

Funksjonell bolig

Bolig for alle,
men spesielt for deg som vil planlegge for dine eldre år



Ergoterapitjenesten i Røros og Holtålen

2016

Innhold

1. Innledning
2. Kontaktinformasjon
3. Husbanken
4. Tips og råd fra Ergoterapeut
5. Funksjonsattest bolig



Funksjonell bolig

- et godt sted å bo for deg som blir eldre

Til deg som har fått dette heftet og som bor i Røros eller Holtålen kommune

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 på eldre dager også er de som 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 sjøl ansvar for at du høyst sannsynlig får gode år de siste 10 – 30 årene av livet. 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 ofte er det smart å få sett på boligen som helhet før en går i gang. Her kan du få hjelp av lokal ergoterapeut til å se på hva som vil være hensiktsmessig å endre på innen huset. Er det mindre endringer det er snakk om kan bistand fra ergoterapeut være nok til å oppnå gode løsninger. Ergoterapeut kan gjerne 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 teknisk etat og kommunens kontaktperson for Husbanken

Kommunen kan dermed gi veiledning både mht funksjonelle løsninger og byggeteknisk og økonomisk veiledning. (ikke byggeledelse).

Hvis boligen din trenger ombygging og / eller utbygging for å bli funksjonell, har du også muligheter for 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, informasjon fra Husbanken og en funksjonsattest for boliger der du kan sjekke hvor funksjonell boligen din er pr i dag. Vi oppfordrer deg til å ta i bruk dette heftet og starte prosessen med å planlegge forbedring av din egen bolig. Vi har alle et ansvar for hvordan egen tilværelse blir i framtida, boligen er et smart sted å begynne! Og sist, men ikke minst: 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 best mulig tilværelse så lenge som mulig i egen bolig.

Kontaktinformasjon

Holtålen kommune

Anita Engan tlf 72 41 76 81 eller kommunens sentralbord 72 41 76 00

anita.engan@holtalen.kommune.no

Røros kommune

Inger Therese Holm tlf 72 41 95 64 eller kommunens sentralbord 72 41 94 00

inger.therese.holm@roros.kommune.no

Husbanken

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

<http://www.husbanken.no/tilskudd/prosjektering/>

Husbankens kontaktperson Røros og Holtålen

NAV Røros og Holtålen v/ Marianne Østli tlf 73 43 88 69

marianne.ostli@nav.no



Informasjon fra Husbanken

Tilpasning av bolig

Har du behov for å tilpasse boligen din? Da kan du søke om støtte til finansiering til små eller store ombygginger og tilpasninger.

Å tilpasse en bolig innebærer å gjøre den egnet slik at du kan fortsette å bo i den, selv om du har nedsatt funksjonsevne. Tilpasningen må være hensiktsmessig og behovet for tilskudd blir vurdert i sin helhet ut fra husstandens økonomiske situasjon nå og på sikt.

Det finnes både låne- og tilskuddsordninger som kan gjøre det mulig å finansiere tilpasning av boligen din. Kommunens saksbehandler vil kunne hjelpe til med å finne fram til de muligheter som finnes for deg. Tildeling ut fra økonomisk behovsprøving.

Hvem kan få tilskudd til tilpasning?

- Husstander eller enkeltpersoner som har behov for tilpasning av boligen
- Eldre som ønsker å utføre forebyggende tilpasningstiltak

Hva kan det gis tilskudd til?

- Både enkle tiltak for å bedre tilkomsten til boligen og til større ombygginger for å tilrettelegge boligen
- Både leid og eid bolig

Hvordan søke?

Tilskudd til tilpasning søkes i den kommunen du bor i. Kommunen kan hjelpe deg med å fylle ut søknaden. Søknadsfrister vil variere fra kommune til kommune. Søknad med prisoverslag før arbeidet påbegynnes.

Tilskudd til utredning og prosjektering

Har du behov for tilpasning av boligen din, kan du søke om tilskudd til profesjonell prosjekteringshjelp.

Dersom du har behov for tilpasning av boligen din i dag eller i framtida, for eksempel på grunn av funksjonshemming hos deg eller annet

husstandsmedlem, kan du søke om tilskudd til profesjonell prosjekteringshjelp utført for eksempel av arkitekt.

Hvor mye kan du få?

Tilskudd til prosjektering kan dekke utgifter på inntil kr 20.000,-. Ved tilpassing av eksisterende boliger, kan det også gis tilskudd til utredning i forkant av prosjekteringen på inntil kr 20.000,-. I spesielle tilfeller kan det gis høyere tilskudd.

Tilskudd til utredning

Kan gis til enkle undersøkelser av eksisterende bolig og adkomst til bolig, beskrivelser av den tekniske tilstanden på boligen, arealbehov, muligheter og begrensninger og økonomisk overslag.

Tilskudd til prosjektering

Kan gis til dekning av kostnader til faglig bistand til prosjektering av både nye og eksisterende boliger, det vil si til arkitekthonorar eller liknende. Tilskudd kan også gis til prosjektering av velferdsteknologi. Prosjektering og utredning skal utføres av fagkyndig.

Hvem kan få tilskudd til utredning og prosjektering?

Tilskuddet gis til funksjonshemmede og andre som har behov for tilrettelegging av boligen. Du velger selv fagkyndig, men prosjektering av boligen og evt. utredning i forkant må skje i forståelse med ergoterapeut/ boligkonsulent i kommunen der du bor.

Hvordan søke?

Søknad sendes til kommunen, som etter påtegning, videresender den til Husbanken, Postboks 1404, 8002 Bodø.

Det er utarbeidet eget søknadsskjema for tilskudd til prosjektering. Kontakt gjerne kommunen eller Husbankens regionkontor for nærmere veiledning. Ved underskrift av søknad gir du fullmakt til kommunen (og eventuelt Husbanken) til å innhente kredittopplysninger.

Husbanken.no

Funksjonell bolig

Hva bør jeg forberede hvis jeg ønsker å bo hjemme i eldre år?

Uteområde og hage

Det er best å bo i en bolig som ligger i et flatt område, da kan en lett bevege seg utendørs. Gangstier med fast underlag i hagen så du kan gå med ganghjelpemiddel om nødvendig. Flate avsatser / terrasser er bedre enn skråninger, gir bedre muligheter til å bevege seg utendørs.

Sørg for at hagen er enkel å vedlikeholde.

Robotgressklipper er en mulighet for plenklipping.

Evt. flytte til en bolig i flatt område uten hage hvis hagen ikke er spesielt viktig for deg.

Innkjørsel til boligen

Flat innkjørsel er best med tanke på framkommelighet som gående og for 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 / parkering

Det må kunne parkeres nært inngangen, i vertfall for av / påstigning.

Vurder port som kan åpnes med fjernkontroll om du ikke har dette fra før.

Dør til garasje / bod: Bred dør med 90 cm lysåpning så du kan komme deg inn og ut med hjelpemidler om nødvendig.

Fjern dørstokk og fyll opp med grus på utsida av døra hvis høydeforskjell.

Evt skråplan på utsida bør ha repos og stigning på max 1 : 16 (dvs 10 cm høyde betyr minst 160 cm lengde)

Inngangsparti

Inngang uten høydeforskjell er best, men eldre hus har som regel grunnmur på 40 – 100 cm. Vurder om det kan fylles opp med grus for å utjevne noe av høydeforskjellen, dette anbefales bare hvis terrenget utenfor fremdeles kan være flatt.

Trapp: Sørg for å ha ei god trapp med stort repos på toppen foran inngangen. Dype intrinn, lave opptrinn og godt gelender på begge sider.

Hjemmesnekret rampe i tre anbefales ikke da disse blir fort blir glatte.

Evt rampe må ha slak stigning, max 1: 16. Dvs 50 cm høyde = 8 meter lang. Rampe i strekkmetall kan lånes ut av Hjelpemiddelsentralen om du har behov for dette. Inngangsdøra bør være godt synlig, gjerne i kontrastfarge i forhold til husfargen. Ytterdør bør helst ha 90 cm lysåpning, men 80 cm lysåpning er også ok. God belysning og tydelig skilt med navn på de som bor i huset.

Vindfang

Vindfanget bør være romslig nok til at en kan oppbevare evt hjelpemiddel. Ikke oppbevar sko i vindfanget da disse fort blir snublefeller, ta med skoene inn i gangen innenfor. Vindfanget bør ha en utforming som gjør at du kan gå rett fram for å komme til gangen innenfor.

Gang / garderobe

Sørg for en plass du kan sitte i gangen, - stol, benk, eller annet i passe høyde. Oppbevar skoene på skohylle / skoskap ved siden av. Langt skohorn er lurt å ha. Godt lys dvs taklampe som lyser opp hele gangen. Garderobestang i passe høyde, du må kunne nå den om du etter hvert ikke rekker så høyt... Knagger til klær du bruker ofte. Plass for hjelpemiddel dvs snudiameter 150 cm.

Soverom

Soverommet bør være romslig, plass til å bevege seg med hjelpemiddel.(snudiameter 150 cm)
Seng må kunne plasseres rett ut i rommet om du skulle bli hjelpetrengende.
Kjøp høy seng om senga du har er av den lave typen.
Vurder om soverommet ditt bør utvides, eks ved å slå sammen med rom ved siden av.
Godt med oppbevaringsplass for klær i passende høyde.
Skap med uttrekkskurver, kommode med romslige skuffer, garderobestang i lav høyde, skyvedørsgardrobe og / eller walk-in-closet er god løsning.
Vindu som er enkelt å åpne til luftstilling.

Bad og WC

Stort nok rom til at du kan snu deg med ganghjelpemiddel eller rullestol (snudiameter 150 cm).
Badet må ha toalett i samme rom.
Funksjonell planløsning mht WC, vask og dusj.

WC i handicaphøyde, gjerne med integrerte oppfellbare armlen (da slipper du toalettforhøyer).

Toalettet kan være vegghengt eller gulvmodell.

Gulvplass på minimum 90 cm på den ene siden av WC, min 20 cm på den andre sida.

Stor, frittstående servant på hel eller halv søyle. Langt armatur, lett å betjene.

Skap under servanten bør unngås da dette blir i vegen om du seinere har behov for å sitte på stol foran vasken.

Stikkontakter som kan nåes om du sitter foran servanten.

Vegghengte høye skap til håndduker og toalettsaker.

Dusjhjørne med plexiglassvegger som kan svinges innover og utover anbefales.

Gummikant på undersiden av dusjdørene, ingen list eller kant på gulvet.

Velg så stor dusjløsning som mulig, plass til dusjstol inni.

Veggbekledning som tåler dusjing og fukt, eks baderomsplater.

Gulvvarme er helt nødvendig for rask opptørking og anbefales på det sterkeste.

Gulvbelegg eller fliser som ikke blir glatte.

Bred dør 80 cm lysåpning uten dørterskel om mulig (Det er ikke påbudt med dørterskel i rom som har sluk og riktig helling til dette dvs 1:50 målt 80 cm fra sluket).

Hvis soverom og bad ligger vegg i vegg, sett på dør direkte inn til soverommet, om mulig skyvedør.

Sørg for plass til vaskemaskin og evt tørketrommel på badet, husk kran for vanntilførsel. (om du ikke har vaskerom i samme etasje).

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.

Ved renovering av gammelt bad: Få en vurdering av badets tekniske tilstand av en fagperson.

Total renovering anbefales i de fleste tilfeller, dvs få av all gammel vegg og gulvbekledning og begynn helt på nytt.

Viktig med ny membran (fuktsperre) før en legger fliser / belegg, da slipper du fukt og råteskader.

Vaskerom

Vaskemaskin og tørketrommel kan plasseres på høy sokkel om du har maskin med innlegg fra sida.

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.

Kjøkken

Sammenhengende arbeidsflater, helst i L- form. Unngå avstander mellom de forskjellige funksjonene.

Kort avstand mellom platetopp /komfyr og oppvask.

Kjøleskap i nærheten av komfyr og oppvask.

Nok frastillingsplass (benkeplass) mellom kjøleskap, oppvask og komfyr.

Vurder type komfyr om du kjøper ny, velg helst en med innebygd sikkerhetsbryter / komfyrvakt.

Stekeovn kan gjerne plasseres i høyskap, koketopp innfelt i benken.

Oppvaskmaskin kan gjerne plasseres eks 30 cm høyere enn vanlig hvis mulig.

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.

Kjøleskap med fryser under eller helt kjøleskap og en fryseboks på rom i samme etasje.

Kolonialskuffer er mye bedre å bruke enn tradisjonelle underskap.

Håndtak på skap og skuffer som gir mulighet for godt grep (romslige bøylehåndtak).

Overskapene kan suppleres med hylle under om du ikke rekker de øverste hyllene i skapene.

Belysning: Taklys, lysrør under overskapene og lys over kjøkkenbord.

Nok stikkontakter i benkehøyde.

Nok gulvplass dvs snudiameter på 150 cm.

Logistikk i huset

Bad og soverom bør helst ligge vegg i vegg og ha direkte adkomst i mellom.

Alternativt: Dører rett ovenfor hverandre på hver side av en gang for enkel adkomst.

Kjøkken og stue kan gjerne være av typen åpen løsning for enklere adkomst begge veier.

Smale ganger bør unngås da disse fører til problemer med å komme inn på rommene med hjelpemidler.

Ved ombygging: Få hjelp av arkitekt til å finne en kompakt løsning for kortest mulige avstander mellom viktige rom. Gulvareal i rommene i stedet for rene gangareal.

Internett / kabel TV

Pass på at det blir lagt inn internett i boligen. Dette kan du trenge til vanlig databruk, men også til velferdsteknologi som kommer i nær framtid.

Dataarbeidsplass

Sørg for en romslig dataarbeidsplass, gjerne bueløsning for god støtte for underarmene mens du sitter. Skjermen plasseres på bordet, ikke oppå hylle eller maskin.

Godt med lys, eks taklys og arbeidsllys.

Dører inne

Brede dører utendørstokker, helst helt plant uten lister eller lign.

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.

Sørg for hvite tak som reflekterer lyset og god takbelysning (taklamper) i alle rom.

Up-lightlamper er fint som tilleggsbelysning, lyser også opp taket / rommet.

Lampetter er lite til nytte, kjøp heller gode leselamper.

Lampe over bordet er fint som tillegg til takbelysning.

Belysning er svært viktig for å unngå fall og for å fungere i dagliglivet.

Bruk kontrastfarger eller lyse / mørke farger i samme rom, eks lyse vegger/ mørkere dørkarmen eller omvendt.

Felles lysbryter for all belysning i hvert rom.

Gulv, tepper og renhold

Sentralstøvsuger er enklere å betjene enn vanlig støvsuger.

Robotstøvsuger er et enda mer lettvent alternativ.

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, dessuten mindre fare for snublekant.

Fest hjørnene på tepper til gulvet med dobbeltsidig tape så de ikke utgjør snublefeller.

Filleryer og andre ryer uten gummiert underside bør ikke brukes.

Ventilasjon

Sørg for god ventilasjon i boligen din, i nye boliger brukes balansert ventilasjon.

Avtrekksvifte som enten starter automatisk eller går på tid på bad / vaskerom.

Kjøkkenventilator som går på lav hastighet hele tida er også en grei løsning.

Veiledning av fagfolk ved ny bolig / totalrenovering av bolig.

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.

Oppvarming

I eldre hus er ofte varmepumpe en god løsning.

Gulvvarme anbefales hvis du likevel skal pusse opp.

Ellers vurder andre moderne oppvarmingskilder.

Ikke vær avhengig av vedfyring, ingen enkel løsning om en får redusert funksjonsevne.

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

Innvendig bod og sportsbod

Sørg for at boligen har bod til oppbevaring inne og utendørs.

Begge må være enkelt tilgjengelige, også med ganghjelpemiddel. Unngå dørstokk.

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.



Anita Engan (Ergoterapeut i Holtålen kommune) og Inger Therese Holm (Ergoterapeut i Røros kommune)