



# Hjemme i et langt liv

**Hvordan klarer dit hjem sig bedst i et langt liv?**

**En tankevækker**

Knud Ramian, Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder  
version 2.0 Marts 2022



---

## INDHOLD

---

### 1. Hvordan klarer dit hjem sig bedst i et langt liv? 5

Boligen i det lange liv	5
Vil du ikke være med i lotteriet	6
Boliger til et langt liv	7
Min bolighistorie og mine boligerfaringer	7

### 2. Hvad betyder dit hjem for dig? 8

<input type="checkbox"/> Du bor i dejligt kvarter omgivet af mennesker, som du synes om	8
<input type="checkbox"/> Du har brug for al den plads, du har	8
<input type="checkbox"/> Her kan du beholde kontakten til børnene og samle familien omkring dig.	9
<input type="checkbox"/> Du vil beholde selvrespekten.	9
<input type="checkbox"/> Boligen er en reserve på kistebunden, som du ikke vil sætte til på en flytning.	10
<input type="checkbox"/> Boligen er så velindrettet, at den kan fungere som plejebolig	10
<input type="checkbox"/> Du regner med at kunne klare at blive boende her til det sidste.	10

### 3. Stærke og svage sider i din bolig 12

Boligen bliver med stigende alder farligere og farligere.	15
Hvornår skal man starte faldforebyggelse?	15
Vælg en strategi	16
De fysiske forhold	16
De gode vaner	18

### 4. Hvad er en attraktiv bolig? Hvordan finder man den? 19

Der er gevinster at hente	19
Der er også dem, der fortryder. ....	20
<i>Hvor vil du flytte hen?</i>	21
<input type="checkbox"/> Flyt på 'stedet'	21
<input type="checkbox"/> Flyt til Letbanebyen	21



FUAM er mennesker, der dyrker livet og ikke deres alder.

FUAM er mennesker, der deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

FUAM er mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.

<input type="checkbox"/> Flyt fra udkanten til Storbyen	22
<input type="checkbox"/> Flyt til børnene	22
<input type="checkbox"/> Flyt i sommerhus	23
<input type="checkbox"/> Flyt ud i den store verden - flyt sydpå	23
<i>Hvordan vil du bo?</i>	<i>24</i>
<input type="checkbox"/> Lav din egen ældrebolig – hjemme hos dig selv	24
<input type="checkbox"/> Vælg en mindre og bedre bolig - seniorbolig	24
<input type="checkbox"/> Vælg deleboligen	25
<input type="checkbox"/> Vælg et kollektivhus	25
<input type="checkbox"/> Vælg en seniorandelsbolig	25
<input type="checkbox"/> Vælg et seniorkollektiv	26
<input type="checkbox"/> Vælg at bo sammen med familien/børnene	26
<input type="checkbox"/> Vælg en ældrebolig/beskyttet bolig ved lokalcentrene	26
<i>De afsluttende overvejelser:</i>	<i>27</i>
<b>Om FUAM</b>	<b>29</b>

# 1. Hvordan klarer dit hjem sig bedst i et langt liv?

Længst muligt i eget hjem - det store lotterispil.

Det er ikke så tit, der er mulighed for at fordybe sig i sine tanker om det lange liv - heller ikke selv om man er midt i det. Dette er et forsøg på at skabe en mulighed. Dette oplæg er materiale til fordybelse i dine tanker omkring boligen i det lange liv. Der er nogle af temaerne, hvor der kan gemme sig mere, end det lige ser ud til. Dan Buettner, der har specialiseret sig i at studere de blå zoner, dvs. de områder i verden, hvor mennesker bliver ældst, konkluderede: "Vil du leve længe, behøver du ikke ændre indstilling, men du skal skabe dig de rigtige omgivelser."

## Boligen i det lange liv

"Vil du leve længe behøver du ikke ændre indstilling, men du skal skabe dig de rigtige omgivelser."

Dan Buettner

Passer din bolig til et langt liv? Mange opdager sent, at boligen ikke passer til et langt liv, men de opdager også, at det er blevet uoverkommeligt at gøre noget ved det. Og så er der dem, der finder ud af, at deres bolig kan ændres, så den passer til et langt liv, eller at de gør klogt i at flytte, mens tid er.

Ca. 30% af de over 70-årige er flyttet for at lette tilværelsen. Det er bare ikke let at finde de ældrevenlige boliger, og der bliver ikke bygget nok. Der er al mulig grund til at overveje ens boligfremtid i god tid. Du kan nemlig ikke regne med, at der bygges egnede boliger nok til de kommende ældre. Du skal blive bedre til at klare dig selv, og det medfører måske, at du skal flytte. I dag flytter flere og flere ældre af lyst. Gør de det rigtigt, slipper de også for at flytte af nød. Målsætningen "Længst muligt i eget hjem" har længe været mottoet.

### Det er et lotteri.

Antallet af egnede boliger stiger, men kan ikke følge med udviklingen i behovet. Det vil være en uoverkommelig opgave for samfundet at bygge sig ud af behovet for ældreboliger. Der er dog en mulighed - Du kan tage sagen i egen hånd. Vil du være sikker på at have en god bolig til det lange liv, må du skaffe dig den selv. Du må gøre noget ved den nuværende bolig eller forsøge at finde en egnet bolig i den eksisterende boligmasse. Det er et lotteri.

Der er stadig flere 60+ ere, der spørger sig selv, om de skal flytte. De har stillet sig det forkerte spørgsmål! Sagen er ganske vist, at kun få procent af de over 60-årige flytter i løbet af et år. Men i løbet af 30 år bliver det faktisk til en del flytninger. Ca.

30 % af de over 70-årige er som sagt flyttet for at lette tilværelsen i alderdommen. Hertil kommer alle dem, der er på plejehjem. Flertallet af husstande vil i fremtiden opleve en flytning efter 60-års alderen.

### Det rigtige spørgsmål er: Hvornår skal du flytte?

Det er et af livets vanskeligere spørgsmål, som mange derfor ikke svarer på. Heller ingen ekspert kan afgøre, om det er godt at flytte, og hvornår det er bedst at flytte.

Vi ved, at de fleste stadig først vil flytte, når de er nødt til det. Ingen kan vide, om det sker, og hvornår det sker. Det er rent lotteri.

Fordelen ved ikke at svare på spørgsmålet er, at du kan håbe på, at problemet løser sig selv - at du dør før nødflytningen bliver aktuel. Den løsning passer måske godt til de mange mænd, der dør tidligt. De efterlader til gengæld deres enker i en boligsituation, der kan blive ret umulig.

Det rigtige spørgsmål er i virkeligheden: Hvornår skal du flytte?

Det er et af livets vanskeligere spørgsmål, som mange derfor ikke svarer på.

Heller ingen ekspert kan afgøre, om det er godt at flytte, og hvornår det er bedst at flytte.

Risikoen er indlysende. Mange midaldrende har set deres forældre sidde i en umulig bolig, som de ikke ville forlade, og hvor den sidste flytning ikke blev morsom. Der sidder i dag tusindvis af enlige ældre indespærret i deres boliger på grund af dårlige adgangsforhold. Det bliver ikke bedre for de mange kommende parcelhusenker, der vil sidde med alt for store haver, huse der for alvor er kommet i vedligeholdelsesalderen, upraktiske indretninger, nærbutikker der i stort tal forsvinder og giver stadig længere afstand til indkøbsmuligheder og andre servicetilbud. Man kan blive spærret lige så meget inde i et parcelhus som i en etageejendom på 4. sal uden elevator. Sidder man i den situation, skal der ikke meget til, før læsset vælter i bogstavelig forstand.

Der registreres årligt 2.000 faldulykker i de ældres hjem, og det er kun dem, som fører til hospitalsindlæggelse. Sygehusene er fyldt med ældre kvinder, der har brækket lårben efter ulykker i eget hjem. I sådan en situation, når der hurtigt skal vælges mellem halvdårlige løsninger, skrumper valgmulighederne ind. Værdigheden går nemt fløjten, når det er blevet for sent, for uoverkommeligt og for farligt at flytte.

## Vil du ikke være med i lotteriet

De, der ikke vil spille med i lotteriet og hælde deres hoved til den offentlige omsorg, har en anden mulighed. De tænker sig om og træffer nogle valg. Enten gør de noget effektivt ved

deres nuværende bolig, eller også flytter de. Det er imidlertid ikke en realistisk løsning at flytte til en handicapbolig i tresårsalderen. Det vil de færreste.

Den realistiske løsning er at finde en bolig, der både kan danne rammen om et godt liv nu, og som kan holde resten af livet. Du har vænnet dig til princippet med bilerne. Du indbygger stadig større sikkerhed i dem. Du tager højde for risikoen, men det skal ikke kunne ses. Bilen skal fungere nu, men også når uheldet er ude. Der er sikkerhedsseler, stødsikre zoner, airbag, blokeringsfri bremseser.

Det er det samme princip, du skal indrette og vælge bolig efter. Der er faktisk bygget mange venlige boliger allerede, som vil kunne opfylde mange af kravene.

Har man tiden for sig, kan man med lidt omtanke forøge sin livskvalitet nu og samtidig mindske risikoen for det værste tænkelige uheld. Hovedproblemet er ikke manglende muligheder. Hovedproblemet er, at mange slet ikke overvejer dem.

Hovedproblemet er ikke manglende muligheder.

Hovedproblemet er, at mange slet ikke overvejer dem.

## Boliger til et langt liv

'Den venlige bolig' er en bolig som giver overskud, kontakt, muligheder og tryghed nu, og som kan holde længe - helst livet ud. Hvis du vil have en venlig bolig for resten af livet, kan du ikke regne med, at nogen bygger den for dig. Der er derfor megen sund fornuft i at du tænker over dit hjem tidligt i det lange liv.

## Min bolighistorie og mine boligerfaringer

Det er en god ide at tænke sin bolighistorie igennem. Vores bolighistorie og vores boligerfaringer betyder naturligvis noget for dine valg - også i en høj alder. Måske er der en rød tråd i din bolighistorie? Dine levevilkår og grundlæggende værdier præger dit boligvalg.

Studér din bolighistorie. Den fortæller meget om vigtige værdier i dit liv.

1. Hvordan var din første bolig? Hvad var din anden bolig etc. Hver gang beskriver du,
2. Hvad der førte dig til boligen,
3. Dine erfaringer med boligen
4. Hvad der fik dig til at flytte igen

## 2. Hvad betyder dit hjem for dig?

Dette afsnit er en invitation til at undersøge argumenterne for at blive boende, hvor du bor. Der er lavet en liste over argumenter, som er blevet til efter mange samtaler. Måske opdager du nogle flere argumenter, der skal med på listen.

Ud for hvert tema er der en lille [ ]. Sæt et tal fra 1-9. Hvis du synes, det er en påstand som betyder meget for dig, giver du den 9, betyder den meget lidt får den 1.

Efter hvert 'men' står der også en [ ], hvor du sætter et tal fra 1-9. Du skriver 9, hvis du synes det er et vigtigt argument mod at blive boende, og skriv 1, hvis du synes det er et ringe argument.

### ***[ ] Du bor i dejligt kvarter omgivet af mennesker, som du synes om***

Gennem mange år har du måske opbygget et godt naboskab og omgivet dig med mennesker, du kan lide og føler dig tryk ved. Du kender kvarteret og omegnen ud og ind. Du er kendt i butikker, folk kender dig og hilser på dig. De kendte ruter gør, at de føles overkommelige. Skal du flytte, vil du blive i kvarteret. For dig er det mindst lige så vigtigt at kunne blive i kvarteret i den sidste af alderdommen som i den første.

[ ] men

fordi netop kendskabet og kontakten til kvarteret er vigtig, er det godt at overveje at flytte tidligt, så man kan nå at blive integreret et nyt sted. Det er lettere, jo yngre man er. Der findes sikkert gode boliger i kvarteret, men det kan tage lang tid at finde dem, og det er bedst at falde til, mens man har overskud og måske specielt, hvis man er to.

### ***[ ] Du har brug for al den plads, du har***

Du ejer meget, som du holder af, og som det vil gøre ondt at skulle skille sig af med, hvis du skal indskrænke dig. Du er vant til at have god plads til rådighed. Du kan bruge al pladsen og nyder den.

men

[ ] Erfaringerne viser, at det er nemmere at få en passende størrelse bolig, hvis man flytter tidligt. Det er svært at indskrænke, men det viser sig ikke at være noget problem for dem, der er flyttet. Tværtimod bliver det en lettelse. I virkeligheden er der bundet mange kræfter i rengøring og vedligeholdelse af al den plads du har, og de mange ting du ejer.



De, der flytter tidligt, oplever at resultatet bliver et overskud af tid og kræfter, der kan bruges meget mere kreativt end til at passe sine rum og ejendele..

### ***[ ] Her kan du beholde kontakten til børnene og samle familien omkring dig.***

Du frygter, at en flytning kan gå ud over kontakten til børnene. Der skal helst være plads til børnene, når de kommer hjem. Børnene vil helst besøge deres gamle hjem, og det bliver aldrig det samme at besøge sine forældre i nye omgivelser. Der skal være plads til at samle familien.

men

[ ] Børnene vænner sig hurtigt til et nyt hjem. Det viser sig også, at man altid kan finde på nye måder at have gæster på. Mange kommer faktisk tættere på børnene efter en flytning. Det vigtigste er, at der er plads nok til at få hverdagen til at fungere.

### ***[ ] Du vil beholde selvrespekten.***

Din bolig er mere end tag over hovedet. Den er udtryk for, hvordan du ser på dig selv, og hvordan du gerne vil have, at andre skal se dig. Du bor sikkert sammen med mennesker, der er som dig. Du føler dig hjemme. Hjemmet er udtryk for vores opsparede 'ære og værdighed', og den vil du ikke miste.

men

[ ] Hvordan ser det ud med selvrespekten, hvis du alligevel bliver tvunget til at flytte på et tidspunkt, hvor du ikke har meget at vælge imellem og måske i svækket tilstand skal stå på venteliste til en lille ældrebolig i årevis. Der er flere muligheder, hvis du vælger at flytte tidligt, mens du har overskud og selv kan bestemme. Det er meget nemmere at bevare selvrespekten i de nye omgivelser ved at være par end ved at være enke eller enkemand.

Hjemmet er udtryk for vores opsparede 'ære og værdighed', og den vil du ikke miste.

### ***[ ] Boligen er en reserve på kistebunden, som du ikke vil sætte til på en flytning.***

Boligen er også en del af den arv, som du håber på dine børn kan have fornøjelse af, eller som du måske føler, at du skylder dine børn. Mange børn bliver faktisk lidt mopsede, hvis de synes, at de gamle rutter med deres forventede arv. Det er svært at sælge, og for dyrt at flytte til en ny bolig. Friværdien i ejerboligen er ikke så meget værd, når den skal bruges til at købe nyt for.

men

[ ] Der er ikke megen livskvalitet ved at have formuen bundet i en uhensigtsmæssig bolig og slet ikke, hvis man ikke får andet ud af det end oplevelsen af at have en reserve. Hvis boligen ikke er løbende moderniseret falder den hele tiden i værdi.

### ***[ ] Boligen er så velindrettet, at den kan fungere som plejebolig***

Boligen opfylder næsten alle krav til en livslang bolig. Her kan du blive boende, selvom du er plejekrævende. Det kan koste nogle ombygninger at nå så langt. Det skaber en grundlæggende tryghed til, at en flytning ikke bliver nødvendig.

men

[ ] Der en del, du ikke har kunnet gøre noget ved, fx. mangel på elevator, dårlig isolering, udearealer, busser og kvarteret. Der er ikke taget højde for, at der kan komme en senil demens.

### ***[ ] Du regner med at kunne klare at blive boende her til det sidste.***

Det er et af de stærke argumenter: Du regner med, at du dør, hvor du bor, uden en lang sygdomsperiode. Man finder nok ud af at klare sig med børnene og det offentlige hjælp. Det kan jo nok ikke udelukkes, at det kommer til at knibe de sidste par år. Du ved ikke hvor mange år. Du ved, at det er en chance, du tager. Bliver du tvunget til at flytte på plejehjem eller i ældrebolig, er det så prisen for de mange år.

men

[ ] Du har naturligvis ret til at tage chancen, men det er ikke sikkert, at du også synes det om en halv snes år. Jo længere

du venter, jo tættere kommer du til det tidspunkt, hvor de gode løsnings tid er forbi, hvor du synes, at det er for sent. Herefter kan det blive nødvendigt at flytte, når overskuddet til det er mindst.

### **Afsluttende tanker**

Når du har været igennem argumenterne, kan du måske sammenfatte dine tanker ved at tænke over nedenstående spørgsmål.

1. Hvad er mine stærkeste argumenter for at blive boende?
2. Hvad er de vigtigste svagheder i mine argumenter?

### 3. Stærke og svage sider i din bolig

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.

Undersøg din bolig. Brug evt. skemaet nedenfor. Der er to vurderinger. Den første vurdering handler om anvendeligheden i det lange liv. Den anden vurdering handler om, risikoen for ulykker.

Der er plads til, at du kan skrive ideer til forbedringer. Tænk på fire situationer: 1. den nuværende situation, 2. en situation hvor du/I er kørestolsbruger, 3. en situation hvor du/I er sengeliggende og endelig 4. en situation hvor du/I oplever demens.

Er du grundigt kan du/I vurdere boligsituationen ved hjælp af skemaet ”Mærkningsordning for Seniorboliger” den downloades fra <http://bit.ly/2CJ7i30>, men du bestemmer selv, hvor grundigt du vil gå til værks.

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

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

<b><i>Hvordan er dit boligkvarter?</i></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.
<b>Hvor mange venner har du i gå-afstand</b>	Antallet af mennesker, som du kan kontakte på ‘daglig basis’ helst til fods, udgør en væsentlig kilde til sikkerhed og livskvalitet.
Forbedringsmuligheder	
<b><i>Hvordan er afstandene?</i></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><i>Hvordan er indretningen?</i></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 end 1,5 cm.
Forbedringsmuligheder	
<b>Soveværelset</b>	I soveværelset skal der kunne være en sygeseng og en arbejdsplads for plejepersonale. 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 i hjemmet er faren for at falde. Det er den hyppigste årsag til ulykker for mennesker 65+, og fald kan være dødsens farlige. 500 dør og 13.000 indlægges hvert år pga. fald. 41% kommer på skadestuen. 33% af de 65+ falder årligt, mens 50% 80+ falder årligt.

Hjemmet er det farligste sted at opholde sig.  
Den største fare er faren for at falde.

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

Hvis man vil langtidssikre sin bolig skal man selvfølgelig gøre det, før der bliver 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 risikoen 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 ad en trappe, fordi du ikke får løftet et ben godt nok.

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

Har du været ved at falde før?

Har det været i forbindelse med sløret bevidsthed?

Har du let ved at blive svimmel?

Oplever du balanceproblemer i hverdagen?

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 i gang med at forebygge og starte med nogle af de simple løsninger. Vælg den letteste løsning, der vil gøre en forskel.

Det vigtigste er:

At tage risikoen alvorligt,

At fortælle sig selv at man gerne vil forebygge

At starte med nogle af de simple løsninger.

At vælge 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.

- ◆ 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 fx
- ◆ At der er opbevaringsplads, så man ikke falder over fx sko eller tasker, der står på gulvet i en mørk entre.
- ◆ Skridsikker 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 dobbeltklæbende 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 dig eller have den et lettilgængeligt sted.

♦ Fjerne unødvendige dørtrin.

♦ Fjerne spidse genstande.

♦ Få evt. høj ovn ned i arbejdshøjde.

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

1.

2.

3.

## ***De gode vaner***

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

Hvad kræver det af vaner? For eksempel

- ✦ Regelmæssig motion, specielt styrke- og balanceøvelser,
- ✦ Dagligt at rydde op på gulve,
- ✦ Undgå at løbe selvom telefonen ringer,
- ✦ Brug ordentligt hjemmefodtøj som hjemmesko eller sko

med gummisåler,

✦ Have mobiltelefonen på dig eller have den et lettilgængeligt sted, hvis du falder.

- ✦ Lad vær' med at bruge stiger og trappetiger.

**Mine bedste forslag til bedre vaner:**

1.

2.

3.

Den største forhindring i faldforebyggelse ligger mellem ørene, fordi man er forfængelig.

## 4. Hvad er en attraktiv bolig? Hvordan finder man den?

Dette afsnit er en invitation til overvejelse af flyttemuligheder og boformer. Der er mange forskellige muligheder og mange forskellige former. Det er ikke en anbefaling om at flytte. Ingen kan vide, hvad der er bedst for den enkelte. Jeg tror imidlertid, det er værd at overveje mulighederne.

### *Der er gevinster at hente*

Mange flere 60+ årige flytter i dag end tidligere. Mange flere flytter af lyst, og fordi de selv ønsker at forme deres liv. De vil ikke sidde og vente i køen til en ældrebolig. Jeg har talt med mange, der er flyttet. Specielt får de mere overskud, mere energi, og livet bliver morsommere. Husejere sparer en masse kræfter, som før var bundet i hus- og havepasning. Lejlighedsbeboere har fået færre trapper og bedre indretning. Overvejer man flytningen tidligt, er det meget nemmere at finde den rigtige bolig, det rigtige sted og i den rigtige størrelse, måske ligger den i det gamle kvarter. Ellers er der kræfter og overskud til at opbygge nye kontakter og venskaber et nyt sted. Man får mere tid til at rejse og være sammen med venner. Man føler sig mere tryk ved fremtiden, fordi man har fået et sted, hvor man med større sikkerhed kan blive boende i mange år. Det er nemmere og tryggere at flytte, mens man er to. Mange af bekymringerne før flytningen viser sig ikke at have hold i virkeligheden. Hvis der er plads nok, til at hverdagen kan fungere, er det ikke svært at klare sig med mindre plads. Børnene vænner sig hurtigt til at have et nyt hjem, og man finder altid måder at have gæster på. Mange husejere synes det er dyrt at flytte, men opdager, at de nu får livskvalitet for de mange passive penge, der var gravet ned i friværdien.

### ***Der er også dem, der fortryder. ....***

En flytning lykkes ikke for alle. Erfaringerne viser, at det kan være svært at vurdere, hvad der er vigtigst. Det opdager man først efter en flytning. Der er mennesker, som er flyttet til den helt perfekte bolig, men som opdager, at de er kommet til det forkerte kvarter med de forkerte mennesker. Der er mennesker, som er flyttet for at komme tættere på børn og børnebørn. Det lykkedes, men det blev sværere end forventet at finde en ny omgangskreds - og så flyttede børnene.

Disse mange nye flytninger hænger sammen med to forhold. For det første er en ny opfattelse af det lange liv ved at finde fodfæste. Det opfattes som en naturlig og meningsfyldt tredjedel af et liv. Seniortilværelsen kan blive en livsfase, der er fyldt med nye muligheder, udvidede interesser, nye venner og bedre tid til de gamle venner. Stadig flere er i god fysisk og psykisk form længere end nogensinde. For det andet vil stadig flere sikre sig, at de selv kan bestemme over deres tilværelse, og de har ikke tiltro til, at det offentlige alene løser deres boligproblem. De frygter, at der den dag, de har brug for den gode bolig, kun er plads på ventelisterne - og de aner, at det ikke er noget godt sted at opholde sig.

Der er to hovedspørgsmål:

1. Hvor vil du flytte hen?
2. Hvordan vil du bo?

Giv mulighederne karakter fra 1-9. Giv 9 hvis det er en flyttemulighed, som du finder attraktiv, og giv 1, hvis den absolut ikke er det.

Frygt den dag,  
hvor du har akut brug for en  
god bolig,  
og hvor der kun er plads på  
ventelisterne.

## **Hvor vil du flytte hen?**

---

### ***[ ] Flyt på 'stedet'***

Selvom det lyder underligt, kan man selvfølgelig flytte på stedet, dvs blive i kvarteret, hvor man bor. Det er løsningen for de mange, der virkelig har nydt kvarterets muligheder, og som alligevel vil gøre noget aktivt for fremtiden. Man kan vælge at blive boende og indrette sin bolig til en seniorbolig, eller man kan skaffe sig en anden, der kan indrettes bedre. Det er ikke alle boliger, der egner sig lige godt til et langt liv, og det kan tage tid at finde dem. Er man medlem af en boligforening kan man have særlige muligheder.

Prøv at se i afsnittet under boformer, for der er faktisk flere forskellige attraktive muligheder, der også kan bruges, hvor du bor. Nogle ved ikke, hvor meget de er knyttet til kvarteret og dets specielle muligheder, før de er flyttet fra det. Det kan være svært at finde ud af, om man hører til den slags. Hvis man ikke vil udsætte sig for disse prøvflytninger, kan det svare sig at overveje en flytning på stedet.

### ***[ ] Flyt til Letbanebyen***

For de, der har levet vendt mod en større Letbaneby, vil en flytning hertil være tillokkende. Der er fremtid i Letbanebyerne. Det er et godt sted til en tidlig flytning til mere overkommelige priser. Der er kommet mange forskellige bomuligheder i Letbanebyen, der egner sig til seniorboliger. Selvom det er en forstad, er der et aktivt lokalt liv, man kan være med i. Der er også aktiviteter i lokalcentrene, der er aftenskole, sportsaktiviteter, gymnastik og yoga. Den offentlige trafik er takket være

busser og letbanen god. Til den sidste del af alderdommen vil der være både ældreboliger og plejehjem - så hvis man er lidt heldig, skal man ikke flytte fra Letbanebyen, når man først er flyttet til. Kommer man langt væk fra gamle bekendtskaber, kan det blive svært at holde fast i dem.

### ***[ ] Flyt fra udkanten til Storbyen***

Hvorfor skal man dog blive boende, når så mange af ens venner bor i storbyen, og så mange muligheder findes i storbyen? I byen er der mange boliger af mange slags, der egner sig til at blive gammel i. Det er dejligt at kunne gå på indkøb i centrum, når det passer én. Langt de fleste aktiviteter foregår i storbyen - også når man bliver gammel. Det er dejligt at have alle museer, biografer, teatre og biblioteker i nærheden. Det bliver meget nemmere at gå i byen. Man har lettere adgang til de offentlige transportmidler, og snupper man en taxa bliver det billigt. Er man udadvendt, er det heller ikke vanskeligt at skaffe sig nye venner og bekendte - der er jo mange flere muligheder i en storby. Det er en myte, at ældre er særlig udsat for vold og røveri. Det er ikke særlig farligt for ældre at færdes i byen. Det er langt fra alle gamle, der bliver skræmte sjæle med alderen. Men storbyen koster mange penge.

I byen er der boliger af mange slags, der egner sig til at blive gammel i, men det kan tage meget lang tid at finde dem.

### ***[ ] Flyt til børnene***

Det er faktisk en meget populær flytning. Efter en flytning er mange kommet tættere på børnene. Man flytter "naturligvis" ikke ind hos sine børn - man kommer bare lidt nærmere. Antallet af tregenerations-familier er dog stigende. I dag kan du se frem til mange års samliv på tværs af generationerne. Har man det godt "på tværs", kan man give hinanden meget mere, hvis man bor i nærheden af hinanden. Man kan følge meget mere med i hinandens liv og hjælpe hinanden. Man kan få meget mere glæde af sine børnebørn. Det vil ikke være nær så svært at blive alene, hvis man har familien i nærheden. Man undgår at

blive for afhængig af sine børn ved at blive god til at leve sit eget liv. Når man flytter, er der sikkert muligheder for at møde nye mennesker og få nye interesser, men man skal være indstillet på at gøre en indsats.

### ***[ ] Flyt i sommerhus***

Stadig flere over de 60 opgiver deres helårsbolig og flytter i sommerhus. 'Livet i sommerhuset kan blive den bedste periode i dit liv. Du solgte dit hus og fik frigjort så megen kapital, at du nu kan gøre, hvad du vil.' Et godt salg af eget hus kan frigøre kapital og spare skatte kroner. Så længe man kan klare sig selv nogenlunde, og huset tilfredsstillende almindelige krav til levestandard, kan det være en strålende idé. Man skal have ejet sommerhuset i otte år, og huset skal ligge i et sommerhusområde. De nærmere betingelser kan man læse om på borger.dk.

### ***[ ] Flyt ud i den store verden - flyt sydpå***

Mange danskere er rejst til f.eks. Costa del Sol i Spanien. Der er mange solstrålehistorier fra Sydeuropa. Her i den luneste del af Europa mødes seniorer fra hele Nordeuropa - og det vil nok blive nemmere i de kommende år. Det er en tilværelse, hvor livet er lysere, og pengene strækker lidt længere. Det er lune aftner på fortovscafeen med en god flaske rødvin og friske grøntsager. Man skal naturligvis som ved andre flytninger tænke sig om og f.eks. helst have en "base-mulighed" i Danmark. Man skal også være godt sikret, hvis man bliver syg. Vælger man et af de populære steder, koster det ikke meget at komme med bussen frem og tilbage.

---

## Hvordan vil du bo?

---

Der er i dag mange flere boformer for seniorer end for bare få år siden. Det gør en forskel, om man vil have en almennyttig bolig, eller om man er ude på det almindelige købe/leje marked. En af de store barrierer er økonomien. Nyere velindrettede senioregnede boliger er dyre.

### ***[ ] Lav din egen ældrebolig – hjemme hos dig selv***

Der kan gøres meget for at gøre en almindelig bolig til en seniorbolig. Der findes mange anvisninger på det i litteraturlisten. Det er klogt at gøre det i god tid. Der kan laves en seniorhave, men den tager tid at anlægge. Med Hosta, Bregne og Storckenæb kan det gå stærkt. Men en seniorbolig handler også om omgivelserne og naboerne. Mange aktiviteter kan gøre dit kvarter til et godt seniorkvarter, uden at du behøver at anlægge golfbaner og bridgetempler. Det er ikke simpelt at finde frem til nogen, der har forstand på ombygning af almindelige boliger til seniorboliger.

Du kan teste din boligsituation hos 'Hjem til den 3. Alder' Linket er

<https://www.bolius.dk/hjem-til-din-tredje-alder>

### ***[ ] Vælg en mindre og bedre bolig - seniorbolig***

Hvis man kan se i øjnene, at man skal flytte, kan det være en god idé at se sig om efter en ganske almindelig ny bolig. De findes både som ejerboliger, lejeboliger og almennyttige boliger. Der findes huse/lejligheder i den almindelige boligmasse, der egner sig til seniorboliger: dvs. ligger et godt sted med elevator og er nemme at indrette/bygge om. De er bare så svære at finde, at man skal have tiden for sig. Seniorboliger findes som kategori på nettet, men ikke i ejendomsrådgiverens søgemaskiner. De almene boligselskaber kan have seniorboliger som særlig kategori



### ***[ ] Vælg deleboligen***

Før i tiden var dobbelthuset ganske almindeligt. Det kunne være attraktivt for to enlige at deles om en have og en bolig. Deleboligen er en overkommelig selvstændig bolig. Man er sig selv og ikke alene. Opdelingen af et større parcelhus til to mindre selvstændige boliger vil nogle steder kunne lade sig gøre til en overkommelig pris. Der skal ved planlægningen tages hensyn til mulighederne for at sælge huset. Det bliver fremover lettere at finde en delebolig. En delebolig vil kræve tid, udviklingsarbejde og diskussion med myndighederne.

### ***[ ] Vælg et kollektivhus***

Her har man sin egen lejlighed. Man letter hverdagen for den enkelte, men forsøger ikke bevidst at fremme socialt samvær, men der er flere fælles faciliteter end i almindeligt udlejningsbyggeri, f.eks. kantine til rådighed (i Aarhus er det: Langenæs, Augustenborggade; Fortegaarden, Risskov; Klintegaarden, Aarhus C. I den moderne udgave er det såkaldte byhuse med overdækkede indendørs fællesområder og gangarealer (f.eks. Håndværkerparken i Holme).

### ***[ ] Vælg en seniorandelsbolig***

Når sølvkrævene flytter, er lejeboligen eller specielt andelsboligen ofte økonomisk mere fordelagtig end ejerboligen. Seniorandelsboligen er noget af det sidste nye, og den synes at blive meget populær. "Boligen for aktive mennesker, der er blevet voksne", siges det. Seniorbofællesskaber er en 15-30 selvstændige boliger, der er bygget, så de inviterer til forskellige grader af fællesskab. Det er ikke tilladt at bo der med børn. Det er gode moderne boliger, typisk på 75-100 m<sup>2</sup>. Der er boligselskaber, arkitekter og ejendomsmæglere, der har specialiseret sig i at bygge dem. Man slipper her for en masse arbejde, men der kommer andet arbejde til på fællesområder og ved evt. fælles madlavning.

Bofællesskaber er for udadvendte mennesker og man skal typisk være < 65 og frisk, når man flytter ind. <https://seniorboligen.dk/>. En særlig udgave er Sonnesgaarden i Aarhus.

### ***[ ] Vælg et seniorkollektiv***

Seniorkollektivet er mindre og tættere. Her skal man have en vis alder, men man kommer ikke ind, hvis man er over 75. I Aarhus er der mange af dem. En anden type er opgangsfællesskabet i en ejendom, hvor 5-6 ældre er flyttet sammen og har en af lejlighederne som fælles lejlighed. Der er endnu ikke mange af den slags.

### ***[ ] Vælg at bo sammen med familien/børnene***

Der er ikke mange, men dog 4-5%, der bor sammen med andre end deres ægtefælle på deres gamle dage. De fleste bor i overensstemmelse med en gammel tradition sammen med en datter. Nogle få steder har flere generationer i familien fundet muligheder for at bo sammen, og de har gode erfaringer. Find de positive erfaringer på nettet.

Du kan teste din boligsituation hos 'Hjem til den 3. Alder'  
Linket er

<https://www.bolius.dk/hjem-til-din-tredje-alder>

### ***[ ] Vælg en ældrebolig/beskyttet bolig ved lokalcentrene***

Ældreboliger har Kommunerne bygget mange af de sidste år. Det er kommunen, der har anvisningsretten til ældreboligerne. Der er rift om dem, da de har aflastet plejehjemmene, og de har lidt samme funktion, som de gamle alderdomshjem. Derfor er der ikke endnu ældreboliger til rådighed for en frivillig tidlig flytning. Ældreboliger er bygget efter en særlig lov, der sikrer en god finansiering. De skal indrettes handicapvenligt, men må ikke være større end 68 m<sup>2</sup>. Mange ældreboliger ligger tæt ved plejecentre. På den måde bliver der nem adgang til at få hjælp og kontakt.

## **De afsluttende overvejelser:**

**Hvilke 3 flytninger finder du mest attraktive?**

**Hvilke boformer kan du bedst se dig selv i?**

### **Afsluttende spørgsmål:**

Når du har været skemaet igennem, vil det være muligt for dig at lave 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**

Hjem til den tredje alder - Et samarbejde mellem Realdania og Bolius - som behandler de samme spørgsmål som dette hefte.

<https://realdania.dk/projekter/hjem-til-den-tredje-alder>

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

En samling af gode råd om fald

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

Den demensvenlige bolig: <https://videnscenterfordemens.dk/da/pdf/node/629>

### **Langhåret men interessant læsning**

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

Om fald: <https://www.sst.dk/-/media/1E493E28DB284605A110EEAF1EAE0503.ashx>

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

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

Dan Buettner The Blue Zones Solution, Eureka Books

And siren og Malene Rode Larsen,: Ældres boligsituation og fremtidige boligønsker. Vive 2019.

<https://www.vive.dk/media/pure/13818/3096125>

## Om FUAM

FUAM betyder Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder. I FUAM vil du møde mennesker, der arbejder for at øge menneskers muligheder for at forberede, påvirke og forme det liv, der for mange bliver længere og længere. Et liv, man kan se frem til med forventning om, at der er muligheder, udfordringer og indhold hele livet. Sådan har vi tænkt i FUAM siden 1974.

I FUAM taler vi om det Det lange liv. Der kan ske meget i det lange liv. I FUAM leder vi altid efter at kunne se muligheder både i vores Har du spørgsmål så kontakt: Tove Holm. eget liv og i samfundet.

Vi taler meget sammen i FUAM. Vi ønsker at lære af hinandens erfaringer. På de månedlige møder taler vi med hinanden om, hvordan man bedst håndterer det lange liv. Møderne er begyndelsen.

I vores samtale-cafeer, får vi tid til at gå i dybden med erfaringerne fra vores liv. FUAM er en platform, der kan være til inspiration og afsæt for at handle: Udvikle sig i sit liv eller gøre noget ved verden, starte en debat eller tage et initiativ.

Vi støtter hinanden i at udnytte mulighederne for at blande os.

FUAM adskiller sig fra mange foreninger. Alle er velkomne til vores møder, du behøver end ikke at være medlem for at deltage i samtalerne. Vi har ingen underholdning, og der er ingen, der taler på foreningens vegne.

Det er medlemmernes virkelyst, der driver værket.

**FUAM's Bestyrelse 2022**

Tove Holm (sekretær) 8617 9065

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446

Knud Ramian 8627 4042

Poul Grosen Rasmussen 3053 8643

Christian Christensen 4135 3127

Lene Dernert 2721 5101

Traute Larsen 8615 5917



**Suppleanter:**

Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Børge Helmer 8627 2900

**Redaktør (ansvh):**

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet

Tlf.: 53531781 E-mail: [knud.ramian@gmail.com](mailto:knud.ramian@gmail.com)

**Mød FUAM online her:**

- Her vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2020 <http://www.fuam.dk/>

Webmaster: Martha Bomholt

- Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer møder mv. <https://www.facebook.com/detlangeliv/>
- Alderens Muligheder og Umuligheder - på Facebook. Her er der fri debat. <http://bit.ly/3asrHwU>

FUAM's email: [info@fuam.dk](mailto:info@fuam.dk)

FUAM's postadresse:

Tove Holm, Åkrogs Strandvej 43, 8240 - Risskov

FUAM's CVR nummer 31509130

Foreningen kontonummer 1551-0005726646

ISSN: 2445-5415



