

Alle trenger et sted å bo.



Alle trenger et godt sted å bo! I alle livets faser! Er din bolig tilrettelagt for dette? Fremmer eller hemmer din bolig et aktivt, selvstendig og deltagende liv i dag?

Når du skal ha barn, er det en selvfølge å tilrettelegge for barnesikring av hjemmet. Er du like bevisst på å tenke på tilrettelegging av boligen for alle livets faser? Dette for å kunne opprettholde og utvide ditt sosiale nettverk, uavhengig av funksjonsevne. Syn, hørsel, bevegelse- og oppfatningsevne påvirker våre daglige aktiviteter. Det er derfor viktig å sjekke dette, og få riktig oppfølging.

Forskning viser at svært mange i en alder av 85 år ser 20 % av det en 20 åring ser. Klarer du å utføre daglige aktiviteter som personlig hygiene, matlaging og klesvask med 20 % syn? Hvor mange i din omgangskrets kunne du besøkt om du var avhengig av rullestol? Kombinasjonen av en økende befolkningsvekst og høyere levealder, danner grunnlaget for den forventede eldrebølgen. I gjennom hele livet er det smart at den enkelte tar ansvar og styring i hverdagen, så langt det er mulig. Det var derfor godt å lese i Raumnes at statssekretær Astrid Nøkleby Heiberg vil sette fokus på de eldre som en ressurs i samfunnet.

Det norske helsevesenet redder flere liv, i forbindelse med sykdom og ulykker enn tidligere. Dette fører til at flere mennesker vil leve med nedsatt funksjonsevne. Kommer du deg ned trappa med krykker? Kommer du deg inn på toalettet, eller til butikken alene med rullator? Enkle tiltak gir stor effekt: lamper/pærer som gir bedre lys, fjern snublefeller som løse tepper og ledninger, benytt antisklimatte i dusj og badekar, gripevennlig trappegelender, komfyrvakt, fjern dørterskler om mulig, bruk skotøy med hælkappe, bruk av brodder på sko, utelys med fotocelle, strø når det er glatt, tilgjengelig brannslukningsutstyr, plassering av dekketøy og kjøkkenutstyr i en høyde som gjør at du ikke må klatre. Nattelyset du kanskje brukte for å jage bort spøkelsene under senga hos barna bør tas fram igjen ved nattlige toalettbesøk i senere år. Nettopp for å forebygge fall som ofte kan skje om natten. Da er det også en fordel at badet ligger i nærheten av soverommet.

Dermed oppfordrer vi den enkelte til å ta et medansvar i forhold til å utføre enkle tiltak i egen bolig, nettopp for å kunne ta i mot besøk av familie og venner i alle livsfaser og med ulik funksjonsevne. Snakk gjerne med både familie og venner om hvordan boligen kan påvirke selvstendigheten i daglige aktiviteter, hvis livet skulle gi deg en ubehagelig overraskelse.

Noen ganger er det behov for større tiltak som for eksempel tilrettelegging av bad og trinnløst inngangsparti. Nes kommune søker Husbanken hvert år om midler for lån og tilskudd til finansiering av slike tiltak. Lån og tilskudd er økonomisk behovsprøvd og kan søkes både av de som eier egen bolig, og av de som leier bolig. Dersom du har spørsmål rundt ergonomi i hjemmet, kan du henvende deg til kommunen, eller lese på kommunens hjemmeside på internett.

Marit Holtung, Line Amundsen og Silje Tangen Karlsen, ergoterapeuter i Ergo- og fysioterapitjenesten og Kjersti Jensen, Boligkontoret

