



Tilrettelegging av bolig for resten av livet

Hva kan du gjøre der du bor nå- hva du må tenke på hvis du skal flytte

Hvorfor skal vi tilrettelegge ?

- **Vi har alle et ansvar for å ha en bolig som er tilpasset vår livssituasjon og behov**
- De fleste av oss ønsker å leve frie, gode liv der vi selv bestemmer
- Mange av oss har boliger som hemmer oss i dagliglivet heller enn å gjøre livet lettere for oss
- Målet med denne presentasjonen er å gi råd og tips til hvordan vi kan ordne oss slik at vi kan bo i eget hjem livet ut
- **Er din bolig egnet til å bli gammel i?**

Hvorfor skal vi tilrettelegge?

Boligtilpasning er nødvendig når funksjon og helse endres

- Mange av oss vil oppleve reduserte krefter, syn, hørsel og bevegelsesevne etter hvert som vi blir eldre
- Noen av oss trenger etterhvert ganghjelpemidler som krykker eller rollator
- Bor vi slik at det er tungvint eller vanskelig å klare seg der vi bor, må vi tilpasse boligen etter behovene
- Kanskje er flytting et bedre alternativ

Generelle regler for god bolig i eldre år er:

- Alle nødvendige funksjoner på en flate
- Trinnfri atkomst og ingen/lave terskler inne
- Dører du lett klarer å åpne
- Parkering i tilknytning til inngangsparti.
- Rekkverk i trapper inne og ute
- Kontraster ved nivåforskjeller
- God belysning inne og ute
- Gjør det enkelt å utføre husholdningsoppgaver
- Hold det ryddig
- Fjern snublefeller inne
- Bad i nærhet til soverom
- Åpen ganglinje fra seng til WC

Generelle råd- og noen viktige spørsmål

Har du

- Rekkverk på begge sider i trapp
- God kontrast på trappenesen
- Kan du få bad, soverom, kjøkken, stue og inngang på samme plan
- Er det plass til vaskemaskin på badet
- Dypfryser på kjøkken
- Kan du bruke trillebord mellom rommene
- Har du løse tepper
- Har du røykvarsler som fungerer
- Har du god oversiktsbelysning

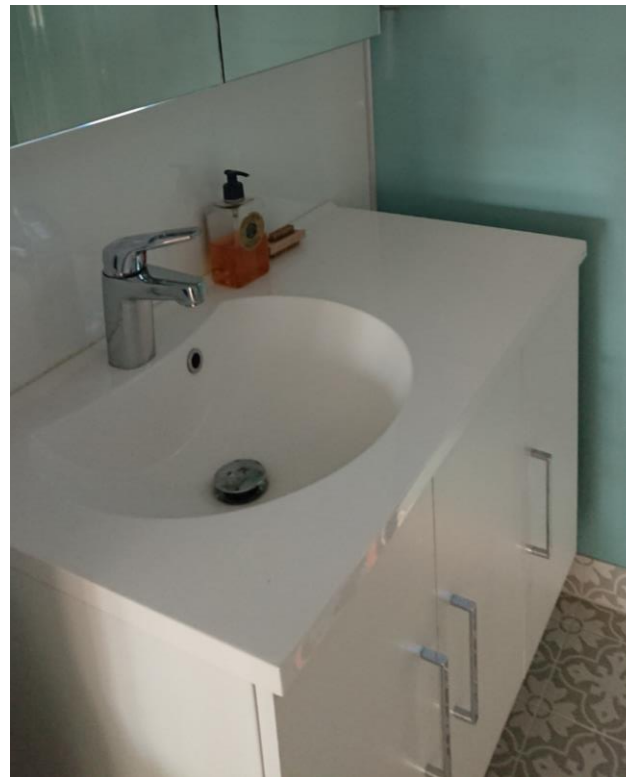
Generelle råd- noen kommentarer

Tilpasning og- eller ombygging av bolig er noe du selv bekoster

- Dette gjelder for eksempel
 - Belysning
 - Gelender i trapp inne og ute
 - Støttehåndtak på badet
 - Fjerning av terskler
- Husbanken/ Bærum kommune har noen tilskottsordninger for boligtilpasning. De er behovsprøvde.
- Funksjonshemmete kan søke hjelpemidler gjennom NAV

Tungvint og upraktisk planløsning- noen råd

- Trange dører og mye møbler
 - Kan du utvide dørene?
 - Kan du ta bort noe så du får ryddige ganglinjer?
- Snublefare
 - Har du mye løse ledninger, kontakt en elektriker og få ryddet opp!
 - Kan terskler fjernes eller reduseres?
 - Ta bort løse tepper eller fest dem!
- Har du god nok belysning?
 - Kan bli bedre med fargekontraster



Tilrettelegging av enebolig /tomannsbolig /rekkehus

Vi begynner utendørs:

Hva slags atkomst har du?

Bratte bakker kan gjøres lettere å gå ved

- Omlegging av atkomst med slakere stigning hvis det er plass på tomten
- Lage trapp med gode rekkverk

Smale stier med gress i grusen kan forbedres ved å

- Få gresset vekk
- Eller legge fast dekke
- Kan du få et rekkverk langs stien?



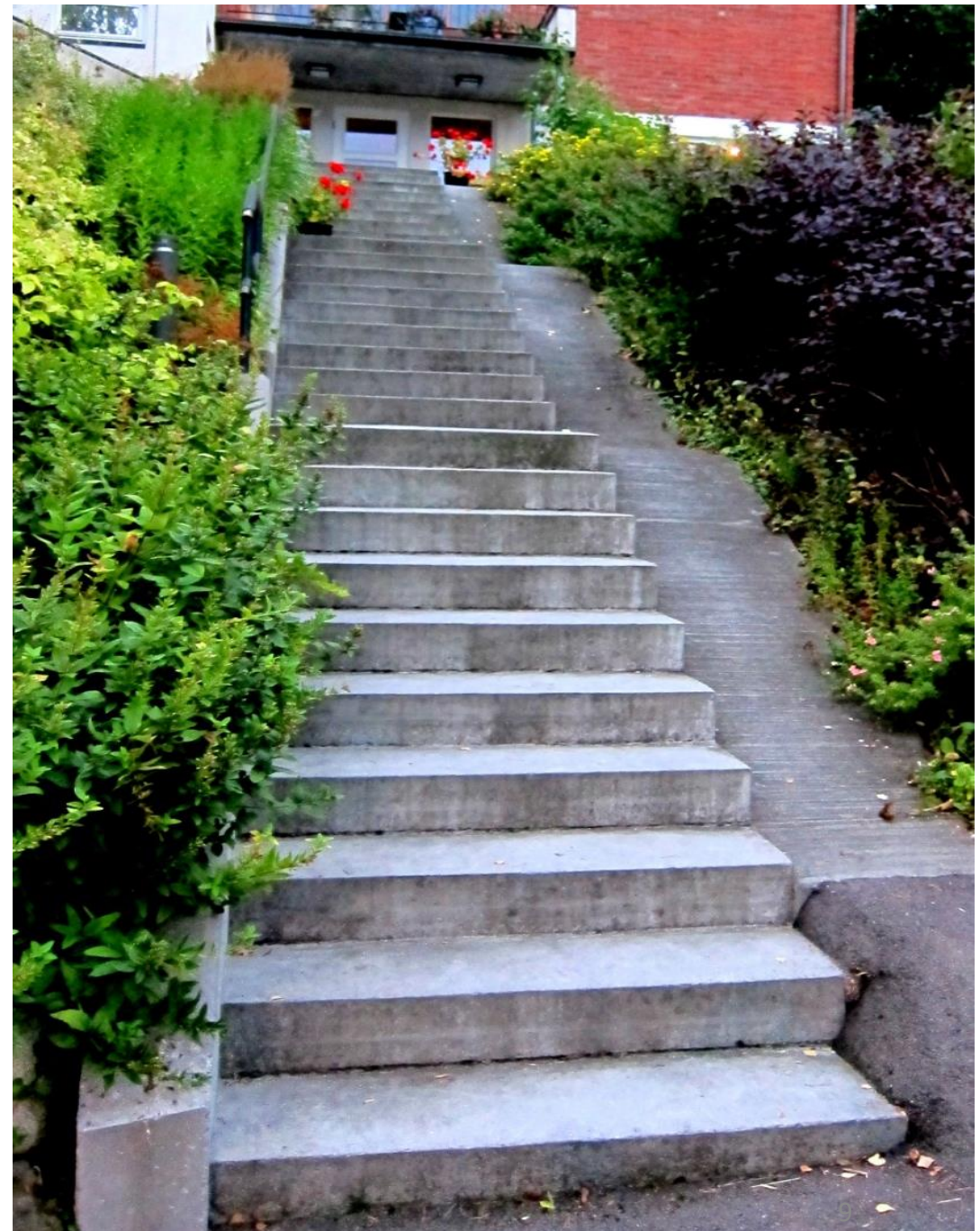
Det beste er trinnfri atkomst. Noen ganger er trapp eneste alternativ.

Denne trappa har 23 trinn

- En utfordring i regn, blæst og håkke-
- Med tunge handleposer (og barnevogner)
- Trillebane for transport av tunge ting (med sekke-tralle) ved siden av trinnene
- Rekkverk og belysning på ene siden

Skjeve trapper er farlige.

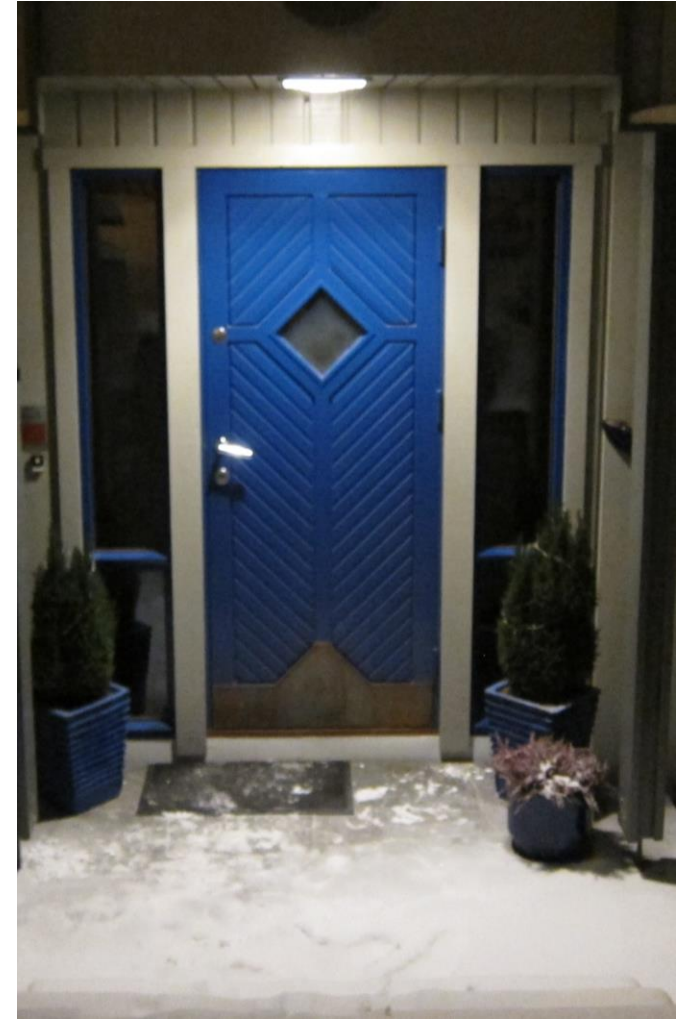
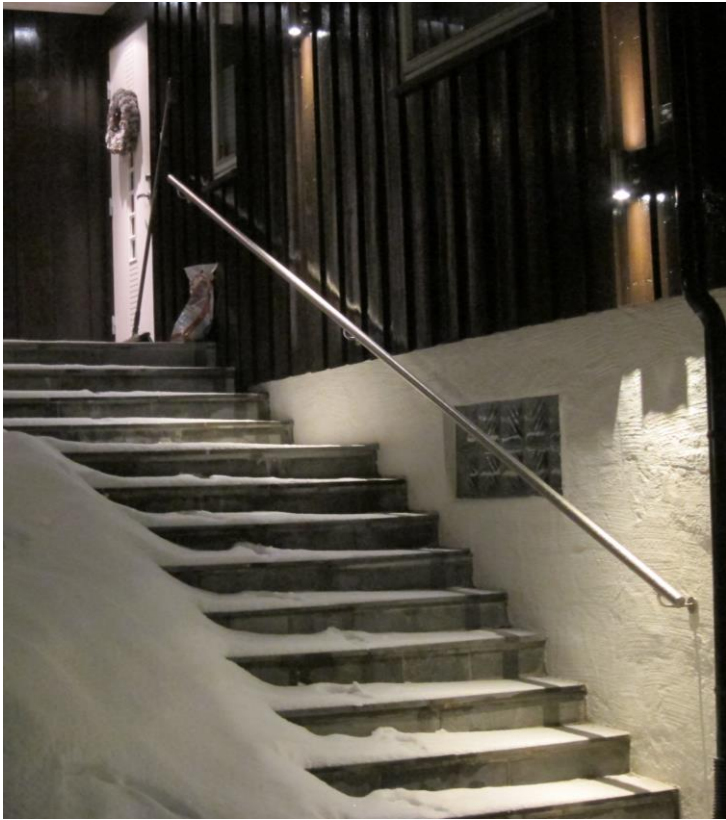
- Reparerer trappa
- Få faste trinn
- Godt rekkverk- helst på begge sider





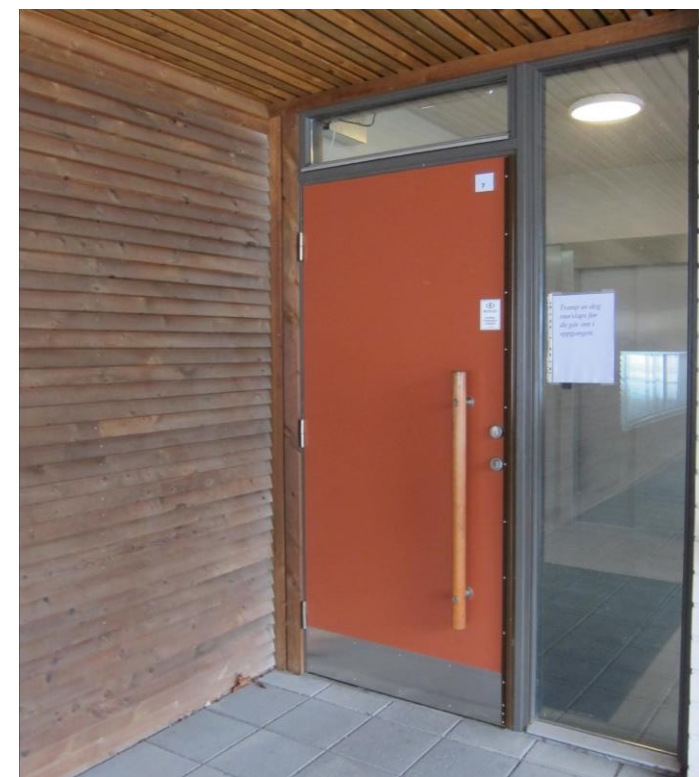
Viktig med skikkelig rekkverk i utetrappa

God belysning i trappa, på veien inn til huset samt inngangsparti er nødvendig



Inngangspartiet

- Overbygg hindrer is og snø
- God belysning gjør det lettere å finne nøkkelen....
- Lurt med noe å holde seg i mens man låser opp
- Det er greit å ha en stol eller benk ved inngangsdøra både ute og inne
 - Da har du noe å sitte på mens du tar av/ på brodder vinterstid
 - Du kan også sette fra deg varer mens du låser opp døra
 - (lettere å løfte tunge poser opp fra en stol enn fra bakken)
- Kontrast i farger gjør det lettere å se
- Strøsand i bøtte INNE!



Trapper

God kontrast på trappenesen hindrer ulykker

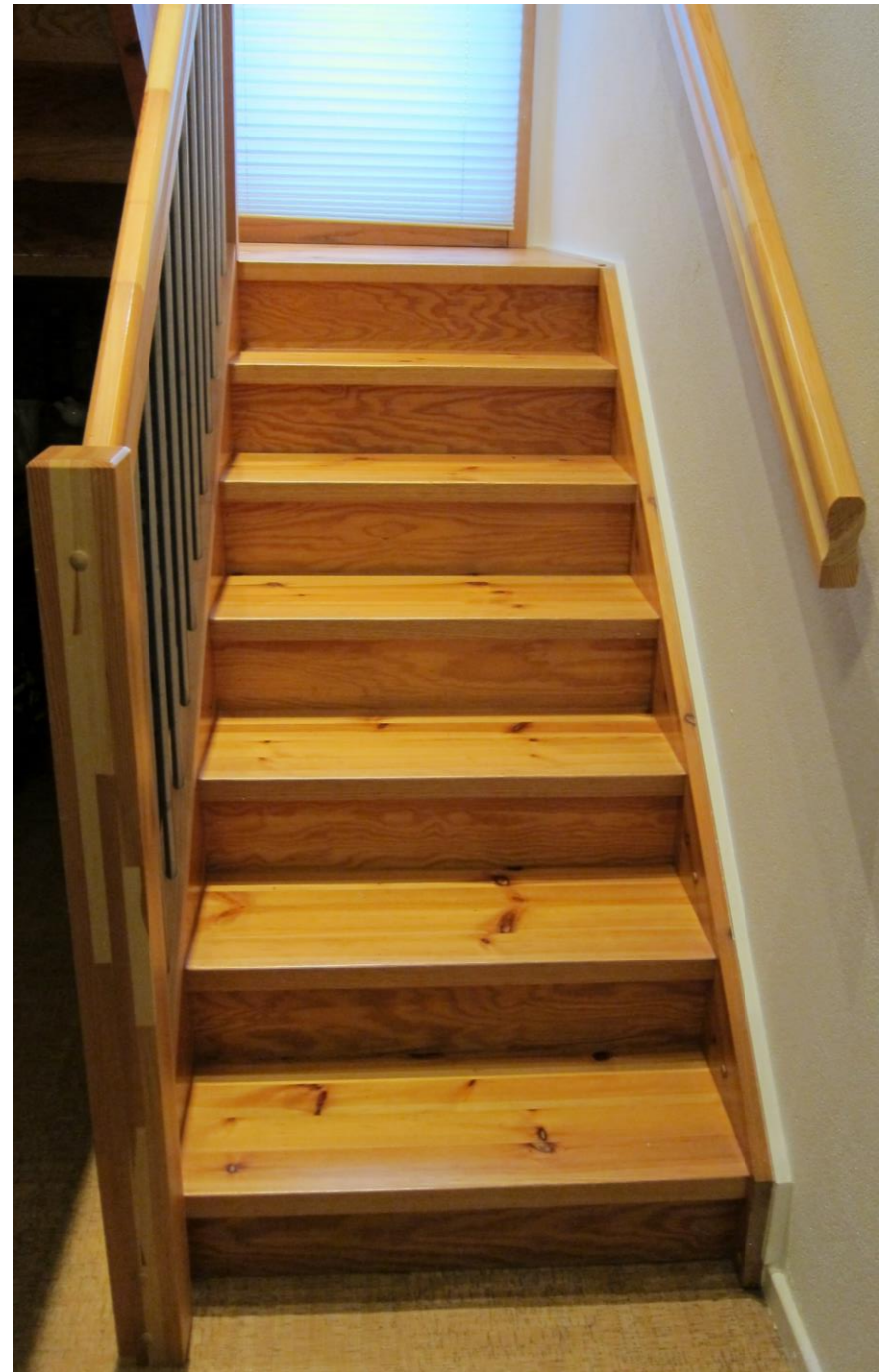
- Her er det brukt listverk i mørk farge for kontrast
- På flisene er det brukt markerings-tape



Trapper

Eksempler på rekkverk i trapp

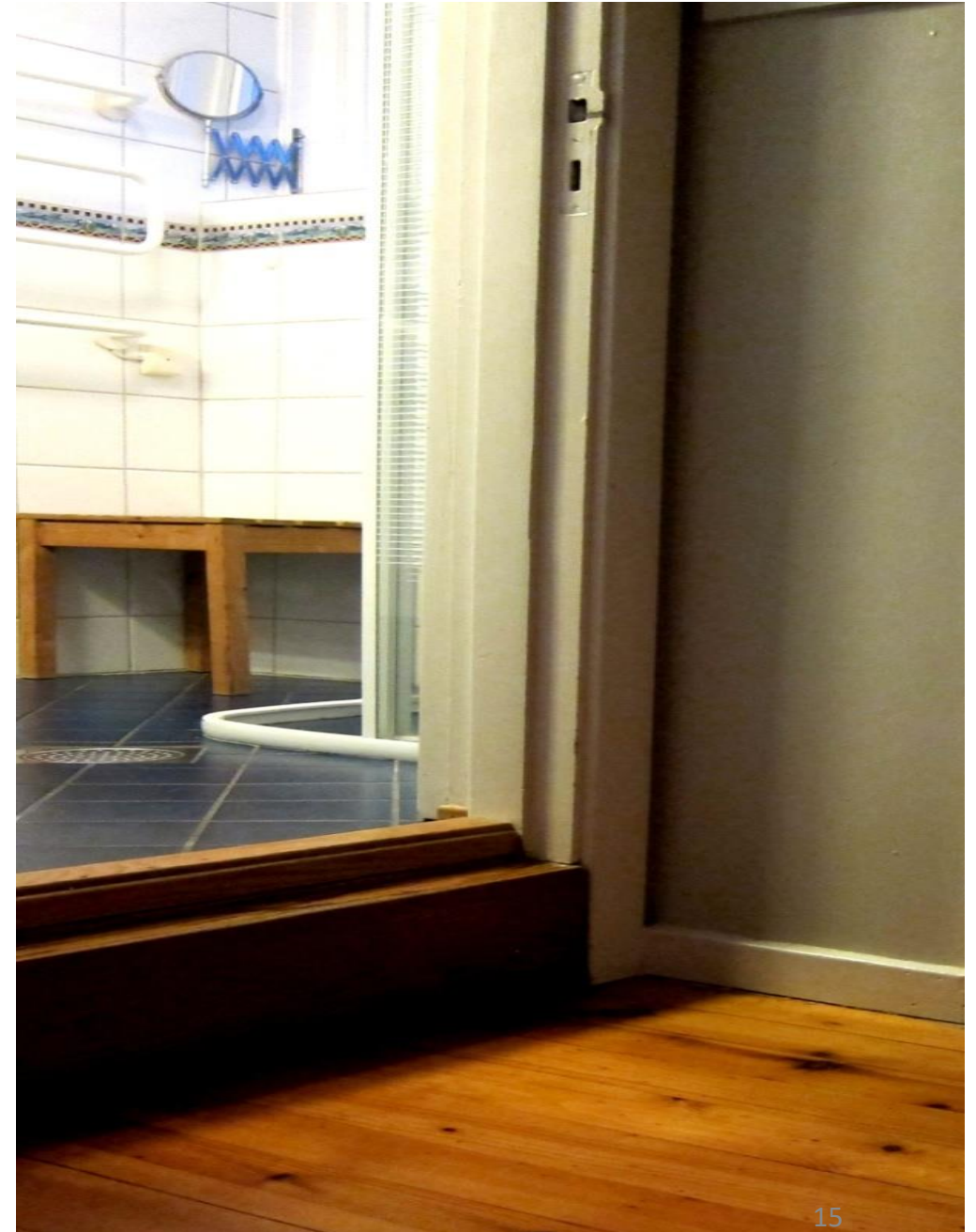
- Både det runde stålgelenderet og det profilerte tregelenderet gir godt grep



Terskler

I gamle hus er det ofte høye terskler som kan være en utfordring og en snublefelle.

- Kan terskelen reduseres noe?
- Kanskje burde det være håndtak ved siden av døra her



Terskler

Eksempler på terskelfrie dører

Overgang mellom to ulike fliser med vanlig sementfuge

Overgang mellom tregulv og fliser er løst med silikonfuge

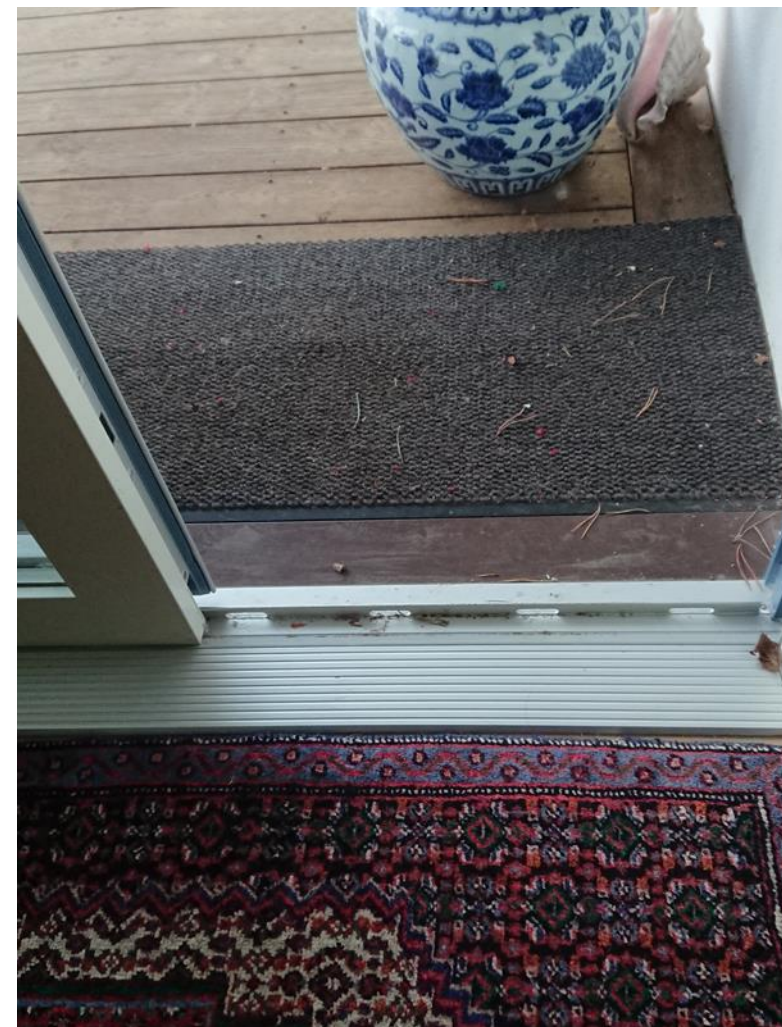
Skyvedører i begge eksempler



Terskler

Heve/skyvedør mellom stue og terrasse

- Terrassen er lagt i flukt med terskelen til heve/skyvedør
- Metallprofilen er 1,5 cm høy



Oversiktsbelysning

God belysning er viktig både inne og ute

Oversiktsbelysning gir lys til hele rommet og gjør det trygt å bevege seg

- Lister med spotter gir godt lys
- Taklamper kan også være bra



Punktbelysning

Punktbelysning direkte på det du leser eller jobber med.

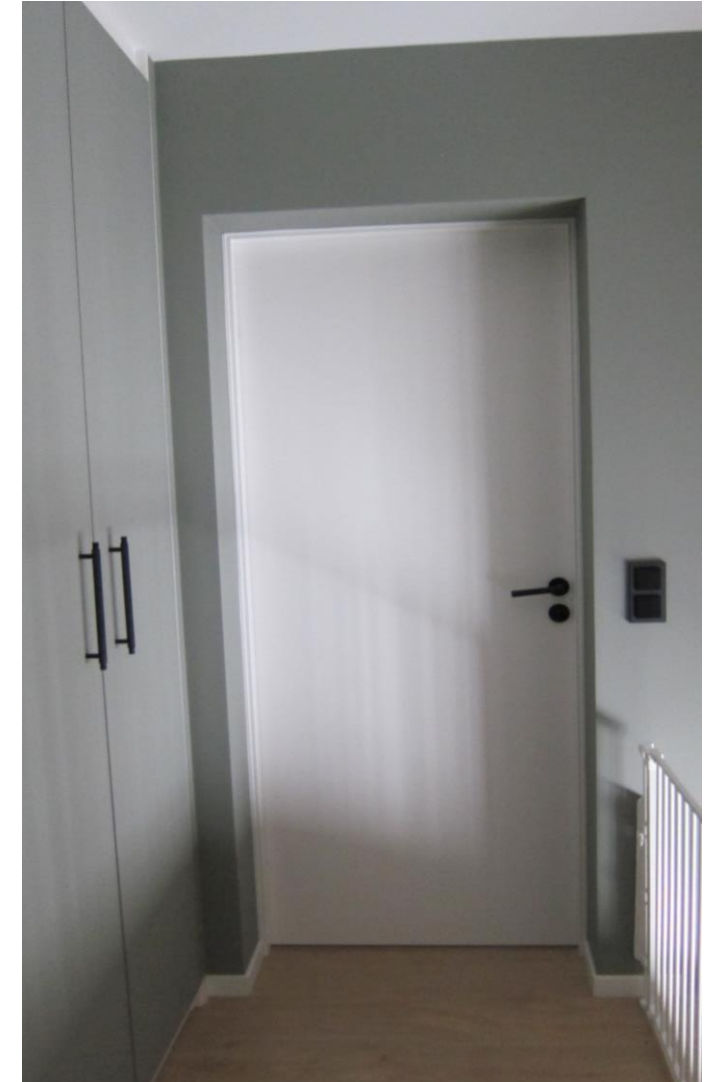
- Bordlampen og stålampen gir godt leselys der du sitter
- Taklampen på bildet belyser området rett under, f.eks. bordplate



Omgivelser for deg som har redusert syn

Tenk kontraster

- Lite /dårlig kontrast gjør det vanskelig å orientere seg
- Store vinduer og blanke flater reflekterer lys og kan blende
- Husk god oversiktsbelysning



Omgivelser for deg som har redusert hørsel

Harde og glatte flater gir mye reflekser av lyd og gir vanskelig lyttemiljø

Tepper, gardiner, stoppede møbler og bilder på veggene gjør lyttemiljøet bedre for den som hører dårlig



Hold det ryddig

- Ta bort det du ikke trenger
- Fjern snublefeller
- Pass opp for skjøteledninger
 - De er en brannfarlig snublefelle
- Sørg for ryddige ganglinjer
 - Spesielt fra hvilestol til WC
 - Seng til WC



Stue

- Pass på at du har møbler det er lett å reise seg fra
- Ha telefonen ved siden av deg
- Sørg for ryddige ganglinjer
Fri passasje fra godstol til WC og entredør
- Monter flere stikkontakter hvis du har mange skjøteledninger



Bad

- Best med dusj- kan du fjerne badekaret?
 - Dusj rett på gulvet hvis mulig
 - Viktig med fall til sluk
 - Sklisikre fliser eller annen sklisikring
 - Håndtak i dusjen hvis mulig
 - Greit med dusjkrakk ved hår- og fotvask
- Dusjkabinett må ha lav innstigningshøyde
- Kabinett må være romslig så du får snudd deg



Bad og WC

Mange kan trenge håndtak ved WC

- Skal du bytte til vegghengt WC, sjekk at det er mulig å montere støttehåndtak
- Eller finn et WC med integrerte håndtak
- Hva med spyl/tørk WC...

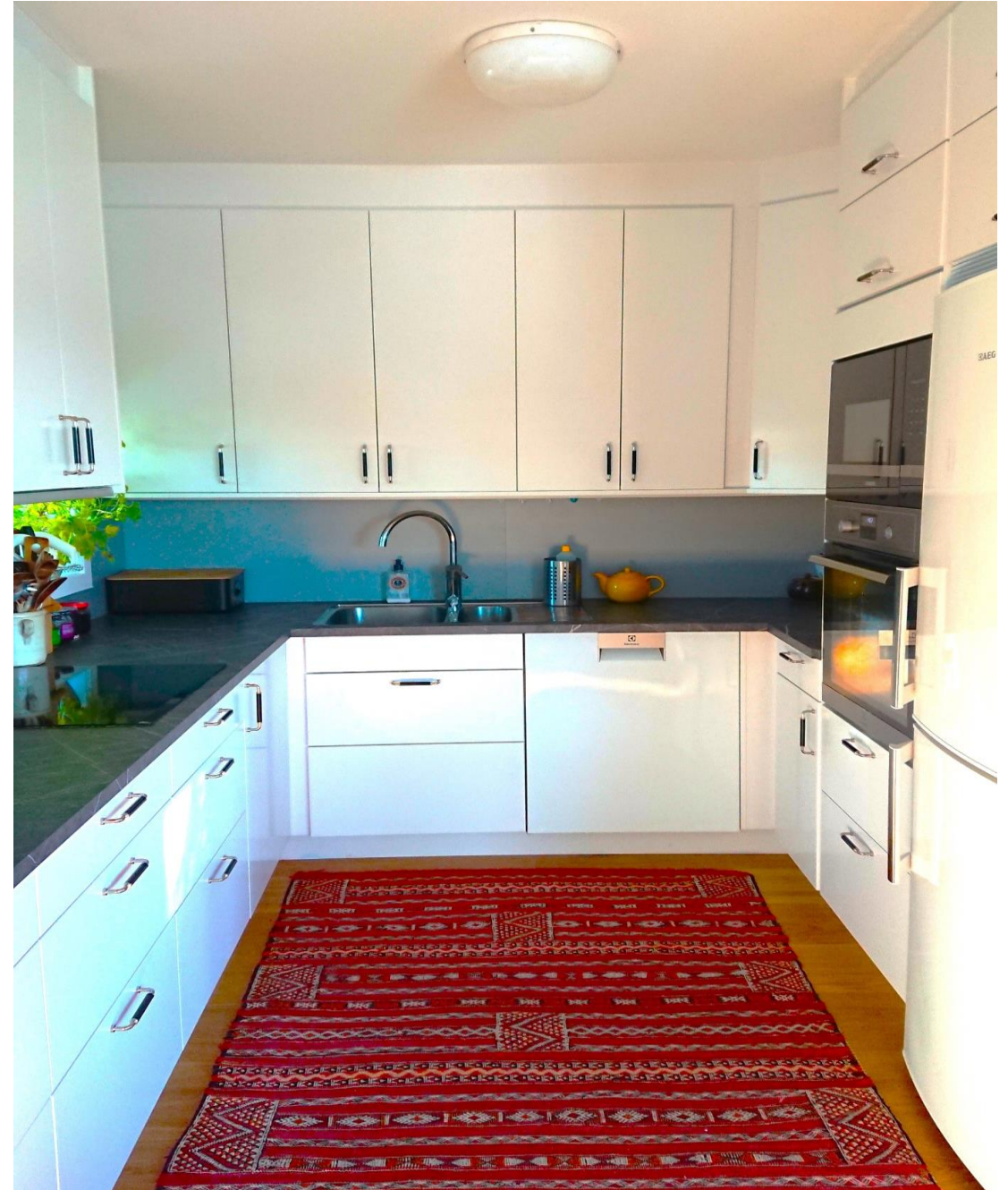
Kan du få plass til vaskemaskin på badet

- Kan du få løftet vaskemaskinen opp til bedre arbeidshøyde
- Tørketrommel
- Tørkeskap eller stativ



Kjøkken

- Får du tak i det du trenger?
- Plasser det du bruker daglig slik at du slipper å bøye/strekke deg for mye
- Klatring er ikke lurt
- Best å plassere komfyr og vaskekom som slik at du kan trekke tunge gryter langs benken og ikke måtte løfte fra en benk til en annen
- Kan du bruke et trillebord for å frakte tunge ting mellom bord og benk?
- Glatte flater letter renhold
- **Har du komfyrvakt?**



Soverom

- Sørg for at sengen din er lett å reise seg opp fra
- Sørg for god belysning fra seng til WC, f.eks. nattlys med bevegelsessensor
- Ha åpen passasje mellom seng og WC
- Ha telefon ved sengen
- Ha røykvarsler som fungerer



Uteområder

Hagearbeid er både hyggelig og sunt. Det kan også bli for krevende

- Bed krever lusing og stell
- Planter i krukker er lettere å stelle



Uteområder

- Bed kan bygges opp for å gjøre stell enklere
- Det finnes også mange ulike plantekasser, både med og uten hjul



Hvis du tenker å gjøre om boligen din.....

- **Norges Handicapforbund har mange fine brosjyrer- se**
- <http://www.nhf.no/> → Publikasjoner → Bolig og hjelpemidler , Universell utforming- fysisk tilgjengelighet.
Her ligger flere veldig gode brosjyrer
- **Husbanken har flere låne- og tilskuddsordninger - se**
- <https://www.husbanken.no/person/startlaan/tilskudd-fra-kommunen/>
- Her finner du opplysninger og søknadsskjema for ulike tilskudd og lån.
- **Bærum kommune, Boligkontoret** kan være behjelpelig med informasjon om ulike tilskudd eller støtteordninger
- Ergo- og fysioterapi for voksne kan bidra med råd hvis du er funksjonshemmet

Hvis du skal flytte til leilighet

Leilighet kan være et godt alternativ hvis boligen din ikke er egnet for deg nå, eller om noen år

Når du leter etter en passende bolig må du sjekke at den virkelig passer for deg:

- Bruk god tid
- Les prospekt nøye
- Studer plantegningen- også for felles inngangsparti og atkomst
- Vær OBS på nivåforskjeller mellom leilighet og terrasse/ veranda

Hvis du skal flytte til leilighet

• Atkomst

- Sjekk at du klarer å åpne alle dører i fellesområder ved egen hjelp.
- Sjekk om det er trinnfri atkomst fra parkeringskjeller til trappe/heishus
- Er det heis i bygget og trinnfri atkomst fra inngangsdør til heis?
- Og hvordan er atkomst fra hoveddør til din leilighet?



Hvis du skal flytte til leilighet

Inne i leiligheten

- Er det terskler mellom rommene- og hvor høye er de
- Er dørene i leiligheten brede nok til å komme gjennom med rollator
- Er det høydeforskjell mellom leilighet og terrasse

Hvis du skal flytte til leilighet

Badet

- Er det mulig å sette toalettforhøyer på WC
- Kan det settes opp håndtak i dusjen
- Er det plass til krakk i dusjen



TIPS TIL HVOR DU FÅR KJØPT...

- **SKLISIKRING**

- **Sklisikker tape:** Ikea, Claes Ohlson, Jula,
- **Dobbeltsidig tape:** Claes Ohlson, Jula m.fl.
- **Teppeunderlag:** teppebutikker, Ikea, Jysk, Europris
- **Badematte/dusjmatte :** Ikea, Jernia, Claes Ohlson, Europris, baderomsbutikker

TIPS TIL HVOR DU FÅR KJØPT...

- **Trygg gardintrapp:** Jernia, Europris, Claes Ohlson, byggevarebutikker
- **Lyspærer m. Bevegelsessensor :** Claes Ohlson, Jula, lampebutikker
- **Nattlys som settes rett i stikkontakt:** Ikea, Claes Ohlson, Jula, lampebutikker
- **Lyspærer med lyssensor:** Claes Ohlson, Jula, lampebutikker

TIPS TIL HVOR DU FÅR KJØPT...

- **Håndtak**
 - Skruefeste: Jernia, baderomsbutikker, nettbutikk, Biltema, Jula osv.
 - Vakuumfeste: Enklere Liv, Nettbutikker osv.
- **Ekstra håndløper i trapp el. i aktuell gangsone:**
 - Byggevarebutikk
- **Bøtte med grus/sand ved utgangsdør:** bensinstasjon/ byggvarehus

Lykke til med
tankearbeid og
planlegging.

Vi håper denne
presentasjonen
har gitt deg nyttige
tips for en god og
praktisk bolig for
resten av livet

Utarbeidet av ergoterapeut Bjørg Petra Brekke
Bærum kommune 2022

