

# Nöjda hyresgäster bor kvar

Om enkla förbättringar i allmänna utrymmen och utemiljöer



# Bra boendemiljö ger nöjda hyresgäster

Vi lever längre och andelen äldre växer för varje år. Mer än hälften av alla bostäder som äldre bor i brister i tillgänglighet. Idag bor 95 procent av alla äldre i Göteborg i vanliga bostäder och många vill bo kvar hemma så länge som möjligt. Därför är det nödvändigt att förbättra det befintliga bostadsbeståndet.

I projektet Gôrbra för äldre har Senior Göteborg tillsammans med fastighetsägare provat enkla förbättringar i boendemiljön; åtgärder som kan göras utan större ombyggnad. Syftet är att öka tillgängligheten; d.v.s framkomligheten och användbarheten, men också tryggheten och gemenskapen i boendemiljön.

Projektet har valt ut tre områden där det bor många äldre och lyft fram en förbättringsåtgärd hos varje fastighetsägare. Bred samverkan i staden har varit en framgångsfaktor.

Låt dig inspireras av enkla förbättringar i boendemiljön som ökar tillgängligheten och trivseln. Det kan handla om att utrusta entrédörrar med dörröppnare, ta bort trösklar och trappsteg, förbättra belysningen och göra det möjligt att ställa ifrån sig rollatorn. Informationen om bostadens eller fastighetens tillgänglighetsnivå kan användas i marknadsföringen.

## Tips!

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 en självständig vardag.

*Vem ska värna tillgängligheten?  
FoU i Väst 2010, Lisbeth Lindahl,  
Maria Martini och Inga Malmqvist i  
samarbete med Hjälpmedelsinstitutet.*

### **Aktörer i samverkan för enkla förbättringar**

Senior Göteborg  
Projektledare/Arbetsterapeut

### **Fastighetsbolag**

Delprojektledare,  
Bostads AB Poseidon  
Delprojektledare,  
Familjebostäder i Göteborg AB  
Delprojektledare, Örgryte Bostads AB

### **Stadsdelsförvaltningar**

Områdeschef, Enhetschef,  
Sjukgymnast, Arbetsterapeut från  
Askim-Frölunda-Högsbo  
Västra Hisingen  
Örgryte-Härlanda

### **Göteborgs Stad Fastighetskontoret**

Utvecklingsledare tillgänglighet  
Handläggare bostadsanpassning

### **Arkitektkontor**

Arkitekt/Sakkunnig tillgänglighet,  
Ferrum arkitekter AB  
Arkitekt/Ljusdesigner,  
White arkitekter

### **Forskare**

Göteborgs universitet,  
Sahlgrenska akademien  
Chalmers Tekniska Högskola

### **Hyresgäster > 80 år**

## Enkla förbättringar

Under drygt ett och ett halvt års tid har Senior Göteborgs projektgrupp bestående av personal från stadsdelsförvaltningar, fastighetsägare, fastighetskontoret, arkitektkontor och högskolan, arbetat med enkla förbättringar i entréer och allmänna utrymmen.

Tre bostadsområden i Göteborg där det bor många äldre hyresgäster har deltagit i projektet. I den här broschyren berättar vi om vilka enkla förbättringar vi gemensamt kommit fram till.

Vad är då en enkel förbättring?

En enkel förbättring kan göras utan större ombyggnad, ska kunna kopieras till flera fastigheter och komma många till del. Det handlar om mindre åtgärder som får stor betydelse för många.

Projektgruppen har samarbetat och tagit del av varandras kunskaper och erfarenheter.

Att vi har olika yrkeskompetenser har berikat lösningarna och att vi samverkat har varit en framgångsfaktor.

Här kan du ta del av projektets erfarenheter, delprojektledarnas egna ord och hyresgästernas tankar om vad förbättringarna inneburit för dem.

Läs här om intressanta möjligheter med belysning, automatiska dörröppnare och nära mötesplatser.

Den äldre hyresgästen har hela tiden stått i centrum i vårt arbete. Äldre har deltagit i projektet på olika sätt och har påverkat vilka åtgärder som vi satsat på. För att upptäcka brister i tillgängligheten filmade vi äldre som går med rollator i olika entréer och allmänna utrymmen vilket tydliggjorde den äldres svårigheter i vardagen.

Jag hoppas att vårt arbetssätt och våra erfarenheter ska inspirera dig till att göra enkla förbättringar i allmänna utrymmen och utemiljöer.



*Ulrica Björner*

Ulrica Björner

Projektledare Senior Göteborg

# Belysning

Med åldern ökar ditt behov av ljus för att se bra. Redan i 40-årsåldern försämras synen och man blir känslig för bländning – direkt via ljus rakt mot ögat eller indirekt via blanka ytor som kakel och glasrutor. Bländning gör att kontraster syns sämre och då blir det svårare att orientera sig och läsa skyltar. På Bankogatan bor många äldre och projektet valde att förbättra belysningen i entrén och närmiljön för att öka tillgängligheten och tryggheten.

Vi tog hjälp av en ljusdesigner och två forskare från Göteborgs universitet vid Sahlgrenska akademien. De såg direkt förbättringspotentialen. Ljusplanering handlar om att tänka på vad belysningen ska användas till och vilken känsla man vill skapa. På Bankogatan finns idag gott om fungerande lampor, i tak och på väggar, men placering och belysningsmodell behöver anpassas bättre till ändamålet.



”Jag känner mig tryggare med god och jämn belysning fram till entrén”, säger Lisa Sjöblom, hyresgäst.

Att välja rätt belysning är komplext och här är några tips från projektet. Tips från Annika Bertsson, delprojektledare, Familjebostäder i Göteborg AB:


- Välj belysning med omsorg och prata med experter.
- Man ska se ljuset, inte själva ljuskällan.
- Hellre många smålampor än en stor.
- LED-lampor måste användas på rätt sätt för att vara effektfulla. Satsa på kvalitet.
- Kontrast och ljusmängd är viktiga parametrar.
- Armaturer som bländar är mycket vanligt, men kan undvikas vid medveten planering.
- Belysning är inte bara teknik, utan i hög grad en fråga om upplevelse.

Under hösten kommer Bankogatan 3 och 5 att få ny belysning och markbeläggning för att skapa ledstråk och ta bort nivåskillnader. Belysningsförslaget är framtaget av White arkitekter.




”Belysning är ofta dyr att installera och det är lätt att det inte riktigt blir som man tänkt sig. Rådgör med en expert innan du beställer och installerar belysning”, säger Annika Bertsson, delprojektledare Familjebostäder, 031-731 67 94, [annika.berntsson@familjebostader.goteborg.se](mailto:annika.berntsson@familjebostader.goteborg.se).

## BEFINTLIG BELYSNING



Den befintliga belysningen är bländande eftersom ljuset är riktat mot ansiktet och ögonen fylls av ljus. Dessutom finns obelysta ytor som upplevs väldigt mörka i förhållande till det starka och bländande ljuset.

## PROVLJUSSÄTTNING



Den nya belysningen innebär att ljuset riktas rakt nedåt utan att man ser ljuskällan för att undvika obehaglig bländning.

Ett mjukt ljus belyser berget och växterna som nu syns även när det är mörkt. Detta skapar trygghet med enkla medel.

## Dörröppnare

Tunga entrédörrar är ett stort problem för många äldre och gör att man inte kan komma ut så lätt. Leder och muskler stelnar med åren samtidigt som muskelmassan minskar, vilket gör det svårare att röra sig. Hyresgästerna på Stackmolns-gatan tyckte att entrédörrarna var tunga att öppna, särskilt för den som använder rollator. För att göra vardagen enklare, har vi monterat automatiska dörröppnare på samtliga nio entréer i de tre husen. En uppgång har fått dörröppnare på alla hissdörrars ut- och insida.

Från utsidan öppnas entrédörrarna med kod och armbågskontakt. På insidan och vid hissen räcker ett tryck på kontakten för att dörren ska öppnas. Hissdörrarnas sensorlist stoppar dörren om någon eller något står i vägen. Vita kontrastmarkerande prickar på varje våningsplan varnar för dörrrens svängradie.

Konstverken som täcker hela väggen i entrén ställde till bekymmer när armbågs-

kontakterna skulle monteras. Man får inte göra åverkan på konstverk, så tryckkontakten fick monteras på en stolpe som fästs i golvet – vilket blev en hållbar och snygg lösning.

Vi ville att automatiken som fästs på dörrarna skulle smälta in i den befintliga miljön. Eftersom dörrarna är av koppar beställde vi en kåpa i umbra till automatiken.

Vi utvärderar funktion och verkan av dörröppnare, sensorlister och prickar.



*"Jag har fått en del klagomål på att dörren är öppen för länge, 13 sekunder blankt räknade jag till. Jamen, sa Lance, tänk på att de springer 100 meter på åtta sekunder numera!", säger Anna Olsson, delprojektledare Bostads AB Poseidon, 031-332 11 51, anna.olsson@poseidon.goteborg.se.*



"Dörröppnaren är bra när jag har kassar, annars använder jag den sällan eftersom dörren står öppen så länge", säger Ulla Stokke, hyresgäst.



Foton: Lars Lanhed

"Dörröppnaren är bra för små barn och äldre", säger Bengt Andersson, hyresgäst.

EFTER

För att förhindra att någon får den tunga hissdörren på sig har vi monterat en sensorlist på utsidan av varje dörr som gör att dörren stannar om någon eller något står i vägen.

Små, vita kontrastprickar visar hissdörrens radie och varnar för att dörren kan komma att öppnas.



## Nära mötesplats

På Prästgårdsängen finns många ensamhushåll. I projektet ville vi därför jobba för att bryta isolering genom att skapa naturliga mötesplatser. För många äldre är ensamheten värre än krämpor och värk. När umgänget från förr inte längre finns kvar blir samvaro med grannarna viktigare.

Tillsammans med hyresgästerna och stadsdelsförvaltningen bildade vi en referensgrupp som arbetade med att få fram hur platsen skulle utformas. Vi började att titta på innemiljön, men efter att ha lyssnat på hyresgästernas önskemål satsade vi istället på mötesplatser utomhus.

Detta resulterade i en tillgänglig mötesplats utomhus där det tidigare låg

en outnyttjad gräsmatta. Några enkla förbättringar som hyresgästerna föreslog var att man lätt skulle kunna ta sig fram med rollator eller rullstol. Bänkarna har fått armstöd för att det ska vara lättare att sätta sig och resa sig. Här finns nu en grill med plats för ett stort sällskap. Upphöjda, belysta planteringar skapar trivsel. Under våren har trycket varit hårt och det har varit svårt att få plats att sitta, så populär har uteplatsen blivit. Därför har vi utökat med fler bänkar och bord.



*"Det har varit ett väldigt stort engagemang i projektet och hyresgästerna har gett oss många förslag till förbättringar. Därför har vi utökat med fler bord och bänkar", säger Leif Rasmussen delprojektledare,*

*Örgryte Bostads AB, 031-40 71 71,  
leif.rasmussen@oba.se.*

Foton: Ulrika Cedervall



*"Uteplatsen är ett verkligt lyft, man kan lätt ta sig fram med rollator, det finns fina utemöbler och vackra planteringar. I sommar kommer jag att utnyttja grillplatsen", säger Stig Sommar.*



*"Min fru och jag har använt uteplatsen mycket. Jag tycker om att umgås. Ofta visar det sig att man har gemensamma bekanta", säger Sten Edgar Staxäng.*



Kontrasterande markbeläggning markerar tydligt var gången är och gör att en synsvag person inte riskerar att snubbla.

Ju längre armstöd desto bättre som stöd när man reser sig. Ulla Ekberg njuter i solen.

Gott om utrymme runt bord och bänkar.

Med en upphöjd plantering kan även den som sitter i rullstol eller har svårt att böja sig njuta av färg och doft.



## GODA EXEMPEL

”Det här digitala dörrögat gör vardagen lite tryggare, särskilt när man som vi bor på bottenvåningen och får en hel del oväntade påringningar”, säger Eva Philis, hyresgäst hos Familjebostäder.



Många av Stackmolnsgatans hyresgäster är med i föreningen Dalgårdarna som två gånger i veckan spelar inomhuscurling i den tillgängliga gemensamhetslokalen "Stacken".



Samtliga nio hissar på Stackmolnsgatan har fått ledstång och en fällbar pall. Det ökar komforten och tryggheten från källaren hela vägen upp till sjätte våningen. På bilden syns Gunnar Plato, hyresgäst hos Poseidon.



Tillsammans med Renova AB och Göteborgs Stad Kretsloppskontoret har Bostads AB Poseidon tagit fram en lösning för att med en enkel pedaltryckning öppna sopkärlens stora lock. Locken är otympliga och med pedalen har man fria händer att kasta i sopor och/eller att hålla sig i kärlets kant. Hyresgästen Signe Dahlman visar hur sopkärlet fungerar.



# Att komma igång med enkla förbättringar

Tips, utifrån hur vi jobbade på Stackmolnsgatan, från Anna Olsson, delprojektledare, Bostads AB Poseidon.

- **Sammanalla styrgrupp med personer som har nyckelfunktion i sina respektive organisationer.**

Gott samarbete/god kommunikation förankrar projektet i respektive organisation. Styrgruppen ger projektet ingångar i organisationerna vilket förklarar arbetet på alla nivåer väsentligt. Den innebär även genväg till specialister som är viktiga kompetenser i projektet såsom sjukgymnast, arbetsterapeut, tillgänglighetsexpert, arkitekt osv.

- **Kontakt med distriktet; fastighetsingenjör, förvaltare och distriktschef**

Dessa personers praktiska kunskap gör projektet genomförbart.

- **Kontakt med husvärden i aktuell fastighet**

Husvärden har ovärderlig kunskap om huset, hyresgästerna och närområdet.

- **Kontakt med Hyresgästföreningen, pensionärsföreningarna och pensionärsråden, lokal och centralt**

De har ofta en lokal och en fungerande verksamhet som är bra att samverka med. Identifiera och kommunicera med dem som "bestämmer" för att sprida kunskap, få förståelse och så småningom få viktiga supportrar till projektet.

- **Bjud in målgruppen, äldre hyresgäster**

Bjud brett och använd husvärden för att identifiera goda krafter. Diskutera

önskemål och behov och vad som är viktigt utifrån deras perspektiv. Bjud generöst! Gör referensgrupp av dem som vill medverka mera.

- **Omvärldsbevakning**

Ta reda på vad som redan är gjort och prata med dem som arbetar/arbetat med frågorna lokalt, nationellt och internationellt. Håll även koll på forskning och forskningsresultat.

- **Sammanalla projektgrupp**

Husvärd, förvaltare, enhetschef i äldreomsorg/hemtjänst, ordförande i lokala Hyresgästföreningen, representant från hyresgästerna. Denna grupp förankrar projektet och utför arbete.

## Andra tips!

- Använd sociala medier för att snabbt sprida och hämta in kunskap.
- En ambitiös och noga utvald praktikant kan vara en resurs i ett projekt.
- En hemsida med blogg gör att fler hittar projektet – har stor genomslagskraft.
- Använd kundtidningar för att sprida info om projektet.
- Bjud in till Öppet-hus-fester för alla hyresgäster i huset. Det skapar förståelse och positiv känsla för projektet.

## Vill du veta mer?

*T-märkt bostad*, Göteborgs fastighetsägare kan T-märka "vanliga" lägenheter på Boplats Göteborgs hemsida, om de uppfyller följande minimikrav på tillgänglighet i befintligt bostadsbestånd:

- lägenheten ska ligga i markplan eller ha hiss
- inga eller låga trösklar
- rymligt badrum

Syftet med T-märkningen är att ge konsumentupplysning till bostadssökande på Boplats Göteborg, ge data till Göteborgs Stads statistiska material om äldres boende samt ge fastighetsägare och förvaltare ökad kunskap om den fysiska tillgängligheten i bostadsbeståndet.

Vill du veta mer om T-märkning gå in på [www.boendeportalen.goteborg.se](http://www.boendeportalen.goteborg.se).

På [www.boplats.se](http://www.boplats.se) kan du se de T-märkta bostäder som för tillfället är utannonserade.

För att se statistik om äldres boende gå in på [www.goteborg.se/statistik](http://www.goteborg.se/statistik) välj rubriken "Ämnesvis" och sedan "Äldres boende".

*TIBB*, besiktningssprotokoll för tillgänglighet i befintligt bostadsbestånd framtaget av SABO och Hjälpmedelsinstitutet, [www.tibb.se](http://www.tibb.se)

*Riktlinjer och standard för fysisk tillgänglighet*, Västra Götalandsregionen, [www.vgregion.se/sv/Regionkansliet/Enheten-for-rattighetsfragor/Tillganglighet/](http://www.vgregion.se/sv/Regionkansliet/Enheten-for-rattighetsfragor/Tillganglighet/)

*Bygg ikapp*, handbok med exempel på lösningar för att göra miljön tillgänglig som uppfyller kraven i Boverkets byggregler, BBR.

*Tillgängligt boende* – portal med exempel på hur några bostadsbolag gjort för att förbättra tillgängligheten i sina bostäder, Hjälpmedelsinstitutet, <http://www.hi.se/sv-se/hjalpmedelstorgget/tillgangligtboende/-/>

# Inventering av allmänna utrymmen

Detta är ett exempel på en inventering som projektet gjort på Bankogatan tillsammans med en tillgänglighetsexpert.

**Angöringsplats** fungerar bra på den lågt trafikerade Bankogatan. Trottoarkanten är avfasad.

**Ledstråk** som leder från angöringsplats till entrédörr finns inte. I samband med uppgrävning av befintligt avloppsrör planeras en innovativ ny lösning. Idag finns plattrader, asfalt, kullersten och gräskanter. Lösningen måste samordnas med fastighetsskötselarenheter. Kommunen äger marken men Familjebostäder har skötselansvaret.

**Belysningen** kunde inte studeras då det var dagsljus. Lysrörsarmaturer vid entrédörren lär inte fungera fullt ut. Troligen är ett ljusrelä sönder eller felinställt. Bättre och vackrare belysningsarmaturer med en bra ljuskälla studeras vidare i projektet.

**Väderskyddad väntplats** finns inte. Bänk och tak finns – men inte på samma ställe. Förslagsvis placeras en sittplats med armstöd vid ingången, under tak. Där finns även plats för att vänta med rollator.

**Hinder** i form av t.ex blomkrukor får inte placeras på gångytor.

**Nivåskillnader** får vara max 1,5 cm. Skrapgaller och brunngaller utgör snubbelrisker.

**Namntavlan** sitter för högt. Den ska sitta mellan 0,8 och 1,2 m. I detta fall då namntavlan är hög och smal istället för låg och bred så bör den sitta kvar och vid nästa byte beställas i annat format. Röd knapp finns som man inte förstår vad den är till för. Skyltning saknas. Ny skylt kompletteras med blindskrift.

**Dörrautomatik** finns för dem som fått en IR-dosa genom individuellt bostadsan-

passningsbidrag. Med modern teknik kan alla få en tag för att öppna på utsidan och en armbågskontakt på insidan.

**Dörrpartiet** är en del av husets karaktär och har ett kulturhistoriskt värde. Öppningsmåtten är 72 cm för det aktiva dörrbladet. Detta ska vara minst 80 cm fritt för att en rullstolsburen ska kunna passera enligt aktuella krav. Här bör det mindre måttet accepteras då målgruppen har rollator! Trycke och draghandtag är inte i kontrast i förhållande till bakgrunden. Det är lätt att lägga på lite mörkare lasyr vid kommande upprustning.

**Entréns tröskel** är för hög. Mått får vara 1,5 cm. Bättre lösning utreds.

**Trappstegen** saknar kontrastmarkeringar på översta och nedersta trappsteget i varje trapplopp. Enkelt att åtgärda med vita eller svarta prickar.

**Balansstöd**, ledstången, går inte förbi nedersta trappnosstegen med 30 cm. De är lätta att förlänga. Alla ledstänger på övriga plan förlängs.

**Anslagstavlan** sitter för högt. Dokument bör skrivas med större typsnitt.

**Hisskorgen** är för liten 84 x 84 cm och kallaknappen sitter för högt. Minsta mått en hisskorg ska ha är 1,4 x 1,1 m och då kan ändå inte en medhjälpare följa med! Inget att göra åt, bara att acceptera. Bra att det i alla fall finns en hiss som kan rymma en person med rollator!

Göteborg 2012-01-19

Maria de Val

*Sakkunnig tillgänglighet, Ferrum arkitekter AB*

# Skapa en bättre boendemiljö

med enkla förbättringar i entréer, allmänna utrymmen och utemiljö.

Med enkla förbättringar menas åtgärder som kan göras utan större ombyggnad och som kan mångfaldigas. Åtgärder som ger nöjda hyresgäster som kan bo kvar längre. Omflyttning kostar pengar. I det här projektet har vi tittat närmare på entréer, hissar, tvättstuga och nära mötesplatser. Några av de saker projektgruppen sett som viktiga förbättringar presenteras här:

## Entré

- Dörröppnare
- Utjämna nivåskillnader
- Kontrasterande färgsättning i markbeläggning, väggar, dörrar och trappor
- Jämn och bländfri belysning
- Tydlig skyltning
- Greppvänliga handtag
- Halkprevention
- Breda dörrar
- Väderskyddad väntplats, sittplats med armstöd – kunna vänta på färdtjänst utan att bli trött eller våt

## Hiss

- Dörröppnare med sensorlist
- Kontrasterande ledstång
- Fällbar sittplats
- Kontrasterande färg på knapparna

## Soprum

- Pedalkärl
- Tydlig skyltning
- Jämn och bländfri belysning
- Utjämna nivåskillnader

## Tvättstuga

- Kontrasterande färgsättning
- Utjämna nivåskillnader
- Maskiner som nås från rullstol
- Tydlig display på tvättmaskin och torktumlare, helst knappar
- Rätt placering av bokningstavla (0,8–1,2 m från marknivå)
- Tvättlinor som går att sänka ned
- Lättstädat

## Nära mötesplats

- Planera mötesplatsen med hyresgästerna
- Ledstråk
- Avfasade kantstenar vid trottoar mellan gata och ingång
- Kontrasterande färgsättning i mark- och golvbeläggning, väggar och dörrar
- Vindskyddade bänkar både i sol och skugga
- Upphöjda planteringar
- Armstöd på bänkar
- Inte för låga bänkar
- Gott om utrymme för rollatorer och rullstolar vid bänkar och bord
- Jämn och bländfri belysning

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

[www.gorbraforaldre.se](http://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 utrymmen  
och utemiljöer



Inventera och  
matcha boende



Vardagsteknik  
för äldre  
och anhöriga



Göteborgs  
Stad



Hjälpmedelsinstitutet

**SENIOR  
GÖTEBORG**

Ett utvecklingscenter  
inom Göteborgs Stad