

Kontaktperson i din kommune:

Avdeling for fysio/ergo: 900 34 661



Brosjyren er utarbeidet på bestilling av Helse- og omsorgsnettverket i region Kristiansand. Deler av innholdet er inspirert fra Stavanger kommune.

## Egnet bolig for fremtiden

Tenk langsiktig og legg en plan



## Egnet bolig for fremtiden

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

Når vi blir eldre, kan hverdagsoppgaver bli utfordrende, noe som gjør det viktig å planlegge boligen. Boligen er ditt ansvar, og den må være egnet til alle livets faser. Tenk langsiktig og legg en plan.

Nedenfor finner du en sjekkliste som kan hjelpe deg på vei.

Egnet bolig: adkomst og inngangsparti	JA	NEI
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)		

Egnet bolig: bad, soverom, kjøkken og stue	JA	NEI
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 rullator/rullestol i alle rommene (sirkler 1.5 m)		
Brede nok døråpninger (90 cm eller mer)		
Terskelfritt eller lave trinn (maks 2.5 cm avrundet)		

Egnet bomiljø: beliggenhet	JA	NEI
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».