



**Jevnaker  
kommune**

# Tips til hvordan du kan planlegge for fremtiden i egen bolig



## Planlegg for fremtiden

De fleste ønsker å klare seg selv og bo i egen bolig så lenge som mulig. Trapper, vedlikehold og hagestell holder deg i form.

Selv om du er ved god helse nå, kan det med årene skje endringer som gjør det vanskelig å gå i trapp, gå over lengre avstander eller bevege seg rundt inne i boligen uten hjelpemidler.

Derfor er det viktig å tenke over fremtiden og hvordan du vil ha det *før* et hjelpebehov oppstår.

Noen ønsker å bygge om og modernisere eksisterende bolig. Andre ønsker å flytte til en bolig som er tilrettelagt for bruk av hjelpemidler og teknologiske løsninger.

En del tiltak kan du selv ta ansvar for, en del hjelpemidler kan det søkes om på NAV. Ved akutt behov låner kommunen ut enkle hjelpemidler.

Det er også lurt å vurdere om du bor i et område du vil trives i fremtiden. Er boligen nær familie og venner? Er det gåavstand til ulike servicetilbud, butikker og kafeer? Hvis ikke, er det kollektivtilbud i nærheten?

## Tips for en tilgjengelig og funksjonell bolig

Er det hjelpemidler, løsninger eller sikringstiltak du vil ha glede og nytte av? For eksempel robotstøvsuger, robotklipper, smarthusløsninger eller lignende.

Hva kan **du** gjøre selv?

- Legge sklisikring under alle tepper og fjerne de som du kan skli på.
- Sørge for godt lys i alle rom.
- Ha en dusjkrakk, støttehåndtak og antisklimatte i dusjen og badekaret.
- Ha en god seng og gode stoler som er lett å komme opp/ut av.
- Installer komfyrvakt.
- Montere *timer* som skrur av strømtilførsel til elektriske apparater som for eksempel kaffetrakter.
- Gjør deg kjent med teknologi som kan hjelpe deg i hverdagen, for eksempel nettbrett, smarttelefon, PC, BankID, internett, sosiale medier og så videre.
- Om husarbeid begynner å bli vanskelig, vurderer om robotstøvsuger kan dekke noen av dine behov.



## Sjekkliste for vurdering av bolig

Adkomst og inngangsparti	JA	NEI
Parkering nær hovedinngang		
Slak adkomst til boligen, med fast og jevnt underlag		
Fritt for trinn og trapper (også ut til balkong/terrasse)		
Tersker lavere enn 2,5 cm		
God plass utenfor inngangsdør		
Har boligen en alternativ inngangsdør?		
Fellesdører, dør til leilighet og terrassedør er lette å åpne		

Inne: bad, soverom, kjøkken og stue	JA	NEI
Terskefritt, eller lave terskler som er avfaset/skrådd		
Bad og soverom ligger nær hverandre		
God plass rundt toalettet		
Romslig dusjløsning uten kar eller høye kanter		
God plass ved siden av seng		
Mulighet for plass til å snu med rullestol i alle rom (da trenger du plass til «sirkler» på 150 cm i diameter)		
Brede døråpninger (90 cm)		
Er det bod med lagringsplass?		

Får du mange «NEI» på listen, bør du tenke gjennom om dette er den rette boligen for deg.

Mer info finner du på blant annet på nettsidene til Aldersvennlig Norge:  
<https://www.planleggelitt.no/hvordan-vil-jeg-bo/>  
- eller benytt QR-koden nedenfor:

