

Nærmiljøet er like viktig som støttehåndtak

Det hjelper ikke med støttehåndtak i dusjen, hvis du føler deg isolert inne i leiligheten hele dagen. Forsker Karin Høyland mener vi må tenke nytt om boformer for eldre.

TEKST: BJØRNHILD FIELD

Karin Høyland seniorforsker ved SINTEF har jobbet med forskning om boligkvalitet og boformer for eldre gjennom 25 år. Hun mener at fysiske omgivelser som innbyr til sosial kontakt og aktivitet er viktig for å fremme god helse i alderdommen.

– Det har vært veldig mye fokus på fysisk tilrettelegging inne i boligen, men det hjelper ikke så mye med en fin og tilgjengelig bolig hvis du blir sittende alene i leiligheten hele dagen. Jeg mener vi må sette søkelys på hvordan vi bygger våre nærmiljø, sier Høyland.

Flere generasjoner sammen. Hun mener områdeplanlegging i større grad bør legge opp til bomiljøer der flere generasjoner bor sammen.

– De må ikke nødvendigvis bo under samme tak, det holder å være naboer. Nabolag med en miks av generasjoner øker muligheten for at verdifulle kontakter kan oppstå mellom beboere med forskjellige evner og behov. Her kan kommunen være med og legge til rette, for eksempel ved å åpne skoler for treningstilbud for seniorer eller å bygge barnehager ved siden av sykehjem.

Høyland påpeker viktigheten av at også eldre innbyggere gis mulighet til et liv med mening og innhold. Gode sosiale møteplasser er viktig, og til dette bør kommunen tilby rimelige lokaler.

– Når du blir eldre og ikke lenger er i jobb, og etter hvert også må slutte å kjøre bil, kan det bli mer kronglete å oppsøke aktiviteter og tilbud. Derfor er det viktig at det finnes tilbud i nærheten av der du bor.

Forskeren viser til studier som slår fast at ensomhet fører til økt dødelighet, og det samme gjør inaktivitet. Turløyper, treningstilbud i grupper, svømmehall og



◀ **SENIORFORSKER.** Karin Høyland etterlyser flere muligheter for å leie.

lignende er ting som kan bidra både mer aktivitet og sosialt samvær.

Prøve ut nye boformer. Høyland mener også at det bør bli mer utprøving og forskning på nye boformer, for eksempel bokollektiver.

– Noen er skeptiske til slike boformer, de tror det blir litt «klamt». Men et bokollektiv for eldre mennesker vil ikke være det samme som et studentkollektiv. Det er snakk om boformer der du har ditt eget privatliv, men deler på fellesområder som alle kan benytte.

En utfordring er imidlertid at de fleste slike boligprosjekter legger opp til selveie, og ikke alle eldre har økonomi til å kjøpe seg inn. Det kan for eksempel være hvis du bor på et usentralt sted i et gammelt hus som det er vanskelig å få noe særlig for hvis du skal selge. Da blir det i praksis umulig å kjøpe en ny og sentral leilighet for mange millioner.

– For disse bør det finnes muligheter for å leie for eksempel kommunal bolig non-profit. I Sverige har de en løsning med trygghetsboliger, som har en lav terskel for å flytte inn sammenlignet med norske omsorgsboliger, forklarer Høyland. ●