

اتخاذ الخيارات وإيجاد الحلول

دليل للاستقلالية والرفاهية

Making Choices, Finding Solutions

A guide to independence and wellbeing



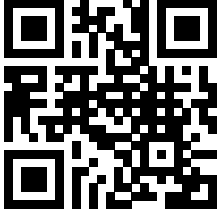
نحن نعتزف بالأوصياء التقللءللبلء فف ءمفع أنءاء أسترالفا ونعترف بارتباطهم المستمر بالأرض والمفا والمءمع. ونعرب عن اءرامنا لهم ولءقافاءهم ولكبار السن فف الماضف والحاضر.

المحتويات

4	معلومات عن دليلك
4	معلومات عن LiveUp
5	ما هي التكنولوجيا المساعدة؟
6	ما هي التعديلات المنزلية؟
7	ما هو دور صاحب الجرفة؟
8	تحديد احتياجاتك
9	إيجاد الحلول
10	القائمة المرجعية للأنشطة اليومية
12	حول المنزل
19	في المطبخ
27	في الحمام
34	في غرفة الغسيل
39	في الصالة
44	في غرفة النوم
48	خارج المنزل
53	النشاطات الخارجية
58	خطتك الشخصية للسلامة في المنزل
61	المختصون الصحيون المساعدون
64	موارد مفيدة
66	المراجع
67	الشكر والتقدير

معلومات عن دليلك

للحصول على اقتراحات شخصية مجانية للشيخوخة الصحية، قم بإجراء اختبار LiveUp السريع وابحث عن النصيحة والأنشطة المحلية والمنتجات المساعدة المصممة خصيصًا لاحتياجاتك، حتى تتمكن من التقدم في العمر بطريقتك الخاصة.



امسحني ضوئياً
لمعرفة المزيد

تمّ تصميم هذا الدليل لمساعدتك في العثور على منتجات مساعدة بسيطة واختيارها لجميع مجالات حياتك. إن استقلاليّتك وسلامتك ورفاهيتك المستمرة مهمة. يمكن أن تساعدك المنتجات المساعدة، إضافة إلى التعديلات المنزلية الأساسية، في الحفاظ على الطريقة التي تعيش بها حياتك كل يوم وحتى التحكم بها. يتضمّن هذا الدليل المنتجات المقترحة المتوفرة iLA من تجار التجزئة المعروفين والمتاجر الموثوقة عبر الإنترنت. ستجد أيضاً مجموعة من الأفكار والنصائح المفيدة من المعالجين المهنيين.

يرجى ملاحظة أن المنتجات هي اقتراح فقط وقد تتغيّر بمرور الوقت. كانت المعلومات الواردة في هذا الدليل صحيحة في وقت الطباعة.



معلومات عن iLA و LiveUp

اكتشف LifeCurve™ كجزء من LiveUp لرسم مسيرتك وتتبع تقدمك. LifeCurve™ مدعوم بأكثر من 15 عامًا من الأبحاث القائمة على الأدلة التي ستساعدك على فهم مسيرتك للشيخوخة.

يجعل LiveUp الأمر سهلاً مثل 1.2.3 للعثور على المعلومات والدعم لك لتتقدّم في العمر بطريقتك. مرحباً بك في الاتجاه الصعودي للشيخوخة.

اكتشف المزيد على liveup.org.au أو اتصل على **1800 951 971**

iLA هي منظمة غير ربحية تدعم المجتمع لاتخاذ قرارات حقيقية ومدروسة من خلال توفير المعلومات المستقلة والإطلاع ومبادرات بناء القدرات مثل LiveUp.

LiveUp هو دليل مجاني رقمي صحي للشيخوخة يمكن الوصول إليه من منزلك. إنه يوفر لك الأفكار والأدوات والإرشادات المصممة لمساعدتك على إضافة الحياة إلى سنواتك، وليس فقط سنوات إلى حياتك.

يتميّز LiveUp باختبار سهل ونصائح الخبراء التي تربطك بالخدمات المحلية وشبكات الدعم والمنتجات المساعدة المخصصة لمساعدتك في مسيرتك الصحية للشيخوخة. يُظهر العلم أن 25 % فقط من الشيخوخة تُعزى إلى الوراثة، والباقي 75 % من القضايا المتعلقة بالعمر ترجع إلى خيارات نمط الحياة.



حقيقة مميزة

يمكن التغلب على ما يقرب من 50 % من الصعوبات التي يواجهها كبار السن في أنشطة الحياة اليومية باستخدام معدات AT البسيطة أو التعديلات.

ما هي التكنولوجيا المساعدة (AT) ؟

“التكنولوجيا المساعدة (Assistive technology) هي مصطلح شامل يغطي الأنظمة المتعلقة بتقديم المنتجات والخدمات المساعدة. تحافظ المنتجات المساعدة على أداء أو تحسن الفرد واستقلاليته، وبالتالي تعزز رفاهيته.”
- منظمة الصحة العالمية

يركّز هذا الدليل على المنتجات المساعدة البسيطة والحلول اليومية الشائعة التي يمكنك العثور عليها في الصيدليات المحلية والسوبرماركت ومتاجر الأجهزة، مثل فتاحات العلب الكهربائية وفتاحات الجرار وبساط الاستحمام الغير قابل للانزلاق.



ما هي التعديلات المنزلية؟

التعديلات المنزلية هي تغييرات يمكنك إجراؤها على منزلك حتى تتمكن من القيام بالمهام والأنشطة التي تريد القيام بها. الهدف هو تقليل أي حواجز أو ألم أو صعوبة حتى تتمكن من الاستمتاع بحياتك.

يركّز هذا الدليل على التعديلات المنزلية البسيطة التي لا تتضمن تغييرات هيكلية في منزلك. ستجد أيضًا نصيحة حول من تتحدث إليه للحصول على دعم وتوجيه إضافي.

أهم الأفكار المفيدة

يمكن أن تشمل إجراءات تغييرات على منزلك والتي تشمل معالجًا مهنيًا وصاحب حرفة للتأكد من أن التعديل مناسب لك ولجسمك ومنزلك، مع تلبية المعايير الأسترالية أيضًا.



ما هو دور صاحب الجِرفة؟

يتمّ تدريب أصحاب الجِرَف المؤهلين مثل البنائين والسباكين والكهربائيين على فهم الجوانب الهيكلية والتقنية للتعديلات المنزلية. لديهم المعرفة لمساعدتك في:

- اختيار المواد المناسبة (على سبيل المثال منحدر خشبي مقابل منحدر معدني).
- تقديم المشورة الفنية لك.
- تفسير قوانين البناء والمعايير الأسترالية والالتزام بها.
- فهم التطبيق العملي لتوصيات المعالج المهني (على سبيل المثال، عدم تركيب قضيب الإمساك في جدار مرصع غير آمن).

أهم الأفكار المفيدة

قد تحتوي المنازل التي بنيت قبل عام 1988 على الأسبستوس، لذلك من الأفضل العثور على صاحب جِرفة محلي للتشاور بشأن تعديلاتك. سيكون بإمكانهم أيضًا مساعدتك في تحديد أشياء مهمة أخرى، مثل ما إذا كانت منافذ المياه قريبة جدًا من مقابس الطاقة.

اعتبارات إضافية:

- **العزل المائي للدش** تحتوي معظم الحمامات على طبقة من العزل المائي تحت البلاط لحماية منزلك من أضرار المياه. قد يتطلب الحفر من خلال هذه الطبقة إعادة إغلاقها بالعازل لمنع التلف بعد اكتمال التركيب (على سبيل المثال قضيب إمساك الدش).
- **جدران وتجهيزات مناسبة** قد يؤثر نوع الجدران التي لديك على نوع التركيب الذي يمكن استخدامه ليناسب المنتجات المساعدة مثل قضبان الإمساك. من المهم اختيار النوع المناسب من القضبان مع النوع المناسب من التركيب للجدار أو السطح بحيث لا يتسبب بضرر ويمكنه تحمّل القوة الموضوعة عليه عند الاستخدام.
- **نوع قضيب الإمساك** تأكد من تركيب قضبان الإمساك بشكل صحيح وبأنها قادرة على حمل وزنك. لا يحمل قضيب المنشفة سوى بضعة كيلوغرامات وقد يدور، لذلك ليس من الآمن التمسك به أثناء التنقل في حمامك. يتم تخزين قضبان الإمساك على نطاق واسع في متاجر الأجهزة وتأتي بمواد وأشكال وأبعاد مختلفة، ولكل منها مجموعة مختلفة من الفوائد. للتأكد من حصولك على القضبان المناسبة، من الأفضل الحصول على مشورة احترافية.



حدّد احتياجاتك

كيف يعمل جسمك

يقول المثل إن الصحة الجيدة ليست مجرد غياب المرض. في حين لا يوجد شخص مسن نموذجي، قد يعاني الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا من العديد من الحالات الصحية في نفس الوقت ولكنهم يواصلون القيام بالأشياء المهمة بالنسبة لهم. إنّ مزيج من المرونة الجسدية والعقلية للشخص هو مؤشر أفضل بكثير على صحته من وجود أو عدم وجود مرض.

تظهر الأبحاث أن الحفاظ على حركة جسمك أمر حيوي للحفاظ على صحة جيدة، خاصة مع تقدمنا في العمر. يمكن أن يؤدي استخدام المنتجات المساعدة وإجراء التعديلات المنزلية إلى:

- جعل المهام اليومية أسهل، حتى يكون لديك المزيد من الطاقة.
- تخفيف الضغط على مفاصلك.
- تقليل الألم في اليدين والوركين والركبتين.
- منحك الثقة للخروج والاستمتاع بهواياتك وأنشطتك الاجتماعية.



ما هي العافية؟

يعتمد الدعم المقدم من خلال برنامج الكومنولث للدعم المنزلي (the Commonwealth Home Support Program) على فلسفة العافية. يركز نهج العافية على التغييرات الإيجابية التي تبطئ آثار الشيخوخة من خلال تحسين الصحة والرفاهية. وهذا يعني البناء على القدرات والإمكانات الحالية للفرد حتى يتمكن من تحسين قدراته الجسدية والاجتماعية والعاطفية والعيش بشكل مستقل ومتصل بالمجتمع قدر الإمكان. تعتبر تعديلات AT والمنزل مكونًا رئيسيًا لهذا النهج. كلاهما يعزّز سهولة الوصول والسلامة في منزلك من خلال دعمك للبقاء مستقلاً.

حقيقة مميزة

ما لا يقل عن 50 % من جميع التراجعات المرتبطة بالعمر في العضلات والعظام والمفاصل ناتجة عن عدم استخدامها بما فيه الكفاية، لكنها لا تنتهي عند هذا الحد! تُظهر الدراسات التي أجريت على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 100 عام أن النشاط الاجتماعي والعقلي أمر بالغ الأهمية أيضًا للصحة وطول العمر. إنّ الاشتراك في التحفيز الفكري، مثل تعلم أشياء جديدة، وإقامة علاقات صحية والمشاركة في مجتمع داعم، كلها لا تقل أهمية عن النظام الغذائي وممارسة الرياضة من أجل الصحة والرفاهية المستمرة.



إيجاد الحلول

يتطلب العثور على طرق واسعة الحيلة لتكييف محيطك باستخدام المنتجات المساعدة والتعديلات المنزلية فهمًا لأربعة مجالات:



الشكل 1.1 - نموذج نظري لتوجيه اختيارات المستهلك. معدل من:

A Competency Framework for Trusted Assessors. M. Winchcombe & Dr. C. Ballinger (2005)

يمكنك العثور على اقتراحات في هذا الدليل بناءً على إجاباتك على هذه الأسئلة أثناء اتباعك لهذا الإجراء. قم بذلك لكل نشاط تحاول القيام به وفي النهاية ستلاحظ أنه يمكنك توسيع نطاق المهام والأنشطة التي يمكنك القيام بها. املأ "قائمة مراجعة الأنشطة اليومية" في الصفحة التالية للمساعدة في تحديد احتياجاتك ثم توجه إلى قسم "الحلول" للحصول على بعض النصائح السهلة المتابعة وأدلة الشراء المفيدة.

القائمة المرجعية للأنشطة اليومية

استخدم قائمة التحقق البسيطة أدناه لمساعدتك في تحديد احتياجاتك في كل مجال من مجالات حياتك حتى تتمكن من اكتشاف الحلول التي قد تناسبك بشكل أفضل.

أنا مهتم بتسهيل هذه المهام والأنشطة:

البيئة	المهمة/النشاط	نعم	الصفحة
حول المنزل	مسح الأرضيات وتنظيفها بالمكنسة الكهربائية وتنظيفها	☐	12
	تنظيف الحمام والدش والمرحاض	☐	13
	إزالة الغبار	☐	13
	التقاط الأشياء والوصول إليها على الأرض	☐	14
	استخدام الهاتف أو الهاتف الذكي أو رؤية الأرقام	☐	15
	استخدام الكمبيوتر	☐	16
في المطبخ	فتح البرطمانات والعلب	☐	19
	تشغيل وإيقاف الصنابير/ الحنفيات	☐	20
	تقطيع الطعام	☐	20
	صب الغلاية	☐	21
	رفع الأواني والمقالي	☐	21
	الوصول إلى الخزائن	☐	22
	تدوير أقراص جهاز الطبخ	☐	23
	استخدام توقيت الطهي	☐	23
في الحمام	غسل وتجفيف القدمين وأصابع القدم	☐	27
	ارتداء الجوارب والجوارب المشدودة والأحذية	☐	28
	استخدام السحابات والأزرار والمشابك	☐	29
	قص الأظافر	☐	30
	إدارة الأدوية	☐	30
في غرفة الغسيل	حمل الغسيل	☐	34
	تعليق الغسيل	☐	35
	استخدام الغسالة	☐	36
	الكي	☐	36

البيئة	المهمة/النشاط	نعم	الصفحة
في الصالة	استخدام أجهزة التحكم عن بعد للتلفزيون	☐	39
	رؤية المواد الخاصة بالجرف اليدوية والاحتفاظ بها	☐	40
	قراءة الكتب وحملها	☐	41
في غرفة النوم	تغيير بياضات السرير	☐	44
	الرؤية في الليل	☐	45
	النوم	☐	45
خارج المنزل	استخدام المفاتيح وأقفال الأبواب	☐	48
	البستنة	☐	49
	الصيانة المنزلية	☐	50
النشاطات الخارجية	الدخول إلى السيارة والخروج منها	☐	53
	حمل أكياس التسوق	☐	54
	العثور على السيارة	☐	54
	الحفاظ على اللياقة والنشاط	☐	55

القائمة المرجعية مقتبسة من قائمة HDG Consulting Group لشهر أغسطس/آب 2014.





حول المنزل

أسئلة يجب التفكير بها:

هل يتم الاحتفاظ بمنتجات التنظيف الخاصة بك معًا ويمكن الوصول إليها بسهولة؟
هل أسلاك التمديد الكهربائية الخاصة بك في حالة جيدة؟ هل تتأكد من عدم تمديدتها عبر الغرف والمداخل والممرات؟

هل تشكل سجادتك خطرًا على التنقل؟ هل يمكنك لصقها على الأرض؟ هل لديهم دعم مانع للانزلاق لمنعها من التحرك؟
هل يمكنك الوصول إلى أشياء عالية أو منخفضة أو على الأرض؟ هل تقف على الأثاث أو تركع على الأرض للوصول إلى الأشياء؟ هل يمكنك استخدام الأدوات أو المعدات ذات المقابض الطويلة؟

هل تعرف كيفية تعديل الكرسي والطاولة المكتبية ومكان العمل لمنع الألم في الظهر والرقبة والمعصمين والذراعين؟



أهم الأفكار المفيدة

تتطلب المنتجات والمعدات خفيفة الوزن ذات المقابض الطويلة جدًا أقل للاستخدام، مما يقلل أيضًا من الضغط على مفاصلك.



عندما تخطط لمهمة ما، يمكنك تقليل الخطوات الإضافية والطاقة المهدورة. حاول تقسيم مهمتك إلى أجزاء يمكن التحكم فيها على مدار الأسبوع بدلاً من محاولة القيام بها كلها في يوم واحد.

الخطوة

قم بتخزين جميع منتجات التنظيف الخاصة بك معًا في سلة خفيفة يمكن الوصول إليها باستخدام مقبض. حاول استخدام عربة لتحريك الأشياء على عجلة بدلاً من حمل الأشياء لمسافات طويلة وتنظيم مساحات العمل بحيث تكون سهلة الوصول وجاهزة للاستخدام.

التحضير

قم بالتناوب بين المهام الخفيفة والأنشطة الأكثر نشاطًا وتتطلب طاقة أكبر. حاول دمج كل من العمل والراحة في جميع مهامك، فحتى فترات الراحة القصيرة لمدة خمس دقائق تزيد من قدرتك على التحمل بشكل عام.

الوتيرة

ادعم جسمك لتجنب الألم والوجع من وضعية الجسم السيئة. يمكنك التدرب على الحفاظ على اتزان الرأس والكتف والورك أثناء الوقوف وتجنب الانحناء المزعج أو الوصول إلى الأشياء أثناء الأنشطة. إن تغيير الوضعية كل 15 دقيقة، والركوع بدلاً من الانحناء وإعداد كرسيك والطاولة المكتبية ووضع الجلوس بشكل صحيح سيقول أيضًا من الألم والتصلب.

الوضعية



حلول بسيطة

بعض المنتجات البسيطة تعمل على المدى الطويل نحو الحفاظ على منزلك نظيفاً ومرتباً. يمكنك الاطلاع على بعض الاقتراحات أدناه لمساعدتك في جميع أنحاء بيتك.

ضع في اعتبارك ترتيب الحصول على عامل تنظيف محترف للقيام بالتنظيف القاسي مثل الفرك والتنظيف بالمكنسة الكهربائية/الفاكيوم والمسح من أجلك. يمكنك إضافة مهمة مختلفة كل شهر. على سبيل المثال، في ديسمبر/كانون الأول، اطلب من عامل التنظيف تنظيف النوافذ. في يناير/كانون الثاني، اطلب منه تنظيف الفرن، وما إلى ذلك على مدار العام. بهذه الطريقة سيبقى منزلك نظيفاً ويمكنك تبديد طاقتك على الأشياء التي تستمتع بها.

تنظيف الأرضيات

حاول استخدام مجرود ومكنسة بمقبض طويلة لتجنب الانحناء. يمكن أن تساعدك المكنسة الكهربائية/الفاكيوم الخفيفة ذات المقبض الأطول في الحفاظ على بعد الغبار والأوساخ اليومية عنك بين فترات عمليات التنظيف العميقة الشهرية وبجهد أقل. تلغي الممسحة البخارية ذات المقبض الطويل الحاجة إلى الممسحة الثقيلة والدلو أيضاً.



Electrolux Ergorapido

عصا المكنسة الكهربائية/الفاكيوم هذه خفيفة الوزن وقوية. قم بالتنظيف دون توقف لتغيير الملصقات باستخدام الفوهة المتعددة الطوابق المرفقة.

thegoodguys.com.au



طقم مكنسة ومجروح صالة بمقبض طويل من Sabco

يتميز هذا الطقم الحديث بمقبض طويل للمساعدة في تجنب الانحناء، مع تصميم مضغوط لتسهيل التخزين.

mitre10.com.au



Black & Decker 9 في 1 ممسحة بخارية

تتحول هذه الممسحة البخارية السهلة الاستخدام بسرعة إلى منظم بخار يدوي متعدد الاستخدامات. تقتل 99.9% من البكتيريا والجراثيم.

bunnings.com.au

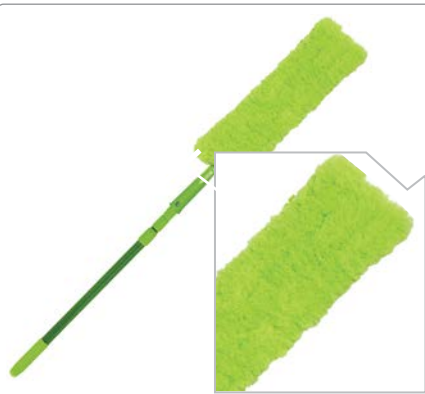


إزالة الغبار

إزالة الغبار هو نشاط خفيف يمكنك القيام به في جميع أنحاء المنزل لإبقائه منتعشًا. تلتقط منفضة الغبار الثابت غبارًا أكثر من الأقمشة الأخرى وغالبًا ما يكون لها مقابض طويلة وخفيفة الوزن وقابلة للسحب للأماكن التي يصعب الوصول إليها. حاول استخدام قطعة قماش مبللة من الألياف الدقيقة لأنها تلتقط غبارًا أكثر من قطعة القماش الجافة. يمكنك إعادة استخدام جواربك القديمة عن طريق وضع جورب رطب نظيف على يدك. لإزالة شعر الحيوانات الأليفة، ضع قفازًا مطاطيًا على يد واحدة، ثم بلله بالماء ثم مرره برفق على أثاثك.

تنظيف الحمام

القليل من الصيانة المستمرة في الحمام تجعل التنظيف الأسبوعي أسرع. جرب منظم بخاخ غير قابل للفرك وممسحة ناعمة بعد الاستحمام لتقليل الماء الزائد ومسح بقايا الصابون. ستقلل فرشاة المسح ذات المقبض الطويل من الحاجة إلى الانحناء والالتواء للوصول إلى البقع المزعجة. يساعد الحفاظ على البخاخة المنظفة والفرشاة ذات المقبض الطويل بالقرب من المراحيض في الحفاظ على نظافته بانتظام.



منفضة غبار Sabco الالكتروستاتيكية التمديدية

يجذب رأس المنفضة المشحون بالكهرباء الساكنة الغبار مثل المغناطيس. مقبض قابل للتمديد لأولئك الذين يصعب عليهم الوصول إلى أماكن ما.

bigw.com.au



ممسحة Vileda المايك للحمام

تشتمل هذه الممسحة على مقبض قابل للتمديد لتقليل الانحناء والتمدد ورأس دوار لتنظيف البقع الصعبة.

woolworths.com.au



ممسحة Oates المطاطية الكاشطة الناعمة المسك

مع مسكة مقبض ناعم لراحة المستخدم، تعتبر هذه الممسحة مثالية لتنظيف النوافذ والبلاط وزجاج الدش.

mitre10.com.au



التقاط الأشياء من على الأرض

أداة الوصول خفيفة الوزن ذات المقبض الطويل تعني أنه يمكنك الإمساك بالأشياء والتقاطها من الأرض أو إنزالها من الأعلى.

حاول استخدام وسادة ركوع بإطار سهل الاستخدام لمنحك دعمًا وراحة إضافيين إذا كنت بحاجة إلى الركوع للحصول على شيء ما. تحمي الحشوة ركبتك وسيساعدك الإطار على النهوض مرة أخرى. بدلاً من الاضطرار إلى الوصول إلى الأسفل لتشغيل الأجهزة وإيقاف تشغيلها، يمكنك تركيب لوحة طاقة مزودة بجهاز تحكم عن بعد لتقليل الانحناء والوصول المزعج الذي قد يسبب إجهادًا.



منفذ طاقة Arlec الذي يتم التحكم فيه عن بعد

يسهل إعداد منفذ الطاقة هذا الذي يتم التحكم فيه عن بُعد ويساعدك على تشغيل الأجهزة وإيقاف تشغيلها دون انحناء.

bunnings.com.au



مقعد/دعامة تثبيت قابلة للطي

مثالية في الحديقة ويوفر هذا المنتج الراحة والدعم. يتميز بوسادة رغوية سميكة للغاية وإطار قوي.

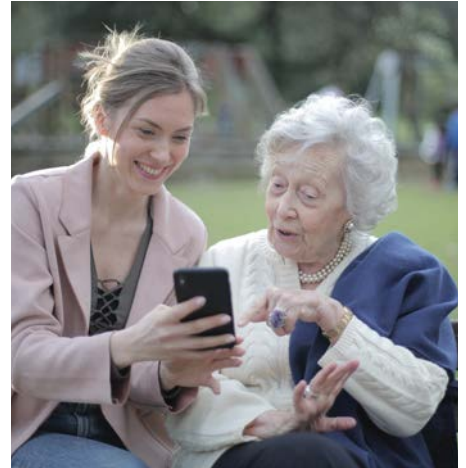
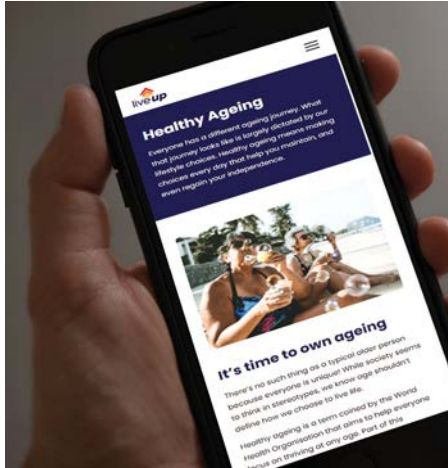
bunnings.com.au



ممسكة مساعدة للوصول بمقبض طويل

أداة الالتقاط والوصول هذه مثالية للعديد من المواقف. تسمح نهايات أداة الإمساك بأكواب الشفط بقبضة محكمة مع امتداد 820 مم.

bunnings.com.au



استخدام الهاتف أو الهاتف المحمول

هناك الآن مجموعة واسعة من الهواتف مع أرقام كبيرة وأجهزة تحكم معززة لمستوى الصوت. إذا كنت لا تزال تجاهد من أجل رؤية الهاتف، فحاول استخدام عدسة مكبرة مزودة بضوء مدمج لمساعدتك على الرؤية. عند اختيار الهاتف المحمول المناسب، هناك بعض الخيارات والميزات التي يجب مراعاتها، مثل حجم الشاشة ونظام التشغيل الذي يستخدمونه وما إذا كان لديهم ميزات سهولة الوصول إليها. يمكن استخدام برامج مثل "سيري" على آبل iPhone و "Hey Google" على هواتف أندرويد بدلاً من الاتصال أو البحث عن أرقام الهواتف. على سبيل المثال، إذا كنت تحاول الاتصال بصديقك Harry، فأنت تقول "Siri/Hey Google"، اتصل بـ "Harry". احفظ اسم كل شخص ضمن اسماء الاتصال في هاتفك حتى يتمكن البرنامج من العثور عليه.



هاتف Uniden اللاسلكي المحسن للصوت والرؤية

يحتوي هذا الهاتف اللاسلكي على شاشة كبيرة وأزرار، وآلة رد مدمجة مع تشغيل بطيء، وصوت عالي إضافي.

jbhifi.com.au



هاتف Vtech السلكي

يحتوي هذا الهاتف على مكبر صوت للتحدث الحر وشاشة كبيرة بإضاءة خلفية ومعزز صوت ومتوافق مع المعينات السمعية.

jbhifi.com.au



سلك تمديد Arlec للسحب الحلقي الأبيض بطول 2 متر

سلك التمديد هذا مثالي للطاقة عند الحاجة إليه، مع قابس سحب حلقي للمساعدة في فصل التيار الكهربائي.

bunnings.com.au

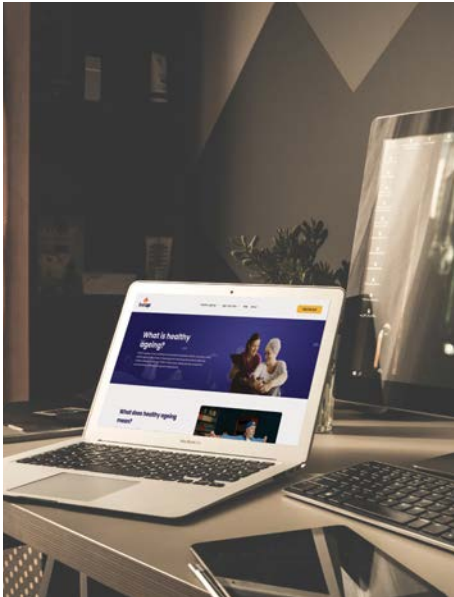


استخدام جهاز كمبيوتر أو جهاز لوحي

إن إعداد جهاز الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي بحيث يمكن استخدامه يعني أنك ستتمكن من استخدامه في كثير من الأحيان بجهد أقل. حاول إعداد مصباح مكتبي لتوفير إضاءة أكثر سطوعًا ولكن تأكد من وضع المصباح تحت مستوى العين لتقليل الوهج.

تحقق مما إذا كان جهاز الكمبيوتر الخاص بك يمكن أن يدعم شاشة أكبر حتى تتمكن من قراءتها بسهولة أكبر. توفر منصتي مايكروسوفت وآبل مجموعة من ميزات تحسين الشاشة المدمجة. يتضمن ذلك أنظمة ألوان شديدة التباين وأشكال خطوط وأحرف أكبر ورؤية محسنة لمؤشر الماوس. يحتوي أحدث إصدار من مايكروسوفت ويندوز أيضًا على مكبر شاشة كامل مدمج يمكن مقارنته بالعديد من برامج تكبير الشاشة المدمجة لهذا الغرض.

هناك لوحات مفاتيح منفصلة لأجهزة الكمبيوتر المحمولة التي تحتوي على مفاتيح كبيرة جدًا، بالإضافة إلى ملصقات لوحة المفاتيح التي تعمل على تحسين التباين.



أهم الأفكار المفيدة

لضمان إعداد جهاز الكمبيوتر الخاص بك بأمان، توفر الحكومة الأسترالية ومركز الأمن السيبراني الأسترالي الكثير من المعلومات المفيدة لمساعدتك على البقاء آمنًا على الإنترنت. توجه إلى موقعهم الإلكتروني على www.cyber.gov.au للحصول على أحدث المعلومات.



في المطبخ

أسئلة يجب التفكير بها:

هل تقوم بتخزين الأشياء اليومية لتكون في متناول اليد على سطح منضدة المطبخ أو بجوار موقد الطبخ؟

هل يمكن الوصول بسهولة إلى خزائنك ورفوفك؟ هل يجب عليك الوقوف على أطراف أصابعك أو التمدد أو النزول على الأرض للوصول إلى الأشياء؟

هل تقوم بمسح الانسكابات بمجرد حدوثها؟

هل لديك جهاز إنذار للدخان يعمل؟

هل لديك طفاية حريق وبطانية حريق؟





ضع خطة وجبات للأسبوع لتسهيل إعداد وجبات صحية. هذا يضمن أن يكون لديك المكونات الصحيحة في متناول اليد ويقلل من احتمال فقدان الوجبات. يمكنك شراء الخضروات والفاكهة المجمدة المقطعة بحيث يكون لديك دائماً مكونات صحية في مخزّنة. جرّب الطبخ مرة واحدة، وتناول الطعام مرتين! من خلال طهي وجبات أكبر وإعادة استخدام أو تجميد البقايا، يمكنك تقليل عدد المرات التي تحتاج فيها إلى طهي وجبة من الصفر.

الخطة

جّهز مساحة الطهي الخاصة بك وقم بإعداد المكونات على المقعد قبل البدء في الطهي. حاول الجلوس لإعداد الوجبة لتقليل الضغط على جسمك والحفاظ على طاقتك.

التحضير

فكر في تقسيم المهمة. على سبيل المثال، حاول تحضير اللحم في الصباح والخضروات في فترة ما بعد الظهر. التنظيف أثناء الإعداد أو أثناء طهي مكونات الطبخ يعني أنه لن يكون لديك مهمة كبيرة بعد تناول الطعام. حاول طهي وعاء واحد وأنه يقلل الغسيل. توفر أجهزة الطبخ البطيئة الوقت، وهي سهلة الاستخدام، وتحافظ على برودة المطبخ في الأشهر الأكثر دفئاً وتستخدم طاقة أقل.

الوتيرة

أهم الأفكار المفيدة

الجلوس بدلاً من الوقوف يقلل من استخدام الطاقة الشخصية بنسبة 25%. ضع في اعتبارك مهام المطبخ التي يمكنك القيام بها أثناء الجلوس حتى تتمكن من تبديد طاقتك في القيام بالأشياء التي تستمتع بها. على سبيل المثال، يمكنك تحضير الخضروات على طاولة الطعام.



حلول بسيطة

ستساعدك بعض المنتجات سهلة الاستخدام في المطبخ. يمكنك الاطلاع على بعض الاقتراحات البسيطة لمساعدتك في مهام المطبخ والطهي أدناه.

فتح البرطمانات والعلب

تقلل مجموعة واسعة من الجرار والزجاجات وفتاحات العلب منخفضة التكلفة من الحاجة إلى استخدام القوة أو الضغط بقبضة قوية، مما يحمي المفاصل في يديك ومعصميك. حاول تمرير وعاء تحت الماء الساخن لتوسيع المعدن، قبل تجفيفه واستخدام المعدات لفتحه.



فتاحة Brix Cankey ذات الحلقة الدائرية للسحب

فتاحة العلب هذه هي منتج مطبخ عملي لمساعدتك على تجنب الأصابع الملتهبة والأظافر المكسورة الآلام.

doability.com.au



Oxo Good Grips فتاحة علب ذات مقبض ناعم

تحتوي فتاحة العلب هذه على مقابض سانتوبرين كبيرة وناعمة ومقاومة للانزلاق وقبضة كبيرة الحجم سهلة الاستخدام للغاية.

bunnings.com.au



فتاحة علب One Touch

فتاحة العلب الأوتوماتيكية هذه تسهل إزالة الغطاء عن العلبة ولا تترك أي حواف حادة.

ilsau.com.au

تشغيل وإيقاف الصنابير/ الحنفيات

تتطلب منك العديد من صنابير/حنفيات العارضة الإمساك بها والقبض عليها وتدويرها باستخدام قوة كبيرة. جهاز بسيط مثل جهاز تدوير الصنبور/الحنفية البلاستيكي أو حتى استبدال الصنابير القديمة بصنابير ذراع سهلة الاستخدام، مما يجعل تشغيلها وإيقافها أسهل.



زر التدوير

تساعدك أداة تدوير الصنبور/الحنفية هذه على تدوير الصنابير/الحنفيات باستخدام أداة تدوير بلاستيكية مصبوبة لتناسب رأس الصنبور/الحنفية.

mobilityhq.com.au

تخريط الطعام أو تقطيعه

قد يصبح الإمساك بسكين لفترات طويلة غير مريح إذا كان المقبض قصيرًا أو رقيقًا. صُنعت مجموعة واسعة من أدوات المطبخ بمقابض سهلة الإمساك وغير قابلة للانزلاق تجعل الإمساك أسهل، مما يقلل من الضغط على يديك. إذا وجدت صعوبة في حمل قطعة من الطعام على لوح التقطيع، فيمكنك استخدام لوح مسامير وواقي مانع للانزلاق لمنع الأشياء من التحرك. للحصول على أقصى قدر من السهولة عند إعداد الطعام، استخدم محضر طعام كهربائي مع شفرات قابلة للتبديل لمساعدتك في الخلط أو التقطيع أو التقشير أو المزج بلمسة زر واحدة.

الوصول إلى الخزائن العالية والمنخفضة

بدلاً من الاضطرار إلى الانحناء والوصول إلى الخزنة، دع الرفوف تخرج من مكانها وتأتي لعندك. هناك العديد من الإدخالات للخزانة البسيطة التي تجعل الوصول إلى الخزائن في الزاوية والعالية والمنخفضة أسهل مع تركيب رف قابل للسحب أو قابل للسحب لأسفل، أو رفوف تتحرك بأسلوب دائري في خزائن الزاوية.



Sunbeam متعدد المعالجات
355 واط

يقطع هذا الخلاط المتعدد الأغراض الأطعمة الكثيفة بسهولة. يتيح لك خمسة إعدادات للسرعة لتعديل الحصول على التناسق الصحيح.

thegoodguys.com.au



لوحه Etac لتحضير الطعام

يجعل لوح تقطيع الطعام متعدد الوظائف التقطيع والخفق والبشر والتقشير أسهل بكثير حتى تكون هذه المهام أكثر أمانًا.

bettercaremarket.com.au



بساط Dycem التثبيتي

تُصنع وسائد التثبيت هذه من مادة فعالة غير قابلة للانزلاق للقبض على الأسطح مثل أسطح المناضد والصواني والطاولات.

ilsau.com.au



صب الغلاية

يصعب حمل بعض الغلايات، وهي ثقيلة للرفع وصعبة للملء. هناك العديد من الأنواع الأصغر وخفيفة الوزن للاختيار من بينها والتي تسهل استخدام الغلاية. حاول ملء الغلاية باستخدام إبريق بلاستيكي وضع الغلاية في وضعية قلابه، لتسهيل صبها دون رفعها.



غلاية قلابه لاسلكية

قلاية غلاية لتناسب معظم الغلايات اللاسلكية. هذا التصميم المبتكر يجعل صب الغلاية آمنًا وسهلاً.

ilsau.com.au



1.7 لتر غلاية لاسلكية

تناول كوبًا من الشاي أو القهوة أو أي مشروب ساخن باستخدام هذه الغلاية المتعددة الاتجاهات والخالية من الأسلاك وسهلة الاستخدام.

kmart.com.au



Uccello غلاية سهلة الصب وقلابة

تتميز هذه الغلاية والقلابة بأنها مريحة مع وظيفة صب سلسة وقاعدة ثابتة مانعة للانزلاق ومستوى مياه سهل القراءة.

doability.com.au



Practa سلة سحب كروم 450 مم

تساعدك هذه السلة السلكية على رؤية ما بداخلها، حتى في الأعلى. مثالية لزيادة سعة التخزين في خزائن مطبخك.

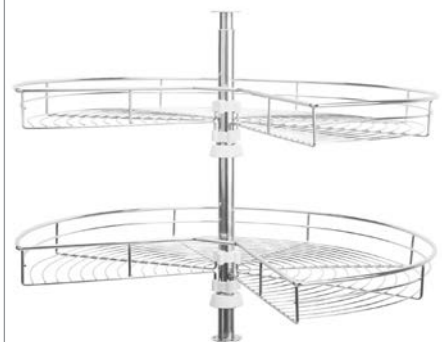
bunnings.com.au



Rev-A-Shelf رافع الأجهزة مع إغلاق ناعم ورف

يساعد سطح السحب الذكي هذا عند استخدام الأجهزة الثقيلة (حتى 30 كجم) أو تقطيع الخضروات وإخفاءها عند دفعها للداخل.

bunnings.com.au



Practa Solutions خزانة زاوية كاروسيل كروم

استخدم مساحة التخزين غير المستخدمة في خزائن الزاوية. لتناسب الخزائن بارتفاع 60 سم-90 سم. تستوعب ما يصل إلى 5 كجم لكل سلة. سهلة التركيب.

bunnings.com.au

رفع الأواني

حاول ملء الأواني الفارغة باستخدام إبريق بلاستيكي وفكر في شراء الأواني بمقبضين لتسهيل حملها. استخدم حشوات المبخرة التي ترفع الأواني التي لديك بمجرد طهي طعامك، حتى تتمكن من ترك وعاء الماء ليبرد وتفريغه لاحقًا.



محتوى جهاز الطبخ البخاري

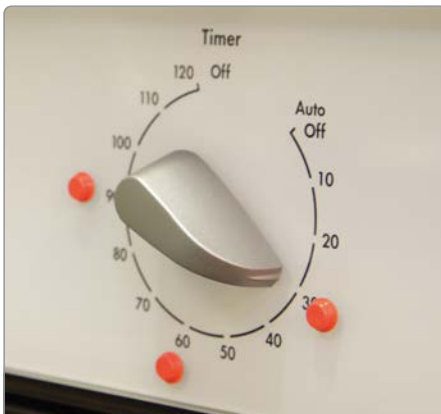
يساعد إدخال جهاز الطهي البخار هذا المزود بمقبضين على نقل الطعام المطبوخ إلى طبقك دون لمس طنجرة ساخنة تغلي.

kmart.com.au



تدوير أقراص جهاز الطبخ

قد يصبح من الصعب تدوير الأقراص الموجودة على جهاز الطبخ أو قد تتلاشى الأرقام مما يجعل من الصعب رؤيتها. يمكن أن يساعدك استخدام النقاط اللمسية المتباينة على الرؤية والإحساس عند تشغيل القرص أو إيقاف تشغيله أو عند درجة الحرارة المناسبة. يمكنك أيضًا شراء أزرار تدوير موقد الطبخ لمساعدتك على تدوير الأزرار.



النقاط النافرة

تساعدك هذه النقاط على رؤية وتدوير الأزرار في المطبخ، وكذلك في جميع أنحاء المنزل.

shop.visionaustralia.org





استخدام توقيت جهاز الطبخ

استخدم جهاز التوقيت لمنع الإفراط في طهي الوجبات. يمكن تركيب أجهزة الإغلاق التلقائي على طباخ الغاز والكهرباء لإيقاف تشغيلها إذا تم ترك طباخ الغاز قيد التشغيل عن طريق الخطأ (يجب تركيب هذا النوع من ميزات السلامة من قبل مختص محترف).

جهاز توقيت الخاص بالرؤية المنخفضة عن طريق اللمس

يحتوي هذا الجهاز الغامق الكبير للتوقيت أرقام كبيرة وجرس ذات رنين مرتفع لتسهيل إعداد الطعام.

shop.visionaustralia.org



مقبض تدوير Etac

تم تصميم جهاز تدوير الأقراص هذا لضمان حصولك على قبض جيد على المسكات والمقابض ومفاتيح الإضاءة.

easycareaustralia.com.au





تعديلات بسيطة على المطبخ



قم بتركيب غسالة صحن مع
أدراج قابلة للسحب.



قم بتركيب رفوف قابلة للتعديل
أو قابلة للسحب أو محورية أو بنوع
كاروسيل.



قم بإنشاء مساحة إضافية على
منضدة المطبخ عن طريق وضع
لوح تقطيع فوق درج مفتوح قوي.



استبدل مقابض الخزنة والدرج
بمقابض سهلة الفتح على شكل
حرف D.



قم بتركيب فرن جداري
بباب جانبي مفتوح بدلاً من
حامل أرضي أو فرن منخفض
المستوى.



قم بتركيب منضدة مطبخ قابل
للسحب أسفل الميكروويف أو
مقلاة الطبخ الهوائي لتوفير سطح
مقاوم للحرارة.



في الحمام

أسئلة يجب التفكير بها:

هل لديك أرضيات غير قابلة للانزلاق في حمامك؟

هل لديك بساط مانع للانزلاق في الدش أو الحمام؟

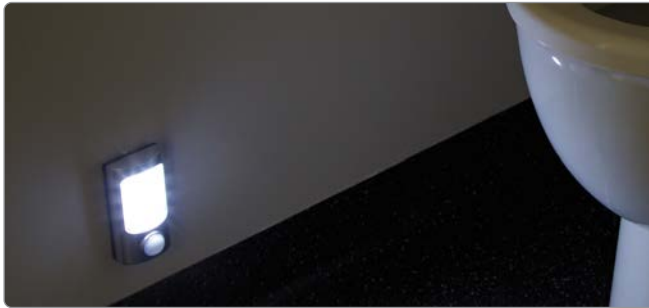
هل لديك قضبان إمساك بجانب المراض والدش والحمام؟

هل تجد نفسك تستخدم إطار الباب أو قضيب المنشفة أو تركيبات الحمام الأخرى للدعم؟

هل لديك جهاز استشعاري ضوئي ليلي إضافي؟

هل يمكنك ترك الضوء مضاءً ليلاً لمساعدتك على رؤية طريقك من وإلى الحمام؟

هل لديك منظم حراري للتحكم في مدى سخونة الماء؟





أهم الأفكار المفيدة

استخدم رداء من القطن لمساعدتك
في تجفيف جسمك واجلس
لتجفيف قدميك.



الخطوة

قم بتجميع الأشياء لنفس المهمة معًا بحيث يكون لديك كل ما تحتاجه. حاول وضع المنشفة والملابس وأي منتجات تحتاجها بجانبك على كرسي أو سطح جاف. إن وجود كرسي متين في الحمام للجلوس عليه للتجفيف وارتداء الملابس يزيل الضغط عن جسمك ويسمح لك بأخذ وقتك.

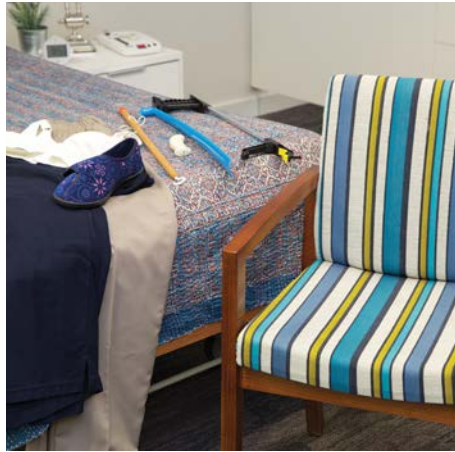
التحضير

تسهل المنتجات ذات المقابض الطويلة الوصول إلى الجزء السفلي من الجسم والظهر والشعر، بينما تسهل المرأة المكبرة حلاقة الشعر أو وضع المكياج. تجعل الأنابيب الرغوية أو المقابض غير القابلة للانزلاق الأشياء أسهل في الإمساك والمناورة. حاول استخدام عصارة أنبوبية للمساعدة في وضع معجون الأسنان على فرشاة أسنانك.

الوتيرة

الجلوس يوفر لك الكثير من الطاقة ويجعل من السهل الوصول إلى أسفل الساقين والقدمين. حاول غسل الجزء العلوي من جسمك أولاً ثم الجزء السفلي من جسمك باستخدام منتجات ذات مقابض طويلة لمساعدتك.





حلول بسيطة

ستجعل بعض المنتجات البسيطة مهام الحمام اليومية الأساسية أسهل. يمكنك الاطلاع على بعض الاقتراحات أدناه لمساعدتك في الحمام.

غسل وتجفيف القدمين وأصابع القدم

يقلل استخدام الفراشي والإسفنج وغسالات أصابع القدم ذات المقابض الطويلة من الحاجة إلى الانحناء للوصول إلى قدميك. قم بخياطة حلقات أو مقابض ناعمة على المناشف للمساعدة في الإمساك بالمنشفة عند تجفيف قدميك وظهرك. استخدم غسالة أصابع قدم نظيفة وجافة وطويلة المقبض لتجفيف قدميك. بدلاً من ذلك، لف منشفة حول عصا خلع الملابس بمقبض طويل.



مقعد دش قابل للطي مثبت على الحائط

يساعدك هذا المقعد اليدوي على الاستحمام بشكل مستقل ثم طيه في وضع عمودي عندما لا يكون قيد الاستخدام.

bunnings.com.au



قضيب إمساك زاوية الدش مع قضيب ذات مسكة عامودية

عند تركيبه بشكل صحيح، يتجاوز قضيب الإمساك هذا المعايير الأسترالية ويجعل التنقل في الدش أكثر أماناً.

bunnings.com.au



كرسي استحمام ديلوكس

هذا الكرسي قابل للتعديل من حيث الارتفاع ويحتوي على منطقة جلوس مريحة كبيرة وإطار قوي وأقدام غير قابلة للانزلاق.

bunnings.com.au



ارتداء الجوارب والجوارب المشدودة والأحذية

حاول الجلوس لتجفيف نفسك وارتدي ملابسك واستخدم مسند القدمين لمساعدتك في الوصول إلى قدميك. إذا كان الوصول إلى قدميك أمرًا صعبًا، فإن استخدام المعدات ذات المقبض الطويل مثل بوق ارتداء الأحذية أو الجوارب أو مساعدات الجوارب وعصي خلع الملابس يمكن أن يجعل الأمر أسهل بكثير. قد ترغب في التفكير في الأحذية ذات الأشرطة الفيلكرو أو الأربطة المرنة بدلاً من الاضطرار إلى ربط أربطة الأحذية.



شريط Medalist لاصق مضاد للانزلاق

يوفر هذا الشريط القدرة على المسك حتى في الظروف الرطبة. مثالية للاستخدام على الدرج والمنحدرات والسلالم والمداخل والمخارج.

mitre10.com.au



Brix Tubemaster

مصممة للضغط على معجون الأسنان من الأنبوب. مصنوعة من البلاستيك عالي الجودة بدون حواف حادة.

kitchenware.com.au



مشط ETAC التجميلي

يساعد هذا المشط الأطول إذا كنت تواجه مشكلة في الوصول إلى المقبض منحني لضمان الراحة والتحكم.

easycareaustralia.com.au



استخدام السحابات والأزرار والمشابك

إذا وجدت بأن سحب السحابات أو القيام بإدخال الأزرار أو فكها صعب، فحاول استخدام معلق الزر أو صاحب السحاب بدلاً من ذلك. يمكن أن يساعد هذا أيضًا في الحفاظ على السحابات مرتفعة عن طريق ربط الحلقة فوق زر علوي. تأكد من الارتداء من جهة الذراع أو الساق الضعيفة أو مؤلمة أولاً لتقليل الانزعاج.



غسالة أصابع القدم بمقبض طويل

يساعدك المقبض الطويل على الوصول إلى قدميك سواء كنت جالسًا أو واقفًا دون الحاجة إلى الانحناء.

bettercaremarket.com.au



إسفنجة حمام بمقبض طويل

تساعدك هذه الإسفنجة على الوصول إلى ساقيك وقدميك وظهرك عند الاستحمام، خاصة لأولئك الذين يعانون من محدودية الحركة.

agedcareandmedical.com.au



بساط حمام مطاطي مقاوم للانزلاق من Barelli

سيساعد بساط الحمام هذا القابل للغسل في الغسالة وغير القابل للانزلاق على تجنب أي انزلاق أو حوادث محتملة في الحمام.

bunnings.com.au



مرآة مكبرة دوارة Trensium

تحتوي هذه المرآة ذات الوجهين على مرآة عادية ومرآة مكبرة مثالية للحلاقة أو وضع المكياج.

ikea.com.au



قص الأظافر

تمسك مقصات الأظافر الشافطة جميعها في مكانها لتسهيل القطع بيد واحدة. كما ستساعدك مقصات الأظافر الكبيرة المعدلة على رؤية ما تفعله.

إدارة الأدوية

يمكنك العثور على منظمي الأدوية في الصيدلية المحلية. يمكن لمعظم علب تنظيم الأدوية حمل ما يصل إلى أربعة حبوب أدوية لكل يوم. تحدث إلى الصيدلي المحلي حول آلة تفتيت أو تقسيم حبوب الأدوية لمساعدتك على تناول الجرعة الصحيحة حتى تشعر أنك في أفضل حالاتك. هناك أيضًا منتجات لمساعدتك على إبقاء عينيك مفتوحتين لتسهيل استخدام قطرات العين. أداة أخرى مفيدة يجب مراعاتها هي منبه تذكير لتناول حبوب الأدوية. يمكنك إعدادها على هاتفك المحمول أو ترك منبه بجوار علبة تنظيم حبوب أدوية.



بوق لارتداء الحذاء Aidapt ذات مسكة طويلة

مثالي لمساعدة الناس على ارتداء أحذيتهم عند مواجهة صعوبة في الانحناء والوصول والإمساك.

bettercaremarket.com.au



الحذاء الرجالي Hush Puppies

يتميز هذا الحذاء الواسع مع إبزيم الفيلكرو بامتصاص صدمات القفز الخاصة للحفاظ على راحة قدميك.

caringclothing.com.au



جوارب Dorking الداعمة

جهاز بسيط لمساعدتك على ارتداء جورب أو جورب داعم، خاصة إذا كان الانحناء والوصول صعبًا.

mobilityhq.com.au



تعديلات الحمام البسيطة:

- قم بتركيب رافعة الصنابير/الحنفيات لجعل تشغيل وإيقاف الصنابير/الحنفيات أسهل.
- قم بتركيب رأس دش قابل للتعديل محمول باليد لغسل ظهرك وقدميك.
- حاول استخدام مقعد دش لتسهيل الغسل.
- قم بتركيب لاصق مانع للانزلاق على أرضية الحمام وداخل الحمام والدش.
- قم بتوصيل جهاز استشعاري ضوئي ليلي لمساعدتك على رؤية طريقك من وإلى الحمام.

رافعة خلاط الصنابير/الحنفيات

يعتبر تركيب رافعة الصنابير/الحنفيات بديلاً رائعاً لصنابير/الحنفيات اللف التقليدية خاصة إذا كنت تعاني من انخفاض في قوة اليد.

bunnings.com.au



عصا خلع الملابس

هذا يساعد في خلع الملابس وإزالتها. يتميز بخطاف مزدوج السلك وطرف مطاطي في كل طرف.

ilsau.com.au



معلّق الزر وساحب السحاب

تحتوي هذه الأداة على طرف ماسي الشكل لالتقاط الأزرار ولضمها ونهاية خطاف للسحاب.

superpharmacyplus.com.au



حذاء النساء Propet Olivia

هذا الحذاء سهل الارتداء وسهل التقويم ويحتوي على أحزمة قابلة للتعديل وحشوات مزدوجة قابلة للإزالة. مثالي لحالات القدم المرضية.

athletesfoot.com.au



في غرفة الغسيل

أسئلة يجب التفكير بها:

هل لديك امكانية الوصول من نفس الطابق من غرفة الغسيل إلى حبل الملابس الخارجي؟

هل لديك كرسي أو طاولة متينة تم إعدادها بجوار حبل الملابس الخاص بك لوضع سلة غسيلك عليها؟

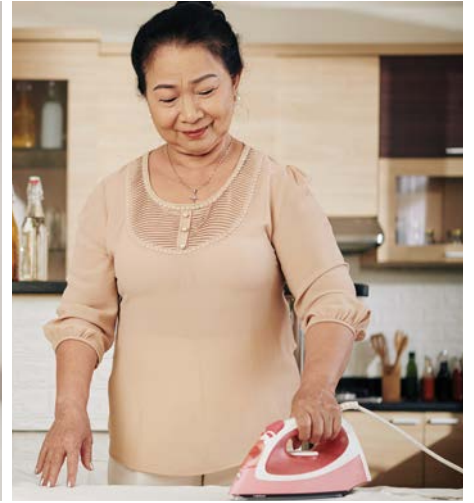
هل لديك مساحة في منزلك لترك منشتر غسيل للملابس حيث لن يكون خطرًا على التنقل؟

هل لديك مئزر بجيب أمامي كبير لحمل وتخزين الملاقط؟



أهم الأفكار المفيدة

يؤدي تعليق القمصان والملابس العلوية للجسم المبللة لتجفيفها على علاقة إلى تقليل الحاجة إلى كبتها بمجرد أن تجف.



الخطوة

قلل من عبء العمل عن طريق شراء الملابس التي لا تحتاج إلى كي. احتفظ بمسحوق أو سائل الغسيل بجوار الماكينة واشترهما في حاويات صغيرة لتخفيف حمولة الرفع.

التحضير

احتفظ بطاولة الكي في مكان يسهل الوصول إليه لتقليل الخطوات غير الضرورية. من خلال ملء المكواة بكمية صغيرة من الماء فقط، يمكنك تقليل الوزن الذي ترفعه. استخدام وظيفة البخار أو ترطيب الملابس بلطف يجعلها أسهل للكي أيضًا.

الوتيرة

قم بإزالة الملابس من الغسالة قطعة قطعة في كل مرة لتقليل الوزن الذي ترفعه. قسّم الكي إلى أجزاء يمكن التحكم فيها من 20 إلى 30 دقيقة واسترح كل 5 إلى 10 دقائق للحفاظ على طاقتك. حاول استخدام عربة ترولي لنقل الأحمال الصغيرة إلى حبل الغسيل. إن استخدام المجفف بدلاً من حبل الغسيل يلغي الحاجة إلى تعليق الملابس حتى تجف ويمكن أن يقلل من الكي.

الوضعية

ضع سلة الغسيل على كرسي حتى لا تضطر إلى الانحناء بشكل متكرر. عند الجلوس للكي، استخدم كرسي جلوس ذات ظهر للحصول على الدعم. لتجنب الالتواء، يجعل المقعد الدوار الوصول إلى الأشياء أسهل. تأكد من إعداد طاولة الكي على الارتفاع المناسب لك. يجب أن يكون مرفقك مستويًا مع الجزء العلوي من مسكة المكواة.



حلول بسيطة

بعض المنتجات البسيطة تجعل الحفاظ على مهام الغسيل أسهل. يمكنك الاطلاع على بعض الاقتراحات أدناه لمساعدتك في غرفة الغسيل.

حمل الغسيل

تعني عربة سلة الغسيل أنك لست مضطراً لحمل سلال ثقيلة من وإلى غرفة الغسيل وتوقفك عن الانحناء مراراً وتكراراً لتعليقها. يمكنك أيضاً تعليق الملابس على منشئ غسيل في الداخل لتقليل عدد الخطوات التي تخطيها.



منشئ غسيل Sunfresh
بقضبان 12

هذا المنشئ للغسيل مصنوع من الألومنيوم خفيف الوزن ويتميز بأقدام مضادة للانزلاق وقفل للتخزين وقضيب لتعليق الملابس الرقيقة.

bunnings.com.au



عربة ترولي غسيل Sunfresh
قابلة للطي

تخلص من إجهاد الغسيل باستخدام هذه العربة الترولي التي ترفع أحمال الغسيل إلى ارتفاع يسهل الوصول إليه.

bunnings.com.au



عربة ترولي غسيل Hills ممتاز

خفيفة الوزن لكنها متينة، تحمل هذه العربة الترولي معظم أنواع السلال وتساعدك على نقل الغسيل بسهولة.

mitre10.com.au



نشر الغسيل

إذا كان ذلك ممكناً، قم بتعديل حبل الغسيل ليناسب طولك. يمكنك وضع كرسي أو طاولة ثابتة صغيرة بالقرب من حبل الغسيل ووضع سلة الغسيل عليها إذا كنت لا تستخدم عربة ترولي. تعليق الملابس على علاقة المعاطف إذا كان من الصعب استخدام الملاقط، مما يقلل من الوقت الذي تقضيه في نشر وجلب الغسيل. استخدم الملاقط القابلة للتعديل التي تقلل من الضغط المطلوب لفتحها ولها قبضة مطاطية كبيرة مانعة للانزلاق.



ملاقط Ezy Storage للملابس ناعمة المسك

هذه الملاقط المتينة المقاومة للأشعة فوق البنفسجية والمصممة هندسياً وغير القابلة للانزلاق تجعل نشر الغسيل خالي من المتاعب.

bunnings.com.au



ملاقط سلكية فولاذية مقاومة للصدأ سهلة الضغط

هذه الملاقط مثالية للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل. يساعد الزنبرك السهل في الفتح والإغلاق.

biome.com.au



منشر غسيل Hills ممتاز 18 متر

جفف ملابسك باستخدام هذه المنشر للغسيل المصنوع من الفولاذ المطلي بالبلاستيك المتين. قم بالطي المسطح لتسهيل التخزين.

mitre10.com.au



استخدام الغسالة

ارفع غسالات من نوع التحميل الأمامي إلى علو الخصر أو قم بتركيب حامل غسالة. إذا أصبح من الصعب تدوير الأزرار أو رؤية الأرقام، فاستخدم نقاط لاصقة منقطة متباعدة لمساعدتك على الرؤية واللمس عند تشغيل القرص أو إيقاف تشغيله أو ضبطه على برنامج الغسيل المناسب. يمكنك أيضًا شراء أزرار تدوير تشغيلية يدوية لمساعدتك.

الكَيّ

قم بطي الملابس أثناء إزالتها من حبل الغسيل لتقليل الكي. فكر في شراء الملابس التي لا تحتاج إلى كي.



قاعدة مغسلة غسيل Unilux مع قفل

ترفع القاعدة الغسالة أو المجفف إلى ارتفاع عملي أفضل عند تحميل أو تفريغ الغسيل.

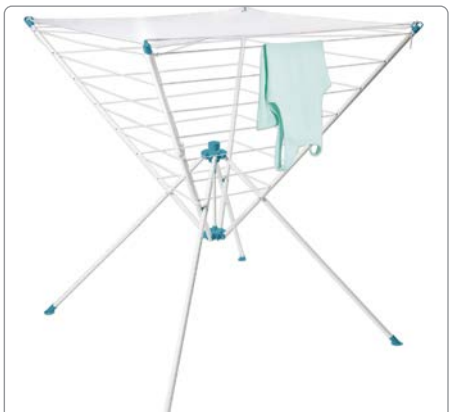
thegoodguys.com.au



صفحة المكواة Sunbeam EasyGlide

صفحة المكواة ذات التوجيه لتوزيع البخار تعني كويًا أقل. إذا نسيت، يتوقف عمل المكواة تلقائيًا.

target.com.au



منشر الملابس القابل للطي Daytek Porta-Line

يحتوي هذا الجهاز الداخلي/الخارجي للتجفيف المدمج على مساحة تجفيف تبلغ 25 مترًا، مع أربعة فتحات لتعليق المعاطف وشبكة تجفيف للملابس الرقيقة.

mitre10.com.au



في الصالة

أسئلة يجب التفكير بها:

هل أرضيتك خالية من الفوضى؟

هل يشكّل السجاد عند المشي خطرًا على الوقوع؟

هل تجاهد من أجل سماع التلفزيون؟

هل تجد صعوبة في سماع المحادثة في الحفلات؟

هل تجد ضوضاء في الخلفية تجعل من الصعب سماعها؟

هل تجد صعوبة في استخدام أجهزة التحكم عن بعد للتلفزيون؟

هل التلفزيون معقد للاستخدام عند التنقل بين قنواته واستخدامه؟

هل تستخدم الكلمات الكبيرة الحجم لمساعدتك على القراءة على جهاز الكمبيوتر الخاص بك؟

هل تجد أزرارًا وكلمات أكبر على لوحات المفاتيح والهواتف تجعلها أسهل لك في الاستخدام؟





أهم الأفكار المفيدة

يمكن أن تساعدك المنتجات المساعدة مثل المكبرات والمضخمات والإضاءة الساطعة على البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة وتصفح الإنترنت والاسترخاء مع كتاب والاستمتاع ببرامجك التلفزيونية المفضلة.

الخطوة

قم بإعداد مقعدك بحيث يكون عمق المقعد وارتفاعه مناسبين لك. إذا كنت تجلس هنا للقراءة، فقم بتوجيه الضوء بحيث يضيء الصفحة، من دون أن يلمع في عينيك. إذا كنت تجلس هنا لمشاهدة التلفزيون، فتأكد من أن رأسك ورقبتك في وضع مريح ومحايد وأنه يمكنك الوصول بسهولة إلى الأشياء الأساسية مثل أجهزة التحكم عن بعد والتعليمات. حاول وضع طاولة جانبية حتى تتمكن من الوصول بأمان إلى المشروبات والوجبات الخفيفة أيضًا.

التحضير

ضع الكرسي الذي تفضل استخدامه عند مزاولة الحرف اليدوية أو الكتابة بحيث يكون الضوء الطبيعي قادمًا من النافذة خلفك لتقليل الوهج. إذا كنت تستخدم إبرًا أو دبائيس فاتحة اللون، فاجعلها أكثر وضوحًا من خلال إعداد طاولة أو صينية حضان باستخدام بساط أسود مانع للانزلاق لخلق تباين.

الوتيرة

يعتبر الحفاظ على تحفيز عقلك أمرًا ضروريًا لعيش حياة مرضية وصحية. لم يفت الأوان أبدًا للبدء، حيث يمكن تحسين الدماغ وحمايته في أي عمر من خلال تحسين صحة القلب، والنشاط البدني، والمشاركة في التحديات العقلية، وتناول نظام غذائي صحي والاستمتاع بالأنشطة الاجتماعية.

الوضعية

نحن لسنا مصممون للجلوس على كرسي لفترات طويلة من الزمن. يمنع الوضع المدعوم والمريح تقلص العضلات الساكنة التي يمكن أن تسبب الألم والتصلب بسبب تراكم السموم ونقص إمدادات الأكسجين للعضلات. عند الجلوس، يكون تدفق الدم بطيئًا، مما يؤثر سلبيًا على صحة القلب ووظائف الدماغ وعضلات الوركين والظهر. يعتبر وجود كرسي ومكتب معد لك أمرًا مهمًا ولكن الوقوف والتنقل بانتظام هو المفتاح للحفاظ على الصحة والرفاهية.



حلول بسيطة

ستساعدك بعض المنتجات البسيطة على الاسترخاء والاستمتاع بالتواجد في الصالة. يمكنك الاطلاع على بعض الاقتراحات أدناه لمساعدتك في الصالة.

استخدام أجهزة التحكم عن بعد للتلفزيون

تعمل مجموعة من أجهزة التحكم عن بعد للتلفزيون المبسطة مع أزرار كبيرة مع أي تلفزيون يحتوي على جهاز تحكم عن بعد بالأشعة تحت الحمراء. يمكن أن يؤدي استخدام هذه الأنواع من أجهزة التحكم عن بعد في التلفزيون وتجربة سماعات الرأس المتواصلة مع التلفزيون إلى تسهيل مشاهدة برامجك المفضلة وسماعها.



جهاز التحكم عن بعد LP للتلفزيون سهل التعلم

جهاز تحكم عن بعد للتلفزيون مبسط يمكن استخدامه مع أجهزة التلفزيون التي تحتوي على جهاز تحكم عن بعد بالأشعة تحت الحمراء.

shop.visionaustralia.org



سماعات الرأس سوني ترو اللاسلكية داخل الأذن

سماعات رأس مدمجة مقاومة للماء مع صوت ذو جودة عالية وعمر بطارية استثنائي.

thegoodguys.com.au



سماعات NuraLoop

تقيس تقنية Nura سمعك الفريد، ثم تكيف الصوت خصيصًا لك ولأذنيك.

nuraphone.com

رؤية وإمساك الأعمال اليدوية والألعاب

لدى Vision Australia متجر على الإنترنت يبيع مجموعة من الأشياء لمساعدتك على رؤية الأعمال اليدوية والإبر الصغيرة. هناك بطاقات اللعب القياسية الحجم تحتوي على رموز وأرقام كبيرة أو يمكنك شراء بطاقات لعب أكبر. تقلل مجموعة متنوعة من حاملات بطاقات اللعب/الكوتشينا من الضغط على يديك ومعصميك للألعاب الطويلة.



سماعات رأس تلفاز فيليبس لاسلكية

سماعات رأس لاسلكية تتميز بمشغل مكبر صوت للحصول على صوت عالي الأداء ونقل لاسلكي FM يمكن أن يمر عبر الجدران.

www.bunnings.com.au



طقم أبرbondry Korbondr الملولة

تسهّل مجموعة الإبر الملولة مسبقا الخياطة دون عناء عند محاولة الخياطة بإبرة صغيرة.

woolworths.com.au



الإبر الملولة الذاتية

ضع الخيط على شكل حرف V في الجزء العلوي من الإبرة ثم اسحبه للأسفل لتثبيت الخيط.

shop.visionaustralia.org



إبر الماكينة الملولة الذاتية

اجعل استخدام ماكينة الخياطة أسهل مع هذه الإبر الملولة الذاتية الخياطة المصممة للماكينة الخاصة بك.

shop.visionaustralia.org



مقعد للكتاب حر اليدين

ستقوم الوسادة بصياغة وتشكيل الجلوس في أي زاوية على أي سطح يمكن أن يدعم الكتب والطاولات وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والمجلات وما إلى ذلك.

thebookseat.com.au



الامساك بالكتب وقراءتها

يمكن أن تتعب رقبتك وذراعيك ومعصميك عندما تقرأ. يمكن أن يخفف حامل الكتب البسيط من الإجهاد ويسمح لك بالجلوس بالقرب من كتابك. تتم الآن طباعة العديد من الكتب والمذكرات والتقويمات بأحرف كبيرة لتسهيل قراءتها. تحتوي المكتبات المحلية ومتاجر الكتب على كتب مطبوعة بحجم كلمات كبيرة أيضًا. تتميز قارئات كيندل الإلكترونية بميزات سهولة الاستعمال مثل شكل الخط والحرف الأكبر وقيام النص بالتحدث وأيضًا تشغيل الكتب الصوتية نيابة عنك.



مجموعة من 2 لحاملي بطاقات اللعب AIdapt

يمكن وضعها على الطاولة أو حملها في يدك، فهي تحمل ما يصل إلى 15 بطاقة وتجعل اللعب سهلاً.

superpharmacyplus.com.au



بطاقات جامبو للعب

أفضل من البطاقات العادية حيث يسهل حملها ورؤيتها وقراءتها باستخدام أيقونات وأرقام أكبر.

superpharmacyplus.com.au



بطاقات اللعب Opti بمؤشر كبير

بطاقات لعب قياسية الحجم بأرقام ورموز مطبوعة بأحرف كبيرة تجعل اللعبة في متناول الجميع.

shop.visionaustralia.org



في غرفة النوم

أسئلة يجب التفكير بها:

هل لديك جهاز إنذار شخصي للاستجابة للطوارئ؟

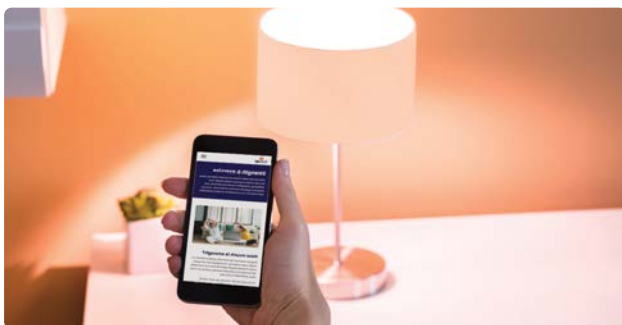
هل لديك خطة إذا شعرت بتوعلك أثناء الليل؟

هل تجلس على جانب السرير، وتمدد وتحرك ساقيك لإيقاظ جسمك وعقلك قبل الوقوف لبدء يومك؟

هل لديك مصباح للضوء بجانب السرير يعمل باللمس أو الصوت؟

هل لديك ما يكفي من الضوء لرؤية طريقك؟

هل تستخدم مشابك أو أدوات لتنظيم الأسلاك على طاولتك بجانب السرير لتسهيل الوصول إلى الأسلاك والمفاتيح؟



أهم الأفكار المفيدة

أهم شيء هو الحفاظ على ساعات نوم منتظمة. حاول الذهاب إلى السرير في نفس الوقت تقريباً كل ليلة والنهوض من السرير في نفس الوقت تقريباً كل صباح. يمكن أن يساعد المنبه في ذلك. تجنب النوم، حتى لو كنت تعاني من قلة النوم ليلاً ولا تزال تشعر بالتعب.



قم بإعداد غرفة نومك بحيث يكون لديك طاولة ثابتة بجانب السرير حيث يمكنك الاحتفاظ بمصباح يسهل الوصول إليه. تأكد من أن التنقل بين سريرك والباب خالي من الفوضى وسهل الوصول إليه.

الخطوة

الدونات أو الألفحة أخف من البطانيات ويمكن أن تجعل تغيير الفراش أسهل. تأتي بعض الفراش الآن مع ملصقات لمساعدتك على معرفة مكان الجزء العلوي والسفلي، بالإضافة إلى وجود حلقات مفيدة لمساعدتهم على البقاء في مكانهم.

التحضير

لمساعدتك على الاستيقاظ والشعور بالانتعاش، استمتع ببعض أشعة الشمس في الصباح الباكر وعلى مدار اليوم. كما أن ممارسة الرياضة في الصباح الباكر وفي الخارج يحسن نومك في الليل.

الوتيرة

ارتفاع فرشتك هو الأفضل لك عندما يكون الجزء العلوي منه أسفل ركبتيك مباشرة. يجب أن تكون قادرًا على وضع قدميك مسطحة على الأرض مع ثني ركبتيك بزاوية 90 درجة للتمدد على السرير والنزول منه بسهولة. حاول إعادة ترتيب خزانة ملابسك بحيث تكون الأغراض التي يتم استعمالها يوميًا على ارتفاع يسهل الوصول إليه لارتداء الملابس بسرعة وسهولة.

الوضعية



حلول بسيطة

تغيير بياضات السرير

إذا كان سريرك منخفضًا جدًا على الأرض (أسفل ارتفاع الركبة)، فحاول رفعه باستخدام رافعات السرير أو الأرجل الطويلة أو العجلات لتسهيل تغيير البياضات.

إذا كان سريرك على عجلات، فاستخدم ركبتيك لتحريك السرير خارج الجدار. يمكنك أيضًا وضع السرير بشكل دائم بعيدًا عن الحائط إذا لم يكن به عجلات.

حاول طي ملاءاتك بحيث يمكن فتحها على كل السرير، بدلاً من هزها. ضع كرسيًا أو مقعدًا في نهاية السرير بحيث يمكن لف البطانيات بسهولة فوق السرير.

بدلاً من رفع الفرشة، اركع بجانب السرير وحرك ساعدك تحتها لثني الملاءات. ضع ملاءة مسطحة فقط في أسفل السرير لتسهيل التمدد فيه والنزول منه.



”حركها“ ساق سرير سوداء متينة

تعتبر أرجل السرير القوية والمتينة هذه مثالية للاستخدام على السجاد حيث أن العجلة تتميز بجهد منخفض عند الدفع.

bunnings.com.au



شاشة إنذار فيليبس كبيرة

يحتوي راديو الساعة هذا على موالف FM رقمي مع 10 إعدادات مسبقة وشاشة كبيرة ونظام إدارة طاقة داخلي. إنذاران تم إعدادهما مسبقًا. استيقظ على الراديو أو الجرس.

thegoodguys.com.au

الرؤية في الليل

قم بوصل جهاز استشعاري ضوئي ليلي لإرشادك في طريقك من وإلى المراض واطرك مصباح الحمام مضاءً لمساعدتك على الرؤية.

النوم

حاول عدم استخدام أجهزة "الضوء الأزرق" مثل الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو أجهزة الكمبيوتر، أو تعريض نفسك لضوء ساطع آخر لـ 1-2 ساعة قبل النوم لتحضير عقلك وجسمك للنوم.

فليكن هدفك الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم (بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع) لدعم إيقاع النوم الطبيعي لجسمك.

احترم ميلك إلى الذهاب إلى الفراش في وقت مبكر أو متأخر عند تحديد أفضل وقت لك. قلل القيلولة النهارية إلى 20 دقيقة ولا تأخذ قيلولة في وقت لاحق من اليوم. أفضل وقت للقيلولة هو 1:30-1 بعد الظهر إذا كنت تستيقظ مبكرًا أو 2:30-3 بعد الظهر إذا كنت تستيقظ متأخرًا.



حزمة مزدوجة Arlec من الضوء الليلي التلقائي على شكل حرف Q صغير

هذه الأضواء الليلية مثالية لغرف النوم والممرات والسلالم والحمامات، مع خاصية التشغيل والإيقاف التلقائي.

bunnings.com.au



خارج المنزل

أسئلة يجب التفكير بها:

هل ترتدي أحذية ذات كعب منخفض وملائمة جيداً مع فعل غير قابل للانزلاق؟

هل لديك درابزين قوي ومجهّز بشكل صحيح بجوار الدرج وعند مداخل منزلك؟

هل يمكنك رؤية حواف الدرج الخارجية بوضوح؟

هل الدرج لديه سطح غير قابل للانزلاق؟

هل تستخدم أداة تدوير المفاتيح؟ هل يمكن أن يجعل هذا فتح أبوابك أسهل؟





أهم الأفكار المفيدة

إن وجود جهاز استشعاري ضوئي ساطع للحركة بالقرب من مدخل منزلك وعلى طول الممرات يزيد من أمن المنزل والرؤية الليلية.

الخطوة

عند تحديد ما يجب زراعته في حديقة منزلك، قم باختيار نباتات محلية منخفضة الصيانة وفكر في تركيب نظام سقي. تقلل حدائق المنزل للزراعة المائية من الحاجة إلى الري أو الحفر الثقيل. خطط لتركيب نظام حبل وبكرة لضبط ارتفاع السلال المعلقة.

التحضير

جهز جسمك للعمل في حديقة المنزل من خلال القيام ببعض تمارين الإحماء اللطيفة والتمارين البسيطة. تأكد من أنه يمكنك رؤية طريقك من خلال تركيب لمبة عالية القوة الكهربائية لزيادة الإضاءة في الأماكن المظلمة.

الوتيرة

قم بإعداد شبكتك على نظام توقيت لتقليل الحاجة إلى سحب خرطوم الماء أو رفع علبة سقي ثقيلة. فكر في تحويل حديقة منزلك إلى "حديقة بدون حفر" مصنوعة من المواد العضوية والسماذ العضوي والصحف وقش لوسيرن.

الوضعية

إن القيام بخطى إلى الوراء وإلى الأمام عند استخدام آلة إزالة الأعشاب الضارة أو المجرفة أكثر أماناً من التمدد والدفع باستخدام ذراعيك وظهرك. قم بإعداد مناطق تخزين الحديقة الخاصة بك بحيث يكون كل شيء في متناول اليد (ارتفاع من الخصر إلى الكتف) حتى لا تضطر إلى الانحناء أو الوقوف على أطراف أصابع القدم.



حلول بسيطة

ستساعدك بعض المنتجات البسيطة على الاستمتاع بالخروج إلى حديقة المنزل. يمكنك الاطلاع أدناه على بعض الاقتراحات لمساعدتك خارج منزلك.

استخدام المفاتيح وأقفال الأبواب

إن استبدال المزلاج أو المقابض الصغيرة على الخزائن والأدراج والأبواب بذراع أو مقبض على شكل حرف D يجعلها أسهل في الفتح والإغلاق. حاول وضع مزلاج باب مغناطيسي على الباب الأمامي والخلفي لإبقائهما مفتوحين أثناء الدخول والخروج من المنزل.



مقص التحوط Fiskars PowerGear II

هذه المقصات ذات المقبض الطويل مثالية لتقليم السياج مع مقابض FiberComp™ الخفيفة الوزن والمتينة.

mitre10.com.au



مقبض خشبي طويل Cyclone لمجرفة هولندية

تتمتع هذه المجرفة ذات المقبض الطويل بقبضة وتحكم أكبر ومقبض خشبي طويل للغاية للوصول البعيد.

bunnings.com.au



Fiskars PowerGearX آلة تقليم الأشجار

آلة تقليم الأشجار هذه مثالية للوصول إلى الأغصان العالية وقطعها بأمان مع الحفاظ على كلتا القدمين على الأرض.

bunnings.com.au



مقبض صنوبر/حنفية مريح من Holman
بهندسة أرجونومية الحافة الخارجية المستديرة سهلة الإمساك وتساعد على تدوير الصنابير/الحنفيات التي يصعب فتحها أو إغلاقها.

bunnings.com.au



سدادة باب مغناطيسي دائرية
سدادة باب عالي الجودة يمنع الأبواب والمقابض من ترك علامات على الجدران ويبقي الأبواب مفتوحة لك.

bunnings.com.au



منظم المفاتيح KeySmart

يساعد هذا المنظم الرئيسي الأشخاص الذين يعانون من انخفاض وظيفة اليد أو القبضة على إدارة مفتاح الباب بسهولة أكبر. مصنوع من الألمنيوم المخصص للطائرات.

bunnings.com.au

البستنة

يؤدي استخدام أدوات الحقائق ذات المقابض الطويلة المريحة مثل أدوات التقليم والقواطع والمجارف وتركيب أحواض الحديقة المرتفعة إلى تقليل الضغط على مفاصلك أو الحاجة إلى الانحناء أو الاضطرار إلى النزول إلى مستوى منخفض.

حاول استخدام عربة ترولي للبستنة ومقعد مع لوح ركوع حتى تتمكن من الاحتفاظ بالأدوات التي تحتاجها معك والجلوس أو الركوع بشكل مريح في الحديقة.



عربة النقل المضلعة Sherlock

هذه العربة مناسبة للبستاني المنزلي، وهي مثالية لنقل خليط الأواني أو المهاد أو المزارع أو النفايات.

bunnings.com.au



حوض حديقة مرتفع Fountain Products

يجعل حوض الحديقة المرتفع هذا زراعة الزهور والأعشاب والخضروات تتم بطريقة مريحة للغاية وتأتي مع أرجل قابلة للفصل من أجل ارتفاعات مختلفة.

bunnings.com.au



عربة ترولي ذات الوعاء الدائري Whites

تساعدك عربة الوعاء هذه على تقليل الرفع الثقيل حتى تتمكن من إعادة وضع النباتات المحفوظة في وعاء بسهولة وأمان.

bunnings.com.au



الصيانة المنزلية

حاول تقليل الصيانة المنزلية باستخدام حيل بسيطة مثل تركيب حامية البالوعة لمنع تجمع الأوراق.

إذا كان رأس الدش ضعيف التدفق، فقد يكون ذلك بسبب تراكم المعادن. ضع كيسًا بلاستيكيًا مملوءًا بالخل فوق رأس الدش واتركه طوال الليل ليذوب.

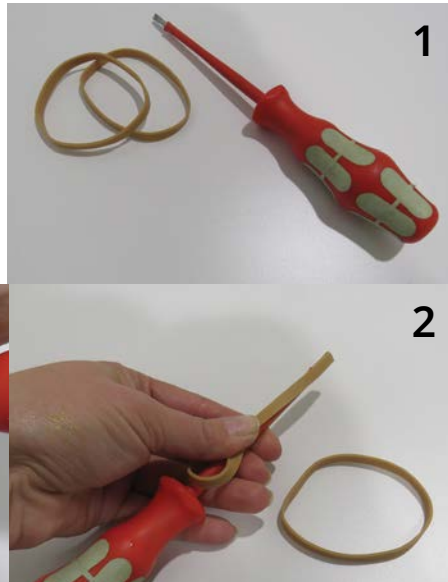
هناك خدعة أخرى رائعة إذا قمت بتجريد برغي أو كان مفك البراغي صغيرًا جدًا، وهي وضع شريط مطاطي فوق طرف مفك البراغي لتوفير الجر الإضافي الذي تحتاجه لتدوير البرغي.



حامي المزراب الفوقي StayMesh

طريقة سريعة وسهلة لإبعاد الأوراق والجزيئات عن المزراب. لا يلزم وجود أجهزة أو أدوات للتركيب.

bunnings.com.au





النشاطات الخارجية



أسئلة يجب التفكير بها:

- هل يمكنك القيام بالتسوق الثقيل عبر الإنترنت ويتم توصيله إليك؟
- هل تبذل جهدًا لتقليل الجلوس وتقوم بالتحرك كثيرًا على مدار اليوم؟
- كيف تقف عند التحميل في السيارة والتفريغ منها عند التسوق؟
- هل يمكنك الوقوف مباشرة أمام الأغراض وحملها قريبة من صدرك؟
- هل تثني ركبتك عند الرفع؟
- هل تحتفظ بمفاتيحك ومحفظتك وحقيبتك في نفس المكان في المنزل حتى تعرف مكانها دائمًا؟ هل يمكنك تعيين مكان بجانب الباب لوضع سلة لإبقائهم جميعًا معًا؟





أهم الأفكار المفيدة

تعرف على منطقتك المحلية وما هو متاح لك من خلال معرفة الأماكن التي يمكنك ركن سيارتك فيها بسهولة، والعثور على حمامات يسهل الوصول إليها والاستمتاع بالتنزه على المسارات المستوية.

خطط للتسوق خارج أوقات الزحام حتى لا تكون المتاجر مزدحمة وحتى لا تستغرق وقتاً طويلاً. تسوق في المتاجر المألوفة لتقليل المشي والوقت المستغرق للعثور على ما تبحث عنه. خذ أكياس التسوق القابلة لإعادة الاستخدام ذات الأشرطة الطويلة حيث يسهل حملها على كتفك.

الخطوة

الحفاظ على اللياقة البدنية والمرونة أمر مهم طوال الحياة، حتى تتمكن من الاستمرار في القيام بالأشياء التي تحبها. لقد ثبت أن تدريب القوة التدريجي له تأثير إيجابي كبير على الرفاهية ونوعية الحياة.

التحضير

اجمع جميع الأشياء اللازمة مسبقاً للخروج. جرب التسوق لأشياء قليلة وفي عدد من المرات بدلاً من القيام بتسوق واحد كبير. يمكن أن يؤدي الانتقال التناوبي بين المهام ذات الطاقة الكبرى والمهام الأخف إلى الحفاظ على طاقتك.

الوتيرة

اطلب من الموظف مساعدتك في رفع الأشياء الثقيلة من الرفوف، ومن داخل وخارج عربة الترولي، وداخل السيارة. تجنب الوضعية المزعجة عند تحميل وتفريغ السيارة. قم بتخزين الأشياء بحيث يسهل الوصول إليها عندما تحتاج إليها.

الوضعية

حلول بسيطة

ستساعدك بعض المنتجات البسيطة على الاستمتاع بالخروج والتنقل. يمكنك الاطلاع أدناه على بعض الاقتراحات لمساعدتك في استكشاف منطقتك المحلية.

الدخول إلى السيارة والخروج منها

قد يكون الوقوف من مقعد السيارة أمرًا صعبًا دون أن يكون لديك شيء تمسك به. حاول استخدام قضيب نقل في جانب بابك ووسادة دوارة على مقعدك لتقليل الجهد الذي يتطلبه رفع ساقيك للخارج والحركة للوقوف. إذا كنت في سيارة غير مألوفة ووجدت أنك عالق في المقعد أو تواجه مشكلة في التقدم إلى الداخل، ضع كيس سلة المهملات أو كيس تسوق بلاستيكي على مقعد السيارة لمساعدتك على الانزلاق إلى الداخل والخارج. احتفظ بواحد معك للرحلات والتنقل.



مساعد حزام الأمان

يعمل مساعد حزام الأمان على مد مقبض حزام الأمان، مما يقلل من التواء الورك والكتف عند الوصول.

agedcareandmedical.com.au

وسادة دوارة للنقل

وسادة منخفضة الاحتكاك تسمح لك بالدوران في مقعدك للدخول والخروج من السيارة بسهولة أكبر.

thinkmobility.com.au

قضيب متوفر عند الحاجة

هذا القضيب المتوفر عند الحاجة للسيارة هو مقبض معدني محمول لمساعدتك على الدخول إلى السيارة والخروج منها.

thinkmobility.com.au



العثور على السيارة

التقط صورة للمكان الذي ركنت فيه سيارتك باستخدام هاتفك المحمول. إذا أصدر موقف السيارات تذكرة، فاكتب على ظهر التذكرة حرف موقف السيارات ورقمه. يمكنك أيضًا ركن سيارتك على طرف موقف السيارات وبالقرب من معلّم مرئي حتى تحصل على بعض التمارين الإضافية ويكون لديك إشارة مرجعية لمساعدتك في العثور على سيارتك.



حمل أكياس التسوّق

استخدم المفاصل الأكبر، مثل كتفك ومعصميك، لحمل الحقائب بدلاً من إجهاد مفاصل الأصابع الأصغر.

توفر لك استخدام عربة التسوّق الترولي الاستقرار وتقلل من حاجتك إلى حمل الأشياء من وإلى السيارة أو حول المتاجر.

يختار بعض الأشخاص استخدام عربة الترولي للغسيل لنقل الأشياء من السيارة إلى المنزل.

قد تكون عربة الجلوس مفيدة أيضًا أثناء وجودك في الخارج للتسوّق حتى تتمكن من الجلوس عندما تحتاج إلى ذلك. يمكنك أيضًا تحميل بعض الأشياء في السلة تحت المقعد حتى تكون يديك حرة. يوصى بأن يجري المعالج الفيزيائي تقييمًا قبل اختيار جهاز المشي المناسب.



أهم الأفكار المفيدة

قم بالاعتناء على العادات الجيدة من خلال وضع الأشياء في نفس المكان، ووضع الأشياء بعيداً والقيام بالمهام بنفس الترتيب كل يوم.
اعثر على المزيد من الاقتراحات المفيدة للشيخوخة الصحية على www.LiveUp.org.au قم بإجراء الاختبار السريع وابحث عن نصائح شخصية وأنشطة محلية ومجموعات وصفوف تناسب احتياجاتك، حتى تتمكن من التقدم في العمر بالطريقة التي تريدها.

الحفاظ على اللياقة والنشاط

التمارين العرضية هو أحد الطرق الرائعة لإحداث تأثير إيجابي على مقدار حركتك كل يوم. استخدم الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفزيون كوقت للتمارين. ضع لنفسك روتيناً، مثل الوقوف والجلوس عشر مرات في بداية كل عرض تلفزيوني، والمشي عبر الغرفة والعودة في استراحات إعلانية أو رفع أصابع القدم مع التمسك بمنضدة المطبخ أثناء غلي الغلاية بين العروض. وقد وجدت الأبحاث أن تقليل الوقت الغير نشط الذي تقضيه من خلال زيادة الوقت الذي تقضيه في المشي أو الوقوف كل يوم هو أكثر فعالية من ساعة واحدة من التمارين البدنية. للمساعدة في بناء لياقتك التلقائية للذاكرة البعيدة، اتبع روتيناً للمساعدة في تقليل ما تحتاج إلى تذكره كل يوم.



خطتك الشخصية للسلامة في المنزل

تمامًا مثل خطة السلامة من الحرائق المنزلية، تمّ تصميم خطة السلامة المنزلية الشخصية الخاصة بك لمناقشتها مع العائلة والأصدقاء المقربين. فيما يلي مجموعة من الأسئلة التي يمكنك الإجابة عليها والتي ستساعدك على إنشاء خطة العمل الخاصة بك لتلك الأوقات في الحياة عندما يحدث ما هو غير متوقع.

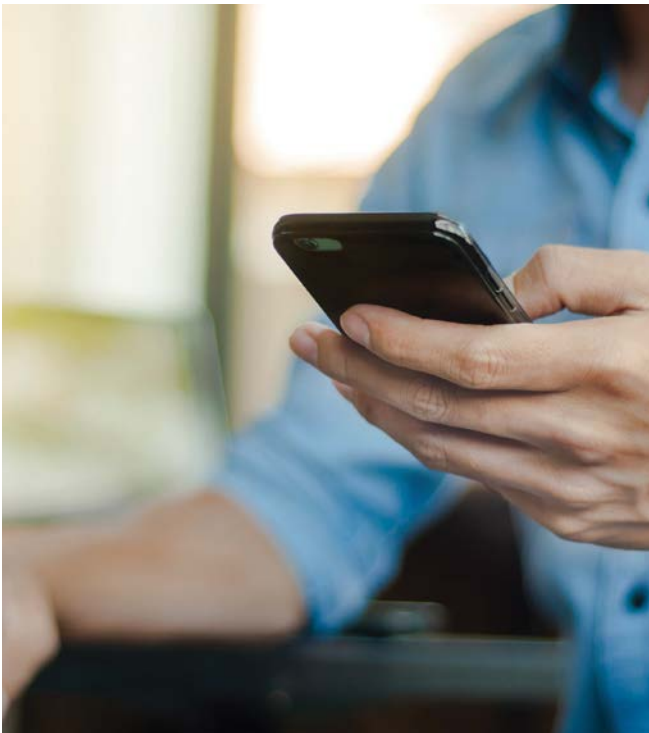
سلامة المجتمع

هل تلاحظ أنت وجيرانك عندما لا يتمّ إضاءة الأضواء في الليل؟

هل تخبرون بعضكم البعض إذا كنتم ستسافرون؟

هل تحمل بطاقة تعريف صغيرة معك تسرد بمن تتصل به في حالة الطوارئ ومعلومات طبية مهمة؟

هل لديك قائمة بالأسماء وأرقام الهواتف المهمة بجوار هاتفك في المنزل أو مخزنة في هاتفك المحمول في فايغرت للاتصال بسرعة للمساعدة في حالات الطوارئ؟





السلامة داخل المنزل

هل تترك ملاحظات تذكيرية بسيطة في جميع أنحاء المنزل، مثل "التحقق من أن الباب مقفول ليلاً" أو "التحقق من الفرن بأنه مطفأ"؟

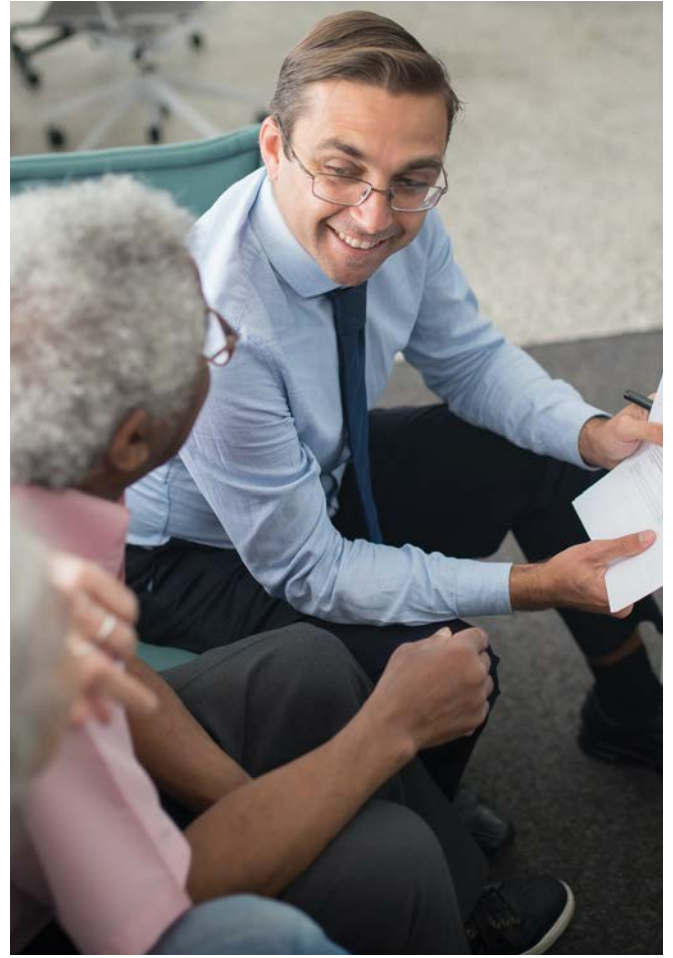
هل تحمل دفتر ملاحظات صغير لتسجيل الأشياء التي يجب القيام بها والمناسبات المهمة التي تريد أن تتذكرها؟

هل تحمل هاتفك المحمول معك عندما تكون في مستودع المنزل الخارجي أو حديقة المنزل لطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها؟

هل فكرت في استخدام نظام مكالمات الطوارئ؟ ويعني هذا ارتداء جهاز في جميع الأوقات مع زر يمكن الضغط عليه في حالات الطوارئ لاستدعاء المساعدة.

هل أخفيت مفاتيحاً في الخارج أو في خزانة المفاتيح حتى يتمكن أصدقاؤك وعائلتك أو خدمات الطوارئ من الدخول إلى منزلك؟

هل لديك أجهزة إنذار دخان عاملة وهل ترقى إلى المعايير الحالية؟



السلامة الشخصية

هل عندك حزمة معلومات طوارئ على ثلاجتك؟
هل لديك ملاحظة حول أي تنبيهات طبية على
الثلاجة؟

هل لديك توكيل دائم (توكيل دائم - EPOA) خاصة
بالصحة والشؤون المالية؟

هل تحتفظ بهاتف بجانب سريرك أو هل هاتفك
المحمول يتم شحنه بجانب سريرك في الليل؟
إذا وقعت، هل تعرف كيف تنهض من على الأرض؟
هل تدرّبت على ذلك؟

هل يمكنك الزحف إلى مكان يمكنك فيه الوصول
إلى بطانية والوصول إلى مياه الشرب ويوجد طريقة
لطلب المساعدة؟

أهم الأفكار المفيدة

يجب أن تحتوي حزمة معلومات الطوارئ
على قائمة بأدويتك، واسم ورقم أحد الجيران
المحليين، أو صديق أو أحد أفراد الأسرة، وقائمة
بالمعلومات الصحية والشخصية المهمة التي
تحتاج إلى خدمات الطوارئ لمعرفة اسم خطة
عمل الطوارئ الخاصة EPOA.



المختصون الصحيون المساعدون

المختصون الصحيون المساعدون هم ممارسون صحيون مؤهلون جامعياً يتمتعون بخبرة متخصصة في الوقاية من مجموعة من الحالات والأمراض وتشخيصها وعلاجها.

الخدمات الصحية المساعدة متاحة بسهولة في مجتمعك. يمكن دعم الحصول على هذه الخدمات من خلال البرامج الحكومية أو مصادر التمويل الأخرى بما في ذلك وزارة شؤون المحاربين القدامى والـ My Aged Care و Medicare والتأمين الصحي الخاص والخدمات الصحية المجتمعية.

أسئلة يجب التفكير بها:

هل أنت مهتم بمعرفة ما إذا كانت هناك طريقة أسهل أو أكثر أماناً لإكمال نشاط أو مهمة يومية؟
هل تجاهد من أجل التعامل مع بعض أو كل جوانب الأنشطة اليومية؟

هل تعرّضت مؤخراً للوقوع أو شعرت بخطر كبير للوقوع؟

هل ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول الوسائد أو المعدات الخاصة لحماية بشرتك أو أي مناطق تتعرّض لضغط؟

هل ترغب في مناقشة التعديلات الخاصة بمنزلك مثل المنحدرات ومنتجات التنقل في الحمام أو ربما المعدات المتخصصة مثل الدراجات البخارية الكهربائية والأسرة الكهربائية والكراسي المتحركة؟

إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فقد ترغب في التحدث إلى طبيبك حول إحالتك إلى OT.

ما أنواع المختصين الصحيين المساعدين المتوفرين ومتى يجب أن أفكر في إشراكهم؟
تحدث إلى طبيبك في المقام الأول حيث قد تحتاج إلى مراجعة أدويتك والحالات الصحية الأخرى قبل أن يتم إحالتك إلى معالج مهني.

العلاج المهني (OT)

الهدف الأساسي من OT هو تمكينك من المشاركة في أنشطة الحياة اليومية. قد يعني هذا تكييف مهمة ما أو تعديل بيئتك أو معالجة العوامل الشخصية لزيادة استقلاليتك ورفاهيتك.

إذا كنت تعتقد أن منزلك قد يتطلب بعض المعدات أو التعديلات، مثل قضبان الإمساك أو كرسي الاستحمام، يمكن أن يساعدك الـ OT في تحديد ما تحتاجه ومكان تواجد ما تحتاجه.



أخصائيو أمراض النطق

مع تقدمنا في العمر، يمكن أن تصبح الحبال الصوتية أقل مرونة ويمكن أن تضعف عضلات الحنجرة أو صندوق الصوت، مما يجعل من الصعب التحدث. أخصائي أمراض النطق مدرب على التركيز على صعوبات الكلام واللغة والصوت والإدراك والبلع. إنه يحدد ويقيم ويشخص صعوبات التواصل ويساعد في استعادة كيفية تعبيرك عن نفسك وكيف تستمع إلى الآخرين وتتواصل معهم.

أسئلة يجب التفكير بها:

هل تجد أن صوتك ليس قوياً كما كان من قبل و/أو يجد الناس صعوبة في سماع ما تقوله؟
هل عانيت من بعض المشاكل الصحية المتعلقة برأسك أو رقبتك أو حلقك والتي غيرت الطريقة التي تتحدث بها أو تأكل بها أو تبتلع؟
هل تجد أن سمعك ليس جيداً كما كان من قبل؟ هل يؤثر ذلك على كيفية حديثك مع الناس وما إذا كنت تسمع ما يقولونه؟

إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فقد ترغب في التحدث إلى طبيبك حول إحالتك إلى أخصائي أمراض النطق.



المعالجون الفيزيائيون (الفيزيو)

يقوم المعالج الفيزيائي بالتقييم والتشخيص والعلاج ويعمل على وقاية الأشخاص من المرض والإعاقة من خلال الوسائل الجسدية. المعالجون الفيزيائيون هم خبراء في مجالات الحركة والوظيفة البدنية. تحدث إلى طبيبك أولاً، فقد تحتاج الحالات الصحية والأدوية إلى مراجعة قبل الإحالة إلى معالج فيزيائي.

أسئلة يجب التفكير بها:

هل تحتاج إلى مشورة بشأن معدات التنقل مثل عصي المشي أو المشايات؟
هل تعرّضت مؤخراً للوقوع أو شعرت بخطر كبير للوقوع؟
هل تشعر بأنك تعاني من انخفاض في القدرة على التحمل عند المشي والقيام بالأنشطة اليومية؟
إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فقد ترغب في التحدث إلى طبيبك حول إحالتك إلى العلاج الفيزيائي.





أخصائي علاج الأقدام

أخصائي علاج الأقدام هو خبير في التشخيص والعلاج والوقاية وإدارة الحالات الطبية وإصابات القدم والكاحل والطرف السفلي.

أسئلة يجب التفكير بها:

هل تحتاج إلى مشورة بشأن الأحذية المناسبة والأكثر ملاءمة؟

هل تعاني من حالات طبية قد تؤثر على قدميك مثل مرض السكري أو القروح المفتوحة أو المناطق المؤلمة الحمراء في قدمك أو كاحلك؟

هل أنت قلق بشأن العناية الروتينية بالقدم وأظافر القدم؟

إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فقد ترغب في التحدث إلى طبيبك حول إحالتك إلى أخصائي علاج الأقدام.



موارد مفيدة

LiveUp

www.liveup.org.au

اعثر على معلومات الخبراء عن الشيخوخة الصحية والحفاظ على صحة جيدة، بالإضافة إلى اقتراحات مخصصة للمنتجات المساعدة والأنشطة الاجتماعية المحلية وصفوف التمارين الممتعة حتى تتمكن من التقدم في العمر بالطريقة التي تريدها، اليوم.

iLA

www.ilaustralia.org.au

تدعم iLA المجتمع لاتخاذ قرارات حقيقية ومدرسة من خلال توفير المعلومات المستقلة والاطلاع ومبادرات بناء القدرات.

KeepAble

www.keepable.com.au

KeepAble هو مركز تعاوني عبر الإنترنت للمحتوى العملي الذي يدعم مقدمي الرعاية المنزلية والمجتمعية لتقديم أساليب خاصة بالعافية وإعادة التأهيل. يهدف الموقع إلى مساعدة مقدمي الخدمات على العمل مع كبار السن وتمكينهم من تحسين استقلاليتهم والعيش بشكل جيد لفترة أطول.

(Village Hubs) مراكز القرية

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

iLA هي مديرة المنح الوطنية لإدارة صندوق منح مراكز القرى (the Village Hubs Grants Fund)، وهي مبادرة من برنامج التواصل لكبار السن التابع للحكومة الأسترالية (the Australian government's Seniors Connected Program). كل مركز يقوده المجتمع ويوفر فرصًا مبتكرة لكبار السن لتحسين صحتهم العقلية والبدنية من خلال فوائد زيادة الروابط المجتمعية.

ATChat

www.atchat.com.au

فم بالتواصل مع مستخدمي التكنولوجيا المساعدة الآخرين واحصل على إمكانية الوصول إلى المعلومات التي يقودها الأقران حول كيفية استخدام الناس لـ AT للعيش واللعب والعمل.

National Equipment Database

(قاعدة بيانات المعدات الوطنية)

www.askned.com.au

أسأل NED عن معلومات حول منتجات وخدمات AT التي تساعد الناس على البقاء مستقلين وعلى تحسين نوعية حياتهم. ستجد تفاصيل عن أنواع مختلفة من AT وأين يمكنك العثور على الموردين.

geat2GO

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

مبادرة حكومية أسترالية في إطار برنامج الكومنولث للدعم المنزلي (the Commonwealth Home Support Programme - CHSP). يسمح لكبار السن بالحصول على الأجهزة والمعدات المفيدة لمواصلة العيش بشكل مستقل وجعل المهام اليومية أسهل.

Choice

www.choice.com.au

CHOICE هي مجموعة مناصرة للمستهلكين، تفحص العلامات التجارية والمنتجات. يعرضون أدلة للشراء والمنتجات التي توصي CHOICE بها بناءً على فحصهم المستقل. يمكن للمستهلكين الاشتراك مع معلوماتهم عبر الإنترنت.

المركز الأسترالي للأمن السيبراني

www.cyber.gov.au

لضمان إعداد جهاز الكمبيوتر الخاص بك بأمان، توفر الحكومة الأسترالية ومركز الأمن السيبراني الأسترالي الكثير من المعلومات المفيدة لمساعدتك على البقاء آمناً على الإنترنت. ادخل إلى موقعهم على الإنترنت للحصول على أحدث المعلومات.

Don't fall for it (لا تنخدع بذلك)

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

يمكن تجنب الوقوع! يقدم هذا الكتيب المشورة لكبار السن الأستراليين وأسرهم ومقدمي الرعاية بشأن منع الوقوع.

Vision Australia

www.visionaustralia.org

Vision Australia هي مقدم الخدمة الوطني الرائد لخدمات العمى وضعف البصر في أستراليا. إنهم يعملون بالشراكة مع الأستراليين المكفوفين أو ضعاف البصر لمساعدتهم على تحقيق الاحتمالات التي يختارونها في الحياة.

Dementia Australia

www.dementia.org.au

Dementia Australia تمثل 472,000 أسترالياً يعانون من الخرف وحوالي 1.6 مليون أسترالي يشاركون في رعايتهم. قم بتنزيل مجموعة المعلومات المجانية عبر موقعهم على الإنترنت.

المراجع

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



الشكر والتقدير

تمّ تطوير هذا الدليل بتمويل من حكومة ولاية غرب أستراليا وحكومات الكومنولث كجزء من مشروع تعديل المنازل والتكنولوجيا المساعدة 2013-2018 (the Home Modification and Assistive Technology Project 2013-2018).

حقوق الطبع والنشر © اتخاذ الخيارات، إصدار إيجاد الحلول 7 (فبراير/شباط 2023) - شركة تقييم المعيشة المستقلة. ABN 41 266 326 832.

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من المواد المحمية بموجب إشعار حقوق الطبع والنشر هذا أو استخدامه بأي شكل أو بأي وسيلة، إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك النسخ أو التسجيل أو بواسطة أي أنظمة لتخزين المعلومات واسترجاعها، دون إذن كتابي مسبق من مالك حقوق الطبع والنشر.

للحصول على قائمة كاملة بـ "شروط الاستخدام"، يرجى الانتقال إلى: www.liveup.org.au/terms-of-use/

ترغب iLA بأن تشكر مختلف مصوّري Pexels.com و Unsplash.com على مساهماتهم في هذا المنشور.



اتصل بنا

LiveUp

7 Tully Road, East Perth, Western Australia, 6004

الهاتف: 1800 951 971

البريد الإلكتروني: support@liveup.org.au

الموقع الإلكتروني: www.liveup.org.au



تمت طباعة هذا المنشور وفقًا لأعلى المعايير البيئية، باستخدام الكهرباء الشمسية وتمت طباعته على ورق معتمد من FSC®.