



Emilie Kristine Kvernhaug
Interiørarkitekt MNIL

+47 918 00 454
emilie.kvernhaug@gmail.com

Generasjonsbroer – Veien til meningsfulle relasjoner mellom barn og eldre



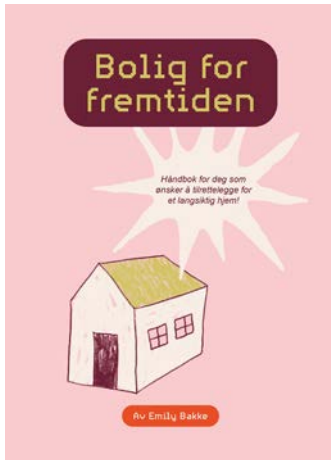
Hvordan kan interiørarkitektur bidra til å bygge bro mellom generasjonene, med fokus på sosialt samvær, aktivisering og relasjonsbygging?

Masterprosjektet av Emilie Kvernhaug har fokus på å styrke de intergenerasjonelle relasjonene gjennom generasjonsmøter. Prosjektet har som mål å fremme en ny type institusjonstilnærming, hvor sosialt samvær, aktivisering og relasjonsbygging står i fokus for å øke livskvaliteten og samholdet mellom barn og eldre. I masterprosjektet har det blitt designet et flerbrukshus i det gamle lokomotivverkstedet i Middelalderparken. Her blir en barnehage, et seniorsenter og et samfunnshus samlet under samme tak med hensikt i å øke generasjonsforståelsen, og sikre gode sosiale vilkår for alle aldersgrupper i bysamfunnet.

Prosjektet ble nominert til Statsbygg sin studentpris for interiørarkitektur 2025.







Emily Bakke
Interiørarkitekt MA

+47 976 28 621
emily-ba@online.no

Bolig for fremtiden



Hvordan kan man gjennom interiørarkitektur skape bevissthet og motivasjon rundt tidlig boligtilpasning for alderdom hos personer over 55 år?

Masterprosjektet av Emily Bakke omhandler tilrettelegging av privatboliger for alderdom. Resultatet «Bolig for fremtiden» er en håndbok rettet mot privatpersoner, som forklarer hva tilrettelegging er, hvordan man kan gå frem, hvorfor det er viktig og når det lønner seg å

starte planleggingen. Den inneholder konkrete tips og anbefalinger for hvert rom, i tillegg til å vise en eksempelbolig utformet ut ifra disse. Boken har som formål å veilede målgruppen i å tilpasse hjemmene sine for fremtidige og nåværende behov knyttet til aldring. Målet har vært å skape et nyttig verktøy, som er brukervennlig, lettforståelig og optimistisk, som inspirerer og motiverer. Prosjektet er tildelt Statsbygg sin studentpris for interiørarkitektur 2025.

Introduksjon

Boligen vi bor i dag, passer kanskje ikke like godt for oss i fremtiden. Før behovet for tilrettelegging oppstår, er det derfor lurt å tenke langsiktig – Enten ved å gjøre tilpasninger i eksisterende bolig, eller ved å vurdere en mer egnet bolig.

Denne boken tar for seg de ulike valgmulighetene man har og kommer med anbefalinger til hvordan du kan tilrettelegge ditt hjem. Det handler ikke om å være gammel – Det handler om å være forberedt! La denne boken vise deg hvordan, ett rom om gangen.

Grunnlaget for boken er basert på innsikt hentet fra bolgundersøkelser gjennomført av Velferdsforskningsinstituttet NOVA i 2020 og 2023, samt regjeringens Leve Helt Livet kvalitetsreform og Bu Trygt

Heime reform. Disse bildene har hatt stor betydning for masterprosjektet og vært med på å forme prosjektets retning.

Bakgrunnen i boken finner du i sjekklister, slik at du kan teste hvor fremtidsrettet nåværende bolig eller potensielle boligkjøp er. Her er det også noen sider for notater!

Boken tar utgangspunkt i privatboliger, med generelle løsninger for normale aldersrelaterte endringer i kroppen. Mer komplekse behov knyttet til sykdom eller andre diagnoser, krever ofte spesialpassede løsninger og helsefaglig ekspertise, noe som ligger utenfor masterprosjektets rammer. Det samme gjelder teknologiske hjelpemidler.



Det handler ikke om å være gammel – Det handler om å være forberedt!

18

Hvem er boken for?

Denne håndboken er for deg som ønsker veiledning til hvordan du kan sikre boligen din for fremtiden, ved å tilrettelegge boligen for alderdom.

Målgruppen er definert som personer over 55 år, basert på Senteret for et aldersvennlig Norges Planlegge Ltt-kampanje, samt Statistisk sentralbyrås definisjon på aldersgruppen «yngre eldre» som 55-66.

Boken er også for alle som ønsker å være forberedt, uavhengig av alder – Uansett om du er 80 år og ønsker tips, eller om du er i 20-årene og ønsker å kjøpe en bolig for livet!

Føler du deg for ung til å planlegge for alderdom? Selv om det kan føles tidlig, les med et åpent blikk og la deg inspirere til å ta smarte valg for fremtiden. Ta med deg det som kan være nyttig for deg eller noen du kjenner.

Skal du gjennomføre en oppussing? Tenk langsiktig! Å tenke litt fram i tid handler ikke om å forberede seg på det verste – men om å gi seg selv frihet og valgmuligheter!



Hvordan bruke boken?

Det er viktig å presisere at boken fungerer som et oppslagsverk med tips og anbefalinger – og er ikke en fasit. Vi har alle forskjellige behov, preferanser og forutsetninger, samtidig som nåværende eller fremtidige funksjonsnedsettelse vil ha

ulik betydning for vår hverdag (Sarvold, Flåto & Guldbrandsen 2023). Boken fokuserer på å tilrettelegge for de mest generelle helseutfordringene som oppstår ved aldring. Tilpass forslagene til det som føles riktig for deg og hjemmet ditt!

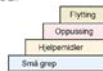
11

Om tilrettelegging

Hva er tilrettelegging?

Tilrettelegging defineres av Nasjonal senter for aldring og helse som «å legge til rette, organisere, planlegge eller forenkle noe. Hensikten med tilrettelegging er ikke å gjøre noe for noen, men gjøre det mulig at personen klarer det selv».

Tilrettelegging skjer på ulike plan. Man kan pusse opp ett eller flere rom, flytte, gjøre små endringer eller anskaffe hjelpemidler (Regjeringen 2018). Man kan tilrettelegge på kort tid eller gradvis over flere år.



I denne boken fokuseres det på tilrettelegging i form av planløsning og møblering: Hvilke møbler bør et rom bestå av? Hvordan bør disse plasseres?

Før vi ser nærmere på dette i neste kapittel, er det viktig å forstå hva tilrettelegging innebærer og hvorfor det er nødvendig.

Hvorfor bør man tilrettelegge?

Kort fortalt: Fordi det gjør livet lettere!

Ved å tilrettelegge, enten gjennom hjelpemidler eller ombygging, kan man oppnå økt trygghet, selvstendighet og komfort – Og dermed forbedre livskvaliteten!

Målet med tilrettelegging er å skape en bolig som fungerer godt, både i dag og i årene som kommer, slik at man kan fortsette å leve et aktivt og selvstendig liv så lenge som mulig. I tillegg kan man utsette behovet for sykehjemsplass. Noe de fleste av oss ønsker (Sarvold mfl. 2020).

28

Om tilrettelegging: Hva, hvorfor og når?

Når bør man tilrettelegge?

Fjere undersøkelser viser at få tilrettelegger boligen med tanke på fremtidige behov. I en undersøkelse fra 2020 oppgir omkring 80% av respondentene at de ikke føler et behov. Dette gjør det uaktuelt å gjennomføre utbedringer av boligen (Sarvold mfl. 2020).

Så hvorfor skal man egentlig tilrettelegge uten at man har et behov for det?

En bolig kan være en ressurs eller en begrensning i møte med aldringsprosessen. Fysiske endringer kan skje langsomt, med mulighet for gradvis tilpasning eller de kan komme brått. Når de inntreffer, er ulikt fra person til person, men endringer kommer til å oppstå (Ekshaugen mfl. 2018).

Ved å tilrettelegge tidlig, før fysiske utfordringer oppstår, vil dette gi større valgfrihet, lengre handlingsrom og bedre muligheter for tilpasning.

Dette fordi man som regel har flere ressurser – Både økonomisk, sosialt og fysisk, når man er 60, fremfor 80.

Hvis man venter til behovene oppstår, kan tilrettelegging oppleves som mer krevende og terskelen for gjennomføring blir høyere. Dette kan føre til raske og mer synlige endringer. (Sarvold mfl. 2020).

Det er vanlig å gjennomføre endringer i boligen, enten det er å pusse opp kjøkkenet eller å kjøpe en ny sofa. Slike endringer og ansett vedlikehold av boligen er gode anledninger til å inkludere fremtidsrettede løsninger, uten at det nødvendigvis går på bekostning av estetikk.

Et eksempel er da mine foreldre skulle erstatte trappen ved inngangspartiet og benyttet anledningen til å installere en rampe. Dette førte til ekstra kostnader der og da, samtidig som man slipper en mulig uforutsett kostnad og nok en erstatning i fremtiden.



21

Hvordan tilrettelegge?

Inngangsparti

Inngangspartiet er området utenfor inngangsdøren.

Døren bør være synlig, med farge i kontrast til vegg. Området bør ha god belysning, for økt følelse av trygghet og for å gjøre det lett å se nøkler og lignende.

Det kan også være fint med en sitteplass, for en pust i bakken og for å sette fra seg varer etter en handletur.

Med tanke på fremtidige behov, er det praktisk å ha plass til å parkere rullator/rullestol.

Inngangspartiet i eneboliger har som regel en trapp. Her bør det festes ekstra støttehåndtak i tillegg til håndloperne. Hvis det er mulig, bør det i tillegg installeres en rampe, noe som kan være utfordrende i henhold til krav. Kontakt en ergoterapeut i din kommune for å finne ut hva som er mulig for din bolig, samt hvilke tilskudd du kan ha rett på.



Inngangsparti og entré

Entré

Entréen er det første rommet man møter og det siste man ser, og fungerer ofte som en overgangssone mellom ute og inne. Entréen er også det som skaper førstinntrykket av boligen.

Rommets hovedfunksjon er som regel å oppbevare jakker, sko og vesker – i form av garderobeskap eller knagger. Andre funksjoner det er lurt å ha er speil (helst heilgurspell), sittemulighet i form av benk eller stol og et avlastningsbord til nøkler

og lignende. Hva man får plass til varierer fra bolig til bolig og kommer an på størrelsen av rommet.

Med tanke på fremtiden anbefales det åpent garderobeskap, med lett tilgang til klærne og en stol, som gjør det lettere å ta på seg sko, gjerne med armleener.

Gulvet bør være sklisikkert og vakkert med brodder, ensfarget og noe markert enn vegg.



Fig.1: Ikke anbefalt løsning

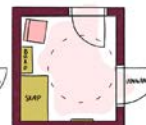


Fig.2: Anbefalt løsning

Ungå møbler som tar mye plass, for eksempel stolen i Fig.1. Ikke plasser møbler foran garderobeskap, men sørg for tilgang, slik som i Fig. 2. Ungå å plassere noe bak døren, for eksempel speil. I Fig. 2 er det god gulvplass

og fri passasje fra innderdør til ytterdør, mens i Fig. 1 står skapet litt i veien.

Hvis rommet er stort nok, sørg for at det er plass til en snusistol for rullestol (150 cm diameter).

36

37



Sarah Ulrikke Ottesen

Interiørarkitekt MNIL

+47 941 89 353

sarah.ottesen@hotmail.com

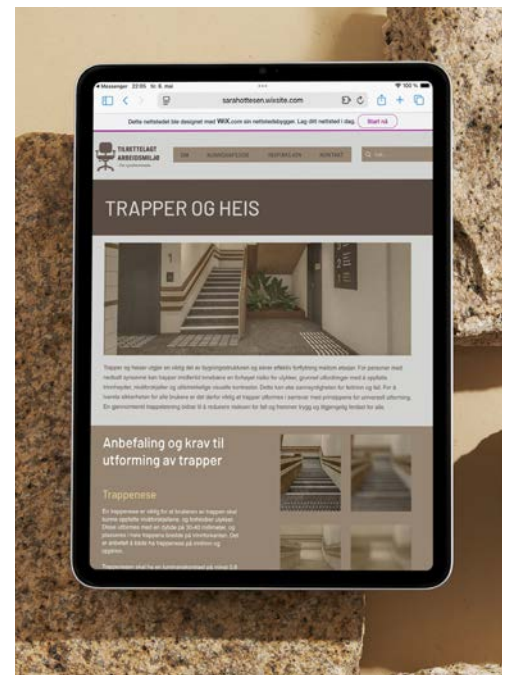
Interiørarkitektur for synshemmede i arbeidslivet

Hvordan kan interiørarkitektur bidra til å redusere fysiske barrierer for synshemmede på arbeidsplassen og samtidig gi arbeidsgivere økt kunnskap om inkluderende design?

Masterprosjektet av Sarah Ulrikke Ottesen fremmer inkludering og tilgjengelighet på arbeidsplassen for synshemmede. Med fokus på barrierer i arbeidslivet, søker prosjektet å gjøre arbeidsplasser mer tilgjengelige.

Døgnetts dans er en helhetlig kontorløsning som fremmer fysisk og sosial inkludering gjennom orienterbarhet, sansekomfort og trygghet.

I tillegg er det utviklet en prototype til en nettside som gir konkrete råd og løsninger for arbeidsgivere og arbeidstakere, og bidrar til å bryte ned både fysiske og holdningsmessige barrierer.







Silje Jacobsen
Interiørarkitekt MNIL

+47 404 85 787
post@siljejacobsen.com

Å skape sted sammen — medvirkning, sosial bærekraft og interiørarkitektens rolle i by- og stedsutvikling



Hvordan kan interiørarkitekten ha en aktiv rolle i by- og stedsutvikling?

«Å skape sted sammen» er et masterprosjekt som undersøker hvordan samskaping kan brukes som verktøy for å utvikle mer inkluderende by- og stedsutvikling. Med utgangspunkt i Kulturhavna i Ålesund har barnehagebarn og ungdom deltatt i samskappingsprosesser, der deres ideer er videreutviklet til midlertidige tiltak som styrker både identitet og fellesskap. Prosjektet viser hvordan midlertidighet kan gi varige spor i byrommet, og hvordan interiørarkitekten kan ta en aktiv rolle tidlig i utviklingen av en ny bydel. Med sosial bærekraft som kjerne, løfter prosjektet frem en utvidet forståelse av faget – der interiørarkitekten tas ut av bygget og inn i samfunnsutviklingen.

