

Masteroppgave i møbeldesign

En hånd, Takke.

En utforskning av hvordan hjelpemidler kan integreres bedre i hjemmet.



Av  Marie Viola Fjelde

EN MASTEROPPGAVE I MØBELDESIGN



MARIE VIOLA FJELDE

Veileder: Petter Østergaard

*Fakultetet for Kunst, Musikk & Design
Institutt for Design
Universitetet i Bergen.*

Våren 2025



Universitetet i Bergen
Fakultet for kunst,
musikk og design

Sammendrag av oppgaven

Denne oppgaven undersøker hvordan hjelpemidler kan integreres mer naturlig i hjemmet, ved å kombinere estetikk og funksjonalitet. Ved å fokusere både på estetikk og funksjon ønsker jeg å designe hjelpemidler som man vil ha i hjemmet, snarere enn noe man ønsker å skjule eller stue vekk. Dette er relevant for alle, ettersom behovet for hjelpemidler kan oppstå plutselig, på grunn av funksjonsnedsettelse, sykdom, aldring eller ulykker.

Mange hjelpemidler er i dag designet med et ensidig fokus på funksjon, noe som gjør dem fremmede i et hjem. De forbindes ofte med institusjoner som sykehus og sykehjem, og ikke med noe man ønsker å ha i sitt eget hjem. Hjelpemidler bør være noe man kan være stolt av, uavhengig av alder eller funksjonsevne.

Ved å kombinere estetikk og funksjonalitet kan hjelpemidler bli naturlige og mer integrert del av hjemmet, heller enn synlige symboler på behov. Dette er spesielt viktig i lys av eldrebølgen og ønsket om å bo hjemme lengre. Når designet ivaretar både praktiske behov og visuelle kvaliteter, kan hjelpemidler gi trygghet og verdighet, samtidig som hjemmets personlige preg bevares.

Forord

Jeg vil starte med å takke min mamma og mormor, som har vært inspirasjonen bak valget av tema for denne masteroppgaven.

En stor takk går også til min veileder, Petter Østergaard, for verdifull støtte og veiledning gjennom hele prosjektet.

Jeg vil takke Vegar Von Vallestad, Klaus Flavio Berntsen, Gulleik Løvskar og Simon Sviggum som har hjulpet meg masse på treverkstedet.

Jeg vil også rette en takk til alle som stilte opp til intervjuer. Deres bidrag har vært avgjørende for å fullføre denne oppgaven.

Takk til mine medstudenter for godt samarbeid og lange arbeidsdager sammen, og en spesiell takk til Trine Busengdal og Frida Øster for deres støtte og vennskap.

Til slutt vil jeg rette en stor takk til samboeren min Marius, samt familie og venner for all støtten jeg har fått underveis, spesielt mine søstre Helene og Karoline for deres gode støtte underveis.



Tidlig skaperglede

Litt om meg

Da jeg gikk på barneskolen, drømte jeg om å bli lege for å kunne hjelpe mennesker. Men på ungdomsskolen innså jeg at anatomi og realfag ikke var noe for meg, selv om ønsket om å bidra for andre fortsatt var sterkt. Det som virkelig inspirerte meg, var hvordan man kan bruke kunnskapen sin til å vise omsorg.

Samtidig har jeg alltid hatt en skaperglede, et enormt behov for å forme, utvikle og skape med hendene. Min mor lærte meg tidlig å strikke og hekle, noe som vekket en interesse for håndverk og kreativt arbeid.

Denne interessen førte meg til Kunst, Design og Arkitektur (KDA) på videregående, hvor jeg fikk utforske og videreutvikle min kreative side. Dette ga meg mersmak, og jeg fortsatte studiene ved Fakultet for Kunst, Musikk og Design (KMD) i Bergen. Her oppdaget jeg for alvor hvordan design kan forbedre andre menneskers liv, noe som gjorde faget meningsfullt på en helt ny måte.

Gjennom arbeidet med masteroppgaven har jeg tenkt mye på hvor viktig skapergleden er for meg.

Hvem er jeg uten den? Å skape er en del av hvem jeg er. Det lar meg forstå omverden bedre ved å bruke både hodet og hendene samtidig. Å kunne kombinere begge gir meg en dypere forståelse av omverden.

Den iboende skaperglede går hånd i hånd med mitt ønske om å gjøre en positiv forskjell for andre mennesker. Design har gitt meg en ny måte å hjelpe mennesker på, en måte som både lar meg bruke min kreativitet og oppfyller mitt ønske om å bidra i samfunnet.

I arbeidet med masteroppgaven har det derfor vært viktig for meg at prosjektet ikke bare speiler mitt engasjement for design, men også gir en reell innvirkning på mennesker.

Så selv om jeg ikke ble lege, har jeg funnet min måte å gjøre en forskjell på, gjennom design.

Innholdsliste



Del 1: INNLEDNING (s. 12-19)

- 1.1 Bakgrunn
- 1.2 Motivasjon
- 1.3 Problemstilling
- 1.4 Målsetninger

Del 2: TEORI OG METODIKK (s. 20-41)

- 2.1 Hjelpemidler og brukernes behov
- 2.2 Bo lengre hjemme
- 2.3 Designmetodikk
- 2.4 Refleksjon over sosial kontekst

Del 3: BRUKERE OG SAMTALER (s. 42-89)

- 3.1 Mitt første møte med hjelpemidler
- 3.2 Aldringsprosessen
- 3.3 Besøk og observasjoner
- 3.4 Foredrag om tematikken
- 3.5 Referanseprosjekter
- 3.6 Intervjuer
- 3.7 Refleksjoner av undersøkelser



Del 4: KONSEPTUTVIKLING (s. 90-149)

- 4.1 Scenarioer
- 4.2 Utvalgt scenario
- 4.3 Bearbeidet konsept
- 4.4 Utforskning og analyse
- 4.5 Skisseprosess
- 4.6 Utvelgelse av design på håndtak
- 4.7 Praktisk testing og verksted
- 4.8 Test av håndtak med bruker
- 4.9 Utvikling av design
- 4.10 Produksjon av møblene på verksted
- 4.11 Videreutvikling av møbelserien

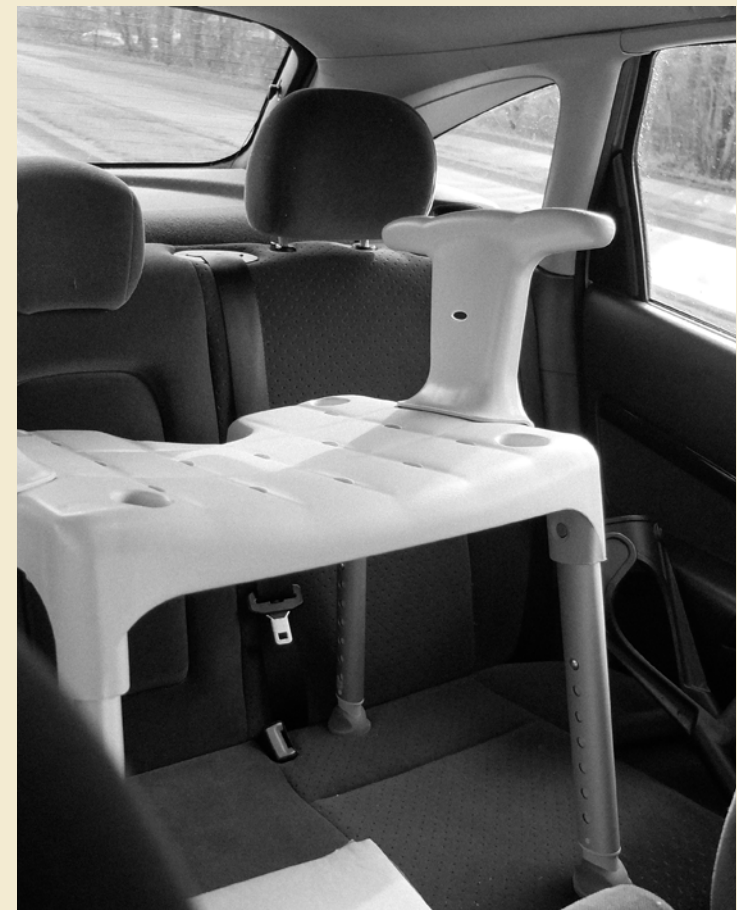
Del 5: KONSEPT OG LØSNING (s. 150-159)

- 5.1 Konsept
- 5.2 Illustrasjoner

Del 6: REFLEKSJON OG AVSLUTNING (s. 160-172)

- 6.1 Konklusjon og videre tanker
- 6.2 Litteraturliste
- 6.3 Bildeliste

Del 1: *Innledning*



*Hva inspirerte meg til å velge hjelpemidler som tema,
og hva ønsker jeg å oppnå?*



Design med mening

Når nye mennesker spør meg hva jeg studerer, og jeg svarer "design", blir mange overrasket. Ofte får jeg spørsmål om "Er det et ekte studie?" eller "Lager du bare pene ting?" Andre ganger stopper samtalen opp, kanskje fordi de ikke ser verdien i faget. Men innimellom møter jeg også oppriktig nysgjerrighet og det gir meg en sjanse til å forklare hvorfor design er så viktig for samfunnet.

For meg er det naturlig å utdype betydningen av design. Det er åpenbart for meg hvor stor påvirkning design har på mennesker og verden rundt oss. Denne innsikten gjør det lett for meg å snakke om, spesielt fordi jeg har en genuin interesse for faget og den innvirkningen det kan ha på menneskers liv.

Design finnes overalt rundt oss, i ulike former, farger og materialer. Det handler ikke bare om det estetiske. Det er også funksjonelt og følelsesmessig. Design påvirker oss, ofte på måter vi knapt legger merke til.

For meg estetikk et omfattende begrep. På den ene siden handler det om å skape noe vakkert, men på den andre siden er det så mye mer enn det. Det vakre påvirker oss, gir mening og skaper tilknytning, selv om vi kanskje ikke tenker over det.

For mange utenfor designfeltet kan det virke overfladisk å fokusere på estetikk når man skaper objekter eller møbler. Men selv om vi mennesker tiltrekkes av det estetiske, bevisst eller ubevisst, er design mer enn bare det visuelle. Å skape noe som både er funksjonelt og estetisk utfordrer meg til å tilføre objektene mer verdi.

Det er viktig å vise hvordan design kan ha langvarig verdi, som ikke bare dekker dagens behov, men også påvirker samfunnet og miljøet positivt. Design og estetikk er avgjørende for hvordan vi ser på og føler for tingene rundt oss. Det handler ikke bare om utseendet, men om hvordan objektene påvirker oss og vår tilknytning til dem.

Hva handler oppgaven om?

I min masteroppgave har derfor diskusjonen om estetikkenes rolle blitt sentral. Oppgaven handler om hjelpemidler, og utforsker hvordan estetikk og funksjonalitet kan kombineres for å gi hjelpemidler en naturlig plass i hjemmet. Dagens hjelpemidler er utformet primært med tanke på funksjon og nødvendighet, men passer ofte dårlig inn i hjemmene de plasseres i, og forbindes gjerne med institusjoner som sykehus og sykehjem. Dette skaper negative assosiasjoner til disse hjelpemidlene.

Det blir en kontrast mellom estetikk og funksjon, og hjem og institusjon, hvor de fungerer som paralleller som aldri møtes. Min utfordring er å trekke disse parallellene sammen. Hvordan kan vi gi hjelpemidler en estetisk verdi, samtidig som de beholder den funksjonaliteten og tryggheten de skal gi?

Dette spørsmålet er selve drivkraften bak prosjektet mitt. Jeg tror at ved å kombinere estetikk med hjelpemidler, kan vi skape en større aksept for dem og bidra til å dempe det stigmaet som ofte følger.

Ved å gi dem et estetisk preg, kan vi endre hvordan de blir sett på, fra noe som hører hjemme på sykehus og sykehjem, til noe som også kan gi komfort og livskvalitet i hjemmet.



Det skjøre i det uforutsigbare

Uventet

Plutselig

Så hva nå?

Hvordan forholder vi oss

til det ukjente?

Når det kjente

er tatt fra deg?

Fremtiden ser

annerledes ut nå

Så hva nå?

Hvordan blir hverdagen?

Min mamma

Min motivasjon for å velge denne tematikken er mest personlig. For tre år siden kom moren min i en bilulykke, som resulterte i at hun fikk et behov for hjelpemidler i hjemmet. Ved inngangen vår, fikk hun levert dusjstol, toalettforhøyer og krykker fra hjelpemiddelsentralen. Slik ble hjemmet tilpasset den nye hverdagen.

Hjelpemidlene hjalp henne å håndtere nye utfordringer. Det var helt utenkelig at dette kunne skje. Det fikk meg til å tenke: Hvordan forbereder vi oss på det uventede? Den uventede framtid, den uventede sykdom eller den uventede alderdom. Det trenger ikke å være uventet heller.

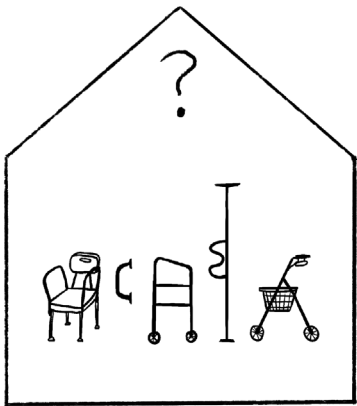
For selvom min mamma ble avhengig av hjelpemidler i bare en begrenset periode, krevde det en omstilling av livet der og da. Små justeringer i hjemmet ble påminnelser om det som hadde skjedd, både for henne og for oss.

Det var i en lang periode uvisst hvor lenge hun hadde behov for det. Det var en ukjent situasjon. Ukjente følelser og ukjente objekter.

Hjelpemidler får meg også til å tenke på mormor sitt hus som var fylt av hjelpemidler. Da hun levde, var hun helt avhengig av dem for å opprettholde en viss grad av selvstendighet. Jeg husker godt hvordan de stakk seg ut fra resten av hjemmet hennes og virket malplassert i det ellers varme hjemmet.

Min motivasjon for denne tematikken springer ut av mine erfaringer med både min mor og min mormor, og hvordan deres liv ble påvirket av behovet for hjelpemidler til hjemmet.

Hvordan kan hjelpemidler integreres bedre i hjemmet?



Utgangspunkt

Med utgangspunkt i denne problemstillingen ønsker jeg å utforske hvordan jeg som møbeldesigner kan skape hjelpemidler som både er funksjonelle og estetisk tiltalende. Gjennom kontinuerlige refleksjoner over mine egne valg, basert på grundig utforskning og intervjuer, vil dette bli kjernen i min masteroppgave.

Ønsker

Med min masteroppgave ønsker jeg å utvikle hjelpemidler som alle kan være stolte av, uavhengig av alder eller funksjonsnivå. Jeg vil skape produkter som ikke fremkaller skam, enten man er ung, midt i livet eller eldre. Hjelpemidlene skal designes på en måte som gjør at de integreres naturlig i hjemmet, uansett brukerens alder eller fysiske utfordringer.

Gitt den økende eldrebefolkningen og det brede spekteret av funksjonsnedsettelse er det spesielt viktig å fokusere på designet av hjelpemidler og hvordan de kan forbedres.

Jeg ønsker også å bidra til en ny refleksjon rundt det å bli eldre, og oppfordre til en mer positiv og proaktiv tilnærming til planlegging av livet og alderdommen. Målet er at hjelpemidler ikke lenger skal oppfattes som noe negativt, men som en naturlig del av livet.

Del 2: *Teori og metodikk*



Hva er hjelpemidler, hvordan fungerer de i hjemmet, og hva er den sosiale konteksten?



2.1. HJELPEMIDLER OG BRUKERNES BEHOV

Det er ikke bare min mor eller mormor dette handler om, men det var her min motivasjon for en slik tematikk kom. For livet skjer. Kanskje det skjer en helomvendig? Kanskje det har allerede skjedd? Eller kanskje har det alltid vært sånn?

Så hvordan kan hjelpemidler gi omsorg i hjemmet?

Hva er hjelpemidler?

I følge NAV omfatter hjelpemidler gjenstander som hjelper til for å kompensere for en funksjonsvikt (NAV, u.å). Dette utstyret skal hjelpe personer som trenger det med å utføre daglige gjøremål og gjøre det lettere å bevare en viss grad av selvstendighet. Det finnes ulike hjelpemidler tilpasset forskjellige funksjonsnedsettelse, og disse kan variere avhengig av personens behov. Hjelpemidlene gir støtte, avlastning og gjør hverdagen enklere og mer håndterbar for brukerne.

Hjelpemidler er noe de fleste vil komme i kontakt med på et eller annet tidspunkt i livet, enten fordi man selv trenger dem eller fordi noen man kjenner har behov for dem. Behovet for hjelpemidler kan oppstå av ulike årsaker, som medfødte tilstander, skader etter ulykker, aldersrelaterte utfordringer eller andre helseproblemer. Uansett årsak spiller hjelpemidler en avgjørende rolle i å opprettholde livskvalitet og selvstendighet. Noen trenger hjelpemidler midlertidig, mens andre kan ha behov for dem hele livet.

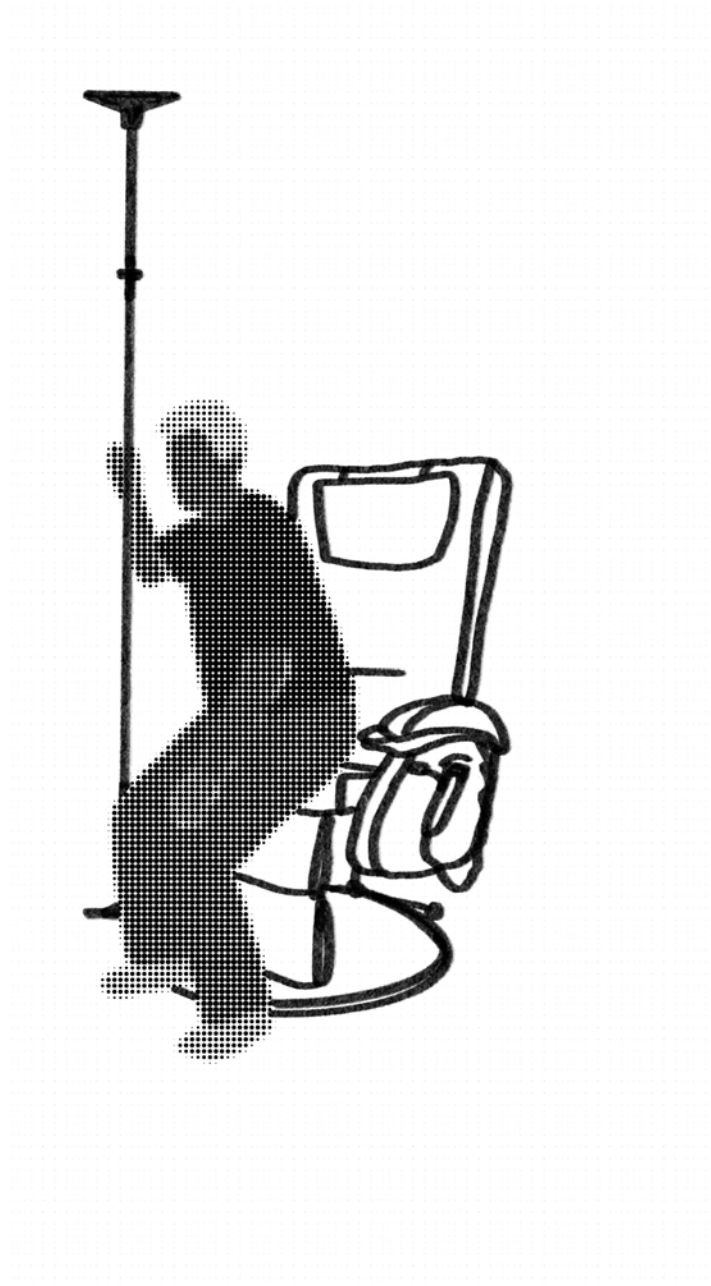
NAV Hjelpemiddelsentral låner ut hjelpemidler til personer med dokumentert behov, enten for kortere eller lengre perioder. Etter godkjent søknad transporteres hjelpemidlene til det kommunale lageret før de leveres til brukeren. Ved akutte behov kan de hentes direkte fra hjelpemiddelsentralen, som finnes i alle landets kommuner (NAV, u.å).

Når man ikke lenger har behov for hjelpemidlet, leverer man det tilbake, og etter nødvendig reparasjon og rengjøring kan det lånes ut på nytt (NAV, u.å). Det er bærekraftig at hjelpemidler lånes ut og brukes flere ganger, da dette sparer ressurser og reduserer avfall. Samtidig kan det å ikke eie hjelpemidlet føre til at brukeren føler mindre tilhørighet til det, ettersom hjelpemidlene er bare til låns.

Idealet om selvstendighet

Som nevnt gir hjelpemidler brukerne større selvstendighet, noe som styrker deres frihet og mulighet til å delta aktivt i samfunnet. Likevel kan idealet om selvstendighet i vår kultur skape utfordringer. Samfunnet verdsetter uavhengighet og personlig mestring høyt, noe som fører til forventninger om at man skal klare seg selv, uten hjelp.

Hjelpemidler, som ofte blir sett på som et tegn på behov for ekstra støtte, kan dermed utfordre samfunnets ideal. For personer med nedsatt funksjonsevne kan disse forventningene føre til press og en følelse av utilstrekkelighet. Når full selvstendighet ikke er mulig, kan de føle seg annerledes og mindre verdsatt. Resultatet kan være at deres ressurser og potensial blir oversett, og at bruken av hjelpemidler fører til stigmatisering.



Stigmatisering

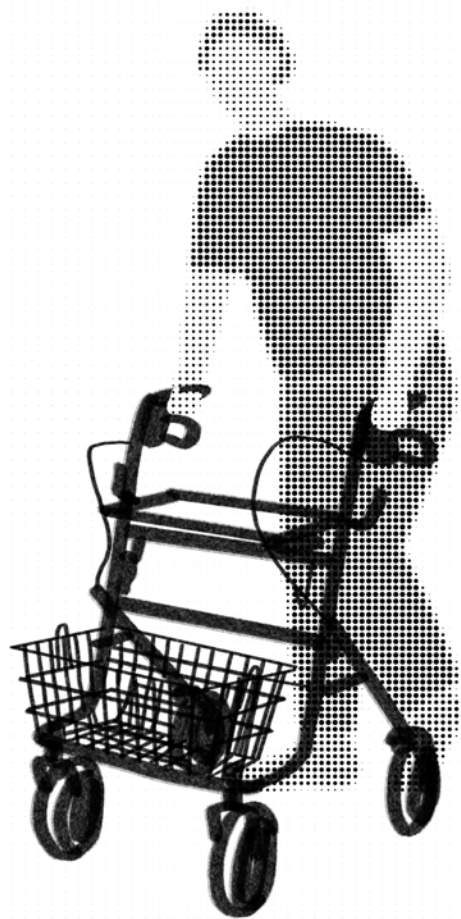
Siden hjelpemidler ofte kan være lett synlige og skille seg ut fra vanlige objekter i interiøret, kan det føre til at personer som bruker dem føler seg annerledes. Når slike produkter ikke harmoneres med omgivelsene, blir de raskt gjenkjent som hjelpemidler.

Hjelpemidler i hjemmet er ofte utformet utelukkende med tanke på funksjon, noe som tydelig gjenspeiles i designet. De preges gjerne av enkle, kantete former, synlige tekniske detaljer og materialer som plast og metall. Dette gir et kaldt og upersonlig uttrykk, og overflater som kan oppleves som lite behagelige å ta på. Slike egenskaper kan forsterke det negative inntrykket av hjelpemiddelet.

Denne typen design, som også brukes på sykehjem og sykehus, kan skape assosiasjoner til institusjonelle miljøer. Dette bidrar til en negativ oppfatning og stigmatisering av hjelpemidler til hjemmet. Det kan være en generell sosial holdning om at det er negativt å bruke hjelpemidler. Denne holdningen kan påvirke hvordan personer med hjelpemidler blir oppfattet av andre, og kan også påvirke hvordan de ser på seg selv.

Brukere av hjelpemidler kan føle at de blir definert av deres behov, noe som kan påvirke deres selvbilde og hvordan de tror andre ser på dem.





Estetikk og funksjon

Så hva innebærer egentlig begrepene funksjonalitet og estetikk?

Funksjonalitet handler om at designet er fokuserte på praktiske egenskaper. Estetikk derimot, handler om hvordan objekter ser ut og hvordan de påvirker oss (NDLA, u.å).

Når hjelpemidler kun er utviklet med tanke på funksjon, kan det mangle det estetiske preget som kan gjøre dem mer integrerte i omgivelsene. Dette kan føre de skiller seg ut som «hjelpemidler» fremfor vanlige objekter i hjemmet.

Ved å tilføre hjelpemidlene en estetisk verdi kan det endre hvordan folk ser på hjelpemidler og bidra til å redusere den negative stigmatiseringen som ofte følger med slike produkter. Ved å designe hjelpemidler som ikke nødvendigvis ser ut som tradisjonelle hjelpemidler, kan de lettere aksepteres som en naturlig del av hjemmet og ikke minst hverdagen.

Eldreølgen

Som en del av det norske velferdssystemet er det viktig at hjelpemidler er både tilgjengelige og funksjonelle, spesielt for eldre og personer med nedsatt funksjonsevne. Som følge av eldreølgen får vi stadig flere eldre, og derfor blir dette temaet enda viktigere. Jeg ønsker å understreke hvorfor hjelpemidler er høyst relevant for samfunnet. Etter hvert som befolkningen blir eldre, vil behovet for hjelpemidler øke. Derfor er det viktig å fokusere på å gjøre hjelpemidler til en naturlig del av hjemmet.

Før jeg går inn på temaet om eldreølgen, er det viktig å klargjøre: Hvem regnes egentlig som eldre? Ifølge artikkelen "Økende antall eldre, men fortsatt blant de yngste i Europa" fra Statistisk sentralbyrå (2024), beskrives aldersgruppene i den norske befolkningen slik:

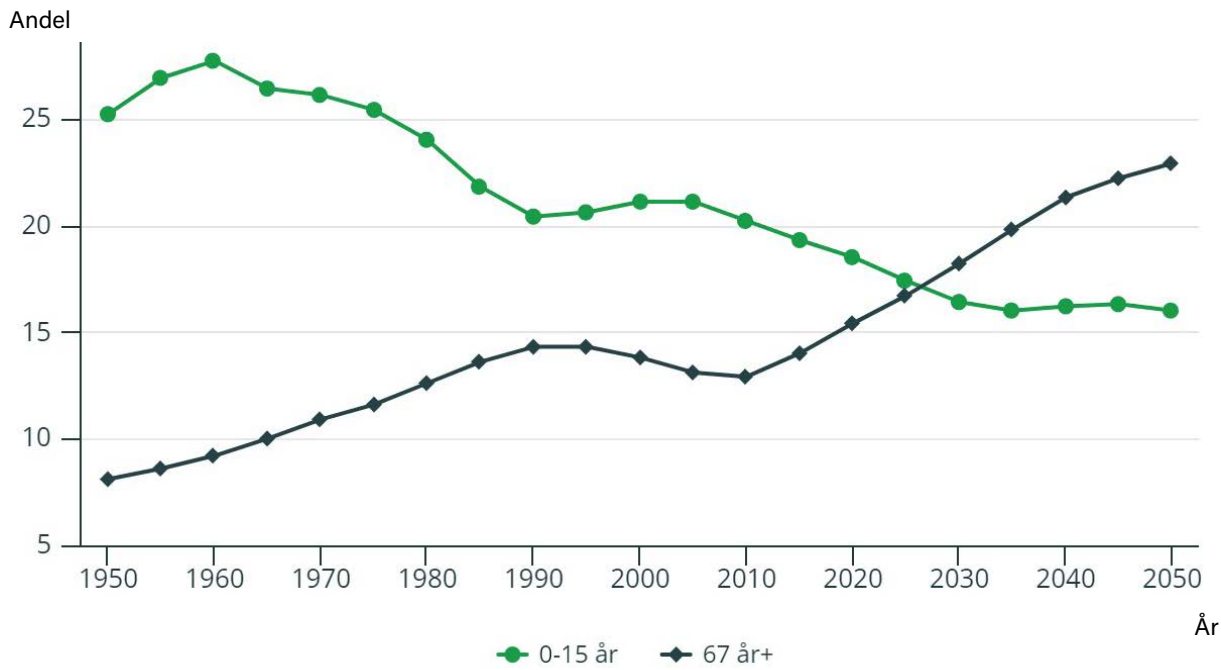


55 år og eldre: Seniorbefolkningen

55-66 år: Yngre eldre

67-79 år: Eldre

80 år og eldre: De eldste eldre



Linjediagrammet viser: Andel barn, unge og eldre i befolkningen fra 1950-2050 i prosent (Statistisk sentralbyrå, 2024).

Etter andre verdenskrig ble tiden preget av optimisme, noe som blant annet førte til at det ble født et stort antall barn. Denne generasjonen, ofte kalt gledesbarn eller babyboomere, utgjør det vi kaller i dag eldreølgen (Østby, 1999). Dette vil si at at det blir flere eldre mennesker, samtidig som det blir født færre barn enn det er folk som dør. I tillegg har økt levealder, som følge av bedre folkehelse, bidratt til denne utviklingen (Meld. St. 24 (2022-2023)).

Denne demografiske utviklingen utfordrer den norske velferdsstaten og de offentlige godene den tilbyr, fordi den setter press på ressursene som sikrer velferdsstaten vår. Folk må jobbe lenger enn før for at samfunnet skal fungere. Det høye antallet pensjonister skaper utfordringer, fordi det blir færre i jobb som kan bidra med skatteinntekter (Statistisk sentralbyrå, 2008).

Eldreølgen regnes som en av de største utfordringene man som samfunn står ovenfor, sammen med klimakrisen og den teknologiske utviklingen (Meld. St. 24 (2022-2023)). En befolkning med overvekt av eldre vil blant annet gi økt press på helsesektoren. Det må derfor tilrettelegges for at de som ønsker å bo hjemme lenger, får muligheten til det. En slik tilrettelegging vil være svært positiv, da det vil bidra til å avlaste helsesektoren (Regjeringen, 2023). For at folk skal kunne bo hjemme lenger, er det viktig å tilrettelegge med nødvendige hjelpemidler og tilpasninger i hjemmet.

Design som møter utfordringene fra eldreølgen er avgjørende, fordi det handler om å finne løsninger som forbedrer livskvaliteten til eldre mennesker. I tillegg, ved å fokusere på design for eldre, kan vi også inkludere andre grupper. Alderdom medfører ofte funksjonsnedsettelse som også kan påvirke yngre mennesker. Dette gir oss muligheten til å skape et mer tilgjengelig og omsorgsfullt samfunn for alle.



Bli boende eller flytte

For eldre er det ofte et stort spørsmål om de skal bli boende i egen bolig eller flytte. Undersøkelser viser at de fleste ønsker å bli hjemme så lenge som mulig, noe som også samsvarer med statens mål om å håndtere eldrebølgen. Med riktige tilpasninger og hjelpemidler kan eldre som ønsker å bo hjemme, gjøre det (UIS, 2024).

Selv om studier viser at mange ønsker å bo hjemme lenger, har jeg merket meg at mange i tidlig alderdom velger å flytte til leiligheter. Mange av mine jevnaldrende venner har flyttet hjemmefra og foreldrene deres står nå igjen med et tomt rede. De fleste av disse foreldrene er i begynnelsen av 50- eller 60-årene. Flere av disse foreldrene velger å selge eneboligen og flytte til leiligheter, kanskje for å få et mindre og mer oversiktlig sted, og for å forberede seg på en alderdom. I tillegg til at det krever mindre vedlikehold.

Mine egne foreldre, som er i begynnelsen av 60 årene, har derimot ingen planer om å flytte ut av eneboligen, selv om den er altfor stor for dem alene. Da jeg spurte dem om dette, forklarte de at huset deres er designet med tanke på å kunne bo der gjennom flere livsfaser. Huset har skyvedører, brede døråpninger, bad både oppe og nede, mulighet for soverom i første etasje, og en trapp som er bred nok til å installere en trappehis. Det er et to-etasjes hus hvor alt kan gjøres tilgjengelig på ett plan. Etter 28 år i dette huset ønsker de ikke å flytte, mye på grunn av de tilpasningsmulighetene som finnes, og fordi huset gir dem trygge rammer.

Ved å tilpasse hjemmet tidlig i livet, kan man skape en trygghet som gjør det lettere å bo hjemme gjennom alderdommen, og eventuelle andre livsendringer.



"Fellesskap og meistring- bu trygt heime" reformen

I Stortingsmeldingen "Fellesskap og meistring – bu trygt heime" som ble lansert i 16. juni 2023, står dette i sentrum. Denne reformen går ut på å arbeide for at eldre kan bo lengre hjemme (Meld. St. 24 (2022–2023)).

Det er en rekke tiltak som står beskrevet i denne reformen, blant annet er det skrevet om eldreboligprogrammet (Regjeringen, 2023). Programmet går ut på at eldre skal ta gjennomtenkte boligvalg for at de skal kunne planlegge best mulig for alderdommen deres. Det er viktig å ta slike valg i forkant, fordi man aldri kan forutse hvordan alderdommen vil utvikle seg. Derfor er det avgjørende å planlegge i god tid for å være godt forberedt. Eldreboligprogrammet har som mål å oppmuntre til nødvendige beslutninger, enten det innebærer flytting eller tilpasning av eksisterende bolig, før behovet faktisk melder seg (Regjeringen, 2023).



For at det skal være praktisk å bo lengre hjemme, må boligen tilpasses deres behov. Dette kan innebære å ha alt på ett plan, fjerne dørterskler, utvide døråpninger, installere skyvedører, sørge for en romslig dusjsone med sklisikre fliser, bruke farger med tydelige kontraster, montere solide håndtak, plassere en benk i gangen og installere en vask som er dyp nok til at en rullestolbruker kan komme tett inntil.

Hjelpemidler er også avgjørende for at eldre skal kunne bo hjemme lenger. Derfor er det nødvendig med en kombinasjon av tilpasning av de fysiske omgivelsene og innføring av riktige hjelpemidler. Jeg mener at hjelpemidlene jeg skal utvikle kan være et viktig skritt i denne retningen.

OBOS' veileder for aldersvennlige boliger

OBOS lanserte en veileder for aldersvennlige boliger. Denne veilederen er utviklet med arkitektkontoret Arkitema. Målet med denne er å spre kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for at man kan bo hjemme lengre (OBOS, 2024).

I veilederen står det skrevet ulike tiltak for å kunne bo godt hjemme i boligen, men også tiltak for bomiljø. Det er delt inn i sosiale, kognitive, og fysiske tilpasninger. Sosial tilrettelegging i boliger hjelper med å redusere ensomhet og skape fellesskap. Kognitive tilpasninger i boliger for eldre støtter selvstendighet, reduserer frustrasjon og øker sikkerheten ved å gjøre det lettere å navigere og utføre daglige aktiviteter. Fysiske tilpasninger i boliger er viktig for å øke sikkerhet, lette bevegelighet, og opprettholde selvstendighet for eldre (OBOS, 2024).

Å bli eldre innebærer ofte en gradvis svekkelse av sansene, noe som varierer fra person til person, men som kan føre til betydelige fysiske utfordringer. Når man ikke lenger mestrer daglige oppgaver, kan det redusere selvstendigheten og øke risikoen for fall (OBOS, 2024).



For å motvirke dette, er det viktig med fysiske tilpasninger i boligen. I veilederen står det skrevet om tilpasninger i de fysiske forhold slik:

"Dette kan inkludere installasjon av grep og støttehåndtak, fjerning av terskler og bruk av sklisikre materialer for å forebygge fall. Å sikre god belysning, redusere støynivåer, og bruke farger og kontraster kan også være til hjelp for de med svekket syn eller hørsel." (OBOS, 2024, s.7)

Tilpasningene kan også inkludere hjelpemidler, som støttehåndtak, for å forbedre både funksjonaliteten og sikkerheten i boligen. Slike tiltak gjør det lettere å navigere i hjemmet og bidrar til økt sikkerhet ved å redusere risikoen for fall.

”Nordmenn blir stående lenger i jobb enn tidligere. Og ved godt universelt utformede interiører, kan de også bli boende hjemme lenger. Behov for universelt utformede møbler uten det tradisjonelle institusjonspreget er skrikende.”

-Trond Ramsøskar

Universell utforming

For å skape/tilpasse aldersvennlige boliger og områder er det essensielt med universell utforming, både når det gjelder arkitektur, interiørarkitektur og møbeldesign.

Universell utforming betyr at man legger til rette for at omgivelsene er tilgjengelig for så mange mennesker som mulig (Regjeringen, 2021). Selv om det finnes mange gode eksempler på universell utforming i arkitektur, er det færre eksempler på dette i møbeldesign.

Under mitt søk etter mer informasjon om dette, oppdaget jeg en nyttig kilde i tidsskriftet Arkitektnytt, nå kjent som Arkitektur en kronikk av Trond Ramsøskar (2012, s.42), hvor han skriver om det presserende behovet for universell utforming i møbeldesign. Det understreker han slik:

Selv om dette ble skrevet for mange år siden, er det like relevant i dag. Ramsøskar påpeker hvor viktig det er å utvikle universelt utformede møbler for å hjelpe folk med å bo hjemme lenger. Dette viser hvor viktig det er å fokusere på universell utforming, spesielt med tanke på tilpasninger til eldrebølgen.

Men fortell meg

Hvordan forbereder vi oss
på det uventede?

Det som man
ikke så komme
Det som bare kom
Uten forvarsel
Ukjente følelser
Ukjent tilstand
Det som satt
alt kjente i utakt

Kanskje man ikke kan
forberede seg på
det uventede?

Det bærer en tyngde
som truer med å velte alt

Ja, så tok livet
en ny retning.
Livet er skjørt og
uforutsigbart,
men du skal beseire
det uventede også



Det uventede

For å forstå universell utforming og understreke betydningen av det, er det viktig å erkjenne at det kan være relevant for oss alle. Universell utforming handler som sagt om å skape omgivelser og produkter som fungerer godt for alle mennesker, uansett alder, funksjonsevne eller livssituasjon. Vi vet at enhver kan oppleve hendelser som endrer livet, enten det er sykdom, ulykker eller den naturlige aldringsprosessen.

Vi mennesker er vanedyr, og vi søker trygghet i det kjente. Derfor kan endringer i livet, særlig de uventede, ofte komme som et sjokk. Slike hendelser kan vi aldri fullt ut forutse eller planlegge for, fordi vi sjelden vet hva de vil innebære.

Som nevnt tidligere, er min personlige motivasjon en viktig drivkraft for dette prosjektet. Da min mor ble utsatt for en ulykke, fikk det meg til å tenke over "Hvordan vi forberede oss på det uventede?" Det som vi ikke har kontroll over.

Det ukjente kan føles skremmende nettopp fordi vi ikke vet hva som venter, og denne usikkerheten kan være ubehagelig. Samtidig, når slike hendelser inntreffer, må vi finne en form for beredskap i oss selv for å tilpasse oss situasjonen.

Ingen kan forutse sykdommer eller ulykker, og det er kanskje nettopp derfor mange unngår å tenke på dem. Alderdom, derimot, er noe vi vet vil komme, men som mange likevel unnlater å forberede seg på.

Det er som om vi skyver tanken til side, til tross for at vi alle vil oppleve den før eller senere. Universell utforming blir derfor enda viktigere. Den skaper løsninger som ivaretar oss uansett hvilke endringer som oppstår i livene våre, og gjør det enklere å tilpasse oss når livet tar en ny retning.





Den sosiale konteksten

Hovedmålet med denne undersøkelsesfasen var å utforske tematikken i masteroppgaven og forstå den sosiale konteksten.

Hjelpemidler er gode midler for at personer som trenger det kan fungere bedre i hverdagen. Samtidig kan hjelpemidler være forbundet med stigma, noe som påvirker både brukervennlighet og aksept.

Den demografiske endringen som samfunnet står over legger økt press på helsesektoren. Eldrebølgen fører til at flere trenger hjelpemidler, som er essensielle for å fremme selvstendighet blant eldre og personer med nedsatt funksjonsevne.

Estetikk og design spiller en avgjørende rolle i å redusere stigmaet og fremme større aksept for slike hjelpemidler i hverdagen.

Valgte designmetoder

Ettersom den sosiale konteksten er en sentral del av min masteroppgave, har jeg valgt å bruke kvalitative metoder som intervjuer og observasjoner for å forstå både brukerens og de pårørendes erfaringer med hjelpemidler. Jeg har intervjuet både hjelpemiddelbrukere og personer med nære relasjoner til dem, samt reflektert over mine egne erfaringer med nær familie som har brukt hjelpemidler. Denne kombinasjonen av eksterne og personlige erfaringer har gitt meg et helhetlig perspektiv på de faktiske behovene, utfordringene og opplevelsene rundt bruk av hjelpemidler.

Intervjuer har vært en viktig metode for å belyse de personlige og sosiale aspektene ved hjelpemidler, spesielt hvordan de påvirker dagliglivet og relasjoner. Gjennom observasjoner av både personer og hjelpemidler i praksis har jeg fått en dypere forståelse av hvordan hjelpemidler brukes i ulike kontekster, og hvilke utfordringer som kan oppstå.

Jeg har hatt et spesielt fokus på det menneskelige aspektet, ettersom jeg mener at dette er hvor de største mulighetene for forbedring ligger. Min designmetodikk har derfor vært sterkt preget av brukerorientering, og jeg har prioritert kvalitative metoder for å få innsikt i de faktiske behovene som kan føre til mer funksjonelle og brukervennlige løsninger.

Denne tilnærmingen har vært avgjørende for å utvikle konkrete designløsninger som er tilpasset virkelige brukeres behov og livssituasjoner. Mine erfaringer og innsiktene fra intervjuer og observasjoner har vært fundamentale i skissering og utvikling av prototyper, og har gitt meg et solid grunnlag for å teste og forbedre designet videre.

Del 3: *Brukere og samtalen*



*Hva betyr hjelpemidler for brukerne,
og hvordan påvirker de både individet, omgivelsene
og hjemmene deres?*

Et liv som eldes

Da jeg var liten,
og satt på fanget til mormor
strøk hun meg forsiktig med
sine skjøre skrukkede hender
over mine små barnehender

Da jeg ble eldre,
ble det stadig viktigere
å få den siste
ordentlige klemmen
hver gang vi dro fra henne
For jeg visste aldri
når den aller siste klemmen
ville komme

Jeg kjente henne
bare som mormor
en trygg favn, et snilt smil

For mamma
som hadde sett mer
av hennes liv,
var det annerledes
Hun så henne
langsomt bli eldre,
bit for bit

Jeg skjønner det nå
Mamma så aldringen
akkurat slik jeg en dag
vil se min egen mor eldes

Og det skremmer meg litt
at mamma blir eldre
for hva om jeg en dag
ikke kan hjelpe henne?

Ingen snakker
egentlig om sorgen
ved å se foreldrene sine
bli gamle



3.1 MITT FØRSTE MØTE MED HJELPEMIDLER

Først vil jeg skrive om min mormor og hvordan hun har vært en stor inspirasjonskilde for dette prosjektet. Jeg vil dele hennes erfaringer med hjelpemidler, hva de har lært meg, og hvordan alderdommen gjorde henne avhengig av dem.

Min mormor

Min mormor var 79 år da jeg ble født, og jeg var heldig som fikk ha henne i livet i 17 år. Som barn la jeg merke til hjelpemidlene hun brukte og oppfattet henne som litt skrøpelig, en person jeg ville hjelpe og beskytte. Jeg så hvordan hun ble mer sårbar med årene.

For min mor var det annerledes. Hun kjente mormor som frisk og fulgte henne gjennom aldringsprosessen, noe som må ha vært tungt. Det var vanskelig å se hvordan hjelpemidlene gradvis overtok hjemmet hennes.

Dette har fått meg til å reflektere over sorgen ved å se sine foreldre eldes. Nå som mine egne foreldre begynner å bli eldre, kjenner jeg på samme bekymring, selv om de fortsatt er friske.

Som barn ser vi ofte foreldrene våre som sterke, men når de eldes og blir mer avhengige, snur rollene. Dette kan være trist, fordi vi mister den tryggheten de en gang ga oss.

Alderdom bringer med seg større risiko, og små ulykker kan få store konsekvenser. Frykten for fall i hjemmet bekymrer meg, og vi snakker sjelden om aldring. Det bare skjer uten at vi forbereder oss.

Jeg har reflektert over hvordan jeg beskrev mormor som "skrøpelig." Selv om jeg ikke mente det negativt, kan det avsløre mine egne fordommer. Selv om jeg liker å tro at jeg ikke har slike fordommer, kommer det til syne gjennom ordvalgene mine. Kanskje noe av stigmatiseringen rundt hjelpemidler også kommer fra hvordan vi snakker om dem på og brukerene av dem?



Mamma, meg og mormor



Hennes hjem

Mine første assosiasjoner til hjelpemidler drar meg tilbake til mormor sitt hus. For mormors hus var fullt av et godt levd liv. Med malerier som min oldemor hadde malt. Med gamle tremøbler som hadde stått der siden min mor var et barn. Møbler som hadde vært vitne til ulike stunder. Familiebilder var rammet inn, og var hengt opp, samt stilt ut på ulike skap.

Men mitt mormors hjem var også fullt av hjelpemidler. Det var en slags omsorg i disse objektene, for de hjalp henne å bevege seg rundt i hjemmet. Det gjorde at hun kunne bo lengre hjemme. Jeg husker hun sa: "Jeg skal bo her til jeg dør." Min mormor ønsket å ha trygge rammer, slik huset var for henne. En trygghet i å bevege seg fritt i et hjem, som man har kjent så lenge.

Mormor var et eksempel på en eldre person som bodde hjemme så lenge hun kunne. Hun bodde hjemme til hun var 94 år, men måtte flytte til sykehjem og bodde der i 9 måneder til hun til slutt døde.

Samlet sett gjorde hjelpemidlene at min mormor kunne bo lengre hjemme, forhindret fall og støttet henne. Det var helt nødvendig. Hun følte seg tryggere med hjelpemidlene i hjemmet, men det var også en trygghet for hennes nærmeste å vite at hun hadde dem.

Det var en hjelp i dem, både for henne, men også for oss. De tillot henne å være mer selvstendig, og var veldig praktisk, men jeg husker også et annet aspekt ved det.

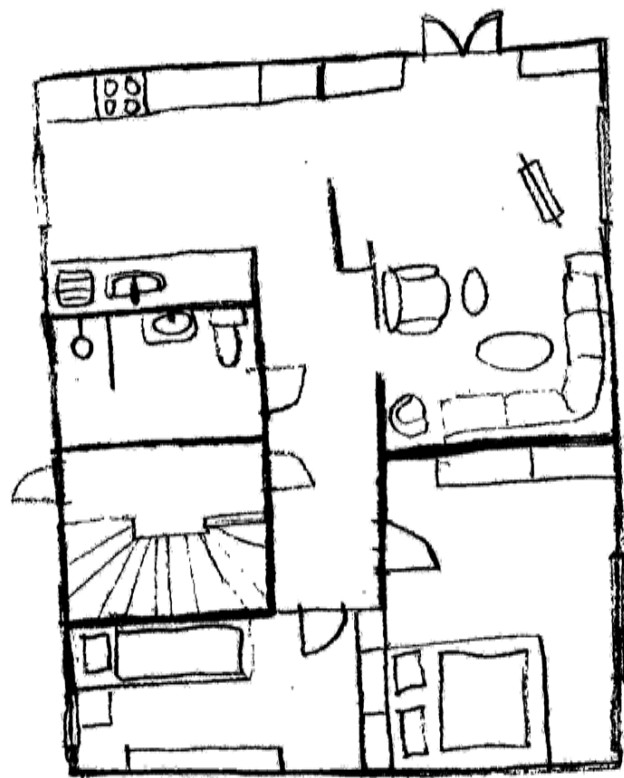
Min mormor uttrykte ofte en misnøye med utseendet på hjelpemidlene, og beskrev dem som kalde. De føltes fremmed og malplassert i en ellers varm atmosfære. Det var en kontrast mellom det kalde og det varme. Hun ønsket dem ikke velkommen, men de var der for nødvendighets skyld. Det reflekterte ikke hennes personlighet, slik som for eksempel plantene, tremøblene og maleriene gjorde. Hjelpemidlene reflekterte en trengsel for en funksjon.

Hjelpemidlene ga et uønsket institusjonspreg til hjemmet hennes, og jeg kan godt forstå hvorfor hun ikke ønsket dem velkommen. Jeg spurte min mor hva hun tenkte da hjelpemidlene ble satt inn i mormors hjem, altså min mors barndomshjem.

Da svarte hun at det var sårt å se dem den første gangen, fordi det ble en påminnelse på at moren, altså min mormor, var blitt eldre. Samtidig var det også en trøst for moren min at hjelpemidlene hjalp min mormor å støtte henne, bevege seg rundt i hjemmet, samt forhindre fall.

Plantegning av min mormors hjem

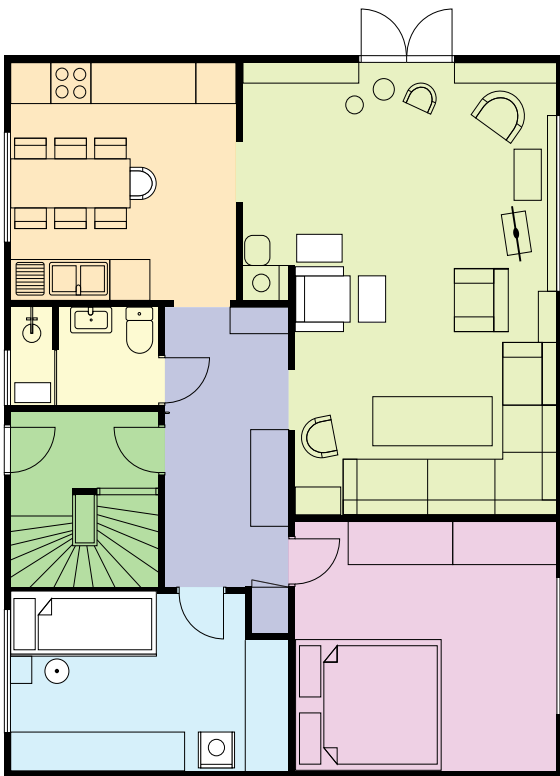
Som en del av prosessen min har jeg kartlagt hvor mormor hadde de ulike hjelpemidlene i hjemmet sitt. Først trodde jeg at jeg ikke hadde en plantegning, så jeg tegnet rommene basert på hukommelsen. Senere kom jeg på at min mor hadde prospektet fra da huset ble solgt, og ved hjelp av det tegnet jeg inn møblene slik jeg husket dem.



Fra minne



Fra prospektet



Plantegning med mormor sine møbler

STUE

- Massivt høyt treskap
- Rød skinnstol
- Liten trebarne stol i malt hvitt
- Pidestall i keramikk
- Retro stål lampe
- Massivt treskap
- Trehylle med blomster
- Trebord med blomster
- TV og TV-benk i tre og glassdøren
- Stor trehylle
- Rød skinnsofa
- Stuebord i tre
- Svart skinnstol
- Trebord
- Peis
- Familiebilder på veggene
- Malerier som oldemor har malt
- Grønt gulvteppe

SOVEROM

- Familiebilder på veggene
- Integrert tre skap
- Skejenk malt hvit
- Grønt teppe

GAN

- Speil med treramme
- En telefonbenk i tre

KJØKKEN

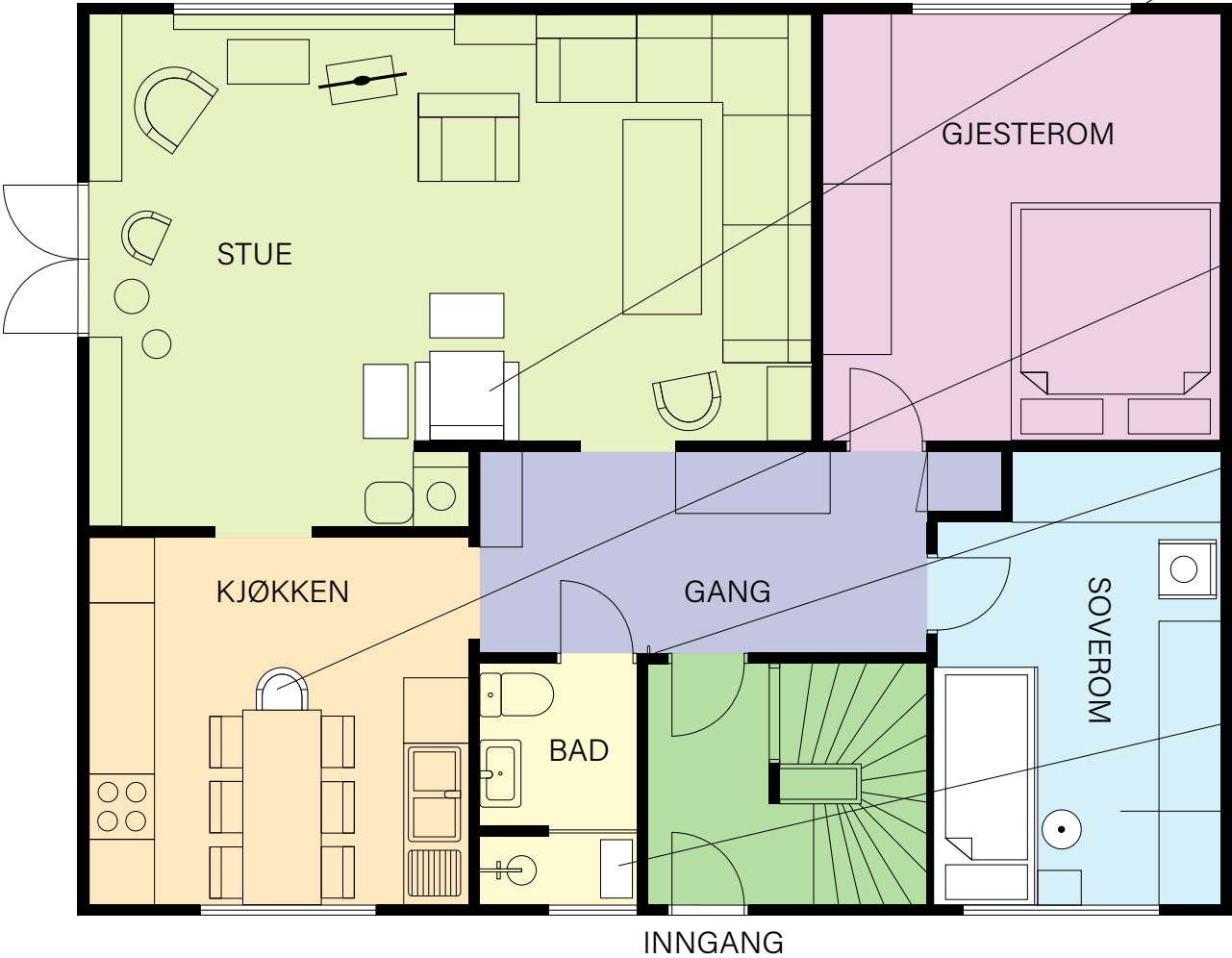
- Blått retrokjøkken
- Spisebord i tre og trestoler
- Tregulv

Min mormors møblering

For å forstå mitt mormors hjem, og hvordan det var har jeg listet opp de ulike møblene hun hadde. Alle rommene var preget av treverk, som bidro til en varm atmosfære. Dette inkluderte stuebord, spisebord, hyller, skap og telefonbenk. Flere av veggene var også kledd i tre, noe som forsterket denne stemingen. Møblene var en refleksjon av hennes tidsepoke og stil, og de bar med seg en historie som strakk seg over flere generasjoner, med både arvede møbler og møbler hun selv hadde valgt å kjøpe.

Mitt mormors hjem med hjelpemidler

I kontrast til den forrige siden, hvor jeg presenterte mormors møbler, fokuserer denne siden på hjelpemidlene hun hadde i hjemmet. Her fremstår det en merkbar forskjell i materialitet, og hjelpemidlene bærer med seg negative assosiasjoner. De skilte seg ut fra interiøret, som om de var innført som nødvendigheter på grunn av mormors behov. Disse gjenstandene reflekterte ikke hennes personlighet, men de var essensielle for å navigere i hjemmet og opprettholde hverdagen.



STUE



KJØKKEN



GANG



BAD



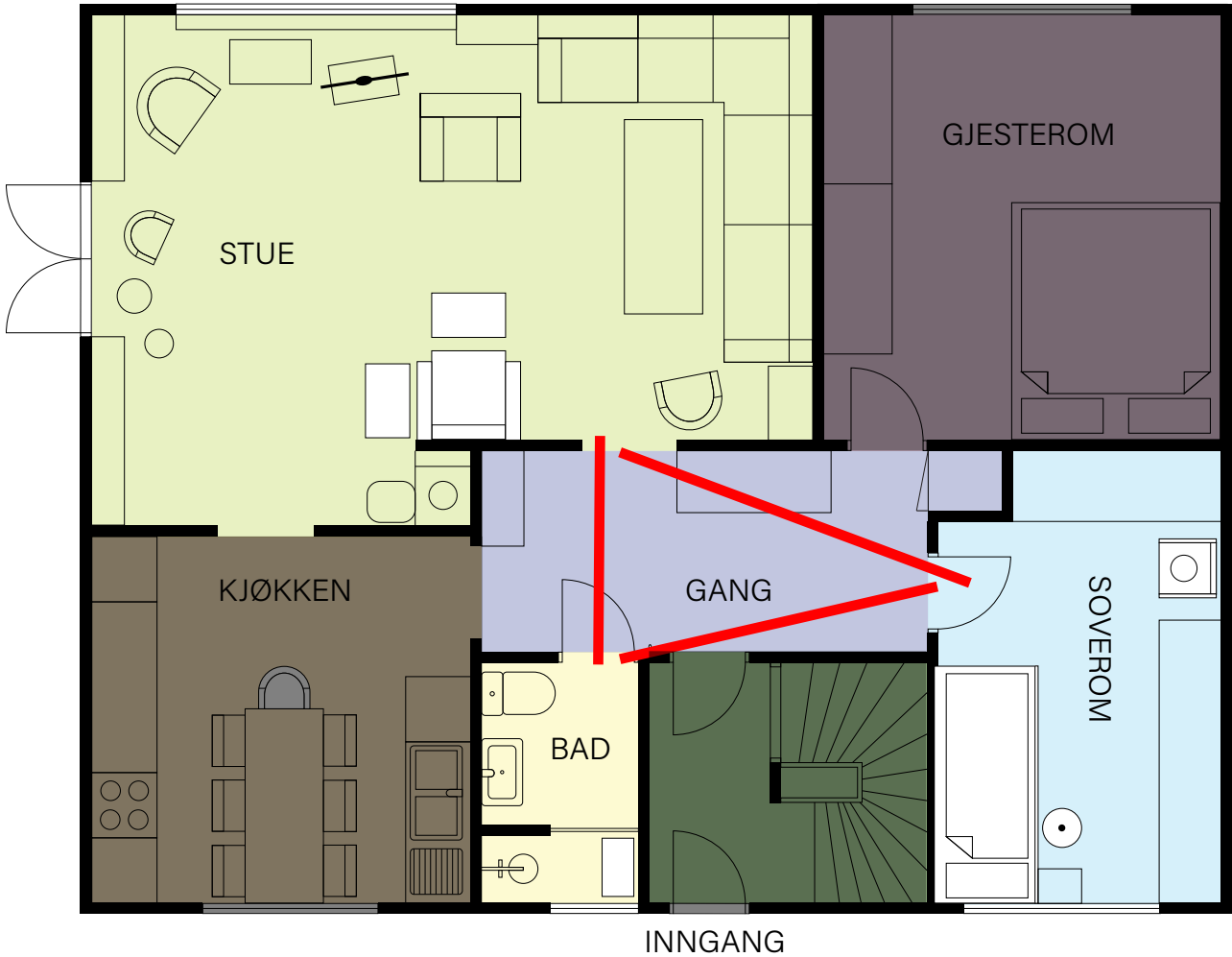
SOVEROM



Mormor sitt bevegelsesmønster

Jeg har også analysert mormor sitt bevegelsesmønster når hun var i sine siste år. Mormor brukte soverommet, badet og stuen. Hun måtte også bruke den innerste gangen, fordi hun måtte gå gjennom den for å komme seg til de ulike rommene. Kjøkkenet ble derimot aldri benyttet av henne; det ble håndtert av hjemmetjenesten, onkel eller oss andre i familien. Gjesterommet var kun tilgjengelig for oss, og hun gikk sjelden ut med mindre hun fikk hjelp. Derfor utelot jeg kjøkkenet, gjesterommet og den ytterste gangen fra kartleggingen.

På soverommet hadde hun et håndtakstativ som hun kunne støtte seg til når hun reiste seg fra sengen, samt et håndtak ved baderomsdøren. Hun brukte rullatoren for å bevege seg mellom rommene, noe som understreker betydningen av å ha noe å støtte seg til. Jeg husker også at hun ofte støttet seg til dørkarmene når hun ble sliten eller trengte ekstra støtte.



Refleksjon av mitt mormors hjem

Gjennom mormor sitt behov for hjelpemidler har jeg sett viktigheten av å kombinere estetikk og funksjonalitet for å opprettholde en viss verdighet for brukerne. Min mormor ble helt avhengig av hjelpemidler i løpet av sine eldre år, noe som gjorde at disse elementene ble en integrert del av hjemmet hennes. Hjelpemidlene skilte seg markant ut fra interiøret, både i design og materialitet. Mens møblene og veggene var preget av varme, naturlige tresorter, fremsto hjelpemidlene i kaldt metall og plast, noe som skapte en tydelig kontrast.

For å undersøke hvordan jeg kan integrere ulike hjelpemidler mi hjemmet, var det avgjørende å observere hvor mormor tilbrakte mest tid. Denne innsikten gir verdifull informasjon om hvilke hjelpemidler som er nødvendige i de ulike rommene.



3.2 ALDERINGSPROSESSEN

Hva skjer med kroppen når man blir eldre?

Vi har fem sanser: syn, hørsel, lukt, smak og følesans. Når man blir eldre, kan disse sansene svekkes, som øker risikoen for fall og skader (Helsedirektoratet, 2024)

Fall i hjemmet

Min mormor var alltid redd for å falle. En gang falt hun ut av sengen og brakk hoften, noe som førte til en varig frykt for at det kunne skje igjen. Kanskje det var derfor hun ofte støttet seg på dørkarmene når hun beveget seg rundt i huset.

Dette eksemplet viser hvordan frykten for fall kan prege hverdagen til eldre mennesker. Faktisk er fall den vanligste årsaken til skader blant eldre (Helsenorge, 2023). Ifølge Helsedirektoratets I trygge hender 24-7 (2024) er det beregnet at én av tre personer over 65 år vil oppleve et fall hvert år, og for de over 80 år er risikoen hele 50 prosent.

Derfor er det viktig å fokusere på trening som kan redusere risikoen for fall og gir trygghet. Trening er viktig for å forebygge fall fordi det styrker muskler og kroppen generelt. Det gir dermed bedre kontroll og stabilitet i hverdagen.

For alle aldersgrupper er det viktig å opprettholde god fysisk helse gjennom trening. For eldre er dette spesielt viktig for å sikre at kroppens funksjoner fungerer som de skal. Mange eldre tilbringer mye tid i ro, noe som kan føre til stivhet og redusert styrke.

Regelmessig trening kan både forebygge fall og gjøre daglige oppgaver i hjemmet lettere. Ifølge HelseNorges artikkel Anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne og eldre (2023), anbefales det at eldre utfører balanse- og styrketrening minst 2-3 ganger i uken for å opprettholde fysisk funksjon og forebygge fall. Å forebygge fall er derfor nøkkelen til å opprettholde trygghet og stabilitet for eldre.



Alderssimuleringsdrakt

Som en del av undersøkelesfasen, brukte jeg en alderssimuleringsdrakt. Når man blir eldre, svekkes sansene, og draktens mål er å etterligne denne opplevelsen. Jeg fikk redusert syn og hørsel, det ble tyngre å gå og det var generelt vanskelig å navigere seg rundt. Jeg gikk i gangene, rommene og ute rundt fakultet. Jeg satt meg på ulike stoler bare for å kjenne hvordan det var å reise seg opp fra de ulike stolene. Alle dagligdagse gjøremål ble mye vanskeligere med denne drakten.

Jeg er klar over at min opplevelse var enklere enn å faktisk leve med disse utfordringene hver dag, siden jeg bare brukte drakten i en begrenset periode. Likevel var det viktig å prøve den for å få bedre innsikt i målgruppen min og en dypere forståelse av utfordringene de kan møte. Alderdommen fører ofte med seg ulike sykdommer og redusert fysisk kondisjon, noe drakten ikke fullt ut kan etterligne.

I denne undersøkelsen fikk jeg også to andre til å prøve drakten ut. Etter at vi alle hadde prøvd drakten, diskuterte vi våre erfaringer med de sansesvekkelsene som forekom. Vi kom fram til at miljøet rundt oss har mye å si. Hvis man hadde hatt noe å støtte seg til når man gikk rundt hadde det vært mye lettere. For eksempel til vanlig bruker vi sjelden gelenderet når vi går opp eller ned trapper. Med drakten på måtte vi derimot støtte oss på gelenderet, noe som gjorde det lettere å bevege seg opp og ned trappene.

Denne erfaringen forteller meg hvordan jeg må tenke når jeg designer møblene. I en bolig for eldre eller personer med funksjonsnedsettelse er det sentralt å sørge for sitteplasser med gode støttehåndtak for å reise seg opp, objekter å lene seg på eller støtte seg til, og en møblering som ikke tar opp hele rommet.



Eldretraining

Videre i undersøkelsesprosessen var jeg på observasjon av seniortrim for eldre i Bergen. Økten ble ledet av tre instruktører, og hadde åtte eldre deltakere. Selve treningen varte en time, og etterpå fulgte et sosialt treff.

Økten startet med dans som oppvarming, og fortsatte med ulike styrkeøvelser. Treningsprogrammet inkluderte øvelser som knebøy, tåhev, utfall, armbøy, skulderhev, stående roing og pushups mot vegg. Deltakerne kunne bruke stoler som støtte ved behov, og enkelte øvelser involverte bruk av treningsstrikk. Jeg snakket med hovedinstruktøren, som fortalte hvor givende det er å følge deltakernes fremgang og se hvordan treningen gir dem både et sosialt møtested og helsefordeler. Deltakelsen er frivillig, slik at de eldre selv kan velge om de ønsker å være med.

På det sosiale møtet etter treningen snakket jeg med deltakerne om min masteroppgave, og stilte dem spørsmål knyttet til det. Da jeg spurte om de ønsket å bo hjemme så lenge som mulig, svarte alle ja.

En av deltakerne uttrykte et sterkt ønske om å bli boende hjemme så lenge det fungerer godt, men understreket samtidig at hun ikke vil bli der til funksjonsevnen hennes blir så redusert at hun føler seg isolert. Hun la vekt på hvor viktig det er for henne å kunne bevege seg utenfor hjemmet og holde seg sosialt aktiv. Flere av deltakerne nevnte hvor mye de verdsetter selvstendigheten og ønsker å bevare den lengst mulig.

Ingen av deltakerne på treningen brukte hjelpemidler fra hjelpemiddelsentralen, men de benyttet ulike verktøy som gjorde det enklere å åpne ting. De nevnte at finmotorikken svekkes med alderen, noe som gjør slike redskaper nyttige i hverdagen. De nevnte også at de har blitt mer ustø og skulle gjerne hatt noe å holde seg til når de åpner dører eller skal strekke seg til noe for eksempel.

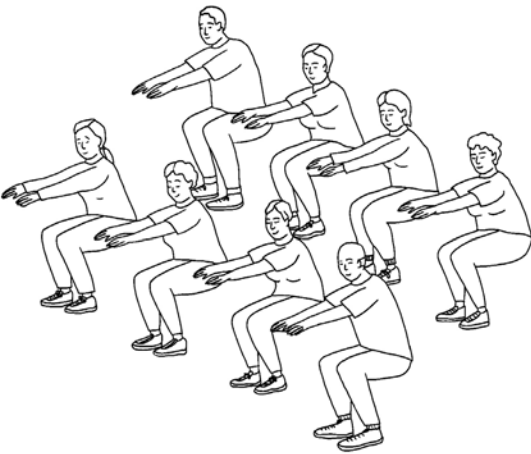
En av deltakerne fortalte at han pleier å dusje i et badekar, men er bekymret for å skli når han skal gå ut av det. Alle var enige om at han burde ta tak i dette med en gang, og ikke vente med å gjøre endringer.



De pekte på at det er en risikofylt situasjon, ettersom han må løfte bena høyt for å komme inn i badekaret, og at det er særlig farlig når han skal ut igjen etter dusjen, da underlaget er ekstra glatt. De andre foreslo at han burde legge inn en sklimatte, men mente også at det beste ville være å fjerne badekaret helt og sette inn en vanlig dusj. Flere understreket at han bør gjøre dette så snart som mulig for egen sikkerhet.

En av deltakerne nevnte at hun har overskap som krever bruk av en liten trappestige for å nå. De andre hadde lignende møbler og opplevde også utfordringer med dette. De syntes det var vanskelig å bruke trappestigen, siden de som eldre må ha fart opp for å gå opp ett eller to trinn. De nevnte også at de synes at alle stoler og sofaer i dag er veldig lave, så det gjør det vanskelig å komme seg opp av dem. Noen nevnte at de hadde en fotskammel, der de bevegde bena på.

Hun ene sa at når hun var litt yngre, så hadde hun sagt til mannen hennes "Tenk når vi blir eldre, kommer vi til å klare det?". Det viser til besymringene som ligger i det visste at man ikke vet hva alderdommen bringer.



Besøk hos Stavanger kommune Tekniske hjemmetjenester

I februar 2023 kunne min mor levere tilbake hjelpemidler hun hadde brukt. Jeg ble med henne på denne leveringen og fikk sett lageret til Stavanger kommune for tekniske hjelpemidler. Her ble vi vist rundt i dette lokalet av en ansatt. Han fortalte oss litt om hvordan det foregikk på dette lageret. Dette er et kortidslager, hvor hjelpemidlene som kommer fra hjelpemiddelsentralen blir levert hos. Man kan og så levere brukte hjelpemidler her. Disse blir da vasket her også videre transportert tilbake til hjelpemiddelsentralen.

Mine observasjoner var at det var mange av hjelpemidlene som var laget av plastikk og stål. De så veldig funksjonelle ut. Jeg "kjente igjen" flere av hjelpemidlene, siden det var sånne min mormor hadde.



Besøk hos Glassblokkene, Haukeland sykehus

For å få en innsikt i rollen hjelpemidler har på institusjoner besøkte jeg Glasblokkene, en ny bygningsdel ved Haukeland sykehus som ble ferdigstilt i 2023. Under omvisningen fikk jeg se både pasientrommene og fellesarealene.

På badet la jeg spesielt merke til håndtakene og hvor de var plasserte, blant annet på skapet, servanten og veggen. Disse håndtakene fungerer som støttepunkter som gir pasientene mulighet til å få stabilitet der det trengs mest. For eksempel gir håndtaket ved servanten støtte når pasienten vasker hendene eller grer håret, mens håndtaket på skapet gjør det mulig å holde seg med én hånd, mens de åpner skapet med den andre. Håndtakene er laget av plast, et materiale som både tåler hyppig bruk og er lett å rengjøre.



Besøk hos Åsaheimen behandlingssenter

Da jeg intervjuet en pasient på Åsaheimen behandlingssenter, observerte jeg også møbler, hjelpemidler, materialer og farger i pasientrom og fellesarealer.

Sykehjemmet er moderne og nylig bygget. Som på Glasblokkene var badene utstyrt med strategisk plasserte håndtak ved dusj, skap og vask for ekstra støtte. Badet skilte seg ut fra resten av interiøret med et mer funksjonelt preg.

Fellesarealene var preget av treverk som skapte en lun atmosfære. Moderne hjelpemidler uten "institusjonelt" preg i fellesarealene, viste en bevisst tanke om hvordan interiøret påvirker sansene og trivselen til beboerne.



Pecha Kucha

Tidlig i masterprosjektet holdt jeg en Pecha Kucha-presentasjon på et NIL-arrangement, hvor jeg delte prosessen så langt.

Jeg snakket blant annet om mine personlige erfaringer og hva som hadde inspirert meg i arbeidet. Responsen var svært positiv, noe som ga meg en bekreftelse på at prosjektet mitt ikke bare var relevant for meg, men også hadde en verdi for samfunnet.

Denne presentasjonen ble en viktig del av prosessen, da den styrket motivasjonen min.



Utstillingen "De møbler vi mangler"

Da jeg var på 3 days of design i København i juni 2024, kom jeg over utstillingen, "De møbler vi mangler", som var utstilt i Kulturtårnet på Knippelsbro. Anker Bak var den som stod bak denne utstillingen. Han er en dansk designer og møbelsnekker. De ulike møblene og objektene har han laget med hensikten av å lage hjelpemidler som gir verdighet.

Han ønsket å lage hjelpemidler som man ikke ville gjemme bort, men som man stolt ville bruke. Materialet på møblene var hovedsakelig tre, formet med myke avrundinger. Selv om noen av møblene inkluderte andre materialer, var tre det dominerende valget. Ved å bruke tre oppnår man en mykere opplevelse av møblene, noe som endrer vår oppfatning av dem. De passer bedre inn i en hjemlig situasjon.

Dette prosjektet har gitt meg betydelig inspirasjon, samtidig som det har fått meg til å reflektere over hva jeg ønsker å oppnå i i mitt eget prosjekt. Anker Bak har utviklet ulike hjelpemidler, som til tross for sin funksjonalitet, fortsatt fremstår som tradisjonelle hjelpemidler på grunn av det gjenkjennelige formspråket. Imidlertid skiller stolen han har designet seg ut, fordi den ser ikke ut som et typisk hjelpemiddel. Stolen har et grep under armlenet som gjør det lettere å reise seg, noe som både forbedrer funksjonaliteten og estetikken.

I utstillingen stod det:

"Vi bliver alle ældre. Derfor er det også i vores interesse at gøre de senere dele af livet så hjemlige og rare som muligt."

stod det skrevet i utstillingen.





Utstillingen "Walking Sticks & Canes"

En utstilling som tar for seg en lignende tematikk som i masteren min er "Walking Sticks & Canes", kuratert av den japanske designeren Keiji Takeuchi. Den ble vist frem under Milan Design Week 2024. Den består av atten unike stokker, hver designet av en av atten forskjellige designere. Hver designer har designet en stokk med tanke på sine fremtidige jeg (Dezeen, 2024).

Bakgrunnen for utstillingen beskrives slik: Det er vanskelig å fastslå stokkens opprinnelse, men trolig begynte det med at noen plukket opp en gren og brukte den som en gåstokk. Etter hvert fikk stokken symbolverdi som tegn på makt, religiøs autoritet og velstand, mens den i dag oftest forbindes med eldre mennesker og medlidenhet (Triennale, 2024).

Takeuchi ønsket å utfordre denne moderne oppfatningen og bringe tilbake stoltheten ved å bruke en stokk (Triennale, 2024). Ved å gi hver stokk sin egen unike karakter og historie, reflekterer utstillingen de atten designernes ulike behov og perspektiver. Dette resulterte i en rik variasjon av materialer og uttrykk.

Dette resultatet av utstillingen viser at designere begynner å tenke nytt om universell utforming og viser at det handler om at design har mye å si for hvordan vi ser på objekter rundt oss og mening bak et objekt kan endre seg hvis man tenker på design.

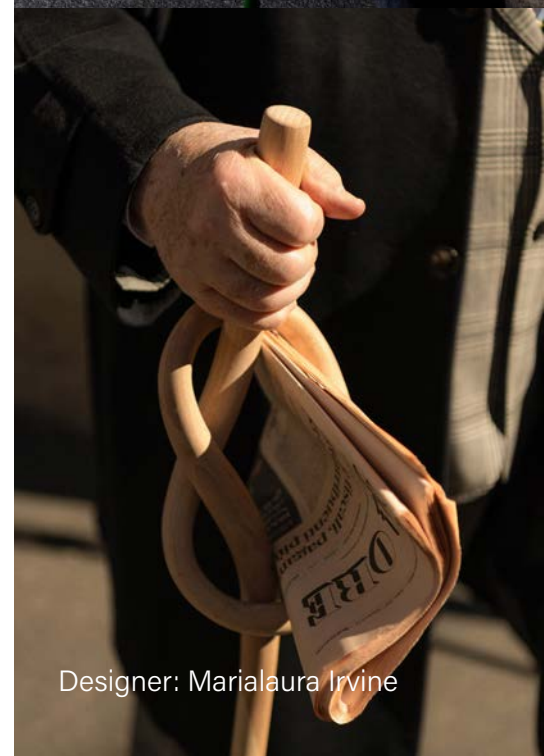
Bildene ved siden er noe av stokkene som ble laget til utstillingen. De er ulike på hver sin måte, men har det samme formålet av at det skal være en stokk.



Designer: Hugo Passos



Designer: Julien Renault



Designer: Marialaura Irvine



Stolen "Lotte"

Lotte er en stol designet av Sarah Hossli, spesielt utviklet for å gjøre det enklere for eldre å reise seg opp. Stolens armlener er forlenget for å gi et bedre og mer stabilt grep når man reiser seg. Dette er et eksempel på hvordan man kan kombinere funksjonalitet og estetikk uten at den ene går på bekostning av den andre.

Stolen blir et slags hjelpemiddel, fordi det gjør det lettere å reise seg opp fra stolen ved at man kan gripe om armlene.



Bedriften Helland møbler

Helland er et anerkjent norsk møbelmerke som spesialiserer seg på møbler for eldre. De legger vekt på at både estetikk og funksjonalitet skal være høre sammen, selv når de lager svært praktiske løsninger.

Stolen som vises på bildet over, PAN, er en hvilestol designet av Helge Taraldsen for Helland. Den kombinerer tre og tekstil, noe som gir den et estetisk preg. Samtidig får stolen et praktisk uttrykk, med en tydelig spak og en form fokus på komfort. Dette gjør at stolen både er funksjonell og komfortabel, men det estetiske kunne kanskje vært enda mer fremhevet for å gi et sterkere visuelt inntrykk. Nakkeputen er ikke en like klar del av stolen, og blir et element som er lagt til på grunn av funksjonen den har av å kunne tilpasses til den enkelte.

Samtidig vil jeg si at stolen fungerer svært godt som et hjelpemiddel og passer bedre inn i en hjemmesetting enn andre hvilestoler ment for eldre eller funksjonnedsatte.

Intervju med brukere av hjelpemidler og folk som kjente/ kjenner noe som bruker det

For å få et bredt og variert perspektiv på hjelpemidler, har jeg intervjuet flere personer med ulike erfaringer. På de neste sidene vil jeg presentere disse intervjuene og dele deres historier om å bruke hjelpemidler, eller om å kjenne noen som gjør det.

Jeg har snakket med fire personer i ulike aldersgrupper: en i 20-årene, en i 40-årene, en i 70-årene og en i 80-årene. Målet var å få et bredt spekter av perspektiver på hjelpemidler. Hver deltaker delte sin historie om hvorfor de bruker hjelpemidler, og hvordan disse har påvirket deres hverdag og hjem.

For å få et mer helhetlig bilde har jeg også intervjuet pårørende som har erfaring med nære som bruker eller har brukt hjelpemidler. De delte sine erfaringer med hvordan hjelpemidlene har påvirket både den som bruker dem, og deres egen rolle som støttepersoner.





Bergit 88 år

Jeg hadde et intervju med en eldre dame som hadde flere hjelpemidler i hjemmet sitt for å gjøre hverdagen enklere og tryggere. Innendørs brukte hun blant annet en rullator, som hun omtalte som sin "følgesvenn". Utenfor huset benyttet hun en uterullator, og inne brukte hun en annen rullator.

I hjemmet hadde hun strategisk plasserte håndtak for støtte. Ved inngangen var det et håndtak som hjalp henne når hun kledde på seg. På badet hadde hun to håndtak, ett ved døren for å støtte seg mens hun åpnet og lukket den, og ett inne i dusjen. I dusjen hadde hun også en dusjkrakk.

Hjemmet hennes var godt tilrettelagt med tanke på planløsningen. Fra gangen var det en dør direkte til badet, og på soverommet var det en skyvedør som også ledet inn til badet. Dette ga henne to ulike innganger til badet, noe som gjorde bevegelsen mellom rommene enklere. Sengen hennes var et annet viktig hjelpemiddel, da den kunne justeres for å heve ryggen eller bena etter behov. I stuen hadde hun en hvilestol fra hjelpemiddelsentralen.





Mann i 70 årene

Jeg besøkte en eldre mann på Åsaheimen sykehjem som var avhengig av flere hjelpemidler i hverdagen. Under samtalen vår delte han sine erfaringer, blant annet om rullestolen og et svingbart spisebrett som ga ham større fleksibilitet.

Han beskrev også utfordringer med en løfteanordning, som ofte var smertefull på grunn av tiden det tok og at huden hans kom i klem. Han var for det meste avhengig av hjelp av andre, samt rullestol. Han var så avhengig av hjelp fra andre at han ikke kunne bruke hjelpemidlene på egen hånd.

Kona hans fortalte at en ergoterapeut har tilrettelagt hjemmet deres før han skal komme hjem etter behandlingen, og kartlagt hvilke hjelpemidler som vil være nødvendig.



Dame i 40 årene

Kvinnen sitter i rullestol. Hun bruker flere hjelpemidler, hvor rullestolen er det mest brukte, men også en dusjstol som hun i utgangspunktet var motvillig til å akseptere. Selv om hjelpemidlene har gitt henne mer selvstendighet og energi, er det fortsatt en del motvilje mot å bruke enkelte hjelpemidler på grunn av utseendet deres, som kan gi hjemmet et institusjonelt preg.

Hun sa:

"Jeg vil ikke føle meg som Olga på 100 år."

Videre uttrykker hun en bekymring for at hjelpemidlene ikke skal dominere hjemmets estetikk, som de ønsker skal reflektere deres personlighet og stil.

På grunn av dette har hun for eksempel valgt å ikke bruke et trillebord fra Nav, selv om det kunne vært praktisk, fordi det minnet for mye om et sykehjem. I stedet bruker hun et brett på fanget for å transportere mat fra kjøkkenet til stuen, selv om dette medfører en økt risiko for å søle mat på seg selv, spesielt hvis maten er varm.

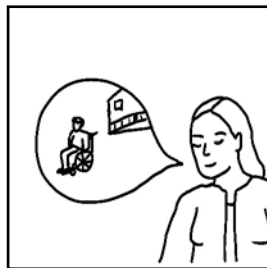


Dame i 20 årene

Jeg la ut et innlegg på sosiale medier hvor jeg spurte om noen ønsket å dele sine erfaringer med hjelpemidler, enten egne opplevelser, eller hva de har observert hos andre som bruker dem. Da ble dette innlegget delt av forskjellige personer og jeg kom dermed i kontakt med en kvinne i 20 årene. Hun beskrev til meg at hun bruker ulike hjelpemidler i hverdagen, på grunn av sykdommen hennes.

Kvinnen bruker dusjkrakk på badet og på kjøkkenet har hun en arbeidsstol. Ute bruker hun rullestol. Dette gjør at hverdagen blir enklere for henne, siden da kan hun utføre gjøremål, uten å miste all energi. Hun skriver at ting hun syntes var vanskelig før, er mye lettere nå, og hun beskriver at hun føler en mestring og gruer seg ikke lenger til å utføre daglige gjøremål. Når hun beskriver sine tanker om hjelpemidler, skriver hun at jeg skulle ønske de så mer "naturlige" ut. At de kan passe inn, uten at de "skriker" hjelpemidler. Hun legger også til at grunnen til at hun tenker dette er nok mest på grunn av egne tanker og følelser.

Hun skrev til meg at det er vanskelig å være åpen om dette temaet, fordi hun føler seg for ung til å bruke hjelpemidler. Da jeg spør henne hvorfor hun tenker dette svarer hun at det er fordi hun forbinder hjelpemidler med eldre folk. Selv har hun ikke hørt andre unge snakke om deres behov for hjelpemidler, og føler at det er et tabulagt tema. Hun synes det er vanskelig å slippe folk inn i hennes hjem, fordi hun skammer seg. Videre sier hun at hun har lært å leve med det, men hun føler at hun har et forklaringsbehov når andre ser hjelpemidlene, selv om hun ikke forklarer hvorfor. Hun er redd for at folk skal spørre hvorfor hun har dem, eller synes at det er rart/morsomt. Kvinnen skriver at de som kommer ofte på besøk vet hva og hvorfor, og det føler hun at hjelper, men hun synes det fortsatt er vanskelig. Hun ender mailen med å skrive at hun ønsker mer åpenhet om hjelpemidler, spesielt blant unge.

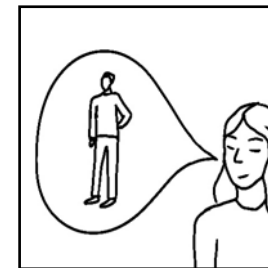


Dame forteller om sin far

Jeg hadde et intervju med en tidligere klassekamerat. Jeg la ut et innlegg på sosiale medier der jeg spurte om noen hadde erfaringer med hjelpemidler, enten fra egen bruk eller gjennom kjente. Dette førte til at jeg kom i kontakt med henne. Hun ønsket å dele historien om hvordan faren hennes fikk livet snudd på hodet etter en ulykke. Han brakk nakken og ble lam, og er nå i en opptreningsfase.

Familien bygger et tilpasset hjem for å gi faren mer selvstendighet. Hun fortalte at han ser frem til å få mer kontroll over hverdagen og setter stor pris på hjelpemidlene som er tilgjengelige. Familien har blitt positivt overrasket over hvor mange ulike hjelpemidler som finnes, og hvor stor innvirkning de har på hverdagen. Hjelpemidlene har blitt en naturlig del av livet deres.

Kommunen har vært en viktig støtte i prosessen, og faren gleder seg over å mestre nye oppgaver. Tilvenningen har vært utfordrende, men hjelpemidlene har gjort en betydelig forskjell.



Dame forteller om sin far

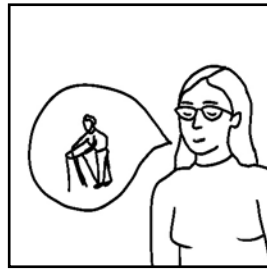
Jeg intervjuet designeren Marte som fortalte om et prosjekt hun hadde jobbet med i studietiden. Prosjektet handlet om luksus, og Marte valgte å tolke dette ved å lage noe som ville være verdifullt for faren hennes, altså luksus sett fra hans perspektiv.

Hun beskrev at hun valgte faren sin som utgangspunkt for prosjektet. Han hadde hatt flere ryggoperasjoner bak seg og sliter med å sitte komfortabelt. Hun ønsket å lage et hjelpemiddel som ikke ser ut som et typisk hjelpemiddel, noe som reduserer stigmaet rundt slike løsninger og gjør dem mer tilgjengelige i sosiale settinger.

Marte delte at faren ville unngå hjelpemidler for å ikke bli sett som svake eller ha spesielle behov. Han ønsket å unngå synlige signaler som kan trekke oppmerksomhet til utfordringene hans. Dette ble spesielt tydelig for Marte da hun designet noe for faren sin, som ikke vil at omgivelsene skal måtte ta hensyn til ham åpenbart. For ham er det viktig at hjelpemidler er diskrete, slik at hans behov ikke står i sentrum, noe som gjør løsninger mer attraktive og uten stigma.

Marte fremhevet, som jeg har tenkt, at et viktig aspekt ved prosjektet mitt er det samfunnsøkonomiske perspektivet. Mange må bo lengre hjemme, og ventetiden på hjelpemidler er lang. Mangel på tilrettelagte løsninger fører ofte til at folk ender på korttidsopphold i sykehjem, som blir permanente fordi hjemmet ikke er tilpasset deres behov. Ved å integrere hjelpemidler naturlig og diskret i hjemmet, kan vi både forebygge dette og fremme økt selvstendighet.

Hun avsluttet med å påpeke at prosjektet mitt har stort potensial og kan være nyttig for mange ulike grupper. Hun anbefalte at jeg fremhever bredden i løsningen, som kan støtte både de med synlige og usynlige behov.



Dame forteller om sin oldemor

Min oldemor ble 101 år gammel, og denne historien handler om henne da hun bodde i Praha. En gang, da vi besøkte henne, skjedde det en ulykke. En natt mens vi sov, ble vi vekket av lyden av at hun falt. Hun hadde sklidd på badet og brukket hoften. Det tok veldig lang tid før hun kom seg, og hun ble aldri helt frisk igjen på grunn av alderen.

Da hun ble utskrevet, fikk hun en rullator. Jeg tror det var en uten hjul, eller kanskje med hjul bare foran. Jeg husker ikke helt. Men du måtte løfte den litt for å komme deg framover. Før det hadde hun bare brukt en stokk i mange år, noe hun var vant til og likte. Etter skaden måtte hun derimot bruke rullatoren. Da hun fikk den hjem for første gang, nektet hun å bruke den riktig, og sa at den ville krasje i veggene og skade parkettgulvet.

I stedet for å bruke den som den skulle, endte hun opp med å bære rullatoren gjennom hele leiligheten i mange år. Selv om den hadde gummiføtter som skulle forhindre skade, var hun så bekymret for gulvene at hun bar rullatoren som en ekstra vekt.



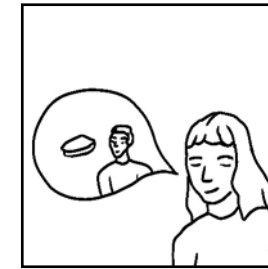
Dame forteller om sin farmor

Farmoren min var alltid frisk og selvstendig og fikk først litt hjemmehjelp etter hun fylte 80 år, til ting som vindusvask. Likevel var hun sprek.

Det første øyeblikket jeg husker at det slo meg at hun begynte å bli gammel, var da hun fikk montert et gripehåndtak ved verandadøren. Døren ble for tung å åpne for henne. Håndtaket skilte seg skikkelig ut fra resten av interiøret.

Farmor hadde masse broderier på sofaen og stolene, bilder på veggene, og møbler som vitrineskap. Og så kom dette kalde, grå plastikkhåndtaket som liksom ikke passet inn. Jeg var nok rundt 13 år da, gammel nok til at jeg husker øyeblikket tydelig. Etter det merket jeg egentlig ikke så mye forandringer før hun nærmet seg 90. Da begynte ting å bli verre. Hun falt flere ganger, og etter hvert fikk hun både dusjstol og mer hjemmehjelp.

Det som virkelig står igjen for meg, er det øyeblikket da gripehåndtaket ble skrudd opp. Det var som om det markerte et skifte, en endring i hvem hun var.



Dame forteller om sin far

Min far var i en bilulykke i 2007, da jeg var veldig ung. Han hadde en sykehusseng i stua, og hele familien flyttet dit. Rullestol, krykker og et forhøyet toalettsete ble en del av hjemmet vårt. Toalettsetet sto i ti år før vi solgte det, men kort tid etter trengte vi det igjen etter en ny ulykke.

Dette fikk meg til å innse hvor uforutsigbart livet er. Man kvitter seg med ting man tror man ikke trenger, bare for å måtte skaffe dem igjen. Faren min ønsket ikke å se seg selv som syk, og vi måtte ommøblere hjemmet for rullestolen.

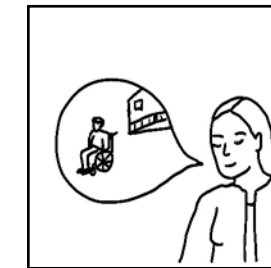
Derfor interesserer prosjektet ditt meg. Hjelpemidler bør føles naturlige i hjemmet, ikke fremmede. Han var bare 45 år og sporty, og dette kan skje hvem som helst. Hjelpemidler som passer inn i hjemmet, ville gjort det lettere for ham å føle seg som seg selv.

Refleksjon av intervjuer

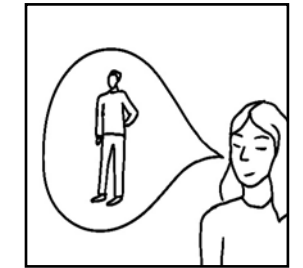
På siden har jeg beskrevet hva jeg lærte av alle intervjuene. Samlet sett lærte jeg at stigmatisering og utseende av hjelpemidler gjør at mange vegrer seg for å bruke dem, selv når de kunne gitt økt livskvalitet. En godt tilrettelagt bolig bidrar til større selvstendighet og trygghet i hverdagen. Universell utforming kan gjøre hjelpemidler mer estetiske og integrerte i hjemmet, noe som kan redusere stigma og øke aksepten. Til slutt viste intervjuene at hjelpemidler ikke bare handler om funksjon, men også om mestring og verdighet.



Denne historien viser hvordan hjelpemidler ofte forbindes med det å være gammel. Hun føler seg for ung til å bruke dem og opplever skam, noe som tydeliggjør stigmaet. Slike holdninger i samfunnet gjør det vanskelig for mange å akseptere sin situasjon.



Hjelpemidler er viktige for mestring og kan skape trygghet og positivitet i sårbare situasjoner, for eksempel etter en ulykke. Når man ikke lenger klarer det man gjorde før, kan de være avgjørende for å gjenvinne funksjonalitet og selvstendighet.



Intervjuet understreket viktigheten av universell utforming. Skam og stigmatisering knyttet til hjelpemidler er utbredt, og hun påpekte hvor viktig det er å designe dem slik at de naturlig integreres i hjemmet. Dette kan bidra til økt aksept og være en fordel for samfunnet, spesielt med tanke på eldrebølgen.



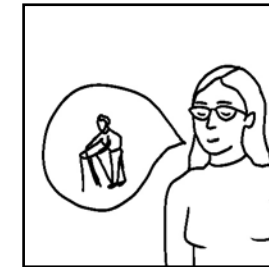
En godt tilrettelagt bolig gjør det mulig å bo hjemme lenger. Med smarte løsninger og hjelpemidler som støttehåndtak og rullator kan man bevege seg tryggere og mer selvstendig i hjemmet. Hjelpemidler spiller en viktig rolle i fallforebygging, som er avgjørende for å opprettholde livskvalitet og selvstendighet.



På sykehjem er hjelpemidler en naturlig del av hverdagen og brukes ofte sammen med assistanse fra personalet for å utføre daglige gjøremål. En ergoterapeut vurderer hvilke hjelpemidler som er nødvendige for å tilrettelegge hjemmet etter individuelle behov.



Historien viser hvordan hjelpemidler ofte forbindes med aldring og oppfattes som et tegn på hjelpeløshet. Kvinnen frykter å bli sett som en 100-åring, noe som tydeliggjør stigmaet. Selv om hun trenger hjelpemidler, er hun langt fra hjelpeløs.



Denne historien illustrerer hvordan hjelpemidler påvirker en persons hverdag. Den viser at selv om man blir eldre, er det fortsatt sterke følelser knyttet til bruken av hjelpemidler. Hva skjer når man blir eldre og avhengig av hjelpemidler? Mange ønsker kanskje ikke å identifisere seg med det å bli gammel eller innse den nye virkeligheten.



Denne historien illustrerer hvordan hjelpemidler påvirker en persons hverdag. Den viser at selv om man blir eldre, er det fortsatt sterke følelser knyttet til bruken av hjelpemidler. Hva skjer når man blir eldre og avhengig av hjelpemidler? Mange ønsker kanskje ikke å identifisere seg med det å bli gammel eller innse den nye virkeligheten.



Livet er preget av uforutsigbarhet, og ulykker eller sykdommer kan ramme hvem som helst, uavhengig av alder, noe som ofte gjør oss sårbare når behovet for hjelpemidler plutselig oppstår. Denne endringen påvirker ikke bare den som trenger hjelpemidlene, men også alle rundt dem, og både hjemmet og hverdagen blir dermed forandret.