

Funksjonshjemmet



Tips til rullestoltilpasning av bolig

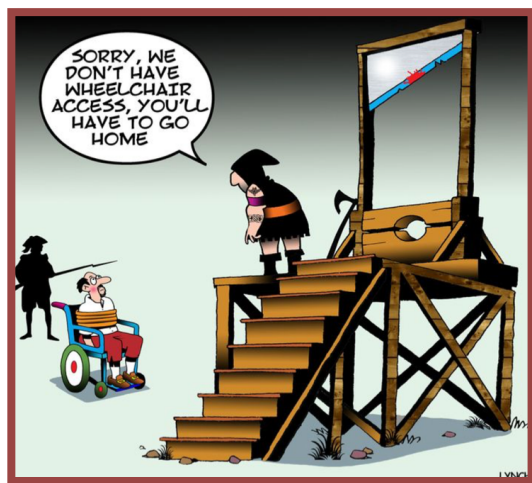


av Gunhild Bottolfsen

Å tilpasse en bolig slik at den blir funksjonell for rullestolbrukere betyr ikke at boligen trenger å se ut som en institusjonsbolig. Det finnes mange gode løsninger som både fungerer for sittende og stående, og som også ser bra ut.

I dette heftet finner du tips til hva du kan gjøre i din bolig for at hverdagen sittende blir enklest mulig. Heftet er desverre ikke en fullstendig oversikt over ALT som finnes på markedet, men mer et forsøk på å gi et innblikk i hva som er mulig. Du finner ikke opplysninger om produktnavn eller priser, men heller ideer til hva som kan gjøres for å få en mer funksjonell bolig.

Noen av løsningene er enkle og billige, mens andre er mer omfattende, kostbare og kanskje mest aktuelle for de som har mulighet til å bygge en helt ny bolig. Forhåpentligvis vil du få flere gode tips du kan ta med deg når du skal skape ditt eget funksjonshjem.



KJØKKEN



Kjøkkenkum som er mindre dyp enn en standard kum for å få plass til bein under kum. 14cm dyp.

Hev & senk benk

Bakplate som skjuler rør.

Frittstående søppelkasse

Kort vei mellom stekeplate, kum & oppvaskmaskin



Bedre arbeidsstilling når du får rullestolen under steketopp og kum.



Stekeovn med sideåpning for bedre tilgang. Høyde bunn av stekeovn fra gulv: ca 80cm.

Uttrekkbar skuff under ovn for å sette varm mat.



Hjørneskap der skuffene kommer helt ut slik at innholdet blir lett tilgjengelig.



Overskap der hyllene kommer ned. Vær oppmerksom på at ingenting kan stå plassert på benkeplaten under overskapet.



Rullestoltilpasset kjøkkenøy



Kjøleskap og fryser der alt er i rekkevidde



Det kan være vanskelig i nå ting som står innerst på benken. Ved å plassere tingene på et brett kan du ta tak i brettet og dra tingene nærmere deg.



Man får plass til mye i store skuffer under benkeplaten og man trenger ikke nødvendigvis overskap om man har nok underskap.

Plass til å komme inn
under vasken.



BAD

Velg en servant som
ikke bygger så mye
over benkeplaten.



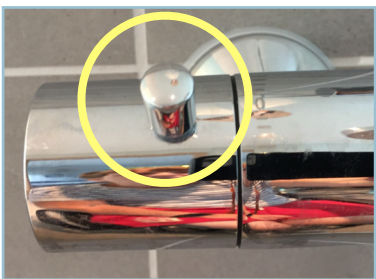
God plass til dusjstol.



Benk og håndtak i
dusjen.



Dusjhode som er
lett og enkelt å
få grep rundt.



Blandebatteri som er
enkelt å bruke med
nedsatt håndfunksjon.
«Tappene» gjør det
enkelt å vri for å justere varmen
og trykket.



Benk og vask som
man kommer under til
å brette/skylle klær



Noen velger å bygge opp
vaskemaskinen slik at det blir
lettere å ta inn/ut klær.



Skap i en høyde der
man når tak i alt.
Bygd av
kjøkkenmoduler
(overskap)
Høyde: xx



Badekar
med sidedør
for enklere
forflytning.



Gjestebad
med
plass til å
komme inn
under
vasken.



SOVEROM



Klesstang som man kan trekke ned så klærne kommer i din høyde.

Dørkarmen i heltre tåler slitasje bedre og merker etter rullestol blir ikke like synlige.



Kommoder er praktisk til klesoppbevaring.



Skyvedører gjør hverdagen enklere.



Sengeben kan ofte kjøpes i ulike høyder. Sorg for å montere sengeben som gjør at sengen er like høy som setet på rullestolen din.

Seng som kan justeres i hode- og fotenden er lett tilgjengelig i butikker. Disse kan vanligvis ikke justeres i høyden.



Om man ikke får byttet ut eller tilpasset sengens ben i riktig høyde, så kan man benytte møbelklosser til å tilpasse sengens høyde.



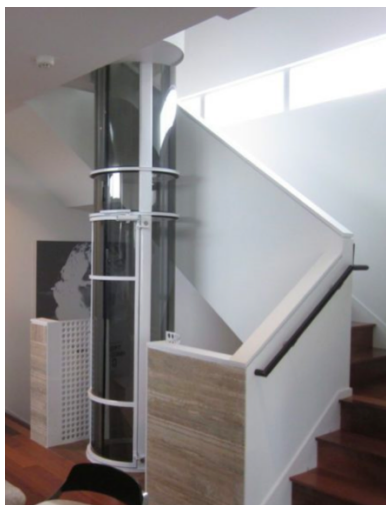
Høydejusterbar sengebunn beregnet for montering i eksisterende seng.



Heis



En løfteplattform i sjakt glir elegant inn i en bolig. NAV kan dekke heisløsningen, men du må selv dekke etablering av sjakten. NAV dekker kun heis til primærrrom (soverom, kjøkken, bad og stue.



Vakuum drevet heis som ikke krever etablering av sjakt. Må betales privat, men er prisgunstig kontra tradisjonelle heisløsninger.



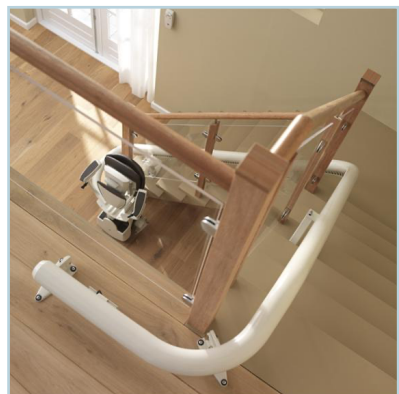
Løfteplattform åpen
løsning. Finnes også
for utendørs bruk.
Prisforhandlet av
NAV



Plattformheis i trapp.
Finnes både for
innendørs og
utendørs bruk.
Prisforhandlet av
NAV.



Trappeheis
med sete.
Pris-
forhandlet
av NAV



Inngangsparti

Knagger
tilgjengelig
for rullestol-
brukere.



Dørpumpe på
inngangsdør
forenkler
hverdagen

Håndkle til å
tørke av
rullestolhjulene
lett tilgjengelig.



Dørmatte med
gummiert
underside for å
ta imot møkk fra
rullestolen.



Løsninger
som er
integret i
terrenget.



Bygger du nytt sørg for å få
inngangsdør på bakkeniva
uten trinn inn. For å unngå
vann inn i huset sørg for at
bakken utenfor døren heller
noe vekk fra døren og gjerne
bygg et tak over
inngangspartiet slik at det ikke
regner rett utenfor døren. Sett
postkassen nærme døra.

Smarthusløsninger

Det finnes mange gode smarthus løsninger, og utviklingen går i rekordfart.

Hvert år kommer det nye spennende løsninger som gjør det mulig å styre store deler av boligen fra din egen smarttelefon. Det meste av dette dekkes desverre ikke av NAV. Informasjon om smarthus løsninger må oppdateres flere ganger i året fordi utviklingen går så fort. Her finner du derfor kun noen få gode tips til smarthusløsninger som både er lett å få tak i, lett å innstallere og som ikke nødvendigvis koster så mye.

Ofta er det et problem for rullestolbrukere er å komme til lysbryterne til stålampere, bordlamper og vegglamper. Det finnes gode og billige løsninger på dette problemet.



Støpslene stikkes i veggkontakten. Deretter kobles lampeledningen i støpslet og du kan sku av og på lyset fra en fjernkontroll.



Lyspæren kobles til lampen og deretter styrer du lyset enten fra en fjernkontroll eller gjennom en app du laster ned på smartmobilen.



Både støvsuging og gressklipping er oppgaver som er tungvindte å utføre sittende. Det finnes mange gode robot støvsugere /gressklippere og prisen på disse går stadig nedover. Nå finnes det også roboter som tar seg av vinduevaskingen på markedet.