

## Tenk fremover - planlegg for en aldersvennlig bolig

Hverdagsaktivitet er viktig for helsen, men boligen din spiller en avgjørende rolle for hvor trygg, selvstendig, og aktiv du kan være når du blir eldre. Å planlegge tidlig gir flere valgmuligheter, og bedre løsninger.

Har du behov for hjelp til å vurdere om boligen din kan bli aldersvennlig, og egnet for å bli boende i over tid?

Sjekk ut hjemmesiden for mer informasjon:  
[flekkefjord.kommune.no/tjenester/senior-i-flekkefjord/](http://flekkefjord.kommune.no/tjenester/senior-i-flekkefjord/)

Her kan du få råd og veiledning på et tidlig tidspunkt - enten det gjelder små tilpasninger i eksisterende bolig, eller tanker om å flytte til noe som passer bedre for fremtiden.

Hjelp oss å bli bedre.  
Scann QR koden



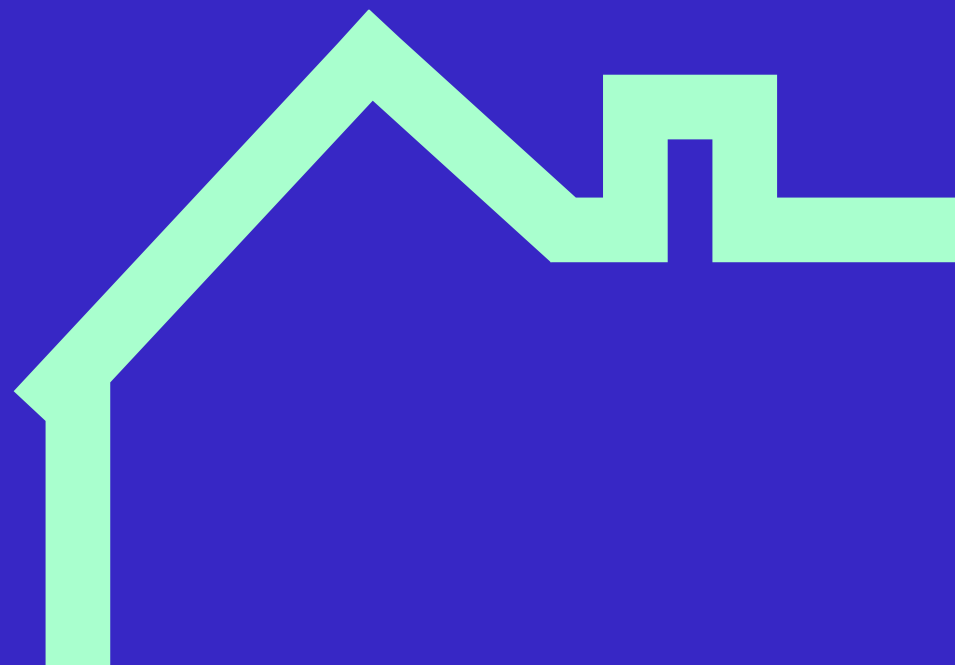
Er du ikke digital?

Send en SMS, eller ring 47504199 / 94828544 og gi oss tilbakemelding.



Flekkefjord  
kommune

# Er boligen min egnet for fremtiden?



Når vi blir eldre, kan hverdagsoppgaver bli utfordrende, noe som gjør det viktig å planlegge boligen. Bør du gjøre tilpasninger, eller flytte til en mer egnet bolig?

**Boligen er ditt ansvar, og den må være egnet til alle livets faser.**

Er din bolig aldersvennlig? Bruk sjekklisten for å få oversikt over hva som kanskje bør endres:

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: 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		

Egnet bolig: Bad, soverom, kjøkken og stue	JA	NEI
Alle funksjonelle rom i boligen på samme plan (inngangsparti, kjøkken, stue, soverom og bad)		
Soverom og bad ligger nær hverandre		
Godt feste i vegg og tak for mulighet for å sette inn hjelpemidler, støttehåndtak o.l.		
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)		

Er svarene «nei» på mange av spørsmålene, bør du tenke gjennom om dette er den riktige boligen for deg.

Kan du gjøre enkle tilpasninger, som gjør at du kan krysse av for «ja»?

Flere firma har vært på kurs i «Aldersvennlig rådgivning for byggebransjen». Kurset rettet seg mot snekkere, elektrikere, rørleggere, arkitekter, utbyggere og andre aktører. Se [flekkefjord.kommune.no/tjenester/senior-i-flekkefjord](http://flekkefjord.kommune.no/tjenester/senior-i-flekkefjord) for mer informasjon, og kontakt en håndverker som kan gi råd og veiledning.