



**Trygghet, tilgjengelighet og
trivsel
– eldreboliger som funker**



Bo trygt og godt hjemme i et aldersvennlig Norge

Frokostmøte NBBL

16. januar 2024

Wenche Halsen

Senteret for et aldersvennlig Norge

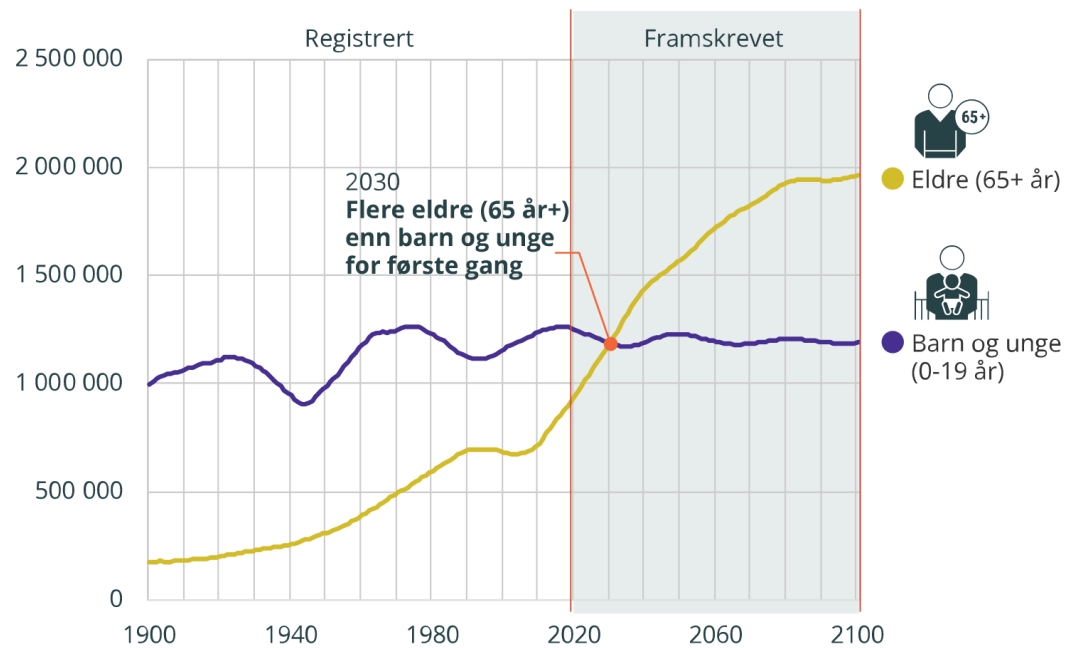


Bakgrunn



Flere eldre enn barn og unge

Hovedalternativet (MMM)



Kilde: Statistisk sentralbyrå

Hvem er vi?

- Nasjonalt kompetansemiljø
- Seksjon i Helsedirektoratet
- Kontor i Ålesund
- Etablert i 2021
- Fem medarbeidere (blir sju)
- Bo trygt hjemme – Nasjonalt program for et aldersvennlig Norge
- Sekretariat for Rådet for et aldersvennlig Norge

Bidra til å skape et aldersvennlig Norge der vi vi kan bo trygt hjemme så lenge som mulig



Vår plass i livsløpet

Yrkesaktiv lengst mulig > Frisk og samfunnsaktiv lengst mulig > Bo hjemme lengst mulig



Hva er ett aldersvennlig samfunn?

- *Et samfunn der vi greier oss selv så lenge som mulig gjennom egen planlegging og tilrettelegging*
 - *Et samfunn der alle aktørene i storsamfunnet tar sitt ansvar*
 - *Et samfunn der seniorene føler seg nyttig*
- **Innsatsområdene:**
 - Universell utforming/utendørsområder/plan
 - Bolig
 - Transport
 - Samfunnsdeltagelse
 - Medvirkning og kommunikasjon

Bygger på WHO's prinsipper: «inkluderende og tilgjengelig – fremmer aktiv aldring»

Et aldersvennlig samfunn = er bærekraftig samfunn



FNs BÆREKRAFTSMÅL

Medvirkning, involvering og samarbeid på tvers

Hva slags lokalsamfunn vil du bli gammel i?



Å sikre myndiggjøring og inkludering av alle inngår i dette bærekraftsmålet. Det ligger til grunn for arbeidet med å inkludere eldre i samfunnsdeltakelse, motvirke alderisme og aldersdiskriminering i samfunnet.

Innbyggerne får en hånd på rattet

Innbyggerne er med å sette dagsordenen

Spørre

Snakke med

Informere

Medvirkning

Deltagertrappa er et godt verktøy for kommunene.

*Arnstein, Sherry R. (1969) A Ladder Of Citizen Participation.



«Ikke snakk om oss, men med oss»

«Vi vil ikke bare ha bingo og vaffer»

«Jeg liker å møte nye folk»



Boliger som er gode for alderdommen, tilgang til trygge, inkluderende og tilgjengelige grøntområder og offentlige rom og transportløsninger er viktig for eldre innbyggere.

Sjekklistene for ulike innsatsområder

Sjekklistene hjelper kommunene til å se hvilke tiltak som kan gjøres for at de skal bli mer aldersvennlige.

Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn – KS

Hvordan kan vi bli et aldersvennlig samfunn?

Bolig, sosialt liv, aktiviteter, økonomi

Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av det du trives med i dag.

Du må bare planlegge litt.

Gode råd til deg som vil leve et godt liv hele livet.

- Hvordan vil jeg bo?
- Hvor vil jeg bo?
- Hvordan vil jeg føle meg?
- Hva vil jeg fylle tiden med?
- Hvem vil jeg omgås?



Hvordan vil jeg bo?

Vi ønsker å bo hjemme så lenge vi kan. Da er det lurt å tenke over hva som blir viktig for deg i årene som kommer. For noen kan det være å gjøre tilpasninger der du bor i dag. For andre kan et helt nytt hjem være en bedre løsning.

For å bo hjemme lenge, kan det være fint å ha:

- Parkering nær hovedinngangen
- Muligheter for nødvendige rom og funksjoner som kjøkken, bad og soverom på ett plan på inngangsnivå
- Trinnfri atkomst/inngangsparti, eventuelt muligheter for en enkel rampe
- Muligheter for heis
- Romslig bad
- Ikke tunge inngangsdører, dører til kjeller, parkeringsanlegg mv.
- Terskelfritt eller lave terskler som er avfaset/skrådd
- Internett – Stabil nett-tilgang som er viktig for ulike typer sikkerhet og varslingsteknologi, velferdsteknologi mv.

+ Nyttige lenker



Hvor vil jeg bo?

Vi tenker ofte på et hjem som fire vegger. Men det handler like mye om hvor du har blitt vant til å leve. Hvem som er dine naboer, venner eller andre du omgås og hva du har av ulike tilbud i nærheten. Kort sagt; hva er viktig for å trives i hverdagen din og hvilke tjenester og servicetilbud mener du er viktige for deg i årene som kommer?

- Hvordan er gangavstanden til dine daglige gjøremål?
- Avstand til nærmeste butikk, servicesenter og tjenestetilbud? Til offentlig kollektivtransport? Til kulturtilbud?
- Hvor langt er det å gå til nærmeste friluft- eller rekreasjonsområde som park, grøntområde eller skog og mark?
- Hjemmet ditt er mer enn praktiske løsninger. Hvor sterkt knyttet er du til stedet du bor? Har du gode sosiale relasjoner som er viktige for deg? Nærhet til familie, naboer eller nettverk som kan bistå med ulike typer støtte og hjelp?

+ Nyttige lenker

Vår plass i Bu trygt heime-reformen: Levende lokalsamfunn og bolig

Fire innsatsområder

- Levende lokalsamfunn
- Boligtilpasning og planlegging
- Kompetente og myndiggjorte medarbeidere
- Trygghet for brukere og støtte til pårørende

Oppdraget i Leve hele livet:

Nasjonalt program for et aldersvennlig Norge

1. Planlegg for egen alderdom – en kampanje på tilrettelegging av bolig, sosialt fellesskap og et aktivt liv – [Planlegge litt](#).
2. Eldrestyrt planlegging av aldersvennlige lokalsamfunn.
3. Nasjonalt nettverk for aldersvennlige kommuner etter modell fra WHO.
4. Partnerskapsordning for aldersvennlige organisasjoner, institusjoner, bedrifter og virksomheter.
5. Ta i bruk seniorressursen i arbeidsliv og frivillig arbeid.



Meld. St. 24

(2022–2023)

Melding til Stortinget

Fellesskap og meistring

Bu trygt heime



Nytt oppdrag Bu trygt heime:

Program for et aldersvennlig Norge 2030

- Sosiale møteplasser
- Aldersvennlig transport
- Mobilisering av eldrekraften
- Samskaping og partnerskap
- Planlegging av egen alderdom

+ **Husbankens eldreboligprogram**



Senteret for et
aldersvennlig
Norge

Les mer:

www.aldersvennlig.no

Følg oss:



Bli inspirert:

www.planleggelitt.no



**Trygghet, tilgjengelighet og
trivsel
– eldreboliger som funker**



Eldre og boligbehov

**Hvordan realisere flytting og oppgradering for
alderstilpasning av boligsituasjonen?**

Hans Christian Sandlie

Trygghet, tilgjengelighet og trivsel – eldreboliger som fungerer», NBBL, 16. januar 2024



En omsorgsmodell basert på delt ansvar

- Eldre skal ta ansvar for å planlegge og tilrettelegge egen bosituasjon
- Kommunene skal ta ansvar for de nødvendige tjenestene
- Markedet skal ta ansvar for å dekke boligbehovet



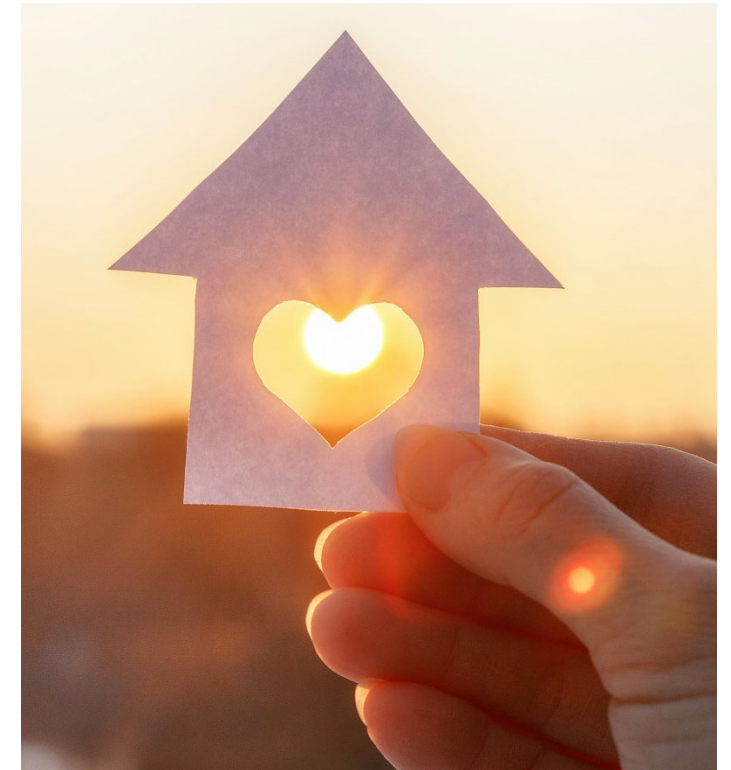
Hvordan forstå Eldres boligønsker og boligvalg?

- Livsløpsperspektiv (Rossi 1955; Morris & Winther 1975)
- Eldres boligønsker og -beslutning er en prosess der den enkelte fra vurderer om boligsituasjonen er tilfredsstillende ut fra en avveining av behov og ønsker med hensyn til dagens – og en mulig fremtidig – bosituasjon (Wiseman 1980)
- Selve valget om å bytte bolig påvirkes av individuelle ressurser som muliggjør flytting, samt strukturelle forhold som muliggjør eller hindrer flytting (f.eks. lokale boligmarked og kommunale tjenestetilbud)



Hva påvirker beslutningen om å bli boende eller flytte?

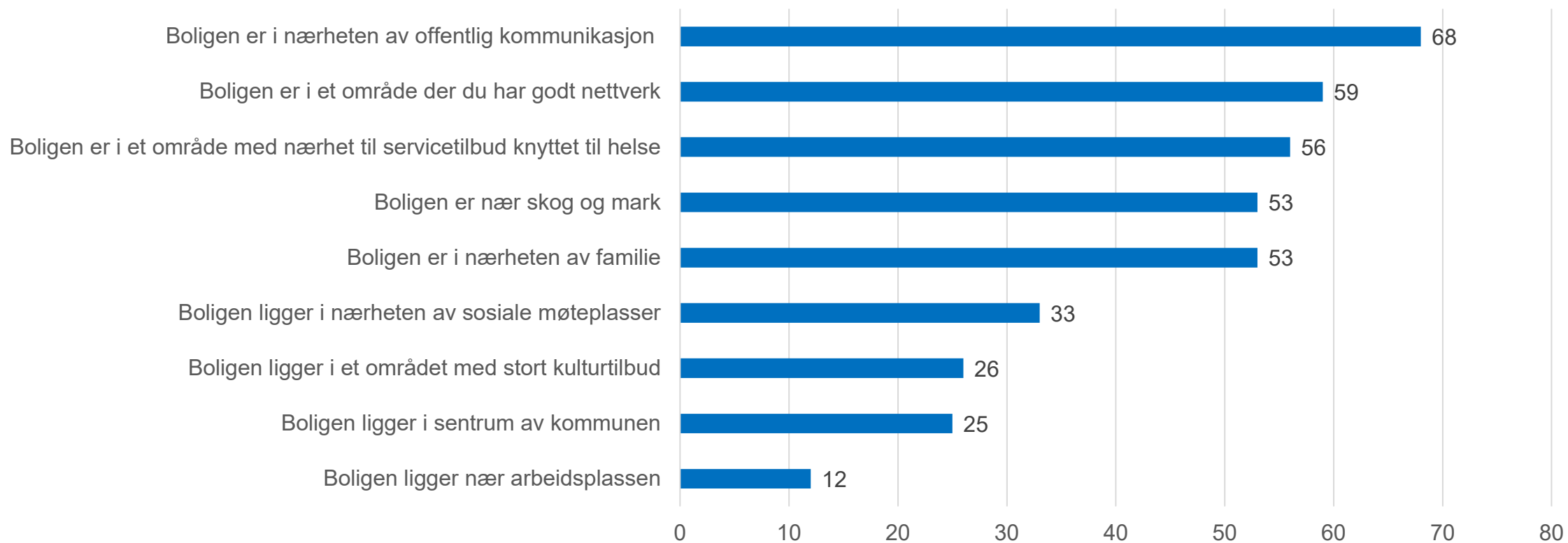
- Flytteteorier (eks. Wiseman 1980; Löfqvist mfl 2013)
 - Gradvise og plutselige endringer i livssituasjon
 - Husholdningsendringer (f.eks. barn flytter ut, paretablering, samlivsbrudd, tap av ektefelle/partner)
 - Inntektsendringer (f.eks. økt lønn, pensjonering)
 - Funksjonsnedsettelse
- Samspillet mellom mennesker og steder utvikler seg over tid (Rowles og Ravdal 2002)
 - Eldre mennesker ønsker å bo komfortabelt og de ønsker å oppleve mestring og kontroll
 - Mismatch mellom behov og faktisk bosituasjon over tid



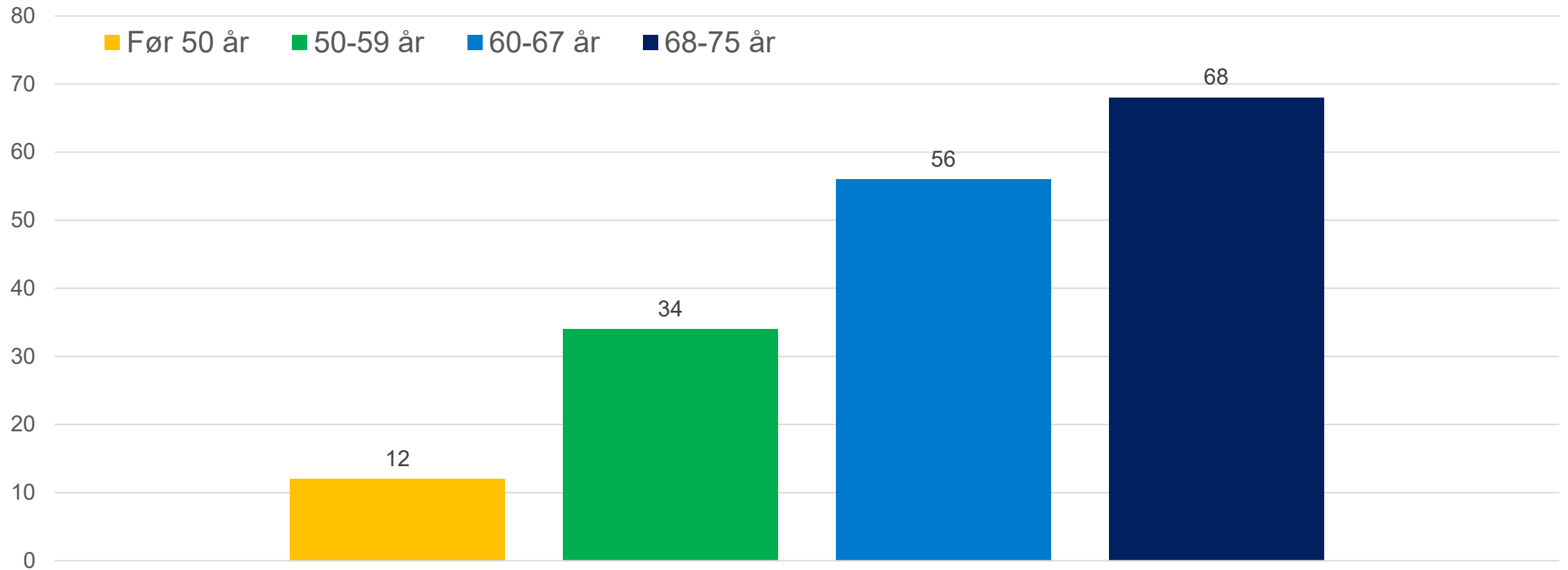
Egenskaper ved boligen som er viktig blant personer i alderen 60-75 år (%)



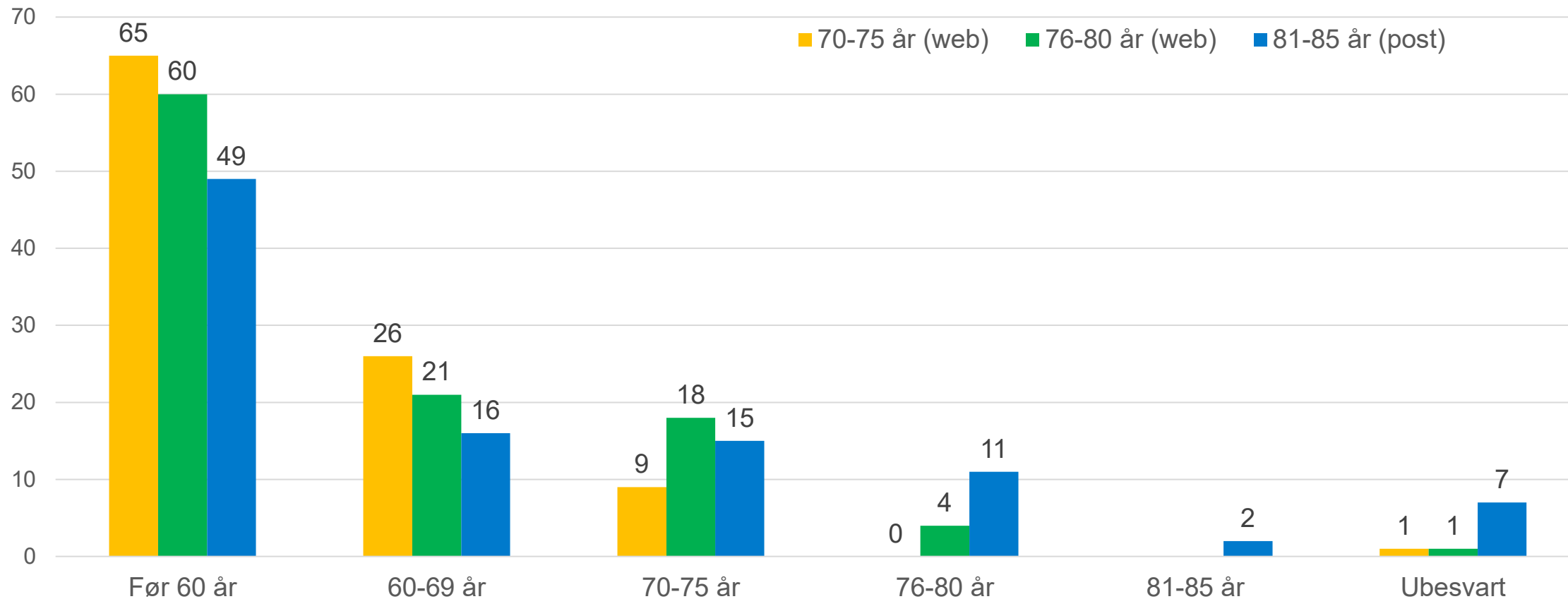
Egenskaper ved nabolaget som er viktig blant personer i alderen 60-75 år (%)



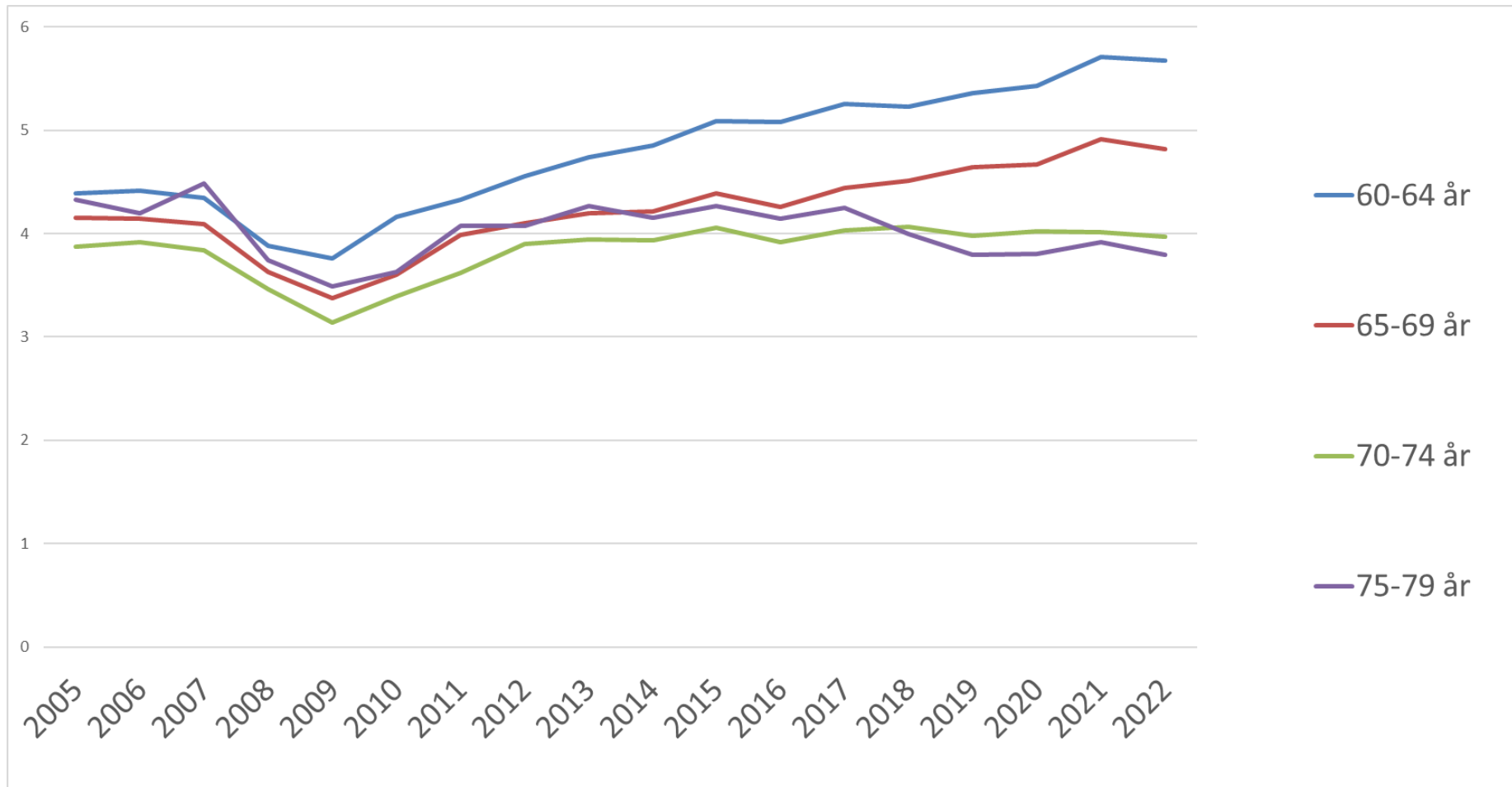
Andel som har valgt nåværende bolig med tanke på alderdom eller funksjonsnedsettelse (%)



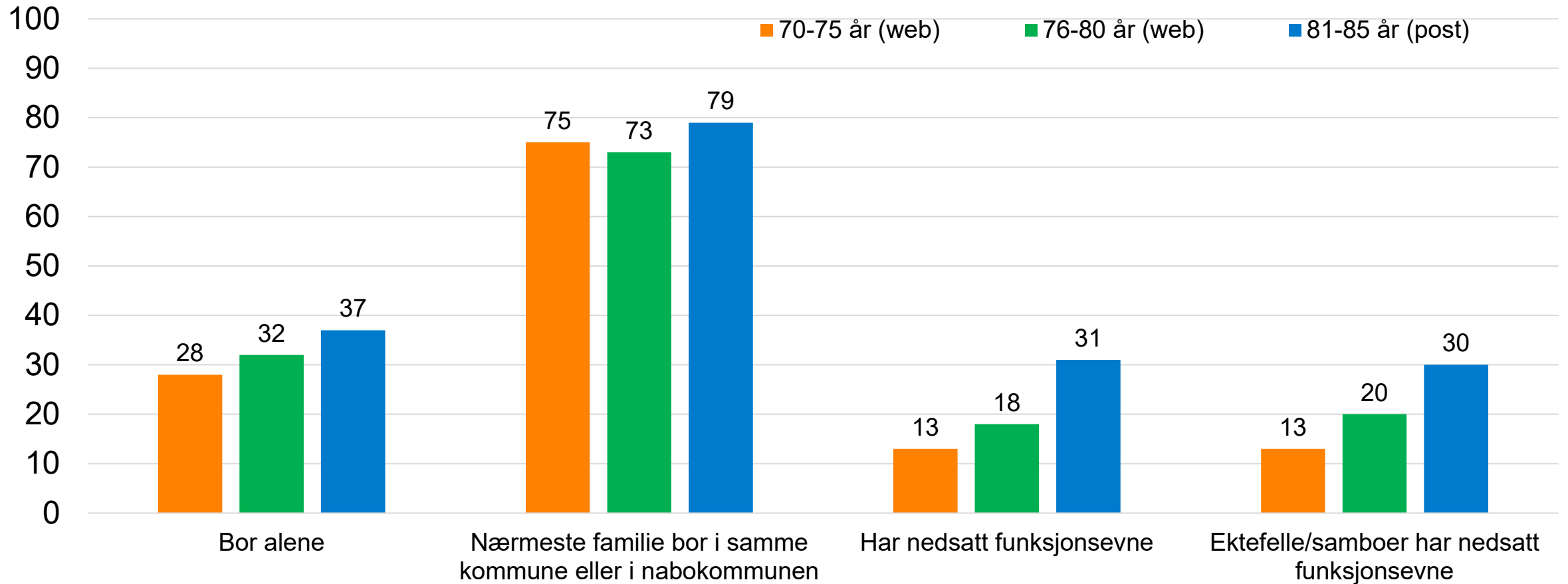
Alder ved innflytting i nåværende bolig (%)



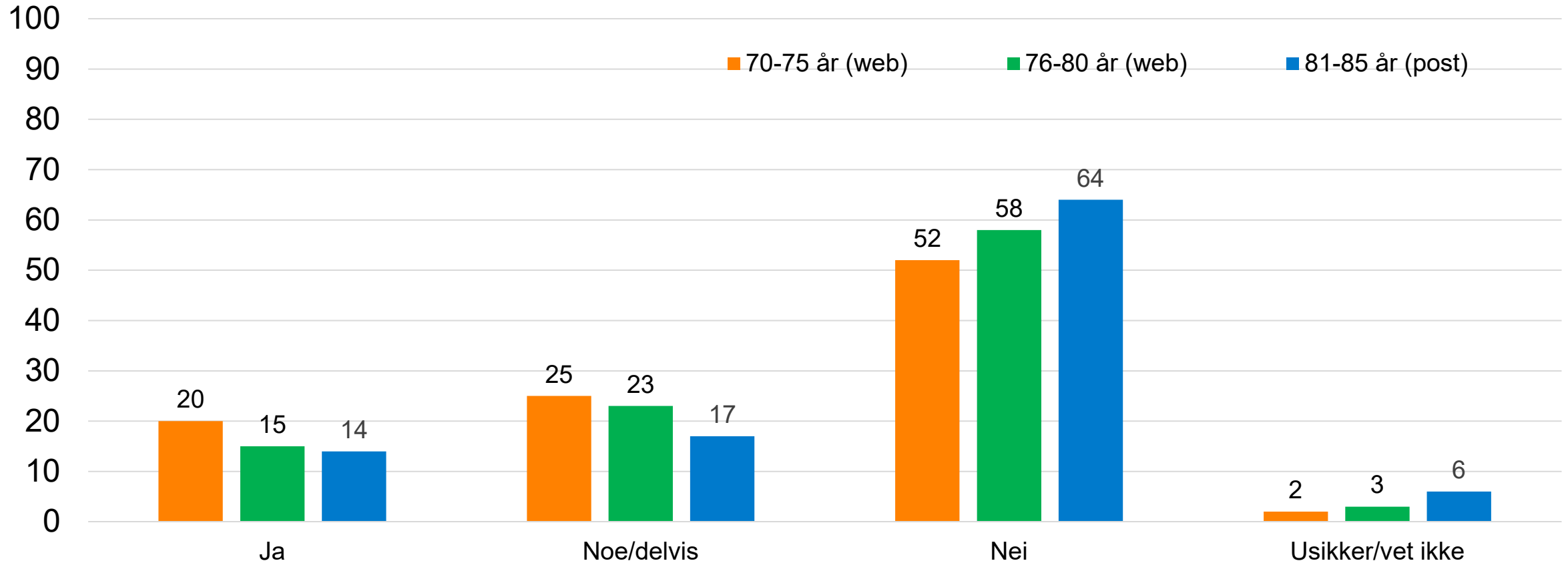
Figur: Flytterater etter alder og år. Prosent. Kilde: Statistikkbanken



Livssituasjonen (%)

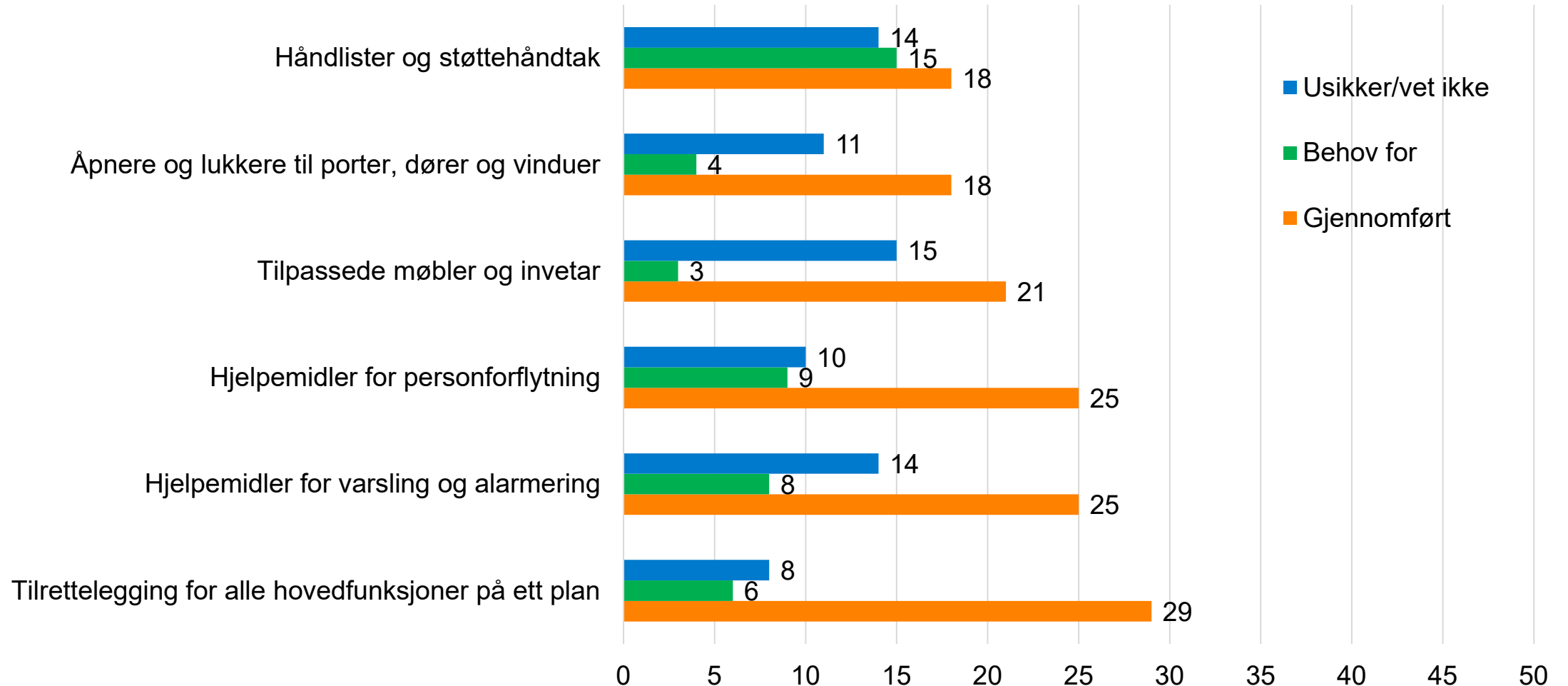


Er boligen spesielt tilrettelagt for funksjonsnedsettelse? (%)



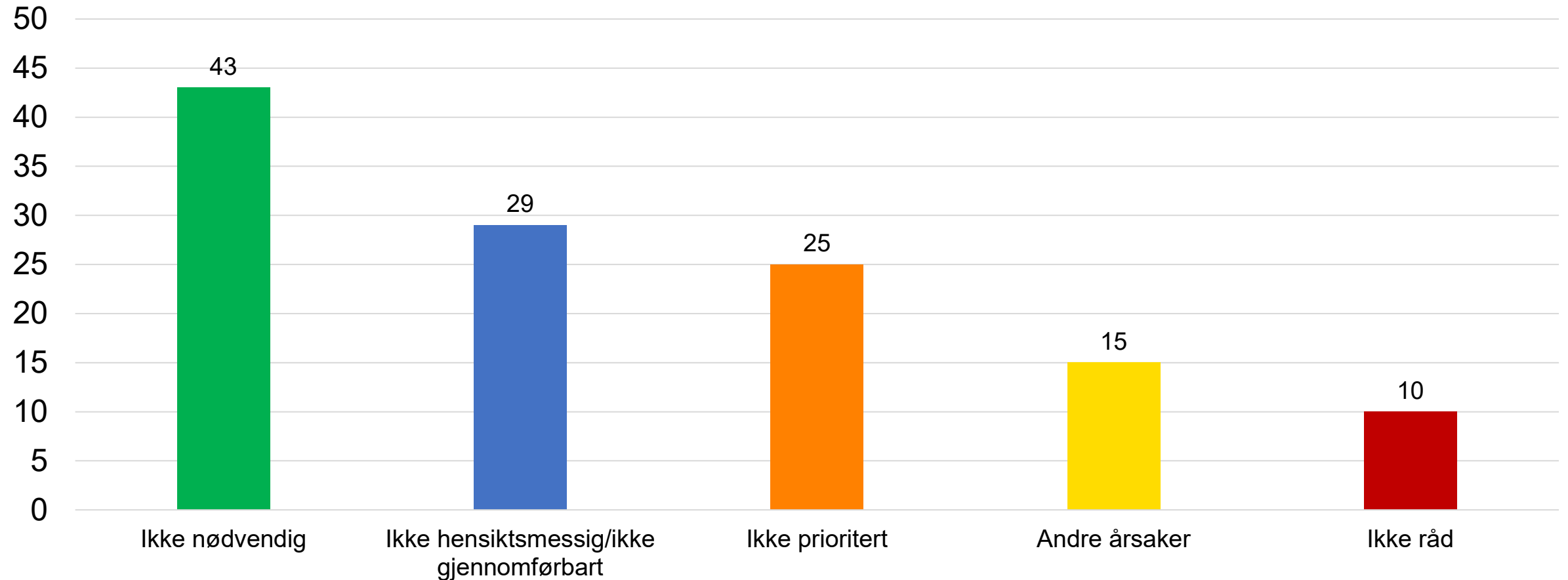
* Omkring halvparten av de som oppgir at de har et behov for spesiell tilrettelegging av bolig oppgir at boligen er helt eller delvis tilrettelagt.

Tilrettelegging av boligen blant de i alderen 70-80 år (%)



Begrunnelser for at boligen ikke er spesielt tilrettelagt blant de i alderen 70-80 år med nedsatt funksjonsevne (%)

(flere svar mulig)



Hva mener vi med en aldersvennlig bolig?

- Alle viktige rom som stue, kjøkken, bad og minst ett soverom på inngangsplanet
- Trinnfri ankomst til boligen
- I aldersgruppen 76-80 år bor 1 av 3 i en slik bolig

Eldre har ofte flyttet til en aldersvennlig bolig

- 34 prosent har flyttet inn i nåværende bolig etter de passerte 65 år
- 64 prosent av disse bor i en aldersvennlig bolig ut fra vår relativt strenge kriterier
- Blant de som ikke har flyttet er andelen under halvparten, nemlig 30 prosent

Hva kjennetegner de som har flyttet?

- De flytter fra enebolig til leilighet i blokk
- De har flyttet inn i en mindre bolig
 - Blant de som flyttet inn før 65 år disponerer 54 prosent 5 eller 6 rom, mens bare 17 prosent gjør dette blant de som har flyttet senere enn 65 år.
- De flytter fra individuell selveie til mer kollektive eierformer som sameier eller borettslag
- De som har flyttet bor i litt dyrere boliger enn de som ikke har flyttet
 - Halvparten bor i nyproduserte boliger
 - De har også høyere inntekt/pensjon, men de sitter samtidig igjen med litt mindre penger i banken

Geografisk variasjon

- Slik sen flytting blant eldre skjer oftest i de største byene
- 79 prosent av de sene flyttingene skjer innenfor en storby
- På landsbygda er slik flytting mindre vanlig, men:
 - 26 prosent av de som bodde i spredtbygde strøk og flyttet sent i livet, flyttet til en bolig med mer urban lokalisering, sannsynligvis oftest til et tettsted i landkommunen

Oppsummering

- Eldre ønsker en bosituasjon som forlenger perioden av livet som selvhjulpen, og der de kan leve sosiale liv med tilgang på nødvendige tjenester
- Eldre som flytter etter fylte 60 og 65 foretar i større grad slike strategiske tilpasninger av boligsituasjonen enn de som flytter tidligere i livsløpet («sistegangskjøpere»)
- Ikke like mange tilrettelegger egen bolig til funksjonsnedsettelse – vi gjør ikke noe før vi må!
- Strategiske tilpasninger på boligmarkedet er mer vanlig i byene enn på landsbygda



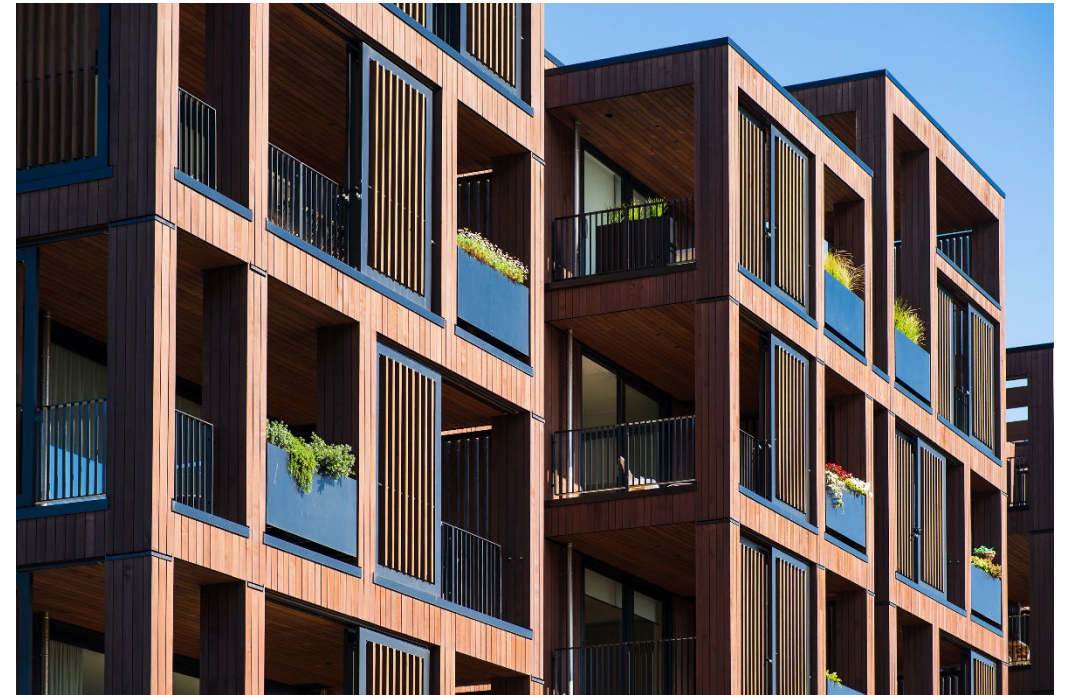
Noen utfordringer/barrierer

- Noe handler om helse
 - Stor variasjon i Eldres helse
 - «Flytt mens du kan!»
- Noe handler om geografi
 - Det må finnes et tilbud av aldersvennlige boliger
 - Det må være etterspørsel etter boliger eldre må selge
- Noe handler om økonomi
 - Ikke alle bor i enebolig – Hva med dem som bor i en ikke tilpasset leilighet?
 - Ikke alle har høy boligformuen og pensjon – Hvordan tilpasser de boligsituasjonen?
 - Ikke alle eier bolig – Hva med de som blir eldre i en leiebolig?



3 råd på eldreboligfeltet for framtiden

- **Samarbeid.** Husholdningene, private utbyggere, kommunen og staten må sammen bidra til et tilstrekkelig tilbud av aldersvennlige boliger over hele landet
- **Sosial ulikhet.** Ikke glem eldre med dårlig råd og en bosituasjon som ikke lar seg enkelt tilpasse.
- **Ikke la «boligsatsinger» bli en sovepute.** Gode boliger i ordinære bomiljøer er ikke nok – hjemmetjenester og heldøgnsomsorg er avgjørende!



Takk for oppmerksomheten!

Spørsmål kan sendes til: hcsan@oslomet.no



**Trygghet, tilgjengelighet og
trivsel
– eldreboliger som funker**



Hvordan kan boligbyggelag engasjere seg – eksempler fra OBOS

Hanne Løvbrøtte

Prosjektleder i
OBOS Nye Hjem AS

NBBL 16.01.24



OBOS bygger framtidens samfunn og oppfyller boligdrømmer

OBOS ble stiftet i 1929 og er Norges største boligbyggelag og boligforvalter. OBOS er eid av medlemmene, og hadde ved utgangen av 2023 over 580 000 medlemmer.



Andelen av OBOS-medlemmer som er mellom 65-90 år:

- I 2022 er andelen 101.000 (20% av medlemsmassen)
- I 2030 er andelen 148.581 (30% av medlemsmassen)
- I 2040 er andelen 194.937 (39% av medlemsmassen))

Hvordan kan OBOS bli en del av løsningen for at eldre kan bo trygt hjemme så lenge som mulig?



1. Vi vurderer flere aldersvennlige tiltak i vanlige boligprosjekter - designveileder
2. Vi utforsker alternative boformer som bokollektiv og bofellesskap
3. Vi samarbeider med Diakonhjemmet om et seniorkonsept
4. Vi forvalter mange borettslag og kan bidra med tilrettelegging

OBOS vil at folk skal ha et godt sted å bo hele livet



Gode naboer forlenger livet

- I Norge bor en stor andel av befolkningen alene.
- Omtrent halvparten av aleneboere opplever ensomhet i dag.
- Ufrivillig ensomhet kan gi dårligere helse og livskvalitet.
- Boliger hvor det er lett å bli en del av et sosialt fellesskap kan både gi større tilhørighet og mindre ensomhet.



OBOS bygger nye leiligheter som er godt tilrettelagt for alderdommen:

- Alt på et plan
- Heis og garasje
- Oppfyller tilgjengelighetskrav
- Flere prosjekter har fellesrom
- Sentral beliggenhet
- Men vi kan også bli bedre!



4 INNGANGSPARTI

1 SITTEPLASS

○ ○ ○ ● ● ●
Sittebenk i forbindelse med inngangsdør, skaper en sosial sone, samt et hvilested mens man venter.

2 SKJERM TAK OG LEVEGG

○ ○ ○ ● ● ●
Skaper skjermet rom i inngangsparti

3 GRØNT

○ ● ○ ● ● ●
Prydekster skaper et hyggelig og hjemlig inngangsparti

4 HÅNDLØPER

○ ● ○ ● ● ●
Håndløper inn mot inngangsdør, gir støtte og leder mot inngangsdør

5 VEIFINNING

○ ● ○ ● ● ●
Skilt med informasjon om husnummer og retninger bidrar til gjenkjennelighet og veifinning.

6 LYSPULLERTER

○ ● ○ ● ● ●
Lyspullerter fra gate, leder mot inngang

7 UNDERLAG

● ○ ○ ● ● ●
Pent dekke rundt inngangsparti inviterer til opphold

8 SYKKELSTATIV

● ○ ○ ● ● ●
Sykkelstativ kan også brukes til rullator eller lignende, og gjør det enklere å besøke / få besøk



9 KANTSTEIN

○ ● ○ ● ● ●
I ydelig kantstein mot vegetasjon gjør det enklere å lese uterommet.

10 TYDELIG SKILTING

○ ● ○ ● ● ●
Tydelig skilting, kombinert med fargekonsept og god lyssetting bidrar til gjenkjennelighet og veifinning.



OKSENØYA BRUK FORNEBU

Bokonsept med
aldersvennlige boliger i
Norske Skog



Aldersvennlig bokonsept

- 48 gjennomgående leiligheter på 45 – 140 m²
- Fellesfunksjoner i dagens foajé/galleri, f.eks.:
 - Resepsjon for nabovert på Oksenøya Bruk
 - Kontor for hjemmehjelpen i Bærum kommune
 - Loungeområde for sosialt samvær/aktiviteter
 - Kaffe og aviser
- Felles atrium som uteområde, evt. innglasset klimatisert atrium.
- Muligheter for trimrom, hobbyrom etc. i dagens kjeller/teknisk rom.
- Felleslokale for alle på Oksenøya Bruk i kantinebygg, tiltenkt som et flergenerasjonelt, fleksibelt allrom med kjøkkenfasiliteter.



Bokonsept i Norske Skog

Nedkjøring til parkeringskjeller

Felleš atrium

Felleslokale for Oksenøya Bruk

Hovedinngang

Resepsjon og lounge
«vrimleområde»

Torget på Oksenøya Bruk

Kobling til Låven og DNT sine lokaler



Det skal etableres bofellesskap som er godt egnet for alle aldersgrupper med deleløsninger og sosialt fellesskap. Alle boenheter skal i tillegg til sitt private areal ha tilgang på fellesareal som omfatter minimum felles kjøkken, stue, gjesterom, gjestetoalett og vaskerom.



Flytårnet stasjon Fornebu

Høn - Asker.

Krav om seniorboliger da kommunen solgte tomten.



Første prosjekt
med seniorkonsept
og samarbeid med
Diakonhjemmet:

**Bølgelengden
borettslag**

LAMBERTSETER  SENTER



Lesodd- Lambertseter - Oslo S:

tangeren			18 min
Oksval			28 min

Funn fra innsiktsarbeidet

Overordnede behov:



Trygghet

- Omsorgstjenester lett tilgjengelig



Selvstendighet

- Boliger gir økt livskvalitet og er fleksible for fremtidige behov.



Felleskap

- God beliggenhet og godt nærmiljø

Bølgelengden

- nøkkeltall:



8 Etasjer: Kombinasjonsbygg:
Plan 1: Næring
Plan 2-8: Bolig



Leiligheter: Totalt – 61 stk
2 roms – 17 stk
3 roms – 32 stk
4 roms – 12 stk



Bolig: BRA: 6013 m²
BRA-s: 4234 m²



Gjennomsnittlig størrelse – ca 68 m²



Næring BRA: 2000 m²



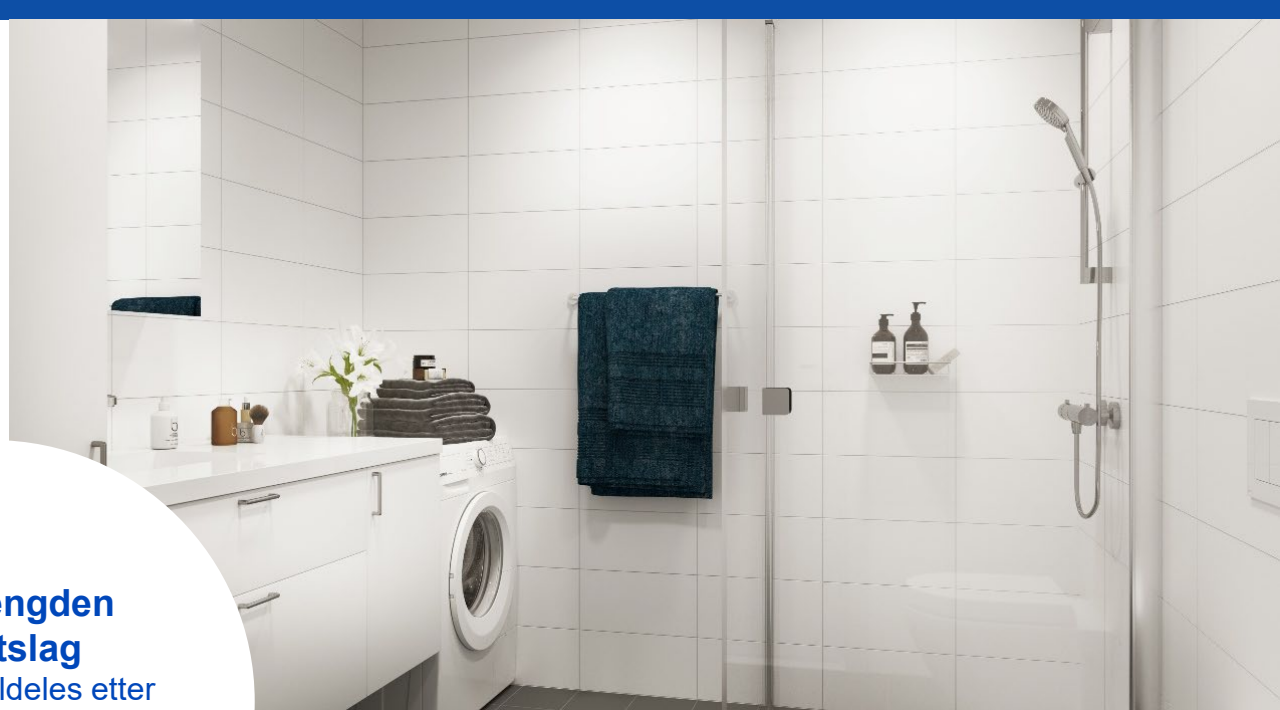
Utomhus: Areal: ca 1100 m²



Kjeller: BRA: 4650 m²

P-plass: Bolig: 25 stk
Næring: 47 stk





Bølgelengden borettslag

Leiligheter tildeles etter
ansiennitetsprinsippet.
Ingen nedre aldersgrense.



Tjenesteavtale mellom borettslaget og Diakonhjemmet

Husverten fra Diakonhjemmet har helsefaglig bakgrunn.

Tjenester i standardpakken:

- Tilgjengelig husvert på dag- og kveldstid
 - Mandag-fredag: kl 09.00-20.00
 - Lørdag-søndag: kl 10.00-20.00
- Sosiale arrangementer og aktiviteter
- Daglig bevegelsestrening
- Fellesmiddager
- Tilgjengelig sykepleier/farmasøyt 1 time per mnd
- 1-1 time med husvert tilpasset etter individuelle behov
- Gratis aviser og kaffe/te i fellesarealet
- Tilsyn av leilighet ved reise/ferie ved behov
- Enkel tilgang til legevaktjenester



Tilleggstjenester kan bestilles etter eget behov



Fellesområder
i plan 2



Erfaringer så langt

- Stor interesse for denne type konsepter.
- Kjøperne har en lang modningsfase og stort behov for oppfølging og info.
- Boligstørrelsene må tilpasses målgruppe og livsfase.
- Snittalder på kjøperne er ca 75 år
- Nærhet til knutepunkt og servicefunksjoner er vesentlig. Parkering er viktig.
- Ønske om tilrettelegging viser seg større enn antatt.



Fremtidige prosjekter

**STASJONSKVARTALET
VOLLEBEKK- OSLO**



**TRYKKERIET
NYDALEN - OSLO**





**Trygghet, tilgjengelighet og
trivsel
– eldreboliger som funker**





Aldring og helse
Nasjonalt senter

Hva skal til for at eldre kan bo trygt og godt i eget hjem?

Frokostmøte NBBL 16. januar 2024

Kari Midtbø Kristiansen, daglig leder, Nasjonalt senter for aldring og helse

6 sentrale utfordringer

1. Kapasitet i tjenestene
2. Kompetanse
3. Ledelse og langsiktig planlegging
4. Dreining mot folkehelse og forebygging for flere friske år
5. Systematisk oppbygning av formell og uformell frivillighet
6. Utvikling av sosiale boformer

Bo lengre hjemme

- Planlegge for egen alderdom
- Tilpasse egen bolig
- Tenke på tvers – nasjonalt og lokalt
- Integreerte samfunn – ikke egne samfunn
- Sosiale boformer – «delingsøkonomi»





Tilpasning av egen bolig

- Riktig for noen
- Lokale og regionale forskjeller
- Demografi, offentlig kommunikasjon, tilgang på tjenester
- Før det oppstår kriser
- Velferdsteknologi til rett tid





Aldring og helse
Nasjonalt senter

Hva er hjemme?

Variasjon i tilbudet

- Tilpasning av egen bolig
- Omsorgsbolig
- Trygghetsbolig
- Eid bolig
- Leid bolig
- Bolig med grønt rundt
- Bolig med blått rundt
- Bolig i by
- Integreerte fellesskap
- Bolig med nærhet til tjenester
- Bolig med heldøgns omsorg
- Sosiale boformer



Sosiale boformer



- Rause samfunn for alle – vi hjelper hverandre
- Ulike boliger for ulike grupper
- Ulike finansieringsordninger
- Del av nærmiljøet og ved nærsentra
- Planlagt bruk av helseteknologi og tilpassede omgivelser



Generasjonenes hus i Århus



Hva kan sosiale boformer med integrerte tjenester bidra til?





Flere friske år

- Normalitet så lenge som mulig
- Stimulerende omgivelser, sosialt fellesskap, nudge til aktivitet
- Fellesaktiviteter og gode lavterskeltilbud for folkehelse og forebygging
- Risikokartlegging og skreddersydde tiltak



Forebygge kriser

- Forebygge kriser og akutte hendelser
 - Rett tilbud til rett tid i nærheten
 - Planlagte forløp

- Mer helhet og mindre silo

- Helsetjenester og tilbud til pårørende

Kvinneperspektivet

- Kvinneperspektivet:
 - Flere kvinner blant de eldre
 - Flere kvinner som pårørende og uformelle omsorgsgivere
 - Flere kvinner i tjenestene

- Andelen aleneboende øker, flest kvinner

- Ekstra utfordringer i distriktene



Kompetanse og rekruttering

- Bo og jobbe i egen kommune
- Spennende nyskapning og nye oppgaver
- Modeller for integrering av formell og uformell frivillighet



«Det skulle bare mangle-frivilligheten»

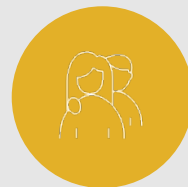
Attraktivt:



For beboere, både intro- og ekstroverte



For ansatte, lærlinger og studenter



For frivillige og sosiale entreprenører



For nærmiljøet rundt

Nå har vi muligheten:

- være i forkant, eller løpe etter
- planlegge langsiktig
- prøve ut ulike modeller OG evaluere



Aldring og helse
Nasjonalt senter



**Trygghet, tilgjengelighet og
trivsel
– eldreboliger som funker**



Takk

