Funksjonell bolig

Bolig for alle,

Tips og råd for deg som vil planlegge for framtida



Ergoterapeutene i Røros, Os og Holtålen 2025

Innhold

1. Innledning
2. Kontaktinformasjon
3. Nyttige nettsider ang bolig
4. Tips og råd fra ergoterapeut



Funksjonell bolig

- for deg som vil planlegge for morgendagen

Til deg som bor i Røros, Os eller Holtålen

- En funksjonell bolig kan bidra til at du kan mestre daglige aktiviteter som er viktige for deg
- En funksjonell bolig vil også bidra til at du kan bo hjemme lenge og unngå å flytte flere ganger

Forskning og erfaring

- viser at eldre som bor i en funksjonell bolig også er de som klarer seg best i hverdagslivet. Det derfor lurt å tenke over om din bolig er tilrettelagt slik at den kan brukes i alle livets faser

Bolig er et eget ansvar

- Det å få til en funksjonell bolig krever god planlegging, og dette bør helst gjøres mens du kan koordinere og ta ansvar selv
- Bruk gjerne heftet til å sikre at nettopp din bolig blir god å bo i på dine eldre dager

Vi håper du er en av dem som tenker framover og som ønsker å sikre at du bor i en funksjonell bolig når du blir eldre. Forskning – og erfaring – viser at de som bor i en funksjonell bolig klarer seg best i hverdagslivet. Hvis boligen også ligger i et egnet boområde med kort avstand til butikker, kafe og kulturelle møtesteder, reduseres også faren for å oppleve isolasjon og ensomhet.

Ved å enten utbedre og tilrettelegge boligen din for eldre år, eller planlegge og gjennomføre kjøp av annen og bedre egnet bolig, tar du selv ansvar for kunne få mange gode år hjemme i egen bolig. Ved å ta i bruk dette heftet og planlegge godt, kan du sørge for at nettopp din bolig blir god å bo i på dine eldre dager.

Det å få til en funksjonell bolig krever god planlegging. Hvert hus er forskjellig og har ulike muligheter og begrensninger. En kan ha tanker og ideer om hva som er bra og hva som burde vært utbedret, men det er smart å få sett på boligen som helhet før en går i gang. Da kan en unngå løsninger som viser seg å være uhensiktsmessige på sikt. Kommunes ergoterapeut kan bidra med:

- ≈ Gjennomgang av boligen sammen med deg
- ≈ Råd og veiledning mht hva som bør utbedres
- ≈ Forslag til løsninger som gjør boligen funksjonell
- ≈ Samarbeid med deg, teknisk etat, kommunens kontaktperson for Husbanken og evt arkitekt, snekker eller andre fagfolk.

Kommunen kan slik gi veiledning for å oppå funksjonelle løsninger (ikke byggeledelse). NAV kan gi økonomisk veiledning og evt lån (Husbanken) hvis du ikke har mulighet til å låne i din egen bank eller mangler egenkapital.

Trengs det større ombygging og / eller utbygging for at boligen skal bli funksjonell, har du mulighet til å søke om “Hjelp til utredning og prosjektering” gjennom Husbanken. Dette vil også innebære et samarbeid med lokal ergoterapeut og evt. søknad om byggetillatelse.

Dette heftet inneholder ei liste med tips og råd fra ergoterapeut og linker til aktuell informasjon fra Husbanken mm. Det finnes også en funksjonsattest for boliger der du kan sjekke hvor funksjonell boligen din er pr i dag (kontakt ergoterapeut eller søk på nettet).

Vi oppfordrer deg til å ta i bruk dette heftet og starte prosessen med å planlegge utbedring av din egen bolig. Planleggingen – og gjennomføringen - bør gjøres mens du kan koordinere og ta ansvar selv. Da kan det bli en spennende prosess hvor du sjøl, sammen med erfarne fagfolk, finner de gode løsningene som sikrer deg en god tilværelse så lenge som mulig i egen bolig.

Kontaktinformasjon

Ergoterapitjenesten i Røros kommune

Inger Therese Holm tlf 404 54 171 eller kommunens sentralbord

72 41 94 00

inger.therese.holm@roros.kommune.no

Ergoterapitjenesten i Os kommune

Bjørn-Erik R. Gullikstad tlf 477 94 832

bjorn.gullikstad@os.kommune.no

Torill Stensli tlf 453 55 330

torill.stensli@os.kommune.no

Ergoterapitjenesten i Holtålen kommune

Anita Engan tlf 415 05 103

anita.engan@holtalen.kommune.no

Husbankens kontaktpunkt er NAV Røros, Os og Holtålen: tlf 55 55 33 33



Nyttige nettsider som gjelder bolig

Planlegge litt: https://www.planleggelitt.no/

Denne siden er en informasjonskampanje laget for Senteret for et aldersvennlig Norge.

Husbanken: http://www.husbanken.no/tilskudd/tilpasning-av-bolig/

Kunnskapsbanken: https://www.kunnskapsbanken.net/bolig/

Kunnskapsbanken om hjelpemidler og tilrettelegging er for deg som er opptatt av funksjonsnedsettelse og deltakelse i samfunnet.

Meld.St.24 (2022-23) Fellesskap og mestring- Bo trygt hjemme-reformen: https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/regjeringen-legger-frem-ny-eldrereform/id2985291/

https://www.dibk.no/smartere-oppussing/artikler/lag-en-funksjonell-bolig

Funksjonell bolig

Hva bør jeg tenke på og forberede hvis jeg ønsker å bo hjemme?

Tips og råd fra ergoterapeutene

Beliggenhet

- ✓ Tenk over om boligen din ligger i et område der det også vil være godt og praktisk å bo i framtida.
- ✓ Vurder tema som bratt / flatt terreng, avstand til butikker, tilbud og avstand til kollektivtransport, helsetjenester. Er det smart å fortsatt satse på den boligen du har eller er flytting en bedre ide?
- ✓ Noen ganger er det greit å bli boende og planlegge utbedring der en allerede bor, i andre tilfeller er det best å satse på en ny bolig. Både beliggenhet, utforming og byggeår kan ha stor betydning for å få til en funksjonell løsning. Nyere boliger har oftest livsløpsstandard dvs alle viktige rom på hovedplanet, brede nok dører, ikke høydeforskjeller inne mm.

Innkjørsel til boligen

- ✓ Flat innkjørsel er best med tanke på framkommelighet som gående og evt med hjelpemiddel. Også best med tanke på å unngå fall.
- ✓ Om innkjørselen ligger i bakke: Vurder om den kan legges om for en slakere innkjørsel til huset.. Maksimal stigningsgrad 1:12, dvs 1 meter høydeforskjell fordelt på 12 meter.

Garasje / bod / parkering

- ✓ Sørg for at du har parkeringsmulighet så nært inngangen som mulig. Dette er viktig for trygg av- og påstigning.
- ✓ Ved nybygg, plasser garasjen så nært inngangen som mulig. Gjerne dør direkte fra garasjen og inn til gang eller vaskerom i huset.
- ✓ Garasjeport med fjernkontroll er en god investering om du ikke har dette fra før.
- ✓ Dør til garasje / bod: Bred dør med 90 cm lysåpning som gjør det mulig å komme inn og ut med hjelpemidler.
- ✓ Hvis det likevel er høydeforskjell ved døra, fjern så mye som mulig av dørstokk og fyll opp med grus på utsida.
- ✓ Evt skråplan på utsida bør ha repos og stigning på max 1:15 (dvs 10 cm høyde betyr minst 150 cm lengde)

Inngangsparti

- ✓ Inngang uten høydeforskjell er best. Vurder om det kan fylles opp med grus for å jevne ut evt. høydeforskjell. Husk at dette må sees i en helhetlig sammenheng med innkjørsel og parkering.
- ✓ Trapp: Hvis du likevel må ha trapp, sørg for at denne har stort repos på toppen foran inngangsdøra. Dype inntrinn, lave opptrinn og godt gelender på begge sider er bra for alle.
- ✓ Evt rampe må ha slak stigning, max 1:16. Dvs 50 cm høyde = 8 meter lengde. Er du avhengig av rullator eller rullestol, kan du få hjelp av lokal ergoterapeut til å vurdere løsninger. Ergoterapeut kan også bistå med søknad til NAV Hjelpemiddelsentral om rampe eller søknad om tilskudd til tilpasning av terreng / spesialbygd rampeløsning.
- ✓ Hjemmesnekret rampe i tre anbefales ikke da disse fort blir glatte av regn og snø. Evt kan innfelte strekkmetallsflater være et alternativ.
- ✓ Inngangsdøra bør være godt synlig, gjerne i kontrastfarge i forhold til husfargen.
- ✓ Ytterdør bør helst ha 90 cm lysåpning. God belysning og tydelig skilt med navn på de som bor i huset anbefales.

Vindfang

- ✓ Vindfanget bør være romslig nok til at en kan oppbevare eventuelle hjelpemidler.
- ✓ Ikke oppbevar sko på gulvet i vindfanget da disse fort blir snublefeller.
- ✓ Vindfanget bør ha en utforming som gjør at du kan gå rett fram for å komme til gangen innenfor.

Gang / garderobe

- ✓ Sørg for at du har en plass du kan sitte i gangen, - stol eller benk i passe høyde.
- ✓ Oppbevar skoene på skohylle / skoskap. Langt skohorn er lurt å ha.
- ✓ Sørg for godt lys (taklys) som lyser opp hele gangen.
- ✓ Ha en garderobestang i passe høyde. Du må kunne nå den dersom du seinere ikke rekker like høyt opp som du gjør i dag. Heng eventuelt opp knagger til klær du bruker ofte.
- ✓ Frigjør plass til hjelpemiddel og sørg for at du har snudiameter på 150 cm.

Soverom

- ✓ Soverommet bør være romslig, plass til å bevege seg med hjelpemiddel (snudiameter 150 cm). Vurder om det er behov for utvidelse eller sammenslåing av rom.
- ✓ Sørg for å ha seng som er høy nok til at det er enkelt å komme seg inn/ ut.
- ✓ Oppbevaring av klær: Kanskje på et annet rom hvis mulig? Ellers er skuffer og trådkurver alltid mer tilgjengelig enn faste hyller.
- ✓ Soverommet bør ha vindu med lett tilgang til lufteposisjon.

Bad og WC

- ✓ Tenk funksjonell planløsning. Rommet må være stort nok til at du kan snu deg med ganghjelpemiddel eller rullestol (snudiameter 150 cm).
- ✓ Badet bør ha toalett. Dette kan være vegghengt eller gulvmodell, høyde min. 48 cm. Gulvplass på minimum 90 cm på den ene sida av WC, min. 20 cm på den andre sida. Integrerte oppfellbare armlen om behov for dette.
- ✓ Det bør være en stor, frittstående servant på hel eller halv søyle med lang armatur som er lett å betjene. Skap under servanten bør unngås med tanke på seinere behov for å sitte på stol ved vasken.
- ✓ Sørg for stikkontakter som kan nås også om du sitter.
- ✓ Velg så stor dusjløsning som mulig, med plass til dusjstol. Dusjløsning med en fast vegg og inngang med dusjforheng gir en fleksibel og anbefalt løsning. Håndtak på veggen anbefales. Unngå list eller kant på gulvet. Dusjkabinett frarådes pga fallfare og liten fleksibilitet ved behov for hjelp. Pleksiglassdører som slår inn/ ut kan vurderes hvis det er god plass rundt slik at dørene kan slåes helt opp ved behov. Obs. De kan gi en falsk følelse av «støtte»...
- ✓ Sørg for plass til vaskemaskin og evt tørketrommel på badet, husk kran for vanntilførsel (om du ikke har vaskerom i samme etasje).
- ✓ Vegghengte høyskap (beregnet for bad) til håndduker og toalettsaker er smart.
- ✓ Gulvvarme anbefales for rask opptørking, minsker også faren for fall. Velg gulvbelegg eller fliser som ikke blir glatte.
- ✓ Bred dør, helst 90 bredde (86 cm lysåpning) uten dørterskel om mulig. Sjekk om helling til sluk er etter forskriften.
- ✓ Hvis soverom og bad ligger vegg i vegg, vurder dør direkte inn til soverommet, gjerne skyvedør dersom dette er mulig.
- ✓ Hvis badet du har er for lite: Vurder om du kan få laget nytt bad av et soverom, det gamle badet kan bli vaskerom. Alternativt se om det er mulig å slå sammen eksisterende bad med hele eller deler av naborommet. Mange slår også sammen bad og WC (om det ikke er behov for ekstra toalett).
- ✓ Ved renovering av gammelt bad bør en vurdering av teknisk tilstand samt utbedringer utføres av autorisert fagperson (firma).

Kjøkken

- ✓ Sørg for at du har sammenhengende arbeidsflater og unngå lange avstander mellom de forskjellige funksjonene. Pass likevel på at du har nok benkeplass mellom kjøleskap, oppvask og komfyr.
- ✓ Det bør være kort avstand mellom platetopp og oppvask.
- ✓ Plasser kjøleskapet i nærheten av komfyr og oppvask hvis mulig.
- ✓ Vurder type komfyr om du kjøper ny, velg gjerne en med innebygd sikkerhets bryter / komfyrvakt.
- ✓ Monter komfyrvakt. Fås kjøpt via elektriker eller i butikk. De enkleste kan monteres selv, mens elektriker kan sørge for fast installert komfyrvakt.
- ✓ Stekeovn kan gjerne plasseres i høyskap, koketopp innfelt i benken.
- ✓ Oppvaskmaskin kan gjerne plasseres eks 30 cm høyere enn vanlig hvis mulig.
- ✓ Sørg for at du har oppvaskkum med lang armatur som er enkel og sikker å betjene.
- ✓ Bred og solid uttrekksfjøl i tilfelle du trenger å sitte mens du lager mat.
- ✓ Kombinert kjøleskap og fryser er praktisk. Evt kan du ha helt kjøleskap på kjøkkenet og en fryser på annet rom i samme etasje.
- ✓ Kolonialskuffer er bedre å bruke enn tradisjonelle underskap.
- ✓ Velg håndtak på skap og skuffer som gir mulighet for godt grep (romslige bøylehåndtak).
- ✓ Tenk funksjonelle overskap (ikke for høye). Kan suppleres med hylle under om du ikke rekker de øverste hyllene i skapene.
- ✓ Belysning: Godt taklys, lys under overskapene og lys over kjøkkenbord.
- ✓ Sørg for nok stikkontakter i benkehøyde.
- ✓ Nok gulvplass er viktig dvs snudiameter på 150 cm.

Vaskerom

- ✓ Vaskemaskin og tørketrommel kan plasseres på høy sokkel dersom du har maskin med luke i front.
- ✓ Arbeidsbenk til sammenlegging av klær, trådkurver til sortering av skittentøy.
- ✓ Heisbare tørkesnorer er et alternativ om du ikke har plass til tørkestativ.
- ✓ Vegghengt skap til vaskemidler osv.

Planløsninger

- ✓ Bad og soverom bør helst ligge vegg i vegg og ha direkte adkomst. Alternativt: Dører rett ovenfor hverandre på hver side av gangen for enkel adkomst. Husk belysning og / eller alternativ belysning på natt.
- ✓ Kjøkken og stue kan gjerne ha åpen løsning for enklere adkomst.

- ✓ Smale ganger bør unngås da disse fører til utfordringer ved bruk av hjelpemidler.
- ✓ Ved ombygging: Få hjelp av arkitekt til å finne en kompakt løsning for kortest mulig avstand mellom viktige rom. Sørg for godt gulvareal i rommene i stedet for rene gangareal.

Dører og terskler inne

- ✓ Brede dører (90 – 100) og minimum 86 cm lysåpning anbefales.
- ✓ Terskler bør tas helt bort og erstattes med flate lister eller plater (eller så flate som mulig med skråkanter i endene).
- ✓ Skyvedører anbefales for å spare plass eks mellom bad og soverom, men også ellers i huset.

Belysning og kontrastfarger

- ✓ Allerede etter fylte 50 år trenger vi mye mer lys enn yngre personer.
- ✓ God belysning er svært viktig for å fungere i dagliglivet og unngå fall.
- ✓ Sørg for hvite tak som reflekterer lyset og god takbelysning (taklamper) i alle rom.
- ✓ Up-lightlamper er fint som tilleggsbelysning. Prioriter gode leselamper framfor lampetter. En lampe over bordet er et fint tillegg til takbelysning.
- ✓ Bruk kontrastfarger eller lyse / mørke farger i samme rom, eks lyse vegger/ mørkere dørkarmer.
- ✓ Sørg for å ha felles lysbryter for all belysning i hvert enkelt rom, gjerne med fjernkontroll.
- ✓ Unngå blending fra store vindu hvor sterk sol og / eller mye refleks fra snø kommer inn. Bruk gjerne solskjerming slik at du får jevnt lys i rommet.

Gulv, tepper og renhold

- ✓ Tenk på enkelt renhold med mopp når du velger gulvtype.
- ✓ Tepper må ha gummiert underside så de ligger stødig.
- ✓ Tynne tepper er enklere å holde rene enn tykke tepper og det er mindre fare for snublekant.
- ✓ Fest hjørnene på tepper til gulvet med dobbeltsidig tape slik at de ikke utgjør snublefeller.
- ✓ Filleryer og andre ryer uten gummiert underside bør ikke brukes.
- ✓ Robotstøvsuger er et godt og lettvint alternativ for enkelt renhold.

Ventilasjon

- ✓ Sørg for god ventilasjon i boligen din. I nye boliger brukes balansert ventilasjon.
- ✓ På bad / vaskerom bør du ha avtrekksvifte som enten starter automatisk eller går på tid (finnes typer med varmegjenvinning).
- ✓ Kjøkkenventilator som går på lav hastighet hele tida er også en grei løsning.
- ✓ Få veiledning av fagfolk dersom du skal totalrenovere, bygge ut eller bygge ny bolig.

Internett / velferdsteknologi

- ✓ Pass på at boligen har nettilgang. Dette er viktig for vanlig databruk, men også med tanke på velferdsteknologi som er i bruk i dag og som vil bli mer avansert i framtida. Datauttak på alle viktige rom er lurt.
- ✓ Mange velferdsteknologiske løsninger krever fibertilknytning.
- ✓ Smarthusteknologi har mange muligheter for enkel styring av husets funksjoner.

Elektrisk opplegg

- ✓ Stikkontakter bør installeres i høyde 90 – 110 cm over gulvet for enkel betjening.
- ✓ Husk nok kontakter til lading, data og velferdsteknologi ved nye opplegg.
- ✓ Ta høyde for at behovet for kontakter kan øke hvis du tar i bruk hjelpemidler.
- ✓ Trådløs styring av elektriske apparater. Med smartplugger kan du fjernstyre og kontrollere lamper, varmeovner og andre elektriske apparater.

Oppvarming

- ✓ Varmepumpe har vist seg å være en god løsning for mange. Vurder ellers andre moderne oppvarmingskilder.
- ✓ Gulvvarme anbefales hvis du likevel skal pusse opp.
- ✓ Å basere seg kun på vedfyring er ingen god løsning dersom man får redusert funksjonsevne. Klebersteinsovn gir jevnere varme enn tradisjonell jernovn.

- ✓ Sjekk med Enova om du kan søke tilskudd til etterisolering og bytte av varmekilde.

Innvendig bod og sportsbod

- ✓ Sørg for at boligen har boder til oppbevaring både inne og utendørs.
- ✓ Boder må være enkelt tilgjengelige, også med ganghjelpemiddel. Unngå dørterskel også her. Gode taklamper og stikkontakt for evt lading.

Veranda / terrasse

- ✓ Verandadør bør helst ha 90 cm lysåpning (samme bredde som inngangsdør) og ha trinnfri adkomst til veranda / terrasse. Dør med lysåpning ca 80 cm fungerer også greit (om du har slik dør fra før).
- ✓ Gulvet på veranda bør være tett eller ha smale sprekker mellom bordene slik at hjelpemiddel kan brukes uten problemer.

Uteområde og hage

- ✓ Boliger som ligger i et flatt område har store fordeler. Flate avsatser / terrasser er likevel bedre enn skråninger, da er det enklere å bevege seg utendørs med eller uten hjelpemidler.
- ✓ Gangstier med fast underlag anbefales både for gående og rullestolbrukere.
- ✓ Sørg for at hagen er enkel å vedlikeholde, robotgressklipper er et alternativ til plenklipping.

Lykke til med planleggingen - gjør et godt valg for framtida!



Ergoterapeutene i Røros, Os og Holtålen