

Fare scelte, trovare soluzioni

Una guida all'indipendenza e al benessere

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing



Powered by



Riconosciamo i custodi tradizionali del Paese in tutta l'Australia e onoriamo il loro continuo legame con la terra, l'acqua e la comunità. Rendiamo omaggio a loro, alle loro culture e agli anziani del passato e del presente.

Indice

Informazioni sulla guida	4
Informazioni su LiveUp	4
Che cos'è la tecnologia assistiva?	5
Cosa sono le modifiche alla casa?	6
Qual è il ruolo di un artigiano (tradesperson)?	7
Identificare le proprie esigenze.....	8
Trovare soluzioni.....	9
Lista di controllo delle attività quotidiane	10
 Intorno alla casa	12
 In cucina	19
 In bagno	27
 In lavanderia	34
 Nel salotto	39
 In camera da letto	44
 All'esterno della casa	48
 Fuori casa	53
Il vostro piano personale di sicurezza domestica.....	58
Professionisti sanitari alleati	61
Risorse utili	64
Fonti	66
Ringraziamenti	67

Informazioni sulla guida

Questa guida è stata realizzata per aiutarvi a trovare e scegliere semplici prodotti per assistervi in tutte le esigenze della vostra vita. La vostra indipendenza, la vostra sicurezza e il vostro benessere sono importanti. I prodotti assistivi, insieme alle modifiche di base alla casa, possono aiutarvi a mantenere e persino a riprendere il controllo della vostra vita quotidiana. Questa guida comprende i prodotti suggeriti disponibili presso rivenditori noti e negozi online affidabili.

Si prega di notare che i prodotti sono solo un suggerimento e possono cambiare nel tempo. Le informazioni contenute in questa guida sono corrette al momento della stampa.



Troverete anche una serie di suggerimenti e di consigli utili da parte di terapisti occupazionali.

Per ricevere suggerimenti personalizzati e gratuiti per invecchiare in modo sano, fate il quiz rapido di LiveUp e trovate consigli, attività locali e prodotti assistivi su misura per voi, in modo da invecchiare a modo vostro.

Scansionate qui
per saperne di più



Informazioni su iLA e LiveUp

L'iLA è un'organizzazione senza scopo di lucro che sostiene la comunità nel prendere decisioni oneste e informate attraverso la fornitura di informazioni indipendenti, la navigazione e le iniziative di rafforzamento delle abilità come LiveUp.

LiveUp è una guida digitale gratuita sull'invecchiamento sano, accessibile comodamente da casa. Vi fornisce le idee, gli strumenti e la guida per aiutarvi ad aggiungere vita ai vostri anni, non solo anni alla vostra vita.

LiveUp propone un semplice quiz e consigli di esperti che vi mettono in contatto con i servizi locali, le reti di supporto e i prodotti assistivi personalizzati per aiutarvi nel vostro percorso di invecchiamento sano. La scienza dimostra che

solo il 25% dell'invecchiamento è attribuito alla genetica, mentre il restante 75% dei problemi legati all'età è dovuto alle scelte di vita.

Scoprite LifeCurve™ nell'ambito di LiveUp per tracciare il vostro percorso e seguire i vostri progressi. LifeCurve™ è supportato da oltre 15 anni di ricerche basate su dati concreti che vi aiuteranno a comprendere il vostro percorso di invecchiamento.

LiveUp semplifica notevolmente la ricerca di informazioni e supporto per invecchiare a modo vostro. Benvenuti nel mondo dell'invecchiamento sereno.

Per saperne di più, visitate il sito liveup.org.au o chiamate il numero **1800 951 971**.



Che cos'è la tecnologia assistiva (TA)?

“Latecnologia assistiva è un termine generico che comprende i sistemi relativi alla fornitura di prodotti e servizi assistivi. I prodotti assistivi mantengono o migliorano il funzionamento e l'indipendenza di un individuo, promuovendo così il suo benessere”.
- *Organizzazione Mondiale della Sanità*

Questa guida si concentra su semplici prodotti assistivi e su comuni soluzioni di uso quotidiano che si possono trovare nelle farmacie, nei supermercati e nei negozi di ferramenta, come ad esempio apriscatole elettrici, apriscatole e tappetini da bagno antiscivolo.

Fatto saliente

Circa il 50% delle difficoltà incontrate dagli anziani nelle attività quotidiane può essere superato utilizzando semplici attrezzature o modifiche di TA.



Cosa sono le modifiche alla casa?

Le modifiche alla casa sono cambiamenti che si possono apportare alla propria abitazione in modo da poter svolgere i compiti e le attività che si desidera. L'obiettivo è quello di ridurre qualsiasi ostacolo, dolore o difficoltà, in modo che possiate godervi la vostra vita.

Questa guida si concentra su semplici modifiche alla casa che non comportano cambiamenti strutturali. Troverete anche indicazioni sulle persone a cui rivolgervi per ottenere ulteriore supporto e orientamento.

Suggerimento chiave

Per apportare modifiche alla vostra casa potreste avvalervi di un terapeuta occupazionale e di un artigiano professionista per assicurarvi che la modifica sia adatta a voi, alle vostre esigenze fisiche e alla vostra casa, rispettando al contempo gli standard australiani.

Qual è il ruolo di un artigiano (tradesperson)?

Gli artigiani qualificati, come i costruttori, gli idraulici e gli elettricisti, sono opportunamente formati per comprendere gli aspetti strutturali e tecnici delle modifiche alla casa. Hanno le conoscenze necessarie per aiutarvi a:

- Scegliere i materiali giusti (ad esempio, una rampa in legno rispetto ad una in metallo).
- Fornirvi consulenza tecnica.
- Interpretare e rispettare le norme edilizie e gli standard australiani.
- Comprendere la praticità delle raccomandazioni di un terapeuta occupazionale (ad esempio, non installare un maniglione in una parete intelaiata non sicura).

Ulteriori considerazioni:

- **Impermeabilizzazione della doccia** La maggior parte dei bagni è dotata di uno strato di impermeabilizzazione sotto le piastrelle per proteggere la casa dai danni causati dall'acqua. La perforazione di questo strato può richiedere una nuova sigillatura per evitare danni al termine dell'installazione (ad esempio, di un maniglione per doccia).
- **Pareti e arredi adatti** La tipologia di pareti presenti può influenzare il tipo di fissaggio che può essere utilizzato per montare prodotti assistivi come i maniglioni. È importante scegliere il tipo di maniglione giusto e il tipo di montaggio adatto alla parete o alla superficie, in modo che non provochi danni e possa resistere alla forza esercitata durante l'uso.
- **Tipo di maniglione** Assicuratevi che i maniglioni siano installati correttamente e possano sostenere il vostro peso. Un portasciugamani regge solo pochi chili e può ruotare, quindi non è sicuro per aggrapparsi durante l'uso del bagno. I maniglioni sono sempre disponibili nei negozi di ferramenta e sono costruiti in vari materiali, forme e dimensioni, ognuno con una serie di vantaggi diversi. Per essere sicuri di acquistare il maniglione adatto, è meglio rivolgersi ad un professionista.



Suggerimento chiave

Le case costruite prima del 1988 potrebbero contenere amianto, quindi è meglio trovare un artigiano locale da consultare per le modifiche. Questi artigiani sono anche in grado di aiutarvi a determinare altri aspetti importanti, come ad esempio se le prese d'acqua sono troppo vicine alle prese di corrente.



Identificare le proprie esigenze

Funzionamento del proprio corpo

Si dice che una buona salute non è determinata solamente dall'assenza di malattie. Sebbene non esista una persona anziana tipica, le persone di età superiore ai 70 anni possono soffrire contemporaneamente di diverse condizioni di salute, ma continuare a fare le cose importanti per loro. Avere resilienza fisica e mentale è un fattore predittivo della salute di una persona più della presenza o dell'assenza di malattie.

La ricerca dimostra che mantenere il corpo in movimento è fondamentale per mantenere una buona salute, soprattutto con l'avanzare dell'età. L'uso di prodotti assistivi e le modifiche alla casa possono essere utili per:

- Semplificare le attività quotidiane per mantenere le energie.
- Alleviare la sollecitazione delle articolazioni.
- Ridurre il dolore alle mani, ai fianchi e alle ginocchia.
- Darvi la fiducia necessaria per uscire e godervi i vostri hobby e le vostre attività sociali.



Che cos'è il benessere?

L'assistenza fornita dal Programma di assistenza domiciliare del Commonwealth si basa sul principio del benessere. Un approccio al benessere si concentra su cambiamenti positivi che rallentano l'impatto dell'invecchiamento migliorando la salute e il benessere. Ciò significa sfruttare le abilità e le potenzialità esistenti di un individuo, in modo che possa ottimizzare le proprie capacità fisiche, sociali ed emotive e vivere nel modo più indipendente e più connesso possibile alla comunità. Le TA e le modifiche alla casa sono una componente fondamentale di questo approccio. Entrambi migliorano l'accessibilità e la sicurezza della vostra casa, aiutandovi a rimanere indipendenti.

Fatto saliente

Almeno il 50% della degenerazione di muscoli, ossa e articolazioni dovuto all'età è causato dal mancato utilizzo degli stessi, ma non finisce qui! Studi condotti su persone di età superiore ai 100 anni dimostrano che anche l'attività sociale e mentale è fondamentale per la salute e la longevità. Impegnarsi in stimoli intellettuali, come imparare cose nuove, avere relazioni sane e partecipare nella comunità, sono tutti elementi importanti quanto la dieta e l'esercizio fisico per la salute e il benessere continui.



Trovare soluzioni

Trovare modi ingegnosi per adattare l'ambiente circostante utilizzando prodotti assistivi e modifiche alla casa richiede la comprensione di quattro aree:



Immagine 1.1 - Un modello teorico per guidare le scelte orientate al consumatore. Adattato da: A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005).





In questa guida troverete suggerimenti basati sulle vostre risposte a queste domande, mentre seguite questo processo. Fatelo per ogni attività che state cercando di affrontare e alla fine noterete che potrete ampliare la gamma di compiti e attività che siete in grado di svolgere.

Compilate la "Lista di controllo delle attività quotidiane" nella pagina successiva per individuare le vostre esigenze, quindi visitate la sezione "Soluzioni" per ottenere consigli facili da seguire e utili guide all'acquisto.

Lista di controllo delle attività quotidiane

Utilizzate la semplice lista di controllo qui sotto per aiutarvi a identificare le vostre esigenze in ogni area della vostra vita, in modo da scoprire quali soluzioni potrebbero funzionare meglio per voi.

Sono interessato a semplificare questi compiti e queste attività:

Ambiente	Ambiente	Sì	Pagina
Intorno alla casa 	Spazzare, aspirare e lavare il pavimento	<input type="checkbox"/>	12
	Pulizia di bagno, doccia e toilette	<input type="checkbox"/>	13
	Spolverare	<input type="checkbox"/>	13
	Raccogliere gli oggetti dal pavimento	<input type="checkbox"/>	14
	Utilizzo di un telefono, di uno smartphone o di un telefono cellulare o vedendo i numeri	<input type="checkbox"/>	15
	Utilizzo di un computer	<input type="checkbox"/>	16
In cucina 	Aprire barattoli e scatole	<input type="checkbox"/>	19
	Apertura e chiusura dei rubinetti	<input type="checkbox"/>	20
	Tagliare il cibo	<input type="checkbox"/>	20
	Utilizzare il bollitore	<input type="checkbox"/>	21
	Sollevarle pentole e padelle	<input type="checkbox"/>	21
	Raggiungere gli armadietti	<input type="checkbox"/>	22
	Girare le manopole del fornello	<input type="checkbox"/>	23
Utilizzo di un timer di cottura	<input type="checkbox"/>	23	
In bagno 	Lavaggio e asciugatura di piedi e dita	<input type="checkbox"/>	27
	Indossare calzini, calze e scarpe	<input type="checkbox"/>	28
	Utilizzo di cerniere, bottoni e chiusure	<input type="checkbox"/>	29
	Tagliare le unghie	<input type="checkbox"/>	30
	Gestione dei farmaci	<input type="checkbox"/>	30
In lavanderia 	Trasporto della biancheria	<input type="checkbox"/>	34
	Stendere il bucato	<input type="checkbox"/>	35
	Utilizzo della lavatrice	<input type="checkbox"/>	36
	Stiratura	<input type="checkbox"/>	36

Ambiente	Compito/Attività	Sì	Pagina
Nel salotto 	Utilizzo dei telecomandi per la TV	<input type="checkbox"/>	39
	Vedere e tenere in mano materiali per l'artigianato	<input type="checkbox"/>	40
	Leggere e tenere in mano i libri	<input type="checkbox"/>	41
In camera da letto 	Cambio della biancheria da letto	<input type="checkbox"/>	44
	Vedere di notte	<input type="checkbox"/>	45
	Dormire	<input type="checkbox"/>	45
All'esterno della casa 	Utilizzo di chiavi e serrature	<input type="checkbox"/>	48
	Giardinaggio	<input type="checkbox"/>	49
	Manutenzione della casa	<input type="checkbox"/>	50
Fuori casa 	Salire e scendere dall'automobile	<input type="checkbox"/>	53
	Portare le borse della spesa	<input type="checkbox"/>	54
	Trovare l'automobile	<input type="checkbox"/>	54
	Mantenersi in forma e attivi	<input type="checkbox"/>	55

Lista di controllo adattata dalla lista di controllo di HDG Consulting Group, agosto 2014.





Intorno alla casa

Questioni da considerare:

I prodotti per la pulizia sono tenuti tutti insieme e sono facilmente accessibili?

Le vostre prolunghe sono in buone condizioni di funzionamento? Vi assicurate di non farle passare attraverso stanze, porte e corridoi?

I tappeti creano un pericolo di inciampo? Si possono appiccicare al pavimento? Hanno un supporto antiscivolo per evitare che si spostino?

Riuscite a raggiungere le cose in alto, in basso o sul pavimento? Dovete salire sui mobili o inginocchiarvi sul pavimento per raggiungere gli oggetti? Siete in grado di utilizzare strumenti o apparecchiature con manici lunghi?

Sapete come regolare la sedia, la scrivania e lo spazio di lavoro per evitare dolori alla schiena, al collo, ai polsi e alle braccia?



Suggerimento chiave

I prodotti leggeri e le attrezzature con manici lunghi richiedono uno sforzo minore per essere utilizzati, riducendo così lo stress sulle articolazioni.



Pianificare

Quando si pianifica un'attività, si possono ridurre i passaggi extra e gli sprechi di energia. Cercate di dividere i compiti in parti gestibili durante la settimana invece di cercare di svolgerli tutti in un solo giorno.

Preparazione

Conservate tutti i prodotti per la pulizia in un cestino leggero con maniglia, che sia facilmente accessibile. Cercate di utilizzare un carrello per spostare gli oggetti invece di trasportarli per lunghe distanze; organizzate gli spazi di lavoro in modo che siano facilmente accessibili e pronti all'uso.

Ritmo

Alternate compiti leggeri ad attività più energiche. Cercate di incorporare sia il lavoro che il riposo in tutte le vostre attività, perché anche brevi pause di cinque minuti aumentano la resistenza complessiva.

Postura

Sostenete il vostro corpo per evitare dolori e indolenzimenti dovuti a una postura scorretta. È possibile esercitarsi a mantenere l'allineamento della testa, delle spalle e delle anche mentre si è in piedi ed evitare di piegarsi o allungarsi in modo scomodo durante le attività. Cambiate posizione ogni 15 minuti, inginocchiatevi invece di piegarvi e impostate correttamente la sedia, la scrivania e la posizione seduta ridurranno il dolore e la rigidità.



Soluzioni semplici

Pochi e semplici prodotti contribuiscono a mantenere la casa pulita e ordinata. Qui di seguito trovate alcuni suggerimenti per aiutarvi in casa.

Prendete in considerazione l'idea di utilizzare un'impresa di pulizie professionale che si occupi delle pulizie più pesanti, come strofinare, passare l'aspirapolvere e lavare i pavimenti. Ogni mese potreste aggiungere un compito diverso. Ad esempio, a dicembre, chiedete all'addetto alle pulizie di pulire le finestre. A gennaio chiedete loro di pulire il forno e così via per tutto l'anno. In questo modo la vostra casa rimarrà pulita e potrete dedicare le vostre energie alle cose che vi piacciono.

Pulizia dei pavimenti

Cercate di usare una paletta e uno scopino con manici lunghi per evitare di piegarvi. Un aspirapolvere leggero con un'impugnatura più lunga può aiutarvi a gestire la polvere e lo sporco di tutti i giorni tra una pulizia profonda mensile e l'altra con meno sforzo. Un mocio a vapore a manico lungo elimina anche la necessità di un mocio e di un secchio pesanti.



Mocio a vapore 9 in 1 Black & Decker

Questo mop a vapore facile da usare si trasforma rapidamente in un versatile pulitore a vapore portatile. Elimina il 99,9% dei batteri e dei germi.

bunnings.com.au



Scopa e paletta a manico lungo Sabco

Questo moderno set è dotato di una lunga impugnatura per evitare di piegarvi e di un design compatto per una facile conservazione.

mitre10.com.au



Electrolux Ergorapido

Questo aspirapolvere a stelo è leggero e potente. Pulite senza dovervi fermare per cambiare gli accessori con la bocchetta multipavimento inclusa.

thegoodguys.com.au



Spolverare

Spolverare è un'attività leggera che si può fare in casa per mantenerla fresca. Gli spolverini statici raccolgono più polvere di altri panni e spesso sono dotati di manici lunghi, leggeri e retrattili per raggiungere i punti più difficili. Provate ad usare un panno in microfibra umido, perché raccoglie più polvere di un panno asciutto. Potete riutilizzare i vostri vecchi calzini indossando un calzino pulito e umido sulla vostra mano. Per rimuovere i peli di animali domestici, indossate un guanto di gomma su una mano, inumiditelo con acqua e passatelo leggermente sui mobili.

Pulizia del bagno

Mantenere il bagno pulito e ordinato tutti i giorni rende più veloce la pulizia settimanale. Dopo la doccia, provate a utilizzare un detergente spray non abrasivo e un lavavetri con impugnatura morbida per ridurre l'acqua in eccesso e rimuovere la schiuma del sapone. Una spazzola con manico lungo riduce la necessità di piegarsi e torcersi per raggiungere i punti più scomodi. Tenere un detergente spray e una spazzola a manico lungo vicino alla toilette aiuta a mantenerla pulita regolarmente.



Lavavetri Oates con impugnatura morbida

Con un'impugnatura morbida per il massimo comfort, questo lavavetri è ideale per la pulizia di finestre, piastrelle e schermi doccia.

mitre10.com.au



Vileda Mop Bath Magic (Mocio per bagno)

Questo mop è dotato di un manico allungabile per ridurre i piegamenti e gli stramenti e di una testa girevole per pulire i punti più difficili.

woolworths.com.au



Sabco Extension Electrostatic Duster (Spolverino elettrostatico estensibile)

Questa testa di spolvero a carica elettrostatica attira la polvere come una calamita. Manico allungabile per i punti difficili da raggiungere.

bigw.com.au



Raccogliere gli oggetti dal pavimento

Uno stelo leggero con un'impugnatura lunga consente di afferrare gli oggetti e di sollevarli dal pavimento o di farli scendere dall'alto.

Provate a usare un cuscinetto per inginocchiarsi con un pratico telaio per avere un sostegno e un comfort maggiori se dovete inginocchiarsi per prendere qualcosa. L'imbottitura protegge il ginocchio e il telaio aiuta a rialzarsi. Invece di dover allungare la mano per accendere e spegnere gli elettrodomestici, si può installare una ciabatta elettrica con telecomando per ridurre i piegamenti e gli spostamenti scomodi che potrebbero causare affaticamenti.



Ausilio per il reperimento con impugnatura lunga

Questo strumento di presa e raggiungimento è perfetto per molte situazioni. Le estremità della pinza a ventosa consentono una presa salda con una portata di 820 mm.

bunnings.com.au



Sedile/inginocchiatoio pieghevole

Ideale in giardino, questo prodotto offre comfort e sostegno. Dotato di un cuscinetto in schiuma extra spessa e di un telaio robusto.

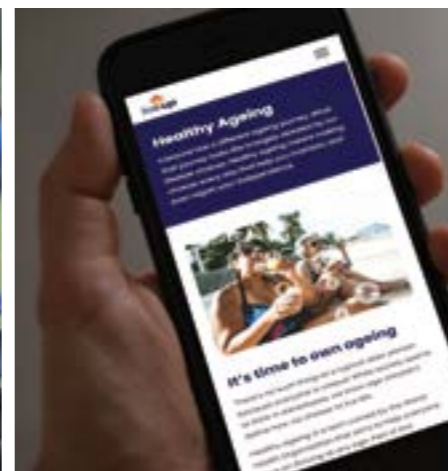
bunnings.com.au



Presa di corrente telecomandata Arlec

Questa presa di corrente telecomandata è facile da installare e consente di accendere e spegnere gli apparecchi senza doversi piegare.

bunnings.com.au



Utilizzo di un telefono o di un cellulare

Esiste oggi un'ampia gamma di telefoni con numeri grandi e controlli del volume. Se non riuscite comunque a vedere lo schermo, provate a usare una lente d'ingrandimento con una luce incorporata.

Quando si sceglie il cellulare giusto, ci sono alcune opzioni e caratteristiche da considerare, come le dimensioni dello schermo, il sistema operativo utilizzato e la presenza di funzioni di accessibilità. Programmi come "Siri" sull'iPhone di Apple e "Hey Google" sui telefoni Android possono essere utilizzati invece di comporre o cercare numeri di telefono. Ad esempio, se si cerca di chiamare il proprio amico Harry, basta dire "Siri/Hey Google, chiama Harry". Salvate il nome di ogni persona nei contatti del telefono, in modo che il programma possa trovarlo.



Prolunga Arlec Ringpull bianca da 2 m

Questa prolunga è perfetta per l'alimentazione dove serve, con una spina ringpull per facilitare la disconnessione.

bunnings.com.au



Telefono a filo Vtech

Questo telefono è dotato di vivavoce, ampio display retroilluminato, amplificatore di volume ed è compatibile con gli apparecchi acustici.

jbhifi.com.au



Telefono cordless potenziato Uniden Sight and Sound

Questo telefono cordless ha un ampio display e pulsanti, segreteria telefonica integrata con riproduzione lenta e volume altissimo.

jbhifi.com.au



Utilizzo di un computer o di un tablet

Configurare il computer o il tablet in modo che sia accessibile significa poterlo usare più spesso e con meno sforzo. Provate a installare una lampada da tavolo per ottenere un'illuminazione più intensa, ma assicuratevi che la luce sia posizionata sotto l'altezza degli occhi per ridurre l'abbagliamento.

Verificate se il vostro computer può supportare uno schermo più grande, in modo da poterlo leggere più facilmente. Sia la piattaforma Microsoft che quella Apple offrono una serie di funzioni integrate per il potenziamento dello schermo. Tra questi, schemi con colori ad alto contrasto, caratteri standard più grandi e una migliore visibilità del puntatore del mouse. L'ultima versione di Microsoft Windows ha anche una lente di ingrandimento a schermo intero incorporata che è paragonabile a molti programmi di ingrandimento dello schermo appositamente creati.

Esistono tastiere separate per i computer portatili con tasti extra-large e adesivi per la tastiera che migliorano il contrasto.

suggerimento chiave

Per garantire che il vostro computer sia impostato in modo sicuro, il governo australiano e l'Australian Cyber Security Centre forniscono molte informazioni utili per aiutarvi a rimanere al sicuro online. Per tutte le informazioni più recenti, visitate il sito web www.cyber.gov.au.



In cucina

Questioni da considerare:

Conservate gli oggetti di uso quotidiano a portata di mano sul piano di lavoro o vicino ai fornelli?

Gli armadietti e gli scaffali sono facilmente raggiungibili? Dovete stare in punta di piedi, allungarvi o abbassarvi sul pavimento per raggiungere gli oggetti?

Pulite le fuoriuscite non appena si verificano? Avete installato un allarme antifumo funzionante?

Avete un estintore e una coperta antincendio?





Pianificare

Create un piano dei pasti per la settimana per facilitare la preparazione di pasti sani. In questo modo avrete la certezza di avere a portata di mano gli ingredienti giusti e ridurrete la probabilità di saltare i pasti. Potreste acquistare frutta e verdura surgelata a pezzetti, in modo da avere sempre a disposizione ingredienti sani. Mettete in pratica il detto "cucina una volta, mangia due volte"! Cucinando pasti più abbondanti e riutilizzando o congelando gli avanzi, si riduce il numero di volte in cui è necessario cucinare un pasto da zero.

Preparazione

Preparate lo spazio di cottura e sistemate gli ingredienti sul banco prima di iniziare a cucinare. Provate a sedervi durante la preparazione dei pasti per ridurre lo sforzo e conservare le energie.

Ritmo

Considerate la possibilità di suddividere i vari compiti. Ad esempio, provate a preparare la carne al mattino e le verdure al pomeriggio. Pulire man mano che si procede o mentre si cucinano gli alimenti significa non avere un troppo lavoro da svolgere alla fine del pasto. Provate a cucinare pasti in una sola pentola per ridurre il lavaggio. Le pentole a cottura lenta fanno risparmiare tempo, sono facili da usare, mantengono la cucina più fresca nei mesi più caldi e consumano meno energia.

Suggerimento chiave

Stare seduti invece di stare in piedi riduce il consumo energetico del 25%. Considerate quali sono le attività in cucina che potete svolgere da seduti, in modo da poter dedicare le vostre energie alle cose che vi piacciono. Ad esempio, si possono preparare le verdure al tavolo da pranzo.



Soluzioni semplici

Alcuni prodotti di facile utilizzo vi aiuteranno in cucina. Qui di seguito potete vedere alcuni semplici suggerimenti per aiutarvi a svolgere i compiti in cucina e a cucinare.

Aprire barattoli e scatole

Un'ampia gamma di convenienti apriscatole per bottiglie e barattoli riduce la necessità di usare la forza o di avere una presa forte, proteggendo le articolazioni di mani e polsi. Provate a passare un barattolo sotto l'acqua calda per espandere il metallo, prima di asciugarlo e utilizzare questo attrezzo per aprirlo.



Apriscatole One Touch

Questo apriscatole automatico facilita la rimozione del coperchio e non lascia bordi taglienti.

ilsau.com.au



Oxo Good Grips Apriscatole con manico morbido

Questo apriscatole è dotato di grandi manici in santoprene, morbidi e antiscivolo, e di un'impugnatura sovradimensionata estremamente facile da usare.

bunnings.com.au



Apriscatole ad anello Brix Cankey

Questo apriscatole è un pratico prodotto da cucina che vi aiuterà a evitare dita doloranti e unghie rotte.

doability.com.au

Apertura e chiusura dei rubinetti

Molti rubinetti a traversa richiedono di essere afferrati, tenuti e girati con una forza notevole. Un semplice dispositivo come un gira rubinetti in plastica o addirittura la sostituzione dei vecchi rubinetti con rubinetti a leva facili da usare, ne facilita l'apertura e la chiusura.

Tritare o tagliare il cibo

Impugnare un coltello per lunghi periodi di tempo può diventare scomodo se il manico è corto o sottile. Un'ampia scelta di utensili da cucina è realizzata con manici facili da impugnare e antiscivolo che facilitano la presa, riducendo lo sforzo delle mani. Se avete difficoltà a tenere un pezzo di cibo sul tagliere, potete usare un tagliere e un tappetino antiscivolo per evitare che gli oggetti si spostino. Per la massima facilità di preparazione dei cibi, utilizzate un robot da cucina elettrico con lame intercambiabili che vi aiutino a mescolare, tritare, grattugiare o frullare con la semplice pressione di un pulsante.

Raggiungere gli armadi alti e bassi

Invece di dovervi chinare e raggiungere l'armadietto, lasciate che gli scaffali vi vengano incontro. Esistono molti semplici inserti per armadi che facilitano l'accesso agli armadi angolari, alti e bassi con l'installazione di un ripiano estraibile o a scomparsa, o di scaffali a carosello negli armadi angolari.



Tappetini di ancoraggio Dycem

Queste piastre di ancoraggio sono realizzate con un efficace materiale antiscivolo per aderire a superfici come piani di lavoro, taglieri e tavoli.

ilsau.com.au



Tagliere per la preparazione degli alimenti Etac

Questo tagliere multifunzionale facilita le operazioni di tritatura, sbattitura, grattugiatura e sbucciatura, rendendole più sicure.

bettercaremarket.com.au



Multiprocessore Sunbeam 355 Watt

Questo frullatore multifunzione taglia facilmente i cibi densi. Cinque impostazioni di velocità consentono di regolare la giusta consistenza.

thegoodguys.com.au



Giratore di rubinetti

Questo giratore di rubinetti vi aiuta a girare i rubinetti grazie a un supporto in plastica sagomata da montare sulla testa del rubinetto.

mobilityhq.com.au

Utilizzare il bollitore

Alcuni bollitori sono difficili da tenere in mano, pesanti da sollevare e difficili da riempire. È possibile scegliere tra diverse versioni più piccole e leggere che facilitano l'uso del bollitore. Provate a riempire il bollitore con una brocca di plastica e a posizionare il bollitore su un cassone ribaltabile, per facilitare il versamento senza sollevarlo.



Bollitore e rovesciatore Uccello Easy Pour

Questo bollitore e il suo ribaltatore sono ergonomici, con un'azione di versamento fluida, una base stabile e antiscivolo e un livello dell'acqua di facile lettura.

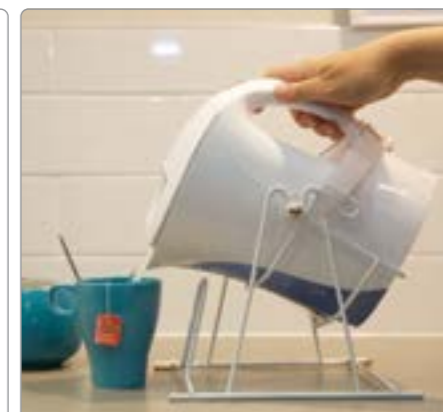
doability.com.au



Bollitore cordless da 1,7 l

Per bere una tazza di tè, caffè o qualsiasi altra bevanda calda, utilizzate questo bollitore multidirezionale, senza cavo e facile da usare.

kmart.com.au



Ribaltatore per bollitore a batteria

Un ribaltatore per bollitori adatto alla maggior parte dei bollitori senza fili. Questo design innovativo consente di usare il bollitore in modo semplice e sicuro.

ilsau.com.au



Carosello per armadietti angolari cromato Practa Solutions

Sfruttate lo spazio inutilizzato negli armadietti ad angolo. Adatto a mobili di altezza compresa tra 60 e 90 cm. Può supportare fino a 5 kg per cesto. Facile da installare.

bunnings.com.au



Rev-A-Shelf Elevatore per elettrodomestici con chiusura ammortizzata e ripiano

Questa intelligente superficie estraibile è utile quando si usano elettrodomestici pesanti (fino a 30 kg) o si tagliano le verdure, e scompare quando viene spinta all'interno.

bunnings.com.au



Cestino estraibile Practa 450 mm cromato

Questo cestino in filo metallico consente di vederne il contenuto, anche dall'alto. Ideale per aumentare la capacità di stoccaggio nei mobili della cucina.

bunnings.com.au



Sollevamento di pentole e padelle

Considerate l'acquisto di pentole/padelle dotate di due manici per facilitarne il trasporto; riempitele utilizzando una brocca di plastica. Utilizzate inserti per la cottura a vapore che si sollevano dalle pentole una volta che il cibo è cotto, in modo da poter lasciare la pentola d'acqua a raffreddare e svuotarla in seguito.



Inserto per cottura a vapore

Questo inserto per la cottura a vapore con due manici aiuta a trasferire i cibi cotti nel piatto senza toccare la padella bollente.

kmart.com.au

Girare le manopole del fornello

Le manopole del fornello possono essere difficili da girare oppure i numeri si consumano, rendendo difficile la loro visualizzazione. L'uso di punti tattili a contrasto può aiutare a vedere e sentire quando il quadrante è acceso, spento o alla giusta temperatura. È inoltre possibile acquistare dei pratici supporti che aiutano a girare le manopole.



Punti d'urto

Questi punti aiutano a vedere e impostare i quadranti in cucina e in tutta la casa.

shop.visionaustralia.org



Timer tattile per ipovedenti

Questo timer con caratteri in grassetto è dotato di numeri grandi e di un allarme che suona per facilitare la preparazione dei cibi.

shop.visionaustralia.org



Utilizzo del timer

Utilizzate un timer per evitare di cuocere i pasti troppo a lungo. Sia i fornelli a gas che quelli elettrici possono essere dotati di dispositivi di spegnimento automatico che li spengono se vengono lasciati accidentalmente accesi (questo tipo di dispositivo di sicurezza deve essere installato a regola d'arte).



Etac Uni Turner

Questo ausilio è stato progettato per garantire una buona presa su maniglie, manopole e interruttori della luce.

easycareaustralia.com.au





Semplici modifiche alla cucina



Per creare spazio aggiuntivo sul banco, posizionate un tagliere sopra un cassetto robusto aperto.



Installate scaffali regolabili, estraibili, girevoli o a carosello.



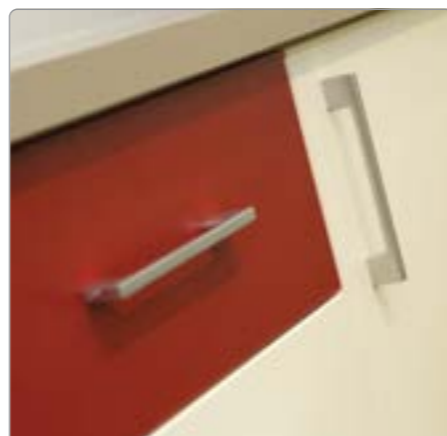
Installate una lavastoviglie con cestelli estraibili.



Installate una base estraibile sotto il microonde o la friggitrice ad aria per avere una superficie resistente al calore.



Installate un forno a parete con sportello ad apertura laterale invece di un forno a pavimento o a basso livello.



Sostituite i pomelli di armadi e cassetti con maniglie a D facili da aprire.



In bagno

Questioni da considerare:

Avete un pavimento antiscivolo nel vostro bagno?

Avete un tappetino antiscivolo nella doccia o nella vasca?

Avete dei maniglioni vicino al gabinetto, alla doccia e alla vasca?

Vi ritrovate ad utilizzare il telaio della porta, il portasciugamani o altri elementi del bagno come supporto?

Avete una luce notturna con sensore?

Potete lasciare una luce accesa di notte per aiutarvi a vedere il percorso da e verso il bagno?

Avete un termostato per controllare la temperatura dell'acqua?





Suggerimento chiave

Prova ad utilizzare un accappatoio in spugna per asciugare il tuo corpo e siediti per asciugare i piedi.



Pianificare

Raggruppate gli articoli per lo stesso compito in modo da avere tutto ciò che vi serve. Provate a stendere l'asciugamano, i vestiti e i prodotti necessari accanto a voi su una sedia o una superficie asciutta. Avere una sedia robusta in bagno su cui sedersi per asciugarsi e vestirsi alleggerisce il carico e permette di prendersi tutto il tempo necessario.

Preparazione

I prodotti con manici lunghi consentono di raggiungere più facilmente la parte inferiore del corpo, la schiena e i capelli, mentre uno specchio ingrandente facilita la rasatura o il trucco. I tubi in schiuma o le maniglie antiscivolo facilitano la presa e la manovra degli articoli. Provate a usare un ausilio per spremere il dentifricio sullo spazzolino.

Ritmo

Stare seduti fa risparmiare molte energie e facilita il raggiungimento della parte inferiore delle gambe e dei piedi. Provate a lavare prima la parte superiore del corpo e poi quella inferiore utilizzando ausili con manici lunghi per aiutarvi.

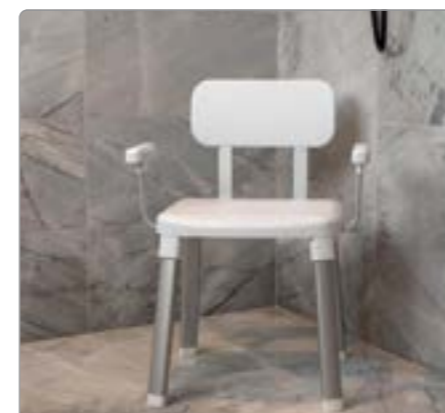


Soluzioni semplici

Alcuni semplici prodotti faciliteranno le attività quotidiane di igiene personale. Qui di seguito trovate alcuni suggerimenti per aiutarvi in bagno.

Lavaggio e asciugatura di piedi e dita

L'uso di spazzole, spugne e lavapiedi con manici lunghi riduce la necessità di piegarsi per raggiungere i piedi. Fate cucire sugli asciugamani dei passanti o dei manici morbidi per facilitare la presa dell'asciugamano durante l'asciugatura dei piedi e della schiena. Per asciugare i piedi, utilizzare un lavapiedi pulito, asciutto e con il manico lungo. In alternativa, potete avvolgere un asciugamano intorno a un bastone per vestirsi dotato di manico lungo.



Sedia da doccia Deluxe

Questa sedia è regolabile in altezza e dispone di un'ampia e comoda area di seduta, di una struttura robusta e di piedini antiscivolo.

bunnings.com.au



Maniglione angolare per doccia con guida verticale

Se installato correttamente, questo maniglione supera gli standard australiani e rende più sicuro l'uso della doccia.

bunnings.com.au



Sedile da doccia pieghevole a parete

Questo pratico sedile aiuta a fare la doccia in modo indipendente e si ripiega in posizione verticale quando non viene utilizzato.

bunnings.com.au



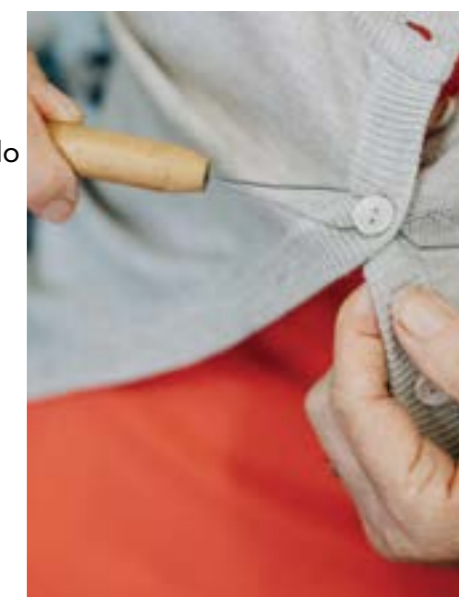
Indossare calzini, calze e scarpe

Provate a sedervi per asciugarvi e vestirvi e utilizzate uno sgabello per aiutarvi a raggiungere i piedi. Se è difficile raggiungere i piedi, l'uso di strumenti con un'impugnatura lunga, come corni da scarpe, ausili per calze o calzini e bastoni per vestirsi, può facilitare l'operazione. Potreste prendere in considerazione scarpe con cinturini in velcro o lacci elastici, invece di dover usare lacci.



Utilizzo di cerniere, bottoni e chiusure

Se è complicato alzare le cerniere o allacciare i bottoni, provate a usare un gancio per bottoni o un occhiello per tirare le cerniere. Questo può anche aiutare a tenere sollevate le cerniere agganciando l'occhiello su un bottone superiore. Assicuratevi di fasciare prima il braccio o la gamba debole o dolorante per ridurre il disagio.



Pettine ETAC

Questo pettine più lungo è utile se avete difficoltà ad estendere le braccia. Il manico è curvo per garantire comfort e controllo.

easycareaustralia.com.au



Brix Tubemaster

Progettato per spremere il dentifricio dal tubetto. Realizzato in plastica di qualità senza bordi taglienti.

kitchenware.com.au



Nastro adesivo antiscivolo Medalist

Questo nastro garantisce l'aderenza anche in condizioni di bagnato. Ideale per l'uso su scale, rampe, gradini, ingressi e uscite.

mitre10.com.au



Tappeto da bagno in gomma antiscivolo Barelli

Questo tappetino da bagno antiscivolo e lavabile in lavatrice aiuta a evitare potenziali scivolate o incidenti in bagno.

bunnings.com.au



Spugna da bagno a manico lungo

Questa spugna aiuta a raggiungere le gambe, i piedi e la schiena durante il bagno, soprattutto per chi ha una mobilità limitata.

agedcareandmedical.com.au



Lavapiedi a manico lungo

Il manico lungo consente di raggiungere i piedi sia da seduti che in piedi senza doversi chinare.

bettercaremarket.com.au



Tagliare le unghie

I tagliaunghie ad aspirazione si mantengono in posizione per facilitare il taglio con una sola mano. Un tagliaunghie di grandi dimensioni modificato vi aiuterà anche a vedere cosa state facendo.

Gestione dei farmaci

I contenitori per organizzare i farmaci si trovano nella farmacia locale. La maggior parte dei contenitori può contenere fino a quattro pillole per ogni giorno. Rivolgetevi al vostro farmacista di fiducia per ottenere dei frantumatori o divisori di pillole che vi aiutino ad assumere il dosaggio corretto. Esistono anche prodotti che aiutano a tenere l'occhio aperto per facilitare la somministrazione del collirio. Un altro strumento utile da considerare è l'allarme promemoria per le pillole. Si può impostare sul cellulare o potete lasciare una sveglia accanto al contenitore porta-pillole.



Specchio girevole d'ingrandimento Trensum

Questo specchio a due facce è dotato di uno specchio normale e di uno specchio d'ingrandimento, ideale per radersi o truccarsi.

ikea.com.au



Miscelatori a leva

L'installazione di miscelatori a leva è un'ottima alternativa ai tradizionali rubinetti a rotazione, soprattutto se la forza delle mani è ridotta.

bunnings.com.au



Semplici modifiche al bagno:

- Installate rubinetti a leva per facilitare l'apertura e la chiusura dei rubinetti.
- Installate un doccino regolabile per lavare la schiena e i piedi.
- Provate a utilizzare un seggiolino da doccia per facilitare il lavaggio.
- Installate un adesivo antiscivolo sul pavimento del bagno e all'interno della vasca e della doccia.
- Utilizzate una luce notturna a sensore per aiutarvi a vedere il percorso da e verso il bagno.



Ausilio per le calze Dorking

Un semplice dispositivo che aiuta a indossare calze o calzini, soprattutto quando è difficile piegarsi.

mobilityhq.com.au



Hush Puppies - Scarpe da uomo

Questa scarpa dalla vestibilità ampia con chiusura a velcro è dotata di un sistema di ammortizzazione a rimbalzo specializzato per mantenere i piedi comodi.

caringclothing.com.au



Aidapt Calzascarpe a manico lungo

Ideale per aiutare le persone a indossare le scarpe quando piegarsi, estendere gli arti e afferrare rappresenta una sfida.

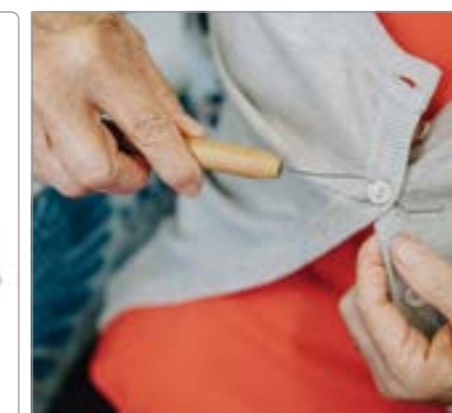
bettercaremarket.com.au



Propet Olivia - Scarpe da donna

Questa calzatura facile da indossare è compatibile con le ortesi ed è dotata di cinghie regolabili e di doppi inserti rimovibili. Ideale per i problemi del piede.

athletesfoot.com.au



Gancio per bottone e tirazip

Questo strumento ha un'estremità a forma di diamante per afferrare e infilare i bottoni e un'estremità a gancio per la chiusura lampo.

superpharmacyplus.com.au



Bastone per vestirsi

Questo facilita la vestizione e la rimozione degli indumenti. Dispone di un gancio a doppio filo e di una punta in gomma ad ogni estremità.

ilsau.com.au



In lavanderia

Questioni da considerare:

L'accesso dalla lavanderia allo stenditoio esterno è in piano?

Avete una sedia o un tavolo robusto accanto allo stenditoio per appoggiarvi il cesto della biancheria?

Avete spazio in casa per lasciare uno stendibiancheria in alto, dove non costituisca un pericolo di inciampo?

Avete un grembiule con un'ampia tasca anteriore per trasportare e riporre le mollette?



Suggerimento chiave

Appendere camicie e top bagnati ad asciugare su una gruccia riduce la necessità di stirarli una volta asciutti.



Pianificare

Riducete il carico di lavoro acquistando capi che non devono essere stirati. Tenete il detersivo vicino alla lavatrice e acquistateli in piccoli contenitori per alleggerire il carico.

Preparazione

Tenete l'asse da stiro in un luogo accessibile per ridurre passaggi inutili. Riempiendo il ferro solo con una piccola quantità d'acqua, si può ridurre il peso da sollevare. Anche l'utilizzo della funzione vapore o l'inumidimento delicato dei capi facilita la stiratura.

Ritmo

Rimuovete gli indumenti dalla macchina un capo alla volta per ridurre il peso da sollevare. Dividete la stiratura in parti gestibili da 20 a 30 minuti e riposatevi ogni 5-10 minuti per risparmiare energia. Provate ad usare un carrello per trasportare piccoli carichi allo stenditoio. L'utilizzo di un'asciugatrice al posto dello stenditoio elimina la necessità di appendere i capi ad asciugare e può ridurre la stiratura.

Postura

Posizionate il cesto della biancheria su una sedia, in modo da non dovervi chinare ripetutamente. Quando vi sedete per stirare, utilizzate uno sgabello con schienale. Per evitare torsioni, il sedile girevole facilita il raggiungimento degli oggetti. Assicuratevi di posizionare l'asse da stiro all'altezza giusta per voi. Il gomito deve essere all'altezza della parte superiore dell'impugnatura del ferro.



Soluzioni semplici

Pochi e semplici prodotti rendono più facile gestire il bucato. Qui di seguito trovate alcuni suggerimenti per aiutarvi in lavanderia.

Trasporto della biancheria

Un carrello portabiancheria vi evita di dover trasportare cesti pesanti da e verso la lavanderia e di dovervi piegare ripetutamente per stenderli. Per ridurre il numero di passi, potete anche appendere i vestiti su uno stendino all'interno della casa.



Stendere il bucato

Se possibile, regolate lo stendibiancheria in base alla vostra altezza. Se non utilizzate un carrello, potete posizionare una sedia o un tavolino vicino allo stenditoio e appoggiarvi il cesto della biancheria. Se le mollette sono difficili da usare, appendere i vestiti a un appendiabiti riduce il tempo necessario per stendere e recuperare la biancheria. Utilizzate mollette apposite che riducono la pressione per aprirle e che abbiano un'ampia impugnatura in gomma antiscivolo.



Carrello portabiancheria Hills Premium

Leggero ma robusto, questo carrello è in grado di contenere la maggior parte dei tipi di cesti e vi aiuta a trasportare facilmente la biancheria.

mitre10.com.au



Carrello portabiancheria pieghevole Sunfresh

Questo carrello, che consente di sollevare i carichi di biancheria a un'altezza accessibile, riduce l'affaticamento.

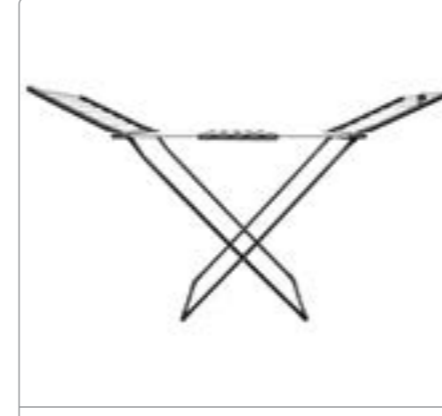
bunnings.com.au



Sunfresh 12 Asciugabiancheria a binario

L'asciugabiancheria è in alluminio leggero e dispone di piedini antiscivolo, di un contenitore con serratura e di un gancio a binario per gli oggetti delicati.

bunnings.com.au



Stendino alato Hills 18 mPremium

Asciugate il vostro bucato su questo stendino realizzato in resistente acciaio plastificato. Richiudibile in modo piatto per una facile sistemazione.

mitre10.com.au



Mollette in filo d'acciaio inox a facile serraggio

Queste mollette sono ideali per le persone con articolazioni doloranti. La molla di facile uso facilita l'apertura e la chiusura.

biome.com.au



Mollette per vestiti con impugnatura morbida di Ezy Storage

Queste mollette durevoli, resistenti ai raggi UV, dal design ergonomico e antiscivolo consentono di stendere il bucato senza problemi.

bunnings.com.au



Utilizzo della lavatrice

Elevate le lavatrici a carica frontale all'altezza della vita o installate un supporto per lavatrici. Se i quadranti diventano difficili da girare o i numeri sono difficili da vedere, utilizzare punti adesivi a contrasto per vedere e sentire quando il quadrante è acceso, spento o impostato sul programma di lavaggio giusto. Potete anche acquistare dei pratici dispositivi di rotazione per aiutarvi.

Stiratura

Piegate i vestiti quando li togliete dallo stenditoio per ridurre il bisogno di stiratura. Considerate l'acquisto di abiti che non necessitano di stiratura.



Daytek Porta-Line Asciugabiancheria pieghevole

Questo stenditoio compatto per interni/esterni dispone di 25 metri di spazio per l'asciugatura, con quattro fori per gli appendiabiti e una rete di asciugatura per i capi delicati.
mitre10.com.au



Ferro da stiro a piastra Sunbeam EasyGlide

La piastra con canalizzazione per la distribuzione del vapore riduce il tempo di stiraggio. Se dimenticate acceso il ferro, questo si spegne automaticamente.

target.com.au



Piedistallo per lavanderia Unilux con serratura

Il piedistallo consente di sollevare la lavatrice o l'asciugatrice a una migliore altezza di lavoro durante le operazioni di carico e scarico del bucato.

thegoodguys.com.au



Nel salotto

Questioni da considerare:

Il pavimento è libero da ingombri?

I tappeti creano un pericolo di inciampo?

Fate fatica a sentire il televisore?

Avete difficoltà a sentire le conversazioni alle feste?

Trovate che il rumore di fondo renda più difficile l'ascolto?

Trovate che i telecomandi del televisore siano difficili da usare?

Il televisore è complicato da utilizzare?

Utilizzate caratteri ingranditi sul computer?

Trovate che tasti e caratteri più grandi su tastiere e telefoni ne semplifichino l'uso?





Suggerimento chiave

Prodotti assistivi come ingranditori, amplificatori e luci intense possono aiutarvi a rimanere in contatto con amici e familiari, a navigare in Internet, a rilassarvi con un libro e a godervi i vostri programmi televisivi preferiti.

Pianificare

Sistemate la sedia in modo che abbia la profondità e l'altezza giusta per voi. Se vi sedete per leggere, posizionate una luce in modo che illumini la pagina, ma che non vi entri negli occhi. Se vi sedete per guardare la TV, assicuratevi che la testa e il collo siano in una posizione comoda e neutra e che possiate raggiungere facilmente gli oggetti essenziali come i telecomandi e le istruzioni. Provate a posizionare un tavolino in modo da poter raggiungere in sicurezza anche bevande e snack.

Preparazione

Posizionate la sedia che preferite per lavorare o scrivere in modo che la luce naturale della finestra sia alle vostre spalle per ridurre l'abbagliamento. Se utilizzate aghi o spilli di colore chiaro, rendete gli oggetti più visibili preparando un tavolo o un vassoio con un tappetino nero antiscivolo per creare contrasto.

Ritmo

Mantenere il cervello stimolato è essenziale per vivere una vita appagante e sana. Non è mai troppo presto o troppo tardi per iniziare, perché il tessuto cerebrale può essere migliorato e protetto a qualsiasi età migliorando la salute del cuore, restando fisicamente attivi, impegnandosi in prove di abilità mentale, seguendo una dieta sana e partecipando ad attività sociali.

Postura

Non siamo fatti per stare seduti su una sedia per lunghi periodi di tempo. Una postura supportata e rilassata previene le contrazioni muscolari statiche che possono causare dolore e rigidità a causa dell'accumulo di tossine e della mancanza di ossigenazione dei muscoli. Quando si sta seduti, il flusso sanguigno è rallentato e influisce negativamente sulla salute del cuore, sulle funzioni cerebrali e sui muscoli dei fianchi e della schiena. Avere una sedia e una scrivania adatte a voi è importante, ma stare in piedi e muoversi regolarmente è la chiave per mantenere salute e benessere.



Soluzioni semplici

Alcuni semplici prodotti vi aiuteranno a rilassarvi e a godervi il vostro salotto. Qui di seguito trovate alcuni suggerimenti per aiutarvi nel salotto.

Utilizzo dei telecomandi per la TV

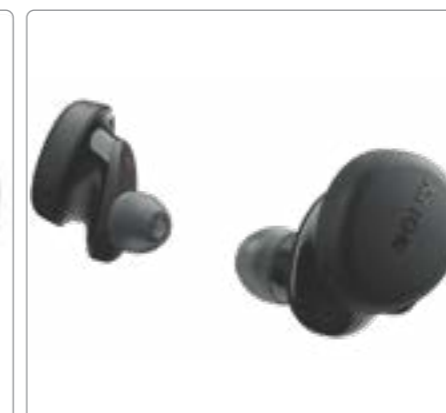
Una gamma di telecomandi semplificati con tasti grandi funzionano con qualsiasi televisore dotato di telecomando a infrarossi. L'uso di questi tipi di telecomandi TV e di cuffie collegate al televisore può facilitare la visione e l'ascolto dei vostri programmi preferiti.



Cuffie NuraLoop

La tecnologia di Nuramisura il vostro udito e adatta il suono in modo specifico a voi e alle vostre caratteristiche.

nuraphone.com



Cuffie intrauricolari True Wireless di Sony

Cuffie compatte resistenti all'acqua con un suono di alta qualità ed un'eccezionale durata della batteria.

thegoodguys.com.au



Telecomando TV LP di facile apprendimento

Telecomando TV semplificato che può essere utilizzato con i televisori dotati di telecomando a infrarossi.

shop.visionaustralia.org

Vedere e tenere in mano oggetti di bricolage e giochi

Vision Australia dispone di un negozio online che vende una serie di articoli che aiutano a vedere piccoli oggetti e aghi. Esistono carte da gioco di dimensioni standard, con simboli e numeri di grandi dimensioni, oppure si possono acquistare carte da gioco più grandi. Un'ampia gamma di supporti per carte da gioco riduce l'affaticamento di mani e polsi durante le partite più lunghe.



Cuffie TV wireless Philips

Cuffie wireless dotate di driver per altoparlanti per un suono ad alte prestazioni e trasmissione wireless FM in grado di attraversare le pareti.

www.bunnings.com.au



Tenere in mano e leggere libri

Il collo, le braccia e i polsi possono affaticarsi durante la lettura. Un semplice supporto per libri può alleviare la tensione e permettere di sedersi più vicino al libro. Molti libri, agende e calendari sono ora stampati in caratteri grandi per facilitarne la lettura. Le biblioteche e le librerie locali hanno a disposizione anche libri a caratteri grandi. Gli eReader Kindle dispongono di funzioni di accessibilità come caratteri più grandi, maggiore contrasto, funzione "text to speak" e riproduzione di audiolibri.



Leggio per libri senza l'uso delle mani

Il cuscino si modella e si adatta a qualsiasi angolazione su qualsiasi superficie che possa supportare libri, tablets, computer portatili, riviste, ecc.

thebookseat.com.au



Aghi per macchine a infilatura automatica

Semplificate l'uso della macchina da cucito con questi aghi auto-infilanti progettati per la vostra macchina.

shop.visionaustralia.org



Aghi a infilatura automatica

Posizionare il filo attraverso la V nella parte superiore dell'ago, quindi tirarlo verso il basso per inserire il filo.

shop.visionaustralia.org



Kit per infilatura d'aghi Korbond

Questo set di aghi pre-infilati facilita il cucito evitandovi di dover infilare il filo in piccoli aghi.

woolworths.com.au



Carte da gioco Opti a caratteri grandi

Carte da gioco di dimensioni standard con numeri e simboli a caratteri grandi che rendono il gioco accessibile a tutti.

shop.visionaustralia.org



Carte da gioco Jumbo

Meglio delle carte normali, sono più facili da tenere in mano, da vedere e da leggere grazie alle icone dei semi e ai numeri più grandi.

superpharmacyplus.com.au



Set di 2 portacarte da gioco Aidapt

Può essere appoggiato sul tavolo o tenuto in mano, supporta fino a 15 carte e facilita il gioco.

superpharmacyplus.com.au





In camera da letto

Questioni da considerare:

Avete un allarme personale per le emergenze?

Avete un piano in caso vi sentiate male durante la notte?

Vi sedete sul lato del letto, vi stirate e muovete le gambe per risvegliare il corpo e la mente prima di alzarvi ed iniziare la giornata?

Avete una lampada da comodino ad attivazione vocale o tattile?

L'illuminazione è sufficiente?

Utilizzate clip o organizzatori di cavi sul comodino per rendere facilmente accessibili cavi e interruttori?

Suggerimento chiave

La cosa più importante è mantenere una durata regolare del sonno. Cercate di andare a letto più o meno alla stessa ora ogni sera e di alzarvi più o meno alla stessa ora ogni mattina; una sveglia potrebbe aiutarvi. Evitate di dormire fino a tardi, anche se avete dormito poco e vi sentite ancora stanchi.



Pianificare

Sistemate la vostra camera da letto in modo da avere un comodino stabile dove tenere una torcia di facile accesso. Assicuratevi che il percorso tra il letto e la porta sia libero e facile da percorrere.

Preparazione

I piumoni sono più leggeri delle coperte e possono facilitare il cambio della biancheria da letto. Alcune lenzuola sono dotate di etichette che aiutano a capire dove si trovano la parte superiore e quella inferiore, oltre ad avere dei pratici occhielli che le aiutano a rimanere al loro posto.

Ritmo

Per aiutarvi a svegliarvi e a sentirvi riposati, state al sole al mattino presto e durante la giornata. Fare esercizio presto al mattino e all'aperto migliora anche il sonno notturno.

Postura

L'altezza del materasso è ottimale quando la parte superiore si trova appena sotto le ginocchia. Dovreste essere in grado di appoggiare i piedi sul pavimento con le ginocchia piegate a 90 gradi per salire e scendere facilmente dal letto. Provate a riorganizzare il vostro guardaroba in modo che i capi di uso quotidiano siano ad un'altezza accessibile per vestirvi in modo semplice e veloce.



Sveglia con display grande di Philips

Questa radiosveglia è dotata di sintonizzatore FM digitale con 10 preselezioni, ampio display e alimentazione integrata. Due allarmi preimpostati. Sveglia con radio o suoneria.

thegoodguys.com.au



Soluzioni semplici

Cambio della biancheria da letto

Se il letto è troppo basso rispetto al pavimento (al di sotto dell'altezza delle ginocchia), per facilitare il cambio della biancheria, provate a sollevarlo utilizzando dei rialzi, delle gambe più lunghe o delle rotelle.

Se il letto è dotato di rotelle, usate il ginocchio per spostarlo dalla parete. Se il letto non è dotato di rotelle, potete posizionarlo lontano dalla parete in modo permanente.

Provate a piegare le lenzuola in modo da poterle dispiegare sul letto, invece di scuoterle. Posizionate una sedia o una panca all'estremità del letto in modo che le coperte possano essere facilmente arrotolate.

Invece di sollevare il materasso, inginocchiatevi accanto al letto e fate scorrere l'avambraccio sotto di esso per infilare le lenzuola. Infilate un lenzuolo solo nella parte inferiore del letto per facilitare l'entrata e l'uscita dal letto.



Gamba per letti nera 'Move It'

Queste gambe per letti robuste e resistenti sono ideali per l'uso su moquette, poiché la rotella è facile da spingere.

bunnings.com.au

Vedere di notte

Collegate una luce notturna a sensore che vi guidi nel percorso da e per la toilette, e lasciate accesa la luce del bagno per aiutarvi a vedere.

Dormire

Cercate di non utilizzare dispositivi a "luce blu" come smartphone, tablet o computer e di non esporvi ad altre luci forti 1-2 ore prima di andare a letto per preparare il cervello e il corpo al sonno.

Cercate di andare a letto e svegliarvi alla stessa ora tutti i giorni (compresi i fine settimana) per favorire il vostro naturale ritmo del sonno.

Nel determinare l'orario giusto per voi, rispettate la vostra naturale tendenza ad addormentarvi. Limitate i sonnellini diurni a 20 minuti ed evitate di farli nel tardo pomeriggio. Il momento migliore per un pisolino è dalle 13.30 se siete mattinieri o dalle 14.30 alle 15.00 se siete ritardatari.



Arlec Mini Q-Shaped Auto Night (confezione doppia)

Queste luci notturne sono ideali per camere da letto, corridoi, scale e bagni, con funzione di accensione e spegnimento automatico.

bunnings.com.au



All'esterno della casa

Questioni da considerare:

Indossate calzature ben aderenti, con tacco basso e suola antiscivolo?

Avete corrimano robusti e ben montati sulle scale e agli ingressi della vostra casa?

Riuscite a vedere chiaramente i bordi dei vostri gradini esterni?

I vostri gradini hanno una superficie antiscivolo?

Utilizzate un girachiavi? Potrebbe facilitare l'apertura delle serrature?



Suggerimento chiave

Un'illuminazione intensa con sensori di movimento vicino all'ingresso della casa e lungo i percorsi aumenta la sicurezza dell'abitazione e la visibilità notturna.

Pianificare

Quando decidete cosa piantare nel vostro giardino, scegliete piante autoctone a bassa manutenzione e prendete in considerazione l'installazione di un sistema di irrigazione. I giardini idroponici riducono la necessità di annaffiare o di zappare. Prevedete di installare un sistema di carrucole per regolare l'altezza dei cestri appesi.

Preparazione

Preparate il vostro corpo al giardinaggio con esercizi di riscaldamento e semplici allungamenti. Assicuratevi di potervi orientare installando una lampadina ad alto wattaggio per massimizzare la luce negli spazi bui.

Ritmo

Impostate un timer per l'irrigazione in modo da ridurre la necessità di trascinare una canna dell'acqua o di sollevare un pesante annaffiatoio. Prendete in considerazione l'idea di avere un giardino fatto di materiale organico, compost, giornali e fieno di erba medica, in modo da evitare di zappare.

Postura

Fare un passo indietro e in avanti quando si usa una sarchiatrice o una zappa è più sicuro rispetto all'utilizzo della forza di braccia e schiena. Sistemate le aree di stoccaggio in giardino in modo che tutto sia a portata di mano (altezza dalla vita alle spalle), così da non dovervi chinare o alzare in punta di piedi.

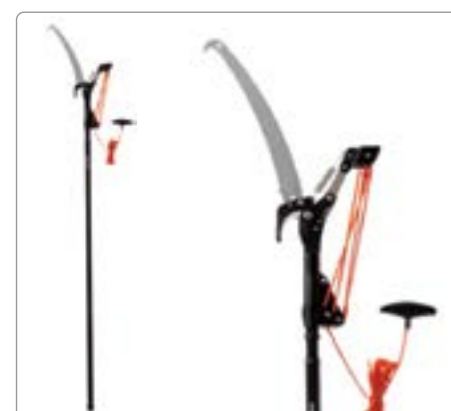


Soluzioni semplici

Alcuni semplici prodotti vi aiuteranno a godervi le attività all'aperto e in giardino. Qui di seguito trovate alcuni suggerimenti per aiutarvi all'esterno della vostra casa.

Utilizzo di chiavi e serrature

Sostituire le piccole chiusure o le maniglie di armadi, cassetti e porte con una leva o una maniglia a D che facilitano l'apertura e la chiusura. Provate a installare un fermaporta magnetico alla porta d'ingresso e a quella sul retro per tenerle aperte mentre entrate e uscite di casa.



Potatore per alberi Fiskars PowerGearX

Questo potatore per alberi è ideale per raggiungere e tagliare rami alti in tutta sicurezza, mantenendo entrambi i piedi a terra.

bunnings.com.au



Cyclone Zappa olandese con Manico lungo in legno

Questa zappa a manico lungo offre una presa e un controllo maggiori e un manico in legno extra-lungo per una portata superiore.

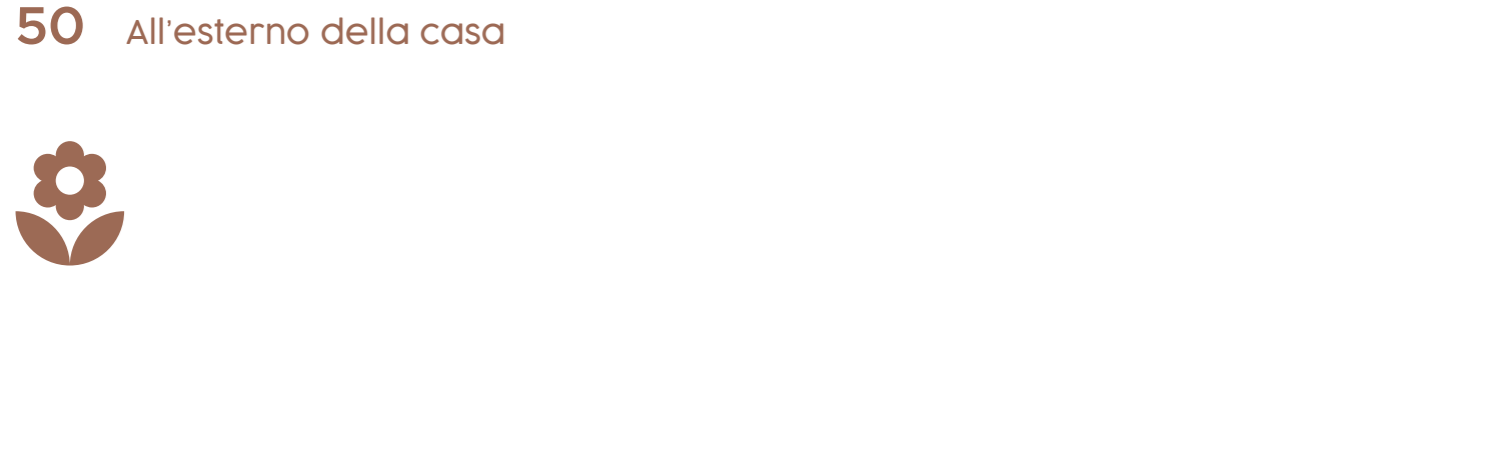
bunnings.com.au



Fiskars PowerGear II - Tosatrice per siepi

Queste cesoie a manico lungo sono ideali per tagliare le siepi grazie ai manici leggeri e resistenti in FiberComp™.

mitre10.com.au



Organizzatore di chiavi KeySmart

Questo organizzatore per chiavi aiuta le persone con ridotta funzionalità della mano o della presa a girare più facilmente la chiave della porta. Realizzato in alluminio aeronautico.

bunnings.com.au



Sfera magnetica fermaporta

Un fermaporta di alta qualità che impedisce a porte e maniglie di segnare le pareti e mantiene le porte aperte.

bunnings.com.au



Maniglia ergonomica Holman per rubinetti

Il bordo esterno rotondo è facile da impugnare e aiuta a girare i rubinetti difficili da aprire o da chiudere.

bunnings.com.au

Giardinaggio

L'uso di attrezzi da giardino con manici lunghi ed ergonomici, come potatori, frese e cazzuole, e l'installazione di aiuole rialzate riducono lo sforzo sulle articolazioni, la necessità di piegarsi o di abbassarsi. Provate a utilizzare un carrello e uno sgabello da giardinaggio con una tavola per inginocchiarvi, in modo da poter tenere con voi gli attrezzi necessari e sedervi o inginocchiarvi comodamente per fare giardinaggio.



Carrello portavasi rotondo Whites

Questo carrello per vasi consente di ridurre i carichi di lavoro pesanti e di riposizionare le piante in vaso in modo semplice e sicuro.

bunnings.com.au



Prodotti per fontane Letto da giardino rialzato

Questa aiuola rialzata consente di piantare fiori, erbe aromatiche e ortaggi in tutta comodità, grazie alle gambe rimovibili e adattabili a diverse altezze.

bunnings.com.au



Carrello Sherlock Poly

Adatto per giardinieri amatoriali, questo carrello è ideale per trasportare terriccio, paccame, fioriere o rifiuti.

bunnings.com.au



Manutenzione della casa

Cercate di ridurre la manutenzione della casa con semplici accorgimenti, come l'installazione di una protezione per le grondaie per evitare che le foglie si accumulino.

Se il flusso del soffione della doccia è limitato, potrebbe essere dovuto a un accumulo di sostanze minerali. Appendete un sacchetto di plastica pieno di aceto sul soffione della doccia e lasciatelo per tutta la notte, in modo che sciolga le incrostazioni.

Un altro ottimo trucco se un vite si è spanata o se il cacciavite è troppo piccolo, è quello di mettere un elastico sulla punta del cacciavite per fornire la trazione extra necessaria per girare la vite.



Protezione per grondaie StayMesh Ultra

Un modo semplice e veloce per tenere lontano foglie e detriti dalle grondaie. Per il montaggio non sono necessari prodotti di ferramenta o attrezzi.

bunnings.com.au



Fuori casa

Questioni da considerare:

Siete in grado di fare la spesa grossa online con consegna a domicilio?

Vi sforzate di stare meno seduti e di muovervi spesso durante la giornata?

Com'è la vostra postura quando caricate e scaricate la spesa dall'auto?

Riuscite a stare in piedi frontalmente e a tenere gli oggetti vicino al petto?

Piegate le ginocchia quando sollevate pesi?

Tenete le chiavi, il portafoglio e la borsa nello stesso posto a casa, in modo da sapere sempre dove sono? Potreste dedicare un posto vicino alla porta con un cestino per contenere tutti questi oggetti?





Suggerimento chiave

Familiarizzate con la vostra zona e con ciò che è disponibile, scoprendo dove poter parcheggiare facilmente, trovare bagni accessibili e camminare su percorsi pianeggianti.

Soluzioni semplici

Alcuni semplici prodotti vi aiuteranno a godervi le attività fuori casa. Qui di seguito trovate alcuni suggerimenti che vi aiuteranno a esplorare la vostra zona.

Salire e scendere dall'automobile

Alzarsi dal sedile può essere difficile senza avere qualcosa a cui aggrapparsi. Provate a utilizzare una barra di trasferimento sul lato della porta e un cuscino girevole sul sedile per ridurre lo sforzo necessario per sollevare le gambe e girarsi per alzarsi.

Se vi trovate in un'auto sconosciuta e vi accorgete di essere bloccati sul sedile o di avere difficoltà a far scorrere il sedere, mettete una busta di plastica della spesa sul sedile dell'auto per aiutarvi a scivolare dentro e fuori l'abitacolo; portatene sempre una con voi quando viaggiate.

Pianificare

Programmate gli acquisti al di fuori degli orari di punta, in modo che i negozi non siano troppo affollati e non ci sia bisogno di troppo tempo. Fate la spesa in negozi conosciuti per ridurre gli spostamenti e il tempo necessario per trovare quello che vi serve. Portate con voi borse della spesa riutilizzabili con cinghie lunghe, perché sono più facili da portare a tracolla.

Preparazione

Mantenere la forma fisica e la flessibilità è importante durante tutta la vita, per poter continuare a fare le cose che amate. È dimostrato che il training graduale della resistenza ha un notevole impatto positivo sul benessere e sulla qualità della vita.

Ritmo

Preparate in anticipo tutto il necessario per uscire. Cercate di fare acquisti piccoli e frequenti invece di fare grossi acquisti. Alternare compiti ad alta intensità con altri più leggeri può far risparmiare energia.

Postura

Chiedete al personale di aiutarvi a sollevare gli articoli pesanti dagli scaffali, a metterli e toglierli dal carrello e a riporli in macchina. Evitate di assumere posizioni scomode durante le operazioni di carico e scarico dell'automobile. Conservate gli oggetti in modo che siano facilmente accessibili quando ne avete bisogno.



Maniglia portatile

Questa barra per auto è una maniglia portatile in metallo che aiuta a salire e scendere dall'auto.

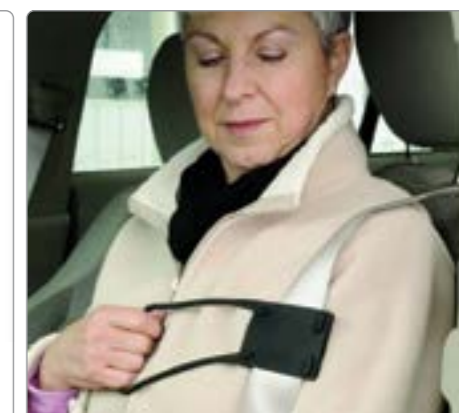
thinkmobility.com.au



Cuscino girevole di trasferimento

Un cuscino a basso attrito che consente di ruotare sul sedile per salire e scendere più facilmente dall'auto.

thinkmobility.com.au



Dispositivo per cintura di sicurezza

Questo dispositivo per cinture di sicurezza estende l'impugnatura della cintura di sicurezza, riducendo la torsione dell'anca e della spalla durante l'aggancio.

agedcareandmedical.com.au



Portare le borse della spesa

Usate le articolazioni più grandi, come quelle di spalle e polsi, per portare le borse invece di sforzare le piccole articolazioni delle dita.

L'uso di un carrello della spesa offre stabilità e riduce la necessità di trasportare gli articoli da e verso l'auto o i negozi.

Alcuni scelgono di utilizzare il carrello portabiancheria per trasportare gli oggetti dall'auto alla casa.

Un deambulatore con seduta può essere utile anche quando si va a fare la spesa, in modo da potersi sedere quando è necessario. È anche possibile trasportare alcuni oggetti nel cestino sotto il sedile, in modo da avere le mani libere. Prima di scegliere un deambulatore adatto, si consiglia una valutazione da parte di un fisioterapista.



Trovare l'automobile

Fotografate il punto in cui avete parcheggiato l'auto con il cellulare. Se per il parcheggio è previsto un biglietto, scrivete sul retro la lettera e il numero del parcheggio. Potreste anche parcheggiare l'auto ai margini del parcheggio e vicino a un punto di riferimento visivo, in modo da fare un po' di esercizio in più e avere un punto di riferimento per ritrovare l'auto.



Mantenersi in forma e attivi

L'esercizio fisico involontario offre un ottimo modo per avere un impatto positivo sulla quantità di movimento quotidiano. Utilizzate il tempo trascorso a guardare la TV come tempo di esercizio. Create una routine, ad esempio alzatevi e sedetevi dieci volte all'inizio di ogni spettacolo, camminate per la stanza e tornate indietro nelle pause o alzatevi sulle punte dei piedi aggrappandovi al bancone della cucina mentre fate bollire il bollitore tra un programma e l'altro. Le ricerche hanno dimostrato che ridurre il tempo trascorso passivamente aumentando il tempo trascorso a camminare o a stare in piedi ogni giorno è più efficace di un'ora di esercizio fisico. Per aiutare a sviluppare la vostra memoria muscolare, seguite una routine che riduca ciò che dovete ricordare ogni giorno.

Suggerimento chiave

Prendete l'abitudine di riporre gli oggetti sempre nello stesso posto, e svolgendo le attività nello stesso ordine ogni giorno. Trovate altri suggerimenti utili per invecchiare in modo sano su www.LiveUp.org.au Fate il quiz rapido e trovate consigli personalizzati e attività locali, gruppi e corsi adatti alle vostre esigenze, in modo da invecchiare a modo vostro.



Il vostro piano personale di sicurezza domestica

Proprio come un piano di sicurezza antincendio per la casa, il vostro piano personale di sicurezza domestica è progettato per essere discusso con i familiari e gli amici più stretti. Ecco una serie di domande a cui rispondere che vi aiuteranno a creare il vostro piano d'azione per quei momenti in cui si verificano gli imprevisti.

Sicurezza nella comunità

Voi e i vostri vicini vi accorgete quando le luci non sono accese di notte?

Vi informate a vicenda quando andate via?

Portate con voi un piccolo tesserino che indichi chi chiamare in caso di emergenza e le informazioni mediche importanti?

Avete un elenco di nomi e numeri di telefono importanti accanto al telefono di casa o memorizzato nei preferiti sul cellulare per chiamare rapidamente i soccorsi in caso di emergenza?



Sicurezza domestica

Lasciate in giro per casa dei semplici promemoria, come "controlla che la porta sia chiusa a chiave di notte" o "controlla che il forno sia spento"?

Portate con voi un piccolo taccuino per annotare le cose da fare e gli eventi importanti che volete ricordare?

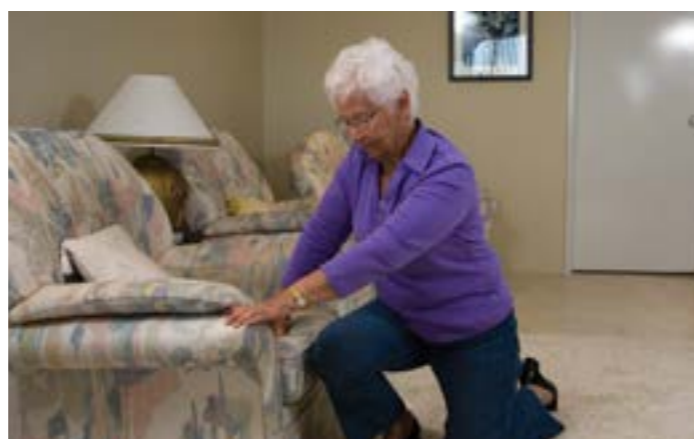
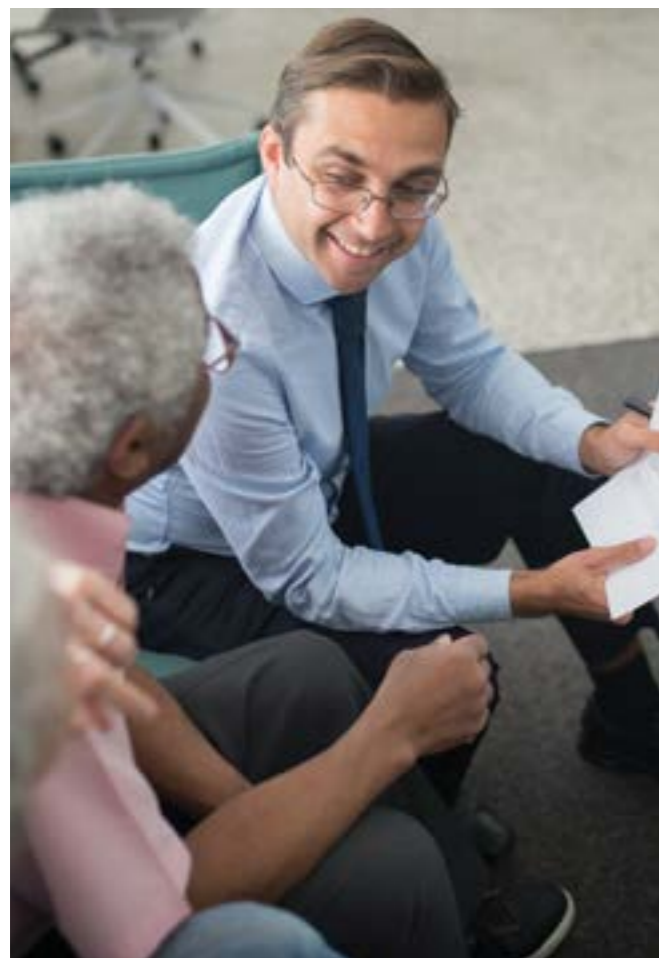
Portate con voi il cellulare quando siete fuori nel capanno o in giardino per chiamare aiuto in caso di necessità?

Avete pensato di utilizzare un sistema di chiamata d'emergenza? Ciò significa indossare sempre un dispositivo con un pulsante che può essere premuto in caso di emergenza per chiamare i soccorsi.

Avete nascosto una chiave all'esterno o in una cassetta di sicurezza per consentire ad amici e familiari o ai servizi di emergenza di accedere alla vostra casa?

Avete dei rilevatori di fumo funzionanti e conformi agli standard attuali?





Sicurezza personale

Avete un opuscolo informativo per le emergenze ben in vista sul frigorifero?

Avete una nota relativa ad eventuali allerte mediche ben in vista sul frigorifero?

Avete redatto una procura permanente (enduring power of attorney - EPOA) relativa a decisioni mediche ed economiche?

Tenete un telefono accanto al letto o il cellulare in carica accanto al letto durante la notte?

Se doveste cadere, sapete come rialzarvi dal pavimento? L'avete praticato?

Riuscite a strisciare fino a un punto in cui potete raggiungere una coperta, accedere all'acqua potabile e chiamare aiuto?

Suggerimento chiave

Un opuscolo informativo per le emergenze dovrebbe contenere un elenco dei vostri farmaci, il nome e il numero di un vicino di casa, di un amico o di un familiare, un elenco di informazioni personali e sanitarie importanti per i servizi di emergenza e il nominativo del vostro EPOA.



Professionisti sanitari alleati

I professionisti sanitari alleati sono professionisti sanitari qualificati a livello universitario con competenze specialistiche nella prevenzione, nella diagnosi e nel trattamento di una serie di condizioni e patologie.

I servizi sanitari alleati sono prontamente disponibili nella vostra comunità. L'accesso a questi servizi può essere supportato da programmi governativi o da altre fonti di sovvenzioni, tra cui il Dipartimento degli Affari dei Veterani, Medicare, My Aged Care, assicurazioni sanitarie private e servizi sanitari comunitari.

Quali tipi di servizi sanitari alleati sono disponibili e quando devo considerare la possibilità di accedervi?

Rivolgetevi in primo luogo al vostro medico, in quanto i vostri farmaci e le altre condizioni di salute potrebbero richiedere una revisione medica prima di poter accedere ad un terapeuta occupazionale.

Terapia occupazionale

L'obiettivo principale di un terapeuta occupazionale (OT in Australia) è quello di facilitare il coinvolgimento nelle attività della vita quotidiana. Ciò può significare riadattare un compito, modificare l'ambiente domestico o rispondere a fattori personali per aumentare l'indipendenza e il benessere.

Se pensate che la vostra abitazione possa necessitare di attrezzature o modifiche, come corrimano/maniglioni o una sedia da doccia, un OT può aiutarvi a decidere di cosa avete bisogno e dove.

Questioni da considerare:

Vi interesserebbe sapere se esiste un modo più facile o più sicuro per completare un'attività o un compito quotidiani?

Avete difficoltà a gestire alcuni o tutti gli aspetti delle attività quotidiane?

Siete caduti di recente o pensate di essere a rischio di caduta?

Desiderate ricevere maggiori informazioni su cuscini o attrezzature speciali per proteggere la vostra pelle o le aree soggette a pressione?

Desiderate discutere delle modifiche da apportare alla vostra casa, come rampe e prodotti per la mobilità del bagno, o magari di attrezzature specializzate come scooter elettrici, letti elettrici e sedie a rotelle?

Se avete risposto affermativamente a una qualsiasi di queste domande, potreste chiedere al vostro medico di essere indirizzati ad un OT.



Fisioterapisti

Il fisioterapista valuta, diagnostica, tratta e lavora per prevenire malattie e disabilità mediante interventi fisici. I fisioterapisti sono esperti del movimento e della funzionalità fisica. Rivolgetevi prima al vostro medico, in quanto i vostri farmaci e le altre condizioni di salute potrebbero richiedere una revisione medica prima di poter accedere ad un fisioterapista.

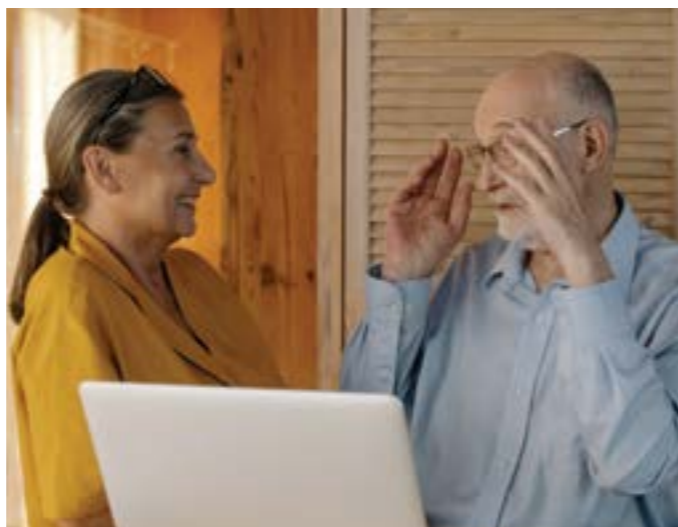
Questioni da considerare:

Avete bisogno di raccomandazioni sulle attrezzature per la mobilità, come bastoni o deambulatori?

Siete caduti di recente o pensate di essere a rischio di caduta?

Pensate di avere una resistenza ridotta quando camminate e svolgete le attività quotidiane?

Se avete risposto affermativamente a una qualsiasi di queste domande, potreste chiedere al vostro medico di essere indirizzati ad un fisioterapista.



Logopedisti

Con l'età le corde vocali possono diventare meno elastiche e i muscoli della laringe o della faringe possono indebolirsi, rendendo difficile parlare. Un logopedista è qualificato per esaminare le difficoltà di linguaggio/comunicazione, della produzione della voce, della cognizione e della deglutizione. Identifica, valuta e diagnostica problemi di comunicazione e aiuta a ripristinare il modo in cui ci si esprime, si ascolta e si comunica con gli altri.

Questioni da considerare:

Vi accorgete che la vostra voce non è più forte come un tempo e/o che le persone fanno fatica a sentire quello che dite?

Avete avuto problemi di salute legati alla testa, al collo o alla gola che hanno modificato il vostro modo di parlare, mangiare o deglutire?

Vi accorgete che il vostro udito è peggiorato? Influenza il modo in cui parlate con le persone e se sentite ciò che dicono?

Se avete risposto affermativamente a una qualsiasi di queste domande, allora potreste parlare con il vostro medico della possibilità di rivolgervi a un logopedista.



Podologo

Il podologo è un esperto nella diagnosi, nel trattamento, nella prevenzione e nella gestione delle condizioni mediche e delle lesioni del piede, della caviglia e dell'arto inferiore.

Questioni da considerare:

Avete bisogno di consigli su calzature appropriate e più adatte?

Avete condizioni mediche che possono influire sui vostri piedi, come il diabete, piaghe aperte o aree infiammate e dolorose sul piede o sulla caviglia?

Siete preoccupati per la cura ordinaria dei piedi e delle unghie dei piedi?

Se avete risposto affermativamente a una qualsiasi di queste domande, potreste parlare con il vostro medico per essere indirizzati ad un podologo.



Risorse utili

LiveUp

www.liveup.org.au

Trovate informazioni di esperti su come invecchiare in modo sano e stare bene, oltre a suggerimenti personalizzati su prodotti assistivi, attività sociali locali e corsi di ginnastica divertenti, per invecchiare a modo vostro, oggi.

iLA

www.ilaustralia.org.au

L'iLA sostiene la comunità nel prendere decisioni autentiche e informate attraverso la fornitura di informazioni indipendenti, la navigazione e le iniziative di rafforzamento delle abilità.

KeepAble

www.keepable.com.au

KeepAble è una piattaforma collaborativa online che offre contenuti pratici a supporto dei fornitori di assistenza domiciliare e comunitaria per fornire approcci al benessere e alla riabilitazione.

Il sito ha lo scopo di aiutare i fornitori a lavorare con gli anziani e a metterli in condizione di ottimizzare la loro indipendenza e di vivere bene più a lungo.

Village Hubs

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

L'iLA è l'organo nazionale responsabile delle sovvenzioni per l'amministrazione del Village Hubs Grants Fund (Fondo per le sovvenzioni ai Village Hubs), un'iniziativa del Seniors Connected Program (Programma per la connessione degli anziani) del Governo australiano. Ogni Hub è gestito dalla comunità e offre opportunità innovative agli anziani per migliorare la loro salute fisica e mentale attraverso i benefici apportati da migliori connessioni con la comunità.

ATChat

www.atchat.com.au

Per entrare in contatto con altri utenti di tecnologie assistive e avere accesso a informazioni fornite da pari sul modo in cui le persone utilizzano le TA per vivere, giocare e lavorare.

National Equipment Database (Database nazionale delle apparecchiature)

www.askned.com.au

Chiedete a NED informazioni sui prodotti e i servizi di TA che aiutano le persone a rimanere indipendenti e a migliorare la loro qualità di vita. Troverete informazioni dettagliate sui diversi tipi di TA e su dove trovare i fornitori.

geat2GO

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

Un'iniziativa del governo australiano nell'ambito del Commonwealth Home Support Programme o CHSP (Programma di supporto domiciliare del Commonwealth). Permette agli anziani di accedere a dispositivi e attrezzature utili per continuare a vivere in modo indipendente e facilitare le attività quotidiane.

Choice

www.choice.com.au

CHOICE è un gruppo di patrocinio dei consumatori che testa marchi e prodotti. Realizza guide all'acquisto e prodotti consigliati da CHOICE sulla base di test indipendenti. I consumatori possono registrarsi online.

Australian Cyber Security Centre (Centro australiano per la sicurezza cibernetica)

www.cyber.gov.au

Per garantire che il vostro computer sia impostato in modo sicuro, il governo australiano e l'Australian Cyber Security Centre forniscono molte informazioni utili per aiutarvi a rimanere al sicuro online. Per tutte le informazioni più recenti, visitate il sito web.

Don't fall for it (Non cascarci!)

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

Le cadute si possono prevenire! Questo opuscolo fornisce consigli agli anziani australiani, alle loro famiglie e a chi li assiste, per la prevenzione delle cadute.

Vision Australia

www.visionaustralia.org

Vision Australia è il principale fornitore nazionale di servizi per la cecità e l'ipovisione in Australia. Opera in collaborazione con gli australiani non vedenti o ipovedenti per aiutarli a raggiungere i propri obiettivi.

Dementia Australia

www.dementia.org.au

Dementia Australia rappresenta 472.000 australiani affetti da demenza e quasi 1,6 milioni di australiani coinvolti nell'assistenza di queste persone. Scaricate il kit informativo gratuito dal sito web.

Fonti

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



Ringraziamenti

Questa guida è stata realizzata grazie al finanziamento dei governi dello Stato e del Commonwealth del WA nell'ambito del Home Modification and Assistive Technology Project 2013-2018 (Progetto per le modifiche dell'abitazione e di tecnologia assistiva).

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

Nessuna porzione del materiale protetto da questo avviso di copyright può essere riprodotta o utilizzata in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, incluse fotocopie, registrazioni o sistemi di archiviazione e recupero di informazioni, senza il previo consenso scritto del proprietario del copyright.

Per un elenco completo delle "Condizioni d'uso", visitare il sito: www.liveup.org.au/terms-of-use/

ilLA desidera ringraziare i vari fotografi di Pexels.com e Unsplash.com per il loro contributo a questa brochure.



Contatti

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

Telefono: 1800 951 971

E-mail: support@liveup.org.au

Web: www.liveup.org.au



Questa pubblicazione è stata stampata a rispetto dei più alti standard ambientali, utilizzando l'elettricità solare e carta certificata FSC®.

V1.2/03-2023

