



Bo kvar eller dags att byta bostad?

– några råd till dig som är äldre



HELSINGBORG

Att kunna bo kvar i sin nuvarande bostad och leva ett självständigt liv är något vi alla strävar efter, oavsett ålder och eventuella funktionsnedsättningar. Du kan själv påverka din situation genom att fundera på hur ditt boende ser ut och vilka förändringar som kanske behöver göras inför framtiden.

Behöver du flytta är det kanske värt att fundera lite extra innan du tar det avgörande steget. Här får du lite tips som kan hjälpa dig om du behöver byta bostad.

Bostaden

Tänk igenom så att:

- bostaden är på ett plan, till exempel ej etagelägenhet
- bostaden har en bra planlösning och är lättstädad
- trösklarna är låga eller borttagna
- dörröppningarna är breda
- det finns fria arbetsytor i köket så att man kan sitta och diska/baka/förbereda mat och så vidare
- badrummet är rymligt
- duschplats är att föredra framför badkar
- där finns gott om utrymme i sovrummet om man behöver få plats med hjälpmedel
- balkongen går att komma ut på även vid en funktionsnedsättning
- bostadens ytterdörr har ett tittöga

Tips

Ett alternativ kan vara trygghetsboende som är en vanlig bostad, men som erbjuder utökad service i form av en trygghetsvärd och gemensamma utrymmen.

Läs mer om trygghetsboende på helsingborg.se/trygghetsboende

Andra boenden för äldre hittar du på: helsingborg.se/hyresvardar



Yttre bostadsmiljön

Du bör tänka på att:

- hissen går ner till entré/markplan och inte stannar emellan våningsplanen. Det är bra om hissen är rymlig och går till förråd, tvättstuga, vind med mera
- tvättstugan är lättillgänglig, att tvättmaskin och torktumlare står bra placerade och att tvättlinorna hänger så att du kan nå upp
- soprummet är lättillgängligt och i närheten av din bostad
- dörrar till entré, tvättstuga och soprum är lätta att öppna
- belysningen i trappuppgången är god och att det finns ledstänger i trapporna
- porttelefon (om det finns) är lätt att använda, att du når till manöverpanelen.

Övrig yttermiljö

- Finns det affär, post/bank, vårdcentral, apotek, lunchställe eller annan service i närområdet? Om inte, är sådan service lätt att nå med allmänna kommunikationsmedel?
- Finns det mötesplatser som bibliotek, träffpunkter, café, kvarterslokaler med mera?
- Hur ser de allmänna kommunikationerna ut?
- Närhet/gångavstånd till hållplats?
- Bra gångstråk?
- Bänkar att sitta på om du skulle behöva vila?
- Känner du dig trygg i omgivningen?
- Bra belysning på kvällstid?
- Finns besöksparkering?

Tips

Det finns många hjälpmedel som kan underlätta din vardag, till exempel rollator, rullstol, duschpall eller hörapparat. En del hjälpmedel kan du hyra. Andra går att köpa i sjukvårdsaffärer, på apotek och i specialbutiker. Läs mer på helsingborg.se/hjalpmedel

Kontakt

Telefon: 042-10 50 00
E-post: kontaktcenter@helsingborg.se
Besök: Stortorget 17

Öppettider: Måndag, onsdag, fredag.....08:00–17:00
Torsdag.....08:00–18:00

Post: Helsingborg kontaktcenter
251 89 Helsingborg

Digitalt: helsingborg.se
facebook.com/helsingborgsstad
vof.helsingborg.se
voffra.helsingborg.se
Instagram: [#vofhelsingborg](https://www.instagram.com/vofhelsingborg)

Foto framsida: Birger Lallo. Foto trygghetsboende: Anna Alexander Olsson.