a colocar la pasta dental en el cepillo de dientes.

Ritmo

Sentarse le ahorra mucha energía y hace que sea más fácil llegar a la parte inferior de las piernas y a los pies. Trate de lavar la parte superior del cuerpo primero y luego la parte inferior usando productos con mangos largos para ayudarlo(a).

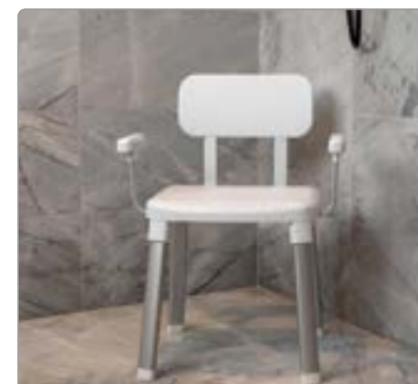


Soluciones sencillas

Algunos productos sencillos facilitarán las tareas esenciales del baño diario. A continuación, puede ver algunas sugerencias para ayudarlo(a) en el baño.

Lavarse y secarse los pies y los dedos de los pies

El uso de cepillos, esponjas y elementos con mangos largos para lavarse entre los dedos de los pies reduce la necesidad de doblarse para llegar a los pies. Tenga bucles o asas suaves cosidas en las toallas para ayudar a agarrar la toalla cuando se seque los pies y la espalda. Use un elemento con mango largo para lavarse entre los dedos de los pies, limpio y seco para secarse los pies. De manera alternativa, envuelva una toalla alrededor de un bastón de vestir con un mango largo.



Lujoso asiento para ducha

Este asiento permite regular la altura y tiene una superficie cómoda de gran tamaño para sentarse, estructura sólida y pies antideslizantes.

bunnings.com.au



Barra de sujeción esquinera para ducha con pasamano vertical

Cuando se instala correctamente, este pasamano supera los estándares australianos, facilitando la actividad de ducharse.

bunnings.com.au



Asiento plegable de pared para ducha

Este práctico asiento le permite ducharse de manera independiente y cuando no se utiliza puede cerrarse y quedar en posición vertical.

bunnings.com.au



Ponerse calcetines, medias y zapatos

Trate de sentarse para secarse y vestirse y utilice un banco para ayudarlo(a) a alcanzar los pies. Si alcanzar los pies es difícil, usar equipos con un mango largo como calzadores, calcetines o ayudas para calcetines y varillas para vestirse puede hacerlo mucho más fácil. Quizás quiera tener en cuenta zapatos con correas de velcro o cordones elásticos en lugar de tener que atarse los cordones.



Using zips, buttons and clasps

Si encuentra que subirse las cremalleras o abrocharse los botones es engorroso, intente usar un gancho de botón o un bucle para tirar de la cremallera en su lugar. Esto también puede ayudar a mantener las cremalleras hacia arriba enganchando el bucle sobre un botón superior. Asegúrese de colocarse la ropa primero en el brazo o en la pierna débil o dolorosa para tener menos molestias.



Peine de tocador ETAC
Este peine largo permite alcanzar el cabello sin problema. El mango es curvo para garantizar comodidad y control.

easycareaustralia.com.au



Brix Tubemaster
Diseñado para apretar el tubo de pasta dental. Hecho de plástico de calidad sin bordes filosos.

kitchenware.com.au



Cinta adhesiva antideslizante Medalist
Esta cinta brinda adherencia en condiciones húmedas. Ideal para el uso en escaleras, rampas, escalones, entradas y salidas.

mitre10.com.au



Alfombra de baño de goma antideslizante Barelli
Esta alfombra de baño antideslizante, apta para la lavadora, previene resbalones o accidentes en el baño.

bunnings.com.au



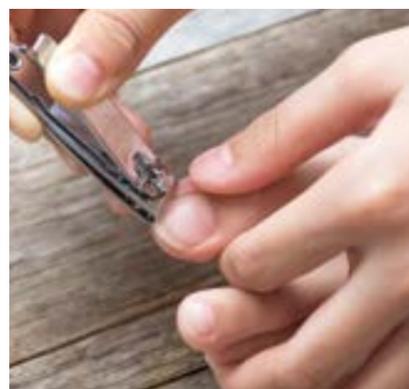
Esponja de baño de mango largo
Esta esponja le ayuda a alcanzarse las piernas, los pies y la espalda al bañarse, en especial a quienes tienen movilidad reducida.

agedcareandmedical.com.au



Accesorio de mango largo para lavarse los pies
El mango largo le ayuda a alcanzarse los pies estando sentado(a) o de pie sin tener que agacharse.

bettercaremarket.com.au



Cortarse las uñas

Los alicates para uñas con succión se mantienen en su lugar para facilitar el corte de uñas con una sola mano. Los alicates grandes modificados también ayudarán a ver lo que está haciendo.

Manejar los medicamentos

Puede encontrar organizadores de medicamentos en su farmacia local. La mayoría de los organizadores pueden contener hasta cuatro comprimidos por día. Hable con su farmacéutico local sobre los trituradores de comprimidos o divisores para ayudarlo(a) a tomar la dosis correcta para que se sienta lo mejor posible. También hay productos para ayudarlo a mantener el ojo abierto y facilitar la colocación de gotas para los ojos. Otra herramienta útil para tener en cuenta es una alarma como recordatorio para tomar los comprimidos. Puede configurarla en su móvil o dejar una alarma junto al organizador de comprimidos.



Espejo de aumento giratorio Trensium

Este espejo de 2 caras tiene un espejo normal y un espejo de aumento ideal para afeitarse o maquillarse.

ikea.com.au



Canillas mezcladoras monocomando

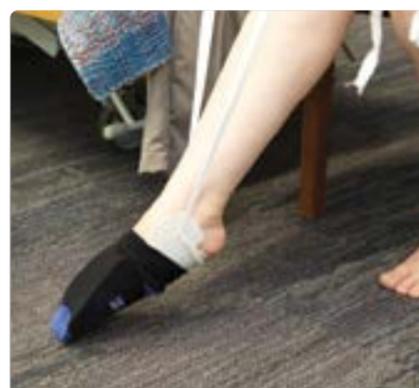
La instalación de canillas monocomando es una gran alternativa a las canillas con manija tradicionales, especialmente si tiene menos fuerza en la mano.

bunnings.com.au



Adaptaciones sencillas en el baño:

- Instale canillas monocomando para que sea más fácil abrir y cerrar las canillas.
- Instale un cabezal de ducha ajustable de mano para lavarse la espalda y los pies.
- Intente usar un asiento de ducha para facilitar el lavado.
- Instale adhesivo antideslizante en el piso del baño y dentro de la bañera y la ducha.
- Enchufe una luz nocturna con sensor para ayudarlo(a) a ver el camino hacia y desde el baño.



Calzador de medias Dorking

Dispositivo simple para ayudarlo a ponerse una media, sobre todo si le cuesta doblarse y llegar al pie.

mobilityhq.com.au



Calzado de hombre Hush Puppies

Este calzado amplio con cierre de velcro presenta amortiguación de rebotes para mantener los pies cómodos.

caringclothing.com.au



Calzador de mango largo Aidapt

Ideal para calzarse los zapatos cuando cuesta doblarse, alcanzar y agarrarse los pies.

bettercaremarket.com.au



Calzado de mujer Propet Olivia

Este zapato fácil de calzar es ortopédico y tiene tiras regulables y complementos duales removibles. Ideal para quienes tienen problemas en los pies.

athletesfoot.com.au



Accesorio para enganchar botones y subir cierres

Esta herramienta viene con un extremo en forma de diamante para agarrar y abrochar botones y un extremo con un gancho para cierres.

superpharmacyplus.com.au



Bastón vestidor

Ayuda a vestirse y desvestirse. Tiene un gancho de alambre doble y una punta de goma en cada extremo.

ilsau.com.au



En el lavadero

Preguntas para tener en cuenta:

¿Tiene acceso a nivel desde su lavadero al tendedero externo?

¿Tiene una silla o mesa resistente al lado del tendedero para poner el canasto para la ropa?

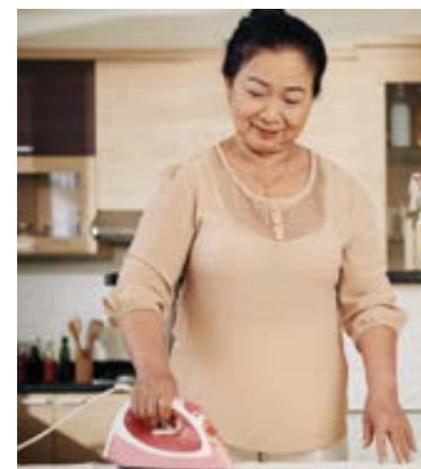
¿Tiene espacio en su casa para dejar un tendedero donde no representará un riesgo de tropiezo?

¿Tiene un delantal con un bolsillo frontal grande para llevar y guardar las pinzas para la ropa?



Consejos importantes

Colgar camisas y remeras húmedas para secar en una percha reduce la necesidad de plancharlas una vez que estén secas.



Plan

Reduzca la carga de trabajo comprando ropa que no necesita plancharse. Mantenga el polvo o el líquido para lavar junto a la lavadora y cómprelos en contenedores pequeños para alivianar la carga cuando los levante.

Prepárese

Mantenga la tabla de planchar en un lugar accesible para reducir pasos innecesarios. Al llenar la plancha solo con una pequeña cantidad de agua, puede reducir el peso que está levantando. Usar la función de vapor o humedecer suavemente la ropa también hace que sea más fácil planchar.

Ritmo

Retire la ropa de la lavadora de un artículo por vez para reducir el peso que está levantando. Divida el planchado en períodos manejables de 20 a 30 minutos y descanse cada 5 a 10 minutos para conservar su energía. Intente usar un carro para llevar cargas pequeñas al tendedero. Utilizar un secarropas en lugar de un tendedero elimina la necesidad de colgar la ropa para que se seque y puede reducir el planchado.

Postura

Coloque el canasto de lavado en una silla para que no tenga que agacharse repetidamente. Cuando esté sentado(a) para planchar, use un banco con respaldo para apoyarse. Para evitar la torsión, un asiento giratorio le facilitará llegar a las cosas. Asegúrese de poner la tabla de planchar a la altura correcta para usted. El codo debe estar nivelado con la parte superior del mango de la plancha.



Soluciones sencillas

Algunos productos sencillos facilitan mantenerse al día con las tareas de lavado. A continuación, puede ver algunas sugerencias para ayudarlo(a) en el lavadero.

Llevar la ropa del lavadero

Un carrito para el canasto de lavado implica que no tiene que llevar canastas pesadas hacia y desde el lavadero y evita que tenga que agacharse repetidamente para colgarla. También puede colgar la ropa en un tendedero adentro para disminuir la cantidad de pasos.



Colgar la ropa del lavadero

Si es posible, ajuste el tendedero para adaptarse a su altura. Puede colocar una silla o mesa pequeña y estable cerca del tendedero y colocar el canasto de lavado sobre ella si no está usando un carrito. Si es difícil usar pinzas, colgar la ropa en una percha reduce el tiempo que emplea para colgar y llevar el lavado. Utilice pinzas para la ropa adaptadas que reduzcan la presión necesaria para abrirlas y tengan un buen agarre de goma antideslizante.



Carrito para ropa de primera calidad Hills

Liviano pero resistente, este carrito puede llevar casi todo tipo de canastos y ayuda a transportar fácilmente la ropa lavada.

mitre10.com.au



Carrito plegable para ropa Sunfresh

Elimine la tensión de lavar la ropa con este carrito que sube la carga de ropa hasta una altura accesible.

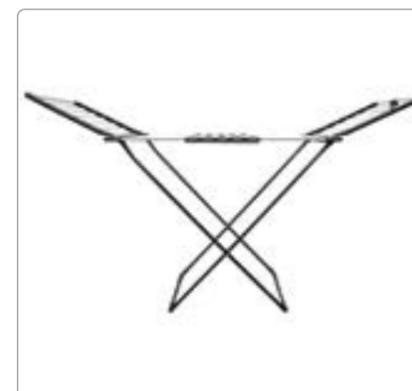
bunnings.com.au



Tendedero de 12 varillas Sunfresh

Este tendedero es de aluminio liviano y tiene patas antideslizantes, una traba para guardarlo y un colgador de rieles para prendas delicadas.

bunnings.com.au



Tendedero con alas de primera calidad de 18 m Hills

Seque la ropa con este tendedero hecho de acero duradero recubierto de plástico. Queda chato al plegarse para guardarlo fácilmente.

mitre10.com.au



Pinzas para ropa de alambre de acero inoxidable de fácil sujeción

Estas pinzas son ideales para personas con dolores articulares. El resorte ayuda a abrir y cerrar las pinzas.

biome.com.au



Pinzas para ropa de fácil agarre Ezy Storage

Estas pinzas duraderas, resistentes a los rayos UV, antideslizantes y de diseño ergonómico le quitan presión a la tarea de tender la ropa.

bunnings.com.au



Usar la lavadora

Eleve la lavadora de carga frontal a la altura de la cintura o instale un soporte para lavadoras. Si las perillas son difíciles de girar o los números son difíciles de ver, utilice topes adhesivos contrastantes para ayudarlo(a) a ver y sentir cuando la perilla está encendida, apagada o está ajustada al programa de lavado correcto. También puede comprar dispositivos prácticos para perillas que le ayuden.

Planchar

Doble la ropa a medida que la retira del tendedero para reducir el planchado. Tenga en cuenta comprar ropa que no necesite planchado.



Tendedero plegable Daytek Porta-Line

Este tendedero compacto para interior/externo tiene 25 metros de espacio de secado, con cuatro orificios para colgar abrigos y una malla para secar prendas delicadas.

mitre10.com.au



Plancha Sunbeam EasyGlide

La suela con canales para la distribución del vapor significa menos planchado. Si se la olvida encendida, la plancha se apaga automáticamente.

target.com.au



Pedestal para ropa con cerradura Unilux

El pedestal eleva la lavadora o el secarropas hasta una altura de trabajo más cómoda para poner o sacar la ropa.

thegoodguys.com.au



En la sala de estar

Preguntas para tener en cuenta:

- ¿Tiene el piso ordenado?
- ¿Las alfombras representan un riesgo de tropiezo?
- ¿Tiene dificultades para oír la televisión?
- ¿Le resulta difícil oír la conversación en las fiestas?
- ¿Encuentra que con el ruido de fondo es más difícil oír?
- ¿Encuentra que los controles remotos de TV son difíciles de usar?
- ¿Le resulta complicado utilizar la TV?
- ¿Usa texto grande para ayudarlo(a) a leer en la computadora?
- ¿Encuentra que los botones y el texto más grandes en los teclados y teléfonos son más fáciles de usar?





Consejos importantes

Los productos de asistencia, tales como lupas, amplificadores e iluminación brillante pueden ayudarlo a mantenerse en contacto con amigos y familiares, navegar por Internet, relajarse con un libro y disfrutar de sus programas de televisión favoritos.

Plan

Configure su silla de modo que tenga la profundidad y la altura del asiento adecuadas para usted. Si se sienta aquí para leer, coloque una luz para que ilumine la página, pero no brille en los ojos. Si se sienta aquí para ver la televisión, asegúrese de que la cabeza y el cuello estén en una posición cómoda y neutral, y de que puede llegar fácilmente a los elementos esenciales como controles remotos e instrucciones. Trate de colocar una mesa auxiliar para que pueda alcanzar a las bebidas y también a los bocadillos.

Prepárese

Coloque la silla que prefiere usar para hacer manualidades o escribir para que la luz natural de la ventana esté detrás de usted para reducir el brillo. Si usa agujas o alfileres de colores claros, haga que los elementos sean más visibles configurando una mesa o una bandeja de regazo con una alfombra antideslizante negra para generar contraste.

Ritmo

Estimular el cerebro es esencial para vivir una vida plena y saludable. Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para comenzar, ya que la masa cerebral puede mejorarse y protegerse a cualquier edad mejorando la salud del corazón, haciendo actividad física, participando en desafíos mentales, comiendo una dieta saludable y disfrutando de actividades sociales.

Postura

No estamos diseñados para sentarnos en una silla durante largos períodos. Una postura con apoyo y relajada evita la contracción muscular estática que puede provocar dolor y rigidez debido a la acumulación de toxinas y a la falta de suministro de oxígeno a los músculos. Al estar sentado(a), el flujo sanguíneo es lento, y afecta de manera negativa la salud del corazón, la función cerebral y los músculos de las caderas y la espalda. Tener una silla y un escritorio que estén configurados para usted es importante, pero estar de pie y moverse regularmente es la clave para mantener la salud y el bienestar.



Soluciones sencillas

Algunos productos sencillos le ayudarán a relajarse y disfrutar de estar en la sala de estar. A continuación, puede ver algunas sugerencias para ayudarlo(a) en el sala de estar.

Utilizar los controles remotos de la TV

Una amplia gama de controles remotos de televisión simplificados con botones grandes funcionan con cualquier televisor que tenga un control remoto infrarrojo existente. Usar estos tipos de controles remotos de TV y probar los auriculares conectados a su televisor puede hacer que sea más fácil ver y oír sus programas favoritos.



Auriculares NuraLoop

La tecnología de Nura mide su audición particular y luego adapta el sonido específicamente a sus oídos.

nuraphone.com



Auriculares intrauditivos inalámbricos Sony True

Auriculares compactos resistentes al agua de sonido de alta calidad y excepcional duración de la batería.

thegoodguys.com.au



Control remoto para TV de fácil aprendizaje LP

Control remoto de TV simplificado para usar con televisores que tienen control remoto infrarrojo.

shop.visionaustralia.org



Ver y sostener manualidades y juegos

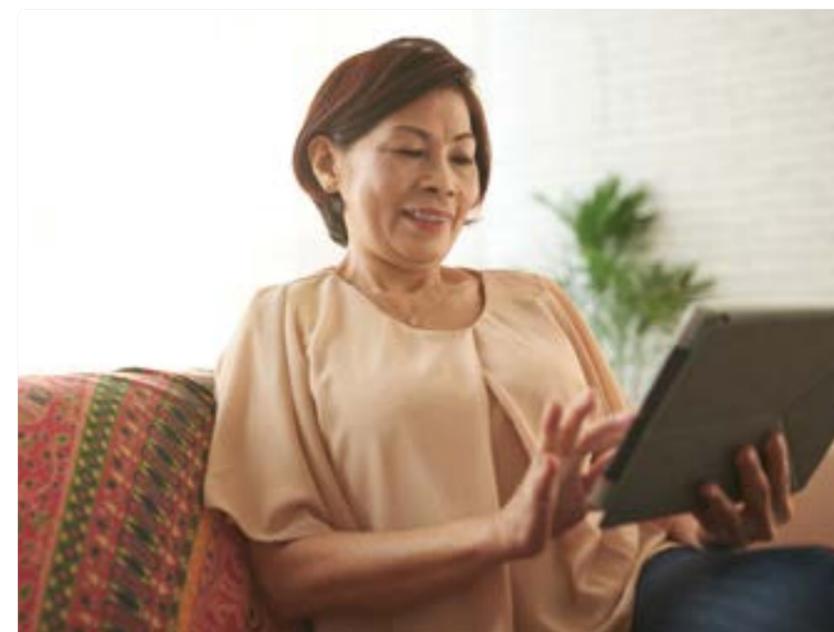
Vision Australia tiene una tienda en línea que vende una amplia gama de artículos para ayudarlo(a) a ver manualidades y agujas pequeñas. Hay naipes de tamaño estándar que tienen símbolos y números grandes o puede comprar naipes más grandes. Una variedad de soportes para naipes reducen la tensión en las manos y muñecas para juegos prolongados.



Auriculares para TV inalámbricos Philips

Auriculares inalámbricos con parlante de sonido de alto rendimiento y transmisión inalámbrica de FM que atraviesa las paredes.

www.bunnings.com.au



Sostener y leer libros

El cuello, los brazos y las muñecas pueden cansarse cuando está leyendo. Un soporte de libros sencillo puede aliviar la tensión y le permite sentarse más cerca de su libro. Muchos libros, diarios y calendarios ahora se imprimen en letra grande para que sean más fáciles de leer. Las bibliotecas y librerías locales también disponen de libros impresos con letras grandes. Los libros electrónicos (eReaders) Kindle tiene características de accesibilidad como fuente más grande, mayor contraste, una función de texto a voz y también pueden reproducirle audiolibros.



Sostén para libros de manos libres

El cojín se amoldará y dará forma para sentarse en cualquier ángulo sobre cualquier superficie que pueda apoyar libros, mesas, computadoras portátiles, revistas, etc.

thebookseat.com.au



Agujas para máquina de coser con autoenhebrado

Use con mayor facilidad la máquina de coser con estas agujas con autoenhebrado diseñadas para la máquina de coser.

shop.visionaustralia.org



Agujas con autoenhebrado

Pase el hilo por la V de la punta de la aguja, luego tire hacia abajo para hacer encajar el hilo.

shop.visionaustralia.org



Kit de agujas enhebradas Korbond

Este conjunto de agujas preenhebradas facilita la costura sin la presión de tener que enhebrar una aguja pequeña.

woolworths.com.au



Naipes grandes Opti

Naipes de tamaño estándar con números y símbolos impresos de gran tamaño para un juego accesible para todos.

shop.visionaustralia.org



Naipes Jumbo

Son mejores que los naipes normales porque son más fáciles de sostener, ver y leer, al tener íconos de los palos y números más grandes.

superpharmacyplus.com.au



Juego de 2 soportes para naipes Aidapt

Pueden colocarse sobre la mesa o sostenerse en la mano: soportan hasta 15 naipes y hacen que jugar sea más fácil.

superpharmacyplus.com.au



En el dormitorio

Preguntas para tener en cuenta:

¿Tiene una alarma personal de respuesta ante emergencias?

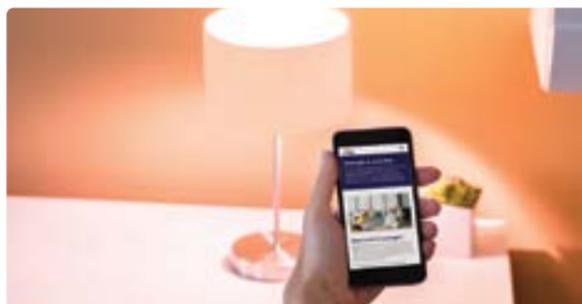
¿Tiene un plan si se siente mal durante la noche?

¿Se sienta a un lado de la cama, se estira y mueve las piernas para despertar al cuerpo y a la mente antes de pararse para empezar el día?

¿Tiene una lámpara en la mesa de luz que se activa mediante el tacto o la voz?

¿Tiene suficiente luz para ver el camino?

¿Utiliza clips u organizadores de cables en su mesa de luz para acceder a los cables y los interruptores fácilmente?



Consejos importantes

Lo más importante es mantener las horas de sueño regulares. Trate de ir a la cama aproximadamente a la misma hora todas las noches y levantarse aproximadamente a la misma hora todas las mañanas. Un reloj despertador puede ayudar con esto. Evite quedarse durmiendo, incluso si ha tenido una mala noche de sueño y todavía se siente cansado(a).



Plan

Configure el dormitorio para que tenga una mesa de luz estable donde pueda mantener una linterna de fácil acceso. Asegúrese de que el trayecto entre la cama y la puerta estén libres y ordenados, y sea fácil para moverse.

Prepárese

Los acolchados o edredones son más livianos que las mantas y pueden facilitar el cambio de la ropa de cama. Alguna ropa de cama ahora viene con etiquetas para ayudarle a ver dónde están la parte superior e inferior, así como tener prácticos lazos para ayudarlas a mantenerse en su lugar.

Ritmo

Para ayudarlo(a) a despertarse y sentirse descansado(a), disfrute de un poco de luz solar temprano por la mañana y durante el día. Hacer ejercicio temprano por la mañana y afuera también mejora el sueño por la noche.

Postura

La altura del colchón es mejor para usted cuando la parte superior está justo debajo de las rodillas. Usted debe ser capaz de poner los pies en el piso con las rodillas dobladas a 90 grados para acostarse y levantarse de la cama con facilidad. Trate de reorganizar su armario para que los elementos cotidianos estén a una altura accesible para vestirse rápido y fácil.



Alarma de pantalla grande Philips

Esta radio reloj tiene un sintonizador digital de FM con 10 configuraciones predefinidas, pantalla grande y alimentación integrada. Dos alarmas predefinidas. Despierte con la radio o un zumbido.

thegoodguys.com.au



Soluciones sencillas

Cambiar la ropa de cama

Si su cama está demasiado cerca del piso (por debajo de la altura de la rodilla), intenta levantarla con elevadores para camas, con patas más largas o con ruedas para que sea más fácil cambiar la ropa de cama.

Si su cama tiene ruedas, use la rodilla para alejar la cama de la pared. También puede colocar la cama lejos de la pared permanentemente si no tiene ruedas.

Trate de doblar las sábanas para que puedan desplegarse sobre la cama, en lugar de sacudirlas. Coloque una silla o un banco en el extremo de la cama para que las mantas puedan enrollarse fácilmente sobre la cama.

En lugar de levantar el colchón, arrodílese al lado de la cama y deslice el antebrazo por debajo para meter las sábanas. Solo coloque una sábana en la parte inferior de la cama para que sea más fácil acostarse y levantarse.



Pata de cama negra 'Move It'

Estas patas de cama fuertes y resistentes son ideales para usarse sobre alfombra por el bajo esfuerzo de empuje de la rueda.

bunnings.com.au

Ver por la noche

Enchufe una luz nocturna con sensor para guiarlo(a) en el camino hacia y desde el inodoro y deje la luz del baño encendida para ayudarlo(a) a ver.

Dormir

Intente no utilizar dispositivos con "luz azul", como teléfonos inteligentes, tabletas u ordenadores, ni exponerse a otro tipo de luz brillante 1-2 horas antes de acostarse para preparar el cerebro y el cuerpo para el sueño.

Trate de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días (incluidos los fines de semana) para ayudar al ritmo natural de sueño del cuerpo.

Respete su tendencia a ir a la cama más temprano o más tarde cuando descubra cuál es su mejor horario. Limite las siestas diurnas a 20 minutos y no duerma siesta más tarde en el día. El mejor momento para dormir la siesta es entre las 13 y las 13:30 h si le gusta madrugar o entre las 14:30y15 h si se le gusta levantarse tarde.



Pack doble de miniluz automática de noche en forma de Q Arlec

Estas luces de noche son ideales para dormitorios, pasillos, escaleras y baños y cuentan con encendido y apagado automático.

bunnings.com.au



Fuera de la casa

Preguntas para tener en cuenta:

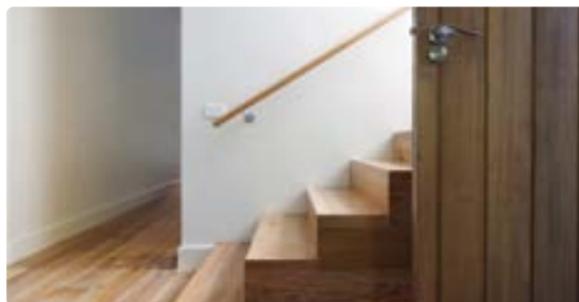
¿Usa zapatos de taco bajo bien ajustados con una suela antideslizante?

¿Tiene barandas fuertes y bien instaladas junto a las escaleras y en las entradas a su casa?

¿Puede ver claramente los bordes de los escalones al aire libre?

¿Los escalones tienen una superficie antideslizante?

¿Utiliza un elemento para girar las llaves?
¿Podría esto hacer que esto desbloquee las puertas más fácilmente?



Consejos importantes

Tener una iluminación brillante con sensor de movimiento cerca de la entrada de su casa y a lo largo de los senderos aumenta la seguridad del hogar y la visibilidad nocturna.

Plan

Al decidir qué plantar en el jardín, elija plantas nativas de bajo mantenimiento y tenga en cuenta instalar un sistema de riego. Los jardines hidropónicos reducen la necesidad de riego o excavación pesada. Planee instalar un sistema de polea para ajustar la altura de los canastos colgantes.

Prepárese

Prepare su cuerpo para trabajar en el jardín haciendo algunos ejercicios suaves de calentamiento y estiramientos simples. Asegúrese de que puede ver el camino alrededor mediante la instalación de una lámpara de alta potencia para maximizar la luz en los espacios oscuros.

Ritmo

Configure la reticulación con un temporizador para reducir la necesidad de arrastrar una manguera o levantar una regadera pesada. Tenga en cuenta convertir su jardín en un "jardín sin excavación" hecho de material orgánico, compost, periódicos y heno de alfalfa.

Postura

Dar un paso hacia atrás y hacia adelante cuando se usa una desmalezadora o azada es más seguro que alcanzar y empujar usando los brazos y la espalda. Configure las áreas de almacenamiento de su jardín para que todo esté al alcance de la mano (altura de la cintura a los hombros) para que no tenga que agacharse o pararse en puntas de pie.



Soluciones sencillas

Algunos productos sencillos le ayudarán a disfrutar de salir y estar en el jardín. A continuación, puede ver algunas sugerencias para ayudarlo(a) a ir afuera de la casa.

Uso de llaves y cerraduras de las puertas

Reemplazar pequeñas trabas o manijas en armarios, cajones y puertas con una palanca o una manija en forma de D hace que sean más fáciles de abrir y cerrar. Trate de colocar un cierre magnético para las puertas delantera y trasera para mantenerlas abiertas mientras entra y sale de la casa.



Podadora Fiskars PowerGearX

Esta podadora es ideal para alcanzar y cortar ramas altas de árboles de manera segura mientras se tienen ambos pies en el suelo.

bunnings.com.au



Azadón de pala de mango largo Cyclone

Este azadón de pala de mango largo brinda un mejor agarre y control y su mango extralargo ayuda a llegar más lejos.

bunnings.com.au



Tijeras para podar cercos Fiskars PowerGear II

Estas tijeras de mango largo son ideales para podar cercos gracias a sus manijas livianas y duraderas FiberComp™.

mitre10.com.au



Organizador de llaves KeySmart

Este organizador de llaves ayuda a personas de movilidad o fuerza manual reducida a dar vuelta una llave con mayor facilidad. Hecho de aluminio de calidad aeronáutica.

bunnings.com.au



Tope para puerta esférico magnético

Tope para puerta de alta calidad que previene marcas de puertas y picaportes en las paredes y ayuda a mantener las puertas abiertas.

bunnings.com.au



Llave para canilla ergonómica Holman

El borde redondo exterior es fácil de agarrar y ayuda a girar canillas difíciles de abrir o cerrar.

bunnings.com.au

Hacer trabajos de jardinería

El uso de herramientas de jardín con mangos largos ergonómicos, como podadoras, cortadoras y desplantadoras, y la instalación de canteros elevados reduce la tensión en las articulaciones, la necesidad de agacharse o tener que doblarse. Trate de usar un carrito de jardinería y un banco con una tabla para arrodillarse para que pueda mantener las herramientas que necesita tener con usted y sentarse o arrodillarse cómodamente en el jardín.



Carrito redondo para macetas Whites

Este carrito para macetas le evita tener que cargar peso a la hora de reubicar sin correr riesgos sus plantas en macetas.

bunnings.com.au



Cantero elevado Fountain Products

Este cantero elevado ayuda a plantar flores, hierbas y verduras con gran comodidad, al contar con patas desmontables para distintas alturas.

bunnings.com.au



Carretilla de polietileno Sherlock

Adecuado para las labores de jardín domésticas, esta carretilla es ideal para transportar sustrato para macetas, abono, jardineras o residuos.

bunnings.com.au



Mantener la casa

Trate de reducir el mantenimiento del hogar con trucos simples como instalar protección en las canaletas para evitar que se acumulen hojas.

Si el cabezal de la ducha tiene un flujo restringido, podría deberse a la acumulación de minerales. Coloque una bolsa de plástico llena de vinagre sobre el cabezal de la ducha y deje durante la noche para disolver la acumulación.

Otro gran truco si tiene un tornillo con la cabeza defectuosa o el destornillador es demasiado pequeño, es colocar una banda de goma sobre la punta del destornillador para proporcionar la tracción adicional que necesitas para girar el tornillo.



Protector de canaletas ultra StayMesh

Una forma rápida y fácil de impedir que entren hojas y residuos en las canaletas. No se necesitan herramientas para la instalación.

bunnings.com.au



1



2



3



Salidas

Preguntas para tener en cuenta:

- ¿Podría hacer las compras pesadas en línea y que se lo entreguen a domicilio?
- ¿Hace un esfuerzo para sentarse menos y moverse con frecuencia durante el día?
- ¿Cómo se para al cargar y descargar el automóvil con las compras?
- ¿Puede pararse de frente y sostener elementos cerca del pecho?
- ¿Dobla las rodillas al levantar algo?
- ¿Tiene las llaves, billetera y cartera en el mismo lugar de la casa para que siempre sepa dónde están? ¿Podría designar un lugar junto a la puerta con una canasta para mantenerlas todas juntas?





Consejos importantes

Conozca su área local y lo que está disponible para usted averiguando dónde puede estacionar fácilmente, encontrar baños accesibles y disfrutar de un paseo por senderos a nivel.

Plan

Planee comprar fuera de los horarios pico para que las tiendas no estén tan llenas y no tome tanto tiempo. Compre en tiendas familiares para reducir la caminata y el tiempo que se necesita para encontrar lo que está buscando. Lleve bolsas de compras reutilizables con correas largas, ya que son más fáciles de llevar sobre el hombro.

Prepárese

Mantener la aptitud física y la flexibilidad es importante a lo largo de la vida para que pueda seguir haciendo las cosas que ama. Se ha demostrado que el entrenamiento de fuerza progresivo tiene un enorme impacto positivo en el bienestar y la calidad de vida.

Ritmo

Recoja todos los elementos necesarios para salir con antelación. Trate de comprar poco y a menudo en lugar de hacer una gran compra. Alternar entre tareas que consumen energía y más livianas puede conservar su energía.

Postura

Pida al personal que le ayude a levantar artículos pesados de los estantes, dentro y fuera del carrito, y dentro del automóvil. Evite las posturas incómodas al cargar y descargar el automóvil. Almacene artículos para que sean de fácil acceso cuando los necesite.

Soluciones sencillas

Algunos productos sencillos le ayudarán a disfrutar de las salidas. A continuación, puede ver algunas sugerencias para ayudarlo(a) a ir explorar su área local.

Subir y bajar del automóvil

Levantarse del asiento de un coche puede ser difícil sin tener algo a lo que aferrarse. Intente usar una barra de transferencia del lado de la puerta y un cojín giratorio en el asiento para reducir el esfuerzo que se necesita para levantar las piernas hacia fuera y girar para levantarse.

Si está en un automóvil desconocido y encuentra que se ha atascado en el asiento o que tiene problemas para deslizar la cola, coloque una bolsa para residuos o una bolsa de plástico en el asiento del automóvil para ayudarse a deslizarse y salir del automóvil. Tenga una bolsa con usted para viajar.



Apoyo para el auto

Este apoyo es una manija portátil de metal que le ayuda a subir y bajar del auto.

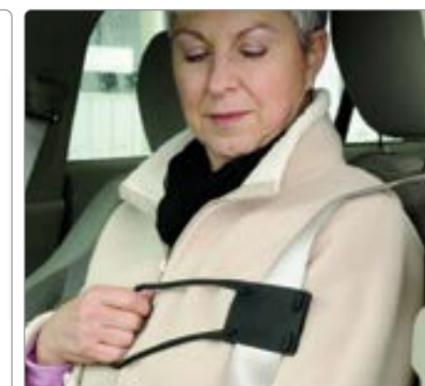
thinkmobility.com.au



Cojín giratorio de paso

Cojín de baja fricción que permite girar en el asiento para subirse y bajarse del auto con mayor facilidad.

thinkmobility.com.au



Accesorio para abrocharse el cinturón de seguridad

El accesorio para el cinturón de seguridad extiende el cinturón para reducir la torsión de las caderas y los hombros al abrocharse.

agedcareandmedical.com.au



Llevar las bolsas de las compras

Use las articulaciones más grandes, como los hombros y las muñecas, para sostener las bolsas en lugar de forzar las articulaciones más pequeñas de los dedos.

El uso de un carrito de compras le brinda estabilidad y reduce su necesidad de transportar artículos hacia y desde el automóvil o alrededor de las tiendas.

Algunas personas optan por utilizar el carrito para ropa para transportar artículos desde el automóvil a la casa.

Un andador con asiento también puede ser útil mientras sale de compras para que pueda sentarse cuando lo necesite. También puede llevar algunos artículos en el canasto debajo del asiento para tener las manos libres. Se recomienda una evaluación de un fisioterapeuta antes de elegir un andador adecuado.



Encontrar el automóvil

Tome una foto de donde estacionó su vehículo usando su teléfono móvil. Si el estacionamiento le emite un comprobante, escriba la letra y el número del estacionamiento en la parte posterior. También podría estacionar el automóvil en el borde del estacionamiento y cerca de un punto de referencia visual para hacer un poco más de ejercicio y tenga un punto de referencia para ayudarlo a encontrar su vehículo.



Mantenerme en forma y activo(a)

El ejercicio incidental es una gran manera de tener un impacto positivo en la cantidad de movimiento que realiza todos los días. Use el tiempo que pasa viendo la televisión como tiempo de ejercicio. Establezca una rutina, como ponerse de pie y sentarse diez veces al comienzo de cada programa, caminar por la habitación y volver en pausas publicitarias o levantar los pies sosteniéndose en la mesada de la cocina mientras calienta la pava entre programas. Las investigaciones comprueban que reducir el tiempo que pasa inactivo(a) aumentando el tiempo que pasa caminando o de pie todos los días es más efectivo que una hora de ejercicio físico. Para ayudar a construir su condición física de memoria remota automática, siga una rutina para ayudar a reducir lo que necesita recordar todos los días.

Consejos importantes

Desarrolle buenos hábitos colocando los artículos en el mismo lugar, guardando las cosas y haciendo tareas en el mismo orden todos los días. Encuentre más sugerencias útiles para el envejecimiento saludable en www.LiveUp.org.au. Realice el cuestionario rápido y encuentre consejos personalizados y actividades locales, grupos y clases para sus necesidades, para que pueda envejecer a su manera.



Su plan personal de seguridad en el hogar

Al igual que un plan de seguridad contra incendios en el hogar, su plan de seguridad personal en el hogar está diseñado para conversarlo con familiares y amigos cercanos. A continuación, hay una gama de preguntas para que usted responda que le ayudarán a elaborar su plan de acción para esos momentos en la vida en que sucede lo inesperado.

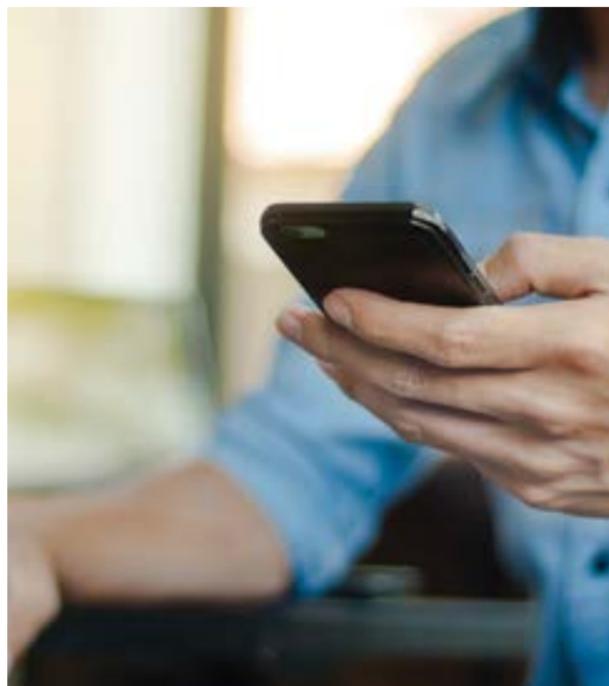
Seguridad en la comunidad

¿Usted y sus vecinos notan cuando las luces no están encendidas por la noche?

¿Se dicen unos a otros si se van?

¿Lleva una pequeña tarjeta de identificación con usted que enumera a quién llamar en caso de emergencia e información médica importante?

¿Tiene una lista de nombres y números de teléfono importantes junto al teléfono en casa o guardados en sus favoritos en su móvil para llamar rápidamente a la ayuda en caso de emergencia?



Seguridad en el hogar

¿Deja simples notas de recordatorio alrededor de la casa, como "verificar que la puerta de esté cerrada por la noche" o "verificar que el horno esté apagado"?

¿Lleva un pequeño cuaderno para registrar las cosas que hacer y eventos importantes que quiera recordar?

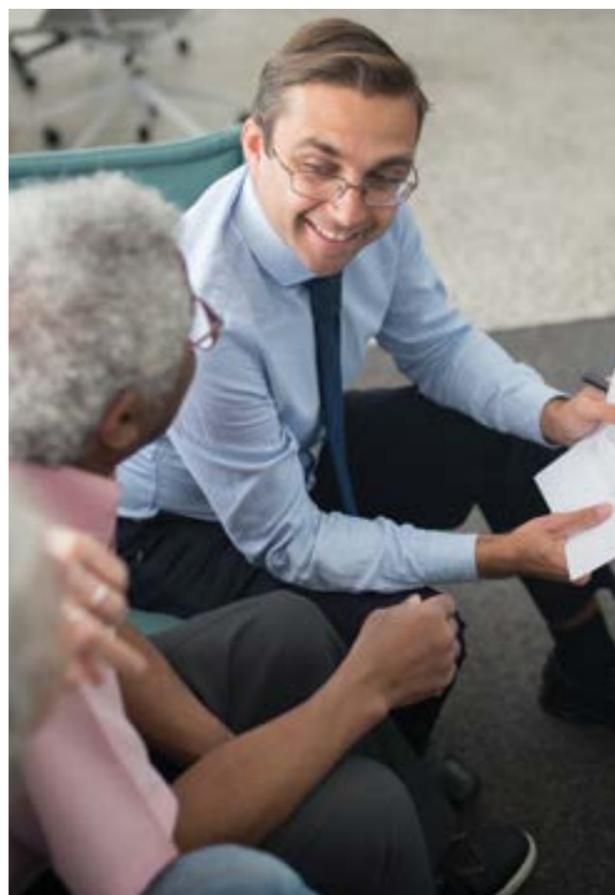
¿Lleva su móvil cuando está en el cobertizo o el jardín para pedir ayuda si lo necesita?

¿Ha tenido en cuenta utilizar un sistema de llamadas de emergencia? Esto implica usar un dispositivo en todo momento con un botón que se puede presionar en una emergencia para convocar ayuda.

¿Tiene una llave oculta afuera o en una caja fuerte para que sus amigos y familiares o los servicios de emergencia puedan acceder a su casa?

¿Tiene alarmas contra incendio en funcionamiento y están a la altura de los estándares actuales?





Seguridad personal

¿Tiene un paquete de información en caso de emergencias en la puerta de la heladera?

¿Tiene alguna nota sobre alguna alerta médica en la puerta de la heladera?

¿Tiene un poder notarial perdurable (enduring power of attorney, EPOA) para la salud y las finanzas?

¿Mantiene un teléfono junto a su cama o su móvil cargado al lado de la cama por la noche?

Si se cayera, ¿sabe cómo levantarse del piso?
¿Lo ha practicado?

¿Puede arrastrarse hasta un lugar donde pueda llegar a una manta, acceder al agua potable y una forma de pedir ayuda?

Consejos importantes

Un paquete de información en caso de emergencias debe contener una lista de sus medicamentos, el nombre y el número de un vecino local, amigo o familiar, una lista de información médica y personal importante que los servicios de emergencia deban conocer y el nombre de su EPOA.



Profesionales de la salud complementarios

Los profesionales de la salud complementarios son profesionales de la salud calificados universitarios con experiencia especializada en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de una serie de afecciones y enfermedades.

Los servicios de salud complementarios están fácilmente disponibles en su comunidad. El acceso a estos servicios puede ser apoyado a través de programas gubernamentales u otras fuentes de financiación, que incluyen el Departamento de Asuntos de Veteranos, Medicare, My Aged Care, el seguro médico privado y los servicios de salud comunitarios.

¿Qué tipos de profesionales de la salud complementarios existen y cuándo debería tener en cuenta su participación?

En primera instancia, hable con su médico, dado que es posible que se deban revisar sus medicamentos y otros problemas de salud antes de que se lo(a) pueda derivar a un terapeuta ocupacional.

Terapia ocupacional (OT)

El objetivo principal de la terapia ocupacional (occupational therapy, OT) es permitirle participar en las actividades de la vida cotidiana. Esto podría significar adaptar una tarea, modificar su entorno o abordar factores personales para aumentar su independencia y bienestar.

Si cree que su casa puede requerir algunos equipos o adaptaciones, tales como barras de sujeción o un asiento para ducha, un OT puede ayudarlo(a) a decidir qué necesita y dónde.

Preguntas para tener en cuenta:

¿Le interesaría aprender si hay una manera más fácil o segura de completar una actividad o tarea cotidiana?

¿Le resulta difícil hacer frente a algunos o todos los aspectos de las actividades cotidianas?

¿Ha tenido recientemente una caída o siente alto riesgo de caerse?

¿Le gustaría obtener más información sobre cojines o equipos especiales para proteger la piel o algún área de presión?

¿Le gustaría conversar las adaptaciones a su hogar, tales como rampas y productos de movilidad en el baño o tal vez equipos especializados como escúteres eléctricos, camas eléctricas y sillas de ruedas?

Si usted respondió "sí" a cualquiera de estas preguntas, es posible que desee hablar con su médico acerca de derivarlo(a) a un OT.



Fisioterapeutas (fisio)

Un fisioterapeuta evalúa, diagnostica, trata y trabaja para prevenir enfermedades y discapacidades a través de medios físicos. Los fisioterapeutas son expertos en movimiento y función física. Primero hable con su médico, dado que es posible que se deban revisar sus medicamentos y problemas de salud antes de que se lo(a) pueda derivar a un fisioterapeuta.

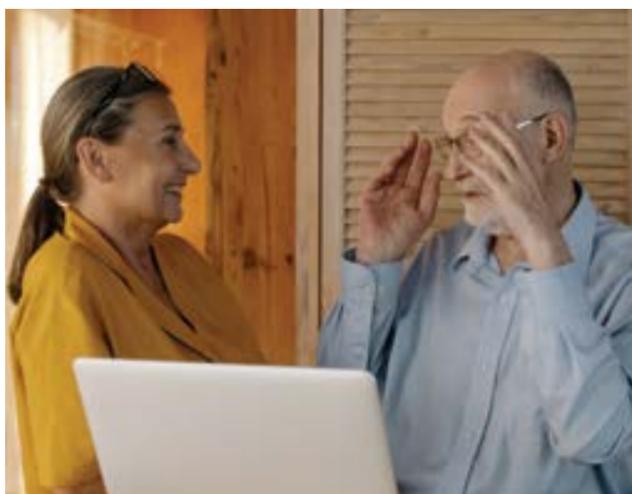
Preguntas para tener en cuenta:

¿Necesita asesoramiento sobre equipamiento para la movilidad como bastones o andadores?

¿Ha tenido recientemente una caída o siente alto riesgo de caerse?

¿Siente que tiene menos resistencia al caminar y hacer actividades cotidianas?

Si usted respondió «sí» a cualquiera de estas preguntas, es posible que desee hablar con su médico acerca de derivarlo(a) a un fisioterapeuta.



Fonoaudiólogos

A medida que envejecemos, nuestras cuerdas vocales pueden volverse menos elásticas y los músculos de la laringe o de la caja de la voz pueden debilitarse, lo que dificulta hablar. Un fonoaudiólogo está capacitado para centrarse en el habla, el lenguaje, la voz, la cognición y las dificultades para tragar. Identifican, evalúan y diagnostican las dificultades de comunicación y ayudan a restaurar la manera en que se expresa y en que escucha y se comunica con los demás.

Preguntas para tener en cuenta:

¿Le parece que tu voz no es tan fuerte como solía ser y/o a la gente le resulta difícil oír lo que está diciendo?

¿Ha tenido algunos problemas de salud relacionados con la cabeza, el cuello o la garganta que han cambiado la manera en que habla, come o traga?

¿Encuentra que su audición no es tan buena como solía ser? ¿Está afectando la manera en que habla con las personas y si oye lo que dicen?

Si usted respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas es posible que desee hablar con su médico acerca de derivarlo(a) a un fonoaudiólogo.



Especialista en pie

Un especialista en pie es un experto en diagnóstico, tratamiento, prevención y manejo de afecciones médicas y lesiones del pie, tobillo y miembro inferior.

Preguntas para tener en cuenta:

¿Necesita asesoramiento sobre calzado adecuado y más apropiado?

¿Tiene problemas de salud que puedan afectar los pies, tales como diabetes, llagas abiertas o áreas dolorosas rojas en el pie o tobillo?

¿Le preocupa su cuidado rutinario de pies y uñas de los pies?

Si usted respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas es posible que desee hablar con su médico acerca de derivarlo(a) a un especialista en pie.



Recursos útiles

LiveUp

www.liveup.org.au

Encuentre información de expertos sobre el envejecimiento saludable y el buen estado de salud, así como sugerencias personalizadas de productos de asistencia, actividades sociales locales y clases de ejercicio divertidas para que pueda envejecer a su manera, hoy.

iLA

www.ilaustralia.org.au

iLA apoya a la comunidad para tomar decisiones genuinas e informadas a través de la provisión de información independiente, navegación e iniciativas de desarrollos de capacidades.

KeepAble

www.keepable.com.au

KeepAble es un centro colaborativo en línea para contenido práctico que apoya a los prestadores de asistencia en el hogar y la comunidad para ofrecer abordajes de bienestar y rehabilitación.

El sitio tiene como objetivo ayudar a los prestadores a trabajar con las personas mayores y empoderarlas para optimizar su independencia y vivir bien durante más tiempo.

Village Hubs

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

iLA es el administrador nacional de subvenciones para la administración del Fondo de subvenciones de centros locales (Village Hubs Grants Fund), una iniciativa del Programa de Adultos Mayores Conectados (Seniors Connected Program) del Gobierno de Australia. Cada centro está dirigido por la comunidad y ofrece oportunidades innovadoras para que los adultos mayores mejoren su salud mental y física a través de los beneficios de una mayor conexión con la comunidad.

ATChat

www.atchat.com.au

Conéctese con otros usuarios de tecnología de asistencia y obtenga acceso a información dirigida por pares sobre cómo las personas usan AT para vivir, jugar y trabajar.

National Equipment Database

www.askned.com.au

Ask NED (pregúntele a NED) para obtener información sobre los productos y servicios de AT que ayudan a las personas a mantenerse independientes y mejorar su calidad de vida. Encontrará detalles sobre los diferentes tipos de AT y dónde puede encontrar proveedores.

geat2GO

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

Una iniciativa del Gobierno de Australia en el marco del Programa de Asistencia a Domicilio de la Commonwealth (Commonwealth Home Support Programme, CHSP). Permite a los adultos mayores acceder a dispositivos y equipamiento útiles para seguir viviendo de manera independiente y facilitar las tareas cotidianas.

Choice

www.choice.com.au

CHOICE es un grupo de defensa del consumidor, que prueba marcas y productos. Producen guías de compra y productos recomendados por CHOICE basados en sus pruebas independientes. Los consumidores pueden suscribirse a su información en línea.

Centro Australiano de Seguridad Cibernética

www.cyber.gov.au

Para garantizar que su computadora esté configurada de manera segura, el Gobierno de Australia y el Centro Australiano de Seguridad Cibernética proporcionan mucha información útil para ayudarlo(a) a mantenerse seguro(a) en línea. Diríjase a su sitio web para obtener toda la información más reciente.

Don't fall for it (No caiga en ello)

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

¡Las caídas se pueden prevenir! Este folleto ofrece consejos a los adultos mayores australianos, sus familias y cuidadores sobre la prevención de caídas.

Vision Australia

www.visionaustralia.org

Visión Australia es un proveedor nacional líder de servicios de ceguera y de visión reducida en Australia. Trabajan en asociación con australianos(as) que son ciegos(as) o que tienen la visión reducida para ayudarlos(as) a alcanzar las posibilidades que eligen en la vida.

Dementia Australia

www.dementia.org.au

Dementia Australia representa a 472 000 australianos(a) que viven con demencia y a casi 1,6 millones de australianos(as) que participan en su atención. Descargue el kit de información gratuito a través de su sitio web.

Referencias

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



Agradecimientos

Esta guía se elaboró con financiación del Estado de Australia Occidental y los gobiernos de la Commonwealth como parte del Proyecto de Modificación de Hogares y Tecnología de Asistencia 2013-2018 (Home Modification and Assistive Technology Project 2013-2018).

Copyright© Making Choices, Finding Solutions [Tomar decisiones, encontrar soluciones], Versión 7 (febrero de 2023), Incorporated Independent Living Assessment. ABN 41 266 326 832.

Todos los derechos quedan reservados. Ninguna parte del material amparado por esta notificación sobre derechos de autor puede ser reproducida o utilizada en ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, que incluye fotocopia, grabación o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de la información, sin el permiso previo por escrito del propietario de los derechos de autor.

Para obtener una lista completa de "Términos de uso", visite: www.liveup.org.au/terms-of-use/

LA desea agradecer a los diversos fotógrafos de Pexels.com y Unsplash.com por sus contribuciones a este folleto.



Póngase en contacto con nosotros

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

Teléfono: 1800 951 971

Correo electrónico: support@liveup.org.au

Página : www.liveup.org.au



Esta publicación ha sido impresa con el más alto estándar ambiental, utilizando electricidad solar e impresa en papel certificado FSC®.

