

Đưa ra Lựa chọn, Tìm kiếm Giải pháp

Hướng dẫn để đạt được sự độc lập và hạnh phúc

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing



Được cung cấp bởi



Chúng ta ghi nhận những Người bảo vệ Truyền thống của Đất nước trên khắp nước Úc và công nhận mối liên hệ liên tục của họ với đất liền, vùng biển và cộng đồng. Chúng ta bày tỏ sự tôn trọng đối với họ và nền văn hóa của họ cũng như các Trưởng lão trong quá khứ và hiện tại.

Mục lục

Giới thiệu về hướng dẫn của bạn	4
Giới thiệu về LiveUp.....	4
Công nghệ hỗ trợ là gì?.....	5
Sửa đổi trong nhà là gì?	6
Vai trò của một người thợ là gì?.....	7
Xác định nhu cầu của bạn.....	8
Tìm ra giải pháp	9
Danh sách kiểm tra hoạt động hàng ngày	10
 Bên trong ngôi nhà	12
 Trong nhà bếp.....	19
 Trong nhà tắm.....	27
 Trong phòng giặt	34
 Trong phòng khách.....	39
 Trong phòng ngủ	44
 Bên ngoài ngôi nhà.....	48
 Đi lại	53
Kế hoạch an toàn cho ngôi nhà của bạn	58
Các chuyên gia y tế tương cận	61
Nguồn tài liệu hữu ích.....	64
Tài liệu tham khảo.....	66
Lời cảm ơn	67

Giới thiệu về hướng dẫn của bạn

Hướng dẫn này được soạn thảo để giúp bạn tìm và chọn các sản phẩm hỗ trợ đơn giản cho mọi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn. Sự độc lập, an toàn và phúc lợi thường xuyên của bạn là quan trọng. Các sản phẩm hỗ trợ, cùng với những sửa đổi cơ bản trong nhà, có thể giúp bạn duy trì và thậm chí lấy lại sự kiểm soát cách bạn sống cuộc sống hàng ngày. Hướng dẫn này bao gồm các sản phẩm được đề xuất có sẵn từ các nhà bán lẻ nổi tiếng và các cửa hàng trực tuyến đáng tin cậy. Bạn cũng sẽ tìm thấy nhiều lời khuyên và tư vấn hữu ích từ các nhà trị liệu phục hoạt.

Xin lưu ý sản phẩm chỉ mang tính chất gợi ý và có thể thay đổi theo thời gian. Thông tin trong hướng dẫn này là chính xác tại thời điểm in ấn.

Để nhận được các đề xuất miễn phí được cá nhân hóa về quá trình lão hóa lành mạnh, hãy làm bài kiểm tra nhanh LiveUp và tìm kiếm lời khuyên, hoạt động tại địa phương cũng như các sản phẩm hỗ trợ phù hợp với nhu cầu của bạn để bạn có thể già đi theo cách của mình.

Hãy quét mã
tôi để tìm hiểu thêm



Giới thiệu về iLA và LiveUp

iLA là một tổ chức phi lợi nhuận hỗ trợ cộng đồng đưa ra những quyết định đúng đắn và sáng suốt thông qua việc cung cấp thông tin độc lập, điều hướng và các sáng kiến xây dựng năng lực như LiveUp.

LiveUp là một hướng dẫn lão hóa lành mạnh dạng kỹ thuật số, miễn phí, có thể được truy cập thoải mái tại nhà riêng của bạn. Nó cung cấp cho bạn những ý tưởng, công cụ và hướng dẫn được thiết kế để giúp bạn thêm sức sống vào những năm tháng của mình chứ không chỉ tăng thêm thời gian cho cuộc đời bạn.

LiveUp bao gồm một bài kiểm tra đơn giản và lời khuyên của chuyên gia giúp kết nối bạn với các dịch vụ địa phương, mạng lưới hỗ trợ và các sản phẩm hỗ trợ được cá nhân hóa để giúp bạn thực hiện hành trình lão hóa lành mạnh. Khoa học cho thấy chỉ có 25 % lão hóa là do di truyền, 75 % còn lại của các vấn đề liên quan đến tuổi tác là do lựa chọn lối sống.

Hãy khám phá LifeCurve™ như một phần của LiveUp để vạch ra hành trình và theo dõi sự tiến bộ của bạn. LifeCurve™ được hỗ trợ bởi hơn 15 năm nghiên cứu dựa trên bằng chứng sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về hành trình lão hóa của mình.

LiveUp khiến việc tìm kiếm thông tin và sự trợ giúp cho bạn để già đi theo cách của mình dễ dàng như 1 . 2 . 3. Chào mừng bạn đến với đảo ngược lão hóa.

Hãy khám phá thêm tại liveup.org.au hoặc gọi số **1800 951 971**



Công nghệ hỗ trợ (AT) là gì?

' Công nghệ hỗ trợ là một thuật ngữ chung bao gồm các hệ thống liên quan đến việc cung cấp các sản phẩm và dịch vụ hỗ trợ. Các sản phẩm hỗ trợ duy trì hoặc cải thiện chức năng và tính độc lập của một cá nhân, từ đó nâng cao phúc lợi của họ.'
- Tổ chức Y tế Thế giới

Hướng dẫn này tập trung vào các sản phẩm hỗ trợ đơn giản và các giải pháp thông thường hàng ngày mà bạn có thể tìm thấy ở các hiệu thuốc, siêu thị và cửa hàng kim khí địa phương, chẳng hạn như dụng cụ mở hộp chạy điện, dụng cụ mở lọ và thảm tắm chống trượt.

Thực tế đặc thù

Khoảng 50 % những khó khăn mà người cao tuổi gặp phải trong hoạt động sinh hoạt hàng ngày có thể được khắc phục bằng cách sử dụng thiết bị AT đơn giản hoặc các sửa đổi trong nhà.



Sửa đổi trong nhà là gì?

Sửa đổi trong nhà là những thay đổi bạn có thể tạo ra đối với ngôi nhà của mình để có thể thực hiện các công việc và hoạt động mà bạn muốn làm. Mục đích là giảm bớt mọi rào cản, đau nhức hoặc khó khăn để bạn có thể tận hưởng cuộc sống của mình.

Hướng dẫn này tập trung vào những sửa đổi đơn giản trong nhà mà không bao gồm những thay đổi về cấu trúc ngôi nhà của bạn. Bạn cũng sẽ tìm thấy lời khuyên về người nên nói chuyện để được hỗ trợ và hướng dẫn thêm.

Bí quyết hàng đầu

Việc thay đổi trong nhà của bạn có thể cần đến một nhà trị liệu phục hoạt và một người thợ chuyên nghiệp để đảm bảo việc sửa đổi phù hợp với bạn, cơ thể và ngôi nhà của bạn, đồng thời đáp ứng các Tiêu chuẩn của Úc.

Vai trò của một người thợ là gì?

Những người thợ có trình độ như thợ xây dựng, thợ sửa ống nước và thợ điện được đào tạo để hiểu các khía cạnh cấu trúc và kỹ thuật của việc sửa đổi trong nhà. Họ có kiến thức để giúp bạn:

- Chọn vật liệu phù hợp (ví dụ: đoạn đường dốc bằng gỗ khác với đường dốc bằng kim loại).
- Tư vấn cho bạn về kỹ thuật.
- Giải thích và tuân thủ các quy định xây dựng và Tiêu chuẩn Úc.
- Hiểu tính thực tế của các đề xuất của nhà trị liệu phục hoạt (chẳng hạn như không lắp thanh vịn vào một bức tường có đinh tán không an toàn).



Cần nhắc bổ sung:

- **Chống thấm buồng tắm vòi hoa sen** Hầu hết các phòng tắm đều có một lớp chống thấm bên dưới lớp gạch để bảo vệ ngôi nhà của bạn khỏi bị hư hại do nước. Khoan qua lớp này có thể yêu cầu phải hàn lại để tránh hư hỏng sau khi lắp đặt hoàn tất (ví dụ: thanh vịn buồng tắm vòi sen).
- **Tường và phụ kiện phù hợp** Loại tường nhà bạn có thể ảnh hưởng đến cách thức gắn được áp dụng để lắp các sản phẩm hỗ trợ như thanh vịn. Điều quan trọng là phải chọn đúng loại thanh vịn với cách gắn phù hợp với tường hoặc bề mặt nhà bạn để chúng không gây hư hỏng và có thể chịu được lực tác dụng lên chúng khi sử dụng.
- **Loại thanh vịn** Hãy đảm bảo rằng các thanh vịn của bạn được lắp đặt đúng cách và có thể chịu được trọng lượng của bạn. Một giá treo khăn tắm chỉ chịu được vài kg và có thể xoay tròn, vì vậy sẽ không an toàn nếu bạn bám vào đó khi di chuyển trong phòng tắm. Thanh vịn được bày bán rộng rãi tại các cửa hàng gia dụng và được làm từ nhiều loại vật liệu, với hình dạng và kích thước khác nhau, mỗi loại có những lợi ích khác nhau. Để đảm bảo bạn có thanh vịn phù hợp, tốt nhất bạn nên nhờ tư vấn chuyên nghiệp.

Bí quyết hàng đầu

Những ngôi nhà được xây dựng trước năm 1988 có thể chứa amiăng, vì vậy tốt nhất bạn nên tìm một người thợ ở địa phương để tham khảo ý kiến về những sửa đổi của bạn. Họ cũng có thể giúp bạn quyết định những điều quan trọng khác, chẳng hạn như liệu vòi nước có quá gần ổ cắm điện hay không.



Xác định nhu cầu của bạn

Cơ thể bạn hoạt động như thế nào

Châm ngôn có câu sức khỏe tốt không chỉ là không có bệnh tật. Mặc dù không có tiêu chí cho người già nhưng những người trên 70 tuổi có thể bị nhiều bệnh cùng một lúc nhưng vẫn tiếp tục làm những việc quan trọng đối với họ. Sự kết hợp giữa sự dẻo dai về thể chất và tinh thần của một người là yếu tố dự báo tốt hơn về sức khỏe của họ so với việc có hay không có bệnh tật.

Nghiên cứu cho thấy rằng việc giữ cho cơ thể luôn vận động là điều quan trọng để duy trì sức khỏe tốt, đặc biệt là khi chúng ta già đi. Sử dụng các sản phẩm hỗ trợ và sửa đổi trong nhà có thể:

- Khiến cho các công việc hàng ngày trở nên dễ dàng hơn để bạn có nhiều năng lượng hơn.
- Giảm bớt căng thẳng cho các khớp xương của bạn.
- Giảm đau ở tay, hông và đầu gối.
- Mang lại cho bạn sự tự tin để ra ngoài và tận hưởng những sở thích cũng như hoạt động xã hội của mình.



Sức khỏe toàn diện là gì?

Hỗ trợ được cung cấp thông qua Chương trình Hỗ trợ Tại nhà của Khối thịnh vượng chung dựa trên nền tảng triết lý chăm sóc sức khỏe toàn diện. Phương pháp chăm sóc sức khỏe tập trung vào những thay đổi tích cực làm chậm tác động của lão hóa bằng cách cải thiện sức khỏe và phúc lợi. Điều này có nghĩa là củng cố năng lực và tiềm năng hiện có của một cá nhân để họ có thể tối ưu hóa năng lực về thể chất, xã hội và cảm xúc của mình và sống độc lập cũng như kết nối với cộng đồng nhiều nhất có thể. AT và sửa đổi trong nhà là một phần quan trọng của phương pháp này. Cả hai đều nâng cao năng lực tiếp cận và sự an toàn trong nhà của bạn bằng cách hỗ trợ bạn duy trì sự độc lập.

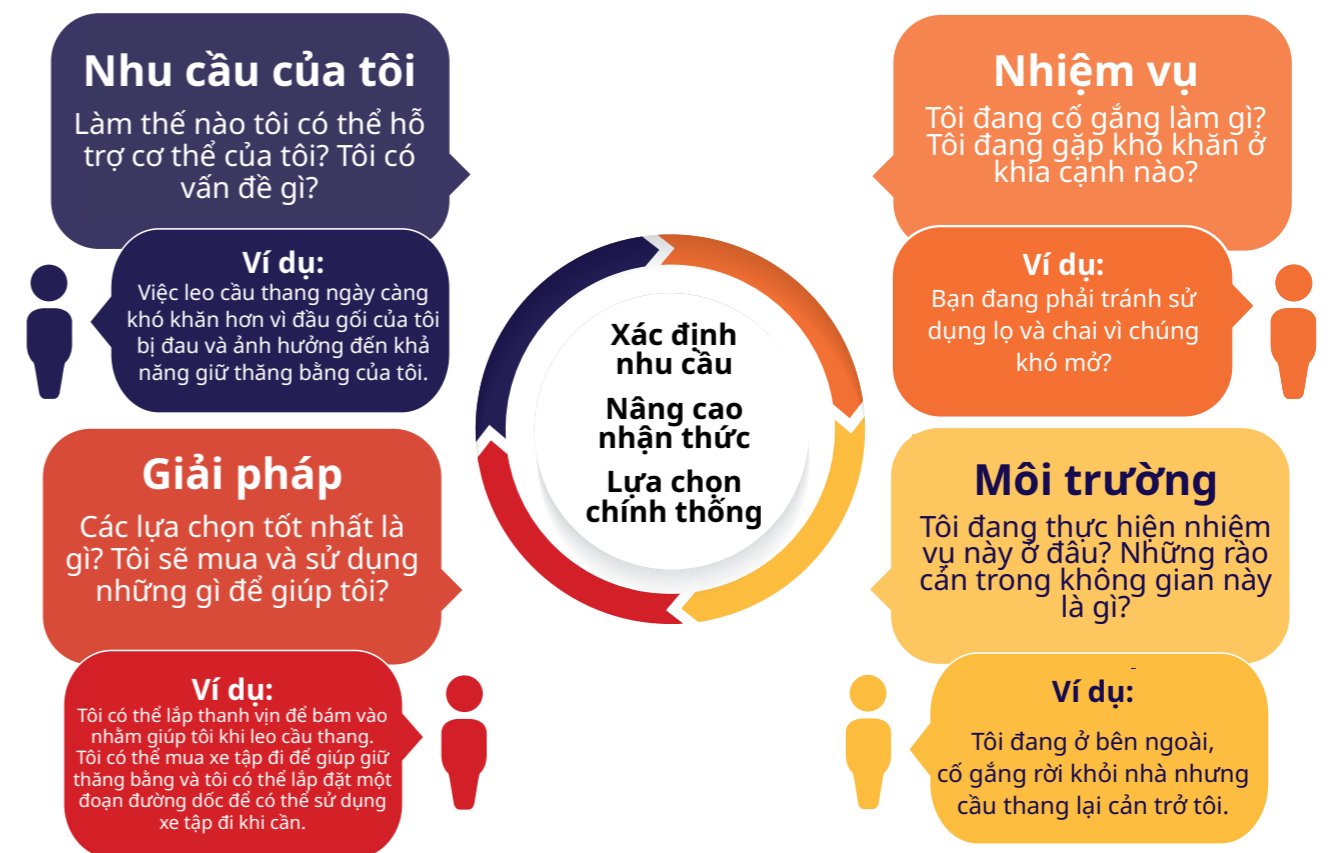
Thực tế đặc thù

Ít nhất 50% sự suy giảm cơ, xương và khớp liên quan đến tuổi tác là do không sử dụng chúng đủ mức, nhưng mọi chuyện không dừng lại ở đó! Các nghiên cứu về những người trên 100 tuổi cho thấy hoạt động xã hội và tinh thần cũng rất quan trọng đối với sức khỏe và tuổi thọ. Tham gia vào các hoạt động kích thích trí tuệ, như học hỏi những điều mới, có các mối quan hệ lành mạnh và tham gia vào một cộng đồng hỗ trợ, đều quan trọng như chế độ ăn uống và tập thể dục để có được sức khỏe và hạnh phúc lâu dài.



Tìm ra giải pháp

Việc tìm ra những cách tháo vát để thích ứng với môi trường xung quanh bằng cách sử dụng các sản phẩm hỗ trợ và sửa đổi trong nhà đòi hỏi sự hiểu biết về bốn khía cạnh:



Hình 1.1 - Mô hình lý thuyết để hướng dẫn các lựa chọn do người tiêu dùng quyết định. Chuyển thể từ: A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005).





Bạn có thể tìm thấy các đề xuất trong hướng dẫn này dựa trên câu trả lời của bạn cho những câu hỏi này khi bạn làm theo quy trình này. Hãy làm điều này cho từng hoạt động mà bạn đang cố gắng giải quyết và cuối cùng bạn sẽ nhận thấy rằng mình có thể mở rộng phạm vi nhiệm vụ và hoạt động mà bạn có thể thực hiện.





Hãy điền vào 'Danh sách kiểm tra hoạt động hàng ngày' ở trang tiếp theo để giúp xác định nhu cầu của bạn, sau đó đi tới phần 'Giải pháp' để biết một số lời khuyên để thực hiện và hướng dẫn mua hàng hữu ích.

Danh sách kiểm tra hoạt động hàng ngày

Sử dụng danh sách kiểm tra đơn giản bên dưới để giúp bạn xác định nhu cầu của mình trong từng lĩnh vực của cuộc sống để bạn có thể tìm ra những giải pháp có thể phù hợp nhất với mình.

Tôi quan tâm đến việc làm cho những nhiệm vụ và hoạt động này trở nên dễ dàng hơn:

Môi trường	Nhiệm vụ/Hoạt động	Có	Trang
Bên trong ngôi nhà 	Quét, hút bụi và lau sàn nhà	<input type="checkbox"/>	12
	Làm sạch bồn tắm, buồng tắm đứng và nhà vệ sinh	<input type="checkbox"/>	13
	Lau bụi	<input type="checkbox"/>	13
	Nhặt lên và với lấy đồ vật trên sàn	<input type="checkbox"/>	14
	Sử dụng điện thoại, điện thoại thông minh hoặc nhìn thấy những con số	<input type="checkbox"/>	15
	Sử dụng máy tính	<input type="checkbox"/>	16
	Trong nhà bếp 	Mở lọ và hộp thiếc	<input type="checkbox"/>
Mở và tắt vòi nước		<input type="checkbox"/>	20
Cắt nhỏ thức ăn		<input type="checkbox"/>	20
Đổ nước vào ấm		<input type="checkbox"/>	21
Nhấc nồi, chảo		<input type="checkbox"/>	21
Với tay tới tủ		<input type="checkbox"/>	22
Xoay nút trên bếp		<input type="checkbox"/>	23
Sử dụng đồng hồ hẹn giờ nấu ăn		<input type="checkbox"/>	23
Trong nhà tắm 	Rửa và lau khô bàn chân, ngón chân	<input type="checkbox"/>	27
	Mang tất và giày	<input type="checkbox"/>	28
	Sử dụng khóa kéo, nút và móc cài	<input type="checkbox"/>	29
	Cắt móng tay	<input type="checkbox"/>	30
	Quản lý thuốc men	<input type="checkbox"/>	30
Trong phòng giặt 	Bê đồ giặt	<input type="checkbox"/>	34
	Phơi đồ giặt ra ngoài	<input type="checkbox"/>	35
	Sử dụng máy giặt	<input type="checkbox"/>	36
	Ủi đồ	<input type="checkbox"/>	36

Môi trường	Nhiệm vụ/Hoạt động	Có	Trang
Trong phòng khách 	Sử dụng điều khiển TV	<input type="checkbox"/>	39
	Nhìn thấy và cầm vật liệu thủ công	<input type="checkbox"/>	40
	Đọc và cầm sách	<input type="checkbox"/>	41
Trong phòng ngủ 	Thay khăn trải giường	<input type="checkbox"/>	44
	Nhìn thấy vào ban đêm	<input type="checkbox"/>	45
	Ngủ	<input type="checkbox"/>	45
Outside the house 	Sử dụng chìa khóa và ổ khóa cửa	<input type="checkbox"/>	48
	Làm vườn	<input type="checkbox"/>	49
	Bảo trì nhà	<input type="checkbox"/>	50
Đi lại 	Vào và ra khỏi xe hơi	<input type="checkbox"/>	53
	Mang túi mua sắm	<input type="checkbox"/>	54
	Tìm xe	<input type="checkbox"/>	54
	Giữ dáng vóc cân đối và năng động	<input type="checkbox"/>	55

Danh sách kiểm tra được điều chỉnh từ danh sách kiểm tra của Nhóm Tư vấn HDG tháng 8 năm 2014.





Bên trong ngôi nhà

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Các sản phẩm tẩy rửa của bạn có được để cùng chỗ và dễ lấy không?

Dây nối dài của bạn có hoạt động tốt không? Bạn có đảm bảo không cho chúng chạy qua các phòng, cửa ra vào và hành lang không?

Thảm của bạn có gây nguy hiểm cho việc đi lại không? Bạn có thể dán chặt chúng xuống sàn nhà được không? Chúng có mặt sau chống trượt để ngăn chúng xô dịch không?

Bạn có thể với tới đồ vật ở trên cao, ở dưới thấp hay trên sàn không? Bạn có đứng trên đồ đạc hay quỳ trên sàn để với lấy đồ vật không? Bạn có thể sử dụng các dụng cụ hoặc thiết bị có tay cầm dài không?

Bạn có biết cách điều chỉnh ghế, bàn làm việc và không gian làm việc để tránh bị đau lưng, cổ, cổ tay và cánh tay không?



Bí quyết hàng đầu

Các sản phẩm và thiết bị nhẹ có tay cầm dài đòi hỏi ít nỗ lực hơn khi sử dụng, điều này cũng làm giảm căng thẳng cho khớp của bạn.



Lên kế hoạch

Khi lập kế hoạch cho một nhiệm vụ, bạn có thể giảm bớt các bước bổ sung và lãng phí năng lượng. Hãy thử chia nhỏ nhiệm vụ của bạn thành những phần có thể thực hiện được trong cả tuần thay vì cố gắng giải quyết tất cả trong một ngày.

Chuẩn bị

Hãy cất giữ tất cả các sản phẩm tẩy rửa của bạn trong một chiếc giỏ nhẹ, dễ tiếp cận và có tay cầm. Hãy thử sử dụng xe đẩy để di chuyển đồ đạc thay vì bê vác qua khoảng cách lớn và sắp xếp không gian làm việc sao cho dễ tiếp cận và luôn sẵn sàng để sử dụng.

Nhịp độ

Hãy luân phiên thực hiện các công việc nhẹ nhàng và các hoạt động đòi hỏi nhiều năng lượng hơn. Hãy thử kết hợp cả công việc và nghỉ ngơi vào tất cả các nhiệm vụ của bạn, vì ngay cả những lúc nghỉ ngắn năm phút cũng sẽ tăng sức chịu đựng tổng thể của bạn.

Tư thế

Hỗ trợ cơ thể của bạn để tránh đau đớn và đau nhức do tư thế xấu. Bạn có thể thực hành duy trì sự thẳng hàng của đầu, vai và hông khi đứng và tránh cúi người hoặc vươn tay một cách vụng về trong khi hoạt động. Thay đổi tư thế sau mỗi 15 phút, quỳ thay vì cúi người và sắp xếp ghế, bàn và tư thế ngồi đúng cách cũng sẽ giảm đau và cứng khớp.



Giải pháp đơn giản

Một vài sản phẩm đơn giản sẽ giúp ích rất nhiều trong việc giữ cho ngôi nhà của bạn sạch sẽ và gọn gàng. Bạn có thể xem một số gợi ý để giúp bạn trong ngôi nhà của bạn dưới đây.

Hãy cân nhắc việc thuê một người dọn dẹp chuyên nghiệp để thực hiện những công việc dọn dẹp nặng nhọc như chà, hút bụi và lau nhà cho bạn. Mỗi tháng bạn có thể thêm vào một nhiệm vụ khác. Ví dụ, vào tháng 12, hãy yêu cầu người dọn dẹp lau cửa sổ. Vào tháng 1, hãy yêu cầu họ làm sạch lò nướng, và những việc khác trong suốt cả năm. Bằng cách này, ngôi nhà của bạn sẽ luôn sạch sẽ và bạn có thể dành năng lượng của mình cho những thứ bạn thích.

Lau sàn nhà

Hãy thử sử dụng chổi quét rác và bàn chải có tay cầm dài để tránh phải cúi. Máy hút bụi nhẹ có tay cầm dài hơn có thể giúp bạn loại bỏ bụi bẩn hàng ngày giữa các lần làm sạch sâu hàng tháng mà không tốn nhiều công sức hơn. Cây lau nhà hơi nước có tay cầm dài cũng loại bỏ nhu cầu sử dụng cây lau nhà và xô nặng.



Lau bụi

Lau bụi là một hoạt động nhẹ nhàng mà bạn có thể thực hiện trong nhà để giữ cho không gian luôn trong lành. Chổi lông tĩnh điện hút nhiều bụi hơn các loại vải khác và thường có tay cầm dài, nhẹ, có thể thu gọn vào cho những nơi khó tiếp cận. Hãy thử sử dụng một miếng vải sợi nhỏ ẩm vì nó sẽ bám nhiều bụi hơn một miếng vải khô. Bạn có thể tái sử dụng những chiếc tất cũ bằng việc đặt một chiếc tất ẩm sạch lên tay. Để loại bỏ lông thú cưng, hãy đeo một chiếc găng tay cao su vào một tay, làm ẩm nó bằng nước rồi lau nhẹ nhàng lên đồ đạc của bạn.

Lau chùi nhà tắm

Một chút bảo trì thường xuyên trong phòng tắm sẽ giúp việc dọn dẹp hàng tuần nhanh hơn. Hãy thử dùng chất tẩy rửa dạng xịt không cần chà xát và chổi lăn cao su có tay cầm mềm sau khi tắm để giảm lượng nước dư thừa và lau sạch cạnh xà phòng. Bàn chải chà có tay cầm dài sẽ giúp giảm nhu cầu cúi và vận người để chạm tới những điểm khó tiếp cận. Để bình xịt tẩy rửa và bàn chải cán dài gần bồn cầu giúp bồn cầu được sạch sẽ thường xuyên.



Cây lau nhà hơi nước Black & Decker 9 trong 1

Cây lau nhà bằng hơi nước để sử dụng này dễ dàng chuyển sang chế độ máy làm sạch bằng hơi nước cầm tay đa năng. Giết 99.9% vi khuẩn và vi trùng.

bunnings.com.au



Bộ Chổi và Hót rác Tay cầm Dài Sabco

Bộ sản phẩm hiện đại này có tay cầm dài giúp tránh phải cúi, với thiết kế nhỏ gọn dễ dàng cất giữ.

mitre10.com.au



Electrolux Ergorapido

Máy hút bụi này nhẹ và công suất lớn. Làm sạch mà không cần ngừng lại để thay phụ kiện bằng vòi phun đa tầng đi kèm.

thegoodguys.com.au



Chổi lăn có Tay cầm Mềm Oates

Với tay cầm mềm mại mang lại sự thoải mái cho người dùng, chiếc chổi lăn này rất lý tưởng để làm sạch cửa sổ, tường ốp lát và màn tắm.

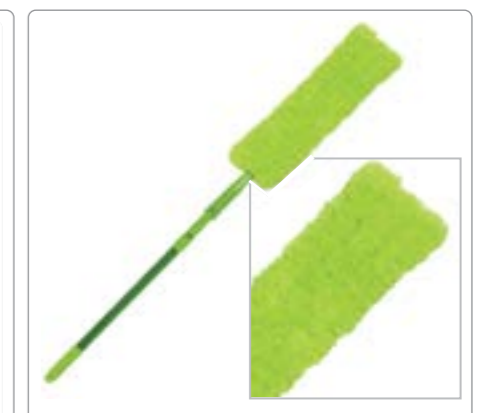
mitre10.com.au



Cây lau Nhà tắm Thần thánh Vileda

Cây lau nhà này bao gồm một tay cầm có thể kéo dài để giảm việc cúi và cong người, với một đầu xoay để làm sạch những điểm khó tiếp cận.

woolworths.com.au



Chổi lau bụi Tĩnh điện Kéo dài Sabco

Đầu lau bụi tích điện này hút bụi như nam châm. Tay cầm có thể kéo dài cho những nơi khó tiếp cận.

bigw.com.au



Nhặt đồ lên khỏi sàn

Dụng cụ tiếp cận đồ nhẹ có tay cầm dài giúp bạn có thể túm lấy đồ vật và nhặt chúng lên khỏi sàn hoặc lấy chúng từ trên cao xuống.

Hãy thử sử dụng một tấm đệm quý có khung tiện dụng để giúp bạn có thêm sự hỗ trợ và thoải mái nếu bạn cần quý để lấy thứ gì đó. Lớp đệm bảo vệ đầu gối của bạn và khung sẽ giúp bạn đứng dậy. Thay vì phải đưa tay xuống để bật và tắt các thiết bị, bạn có thể lắp đặt một bảng điện có điều khiển từ xa để giảm việc cúi người và với khó khăn mà có thể gây căng cơ.



Hỗ trợ Tiếp cận Tay cầm dài

Dụng cụ nhặt và tiếp cận này hoàn hảo cho nhiều tình huống. Các đầu nắm chụp hút cho phép bạn cầm chắc chắn với tầm với 820 mm.

bunnings.com.au



Ghế/Ghế quý có thể gập lại

Sản phẩm này mang lại sự thoải mái và trợ giúp, rất lý tưởng trong vườn. Có lớp đệm xốp cực dày và khung chắc chắn.

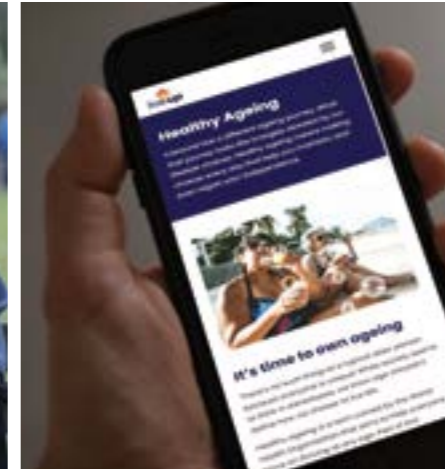
bunnings.com.au



Ổ cắm điện Điều khiển Từ xa Arlec

Ổ cắm điện điều khiển từ xa này rất dễ lắp đặt và giúp bạn bật và tắt các thiết bị mà không cần phải cúi xuống.

bunnings.com.au



Sử dụng điện thoại hoặc điện thoại di động

Hiện nay có rất nhiều loại điện thoại hiện chữ số lớn và điều khiển tăng cường âm lượng. Nếu bạn vẫn khó nhìn được chiếc điện thoại, hãy thử sử dụng kính lúp có đèn tích hợp để giúp bạn nhìn thấy.

Khi chọn chiếc điện thoại di động phù hợp, có một số lựa chọn và tính năng cần xem xét, chẳng hạn như kích thước màn hình, hệ điều hành được sử dụng và liệu chúng có tính năng dễ tiếp cận hay không. Có thể sử dụng các chương trình như 'Siri' trên Apple iPhone và 'Hey Google' trên điện thoại Android thay vì bấm số hoặc tra cứu số điện thoại. Ví dụ: nếu bạn đang cố gắng gọi cho bạn mình là Harry, bạn nói "Siri/Hey Google, hãy gọi Harry". Hãy lưu tên của từng người trong danh bạ điện thoại của bạn để phần mềm có thể tìm thấy họ.



Dây nối dài có Vòng kéo Màu trắng Arlec dài 2 m

Dây dẫn kéo dài này hoàn hảo để cấp nguồn khi bạn cần, với phích cắm có vòng kéo để hỗ trợ ngắt nguồn.

bunnings.com.au



Điện thoại Có dây Vtech

Điện thoại này có loa ngoài rảnh tay, màn hình có đèn nền lớn, một bộ tăng âm lượng và tương thích với máy trợ thính.

jbhifi.com.au



Điện thoại Không dây Tăng cường Hình ảnh và Âm thanh Uniden

Điện thoại không dây này có màn hình và phím lớn, có bộ phận ghi âm tích hợp với khả năng phát lại chậm và âm lượng cực lớn.

jbhifi.com.au

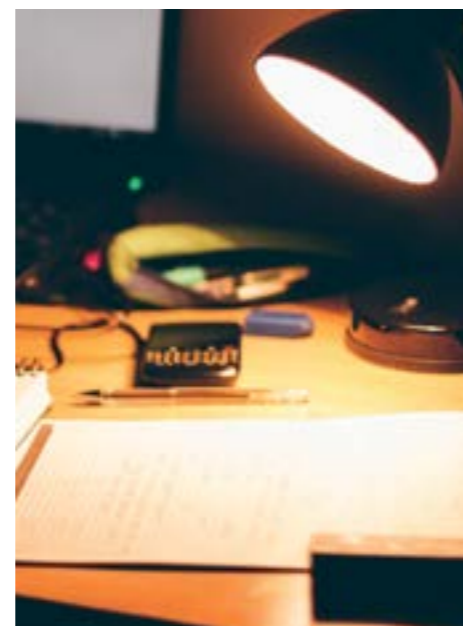
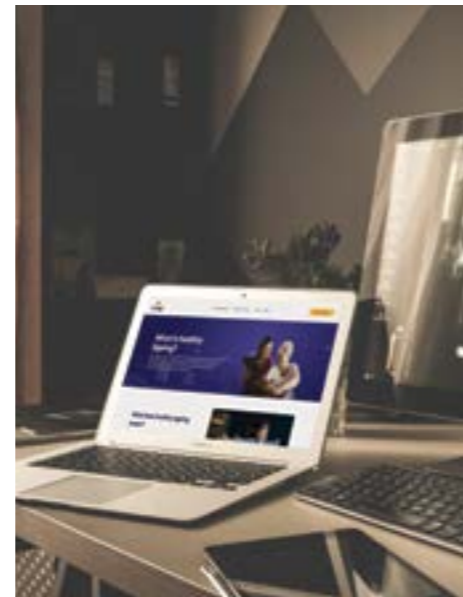


Sử dụng máy tính hoặc máy tính bảng

Lắp đặt máy tính hoặc máy tính bảng của bạn sao cho có thể dễ dàng truy cập, nghĩa là bạn sẽ có thể sử dụng nó thường xuyên hơn mà không cần tốn nhiều công sức hơn. Hãy thử bố trí đèn bàn để cung cấp ánh sáng sáng hơn nhưng đảm bảo ánh sáng được đặt dưới tầm mắt để giảm độ chói.

Hãy kiểm tra xem máy tính của bạn có thể hỗ trợ màn hình lớn hơn để bạn có thể đọc dễ dàng hơn không. Cả hai nền tảng của Microsoft và Apple đều cung cấp một loạt các tính năng nâng cao màn hình tích hợp. Chúng bao gồm cách phối màu có độ tương phản cao, phong chữ tiêu chuẩn lớn hơn và cải thiện khả năng hiển thị của con trỏ chuột. Phiên bản mới nhất của Microsoft Windows cũng có tính năng phóng to toàn màn hình sẵn có, giống như nhiều chương trình phóng to màn hình chuyên dụng.

Có bàn phím riêng dành cho máy tính xách tay có phím cực lớn cũng như miếng dán bàn phím giúp cải thiện độ tương phản.



Trong nhà bếp

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có để những vật dụng hàng ngày trong tầm tay với dễ dàng trên mặt bàn hoặc cạnh bếp lò không?

Tủ và kệ của bạn có ở vị trí dễ tiếp cận không? Bạn có phải kiêng chân, vươn vai hay quỳ xuống sàn để với lấy đồ vật không?

Bạn có lau sạch vết đổ ngay khi chúng xảy ra không?

Bạn có cài đặt thiết bị báo khói đang hoạt động tốt không?

Bạn có bình chữa cháy và chăn chữa cháy không?



Bí quyết hàng đầu

Để đảm bảo máy tính của bạn được cài đặt an toàn, Chính phủ Úc và Trung tâm An ninh Mạng Úc cung cấp nhiều thông tin hữu ích để giúp bạn luôn an toàn trên mạng trực tuyến. Hãy truy cập trang web của họ tại www.cyber.gov.au để biết tất cả thông tin mới nhất.



Lên kế hoạch

Hãy lập thực đơn ăn uống trong tuần để việc chuẩn bị bữa ăn lành mạnh trở nên dễ dàng hơn. Điều này đảm bảo bạn có sẵn nguyên liệu phù hợp và giảm khả năng bỏ lỡ bữa ăn. Bạn có thể mua rau và trái cây đông lạnh cắt nhỏ để luôn có sẵn những nguyên liệu tốt cho sức khỏe. Hãy thử thực hiện triết lý nấu một lần, ăn hai lần! Bằng cách nấu những bữa ăn lớn hơn và tái sử dụng hoặc đông lạnh thức ăn thừa, bạn sẽ giảm được số lần cần nấu một bữa ăn lại từ đầu.

Chuẩn bị

Hãy chuẩn bị không gian nấu nướng và sắp xếp nguyên liệu trên bàn trước khi bắt đầu nấu. Hãy thử ngồi xuống chuẩn bị bữa ăn để giảm căng cơ cho cơ thể và tiết kiệm năng lượng.

Nhịp độ

Hãy cân nhắc việc chia nhỏ nhiệm vụ. Ví dụ, hãy thử chuẩn bị thịt vào buổi sáng và rau vào buổi chiều. Dọn dẹp ngay sau khi làm xong hoặc trong khi đồ đang nấu có nghĩa là bạn sẽ không có công việc lớn nào phải làm sau khi ăn. Hãy thử nấu một chiếc nồi kỳ diệu để giảm việc rửa bát. Nồi nấu chậm tiết kiệm thời gian, dễ sử dụng, giữ cho bếp mát hơn trong những tháng ấm hơn và sử dụng ít năng lượng hơn.

Bí quyết hàng đầu

Ngồi thay vì đứng giúp giảm 25 % mức sử dụng năng lượng cá nhân của bạn. Hãy cân nhắc những công việc nhà bếp nào bạn có thể làm khi ngồi xuống để có thể dành năng lượng làm những việc bạn thích. Ví dụ, bạn có thể chuẩn bị rau ở bàn ăn.



Giải pháp đơn giản

Một số sản phẩm dễ sử dụng sẽ hỗ trợ bạn trong nhà bếp. Bạn có thể xem một số gợi ý đơn giản để hỗ trợ bạn trong công việc bếp núc và nấu nướng dưới đây.

Mở lọ và hộp thiếc

Các loại dụng cụ mở nắp lọ, chai, lon giá rẻ đa dạng giúp giảm nhu cầu sử dụng lực hoặc giúp cầm nắm chắc chắn, bảo vệ các khớp ở bàn tay và cổ tay. Hãy thử đổ nước nóng trên lọ để kim loại nở ra trước khi làm khô và sử dụng thiết bị để mở lọ.



Dụng cụ mở hộp One Touch

Dụng cụ mở hộp tự động này giúp bạn lấy nắp hộp ra dễ dàng hơn và không để lại cạnh sắc.

ilsau.com.au



Dụng cụ Mở hộp có Tay cầm Mềm Oxo Good Grips

Dụng cụ mở hộp này có tay cầm santoprene to, mềm, chống trơn trượt và chuôi cỡ lớn cực kỳ dễ sử dụng.

bunnings.com.au



Dụng cụ Mở hộp có Vòng kéo Brix Cankey

Dụng cụ mở hộp này là một sản phẩm nhà bếp thiết thực giúp bạn tránh bị đau ngón tay và gãy móng tay.

doability.com.au

Mở và tắt vòi nước

Một thiết bị đơn giản như một cái vặn vòi bằng nhựa hay thậm chí là thay thế những vòi cũ bằng những vòi có cần gạt để sử dụng sẽ giúp việc mở tắt chúng trở nên dễ dàng hơn.

Cắt hoặc thái nhỏ thức ăn

Việc cầm dao trong thời gian dài có thể trở nên khó chịu nếu cán dao ngắn hoặc mỏng. Có nhiều lựa chọn dụng cụ nhà bếp được sản xuất với tay cầm dễ cầm, chống trượt giúp bạn cầm nắm dễ dàng hơn, giảm căng cơ cho tay. Nếu cảm thấy khó giữ một miếng thực phẩm trên thớt, bạn có thể sử dụng bàn chông và một tấm thảm chống trượt để ngăn đồ ăn di chuyển xung quanh. Để đạt được sự thoải mái tối đa khi chế biến thực phẩm, hãy sử dụng máy xay thực phẩm chạy điện với nhiều lưỡi dao thay đổi để giúp bạn trộn, cắt, xay hoặc nhào chỉ bằng một nút bấm.

Vớ tới tủ cao và tủ thấp

Thay vì phải cúi xuống và thò tay vào tủ, hãy để những chiếc kệ lộ ra trước mặt bạn. Có nhiều miếng chèn tủ đơn giản giúp bạn dễ dàng tiếp cận các tủ góc, tủ cao và tủ thấp bằng cách lắp đặt kệ kéo ra hoặc kéo xuống, hoặc giá đỡ kiểu băng chuyền trong tủ góc.



Cái vặn vòi nước

Dụng cụ vặn vòi này giúp bạn vặn vòi với đầu vặn nhựa đúc để vừa với đầu vòi.

mobilityhq.com.au

Đổ nước vào ấm

Một số ấm rất khó cầm, nặng khi nâng và khó đổ đầy. Có một số phiên bản nhỏ hơn, nhẹ hơn để bạn lựa chọn giúp sử dụng ấm dễ dàng hơn. Hãy thử đổ đầy ấm bằng bình nhựa và đặt ấm đun nước trong một giá lật ấm để rót dễ dàng hơn mà không cần nhấc lên.



Ấm siêu tốc Dễ Rót và Giá lật Uccello

Ấm đun nước và giá lật này rất tiện dụng với thao tác rót êm ái, có đế chống trượt ổn định và mực nước dễ đọc.

doability.com.au



1 Ấm đun nước không dây 7 L

Hãy thưởng thức một tách trà, cà phê hoặc bất kỳ đồ uống nóng nào bằng ấm đun nước đa chiều, không dây, dễ sử dụng này.

kmart.com.au



Giá Lật ấm Không dây

Một chiếc giá lật ấm phù hợp với hầu hết các ấm không dây. Thiết kế sáng tạo này giúp việc rót nước từ ấm trở nên an toàn và dễ dàng.

ilsau.com.au



Thảm neo Dycem

Những miếng neo này được làm từ vật liệu chống trượt hiệu quả để bám vào các bề mặt như bề mặt bếp, khay và bàn.

ilsau.com.au



Bàn Chuẩn bị Thực phẩm Etac

Chiếc thớt cắt thực phẩm đa chức năng này giúp việc chặt, đập, bào và gọt vỏ dễ dàng hơn nhiều nên những công việc này được an toàn hơn.

bettercaremarket.com.au



Bộ chế biến đa năng Sunbeam 355 Watts

Máy xay đa năng này dễ dàng cắt nhỏ các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng. Năm mức tốc độ cho phép bạn điều chỉnh để có được sự phù hợp nhất.

thegoodguys.com.au



Băng chuyền tủ góc Chrome Practa Solutions

Tận dụng không gian để đồ không sử dụng trong tủ góc. Phù hợp với tủ có chiều cao từ 60 cm - 90 cm. Mỗi giỏ đựng được 5 kg. Dễ dàng lắp đặt.

bunnings.com.au



Thiết bị nâng đỡ có Ray trượt và Kệ Rev-A-Shelf

Bề mặt kéo thông minh này giúp ích khi sử dụng các thiết bị nặng (lên đến 30 kg) hoặc cắt rau và ẩn đi khi bạn ấn vào nó.

bunnings.com.au



Giỏ kéo Chrome 450 mm Practa

Giỏ dây này giúp bạn nhìn thấy những gì bên trong, thậm chí ở trên cao. Lý tưởng để tăng khả năng chứa đồ trong tủ bếp của bạn.

bunnings.com.au

Nhấc nồi

Hãy thử đồ đầy những chiếc nồi rỗng bằng bình nhựa và cân nhắc mua những chiếc nồi có hai tay cầm để dễ cầm hơn. Hãy sử dụng các xửng hấp có thể nhấc ra khỏi nồi hiện có sau khi thức ăn đã nấu chín, để bạn có thể để nồi nước nguội và đổ đi sau đó.



Xửng hấp

Bộ nồi hấp có hai tay cầm này giúp chuyển thức ăn đã nấu chín vào đĩa của bạn mà không cần chạm vào nồi nóng đang sôi.

kmart.com.au

Xoay nút trên bếp

Các nút xoay trên bếp của bạn có thể khó xoay hoặc các con số bị mờ khiến bạn khó nhìn thấy chúng. Sử dụng các chấm xúc giác tương phản có thể giúp bạn nhìn và cảm nhận khi nút được bật, tắt hoặc để ở nhiệt độ phù hợp. Bạn cũng có thể mua dụng cụ xoay nút trên bếp tiện dụng để giúp bạn quay số.



Dấu chấm nổi

Những dấu chấm này giúp bạn nhìn thấy và chỉnh mặt số trong bếp cũng như bên trong nhà.

shop.visionaustralia.org



Đồng hồ hẹn giờ Xúc giác Tâm nhìn Thấp

Chiếc đồng hồ hẹn giờ lớn, rõ nét này có chữ số hiển thị lớn và chuông kêu to giúp bạn chuẩn bị thức ăn dễ dàng hơn.

shop.visionaustralia.org



Sử dụng bộ hẹn giờ nấu ăn

Sử dụng đồng hồ hẹn giờ để tránh nấu quá chín bữa ăn. Thiết bị ngắt tự động có thể lắp vào bếp ga, bếp điện để tắt nếu vô tình quên tắt bếp (loại tính năng an toàn này cần phải được lắp đặt một cách chuyên nghiệp).



Etac Uni Turner

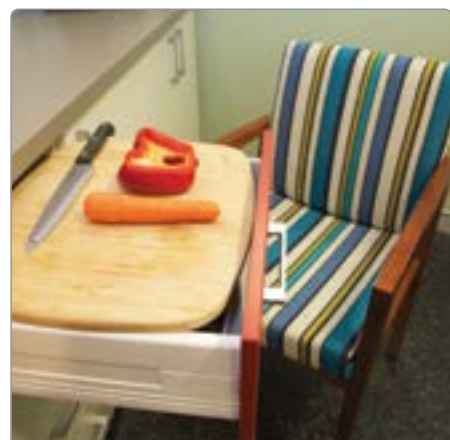
Dụng cụ xoay số này được thiết kế để đảm bảo bạn nắm chắc tay cầm, núm xoay và công tắc đèn.

easycareaustralia.com.au





Sửa đổi đơn giản trong bếp



Hãy tạo thêm không gian cho mặt bếp bằng cách đặt một chiếc thớt lên trên một ngăn kéo mở chắc chắn.



Hãy lắp đặt giá đỡ kiểu băng chuyên có thể điều chỉnh, kéo ra, chốt lại hoặc xoay.



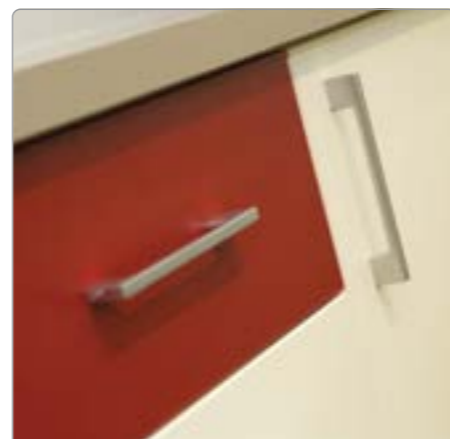
Hãy lắp đặt máy rửa chén có ngăn kéo.



Hãy lắp một mặt bếp kéo ra bên dưới lò vi sóng hoặc nồi chiên không dầu để tạo bề mặt chịu nhiệt.



Hãy lắp đặt lò nướng âm tường có cửa mở bên cạnh thay vì lò nướng đặt trên sàn hoặc lò nướng tầm thấp.



Hãy thay thế tay nắm tủ và ngăn kéo bằng tay cầm hình chữ D để mở.



Trong nhà tắm

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có sàn chống trượt trong phòng tắm của bạn không?

Bạn có tấm thảm chống trượt trong nhà tắm không?

Bạn có thanh vịn bên cạnh nhà vệ sinh, buồng tắm vòi sen và bồn tắm không?

Bạn có thấy mình đang sử dụng khung cửa, giá treo khăn tắm hoặc các thiết bị cố định khác trong phòng tắm để hỗ trợ không?

Bạn có đèn ngủ cảm biến cầm sẵn không?

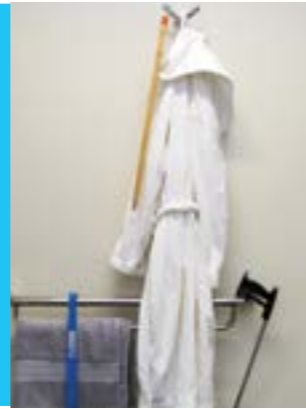
Bạn có thể để đèn sáng vào ban đêm để giúp bạn nhìn đường vào và ra khỏi nhà vệ sinh không?

Bạn có bộ nhiệt kế để kiểm soát độ nóng của nước không?





Bí quyết hàng đầu
Thử sử dụng áo choàng tắm bông để giúp làm khô cơ thể và ngồi xuống để làm khô chân.



Giải pháp đơn giản

Một vài sản phẩm đơn giản sẽ giúp các công việc thiết yếu trong phòng tắm hàng ngày trở nên dễ dàng hơn. Bạn có thể xem một số gợi ý giúp ích cho mình trong phòng tắm dưới đây.

Rửa và lau khô bàn chân, ngón chân

Sử dụng bàn chải, miếng bọt biển và miếng rửa ngón chân có tay cầm dài giúp giảm nhu cầu cúi xuống để chạm tới chân. Hãy khâu vòng hoặc tay cầm mềm vào khăn để giúp khăn bám chặt khi lau khô chân và lưng. Hãy dùng dụng cụ rửa ngón chân có cán dài, sạch, khô để lau khô chân. Ngoài ra, hãy quấn một chiếc khăn quanh cây mặc đồ có tay cầm dài.

Lên kế hoạch

Hãy tập hợp các mục cho cùng một nhiệm vụ lại với nhau để bạn có mọi thứ mình cần. Hãy thử đặt khăn tắm, quần áo và bất kỳ đồ dùng nào bạn cần bên cạnh mình trên ghế hoặc bề mặt khô ráo. Có một chiếc ghế chắc chắn trong phòng tắm để ngồi để lau khô và thay quần áo sẽ giúp bạn đỡ phải tốn sức cho phép bạn không phải vội vàng.

Chuẩn bị

Các sản phẩm có tay cầm dài giúp bạn dễ dàng tiếp cận phần dưới cơ thể, lưng và tóc, đồng thời gương phóng đại giúp bạn cạo râu hoặc trang điểm dễ dàng hơn. Ống xô hoặc tay cầm chống trượt giúp cầm đồ vật và thao tác dễ dàng hơn. Hãy thử dùng dụng cụ ép ống để lấy kem đánh răng lên bàn chải đánh răng.

Nhịp độ

Ngồi xuống giúp bạn tiết kiệm rất nhiều năng lượng và giúp bạn tiếp cận cẳng chân và bàn chân dễ dàng hơn. Hãy thử rửa phần thân trên trước rồi mới đến phần dưới bằng cách sử dụng các sản phẩm có tay cầm dài để hỗ trợ bạn.



Ghế tắm Cao cấp Deluxe

Chiếc ghế này có thể điều chỉnh độ cao và có chỗ ngồi rộng thoải mái, khung chắc chắn và chân chống trượt.

bunnings.com.au



Thanh vịn Góc tắm có Ray Dọc

Khi được lắp đặt đúng cách, thanh vịn này vượt quá tiêu chuẩn của Úc và giúp việc di chuyển trong phòng tắm trở nên an toàn hơn.

bunnings.com.au



Ghế tắm Gắn Tường Gập lại được

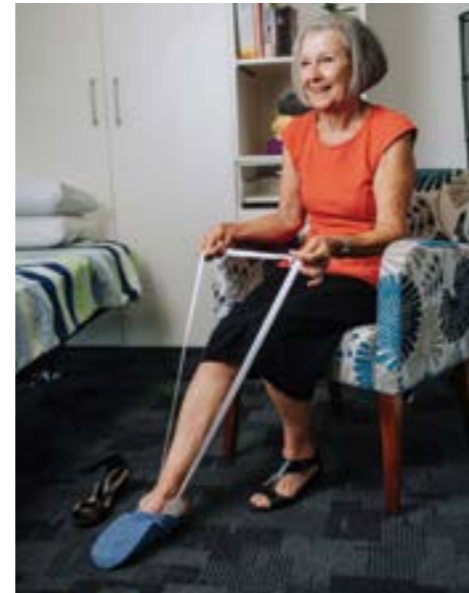
Chiếc ghế tiện dụng này giúp bạn tự tắm và có thể gập lại ở tư thế thẳng đứng khi không sử dụng.

bunnings.com.au



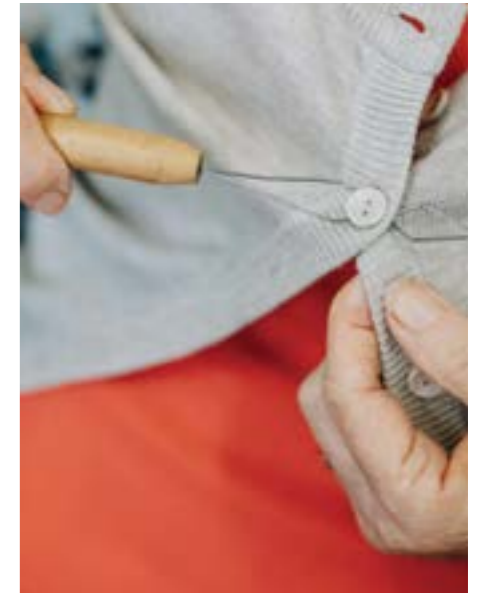
Mang tất và giày

Hãy thử ngồi xuống để lau khô người và mặc quần áo, đồng thời sử dụng ghế đầu để giúp bạn với tới chân. Nếu việc chạm tới bàn chân của bạn khó khăn, việc sử dụng các thiết bị có tay cầm dài như bốt xô giày, hoặc dụng cụ hỗ trợ mang tất và dây mặc quần áo có thể giúp việc này dễ dàng hơn nhiều. Bạn có thể cân nhắc những đôi giày có quai Velcro hoặc dây buộc đàn hồi thay vì phải buộc dây.



Sử dụng khóa kéo, nút và móc cài

Nếu bạn thấy việc kéo khóa hoặc cài nút trở nên khó khăn, hãy thử sử dụng móc cài nút hoặc vòng kéo khóa. Điều này cũng có thể giúp giữ khóa không tụt xuống bằng cách móc vòng kéo vào nút trên cùng. Hãy đảm bảo mặc cho cánh tay hoặc chân bị yếu hoặc bị đau trước để bớt khó chịu.



Lược Làm đẹp ETAC

Chiếc lược dài hơn này sẽ giúp ích nếu bạn gặp khó khăn khi phải với. Tay cầm được thiết kế cong để đảm bảo sự thoải mái và dễ kiểm soát.

easycareaustralia.com.au



Brix Tubemaster

Được thiết kế để bóp kem đánh răng ra khỏi ống. Được làm từ nhựa chất lượng không có cạnh sắc nhọn.

kitchenware.com.au



Băng dính Chống trượt Medalist

Băng dính này tạo độ bám ngay cả trong điều kiện ẩm ướt. Lý tưởng để sử dụng trên cầu thang, đường dốc, bậc lên xuống, lối vào và lối ra.

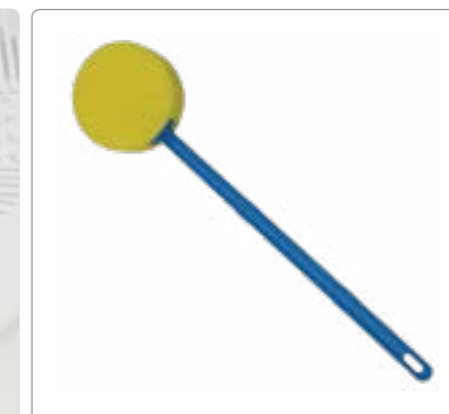
mitre10.com.au



Thảm Tắm Cao su Chống trượt Barelli

Thảm tắm chống trượt, có thể giặt bằng máy này sẽ giúp tránh mọi nguy cơ trượt hoặc rủi ro trong phòng tắm.

bunnings.com.au



Miếng bọt biển Tắm có Tay cầm dài

Miếng bọt biển này giúp bạn chạm tới chân, bàn chân và lưng khi tắm, đặc biệt đối với những người bị hạn chế khả năng vận động.

agedcareandmedical.com.au



Dụng cụ Rửa Ngón chân có Tay cầm dài

Tay cầm dài giúp bạn có thể chạm tới chân dù đang ngồi hay đứng mà không cần phải cúi xuống.

bettercaremarket.com.au



Cắt móng tay

Bấm móng tay có giác hút giữ cố định để cắt bằng một tay dễ dàng hơn. Dụng cụ bấm móng tay lớn đã được điều chỉnh cũng sẽ giúp bạn nhìn thấy mình đang làm gì.

Quản lý thuốc men

Bạn có thể tìm thấy các ngăn quản lý thuốc tại hiệu thuốc địa phương của bạn. Hầu hết những ngăn quản lý thuốc có thể chứa tối đa bốn viên thuốc cho mỗi ngày. Hãy nói chuyện với dược sĩ địa phương của bạn về dụng cụ nghiền hoặc chia thuốc giúp bạn dùng đúng liều lượng để bạn cảm thấy tốt nhất. Ngoài ra còn có những sản phẩm giúp bạn giữ mắt mở để việc nhỏ thuốc vào mắt dễ dàng hơn. Một công cụ hữu ích khác cần cân nhắc là chuông báo nhắc nhở uống thuốc. Bạn có thể cài đặt những thứ này trên điện thoại di động của mình hoặc để chuông báo thức bên cạnh hộp đựng thuốc của bạn.



Gương Phóng đại Xoay Trensium

Chiếc gương 2 mặt này có một gương thường và một gương phóng đại lý tưởng để cạo râu hoặc trang điểm.

ikea.com.au



Vòi Gạt

Lắp vòi gạt là một giải pháp thay thế tuyệt vời cho vòi vận truyền thống, đặc biệt nếu tay bạn yếu.

bunnings.com.au



Sửa đổi đơn giản trong phòng tắm:

- Hãy lắp vòi cần gạt để mở và tắt vòi dễ dàng hơn.
- Hãy lắp vòi hoa sen cầm tay có thể điều chỉnh để rửa lưng và chân.
- Hãy thử sử dụng ghế tắm để việc tắm rửa dễ dàng hơn.
- Hãy dán keo chống trượt trên sàn phòng tắm và bên trong bồn tắm và buồng tắm vòi sen.
- Hãy cắm đèn ngủ có cảm biến để giúp bạn quan sát đường đi vào và ra khỏi phòng tắm.



Hỗ trợ mang Tất Dorking

Một thiết bị đơn giản giúp bạn mang tất, đặc biệt khi việc cúi xuống và với tay khó khăn.

mobilityhq.com.au



Giày nam Hush Puppies

Loại giày rộng rãi có khóa dán này có tính năng giảm chấn chuyên dụng để giữ cho đôi chân của bạn luôn thoải mái.

caringclothing.com.au



Bốt xỏ giày có Tay cầm dài Aidapt

Lý tưởng để giúp mọi người mang giày khi việc cúi, với và nắm gặp khó khăn.

bettercaremarket.com.au



Giày nữ Propet Olivia

Giày lười dễ dàng này thân thiện với chân đã chỉnh hình và có dây đai có thể điều chỉnh và miếng lót kép có thể tháo rời. Lý tưởng cho tình trạng bàn chân.

athletesfoot.com.au



Móc cài nút và Dây kéo

Dụng cụ này có một đầu hình thoi để bắt và khâu các nút và một đầu móc để dùng cho dây kéo.

superpharmacyplus.com.au



Cây thay đồ

Điều này hỗ trợ trong việc mặc quần áo và cởi quần áo. Có móc sắt đôi và chóp cao su ở mỗi đầu.

ilsau.com.au



Trong phòng giặt

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có đường bằng phẳng từ máy giặt của bạn đến dây phơi quần áo bên ngoài không?

Bạn có một chiếc ghế hoặc bàn chắc chắn được đặt cạnh dây phơi quần áo để đặt giỏ đựng đồ giặt của mình lên đó không?

Bạn có chỗ trống trong nhà để đặt giàn phơi quần áo ở nơi không gây cản trở đi lại không?

Bạn có một chiếc tạp dề có túi lớn phía trước để mang và cất giữ những chiếc cặp quần áo không?



Bí quyết hàng đầu

Treo áo sơ mi và áo ước trên mắc giúp giảm nhu cầu ủi chúng sau khi khô.



Lên kế hoạch

Hãy giảm khối lượng công việc của bạn bằng cách mua quần áo không cần ủi. Để bột giặt hoặc nước giặt bên cạnh máy giặt và mua chúng trong các hộp nhỏ để giảm tải trọng khi nâng.

Chuẩn bị

Đặt bàn ủi của bạn ở nơi dễ tiếp cận để giảm bớt các bước không cần thiết. Chỉ cần đổ một lượng nước nhỏ vào bàn ủi, bạn có thể giảm trọng lượng đang nâng. Việc sử dụng chức năng hơi nước hoặc làm ẩm quần áo nhẹ nhàng cũng giúp quần áo được ủi dễ dàng hơn.

Nhịp độ

Hãy lần lượt bỏ từng quần áo ra khỏi máy giặt để giảm trọng lượng bạn đang nâng. Hãy chia công việc ủi thành các khoảng thời gian có thể kiểm soát được từ 20 đến 30 phút và nghỉ 5 đến 10 phút một lần để tiết kiệm năng lượng. Hãy thử sử dụng xe đẩy để mang lượng nhỏ đồ giặt ra dây phơi. Sử dụng máy sấy thay vì dây phơi giúp loại bỏ nhu cầu phơi quần áo và có thể giảm bớt việc ủi.

Tư thế

Hãy đặt giỏ đựng đồ giặt của bạn lên ghế để bạn không phải cúi xuống nhiều lần. Khi ngồi ủi, hãy sử dụng ghế đầu có tựa lưng để hỗ trợ. Để tránh bị vụng người, ghế xoay giúp việc lấy đồ dễ dàng hơn. Hãy đảm bảo đặt bàn ủi ở độ cao phù hợp với bạn. Khuỷu tay của bạn phải ngang tầm với phần trên của tay nắm bàn ủi.



Giải pháp đơn giản

Một số sản phẩm đơn giản giúp bạn hoàn thành công việc giặt giũ dễ dàng hơn. Bạn có thể xem một số gợi ý giúp ích cho bạn trong việc giặt giũ dưới đây.

Bê đồ giặt

Xe đẩy giỏ đựng đồ giặt có nghĩa là bạn không cần phải mang những chiếc giỏ nặng đến và đi từ nơi giặt và giúp bạn không phải cúi xuống nhiều lần để phơi chúng. Bạn cũng có thể phơi quần áo lên giàn phơi đồ trong nhà để giảm số bước đi.



Phơi đồ

Nếu có thể, hãy điều chỉnh dây phơi quần áo cho phù hợp với chiều cao của bạn. Bạn có thể đặt một chiếc ghế hoặc bàn nhỏ chắc chắn gần dây phơi và đặt giỏ giặt lên đó nếu không sử dụng xe đẩy. Treo quần áo trên mắc áo nếu khó sử dụng kẹp sẽ giúp bạn giảm thời gian phơi và mang đồ giặt vào. Hãy sử dụng các kẹp thích hợp để giảm lực cần thiết để mở chúng và dùng tay cầm lớn bằng cao su chống trượt.



Xe đẩy Đồ giặt Cao cấp Hills

Nhẹ nhưng chắc chắn, xe đẩy này chứa được hầu hết các loại giỏ và giúp bạn dễ dàng vận chuyển đồ giặt của mình.

mitre10.com.au



Xe đẩy Đồ giặt Gấp được Sunfresh

Hãy giảm bớt dùng sức khi giặt sử dụng xe đẩy này giúp nâng đồ giặt lên độ cao có thể với được.

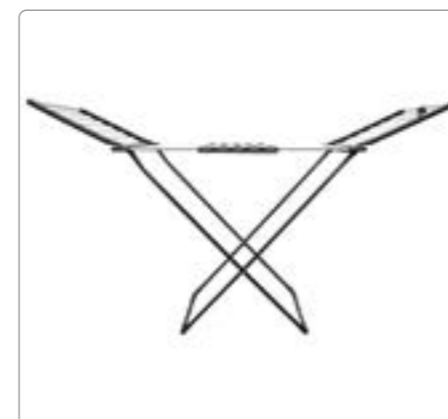
bunnings.com.au



Giàn phơi đồ 12 thanh Sunfresh

Giàn phơi này được làm bằng nhôm nhẹ và có chân chống trượt, khóa cất giữ và móc treo cho những đồ mỏng.

bunnings.com.au



Giàn phơi có Cánh Cao cấp Hills 18 m

Hãy làm khô đồ giặt của bạn bằng giàn phơi này được làm từ thép bọc nhựa bền. Hãy gấp phẳng để cất đồ dễ dàng.

mitre10.com.au



Kẹp bằng Thép không gỉ Dễ Bóp

Những chiếc kẹp này rất lý tưởng cho những người bị đau khớp. Lò xo dễ dàng giúp đóng và mở.

biome.com.au



Kẹp Quần áo Đầu Mềm Dễ Cất

Những kẹp chống tia cực tím, được thiết kế tiện dụng, chống trượt này giúp việc giặt giũ không gặp phiền toái gì.

bunnings.com.au

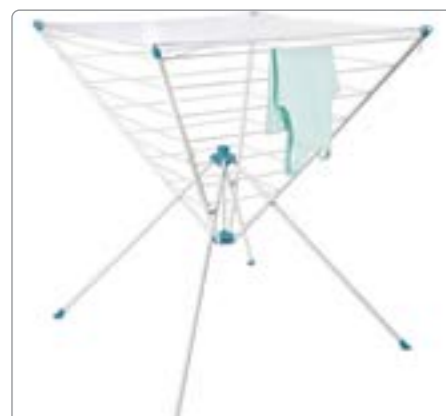


Sử dụng máy giặt

Hãy nâng máy giặt cửa trước lên ngang hông hoặc lắp giá đỡ máy giặt. Nếu mặt số khó xoay hoặc khó nhìn thấy các con số, hãy sử dụng các chấm dính tương phản để giúp bạn nhìn và cảm nhận khi mặt số bật, tắt hoặc đặt sang chương trình giặt phù hợp. Bạn cũng có thể mua dụng cụ xoay số tiện dụng để giúp bạn.

Ủi đồ

Hãy gấp quần áo khi bạn lấy chúng ra khỏi dây phơi để giảm việc ủi. Hãy cân nhắc mua quần áo không cần ủi.



Dàn phơi Quần áo Gấp được Daytek Porta-Line

Máy sấy quần áo trong nhà/ ngoài trời nhỏ gọn này có không gian sấy 25 mét, với bốn lỗ treo áo khoác và lưới phơi quần áo mỏng.

mitre10.com.au



Bàn ủi Mặt đế Sunbeam EasyGlide

Mặt đế có rãnh để phân phối hơi nước giúp ủi ít hơn. Nếu bạn quên, bàn ủi sẽ tự động tắt.

target.com.au



Bệ giặt Có khóa Unilux

Bệ đặt nâng máy giặt hoặc máy sấy của bạn lên độ cao làm việc tốt hơn khi bỏ vào hoặc dỡ đồ giặt của bạn.

thegoodguys.com.au



Trong phòng khách

Các câu hỏi cần cân nhắc:

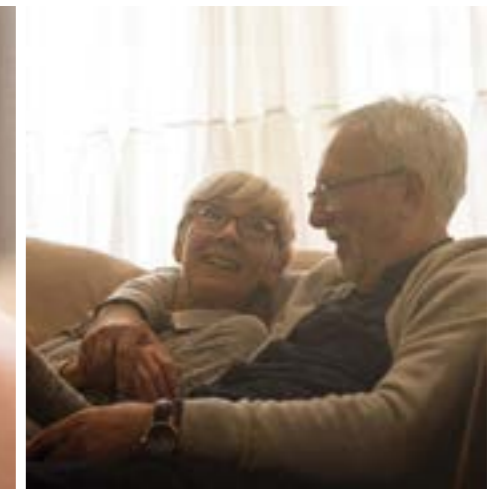
- Sàn nhà của bạn có bừa bộn không?
- Thảm có gây nguy hiểm cho việc đi lại không?
- Bạn có gặp khó khăn khi nghe TV không?
- Bạn có cảm thấy khó khăn khi nghe nói chuyện trong các bữa tiệc không?
- Bạn có thấy tiếng ồn xung quanh khiến bạn khó nghe hơn không?
- Bạn có thấy chiếc điều khiển TV khó sử dụng không?
- Việc điều khiển TV có phức tạp không?
- Bạn có sử dụng ký tự cỡ lớn để giúp bạn đọc trên máy tính không?
- Bạn có thấy các phím và ký tự lớn hơn trên bàn phím và điện thoại giúp chúng dễ sử dụng hơn không?





Bí quyết hàng đầu

Các sản phẩm hỗ trợ như kính lúp, bộ khuếch đại và đèn sáng sửa có thể giúp bạn giữ liên lạc với bạn bè và gia đình, lướt mạng internet, thư giãn với một cuốn sách và thưởng thức các chương trình truyền hình yêu thích của bạn.



Lên kế hoạch

Hãy đặt ghế sao cho có độ sâu chỗ ngồi và chiều cao ghế phù hợp với bạn. Nếu bạn ngồi đây để đọc, hãy đặt đèn sao cho nó chiếu sáng trang sách nhưng không chiếu vào mắt bạn. Nếu bạn ngồi đây để xem TV, hãy đảm bảo đầu và cổ của bạn ở tư thế thoải mái, trung lập và bạn có thể dễ dàng với tới những vật dụng thiết yếu như điều khiển từ xa và hướng dẫn. Hãy thử đặt một chiếc bàn phụ để bạn có thể lấy đồ uống và đồ ăn nhẹ một cách an toàn.

Chuẩn bị

Hãy đặt chiếc ghế bạn thích sử dụng khi làm đồ thủ công hoặc viết sao cho ánh sáng tự nhiên từ cửa sổ ở phía sau bạn làm giảm độ chói. Nếu bạn sử dụng kim hoặc ghim màu sáng, hãy làm cho đồ vật trông rõ hơn bằng cách đặt lên bàn hoặc khay đặt trên đùi một tấm thảm chống trượt màu đen để tạo độ tương phản.

Nhịp độ

Giữ cho bộ não của bạn luôn được kích lệ là điều cần thiết để có một cuộc sống khỏe mạnh và trọn vẹn. Không bao giờ là quá sớm hoặc quá muộn để bắt đầu, vì chất xám có thể được cải thiện và bảo vệ ở mọi lứa tuổi bằng cách cải thiện sức khỏe tim mạch, hoạt động thể chất, tham gia các thử thách tinh thần, ăn uống lành mạnh và tham gia các hoạt động xã hội.

Tư thế

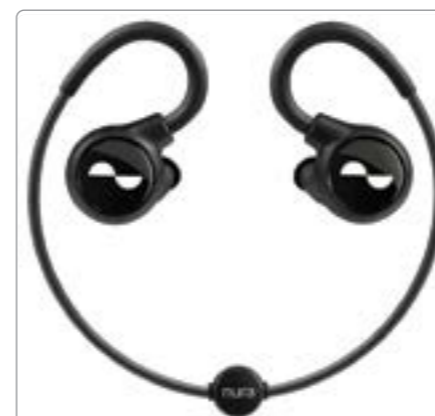
Chúng ta không nên ngồi trên ghế trong thời gian dài. Một tư thế thoải mái, được hỗ trợ sẽ ngăn ngừa tình trạng cơ cơ tĩnh có thể gây đau và cứng khớp do tích tụ chất độc và thiếu nguồn cung cấp oxy cho cơ. Khi ngồi, máu lưu thông chậm lại, tác động tiêu cực đến sức khỏe tim mạch, chức năng não và các cơ ở hông và lưng của bạn. Việc chuẩn bị sẵn một chiếc ghế và bàn làm việc là điều quan trọng nhưng việc đứng và di chuyển thường xuyên mới là chìa khóa để duy trì sức khỏe và tinh thần.

Giải pháp đơn giản

Một vài sản phẩm đơn giản sẽ giúp bạn thư giãn và tận hưởng cảm giác thoải mái khi ở trong phòng khách. Bạn có thể xem một số gợi ý giúp ích cho mình trong phòng khách bên dưới.

Sử dụng điều khiển TV

Nhiều loại điều khiển tivi từ xa đã được đơn giản hóa với các phím lớn phù hợp với bất kỳ tivi nào dùng điều khiển hồng ngoại từ xa hiện hành. Sử dụng các loại điều khiển TV từ xa này và thử kết nối tai nghe với TV có thể giúp bạn xem và nghe các chương trình yêu thích dễ dàng hơn.



Tai nghe NuraLoop

Công nghệ của Nura đo lường thính giác đặc biệt của bạn, sau đó điều chỉnh âm thanh cụ thể cho phù hợp với bạn và đôi tai của bạn.

nuraphone.com



Tai nghe Nhét tai Không dây âm thanh Chân thực của Sony

Tai nghe nhỏ gọn chống nước với âm thanh chất lượng cao và tuổi thọ pin vượt trội.

thegoodguys.com.au



Điều khiển TV từ xa LP Easy Learning

Điều khiển TV từ xa được đơn giản hóa có thể được sử dụng cho TV dùng điều khiển hồng ngoại từ xa hiện hành.

shop.visionaustralia.org

Nhìn thấy và cầm đồ thủ công và trò chơi

Vision Australia có một cửa hàng trực tuyến bán nhiều loại mặt hàng để giúp bạn nhìn thấy những món đồ thủ công nhỏ và kim khâu. Có những thẻ chơi có kích thước tiêu chuẩn mà có ký hiệu và chữ số lớn, hoặc bạn có thể mua những thẻ chơi lớn hơn. Nhiều loại ngăn đựng thẻ chơi bài giúp giảm căng cơ cho bàn tay và cổ tay của bạn khi chơi các trò chơi diễn ra trong thời gian dài.



Tai nghe TV Không dây của Philips

Tai nghe không dây có trình điều khiển loa cho âm thanh hiệu suất cao và truyền sóng vô tuyến FM có thể tải âm xuyên qua các phòng.

www.bunnings.com.au



Kim máy tự khâu

Hãy giúp việc sử dụng máy may trở nên dễ dàng hơn với những chiếc kim tự khâu chỉ này được thiết kế cho máy của bạn.

shop.visionaustralia.org



Kim tự khâu

Đặt chỉ ngang hình chữ V ở đầu kim rồi kéo xuống để khâu chỉ vào.

shop.visionaustralia.org



Bộ kim chỉ Korbond

Bộ kim khâu sẵn này giúp bạn may vá dễ dàng hơn mà không gặp khó khăn khi cố khâu kim nhỏ.

woolworths.com.au



Cầm và đọc sách

Cổ, cánh tay và cổ tay của bạn có thể bị mỏi khi bạn đọc. Một giá sách đơn giản có thể giảm căng cơ và cho phép bạn ngồi gần cuốn sách hơn. Nhiều cuốn sách, nhật ký và lịch hiện nay được in khổ lớn để dễ đọc hơn. Các thư viện và hiệu sách địa phương cũng có sẵn sách in cỡ lớn. Máy đọc sách điện tử Kindle có các tính năng hỗ trợ như phông chữ lớn hơn, độ tương phản cao hơn, chức năng đọc văn bản và cả mở sách nói (audiobook) cho bạn.



Ghế Đọc sách Rảnh tay

Tấm đệm sẽ căn và tạo hình để ngồi ở mọi góc độ trên bất kỳ bề mặt nào để có thể đỡ sách, máy tính bảng, máy tính xách tay, tạp chí, v.v.

thebookseat.com.au



Thẻ chơi Chỉ số Lớn Opti

Thẻ chơi có kích thước tiêu chuẩn với các chữ số và ký hiệu in lớn giúp tất cả mọi người có thể truy cập trò chơi.

shop.visionaustralia.org



Thẻ chơi Jumbo

Tốt hơn các thẻ chơi thông thường vì chúng dễ cầm, nhìn và đọc hơn với các biểu tượng và chữ số lớn hơn.

superpharmacyplus.com.au



Bộ 2 Hộp Đựng Thẻ Chơi Aidapt

Có thể đặt trên bàn hoặc cầm trên tay, chúng chứa được tới 15 thẻ chơi và giúp việc chơi trở nên dễ dàng.

superpharmacyplus.com.au



Trong phòng ngủ

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có thiết bị báo động ứng phó khẩn cấp cá nhân không?

Bạn có sẵn kế hoạch nếu cảm thấy không khỏe vào ban đêm không?

Bạn có ngồi ở mép giường, duỗi người và cử động chân để đánh thức cơ thể và tinh thần trước khi đứng dậy bắt đầu ngày mới không?

Bạn có đèn ngủ kích hoạt bằng cảm ứng hoặc bằng giọng nói không?

Bạn có đủ ánh sáng để nhìn thấy đường đi xung quanh không?

Bạn có sử dụng kẹp hoặc dụng cụ sắp xếp dây điện trên bàn cạnh giường ngủ để dễ dàng tiếp cận dây và công tắc không?



Bí quyết hàng đầu

Điều quan trọng nhất là duy trì giờ ngủ đều đặn. Hãy cố gắng đi ngủ vào cùng một thời điểm mỗi đêm và ra khỏi giường vào cùng một thời điểm mỗi sáng. Đồng hồ báo thức có thể giúp ích cho việc này. Hãy tránh ngủ nướng, ngay cả khi bạn đã có một đêm ngủ không ngon giấc và vẫn cảm thấy mệt mỏi.



Lên kế hoạch

Hãy sắp xếp phòng ngủ của bạn sao cho bạn có một chiếc bàn cạnh giường ngủ ổn định, nơi bạn có thể để một cái đèn pin để lấy. Hãy đảm bảo việc đi lại giữa giường và cửa của bạn không có gì cản trở và dễ định hướng.

Chuẩn bị

Chăn lông vũ nhẹ hơn chăn thường và có thể giúp việc thay ga trải giường dễ dàng hơn. Một số bộ chăn giường hiện nay có nhãn để giúp bạn biết đâu là trên và dưới, cũng như có các vòng tiện dụng để giúp chúng cố định đúng vị trí.

Nhịp độ

Để giúp bạn thức dậy và cảm thấy sáng khoái, hãy tận hưởng chút ánh nắng vào sáng sớm và suốt cả ngày. Tập thể dục vào sáng sớm và ở ngoài trời cũng giúp cải thiện giấc ngủ của bạn vào ban đêm.

Tư thế

Chiều cao nệm phù hợp nhất với bạn khi mặt trên của nó ở ngay dưới đầu gối của bạn. Bạn có thể đặt bàn chân phẳng trên sàn với đầu gối cong 90 độ để dễ dàng ra vào giường. Hãy thử sắp xếp lại tủ quần áo của bạn sao cho các đồ mặc hàng ngày ở độ cao để tiếp cận để có thể mặc quần áo nhanh chóng và dễ dàng.



Giải pháp đơn giản

Thay khăn trải giường

Nếu giường của bạn quá thấp so với sàn (cao dưới đầu gối), hãy thử nâng nó lên bằng cách sử dụng thanh nâng giường, chân giường dài hơn hoặc bánh xe để thay tấm trải giường dễ dàng hơn.

Nếu giường của bạn có bánh xe, hãy dùng đầu gối để di chuyển giường ra khỏi tường. Bạn cũng có thể đặt giường cố định cách xa tường nếu giường không có bánh xe.

Hãy thử gấp ga trải giường của bạn để chúng có thể được trải ra trên giường thay vì giữ chúng ra. Hãy đặt một chiếc ghế đầu hoặc ghế dài ở cuối giường để chặn có thể dễ dàng cuộn lại trên giường.

Thay vì nhấc nệm lên, hãy quỳ cạnh giường và trượt cẳng tay xuống bên dưới để nhét ga trải giường vào. Hãy chỉ nhét một tấm ga trải giường phẳng ở cuối giường để dễ ra vào giường hơn.



Chân giường Màu đen 'Move It'

Những chân giường chắc chắn và vững chãi này rất lý tưởng để sử dụng trên thảm vì bánh xe có lực đẩy thấp.

bunnings.com.au



Báo thức Hiển thị Lớn Philips

Chiếc đài có đồng hồ này có bộ thu sóng FM kỹ thuật số với 10 cài đặt trước và một màn hình lớn, và nguồn điện tích hợp. Hai báo thức cài sẵn. Hãy thức dậy với đài phát thanh hoặc báo thức.

thegoodguys.com.au



Nhìn thấy vào ban đêm

Hãy cắm đèn ngủ cảm biến để dẫn đường cho bạn đến và đi từ nhà vệ sinh, và để đèn phòng tắm giúp bạn nhìn thấy.

Ngủ

Hãy cố gắng không sử dụng các thiết bị 'ánh sáng xanh' như điện thoại thông minh, máy tính bảng hoặc máy tính, hoặc tiếp xúc với ánh sáng mạnh khác 1 - 2 giờ trước khi đi ngủ để chuẩn bị cho não và cơ thể đi vào giấc ngủ.

Hãy cố gắng đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày (kể cả cuối tuần) để hỗ trợ nhịp điệu ngủ tự nhiên của cơ thể.

Hãy tôn trọng thói quen đi ngủ sớm hơn hoặc muộn hơn khi tìm ra thời điểm tốt nhất cho bạn. Hãy giới hạn thời gian ngủ trưa ban ngày ở mức 20 phút và không ngủ trưa muộn hơn trong ngày. Thời gian ngủ trưa tốt nhất là 1 - 1:30 chiều nếu bạn là người dậy sớm hoặc 2:30 - 3 giờ chiều nếu bạn là người dậy muộn.



Bộ đôi Arlec Mini Q-Shaped Auto Night

Những chiếc đèn ngủ này lý tưởng cho phòng ngủ, hành lang, cầu thang và phòng tắm, với chức năng tự động bật và tắt.

bunnings.com.au



Bên ngoài ngôi nhà

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có mang giày vừa vặn, gót thấp và đế chống trượt không?

Bạn có tay vịn chắc chắn, được trang bị phù hợp ở cầu thang và lối vào nhà không?

Bạn có thể nhìn rõ các cạnh của bậc lên xuống ở bên ngoài nhà của mình không?

Bậc lên xuống của bạn có bề mặt chống trượt không?

Bạn có sử dụng cái xoay chìa khóa không? Điều này có thể làm cho việc mở khóa cửa của bạn dễ dàng hơn?



Bí quyết hàng đầu

Việc trang bị hệ thống chiếu sáng cảm biến sáng sửa gần lối vào nhà và dọc theo các lối đi sẽ giúp tăng cường an ninh cho ngôi nhà và tầm nhìn vào ban đêm.

Lên kế hoạch

Khi quyết định trồng cây gì trong khu vườn của bạn, hãy chọn những cây bản địa ít cần chăm sóc và cân nhắc lắp đặt hệ thống tưới nước. Vườn thủy canh làm giảm nhu cầu tưới nước hoặc đào đất nặng nhọc. Hãy lên kế hoạch lắp đặt hệ thống ròng rọc để điều chỉnh độ cao của giỏ treo.

Chuẩn bị

Hãy chuẩn bị về mặt thể chất để làm việc trong vườn bằng cách thực hiện một số bài tập khởi động nhẹ nhàng và giãn cơ đơn giản. Hãy chắc chắn bạn có thể quan sát xung quanh bằng cách lắp đặt bóng đèn có công suất cao để tối đa hóa ánh sáng trong không gian tối.

Nhịp độ

Hãy đặt đồng hồ hẹn giờ để giảm nhu cầu kéo vòi hoặc nâng bình tưới nặng. Hãy cân nhắc việc biến khu vườn của bạn thành một 'khu vườn không cần đào đất' được làm từ vật liệu hữu cơ, phân trộn, giấy báo và cỏ linh lăng.

Tư thế

Bước tới lui khi sử dụng dụng cụ xới cỏ hoặc cuốc sẽ an toàn hơn so với việc vót và đẩy bằng tay và lưng. Hãy thiết lập các khu vực cắt đồ trong vườn của bạn sao cho mọi thứ đều trong tầm tay để dàng (cao ngang vai) để bạn không phải cúi xuống hoặc kiễng chân.



Giải pháp đơn giản

Một vài sản phẩm đơn giản sẽ giúp bạn tận hưởng niềm vui khi ra ngoài và ra vườn. Bạn có thể xem một số gợi ý giúp ích cho bạn bên ngoài ngôi nhà của mình dưới đây.

Sử dụng chìa khóa và ổ khóa cửa

Việc thay thế các chốt hoặc tay nắm nhỏ trên tủ, ngăn kéo, và cửa có tay gạt hoặc tay cầm hình chữ D giúp việc đóng mở dễ dàng hơn. Hãy thử lắp một chốt cửa từ tính ở cửa trước và cửa sau để giữ chúng mở khi bạn ra vào nhà.



Dụng cụ Sắp xếp Chìa khóa KeySmart

Dụng cụ sắp xếp chìa khóa này giúp những người bị suy giảm chức năng tay hoặc khả năng cầm nắm có thể vận chìa khóa cửa dễ dàng hơn. Được làm bằng loại nhôm dùng trong hàng không.

bunnings.com.au



Chặn cửa Hình cầu Từ tính

Một chiếc chặn cửa chất lượng cao giúp ngăn chặn cửa và tay nắm tạo ra vết trên tường, đồng thời giữ cửa luôn mở cho bạn.

bunnings.com.au



Tay cầm Vòi Tiện dụng Holman

Cạnh ngoài tròn dễ cầm nắm và giúp xoay những vòi khó đóng hoặc mở.

bunnings.com.au

Làm vườn

Sử dụng các dụng cụ làm vườn có tay cầm dài tiện dụng như máy cắt tỉa, máy cắt, bay và lắp đặt vườn nâng cao giúp giảm sức căng cho các khớp của bạn, nhu cầu cúi hoặc vớ xuống thấp. Hãy thử sử dụng xe đẩy làm vườn và ghế đẩu có ván quỳ để bạn có thể mang theo những dụng cụ cần thiết bên mình và ngồi hoặc quỳ thoải mái khi làm vườn.



Dụng cụ Tỉa cây Fiskars PowerGearX

Dụng cụ cắt tỉa cây này rất lý tưởng để tiếp cận và cắt những cành cao một cách an toàn trong khi vẫn giữ cả hai chân trên mặt đất.

bunnings.com.au



Cán cuốc Gõ Dài Hà Lan Cyclone

Chiếc cuốc có tay cầm dài này có độ bám và khả năng kiểm soát tốt hơn đồng thời có tay cầm bằng gỗ cực dài cho khả năng tiếp cận vượt trội.

bunnings.com.au



Kéo cắt tỉa bờ giậu Fiskars PowerGear II

Những chiếc kéo có tay cầm dài này rất lý tưởng để cắt tỉa bờ giậu với tay cầm FiberComp™ nhẹ và bền.

mitre10.com.au



Xe đẩy Chậu Tròn Whites

Xe đẩy chậu này giúp bạn giảm bớt việc nâng vật nặng để bạn có thể đặt lại vị trí các chậu cây của mình một cách dễ dàng và an toàn.

bunnings.com.au



Sản phẩm Đai phun nước Vườn Nâng cao

Chiếc luống vườn nâng cao này giúp việc trồng hoa, thảo mộc và rau trở nên thật tiện lợi với các chân có thể tháo rời để phù hợp với các độ cao khác nhau.

bunnings.com.au



Xe đẩy Sherlock Poly

Thích hợp cho người làm vườn tại nhà, chiếc xe đẩy này lý tưởng để chở đất, mùn, chậu trồng cây hoặc rác thải.

bunnings.com.au



Bảo trì nhà

Hãy thử giảm việc bảo trì nhà cửa bằng những thủ thuật đơn giản như lắp đặt tấm bảo vệ máng xối để không phải thu gom lá.

Nếu đầu vòi hoa sen của bạn có dòng chảy hạn chế, đó có thể là do khoáng chất tích tụ. Hãy gắn một túi nhựa chứa đầy giấm lên trên đầu vòi hoa sen và để qua đêm để hòa tan chất cặn.

Một mẹo hay khác nếu bạn bị tuột vít hoặc tuốc nơ vít quá nhỏ là đặt một dây cao su lên đầu tuốc nơ vít để tạo thêm lực kéo cần thiết để vặn vít.



Bảo vệ Máng xối StayMesh

Một cách nhanh chóng và dễ dàng để ngăn lá và rác khỏi máng xối của bạn. Không cần thiết bị phần cứng hoặc dụng cụ để lắp.

bunnings.com.au



Đi lại

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có thể mua sắm nhiều trực tuyến và nhận giao hàng cho bạn không?

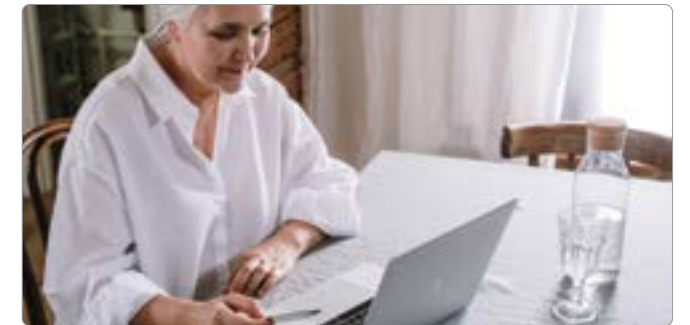
Bạn có cố gắng ngồi ít hơn và di chuyển thường xuyên trong ngày không?

Bạn đứng như thế nào khi xếp và dỡ đồ mua sắm trên xe?

Bạn có thể đứng thẳng và giữ đồ gần với ngực của mình không?

Bạn có gập đầu gối khi nâng không?

Bạn có để chìa khóa, ví và túi xách ở cùng một nơi trong nhà để luôn biết chúng ở đâu không? Bạn có thể dành một vị trí cạnh cửa với một chiếc giỏ để đựng tất cả những thứ này không?





Bí quyết hàng đầu

Hãy tìm hiểu khu vực địa phương của bạn và những gì có sẵn cho bạn bằng cách tìm ra nơi bạn có thể đỗ xe dễ dàng, tìm nhà vệ sinh thuận tiện và tận hưởng việc đi dạo trên những con đường bằng phẳng.

Lên kế hoạch

Hãy lên kế hoạch mua sắm ngoài giờ cao điểm để các cửa hàng không quá đông đúc và không mất nhiều thời gian. Hãy mua sắm tại các cửa hàng quen thuộc để giảm bớt việc đi lại và thời gian tìm thấy thứ bạn đang tìm kiếm. Hãy mang theo túi mua sắm có thể tái sử dụng có quai dài vì chúng sẽ dễ dàng mang qua vai hơn.

Chuẩn bị

Duy trì thể lực và sự linh hoạt là điều quan trọng trong suốt cuộc đời, vì vậy bạn có thể tiếp tục làm những việc mình yêu thích. Rèn luyện thể lực liên tục đã được chứng minh là có tác động tích cực rất lớn đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống.

Nhịp độ

Chuẩn bị trước tất cả các đồ dùng cần thiết để đi ra ngoài. Hãy thử mua sắm ít và thường xuyên thay vì mua thật nhiều một lần. Việc xen kẽ các công việc tốn nhiều năng lượng và nhẹ nhàng hơn có thể giúp bạn tiết kiệm năng lượng.

Tư thế

Hãy yêu cầu nhân viên giúp bạn nâng các vật nặng từ kệ vào và ra khỏi xe đẩy, và lên xe hơi. Hãy tránh những tư thế lúng túng khi xếp, lấy đồ từ xe hơi. Hãy cất giữ các vật dụng để bạn có thể dễ dàng lấy chúng khi cần.

Giải pháp đơn giản

Một vài sản phẩm đơn giản sẽ giúp bạn tận hưởng khi ra ngoài. Bạn có thể xem một số gợi ý để giúp bạn khám phá khu vực địa phương của mình bên dưới.

Getting in and out of the Car

Đứng lên khỏi ghế ô tô có thể khó khăn nếu không có vật gì đó để bám vào. Hãy thử sử dụng thanh chuyển dịch ở bên cạnh cửa và đệm xoay trên ghế để giảm bớt sức nhấc chân ra xung quanh để đứng lên.

Nếu bạn đang ngồi trong một chiếc ô tô lạ và thấy mình bị kẹt trên ghế hoặc gặp khó khăn khi trượt hông vào, hãy đặt một tấm lót thùng rác hoặc túi nhựa mua sắm trên ghế ô tô để giúp bạn trượt ra vào. Hãy giữ một cái bên mình khi đi lại.



Thanh tiện dụng

Thanh tiện dụng trên ô tô này là một tay cầm bằng kim loại có thể mang theo giúp bạn ra vào xe.

thinkmobility.com.au



Đệm Xoay Chuyển dịch

Đệm ma sát thấp cho phép bạn xoay ghế để ra vào xe dễ dàng hơn.

thinkmobility.com.au



Dụng cụ Trợ giúp thắt Dây an toàn

Dụng cụ trợ giúp thắt dây an toàn kéo dài phần tay cầm của dây an toàn, giảm việc xoay hông và vai khi với tay.

agedcareandmedical.com.au



Mang túi mua sắm

Hãy sử dụng các khớp lớn hơn, như vai và cổ tay, để giữ túi thay vì làm căng các khớp ngón tay nhỏ hơn.

Sử dụng xe đẩy hàng mang lại cho bạn sự chắc chắn và giảm nhu cầu xách đồ đến và đi từ ô tô hoặc giữa các cửa hàng.

Một số người lựa chọn sử dụng xe đẩy đồ giặt để vận chuyển đồ từ ô tô về nhà.

Xe tập đi có ghế ngồi cũng có thể hữu ích khi bạn ra ngoài mua sắm để bạn có thể ngồi khi cần. Bạn cũng có thể mang theo một vài vật dụng trong giỏ dưới ghế để rảnh tay. Nên đánh giá về mặt vật lý trị liệu trước khi chọn xe tập đi phù hợp.



Tìm xe

Hãy chụp ảnh nơi bạn đỗ xe bằng điện thoại di động. Nếu bãi đậu xe xuất vé, hãy viết chữ và số bãi đậu xe ở mặt sau vé. Bạn cũng có thể đỗ xe ở rìa bãi đậu xe và gần một điểm mốc trực quan để bạn vận động thêm và có điểm tham chiếu giúp bạn tìm thấy xe của mình.



Giữ dáng vóc cân đối và năng động

Tập thể dục ngẫu nhiên là một cách tuyệt vời để có tác động tích cực đến mức độ bạn di chuyển mỗi ngày. Hãy sử dụng thời gian bạn xem TV làm thời gian tập thể dục. Hãy đặt cho mình một thói quen, chẳng hạn như đứng lên và ngồi xuống mười lần khi bắt đầu mỗi chương trình, đi ngang qua phòng và quay lại trong thời gian nghỉ quảng cáo hoặc giờ ngón chân lên bấm vào ghế trong bếp trong khi đun sôi ấm nước giữa các chương trình. Nghiên cứu đã cho thấy rằng việc giảm thời gian không hoạt động bằng cách tăng thời gian đi bộ hoặc đứng mỗi ngày sẽ hiệu quả hơn một giờ tập thể dục. Để giúp xây dựng khả năng ghi nhớ từ xa tự động của bạn, hãy làm theo một thói quen để giúp giảm bớt những gì bạn cần nhớ mỗi ngày.

Bí quyết hàng đầu

Hãy tập thói quen tốt bằng cách đặt các đồ vật vào cùng một chỗ, cất đồ đạc và thực hiện các công việc theo cùng một thứ tự mỗi ngày. Hãy tìm thêm các đề xuất hữu ích để có được tuổi già khỏe mạnh tại

www.LiveUp.org.au Hãy làm bài kiểm tra nhanh và tìm lời khuyên cá nhân cũng như các hoạt động, nhóm và lớp học tại địa phương phù hợp với nhu cầu của bạn để bạn có thể già đi theo cách của mình.



Kế hoạch cá nhân về an toàn trong nhà

Cũng giống như kế hoạch an toàn cháy nổ tại nhà, kế hoạch an toàn trong nhà của riêng bạn được lập để thảo luận với gia đình và bạn bè thân thiết. Dưới đây là một loạt các câu hỏi để bạn trả lời nhằm giúp bạn lập kế hoạch hành động cho những thời điểm trong cuộc sống khi điều bất ngờ xảy ra.

An toàn cộng đồng

Bạn và hàng xóm của bạn có để ý khi đèn không được bật vào ban đêm không?

Các bạn có nói với nhau nếu mình sắp đi xa không?

Bạn có mang theo một thẻ nhận dạng nhỏ liệt kê những người cần gọi trong trường hợp khẩn cấp và thông tin y tế quan trọng không?

Bạn có danh sách tên và số điện thoại quan trọng bên cạnh điện thoại ở nhà hoặc được lưu trong mục yêu thích trên điện thoại di động để nhanh chóng gọi trợ giúp trong trường hợp khẩn cấp không?



An toàn trong nhà

Bạn có để lại những ghi chú nhắc nhở đơn giản xung quanh nhà, chẳng hạn như 'kiểm tra cửa đã khóa vào ban đêm' hay 'kiểm tra xem lò nướng đã tắt chưa'?

Bạn có mang theo một cuốn sổ nhỏ để ghi lại những việc cần làm và những sự kiện quan trọng mà bạn muốn ghi nhớ không?

Bạn có mang theo điện thoại di động khi ra nhà kho hoặc ngoài vườn để gọi trợ giúp nếu cần không?

Bạn đã cân nhắc sử dụng hệ thống gọi khẩn cấp chưa? Điều này có nghĩa là luôn đeo một thiết bị có nút có thể nhấn trong trường hợp khẩn cấp để kêu gọi trợ giúp.

Bạn đã giấu chìa khóa bên ngoài hoặc trong két sắt để bạn bè, gia đình hoặc dịch vụ khẩn cấp có thể vào nhà bạn chưa?

Bạn có thiết bị báo khói đang hoạt động không và chúng có đạt tiêu chuẩn hiện hành không?





An toàn cá nhân

Bạn có gói thông tin khẩn cấp trên cửa tủ lạnh không?

Bạn có ghi chú về bất kỳ cảnh báo y tế nào trên tủ lạnh không?

Bạn có giấy ủy quyền lâu dài (giấy ủy quyền lâu dài - EPOA) về sức khỏe và tài chính không?

Bạn có để điện thoại ở đầu giường hay điện thoại di động được sạc cạnh giường vào ban đêm không?

Nếu bạn bị ngã, bạn có biết cách đứng dậy khỏi sàn không? Bạn đã thực hành nó chưa?

Bạn có thể bò đến một nơi mà bạn có thể lấy chăn, lấy nước uống và tìm cách gọi trợ giúp không?

Bí quyết hàng đầu

Gói thông tin khẩn cấp phải chứa danh sách các loại thuốc của bạn, tên và số điện thoại của hàng xóm, bạn bè hoặc thành viên gia đình ở địa phương, danh sách thông tin cá nhân và sức khỏe quan trọng mà bạn cần các dịch vụ cấp cứu biết và tên EPOA của bạn.



Các chuyên gia y tế tương cận

Các chuyên gia y tế tương cận là những người hành nghề về sức khỏe có trình độ đại học với chuyên môn chuyên sâu về phòng ngừa, chẩn đoán và điều trị hàng loạt tình trạng sức khỏe và bệnh tật.

Các dịch vụ y tế tương cận luôn sẵn có trong cộng đồng của bạn. Việc tiếp cận các dịch vụ này có thể được hỗ trợ thông qua các chương trình của chính phủ hoặc các nguồn tài trợ khác bao gồm Bộ Cựu chiến binh, Medicare, My Aged Care, bảo hiểm y tế tư nhân và các dịch vụ y tế cộng đồng.

Có những loại chuyên gia y tế tương cận nào và khi nào tôi nên cân nhắc mời họ tham gia?

Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn ngay từ đầu vì thuốc của bạn và các vấn đề sức khỏe khác có thể cần phải được xem xét trước khi có thể giới thiệu tới một chuyên viên trị liệu phục hoạt.

Trị liệu phục hoạt (OT)

Mục tiêu chính của OT là cho phép bạn tham gia vào các hoạt động của cuộc sống hàng ngày. Điều này có thể là điều chỉnh một nhiệm vụ, sửa đổi môi trường của bạn hoặc giải quyết các yếu tố cá nhân để tăng tính độc lập và sức khỏe toàn diện của bạn.

Nếu bạn cho rằng ngôi nhà của mình có thể cần một số thiết bị hoặc sửa đổi, chẳng hạn như thanh vịn hoặc ghế tắm, một chuyên viên OT có thể giúp bạn quyết định những gì bạn cần và ở đâu.

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có muốn tìm hiểu xem có cách nào để dàng hơn hoặc an toàn hơn để hoàn thành một hoạt động hoặc nhiệm vụ hàng ngày không?

Bạn đang gặp khó khăn trong việc đối phó với một số hoặc tất cả các khía cạnh của hoạt động hàng ngày?

Gần đây bạn có bị ngã hoặc cảm thấy có nguy cơ bị ngã cao không?

Bạn có muốn biết thêm thông tin về đệm hoặc thiết bị đặc biệt để bảo vệ da của bạn hoặc bất kỳ chỗ nào bị tê không?

Bạn có muốn thảo luận về việc sửa đổi ngôi nhà của mình như đường dốc và các dụng cụ giúp di chuyển trong phòng tắm hoặc có thể là các thiết bị chuyên dụng như xe máy điện, giường điện và xe lăn không?

Nếu bạn trả lời có cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, thì bạn có thể muốn nói chuyện với bác sĩ của bạn về việc được giới thiệu đến OT.



Chuyên viên vật lý trị liệu (Physio)

Một chuyên viên vật lý trị liệu đánh giá, chẩn đoán, điều trị và hành động để ngăn ngừa bệnh tật và khuyết tật thông qua các phương tiện thể chất. Chuyên viên vật lý trị liệu là chuyên gia về chuyển động và chức năng thể chất. Trước tiên, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn vì tình trạng sức khỏe và thuốc có thể cần phải được xem xét trước khi giới thiệu chuyên viên vật lý trị liệu.

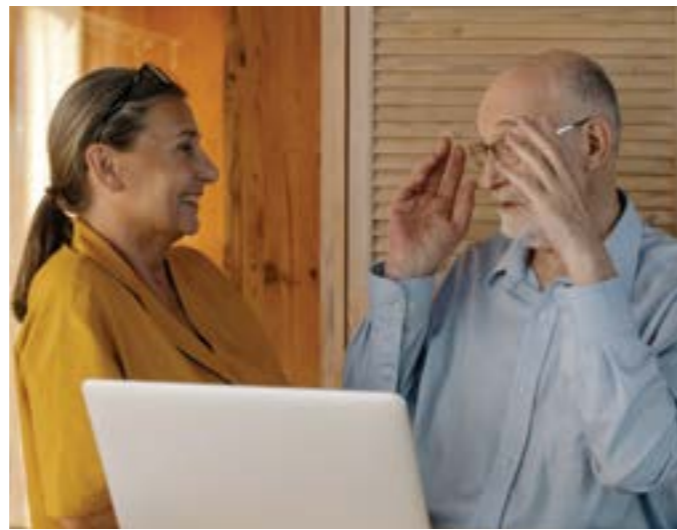
Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có cần lời khuyên về thiết bị di chuyển như gậy hoặc xe tập đi không?

Gần đây bạn có bị ngã hoặc cảm thấy có nguy cơ bị ngã cao không?

Bạn có cảm thấy sức chịu đựng của mình bị giảm đi khi đi lại và thực hiện các hoạt động hàng ngày không?

Nếu bạn trả lời có cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, khi đó bạn có thể muốn nói chuyện với bác sĩ của bạn về việc được giới thiệu đến chuyên viên vật lý trị liệu.



Nhà nghiên cứu bệnh học về lời nói

Khi chúng ta già đi, dây thanh quản của chúng ta có thể trở nên kém đàn hồi hơn và các cơ thanh quản hoặc hộp giọng nói có thể yếu đi, gây khó khăn khi nói chuyện. Một nhà nghiên cứu bệnh học về ngôn ngữ được đào tạo để tập trung vào những khó khăn về lời nói, ngôn ngữ, giọng nói, nhận thức và nuốt. Họ xác định, đánh giá và chẩn đoán những khó khăn trong giao tiếp và giúp khôi phục cách bạn thể hiện bản thân cũng như cách bạn lắng nghe và giao tiếp với người khác.

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có thấy giọng nói của mình không còn mạnh mẽ như trước và/hoặc mọi người cảm thấy khó nghe những gì bạn đang nói không?

Bạn có từng gặp một số vấn đề sức khỏe liên quan đến đầu, cổ hoặc cổ họng làm thay đổi cách bạn nói, ăn hoặc nuốt không?

Bạn có thấy thính giác của mình không còn tốt như trước nữa không? Nó có ảnh hưởng đến cách bạn nói chuyện với mọi người và liệu bạn có nghe được những gì họ đang nói không?

Nếu bạn trả lời có cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này thì bạn có thể muốn nói chuyện với bác sĩ của bạn về việc được giới thiệu đến một nhà nghiên cứu bệnh học về ngôn ngữ.



Bác sĩ chuyên khoa chân

Bác sĩ chuyên khoa chân là chuyên gia về chẩn đoán, điều trị, phòng ngừa và quản lý các tình trạng bệnh lý cũng như chấn thương ở bàn chân, mắt cá chân và cổ chân.

Các câu hỏi cần cân nhắc:

Bạn có cần được tư vấn về giày dép vừa và phù hợp hơn?

Bạn có mắc các bệnh lý có thể ảnh hưởng đến bàn chân của mình như tiểu đường, vết loét hở hoặc vùng đau đỏ ở bàn chân hoặc mắt cá chân không?

Bạn có lo lắng về việc chăm sóc bàn chân và móng chân thường xuyên của mình không?

Nếu bạn trả lời có cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này thì bạn có thể muốn nói chuyện với bác sĩ của mình về việc được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa chân.



Nguồn tài liệu hữu ích

LiveUp

www.liveup.org.au

Hãy tìm thông tin của chuyên gia về lão hóa lành mạnh và sống khỏe mạnh, cũng như các đề xuất được cá nhân hóa về các sản phẩm hỗ trợ, hoạt động xã hội tại địa phương và các lớp tập thể dục giải trí để bạn có thể già đi theo cách của mình ngay hôm nay.

iLA

www.ilaustralia.org.au

iLA hỗ trợ cộng đồng đưa ra những quyết định đúng đắn và sáng suốt thông qua việc cung cấp các sáng kiến thông tin, điều hướng và xây dựng năng lực độc lập.

KeepAble

www.keepable.com.au

KeepAble là một trung tâm hợp tác trực tuyến về nội dung thực tế để hỗ trợ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà và cộng đồng để đưa ra các phương pháp tiếp cận sức khỏe và phục hồi.

Trang web này nhằm mục đích hỗ trợ các nhà cung cấp hợp tác và trao quyền cho người lớn tuổi để tối ưu hóa khả năng độc lập của họ và sống lâu hơn.

Village Hubs

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

iLA là cơ quan quản lý tài trợ quốc gia để quản lý Quỹ Tài trợ Village Hubs, một sáng kiến của Chương trình kết nối người cao niên của chính phủ Úc. Mỗi trung tâm đều do cộng đồng lãnh đạo và mang đến những cơ hội đổi mới cho người cao tuổi để cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất của họ thông qua lợi ích của việc tăng cường kết nối cộng đồng.

ATChat

www.atchat.com.au

Kết nối với những người dùng công nghệ hỗ trợ khác và có quyền truy cập thông tin do đồng nghiệp hướng dẫn về cách mọi người sử dụng AT để sống, vui chơi và làm việc.

Cơ sở dữ liệu Thiết bị Quốc gia

www.askned.com.au

Hãy hỏi NED để biết thông tin về các sản phẩm và dịch vụ của AT giúp mọi người sống độc lập và cải thiện chất lượng cuộc sống. Bạn sẽ tìm thấy thông tin chi tiết về các loại AT khác nhau và nơi bạn có thể tìm thấy nhà cung cấp.

geat2GO

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

Một sáng kiến của Chính phủ Úc trong khuôn khổ Chương trình Hỗ trợ Gia đình Khó khăn chung (Chương trình Hỗ trợ Gia đình Khó khăn chung - CHSP). Nó cho phép người lớn tuổi tiếp cận các thiết bị và dụng cụ hữu ích để tiếp tục sống độc lập và thực hiện các công việc hàng ngày dễ dàng hơn.

Choice

www.choice.com.au

CHOICE là một nhóm vận động người tiêu dùng chuyên kiểm tra các thương hiệu và sản phẩm. Họ đưa ra các hướng dẫn mua hàng và các sản phẩm được CHOICE đề xuất dựa trên thử nghiệm độc lập của họ. Người tiêu dùng có thể đăng ký thông tin trực tuyến của họ.

Trung tâm An ninh Mạng Australia

www.cyber.gov.au

Để đảm bảo máy tính của bạn được cài đặt an toàn, Chính phủ Úc và Trung tâm An ninh Mạng Úc cung cấp nhiều thông tin hữu ích để giúp bạn luôn an toàn trên mạng trực tuyến. Truy cập trang web của họ để biết tất cả các thông tin mới nhất.

Đừng bị ảnh hưởng bởi điều đó

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

Có thể ngăn chặn được việc té ngã! Tập sách này cung cấp lời khuyên cho người Úc lớn tuổi, gia đình và người chăm sóc họ về việc ngăn ngừa té ngã.

Vision Australia

www.visionaustralia.org

Vision Australia là nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người mù và người có thị lực kém hàng đầu tại Australia. Họ hợp tác với những người Úc bị mù hoặc có thị lực kém để giúp họ đạt được những điều mà họ lựa chọn trong cuộc sống.

Dementia Australia

www.dementia.org.au

Dementia Australia đại diện cho 472.000 người Úc mắc chứng mất trí nhớ và gần 1,6 triệu người Úc tham gia chăm sóc họ. Tải xuống tập thông tin miễn phí qua trang web của họ.

Tài liệu tham khảo

Dementia Australia (2016), Your Brain. Retrieved from Your Brain Matters: www.dementia.org.au/risk-reduction

Vision Australia. Retrieved from Vision Australia: www.visionaustralia.org

Better Health Victoria. (2012, November). Ageing Muscles Bones and Joints. Retrieved from Better Health Victoria: www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/ageing-muscles-bones-and-joints

CAOT Resources. (2016). Retrieved from Canadian Association of Occupational Therapists: www.caot.ca

HDG Consulting Group (Aug 2014), Enabling the use of easy living equipment in everyday activities. A guide for Home and Community Care services in Victoria.

Municipal Association of Victoria & Victorian Department of Health.

O'Connell, H. (2016). Developing Best Practice. A WA HACCC Home Modifications and Assistive Technology Project PowerPoint Presentation. Perth: ILC WA (Now called Indigo Australasia).

WHO. (2004). A Glossary of Terms for Community Health Care and Services for Older Persons. Japan: World Health Organisation.

ABC News. (September 2019) What's The Minimum Amount of Exercise You Need to Stay Healthy? www.abc.net.au/everyday/whats-the-minimum-amount-of-exercise-i-need-to-stay-healthy/10639592



Lời cảm ơn

Hướng dẫn này được soạn thảo với sự tài trợ của Chính phủ Bang Tây Úc và Chính Phủ Liên bang như một phần của Dự án Công nghệ Hỗ trợ và Sửa đổi Trong nhà 2013-2018 .

Copyright © Đưa ra lựa chọn, Tìm giải pháp Phiên bản 7 (tháng 2 năm 2023) - Independent Living Assessment Incorporated. ABN 41 266 326 832.

Đã đăng ký Bản quyền. Không phần nào của tài liệu được bảo vệ bởi thông báo bản quyền này có thể được sao chép hoặc sử dụng dưới mọi hình thức hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào, điện tử hoặc cơ học, bao gồm sao chụp, ghi âm hoặc bằng bất kỳ hệ thống lưu trữ và truy xuất thông tin nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của chủ sở hữu bản quyền.

Để biết tất cả các 'Điều khoản sử dụng', vui lòng truy cập: www.liveup.org.au/terms-of-use/

iLA xin cảm ơn các nhiếp ảnh gia của Pexels.com và Unsplash.com vì những đóng góp của họ cho tập tài liệu này.



Liên lạc với chúng tôi

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

Điện thoại: 1800 951 971

Email: support@liveup.org.au

Trang Web: www.liveup.org.au



Ấn phẩm này được in theo tiêu chuẩn môi trường cao nhất, sử dụng năng lượng mặt trời và in trên giấy được chứng nhận FSC®.

V1.2/03-2023

