

Aldersvennleg bustad og bumiljø

12.09.22

v/ergoterapeut Heidi Skeie



Aldersvennleg bustad og bumiljø !

- Eige 3 årig prosjekt kring dette i 12 kommunar – Husbanken og Distriktssenter - ferdig i 2022
- Vi blir eldre og lever lenger, men vi lever og lengre med sjukdom og skader
- Dei fleste vil bu heime så lenge som mogleg
- Eldre som bur usentralt treng ofte meir hjelp
- Lengre reiseveg for tenesta
- Eldre som bur i dårleg tilrettelagt bustad er meir krevande å hjelpe
- Må ta ansvar for eigen alderdom og planlegge – tidlig nok !
- Aldersvennleg bustadpolitikk ved nybygg

Bustader er allereie bygd – korleis tilpasse!

- Dei fleste bustadene som står i Norge om 30 år er allereie bygde. Bustadmassen aukar i snitt med berre 1,5 prosent årleg.
- I Årdal blei det bygd mykje på 50, 60 og 70 talet
- Har ein variert bustadmasse i Årdal
- Ikkje bygd med tanke på tilgjengelighet
- Eldre bustader treng oppgradering og tilpassing
- Heisprosjektet vore svært viktig i burettlaga



Bumiljø

- Sosialt fellesskap – deltakelse og inkludering
- Nærhet til servicetilbod, butikker og kulturtilbod
 - Eit levande lokalsamfunn er eit aldervennleg samfunn
 - Universell utforming
- Ensomhet stor utfordring
- Ensomhet, kognitiv svikt, fall – fører til økt behov for hjelp og bistand
- Eksempel – Helgetun i Bergen – utleieboliger til voksne/eldre, med fellesareal og felles aktiviteter som trening, bibliotek, kjøkkenhage, alder fra ca 60 til 85 år. Nærhet til butikker, kulturtilbud, tilrettelagte turområder med benker, belysning, leikeplass, møte mellom generasjoner
- Korleis ynsker vi å bu når vi blir eldre- korleis tenke utenfor boksen ?
- <https://www.youtube.com/watch?v=MGEMEr7Ug9Q>



Når «skaden» er skjedd?

Kartlegging av behov og funksjon til brukar

- Korleis meistrer brukar daglege aktivitetar
- Korleis forflyttar brukar seg:
 - inn og ut av bustad
 - inne i bustad, inn og ut av seng, til og frå toalett og dusj osv

Kartlegging av bustad

3 områder spesielt viktige

- Bad
- Tilkomst
- Bustad over fleire plan



Eit godt bad forlenger livet (i eigen bustad)

- Rapport frå 2018 – etter ein stor undersøkelse
- Å utforme badet betre og fjerne tersklane til både badet og i tilkomsten til bustaden vil vere dei viktigaste tiltaka som kan bidra til at fleire eldre kan bu heime lengre. Dette er konklusjonane i rapporten [«Et godt bad forlenger livet \(i egen bustad\)» frå 2018.](#)



Inngangsparti, dører og dørtersklar



TERASSE og UTEPLASS





Vaskemaskin



Soverom

Korleis er rom og
utstyr fordelt på
etasjane?



Fryser



Bad/toalett

Heisar og ramper





Behov for større ombygging av bustad:

Råd og rettleiing frå

- Teknisk etat
- Nav ift tilskotsordningar frå husbanken

Nav Hjelpemiddelsentral

- Hjelpemiddel til forflytting, hygiene og andre daglege aktivitetar
- Heis
- Rampe
- Tilskot i staden for heis eller rampe

Økonomi:

- Kva vil tilrettelegging, vedlikehald av hus og eigedom koste i åra som kjem?
- Bedre å selge bustad og kjøpe meir teneleg leiligheit ?



Kva kan ein gjere sjølv?

- Mindre omfattande endringar?
 - Utvide dører
 - Fjern dørtersklar
 - Fjern dusjkabinett med høg kant
 - Fjern badekar
 - Sett opp støttehandtak
 - Sett opp ekstra rekkverk i trapp
 - Sørg for god belysning
 - Fjerne tepper
 - Rydd vekk i overmøblert heim = mindre å snuble i



Oppsummering !

- Korleis jobbe for å bedre tilgjengelig i eksisterande bustader ?
- Tilskotsordninger i kommunen for å stimulere !
- Utbedring krev både god helse/kapasitet og god økonomi
- Vi må sjølv ta større ansvar for å planlegge for eigen alderdom
- Informasjon ut til innbyggere !
- Slutt å tru at kommunen ordner alt..... (Aina Tjosås)
- Når nye bustader blir planlagt og bygd må ein stille krav til tilgjengelighet hos utbyggere og følge det opp i høve godkjenninger
- Ta i bruk meir teknologi – f.eks fjernstyring av lys, sikkerhet med seriekobla røykvarslere, app styring for funksjoner i heimen, med meir

Takk for meg !

Heidi Skeie – ergoterapeut i Årdal kommune

heidi.skeie@ardal.kommune.no

Mob: 99366881

Takk til Stad kommune v/ Hilde Isane Hjelle for lån av litt bilder