

Avsender:

Geir S. Nilsen, kommunalsjef velferd, Lillesand kommune

Heidi Henanger Haven kommunalsjef velferd, Lindesnes kommune

Brede Skaalerud direktør helse og mestring, Kristiansand kommune

Ragnhild Bendiksen kommunalsjef helse og omsorg, Vennesla kommune

Bente Moland Somdal, kommunalsjef samfunn og helse, Birkenes kommune

Monica Verdal, tjenesteleder helse og velferd, Iveland kommune

### **Tittel:** Mange vil bli gammel i eget hjem, men er boligen klar?

Når vi blir eldre, kan hverdagsoppgaver bli utfordrende, noe som gjør det viktig å planlegge boligen. Mange over 55 år har ikke vurdert fremtidige behov, men reformen "Bu trygt heime" fra Helse-og omsorgsdepartementet er et tiltak med mål om å gi deg verktøyene som trengs for å kunne bo trygt og selvstendig i eget hjem lengst mulig.

Med årene kan det bli mer utfordrende å gå i trapper, holde hagen velstelt eller å kunne sykle til butikken. Derfor kan det være lurt å bli bevisst på hvordan du vil bo når du blir eldre. Tenk langsiktig og legg en plan.

Livet har mange faser, og er hele tiden i endring. Likevel har syv av ti personer over 55 år ikke valgt nåværende bolig med tanke på funksjonsnivå og bevegelighet vil endre seg. Samtidig er boligen ditt ansvar, og den må være egnet til alle livets faser.

Reformen "Bu Trygt Heime" fra Helse- og omsorgsdepartementet har som mål å gi verktøy for å oppnå en meningsfull og aktiv alderdom samtidig som det opprettholdes uavhengighet, livskvalitet og reduksjon i bruken av helsetjenester

### **Er boligen din klar for deg?**

Region Kristiansand har startet et arbeid som skal stimulere til at flere i aldersgruppen 55+ planlegger bolig for sin alderdom. Region Kristiansand består av de seks kommunene Birkenes, Iveland, Kristiansand, Lillesand, Lindesnes og Vennesla.

Med sine 175 000 innbyggere bor over 55 % av Agders befolkning i regionen, som er den største bo- og arbeidsregionen mellom Oslo og Stavanger. Det bør skje i god tid før man trenger tilrettelegging.

Spør deg selv om boligen du har i dag også er egnet når du blir eldre. Hvis ikke kan du tenke om du bør gjøre tilpasninger eller flytte til en mer egnet bolig.

### **Ta testen her**

Nedenfor finner du en sjekkliste som kan hjelpe deg på vei. Hvor egnet er boligen din til å bli gammel i?

<b>Egnet bolig: adkomst og inngangsparti</b>	<b>JA</b>	<b>NEI</b>
Parkering nær hovedinngang		
Slak adkomstvei til boligen, med fast og jevnt underlag		
Fritt for trapper og trinn ved inngangsparti		
Fritt for trapper og trinn ved terrasse/balkong		
God plass utenfor inngangsdør ( gjerne 1.5 m i diameter)		
Terskler lavere enn 2.5 cm		
Fellesdører, dør til bolig og terrassedører er lett å åpne		
Oppbevaringsplass med lett adkomst (garasje, bod, carport - gjerne med strøm)		

<b>Egnet bolig: bad, soverom, kjøkken og stue</b>	<b>JA</b>	<b>NEI</b>
Alle funksjonelle rom i boligen på samme plan (inngangsparti, kjøkken, stue, soverom, bad)		
Soverom og bad ligger nær hverandre		
God plass rundt toalett		
Romslig og terskelfri dusjsone		
God plass ved siden av seng		
Mulighet for plass til å snu med rullestol i alle rommene (sirkler 1.5 m)		
Brede nok døråpninger (90 cm eller mer)		
Terskelfritt eller lave trinn (maks 2.5 cm avrundet)		

<b>Egnet bomiljø: beliggenhet</b>	<b>JA</b>	<b>NEI</b>
Nær muligheter for aktiviteter og sosial kontakt (maks 500 m)		
Dagligvarebutikk maks 500 m		
Buss-stopp maks 500 m		
Helsetjenester maks 1 km		
Turområde på minimum 2 km, maks 500 m unna		
Treningsmuligheter innendørs i nærheten		

Er svarene «nei» på mange av spørsmålene, bør du tenke gjennom om dette er den riktige boligen for deg. Eller kanskje du kan gjøre enkle tilpasninger som gjør at du kan krysse av for «ja».