Bo godt

GJØR BOLIGEN BEDRE
RUSTET FOR FREMTIDEN

Informasjon fra Senior i Gjøvik



Det handler om å kunne bo lenge heme. Og akkurat der er je ekspert!

Håkon Skaug

Flytte eller bli boende?

Pussse opp? Dette bør du tenke på!

Gjøremål du kan kjøpe deg ut av

GJØVIK KOMMUNE
Senior i Gjøvik

Foto: Jan Tore Øverstad

Livet skjer

Hverdagen har en tendens til å overraske. En dag spretter du opp trappa som ei fjellgeit, neste dag vurderer du å bosette deg på tredje trinnet.

I Gjøvik er det i gjennomsnitt 69 hoftebrudd per år. Et hoftebrudd krever en operasjon som gjerne inkluderer skruer og nagler i kroppen, det er vondt og skremmende og veldig begrensende for den det gjelder. Som om ikke det var nok, koster de 69 hoftebruddene i Gjøvik 52 millioner kroner for samfunnet.

Ingen planlegger å få svekket syn eller dårlig balanse, det er ingen som går rundt og tenker at de skal brekke lårhalsen det året de fyller 77, eller at 81 er en fin alder å få demens. Likevel skjer det.

I dette heftet får du inspirasjon og konkrete eksempler på hva du kan gjøre for at det skal bli trygt og godt å bo hjemme så lenge som mulig. Du får også informasjon om hva som kan være lurt å tenke på dersom du vil finne et nytt hjem som passer bedre for neste kapittel.





Da mor spurte meg om hjelp i badekaret skjønte je at det haster med å ominnrede!

Håkon Skaug



Legg en plan om alt på ett plan!

Håkon Skaug

Foto: Jan Tore Øverstad

Flytte eller bli boende?

En bolig er mer enn fire vegger og et tak. Det er naboen over hekken, kaffekoppen på favorittplassen og kanskje minner fra et langt liv. Tilhørighet og trivsel betyr mye, og det skal de få lov til å gjøre.

Men det kan likevel være smart å løfte blikket litt framover. For vi mennesker er ganske gode på å tenke: «Det tar jeg senere.» Helt til senere plutselig blir nå.

Tenk for eksempel at du faller og brekker hofta. Klarer du deg hjemme noen uker med krykker eller rullator? Kommer du inn døra, på badet og opp trappa? Eller blir trappa brått boligens svar på Mount Everest?

Det betyr ikke at alle bør flytte. Kanskje boligen du har kan tilpasses og fungere godt i mange år framover. Poenget er å tenke gjennom det før behovet oppstår, – mens du fortsatt har overskudd og kan bestemme selv.

Velger du å flytte, tenk på hvorfor. En mer framtidsvennlig bolig bør blant annet ha enkel adkomst, helst alt på ett plan, terskelfrie dører, et tilgjengelig bad og nok plass dersom du en dag trenger hjelp eller hjelpemidler.

Å ha en bolig som fungerer i ulike faser av livet er i stor grad vårt eget ansvar. Derfor kan det være lurt å ta boligpraten mens du fortsatt kan si «dette vil jeg», i stedet for at situasjonen en dag sier «sånn blir det».

Noen spørsmål det kan være lurt å stille seg:

- Hva er viktig for meg? Naboer, familie, venner, natur, sentrum eller aktiviteter?
- Fungerer boligen hvis formen endrer seg? Hva med trapper, bad, inngang og plass til hjelpemidler?
- Hva krever boligen av vedlikehold? Er du fortsatt like begeistret for snømåking og maling om ti år?
- Hvordan kommer du deg rundt uten bil? Er butikk, buss og andre tilbud innen rekkevidde?
- Hva finnes der ute? Dra gjerne på visning, selv om du ikke skal flytte. Det koster ingenting å kikke, – så lenge du klarer å motstå boligstylingens magi.

Pusse opp? Dette bør du tenke på!

Er du i gang med å pusse opp, eller går med planer om det? Da var det bra vi fikk tak i deg akkurat nå!

I boligundersøkelsen som ble gjennomført i Gjøvik våren 2026, oppga hele 9 av 10 at det er viktig å ha en bolig som er tilrettelagt og aldersvennlig. Likevel var det bare 1 av 10 som hadde dette i tankene da de selv pusset opp.

Det er kanskje ikke så rart. Når man først skal velge kjøkkenfronter, flisfarge og spotter i taket, er det lett å tenke mest på hvordan boligen skal fungere i dag. Men nettopp når du pusser opp, har du en gyllen mulighet til å gjøre små grep som kan bety mye senere. Her får du de fire viktigste tingene å strekke seg etter når du først er i gang.

Alt på ett plan

Trapper er super trim så lenge beina er med på laget. Men den dagen trappa føles mer som et hinder enn en utfordring, er det godt å ha mulighet til å bo, dusje og sove på samme plan. Litt planlegging i dag kan gjøre hverdagen enklere i morgen. Kanskje trenger du aldri denne løsningen, men et lite fall, et brudd eller en operasjon kan plutselig gjøre trappa til en daglig ekspedisjon. Da er det godt å ha en plan B.





Skulle hatt denni trappa på ett plan... No så domt!

Håkon Skaug

Foto: Jan Tore Øverstad



Gjør terskelen lav, gjør porten vid. Je må på do og har dårlig tid!

Håkon Skaug

Foto: Jan Tore Øverstad



Romslig og tilgjengelig bad

Er det ett rom du bør prioritere å pusse opp, så er det baderommet! Her tilbringer vi mye tid og badet er et rom vi er avhengig av å benytte hver dag. Et godt bad er derfor en investering i fremtiden.

- **Velg bred dør og unngå høye terskler** slik at det er enkelt å komme inn og ut, også med hjelpemidler ved behov.
- **Sørg for god plass** til å bevege deg, både i rommet og i dusjen.
- **Velg dusj rett på gulv.** Dusjkabinett kan bli en hindring og anbefales ikke.
- **Klargjør toalettet for spyl og tørk.** Det betyr god plass, opplegg til vannforsyning og tilgang til strøm.
- **Bruk solide vegger** som tåler montering av støttehåndtak senere.
- **Plasser stikkontakter i sittehøyde,** slik at hårføner, barbermaskin og annet utstyr blir enklere å bruke.
- **Planlegg for vaskemaskin på badet,** spesielt hvis den i dag står i kjelleren.
- **Ha toalett og bad i samme rom,** så slipper du unødvendige turer mellom ulike rom.
- **Godt lys** og lett tilgengelig bryter, eller lys som slår seg på når du kommer inn

Brede dører og lave terskler

Terskler er fine til én ting: å snuble i.

For rullatorer, rullestoler og robotstøvsugere er de mest en irriterende hindring på vei mot målet. Skal du bygge eller pusse opp, er brede dører og lave terskler derfor et smart trekk.

Det gjør boligen enklere å komme seg rundt i, enten du går, triller eller suser målrettet rundt og jakter på hybelkaniner.

Trinnfri adkomst

At det er enkelt å komme seg inn og ut av sin egen bolig er verdifullt når araber flikkflakk ikke lenger står på repertoaret. Skal du gjøre endringer ute, kan det være lurt å tenke trinnfritt og vurdere rampe eller en slak gangvei fram til inngangsdøra.

Et tak over inngangspartiet kan også være gull verdt når snø, is eller dårlig vær melder seg. Har du trapper, bør de ha et solid rekkverk som gir god støtte. Da blir det enklere både for deg selv og for de som kommer på besøk.

Finansiering

De fleste oppgraderinger og ombygginger av boligen finansieres gjennom egne midler eller lån i privat bank. Det finnes imidlertid enkelte støtteordninger fra Husbanken som kan være aktuelle ved aldersvennlige tilpasninger av boligen. Les mer om dette på **www.husbanken.no**.





Je har lovet mor å fjerne noen dørstokker, men je slit med dørstokkmila.

Håkon Skaug

Foto: Jan Tore Øverstad



Foto: Jan Tore Øverstad. Design: Dialecta. Utgave 2026.

Gjøremål du kan kjøpe deg ut av

Det finnes en lang rekke gjøremål du kan kjøpe deg ut av og det er ikke sikkert det trenger å koste skjorta. På nettsidene til Senior i Gjøvik har vi samlet informasjon om aktører som kan bistå med for eksempel:

- Husarbeid og rengjøring
- Hagearbeid
- Snørydding
- Flyttehjelp
- Småfix og vaktmestertjenester
- Matlevering
- Sosiale aktiviteter
- Transport

Mer informasjon og inspirasjon finner du på **www.seniorigjøvik.no**

GJØVIK KOMMUNE
Senior i Gjøvik