

# Planlegg for fremtiden

## - Bo trygt hjemme



Få tips og innspill til hvilke grep du kan gjøre for å bo trygt og godt hjemme hele livet.



## Vi må alle planlegge livene våre – også alderdommen.

Hvordan kan du allerede nå legge til rette for at du kan delta på meningsfulle aktiviteter og opprettholde sosiale nettverk i dag og i fremtiden?

Hvilke grep kan du gjøre nå som gjør livet lettere om noen år? Dersom du vil kjøpe ny bolig eller har planer om å pusse opp – tenk at du skal bo der hele livet!

En bolig skal kunne fungere i ulike livsfaser. Tenk derfor igjennom om boligen vil fungere om livssituasjonen din skulle endre seg.

Vi har laget en oversikt over de viktigste tipsene for en tilgjengelig og funksjonell bolig. Se også sjekklisten for vurdering av ny bolig på baksiden – ta den gjerne med på visning!





# Bo trygt hjemme

## Sjekkliste for din bolig

- Brede dører og terskelfritt
- Romslig plass rundt dusj og toalett
- Dusjhjørne (fjern dusjkabinett/badekar)
- Sklisikkert gulv på bad
- Fjerne løse tepper/matter
- Trinnfritt og romslig inngangsparti
- Alle nødvendige rom på ett plan (om mulig)
- Hvis trapp – sørg for rekkverk og sklisikre trinnene
- Smarthusteknologi (styr lys, temperatur o.l. fra mobilen)
- God belysning – natt og dag
- God varsling (seriekoblede røykvarslere, komfyrvakt, tidsbryter)
- El-sikkerhet (ta en gjennomgang med elektriker)

Du kan be engoterapeut om råd hvis du trenger å tilrettelegge boligen din. Du kan søke boligkontoret i kommunen om tilskudd til tilpasning.

## Sjekkliste for vurdering av ny bolig

<b>Adkomst og inngangsparti</b>	<b>Ja</b>	<b>Nei</b>
Parkering nær hovedinngang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slak adkomst til boligen, med fast og jevnt underlag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uten trinn og trapper (også ut til balkong/terrasse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terskel lavere enn 2,5 cm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God plass utenfor inngangsdør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fellesdører, dør til leilighet og terrassedør er lette å åpne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Inne: bad, soverom, kjøkken og stue</b>	<b>Ja</b>	<b>Nei</b>
Terskelfritt, eller lave terskler som er avfaset/skrådd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bad og soverom ligger nær hverandre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God plass rundt toalettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Romslig dusjløsning uten kar eller høye kanter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God plass ved siden av seng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mulighet for plass til å snu med rullestol i alle rom (da trenger du plass til «sirkler» på 150 cm i diameter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brede døråpninger (minst 80 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bod med lagringsplass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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



### Har du spørsmål?

Ta gjerne kontakt med Innbyggjerservice i Hamar rådhus:

62 56 30 00