



TØNSBERG
KOMMUNE



TILGJENGELIGE BOLIGER FOR ALLE

– universell og godt tilrettelagt bolig

Universelt utformet bolig for alle



Foto Roger Berg • Illustrasjon Shutterstock

Trinnfritt og funksjonelt

- **en godt utformet bolig uten fysiske hindringer er bra for alle, uavhengig av alder**

Bo hjemme lengst mulig eller bytte bolig?

Innbyggerundersøkelsen i Tønsberg kommune viser at over 85% ønsker å bo hjemme så lenge som mulig, helst hele livet. Gjelder det deg?

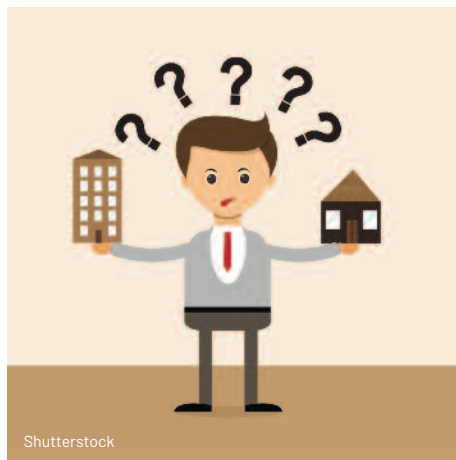
Eller vurderer du kanskje å flytte til noe mer lettstelt? Denne brosjyren kan kanskje hjelpe deg litt på vei i den prosessen.

Når bør du vurdere ny bolig?

Dersom du ser at det er behov for å gjøre tiltak i egen bolig eller vurderer å flytte til en ny bolig, er det viktig å sette i gang slike prosesser i tide.

Det tar både tid og krefter å gjennomføre tiltak i nåværende bolig eller flytte, og det er derfor viktig å gjøre dette mens du ennå har overskudd til det.

Det tar tid å etablere seg i en ny bolig, å slå røtter på et nytt sted og bli kjent i nabolaget. Dersom du vurderer å flytte er det viktig å være bevisst på hvor du vil flytte, hvilke behov du har og hva slags boliger som er tilgjengelige på markedet.



Her er noen tips for å komme i gang med prosessen:

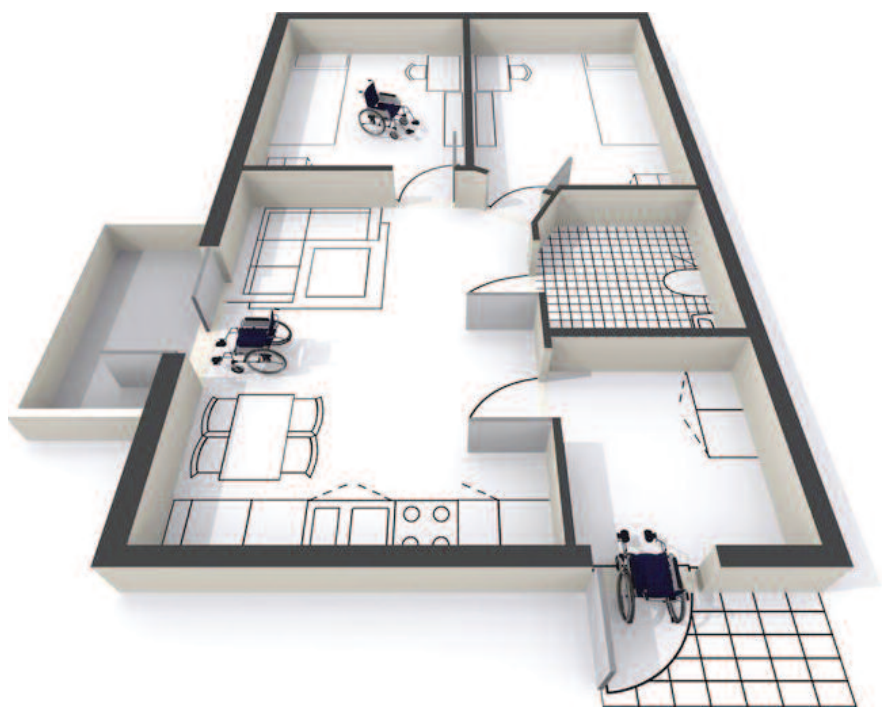
- Tenk på hvor mange fine stunder du har hatt i din nåværende bolig.
- Tenk på hvor spennende det skal bli å prøve noe nytt.
- Tenk på at barna skal leve sitt eget liv, du trenger ikke å ha barnerommet stående.
- Tenk på at du forbereder deg til alderdommen, en tidsmessig bolig vil gjøre deg mer selvstendig lenger.
- Tenk på hvor heldig du er som kan velge deg en ny tilværelse tilpasset de behovene og ønskene du har i dag.
- Tenk på at det handler ikke bare om flytting. Du rydder også opp i et helt liv, slik at barna dine slipper det.



Hva er en universelt utformet bolig?

Den universelt utformede boligen er funksjonell for alle – både for dem som har nedsatt bevegelses- eller orienteringsevne og for dem som plages av astma og allergi. Den har enkel og trinnfri adkomst fra parkeringsplass til inngangsdør, godt synlig hovedinngang, romslig bad, praktiske romløsninger og et sunt innemiljø.

Den universelt utformede boligen kan tilpasses våre ulike funksjonsnivå og boligbehov slik at vi kan bo der lenge.



Hva er en livsløpsbolig?

En livsløpsbolig har et sett av kvaliteter knyttet til planløsningen og utformingen som gjør den godt egnet for både ung og gammel. Livsløpsboligen kan være alt fra en enebolig til en blokkleilighet.

En livsløpsbolig har:

- Trinnfri adkomst fra adkomstvei og biloppstillingsplass.
- Alle hovedfunksjoner på inngangsplanet (inngangsparti, entré, stue, kjøkken, minst ett soverom (parsengssoverom), minst ett bad, toalett, vaskerom, bod og uteplass).
- Plass til vaskemaskin på tilgjengelig bad eller vaskerom.

Livsløpsbolig tar utgangspunkt i [TEK17 § 12-2](#) sitt krav om tilgjengelig boenhet, men har utover dette noen tilleggskvaliteter som skal sikre at personer med nedsatt funksjonsevne og eldre, kan bo i egen bolig, leve aktive liv og være selvhjulpne.

Disse tilleggskvalitetene er:

- Trinnfri adkomst til boligen fra biloppstillingsplass, for å sikre god tilkomst til og fra boligen.
- Innvendig bod, for å sikre lett tilgjengelighet til oppbevaring av nødvendig utstyr og ting.
- Tilgjengelig parsengssoverom, for å sikre at rommet har plass til en dobbeltseng, gir adgang til begge sider av sengen og tilgjengelighet for rullestol.
- Plass for vaskemaskin på tilgjengelig bad eller vaskerom, for å sikre lett tilgjengelighet til å vaske klær inne i egen bolig, også for person i rullestol.
- En livsløpsbolig legger til rette for at beboerne skal kunne motta pleie- og omsorgstjenester på en god, verdig og effektiv måte, slik at bolig og tjenester utfyller hverandre.

Kilde: www.veiviseren.no

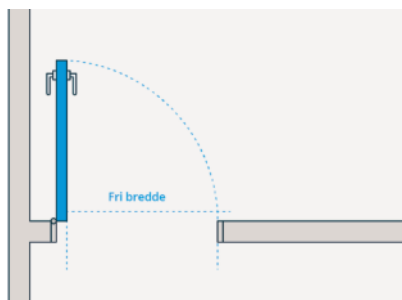
Tilrettelegging for alle

Generelt

Du bør enten ha terskelfri adkomst til bolig via heis eller trinnfri adkomst fra bakkeplan dersom du bor i enebolig.

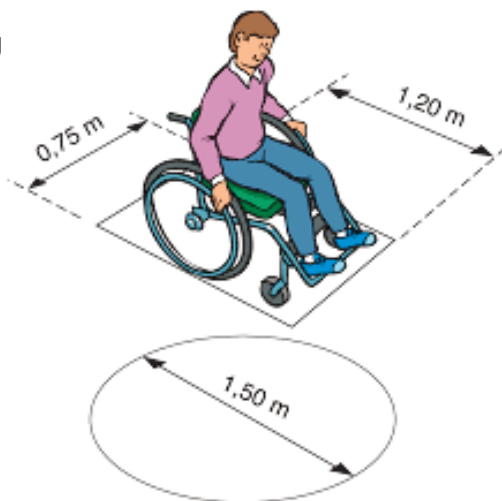
Du bør kunne bo på ett plan dersom du ikke kan gå i trapper lengre.

- Inngangsdører skal ha fri bredde på minimum 86 cm (Tek17).
- Dører internt i bolig skal ha fri bredde på minimum 76 cm (Tek 17).



Kilde: www.dibk.no, veileder, bygningsdeler

En universelt tilrettelagt bolig bør ha plass til å snu med en vanlig rullestol.



Kilde: Temahefte - Hjelpemidler i boliger, Nav

Terskelfri bolig for alle

Det beste er å ha tilgang til alle viktige rom helt uten dørterskel. Dersom en må bruke dørterskel skal den maksimalt være 2,5 cm høy og ha skrå kanter på begge sider, eller hvis den er flat kan den være maksimalt 2 cm høy (i henhold til TEK 17).

Det bør være enkelt å kunne forflytte seg rundt i boligen med rullator dersom man skulle trenge det. En vanlig innerullator er omtrent 60 cm bred.

Det aller beste er som nevnt å ha adkomst som er helt terskelfri, og anbefales spesielt til rom som er mye i bruk.



Foto Sunrise Medical



Foto Roger Berg

- **Helt trinnfritt er best**
- **En smal rullator er ca. 60 cm bred**

Adkomstvei og inngangsparti



Dersom du ønsker en godt universelt tilrettelagt bolig;
- unngå bolig med trapp opp til inngangsdøra, dersom det ikke er tilrettelagt med innvendig heis. Å kompensere med utvendig seteheis, som er utsatt for snø og is, er ofte et dårlig alternativ.



Det er ofte unødvendig å ha høy dørterskel og forhøyet plattning foran inngangsdør dersom terrenget utenfor kunne vært fylt opp. For å unngå problemer med snø og is om vinteren kan drenerende rist utenfor dør og tak over inngangspartiet være en god løsning.



Godt tilrettelagt inngangsparti



Her er boligen gjort trinnfri ved å heve terrenget til samme nivå som inngangsplanet. Dreneringsrist foran dør, sammen med tak, sikrer problemfri adkomst også om vinteren.

I denne boligen er også døren til utvendig bod laget trinnfri med dreneringsrist.

- **Trinnfri adkomst med dreneringsrist og tak over er en god løsning**

Tilrettelagt adkomst til bolig



Foto Roger Berg

Her er det tilrettelagt med rampe som ekstra adkomstvei til inngangsparti. Da blir det enkelt å forflytte seg med rullator, rullestol eller komme inn med barnevogn.

Adkomst og inngangsparti

- Kan du enkelt komme deg inn i boligen dersom du eller andre i familien må gå med krykker, rullator eller kjøre rullestol?
- Dersom du har trapp, er det rekkverk på begge sider av trappa?
- Har du terskelfri adkomst inn i huset eller har inngangsdøra høy dørterskel?
- Hvor bred er døren?
- Er det god nok belysning?
- Avstand til postkasse og søppelstativ?
- Hvor langt er det å gå fra bilen /garasjen til huset?
- Dersom det er bakke opp til huset eller trapp inn i huset – vurder om det er mulig å utjevne nivåforskjeller ved å tilpasse terrenget?
- Dersom en må bruke rullator eller rullestol er det en fordel å ha fast dekke som asfalt, belegningsstein eller lignende.
- Hvordan kommer du deg fram om vinteren?



Før



Enebolig fra 1970-tallet har 3 trinns murtrapp som er 80 cm høy, og som i tillegg har 8 cm høy utvendig dørterskel på inngangsdøra. Et familiemedlem sliter med å gå i trappa.



Etter



Foto Roger Berg

Familien har tatt kontakt med snekker, og har fått tilrettelagt inngangspartiet med rampe fra gårds plass til inngangsdør for terskelfri adkomst.

Rampa er videreført med gangvei til terrasse bak boligen.

Nå er det enkelt for alle å komme inn uavhengig om en går med stokk, krykke, rullator, bruker rullestol eller barnevogn.



Tilrettelagt adkomst i skrånende terreng



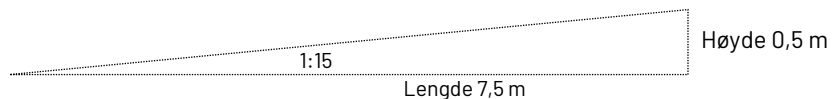
Her er et eksempel på hvordan en kan tilrettelegge høydeforskjell fra adkomstvei i bakkeplan til inngangsdør for å slippe å gå i en lang trapp.

Husk at en rampeløsning ikke må være for bratt

Maksimal stigning skal ikke være mer enn 1:15 (TEK 17) og skal ha hvilerepos for hver 1 meter høydeforskjell. En rampe opp til 3 meters lengde kan ha en stigning som maksimalt er 1:12

Eksempel på stigningsgrad 1:15

Dersom du har en høydeforskjell på 1 meter, så må rampa være 15 meter lang. Dersom du har en høydeforskjell på 0,5 meter, så må rampa være 7,5 meter lang.



- **Terskelfri adkomst**

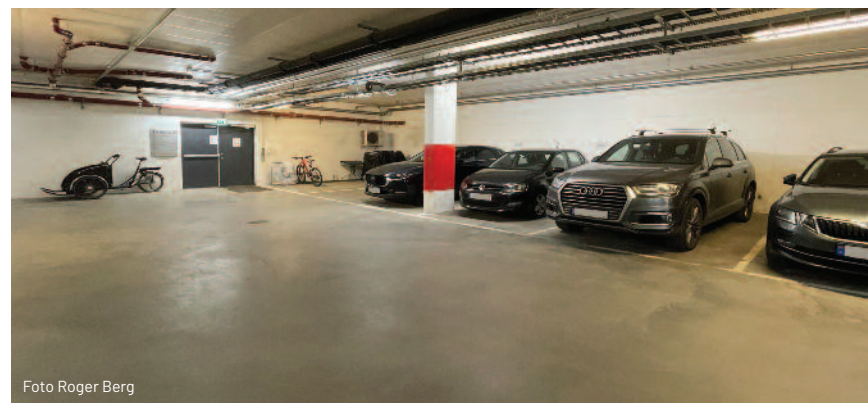
- **Rampeløsning**

- Maksimal stigning skal ikke være mer enn 1:15 og ha hvilerepos for hver 1 høydemeter

Parkeringsplass under tak



Overbygget parkeringsplass med kort vei til inngangsdør er ofte en god løsning om vinteren når det er glatt og snø.



For de som bor i leilighet og kan parkere i garasje med heis, blir det også enklere om vinteren.

- **Overbygget parkeringsplass**
- **Parkeringsgarasje med heis**

Entre



Dette er ofte et lite og kompakt rom. Ved å bruke smarte oppbevaringsmøbler/løsninger, som f.eks. skoskap og skyvedørs-garderobe, kan en få utnyttet plassen godt, og det blir enklere å holde gulvet ryddig uten fare for å snuble i ting som ligger i gangveien.

Er det plass til en stol å sitte på dersom du skulle trenge å sitte når du tar på deg sko/tøy?

Har du plass til en rullator eller oppbevaring av en rullestol i gangen dersom det skulle bli behov for det?

Har du høy dørterskel fra entre og videre inn i boligen eller er det terskelfritt?

- **Gulvet er lett å holde ryddig uten fare for å snuble i ting**
- **Smarte oppbevaringsløsninger**
- **Stol å sitte på**
- **Plass til rullestol/rullator**
- **Terskelfritt**

Stue



Stua er et viktig rom hvor en oppholder seg mye i løpet av en dag. Åpne gangveier uten hindringer gjør at det er lett å forflytte seg både med og uten ganghjelpemidler, og reduserer fare for fall. Fjern eller sikre løse tepper.

Å ha åpne gulvflater uten for mye gjenstander og møbler gjør også rengjøringen enklere.

Brede terskelfrie døråpninger gjør det enkelt å forflytte seg som gående, som rullatorbruker og rullestolbruker.

Unngå å ha løse ledninger i gangveien. God belysning kan også bidra til å hindre fallulykker.

- **Stua er et viktig rom**
- **Åpne gangveier uten hindringer**
- **Brede, terskelfrie døråpninger**

Bad og WC

Et godt bad forlenger livet!



Et dusjhjørne som er terskelfritt er en god løsning for mange. Dersom du skulle bli syk og må ha hjelp i dusjsituasjon kan også dusjdørene skiftes ut med dusjforheng, noe som gjør at en hjelper lettere kan komme til uten at vannet spruter ut i rommet.

Bildet viser et veggmontert oppfellbart dusjsete. En løs dusjkrakk eller dusjstol kan også være en rimelig og god løsning dersom du er ustø og ikke kan stå så lenge av gangen.

Et høyt toalett gjør det enklere å reise seg for mange, spesielt hvis du har redusert kraft i beina. Oppfellbare armlene på toalettet øker også sikkerheten dersom en er ustø. Bildet viser også en servantløsning hvor en har mulighet til å sitte ved servanten.

- Terskelfritt dusjhjørne
- Dusjsete/krakk
- Høyt toalett
- Servant å sitte ved
- Snusirkel på 1,5 m
- Unngå glatte fliser



Høy dørterskel og smal dør øker risikoen for fallulykke, dersom en har redusert gangfunksjon eller redusert syn. Mange eldre går med rullator, og vil ikke kunne gå inn på badet med rullatoren dersom døra er for smal.



Dersom du skal pusse opp eller rehabilitere badet ditt, anbefales det å sette inn bredere dør med så lav dørterskel som mulig! Sjekk med en fagkyndig person på våtrom om dørterskelen kan fjernes helt dersom det er fall nok på gulvet mot sluket i dusj.

Etter TEK 17 skal det være minimum 2,5 cm høydeforskjell fra toppen av sluket til toppen av dørterskelen.

- Høy dørterskel og smal dør øker risikoen for fallulykke
- Bred dør med lav dørterskel

Kjøkken



Foto Roger Berg

Her er et eksempel på en vanlig L-formet kjøkkenløsning med stekeovn plassert i sideskap for enklere å komme til. Brede dype skuffer gir god tilgjengelighet. Gryteskap i hjørnet har hyller som kommer langt ut.

Funksjonelt kjøkken

En del synes det er praktisk og funksjonelt å ha kjøkkeninnredning som har mange store skuffer. Da får en lett god oversikt over hva en har av mat og utstyr.

For å unngå å måtte løfte tunge ting ned fra høye overskap, anbefales det å oppbevare de tunge tingene i lavere ergonomisk høyde.

Sideskap og skuffer kan redusere unødvendig belastning og fare for fall, dersom en må stå på en ustø krakk for å rekke opp i et overskap.

Dersom du har nedsatt grep/kraft i arm/hånd, kan det være bra å ha en sammenhengende benkeplate hvor du kan skyve tunge/varme kjeler f.eks. fra komfyr til vaskekum. En integrert stekeovn i et høyskap gir god arbeidshøyde.

Det anbefales å ha minst én arbeidsplass på kjøkkenet hvor du kan sitte og få beina innunder bordplata. En uttrekkbar skuff kan f.eks. bli en fin plass til å sitte og skjære opp grønnsaker.



Foto Vela

For rullestolbrukere og andre som må sitte når de jobber på kjøkkenet, finnes det egne tilrettelagte kjøkken med plass til beina under kjøkkenbenk med koke- topp og vask. Det er også mulig å få overskapsheis, hvor overskapene kan senkes ned elektrisk.



Foto Granberg

- Mange store skuffer
- Oppbevare de tunge tingene i lavere høyde
- Minst én arbeidsplass hvor du kan sitte med beina innunder bordplata
- Snusirkel på 1,5 m

Soverom

Det anbefales å ha god plass ved senga, så det er mulig å snu med en rullator eller rullestol. En snusirkel på 1,5 m anbefales. Dette er også kravet i TEK 17 (teknisk forskrift som kom i 2017).

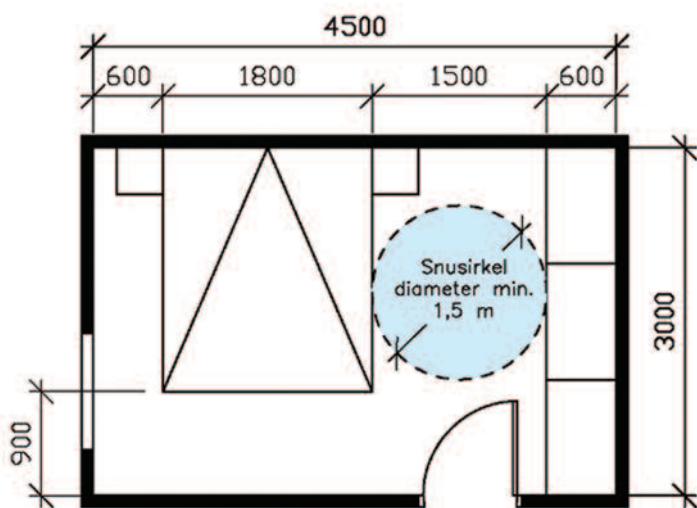
Alternativt til snusirkel kan en sette av plass til snurektangel på 1,3 x 1,8 m.

Det er også lurt å ha lett tilgang til å kunne åpne et vindu og komme til gardinene.

En garderobe med skyvedører kan for mange være en god løsning.

Da er det enkelt å komme til klærne og utnytte plassen godt.

Dersom det er direkte adkomst fra soverom til bad er det en fordel dersom du skulle få redusert gangfunksjon og nedsatt balanse.



Kilde: Husbanken

- God plass ved senga
- Snusirkel på 1,5 m
- Enkelt å komme til vindu
- Kvadratisk rom er ofte lettere å utnytte enn et smalt

Uteplass - terrasse



For mange er det viktig å kunne komme seg ut på terrassen.

Et støttehåndtak montert ved dørkarmen kan gjøre det tryggere å forflytte seg om du har nedsatt balanse.

Dersom du trenger å gå med rullator, og høydeforskjellen fra terrasseplattning til dørterskel ikke er for stor, kan du sette på en terskeleminator/skråbrett for å kunne gå

trygt. Husk da at fri åpning på terrassedøra er stor nok til å komme gjennom med rullator.

Dersom du er avhengig av å bruke rullator eller rullestol for å komme deg inn i boligen, og det er vanskelig å få tilrettelagt adkomst til boligen gjennom hovedinngangen, kan det noen ganger være en løsning å bruke en terrassedør med nøkkellås som ny hovedinngang dersom det kan tilrettelegges med adkomst uten trapp/hindringer.

- Helst terskelfri adkomst
- Støttehåndtak
- Komme ut med rullator
- Fri døråpning minst 76 cm

Godt tilrettelagt uteplass



Her er det terskelfri adkomst til uteplass med tak over terrassedøra. Dersom det kan være utfordringer med å få drenert bort vann kan det være lurt å ha en dreneringsrist foran døra.

Foto Roger Berg

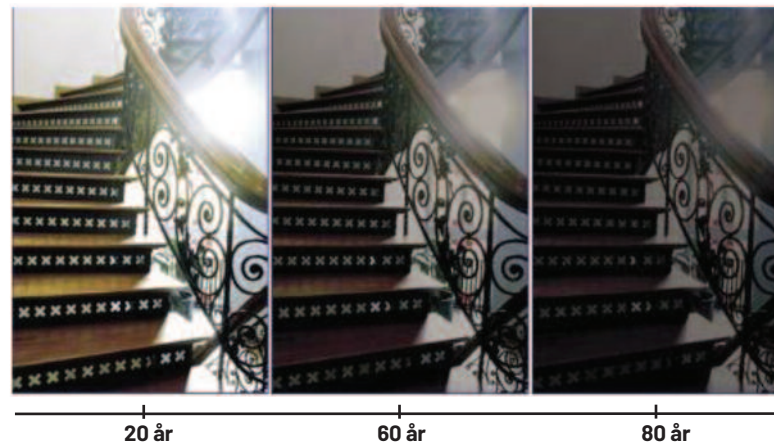


Foto Roger Berg

Bred terskelfri dør ut til terrasse.
Dør er bestilt med HC- (handicap) terskel.
Anbefalt minst M9 dør ("90-dør") med fri åpning på 76cm.

Lys og belysning

Vi har behov for mer lys jo eldre vi blir. Alt fra 40 års alder bruker øynene mer tid på å tilpasse seg på å gå fra dagslys til et mørkere rom. Jo eldre vi blir dess lengre tid bruker øynene på denne endringen.



Kilde: Norges Blindforbund/Husbanken

En 60 åring trenger 2.5 ganger så mye lys som en 20 åring. Det er derfor viktig å planlegge for tilstrekkelig og riktig belysning for alder.

Riktig lyssetting kan også bety solskjerming, da vi også blir påvirket av lyset utenfra. Noen er også lysømfintlige og trenger å enkelt kunne regulere lyset utenfra.

Dette kan også ha betydning for maling og fargevalg. Mørke farger «sluker» lys, mens lyse tak og vegger øker lyset i et rom.

Behovet for lys øker med alderen!

Kontrast

Det er lurt å ha kontrastfarge ytterst på trappetrinnene. Ved å ha ulik kontrast mellom gulv og vegg blir det lettere å kunne orientere seg i rommet og unngå å tråkke feil. I nyere byggeforskrifter (TEK17) er det f.eks. oppgitt at det skal være synlig kontrast mellom gulv og vegg (luminanskontrast på minimum 0,4).

Her kan du finne mer informasjon

Direktoratet for byggkvalitet

www.dibk.no

- er et nasjonalt kompetansesenter på bygningsområdet, og har på sin nettside mye informasjon om krav til universell utforming og tips til de som ønsker å oppgradere boligen sin med tanke på å få en funksjonell bolig for alle.

Husbanken

www.husbanken.no

- har informasjon om boliger med Livsløpsstandard/universell utforming og ulike låne/støtteordninger i forhold til oppgradering av bolig.

Kunnskapsbanken

www.kunnskapsbanken.net/bolig/

- er et nettsted hvor Nav har samlet kunnskap om tilpasning av boliger og hjelpemidler. Her finner en også informasjon om hvordan en kan få hjelp til kartlegging/tilpasning av bolig dersom en har en funksjonsnedsettelse og har behov for tilrettelegging.

Nav Hjelpemiddelsentral

www.nav.no

- har informasjon om hjelpemidler, bruken av hjelpemidler og tilrettelegging av bolig.

Norges blindforbund

www.blindforbundet

- har informasjon om synshemninger og fysisk tilrettelegging av omgivelsene.

Norges Handikapforbund

www.nhf

- har flere publikasjoner om universell tilgjengelighet/fysisk utforming av boliger.

Senter for et aldersvennlig Norge

www.planleggelitt.no

- har gode tips til planlegging av bolig for alderdommen.
- hvordan vil jeg bo, tenk langsiktig, ta vare på boligen, et smartere tryggere hjem.

Tønsberg kommune

Boligkontoret

Søke tilskudd for tilpasning av bolig

www.tonsberg.kommune.no/tjenester/bolig-og-sosiale-tjenester/tilpasning-av-bolig/

Ergoterapitjenesten for voksne

Vakttelefon 911 80 384 (ikke SMS) betjent mandag-fredag, kl. 12.00-13.30

www.tonsberg.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/fysioterapi-ergoterapi-og-rehabilitering/

Takk til Kristiansand og Stavanger kommune for inspirasjon til sjekkliste for vurdering av bolig.

Sjekkliste for vurdering av bolig

Adkomst og inngangsparti	Ja	Nei
Parkering nær hovedinngang		
Slak adkomstvei til boligen, med fast og jevnt underlag		
Fritt for trinn og trapper (også til terrasse/balkong)		
Terskler lavere enn 2,5 cm		
God plass utenfor inngangsdør		
Fellesdører, dør til leilighet og terrassedør er lett å åpne		
Oppbevaringsplass m/lade plass for elektrisk rullestol		
Bad, soverom, kjøkken og stue	Ja	Nei
Terskefritt, eller lave terskler som er avfaset/skrådd		
Bad/WC og soverom ligger nær hverandre		
God plass på toalettet		
Romslig dusjløsning uten kar eller høye kanter/terskler		
God plass ved siden av sengen		
Mulighet for plass til å snu med rullestol i alle rommene -da trenger du plass til «sirkel» på 150 cm i diameter		
Brede nok døråpninger -Innerdører bør ha fri åpning på minst 76 cm -inngangsdør bør ha fri åpning på minst 86 cm		
Bod med lagringsplass		
Har primærrom (stue, soverom, bad/wc, kjøkken) på et plan – har muligheter for å kunne bo i en etasje		
Beliggenhet	Ja	Nei
Nær muligheter for aktiviteter og sosial kontakt		
Dagligvarebutikk maks 500 m unna		
Buss-stopp maks 500 m		
Sosial -og helsetjenester i nærheten		
Turområde på minimum 2 km, maks 500 m unna		
Treningsmuligheter innendørs i nærheten		

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



Dersom du blir syk eller får varig nedsatt gangfunksjon, bør du kunne bo i én etasje i boligen

- Det vil si ha soverom, bad/wc, stue og kjøkken på samme plan

