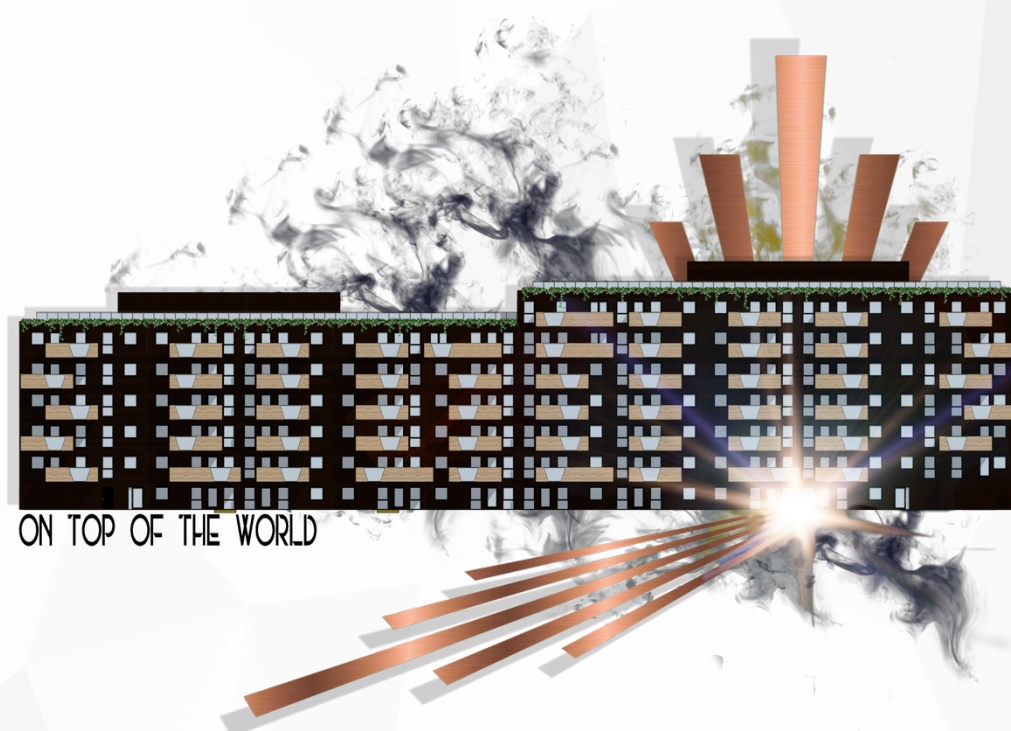


BOP3102
Bacheloroppgave
Interiørarkitektur



On top of the world -
Et boligkonsept for aktive og uavhengige eldre voksne.

Høyskolen Kristiania
VÅR 2017

Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.

Forord

Som avslutning på det 3-årige bachelorstudiet i interiørarkitektur ved Høyskolen Kristiania har jeg utarbeidet min egen avsluttende oppgave for fordypning. Oppgavens hovedfokus har jeg lagt til å se nærmere på boforhold, eller nærmere bestemt boligsituasjon for aktive og uavhengige eldre voksne i en alder av 50 år og oppover. Bakgrunnen for prosjektet bygger på et ønske om å fremme enkeltindividet og dens frihet, hvor man støtter opp visjonen om at man skal kunne bli boende lengst mulig i eget hjem. Interessen for fordypningstemaet bygger i stor grad på delemnet ”Ageing in place” som ble gjennomført som en del av mitt 5. semester.

Prosesen har vært utfordrende, tidkrevende og frustrerende, men mest av alt lærerik og spennende. Jeg vil først og fremst takke min veileder David Coates for hans store engasjement for valg av tema, og hans gode faglige innspill. Oppgaven ville ikke blitt den samme uten han. Jeg vil også rette en stor takk til alle mine informanter, som har tatt seg tid til å delta med informasjon på faglig og personlig nivå.

Jeg vil også rette en takk til mine medstudenter, som har vært til stor støtte, med gode faglige diskusjoner og tilstedeværelse også utover egne oppgaver. For alle de faglige, og ikke-faglige samtalene. Til sist vil jeg takke kjæreste og familie, som har vært enorme støttespillere i denne travle og tunge perioden.

Sammendrag

I takt med eldrebølgen er formålet med denne oppgaven er å skape en boligsituasjon for eldre voksne, i en alder av 50 år og oppover, med fokus på mulighet for alderdom i egen bolig.

Den baserer seg i stor grad på mennesket, aldring, lyst og ønsker.

Hva skal fremtidens boliger inneholde, og hvordan skal vi få det til.

Med utgangspunkt i teori som avdekker og underbygget behovet for en ny boligstandard er det blitt utarbeidet et konsept- on top of the world, som spiller på en reaksjon på lik linje med det art-deco perioden en gang gjorde. Det er blitt vurdert hvorvidt konseptet bærer validitet i forhold til aktualitet, men resultatet viser at det er et klart behov for en reaksjon på dagens boligpolitikk viet de middelaldrende og eldre i samfunnet.

Dette er blitt gjort gjennom kvalitative og kvantitative metoder. Funnene er blitt tatt med videre inn i ulike kreative prosesser for idégenerering og idébearbeiding. Blant annet er det blitt avdekket et ønske- og et behov for en personlig husvert. I god art-deco-stil har jeg valgt å tolke dette til Manhattan og boligbygg med uniformerte portierer.

Dette danner grunnlaget for målgruppen. Velstående eldre voksne, med en aktiv og innholdsrik livsstil. Derfor er en stor del av oppgaven viet til å finne en løsning på hvordan en eventuell boform kan bidra til å ivareta dette menneskelige preget.

Oppgaven konkluderer med at det er få gode botilbud i dagens marked, samtidig som behovet er svært tilstedeværende. Det er ønsker om gode- tilrettelagte boliger- med mer innhold enn bare en seng å sove i. Det er et klart ønske om et fellesskap, i trygge rammer.

Innhold

1.0 INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN FOR VALGT PROBLEMMOMRÅDE	5
1.2 PROBLEMSTILLING	6
1.2.1 Målgruppe	7
1.3 FORMÅL OG HENSIKT	7
1.4 AVGRENSNINGER	8
2.0 TEORI	9
2.1 RELEVANS OG AKTUALITET	9
2.2 MENNESKET	9
2.2.1 Kroppen	11
3.0 KVALITATIV METODEBRUK- OG DATAINNSAMLING	12
3.1 BEFARING	12
3.1.1 Befaring Almas hus	12
3.1.2 Befaring Aleris Park, seniorleiligheter	13
3.2 INTERVJU - ÅPEN SAMTALE	14
4.0 KVANTITATIV METODEBRUK- OG DATAINNSAMLING	15
4.1 Spørreundersøkelse med lukkede svaralternativer	15
4.2 Redegjørelse/Analyse for undersøkelsesvar	15
4.3 Konklusjon av undersøkelsesresultater	16
4.4 Generaliserbarhet og validitet	17
5.0 KREATIV PROSESS- OG METODE	18
5.1 TANKEKART – BRAINSTORMING/IDÉGENERERING	18
5.2 HVA-OM SCENARIER - VRENGNINGSMETODE	18
5.3 RESULTAT AV KREATIVE METODER	19
5.4 SKISSEPROSESS – SKISSERULL	19
6.0 FAGLIGE VALG	20
6.1 KONSEPT OG IDÉ	20
6.2 FORMSPRÅK	20
6.3 FARGEBRUK	21
6.4 MATERIALER	22
6.5 KUNSTIG OG NATURLIG LYS	22
6.6 ARKITEKTONISKE OG SCENOGRAFISKE VIRKEMIDLER	22
6.7 BÆREKRAFTIGHET	23
6.8 UNIVERSELL UTFORMING	23
7.0 OPPSUMMERING	24
8.0 LITTERATURHENVISNING	25
Vedlegg:	
1 – Befaring Almas hus	
2 – Spørreundersøkelse	
3 – Tankekart	
4 - Skisseprosess	

Prosess- og prosjektbeskrivelse

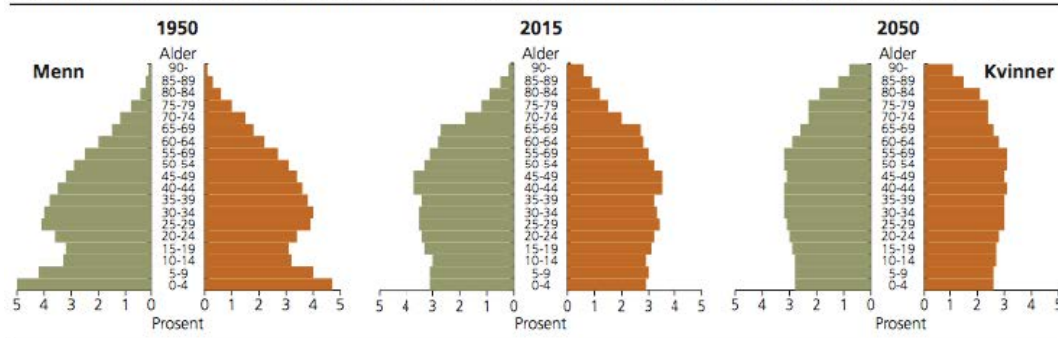
1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valgt problemområde

Eldrebølgen har sitt inntog, og på mange måter kan man si at den allerede er her. I rapporten fra Statistisk sentralbyrå "Dette er Norge 2015" presenteres det et tallmateriale på nettopp dette. Andelen menn og kvinner over 67 år utgjorde per 2015 14% av befolkningen. Dette er en økning på 8% fra år 1950, og prognosene tilsier at denne andelen vil være 21% i år 2050.

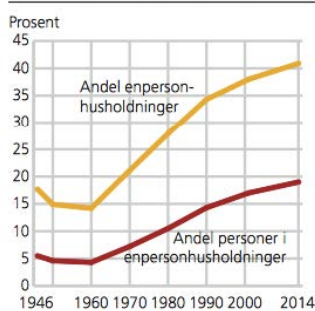
Det som holder bølgen tilbake forklares med at det er relativt høy fruktbarhet i Norge, og innvandrerne våre er unge. (SSB 2015)

Folkemengde. Menn og kvinner i ulike aldersgrupper. 1950 og 2015, framskrevet 2050



Figurkilde: SSB 2015

Andel enpersonhusholdninger og personer i enpersonhusholdninger (privathusholdninger)



Figurkilde: SSB 2015

Tallene som viser en overvekt av eldre gir grunnlag for bekymring. Med aldersbølgen vil det være behov for gode og funksjonelle boliger. Boliger som ikke hemmer oss om ulykken skulle være tilstede. Dette forsterkes når den samme rapporten fastslår at antall enpersonshusholder, og antall personer i enpersonshusholdninger samtidig har en relativt stor økning fra ca. 1960 og frem til nå.

Dette kan vise seg å være en av vår tids største utfordringer når det kommer til å ta vare på seg selv, eller å bli tatt vare på.

” Vi lever ikke for å bo. Vi bor for å leve. Det viktigste med hvordan vi bor, er hvordan det lar oss leve, hvordan det påvirker strengen av hverdager som fester seg til våre liv.” (Fritt oversatt fra Rita Liljestrøm, finsk-svensk sosiolog)

Med bakgrunn i dette har jeg valgt mitt overordnede tema til å handle om boligsituasjonen til eldre, og miljøet rundt boligen. Adm. dir. i Norske Boligbyggelags Landsforbund Thor Eek skrev i 2015 en artikkel i Dagbladet om at eksisterende boliger ikke er tilpasset behov som trygghet og tilgjengelighet (Dagbladet). Kun et fåtall av boligene våre har livsløpsstandard, selv om rapporten "Dette er Norge 2016" forteller at boligstandarden (innholdet i boligene våre) stadig forbedrer seg, med tanke på areal og tilgang til goder. Likevel fastslår rapporten videre at det for eksempel er dårlig rullestoltilgjengelighet. Bare én av tre bor i en bolig der det ikke er trapper, trinn, bratte partier eller andre hindringer. Totalt sett er det bare én av hundre som bor i en bolig der rullestolbrukere kan komme til i alle rom. (SSB 2016)

Med dette vil jeg gå inn for å se på muligheten til å utforme boliger som er tilrettelagt for å møte enklere kroppslige endringer relatert til aldring, som kanskje kan være med på å bevare universell utforming og livsløpsstandard på en måte som er inkluderende, og ikke ekskluderende. Det kan virke som om boliger i Norge på mange måter er bygget opp rundt de økonomiske rammene, gjerne med besparelse i fokus, og det diskuteres om kvantitet stilles foran kvalitet. Seniorrådgiver i DogA, Morten Ragnøy Ednes uttalte til Aftenposten i mars 2017 at man nesten må godta hva som helst når det kommer til boligene som bygges nå, og at de er svært like hverandre. (Tveter, 2017) Ønsket er derfor å se på muligheten til å legge opp til en ny form for "bofelleskap" der man kan dekke Maslows behovspyramide fra fysiologiske behov- og opp til selvrealisering. Alt under samme tak.

1.2 Problemstilling

Med bakgrunnen tatt i betraktning legges derfor selve fokuset for denne oppgaven til å omhandle selve boligsituasjonen. Hvordan kan den være mer enn bare det fysiologiske, og i så fall hva mer?

Problemstillingen for denne oppgaven er dermed: *"Hvordan skape en optimal og funksjonell bosituasjon for aktive og uavhengige eldre voksne fra 50 år og oppover, med fokus på tilrettelegging for en innholdsrik livsstil- og alderdom i egen bolig?"*

1.2.1 Målgruppe

For å utdype problemstillingen beskriver jeg målgruppen for bosituasjonen til å være aktive eldre voksne i alderen 50 år og oppover som ønsker å flytte fra tidligere bolig, og inn i noe mer vedlikeholdsfritt. På denne måten tilegner man seg også større frihet. Man har hatt en god jobbsituasjon/karriere, som nå kanskje nærmer seg nedtrapping. Barna har hovedsakelig flyttet ut, og man har kun seg selv og en eventuell samboer/ektefelle igjen i egen husholdning. Man har sett seg lei på større vedlikeholdsbehov ved eget hus og hage, samtidig som man kan føle på et savn etter mer folksomme omgivelser. Derfor ønsker man seg gjerne nærmere byen med dens underholdning og aktivitetstilbud

1.3 Formål og hensikt

Med oppgaven ønsker jeg å kunne formidle et alternativ til dagens bolig. Et alternativ som kan være med på visjonen om at man skal kunne bli boende i eget hjem- så lenge som mulig.

Et boligtilbud som kan være med på å ikke uønsket plassere noen inn i ”institusjoner” som syke- og aldershjem. Er man fysisk frisk, bør det la seg gjøre å kunne bo i egen bolig. Dette er tross alt en del av det typiske norske. Derfor ønsker jeg å kunne trekke konklusjoner som kan bringe samfunnet vårt i en ny retning nå, hvor det å eldes ikke trenger å forbindes med svakhet. Det å ikke kunne ta vare på seg selv føles nedverdiggende, så hvorfor kan vi ikke da tilrettelegge bedre, slik at miljøet rundt selve boligen støtter opp for et fullverdigg liv i egen bolig?

Ønsket er ikke alene å utarbeide boliger som dekker kravene til universell utforming, men å kunne utarbeide en boligsituasjon som ivaretar universell utforming og livsløpsstandard på en inkluderende måte. Derav også attraktiv og estetisk innbydende.

1.4 Avgrensninger

For å forhindre at oppgaven blir for omfattende i henhold til gjennomførelsesperioden legges det tematiske og praktiske avgrensninger. I oppgaven skal jeg derfor ikke forsøke å besvare, eller løse design med fokus på de praktiske rammene rundt et slikt boligkompleks, som for eksempel hvorvidt leilighetene skal selges eller leies, eller hvordan ”borettslaget” skal driftes. Designløsningen tar heller ikke sikte på mennesker med alvorlig sykdom og funksjonsnedsettelse, eller mennesker med særlig stort omsorgsbehov. Derav heller ikke med langt-kommende demens.

Løsningen kommer ikke til å ta for seg forholdet til nærhet av næringslokaler tilknyttet boformen. Bygget som prosjekteres er en del av et større utbygningsarbeid på Ensjø i Oslo, og tilgjengeligheten til servicenæring virker godt ivaretatt i umiddelbar nærhet. Derav vil det kun tas hensyn til fellesarealer forbeholdt beboere. Det vil kun utarbeides noen forslag til dette i noen av byggets tidligere leiligheter. Det vil ikke bli tatt stilling til antall fellesarealer totalt per antall beboere.

Det utarbeides 2 leilighet av forskjellig størrelse, med en løsning som enkelt kan tilpasses og videreføres i resterende byggmasse om prosjektet var reelt. Den tekniske beskrivelsen som vedlegges vil kun dekke en 3-roms leilighet. Dette fordi det kan betraktes som standard interiørløsning for prosjektet, og videre beskrivelse vil i stor grad dekke like elementer i nye dimensjoner. Det legges heller ingen kostnadsbegrensninger utover rimelighetens grenser.

2.0 Teori

2.1 Relevans og aktualitet

For å rettferdiggjøre prosjektet faller det naturlig å vurdere treffsikkerheten til prosjektet. Hvor sannsynlig kan det være at gjeldende problemstilling kan bidra i et virkelighetsperspektiv, og realiseres i fysisk forstand. Eller mer konkret, hva er sannsynligheten for å treffe målgruppen med et bedre tilrettelagt botilbud? Er de villige til å flytte på seg?

Rapporten ”Eldres boligsituasjon” utgitt i 2016 konkluderer etter sine undersøkelser at flytteraten blant eldre er lav, om man setter tallene opp i mot yngre. Dette forklarer de enkelt med hvordan vi mennesker beveger oss i vår egen boligkarriere, hvor de eldste av oss ikke lenger har det samme behovet for å klatre oppover, men allerede har en god plassering. Derfor har de i sitt arbeide videre valgt å kartlegge flytting blant middelaldrene og eldre ut i fra en bredere tidshorisont. Da har de kommet frem til at det er klare tendenser til økning. Flere eldre flytter nå inn i ny bolig. Videre konkluderes det med at flytterne i all hovedsak faller inn under det de kaller ”strategiske flyttere” (Nova, 142-144). Dette er flyttere som har som mål å flytte fordi de ser at videre alderdom kan føre med seg nedsatt funksjonsevne, og det er derfor viktig at ny bosituasjon ivaretar muligheten til å leve et selvstendig og sosialt liv i den siste fasten av livet. Derfor virker sannsynligheten for å treffe målgruppen med et bedre tilrettelagt botilbud høyt tilstedeværende. Dette forsterkes også av statistikken som viser at flytterne i all hovedsak beveger seg bort fra enebolig og over mot blokk, selv om det beskrives at tolkningen er kerrelert med lokalt boligtilbud, og at slike flyttinger oftest forekommer i og nær de største byene, med høyere innslag av blokkleiligheter. (Nova, 144)

2.2 Mennesket

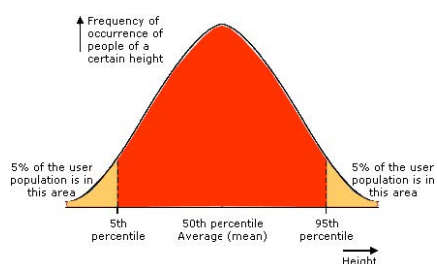
For å søke svar på problemstillingsspørsmålet med hvordan man kan skape en optimal og funksjonell bosituasjon finner jeg noe av det viktigste å se mot mennesket. En designløsning må i all hovedsak basere seg på målgruppen. Form følger funksjon.

Når man skal se på mennesket har man mange tråder å henge seg på. Likevel faller det mest naturlig å først henvende seg mot de menneskelige proporsjoner, gjerne slik som den vitruviske mann tegnet av Leonardo da Vinci. Tegningen sier mest om en tro på et vakkert ideal med flotte proporsjoner, men har likevel relevans fordi den sier noe om målene våre.

Byggforskbladet 320.100 Menneskers rekkevidde og plassbehov tar for seg kroppsmål og rekkevidde for barn, voksne og eldre. Når det kommer til mitt fokus på eldre legger byggforsk vekt på at det er betydelig flere eldre kvinner enn det er menn, og at over halvparten av dem er enslige. (Byggforsk 320.100). Dette samsvarer med tallene i rapporten ”Dette er Norge 2015”. Av de 41% enpersonshusholdningene vi har er det et flertall av kvinner i den eldre delen av befolkningen, men samtidig et flertall av menn i den yngre. (SSB 2015). Dette er noe man kanskje må ta hensyn til med tanke på fremtidig utvikling, basert på mål og rekkevidde. Byggforsk legger nemlig frem viktigheten av å sette eldre kvinner i fokus når det kommer til innredning av bolig med eldre som målgruppe.

Dette kan være interessant, og mer avansert enn antatt. Man må nemlig ta høyde for at det ikke finnes noen gjennomsnittsperson. Den vitruviske mann eksisterer ikke. Donald A. Norman berører temaet i boken ”The psychology of everyday things.” Han sier at en designer kan oppsøke all mulig data når det kommer til menneskekroppens proporsjoner, rekkevidde og plassbehov, det vi kaller fysisk antropometri. Likevel kan man ikke treffe alle.

Det handler om prosentiler. Utformer du for de 5 prosentilene som er over et gjennomsnitt vil det i mange sammenhenger være naturlig å tenke at man har truffet alle, men i realiteten har man utelatt de som nå er under gjennomsnittet. I en graf over gjennomførte målinger vil man få presentert alle, inkludert de 5 prosentilene som er under et gjennomsnittet, og de 5 prosentilene som er over. Norman mener derfor at det vil være naturlig å designe forskjellige versjoner av et produkt. (Norman, 2013, 243).



Illustrerende graf. Kilde:
www.memrise.com/mem/1916941/5th-to-the-95th-percentile/

Vedlagt graf illustrer disse prosentilene. Det røde feltet symboliserer gjennomsnittet, og de orange feltene i ytterkant symboliserer de 5 prosentilene over og under. Ved å designe mot disse ytterpunktene vil man automatisk nå frem til gjennomsnittet. Norman mener riktig at vil være unødvendig komplisert å treffe både over og under.

Byggforsk har også tatt disse 5 prosentilene over og under gjennomsnittet i betraktning når de utarbeidet sine rekkeviddeillustrasjonene for eldre kvinner. Det oppgis tre variable høydemål på en rekke punkter, som for eksempel stående øyehøyde med variablene 1.34m, 1.44m og 1.55m. Variabler som kan gi tre forskjellige resultat om de brukes i et design.

2.2.1 Kroppen

Så med utgangspunkt i de menneskelige proporsjoner, som ikke nødvendigvis alene er et godt utgangspunkt faller det seg naturlig å spørre; Hva er det egentlig som skjer med kroppen når man blir eldre? Det er umulig å vite hvordan noe kommer til å føles, før man har fått oppleve det selv. Det er også individuelt hvilke fysiske plager man utsettes for, noe som også påvirkes av ytre faktorer. Likevel er det store muligheter til å uttale seg gjennom observasjon, videreformidling og sammenlignbarhet. Det viktigste er dóg de fysiske endringene, som oftest er medisinsk forklarlige, som at sansene og organene svekkes. Prasad et al. gir noen holdepunkter: (Sitert av Kopec, 2012, 133)

Motor and cognitive limitations influence every aspect of an elderly person's daily life and determine the amount and type of activities in which they can participate. The older person's mind and body react and function slower as part of the normal ageing process, and he/she experiences a decline in one or more of the five senses.

Det er et trist faktum at motorikk og kognitive restriksjoner skal påvirke noens evne til å delta i de aktivitetene de selv ønsker. Dette forsterkes kanskje spesielt i et land som Norge, hvor vi anser det som en rettighet å ha frihet til å ta egne valg. Videre faller det derfor svært naturlig å spørre seg hva som konkret skjer med kroppen vår, og hvordan skal vi forholde oss til det?

Det vanligste er at hørselen og synet blir dårligere. Mange eldre sliter også med dårligere smak, lukt og følesans (ndla) Når sansene svekkes, svekkes også hverdagen slik man har kjent den. Dette er sanser man har investert lang tid i å bygge opp, fra man var spebarn til man ble voksen. Så svekkes de. På den måten kan vi kanskje se på det som en vugge til vugge, en graf som speiler seg om sin egen senterakse, akkurat slik som den røde illustrasjonen på forrige side.

Det samme kan sies om organene våre, for når man eldes taper organene seg. Det kan tilsynelatende virke til å være et sirkulært system hvor det ene fører til det andre. Endringer i hjertemuskelen og blodårene gir økt risiko for hjerte- og karsykdommer. Med dårligere blodsirkulasjon blir også vevet i kroppen svekket. Dette kan sees i sammenheng med redusert muskelstyrke og utholdenhet, som fører til vansker med å koordinere bevegelser. (ndla)

Skal vi tro Andrews og Philips så kan det meste la seg kompenseres ved hjelp av riktig utforming av boligen. De har i et kort avsnitt påpekt at synsskarpheten, kontrasten og dybdesynet som svekkes ved aldring i hvert fall delvis kan kompenseres. (Andrews og Philips, 2008, 112)

3.0 Kvalitativ metodebruk- og datainnsamling

Kvalitative metoder i forskningssammenheng er metoder som ikke går i bredden, men dybden. Ser man på det som et fotokamera, så er de kvalitative metodene det samme som å ”zoome” inn på et spesifikt område. Her vil man kunne få mye og konkret informasjon, men kun om et spesifikt og relativt innsnevret område. Hensikten med kvalitativ forskning er ikke statistisk generalisering, men en videre forståelse. (Larsen, 2012, 77-79)

3.1 Befaring

En viktig metode for å avdekke behov og potensielt nye løsninger er observasjon, videre kalt befaring. På denne måten kan man blant annet avdekke hvordan noe gjøres, hva som ikke gjøres, og hvordan mennesker forholder seg til produkter, hverandre eller sine omgivelser. (Lerdahl, 2013, 83) I interiørarkitektonisk sammenheng opplever jeg at befaring et av de viktigste kvalitative verktøyene.

3.1.1 Befaring Almas hus

Se vedlegg 1 for bilder av befaringen. Almas hus viser hvordan omgivelser, hjelpemidler og velferdsteknologi kan gjøre hverdagen enklere og tryggere for personer med kognitiv svikt eller demens, enten man bor i eget hjem eller på institusjon. Det er en del av Oslo kommune og Aker sykehus, mer konkret senter for fagutvikling og forskning, nasjonalt kompetansesenter.

Almas hus er utformet som en leilighet og fungerer som en kunnskapstjeneste, et fysisk miljø, med demensvennlige tilnærminger til velferdsteknologi. (Almas hus)

I Almas hus kan man se, føle, oppleve og lære om tilrettelegging og forenkling av hverdagen. Hvordan man forebygger ting som fall, eller hvilke hjelpemidler som er tilgjengelig om uhellet først er ute. Disse tiltakene kan være med på å øke sikkerhet og trygghet. Her forklares det også om bevisst bruk av farger, kontraster og siktlinjer i boliger og bebyggelse.

Selv om sykdomsbildet ikke er den stor del av designløsningen i oppgaven min, opplevde jeg visningen på Almas hus som svært interessant og relevant. Akkurat hvordan man ved hjelp av ny velferdsteknologi kan forebygge muligheten for svært mange å bli boende i eget hjem Se vedlegg 1 for bilder fra befaringen. Løsninger og elementer herfra tas med inn i min designprosess og designløsning for et nytt boligkonsept for eldre voksne.

3.1.2 Befaring Aleris Park, seniorleiligheter

Aleris Park er et nytt botilbud til aktive eldre, med sentral beliggenhet i samme kvartal som Aleris Sykehus på Frogner i Oslo. Leilighetene utstyres med nødvendig velferdsteknologi etter leieboers eget behov. Samtidig er det enkel tilgang til hjemmesykepleier, praktisk bistand, sykehus- og helsetjenester, apotek og sosiale tilbud. Målsettingen deres er å skape gode og trygge bovilkår for eldre som fortsatt klarer seg godt i egen bolig, med et veltilpasset helse- og omsorgstilbud. (Aleris)

Bygget ligger svært lukrativt til, med umiddelbar gangavstand til dagligvarebutikker, Gimle kino, Frogner kirke, Hydroparken og et velutbredt café og restauranttilbud.

Det var dessverre ingen leiligheter til disposisjon for fremvisning, men det påpekes av bestyrer at leilighetene ikke er universelt utformet, og ikke definert som omsorgsbolig.

Jeg må konkretisere at dette er en subjektiv- tolkning av interiørløsning i fellesarealer. Bygget oppleves enkelt, flott og rent på utsiden, med et interiør som; slik jeg ser det ikke riktig treffer sitt formål. Det har et svært mørkt korridorpreg, med enkle slitte overflater. Dette bringer ned opplevelsen av å komme inn. Jeg ønsker på ingen måte å slakte Aleris eller Aleris Park, som i stor grad har forholdt seg til eksisterende bygningsmasse, og er i arbeid med å ta over større deler av bygget. Det er noen mindre lyspunkter, ved at det for eksempel er plassert ut mindre soner med mulighet for avslapning, samtaler og samvær i bygget.

Opplevelsen traff ikke forventningene. Jeg ønsket derfor å finne ut mer om hva som gjør Aleris Park så attraktivt for eldre, og det faktum at de har beboere på venteliste til nye tilgjengelige leiligheter. Derfor arrangerte jeg et møte, for et åpent samtaleintervju med husvert Morten Østerhus.



Private foto,
Befaring Aleris Park, Frogner.

3.2 Intervju - Åpen samtale

Intervju som metode er en av de bedre måtene å samle informasjon på, ved å spørre de rette personene de rette spørsmålene. Morten Østerhus, husvert ved Aleris Park kjenner deres eget prosjekt inn og ut. Ved å arrangere det som en åpen samtale får man samtidig lettere informasjon utover det konkrete det blir spurt etter.

Vi setter oss uformelt ned rundt et bord med hver vår kopp kaffe. Jeg begynner med å fortelle litt opp prosjektet mitt, prosjektets bakgrunn, samt målene og ønskene for prosjektet. Alle ord dikteres ikke, men noteres i stikkordsform.

Når og hva var inspirasjonen til å åpne et sted som Aleris Park?

Aleris skulle omorgansiere noe av bygningsmassen sin, og en gruppe av oss begynte da å tenke på muligheten for å etablere et boligtilbud for eldre, med tilgang til alle våre fasiliteter. Et behov vi så nødvendig å implementere i det norske markedet.

Men leilighetene deres er verken å betrakte som omsorgsboliger eller universelt utformet, hva er det da som gjør at det er så aktuelt å flytte fra tidligere bolig, og inn her?

Slik vi ser det er det tryggheten ved å ha andre rundt seg. Samtidig tilbyr vi, som en del av Aleris tilgang til alle våre fasiliteter. Det er hjemmesykepleie, andre helsetjenester, apotek, sykehus. Aleris har da også egen alarmsentral, og alle som flytter inn her får trygghetsalarm, røykalarm med direkte tilknytning til Oslo brannvesen, samt komfyrvakt. I tillegg setter beboerne stor pris på meg, og min jobb som husvert. Jeg er fast ansatt her til å bidra med stort og smått i hverdagene deres, samt drift av bygget.

Hva er din viktigste rolle her?

Jeg bruker mye tid på å være tilgjengelig for de som bor her. Jeg koker kaffe, og de som bor her kommer ofte innom for en prat. Gjerne samtidig som de går tar sin daglige trim i trappeoppgaven. I tillegg så arrangerer jeg felles middag en til to ganger i uken. Jeg er også tilgjengelig for å bistå med alt det er behov for. Om det så er å bestille et avisabonnement, ordne bordreservasjoner eller andre enkle gjøremål.

Hvor store er boligene her?

Boligene våre er ett- to og treromsleiligheter, i størrelser fra 45 til 78,5 kvadratmet. Det er nok treromsleilighetene som er mest ettertraktet, men det settes prist på at vi har et alternativ for alle.

Hva er visjonen, og når er dere i mål?

Alle leilighetene i bygget skal pusses opp, og når vi gradevis overtar større deler av bygget vil vi bestå av 80 leiligheter med fellesarealer. Vi skal etter hvert implementere en café, ha rom for ulike kulturarrangementer og sosiale sammenkomster. På sikt ønsker vi å opprette flere liknende tilbud andre steder i Oslo.

Er det noe du opplever at beboerne her mangler, eller savner?

De fleste venter på de større fellearealene våre, meg selv inkludert. Det blir stas.

4.0 Kvantitativ metodebruk- og datainnsamling

Til forskjell fra de kvalitative datainnsamlingsmetodene baserer de kvantitative metodene seg på ”harde fakta. Dette innebærer bruk av variabler som er målbare, og statistisk testbare. Ved å velge ut variabler som hvor mye som er betalt, eller hvor varmt det var i går kan man lese, måle og sortere svarene sine. Derfor skal de ikke være et resultat av umålelige faktorer som empati og innlevelse fra datainnsamlerens side. (Thurén, 2013, 106-108)

4.1 Spørreundersøkelse med lukkede svaralternativer

Med bakgrunn i verdien med bruk av kvalitativ metode er det blitt brukt en spørreundersøkelse med lukkede svaralternativer som kilde til innsamling av primærdata for direkte arbeid med designløsningen. Spørsmålene som stilles har begrensende rammer for respondentene.

Metoden benyttes for å kartlegge innholdet i boligsituasjonen. Hvilke problemområder ved bolig ser man for seg at kan bli utfordrende, og hva ønsker man seg i en eventuell ny bolig. Undersøkelsen baserte seg kun på individuelle ønsker og krav. Undersøkelsen ble sendt ut og delt på sosiale medier, så respondentene er i all hovedsak tilfeldige, men jeg kommer tilbake til undersøkelsessvarenes generaliserbarhete senere. Undersøkelsessvarene ligger vedlagt som vedlegg 2. Alle resultater og svar redegjøres ikke i oppgaveteksten, med mindre de står sentralt til konteksten.

4.2 Redegjørelse/Analyse for undersøkelsessvar

I analysen av undersøkelsessvarene avdekkes det at målgruppen er godt representert. Av totalt 79 respondenter er 36,71% 50 år eller mer. Samtidig er personer som nærmer seg den konkrete målgruppen godt representert, med hele 27,85% alene- i aldersgruppen 40-49 år. Kjønnfordeling er som forventet noe skjev med denne type publisering. 64,56% kvinner mot 35,44% menn. Av disse kan man se at så godt som halvparten, 49,37% i dag bor i enebolig- som de selv eier.

På spørsmål om hvor sannsynlig de anser at de vil velge å flytte til en mer vedlikeholdsfri og tilpasset bolig når de blir eldre avdekkes det at 38,81% av mine respondenter anser dette som svært sannsynlig, og 38,81% sannsynlig. Kun 14,93% har svart at det er lite sannsynlig, og beskjedne 7,46% uttaler å allerede bo i en vedlikeholdsfri- universelt utformet bolig. Tallene lover godt for tematikken som ble diskutert i punkt 2.1 relevans og aktualitet.

For å avdekke konkrete problemområder med tematikken for oppgavens praktiske utøvelse ble det spurt om hvilke rom i en bolig de ser for seg at vil være utfordrende å bruke for personer over 60 år. Dette spørsmålet er kun besvart av 49 av respondentene, men avdekker at disse tror baderommet vil være mest utfordrende. Hele 69,39% har svart at de ser for seg baderommet som et utfordrende rom i høyere alder. 42,86% har svart vaskerom, og 32,65% har svart kjøkken og soverom. Tallene overrasker ikke, men tydeliggjør vesentlige romlige elementer å ta med inn i skisseprosessen.

Det ble bedt om at alle respondenter så for seg å være 70 år, og avgjøre hvilke av de følgende punktene som var listet opp som ville appellere mest. Hele 58,21% har huket av for punktene trygghet og familie. Videre følger henholdsvis sosiale omgivelser med 34,33%, og frihet med 32,84%. Reise og selvstendighet på 28,36%. Dette, og de resterende resultatene fra øvelsen korresponderer med antakelsene om målgruppen. Se spesielt vedlegg 2, side 5 av 6.

Avslutningsvis ble respondentene bedt om å se for seg sin drømme- boligsituasjon, og hva den burde inneholde/dekke. Hvilke fasiliteter og tjenester er interessant, rangert etter veldig interessant, interessant, lite interessant og ikke interessant. Det blir svært rotete å fremstille resultatene av det svært omfattende tallmaterialet, så henviser spesielt til vedlegg 2, side 6 av 6. Jeg ønsker likevel å trekke frem at det overordnet er stor interesse for disse ekstra- fasiliteter, noen mer enn andre.

4.3 Konklusjon av undersøkelsesresultater

Det konkluderes med at flertallet i all hovedsak ser for seg å flytte fra eksisterende bolig- til en mer tilrettelagt bolig i årene som kommer. Hovedårsak er ikke kartlagt, men i konteksten er det naturlig å anta at det bygger på at man ser at årene som kommer kan bringe med seg nedsatt funksjonsevne, som redegjort i punkt 2.1.

Videre konkluderes det også med at flertallet er spesielt interessert i trygghet og selvstendighet. Dette forsterker behovet for en boligsituasjon som støtter opp visjonen og idealet om en boligform, som er med på å kunne bli boende i egen privat bolig. Spørsmålet videre blir derfor hvilke tiltak som bør ligge til grunn for å gjøre dette mulig.

4.4 Generaliserbarhet og validitet

Generalisering i undersøkelsessammenheng handler om hvorvidt man har et tilfeldig utvalgte enheter (tidligere omtalt som respondenter) som kan representere hele populasjonen. Det er derfor man sier om en undersøkelse er generaliserbar eller ikke. Er den ikke generaliserbar, må det ha blitt gjort en feil, eller tatt snarveier i sannsynlighetsutvelgingen. (Larsen, 2012, 36)

For å oppnå generaliserbare resultater må undersøkelsesenheter (respondentene) være valgt ut med en av metodene for sannsynlighetsutvalg. (Larsen, 2012, 36-37) Mine respondenter er tilfeldig utvalgt gjennom at undersøkelseslenken er blitt spredd på sosiale medier, men de er likevel ikke systematisk tilfeldig utvalgt. Derfor blir testen heller ikke intersubjektiv testbar, og da heller ikke generaliserbar eller validativ. (Thurén, 2013, 31-33, 39-40)

Likevel velger jeg å legge undersøkelsen til grunn for videre arbeid, da resultatene på mange måter samsvarer med teorien. Svarene kan ikke generaliseres, men det betyr likevel ikke at de ikke stemmer med virkeligheten. Derfor lar jeg ikke svarene styre endelig konklusjon og designløsning, men være et hjelpemiddel i den videre prosessen.

5.0 Kreativ prosess- og metode

Når man arbeider med designforskning og designløsning er kreative metoder og prosesser et viktig hjelpemiddel for å komme frem til løsninger. Ved å benytte seg av bestemte kreative metoder får man hjelp til blant annet å utforske og utvikle nye tanker og ideér, hvor man ikke har låst seg fast i et forhåndsbestemt tankemønster. Ordet kreativitet er hentet fra latin, og betyr å bringe frem, skape. (Lerdahl, 2013, 13, 19) Gjennom studietiden ved høyskolen har man lært seg å like visse bestemte metoder, og det er disse jeg benytter i min desingforskning.

5.1 Tankekart – brainstorming/idégenerering

Metoden går ut på å benytte assosiasjonsord. På denne måten får man tømt følelsesregisteret, og ved å koble sammen resultatene kan man tvinge frem de gode løsningene. Ved å skrive et hovedord, som for eksempel ”Seniorbolig” som førte meg frem til mat- som førte meg frem til fellesskap, som igjen fører meg til idéen om et felles kjøkken, for en felles matopplevelse.

Målet er å komme opp med så mange assosiasjoner som mulig, da den neste assosiasjonen ofte fører til den neste. Lerdahl skriver i sin bok at det å bruke tankekart som metode gjør at man raskt får oversikt over et bestemt felt. (Lerdahl, 2013, 124) Se vedlegg 3 for eksempel fra mine tankekart tilknyttet denne oppgaven.

5.2 Hva-om scenarier - vrenngningsmetode

Metoden går ut på å bearbeide idéene som er dukket opp gjennom genereringsarbeidet. Ved å stille seg selv ulike ”absurde” spørsmål- kan man ved å svare på de lure seg inn på nye ideér, som man ikke ville oppdaget på egenhånd. (Lerdahl, 2013, 144)

Tankekartet ga meg for eksempel herskkelig slott. Så spurte jeg meg selv:

”Hva om boligen hadde sitt eget kongelige hoff?”

- Da ville man slippe å lage middag, og man kunne komme til dekket bord.
- Da ville man slippe eget husarbeid, og mange av de daglige utfordringene ville blitt borte.
- Det ville blitt mye fritid
- Det blir lettere å reise hvor enn man vil
- Man ville i all hovedsak vært vertskap og festens midtpunkt.

5.3 Resultat av kreative metoder

Inn i de kreative metodene- og idéutviklingen tok jeg med meg tankene fra research, med mål om å søke løsninger på problemstillingen. Tankekartet og hva om- scenariene sendte meg inn i en retning av noe mer eksklusivt. Søken på noe mer enn bare en bolig. For en bolig er noe menneskene i målgruppen allerede har.

Som på Aleris Park med sin husvert, og idéen om en egen ”doorman” ble det fort klart at det i prosjekteringen må gjøres plass til en resepsjon- en lobby. Det å komme hjem, eller det å dra skal handle om mer enn å gå inn og ut av en trist liten sidedør på enden av en stor bygning.

Det tydeliggjorde seg også et behov for større arealer- enn hva en leilighet kan by på. Derfor blir det viktig å se på muligheten til å danne et felles bruksrom, som kan brukes til det beboerne selv ønsker. Blant annet å arrangere større selskaper.

5.4 Skisseprosess – skisserull

Metoden går ut på at man ved hjelp av tegning kan skissere løsninger og idéer, om det så er med penn, blyant, i skissebok eller skisserull, eller på datamaskin med bruk av ulike tegneprogrammer. (Lerdahl 2013, 184)

Dette er en av de mer brukte metodene som interiørarkitekt, med bakgrunn i øvrig research. Det å skissere og visualiserer romløsninger er det som fører frem til de gode løsningene. Det er likevel viktig å konkretisere at det ved teknisk tegning enkelt dukker opp nye problemer når man begynner å forske på en skissert løsning digitalt. Da har man oppdaget en feilmargin, som man kan ta med seg i videre skissering. Se vedlegg 4 for utvalgte skisser fra min designprosess.

6.0 Faglige valg

Alle valg som er tatt i prosjektet har sin bakgrunn i teorien, og undersøkelsene gjort i prosjektperioden. Videre følger en redegjørelse for de mest sentrale valgene.

6.1 Konsept og idé

En bolig, et fellesskap. På toppen av verden, på toppen av livet. På toppen av maslows behovspyramide. I arbeidet med boligsituasjonen for aktive- og uavhengige eldre voksne har jeg funnet stor inspirasjon i selve målgruppen. Hvem er de, og hva søker de. Hvorfor skal de over i ny bolig, og hvorfor skal de da velge dette tilbudet, fremfor noe annet.

Løsningen har falt på en hverdag med noe mer enn bare bolig. Med rom for et fellesskap, og rom for det lille ekstra. Som en reaksjon på det kjente og kjære. En overdådighet i boligperspektiv. Et liv som fører med seg frihet, fornøyelse, og overdådig prakt.

Hvor fantastisk hadde det ikke vært å møte en person i døra, hver dag i det du drar ut, og i det du kommer hjem igjen. En person som er der, og kan bistå med stort og smått i hverdagen.

Eller hvor fantastisk hadde det ikke vært om du kunne arrangere større sammenkomster og selskaper, selv om du nå bor i en mindre leilighet.

Lukk øynene og du er på Manhattan.

Denne tilstanden av reaksjon på en standardisert og normalisert boligsituasjon, og den overdådige livsgleden det kan føre med seg har ført meg inn i et spor som minner om det art-deco-perioden oppfattes som. På lik linje som perioden og dens overdådighet den gang kan oppfattes som en reaksjon på den påtvungne sparsommeligheten i årene under første verdenskrig, er dette boligkonseptet en reaksjon på den modernistisk trange, hvite og ensformige bolig. La oss se hvordan art-deco kan retolkes, *on top of the world*.

6.2 Formspråk

Av konseptet, og bygget som prosjekteres har jeg valgt å gå inn for et relativt kubistisk formspråk, sammen med overdimensjonerte størrelser. Mye av ideen speiler seg på å at det skal være svært enkelt å bevege seg rundt i bygget, derav for eksempel de konseptuelle ledelinjene. Rommene har gjennomgående takhøyde på små 2500mm, men likevel lister og gerikter med en enkel rettvinklet profil, på 150mm høyde.

Samtidig har det vært viktig med åpne og luftige rom. Dette for å beholde siktlinjer, noe som har vist seg å være viktig med bakgrunn i målgruppen. Konseptet **on top of the world** henspiller seg til en tolkning og modernistisk vri av art-deco-stil, og interiørløsningene baserer seg i stor grad på dette.

6.3 Fargebruk

I utforming av konseptets fargepalett har jeg i stor grad henvendt meg mot bakgrunnen for konseptidé, og beveget meg inn i den mørke palett. Dette alene er med på å skape ro og hvile, og forbindes lett med det eksklusive og overdådige som boligkonseptet henviser seg mot.

I utgangspunktet virket det med målgruppen skummelt å benytte seg av mørke toner. Faren for dårligere syn og lite kontraster virket som en no-go. Jeg er glad for at denne problematikken har løst seg ved bruk av konseptuelle elementer som lister og gerikter, samt ledelinjer i gulv.

Veggene i fellesarealer males i NCS S7010-B10G. Denne blågrønne fargen henspiller seg til ro, hvile og fred. noe som spiller på lag med konseptet ånd om rolige dager med nedsenkede skuldre. Man skal ikke bekymre seg for hva morgendagen bringer. Det samme kan sies om veggfargen som benyttes i de private boenhetene, NCS S5020-R90B (Steinbo, 2012, 124-125) Disse kontrastføres for synshemmede ved hjelp av de høye profilerte listene og geriktene, i den klare hvite fargen NCS 0500-N.

Interiøret videreføres, med en stor del kontrastfylt oransje og gult. Om gult i interiøret forteller Tove Steinbo i sin bok at det kan virke svært oppløftende. Likevel advarer hun også om at det for mange kan virke uroligende. (Steinbo, 2012, 123) Kun benyttet i små doser, opp i mot helheten henspiller det seg naturlig og vakkert. Det som der i mot er brukt i større grad er de oransje fargeklattene. Disse er med på å bringe nytelse, glede og bevegelse. Steinbo forteller at oransje virker som antidepressiv for mange. At oransje i interiøret kan hjelpe til med å jage det triste og depressive på dør. (Steinbo, 2012, 122-123)

Totalt sett er disse fargetonene satt opp mot generelle farger som sort, hvitt, grått og liknende toner. I tillegg benyttes det en hel del oransje kopperdetaljer. Alt i alt setter dette tonen til å bli et innbydende og rolig miljø.

6.4 Materialer

I prosjektet er det lagt fokus til å beholde det stilrent, ryddig, ordentlig og pent. Derfor benyttes det i all hovedsak lyse, rene og matte materialer. Det benyttes en del heltre- eik som bringer varme og glød, sammen med de dype og glødende ulltekstilene fra ludvigsvensson og kvadrat.dk. Henviser til vedlagt materialcollage.

I fellesarealer benyttes det et grålig imitert treverks- marmoleumsbelegg fra forbo, slitesterkt og veldig delikat, spesielt sammen med de innfelte ledelinjene i en polert kopperoverflate. Ellers benyttes det en hel del laminatoverflater, men med Formica- som leverandør av de fleste av disse gir det ingen grunn til bekymring. Laminatene deres er av svært høy, god, og taktil kvalitet. Alle overflater bærer med seg en fantastisk god opplevelse.

6.5 Kunstig og naturlig lys

Prosjektets belyningsplan er utviklet med tanke på- og hensyn til de individuelle beboere. Alle har sitt eget belyningsbehov, spesielt målgruppen tatt i betrakning. Bygget har i seg selv flotte store vindusflater, de fleste fra gulv til tak. Vi bor likevel i Norge, og med mørketid store deler av året er det naturlig med en god mengde lysarmaturer.

Det benyttes i hovedsak dimbar LED, på 3000kelvin. Det varierer ellers mellom enkle og doble downlightsbokser, og skinner for flyttbare spotlights.

Utover denne generelle belysningen er det brukt tid på effektbelysning, og MODO-lampetten fra Roll & Hill gir et eksklusivt preg i tråd med konseptets ånd. Det samme gjelder tilsvarende modo-lysekrone.

6.6 Arkitektoniske og scenografiske virkemidler

I interiørløsningen benyttes designprinsippet skala. Dette designprinsippet omhandler objekters og interiørs proporsjoner i forhold til hverandre. (Ching og Bingelli, 2012, 128) Dette oppfattes tydeligst i valg av lister og gerikter, tatt i betraktning rommenes takhøyde. På samme måte er det valgt stor-skala møbler, eller stor-skala egenproduserte interiørløsninger som for eksempel kjøkkenøyen i byggets felles bruksrom.

Dette kan alene anses som scenografi. Jeg ønsker likevel å trekke frem det konseptbærende elementet- ledelinjene- nok en gang. Måten de forholder seg til hverandre, måten de danner sine endepunkter er en klar referanse til konseptets bakgrunn i art deco. Det samme gjelder de symmetriske valgene, som også anses som et designprinsipp. Både i linjene, og plassering av lampetter. Symmetri har riktignok ikke vært et hovedfokus, men er et resultat av konseptånd. Til sist vil jeg ta frem profileringen av heisdør og inngangsdører i bygningen. Mønsteret avviker noe fra ledelinjene, men er tiltenk samme ideologi. Da hjelper det spesielt at de også kan anses som et førende hjelpemiddel.

6.7 Bærekraftighet

Bærekraftighet ved oppgaveresultatet handler ikke bare om produkter og materialer, men også om samfunnsøkonomisk bærekraft. Et Norge med en bærekraftig alderspolitikk. Likevel har det vært essensielt for materailutvelgingen at produsenter og leverandører av overflater og produkter er miljøsertifisert og kan vise til god miljøskikk. Dette ivaretas godt av bedrifter som Formica, Forbo, ludvigsvensson, kvadrat.dk og resterende produsenter.

6.8 Universell utforming

Som nevnt tidligere i oppgaven har ikke fokus alene vært å utforme universelt utformede boliger. Jeg er likevel glad for å kunne si at prosjektresultatet må, og kan anses som universelt utformet. Ved hjelp av byggforskbladene, og spesielt 320.100 Menneskers rekkevidde og plassbehov, 220.335 Dimensjonering for rullestol, 220.300 Universell utforming og 361.411 Kjøkken i bolig har det vært mulig å ta bevisste valg med tanke på den universelle utforming. Det er for eksempel implementert hev-senk arbeidsbenk i alle kjøkkenløsninger. Dette er ikke bare praktisk med tanke på rullestolbrukere, men også med tanke på andre kroppslige plager, og det er nettopp derfor det er universelt utformet.

Det er blitt jobbet svært mye med baderommene, og designløsningen har vært krevende. Alvorlige og tidkrevende forsøk på å utvide rommene førte ikke frem. Likevel er jeg stolt over endelig løsning, som både ivaretar god utnyttelse av et lite rom og rullestolvennlighet. Ellers er det også jobbet med synshemninger i form av de konseptuelle ledelinjene og luminanskontraster i fargevalg. Takket være høye profilerte gerikter og listverk er alle kanter godt markert. Ellers selvfølgelig rundt terskelfrie dører og lignende.

7.0 Oppsummering

Basert på valgt teori viser det seg både et klart behov og relevans for boliger med livsløpsstandard. Boliger som er med på å støtte opp om en alderdom i eget hjem. Da kan det oppfattes svært merkelig at det ikke bygges og selges nok av slike boliger i dag.

Målgruppen på eldre voksne i en alder av 50 år og oppover ser klart for seg at det vil være sannsynlig å flytte på seg, om det betyr at de fremdeles kan være hjemmeboende, i et hjem med kontroll over egen hverdag. Det er viktig for oss som mennesker å ha muligheten til å bestemme over våre omgivelser. Dette kan være konkrete ting som interiørløsning med farger og materialer, eller det kan være knyttet til konkret adresse.

Fra teori til undersøkelsesdata fant jeg klare paralleller til at det er høyt tenkelig med en boform som fremmer mer enn bare den private boenhet. Med videreutviklingen av disse elementene over til de romlige løsningene med egen resepsjon som base for en privat husvert, og et felles bruksrom med stue, kjøkken og en flerbrukssal er det naturlig å si at det absolutt bør utforskes videre muligheter for hvilke boformer og boligverdier vi skal ta med oss inn i den neste æra. Funnene gjort i oppgaven bekrefter dette.

For å repetere problemstillingen:

”Hvordan skape en optimal og funksjonell bosituasjon for aktive og uavhengige eldre voksne fra 50 år og oppover, med fokus på tilrettelegging for en innholdsrik livsstil og alderdom i egen bolig?”

Svarene mine ligger i den totale praktiske besvarelsen. Likevel ønsker jeg å påpeke at disse løsningene er et resultat av egen forståelse for målgruppen, og egen visjon for morgendagens boligstandard. Løsningene kunne vært mange, men her er min visjon.

8.0 Litteraturhenvisning

- Aleris. 2017. «Aleris Park - Aleris». Åpnet februar 10. /her-finnes-vi/sykehjem--omsorgsboliger---oslo/aleris-park/.
- Almas hus. 2017. «Almas hus». *Oslo kommune*. Åpnet februar 20.
<https://www.oslo.kommune.no/politikk-og-administrasjon/etater-og-foretak/sykehjemsetaten/senter-for-fagutvikling-og-forskning/almas-hus/>.
- Andrews, Gavin J, og David R Phillips. 2008. *Ageing and Place: Perspectives, Policy, Practice*. London: Routledge.
- Byggforsk. 2017a. «220.300 Universell utforming.» Åpnet februar 6.
<http://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&documentId=2997>.
- . 2017b. «220.335 Dimensjonering for rullestol.» Åpnet februar 6.
<http://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&documentId=3024>.
- . 2016c. «320.100 Menneskers rekkevidde og plassbehov.» Åpnet oktober 24.
<http://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&documentId=3224>.
- . 2016d. «361.411 Kjøkken i bolig.» Åpnet oktober 26.
<http://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&docNumber=361411#i33>.
- Ching, Francis D. K, og Corky Binggeli. 2012. *Interior Design Illustrated*. New York, NY: John Wiley & Sons. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:101:1-201502097154>.
- Dagbladet, Thor Eek Adm dir i NBL, og sforbund. 2015. «Flere og bedre boliger for eldre er viktig både for de eldre og kommunen». *Dagbladet.no*. september 8.
<http://www.dagbladet.no/a/60172561>.
- Kopec, David Alan. 2012. *Environmental Psychology for Design*. New York: Fairchild Books.
- Larsen, Ann Kristin. 2007. *En enklere metode: veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. 4. Opplag 2012. Bergen: Fagbokforl.

- Lerdahl, Erik. 2013. *Slagkraft: håndbok i idéutvikling*. 1. utg. Oslo: Gyldendal.
- NDLA. 2016. «Å bli eldre». Åpnet oktober 25. <http://ndla.no/nb/node/3984>.
- Norman, Donald A. 2013. *The Design of Everyday Things*.
- NOVA. 2017. «Eldres boligsituasjon - HiOA». Åpnet juni 4. <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2016/Eldres-boligsituasjon>.
- SSB 2015. 2015. «Dette er Norge 2015 - Hva tallene forteller». https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/_attachment/234757?_ts=1516c743d80.
- SSB 2016. 2015. «Dette er Norge 2016 - Hva tallene forteller». https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/_attachment/274437?_ts=1567e828450.
- Steinbo, Tove. 2012. *Fargene forteller*. Norge: Damm.
- Thurén, Torsten. 2009. *Vitenskapsteori for nybegynnere*. 2 utgave, 3. opplag 2013. Oslo: Universitetsforl.
- Tveter, Øyvind. 2017. «Arkitekten: Det bygges mørkt, trangt og kjedelig. Utbygger: Vi bygger billig og for folk flest.» *Aftenposten*. Åpnet mars 27. <http://www.aftenposten.no/article/ap-617582b.html>.

Vedlegg 1

side 1 av 1

Befaring - Almas hus

Alle fotoer er tatt privat.



Kjøkkenen med diverse hjelpemidler.



Stue med diverse hjelpemidler. Enkelt å benytte ny teknologi.



Soverom med fallmatter og andre gode løsninger for å forhindre skader.
Forskjellige metoder for medisindistribusjon.

Vedlegg 2

side 1 av 6

Spørreundersøkelse

Kjønn

Besvart: 79 Hoppet over: 0

Svarvalg	Svar	
▼ Mann	35,44%	28
▼ Kvinne	64,56%	51
Totalt		79

Alder

Besvart: 79 Hoppet over: 0

Svarvalg	Svar	
▼ Under 18	1,27%	1
▼ 18-29	20,25%	16
▼ 30-39	13,92%	11
▼ 40-49	27,85%	22
▼ 50-59	29,11%	23
▼ 60-69	3,80%	3
▼ 70-79	2,53%	2
▼ over 80	1,27%	1
Totalt		79

Sivilstand

Besvart: 79 Hoppet over: 0

Svarvalg	Svar
Ugift	15,19% 12
Gift/registrert partner	43,04% 34
Samboer	34,18% 27
Skilt	5,06% 4
Enke/enkemann	2,53% 2
Totalt	79

Vedlegg 2

side 2 av 6

Spørreundersøkelse

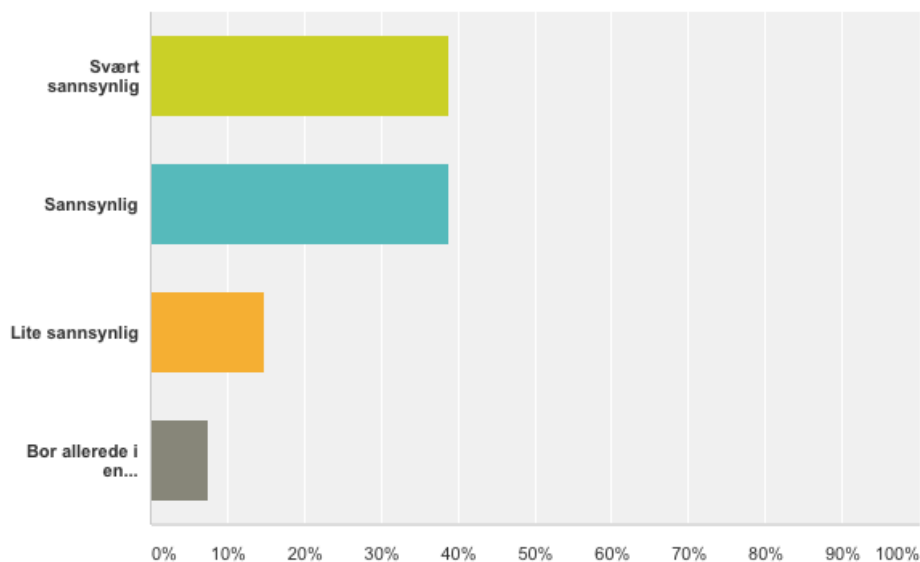
Din boligsituasjon i dag

Besvart: 79 Hoppet over: 0

Svarvalg	Svar
Enebolig - som du eier	49,37% 39
Enebolig - som du leier	5,06% 4
Leilighet - som du eier	13,92% 11
Leilighet - som du leier	12,66% 10
Rekkehus - som du eier	10,13% 8
Rekkehus - som du leier	1,27% 1
Annet (vennligst spesifiser) Svar	7,59% 6
Totalt	79

Hvor sannsynlig er det at du vil velge å flytte til en mer vedlikeholdsfri og tilpasset bolig når du blir eldre?

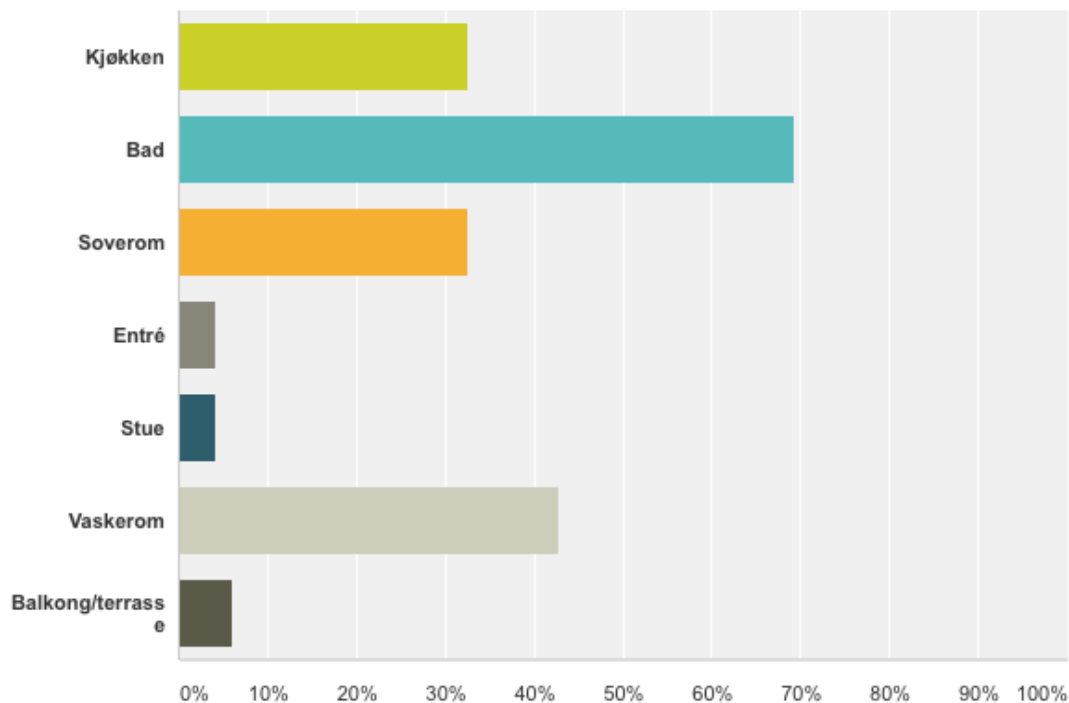
Besvart: 67 Hoppet over: 12



Svarvalg	Svar
▼ Svært sannsynlig	38,81% 26
▼ Sannsynlig	38,81% 26
▼ Lite sannsynlig	14,93% 10
▼ Bor allerede i en vedlikeholdsfri- universelt utformet bolig	7,46% 5
Totalt	67

Er det noen rom i en bolig du ser for deg at vil være utfordrende å bruke for personer over 60 år? (Fler svaralternativer tillatt)

Besvart: 49 Hoppet over: 30



Svarvalg	Svar
▼ Kjøkken	32,65% 16
▼ Bad	69,39% 34
▼ Soverom	32,65% 16
▼ Entré	4,08% 2
▼ Stue	4,08% 2
▼ Vaskerom	42,86% 21
▼ Balkong/terrasse	6,12% 3
Totalt antall respondenter: 49	

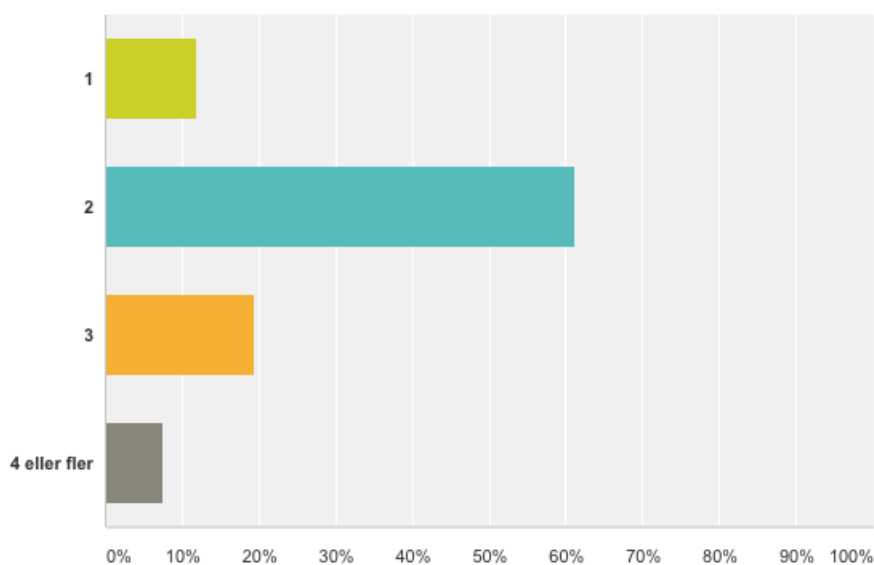
Er det mer sannsynlig at du vil flytte til en mindre bolig i fremtiden (målt i antall rom,) dersom du får igjen tapt areal i ulike fellesarealer?

Besvart: 67 Hoppet over: 12

Svarvalg	Svar
Ja	32,84% 22
Nei	43,28% 29
Vet ikke	23,88% 16
Totalt	67

Hvor mange soverom har du behov for i boligen din, dersom du i tillegg har mulighet til å leie et gjesterom i boligkomplekset ved behov?

Besvart: 67 Hoppet over: 12



Svarvalg	Svar
1	11,94% 8
2	61,19% 41
3	19,40% 13
4 eller fler	7,46% 5
Totalt	67

**Se for deg at du er 70 år. Hvilke av punktene
under ser du for deg at vil appellere mest?
(Velg 3 av svaralternativene)**

Besvart: 67 Hoppet over: 12

Svarvalg	Svar
Trygghet	58,21% 39
Sosiale omgivelser	34,33% 23
Lukseriøse omgivelser	20,90% 14
Selvstendighet	28,36% 19
Selvrealisering	2,99% 2
Natur	25,37% 17
Urbant	4,48% 3
Sentralt	26,87% 18
Aktiv livsstil	23,88% 16
Velvære	2,99% 2
Mange venner	10,45% 7
Familie	58,21% 39
Penger	14,93% 10
Frihet	32,84% 22
Reise	28,36% 19
Totalt antall respondenter: 67	

Se for deg din drømme- boligsituasjon. Hvor interessert er du i følgende fasiliteter i tilknytning til ditt boligkompleks?

Besvart: 67 Hoppet over: 12

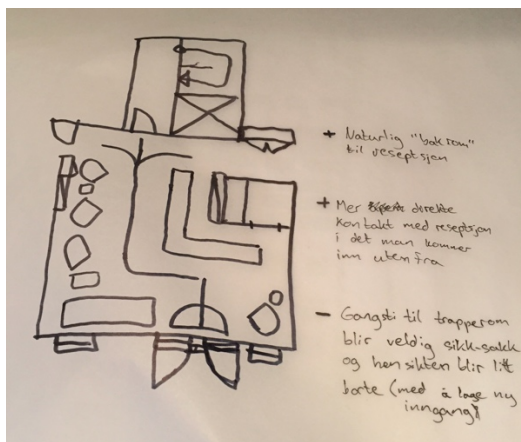
	Veldig interessant	Interessant	Lite interessant	Ikke interessant	Totalt	Vektet gjennomsnitt
Concierge (Husvert) - en person som er tilgjengelig 24-timer i døgnet, og kan bistå med alt i fra å bestille mat, ringe etter taxi - til å arrangere ulike aktiviteter/arrangementer.	17,19% 11	37,50% 24	21,88% 14	23,44% 15	64	2,06
foajé (lobby)	6,25% 4	25,00% 16	40,63% 26	28,13% 18	64	2,48
Hage/park	46,97% 31	46,97% 31	3,03% 2	3,03% 2	66	1,55
Spa/svømmebasseng	30,30% 20	34,85% 23	21,21% 14	13,64% 9	66	1,89
Bibliotek	13,85% 9	32,31% 21	30,77% 20	23,08% 15	65	2,22
Kino	10,77% 7	29,23% 19	46,15% 30	13,85% 9	65	2,41
Teater	7,81% 5	15,63% 10	40,63% 26	35,94% 23	64	2,51
Frisørsalong	18,18% 12	36,36% 24	21,21% 14	24,24% 16	66	2,04
Kafé/bar	34,33% 23	46,27% 31	11,94% 8	7,46% 5	67	1,76
Dagligvarebutikk	43,94% 29	42,42% 28	6,06% 4	7,58% 5	66	1,59
Klesbutikk	15,38% 10	20,00% 13	35,38% 23	29,23% 19	65	2,28
Restaurant	16,67% 11	30,30% 20	28,79% 19	24,24% 16	66	2,16
Sosialt bruksrom (dagligstue/allrom)	22,73% 15	42,42% 28	18,18% 12	16,67% 11	66	1,95
Spillehall (biljard, shuffleboard, bowling etc.)	13,85% 9	35,38% 23	24,62% 16	26,15% 17	65	2,15
Treningsrom	10,45% 7	67,16% 45	13,43% 9	8,96% 6	67	2,03
Helsepersonell (Lege/sykepleier/fysioterapitilbud)	33,85% 22	44,62% 29	15,38% 10	6,15% 4	65	1,80



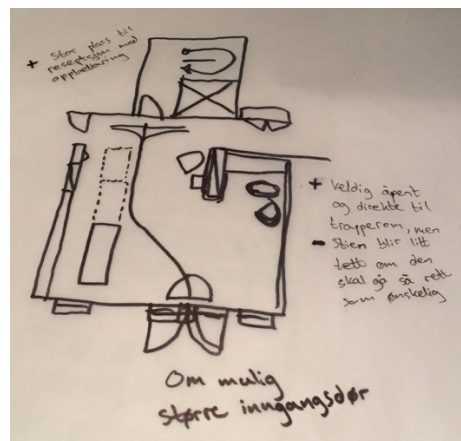
Vedlegg 4

side 1 av 1

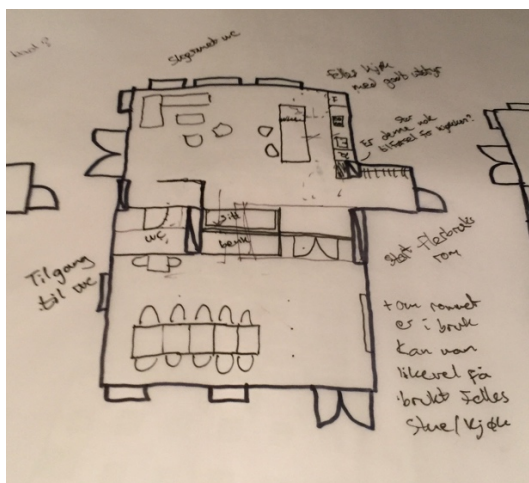
Skissearbeid – romløsninger på skisserull



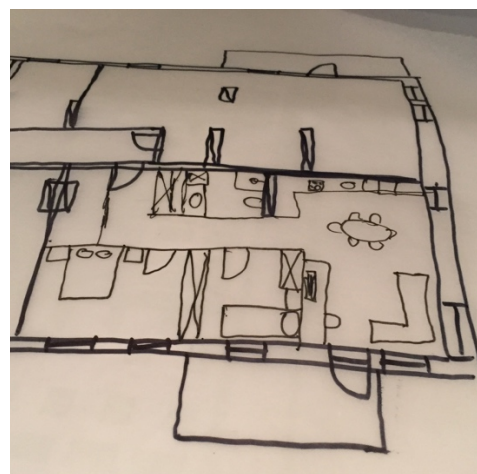
Løsning i nyetablert resepsjon.
Ikke benyttet- da gangstien
Ble veldig avbrutt



Tilnærmet lik løsning i resepsjon.
Opprettelse av felles toalett i ettertid.



Tilnærmet lik løsning i fellesrom 7. Etg.
Omvendt plassering av sittingsje og dør.
Bedre dimensjonert interiør ga mulighet
for god plassutnyttelse med denne løsningen.



Tilnærmet lik løsning i 3-roms leilighet.