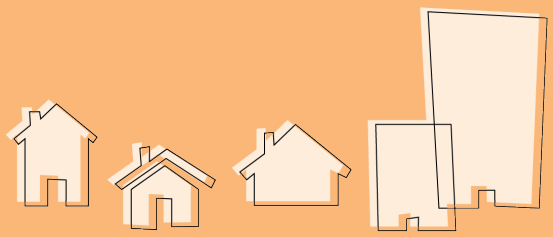
ØNSKER DU Å BO HJEMME LENGST MULIG?

Har du tenkt på hvordan du ønsker at livet ditt som pensjonist skal se ut? God planlegging kan være nøkkelen til det gode liv. Så vet du hva du kan se fram til.

Brosjyre 1 - planleggelitt.indd 1 21.05.2024 13:07



HVORDAN VIL DU BO?

Det er forskjellig fra person til person hva som får oss til å føle oss hjemme et sted. For noen er det selve boligen, og minnene og vanene som er knyttet til den, mens for andre kan det være omgivelsene, det sosiale nettverket, eller om vi har familie i nærheten.

Når du nærmer deg 60, kan det være lurt å tenke på hvor og hvordan du vil bo. Skal du bli boende der du bor, og kanskje tilpasse boligen, eller skal du flytte til noe mer praktisk? Skal du bo på samme sted, eller har du sett for deg å bli gammel i en annen by eller bygd?

Hvis du ønsker å bli boende der du bor, kan det være lurt å legge en plan for hvordan boligen kan tilpasses mens du ennå har overskudd til å gjøre noe med den.

En enkel, lettstelt leilighet kan gjøre livet lettere for mange i årene som kommer. Men, det er utfordrende nok å flytte når du har god helse. Dersom du går med flytteplaner, vil det også her være lurt å starte tidlig.

Hva har du behov for?

Her er noen spørsmål det kan være lurt å reflektere over, gjerne sammen med venner, partner eller familie:

- Har du familie og nære venner i nærheten der du bor nå, eller ønsker du å flytte nærmere dem?
- Hvordan vil det være å bli boende der du er hvis du blir syk og dårlig til beins? Har du tilgang til alt du trenger på ett plan, eller må du for eksempel gå i trapper?
- Hvor gammel og slitt er boligen? Må du regne med store vedlikeholdsprosjekter de neste årene?
- Er det gangavstand til butikk, friluftsområder og sosiale arenaer? Vil det bli vanskelig hvis du på et tidspunkt ikke lenger kan kjøre bil?
- Føler du deg trygg der du bor, med gode naboskap og omgivelser du trives i?

– Her kan vi bo så lenge vi vil

Liv Gjevestad og Terje Agledahl har bodd i Larvik i omtrent 30 år. Da de kjøpte huset sitt på begynnelsen av 90-tallet, tenkte de ikke så mye på at de skulle bli eldre. Likevel var det noe ved huset som fikk dem til å reflektere:

– Vi kjøpte huset av en eldre dame, og hun var så gammel at hun ikke gikk i trapper. I stedet hadde hun sengen stående i stua. Jeg tror det påvirket tankegangen vår allerede da, forteller Terje mens han mimrer tilbake.

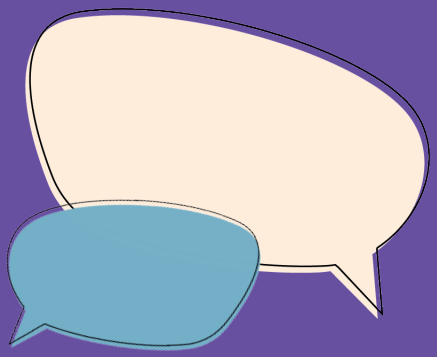
Dermed satte Liv og Terje i gang med å bygge om huset for å gjøre det mer familie- og aldersvennlig. Med hjelp fra en arkitektvenn ble huset funksjonelt for en familie med tre barn, samtidig som paret har soverom, kjøkken og bad lett tilgjengelig om helsa skulle svikte.

Brosjyre 1 - planleggelitt.indd 5 21.05.2024 13:07

Ikke minst har Liv og Terje et godt forhold til naboene, og har fått et nabolag som stiller opp for hverandre og bidrar der det trengs.
– Det å ha gode naboer som man opparbeider en tillit til har mye å si, forteller Liv.

Takket være den senga i stua for 30 år siden, fikk altså Liv og Terje god tid til å tenke over hvordan de ønsker å tilbringe pensjonisttilværelsen – og til å gjennomføre de tingene som måtte til for å oppnå det. Dermed kan de møte alderdommen med ro og trygghet: Her vet de at de kan bli gamle sammen.

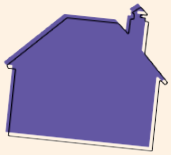
- Jeg liker å holde på med praktiske ting, og syns det er like hyggelig å hjelpe som å få hjelp. Også skaper det et helt eget samhold i nabolaget.



GODT NABOSKAP

Det å kunne være sammen med andre er viktig for de aller fleste mennesker gjennom hele livet. Faktisk viser forskning at det å ha gode sosiale relasjoner er viktigere enn den positive effekten du får av både trening og sunt kosthold til sammen!

At du bor et sted hvor du har muligheten til å være en del av et sosialt felleskap har mye å si for både helsa og livskvaliteten, og er viktig for å få en meningsfull hverdag. Svært mange eldre trekker spesielt frem godt naboskap som noe som skaper både trygghet og glede i hverdagen.



Nabokraft - sammen om de små tingene

Det kan være lurt å reflektere litt over hva slags forhold du har – og ønsker å ha – til naboene dine.

- Hvor ofte ser eller snakker du med naboene dine? Ville du tenkt over om du ikke så dem på flere dager – eller omvendt?
- Ville det vært naturlig for deg å kontakte naboene hvis du hadde behov for hjelp til noe? Og ville de spurt deg om hjelp?
- Er det et sosialt naboskap som gir deg noe i hverdagen? Er det naturlig å møtes for å gå en tur, drikke kaffe eller andre sosiale ting?

Det krever noe av oss å bli kjent med nye mennesker, og mange synes det er vanskelig å ta initiativ til kontakt. Her er noen tips til hvordan du kan forsøke å bli bedre kjent med naboene, og bidra til et nabolag som stiller opp for hverandre.

Nye bekjentskaper

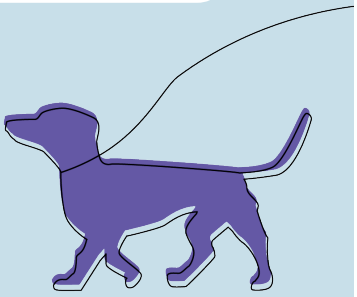
Det enkle er ofte det beste: Gå en tur i nabolaget hver dag, og hils på naboene. Det vil neppe ta lang tid før samtalene naturlig kommer i gang, og du stifter nye bekjentskaper.

Åpenhet og ærlighet

Husk at de aller fleste av oss er glad for å kunne hjelpe andre. Hvis du allerede kjenner naboene, men gjerne skulle alliert deg mer med dem – ikke vær redd for å være åpen og ærlig!

Nabohjelp

Kanskje du ser at det er noe du kan hjelpe andre med i nabolaget? Barne- eller hundepass, eller kanskje du er en kløpper med hammer og sag? Snakk med naboene og si ifra at du gjerne bidrar hvis de trenger hjelp – eller heng opp en lapp i nabolaget som alle kan se.



Trygghet i hverdagen

Det er ingen tvil om at det er en stor overgang å gå fra å være i arbeid til å bli pensjonist. Plutselig har du ikke jobben å gå til hver dag, og du tilbringer sannsynligvis mye mer tid hjemme. Derfor blir det ekstra viktig å ha et godt forhold til de rundt deg.

Det skaper trygghet i hverdagen å vite at du har noen i nærheten som du kan be om hjelp hvis noe skulle skje. Men ikke glem at du også har masse du kan bidra med! Mange føler seg til bry når de blir eldre, og det kan være vanskelig å se hvilke ressurser og egenskaper man selv har å tilby andre.

Hvis dere klarer å skape den gode nabokraften, hvor det blir naturlig å spørre hverandre om hjelp eller å ta en kaffe eller gjøre noe hyggelig sammen iblant, så føler du ikke bare på trygghet og glede over gode naboer. Du kjenner også på egen mestring og at du fortsatt har masse å tilby samfunnet og menneskene rundt deg. Det er vinn-vinn, det!

Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av det du trives med i dag. Du må bare planlegge litt.

Se inspirerende filmer og les om andre som har lagt planer på planleggelitt.no

Aldersvennlig Norge