



Rindal kommune

«Ferrefårrånj»

En veileder for en aldersvennlig
bolig i Rindal



Tid til &
leve



Boligen din skal være god å leve i hele livet. Behovene endrer seg med alderen. Syv av ti nordmenn ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Det betyr at man trenger en funksjonell bolig som passer til alle livets faser.

Rundt tre av ti personer har i spørreundersøkelse om aldersvennlige boliger i Rindal kommune i 2025 svart at de kan bo i boligen slik den er i dag selv om de får redusert helse. Rundt seks av ti har svart at de kan bo i nåværende bolig hvis de tilpasser boligen, mens det er noen som har svart at de ikke kan bo i boligen hvis de for eksempel får problemer med å gå.

Denne veilederen vil gi deg tips om hvilke grep kan du gjøre i boligen din, som gjør livet lettere om noen år, og du kan fortsette å bo i boligen din også om du får redusert helse.

HVA ER EN ALDERSVENNLIG BOLIG?

En aldersvennlig bolig er en bolig som gjør det mulig å bo trygt og selvstendig gjennom hele livet. Den er tilrettelagt for god tilgjengelighet, trygghet og enkel bruk, og kan tilpasses endrede behov over tid.

Hvorfor er dette viktig?

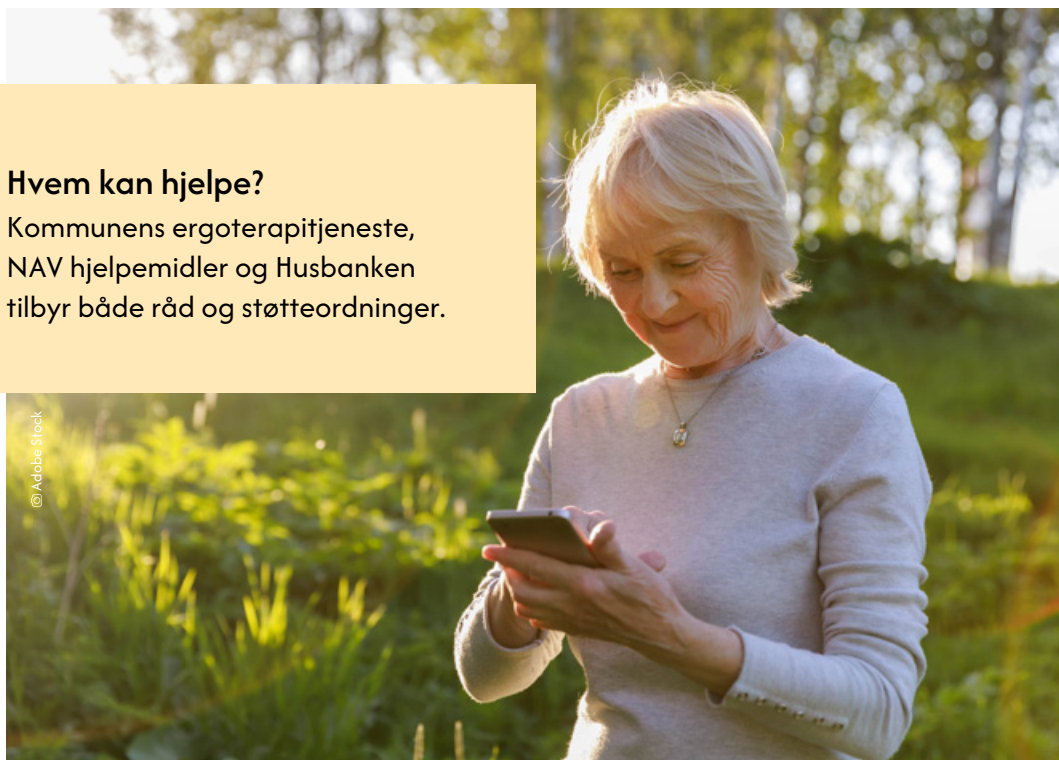
- Reduserer fallfare og skader.
- Øker trygghet og mestring i hverdagen.
- Gjør det enklere å få hjelp ved behov.
- Forlenger muligheten til å bo hjemme.

Kjennetegn på en aldersvennlig bolig

- Trinnfri adkomst og god tilgjengelighet.
- Sklisikre og trygge overflater.
- God belysning og tydelige kontraster.
- Tilgjengelig bad og kjøkken tilpasset ditt behov.
- Mulighet for hjelpemidler og smarthusløsninger.
- Fleksible romløsninger.

Hvem kan hjelpe?

Kommunens ergoterapitjeneste, NAV hjelpemidler og Husbanken tilbyr både råd og støtteordninger.



KOMME INN I BOLIGEN

Tiltak for en trygg adkomst kan være små, men gi stor effekt og avgjørende for å kunne bo lengre hjemme.

Innkjørsel og parkering

- Kort avstand fra bil til inngang reduserer fallfare.
- Fast og jevnt underlag (asfalt, heller, fast grus).
- Slak eller helt flat innkjørsel.
- God belysning fra parkeringsplass til inngangsdøren.
- Bredder nok til å åpne bildører helt (for rullator/rullestol).
- Vinter: strøsand, snørydding og unngå is i hjulspor.

Trinnfri adkomst

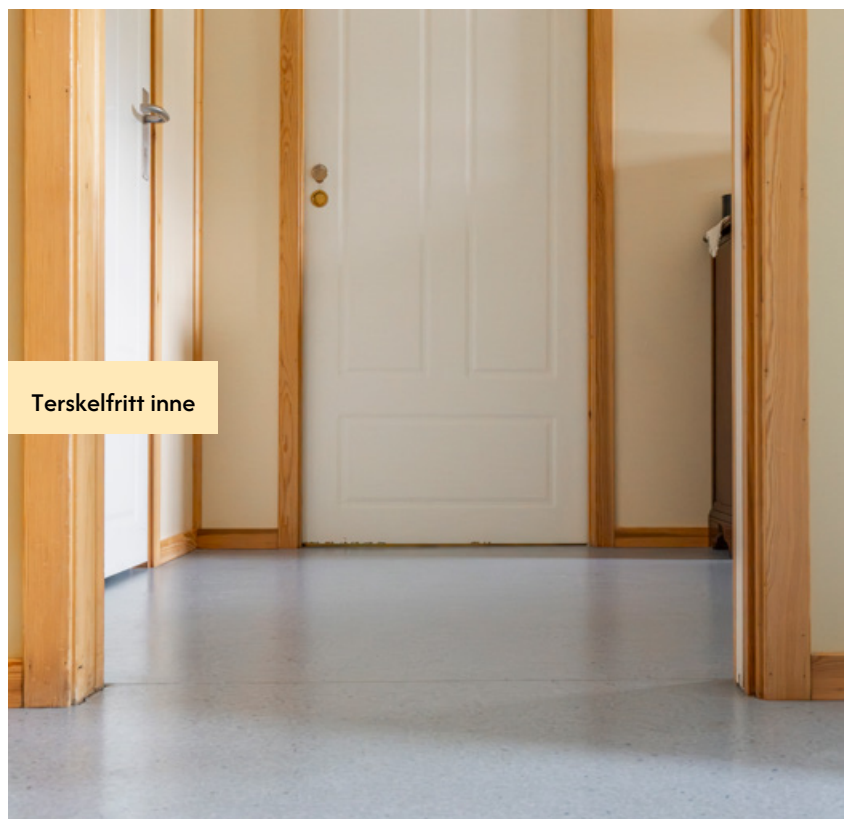
- Fjern terskler og trinn der det er mulig.
- Ytterdør med lysåpning 90 cm.
- Rampe med moderat stigning (helst 1:20).
- Sklisikre materialer og godt gelender på begge sider.
- Dersom du har trapp til inngangsdøra di, husk god plass foran døra.

Gang og innerdører

- Plass til å sette fra seg hjelpemidler og poser.
- Sitteplass i passe høyde, garderobestang i passe høyde.
- Snuareal for hjelpemidler, 150 cm i diameter.
- Alle dører minimum 90 cm.



Trinnfri adkomst



Terskelfritt inne



TRYGT OG FUNKSJONELT BAD

Badet er det rommet hvor de fleste fall skjer.
Enkle tiltak kan gjøre stor forskjell.

Plass og tilgjengelighet

- God plass rundt toalett og dusj.
- Mulighet for hjelpemidler ved behov.
- Lage plass til vaskemaskin og tørketrommel på badet (om man ikke har vaskerom i samme etasje).

Støtte og trygghet

- Håndtak ved dusj og toalett.
- Dusj uten kant (dusjnisje) med plass til dusjstol. Håndtak på vegg anbefales.
- Dusjstol eller sammenleggbar sitteplass.
- Toalett, vegghengt eller gulvmontert, høyde på ca 48 cm.
Lurt med minimum 90 cm gulvplass på en av sidene til toalettet.

Temperatur og sikkerhet

- Termostatstyrt blandebatteri.
- God ventilasjon for å unngå fukt.

Sklisikring

- Gulvvarme for rask opptørking, sklisikre fliser eller matter.
- Fjern løse tepper.

KJØKKEN SOM ER LETT Å BRUKE

Et kjøkken bør være trygt, oversiktlig og enkelt å bruke.

Tilgjengelighet

- Skuffer i stedet for skap. Tenk funksjonelle overskap (ikke for høye).
- Arbeidsflater i riktig høyde og sammenhengende.
Kort avstand mellom platetopp/komfyr og oppvask.
- God plass til å bevege seg, snudiameter på 150 cm.

Sikkerhet

- Komfyrvakt.
- Automatisk tidsstyring på komfyr.
- God belysning over benk.

Orden og oversikt

- Tydelig merking av brytere, stikkontakter i benkehøyde.
- Kontraster mellom benk og vegg.
- Enkle håndtak og lett tilgang til det du bruker ofte.





SOVEROM OG NATTMILJØ

Soverommet på hovedplan skal være trygt og lett å orientere seg i, spesielt om natten.

Seng og møbler

- Seng i riktig høyde, enklere å komme seg inn/ut.
- God plass rundt sengen, samt plass til å bevege seg med hjelpemidler (snudiameter 150 cm).
- Nattbord innen rekkevidde.

Belysning

- Nattlys eller bevegelsessensor.
- God belysning mellom soverom og bad.

Trygghet

- Fjern hindringer.
- Unngå løse tepper.
- Vurder trygghetsalarm.



BRANNSIKRING, TEKNOLOGI OG TRYGGHET I HJEMMET

Brannsikring er avgjørende for trygghet i alle aldre, og særlig viktig når reaksjonsevnen kan være redusert. Teknologi kan gjøre hverdagen tryggere og mer forutsigbar.

Varsling

- Seriekoblede røykvarslere i alle etasjer.
- Varslere i soverom, gang og stue – test jevnlig.
- Ved nedsatt hørsel, kan du ha behov for forsterket varsling som kraftig vibrasjon eller sterkt, blinkende lys.

Forebygging

- Komfyrvakt på kjøkkenet.
- Slå av elektriske apparater når de ikke brukes.
- Unngå skjøteledninger og overbelastning av stikkontakter.
- Hold gang- og rømningsveier frie.

Slukkeutstyr

- Plasser brannslukker lett tilgjengelig.
- Påse at brannslukkere er i orden og ikke utgått på dato.
- Ha brannteppe på kjøkkenet.
- Sørg for at alle i boligen vet hvordan utstyret brukes.

Rømningsveier

- Tydelig og fri rømningsvei fra alle rom.
- Unngå tunge møbler som blokkerer dører.
- Vurder ekstra rømningsvei ved soverom i 2. etasje.

Trygghetsteknologi

- Velferdsteknologi.
- Trygghetsalarm.
- Fallalarm.

Smarthusløsninger

- Automatisk lys.
- Elektronisk dørlås.
- Fjernstyring av varme.

Kommunikasjon

- Videoringeklokke.
- Enkle kommunikasjonsenheter, f.eks. brannvarsling og ringeklokke.



BELYSNING I EN ALDERSVENNLIG BOLIG

God belysning er avgjørende for trygghet, orientering og mestring i hverdagen. Riktig lys reduserer fallfare, gjør det lettere å se kontraster og skaper et behagelig bomiljø.

Generelle prinsipper

- Jevn og god grunnbelysning i alle rom, god takbelysning.
- Unngå mørke hjørner og skarpe skygger.
- Bruk en varm og behagelig lysfarge (2700–3000 K).
- Sørg for god kontrast mellom gulv, vegger og møbler.
- Up-light lamper er fin som tilleggsbelysning.
- Kombiner grunnlys med punktlys for lesing og aktiviteter.

HVEM KAN BIDRA?

Flere tjenester samarbeider for å gjøre boligen trygg, funksjonell og aldersvennlig. Her er en oversikt over hva de kan hjelpe med.

Ergoterapeuten kan bidra med

- Kartlegging av behov i hjemmet.
- Vurdering av bolig, inngangsparti, innkjørsel og uteområde.
- Forslag til tiltak som øker trygghet og tilgjengelighet.
- Råd om hjelpemidler og trygghetsteknologi.
- Tilpasning av hjelpemidler i hverdagen.
- Samarbeid med pårørende og fagpersoner.
- Hjelp i søknadsprosesser til NAV og kommunen.

Hjelpemiddelteknikeren kan bidra med

- Veiledning og tilpasning av bolig.
- Montering, installasjon og opplæring av hjelpemidler og velferdsteknologiske løsninger (som trygghetsalarm, døralarm, fallalarm, GPS og andre).
- Teknisk tilpasning av utstyr til bolig og bruker.
- Service, vedlikehold og reparasjoner.
- Sikkerhetskontroll av tekniske hjelpemidler.
- Veiledning om brannsikring og rømningsveier.
- Feilsøking ved tekniske problemer.
- Råd om tekniske løsninger som øker trygghet.
- Samarbeid med ergoterapeut for riktig utstyr.





NAV hjelpemidler og tilrettelegging kan bidra med

- Utlån av nødvendige hjelpemidler.
- Ramper, trappeheis og tilgjengelighetstiltak.
- Teknologiske hjelpemidler som komfyrvakt og varslings.
- Tilrettelegging ved varig nedsatt funksjonsevne.
- Støtte til større boligtilpasninger.
- Samarbeid med kommunen og ergoterapeut.

Økonomiske virkemidler

- Startlån og boligtilskudd fra Husbanken.
Se eget hefte om låne- og tilskuddsmidler fra Husbanken.
- Tilskudd til aldersvennlig oppgradering av egen bolig fra Husbanken.
- Boligtilskudd til tilpasning/utbedring av bolig Rindal kommune.

KONTAKTOPPLYSNINGER

Rindal kommune: 71 66 47 00



Rindal kommune

Veilederen er finansiert
med støtte fra Husbanken.
Utgitt august 2026.