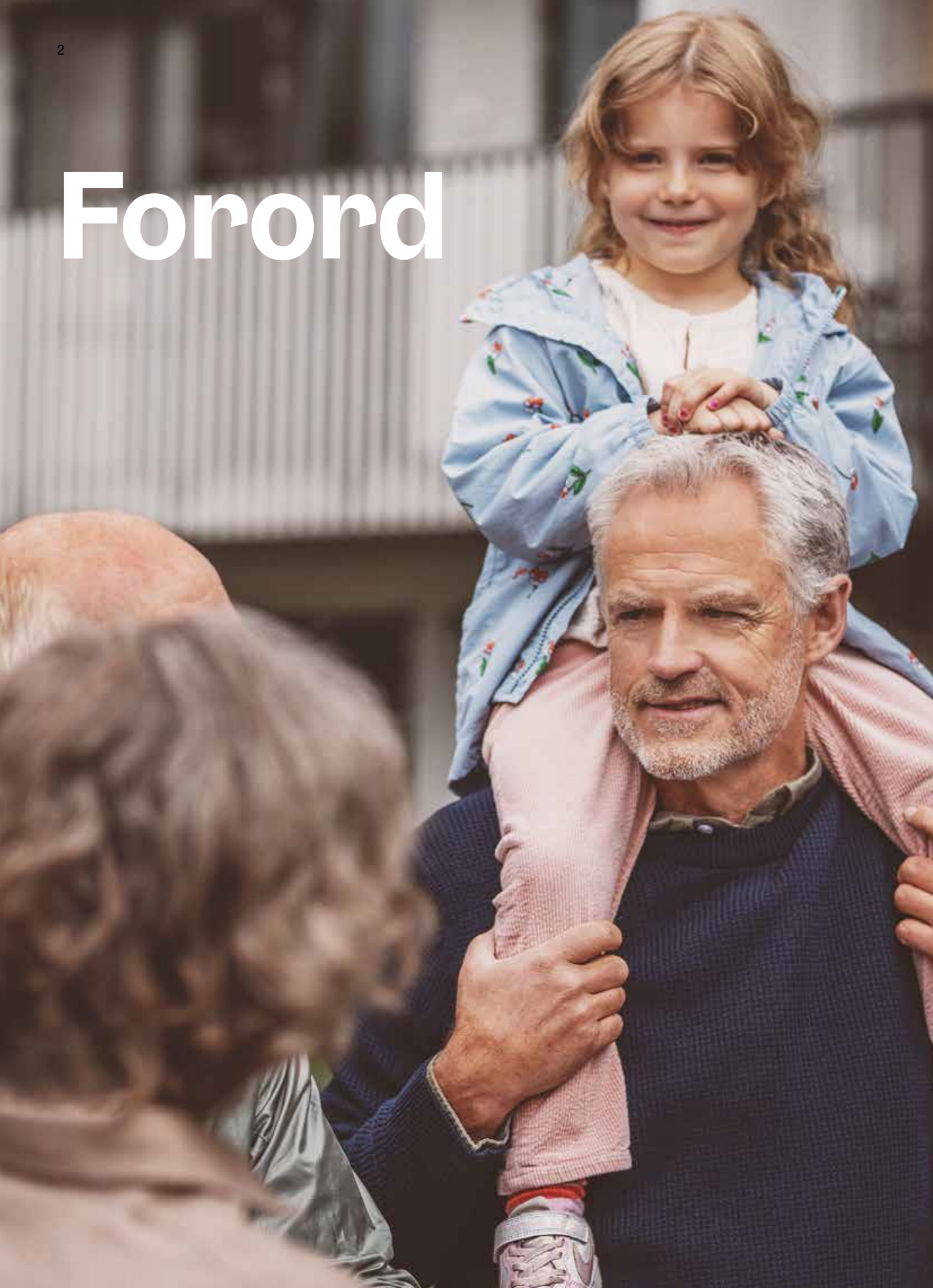


# OBOS' veileder for aldersvennlige boliger



# Forord



Norge trenger flere aldersvennlige boliger hvor det er godt å bo hele livet. OBOS er Norges største boligbygger, og vi ønsker med denne veilederen å ta et samfunnsansvar. Målet er å øke vår egen kompetanse, og samtidig vil vi dele innsikten med andre som utvikler boliger.

Veilederen har konkrete tiltak som kan skape boliger og nabolag hvor du kan bo selv om du skulle få utfordringer med ensomhet, bevegelighet eller demens. Vi har samarbeidet med fagmiljøer, seniorer og egne ansatte for å lage en veileder som er enkel å bruke i utvikling av boligprosjekter.

Tiltakene er delt i tre kategorier: Kognitive tiltak for mennesker som for eksempel utvikler demens. Fysiske tiltak kan gjøre det lettere å bevege seg hvis man har fysiske utfordringer. Sosiale tiltak kan skape gode møteplasser og forhindre ensomhet.

OBOS vil nå jobbe videre med å utvikle de konkrete løsningene som skal inn i nye boligprosjekter. Målet er å tilpasse tiltakene slik at boligene og nabolagene blir gode å bo i hele livet for alle – ikke bare eldre.

Vi retter en stor takk til alle som har bidratt til å utvikle veilederen. Arkitektkontoret Arkitema har hatt hovedansvaret, og har bidratt med sin brede spesialkompetanse om helse og bolig. Senteret for et aldersvennlig Norge og Helseetaten/ Almas hus i Oslo kommune har gitt viktige råd underveis. En gruppe seniorer på Rødtvet senior- og aktivitetssenter har også gitt verdifulle innspill.

Og takk til OBOS sine engasjerte ansatte på tvers av konsernet som har bidratt til brukervennlighet og tilpasning til reelle boligprosjekter.

Prosjektgruppen i OBOS ble ledet av Hanne Løvbrøtte og har bestått av Marianne Ødegaard, Christina Solli Ektvedt, Ida Martine Strøm, Torstein Oen, Trine Hauglund Overgård, Tor Evert Lindeland og Anders Skauge. Espen A. Lindkjølen har ledet arbeidet hos Arkitema.

Målgruppen for de aldersvennlige boligene er single og par fra 55 år og oppover som vurderer å kjøpe sin neste - og kanskje siste - bolig. Vi tror mange av dem gjerne vil slå rot i et nytt og trygt hjem i god tid før de går av med pensjon.

OBOS håper veilederen vil øke kompetansen hos boligutviklere og inspirere til å skape nabolag og hjem hvor det er godt å bo hele livet.

Ingunn Andersen Randa

Konserndirektør Boligutvikling Storby  
**OBOS**

# Hvordan bruke veilederen?

Denne veilederen er skreddersydd for deg som er engasjert i utviklingen av boligprosjekter og søker råd for å skape best mulige boforhold for godt voksne. Enten du er prosjektleder, utvikler, eller arkitekt, vil du finne verdifull innsikt og praktiske tiltak som kan gjøre en betydelig forskjell.

## Hva er målet?

Vårt primære mål er å utruste deg med kunnskap og verktøy for å skape boliger hvor eldre kan leve trygt, komfortabelt og selvstendig. Vi ønsker å:

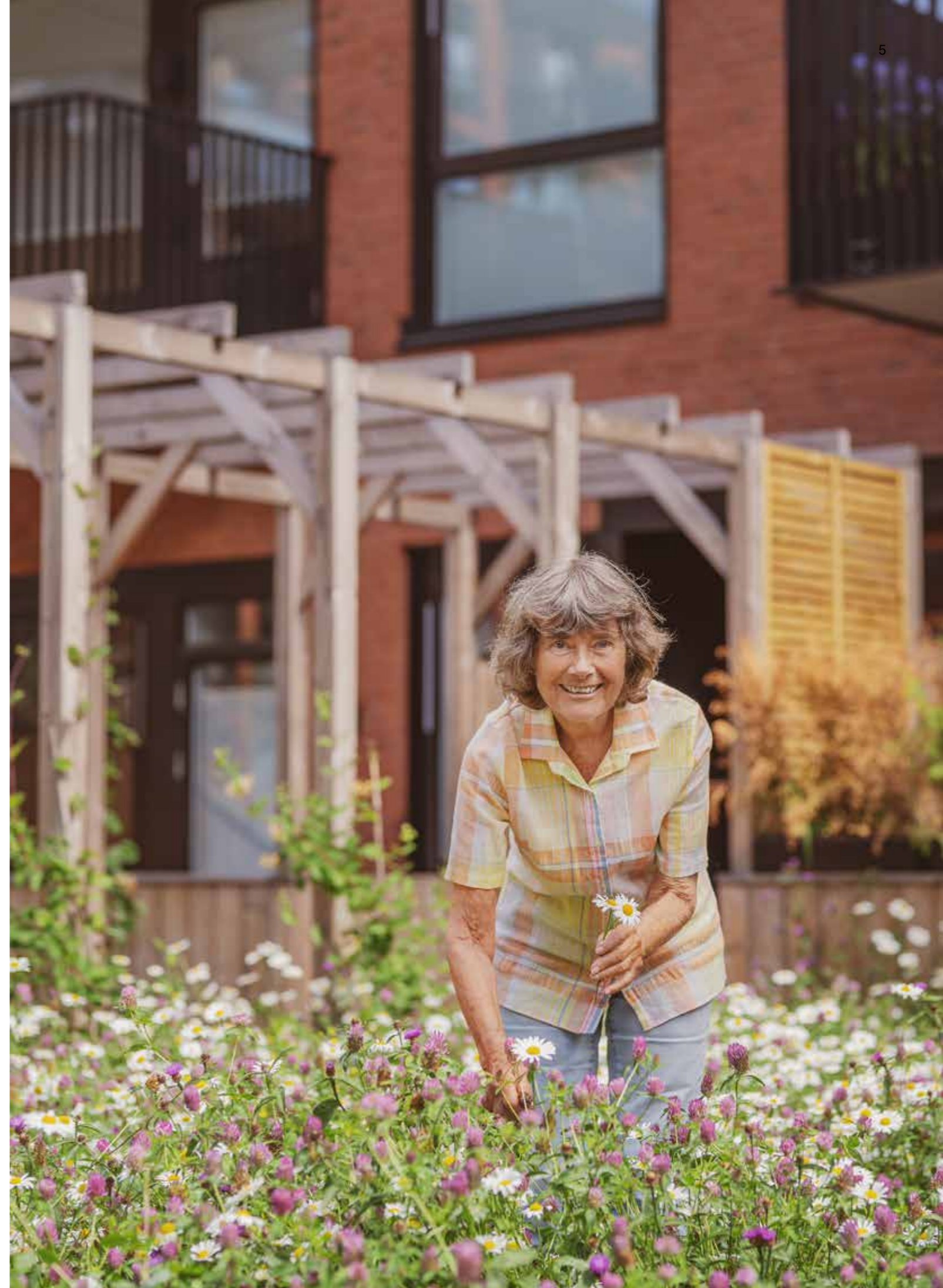
- Øke bevisstheten om viktigheten av aldersvennlige boforhold.
- Tilby et enkelt oppslagsverk som inspirerer til selvstendig tenkning rundt aldersvennlige prinsipper i et mangfold av prosjekter.
- Støtte deg i å ta informerte valg gjennom utviklingen av ditt prosjekt.

## Hvordan bruke veilederen?

- Bruk den som et oppslagsverk, og naviger gjennom veilederen for å finne råd og anbefalinger som passer ditt prosjekt.
- Bruk innholdet som et utgangspunkt for samtaler og diskusjon med teamet ditt om hvordan dere best kan integrere aldersvennlige prinsipper.
- Kom tilbake til veilederen gjennom prosjektets ulike faser for å sikre at du holder fokus på aldersvennlighet.
- Veilederen er utformet som et utgangspunkt for gode diskusjoner og selvstendig tenkning i planleggingsfasen av et prosjekt. Tiltakene som presenteres er ikke en fasit.

## Hvordan ikke bruke veilederen

- **Ikke les illustrasjonene bokstavelig.** Illustrasjonene er ikke ment som en bruksanvisning, de er laget for å gjøre det enklere å navigere gjennom de ulike tiltakene. De bygger på et typisk prosjekt fra OBOS, gjennomgått rom for rom, og er skapt for å bistå i forståelsen av tiltakene. For å forenkle lesbarheten er det utført visuelle og tekniske tilpasninger som ikke samsvarer med faktiske løsninger i et reelt prosjekt. Dermed fungerer illustrasjonene som et utgangspunkt, ikke som direkte løsningsforslag.
- **Ikke se bort fra lovpålagte krav og bestemmelser.** Veilederen omhandler temaer som er regulert gjennom lovgivning og forskrifter, samt gjennom spesifikke planer som regulerings- og kommuneplaner. Veilederen overstyrer ikke lovpålagte krav og bestemmelser, og bør betraktes som et supplement for å kunne gå lengere enn minimumskravene.
- **Planlegg for sikkerhets – og velferdsteknologi rettet mot eldre, selv om det ikke er en del av denne veilederen.** Teknologiske løsninger er en viktig del av tilretteleggingen av boligen og bomiljøet for eldre, men det er ikke en del av denne veilederen.



# Tiltak og virkeområder

Veilederen presenterer en rekke tiltak for å forbedre livskvaliteten for godt voksne i deres hjem og bomiljø. Disse tiltakene er kategorisert under tre hovedområder: **sosiale, kognitive og fysiske tilpasninger**. Hver kategori har sitt unike symbol, det gjør det enkelt å identifisere relevante tiltak og deres virkeområde. Tiltakene kan ha fordeler som strekker seg over flere virkeområder.



## 1. Sosial tilrettelegging: Bygge fellesskap og forebygge ensomhet

Sosiale tilrettelegging for eldre i et boligprosjekt er viktig av flere grunner. For det første fremmer det sosial inkludering og bekjemper ensomhet, noe som er avgjørende for den mentale og følelsesmessige vevlæren. Å ha tilgang til felles sosiale områder, aktiviteter og arrangementer vil hjelpe eldre å opprettholde sosiale bånd og skape følelse av tilhørighet og fellesskap.

Sosial tilrettelegging bidrar også til å opprettholde og forbedre de elders fysiske helse. Gjennom organiserte aktiviteter og lett tilgjengelige møteplasser blir eldre oppmuntret til å være fysisk aktive, noe som kan bidra til å redusere risikoen for en rekke aldersrelaterte sykdommer som hjerte- og karsykdommer og demens.

Til sist kan sosiale tilrettelegging fremme intergenerasjonell samhandling, noe som beriker livene til både eldre og yngre beboere. Dette kan føre til økt forståelse og respekt mellom generasjoner.

Samlet sett er sosiale tiltak i boligprosjekter avgjørende for å fremme høyere livskvalitet, bedre helse og et mer inkluderende og støttende samfunn, både for eldre og for alle andre.



## 2. Kognitive tilpasninger: Støtte selvstendighet og forebygge hverdagslig frustrasjon

Kognitive utfordringer som ofte følger med alderdommen, inkluderer forhold som svekket hukommelse, tregere informasjonsprosessering, oppmerksomhets- og konsentrasjonsvansker, nedgang i problemløsningsevner og språklige barrierer. Disse endringene kan ha betydelig innvirkning på dagliglivet og uavhengigheten til eldre beboere.

Det er derfor avgjørende å tilpasse boligen og bomiljøet for å støtte eldre med kognitive utfordringer, slik at de kan opprettholde sin selvstendighet, sikkerhet og livskvalitet. Enkel utforming og intuitiv organisering av rom og funksjon kan gjøre det lettere å finne frem i egne hjem, redusere frustrasjon og forvirring, og fremme evnen til å utføre daglige aktiviteter.

Sikkerhet er også viktig med tilpasninger som for eksempel, automatiske nattlys, sklisiske gulv og klart merkede nøkkelområder som kan forhindre forvirring og ulykker. Gjenkjennelige fysiske elementer og god veifinning vil forsterke den kognitive funksjonen og oppfordre til selvstendighet.

Ved å anerkjenne og tilrettelegge for kognitive utfordringer i bomiljøet, kan vi hjelpe eldre å bevare sin verdighet og bidra til at de engasjerer seg sosialt og får bedre livskvalitet.



Helheten er alltid viktigere enn det enkelte rom, og tiltak. Lykke til med prosjektet ditt!



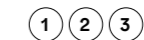
## 3. Fysiske Tilpasninger: Fremme sikkerhet og bevegelighet

Fysiske utfordringer som oppstår ved alderdom inkluderer redusert bevegelighet og styrke, balanseproblemer, svekket syn og hørsel, samt økt risiko for en rekke kroniske fysiske helseproblemer som leddgikt og osteoporose. Disse endringene kan påvirke evnen til å utføre daglige aktiviteter, øke fallrisikoen og redusere selvstendigheten.

Tilrettelegging i boligen og bomiljøet er derfor avgjørende for å fremme sikkerhet, uavhengighet og livskvalitet. Dette kan inkludere installasjon av grep og støttehåndtak, fjerning av terskler og bruk av sklisiske materialer for å forebygge fall. Å sikre god belysning, redusere støynivåer, og bruke farger og kontraster kan også være til hjelp for de med svekket syn eller hørsel.

Tilpasning av boligens planløsning og møbleringen i fellesarealer kan fremme enklere og tryggere bevegelighet og tilgjengelighet. For eksempel ved å sørge for tilstrekkelig plass til å bevege seg med hjelpemidler som rullatorer. Teknologiske løsninger som nødalarmsystemer kan også bidra til å gi en følelse av sikkerhet og mulighet for rask assistanse ved behov.

Ved å tilrettelegge boligen og bomiljøet for de fysiske utfordringene som ofte følger med alderdom, kan eldre opprettholde sin selvstendighet lengre, redusere risikoen for skader og forbedre sin generelle livskvalitet.



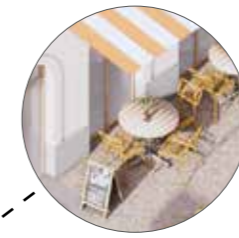
**Tiltakene er presentert i prioritert rekkefølge. De viktigste tiltakene står først og har lavest nummer.**

*Tiltakene som listes opp er utgangspunkt for videre arbeid der reelle erfaringer i prosjektutviklingen vil være med å forme kunnskapsgrunnlaget. Så husk, dette er et levende dokument. Dine tilbakemeldinger og erfaringer er uvurderlige for å videreutvikle kunnskapsgrunnlaget. Vi oppfordrer deg til å dele dine suksesshistorier og utfordringer, slik at vi sammen kan bygge smartere, bedre og mer inkluderende boligmiljøer for alle.*

*Helheten er alltid viktigere enn det enkelte rom og tiltak. Lykke til med prosjektet ditt!*

# Innhold

**1** | **Nabolaget**  
side 12



**2** | **Fellesarealer**  
side 16



Uteområder



Fellesrom og sambruk

**3** | **Adkomst og hovedinngang**  
side 24



Parkering



Takterrasse



Hovedinngang

**4** | **Boligen**  
side 34



Inngangsparti



Oppgang



Gang



Bad



Soverom



Stue



Kjøkken

# 1 Nabolaget

Det har stor betydning for livskvaliteten til godt voksne å bo i et inkluderende og trygt nabolag. For mange er nabolaget mer enn bare et sted å bo; det er en kilde til fellesskap, støtte og tilhørighet.

I et godt nabolag finner eldre mennesker tilgjengelige og trygge offentlige rom der de kan opprettholde sin helse gjennom aktivitet og sosialisering. Nærhet til helsetjenester, dagligvarebutikker, apotek og andre viktige fasiliteter reduserer isolasjon og fremmer selvstendighet, noe som er avgjørende for å opprettholde høy livskvalitet.

Sosial støtte og samhörighet i nabolaget vil også spille en viktig rolle for den mentale helse. Å ha naboer som bryr seg og tilbyr selskap eller hjelp når det trengs, kan redusere følelser av ensomhet og fremmedgjoring. Dette sosiale nettverket er en livline, spesielt for de som bor alene eller er langt unna familien.

For eldre mennesker representerer et godt nabolag også en følelse av identitet og tilhørighet. Mange har bodd i det samme området i flere tiår, og deres personlige historie og minner er forankret i lokalmiljøet. Derfor er det å utvikle et variert botilbud, som gjør det mulig å flytte og samtidig holde seg i nabolaget, et godt virkemiddel. Å bevare denne forbindelsen kan gi en følelse av kontinuitet og stabilitet som er avgjørende i deres senere år.

I sum er et godt nabolag for eldre ikke bare en fysisk plass, men et støttende fellesskap som fremmer deres velvære og sikkerhet. Det understreker viktigheten av å bygge inkluderende nabolag som verdsetter sine eldste medlemmer, anerkjenner deres bidrag og adresserer deres unike behov.

# Nabolaget

## 1 Oversikt og tydelige skiller mellom trafikanter

Tydelige skiller mellom gangvei, sykkelvei og bilvei er ekstra viktig for eldre med kognitiv svikt, og øker tilgjengeligheten for alle som ferdes i nabolaget. Gode gangforbindelser og oversiktlige fotgjengeroverganger øker tryggheten.

## 2 Nærhet til servicetilbud og helsetjenester

Sikre god tilgang til helse- og omsorgstjenester innenfor nærmiljøet, som hjelper eldre å bo hjemme lengre og fremmer deres velvære. Det er også viktig at det er kort avstand til tilbud som f.eks. matbutikk og apotek.

## 3 God infrastruktur i nabolaget

Utvikle infrastruktur som tar hensyn til behovene til eldre, f.eks. god tilgang på benker, offentlige toaletter og skyggefulle hvileområder. Det bør legges opp til behagelig og tilfredsstillende belysning som ikke blander og som har god fargegjengivelse. Det må legges til rette for godt vintervedlikehold, slik at fremkommeligheten også er ivarettatt vinterstid. Dette gjør det lettere for eldre å bevege seg rundt i nabolaget og utenfor det umiddelbare uteområdet.

## 4 Kollektivknutepunkt og parkering

Sikre at offentlig transport er tilgjengelig, pålitelig og lett tilgjengelig for eldre, med lavt innsteg, tydelig merking, og prioriterte sitteplasser. Det er også viktig at det er gjesteparkering lett tilgjengelig i nærheten av boligen, da mange eldre har stor glede av å få besøk, fremfor å reise av gårde selv.

## 5 Et samlende sted

Skape og oppmuntre til bruk av sosiale møteplasser som kulturhus, samfunnssentre og kafeer hvor eldre kan samles og delta i samfunnslivet. Attraktive møteplasser er med på å lokke beboerne ut og kan motvirke ensomhet.

## 6 Nærhet til natur

Integrere tilstrekkelige grøntområder og rekreasjonsfasiliteter som er lett tilgjengelige for eldre, noe som bidrar til å styrke den fysiske og mentale helsen.

## 7 Planlegging, inkludering og intersektorielt samarbeid

Inkludere eldre i byplanleggings- og beslutningsprosesser for å sikre at deres behov og preferanser blir tatt hensyn til. Fremme samarbeid mellom ulike sektorer som transport, helse, bolig, og sosiale tjenester, for å sikre en helhetlig tilnærming til å støtte eldre i nabolaget og bysamfunnet.



- Sosiale tilpasninger
- Kognitive tilpasninger
- Fysiske tilpasninger

# 2 Fellesareal

Gode fellesarealer er livsnerven i ethvert boligprosjekt for godt voksne. Disse områdene tilbyr mer enn estetikk; de er sentrale for sosial interaksjon og livskvalitet. Alt fra fellesvaskeri, til koselige hobbyrom og grønne hager for både avslapning og aktivitet.

I utviklingen av fellesarealer i boligprosjekter rettet mot eldre, er det viktig å skape miljøer som både stimulerer kognitiv aktivitet, fremmer sosial interaksjon og fysisk utfoldelse.

Innbydende fellesrom, med klare funksjoner som gir en tydelig ramme for hvilke aktivitet som er tenkt, og som passer både når du er alene og en del av en gruppe, spiller en kritisk rolle i å styrke samhold og fellesskapsfølelse.

Varierte landskaper med forskjellige planter, farger og teksturer vil stimulere sansene og fremme kognitiv helse, mens aktive elementer som utendørs sjakk og kunstverk inviterer til tenkning. Slike områder bør være lett tilgjengelige og inneholdt lune hvileområder, gode sitteplasser, håndløpere og sklisikre overflater som sikrer trygghet og komfort når det brukes.

Utforming og sikkerhetstiltak som god belysning, trygge og tilgjengelige gangstier er avgjørende for å opprettholde beboernes uavhengighet og livskvalitet.

Det er svært viktig at utendørs fellesarealer er utformet og planlagt for helårsbruk. Slike arealer gir en verdifull forlengelse av eget hjem, fordi bevegelighet og mulighet for lengre turer kan være redusert hos eldre.

I dette kapitlet ser vi nærmere på tre typiske arealer der beboere kan oppholde seg i nærheten av eget hjem - uteområder, fellesrom og takterrasse.



# Uteområder

## 1 Alle årstider S K F

Uteareal bør kunne brukes hele året. Levegger og skjermtak, for både sol, vind og regn muliggjør uteopphold. Enkle overbygg kan bidra til viktig sosialisering og opphold utendørs året rundt. Isfrie gangveier og aldersvennlige benker ( gjerne med varme) som kan stå ute hele året, er gode tiltak som gjør det lettere å komme seg ut. Vegetasjonen bør være variert og tilpasset alle årstider.

## 2 Oversikt og tydelige skiller K F

Tydelige gangveier slik at beboerne kan bevege seg trygt utendørs, adskilt fra sykkel og bilvei (hierarki). Isfrie gangveier er et viktig tiltak og senker terskelen for at beboere benytter uteområdene vinterstid. Det er en fordel at gangveien fører tilbake til «start» og danner en sløyfe/runde. Gjerne med klare «landemerker» underveis som skaper gjenkjenning og gjøre det lettere å finne frem. Gangstien bør ha naturlige stopp langs veien, gjerne benker og bord for pauser, men også aktiviteter og interessante mål som kan motivere til å gå hele runden.

## 3 Aktivisering S K F

Utforming som stimulerer til varierte former for aktivitet kan ha store helsegevinster. Planlegg og bygg for ulike intensiteter. Fra naturbasert aktivitet, som dyrking og hagehold, til mer organiserte former for trening og treningsfasiliteter. Variert aktivisering som inspirerer til balanse- og koordinasjonstrening, kan være bra for flere aldersgrupper. Elementer som opphøyde bed og treningsapparater bør utformes slik at de er tilgjengelige fra rullestol.

## 4 Veifinning K F

Tydelig skilting (kontrast er viktig), kombinert med fargekonsept, vegetasjon, belegg, og god lyssetting bidrar til gjenkjenning og veifinning også utomhus. Lesbarhet og kontraster er ekstra viktig for eldre og de med kognitive vansker. Det kan med fordel lages oversiktsskilt sentralt plassert som angir de ulike aktivitetene. Skilt kan gjerne angi avstand til nærmeste sittemulighet eller aktivitet, for å sikre forutsigbarhet. Tydelig og markert kantsoner mot f.eks. vegetasjon gjør det enklere å lese uterommet og vil fungere som ledelinje.

## 5 Variasjon og soneinndeling S K F

Felter/soner med ulik karakter som gjerne kan være skjermet fra hverandre gir økt bruk. God soneinndeling som skiller aktivitetsnivåer gjør det mulig å både ha lekeområder og rolige soner med lavere støynivå i nærheten av hverandre.

## 6 Sanselighet K F

Felles hager kan med fordel planlegges for å stimulere ulike sanser; syn hørsel, lukt og føle. Lag hager som kan vekke minner og inspirere til aktivitet. Sørg for beplantning som gjør det mulig å oppleve naturlige sesongbaserte skifter. Utformingen kan med fordel ha variasjon i taktil stimulering. Sanselige tiltak er viktig for å bibeholde kognitive evner.

## 7 Møter mellom generasjoner S K F

Skap koblinger mellom aktiviteter som stimulerer til møter på tvers av generasjoner og interesser. Slike soner bør gjerne ha samme intensitetsnivå.



God utendørsbelysning som følger interne gangveier og programmerte arealer gjør det lettere å lese uterommet og gir trygghet og brukervennlighet.

Et avsatt område for å luften hund er også med på å aktivisere.

- S Sosiale tilpasninger
- K Kognitive tilpasninger
- F Fysiske tilpasninger

# Fellesrom og sambruk

## 1 Variasjon, soner og programmering S K F

Programmering av aktiviteter og funksjoner som inviterer til bruk. Sittegrupper for ulike sosiale møter. Soner med ulik karakter, som gjerne kan være litt skjermet fra hverandre, gjør det mulig å ha både sosiale og aktive soner i tillegg til rolige soner med lavere støynivå. Flere mindre soner i stedet for store, åpne arealer er mer innbydende og senker terskelen for bruk og sosialisering. Dette er særlig viktig for eldre med kognitive utfordringer.

## 2 Spiseplass S K F

Praktisk og god løsning med spiseplass i kjøkkensone, gjerne ved vindu og med kontakt ut. Husk tilrettelegging for rullestol. Eldre som bor alene opplever ofte ensomhet. Det å spise alene over lengere tid kan påvirke matlyst og dermed helsesituasjonen. Det å legge til rette for hygge og sosialt samvær rundt måltider er grunnleggende viktig for å bidra til økt livskvalitet og helse.

## 3 Støy og akustikk K F

Dårlige lydforhold øker stress og forsterker dårlig helse. Alderdom er forbundet med svekket hørsel. Derfor bør fellesarealer og sambruksarealer tilrettelegges med særlig fokus på god akustikk, og støyreducerende tiltak.

## 4 Veifinning og fargekonsept K

Bruk av fargekonsept for å gjøre fellesrom og ulike soner gjenkjennbare. F.eks. en unik farge eller annen veifinning i ulike deler av arealet. God og forklarende skilting av ulike funksjoner i fellesareal er også viktig for orientering og forståelse av rom og funksjon.

## 5 Belysning K F

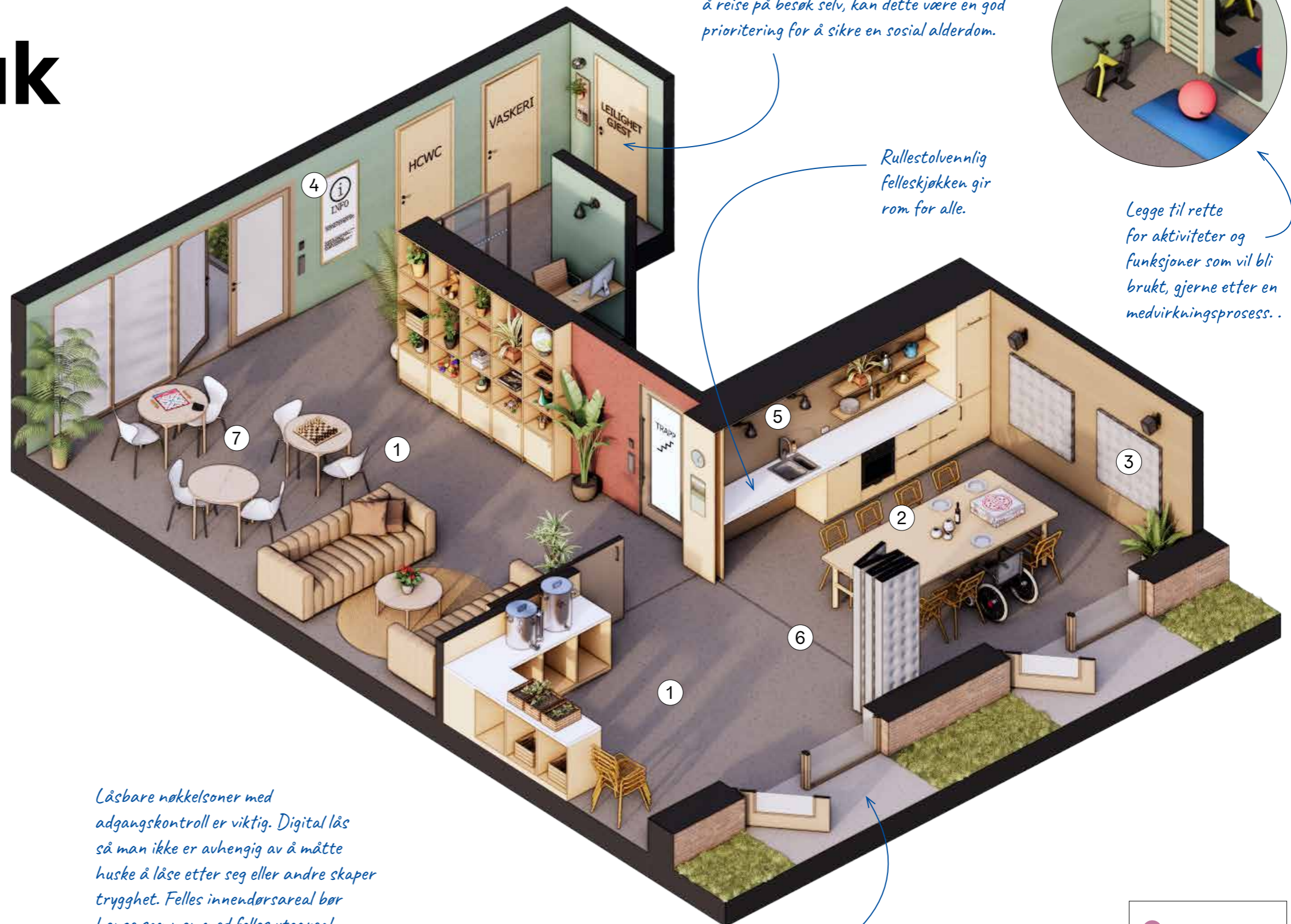
Hensiktsmessig lyssetting. Belysning bør være indirekte for å unngå blinding. Alderdom er ofte forbundet med lyssensitivitet, og blinding bør unngås. Det er viktig med variasjon i type belysning for å kunne lyssette viktige funksjoner og arbeidsflater, samtidig som hyggelig og varm sonebelysning ved sittegrupper inviterer til opphold.

## 6 Gulvoverflater K F

Unngå for store kontraster, materialendringer og mønster på naturlige steder i gulv. Dette kan virke skremmende og i verste fall tolkes som hull i bakken eller uoverkommelige barrierer. Husk sklisikring – særlig ved ytterdører. Mørkere gulv, mot lysere vegger styrker romforståelsen.

## 7 Møblering F

Ved bruk av flyttbare møbler bør disse være enkle og lette å håndtere. F.eks. hjul på to av stolbenene gjør at stoler kan ruller i stedet for å løftes.



Basert på spørreundersøkelser kommer det frem at gjesteleilighet/rom er noe beboere setter pris på. For eldre som oftere ønsker besøk fremfor å reise på besøk selv, kan dette være en god prioritering for å sikre en sosial alderdom.

Rullestolvennlig felleskjøkken gir rom for alle.

Legge til rette for aktiviteter og funksjoner som vil bli brukt, gjerne etter en medvirkningsprosess.

Låsbare nøkkelsoner med adgangskontroll er viktig. Digital lås så man ikke er avhengig av å måtte huske å låse etter seg eller andre skaper trygghet. Felles innendørsareal bør henge sammen med felles uteareal. Det øker bruken.

- S Sosiale tilpasninger
- K Kognitive tilpasninger
- F Fysiske tilpasninger

# Takterrasse

## 1 Skjermtak, levegg og helårsbruk S K F

Godt skjermet oppholdssone på felles terrasse vil forlenge utesesongen, og bidrar til viktig sosialisering og utendørs opphold hele året. For eldre er dette spesielt viktig fordi mange kan ha vansker for å komme seg ut på lengre turer. Skjerming mot vind, sol og regn er viktig for å ha glede av takterrassen. Tak må utformes slik at det ikke er fare for snøras eller istapper. Isfrie soner er gode tiltak som legger til rette for helårsbruk.

## 2 Variasjon og soner S K F

Sittegrupper for ulike sosiale møter. Soner/avgrensninger med ulik karakter som gjerne kan være litt skjermet fra hverandre gjør det mulig å legge til rette for både lek og roligere soner med lavere støynivå. For eldre med kognitive utfordringer er det bedre med flere mindre soner enn store åpne, det gjør det mer innbydende å bruke og lettere å sosialisere.

## 3 Sanselighet K F

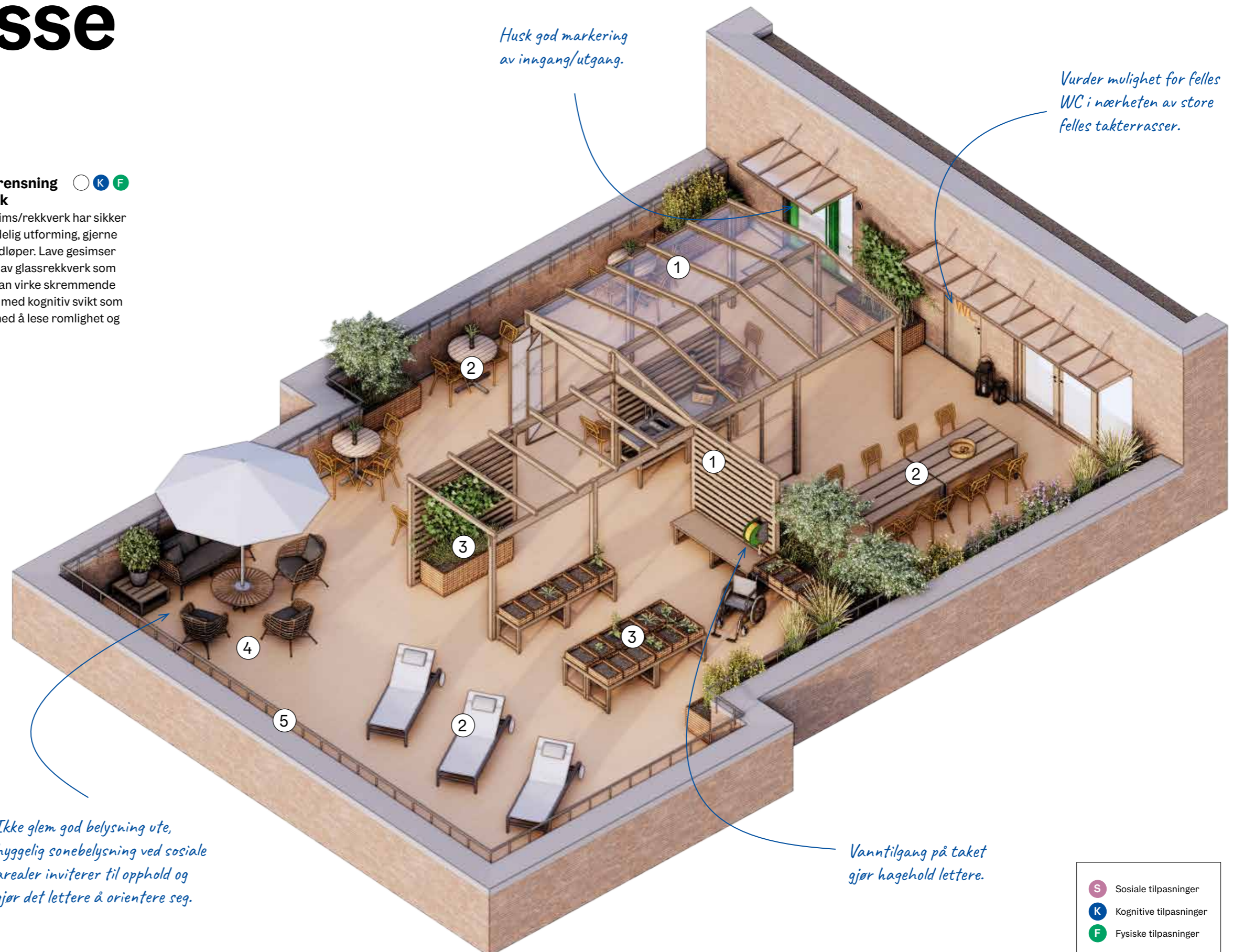
Felles takhage kan stimulere alle sanser og bør utformes med stor variasjon i taktil stimulering. Plasser gjerne bed og utekasser i en høyde som gjør det enkelt å komme til både stående og i rullestol.

## 4 Møblering F

Legg gjerne til rette for mobile møbler. Disse bør være enkle å håndtere, f.eks. med hjul på to av beina slik at møblene kan ruller i stedet for å løftes. Det bør velges møbler som har aldersvennlig utforming, som riktig sittehøyde og armstøtter, og som kan stå ute hele året.

## 5 Sikker avgrensning og rekkverk K F

Det er viktig at gesims/rekkverk har sikker avgrensning og tydelig utforming, gjerne utformet med håndløper. Lave gesims eller utstrakt bruk av glassrekkverk som er vanskelig å se, kan virke skremmende og utrygt for eldre med kognitiv svikt som har utfordringer med å lese romlighet og utforming.



- S Sosiale tilpasninger
- K Kognitive tilpasninger
- F Fysiske tilpasninger

# 3 Adkomst og hovedinngang

Gode adkomstarealer og en innbydende hovedinngang er ikke bare arkitektoniske elementer; de er fundamentale for å skape et trygt og trivelig hjemmemiljø for godt voksne i ethvert boligprosjekt. En velutformet adkomst gir eldre en følelse av trygghet og tilhørighet fra det øyeblikket de trer inn.

Lag en hovedinngang som ønsker deg velkommen - godt opplyst, lett tilgjengelig og fri for hindringer. Dette er ikke bare viktig for å forebygge fall og skader; det signaliserer også omsorg og respekt for eldres behov. En adkomst som er sikker og enkel å navigere i, styrker de eldres uavhengighet og selvtillit, noe som er essensielt for deres livskvalitet.

Langsomme automatiserte dører, låsesystem og brukervennligheten er særlig viktig. Dette er arealer du vil bevege deg gjennom uten friksjon.

I tillegg til sikkerhet, bør adkomstarealer og hovedinngangen fremme et varmt og innbydende førsteinntrykk. Dette kan være et sted hvor naboer stopper for en prat, hvor små detaljer som benker eller grøntarealer inviterer til å nyte omgivelsene og ta en pust i bakken. For eldre, som ofte tilbringer mye tid i nærheten av sitt hjem, blir disse områdene viktige sosiale knutepunkter som bidrar til trivsel og fellesskap.

Ved å prioritere gode adkomstarealer og hovedinnganger i boligprosjekter, anerkjenner vi de eldre og deres behov for både sikkerhet og samhörighet.

I dette kapitlet ser vi nærmere på fire typiske arealer som beboere beveger seg gjennom for å komme inn til sitt eget hjem. Arealene er parkeringskjeller, hovedinngang, inngangsparti og oppgang.

# Parkering

Vurder gjerne muligheten for å reservere/ selge enkelte plasser til kommunens hjemmetjeneste, slik at de enkelt kan finne plass og bistå beboere med behov som f.eks. hjemmesykepleie.

## 1 Oversikt og tydelige skiller

Tydelig oppmerking av soner for kjørende, gående og krysninger er viktig for sikker ferdsel i p-kjellere og på andre parkeringsplasser. Fysiske skiller mellom kjøre- og gangsoner kan være et godt tiltak.

## 2 Veifinring og fargekonsept

Bruk av fargekonsept gjør oppganger og inngangssoner mer gjenkjennbare fra p-kjeller. F.eks. en unik farge for hver oppgang. Bruk av ledelinjer, både "arkitektoniske" og standard taktile bør vurderes nøye i store utflytende området som et parkeringsanlegg kan være. Vær oppmerksom på at for stor kontrast på f.eks. ledelinjer i gulv, kan tolkes som hull eller uoverkommelige barrierer for personer med kognitiv svikt. Det bør suppleres med tydelig og tilstrekkelig skilting og merking, med god luminanskontrast til bakvegg.

## 3 Sykkel- og rullestolparkering

Avsett plass slik at sykkelparkering kan kombineres med plass til rullestol og andre hjelpemidler. Ved sambruk er det viktig å sikre god tilgjengelighet (UU) og at f.eks. sykler ikke kommer i konflikt med rullestolbrukernes behov og fremkommelighet.

## 4 Ladepunkt

Ladepunkt for elektrisk rullestol, bil, sykkel og andre hjelpemidler gjør det lettere å bruke motoriserte hjelpemidler i tilknytning til boligen.

## 5 Belysning og akustikk

God belysning er avgjørende for brukbarhet, orientering og universell utforming. Dette gjelder særlig i arealer der det skal gjøres oppgaver som å låse eller vaske rullestol, sette i lader etc. Vær oppmerksom på at for skarp og voldsom belysning kan virke skummelt og avskrekkende for enkelte eldre. Parkeringskjellere har ofte mange harde flater som kan gi dårlig akustikk og oppleves som ubehagelig og forvirrende for mange eldre. Dette kan blant annet påvirke orienterbarhet og opplevd sikkerhet. Planlegg for gode akustiske tiltak som gjør det enklere å utføre oppgaver og som øker trykghetsfølelsen.

## 6 Dør og betjening

Døråpner må plasseres slik at den er enkel å betjene for gående og rullestolbrukere. Betjeningspaneler må ha enkel og intuitiv utforming. Ved automatisk åpne-/lukkefunksjon er det viktig å huske på at eldre bruker mer tid inn og ut av dører og porter. Tunge dører og porter med automatikk bør ha sensor som hindrer at man risikerer å komme i klem når døren lukkes.

## 7 Gulvoverflater

Sikre god avrenning og sklisikkert underlag så det ikke blir glatt. Våte soner som sykkelvask kan med fordel ha annen farge/kontrast til omkringliggende gulv, slik at dette oppfattes som våt sone. Vær oppmerksom på at for stor kontrast (særlig av mørkere farge) på gulv, kan tolkes som hull eller uoverkommelige barrierer for personer med kognitiv svikt.



Mulighet for felles vask av sykler og aldersrelaterte hjelpemidler (rullestol, el-scooter etc.) gjør det lettere med vedlikehold og legger til rette for helårsbruk.

- S Sosiale tilpasninger
- K Kognitive tilpasninger
- F Fysiske tilpasninger

# Hovedinngang

## 1 Skjermtak og levegg F

Godt skjermet oppholdssone ved inngangsparti senker terskelen for å gå ut. Skjermtak må oppleves som trygt og være sikret mot snøras og istapper.

## 2 Dør og betjening K F

Døråpner må plasseres slik at den er enkel å betjene for gående og rullestolbrukere. Betjeningsfelt/ringeklokke/dørlås bør velges ut fra brukervennlighet, og må være intuitiv og enkel i bruk. Dette er særlig viktig for eldre med kognitiv svikt. Ved automatisk åpne-/lukkefunksjon er det viktig å huske på at eldre bruker mer tid inn og ut av dører og porter. Tunge dører med automatikk bør ha en sensor som hindrer at man risikerer å komme i klem når døren lukkes.

## 3 Sitteplass S F

Sittemulighet i forbindelse med inngangsdør skaper en sosial sone og legger til rette for uformelle møter. I tillegg vil det gi mulighet for en "pust i bakken" på vei inn og ut, og fungere som en naturlig ventesone i forbindelse med hovedinngang. Sitteplasser bør ha aldersvennlig utforming med riktig sittehøyde, være åpen under og med håndtak/armstøtter som gir støtte og gjør det lettere å reise seg.

## 4 Veifinning og fargekonsept K F

Tydlig skilting (husk luminanskontrast), kombinert med fargekonsept og god lyssetting bidrar til gjenkjennelighet og veifinning. Inngangsparti kan fargesettes eller ha andre gjenkjennbare elementer som hjelper med synlighet og veifinning.

## 5 Belysning K F

God generell belysning, f.eks. lyspulleter fra gate som leder mot inngangen. Gjør det lettere å avlese uterommet og gir trygghet. Husk også ekstra belysning på de viktigste funksjonene, som døråpner, betjeningsfelt og skilt.

## 6 Areal til utstyr F

Sett av tilstrekkelig areal ved hovedinngang til parkering av rullator, barnevogn, el-scooter og lignende. Kan gjerne bygges med tak og ladepunkt for å øke brukervennligheten. Lag en egen sone for sykkelstativ, som også gjør det enklere å låse fast utstyr. Det er viktig å tenke på soneinndeling og markering i tilknytning til inngangen slik at man unngår konflikt mellom de ulike brukerne og deres utstyr og behov.

*Lett tilgjengelig strøsand forenkler vintersesongen.*

## 7 Dekke F

Pent dekke ved inngangsparti inviterer til opphold. Husk ledelinjer, og gjerne isfrie gangsoner. God detaljering omkring overganger (f.eks. rist) er viktig for å unngå issvull.

## 8 Beplantning K F

Prydvekster skaper et hyggelig, gjenkjennbart og sanselig inngangsparti. Husk; allergivennlige planter og gjerne noe vintergrønt.

## 9 Håndløper og ledelinjer K F

Rekkverk med håndløper inn mot inngangsdør gir støtte og leder til riktig sted. Håndløper bør ha rund profil som er lettere å gripe. Tydelig kant mot vegetasjon gjør det enklere å lese uterommet.



*Flere eldre vil være mer avhengig av leveranser utenfor hjemmet. Vurder tilgjengelighet for leveringstjenester og bud, og f.eks. plass til pakkeboks ved hovedinngang.*



- S Sosiale tilpasninger
- K Kognitive tilpasninger
- F Fysiske tilpasninger

# Inngangsparti

## 1 Sosial sone S K F

Vurder om det er plass til en sosial sone med sittemulighet ved inngangspartiet. Mange eldre trenger en pause etter å ha gått i trapp eller vært ute, eller mens de venter på drosje. Sittemøbler utformes med armlene/håndtak, ryggstøtte og åpning under slik at føtter kan plasseres under sitteflaten når man reiser seg. Løsningen blir best om det skapes en visuell kontakt ut slik at det er enkelt å følge med på hva som skjer på utsiden, og man får inn dagslys.

## 2 Skilting K F

Tydlig skilting med god kontrast, og god belysning gjør orientering lettere for både svaksynte og de med kognitiv svikt. Gjelder også ved brytere og betjeningsflater f.eks. ved heis.

## 3 Gjenkjennelighet K F

Bruk av gjenkjennbare elementer gjør orientering enklere, f.eks. typiske postkasser, oppslagstavle eller andre små særegenheter. Bevisst bruk av farge- og materialsammensetting kan bidra til gjenkjennelighet og veifinning i forbindelse med inngangsparti.

## 4 Dør og betjening K F

Døråpner må plasseres slik at den er enkel å betjene for gående og rullestolbrukere. Betjeningsfelt/ringeklokke/dørlås bør velges ut fra brukervennlighet, og må være intuitiv og enkel i bruk. Dette er særlig viktig for eldre med kognitiv svikt. Ved automatisk åpne-/lukkefunksjon er det viktig å huske på at eldre bruker noe mer tid inn og ut av dører og porter. Tunge dører med automatikk bør ha en sensor som hindrer at man risikerer å komme i klem når døren lukkes. Brytere bør være godt synlige mot bakgrunn og ha enkel og intuitiv betjening.

## 5 Belysning K F

God belysning er viktig, og bør utformes etter prinsipper om trygghet, trivsel og tilgjengelighet. Belysninger bør være indirekte og uten fare for blinding. Variasjon i type belysning er til hjelp for å fremheve viktige funksjoner. Unngå monotont/flatt lys, og prøv å skap en hyggelig atmosfære som inviterer til sosialt samvær og opphold der det er avsatt plass til sittemøbler o.l.

## 6 Luminanskontrast og lesbarhet K F

Tydlig luminanskontrast i overgang dør-vegg og gulv-vegg gjør det enklere å forstå rommets størrelse og utforming. Farger og kontraster er til hjelp for å orientere seg og lese rom og sammenhenger. Brytere bør ha god luminanskontrast til bakgrunn og være intuitive i bruk.

## 7 Gulvoverflater K F

Unngå for store kontraster (særlig av mørkere farge) og materialendringer/mønster på unaturlige steder i gulv. Det kan virke skremmende og i verste fall tolkes som hull i bakken eller uoverkommelige barrierer. Gulv bør være sklisikkert, ekstra slitesterkt mot piggsko og brodder, ensfarget og noe mørkere enn vegg.



*Flere eldre vil være avhengig av å få leveranser utenfor hjemmet. Vurder å sette av plass til en pakkeboks innendørs. Rom for å sette fra seg hjelpemiddel innendørs kan også gi økt trygghet og lette hverdagen for beboere.*

- S Sosiale tilpasninger
- K Kognitive tilpasninger
- F Fysiske tilpasninger

# Oppgang

## 1 Veifinning og fargekonsept

Bruk av fargeprogram for å gjøre fellesrom, oppganger, inngangssoner mer gjenkjennerbar, f.eks. en unik farge per etasje.

## 2 Sittemuligheter

Sittemuligheter i nærheten av heis og trapp gir mulighet til en pause. Mange eldre har «rekkeviddeangst» og ønsker å vite hvor langt det er til neste sitteplass. Fint å legge sittemuligheten der det er dagslys. Fungerer også som avlastingsone for bæreposer og annet, og kan (avhengig av utforming) bli en liten sosial sone. Slike soner må ikke komme i konflikt med rømningsveier og sikkerhet.

## 3 Personlig tilpasning

Nisje eller oppheng ved inngangsdøren til personlige ting, bidrar til gjenkjennerlighet og eierskap.

## 4 Belysning

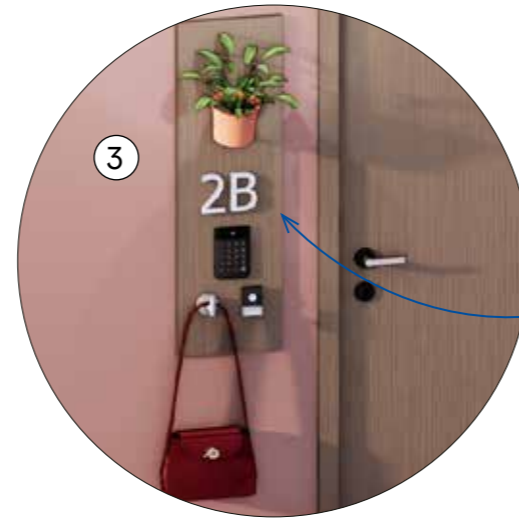
God belysning er viktig og bør utformes etter prinsipper om trygghet, trivsel og tilgjengelighet. Belysninger bør være indirekte og uten fare for blinding. Variasjon i type belysning er til hjelp for å fremheve viktige funksjoner og området. Unngå monotont/flatt lys og prøv å skap en hyggelig atmosfære som senker terskelen for å gå ut.

## 5 Oppbevaring

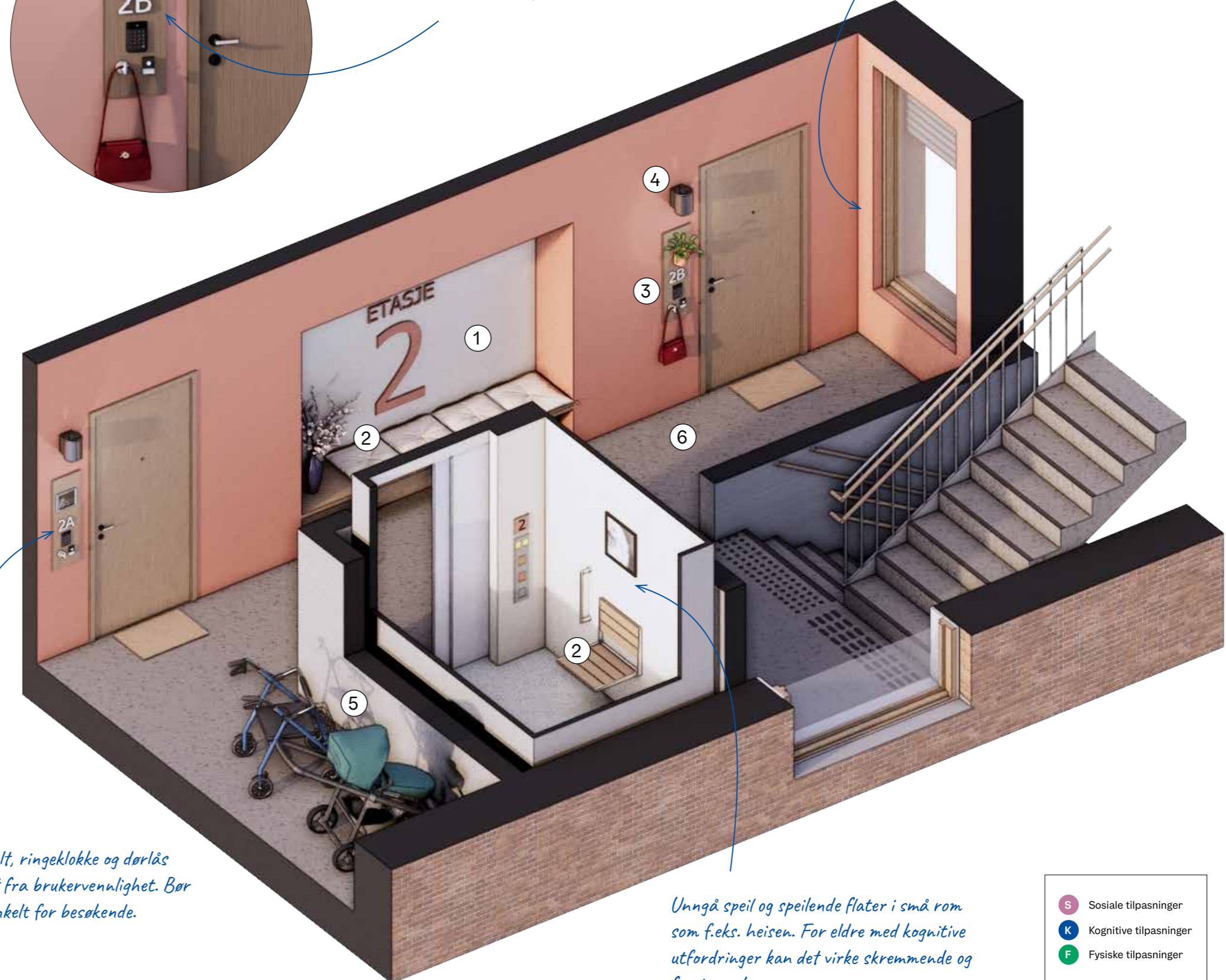
Felles bod eller tydelig avgrenset areal til oppbevaring av rullator, barnevogn og andre plasskrevende hjelpemidler som typisk brukes utenfor boenheten, kan gjøre forflytning lettere. Viktig at det plasseres slik at utstyret ikke kommer i konflikt med rømningsveier og tilkomst til viktige funksjoner.

## 6 Korridoren

Unngå lange og monotone korridorer. Bevisst bruk av nisjer, farger, belysning, og vindu for utsyn gir god orienterbarhet og økt romkvalitet. Ved bruk av vinduer er det viktig å passe på motlys og blinding i enden av en korridor. En håndløper i korridoren kan lette fremkommelighet for de som er dårlig til bens. Håndløper bør ha rundt tverrsnitt som gjør den enkel å gripe fatt i.



Personlig tilpasning.



Obs. Eldre mennesker er svært sensitive for motlys og blinding. Unngå lave brystninger under vindu/glassfelt slik at det ikke misforstås som en dør.

Betjeningsfelt, ringeklokke og dørlås bør velges ut fra brukervennlighet. Bør også være enkelt for besøkende.

Unngå speil og speilende flater i små rom som f.eks. heisen. For eldre med kognitive utfordringer kan det virke skremmende og forvirrende.

- |                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> S | Sosiale tilpasninger   |
| <input checked="" type="radio"/> K | Kognitive tilpasninger |
| <input checked="" type="radio"/> F | Fysiske tilpasninger   |



# 4 Boligen

En god bolig er fundamentet for et verdig liv i alderdommen. Å skape en aldersvennlig bolig handler om å forutse og imøtekomme de endrede behovene godt voksne kan ha, med fokus på å fremme deres uavhengighet og livskvalitet.

Trygghet er en hjørnestein i boliger for godt voksne. Dette betyr ikke bare fysiske sikkerhetsforanstaltninger, men også en følelse av trygghet og forutsigbarhet. Det inkluderer alt fra sklisikre gulv til godt opplyste rom, nok plass de riktige stedene og lett tilgjengelige og enkel betjening av hverdagens apparater, brytere og dører.

Det er avgjørende at boligen kan tilpasses eierens skiftende behov over tid. Dette betyr at boligen må være fleksibel nok til å imøtekomme endringer som kan lette dagliglivet for beboerne når de blir eldre. Enten det er behov for å installere håndtak på badet, heve høyden på toalettet eller omorganisere rom for enklere tilgang for hjemmehjelpen, skal boligen kunne modifieres uten omfattende eller kostbare ombygginger.

En god bolig for godt voksne er derfor en tilpasningsdyktig bolig, som respekterer beboernes verdighet og selvstendighet i det lengste, og støtter deres helse og velvære gjennom alle livets stadier.

I dette kapitlet ser vi nærmere på fem typiske rom i en leilighet. Vi ser nærmere på; gang, stue, kjøkken, bad og soverom.

# Gang

## 1 Romslig gang F

God plass i gangen er viktig. Mange eldre har behov for sitteplass i forbindelse med av- og påkledning, i tillegg til manøvreringsareal ved bruk av hjelpemidler som rullestol eller rullestol.

## 2 Oppbevaring K F

Bod/garderobe eller annen god oppbevaringsplass i umiddelbar nærhet av gang. Det er praktisk å kunne oppbevare plasskrevende hjelpemidler beboer trenger i leiligheten i nærheten av ytterdør. Ved kognitiv svikt kan enkelte glemme å ta på yttertøy, derfor er det en fordel med en godt synlig garderobe, og synlig plass til å legge fra seg f.eks. nøkler og annet. For en rekke eldre er det mer praktisk med en innvendig bod, enn bod i f.eks. kjeller.

## 3 Betjeningspanel/skjerm K F

God plassering av digital styreenhet for enkel betjening. Type betjeningssskjerm bør velges med særlig tanke på enkel bruk. Det er svært viktig for eldre med kognitiv svikt at brytere og betjeningspaneler har enkel og intuitiv utforming, og gjerne med luminanskontrast til bakgrunn.

## 4 WC/bad K F

WC ved gangen. Det er ofte det første behovet som melder seg når beboer kommer hjem, og det siste behovet før beboer forlater hjemmet. I mindre leiligheter med ett bad kan det gjerne være to dører til badet (én dør fra soverom og én fra gangen.) Hvis det blir et pleiebehov er det praktisk å kunne ha et WC som er tilrettelagt for assistanse fra pleier i gang/entré.

## 5 Gulvoverflater K F

Gulvoverflate i gangen kan med fordel være sklisikkert, da det fort kan trekkes vann med inn. Gulvoverflater bør være slitesterkt og tåle f.eks. piggsko og brodder. Vær oppmerksom på at for stor kontrast (særlig av mørkere farge) på gulv eller bruk av mønster, kan tolkes som hull eller uoverkommelige barrierer for personer med kognitiv svikt.

## 6 Belysning K F

God belysning i entreen er viktig. Gjerne med nattlys (sensor). Dette for å gjøre orientering enklere.



Skyvedører der det er mulig.  
De må være enkle å betjene og  
ha gode håndtak.

- S Sosiale tilpasninger
- K Kognitive tilpasninger
- F Fysiske tilpasninger

# Stue

## 1 Privat uteplass K F

Tilgang til privat uteplass/balkong er særlig viktig for eldre, for å enkelt kunne komme seg ut. Terskelfritt, rullestoltilpasset og plassert slik at det er enkelt å møblere uten å forringe manøvreringsareal. Rekkverk bør ha solid utforming slik at man føler seg trygg, har visuell kontakt med omverden i sittehøyde, men også har mulighet til å sitte skjermet for innsyn. Utstrakt bruk av f.eks. glassrekkverk som er vanskelig å se, kan virke skremmende og utrygt for eldre med kognitiv svikt som har utfordringer med å lese romlighet og utforming – bruk tydelig omramming/inndeling.

## 2 Utsyn og dagslys K F

Muliggjør utsyn til bakkeplan, grøntområder og aktiviteter fra sittende posisjon. Visuell kontakt og orientering med omverden er særlig viktig ved kognitiv svikt. Dagslys og utsyn er avgjørende for bokvaliteten dersom man har begrenset bevegelsesmulighet, og vil blant annet kunne påvirke døgnrytmen. Det er viktig å ha gode muligheter for skjerming, både av sol og innsyn. Vindusfelt som går helt ned til gulv kan med fordel ha sprosser eller annen visuell markering, da store glassfelt kan virke skremmende for eldre med kognitiv svikt.

## 3 Belysning K F

God belysning i stue er viktig og bør være variert med f.eks. generell takbelysning med dimmer i tillegg til leselys/punktbelysning. Gjerne med nattlys (sensorstyrt). God belysning kan bidra til å justere døgnrytmen og er viktig for å skape en hyggelig atmosfære. Mulighet for flere lys punkter i rommet eller en ferdig designet lyspakke kan være et godt tilvalg.

## 4 Luminanskontrast og lesbarhet K F

Sørg for tilstrekkelig luminanskontrast i overganger mellom dør og vegg, det gjør det enklere å forstå rommets størrelse og utforming. Her er overgangene tydeliggjort med listverk i åpningen mot gang. Brytere og betjeningspaneler bør ha luminanskontrast til bakgrunn, og være enkel og intuitiv i utforming og bruk.

## 5 Materialoverganger og mønster K F

Materialendringer på naturlige steder i gulv, og mønster/stripes kan oppleves som forstyrrende og vanskelig å tolke for personer med kognitiv svikt. Enkelte kan oppfatte materialoverganger som hull i gulvet eller uoverkommelige barrierer. Gulv bør være mest mulig ensfarget, unngå store kontraster (særlig av mørk farge). Lister på gulv bør ikke være blanke på grunn av refleksjon av lys.

## 6 Oppvarming og tekniske løsninger F

Eldre kan være sensitive for kulde og trekk. Gulvvarme gir jevn og god varme, og kan være et bedre valg enn f.eks. radiatorer eller panelovner. Ta hensyn til møbleringen ved plassering av ventilasjon.

Det bør være enkelt for alle eldre å betjene varme, ventilasjon og styring av lys i oppholdsrom. Tenk derfor nøye på plassering av styringsenheter, stikkontakter.



TV-en er en god venn for mange eldre – planlegg for den.

- S Sosiale tilpasninger
- K Kognitive tilpasninger
- F Fysiske tilpasninger

# Kjøkkenet

## 1 Betjeningshøyde F

Utstyr som stekeovn og mikrobølgeovn bør plasseres i betjeningshøyde. Tilrettelegging for sittende arbeidsoperasjoner kan være en hjelp for mange. Vurder uttrekkbare arbeidsflater eller hev/senk-muligheter, eller åpen benplass for rullestolbrukere under benk. Stekeovn med dør som er sidehengslet, eller som kan skyves inn under ovnen (slide&hide), gir god brukbarhet for mange eldre.

## 2 Overskap F

Overskap er ofte vanskelig å betjene. Vurder å la være å bygge overskap, det er bedre å kompensere med underskap og ekstra benkeplass. Velg eventuelt overskap som kan heises ned og som gir bedre tilgjengelighet.

## 3 Skuffer K F

Oppbevaring under benkeplate bør være skuffer til fordel for skap. Skuffer er generelt mer oversiktlig og lettere i bruk enn dype skap. Dette gjelder særlig i lave høyder. Kan være uheldig med «skuff i skuff», da det er vanskelig å betjene og forstå.

## 4 Spiseplass S K F

Praktisk og god løsning med spiseplass i kjøkkenet, gjerne ved vindu. Eldre som får bistand hjemme bort ofte alene og opplever ensomhet. Det å spise alene påvirker matlyst og dermed helsesituasjonen. Det er grunnleggende viktig å legge til rette for hygge og sosialt samvær rundt måltider som et bidrag til økt livskvalitet og god helse.

## 5 Ekstra benkeplass F

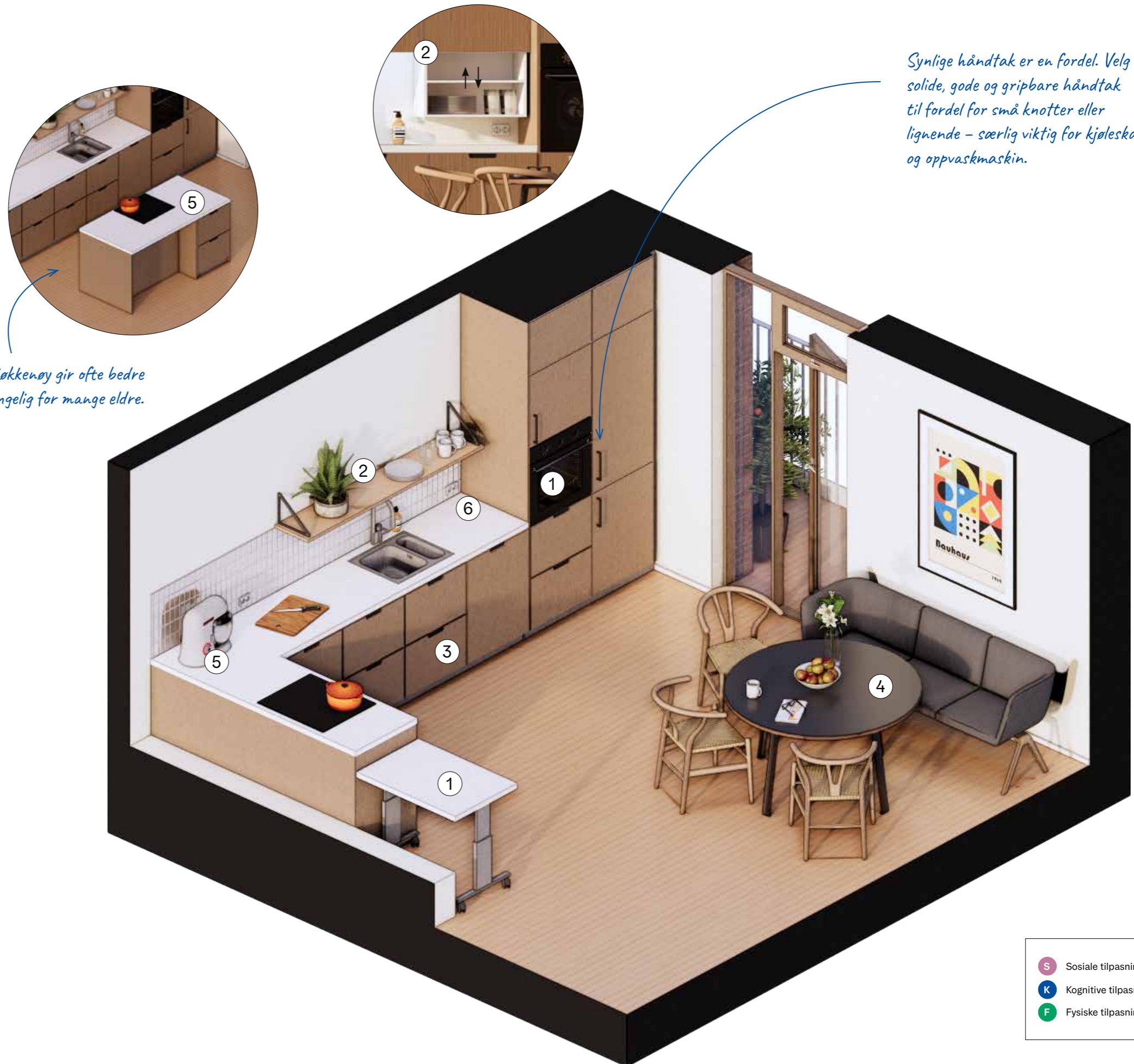
Med ekstra benkeplass, dypere benkeplate, innvendig hjørne, eller skap med sjalusidører, kan tunge kjøkkenapparater ha fast plass i arbeidshøyde og man slipper tunge daglige løft. Kjøkkenøy er ofte populært og gir ekstra benkeplass og oppbevaring, i tillegg til å være noe å støtte seg på når man beveger seg på kjøkkenet.

## 6 Belysning F

God belysning på kjøkkenet er viktig. Pass på at alle arbeidsflater er godt opplyst, gjerne med punktbelysning i tillegg til mer generell belysning.

*En kjøkkenøy gir ofte bedre tilgjengelig for mange eldre.*

*Synlige håndtak er en fordel. Velg solide, gode og gripbare håndtak til fordel for små knotter eller lignende – særlig viktig for kjøleskap og oppvaskmaskin.*



# Soverom

## 1 Tilgang til bad K F

Direkte tilgang og enkel adkomst til bad fra soverom er viktig, både for de med fysiske og kognitive nedsettelse. Universelt utformet bad ved hovedsoverom. Vurder skyvedør for enkel betjening. Skyvedører må ha tydelige håndtak med godt grep, og bør ikke være helt skjult i veggen. Det kan være vanskelig for eldre med kognitive utfordringer å forstå hvor skyvedøren er, dersom den ikke er godt synlig.

## 2 Plass rundt seng F

God plass til å komme inn og ut av senger på alle sider, og plass til nattbord og hjelpemidler.

## 3 Garderobeskap K F

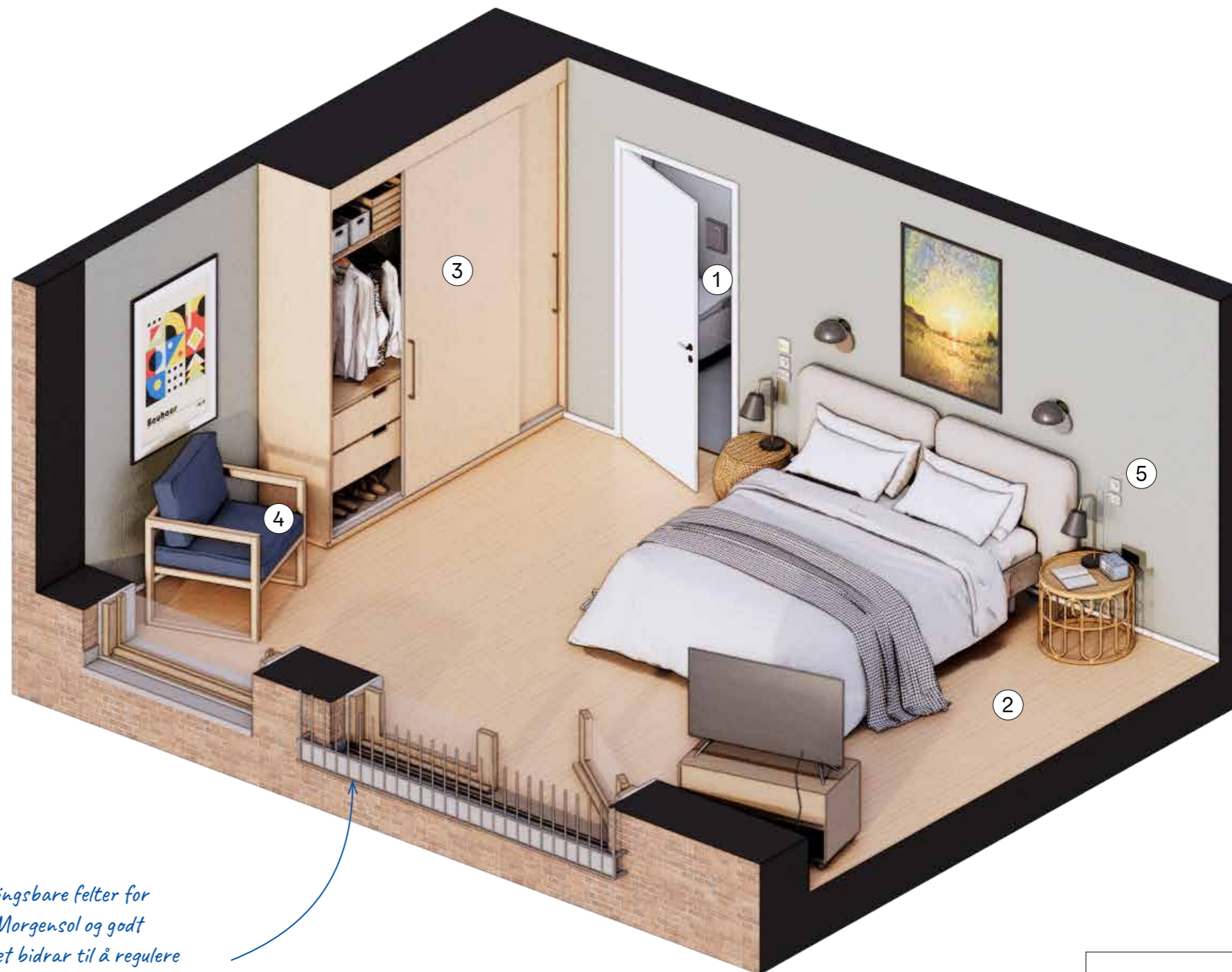
Tilrettelegg for ekstra belysning i klesskap for å lettere finne frem. Skyvedører med godt synlige håndtak er bedre enn skapdører. Velg solide gode og gripbare håndtak til fordel for små knotter eller lignende. Gjerne i en kontrastfarge til skap. Garderobeskap kan utformes med tilpasset betjeningsøyde. Kleshengere og hyller i høyden kan være vanskelig for enkelte.

## 4 Sitteplass F

Avsatt område til sitteplass i forbindelse med klesskap ved omklødding. Mange eldre trenger å sitte i forbindelse med av- og påklødding.

## 5 Stikkontakter og bryter K F

Bevisst plassering av stikkontakter ved seng. Både til bordlamper og leselys, men også i god betjeningshøyde for f. eks ladere og hjelpemidler. Det er også en fordel med hovedbryter for alt lys ved seng. Brytere bør ha luminanskontrast til bakgrunn, og være enkel og intuitiv i bruk.



*Velg vinduer med åpningsbare felter for naturlig ventilering. Morgensol og godt dagslys på soverommet bidrar til å regulere døgnrytmen, og er særlig viktig for eldre med kognitive utfordringer.*

- S Sosiale tilpasninger
- K Kognitive tilpasninger
- F Fysiske tilpasninger

# Bad

## 1 Betjeningshøyder F

Vaskemaskin plassert i mellomhøyde øker brukervennligheten for eldre som kan ha problemer med å bøye seg. Dersom det er plass, bør også tørketrommel plasseres i samme høyde.

## 2 Dusj F

Sikre nok plass til både støttehåndtak og sittemulighet i dusjsonen. Der det er mulig bør det vurderes å etablere faste dusjvegger. Løse dusjvegger kan man ikke lene seg på, og kan være vanskelig å manøvrere og renholde. Lettere å få assistanse uten å måtte åpne dusjvegger. Dusjen bør ha hånddusj som er enklere for eldre å bruke.

## 3 Toalett K F

Toalettet er ett av de viktigste møblene på badet og bør være godt synlig. Toalett bør ha god kontrast til bakveggen. Vurder eventuelt kontrastfarge på sitering og lokk. Vurder også egenhet for ettermontering eller oppgradering til særlig alderstilpasset toalett.

## 4 Spikerslag F

Vurder å utvide omfang av spikerslag på bad. Gir mulighet for å ettermontere utstyr som dusjstol og håndtak. Det må være enkelt å finne plassering av spikerslag for ettermontering.

## 5 Hjelpemidler F

Tilvalg av hjelpemidler som bidrar til selvstendighet og trygghet bør vurderes, for eksempel fallsensor, selvspylende WC, berøringsfri armatur på håndvask, støttehåndtak, skåldesikring i dusj osv.

## 6 Manøvreringsareal F

Det er viktig at badet har tilstrekkelig manøvreringsareal. Dette gjør det enklere for eldre som er avhengig av rullator eller rullestol, og sikrer at det er plass til eventuelt hjelper ved behov. Dette gjelder særlig ved bruk av dusj og toalett.

## 7 Gulvoverflater K F

Sklisikkert gulvoverflate bør prioriteres. Våte soner, som i dusjen, bør ha sklisikkert gulv med kontrast/annen farge til omkringliggende gulv slik at man enkelt ser hvor det kan være vått og glatt. Vær oppmerksom på at for stor kontrast (særlig av mørkere farge) på gulv eller bruk av mønster, kan tolkes som hull eller uoverkommelige barrierer for personer med kognitiv svikt.

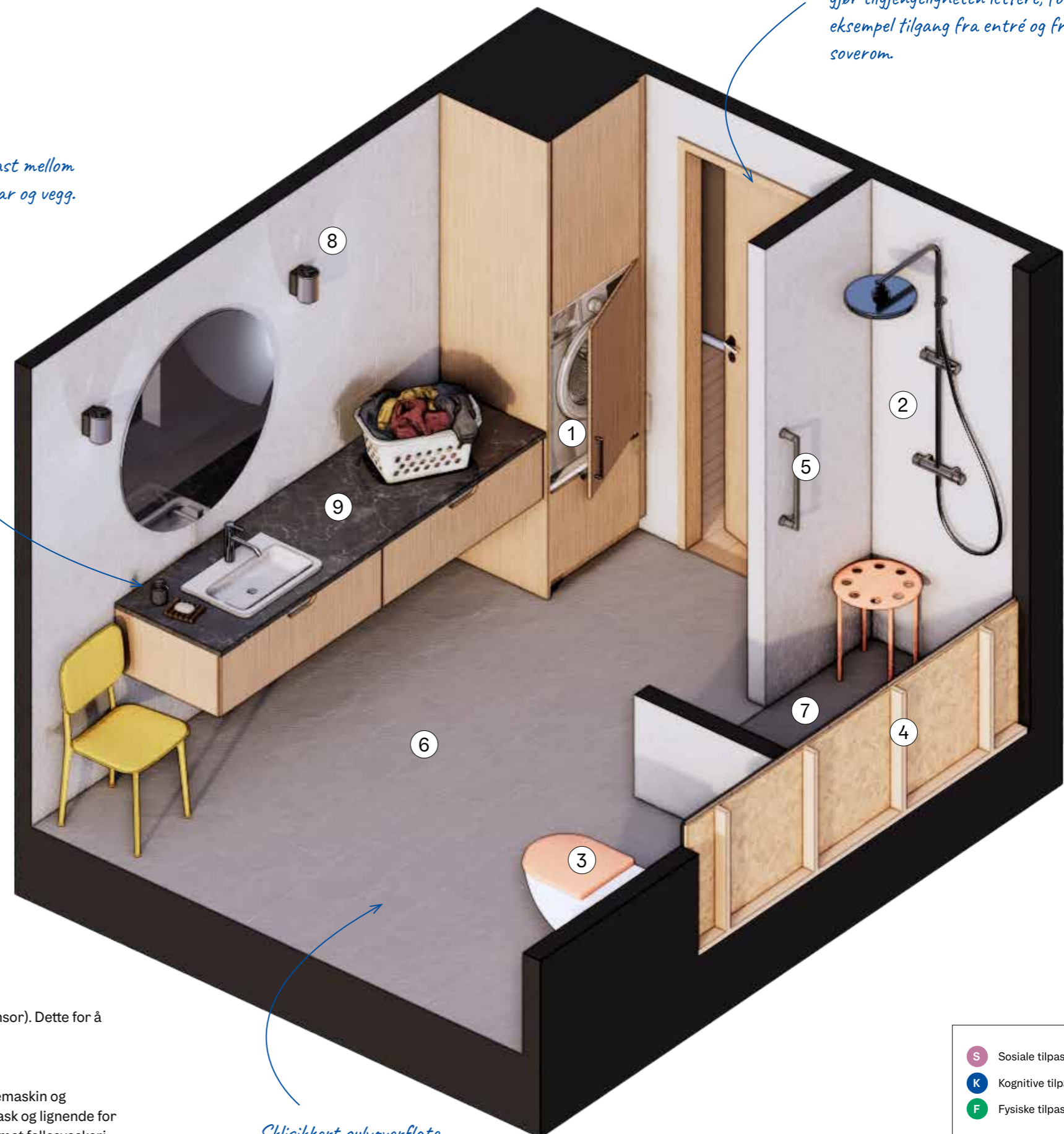
## 8 Belysning K F

God belysning på bad. Gjerne med nattlys (sensor). Dette for å gjøre orientering enklere.

## 9 God arbeidsflate F

Ekstra avsatt arbeidsflate i tilknytning til vaskemaskin og tørketrommel gjør det lettere å håndtere tøyvask og lignende for eldre med fysiske nedsettelse. Vurderes opp mot fellesvaskeri.

Sikre god kontrast mellom baderomsinventar og vegg.



Mulighet for to dører inn til bad gjør tilgjengeligheten lettere, for eksempel tilgang fra entré og fra soverom.

Sklisikkert gulvoverflate bør prioriteres.

- Sosiale tilpasninger
- Kognitive tilpasninger
- Fysiske tilpasninger



## Referanser og gode kilder

[www.aldersvennlig.no/](http://www.aldersvennlig.no/)

[www.planleggelitt.no/](http://www.planleggelitt.no/)

[www.aldringoghelse.no/](http://www.aldringoghelse.no/)

<https://nasjonalforeningen.no/demens/>

<https://www.kunnskapsbanken.net/kognisjon/demens/tilrettelegge-boligen-for-personer-med-demens/>

<https://hvakanhjelp.no/>

<https://hvakanhjelp.no/raadogtips/>

OBOS' veileder for aldersvennlige boliger er en veileder utformet for å støtte alle som er involvert i utviklingen av et boligprosjekt, med mål om å skape gode boforhold for godt voksne.

Veilederen understreker betydningen av aldersvennlige boforhold og fungerer som en inspirasjonskilde, og et praktisk verktøy for å ta gode valg i alle faser av et prosjekt. Veilederen dekker viktige temaer innenfor sosiale, kognitive og fysisk tilpasninger av bomiljøet, gjennom illustrasjoner og konkrete anbefalinger.

Veilederen oppfordrer også til engasjement og kunnskapsdeling blant fagfolk og beboere for kontinuerlig læring og forbedring. Denne veilederen er ikke en fasit, men for oss i OBOS er det en start, og en naturlig del av utviklingen for å ivareta vår visjon om å bygge framtidens samfunn og oppfylle boligdrømmer.