

En tilpasset bolig

Er din bolig tilpasset pensjonisttilværelsen du ønsker deg, og holder den mål hvis helse og livssituasjon skulle endre seg? Hvis svaret er nei, kan det være på tide å flytte til en mer aldersvennlig bolig.

Ifølge tall fra SSB vil det i 2040 være mer enn dobbelt så mange 80-åringer i Norge som det er i dag. Det vil si nesten en halv million. Antall sykehjemsplasser vil derimot ikke øke med samme hastighet. Sannsynligheten for at dagens 60-åringer kommer til å bo hjemme, også med milde til moderate helseproblemer, er dermed stor.

Det er lurt å ta stilling til sin fremtidige bosituasjon mens du fortsatt er i 60-65 års-alderen. Slike prosesser tar tid, derfor bør situasjonen kartlegges og mulighetene diskuteres tidlig.

Noen tips til hva du bør ha fokus på ved bytte av bolig:

- flytt til et sted med heis eller bo i 1. etasje
- trinnfri adkomst
- alle nødvendige rom på en flate
- brede dører
- lave terskler/terskelfritt
- tak og vegger som tåler montering av hjelpemidler, for eksempel støttehåndtak som skrus fast og støttestang som settes i spenn mellom gulv og tak
- dusjøsning på gulv, unngå høy kant for å komme inn i dusj. Helst mulighet for stor åpning inn i dusjen og plass til dusjstol
- størrelsen på rommene bør være slik at du har mulighet til å motta hjelp fra for eksempel hjemmesykepleie
- tenk på hva det er viktig for deg å ha tilgang til i nærheten av boligen (for eksempel butikk, apotek, treningssenter eller liknende)