

Trygga badrum

Gör badrum mer tillgängliga med små förändringar



Gôbra  **för äldre!**
BOSTADSBYTE • TILLGÄNGLIGHET • MÖTESPLATSER • BADRUM • ANHÖRIGSTÖD • TEKNIK • VISNINGSMILJÖER

Bygg badrum som fungerar för äldre

Vi lever allt längre och andelen äldre ökar varje år. De flesta vill bo kvar i sin bostad så länge som möjligt.

I äldre flerfamiljshus är tillgängligheten ofta bristfällig, byggstandarder och krav har förändrats över tid. God tillgänglighet är en viktig faktor som ökar möjligheterna att bo kvar hemma längre. Genom enkla förbättringar i det befintliga beståndet kan vi öka tillgängligheten.

I projektet Gôrbra för äldre har Bostads AB Poseidon tillsammans med Senior Göteborg och övriga samarbetspartner undersökt möjligheterna att med små medel skapa trygga badrum för äldre.

Tack vare experter inom tillgänglighet och äldres boende har projektet blivit framgångsrikt. Genom kunskapsutveckling och erfarenhetsutbyte har inblandade parter skapat förutsättningar för ett gemensamt synsätt i syfte att stärka äldres oberoende och livskvalitet.

Samverkanspartner i projektet Bygga om & renovera badrum

Projektansvarig

Gôrbra för äldre
Senior Göteborg
Göteborgs Stad

Projektledare

Marcus Götberg,
Bostadsbolaget

Projektgrupp

Bostadsbolaget
Familjebostäder
Poseidon
Stadsdelsförvaltningar
Fastighetskontoret

Delprojekt

Månadsgatan*

Bostadsbolaget
Delprojektledare/
Fastighetsingenjör
Förvaltare, Kvarterstvård
Stadsdelsförvaltningen
Östra Göteborg
Omsorgspersonal
Arbetssterapeut
Fastighetskontoret
Handläggare
bostadsanpassning
Utvecklingsledare
tillgänglighet
White arkitekter
Husarkitekt
Ljusdesigner
Hyresgäster > 80 år

Delprojekt

Bankogatan*

Familjebostäder
Delprojektledare/
Fastighetsingenjör
Projektledare,
Kundansvarig
Kommunikatör, Bovård
Stadsdelsförvaltningen
Askim-Frölunda-Högsbo
Utvecklingsledare äldre
Arbetssterapeut
Fastighetskontoret
Handläggare
bostadsanpassning
Utvecklingsledare
tillgänglighet
Ferrum arkitekter
Husarkitekt
Sakkunnig tillgänglighet
Hyresgäster > 80 år

Delprojekt

Stackmolnsgatan

Poseidon
Delprojektledare/
Fastighetsingenjör
Husvärd
Stadsdelsförvaltningen
Västra Hisingen
Arbetssterapeut
Fastighetskontoret
Handläggare
bostadsanpassning
Utvecklingsledare
tillgänglighet
Ferrum arkitekter
Husarkitekt
Sakkunnig tillgänglighet
Hyresgäster > 80 år

*I broschyren "Bra badrum ger ökat kvarboende" kan du läsa om renoveringskoncept vid stamrenovering.



Tillsammans för trygga badrum

I Svartedalen på Hisingen ligger Stackmolnsgatan. Tre hus rymmer 216 lägenheter med många äldre hyresgäster. Här har vi sedan sommaren 2010, i samverkan med hyresgäster, förvaltningar och bolag i staden arbetat för att de äldre som önskar ska kunna bo kvar länge. Inom ramen för projektet Gôrbra för äldre - Bygga om och renovera badrum har vi under ett och ett halvt år haft förmånen att arbeta med ett badrum och hitta bra lösningar som förenklar vardagen för äldre hyresgäster.

Badrummet är en viktig plats för oberoende och en fungerande vardag. Bostadsföretagen behöver ny kunskap för att möta äldres behov och det har vi fått i projektet. Tillsammans med äldre hyresgäster, omsorgspersonal och tillgänglighetsexperter har vi hittat lösningar för att via små förändringar göra trygga badrum.

Behovet av funktionell design och utveckling av nya produkter är stort.

I denna broschyr delar Poseidon med sig av de lärdomar och slutsatser som gjorts under projektet. Hoppas att du kan ha nytta av vårt arbetssätt och inspireras i ditt arbete med att göra trygga badrum för äldre.

Anna Olsson

Projektledare Poseidon



Små förändringar – stora förbättringar

De tre husen på Stackmolnsgatan är byggda i mitten av 60-talet i ett typiskt miljonprogramsområde. I husen finns hiss och det är nära till service och kommunikationer. En lokal mötesplats med kök, gym och samlingsrum finns i ett av husen. Lägenheterna har bra planlösning med stora rum och rymlig balkong. Badrummen, som renoverades 1999, är ofta långsmala med smala passager. Inte sällan står toalettstolen innanför dörren, vilket gör det omöjligt att ta sig in med rollator eller rullstol. Att bredda dörrar och flytta om avlopp var inte aktuellt eftersom badrummen redan är renoverade. Vi ville se hur bra man kan göra ett badrum utan att riva dörrar och flytta avlopp.

Många av de boende på adressen är pensionärer och syftet med badrumsprojektet har varit att ta fram smarta lösningar som underlättar vardagen för våra äldre hyresgäster. Vi har gjort om ett badrum för att se vad smarta och flexibla lösningar kan göra för skillnad.

Ett badrum hemma hos ett äldre par valdes ut för ombyggnation. Tillsammans med hyresgästerna, en arbetsterapeut från äldreomsorgen och en tillgänglighetskunnig arkitekt inventerades badrummet. När behovet och möjligheterna klarlagts genomfördes marknaden efter produkter och goda exempel som ökar trygghet och tillgänglighet.

Arbetsmetoden och sammansättningen av de samverkande parterna har varit en framgångsfaktor som lett till de goda lösningarna.

En av de centrala tankarna var att man på egen hand, utan hjälp av rollator ska kunna förflytta sig på ett tryggt sätt inne i badrummet. Med en ledstång utmed hela väggen i badrummet och med en rejäl L-formad duschstång löste vi detta. Både ledstång och duschstång är dessutom snygga inredningsdetaljer, för den som inte behöver ledstång kan stången användas att hänga handdukar på. Vi tyckte att det var viktigt att inte göra ett institutionsbadrum utan ett badrum som är snyggt och funktionellt för alla. Läs mer om våra tips för ett tryggt badrum på nästa uppslag.

Genom ett nära samarbete mellan hyresgästerna Trygve och Ulla, en arbetsterapeut och en arkitekt fick vi ett bra underlag för att ta fram lösningar som ökar tryggheten och tillgängligheten.



Tryggare badrum med enkla medel – så gjorde vi på Stackmolnsgatan

Tröskeln är sänkt så lågt som möjligt för att förebygga fallolyckor.

Dörrlåset har en extra lång spak och kan låsas upp utifrån med skruvmejsel.

Dörrhandtaget avslutas med en krok så att handen inte glider av.

Det ursprungliga badkaret är utbytt mot duschplats. Med duschdraperi istället för duschkabin minskar snubbelrisken och badrummet blir enklare att hålla rent. Det förenklar även för anhörig eller hemtjänst vid behov av hjälp med dusch.

En stabil L-formad duschstång i kontrasterande färg fungerar utmärkt som stödhandtag.

Avståndet till väggen är anpassat så att man inte kan fastna med handen. Duschmunstycket kan justeras med en hand.

Tvålkorgen, som är monterad på duschstången, kan diskas i maskin och har höga kanter så att flaskor inte ramlar ner på golvet.

Duschpall som håller för 150 kilo. Den skålade sitsen har hål så att vattnet rinner av. Stabila ben med gummifot.

Duschblandaren har svart gummi på vredet, vilket gör den greppvänlig och ger bra kontrast.

Utmed ena väggen finns en ledstång som kan nås från alla delar av det långsmala badrummet. Mörk kulör mot ljus kakel gör att den syns väl. Den stabila duschstången och det långa stödhandtaget utmed väggen minskar behovet av extra stödhandtag.

Spegeln går ända ner till handfatet så att även den som måste sitta framför kan se sig i spegeln.

Blandaren till tvättstället är greppvänlig med en förlängd spak med svart plopp i gummi längst ut.

En extra hylla i närheten av handfatet är bra om badrumsskåpet sitter långt bort.

Belysningen över spegeln är bländfri och enkel att byta.

Toalettstolen med svart hårdstols är 48 cm hög. Höjden gör det lättare att sätta sig och resa sig och man slipper ohygieniska sitsförhöjare. Toalettstolen är förberedd för stödhandtag. Armstöden kan fällas upp och det finns pappershållare på båda.



”De värsta riskerna är borta nu. Vi är helnöjda!”

Familjen Stokke, Hyresgäster hos Poseidon



Andra tips när du bygger om badrum:

- Om möjligt – bredda dörren till 90 cm (rollator vanligtvis 60 cm bred)
- Om möjligt – gör golvytan större genom att t ex byta plats på toalettstol och handfat
- Välj ett handfat med avställningsyta
- Belysning i tak ska finnas och vara enkel att byta, inte kräva skruvmejsel eller annat verktyg
- Välj ett badrumsskåp som är högt och grunt
- Eluttag placeras vid strömbrytare (ej högst upp på spegel eller inuti skåp)
- Vägg bakom toalettstol i kontrasterande kulör underlättar för den som har svagare syn
- Välj klinker i våtzone som är 100x100, bra ur halksynpunkt





Om tillgänglighet

Tillgänglighet som begrepp förknippas ofta med svåra och dyra ombyggnadskostnader. Men det behöver inte vara så. FoU i Västs forskning visar att små förbättringar kan ha stor betydelse för att förbättra tillgängligheten och öka den äldres möjlighet till ökat oberoende och kvarboende. Vem ska värna tillgängligheten? FoU i Väst 2010, Lisbeth Lindahl, Maria Martini och Inga Malmqvist i samarbete med Hjälpmedelsinstitutet.

Vill du veta mer?

Kontakta projektledaren

Anna Olsson, Poseidon

anna.olsson@poseidon.goteborg.se

Telefon: 031-332 11 51

Vill du veta mer om produkter och lösningar? Besök en badrumsutställning i fullskala på Vision Bo Äldre.

Kontaktuppgifter på

www.goteborg.se/visionboaldre

Senior Göteborg i samverkan med äldre hyresgäster,
Bostads AB Poseidon • Göteborgs Stads Bostadsaktiebolag
Familjebostäder i Göteborg AB • Örgryte Bostads AB • Göteborgs Stad Fastighetskontoret
Stadsdelsförvaltningarna: Västra Hisingen, Östra Göteborg och Askim-Frölunda-Högsbo
www.gorbraforaldre.se

Äldre göteborgare ska kunna bo kvar längre i sina hem när Göteborgs Stad och flera bostadsbolag nu investerar i ökad gemenskap, bättre tillgänglighet och ny teknik för att skapa goda boendemiljöer. Staden är en nationell försöksverksamhet för att förbättra boendet för äldre och anhöriga. "Görbra för äldre" får inspiration och pengar av Hjälpmedelsinstitutet. Vi tar hjälp av äldre hyresgäster och anhöriga så att vi satsar på rätt åtgärder.



Bygga om/
renovera badrum



Enkla förbättringar
i allmänna utrymme
och utemiljöer



Inventera och
matcha boende



Vardagsteknik
för äldre
och anhöriga