

Pitjantjatjara

Kulira arkani

Palya nyinantjaku



Powered by



Nganana kulini Nguraritja tjuta Australia-la winkingka. Tjana ngurangkala kuwari iritinguru tjana atunymankupai manta miilmiilpa nyangatja munula kulini tjanampa walytja tjuta iritinguru kuwarikutu munu malatja malatja tjuta.

Purkarari, tjinguru nyangangka pitja ngaranyi anangu wiyaringkuntja.

Ara tjuta

Booklet nyangatjara	4
ILA munu LiveUp-ngatjara.....	4
Nyaa assistive technology?	5
Nyaa home modifications?.....	6
Nyaa waaka 'tradepeople-tu' palyani	7
Nyaa tjuta palyantjaku.....	8
Palya tjuta arkantjaku	9
Ara tjuta	10
 Walingka	12
 Kitchen-pangka	16
 Bathroom-pangka.....	22
 Laundry-angka	26
 Loungeroom-angka.....	30
 Bedroom-pangka	34
 Walingka urilta.....	37
 Urilta parangaranyangka	40
Wiru palya nyinantjaku	44
Allied health professional tjara.....	47
Nyakula kulintjaku	50
Nyakuntjaku.....	52
Tjantjumananyi	53

4 Booklet nyangatjajara, ILA munu LiveUp-ngatjara

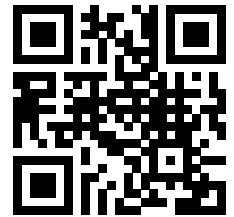
Booklet nyangatjajara

Booklet nyangangka ngaranyi wiru tjuta nyuntu kulintjaku, palya nyinantjaku. Booklet nyangangka kulu ngaranyi panya wiru tjuta nyakula mantjintjaku tjuwa kutjupa-kutjupa tjuangka palya nyinantjaku.

Nyanga kutjupa-kutjupa tjuta booklet nyangangka panya nintini kutju nyuntu kulintjaku.

Tjinguru ngula information nyanga paluru kutjupariku palu kuwari alatji ngaranyi.

Scan-amilalani nintiringkuntjaku



Nyanga kutjupa-kutjupa tjuta booklet nyangangka panya nintini kutju nyuntu kulintjaku. Tjinguru ngula information nyanga paluru kutjupariku palu kuwari alatji ngaranyi.



ILA munu LiveUp-ngatjara

Nyanga ageing panya 25% kutju genetics-nguru ka 75% panya nganampa kulintja munu palyantja-wanu.

iLA-nya panya non-profit organisation. Nganana alpamilpai tjilpi pampa tjuta palya nyinantjaku tjanampa kulintja. LiveUp-nga website iLA-lu palyantja nintintjaku tjilpi pampa tjuta wiru nyinantjaku. Nyangatja free munu palya arkantjaku.

Website nyangangka nyuntu nintiriganyi kutjupa-kutjupa wiru palyantjaku. LiveUp-ta

quiz ngaranyi wiru tjuta arkantjaku. Nyanga palula kulu ngaranyi LifeCurve program nyakuntjaku yaaltji-yaaltji nyinanyi.

Nintiringkuntjaku nyangatja nyawa **liveup.org.au** munta ringamilala nampa nyangatja **1800 951 971**.



Nyaa assistive technology?

Assistive technology-ku ini kutjupa AT. Nyanga paluru alpamilalpai anangu tjuta palya nyinantjaku. AT panya kutjupara nyanganyapa punu alpamilantjaku tjina ankula, electric can opener, tinmita alantjaku munu non-slip bathmat, munta app kuḷu-kuḷu. App nyangangka ngaranya AT-tjara kulintjaku munu mantjintjaku pharmacie-angka munu tjuwangka.

Nyuntu kulinu?

AT-ngku alpamilalpai tjilpi pampa tjuta panya 50% waintara nguwanpa tjana kutjupa-kutjupa tjuta palyanyangka.

6 Nyaa home modifications?



Nyaa home modifications?

Home modifications panya walingka kutjupa-kutjupa change-amilani palya nguwanpa ngarantjaku. Booklet nyanga nganana tjukutjuku nintini paluru nganana tjunanyi nampa tjuta ringamilantjaku pulka nguwanpa kulintjaku nyanga palunyatjara.

Kulintjaku

Utin occupational therapist munta tradesperson-pangka wangkama. Tjana wirura alpamilpai modification lipula ngarantjaku.

Nyaa waaka 'tradepeople-tu' palyani

Tradespeople waaka nyanganypa palyalpai builder, plumbers munu electricians. Tjana:

- Alpamilalpai lipula kutjupa-kutjupa tjuta mantjintjaku waliku, home modification palyantjaku.
- Tjukarurungku palyantjaku Australian Standards-tawanu.
- Kulini occupational therapists-pangku wangkantja.



Kulintjaku kutjupa tjuta

- **Shower waterproofing-tjara**
Bathroom puluwangka tjaru kapingku kuralpai-tjara waterproofing ngaranyi. Alatjingka kapi kuralpaingka-tjara. Modifications-pangka malangka nyanga palunya tjinguru piruku palyani.
- **Walls, fittings munu rails-tjara**
Rails panya bathroom-angka ngaranyi kutjupara nyanganypa upa putu anangu kunpu witira kanyini. Ka panya hardware store rail kunpu nguwanpa mantjila hardware store. Tjapinma professional advice rail lipula mantjintjaku.

Kulintjaku

Wali panya 1988-ta kuranyu tjinguru asbestos-tjara. Ka waaka tradeperson nyuntunya alpamilalku munu nintini nyanga purunypa tjuta lipula kanyintjaku.



Nyaa tjuta palyantjaku

Nyuntumpa puntu tjara

Anangu tjuta palya nyinantjaku, ipilya. Tjilpi pamparingkula ipilya nyinantjaku, parangarala wiru tjuta palyantjaku. Tjinguru AT-nguru home modification palyani ka nyangantu ngaraku:

- litji nguwanpa kutjupa-kutjupa tjuta palyantjaku.
- Puntu ipilya ngarantjaku.
- Pika wiya nguwanpa marangka, angkalpa munu mutingka.
- Pakara kunpungku wiru tjuta payalkatinyi.



Ipilya nyinantjaku

Commonwealth Home Support Program-pangku anangu ipilya nyinantjaku alpamilani. Alatji panya AT-wanu munu home modifications palyani ngurangka.

Nyuntu kulinu?

Tjilpi pamparingkula anangu tjuta ma-pakuwiyaringanyi ka tjana puntu pakuringanyi. Ka alatjingka mai wiru, exercise munu wiru tjuta palyantjaku pulka ngaranyi munu parangarala tjunguringanyi kutjupa tjutangka kulu tjungu nyinara ipilya nyinantjaku.

Palya tjuṭa arkantjaku

Kulini AT arkantjaku munu home modification tjungkuntjaku ngayulu alatji kulini:

Ngayulu kulintjaku

Yaaltji-yaaltjingkuna kunpu parangarama?
Nyaa tjuṭa ngayuku witu-witu nguwanpa ngaranyi?

Kulintjaku:

Ngayuku muti pika ka witu-witu nguwanpa ngaranyi katukutu ankunytjaku. Kutjupara ngayulu putu nguwanpa lipula ankupai.



Ngayulu palyantjaku

Nyaana palyalku?
Nyaa witu-witu nguwanpa ngaranyi ngayulu palyantjaku?
Yaaltjingka nyanga palunya palyani?
Nyaangu nyanga palunya witu-witu nguwanpa palyantjaku palyani?

Kulintjaku:

Jar witu-witu nguwanpa alantjaku?
Ngayulu ankuntjikitja mukuringanyi, paluru stairs witu-witu nguwanpa.



Alatji arkantjaku

Nyaa tjinguru palya nguwanpa kuwari palyantjaku?
Nyaana paiyamilalku ngayunya alpamilantjaku?



Kulintjaku:

Tjinguru rail tjunkuku katukutu ankupaingka. Tjinguru walker mantjilku kunpu parangarantjaku. Ramp mantjini walker-ku.



Ara tjuta

Ara tjuta nyawa wiru tjuta palyantjaku

Urilta	Palyantja	Uwa	Nampa
Walingka 	Kilinananyi wali unngutja tjuta	<input type="checkbox"/>	14
	Kilinananyi bathroom, toileta, munu shower kulu	<input type="checkbox"/>	14
	Manta kilinanyi	<input type="checkbox"/>	14
	Puluwanguru mantjini	<input type="checkbox"/>	14
	Talapona use-amilani	<input type="checkbox"/>	15
	Kamputa use-amilani	<input type="checkbox"/>	15
Kitchen-pangka 	Tiinmita tjuta alani	<input type="checkbox"/>	18
	Taapa alani munu patini	<input type="checkbox"/>	18
	Mai palyani	<input type="checkbox"/>	18
	Kettle use-amilani	<input type="checkbox"/>	19
	Pots munu pans tjalini	<input type="checkbox"/>	19
	Kapatangka mantjini	<input type="checkbox"/>	19
	Cooker (mai kutjalpai) alani munu patini	<input type="checkbox"/>	20
Bathroom-angka 	Paltjini munu parurarinyi tjina	<input type="checkbox"/>	24
	Tjakina munu puutangka tjarpanyi	<input type="checkbox"/>	24
	Zips munu buttons patini	<input type="checkbox"/>	24
	Miiltji katani	<input type="checkbox"/>	25
	Mititjina ngalkuni munta tjikini	<input type="checkbox"/>	25
Laundry-angka 	Yuultja tjuta tjalira katini	<input type="checkbox"/>	28
	Yuultja tjuta parururingkuntjaku tjunanyi	<input type="checkbox"/>	28
	Washing machine-pangka tjunanyi	<input type="checkbox"/>	29
	Iron-pangka tjunanyi	<input type="checkbox"/>	29

Urilita	Palyantja	Uwa	Nampa
Loungeroom-angka 	TV remote use-amilani	<input type="checkbox"/>	32
	Kutjupa-kutjupa crafts palyantjikitja	<input type="checkbox"/>	32
	Nyiri riitamilantjaku	<input type="checkbox"/>	32
Bedroom-angka 	Sheet tjuta chane-amilani	<input type="checkbox"/>	36
	munga maru nyakuntjaku	<input type="checkbox"/>	36
	Kunkunarinyi	<input type="checkbox"/>	36
Walingka urilita 	Key tuwa tjuta patini	<input type="checkbox"/>	39
	Garden-pangka kutjupa-kutjupa tjuta palyani	<input type="checkbox"/>	39
	Para-palyani walingka	<input type="checkbox"/>	39
Ultra parangaranyangka 	Mutukangka tatira pakani	<input type="checkbox"/>	42
	Mai tjuta tjuwanguru katinyi	<input type="checkbox"/>	42
	Mutuka ngurini	<input type="checkbox"/>	42
	Ipilypa nyinanyi	<input type="checkbox"/>	43





Walingka

Tjapintjaku

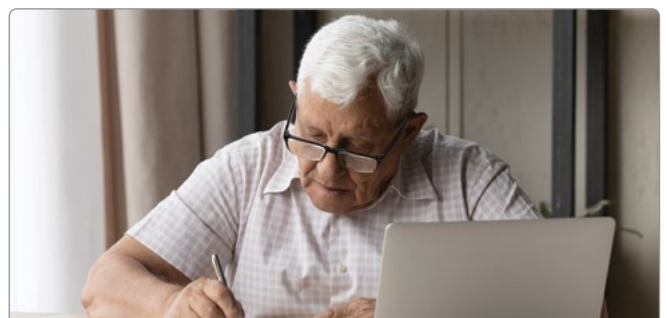
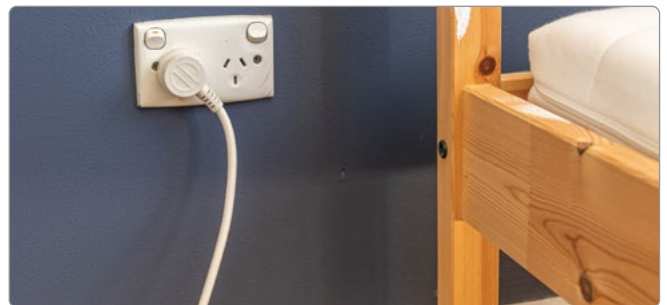
Nyuntu wali kilinangkupai tjuta ngura kutjungka kanyilpai?

Nyuntumpa waiya wara tjuta payaltu?

Kutjupa-kutjupa tjuta ngurangka punkalpaingka ngaranyi?

Nyuntu palya kutjupa-kutjupa katu ngarinyangka munu tjaru ngarinyangka mantjilpai?

Nyuntu palya taipula munu tjiya palyalpai?



Kulintjaku

Tools upa tjuta maratja waratjara easier nguwanpa nyuntumpa.



**Kuranyu
kutu
kulintjaku**

Tasks tjutanku tjukutjuku palyani tjintu kutju tjintu kutju.



**Kuwaripangka
palyala**

Wali kilinankupai tjutanku ngura kutjungka kanyinma, basket-pangka. Trolley-angkanku para-katirinma. Munu workspace-pangu ready kanyinma.



**Yaaltji-
yaaltjingku**

Purkarangku palyanma, upa tjutangka palyara, kunpu tjuta palyara change-iringama.



**Yaaltji-
yaaltjingku**

Purkarangku palyanma, upa tjutangka palyara, kunpu tjuta palyara change-iringama.



Palya tjuta arkantjaku

Tjapilanku waaka kilinankupai ka tjana kunpu tjuta walingka kilinama. Tjana ilatu-ilatu kilinankunyangka wali kilina rawa nguwanpa ngarantjaku.

Puluwa kilinananyi

Dustpan panya mara waratjara wiru nguwanpa. Vacuum mara waratjara wiru kulu-kulu. Steam mara waratjara palyatu.

Manta kilinananyi

Manta kilinangkula ka wiru ngaranyi. Kutjupara panya cloth wiiangka manta puluwanguru mantjila.

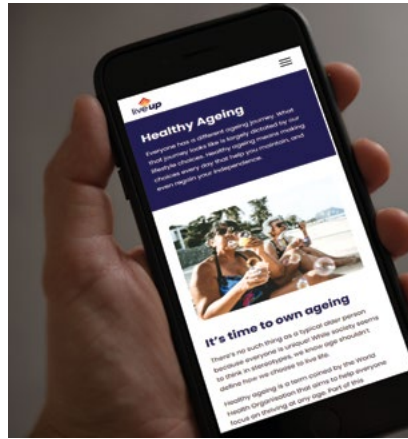
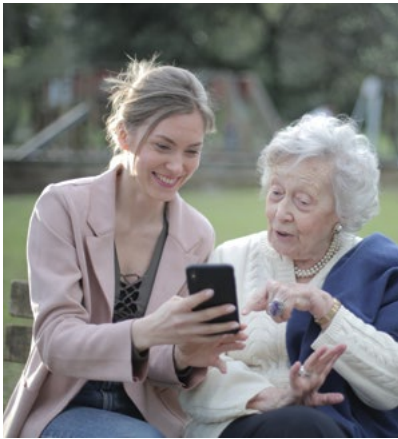
Bathroom kilinananyi

Brush mara wara kanyila bathroom-angka. Munu shower-angka malangka spray tjarangka kilinara shower.

Puluwanguru kutjupa-kutjupa tjuta mantjini

Punu mara waratjara mantjila kutjupa-kutjupa tjuta puluwanguru mantjintjikitjangku. Alatjingga kutjupa-kutjupa katu ngarinyangka mantjintjikitja kulu.





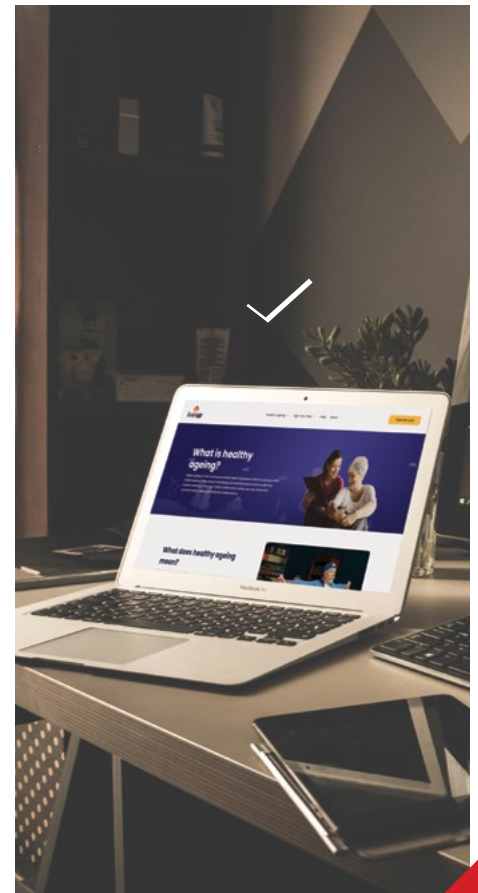
Talapona

Talapona mantjini utingku nyakunytjaku munu ringarinkunyangka utingku kulintjaku.

Talapona mantjini utingku nyakunytjaku munu ringarinkunyangka utingku kulintjaku. Mununku Sirinya munu Hey Google-nya tjura easier nguwanpa ngarantjaku. Anangu tjutaku ininku tjura easier nguwanpa ngurintjaku talapona.

Kamputa munta Tablet (ipad-pangka)

Kamputa nyuntumpa lipula tjura. Tili kulunypa itingka tjura. Ini pulka-pulkala lipulangku nyakunytjaku. Alatji panya lipula nyakunytjaku screen pulka nguwanpa.



Kulintjaku

Australian kamata website-pangka ngaranyi nintirintjaku online safety-tjura
www.cyber.gov.au



Kitchen-pangka

Kulila nyanganpa

Nyuntu kutjupa-kutjupa tjaru nguwanpa tjunkunpai mantjintjikitjangku?

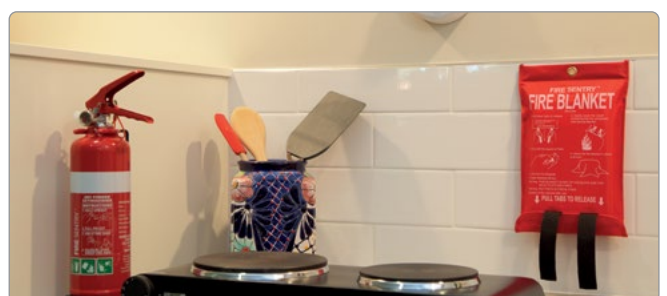
Nyuntu kapara tjaru nguwanpa kutjupa-kutjupa tjuta mantjintjaku?

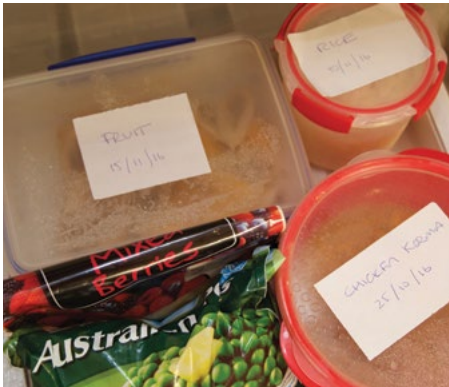
Nyuntu wararingkupai kutjupa-kutjupa tjuta katunguru mantjintjikitjangku?

Nyuntu kutjupa-kutjupa kilinankupai mess palyanyangka?

Nyuntu smoke-alarm mirapai munu warkaringanyi?

Nyuntu waru iluntankupai kanyini munu fire blanket?





Kuranyu kutu kulintjaku

Kuranyu kulinma wiiki palula mai nyaan ngalkulku. Mai panya tjuwanguru putjaitingka nyinnga kanyintjaku paiyamilala. Mai-angku kutjuwara palyala kutjara-ara ngalkunytjikitjangku. Mai pulka-pulka palyala munu putjaitingka tjura.



Kuwaripangka palyala

Mai-ngka palyatjikitjangku kutjupa-kutjupa tjuta uti tjura. Nyinara palyantjikitjangku.



Yaaltji-yaaltjingku

Kukangku kalala nguwanpa kutjala munu vegetable mungartjikutu. Munu mai tjuta kulinanama. Mai nyanga palunya tjananya pot kutjungka kutjala. Purkarangku kutjala.

Kulintjaku

Nyaan nyaalku nyinara. Nyuntu vegetable palyala nyinara dining table-pangka.

18 Kitchen-pangka



Palya tjuṭa arkantjaku

Tiinmita alantjaku

Nyanganypa alala panya can opener-angka. Jar panya tjura kapi warungka. Parurarinyangka alala.

Kapi alani munu patini

Kutjupara witu-witu nguwanpa ngaranya kapi alantjaku munu patintjaku. Kutjupara panya utitjungkupai changeamilala.

Mai katani.

Naipa mara kunputjara kanyila, alatjinka putu urinyi. Munu panya naipa iringka mai katanyangka panya board kunpungka tjura.

Kaparangka mantjini

Insert ngaranya wiru nguwanpa palyantjaku kaparangka mantjintjaku. Tjana panya ilantjaku munta untuntjaku shelve. ltingka panya carousel shelving ngaranya.



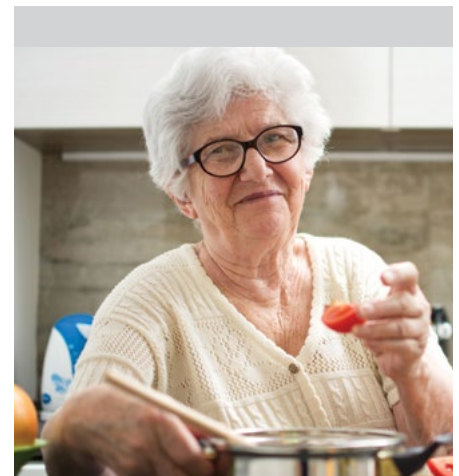
Kapi waruni kettle-pangka

Kettle kutjupa tjuta kunpu nguwanpa munu witu-witu nguwanpa kapi tjurintjaku. Utin kettle kulunypa mantjini kapi palyangku nguwanpa tjurintjaku.



Pot tjalini

Kapi tjurila pot-pangka jug-nguru. Pot paiyamilala mara kutjaratjara. Steamer insert-pangku tjura pot tjalintjaku. Kapi waru pot-pangka wantinma munu ngula waringkunyangka ultula.



Cooker alani munu patini

Cooker witu-witu nguwanpa alantjaku munu patintjaku. Dot tjakatjaka tjutangku nintilpai temperature lipula ngarantjaku. Paiyamilanku stove dialar.



Kitchen-pangka wiru ngarantjaku



Bench ala lipi nguwanpa ngarantjaku palyala. Chopping board katu drawer-angka tjura.



Mantjila carousel-style shelving.



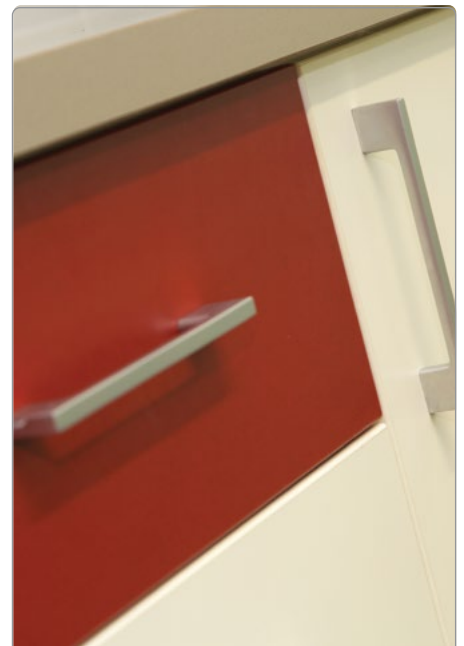
Dishwasher mantjila drawer ilalpaitjara.



Microwave-pangka tjaru waruringkupaingkatawara pull out bench mantjini.



Wall oven itingka tuwa alalpaitjara mantjila.



Kapata munu drawer knobs change-amilala munu knob palya nguwanpa tjura.



Bathroom-pangka

Kulini

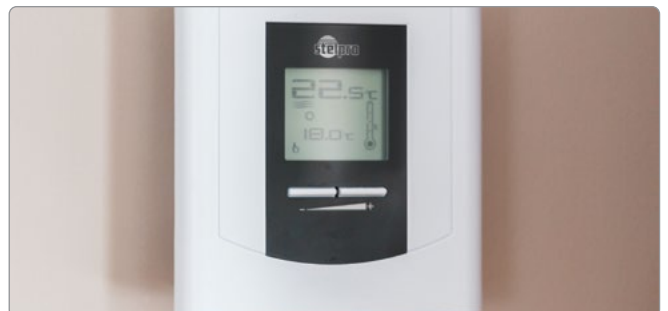
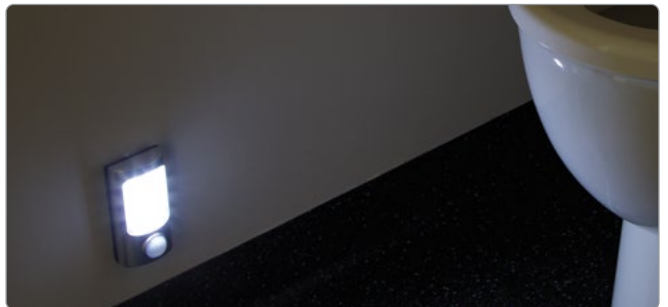
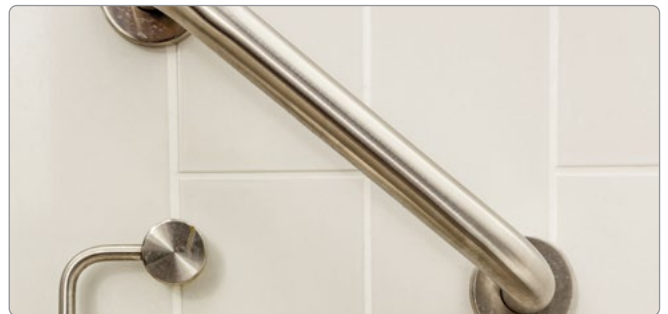
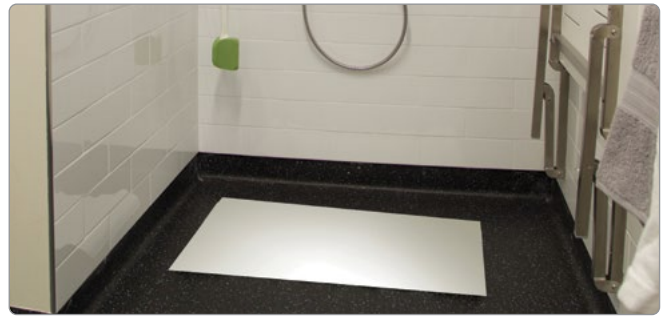
Nyuntu kanyini non-slip puluwa
nyuntumpa bathroom-angka?

Nyuntu kanyini non-slip mat nyuntumpa
shower-angka?

Nyuntumpa ngaranyi rail witintjaku
toilet-angka itingka, shower-angka
munta bath-pangka?

Mungangka tili ala ngarapai?

Nyuntu palya waruni nyuntumpa kapi
waru?





Kuranyu kutu kulintjaku

Tjiya kunpungka nyinara ritiringama. Tauwala munu yuultja tjiyangka itingka tjura.



Kuwaripangka palyala

Paratji mara waratjara wiru nguwanpa kutjupa-kutjupa palyantjaku. Ngankurpa katara mirror-angka ila ngarama. Tube user mantjila toothpaste-paku.



Yaaltji-yaaltjingku

Nyinakatirangku paltjila munu mangka lipulangkuntjikitja.





Palya tjuta arkantjaku

Tjina kilinananyi munu parurarani

Punu wara nguwanpa use-amilala tjina kilinankuntjaku munu paruraruntjaku.



Tjakinangka munu puutangka tjarpanyi

Nyinakatira tjakina munu puutangka tjarpa. Puuta Velcro strap tjara mantjila.

Zip munu button-tjara

Mantjila zip munu button-tjara.





Clipping nails

Suction nail clippers hold themselves in place to make one handed cutting easier. Modified large nail clippers will also help you see what you're doing.

Mitijina ngalkuni munu tjikini

Takata rawangku nguwanpa wangkama mitijina ngalkunytjikitjangku ka tjana nyuntula wangkanyi alatji-alatji ngalkuntjaku munta tjikintjaku.

Bathroom-angka palyantjaku



- Lever tap mantjila taapa alantjaku munu patintjaku.
- Mantjila hand-held wash shower-angka tjunkuntjaku paltjintjaku tjana munu tjina.
- Tjiya shower-ku mantjila.
- Mantjila non-slip puluwa tjunkuntjaku bath-pangka munu shower-angka.
- Tili mungkangka nyakunytjaku ini night light mantjila.



Laundry-angka

Kulintjaku

Steps ngaranyi laundry-nguru washing-line kutu?

Tjiya ngaranyi washing line-pangka itingka?

Nunytumpa ngaranyi clothes ainer tjunkuntjaku?

Nyuntu apron kanyini peg-katintjaku?



Arkantjaku

Tjara wiita tjuta hanger-angka tjura iron wanti.



Kuranyu kutu kulintjaku

Yuultja tjuta mantjila iron wantinjaku. Rinse-tjapa ila kanyila. Package kulunypa tjuta mantjila.



Kuwaripangka palyala

Iron board kanyinma. Kapi tjukutjuku tjurila. Steam tjura easier nguwanpa palyantjaku.



Yaaltji-yaaltjingku

Yuultja kutju-kutju mantjila washing machine-nguru. Trolley-angka katinma washing line-kutu. Tumble dryer use-amilala.



Yaaltji-yaaltjingku

Basket tjiyangka tjura. Iron palyanyangka nyinakati tjiyangka. Tjaru tjaru nguwanpa.



Arkantjaku

Laundry katinyi

Trolley washing basket-tjara katima. Yuultja unngu tjunama airer-angka.

Laundry tjunanyi washing line-pangka

Washing line tjarula. Tjiya washing line-pangka itingka tjunama. Yuultja coat hanger-angka tjunama. Peg pulka nguwanpa mantjila.



Laundry tjunanyi washing line-pangka

Washing line tjarula. Tjiya washing line-pangka itingka tjunama. Yuultja coat hanger-angka tjunama. Peg pulka nguwanpa mantjila.

Washing machine use-amilani

Nyuntu front-loading washing machine kanyini mantjila stand tjalintjaku. Dial witu-witu ngaranyangka stick on dot kulunypa tjuta tjura nyakunytjaku puntunkuntjaku. Mantjila dial turner.

Iron palyani

Yuultja tjuta folder-amilala. Yuutja tjuta payamilala iron wantinjaku.





Lounge room-angka

Kulintjaku

Nyuntumpa puluwa clear?

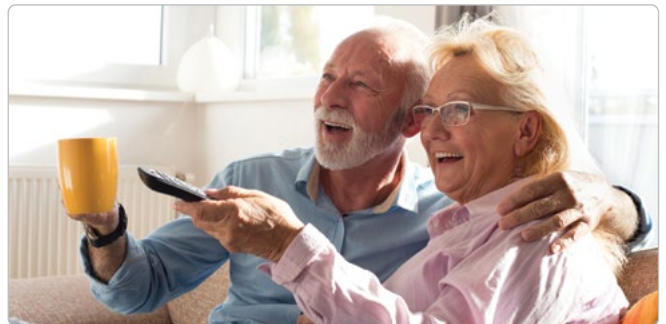
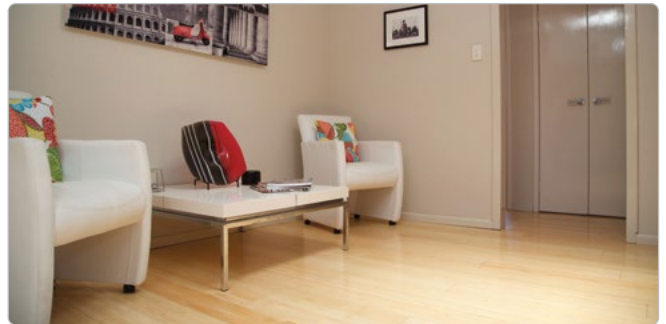
Tjinguru kutjupa kutjupa ini ngaranyi?

Nyuntu TV uti kulini?

Nyuntu anangu kutjupa tjuta uti kulini?

TV witu-witu nguwanpa palyantjaku?

Nyuntu palya nguwanpa nyanganyi kamputangka?





Kuranyu kutu kulintjaku

Tjiya palyangka nyinama. Tili alala nyakunytjaku. Tjiyangka palya nyinama wiru. Remote-nga munu kutjupa kutjupa tjuta ila kanyinma. Table-la kulunypa ila tjura kutjupa-kutjupa tjunkuntjaku.



Kuwaripangka palyala

Taipulangka crafts-paku munu writing-paku kanyinma. Window patu nguwanpa nyinama clear nguwanpa nyakunytjak. Taipula munta lap tray black non-slip mat-tjara mantjila.



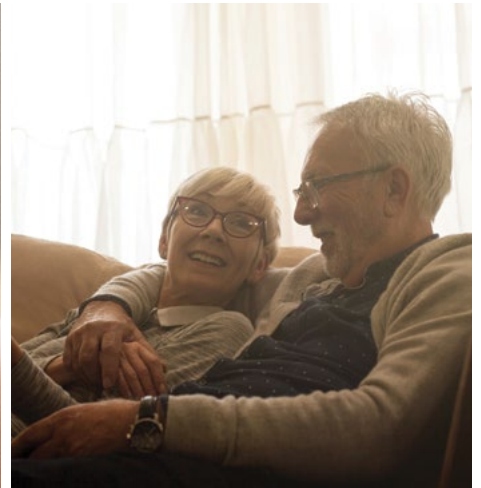
Yaaltji- yaaltjingku

Mai wiru tjuta ngalkunma munu walytja munu malpa tjuta nyangama.



Yaaltji- yaaltjingku

Para-ngarama ipilypa nyinantjaku.



Arkantjaku

TV remote

TV remote wiru tjuta mantjila button pulkatjara. Pinatjara mantjila.

Crafts munu game tjuta

Vision Australia-la ngaranyi tjuwa kutjupa kutjupa mantjintjaku. Card-anya tjananya. Alatji wiru mulapa card-a panya wiru tjuta nampa pulka uti nyakuntjaku.

Nyiri witira kanyintjaku

Nyiri kanyira pakuringkupai. Ka kutjupara book stand nyiri tjunkuntjaku wiru. Alatjingka nyanga paluru purunypa palya nyiri tjunkuntjaku.



Kulintjaku

Magnifyangku kutjupa-kutjupa tjuta pulkalpai kiliya nyakunytjaku. Internet pangka, nyiri nyakunytjaku munu walytja tjuta nyakunytjaku.





Bedroom-angka

Kulintjaku

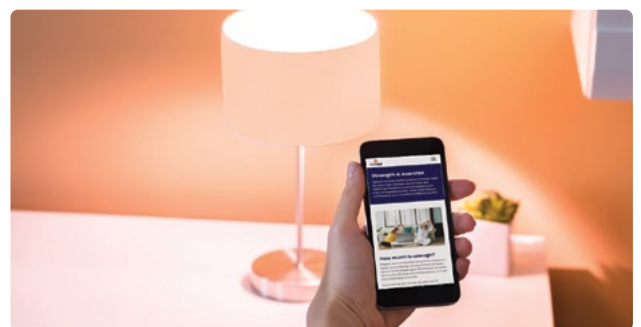
Nyuntu kanyini personal emergency alarm?

Nyuntu munga pikaratjarangkula, ngananyan ringamilpai?

Nyunutu piitangka nyinara pakalpai?

Nyuntu kanyini tili piitangka itingka

Nyuntu kanyini clip piitangka itingka cord-paku?



Kulintjaku

Kunkunaringku taimi palulatu
munu pakala taimi palulatu.
Alarm clock mantjila waitara
kunkunpa ngaripaingkatawara.



Kuranyu kutu kulintjaku

Torch tili kanyila piitangka itingka. Space panya piitangka itingka munu tuwa kiliya nguwanpa ngarantjaku.



Kuwaripangka palyala

Doona palya nguwanpa munu easier nguwanpa change-amilantjaku.



Yaaltji-yaaltjingku

Purkara nguwanpa pakanma. Window alala tjintu tjarpantjaku. Munu exercise alj nguwanpa.



Yaaltji-yaaltjingku

Mattress panya tjaru-tjaru nguwanpa mutingka lipula. Katu wiya.

Arkantjaku

Sheet piitangka changeamilani

Tjinguru nyuntumpa piita tjaru ka mantjila bed raiser katuntjaku. Tjinguru nyuntumpa piita castor-angka, mutingka untula wall-pangka kitikitintjaku. Tjinguru castor wiyangka, piita kitikitila walla-panguru.

Tjiya tjura piitangka itingka palangkita tjunkuntjaku. Matress tjalintja wiya. Nyinakati piitangka itingka. Sheet tjura piitangka.

Mungangka nyanganyi

Tili mantjila mungangka nyakunytjaku. Tili ala kanyila bathroom-angka.

Kunkunarinyi

Talapona munu kamputa wantima kunkunarintjaku ritiringkunyangka. Kunkunaringku taimi palulatu munu pakala taimi palulatu. Nap wantima 20 minute pangka munkara. Nap panya 1-1.30pm kutju, 2.30-3pm tjinguru too late nguwanpa.





Walingka urilta

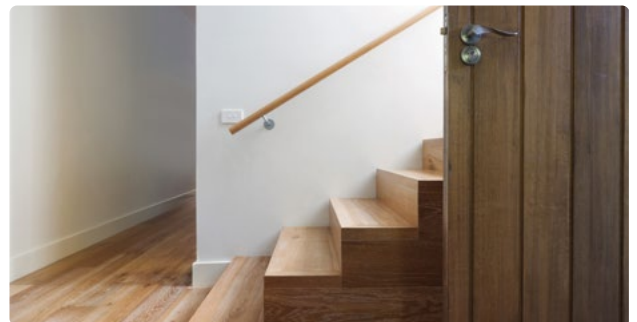
Kulintjaku

Nyuntu puuta non-slip sole tjara kanyini?

Nyuntumpa walingka kunpu handrail ngaranya, witinjaku?

Nyuntu nyanganyi steps walingka urilta?

Nyuntumpa walingka, steps panya non-slip? Nyunutu key turner kanyini?





Kulintjaku

Tili panya motion sensor mantjila nyakunytjaku.



Kuranyu kutu kulintjaku

Native plant mantjila waliku. Watering system wiru tjura kapiku. Trolley mantjila kutjupa-kutjupa garden pangka tjunkuntjaku.



Kuwaripangka palyala

Exercise tjukutjuku palyala garden pangka kuwaripa.



Yaaltji-yaaltjingku

Watering system timer-angka tjura. Hose kunpu tjalintja wiya. Garden material tjuta wiru ngarantjaku palyala.



Yaaltji-yaaltjingku

Mattress panya tjaru-tjaru nguwanpa mutingka lipula. Katu wiya.



Arkantjaku

Tuwaku key munu lock

D level shape handle tjura tuwangka, kaparangka munu drawer-angka. Magentic door latch tjura tjarpantjaku munu pakantjaku.

Gardern-pangka palyani.

Pruner-angka kataala munu cutters mara waratjara. Raised garden bed mantjila. Trolley panya kneeling board-tjara parakatirantjaku mantjila. Tools panya nyuntumpa tjuta ila kanyinma. Palya nguwanpa nyinama garden-pangka waakaringkunyangka.

Home maintenance-paku

Gutter protection tjura nyalpi tjutaringkupaingka. Kapi vinegar tjara tjura shower-angka ka kapi pulka-pulka nguwanpa pakantjaku. Tjinguru screwdriver kulunypa nguwanpa ka rubber band tjura ka lipula ngarantjaku.





Uritla parangaranyangka

Kulintjaku

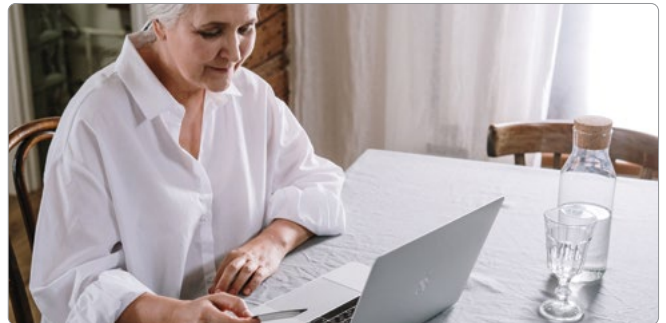
Shopping kunpu nguwanpa
kutjupangku nyuntumpa ngurakutu
katipai?

Nyuntu parangarapai?

Nyuntu tjuwangka payamilantja tjuta
mutukangka tjunkupai?

Nyuntu tjaruringkupai kutju-kutjupa
tjalintjikitja

Nyuntu key, walleta, munu bag ara
palulatu tjunkupai ngurangka?





Kulintjaku

Nyuntumpa area-angka nyawa car park munu toilet yaaltji ngaranyi.



Kuranyu kutu kulintjaku

Tjuwakutu anama panya anangu tjukutjuku ngaranyangka kutju. Tjuwa miratja tjutaku anama. Paiki katinma payamilantja tjuta tjunkuntjaku.



Kuwaripangka palyala

Exercise palyama ipilypa nyinatjaku.



Yaaltji-yaaltjingku

Ara palula kutjupa-kutjupa tjuta kanyinma. Tjukutjuku mantjinma tjuwangka. Upa tjuta wara palyanma munu kunpu tjuta kutjupara kiutju.



Yaaltji-yaaltjingku

Waaka altinma kunpu tjuta tjalintjaku mutukangka tjunkuntjaku. Purkara anama. Kutjupa-kutjupa tjuta kanyinma ara kutjungka.

Arkantjaku

Mutukangka tjarpanyi munu pakani

Kutjupara mutangka witu-witu nguwanpa ngaranyi tjarpantjaku munu pakantjaku. Kutjupa-kutjupa witira tjarpa munu pakala.

Tjinguru anangu kutjupaku mutukangkana anu tjuwakutu, plastic shopping bad tjura tjiya munu kanyinma nyuntula.



Mutuka ngurini

Putukaramilala mutuka tjuwaku ankula watarkuripaingkatawara. Tikitingka nampa car parkaku tjura.

Katinyi shopping bad

Shopping bad katinma panya kutjupa kutjupa tjuta payamilantja katintjaku. Ngura laundry trolley-angka katinma tjuwangka payamilantja tjuta walikutu. Tjuwangka walker tjara parangarama. Walker-angka tjukutjuku kutju kanyinma. Physiotherapist nyuntunya alpamilani walker mantjintjaku.





Ipilypa nyinantjaku

Ipilypa nyinantjaku parangarama. TV tjukutjuku kutju nyangama. Pakara ngarama 10 times TV show nyakula. Parangarama room-angka. Pakara ngarama kitchen-pangka kutjupa-kutjupa palyanyangka. Parangarama ipilypa nyinantjaku. Palunyatu palyanma.

Kulintjaku

Kutjupa kutjupa tjuta ara palulatu tjunama. Quiz nyangatja nyawa www.LiveUp.org.au kutjupa kutjupa tjutangka tjungurinkuntjaku munu nintirintjaku.

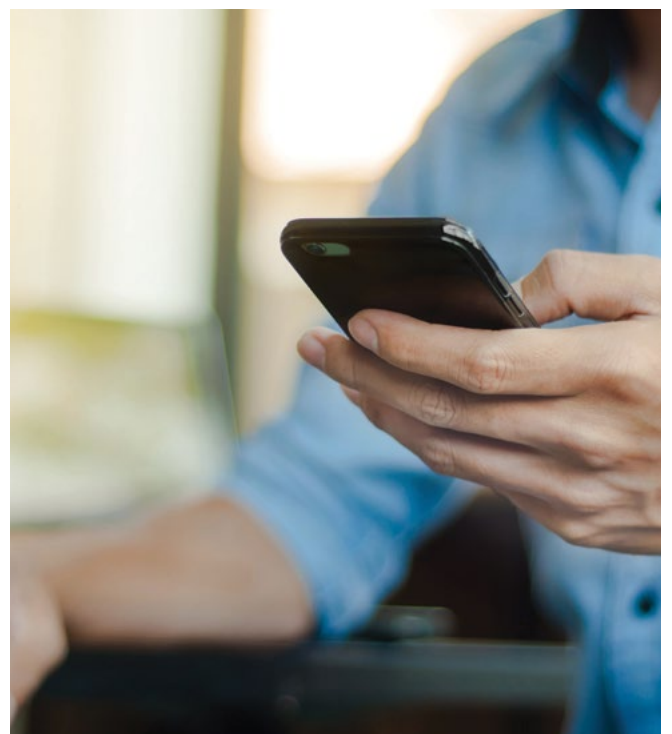


Wiru palya nyinantjaku

Walytja munu malpa tjutangka wangkama wiru palya nyinantjaku. Nyanganypa kulinma wiru palya nyinanytjikitja.

Kiminiti wiru

Anangu tjuta wiru nyinantjaku alpamilanma. Tjanala wangkama tjungu pukulpa nyinantjaku. Tjananya alpamilnma. Phone nampa ngatjila wiru nyinantjaku munu kutjupa pikatjararingkula ringamilala takata.





Ngurangka wiru palya nyinanyi

Nyuntu walingka notes tjunkunpai watarkurintjakutawara

Nyuntu notebook kanyini kutjupa-kutjupa walkatjunktjaku?

Nyuntu garden-pangka talapona kanyini?

Nyuntu kanyini emergency alarm?

Nyuntu waliku spare key urilta kumpira tjunu walytja munta health worker tjarpantjaku nyuntu unngu nyinanyangka?

Smoke alarm walingka warkaringany?





Walytja wiru palya

Nyuntu emergency information putjaitingka tjunu?

Nyuntu medical information putjaitingka tjunu?

Nyuntu power of attorney for health and finances kanyini?

Nyuntu mungangka mobile phone chargeamilalpai?

Nyuntu punkanyangka, palya pakalpai?

Nyuntu palya mara-mara ananyi tjinguru punkunyangka, anangukutu ringamilantjaku?

Kulintjaku

Emergency information-pangka nyanga tjana ngaranyi: nyuntumpa mititjina, nyuntula ila nyinapaiku nampa, walytja munta malpa. Nyuntumpa power of attorney-ku nampa.



Allied health professional tjara

Allied health professionals panya medical expert tjuta nyuntumpa kiminitingka waakaripai. Kutjupa tjuta waakaripai Department of Veteran Affairs-tawanu, Medicare or My Aged Care-tawanu. Kutjupa private health insurance or kimiti health services-pangka.

Nyuntumpa takakatangka wangka ka tjana alpamilalku.

Occupational therapy tjara

Occupational therapists-paku ini kutjupa OT. Tjana alpamilalpai ipilypa nyinantjaku. Tjana alpamilalpai tjinguru rail tjunkuntjaku munta shower chair munu kutjupa-kutjupa tjuta.

Kulintjaku

Nyuntu mukuringanyi wiru tjuta palyantjaku?

Tjinguru witu-witu nguwanpa ngaranyi kutjupa-kutjupa tjuta palyantjaku?

Nyuntu punkanu munta nguluringanyi punkantjikitja?

Nyuntu mukuringanyi kulintjikitja miri wiru kanyintjaku?

Nyuntu mukuringanyi kulintjikitja ramps, electric scooters, beds munu wheelchair-tjara?

Tjingurun uwanmanu, takatangkanku wangka kantaya iyalalku OT-kutu.



Physio tjara

Physio-ngku alpamilalku exercise wiru tjuta palyantjaku.

Kulintjaku

Nyuntu mukuringanyi kulintjikitja punu walking stick tjara munta walkers kulu?

Nyuntu punkanu munta nguluringanyi punkantjikitja

Nyuntu putu nguwanpa kutjupa-kutjupa palyani?

Tjingurun uwanmanu, takatangkanku wangka kantaya iyalalku physio-kutu.



Speech pathologists tjara

Speech pathologists-pangku alpamilalpai anangungku wangkantjaku munu mai ngalkuntjaku. Tjinguru anangungku putu nguwanpa wangkapai ka tjana alpamilalpai.

Kulintjaku

Anangu kutjupa tjutanku putu nguwanpa nyuntunya kulilpai?

Nyuntu putu nguwanpa anangu kulini tjana wangkanyangka?

Nyuntumpa problem ngarangi katangka, ngunti munta liringka

Nyuntu palurut wangkapai, mai ngalkupai munta kutjuparingu?

Tjingurun uwanmanu, takatangkanku wangka kantaya iyalalku speech pathologist- kutu.



Podiatrist

Podiatrist-pangku tjina nyakupai.

Kulintjaku

Nyuntu mukuringanyi kulintjaku puutatjara?

Nyuntu diabetic, munta pika ngaranyi tjinangka, taringka?

Nyuntu warringkupai tjina munta toenail care-paku?

Tjingurun uwanmanu, takatangkan ku wangka kantaya iyalalku podiatrist-kutu.



Nyakula kulintjaku

LiveUp

Nyangatja nyawa: Information on healthy ageing, AT and exercise classes: www.liveup.org.au.

iLA

Nyangatja nyawa: Independent information and initiatives: www.ilaustralia.org.au.

KeepAble

Nyangatja nyawa: Information to support home and community care providers: www.keepable.com.au.

Village Hubs

Nyangatja nyawa: iLA is the national grants manager for the Village Hubs Grants Fund from the Australian Government. It is a way for older people to improve their mental and physical health: www.ilaustralia.org.au/our-services/villagehubs

ATChat

Nyangatja nyawa: Connect with other AT users and get information about how they use AT. www.atchat.com.au

National Equipment Database

nyangatja nyawa: www.askned.com.au

National Equipment Database-paku ini kutjupa NED-nga. Tjana nintilpai AT-tjara nyuntu ipilypa nyinantjaku.

geat2GO

Nyangatja nyawa: The Commonwealth Home Support Programme initiative called geat2GO can help you stay independent:

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

Choice

Nyangatja nyawa: CHOICE tests products and writes guides to help people buy. You can get more information on their website: www.choice.com.au Consumers can subscribe to their online information.

Australian Cyber Security Centre

Nyangatja nyawa: To help you stay safe online, the Australian Government and the Australian Cyber Security Centre have information on this website: **www.cyber.gov.au**

Don't fall for it

Nyangatja nyawa: This booklet has advice to older Australians, their families and carers on how to prevent falls. You can get it here:

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

Vision Australia

Nyangatja nyawa: Vision Australia works with Australians who are blind or have low vision. Go to their website for more information: **www.visionaustralia.org**.

Dementia Australia

Nyangatja nyawa: Dementia Australia works with Australians with dementia and who care for them. Get free information from their website: **www.dementia.org.au**.



Nyakuntjaku

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**



Tjantjumananyi

Nyanga paluru tjana nganana alpamilani WA State munu Commonwealth kamatangku nyanga Home Modification munu Assisitve technology project-paku 2013-2018.

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

Nyangatja panya rights reserved. Anangungku putu nyanga palunya Walytjangku kanyini. Paini reproduce-amilantjaku munu photocopying, recording munu storage and retrieval. Tjapini wara walytja.

Nyangatja nyawa: For a full list of Terms of Use, go to: www.liveup.org.au/terms-of-use/

Tjantjumananyi nyanga tjananya waaka wiru palyanu iLA thanks photographers of Pexels.com and Unsplash.com for their work.



Ngananala wangkantjikitja mukuringkula

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

Telephone: 1800 951 971

Email: support@liveup.org.au

Web: www.liveup.org.au



We printed this booklet using solar electricity on FSC® certified paper.

V1.2/03-2023

