



# Kan min bolig holde til et langt liv?

En seniorboligdiskussion

Et oplæg af Knud Ramian,



## Forord

Kan min bolig holde til et langt liv er den 3. artikel af fire som bruges i FUAM's samtalecafe 'Hvordan skal din bolig være i det lange liv?'

I FUAM - Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder har vi et forsøg med en række samtalecafeer:

At være forældre til voksne børn, at skrive sin livshistorie, at vælge sin livsform, og at undersøge om ens bolig kan klare et langt liv mv.

Samtale cafeerne er beregnet på, at man mødes 4 -5 gange i mindre grupper for at tale med hinanden for at blive klogere på, hvordan man kan indrette sig, så man kan klare et langt liv. Grupperne har en "igangsætter" men ikke nogen 'ekspert' på temaet, men sommetider et kort materiale, der kan stimulere samtalen. Det vigtigste for at få udbytte af en samtalecafe er ikke, at man får talt, men at man får lyttet.

**'Hvordan skal min bolig være i det lange liv?'** er et oplæg til fire samtaler. 1. Min bolighistorie og boligerfaringer 2. Hvad betyder din bolig? 3. Min aktuelle boligsituations stærke og svage sider 4. Hvad er en attraktiv bolig for mig og hvordan finder jeg den? Materialet, der kræver lidt hjemmearbejde, stiller spørgsmål, der kan drøftes under samtalen.

Denne artikel er sådan et oplæg. Oplægget er under løbende udvikling. Det er blevet til gennem 'anvendt saxologi' ved at hente materiale fra autoritative hjemmesider. Lotte Evron har inspireret mig til at lave denne særudgave. Det er den eneste faglige garant for materialets lødighed.

Knud Ramian, FUAM

Coronadagen 11. marts 2020<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



## Tredje cafemøde:

# Min aktuelle boligsituation. Stærke og svage sider?

Den seniorvenlige bolig er ikke en handicapvenlig bolig, men en bolig der har grundlæggende egenskaber, som gør det muligt inden for overkommelige økonomiske rammer at tilpasse boligen til forskellige situationer.

Denne gang skal I diskutere stærke og svage sider ved den nuværende boligsituation.

Det vil være en hjælp, hvis I undersøger jeres bolig, inden I mødes. Brug evt. skemaet nedenfor. Der er to vurderingerne. Den første vurdering handler om anvendeligheden i det lange liv. Den anden vurdering handler om, risikoen for ulykker.

Der er plads til, at I kan skrive ideer til forbedringer. Tænk på den nuværende situation, en situation hvor du/I er kørestolsbruger, og en situation hvor du/I er sengeliggende.

Er du grundig kan I/du forberede dig til samtalen ved at vurdere boligsituationen ved hjælp af skemaet "Mærkningsordning for Seniorboliger" den downloades fra <http://bit.ly/2CJ7i3o>, men du bestemmer selv, hvor grundigt du vil gå til værks.

Det sværeste bliver, at tage situationen alvorligt, lægge en strategi og handle.

<b>Hvordan er dit bolig-kvarter?</b>	Boligkvarterer ændrer hele tiden karakter. Antallet af børn, unge og ældre voksne sætter sit præg på kvarteret. Det kan med tiden blive mere eller mindre trygt. Det betyder meget for ens muligheder, om man tør gå til og fra bussen om aftenen.
Forbedringsmuligheder	
<b>Hvordan er beliggenheden?</b>	



<b>Afstanden til offentlig transport</b>	Hvis man skal gå mere end en halv kilometer til et busstoppested, bliver man nemt isoleret både for at komme ud og modtage besøg.
<b>Afstanden til indkøb</b>	Afstand til indkøb er ikke bare et praktisk spørgsmål. Det handler også om en motiverende adgang til at få motion, oplevelser og kontakt. De 500 meter er stadig på kanten af, hvad der kan blive overkommeligt.
<b>Afstanden til natur</b>	Naturen er kilde til daglige glæder og den daglige halvtimes motion bliver lettere, hvis den kan ske i natur.
Forbedringsmuligheder	
<b>Hvordan er boligen indrettet?</b>	
<b>Antal etager</b>	Det er optimalt med alle rum på én etage.
<b>Placering af rummene</b>	Hvis der er flere etager har det betydning at køkken, bad og soveværelse er i stueetagen.
<b>Adgang til bolig (trin, elevator)</b>	Der skal ikke mere end to - tre trin til ved hoveddøren, før adgangen kan blive vanskelig. Det gælder også inde i boligen. Mange etager kan holde benene i gang, men når de ikke kan længere, bliver elevator en nødvendighed.
	Belægningen på indgangs arealer skal være jævn fast og skridhæmmende. Selv små skæve fliser kan forårsage fald. Adgangen skal helst være vandret og uden niveauspring.
	Der er et nøglemål for kørestole. De skal kunne vende. Det kan de kun, hvis der er en fri bredde og længde foran indgangsdøren på mindst 170 cm.



Forbedringsmuligheder	
<b>Dørene</b>	Indgangsdøren, de øvrige døre og passagebredder i boligen skal helst være 77- 87 cm, og ingen dørtrin må være højere en 1,5 cm.
Forbedringsmuligheder	
<b>Soveværelset</b>	I soveværelset skal der kunne være en sygeseng og en arbejdsplads. Det betyder en længde og bredde i rummet på ikke under 260 -280 cm.
Forbedringsmuligheder	
<b>Bad og Toilet</b>	Badet er oftest det rum, der har sværest ved at lave op til kravene, om at der skal være tilstrækkeligt stort vendeareal foran WC på mindst 150-170 cm og adgangsbredde på 77-87 cm til brusepladsen.
Forbedringsmuligheder	
<b>Køkken</b>	I køkkenet stiler man efter de samme mål for en venderadius på 150-170 cm.
Forbedringsmuligheder	

## Boligen bliver med stigende alder farligere og farligere.

Når man skal vurdere sin boligs egnethed til et lang liv, skal man vurdere risikoen for ulykker. Hjemmet er det farligste sted at opholde sig. Den største fare er faren for at falde, og det er den hyppigste årsag til ulykker for mennesker 75+, og fald kan være dødsens farlige. 1.300 dør og 13.000 indlægges hvert år pga. fald. 45.00 kommer på skadestuen.

FUAM - Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder. Se [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk)



33% af de 65+ falder årligt, mens 50% 80+ falder årligt.

### **Hvornår skal man starte faldforebyggelse?**

Hvis man vil langtidssikre sin bolig skal man selvfølgelig gøre det, før der brug for det, og mens man har overskud. Det er vigtigt, at forebygge det første fald. Er man faldet alvorligt første gang stiger usikkerheden og øger chancen for det næste.

### **Der er tre milepæle.**

1. Når man nærmer sig 80 bør man have sikret boligen ellers bør det gøres senest efter de næste milepæle.

Der kan være meget, der forøger risikoen for fald efter 80 års alderen. Man kan have svært ved at se niveauforskelle, reflekserne bliver langsommere med alderen, man når ikke at reagere hurtigt nok. Medicin kan øge tendensen til svimmelhed. Det er noget, man ikke tænker over og derfor ikke er opmærksom på betydningen af.

2. Snublingerne tager til. Den første passerer du, når du observerer, at du snubler over fortovsfliser, der ligger forkert. Det kan også være at du snubler op af en trappe, fordi du ikke får løfte et ben godt nok.

3. Første gang du falder og slår dig, skal du tage det alvorligt og få svar på følgende spørgsmål:

1. Har du været ved at falde før?
2. Har det været i forbindelse med sløret bevidsthed?
3. Har du let ved at blive svimmel?
4. Oplever du balanceproblemer i hverdagen?
5. Har du

Svarer du ja, er du måske kommet i en risikogruppe?

Hvis du ikke ser så godt længere, og når din muskelstyrke og balanceevne aftager, og din reaktionstid øges - kan det være svært at afbøde et fald. Det ved man godt, men tænker ikke længe over det og ikke før det første fald.

### **Vælg en strategi**

Mennesker har meget forskellige holdninger til forebyggelse. Dem, der læser dette er i det mindste nysgerrige. De mange forslag i det følgende kan virke overvældende, men mange af løsningerne er lette. Det vigtigste er at tage det alvorligt, at fortælle sig selv at man gerne vil igang med at forebygge og starte med nogle af de simple løsninger. Vælg den letteste løsning, der vil gøre en forskel.

To ting i boligen øger risikoen for fald. 1. De fysiske forhold 2. Dårlige vaner.

### **De fysiske forhold**

Der kan være ydre og indre årsager til fald, som kombineret med skrøbeligere knogler kan være farlige.

Der er fysiske forhold i hjemmet, der øger risikoen for at snuble eller falde: trapper, ledninger på gulvet, løse tæpper, dørtrin og dårlig belysning. Nedenfor er samlet en stribe gode råd, som du kan sætte flueben ved.

FUAM - Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder. Se [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk)



- Tæpper på trapper bør være gjort fast til trappen.
- Gode håndlister der er lette at gribe om ved trapper.
- Tilstrækkeligt lys - specielt også om natten.
- At der er en let møblering og tilstrækkelig belysning
- At der er opbevaringsplads, så man ikke falder over fx sko eller tasker, der står på gulvet i en mørk entre.
- Skridsikre trækiste i badet og plastmåtte på glatte fliser
- At små møbler og andre løse genstande er placeret ,så man ikke risikerer at falde over dem.
- Sørg for, at tæpper ligger fast med et skridsikkert underlag. Hold øje med om hjørnerne på tæppet løfter sig. Vend evt. tæppet om, hvis tæppet ikke har en ”underside”. Alternativt kan du sætte dobbeltnålbærende tape fast under tæppet.
- En god belysning er specielt vigtigt på boligens trapper. Et solidt gelænder på trappen er også en hjælp mod fald.
- Undgå løse ledninger i boligen. Sæt i stedet ledningerne fast med clips eller i kabelbakker.
- Benyt dig af skridsikre måtter i badekaret og evt. i brusenichen på badeværelset. Monter evt. støttehåndtag og sørg for, at alt er gjort fast.
- Brug ordentligt hjemmefodtøj som hjemmesko eller sko med gummisåler.
- Udendørs bør du huske at gruse gangarealer, når der ligger sne og is.
- At have mobiltelefonen på sig eller havde den et lettilgængeligt sted.
- Fjerne unødvendige dørtrin.
- Fjerne spidse genstande
- Få evt. høj ovn ned i arbejds højde

#### **Mine forslag til forbedringer:**

#### **De gode vaner**

Alle de ovenstående råd er noget, man kan gøre noget ved. Den største forhindring ligger dog mellem ørene, fordi man er forfængelig, og ikke bryder sig om indrette sit hjem handicapvenligt. Specielt ikke, hvis det kan ses. Det er straks lidt vanskeligere, hvis det drejer sig om at anlægge nogle gode vaner. Hvad kræver det af vaner? For eksempel

- Regelmæssig motion specielt styrke- og balanceøvelser,
- at dagligt rydde op på gulve,
- undgå at løbe selvom telefonen ringer,
- brug ordentligt hjemmefodtøj som hjemmesko eller sko med gummisåler,
- at have mobiltelefonen på sig eller havde den et lettilgængeligt sted,
- at undlade brug af stiger og trappestiger.



Forslag til bedre vaner:

## Afsluttende spørgsmål:

Når I har været skemaet igennem, vil det være muligt for jer at lave jer hver en konklusion ved at drøfte nedenstående to spørgsmål

1. Hvad er boligens stærkeste og svageste sider som senioregnet bolig?
2. Hvilke overvejelser giver det anledning til?
3. Har du en plan?

## Mere læsning

Undgå faldulykker i boligen: <https://www.bolius.dk/undgaa-faldulykker-i-boligen-17850/>

<https://guiden65.dk/forside-fald/>

Langhåret meinteressant:

<https://dsr.dk/sygeplejersken/arkiv/ff-nr-2017-4/faldtypologier-maalretter-kommunikation-og-tilbud>

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/geriatri/symptomer-og-tegn/fald-og-faldtendens-hos-aeldre/>

<https://www.isikrehaender.dk/indsatsomraader/fald/>