



**Italiano | Italian**

**Guida agli attrezzi di uso quotidiano per aiutarvi a rimanere indipendenti**

**Everyday tools to help you stay independent guide**

[liveup.org.au](http://liveup.org.au)

 liveup

# **Acknowledgment of Country (Riconoscimento del legame degli Aborigeni e degli Isolani dello Stretto di Torres con il Paese)**

iLA riconosce i custodi tradizionali delle terre, dei cieli e delle acque di tutta l'Australia e dello Stretto di Torres, luoghi in cui viviamo e lavoriamo.

In particolare, riconosciamo il popolo Whadjuk Noongar quale custode tradizionale delle terre che accolgono la nostra sede principale a Boorloo (Perth), Western Australia (Noongar Boodja).

Rendiamo omaggio ai popoli aborigeni di tutta l'Australia e agli isolani dello Stretto di Torres, così come ai loro anziani del passato e del presente.

iLA si impegna a intraprendere un cammino al loro fianco per sviluppare informazioni e iniziative dal corretto contenuto culturale, che aiutino le persone a prendere decisioni ponderate e che sostengano comunità forti e indipendenti.

## **Acknowledgment of Country**

iLA acknowledges the Traditional Custodians of the lands, skies and waters throughout Australia, and the Torres Strait where we live and work.

We specifically acknowledge the Whadjuk Noongar people as the Traditional Custodians of the lands on which our head office sits in Boorloo (Perth), Western Australia (Noongar Boodja).

We pay our respects to all Aboriginal and Torres Strait Islander peoples across Australia, and their Elders past and present.

We are committed to walking together to develop culturally safe information and initiatives that enable people to make informed choices and connections, and support strong, self-determining communities.

# Indice

- 02 Cos'è LiveUp
- 03 Cosa contiene questa guida
- 04 A cosa servono i prodotti di assistenza
- 06 Giardino e ambienti esterni
- 08 Cucina
- 10 Salotto e sala da pranzo
- 12 Come ottenere i prodotti

I prodotti descritti in questa guida potrebbero non essere adatti a tutti. In caso di dubbi, consultate il personale sanitario.

In caso di comparsa o aumento di dolore, senso di vertigine, sudorazione fredda o respiro affannoso, sospendere l'utilizzo del prodotto e richiedere assistenza medica.

Non è garantito che i negozi abbiano sempre a disposizione i prodotti elencati.

# Contents

- 02 About LiveUp
- 03 About this guide
- 04 What assistive products are for
- 06 Garden and outdoors
- 08 Kitchen
- 10 Living area and dining
- 12 How to get products

The products used in this guide may not be suitable for everyone. Please consult a health professional if you are unsure.

Stop and seek medical assistance if you feel any new or increasing pain, dizziness, clamminess, or shortness of breath.

There is no guarantee that the stores will have available stock of the listed products.





## Cos'è LiveUp

LiveUp è un'iniziativa che promuove un invecchiamento sano e che fornisce informazioni e suggerimenti gratuiti su salute e benessere.

Tramite il nostro sito Web e il nostro personale riceverete supporto, suggerimenti e contatti con la comunità in modo che sappiate quali opzioni avete a disposizione e quindi scegliere cosa è più adatto a voi.

LiveUp è gestita da iLA e finanziata dall'Australian Government Department of Health, Disability and Ageing.

## About LiveUp

LiveUp is a healthy ageing initiative that gives free advice and information about health and wellbeing.

We have a website and team of staff that give support, advice, and community connections so you know your options and can make choices that are right for you.

LiveUp is run by iLA and funded by the Australian Government Department of Health, Disability and Ageing.



Per maggiori informazioni consultate la pagina [liveup.org.au](http://liveup.org.au) o chiamate gratuitamente il numero 1800 951 971.

Find out more at [liveup.org.au](http://liveup.org.au) or call for free on 1800 951 971.

# Cosa contiene questa guida

Il modo in cui facciamo le cose cambia con il tempo.

L'obiettivo di LiveUp è dare alle persone gli strumenti per fare le scelte più adatte a loro e aiutarle ad occuparsi del loro percorso di invecchiamento.

In questa guida troverete informazioni su una serie di prodotti facili da usare e che possono aiutarvi a mantenere o recuperare la vostra indipendenza.

Troverete inoltre informazioni su come e dove comprare questi prodotti, se direttamente in negozio o attraverso finanziamento.

Conoscendo le opzioni a vostra disposizione, potrete mantenere la vostra indipendenza e continuare a fare ciò che amate il più a lungo possibile.

Questa guida è stata sviluppata da LiveUp, in collaborazione con l'agenzia Little Rocket e un gruppo di lavoro composto da membri della comunità italo-australiana.

## Un ringraziamento particolare va a / With special thanks to:

Angela De Iacovo, Angela Di Pasquale, Anna De Amicis, Grace Bongiovanni, Joe Petrilli, Josephine Campana, Nancy Petrilli, Vinnie Petrilli.

# About this guide

How we do things in life will change over time.

At LiveUp, we aim to empower people to make choices that are right for them and help them take charge of their ageing journey.

This guide contains information about a range of easy-to-use products that can help you maintain and even regain your independence.

It also explains your options for buying the products, either directly from shops or through funding options.

When you know the options available, you can stay independent and connected to what you love doing for as long as possible.

This guide has been made by LiveUp in partnership with Little Rocket agency and a working group of Italian Australian community members.





## A cosa servono i prodotti di assistenza

Se svolgere attività quotidiane è diventato faticoso per voi o un vostro caro, potete aiutarvi con dei prodotti che renderanno queste attività più semplici.

Che viviate da soli o con altre persone, ci sono attrezzi che possono aiutarvi a mantenere la vostra indipendenza, rendendo più facile, sicuro e comodo lo svolgimento di alcune attività.

Questi attrezzi vi permettono di risparmiare energie per ciò che amate di più, come ad esempio:

- Partecipare alla vita della comunità
- Cucinare e condividere pasti con i vostri cari
- Hobby come giardinaggio e artigianato
- Prendervi cura di voi stessi, della vostra famiglia, della vostra comunità e della vostra casa.

## What assistive products are for

If you or a loved one are having trouble with everyday tasks, products can be a helping hand to do the things you need or love to do.

Whether you live by yourself or with others, there are tools that can help you stay independent by making tasks easier, safer and more comfortable.

They can give you more energy for things you love the most, like:

- Being involved in community life
- Cooking and sharing meals with loved ones
- Personal hobbies, like gardening and crafts
- Taking care of yourself, your family, community, and home.





Sedia e inginocchiatoio pieghevoli / Foldable seat and kneeler

# Giardino e ambienti esterni

# Garden and outdoors



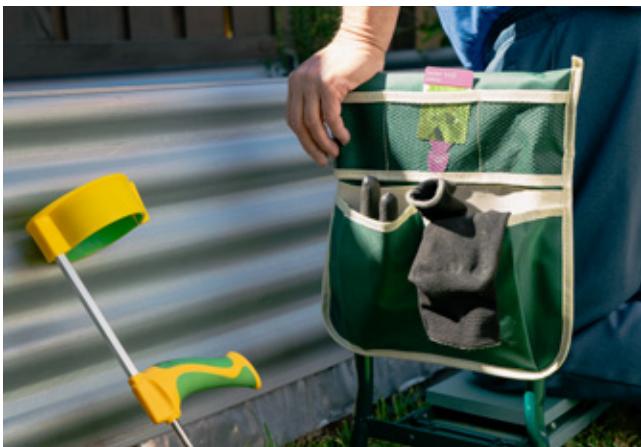
**Attrezzi per il giardinaggio a impugnatura comoda "easy grip"**  
Per una presa confortevole degli attrezzi da giardinaggio.

**Easy grip gardening tools**  
Helps you hold gardening tools comfortably.



**Tappetino anti-fatica per stare in piedi**  
Per ammortizzare il peso sui piedi e ridurre la stanchezza.

**Anti-fatigue standing mat**  
To cushion your feet and reduce tiredness.



**Sedia e inginocchiatoio pieghevole**  
Per dare comfort e sostegno durante le attività di giardinaggio.

**Foldable seat and kneeler**  
Gives comfort and support while you work in the garden.



**Pinza prensile**  
Per raggiungere e raccogliere oggetti.

**Grabbing stick**  
Helps you reach and pick up items.



Apriscatole elettrico / Electric can opener

# Cucina Kitchen



### Spremiagrumi

Per spremere il succo di limoni o altri frutti.

### Lemon squeezer

Squeeze the juice from lemons or other fruits.



### Spatola e tritatutto

Per tritare, misurare e scrostare il cibo.

### Scraper and chopper

Used to chop, measure, and scrape food.



### Inclinatore per bollitore

Che aiuta a versare acqua calda dal bollitore in maniera sicura.

### Kettle tipper

Helps safely pour hot water from the kettle.



### Apriscatole elettrico

Per aprire barattoli di latta premendo semplicemente un bottone.

### Electric can opener

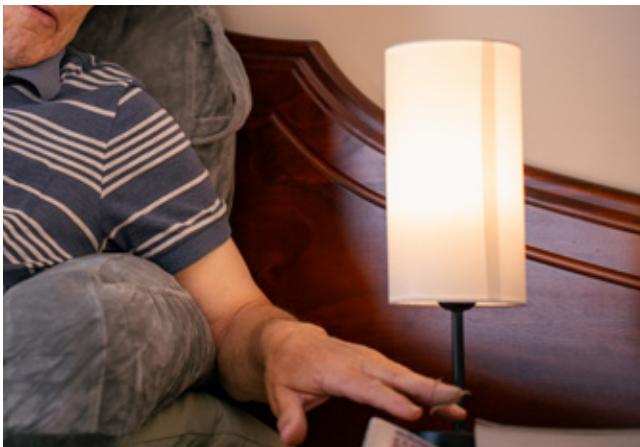
Opens cans hands-free by pressing a button.



Lampada "touch" da tavolo a controllo tattile e cuscino lombare per la schiena /  
Glow touch table lamp and backrest pillow

**Salotto e sala  
da pranzo**

**Living area  
and dining**



**Lampada "touch" da tavolo a controllo tattile**  
Accendi e spegni la tua lampada con un semplice tocco.

**Glow touch table lamp**  
Turn your lamp on and off with one easy touch.



**Cuscino lombare per la schiena**  
Che fornisce ulteriore supporto alla tua schiena.

**Backrest pillow**  
Gives extra support and comfort for your back.



**Carrello portatile**  
Un attrezzo utile nel trasportare oggetti pesanti.

**Portable trolley**  
A convenient tool for transporting heavy items.



**Set di posate ergonomiche**  
Comode e semplici da impugnare.

**Built-up cutlery set**  
Comfortable and easy to hold.

# Come ottenere i prodotti

Questa guida contiene prodotti facili da utilizzare, che possono essere acquistati direttamente in negozio e per i quali non è necessaria l'assistenza di professionisti.

Esistono molti altri tipi di prodotti non riportati in questa guida.

Dato che non tutti i prodotti sono adatti a chiunque, se avete bisogno di supporto, LiveUp vi aiuterà a trovare quelli giusti per voi.

# How to get products

This guide explores low-risk products that can be bought directly from a shop and are easy to use without professional help.

There are many other types of products not included in this guide.

Not all products will work for everyone, so if you need support, LiveUp can help you find the right ones for you.



Per maggiori informazioni  
Find out more

Spatola e tritatutto / Scraper and chopper

## Valutazione dei finanziamenti

Se avete bisogno di supporto, potete accedere a diverse fonti governative di finanziamento.

Se siete idonei ad accedervi, molti dei prodotti riportati in questa guida possono essere acquistati attraverso finanziamento.

Si tratta però di una procedura che può richiedere del tempo e non è sicuro che tutti i prodotti che volete o vi piacciono siano approvati per il finanziamento.

A seconda delle vostre circostanze, potete accedere a finanziamenti tramite i seguenti programmi:

- My Aged Care
- Programma di sostegno domiciliare del Commonwealth (Commonwealth Home Support Program, CHSP)
- Programma di supporto a domicilio / Pacchetti di assistenza domiciliare (Support at Home / Home Care Packages)
- Schema nazionale di assicurazione per le disabilità (National Disability Insurance Scheme, NDIS)
- Ministero degli affari dei veterani (Department of Veteran Affairs, DVA)

## Acquistare in negozio oppure online

Potete scegliere i prodotti che volete e acquistarli personalmente senza dover aspettare finanziamenti o approvazioni.

## LiveUp è qui per voi

Il team di LiveUp può fornire supporto personalizzato in modo che voi e i vostri cari possiate saperne di più sui prodotti di uso quotidiano.

Visitate la pagina [liveup.org](http://liveup.org). au o chiamate gratuitamente il numero 1800 951 971.

## Funding assessment

There are different government funding streams available to help you access support when you need it.

Many products in this guide can be bought using funding if you are assessed to need them.

This process can take time and not all the products you like or want will be approved for funding.

Funding may be available depending on your own circumstances, through these programs:

- My Aged Care
- Commonwealth Home Support Program (CHSP)
- Support at Home/Home Care Packages
- National Disability Insurance Scheme (NDIS)
- Department of Veteran Affairs (DVA)

## Buying from the shop or online

You can choose the products you want and buy them yourself without needing to wait for funding and approval.

## LiveUp can help

The LiveUp team can give personalised support to help you and your loved ones learn more about everyday products.

Visit [liveup.org.au](http://liveup.org.au) or call for free on 1800 951 971.



**liveup.org.au | 1800 951 971 | @LiveUpAus**

LiveUp è un'iniziativa che promuove un invecchiamento sano ed è finanziata dall'Australian Government Department of Health, Disability and Ageing.

LiveUp is a healthy ageing initiative funded by the Australian Government Department of Health, Disability and Ageing.