

Κάνοντας Επιλογές, Βρίσκοντας Λύσεις

Ένας οδηγός για την ανεξαρτησία και την ευεξία

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing



Τροφοδοτείται από



Αναγνωρίζουμε τους Παραδοσιακούς Θεματοφύλακες της Χώρας σε όλη την Αυστραλία και αναγνωρίζουμε τη συνεχιζόμενη σύνδεσή τους με τη γη, τα ύδατα και την κοινότητα. Αποδίδουμε το σεβασμό μας σε αυτούς και στους πολιτισμούς τους και στους Πρεσβύτερους του παρελθόντος και του παρόντος.

Περιεχόμενα

Σχετικά με τον οδηγό σας.....	4
Σχετικά με το LiveUp	4
Τι είναι η υποστηρικτική τεχνολογία;.....	5
Τι είναι οι τροποποιήσεις στο σπίτι;	6
Ποιος είναι ο ρόλος ενός τεχνίτη;.....	7
Προσδιορισμός των αναγκών σας	8
Εύρεση λύσεων	9
Λίστα ελέγχου καθημερινών δραστηριοτήτων	10
 Γύρω από το σπίτι	12
 Στην κουζίνα	19
 Στο μπάνιο	27
 Στο πλυσταριό	34
 Στο σαλόνι.....	39
 Στην κρεβατοκάμαρα	44
 Έξω από το σπίτι	48
 Όταν περιφέρεστε	53
Το προσωπικό σας σχέδιο ασφάλειας στο σπίτι.....	58
Παραϊατρικοί επαγγελματίες.....	61
Χρήσιμοι πόροι.....	64
References 66	
Ευχαριστίες	67

Σχετικά με τον οδηγό σας

Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να βρείτε και να επιλέξετε απλά βοηθητικά προϊόντα για όλους τους τομείς της ζωής σας. Η συνεχής ανεξαρτησία, η ασφάλεια και η ευεξία σας είναι σημαντικά. Τα βοηθητικά προϊόντα, μαζί με τις βασικές τροποποιήσεις στο σπίτι, μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε, ακόμη και να ανακτήσετε τον έλεγχο του τρόπου ζωής σας καθημερινά. Αυτός ο οδηγός περιλαμβάνει προτεινόμενα προϊόντα που διατίθενται από γνωστούς λιανοπωλητές και αξιόπιστα ηλεκτρονικά καταστήματα. Θα βρείτε επίσης μια σειρά από χρήσιμες συμβουλές και συμβουλές από εργοθεραπευτές.

Για δωρεάν εξατομικευμένες προτάσεις για υγιή γήρανση, κάντε το γρήγορο κουίζ του LiveUp και βρείτε συμβουλές, τοπικές δραστηριότητες και βοηθητικά προϊόντα προσαρμοσμένα στις ανάγκες σας, ώστε να γερνάτε με τον δικό σας τρόπο.

Σαρώστε με
για να μάθετε περισσότερα



Λάβετε υπόψη ότι τα προϊόντα είναι μόνο πρόταση και ενδέχεται να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτόν τον οδηγό ήταν σωστές κατά τη στιγμή της εκτύπωσης.



Σχετικά με το iLA και το LiveUp

Το iLA είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που υποστηρίζει την κοινότητα να λαμβάνει γνώσεις και τεκμηριωμένες αποφάσεις μέσω της παροχής ανεξάρτητων πληροφοριών, πλοήγησης και πρωτοβουλιών ανάπτυξης ικανοτήτων, όπως το LiveUp.

Το LiveUp είναι ένας δωρεάν, ψηφιακός οδηγός υγιούς γήρανσης στον οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση από την άνεση του σπιτιού σας.

Σας παρέχει τις ιδέες, τα εργαλεία και την καθοδήγηση που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να προσθέσετε ζωή στα χρόνια σας, όχι μόνο χρόνια στη ζωή σας. Το LiveUp διαθέτει ένα εύκολο κουίζ και συμβουλές ειδικών που σας συνδέουν με τοπικές υπηρεσίες, δίκτυα υποστήριξης και βοηθητικά προϊόντα που είναι εξατομικευμένα για να σας βοηθήσουν στο ταξίδι σας με υγιή γήρανση. Η επιστήμη δείχνει ότι μόνο

το 25 % της γήρανσης αποδίδεται στη γενετική, ενώ το υπόλοιπο 75 % των προβλημάτων που σχετίζονται με την ηλικία οφείλονται στις επιλογές του τρόπου ζωής.

Ανακαλύψτε το LifeCurve™ ως μέρος του LiveUp για να σχεδιάσετε το ταξίδι σας και να παρακολουθήσετε την πρόδοό σας. Το LifeCurve™ υποστηρίζεται από περισσότερα από 15 χρόνια έρευνας βασισμένης σε στοιχεία που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε το ταξίδι σας στη γήρανση.

Το LiveUp το κάνει τόσο εύκολο όσο 1. 2. 3 για να βρείτε πληροφορίες και υποστήριξη για να γερνάτε.

Καλώς ήρθατε στη θετική πλευρά της γήρανσης. Ανακαλύψτε περισσότερα στο liveup.org.au ή καλέστε στο **1800 951 971**



Τι είναι η υποστηρικτική τεχνολογία (assistive technology) (AT) ;

Η υποστηρικτική τεχνολογία είναι ένας γενικός όρος που καλύπτει τα συστήματα που σχετίζονται με την παράδοση υποστηρικτικών προϊόντων και υπηρεσιών. Τα βοηθητικά προϊόντα διατηρούν ή βελτιώνουν τη λειτουργία και την ανεξαρτησία ενός ατόμου, προάγοντας έτσι την ευεξία του». - Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Αυτός ο οδηγός εστιάζει σε απλά βοηθητικά προϊόντα και κοινές καθημερινές λύσεις που μπορείτε να βρείτε σε τοπικά φαρμακεία, σούπερ μάρκετ και καταστήματα υλικών (hardware stores), όπως ηλεκτρικά ανοιχτήρια κονσερβών, ανοιχτήρια βάζων και αντιολισθητικά χαλάκια μπάνιου.

Χαρακτηριστικό γεγονός

Περίπου το 50 % των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι με τις καθημερινές δραστηριότητες διαβίωσης μπορούν να ξεπεραστούν χρησιμοποιώντας απλό εξοπλισμό AT ή τροποποιήσεις.



Τι είναι οι τροποποιήσεις στο σπίτι;

Οι τροποποιήσεις στο σπίτι είναι αλλαγές που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι σας, ώστε να μπορείτε να κάνετε τις εργασίες και τις δραστηριότητες που θέλετε να κάνετε. Ο στόχος είναι να μειώσετε τυχόν εμπόδια, πόνο ή δυσκολία ώστε να απολαύσετε τη ζωή σας.

Αυτός ο οδηγός εστιάζει σε απλές τροποποιήσεις σπιτιού που δεν συνεπάγονται δομικές αλλαγές στο σπίτι σας. Θα βρείτε επίσης συμβουλές για το με ποιον να μιλήσετε για πρόσθετη υποστήριξη και καθοδήγηση.

Κορυφαία Συμβουλή

Η πραγματοποίηση αλλαγών στο σπίτι σας θα μπορούσε να περιλαμβάνει έναν εργοθεραπευτή και έναν επαγγελματία τεχνίτη για να βεβαιωθείτε ότι η τροποποίηση είναι κατάλληλη για εσάς, το σώμα σας και το σπίτι σας, ενώ πληροί και τα Αυστραλιανά πρότυπα.

Ποιος είναι ο ρόλος ενός τεχνίτη;

Οι ειδικευμένοι τεχνίτες, όπως οικοδόμοι, υδραυλικοί και ηλεκτρολόγοι, εκπαιδεύονται να κατανοούν τις δομικές και τεχνικές πτυχές των τροποποιήσεων του σπιτιού. Έχουν τη γνώση για να σας βοηθήσουν:

- Επιλέξτε τα σωστά υλικά (π.χ. ξύλινη ράμπα αντί μεταλλική ράμπα).
- Σας παρέχει τεχνικές συμβουλές.
- Ερμηνεύουν και τηρούν τους οικοδομικούς κώδικες και τα Αυστραλιανά Πρότυπα.
- Κατανοήστε την πρακτικότητα των συστάσεων ενός εργοθεραπευτή (π.χ. να μην τοποθετήσετε μια ράγα στήριξης σε έναν μη ασφαλή τοίχο με καρφιά).

Πρόσθετες εκτιμήσεις:

- **Στεγανοποίηση ντους** Τα περισσότερα μπάνια έχουν ένα στρώμα στεγανοποίησης κάτω από το πλακάκι για να προστατεύσετε το σπίτι σας από ζημιές στο νερό. Η διάτρηση αυτού του στρώματος μπορεί να απαιτεί επανασφράγιση για την αποφυγή ζημιών μετά την ολοκλήρωση της εγκατάστασης (π.χ. λαβή ντους).
- **Κατάλληλοι τοίχοι και εξαρτήματα** Ο τύπος των τοίχων που έχετε μπορεί να επηρεάσει τον τύπο στερέωσης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την τοποθέτηση βοηθητικών προϊόντων όπως λαβές στήριξης. Είναι σημαντικό να επιλέξετε τον σωστό τύπο σιδηροτροχιάς με τον κατάλληλο τύπο τοποθέτησης για τον τοίχο ή την επιφάνειά σας, ώστε να μην προκαλούν ζημιές και να μπορούν να αντέξουν τη δύναμη που ασκείται σε αυτά όταν χρησιμοποιούνται.
- **υλ Τύπος ράγας αρπάγης** Βεβαιωθείτε ότι οι ράγες λαβής είναι σωστά τοποθετημένες και μπορούν να συγκρατήσουν το βάρος σας. Μια κρεμάστρα για πετσέτες χωράει μόνο μερικά κιλά και μπορεί να περιστραφεί, επομένως δεν είναι ασφαλές να την κρατάτε ενώ περιηγείστε στο μπάνιο σας. Οι ράγες λαβής διατίθενται ευρέως σε καταστήματα υλικών και διατίθενται σε διάφορα υλικά, σχήματα και διαστάσεις, το καθένα με διαφορετικό σύνολο πλεονεκτημάτων. Για να βεβαιωθείτε ότι έχετε τη σωστή ράγα, είναι καλύτερο να λάβετε επαγγελματική συμβουλή.



Κορυφαία Συμβουλή

Τα σπίτια που χτίστηκαν πριν από το 1988 ενδέχεται να περιέχουν αμιάντο, επομένως είναι καλύτερο να βρείτε έναν τοπικό έμπορο για να συμβουλευτείτε τις τροποποιήσεις σας. Θα μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε άλλα σημαντικά πράγματα, όπως εάν οι βρύσες νερού βρίσκονται πολύ κοντά σε πρίζες.



Προσδιορίστε τις ανάγκες σας

Πώς λειτουργεί το σώμα σας

Η παροιμία λέει ότι καλή υγεία δεν είναι μόνο η απουσία ασθένειας. Αν και δεν υπάρχει τυπικός ηλικιωμένος, άτομα ηλικίας άνω των 70 ετών μπορεί να βιώσουν πολλές παθήσεις την ίδια στιγμή αλλά να συνεχίσουν να κάνουν τα πράγματα που είναι σημαντικά για αυτούς. Ένας συνδυασμός της σωματικής και ψυχικής ανθεκτικότητας ενός ατόμου είναι πολύ καλύτερος προγνωστικός παράγοντας της υγείας του από την παρουσία ή την απουσία ασθένειας.

Η έρευνα δείχνει ότι το να διατηρείτε το σώμα σας σε κίνηση είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της καλής υγείας, ειδικά καθώς γερνάμε. Η χρήση βοηθητικών προϊόντων και η πραγματοποίηση τροποποιήσεων στο σπίτι μπορεί:

- Κάντε τις καθημερινές εργασίες πιο εύκολες, ώστε να έχετε περισσότερη ενέργεια.
- Ανακουφίστε την καταπόνηση των αρθρώσεων σας.
- Μειώστε τον πόνο στα χέρια, τους γοφούς και τα γόνατά σας.
- Σας δίνει την αυτοπεποίθηση να βγείτε έξω και να απολαύσετε τα χόμπι και τις κοινωνικές σας δραστηριότητες.



Τι είναι ευεξία;

Η υποστήριξη που παρέχεται μέσω του Προγράμματος Κοινοπολιτειακής Στήριξης στο Σπίτι (Commonwealth Home Support Program) υποστηρίζεται από μια φιλοσοφία ευεξίας. Μια προσέγγιση ευεξίας εστιάζει σε θετικές αλλαγές που επιβραδύνουν τις επιπτώσεις της γήρανσης βελτιώνοντας την υγεία και την ευεξία. Αυτό σημαίνει ανάπτυξη της υπάρχουσας ικανότητας και δυνατοτήτων ενός ατόμου, ώστε να μπορεί να βελτιστοποιήσει τις σωματικές, κοινωνικές και συναισθηματικές του ικανότητες και να ζει όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα και συνδεδεμένα με την κοινότητα. Οι τροποποιήσεις στο ΑΤ και στο σπίτι αποτελούν βασικό συστατικό αυτής της προσέγγισης. Και τα δύο ενισχύουν την προσβασιμότητα και την ασφάλεια στο σπίτι σας υποστηρίζοντάς σας να παραμείνετε ανεξάρτητοι.

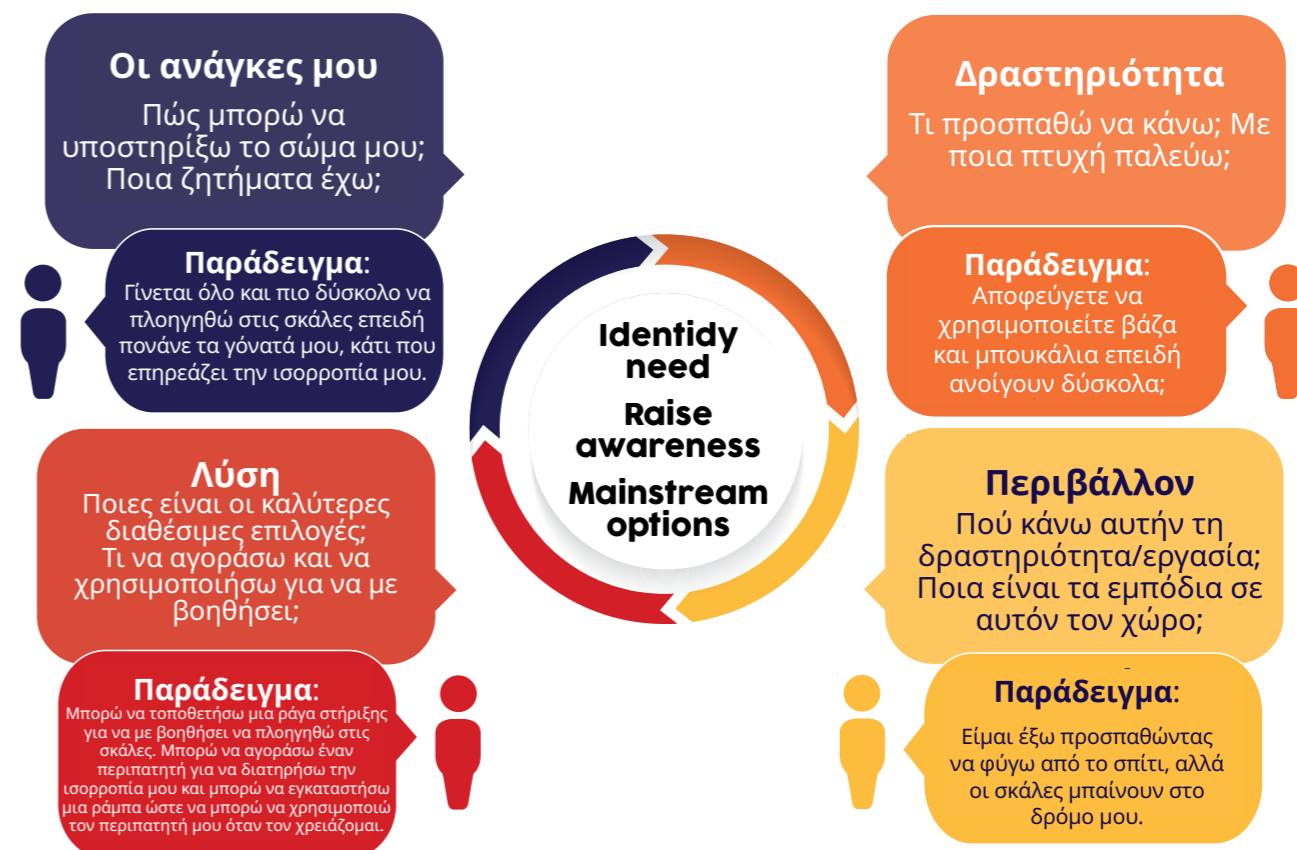
Χαρακτηριστικό γεγονός

Τουλάχιστον το 50% όλης της μείωσης των μυών, των οστών και των αρθρώσεων που σχετίζεται με την ηλικία προκαλείται από τη μη επαρκή χρήση τους, αλλά δεν τελειώνει εκεί! Μελέτες σε άτομα άνω των 100 ετών, δείχνουν ότι η κοινωνική και πνευματική δραστηριότητα είναι επίσης κρίσιμη για την υγεία και τη μακροζωία. Η συμμετοχή σε πνευματική διέγερση, όπως η εκμάθηση νέων πραγμάτων, η ύπαρξη υγιών σχέσεων και η συμμετοχή σε μια υποστηρικτική κοινότητα, είναι όλα εξίσου σημαντικά με τη διατροφή και την άσκηση για συνεχή υγεία και ευεξία.



Εύρεση λύσεων

Η εύρεση πολυμήχανων τρόπων για να προσαρμόσετε το περιβάλλον σας χρησιμοποιώντας βοηθητικά προϊόντα και οικιακές τροποποιήσεις απαιτεί κατανόηση τεσσάρων τομέων:



Φιγούρα 1.1 - Ένα θεωρητικό μοντέλο για την καθοδήγηση των επιλογών του καταναλωτή. Προσαρμοσμένο από: A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005).

Μπορείτε να βρείτε προτάσεις σε αυτόν τον οδηγό με βάση τις απαντήσεις σας σε αυτές τις ερωτήσεις καθώς ακολουθείτε αυτή τη διαδικασία. Κάντε το για κάθε δραστηριότητα που προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε και τελικά θα παρατηρήσετε ότι μπορείτε να επεκτείνετε το εύρος των εργασιών και των δραστηριοτήτων που μπορείτε να κάνετε.




Συμπληρώστε τη «Λίστα ελέγχου καθημερινών δραστηριοτήτων» στην επόμενη σελίδα για να προσδιορίσετε τις ανάγκες σας και, στη συνέχεια, κατευθυνθείτε στην ενότητα «Λύσεις» για μερικές εύκολες συμβουλές και χρήσιμους οδηγούς αγοράς.

Λίστα ελέγχου καθημερινών δραστηριοτήτων

Χρησιμοποιήστε την παρακάτω απλή λίστα ελέγχου για να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις ανάγκες σας σε κάθε τομέα της ζωής σας, ώστε να μπορείτε να ανακαλύψετε ποιες λύσεις μπορούν να λειτουργήσουν καλύτερα για εσάς.

Με ενδιαφέρει να διευκολύνω αυτές τις εργασίες και δραστηριότητες:

Περιβάλλον	Εργασία/Δραστηριότητα	Ναι	Σελίδα
Γύρω από το σπίτι 	Σκούπισμα με και χωρίς ηλεκτρική σκούπα και σφουγγάρισμα του δαπέδου	<input type="checkbox"/>	12
	Καθαρισμός μπάνιου, ντους και τουαλέτας	<input type="checkbox"/>	13
	Ξεσκόνισμα	<input type="checkbox"/>	13
	Μαζεύοντας και πιάνοντας πράγματα στο πάτωμα	<input type="checkbox"/>	14
	Χρήση τηλεφώνου, smartphone ή προβολή οι αριθμοί	<input type="checkbox"/>	15
	Χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικό υπολογιστή	<input type="checkbox"/>	16
Στην κουζίνα 	Άνοιγμα βάζων και μεταλλικών κουτιών	<input type="checkbox"/>	19
	Άνοιγμα και κλείσιμο βρυσών	<input type="checkbox"/>	20
	Κόβοντας το φαγητό	<input type="checkbox"/>	20
	Άδειασμα νερού από βραστήρα	<input type="checkbox"/>	21
	Ανύψωση κατσαρόλων και τηγανιών	<input type="checkbox"/>	21
	Φτάνοντας στα ντουλάπια	<input type="checkbox"/>	22
	Γυρίζοντας τους διακόπτες της κουζίνας μαγειρέματος	<input type="checkbox"/>	23
	Χρήση χρονοδιακόπτη μαγειρέματος	<input type="checkbox"/>	23
Στο μπάνιο 	Washing and drying feet and toes	<input type="checkbox"/>	27
	Φορώντας κάλτσες, καλτσόν και παπούτσια	<input type="checkbox"/>	28
	Χρησιμοποιώντας φερμουάρ, κουμπιά και κουμπώματα	<input type="checkbox"/>	29
	Κόψιμο νυχιών	<input type="checkbox"/>	30
	Διαχείριση φαρμάκων	<input type="checkbox"/>	30
Στο πλυσταριό 	Μεταφορά ρούχων	<input type="checkbox"/>	34
	Κρέμασμα των πλυμένων ρούχων	<input type="checkbox"/>	35
	Χρησιμοποιώντας το πλυντήριο	<input type="checkbox"/>	36
	Σιδέρωμα	<input type="checkbox"/>	36

Περιβάλλον	Εργασία/Δραστηριότητα	Ναι	Σελίδα
Στο σαλόνι 	Χρήση τηλεχειριστηρίων τηλεόρασης	<input type="checkbox"/>	39
	Βλέποντας και κρατάτε υλικά για χειροτεχνίες	<input type="checkbox"/>	40
	Διαβάζοντας και κρατώντας βιβλία	<input type="checkbox"/>	41
Στην κρεβατοκάμαρα 	Στην κρεβατοκάμαρα	<input type="checkbox"/>	44
	Βλέποντας τη νύχτα	<input type="checkbox"/>	45
	Ύπνος	<input type="checkbox"/>	45
Outside the house 	Χρήση κλειδιών και κλειδαριών πόρτας	<input type="checkbox"/>	48
	Κηπουρική	<input type="checkbox"/>	49
	Συντήρηση σπιτιού	<input type="checkbox"/>	50
Όταν περιφέρεστε 	Μπαίνοντας και βγαίνοντας από το αυτοκίνητο	<input type="checkbox"/>	53
	Κουβαλώντας τσάντες με ψώνια	<input type="checkbox"/>	54
	Κουβαλώντας τσάντες με ψώνια	<input type="checkbox"/>	54
	Διατήρηση σε φόρμα και δραστήρια	<input type="checkbox"/>	55

Λίστα ελέγχου προσαρμοσμένη από τη λίστα ελέγχου HDG Consulting Group Αύγουστος 2014.





Γύρω από το σπίτι

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Διατηρούνται τα προϊόντα καθαρισμού μαζί και είναι εύκολα προσβάσιμα;

Τα καλώδια σας επέκτασης είναι σε καλή κατάσταση; Φροντίζετε να μην τα περνάτε από δωμάτια, πόρτες και διαδρόμους;

Τα χαλιά σας δημιουργούν κίνδυνο μετακίνησης; Μπορείτε να τα κολλήσετε στο πάτωμα; Έχουν αντιολισθητική βάση για να τα εμποδίζει να κινούνται;

Μπορείτε να φτάσετε τα πράγματα ψηλά, χαμηλά ή στο πάτωμα; Στέκεστε πάνω σε έπιπλα ή γονατίζετε στο πάτωμα για να φτάσετε τα πράγματα; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία ή εξοπλισμό με μακριές λαβές;

Ξέρετε πώς να προσαρμόσετε την καρέκλα, το γραφείο και τον χώρο εργασίας σας για να αποτρέψετε τον πόνο στην πλάτη, τον αυχένα, τους καρπούς και τα χέρια σας;



Κορυφαία Συμβουλή

Τα ελαφριά προϊόντα και ο εξοπλισμός με μακριές λαβές απαιτούν λιγότερη προσπάθεια για χρήση, γεγονός που μειώνει επίσης την πίεση στις αρθρώσεις σας.



Σχέδιο

Όταν σχεδιάζετε μια εργασία, μπορείτε να μειώσετε τα επιπλέον Ρυθμόστα και τη σπατάλη ενέργειας. Προσπαθήστε να χωρίσετε την εργασία σας σε διαχειρίσιμα κομμάτια κατά τη διάρκεια της εβδομάδας αντί να προσπαθήσετε να τα αντιμετωπίσετε όλα σε μια μέρα.

Προετοιμάζω

Αποθηκεύστε όλα τα προϊόντα καθαρισμού μαζί σε ένα ελαφρύ, προσβάσιμο καλάθι με λαβή. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα τρόλει για να περιφέρετε αντικείμενα αντί να μεταφέρετε αντικείμενα σε μεγάλες αποστάσεις και οργανώστε τους χώρους εργασίας ώστε να είναι εύκολοι στην πρόσβαση και έτοιμοι για χρήση.

Ρυθμός

Κάντε εναλλαγή μεταξύ της εκτέλεσης ελαφρών εργασιών και πιο ενεργητικών δραστηριοτήτων. Προσπαθήστε να ενσωματώσετε τόσο την εργασία όσο και την ανάπαυση σε όλες τις εργασίες σας, καθώς ακόμη και μικρά διαλείμματα πέντε λεπτών αυξάνουν τη συνολική σας αντοχή.

Στάση του σώματος

Υποστηρίξτε το σώμα σας για να αποφύγετε τον πόνο και τον πόνο από κακή στάση. Μπορείτε να εξασκηθείτε στη διατήρηση της ευθυγράμμισης του κεφαλιού, των ώμων και των ισχίων ενώ στέκεστε και να αποφύγετε την άβολη κάμψη ή το άγγιγμα κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Το να αλλάζετε θέση κάθε 15 λεπτά, να γονατίζετε αντί να σκύβετε και να τοποθετείτε σωστά την καρέκλα, το γραφείο και τη θέση σας που κάθεστε θα μειώσει επίσης τον πόνο και τη δυσκαμψία.



Απλές λύσεις

Μερικά απλά προϊόντα βοηθούν πολύ στο να διατηρήσετε το σπίτι σας καθαρό και τακτοποιημένο. Μπορείτε να δείτε μερικές προτάσεις που θα σας βοηθήσουν στο σπίτι σας παρακάτω.

Σκεφτείτε να οργανώσετε έναν επαγγελματία καθαριστή για να κάνει βαρύ καθαρισμό όπως τρίψιμο, σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα και σφουγγάρισμα για εσάς. Κάθε μήνα μπορείτε να προσθέσετε μια διαφορετική εργασία. Για παράδειγμα, τον Δεκέμβριο, ζητήστε από την καθαρίστρια να καθαρίσει τα τζάμια. Τον Ιανουάριο, ζητήστε τους να καθαρίσουν τον φούρνο και ούτω καθεξής όλο το χρόνο. Με αυτόν τον τρόπο το σπίτι σας θα παραμείνει καθαρό και θα μπορείτε να ξεδεύετε την ενέργειά σας σε πράγματα που σας αρέσουν.

Καθαρισμός δαπέδων

Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα ξεσκονιστήρι και βουρτσίστε με μακριές λαβές για να αποφύγετε το λύγισμα. Μια ελαφριά ηλεκτρική σκούπα με μακρύτερη λαβή μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την καθημερινή σκόνη και τη βρωμιά μεταξύ των μηνιαίων βαθιών καθαρισμών με λιγότερη προσπάθεια. Μια σφουγγαρίστρα ατμού με μακριά λαβή εξαλείφει την ανάγκη για βαριά σφουγγαρίστρα και κουβά.



Black & Decker 9 σε 1 Steam Mop

Αυτή η εύχρηστη σφουγγαρίστρα ατμού μεταβαίνει γρήγορα σε έναν ευέλικτο ατμοκαθαριστή χειρός. Σκοτώνει 99.9% των βακτηρίων και μικροβίων.

bunnings.com.au



Sabco Long Handle Lobby Broom & Dustpan Set

Αυτό το μοντέρνο σετ έχει μακριά λαβή για να αποφύγετε την κάμψη, με συμπαγή σχεδιασμό για εύκολη αποθήκευση.

mitre10.com.au



Electrolux Ergorapido

Αυτή η ηλεκτρική σκούπα stick είναι ελαφριά και ισχυρή. Καθαρίστε χωρίς να σταματήσετε για να αλλάξετε εξαρτήματα με το παρεχόμενο ακροφύσιο πολλαπλών δαπέδων.

thegoodguys.com.au



Ξεσκόνισμα

Το ξεσκόνισμα είναι μια ελαφριά δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε γύρω από το σπίτι για να το διατηρείτε φρέσκο. Τα στατικά ξεσκονόπανα μαζεύουν περισσότερη σκόνη από άλλα πανιά και συχνά έχουν αναδιπλούμενες, ελαφριές, μακριές λαβές για δυσπρόσιτα μέρη. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα υγρό πανί από μικροΐνες, καθώς αυτό συλλέγει περισσότερη σκόνη από ένα στεγνό πανί. Μπορείτε να επανατοποθετήσετε τις παλιές σας κάλτσες τοποθετώντας μια καθαρή υγρή κάλτσα πάνω από το χέρι σας. Για να αφαιρέσετε τις τρίχες των κατοικίδιων, βάλτε ένα λαστιχένιο γάντι στο ένα χέρι, βρέξτε το με νερό και μετά περάστε το ελαφρά πάνω από τα έπιπλά σας.

Καθαρισμός του μπάνιου

Μια μικρή συνεχής συντήρηση στο μπάνιο κάνει τον εβδομαδιαίο καθαρισμό πιο γρήγορο. Δοκιμάστε ένα καθαριστικό με σπρέι χωρίς τρίψιμο και ένα μάκτρο (πανί καθαρισμού) με μαλακή λαβή μετά το ντους για να μειώσετε την περίσσεια νερού και να σκουπίσετε τα υπολείμματα σαπουνιού. Μια βούρτσα καθαρισμού με μακριά λαβή θα μειώσει την ανάγκη να λυγίσετε και να στρίψετε για να φτάσετε σε δύσκολα σημεία. Το να διατηρείτε ένα καθαριστικό με σπρέι και μια βούρτσα με μακριά λαβή κοντά στην τουαλέτα σας βοηθά να διατηρείται καθαρό τακτικά.



Oates Soft Grip Squeegee

Με μαλακή λαβή για άνεση του χρήστη, αυτό το μάκτρο είναι ιδανικό για τον καθαρισμό παραθύρων, πλακιδίων και οθονών ντους.

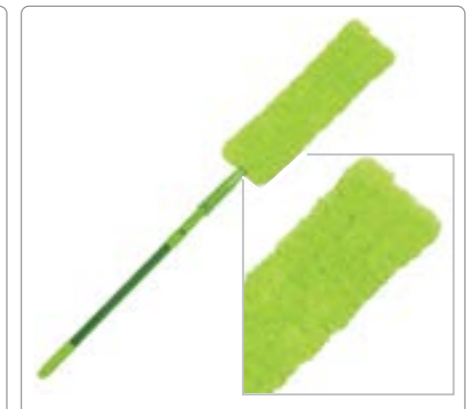
mitre10.com.au



Vileda Mop Bath Magic

Αυτή η σφουγγαρίστρα περιλαμβάνει μια επεκτεινόμενη λαβή για μείωση της κάμψης και του τεντώματος και μια περιστρεφόμενη κεφαλή για τον καθαρισμό δύσκολων σημείων.

woolworths.com.au



Sabco Extension Electrostatic Duster

Αυτή η ηλεκτροστατική φορτισμένη κεφαλή ξεσκονίσματος προσελκύει τη σκόνη σαν μαγνήτης. Επεκτάσιμη λαβή για δυσπρόσιτα μέρη.

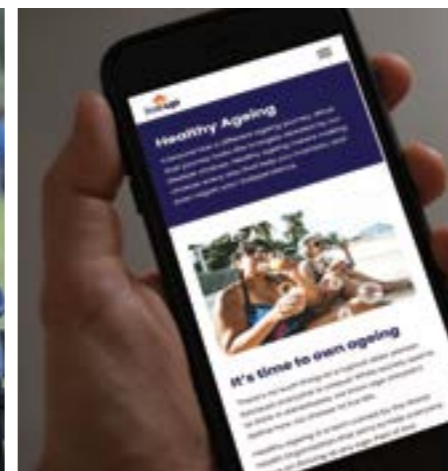
bigw.com.au



Μαζεύοντας πράγματα από το πάτωμα

Μια ελαφριά λαβή με μακριά λαβή σημαίνει ότι μπορείτε να πιάσετε αντικείμενα και να τα σηκώσετε από το πάτωμα ή να τα κατεβάσετε από ψηλά.

Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα μαξιλαράκι γονατίσματος με ένα εύχρηστο πλαίσιο για να σας προσφέρει επιπλέον υποστήριξη και άνεση, εάν χρειάζεται να γονατίσετε για να πάρετε κάτι. Η επένδυση προστατεύει το γόνατό σας και το πλαίσιο θα σας βοηθήσει να σηκωθείτε ξανά. Αντί να χρειάζεται να πιέζετε προς τα κάτω για να ανέβετε και να απενεργοποιείτε τις συσκευές, θα μπορούσατε να εγκαταστήσετε μια πλακέτα τροφοδοσίας με τηλεχειριστήριο για να μειώσετε την κάμψη και την άβολη προσέγγιση που θα μπορούσε να προκαλέσει καταπόνηση.



Χρήση σταθερού τηλεφώνου ή κινητού

Υπάρχει τώρα μια μεγάλη γκάμα τηλεφώνων με μεγάλους αριθμούς και χειριστήρια ενίσχυσης έντασης ήχου. Εάν εξακολουθείτε να δυσκολεύεστε να δείτε το ακουστικό, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε έναν μεγεθυντικό φακό με ενσωματωμένο φως για να σας βοηθήσει να δείτε.

Κατά την επιλογή του σωστού κινητού τηλεφώνου, υπάρχουν μερικές επιλογές και δυνατότητες που πρέπει να λάβετε υπόψη, όπως το μέγεθος της οθόνης, το λειτουργικό σύστημα που χρησιμοποιούν και εάν διαθέτουν χαρακτηριστικά προσβασιμότητας. Προγράμματα όπως το «Siri» στο Apple iPhone και το «Hey Google» σε τηλέφωνα Android μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντί για κλήση ή αναζήτηση αριθμών τηλεφώνου. Για παράδειγμα, αν προσπαθούσατε να καλέσετε τον φίλο σας Harry, λέτε «Siri/Hey Google, call Harry». Αποθηκεύστε το όνομα κάθε ατόμου στις επαφές του τηλεφώνου σας, ώστε το πρόγραμμα να το βρει.



Βοήθημα Προσέγγισης με Μακριά Λαβή

Αυτό το εργαλείο παραλαβής και προσέγγισης είναι τέλειο για πολλές καταστάσεις. Τα άκρα λαβής βεντούζας επιτρέπουν σταθερό κράτημα με εμβέλεια 820 mm.

bunnings.com.au



Αναδιπλούμενο Κάθισμα/ Βοήθημα για Γονάτισμα

Ιδανικό στον κήπο αυτό το προϊόν προσφέρει άνεση και υποστήριξη. Διαθέτει εξαιρετικά παχύ μαξιλαράκι αφρού και ισχυρό πλαίσιο.

bunnings.com.au



Τηλεχειριζόμενη Πρίζα Arlec

Αυτή η τηλεχειριζόμενη πρίζα είναι εύκολη στη ρύθμιση και σας βοηθά να ενεργοποιείτε και να απενεργοποιείτε τις συσκευές χωρίς να λυγίζετε.

bunnings.com.au



Arlec 2 m Λευκό Ringpull Extension Καλώδιο

Αυτό το καλώδιο προέκτασης είναι τέλειο για τροφοδοσία όπου το χρειάζεστε, με βύσμα δακτυλίου που βοηθά στην αποσύνδεση.

bunnings.com.au



Ενσύρματο τηλέφωνο Vtech

Αυτό το τηλέφωνο διαθέτει ανοιχτή συνομιλία, μεγάλη οθόνη με οπίσθιο φωτισμό, ενισχυτή έντασης και είναι συμβατό με ακουστικά βαρηκοΐας.

jbhifi.com.au



Ασύρματο Τηλέφωνο Uniden με Βελτιωμένη Όραση και Ήχο

Αυτό το ασύρματο τηλέφωνο διαθέτει μεγάλη οθόνη και κουμπιά, ενσωματωμένο αυτόματο τηλεφωνητή με αργή αναπαραγωγή και πολύ δυνατή ένταση.

jbhifi.com.au



Χρήση υπολογιστή ή tablet

Η ρύθμιση του υπολογιστή ή του tablet σας ώστε να είναι προσβάσιμα σημαίνει ότι θα μπορείτε να το χρησιμοποιείτε πιο συχνά με λιγότερη προσπάθεια. Δοκιμάστε να ρυθμίσετε μια λάμπα γραφείου για να παρέχει πιο έντονο φωτισμό, αλλά βεβαιωθείτε ότι το φως είναι τοποθετημένο κάτω από το επίπεδο των ματιών για να μειώσετε τη λάμψη.

Ελέγξτε εάν ο υπολογιστής σας μπορεί να υποστηρίξει μεγαλύτερη οθόνη, ώστε να μπορείτε να τον διαβάζετε πιο εύκολα. Τόσο οι πλατφόρμες Microsoft όσο και Apple προσφέρουν μια σειρά από ενσωματωμένες λειτουργίες βελτίωσης οθόνης. Αυτά περιλαμβάνουν συνδυασμούς χρωμάτων υψηλής αντίθεσης, μεγαλύτερη τυπική γραμματοσειρά και βελτιωμένη ορατότητα του δείκτη του ποντικιού. Η τελευταία έκδοση των Microsoft Windows διαθέτει επίσης έναν ενσωματωμένο μεγεθυντικό φακό πλήρους οθόνης που είναι συγκρίσιμος με πολλά από τα ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα μεγεθυντικού φακού οθόνης.

Υπάρχουν ξεχωριστά πληκτρολόγια για φορητούς υπολογιστές που έχουν πολύ μεγάλα πλήκτρα, καθώς και αυτοκόλλητα πληκτρολογίου που βελτιώνουν την αντίθεση.

Κορυφαία Συμβουλή

Για να διασφαλίσετε ότι ο υπολογιστής σας έχει ρυθμιστεί με ασφάλεια, η Αυστραλιανή Κυβέρνηση και το Αυστραλιανό Κέντρο Κυβερνοασφάλειας παρέχουν πολλές χρήσιμες πληροφορίες για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο. Επισκεφτείτε τον ιστότοπό τους στη διεύθυνση www.cyber.gov.au για όλες τις πιο πρόσφατες πληροφορίες.



Στην κουζίνα

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Αποθηκεύετε καθημερινά αντικείμενα με εύκολη πρόσβαση στον πάγκο ή δίπλα στη σόμπα;

Τα ντουλάπια και τα ράφια σας είναι εύκολα προσβάσιμα; Πρέπει να στέκεσαι στις μύτες των ποδιών σου, να τεντωθείς ή να κατέβεις στο πάτωμα για να φτάσεις τα πράγματα;

Σκουπίζετε τις διαρροές αμέσως μόλις συμβούν;

Έχετε εγκατεστημένο συναγερμό καπνού που λειτουργεί;

Έχετε πυροσβεστήρα και πυροσβεστική κουβέρτα;





▶ Σχέδιο

Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα γευμάτων για την εβδομάδα για να διευκολύνετε την προετοιμασία υγιεινών γευμάτων. Αυτό διασφαλίζει ότι έχετε τα σωστά συστατικά στη διάθεσή σας και μειώνει την πιθανότητα να χάσετε γεύματα. Θα μπορούσατε να αγοράσετε φιλοκομμένα κατεψυγμένα λαχανικά και φρούτα, ώστε να έχετε πάντα υγιεινά συστατικά σε απόθεμα. Εφαρμόζετε τη φιλοσοφία του να μαγειρεύετε μία φορά, να τρώτε δύο φορές! Μαγειρεύοντας μεγαλύτερα γεύματα και επαναχρησιμοποιώντας ή καταψύχοντας τα υπολείμματα, μειώνετε τον αριθμό των φορών που χρειάζεται να μαγειρέψετε ένα γεύμα από την αρχή.

▶ Προετοιμάζω

Προετοιμάστε το χώρο μαγειρέματος και βάλτε τα υλικά στον πάγκο πριν ξεκινήσετε το μαγείρεμα. Δοκιμάστε να καθίσετε για να προετοιμάσετε το γεύμα σας για να μειώσετε την πίεση στο σώμα σας και να εξοικονομήσετε ενέργεια.

▶ Ρυθμός

Σκεφτείτε να καταμερίσετε την εργασία. Για παράδειγμα, δοκιμάστε να ετοιμάσετε το κρέας σας το πρωί και τα λαχανικά σας το απόγευμα. Το καθάρισμα καθώς πηγαίνετε ή ενώ μαγειρεύονται τα αντικείμενα σημαίνει ότι δεν θα έχετε μεγάλη δουλειά να κάνετε μετά το φαγητό. Δοκιμάστε να μαγειρέψετε μια καλή συνταγή κατσαρόλας που μειώνει το πλύσιμο. Οι συσκευές αργού μαγειρέματος εξοικονομούν χρόνο, είναι εύχρηστες, διατηρούν την κουζίνα πιο δροσερή τους θερμότερους μήνες και καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια.

Κορυφαία Συμβουλή

Το να κάθεστε αντί να στέκεστε μειώνει την προσωπική σας κατανάλωση ενέργειας κατά 25%. Σκεφτείτε ποιες εργασίες κουζίνας μπορείτε να κάνετε καθιστοί, ώστε να ξοδεύετε την ενέργειά σας κάνοντας τα πράγματα που σας αρέσουν. Για παράδειγμα, μπορείτε να ετοιμάσετε λαχανικά στο τραπέζι φαγητού.



Απλές λύσεις

Μερικά εύχρηστα προϊόντα θα σας βοηθήσουν στην κουζίνα. Μπορείτε να δείτε μερικές απλές προτάσεις που θα σας βοηθήσουν με τις εργασίες κουζίνας και το μαγείρεμα παρακάτω.

Άνοιγμα βάζων και μεταλλικών κουτιών

Μια ευρεία γκάμα από χαμηλού κόστους ανοιχτήρια για βάζα, μπουκάλια και κονσερβές μειώνει την ανάγκη χρήσης δύναμης ή να έχει ισχυρό κράτημα, προστατεύοντας τις αρθρώσεις στα χέρια και τους καρπούς σας. Δοκιμάστε να τρέξετε ένα βάζο κάτω από ζεστό νερό για να διογκωθεί το μέταλλο, πριν το στεγνώσετε και χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό για να το ανοίξετε.



Ανοιχτήρι με One Touch

Αυτό το αυτόματο ανοιχτήρι κονσερβών διευκολύνει την αφαίρεση του καπακιού από ένα κουτί και δεν αφήνει αιχμηρές άκρες.

ilsau.com.au



Ανοιχτήρι με Μαλακή Λαβή Oxo Good Grips

Αυτό το ανοιχτήρι κονσερβών έχει μεγάλες, μαλακές, αντιολισθητικές λαβές από σαντοπρένιο και υπερμεγέθη λαβή που είναι εξαιρετικά εύκολο στη χρήση.

bunnings.com.au



Brix Cankey Ring-Pull Ανοιχτήρι κονσερβών

Αυτό το ανοιχτήρι κονσερβών είναι ένα πρακτικό προϊόν κουζίνας που σας βοηθά να αποφύγετε τον πόνο στα δάχτυλα και τα σπασμένα νύχια.

doability.com.au

Άνοιγμα και κλείσιμο βρυσών

Πολλά χτυπήματα εγκάρσιας ράβδου απαιτούν να τα πιάνετε, να τα κρατάτε και να τα περιστρέψετε χρησιμοποιώντας σημαντική αντοχή. Μια απλή συσκευή, όπως ένας πλαστικός αναδευτήρας βρύσης ή ακόμα και η αντικατάσταση των παλιών βρυσών με εύχρηστες βρύσες μοχλού, διευκολύνει το άνοιγμα και κλείσιμό τους.

Ψιλοκόβουμε ή κόβουμε φαγητό

Το να κρατάτε ένα μαχαίρι για μεγάλες χρονικές περιόδους μπορεί να γίνει άβολο εάν η λαβή είναι κοντή ή λεπτή. Μια μεγάλη ποικιλία σκευών κουζίνας είναι κατασκευασμένη με εύκολες στο κράτημα, αντιολισθητικές λαβές που διευκολύνουν το κράτημα, μειώνοντας την πίεση στα χέρια σας. Εάν δυσκολεύεστε να κρατήσετε ένα κομμάτι φαγητού στο ξύλο κοπής, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια σανίδα και ένα αντιολισθητικό χαλάκι για να σταματήσετε την κίνηση των αντικειμένων. Για την απόλυτη ευκολία κατά την προετοιμασία του φαγητού, χρησιμοποιήστε έναν ηλεκτρικό επεξεργαστή τροφίμων με εναλλάξιμες λεπίδες για να σας βοηθήσει να ανακατεύετε, να ψιλοκόβετε, να τρίβετε ή να ανακατεύετε με το πάτημα ενός κουμπιού.

Φτάνοντας ψηλά και χαμηλά ντουλάπια

Αντί να χρειαστεί να σκύψετε και να πιάσετε το χέρι σας στο ντουλάπι, αφήστε τα ράφια να βγουν έξω για να σας συναντήσουν. Υπάρχουν πολλά απλά ένθετα ντουλαπιών που κάνουν πιο εύκολη την πρόσβαση στα γωνιακά, ψηλά και χαμηλά ντουλάπια με την εγκατάσταση ενός πτυσσόμενου ή πτυσσόμενου ραφιού ή ραφιών σε στυλ καρουζέλ σε γωνιακά ντουλάπια.



Dycem Anchor Mats

Αυτά τα μαξιλαράκια αγκύρωσης είναι κατασκευασμένα από ένα αποτελεσματικό αντιολισθητικό υλικό για να πιάνονται σε επιφάνειες όπως πάγκους εργασίας, δίσκους και τραπέζια.

ilsau.com.au



Etac Food Preparation Board

Αυτή η πολυλειτουργική σανίδα κοπής τροφίμων κάνει το τεμαχισμό, το χτύπημα, το τρίψιμο και το ξεφλούδισμα πολύ πιο εύκολο, ώστε αυτές οι εργασίες να είναι πιο ασφαλείς.

bettercaremarket.com.au



Πολυεπεξεργαστής Sunbeam 355 Watt

Αυτό το μπλέντερ πολλαπλών χρήσεων κόβει εύκολα πυκνά τρόφιμα. Πέντε ρυθμίσεις ταχύτητας σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε για να έχετε τη σωστή συνέπεια.

thegoodguys.com.au



Περιστροφέας βρύσης

Αυτός ο περιστροφέας βρύσης σας βοηθά να περιστρέψετε τις βρύσες με ένα χτυπημένο πλαστικό αναδευτήρα για να χωράει πάνω από την κεφαλή της βρύσης.

mobilityhq.com.au

Άδειασμα νερού από βραστήρα

Μερικοί βραστήρες είναι δύσκολο να κρατηθούν, βαριές να σηκωθούν και δύσκολο να γεμιστούν. Υπάρχουν πολλές μικρότερες, ελαφριές εκδόσεις για να διαλέξετε που διευκολύνουν τη χρήση του βραστήρα. Δοκιμάστε να γεμίσετε τον βραστήρα χρησιμοποιώντας μια πλαστική κανάτα και βάλτε τον βραστήρα να κρέμεται σε ανατρεπόμενο βραστήρα, για να είναι πιο εύκολο να χύνεται χωρίς να το σηκώνετε.



Uccello Easy Pour Βραστήρας και Ανατρεπόμενος

Αυτός ο βραστήρας και το ανατρεπόμενο δοχείο είναι εργονομικά με ομαλή δράση έκχυσης, σταθερή αντιολισθητική βάση και ευανάγνωστη στάθμη νερού.

doability.com.au



1. Βραστήρας χωρίς καλώδιο 7 L

Αυτός ο βραστήρας και το ανατρεπόμενο δοχείο είναι εργονομικά με ομαλή δράση έκχυσης, σταθερή αντιολισθητική βάση και ευανάγνωστη στάθμη νερού.

kmart.com.au



Ανατρεπόμενος Βραστήρας χωρίς Καλώδιο

Ένας ανατρεπόμενος βραστήρας που ταιριάζει στους περισσότερους βραστήρες χωρίς καλώδιο. Αυτός ο πρωτοποριακός σχεδιασμός καθιστά την έκχυση του βραστήρα ασφαλή και εύκολη.

ilsau.com.au



Γωνιακό καρουζέλ ντουλαπιού Practa Solutions Chrome

Χρησιμοποιήστε τον αχρησιμοποίητο αποθηκευτικό χώρο σε γωνιακά ντουλάπια. Για να ταιριάζει σε ντουλάπια ύψους 60εκ.-90εκ. Χωράει έως 5 κιλά ανά καλάθι. Εύκολο στην εγκατάσταση.

bunnings.com.au



Ανελκυστήρας Συσκευής Rev-A-Shelf με Μαλακό Κλείσιμο και Ράφι

Αυτή η έξυπνη επιφάνεια που τραβιέται βοηθάει όταν χρησιμοποιείτε βαριές συσκευές (έως 30 κιλά) ή κόβετε λαχανικά και κρύβεται όταν την σπρώχνετε μέσα.

bunnings.com.au



Καλάθι Συρόμενου Χρωμίου Practa 450mm

Αυτό το συρμάτινο καλάθι σας βοηθά να βλέπετε τι υπάρχει μέσα, ακόμα και ψηλά. Ιδανικό για την αύξηση της χωρητικότητας αποθήκευσης στα ντουλάπια της κουζίνας σας.

bunnings.com.au



Σηκώνοντας κατασαρόλες

Δοκιμάστε να γεμίζετε τις άδειες κατασαρόλες χρησιμοποιώντας μια πλαστική κανάτα και σκεφτείτε να αγοράσετε κατασαρόλες με δύο λαβές για να τις μεταφέρετε πιο εύκολα. Χρησιμοποιήστε ένθετα ατμού που ανασηκώνονται από τις υπάρχουσες κατασαρόλες σας μόλις ψηθεί το φαγητό σας, ώστε να μπορείτε να αφήσετε την κατασαρόλα με νερό να κρυώσει και να την αδειάσετε αργότερα.



Ένθετο Ατμού

Αυτό το ένθετο ατμού με δύο λαβές βοηθά στη μεταφορά του μαγειρεμένου φαγητού στο πιάτο σας χωρίς να αγγίξετε ένα ζεστό τηγάνι που βράζει.

kmart.com.au



Χρονοδιακόπτης Αφής για Χαμηλή Όραση

Αυτό το μεγάλο χρονόμετρο έχει έντονους μεγάλους αριθμούς και ένα δυνατό κουδούνι για να διευκολύνει την προετοιμασία του φαγητού.

shop.visionaustralia.org



Χρήση του χρονοδιακόπτη της κουζίνας

Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο για να αποφύγετε το υπερβολικό μαγείρεμα των γευμάτων. Οι συσκευές αυτόματης απενεργοποίησης μπορούν να τοποθετηθούν σε εστίες αερίου και ηλεκτρικές εστίες για να τις σβήσουν εάν η σόμπα αφεθεί κατά λάθος αναμμένη (αυτός ο τύπος λειτουργίας ασφαλείας πρέπει να εγκατασταθεί επαγγελματικά).

Γυρίζοντας τους διακόπτες της κουζίνας μαγειρέματος

Οι διακόπτες της κουζίνας σας μαγειρέματος μπορεί να γίνουν δύσκολο να περιστραφούν ή οι αριθμοί να φθίνουν και να είναι δύσκολο να τους δείτε. Η χρήση απτικών κουκκίδων με αντίθεση μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε και να αισθανθείτε πότε ο διακόπτης είναι ενεργοποιημένος, απενεργοποιημένος ή στη σωστή θερμοκρασία. Μπορείτε επίσης να αγοράσετε εύχρηστους διακόπτες περιστροφής για να σας βοηθήσουν να γυρίζετε τους διακόπτες.



Bump Dots

Αυτές οι κουκκίδες σας βοηθούν να δείτε και να ρυθμίσετε οι διακόπτες στην κουζίνα μαγειρέματος, καθώς και γύρω από το σπίτι.

shop.visionaustralia.org



Etac Uni Turner

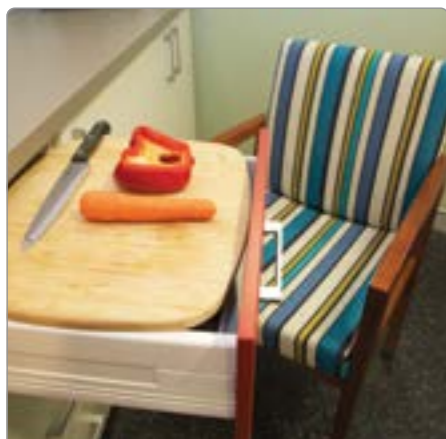
Αυτός ο περιστροφέας διακόπτη έχει σχεδιαστεί για να διασφαλίζει ότι έχετε καλό κράτημα στις λαβές, τα πόμολα και τους διακόπτες φώτων.

easycareaustralia.com.au





Απλές τροποποιήσεις κουζίνας



Δημιουργήστε επιπλέον χώρο στον πάγκο τοποθετώντας μια σανίδα κοπής πάνω από ένα ανθεκτικό ανοιχτό συρτάρι.



Τοποθετήστε ρυθμιζόμενα, ανασυρόμενα, περιστρεφόμενα ή περιστρεφόμενα ράφια τύπου καρουζέλ.



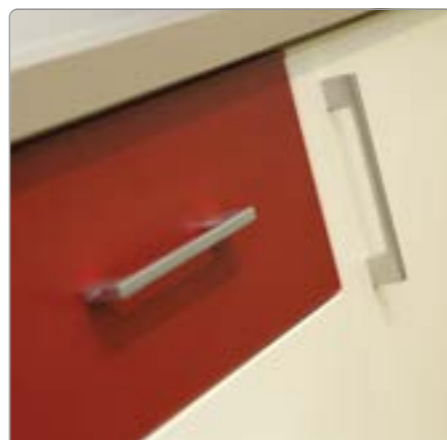
Τοποθετήστε ένα πλυντήριο πιάτων με πτυσσόμενα συρτάρια.



Τοποθετήστε έναν πτυσσόμενο πάγκο κάτω από τον φούρνο μικροκυμάτων ή τη φριτέζα αέρα για να δημιουργήσετε μια επιφάνεια ανθεκτική στη θερμότητα.



Τοποθετήστε έναν επιτοίχιο φούρνο με πλαϊνή ανοιγόμενη πόρτα αντί για φούρνο δαπέδου ή φούρνο χαμηλού επιπέδου.



Αντικαταστήστε τα πόμολα του ντουλαπιού και των συρταριών με λαβές σχήματος D που ανοίγουν εύκολα.



Στο μπάνιο

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Έχετε αντιολισθητικό δάπεδο στο μπάνιο σας;

Έχετε αντιολισθητικό χαλάκι στο ντους ή στο μπάνιο σας;

Έχετε λαβές στήριξης δίπλα στην τουαλέτα, το ντους και το μπάνιο;

Χρησιμοποιείτε οι ίδιοι το πλαίσιο της πόρτας, τη ράγα για πετσέτες ή άλλα είδη μπάνιου για υποστήριξη;

Έχετε έναν αισθητήρα με πρίζα για νυχτερινό φως;

Μπορείτε να αφήσετε ένα φως αναμμένο τη νύχτα για να σας βοηθήσει να δείτε το δρόμο προς και από το μπάνιο;

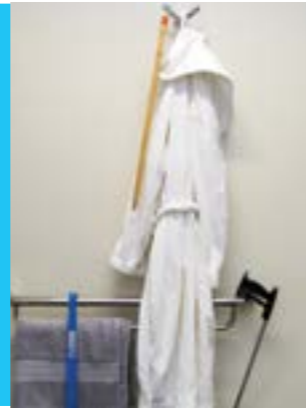
Έχετε θερμοστάτη για να ελέγξετε πόσο ζεσταίνεται το νερό σας;





Κορυφαία Συμβουλή

Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα λουτρό ρόμπα για να σας βοηθήσει να στεγνώσετε το σώμα και καθίστε να στεγνώσουν τα πόδια σας.



Σχέδιο

Ομαδοποιήστε αντικείμενα για την ίδια εργασία μαζί, ώστε να έχετε όλα όσα χρειάζεστε. Δοκιμάστε να απλώσετε την πετσέτα, τα ρούχα σας και όλα τα προϊόντα που χρειάζεστε δίπλα σας σε μια καρέκλα ή στεγνή επιφάνεια. Το να έχετε μια στιβαρή καρέκλα στο μπάνιο για να κάθεστε για στέγνωμα και ντύσιμο αφαιρεί την καταπόνηση από το σώμα σας και σας επιτρέπει να αφιερώσετε χρόνο.

Προετοιμάζω

Τα προϊόντα με μακριές λαβές διευκολύνουν την πρόσβαση στο κάτω μέρος του σώματος, την πλάτη και τα μαλλιά σας, ενώ ένας μεγεθυντικός καθρέφτης διευκολύνει το ξύρισμα ή το μακιγιάζ σας. Οι σωλήνες αφρού ή οι αντιολισθητικές λαβές διευκολύνουν το κράτημα και τους ελιγμούς των αντικειμένων. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα συμπίεστη σωληναρίου για να βοηθήσετε το άδειασμα της οδοντόκρεμας στην οδοντόβουρτσά σας.

Ρυθμός

Το να κάθεστε σας εξοικονομεί πολλή ενέργεια και σας διευκολύνει να φτάσετε το κάτω μέρος των ποδιών σας και τα πόδια σας. Δοκιμάστε να πλύνετε πρώτα το πάνω μέρος του σώματός σας και μετά το κάτω μέρος του σώματός σας χρησιμοποιώντας προϊόντα με μακριές λαβές για να σας βοηθήσουν.

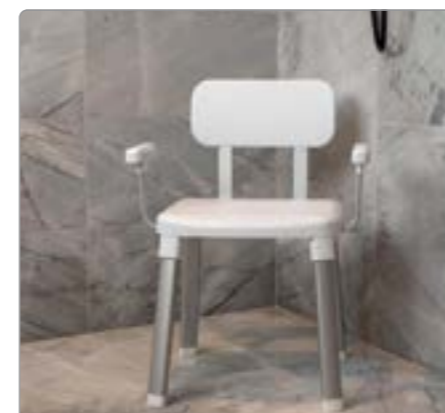


Απλές λύσεις

Μερικά απλά προϊόντα θα διευκολύνουν τις βασικές καθημερινές εργασίες στο μπάνιο. Μπορείτε να δείτε μερικές προτάσεις που θα σας βοηθήσουν στο μπάνιο παρακάτω.

Πλύσιμο και στέγνωμα ποδιών και των δακτύλων τους

Η χρήση βουρτσών, σφουγγαριών και ροδέλες δακτύλων με μακριές λαβές μειώνει την ανάγκη να λυγίζετε για να φτάσετε στα πόδια σας. Να έχετε θηλιές ή μαλακές λαβές ραμμένες σε πετσέτες για να σας βοηθήσουν να πιάνετε την πετσέτα όταν στεγνώνετε τα πόδια και την πλάτη σας. Χρησιμοποιήστε ένα καθαρό, στεγνό, πανάκι/πετσετάκι δακτύλων με μακριά λαβή για να στεγνώσετε τα πόδια σας. Εναλλακτικά, τυλίξτε μια πετσέτα γύρω από ένα μπαστούνι με μακριά λαβή.



Καρέκλα Ντους Deluxe

Αυτή η καρέκλα είναι ρυθμιζόμενη σε ύψος και διαθέτει μεγάλο άνετο καθιστικό, στιβαρό πλαίσιο και αντιολισθητικά πόδια.

bunnings.com.au



Γωνιακή Λαβή Ντους με Κάθετη Ράγα

Όταν εγκατασταθεί σωστά, αυτή η ράγα στήριξης υπερβαίνει τα αυστραλιανά πρότυπα και κάνει την πλοήγηση στο ντους ασφαλέστερη.

bunnings.com.au



Πτυσσόμενο Κάθισμα Ντους στον Τοίχο

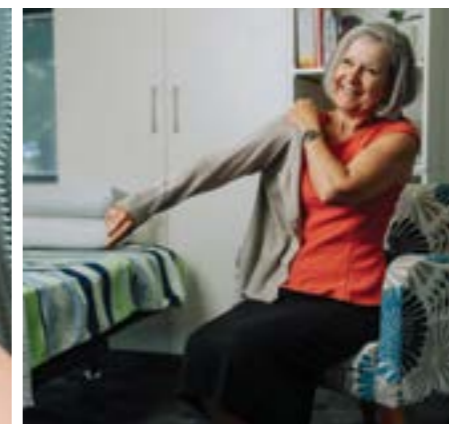
Αυτό το εύχρηστο κάθισμα σας βοηθά να κάνετε ντους ανεξάρτητα και στη συνέχεια διπλώνει σε όρθια θέση όταν δεν το χρησιμοποιείτε.

bunnings.com.au



Φορώντας κάλτσες, καλτσόν και παπούτσια

Προσπαθήστε να καθίσετε για να στεγνώσετε και να ντυθείτε και χρησιμοποιήστε ένα σκαμνί ποδιών για να σας βοηθήσει να φτάσετε στα πόδια σας. Εάν είναι δύσκολο να φτάσετε στα πόδια σας, η χρήση εξοπλισμού με μακριά λαβή όπως κόκαλο παπουτσιών, κάλτσες ή βοηθήματα καλτσόν και μπαστούνια ντυσίματος μπορεί να το κάνει πολύ πιο εύκολο. Ίσως θα θέλατε να σκεφτείτε παπούτσια με ιμάντες Velcro ή ελαστικά κορδόνια αντί να πρέπει να δέσετε τα κορδόνια σας.



Χρησιμοποιώντας φερμουάρ, κουμπιά και κουμπώματα

Αν διαπιστώσετε ότι σηκώνετε φερμουάρ ή ανεβάζετε κουμπιά χωρίς προβλήματα, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα άγκιστρο κουμπιού ή έναν βρόχο εξολκέα (εξαγωγέα) με φερμουάρ. Αυτό μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τα φερμουάρ συνδέοντας το βρόχο πάνω από ένα επάνω κουμπί. Φροντίστε πρώτα να ντύσετε ένα αδύναμο ή επώδυνο χέρι ή πόδι για λιγότερη ενόχληση.



ETAC Beauty Comb

Αυτή η μακρύτερη χτένα βοηθάει εάν δυσκολεύεστε να το φτάσετε. Η λαβή είναι κυρτή για να εξασφαλίζει άνεση και έλεγχο.

easycareaustralia.com.au



Brix Tubemaster

Σχεδιασμένο για να συμπιέζει την οδοντόκρεμα από το σωληνάριο. Κατασκευασμένο από ποιοτικό πλαστικό χωρίς αιχμηρές άκρες.

kitchenware.com.au



Αντιολισθητική ταινία Medalist

Αυτή η ταινία παρέχει πρόσφυση ακόμη και σε βρεγμένες συνθήκες. Ιδανικό για χρήση σε σκάλες, ράμπες, σκαλοπάτια, εισόδους και εξόδους.

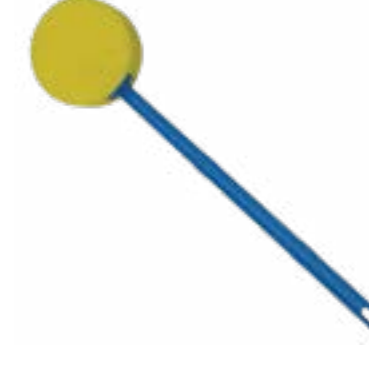
mitre10.com.au



Αντιολισθητικό στρώμα μπάνιου από καουτσούκ Barelli

Αυτό το αντιολισθητικό πατάκι μπάνιου που πλένεται στο πλυντήριο θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τυχόν γλιστρήματα ή ατυχείς στο μπάνιο.

bunnings.com.au



Σφουγγάρι μπάνιου με μακριά λαβή

Αυτό το σφουγγάρι σας βοηθά να φτάσετε στα πόδια, τα πόδια και την πλάτη σας όταν κάνετε μπάνιο, ειδικά για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα.

agedcareandmedical.com.au



Πετσετάκι Πλυσίματος Δακτύλων με Μακριά Λαβή

Η μακριά λαβή σας βοηθά να φτάσετε στα πόδια σας είτε κάθεστε είτε όρθιοι χωρίς να χρειάζεται να σκύβετε.

bettercaremarket.com.au



Κόψιμο νυχιών

Οι νυχοκόπτες αναρρόφησης συγκρατούνται στη θέση τους για να διευκολύνουν το κόψιμο με το ένα χέρι. Οι τροποποιημένοι μεγάλοι νυχοκόπτες θα σας βοηθήσουν επίσης να δείτε τι κάνετε.

Διαχείριση φαρμάκων

Μπορείτε να βρείτε διοργανωτές φαρμάκων στο τοπικό σας φαρμακείο. Οι περισσότεροι διοργανωτές μπορούν να μεταφέρουν έως και τέσσερα χάπια για κάθε μέρα. Μιλήστε με τον τοπικό σας φαρμακοποιό σχετικά με τους σπαστήρες ή τους διαχωριστές χαπιών για να σας βοηθήσουν να πάρετε τη σωστή δόση ώστε να αισθάνεστε καλύτερα. Υπάρχουν επίσης προϊόντα που σας βοηθούν να κρατάτε τα μάτια σας ανοιχτά για να διευκολύνετε τη χορήγηση οφθαλμικών σταγόνων. Ένα άλλο εύχρηστο εργαλείο που πρέπει να εξετάσετε είναι ένας συναγερμός υπενθύμισης χαπιών. Μπορείτε να τα ρυθμίσετε στο κινητό σας ή να αφήσετε ένα ξυπνητήρι δίπλα στον οργανωτή του χαπιού σας.

Περιστρεφόμενος μεγεθυντικός καθρέφτης Trensium

Αυτός ο καθρέφτης 2 όψεων έχει έναν κανονικό καθρέφτη και έναν μεγεθυντικό καθρέφτη ιδανικό για ξύρισμα ή μακιγιάζ.

ikea.com.au



Βρύσες Μίξερ με Μοχλό

Η τοποθέτηση μοχλοβρύσης είναι μια εξαιρετική εναλλακτική λύση στις παραδοσιακές στριφτές βρύσες, ειδικά εάν έχετε μειωμένη δύναμη χεριού.

bunnings.com.au



Απλές τροποποιήσεις μπάνιου:

- Τοποθετήστε βρύσες με μοχλούς για να διευκολύνετε το άνοιγμα και το κλείσιμο τους.
- Τοποθετήστε μια ρυθμιζόμενη κεφαλή ντους στο χέρι για να πλύνετε την πλάτη και τα πόδια σας.
- Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα κάθισμα ντους για να διευκολύνετε το πλύσιμο.
- Τοποθετήστε αντιολισθητική κόλλα στο πάτωμα του μπάνιου και στο εσωτερικό της μπανιέρας και του ντους.
- Συνδέστε έναν αισθητήρα νυχτερινού φωτός για να σας βοηθήσει να δείτε το δρόμο προς και από το μπάνιο.



Dorking Stocking Aid

Μια απλή συσκευή που θα σας βοηθήσει να φορέσετε ένα κατσόν ή μια κάλτσα, ειδικά αν είναι δύσκολο να λυγίσετε και να το φτάσετε.

mobilityhq.com.au



Ανδρικό παπούτσι Hush Puppies

Αυτό το φαρδύ παπούτσι με κούμπωμα velcro διαθέτει εξειδικευμένη απορρόφηση κραδασμών για αναπήδηση για να κρατά τα πόδια σας άνετα.

caringclothing.com.au



Aidapt Long Handle Shoehorn

Ιδανικό για να βοηθάει τους ανθρώπους να φορούν τα παπούτσια τους όταν σκύβουν, πιάνουν και σφίγγουν είναι μια πρόκληση.

bettercaremarket.com.au



Γυναικείο Παπούτσι Propet Olivia

Αυτό το εύκολο ολισθηρό παπούτσι είναι φιλικό προς την ορθωτική χρήση και έχει ρυθμιζόμενες ιμάντες και αφαιρούμενα διπλά ένθετα. Ιδανικό για παθήσεις ποδιών.

athletesfoot.com.au



Γάντζος Κουμπιών και Εξολκέας Φερμουάρ

Αυτό το εργαλείο έχει ένα άκρο σε σχήμα ρόμβου για να πιάνετε και να περνάτε κλωστή σε κουμπιά και ένα άκρο γάντζο για φερμουάρ.

superpharmacyplus.com.au



Μπαστούνι Ντυσίματος

Αυτό βοηθά στο ντύσιμο και την αφαίρεση των ρούχων. Διαθέτει διπλό συρμάτινο άγκιστρο και μύτη από καουτσούκ σε κάθε άκρο.

ilsau.com.au



Στο πλυσταριό

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Έχετε ισόπεδη πρόσβαση από το πλυσταριό σας στην απλώστρα ρούχων στον κήπο;

Έχετε στηθεί μια ανθεκτική καρέκλα ή τραπέζι δίπλα στην απλώστρα ρούχων σας για να βάλετε το καλάθι των ρούχων σας;

Έχετε χώρο στο σπίτι σας για να βάλετε μια απλώστρα ρούχων εκεί που δεν θα είναι κίνδυνος μετακίνησης;

Έχετε ποδιά με μεγάλη μπροστινή τσέπη για να μεταφέρετε και να αποθηκεύετε μανταλάκια;



Κορυφαία Συμβουλή

Το να κρεμάσετε βρεγμένα πουκάμισα και μπλούζες για να στεγνώσουν σε μια κρεμάστρα μειώνει την ανάγκη να τα σιδερώσετε μόλις στεγνώσουν.



Σχέδιο

Μειώστε τον φόρτο εργασίας σας αγοράζοντας ρούχα που δεν χρειάζονται σιδέρωμα. Κρατήστε τη σκόνη πλυσίματος ή το υγρό δίπλα στο μηχάνημα και αγοράστε τα σε μικρά δοχεία για να ελαφρύνετε το φορτίο ανύψωσης.

Προετοιμάζω

Κρατήστε τη σιδερώστρα σας σε προσιτή θέση για να μειώσετε τα περιττά Ρυθμούς. Γεμίζοντας μόνο το σίδερο με μικρή ποσότητα νερού, μπορείτε να μειώσετε το βάρος που σηκώνετε. Η χρήση της λειτουργίας ατμού ή το απαλό μούσκεμα των ρούχων διευκολύνει το σιδέρωμα τους.

Ρυθμός

Αφαιρέστε τα ρούχα από το μηχάνημα ένα κομμάτι τη φορά για να μειώσετε το βάρος που σηκώνετε. Χωρίστε το σιδέρωμα σε εύρηστα κομμάτια 20 έως 30 λεπτών και ξεκουραστείτε κάθε 5 έως 10 λεπτά για να εξοικονομήσετε ενέργεια. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα καροτσάκι για να μεταφέρετε μικρά φορτία στο άπλωμα. Η χρήση στεγνωτηρίου αντί για σχοινί πλύσης εξαλείφει την ανάγκη να κρεμάσετε τα ρούχα για να στεγνώσουν και μπορεί να μειώσει το σιδέρωμα.

Στάση του σώματος

Τοποθετήστε το καλάθι ρούχων σας σε μια καρέκλα, ώστε να μην χρειάζεται να σκύβετε επανειλημμένα. Όταν κάθεστε για να σιδερώσετε, χρησιμοποιήστε ένα σκαμπό με πλάτη για στήριξη. Για να αποφύγετε το στρίψιμο, ένα περιστρεφόμενο κάθισμα διευκολύνει την προσέγγιση των πραγμάτων. Φροντίστε να ρυθμίσετε τη σιδερώστρα σας στο σωστό ύψος για εσάς. Ο αγκώνας σας πρέπει να είναι στο ίδιο επίπεδο με την κορυφή της σιδερένιας λαβής.



Απλές λύσεις

Μερικά απλά προϊόντα διευκολύνουν τη διατήρηση των εργασιών πλύσης ρούχων. Μπορείτε να δείτε μερικές προτάσεις που θα σας βοηθήσουν στο πλύσιμο ρούχων παρακάτω.

Μεταφορά ρούχων

Ένα καρότσι με καλάθι πλυσίματος σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να μεταφέρετε βαριά καλάθια από και προς το πλυσταριό και σας εμποδίζει να σκύβετε επανειλημμένα για να τα κρεμάσετε. Μπορείτε επίσης να κρεμάσετε ρούχα σε μια απλώστρα στο εσωτερικό για να μειώσετε τον αριθμό των βημάτων που κάνετε.



Άπλωμα πλυμένων ρούχων

Εάν είναι δυνατόν, προσαρμόστε το σκοινί για άπλωμα για να ταιριάζει στο ύψος σας. Θα μπορούσατε να τοποθετήσετε μια μικρή σταθερή καρέκλα ή τραπέζι κοντά στο σκοινί απλώματος πλυμένων και να τοποθετήσετε το καλάθι πλυσίματος σε αυτό, εάν δεν χρησιμοποιείτε καρότσι. Το να κρεμάσετε ρούχα σε μια κρεμάστρα παλτό, εάν τα μανταλάκια είναι δύσκολο στη χρήση, μειώνει τον χρόνο που ξοδεύετε έξω και φέρνετε το πλύσιμο. Χρησιμοποιήστε προσαρμοσμένα μανταλάκια που μειώνουν την πίεση που απαιτείται για να τα ανοίξετε και διαθέτουν μεγάλη αντιολισθητική λαβή από καουτσούκ.



Καρότσι Πλυσταριού Hills Premium

Ελαφρύ αλλά στιβαρό, αυτό το καρότσι χωράει τους περισσότερους τύπους καλαθιών και σας βοηθά να μεταφέρετε εύκολα τα ρούχα σας.

mitre10.com.au



Πτυσσόμενο Καρότσι Πλυσταριού Sunfresh

Εξαλείψτε την πίεση από το πλύσιμο ρούχων με αυτό το καρότσι που ανυψώνει τα φορτία πλύσης σε προσβάσιμο ύψος.

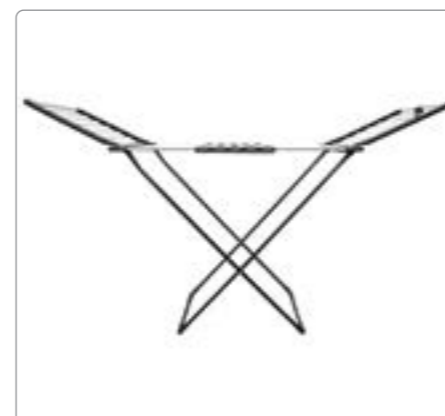
bunnings.com.au



Sunfresh 12 Rail Clothes Aired

Αυτή η απλώστρα ρούχων είναι ελαφριά από αλουμίνιο και διαθέτει αντιολισθητικά πόδια, κλειδαριά αποθήκευσης και κρεμάστρα ράγας για ευαίσθητα αντικείμενα.

bunnings.com.au



Hills 18m Premium Winged Aired

Στεγνώστε τα ρούχα σας με αυτόν τον απλωστήρα κατασκευασμένο από ανθεκτικό χάλυβα με πλαστική επίστρωση. Διπλώνει επίπεδα για εύκολη αποθήκευση.

mitre10.com.au



Μανταλάκια από Ανοξείδωτο Σύρμα Εύκολης Συμπίεσης

Αυτά τα μανταλάκια είναι ιδανικά για άτομα με επώδυνες αρθρώσεις. Το εύκολο ελατήριο βοηθά στο άνοιγμα και το κλείσιμο.

biome.com.au



Μανταλάκια για Ρούχα Ezy Storage Soft Grip

Αυτά τα ανθεκτικά, ανθεκτικά στην υπεριώδη ακτινοβολία, εργονομικά σχεδιασμένα, αντιολισθητικά μανταλάκια κάνουν το πλύσιμο χωρίς προβλήματα.

bunnings.com.au



Χρησιμοποιώντας το πλυντήριο

Ανυψώστε τα πλυντήρια ρούχων με μπροστινή φόρτωση στο ύψος της μέσης ή τοποθετήστε μια βάση πλυντηρίου. Εάν οι διακόπτες είναι δύσκολο να περιστραφούν ή οι αριθμοί είναι δύσκολο να φανούν, χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητες κουκκίδες με αντίθεση για να δείτε και να αισθανθείτε τότε ο διακόπτης είναι ενεργοποιημένος, απενεργοποιημένος ή ρυθμισμένος στο σωστό πρόγραμμα πλύσης. Μπορείτε επίσης να αγοράσετε εύχρηστους περιστροφικούς διακόπτες για να σας βοηθήσουν.

Σιδέρωμα

Διπλώστε τα ρούχα καθώς τα αφαιρείτε από το σχοινί για να μειώσετε το σιδέρωμα. Σκεφτείτε να αγοράσετε ρούχα που δεν χρειάζονται σιδέρωμα.



Daytek Porta-Line Folding Clothes Ainer

Αυτή η συμπαγής απλώστρα εσωτερικού/εξωτερικού χώρου έχει χώρο στεγνώματος 25 μέτρων, με τέσσερις τρύπες για κρεμάστρα στρώσεων και ένα δίκτυο στεγνώματος για ευαίσθητα.

mitre10.com.au



Σίδερο πλάκας Sunbeam EasyGlide

Η πλάκα με κανάλια διανομής ατμού σημαίνει λιγότερο σιδέρωμα. Εάν το ξεχάσετε, το σίδερο απενεργοποιείται αυτόματα.

target.com.au



Βάθρο Πλυσταριού Unilux με Κλειδαριά

Το βάθρο ανυψώνει το πλυντήριο ή το στεγνωτήριο σε καλύτερο ύψος εργασίας όταν φορτώνετε ή ξεφορτώνετε τα ρούχα σας.

thegoodguys.com.au



Στο σαλόνι

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Είναι το πάτωμά σας απαλλαγμένο από ακαταστασία;

Τα χαλιά δημιουργούν κίνδυνο μετακίνησης;

Δυσκολεύεστε να ακούσετε την τηλεόραση;

Δυσκολεύεστε να ακούσετε συζήτηση στα πάρτι;

Βρίσκετε ότι ο θόρυβος του περιβάλλοντος καθιστά πιο δύσκολο να ακούγεται;

Θεωρείτε δύσχρηστα τα τηλεχειριστήρια της τηλεόρασης;

Είναι η τηλεόραση περίπλοκη στην πλοήγηση;

Χρησιμοποιείτε μεγάλο κείμενο για να σας βοηθήσει να διαβάσετε στον υπολογιστή σας;

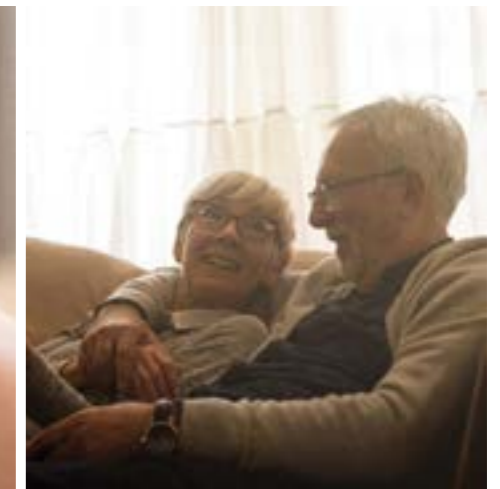
Βρίσκετε μεγαλύτερα κουμπιά και κείμενο σε πληκτρολόγια και τηλέφωνα που τα κάνουν πιο εύχρηστα;





Κορυφαία Συμβουλή

Βοηθητικά προϊόντα όπως μεγεθυντικοί φακοί, ενισχυτές και έντονος φωτισμός μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε επαφή με τους φίλους και την οικογένειά σας, να περιηγηθείτε στο διαδίκτυο, να χαλαρώσετε με ένα βιβλίο και να απολαύσετε τις αγαπημένες σας τηλεοπτικές εκπομπές.



Σχέδιο

Τοποθετήστε την καρέκλα σας έτσι ώστε να έχει το σωστό βάθος και ύψος καθίσματος για εσάς. Εάν κάθεται εδώ για να διαβάσετε, τοποθετήστε ένα φως έτσι ώστε να φωτίζει τη σελίδα, αλλά να μην λάμπει στα μάτια σας. Εάν κάθεται εδώ για να παρακολουθήσετε τηλεόραση, βεβαιωθείτε ότι το κεφάλι και ο λαιμός σας είναι σε άνετη, ουδέτερη θέση και ότι μπορείτε να φτάσετε εύκολα σε βασικά αντικείμενα, όπως τηλεχειριστήρια και οδηγίες. Δοκιμάστε να τοποθετήσετε ένα βοηθητικό τραπέζι έτσι ώστε να μπορείτε να φτάσετε με ασφάλεια και σε ποτά και σνακ.

Προετοιμάζω

Τοποθετήστε την καρέκλα που προτιμάτε να χρησιμοποιείτε όταν φτιάχνετε ή γράφετε έτσι ώστε το φυσικό φως από το παράθυρο να είναι πίσω σας για να μειώσετε τη αντιλία. Εάν χρησιμοποιείτε ανοιχτόχρωμες βελόνες ή καρφίτσες, κάντε τα αντικείμενα πιο ορατά, διαμορφώνοντας ένα τραπέζι ή ένα δίσκο για τα γόνατα με ένα μαύρο αντιολισθητικό χαλάκι για να δημιουργήσετε αντίθεση.

Ρυθμός

Το να διατηρείτε τον εγκέφαλό σας τονωμένο είναι απαραίτητο για να ζήσετε μια ικανοποιητική, υγιή ζωή. Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να ξεκινήσετε, καθώς η ύλη του εγκεφάλου μπορεί να βελτιωθεί και να προστατευτεί σε οποιαδήποτε ηλικία βελτιώνοντας την υγεία της καρδιάς, σωματικά δραστήριοι, συμμετέχοντας σε ψυχικές προκλήσεις, τρώγοντας υγιεινή διατροφή και απολαμβάνοντας κοινωνικές δραστηριότητες.

Στάση του σώματος

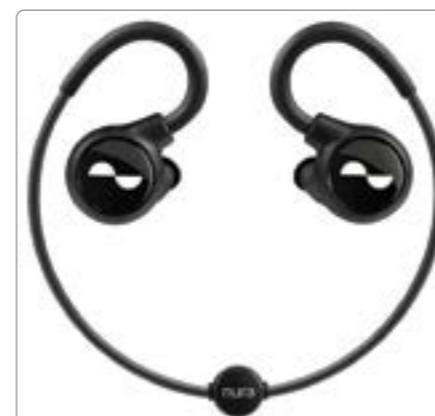
Δεν έχουμε σχεδιαστεί για να καθόμαστε σε μια καρέκλα για μεγάλες χρονικές περιόδους. Μια υποστηριζόμενη, χαλαρή στάση αποτρέπει τη στατική μυϊκή σύσπαση που μπορεί να προκαλέσει πόνο και δυσκαμψία λόγω της συσσώρευσης τοξινών και της έλλειψης παροχής οξυγόνου στους μύες. Όταν κάθεται, η ροή του αίματος είναι υποτονική, επηρεάζοντας αρνητικά την υγεία της καρδιάς, τη λειτουργία του εγκεφάλου και τους μύες στους γοφούς και την πλάτη σας. Το να έχετε μια καρέκλα και ένα γραφείο που έχει στηθεί για εσάς είναι σημαντικό, αλλά το να στέκεστε και να μετακινείστε τακτικά είναι το κλειδί για τη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας.

Απλές λύσεις

Μερικά απλά προϊόντα θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε και να απολαύσετε τη διαμονή σας στο σαλόνι. Μπορείτε να δείτε μερικές προτάσεις που θα σας βοηθήσουν στο σαλόνι παρακάτω.

Χρήση τηλεχειριστηρίων τηλεόρασης

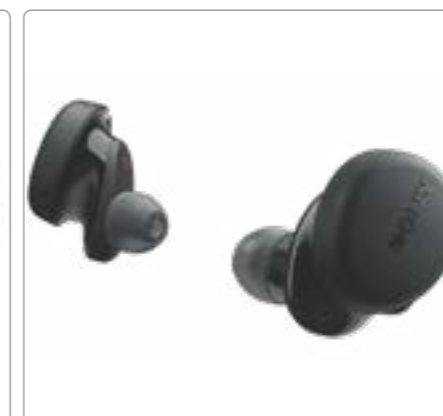
Μια σειρά απλοποιημένων τηλεχειριστηρίων τηλεόρασης με μεγάλα κουμπιά λειτουργούν με οποιαδήποτε τηλεόραση που διαθέτει υπάρχον τηλεχειριστήριο υπερύθρων. Η χρήση αυτών των τύπων τηλεχειριστηρίων τηλεόρασης και η δοκιμή ακουστικών συνδεδεμένων στην τηλεόρασή σας μπορεί να διευκολύνει την παρακολούθηση και την ακρόαση των αγαπημένων σας εκπομπών.



Ακουστικά NuraLoop

Η τεχνολογία της Nura μετρά τη μοναδική ακοή σας και, στη συνέχεια, προσαρμόζει τον ήχο ειδικά σε εσάς και στα αυτιά σας.

nuraphone.com



Ακουστικά Sony True Wireless In-Ear

Συμπαγή αδιάβροχα ακουστικά με ήχο υψηλής ποιότητας και εξαιρετική διάρκεια ζωής της χωρίς καλώδιο.

thegoodguys.com.au



Τηλεχειριστήριο Τηλεόρασης LP Easy Learning

Απλοποιημένο τηλεχειριστήριο τηλεόρασης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τηλεοράσεις που διαθέτουν υπάρχον τηλεχειριστήριο υπερύθρων.

shop.visionaustralia.org

Βλέποντας και κρατώντας χειροτεχνίες και παιχνίδια

Η Vision Australia διαθέτει ένα ηλεκτρονικό κατάστημα που πουλάει μια σειρά από είδη για να σας βοηθήσει να δείτε μικρές χειροτεχνίες και βελόνες. Υπάρχουν τραπουλόχαρτα τυπικού μεγέθους που έχουν μεγάλα σύμβολα και αριθμούς ή μπορείτε να αγοράσετε μεγαλύτερα τραπουλόχαρτα. Μια ποικιλία από θήκες για τραπουλόχαρτα μειώνει την πίεση στα χέρια και τους καρπούς σας για μεγάλα παιχνίδια.



Ασύρματα Ακουστικά Τηλεόρασης Philips

Ασύρματα ακουστικά με πρόγραμμα οδήγησης ηχείου για ήχο υψηλής απόδοσης και ασύρματη μετάδοση FM που μπορεί να περάσει μέσα από τείχους.

www.bunnings.com.au



Βελόνες Μηχανής Αυτοκλωστής

Κάντε τη χρήση της ραπτομηχανής ευκολότερη με αυτές τις βελόνες με αυτοκλωστή που έχουν σχεδιαστεί για τη μηχανή σας.

shop.visionaustralia.org



Βελόνες με αυτοκλωστή

Τοποθετήστε το νήμα κατά μήκος του σχήματος V στο πάνω μέρος της βελόνας και, στη συνέχεια, τραβήξτε το προς τα κάτω για να ανοίξετε το νήμα.

shop.visionaustralia.org



Κιτ βελόνας με κλωστή Korbond

Αυτό το σετ βελόνων με περασμένη κλωστή (pre-threaded needle) διευκολύνει το ράψιμο χωρίς την ταλαιπωρία να προσπαθήσετε να περάσετε μια μικρή βελόνα.

woolworths.com.au



Κρατώντας και διαβάζοντας βιβλία

Ο λαιμός, τα χέρια και οι καρποί σας μπορεί να κουραστούν όταν διαβάζετε. Μια απλή βάση βιβλίου μπορεί να ανακουφίσει την πίεση και να σας επιτρέψει να καθίσετε πιο κοντά στο βιβλίο σας. Πολλά βιβλία, ημερολόγια και ημερολόγια τυπώνονται τώρα με μεγάλα γράμματα για να διευκολύνουν την ανάγνωση. Οι τοπικές βιβλιοθήκες και τα βιβλιοπωλεία διαθέτουν επίσης μεγάλα έντυπα βιβλία. Τα Kindle eReaders διαθέτουν χαρακτηριστικά προσβασιμότητας, όπως μεγαλύτερη γραμματοσειρά, μεγαλύτερη αντίθεση, λειτουργία κειμένου για ομιλία και επίσης αναπαραγωγή ηχητικών βιβλίων για εσάς.



Κάθισμα βιβλίου Handsfree

Το μαξιλάρι θα διαμορφωθεί και θα διαμορφωθεί για να κάθεται σε οποιαδήποτε γωνία σε οποιαδήποτε επιφάνεια που μπορεί να υποστηρίξει βιβλία, τραπέζια, φορητούς υπολογιστές, περιοδικά κ.λπ.

thebookseat.com.au



Τραπουλόχαρτα Opti Large Index

Τυποποιημένα τραπουλόχαρτα με μεγάλους τυπωμένους αριθμούς και σύμβολα που κάνουν το παιχνίδι προσβάσιμο σε όλους.

shop.visionaustralia.org



Τζάμπο Τραπουλόχαρτα

Καλύτερες από τις κανονικές κάρτες, καθώς είναι πιο εύκολο να τις κρατάτε, τις βλέπετε και τις διαβάζετε με μεγαλύτερα εικονίδια και αριθμούς.

superpharmacyplus.com.au



Σετ με 2 Θήκες για Τραπουλόχαρτα Aidapt

Μπορούν να τοποθετηθούν στο τραπέζι ή να κρατηθούν στο χέρι σας, χωρούν έως και 15 κάρτες και κάνουν το παιχνίδι εύκολο.

superpharmacyplus.com.au



Στην κρεβατοκάμαρα

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Έχετε προσωπικό συναγερμό απόκρισης έκτακτης ανάγκης;

Έχετε σχέδιο εάν αισθάνεστε αδιαθεσία κατά τη διάρκεια της νύχτας;

Κάθεσαι στο πλάι του κρεβατιού, τεντώνεις και κινείς τα πόδια σου για να ξυπνήσεις το σώμα και το μυαλό σου πριν σταθείς για να ξεκινήσεις τη μέρα σου;

Έχετε ένα φωτιστικό κομοδίνου που εν'εργοποιείται με την αφή ή τη φωνή;

Έχετε αρκετό φως για να δείτε τον δρόμο σας;

Χρησιμοποιείτε κλιπ ή αξεσουάρ καλωδίων στο κομοδίνο σας για να κάνετε εύκολη πρόσβαση στα κορδόνια και τους διακόπτες;

Κορυφαία Συμβουλή

Το πιο σημαντικό είναι να διατηρείτε τακτικές ώρες ύπνου. Προσπαθήστε να πηγαίνετε για ύπνο περίπου την ίδια ώρα κάθε βράδυ και να σηκώνεστε από το κρεβάτι περίπου την ίδια ώρα κάθε πρωί. Ένα ξυπνητήρι μπορεί να βοηθήσει σε αυτό. Αποφύγετε να κοιμάστε μέσα, ακόμα κι αν είχατε έναν κακό ύπνο και εξακολουθείτε να αισθάνεστε κουρασμένοι.



Σχέδιο

Ρυθμίστε την κρεβατοκάμαρά σας έτσι ώστε να έχετε ένα σταθερό κομοδίνο όπου μπορείτε να κρατάτε έναν φακό που είναι εύκολος στην πρόσβαση. Βεβαιωθείτε ότι η διαδρομή μεταξύ του κρεβατιού σας και της πόρτας είναι απαλλαγμένη από ακαταστασία και εύκολη πλοήγηση.

Προετοιμάζω

Τα doona ή τα παπλώματα είναι πιο ελαφριά από τις κουβέρτες και μπορούν να κάνουν την αλλαγή του κλινοσκεπάσματος ευκολότερη. Ορισμένα κλινοσκεπάσματα έρχονται τώρα με ετικέτες για να σας βοηθήσουν να δείτε πού είναι το πάνω και το κάτω μέρος, καθώς και να έχετε εύχρηστες θηλιές για να τα βοηθήσετε να παραμείνουν στη θέση τους.

Ρυθμός

Για να ξυπνήσετε και να νιώσετε φρέσκοι, απολαύστε λίγο φως του ήλιου νωρίς το πρωί και όλη την ημέρα. Η άσκηση νωρίς το πρωί και έξω βελτιώνει επίσης τον ύπνο σας τη νύχτα.

Στάση του σώματος

Το ύψος του στρώματός σας είναι το καλύτερο για εσάς όταν το πάνω μέρος του είναι ακριβώς κάτω από τα γόνατά σας. Θα πρέπει να μπορείτε να βάζετε τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα με τα γόνατά σας λυγισμένα στις 90 μοίρες για να μπαίνετε και να σηκώνεστε εύκολα από το κρεβάτι. Δοκιμάστε να αναδιατάξετε την γκαρνταρόμπα σας έτσι ώστε τα καθημερινά αντικείμενα να βρίσκονται σε προσιτό ύψος για γρήγορο και εύκολο ντύσιμο.



Απλές λύσεις

Αλλαγή κλινοσκεπασμάτων

Εάν το κρεβάτι σας είναι πολύ χαμηλά στο πάτωμα (κάτω από το ύψος των γονατών), δοκιμάστε να το σηκώσετε χρησιμοποιώντας σηκωτές κρεβατιού, μακρύτερα πόδια ή τροχούς για να διευκολύνετε την αλλαγή σεντονιών.

Εάν το κρεβάτι σας είναι πάνω σε τροχούς, χρησιμοποιήστε το γόνατό σας για να μετακινήσετε το κρεβάτι έξω από τον τοίχο. Μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε μόνιμα το κρεβάτι μακριά από τον τοίχο εάν δεν έχει τροχίσκους.

Δοκιμάστε να διπλώσετε τα σεντόνια σας έτσι ώστε να μπορούν να ξεδιπλωθούν στο κρεβάτι, αντί να τα τινάζετε έξω. Τοποθετήστε μια καρέκλα ή έναν πάγκο στο τέλος του κρεβατιού, έτσι ώστε οι κουβέρτες να μπορούν να τυλίγονται εύκολα στο κρεβάτι.

Αντί να σηκώνετε το στρώμα, γονατίστε δίπλα στο κρεβάτι και σύρετε τον αντιβράχιο σας κάτω από αυτό για να βάλετε τα σεντόνια. Τοποθετήστε μόνο ένα επίπεδο σεντόνι στο κάτω μέρος του κρεβατιού για να διευκολύνετε την είσοδο και την έξοδο.



Μαύρο πόδι κρεβατιού 'Move It'

Αυτά τα δυνατά και στιβαρά πόδια κρεβατιού είναι ιδανικά για χρήση στο χαλί, καθώς ο τροχός έχει χαμηλή προσπάθεια ώθησης.

bunnings.com.au



Συναγερμός Μεγάλης Οθόνης Philips

Αυτό το ρολόι-ραδιόφωνο διαθέτει ψηφιακό δέκτη FM με 10 προεπιλογές και μεγάλη οθόνη και ενσωματωμένη ισχύ. Δύο προρυθμισμένοι συναγερμοί. Ξυπνήστε με ραδιόφωνο ή βομβητή.

thegoodguys.com.au



Βλέποντας τη νύχτα

Συνδέστε ένα νυχτερινό φωσ αισθητήρα για να σας καθοδηγήσει στο δρόμο προς και από την τουαλέτα και αφήστε το φως του μπάνιου αναμμένο για να σας βοηθήσει να δείτε.

Ύπνος

Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε συσκευές «μπλε φωτός» όπως έξυπνα τηλέφωνα, tablet ή υπολογιστές ή να μην εκτίθεστε σε άλλο έντονο φως 1-2 ώρες πριν τον ύπνο για να προετοιμάσετε τον εγκέφαλο και το σώμα σας για ύπνο.

Επιδιώξτε να πηγαίνετε για ύπνο και να ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα (συμπεριλαμβανομένων των Σαββατοκύριακων) για να υποστηρίξετε τον φυσικό ρυθμό ύπνου του σώματός σας.

Σεβαστείτε την τάση σας να πηγαίνετε για ύπνο νωρίτερα ή αργότερα όταν υπολογίζετε την καλύτερη ώρα για εσάς. Περιορίστε τον μεσημεριανό μεσημεριανό ύπνο στα 20 λεπτά και μην κοιμάστε αργότερα μέσα στην ημέρα. Η καλύτερη ώρα για έναν υπνάκο είναι 1 - 1:30 μ.μ. αν ξυπνάτε νωρίς ή 2:30 - 3 μ.μ. αν ξυπνάτε αργά.



Twin Pack Arlec Mini Auto Night σε σχήμα Q

Αυτά τα φώτα νύχτας είναι ιδανικά για υπνοδωμάτια, διαδρόμους, σκάλες και μπάνια, με λειτουργία αυτόματης ενεργοποίησης και απενεργοποίησης.

bunnings.com.au



Έξω από το σπίτι

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Φοράτε καλά εφαρμοστά παπούτσια με χαμηλό τακούνι με αντιολισθητική σόλα;

Έχετε στιβαρές, σωστά τοποθετημένες κουπαστές στις σκάλες και στις εισόδους του σπιτιού σας;

Μπορείτε να δείτε καθαρά τις άκρες των εξωτερικών βημάτων σας;

Τα σκαλιά σας έχουν αντιολισθητική επιφάνεια πάνω τους;

Χρησιμοποιείτε μπρελόκ κλειδιών; Θα μπορούσε αυτό να διευκολύνει το ξεκλείδωμα των θυρών σας;



Κορυφαία Συμβουλή

Η ύπαρξη φωτεινού φωτισμού αισθητήρα κίνησης κοντά στην είσοδο του σπιτιού σας και κατά μήκος των μονοπατιών αυξάνει την ασφάλεια του σπιτιού και τη νυχτερινή ορατότητα.

Σχέδιο

Όταν αποφασίζετε τι να φυτέψετε στον κήπο σας, επιλέξτε εγχώρια φυτά χαμηλής συντήρησης και σκεφτείτε να εγκαταστήσετε ένα σύστημα ποτίσματος. Οι υδροπονικοί κήποι μειώνουν την ανάγκη για πότισμα ή έντονο σκάψιμο. Σχεδιάστε να εγκαταστήσετε ένα σύστημα τροχαλίας για να ρυθμίσετε το ύψος των κρεμαστών καλαθιών.

Προετοιμάζω

Προετοιμάστε το σώμα σας για εργασία στον κήπο κάνοντας μερικές απαλές ασκήσεις προθέρμανσης και απλές διατάσεις. Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να δείτε τον δρόμο σας εγκαθιστώντας έναν λαμπτήρα υψηλής ισχύος για να μεγιστοποιήσετε το φως σε σκοτεινούς χώρους.

Ρυθμός

Ρυθμίστε το δίκτυό σας σε ένα χρονόμετρο για να μειώσετε την ανάγκη να σύρετε έναν σωλήνα ή να σηκώσετε ένα βαρύ ποτιστήρι. Σκεφτείτε να μετατρέψετε τον κήπο σας σε έναν «χωρίς σκάψιμο κήπο» κατασκευασμένο από οργανικά υλικά, λίπασμα, εφημερίδα και σανό τριφυλλιού.

Στάση του σώματος

Το να βαδίζετε προς τα πίσω και προς τα εμπρός όταν χρησιμοποιείτε ζιζανιοκτόνα ή σκαπάνη είναι πιο ασφαλές από το να φτάσετε και να σπρώξετε χρησιμοποιώντας τα χέρια και την πλάτη σας. Ρυθμίστε τους χώρους αποθήκευσης του κήπου σας έτσι ώστε τα πάντα να είναι εύκολα προσβάσιμα (ύψος μέσης έως ώμου), ώστε να μην χρειάζεται να σκύβετε ή να στέκεστε στις μύτες των ποδιών.



Απλές λύσεις

Μερικά απλά προϊόντα θα σας βοηθήσουν να απολαύσετε την έξοδο σας έξω και στον κήπο. Μπορείτε να δείτε μερικές προτάσεις που θα σας βοηθήσουν έξω από το σπίτι σας παρακάτω.

Χρήση κλειδιών και κλειδαριών πόρτας

Η αντικατάσταση μικρών μανδάλων ή λαβών σε ντουλάπια, συρτάρια και πόρτες με μοχλό ή λαβή σχήματος D διευκολύνει το άνοιγμα και το κλείσιμο. Δοκιμάστε να βάλετε ένα μαγνητικό μάνδαλο πόρτας στην μπροστινή και πίσω πόρτα σας για να τα κρατάτε ανοιχτά ενώ μπαίνετε και βγαίνετε από το σπίτι.



Κλαδευτικό Δέντρων Fiskars PowerGearX

Αυτό το κλαδευτήρι δέντρων είναι ιδανικό για να φτάσει και να κόψει ψηλά κλαδιά με ασφάλεια, ενώ διατηρείτε και τα δύο πόδια στο έδαφος.

bunnings.com.au



Μακριά Ξύλινη Λαβή Cyclone Dutch Hoe

Αυτή η σκαπάνη με μακριά λαβή έχει μεγαλύτερο κράτημα και έλεγχο και εξαιρετικά μακριά ξύλινη λαβή για ανώτερη πρόσβαση.

bunnings.com.au



Ψαλιδάκι Θαμνών Φράχτη Fiskars PowerGear II

Αυτά τα ψαλιδιά με μακριά λαβή είναι ιδανικά για κούρεμα φρακτών με ελαφριές και ανθεκτικές λαβές FiberComp™.

mitre10.com.au



KeySmart Ορανωτής Κλειδιών (Key Organizer)

Αυτή η διάταξη οργάνωσης κλειδιών βοηθά τα άτομα με μειωμένη λειτουργία χεριών ή λαβή να γυρίζουν πιο εύκολα το κλειδί της πόρτας. Κατασκευασμένο από αλουμίνιο αεροσκάφους.

bunnings.com.au



Στοπ Πόρτας Magnetic Sphere

Ένας αναστολέας (στοπ) πόρτας υψηλής ποιότητας που εμποδίζει τις πόρτες και τα χερούλια να σημαδεύουν τους τοίχους και κρατά τις πόρτες ανοιχτές για εσάς.

bunnings.com.au



Έργονομική λαβή βρύσης Holman

Η στρογγυλή εξωτερική άκρη είναι εύκολη στο πιάσιμο και βοηθάει να περιστρέφονται οι βρύσες που ανοίγουν ή κλείνουν δύσκολα.

bunnings.com.au

Κηπουρική

Η χρήση εργαλείων κήπου με εργονομικές μακριές λαβές όπως κλαδευτήρια, κόφτες και μυστρί και η τοποθέτηση υπερυψωμένων ζαρντινιέρων μειώνει την πίεση στις αρθρώσεις σας, την ανάγκη να λυγίσετε ή να πρέπει να κατεβείτε χαμηλά. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα καρότσι κηπουρικής και ένα σκαμπό με γονατιστή σανίδα, ώστε να μπορείτε να έχετε μαζί σας τα εργαλεία που χρειάζεστε και να καθίσετε ή να γονατίσετε άνετα στον κήπο.



Whites Στρογγυλό τρόλει κατασρόλας

Αυτό το καροτσάκι γλάστρας σας βοηθά να μειώσετε την ανύψωση βαρών, ώστε να μπορείτε εύκολα και με ασφάλεια να επανατοποθετείτε τα φυτά σας σε γλάστρες.

bunnings.com.au



Υπερυψωμένη Ζαρντινέρα με Προϊόντα Σιντριβανιού

Αυτό το υπερυψωμένη ζαρντινέρα κάνει τη φύτευση λουλουδιών, βοτάνων και λαχανικών τόσο βολική με αποσπώμενα πόδια για διαφορετικά ύψη.

bunnings.com.au



Καρότσι Sherlock Poly

Κατάλληλο για τον κηπουρό του σπιτιού, αυτό το καροτσάκι είναι ιδανικό για τη χρησιμοποίηση μείγματος γλάστρας, σάπια φύλλα, ζαρντινιέρες ή απορρίμματα.

bunnings.com.au



Συντήρηση σπιτιού

Δοκιμάστε να μειώσετε τη συντήρηση του σπιτιού με απλά κόλπα, όπως η εγκατάσταση προστασίας υδρορροών για να σταματήσετε τη συλλογή των φύλλων.

Εάν η κεφαλή του ντους σας έχει περιορισμένη ροή, μπορεί να οφείλεται στη συσσώρευση ορυκτών. Τοποθετήστε μια πλαστική σακούλα γεμάτη με ξύδι πάνω από την κεφαλή του ντους και αφήστε την όλη νύχτα να διαλυθεί η συσσώρευση.

Ένα άλλο υπέροχο κόλπο, εάν έχετε βγάλεϊ μια βίδα ή το κατσαβίδι σας είναι πολύ μικρό, είναι να τοποθετήσετε ένα λάστιχο πάνω από την άκρη του κατσαβιδιού για να παρέχει την επιπλέον πρόσφυση που χρειάζεστε για να γυρίσετε τη βίδα.



StayMesh Ultra Gutter Guard

Ένας γρήγορος και εύκολος τρόπος για να κρατήσετε τα φύλλα και τα υπολείμματα έξω από την υδρορροή σας. Δεν απαιτείται εξοπλισμός ή εργαλεία για την τοποθέτηση.

bunnings.com.au



1



2



3



Όταν περιφέρεστε

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Θα μπορούσατε να κάνετε τις βαριές αγορές σας μέσω Διαδικτύου και να τις παραλάβετε;

Καταβάλλεις προσπάθεια να κάθεται λιγότερο και να κινείται συχνά όλη την ημέρα;

Πώς στέκεστε όταν φορτώνετε και ξεφορτώνετε το αυτοκίνητο με ψώνια;

Μπορείτε να στέκεστε μπροστά και να κρατάτε αντικείμενα κοντά στο στήθος σας;

Λυγίζετε τα γόνατά σας όταν σηκώνετε;

Κρατάτε τα κλειδιά, το πορτοφόλι και την τσάντα σας στο ίδιο μέρος στο σπίτι για να γνωρίζετε πάντα πού βρίσκονται; Θα μπορούσατε να ορίσετε ένα σημείο δίπλα στην πόρτα με ένα καλάθι για να τα κρατάτε όλα μαζί;





Κορυφαία Συμβουλή

Γνωρίστε την περιοχή σας και τι έχετε στη διάθεσή σας, ανακαλύπτοντας πού μπορείτε να παρκάρετε εύκολα, να βρείτε προσβάσιμα μπάνια και να απολαύσετε τη βόλτα σας σε οριζόντια μονοπάτια.

Σχέδιο

Σχεδιάστε να ψωνίζετε εκτός των ωρών αιχμής, έτσι ώστε τα καταστήματα να μην είναι τόσο απασχολημένα και να μην χρειάζεται τόσος χρόνος. Αγοράστε σε γνωστά καταστήματα για να μειώσετε το περπάτημα και τον χρόνο που χρειάζεται για να βρείτε αυτό που ψάχνετε. Πάρτε επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες για ψώνια με μακριά λουριά, καθώς είναι πιο εύκολο να τις μεταφέρετε στον ώμο σας.

Προετοιμάζω

Η διατήρηση της φυσικής κατάστασης και της ευελιξίας είναι σημαντική καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε τα πράγματα που αγαπάτε. Η προοδευτική προπόνηση δύναμης έχει αποδειχθεί ότι έχει τεράστιο θετικό αντίκτυπο στην ευεξία και την ποιότητα ζωής.

Ρυθμός

Συλλέξτε όλα τα απαραίτητα για την έξοδο από πριν. Προσπαθήστε να ψωνίζετε λίγα και συχνά αντί να κάνετε ένα μεγάλο κατάστημα. Η εναλλαγή μεταξύ ενεργοβόρων και ελαφρύτερων εργασιών μπορεί να εξοικονομήσει την ενέργειά σας.

Στάση του σώματος

Ζητήστε από το προσωπικό να σας βοηθήσει να σηκώσετε βαριά αντικείμενα από τα ράφια, μέσα και έξω από το τρόλεϊ και μέσα στο αυτοκίνητο. Αποφύγετε τις άβολες στάσεις κατά τη φόρτωση και εκφόρτωση του αυτοκινήτου. Αποθηκεύστε αντικείμενα ώστε να είναι εύκολη η πρόσβαση όταν τα χρειάζεστε.

Απλές λύσεις

Μερικά απλά προϊόντα θα σας βοηθήσουν να απολαύσετε την έξοδό σας. Μπορείτε να δείτε μερικές προτάσεις που θα σας βοηθήσουν να εξερευνήσετε την περιοχή σας παρακάτω.

Μπαίνοντας και βγαίνοντας από το αυτοκίνητο

Το να σηκωθείς από ένα κάθισμα αυτοκινήτου μπορεί να είναι δύσκολο χωρίς να έχεις κάτι να κρατήσεις. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε μια ράβδο μεταφοράς στο πλάι της πόρτας σας και ένα περιστρεφόμενο μαξιλάρι στο κάθισμά σας για να μειώσετε την προσπάθεια που χρειάζεται για να σηκώσετε τα πόδια σας προς τα Όταν είστε και γύρω για να σηκωθείτε.

Εάν βρίσκεστε σε ένα άγνωστο αυτοκίνητο και διαπιστώσετε ότι έχετε κολλήσει στο κάθισμα ή δυσκολεύεστε να σύρετε το κάτω μέρος σας, τοποθετήστε μια επένδυση κάδου ή πλαστική σακούλα για ψώνια στο κάθισμα του αυτοκινήτου για να σας βοηθήσει να σύρετε μέσα και έξω. Κρατήστε ένα μαζί σας για ταξίδια.



Handy Bar

Αυτή η βολική μπάρα αυτοκινήτου είναι μια φορητή, μεταλλική λαβή που σας βοηθά να μπειτε και να βγείτε από το αυτοκίνητο.

thinkmobility.com.au



Περιστρεφόμενο Μαξιλάρι Μεταφοράς

Ένα μαξιλάρι χαμηλής τριβής που σας επιτρέπει να περιστρέψετε το κάθισμά σας για να μπειτε και να βγείτε πιο εύκολα από το αυτοκίνητο.

thinkmobility.com.au



Βοηθός Ζώνης Ασφαλείας

Ο βοηθός ζώνης ασφαλείας επεκτείνει τη λαβή μιας ζώνης ασφαλείας, μειώνοντας τη συστολή του ισχίου και των ώμων όταν την φτάνει.

agedcareandmedical.com.au



Κουβαλώντας τσάντες με ψώνια

Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες αρθρώσεις, όπως τους ώμους και τους καρπούς σας, για να κρατάτε τσάντες αντί να καταπονείτε τις μικρότερες αρθρώσεις των δακτύλων.

Η χρήση ενός καροτσιού αγορών σας παρέχει σταθερότητα και μειώνει την ανάγκη σας να μεταφέρετε αντικείμενα από και προς το αυτοκίνητο ή γύρω από τα καταστήματα.

Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν να χρησιμοποιήσουν το καροτσάκι πλυντηρίου τους για να μεταφέρουν αντικείμενα από το αυτοκίνητο στο σπίτι.

Ένας περιπατητής με κάθισμα μπορεί επίσης να είναι χρήσιμος ενώ είστε έξω για ψώνια, ώστε να μπορείτε να κάθεστε όταν το χρειάζεστε. Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε μερικά αντικείμενα στο καλάθι κάτω από το κάθισμα, ώστε να έχετε ελεύθερα τα χέρια σας. Συνιστάται αξιολόγηση από φυσικοθεραπευτή πριν από την επιλογή κατάλληλου περιπατητή.



Βρίσκοντας το αυτοκίνητο

Τραβήξτε μια φωτογραφία από το σημείο που παρκάρετε το αυτοκίνητό σας χρησιμοποιώντας το κινητό σας. Εάν ο χώρος στάθμευσης εκδίδει εισιτήριο, γράψτε το γράμμα και τον αριθμό στάθμευσης αυτοκινήτων στο πίσω μέρος. Θα μπορούσατε επίσης να παρκάρετε το αυτοκίνητό σας στην άκρη του χώρου στάθμευσης και κοντά σε ένα οπτικό ορόσημο, ώστε να ασκηθείτε επιπλέον και να έχετε ένα σημείο αναφοράς που θα σας βοηθήσει να βρείτε το αυτοκίνητό σας.



Διατήρηση σε φόρμα και δραστήρια

Η τυχαία άσκηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να έχετε θετικό αντίκτυπο στο πόσο κινείστε κάθε μέρα. Χρησιμοποιήστε τον χρόνο που αφιερώνετε παρακολουθώντας τηλεόραση ως χρόνο άσκησης. Ορίστε στον εαυτό σας μια ρουτίνα, όπως να σηκώνεστε και να κάθεστε δέκα φορές στην αρχή κάθε εκπομπής, να περπατάτε στην αίθουσα και να επιστρέφετε σε διαφημιστικά διαλείμματα ή να σηκώνετε τα δάχτυλα κρατώντας τον πάγκο της κουζίνας ενώ βράζετε τον βραστήρα μεταξύ των παραστάσεων. Έρευνες διαπίστωσαν ότι η μείωση του χρόνου αδράνειας αυξάνοντας τον χρόνο που αφιερώνετε στο περπάτημα ή την ορθοστασία κάθε μέρα είναι πιο αποτελεσματική από μια ώρα σωματικής άσκησης. Για να βελτιώσετε την αυτόματη απομακρυσμένη μνήμη σας, ακολουθήστε μια ρουτίνα για να μειώσετε αυτά που πρέπει να θυμάστε κάθε μέρα.

Κορυφαία Συμβουλή

Αποκτήστε καλές συνήθειες τοποθετώντας αντικείμενα στο ίδιο μέρος, αφήνοντας πράγματα μακριά και κάνοντας εργασίες με την ίδια σειρά κάθε μέρα. Βρείτε περισσότερες χρήσιμες προτάσεις για την υγιή γήρανση στο www.LiveUp.org.au. Κάντε το γρήγορο κουίζ και βρείτε εξατομικευμένες συμβουλές και τοπικές δραστηριότητες, ομάδες και μαθήματα για τις ανάγκες σας, ώστε να γερνάτε με τον δικό σας τρόπο.



Το προσωπικό σας σχέδιο ασφάλειας στο σπίτι

Ακριβώς όπως ένα σχέδιο πυρασφάλειας στο σπίτι, έτσι και το προσωπικό σας σχέδιο ασφάλειας στο σπίτι έχει σχεδιαστεί για να συζητείται με στενή οικογένεια και φίλους. Ακολουθούν μια σειρά ερωτήσεων που πρέπει να απαντήσετε που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε το σχέδιο δράσης σας για εκείνες τις στιγμές στη ζωή που συμβαίνει το απροσδόκητο.

Ασφάλεια στην κονότητα

Παρατηρείτε εσείς και οι γείτονές σας όταν τα φώτα δεν ανάβουν τη νύχτα;

Λέτε ο ένας στον άλλον αν φύγετε;

Έχετε μαζί σας ένα μικρό δελτίο ταυτότητας που αναφέρει ποιον να καλέσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και σημαντικές ιατρικές πληροφορίες;

Έχετε μια λίστα με σημαντικά ονόματα και αριθμούς τηλεφώνου δίπλα στο τηλέφωνό σας στο σπίτι ή αποθηκεύονται στα αγαπημένα σας στο κινητό σας για να καλέσετε γρήγορα βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης;



Ασφάλεια στο σπίτι

Αφήνετε απλές σημειώσεις υπενθύμισης γύρω από το σπίτι, όπως «ελέγξτε ότι η πόρτα είναι κλειδωμένη τη νύχτα» ή «ελέγξτε ότι ο φούρνος είναι απενεργοποιημένος»;

Έχετε μαζί σας ένα μικρό σημειωματάριο για να καταγράφετε πράγματα που πρέπει να κάνετε και σημαντικά γεγονότα που θέλετε να θυμάστε;

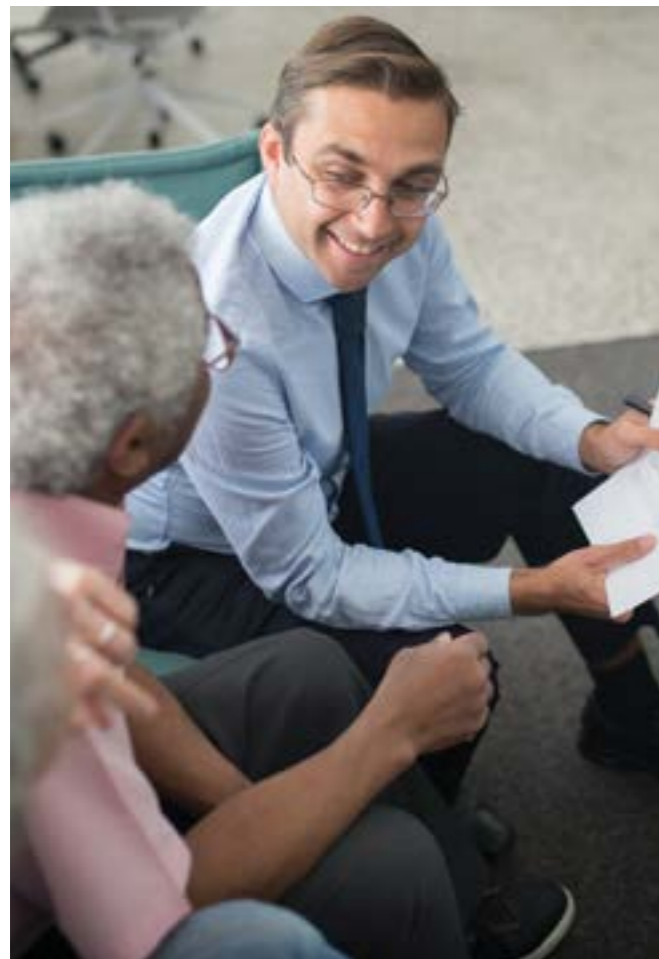
Μεταφέρετε το κινητό σας μαζί σας όταν είστε έξω στο υπόστεγο ή στον κήπο για να καλέσετε βοήθεια εάν τη χρειάζεστε;

Έχετε σκεφτεί να χρησιμοποιήσετε ένα σύστημα κλήσεων έκτακτης ανάγκης; Αυτό σημαίνει να φοράτε μια συσκευή ανά πάσα στιγμή με ένα κουμπί που μπορεί να πατηθεί σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης για να καλέσετε βοήθεια.

Έχετε κρύψει ένα κλειδί έξω ή σε ένα χρηματοκιβώτιο κλειδιών ώστε οι φίλοι και η οικογένειά σας ή οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης να έχουν πρόσβαση στο σπίτι σας;

Έχετε λειτουργικούς συναγερμούς καπνού και είναι σύμφωνα με τα τρέχοντα πρότυπα;





Προσωπική ασφάλεια

Έχετε ένα πακέτο πληροφοριών έκτακτης ανάγκης κολλημένο στο ψυγείο σας;

Έχετε κάποια σημείωση σχετικά με τυχόν ιατρικές ειδοποιήσεις στο ψυγείο;

Έχετε πληρεξούσιο διαρκείας (enduring power of attorney - EPOA) για την υγεία και τα οικονομικά;

Κρατάτε τηλέφωνο δίπλα στο κρεβάτι σας ή το κινητό σας φορτισμένο από το κρεβάτι σας το βράδυ;

Αν πέσεις, ξέρεις πώς να σηκωθείς από το πάτωμα; Το έχεις εξασκήσει;

Μπορείτε να συρθείτε σ' ένα μέρος όπου μπορείτε να φτάσετε σε μια κουβέρτα, να έχετε πρόσβαση στο πόσιμο νερό και έναν τρόπο να καλέσετε βοήθεια;

Κορυφαία Συμβουλή

Ένα πακέτο πληροφοριών έκτακτης ανάγκης θα πρέπει να περιέχει μια λίστα με τα φάρμακά σας, το όνομα και τον αριθμό ενός ντόπιου γείτονα, φίλου ή μέλους της οικογένειας, μια λίστα με σημαντικές πληροφορίες υγείας και προσωπικές πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζουν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και το όνομα του EPOA σας.



Παραϊατρικοί επαγγελματίες

Οι παραϊατρικοί επαγγελματίες είναι επαγγελματίες υγείας πανεπιστημιακού επιπέδου με εξειδικευμένη εμπειρία στην πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία μιας σειράς καταστάσεων και ασθενειών.

Οι παραϊατρικές υπηρεσίες είναι άμεσα διαθέσιμες στην κοινότητά σας. Η πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες μπορεί να υποστηριχθεί μέσω κυβερνητικών προγραμμάτων ή άλλων πηγών χρηματοδότησης, συμπεριλαμβανομένων των Υπουργείων Υποθέσεων Βετεράνων, Medicare, My Aged Care, ιδιωτικής ασφάλισης υγείας και κοινοτικών υπηρεσιών υγείας.

Ποιοι τύποι παραϊατρικών επαγγελματιών υπάρχουν και πότε πρέπει να εξετάσω το ενδεχόμενο να τους εμπλακώ;

Μιλήστε με το γιατρό σας σε πρώτη φάση, καθώς τα φάρμακά σας και άλλες καταστάσεις υγείας μπορεί να χρειαστεί να επανεξεταστούν πριν παραπεμφθεί ένας εργοθεραπευτής.

Εργοθεραπεία (ΟΤ)

Ο πρωταρχικός στόχος ενός ΟΤ είναι να σας δώσει τη δυνατότητα να συμμετέχετε στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει προσαρμογή μιας εργασίας, τροποποίηση του περιβάλλοντός σας ή αντιμετώπιση προσωπικών παραγόντων για να αυξήσετε την ανεξαρτησία και την ευεξία σας.

Εάν πιστεύετε ότι το σπίτι σας μπορεί να απαιτεί κάποιο εξοπλισμό ή τροποποιήσεις, όπως λαβές στήριξης ή μια καρέκλα ντους, ένας ΟΤ μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε τι χρειάζεστε και πού.

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Θα σας ενδιέφερε να μάθετε εάν υπάρχει ένας ευκολότερος ή ασφαλέστερος τρόπος για να ολοκληρώσετε μια καθημερινή δραστηριότητα ή εργασία;

Δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε ορισμένες ή όλες τις πτυχές των καθημερινών δραστηριοτήτων;

Είχατε πρόσφατα πτώση ή αισθανθήκατε υψηλό κίνδυνο να πέσετε;

Θα θέλατε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ειδικά μαξιλάρια ή εξοπλισμό για την προστασία του δέρματός σας ή οποιονδήποτε περιοχών υπό πίεση;

Θα θέλατε να συζητήσετε τροποποιήσεις στο σπίτι σας όπως ράμπες και προϊόντα κινητικότητας μπάνιου ή ίσως εξειδικευμένο εξοπλισμό όπως ηλεκτρικά σκουότερ, ηλεκτρικά κρεβάτια και αναπηρικά αμαξίδια;

Εάν απαντήσατε ναι σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, τότε μπορεί να θέλετε να μιλήσετε με το γιατρό σας σχετικά με την παραπομπή σας σε ΟΤ.



Φυσικοθεραπευτές (Physio)

Ο φυσικοθεραπευτής αξιολογεί, διαγνώσει, θεραπεύει και εργάζεται για την πρόληψη ασθενειών και αναπηρίας μέσω φυσικών μέσων. Οι Physios είναι ειδικοί στην κίνηση και τη σωματική λειτουργία. Μιλήστε πρώτα με το γιατρό σας, καθώς οι συνθήκες υγείας και τα φάρμακα μπορεί να χρειαστεί να επανεξεταστούν πριν παραπεμφθεί ένας φυσικοθεραπευτής.

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Χρειάζεστε συμβουλές για εξοπλισμό κινητικότητας όπως μαστούνια ή περιπατητές;

Είχατε πρόσφατα πτώση ή αισθανθήκατε υψηλό κίνδυνο να πέσετε;

Νιώθετε ότι έχετε μειωμένη αντοχή όταν περπατάτε και κάνετε καθημερινές δραστηριότητες;

Εάν απαντήσατε ναι σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, τότε μπορεί να θέλετε να μιλήσετε με το γιατρό σας σχετικά με την παραπομπή σας σε φυσικοθεραπευτή.



Λογοπαθολόγοι

Καθώς μεγαλώνουμε οι φωνητικές χορδές μας μπορεί να γίνουν λιγότερο ελαστικές και οι μύες του λάρυγγα ή του φωνητικού κουτιού μπορεί να εξασθενήσουν, καθιστώντας δύσκολη την ομιλία. Ο λογοπαθολόγος εκπαιδεύεται ώστε να επικεντρώνεται στην ομιλία, τη γλώσσα, τη φωνή, τη γνώση και τις δυσκολίες κατάποσης. Εντοπίζουν, αξιολογούν και διαγιγνώσκουν τις δυσκολίες επικοινωνίας και βοηθούν στην αποκατάσταση του τρόπου με τον οποίο εκφράζεστε και του τρόπου με τον οποίο ακούτε και επικοινωνείτε με τους άλλους.

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Διαπιστώνετε ότι η φωνή σας δεν είναι τόσο δυνατή όσο παλιά ή/και οι άνθρωποι δυσκολεύονται να ακούσουν τι λέτε;

Είχατε κάποια προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το κεφάλι, το λαιμό ή το λαιμό σας που άλλαξαν τον τρόπο που μιλάτε, τρώτε ή καταπίνετε;

Διαπιστώνετε ότι η ακοή σας δεν είναι τόσο καλή όσο παλιά; Επηρεάζει τον τρόπο που μιλάτε στους ανθρώπους και το αν ακούτε τι λένε;

Εάν απαντήσατε ναι σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, τότε μπορεί να θέλετε να μιλήσετε με το γιατρό σας σχετικά με την παραπομπή σας σε λογοπαθολόγο.



Ποδίατρος

Ο ποδίατρος είναι ειδικός στη διάγνωση, τη θεραπεία, την πρόληψη και τη διαχείριση ιατρικών καταστάσεων και τραυματισμών του ποδιού, του αστραγάλου και του κάτω άκρου.

Ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Χρειάζεστε συμβουλές για κατάλληλα και πιο κατάλληλα υποδήματα;

Έχετε ιατρικές παθήσεις που μπορεί να επηρεάσουν τα πόδια σας, όπως διαβήτη, ανοιχτές πληγές ή κόκκινες επώδυνες περιοχές στο πόδι ή τον αστράγαλό σας;

Ανησυχείτε για τη ρουτίνα περιποίησης των ποδιών και των νυχιών των ποδιών σας;

Εάν απαντήσατε ναι σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, τότε μπορεί να θέλετε να μιλήσετε με το γιατρό σας σχετικά με την παραπομπή σας σε ποδίατρο.



Χρήσιμοι πόροι

LiveUp

www.liveup.org.au

Βρείτε πληροφορίες ειδικών σχετικά με την υγιή γήρανση και την καλή παραμονή, καθώς και εξατομικευμένες προτάσεις για υποστηρικτικά προϊόντα, τοπικές κοινωνικές δραστηριότητες και διασκεδαστικά μαθήματα άσκησης, ώστε να γερνάτε με τον τρόπο σας, σήμερα.

iLA

www.ilaustralia.org.au

Το iLA υποστηρίζει την κοινότητα να λάβει γνώσεις και τεκμηριωμένες αποφάσεις μέσω της παροχής ανεξάρτητων πρωτοβουλιών πληροφοριών, πλοήγησης και ανάπτυξης ικανοτήτων.

KeepAble

www.keepable.com.au

Το KeepAble είναι ένας διαδικτυακός κόμβος συνεργασίας για πρακτικό περιεχόμενο που υποστηρίζει τους παρόχους οικιακής και κοινοτικής φροντίδας για την παροχή προσεγγίσεων ευεξίας και αποκατάστασης.

Ο ιστότοπος στοχεύει να βοηθήσει τους παρόχους να συνεργαστούν και να ενδυναμώσουν τους ηλικιωμένους να βελτιστοποιήσουν την ανεξαρτησία τους και να ζήσουν καλά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Village Hubs (Κόμβοι Χωριών)

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

Το iLA είναι ο εθνικός διαχειριστής επιχορηγήσεων για τη διαχείριση του Ταμείου Επιχορηγήσεων Κόμβων Χωριών (Village Hubs Grants Fund), μια πρωτοβουλία του Προγράμματος Διασύνδεσης Ηλικιωμένων της Αυστραλιανής Κυβέρνησης (Australian government's Seniors Connected Program). Κάθε κόμβος καθοδηγείται από την κοινότητα και παρέχει καινοτόμες ευκαιρίες σε ηλικιωμένους να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική τους υγεία μέσω των πλεονεκτημάτων των αυξημένων κοινοτικών συνδέσεων.

ATChat

www.atchat.com.au

Συνδεθείτε με άλλους χρήστες υποστηρικτικής τεχνολογίας και αποκτήστε πρόσβαση σε πληροφορίες από ομοτίμους σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το AT για να ζήσουν, να παίξουν και να εργαστούν.

National Equipment Database (Εθνική Βάση Δεδομένων Εξοπλισμού)

www.askned.com.au

Ζητήστε από τη NED πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες της AT που βοηθούν τους ανθρώπους να παραμείνουν ανεξάρτητοι και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Θα βρείτε λεπτομέρειες σχετικά με διαφορετικούς τύπους AT και πού μπορείτε να βρείτε προμηθευτές.

geat2GO

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

Μια πρωτοβουλία της Αυστραλιανής Κυβέρνησης στο πλαίσιο του Κοινοπολιτειακού Προγράμματος Στήριξης στο Σπίτι (το Commonwealth Home Support Program - CHSP). Επιτρέπει στους ηλικιωμένους να έχουν πρόσβαση σε χρήσιμες συσκευές και εξοπλισμό για να συνεχίσουν να ζουν ανεξάρτητα και να διευκολύνουν τις καθημερινές εργασίες.

Choice

www.choice.com.au

Το CHOICE είναι μια ομάδα υπεράσπισης των καταναλωτών, η οποία δοκιμάζει μάρκες και προϊόντα. Παράγει οδηγούς αγοράς προϊόντων και το CHOICE συνιστά με βάση τις ανεξάρτητες δοκιμές τους. Οι καταναλωτές μπορούν να εγγραφούν στις ηλεκτρονικές πληροφορίες του.

Αυστραλιανό Κέντρο Κυβερνοασφάλειας

www.cyber.gov.au

Για να διασφαλίσετε ότι ο υπολογιστής σας έχει ρυθμιστεί με ασφάλεια, η Αυστραλιανή Κυβέρνηση και το Αυστραλιανό Κέντρο Κυβερνοασφάλειας παρέχουν πολλές χρήσιμες πληροφορίες για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο. Επισκεφτείτε τον ιστότοπό τους για όλες τις τελευταίες πληροφορίες.

Don't fall for it (Μην πέφτε κάτω)

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

Οι πτώσεις μπορούν να προληφθούν! Αυτό το φυλλάδιο παρέχει συμβουλές σε ηλικιωμένους Αυστραλούς, τις οικογένειές τους και τους φροντιστές τους σχετικά με την πρόληψη πτώσεων.

Vision Australia

www.visionaustralia.org

Η Vision Australia είναι κορυφαίος εθνικός πάροχος υπηρεσιών τύφλωσης και χαμηλής όρασης στην Αυστραλία. Εργάζονται σε συνεργασία με Αυστραλούς που είναι τυφλοί ή έχουν χαμηλή όραση για να τους βοηθήσουν να επιτύχουν τις δυνατότητες που επιλέγουν στη ζωή.

Dementia Australia

www.dementia.org.au

Το Dementia Australia αντιπροσωπεύει 472.000 Αυστραλούς που ζουν με άνοια και σχεδόν 1,6 εκατομμύρια Αυστραλούς συμμετέχουν στη φροντίδα τους. Κατεβάστε το δωρεάν κит πληροφοριών μέσω του ιστότοπού τους.

References

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



Ευχαριστίες

Αυτός ο οδηγός αναπτύχθηκε με χρηματοδότηση από τις κυβερνήσεις της πολιτείας WA και της Κοινοπολιτείας ως μέρος του Έργου Τροποποίησης Κατοικίας και Υποβοήθησης Τεχνολογίας 2013-2018 (Home Modification and Assistive Technology Project 2013-2018).

Πνευματικά δικαιώματα© Making Choices, Finding Solutions Έκδοση 7 (Φεβρουάριος 2023) - Independent Living Assessment Incorporated. ABN 41 266 326 832.

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Κανένα μέρος του υλικού που προστατεύεται από την παρούσα σημείωση πνευματικών δικαιωμάτων δεν επιτρέπεται να αναπαραχθεί ή να χρησιμοποιηθεί σε οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή μηχανικό, συμπεριλαμβανομένης της φωτοτυπίας, ηχογράφησης ή με οποιοδήποτε σύστημα αποθήκευσης και ανάκτησης πληροφοριών, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια του κατόχου των πνευματικών δικαιωμάτων.

Για μια πλήρη λίστα με τους «Όρους χρήσης» μεταβείτε στη διεύθυνση: www.liveup.org.au/terms-of-use/

Το iLA θέλει να ευχαριστήσει τους διάφορους φωτογράφους του Pexels.com και του Unsplash.com για τη συνεισφορά τους σε αυτό το φυλλάδιο.



Επικοινωνήστε μαζί μας

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

Τηλέφωνο: 1800 951 971

Email: support@liveup.org.au

Ιστότοπος: www.liveup.org.au



Αυτή η έκδοση έχει εκτυπωθεί σύμφωνα με τα υψηλότερα περιβαλλοντικά πρότυπα, με χρήση ηλιακού ηλεκτρισμού και εκτυπώθηκε σε χαρτί πιστοποίηση FSC®.

V1.2/03-2023

