



Foto: mostphotos.com

Funksjonell bolig

- for deg som vil planlegge morgendagen



MELHUS
KOMMUNE

TIPS OG RÅD - FUNKSJONELL BOLIG

(Redigert av ergoterapitjenesten Melhus Kommune 01.03.2022)

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Bakgrunn for fokus på funksjonell bolig | side 2 |
| 2. Tips og råd fra Ergoterapeut: | |
| ○ Innkjørsel, garasje og parkering | side 3 |
| ○ Inngangsparti | side 3,4 |
| ○ Vindfang, gang og garderobe | side 4 |
| ○ Soverom | side 5 |
| ○ Bad og WC | side5, 6 |
| ○ Kjøkken | side 6 |
| ○ Vaskerom | side 7 |
| ○ Anbefalte planløsninger | side 7 |
| ○ Internett/TV | side 7 |
| ○ Dører og terskler inne | side 8 |
| ○ Belysning og kontrastfarger | side 8 |
| ○ Gulv, tepper og renhold | side 8 |
| ○ Ventilasjon og elektriske anlegg | side 9 |
| ○ Oppvarming | side 10 |
| ○ Innvendig bod og sportsbod | side 10 |
| ○ Veranda/terrasse | side 10 |
| ○ Uteområde og hage | side 11 |
| ○ Tjenester og ordninger med kontaktinfo | side 12, 13,14 |

Funksjonell bolig



Å ha en funksjonell bolig betyr at du har et trygt og godt sted å bo når du blir eldre.



En funksjonell bolig kan bidra til at du klarer å mestre de daglige aktivitetene som er viktig for deg.

Forskning og erfaring viser at eldre som bor i en funksjonell bolig er de som klarer seg best i hverdagslivet.

Uavhengig av beliggenhet er 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

Vi har alle et ansvar for hvordan egen tilværelse blir i fremtiden, og boligen vår er et smart sted å begynne!

Det å få til en funksjonell bolig krever god planlegging, og dette bør gjøres mens du kan koordinere og ta ansvar selv.



Dette heftet inneholder en liste med tips og råd fra ergoterapitjenesten i Melhus Kommune, informasjon fra Husbanken, samt kontaktinformasjon til kommunen.

Bruk gjerne heftet for å sikre at nettopp din bolig blir god å bo i på dine eldre dager.

Tips og råd om bolig i de eldre år

Innkjørsel til boligen



- Slak eller helt flat innkjørsel er best, både med tanke på fremkommelighet og for å unngå fall.
- Dersom innkjørselen din ligger i bakke; vurder om den kan legges om for å få den slakere. Maksimal stigningsgrad ca. 1 :12 , dvs. 1 meter høydeforskjell fordelt på 12 meter.

Garasje / parkering



- Sørg for at du har parkeringsmulighet så nært inngangen som mulig. Dette er viktigst for av- og påstigning.
- Vurder port som kan åpnes med fjernkontroll.
- Dør til garasje/bod: Bred dør med 90 cm lysåpning som gjør det mulig å komme inn og ut med hjelpemidler.
- Fjern dørstokk og fyll opp med grus på utsiden av døren dersom det er høydeforskjell. Skråplan på utsiden bør ha repos og stigning på maks 1:16 (dvs. 10 cm høyde betyr minst 160 cm lengde)

Inngangsparti



- Inngang uten høydeforskjell er best. Vurder om det kan fylles opp med grus for å jevne ut eventuell høydeforskjell foran døren. Husk at dette må ses i en helhetlig sammenheng med innkjørsel og parkering.
- Trapp: Sørg for å ha en god trapp med stort repos på toppen foran inngangen. Dype intrinn, lave opptrinn og godt gelender på begge sider.

- Ved behov for rampe må den ha slak stigning, max 1:16. Dvs. 50 cm høyde = 8 meter lang. Er du avhengig av rullator eller rullestol kan du få hjelp av lokal ergoterapeut for å vurdere løsninger. Kommunens ergoterapeuter kan også bistå i søknad på rampeløsning via NAV Hjelpemiddelsentralen, eller med søknad om tilskudd for å tilpasse terrenget. Husbankens tilskuddsordning er også et alternativ (se s.6). Rampe i tre anbefales ikke, da disse fort blir glatte av regn og snø.
- Inngangsdøra bør være godt synlig, gjerne i kontrastfarge i forhold til husfargen. Ytterdør bør helst ha 90 cm lysåpning, men 86 cm lysåpning er generelt også ok. God belysning anbefales.

Vindfang



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

Gang / garderobe



-
- Sørg for at du har en plass du kan sitte i gangen; stol, benk eller annet i passe høyde.
 - Oppbevar skoene på skohylle eller i skoskap. Langt skohorn er lurt å ha.
 - Sørg for at du har godt lys som lyser opp hele gangen.
 - Ha en garderobestang i passe høyde. Du må kunne nå den dersom du etter hvert 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



- Sørg for at du har en seng som er høy nok til at det er enkelt å komme seg inn/ut.
- Soverommet bør ha vindu med lett tilgang til lufteposisjon.
- Soverommet bør være romslig, med plass til å bevege seg med hjelpemiddel (snudiameter 150 cm). Vurder om det er behov for utvidelse eller sammenslåing av rom.

Bad og WC



- Tenk funksjonell planløsning. Rommet må være stort nok til at du kan snu deg med et eventuelt 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 siden av WC, min 20 cm. på den andre siden.
- 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 senere behov for å sitte på stol foran vasken.
- Sørg for å ha stikkontakter som kan nås også når du sitter.
- Velg så stor dusjløsning som mulig, med plass til dusjstol. Dusjløsning med en fast vegg og en inngang med dusjforheng gir en fleksibel og anbefalt løsning. Håndtak på vegg anbefales. Unngå list eller kant på gulvet. Ha heler gummikant under dusjdørene. Dusjkabinett frarådes på grunn av fallfare og liten fleksibilitet ved behov for hjelp. Glassvegger som slås ut/inn anbefales ikke pga. de gir falsk «støtte» opplevelse og gir liten rom for plass til å få hjelp ved evt. behov for det.
- Gulvvarme anbefales for rask opptørring. Velg gulvbelegg eller fliser som ikke blir glatte.
- Bred dør med min. 86 cm lysåpning uten dørterskel (sjekk om dette går innenfor krav til våtrom)

- Hvis soverom og bad ligger vegg i vegg; vurder dør direkte inn til soverommet. Gjerne en skyvedør dersom det er mulig.
- Sørg for plass til vaskemaskin og evt. tørketrommel på badet. Husk kran for vanntilførsel (dersom 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, og om det gamle badet kan bli vaskerom. Se alternativt på om det er mulig å slå sammen badet med hele eller deler av naborommet. Mange slår sammen bad og WC.
- Ved renovering av gammelt bad bør en vurdering av teknisk tilstand samt eventuelle utbedringen utføres av en autorisert fagperson.

Kjøkken



- Sørg for at du har sammenhengende arbeidsflater, og unngå avstander mellom de forskjellige funksjonene. Pass på at du har nok benkeplass mellom kjøleskap, oppvask og komfyr.
- Det bør være kort avstand mellom platetopp/komfyr og oppvask.
- Ha kjøleskap i nærheten av komfyr og oppvask.
- Monter komfyrvakt. Fås kjøpt i elektriske forretninger. Kan monteres selv, eller av elektriker. Enkelte nye komfyrer har innebygde komfyrvakt.
- Stekeovn kan gjerne plasseres i høyskap, koketopp innfelt i benken.
- Oppvaskmaskin kan gjerne plasseres eks. 30 cm høyere enn vanlig dersom det er mulig.
- Sørg for at du har en 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.
- Et kombinert kjøleskap og fryser er praktisk. Sørg eventuelt for at du har kjøleskap og fryseboks på samme rom i samme etasje.
- Velg håndtak på skap og skuffer som gir mulighet for godt grep (romslige bøylehåndtak).
- Tenk funksjonelle overskap (ikke for høye) og underskap med uttrekkbare skuffer.
- Belysning: godt taklys, lysrør under overskapene og lys over kjøkkenbord.
- Ha nok stikkontakter i benkehøyde.
- Sørg for nok gulvplass; dvs. snudiameter på 150 cm.

Vaskerom



-
- Vaskemaskin og tørketrommel kan plasseres på høy sokkel dersom du har maskin med innlegg fra siden.
 - Heisbare tørkesnorer er et alternativ dersom du ikke har plass til tørkestativ.

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 god belysning og/eller alternativ belysning på natt.
 - Kjøkken og stue kan gjerne ha åpen løsning for enklere adkomst.
 - Smale ganger bør unngås, da det kan føre 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.
 - Alle trapper bør ha rekkverk på begge sider.

Internett / kabel TV



Pass på at boligen har nettilgang. Dette er viktig for vanlig databruk, men også med tanke på nye velferdsteknologiske løsninger for fremtiden.

Dører og terskler inne



- Dører på 90-100 cm dører og minimum lysåpning 86 anbefales
- Skyvedører kan spare plass.
- Terskler bør tas helt bort og erstattes med flate lister. Eller være så lave som mulig med skråkant i endene.

Belysning og kontrastfarger



Allerede etter fylte 50 år trenger vi mye mer lys.

- Sørg for hvite tak som reflekterer lyset, og god takbelysning (taklamper) i alle rom.
- Up-light lamper er fint som tilleggsbelysning. Prioriter gode leselamper fremfor lampetter. En lampe over bordet er et fint tillegg til takbelysning.
- Belysning er svært viktig for å fungere i dagliglivet og for å unngå fall. Bruk kontrastfarger eller lyse/mørke farger i samme rom, for eksempel lyse vegger/mørkere dørkarmen.
- Sørg for å ha en felles lysbryter for all belysning i hvert enkelt rom.

Gulv, tepper og renhold



- Tenk på enkelt renhold med mopp når du velger gulvtype.
- Tepper må ha gummiert underside slik at 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 benyttes.

Ventilasjon



- Sørg for god ventilasjon i boligen din. I nye boliger brukes balansert ventilasjon.
- På bad/vaskerom bør man ha avtrekksvifte som enten starter automatisk eller går på tid.
- En kjøkkenventilator som går på lav hastighet hele tiden er også en grei løsning.
- Få veiledning av fagfolk dersom du skal totalrenovere eller bygge ny bolig.

Elektrisk anlegg



- Stikkontakter bør installeres i høyde 90 – 110 cm over gulvet for enkel betjening.
- Husk nok kontakter til data og velferdsteknologiske løsninger.
- Det anbefales seriekoblede røykvarslere. Optisk type anbefales, eller den som er kombinert optisk/ionisk. Husk å bytte batteri 1 gang i året (1. september er en merkedag for dette over hele landet)

Oppvarming



-
- Varmepumper har vist seg å være en god løsning for mange. Vurder også 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.
 - 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.



-
- Det er best å bo i en bolig som ligger i et flatt område. Flate avsatser/terrasser er bedre enn skråninger, og gir bedre muligheter til å bevege seg utendørs.
 - Gangstier med fast underlag i hagen, evt. rekkverk å støtte seg på, er anbefalt, både med tanke på vær og vind, samt bruk av ganghjelpemiddel.
 - Sørg for at hagen er enkel å vedlikeholde. Robotgressklipper er et alternativ til plenklipping.

Trenger du mer råd og tips til hvordan du kan få en mer funksjonell bolig? Her er mer info om ulike tjenester og ordninger med kontaktinfo (gjeldende pr. 14.03.2023)

Ergoterapeut i Ergo -og fysioterapitjenesten i Melhus kommune kan bidra med:

- Generell anbefaling om tilpassing av bolig (denne brosjyren er den del av det)
- Samarbeid med innbygger, arkitekt og boligutbygger i tidlig fase ved nybygg eller omfattende utbedring/tilbygg.
- Samarbeid med NAV hjelpemiddelsentral i saker der boligen din trenger utbedring for å bli funksjonell, og det er behov for tilpassing med hjelpemidler. *NAV hjelpemiddelsentral har pr. i dag en ordning der du kan søke om tilskudd istedenfor et alternative hjelpemiddel. Eksempel på det kan være at verdien av utlån av en trappeheis, utbetales som tilskudd til et påbygg som gjør boligen like funksjonell.
- Samarbeid med kommunens kontaktperson for kommunale tilskudd, prosjektering og startlån i de tilfellene det er aktuelt å søke om den ordningen.

Du kommer i kontakt med Ergo- / og fysioterapitjenesten via Helse og Velferdskontoret.

Helse og Velferdskontoret nås på denne måten:

- Du kan ringe telefon 957 11 444. Telefonen er åpen mandag, torsdag og fredag kl. 10-11 og 12-14
- Det er et mottak på Rådhuset som er åpent mandag, torsdag og fredag kl. 14-15
- På timebooking helse og velferd kan du bestille et tidspunkt for en samtale.
- Nås hver dag på e-post: helse@melhus.kommune.no. Ofte kan det være en enklere og bedre måte å få kontakt på, enn å ringe i telefontiden. Vi anbefaler ikke å sende personsensitive opplysninger over e-post.

Kommunens Frivillighetssentralen prøver fra høsten 2022 ut et prosjekt i samarbeid med Husbanken og NYBY. Kursede frivillige tilbyr gratis kartlegging av ditt hus med bruk av verktøyet Funksjonsattest for bolig.

Ta kontakt med frivillighetssentralen om dette er aktuelt for deg. De holder til på Kroa i Melhus Sentrum. Tlf. 902 78 305

NAV Melhus har veileder og saksbehandler som gir info og råd om lån, tilskudd til utbedring og tilskudd til utredning og prosjektering som kommunen pr. i dag tilbyr. Her er litt mer info om disse ordningene:

Tilskudd til tilpassing

Husstander, enkeltpersoner og eldre med nedsatt funksjonsevne som har behov for å tilpasse boligen sin for å kunne bli boende i boligen over tid, kan søke tilskudd.

- Det er kommunene som tildeler tilskudd. Størrelsen på tilskuddet kommer an på tilgjengelige midler i kommunen, og en helhetsvurdering av samlet inntekt, formue og gjeld i husstanden. Det er de mest økonomisk vanskeligstilte som prioriteres.

Hva omfatter tilskuddet?

Tilskuddet kan omfatte enkle tiltak til større ombygginger. For eksempel:

- Utvendig terrengarbeid der det er behov for tilgjengelighet.
- Påbygging/ombygging for å få alle nødvendige rom på ett plan.
- Utvide døråpninger/rom/korridorer og bytte dører, inkludert branndør.
- Fjerne terskler og terskelplater.
- Installere eller tilrettelegge for velferdsteknologi.
- Annet arbeid som er nødvendig for at personer med nedsatt funksjonsevne kan fortsette å bo hjemme.

Søknad

Du kan velge om du bare vil søke tilskudd eller om du samtidig vil søke startlån. Søknaden sender du elektronisk til din kommune. Digital søknad startlån og tilskudd (både tilskudd til etablering og tilpasning):

<https://www.husbanken.no/person/startlaan/>

Tilskudd til utredning og prosjektering

Har du eller andre i husstanden nedsatt funksjonsevne, og behov for å bygge om boligen for å bli boende? Da kan du søke om tilskudd til profesjonell prosjekteringshjelp utført for eksempel av arkitekt. Tilskuddet kan dekke kostnader til faglig bistand til prosjektering, det vil si honorar til arkitekt eller annen fagkyndig.

Prosjekteringen skal

- gi forslag til tiltak som skal øke tilgjengeligheten i boligen
- finne gode løsninger til nøkterne kostnader.

Prosjekteringen skal kartlegge

- muligheter og avgrensninger i boligen
- uteområde og tilkomst

- tilgjengelighet inne
- arealbehov
- innredning og fungerende tilstand

Kommunen må vurdere om du har økonomi til å finansiere tilpassingen selv, eller om det er behov for lån og/eller tilskudd fra kommunen. Det er opp til kommunen å vurdere hvem som skal få og hvor mye.

Søknadskjema ligger hos kommunen. Link vedlagt, samt vedlegg m. kopi i papirformat ligger med denne brosjyren.



Søknad tilskudd til
utredning og prosjekt

Kontakt info (gjeldene pr. d. dato 1. mars 2023)
NAV Melhus Veileder lån og tilskudd Aud Irene Gjersvold.
Tlf. 41293913
Mail: aud.irene.gjersvold@nav.no