



Kjøkkenet

- valg og løsninger



Innledning

I denne veilederen gir vi råd om valg og tilpasning av kjøkken. Veilederen bygger på brukererfaringer, innspill fra fagfolk og offentlige etater, samt litteratur. Vi viser hvordan kjøkkenet kan gi gode arbeidsforhold når det legges til rette for både sittende og stående arbeidsstillinger.

Målgruppen for heftet er personer med funksjonsnedsettelse som har behov for en bedre kjøkkenløsning. Heftet er også nyttig for fagfolk som gir råd og veiledning ved valg og utforming av kjøkken. Innholdet i heftet er særlig rettet mot personer som grunnet nedsatt bevegelsesevne trenger å tilrettelegge omgivelsene. Dette kan gjelde rullestolbrukere, personer med muskel- og leddsmerter og eldre mennesker som gradvis får redusert sin bevegelsesevne.

For mennesker med sansetap er det også nødvendig å stille krav til kjøkkenets utforming. Er synet redusert må fargebruk, kontraster og lysforhold vies oppmerksomhet. Vi har med noe informasjon om dette, men går ikke i dybden. Aktuelle brukerorganisasjoner samt fagmiljøer kan kontaktes for informasjon.

Det snakkes ofte om spesialkjøkken for funksjonshemmede. Det spesielle innebærer vanligvis at det er lagt til rette for sittende arbeidsstilling, noe som er helt nødvendig for rullestolbrukere. I tillegg er det lagt særlig vekt på at kjøkkenet skal være praktisk å bruke slik at kreftene brukes effektivt. Vår innfallsvinkel er at gode og gjennomtenkte løsninger gir et bedre kjøkken for alle fordi det er praktisk å bruke. I tillegg er det en del hensyn som må vektlegges dersom kjøkkenarbeidet skal utføres i sittende stilling. Fleksible løsninger, med mulighet for regulering av arbeidshøyden, kan imidlertid være en fordel for mange husholdninger. De fleste har behov for å veksle mellom å stå og sitte, og kroppshøyden varierer fra barn til voksne.

Det er mulig å kombinere tilbudet fra de vanlige kjøkkenleverandørene med spesialløsninger fra firmaer som har personer med funksjonsnedsettelse som sin viktigste målgruppe. Gjennom modulsystemer er det mulig å bygge opp kjøkkenet tilpasset både den enkeltes og husholdningens behov.

Innhold

Veien fra behov til løsning

Hva er behovene – i dag og framover?

Økonomiske hensyn

Råd og veiledning – trinn for trinn

side 4

Kjøkkenet og livsløpsboligen

side 6

Generelle krav til sittende arbeidsplass

side 7

Enkle tilpasninger

side 8

Planløsning – nytt kjøkken

side 10

Fleksibilitet

side 10

Hovedarbeidsplassen – ulike former

side 11

Arbeidsbenk, skap og skuffer

side 11

Oppsummering av aktuelle mål og løsninger

side 16

Produkter

side 17

Vask

side 17

Elektriske apparater

side 17

Viktige detaljer

side 18

Tekniske hjelpemidler

side 20

Finansiering

side 22

Husbanken

side 22

Lov om folketrygd

side 23

Litteratur

side 24

Adresser

side 25

Organisasjoner og fagmiljøer

side 25

Leverandører

side 26



Veien

fra behov til løsning



Hva er behovene – i dag og framover?

Når du skal anskaffe nytt kjøkken eller vurdere i hvilken grad det du har kan tilpasses, er første skritt å tenke nøye gjennom behov og ønsker, både i dagens situasjon og framover. Hva kan endre seg i framtiden? Hvilke gjøremål er problematiske og hva går bra? Hvilke omgivelser trives du i? Disse spørsmålene er det nødvendig å svare på for å kunne stille krav til løsningen. For at kjøkkenet skal være godt tilpasset behovene, bør du gå gjennom de ulike aktivitetene sammen med fagfolk. Noter ned:

- Hvilke hensyn er viktige å ta når du bruker kroppen?
- Hvilke oppgaver går greit, og hva er det vanskelig å utføre nå?
- Hvorfor er det vanskelig? For tungt, rekker ikke gjenstander, ikke sittende arbeidsplass, for liten plass, annet?
- Hvilke rekkehøyde og rekkevidde trenger du i sittende og stående stilling i forhold til aktivitetene som skal utføres? Rekkehøyde- og vidde må måles både opp, ned og sideveis. Dette har betydning for monteringshøyden på

overskap og underskap, samt dybden på arbeidsbenken.

- Plassbehov for å manøvrere rullestol.
- Er det flere som skal bruke kjøkkenet – sittende og stående?
- Skal kjøkkenet også benyttes som spiseplass?
- Hva fungerer godt i det nåværende kjøkkenet?
- Hva liker du når det gjelder materialvalg og farger?

Økonomiske hensyn

Valg av løsning henger vanligvis sammen med hva ulike alternativer koster. Kjøkkeninnredningen må den enkelte dekke selv, men det er mulig å få støtte til utbedring av boligen gjennom *Husbandens* låne- og tilskuddsordninger. Tekniske hjelpemidler, f. eks. heve- og senkemekanisme, kan man få støtte til gjennom *Folketrygden*. Se eget kapittel om finansiering bak i heftet.

Råd og veiledning – trinn for trinn

Grunnlaget for å velge løsning er:

- En skriftlig oppsummering av behov og krav.

- En oversikt over nødvendige hjelpemidler.
- En oversikt over areal til disposisjon.
- En oversikt over økonomiske rammer knyttet til ulike løsningsalternativer.

Valget vil avhenge av hvilke løsningsmuligheter som finnes og hva du ønsker å legge mest vekt på. Det er ofte nødvendig å vurdere flere forslag og drøfte fordeler og ulemper. Det er flere fagfolk som kan gi råd og veiledning underveis, basert på de behov og ønsker du presenterer. Dersom det er snakk om en større boligendring kan flere faginstanser være involvert. Det er viktig at disse samarbeider. Trådene må samles hos brukeren, som er byggherre når det gjelder endringer i egen bolig. En av fagfolkene bør være kontaktperson og bistå brukeren gjennom hele prosessen.

En hensiktsmessig framgangsmåte ved større kjøkkenendringer kan være:

- Bruker og familie skriver ned behov og ønsker, og innhenter eventuelt erfaringer fra andre som

har vært gjennom prosessen med å endre kjøkkenet. Det lages en oversikt over økonomiske forhold. Det er aktuelt å skaffe informasjon fra kjøkkenleverandører, samt fra Husbanken og fra NAV når det gjelder låne- og tilskuddsordninger.

- **Ergoterapeut eller fysioterapeut** kontaktes for råd og veiledning. De kan bistå med å kartlegge behov, utforme funksjonskrav, ta mål av rekkehøyder, arbeidshøyder og areal for å utforme krav til løsning. Dersom du skal søke om tekniske hjelpemidler, begrunnes søknaden av disse fagfolkene. Dersom det er snakk om større boligendringer, vil samarbeidet også inkludere arkitekt og/eller kjøkkenleverandør. Du kan be kommunale terapeuter koble inn hjelpemiddelsentralen dersom det er behov for deres fagkompetanse i saken.

- **Arkitekter og kjøkkenleverandører** kan skissere løsningsalternativer. Ut fra listen over behov, hensyn, krav og areal til disposisjon, og ut fra befaringsfor å se eksisterende kjøkken, kan arkitekt og/eller kjøkkenleverandør tegne ulike forslag og gi kostnadsoverslag. Husbanken kan, etter søknad, dekke arkitektonorar (se kapitlet om finansiering).

- **Utprøving.** Valget kan bli enklere å foreta dersom løsninger kan prøves ut i praksis. Dette kan f.eks. gjelde arbeidshøyder, plassering av brytere og håndtering av skap og skuffer. Dette kan gjøres hos leverandørene og ved hjelpemiddelsentralene. Tilbudet varierer imidlertid på landsbasis.

- **Økonomisk rådgivning.** Kommunen, Husbanken eller en privat bank kan gi råd når det gjelder utgifter forbundet med boligendringen og mulighetene for å betjene et lån. Kommunen eller Husbanken kan svare på hvilke muligheter det er for tilskudd.

- **Sende søknader.** Når du i samarbeid med fagfolkene har

avklart hvilken løsning det skal satses på, må aktuelle søknader sendes til Husbanken, til hjelpemiddelsentralen og evt. til privat bank. Dersom man ikke er selveier, må det innhentes tillatelse fra huseier.

- **Arbeidet settes i gang.** Når svar på søknader foreligger, kan arbeidet settes i gang. Arbeidet utføres på grunnlag av en detaljert beskrivelse av hva som skal gjøres. Beskrivelsen kan utformes av arkitekt/kjøkkenleverandør/håndverker, og fungerer som en kontrakt mellom deg og den som skal utføre arbeidet.

- **Kjøkkenet godkjennes.** Vurdering av om kjøkkenet er utformet etter beskrivelsen og fungerer i praksis. Vurderingen gjøres i et samarbeid mellom bruker, ergo-/fysioterapeut og kjøkkenleverandør/arkitekt.

Fig 1. Kjøkkenet med ulike arbeidshøyder.



Kjøkkenet

og livsløpsboligen



Livsløpsboligen er en bolig som har en gjennomtenkt planløsning og gode brukskvaliteter slik at den kan brukes i alle perioder av livet, også ved nedsatt bevegelighet og bruk av rullestol. Husbanken fremmer denne boligstandarden gjennom lånefordeler til universelt utformede boliger. For at kjøkkenet skal være tilgjengelig og brukbart, må også resten av boligen fylle visse kvalitetskrav. Funksjon, design, fleksibilitet, brukbarhet og tilgjengelighet er stikkord for god kvalitet.

Før vi tar for oss kjøkkenet i detalj, vil vi trekke fram følgende krav fra Husbankens livsløpsstandard:

- Trinnfri adkomst til boligen.
- Inngangsplanet skal inneholde entré, stue, kjøkken, bad, oppbevaringsplass, adkomst til uteplass og minst ett soverom.
- Stue og kjøkken skal til sammen være minst 25 m².
- L-formet eller U-formet kjøkken anbefales, og med 80 cm mellom oppvask-

benk og komfyr slik at det er mulig å komme innunder benken med rullestol dersom underskap eller skuffer fjernes.

- Fri gulvplass – snusirkel på minimum 140 cm i diameter, beregnet ut fra en rullestol som er 75 cm bred og 120 cm lang.
- Innvendige dører med lysåpning på minimum 76 cm, og ytterdører og terrassedør minimum 86 cm.
- Terskelfritt. Maks 2,5 cm dersom terskel ikke kan unngås.
- Elektriske brytere 0,9–1,1 m over gulv.



Fig 2. Boliger med livsløpsstandard gir gode bokvaliteter for alle.



Generelle krav til sittende arbeidsplass

Et kjøkken som gjør det mulig å arbeide i ulike høyder er en fordel for alle. Menn, kvinner og barn har ulike kroppshøyder. De skal ofte benytte samme kjøkken. Enkelte veksler mellom å stå og sitte, og har behov for at deler av kjøkkenet kan benyttes i sittende arbeidsstilling. Rullestolbrukere har behov for at hele kjøkkenet er tilrettelagt for kjøkkenarbeid i sittende stilling.

Sittende arbeidsstilling er fysisk mindre anstrengende enn stående. Men i sittende stilling har du mindre oversikt, mindre bevegelsesfrihet, begrenset rekkevidde og mindre mulighet til å utnytte kraft ved hjelp av kroppstydningen. Det er derfor viktig at kjøkkenet er praktisk innredet for den enkelte.

En sittende arbeidsstilling krever:

- At det er gulvplass til å bevege seg med arbeidsstol eller rullestol.
- At det er plass til bena under arbeidsbenk, komfyrtopp og vask.
- At stekeovn er plassert slik at det er mulig å betjene ovnen, og uten fare for forbrenning.
- At arbeidshøyden er hensiktsmessig, vanligvis noe lavere enn albuehøyde, og kan varieres ut fra arbeidets art. Tungt arbeid utføres best

i lavere høyde enn lett arbeid.

- At innredning og plassering av utstyr er enkel og logisk i forhold til arbeidsoperasjonene, og at det som brukes ofte er plassert innen rekkevidde.

- At redskaper, bestikk, glass, dekketøy og matvarer kan nås fra sittende stilling.
- At brytere og kontakter er lette å nå og betjene.
- At det er plass til å sette fra seg ved siden av vask, komfyrtopp, stekeovn og kjøleskap.
- At det er sammenhengende arbeidsflater som gjør det mulig å trekke med seg gjenstander i stedet for å løfte.
- At det tas hensyn til om det brukes arbeidsstol eller rullestol som kan beveges sideveis, eller må dreies.



Fig 3. L-formet kjøkkeninnredning og plass til bena under arbeidsbenk, komfyrtopp og vask. Skap og skuffer uten knotter gjør at klær ikke blir hengende fast. Lite luftvindu på 40x40cm, lett tilgjengelig.

Enkle tilpasninger



Enkle tilpasninger kan gjøres når det er behov for å veksle mellom å arbeide stående og sittende, eller det er behov for å forenkle arbeidet for å spare på kreftene. Enkle tilpasninger kan også være til nytte for rullestolbrukere; ikke alle ønsker å gå i gang med store ombygginger og investeringer. For at kjøkkenet skal fungerer godt for en som bruker rullestol til daglig, vil det imidlertid være nødvendig at kjøkkenet som helhet har en utforming som tar hensyn til høyder, fri benplass og fleksibilitet. Dette krever større ombygginger eller helt nytt kjøkken, se kapitlet "Planløsning - nytt kjøkken".

Enkle tilpasninger for å utføre enkelte arbeidsoperasjoner sittende:

- Bruke høy krakk med skråstilt sete ved arbeidsbenken. Dette gir god arbeidshøyde på samme nivå som benkeplaten og gjør det lett å reise seg. Høy krakk kan også være en fordel for personer med stivhet i hoftene.
- Benytte høyderegulerbar arbeidsstol med hjul og brems. Dette gir god sittekomfort og muligheter for å variere arbeidshøyden.
- Benytte elektrisk drevet arbeidsstol med elektrisk seteløft som øker rekkevidden.
- Uttreksplater – gir mulighet for å sitte helt inntil arbeidsoppgaven, med bena innunder platen, samt mulighet for å variere arbeidshøyden.
- Tilpasse høyden på kjøkkenbenken gjennom å redusere høyden på sokkelen som skap og skuffer er plassert på. Arbeidshøyden bør være noe lavere enn albuehøyde. Dersom rullestol benyttes vil det være lettere å komme inntil kjøkkenbenken dersom det er plass til fotbrettene innunder skap/skuffer. Da må sokkelens høyde og dybde være 17-18 cm. For samtidig å oppnå en lavere benkehøyde, må skap-/skuffehøyden reduseres.
- Fjerne et stykke av sokkelen ved oppvaskkummen og åpne skapdørene for å gi

plass til bena ved bruk av arbeidsstol eller rullestol. Eventuelt fjerne hyller eller fjerne skapene helt, avhengig av hva som fungerer best samt hva som ser pent ut. Det er nødvendig med ca 80 cm bred åpning for å komme innunder med rullestol. Vasken må isoleres under for å hindre forbrenning.

- Skifte til to-delt komfyr. Komfyrtopp med fri benplass under. Vurdere om stekeovnen kan bygges inn i høyskap eller fjerne høyskap, utvide benkeplaten og sette stekeovnen oppå.
- Anskaffe mikrobølgeovn til enklere matlaging.
- Endre plassering av brytere og stikkontakter slik at disse blir lette å nå.
- Rekkverk langs kjøkkenbenken som støtte når du reiser deg fra arbeidsstolen for å hente noe i overskap. Rekkverket kan også fungere som gangstøtte eller være nyttig for å "trekke seg" bortover i arbeidsstol eller rullestol.
- Gjennomslippt hyller og dører i overskap, slik at du



Fig 4. Stekeovn i god arbeidshøyde. Uttreksplate for sittende arbeidsstilling.

- kan se nedenfra og forfra hva som står i hyllene.
- Plassere det du bruker ofte, samt tunge gjenstander, på hyller som er lett å nå.
- Små ekstrahyller som er lett å nå, til f eks krydder.
- Parkeringssone innerst på kjøkkenbenken for elektriske maskiner.
- Legge til rette for enkel spiseplass ved bruk av klaffbord.



Fig 5. Rakkverk langs kjøkkenbenken gir støtte.



Fig 6. Høy sokkel gir plass til fotplatene.

Planløsning

– nytt kjøkken



Fleksibilitet

Fleksible kjøkkeninnredninger gir økte muligheter for god planløsning og individuell tilpasning. Fleksibilitet kan oppnås gjennom modulsyste-mer med enheter som kan benyttes i ulike kombinasjoner. Enhetene kan enten være frittstående på ben eller hjul, fastmonterte eller en kombinasjon. Fleksibilitet oppnås også gjennom høyderegulering av arbeidsbenk og overskap.

Mulighetene for å variere arbeidshøyden har betydning for kroppens evne til å utføre arbeidet. Belastningsskader kan forebygges gjennom å velge riktige arbeidshøyder. Den enkeltes funksjonsevne henger nøye sammen med hvor godt omgivelsene er tilrettelagt.

Et kjøkken for rullestolbrukere bygger på grunnprinsippene for et vanlig kjøkken, men det stilles krav til gulvareal, arbeidshøyder og detaljutforming. Det er nødvendig med åpen plass under benkeplater, samt hyller, skap og skuffer i riktig høyde. Dersom flere skal benytte kjøkkenet, både stående og sittende arbeidsstilling, må arbeidsbenk og skap være høydere-gerbare. Et alternativ er å ha



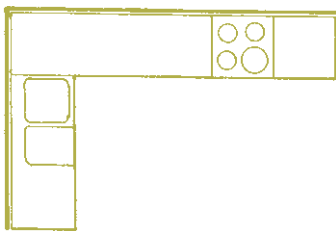
Fig 7. Skuffer på hjul gir fleksibilitet - både oppbevaringsplass og plass til bena ved sittende arbeidsstilling.

arbeidsbenker i ulike høyder, men dette låser arbeidsoppgavene til faste plasser på kjøkkenet og gir dermed mindre fleksibilitet.

I tillegg må lysforhold, fargebruk og kontraster vies oppmerksomhet. Dette har betydning for alt arbeid i kjøkkenet, men må vektlegges spesielt dersom synet er redusert.

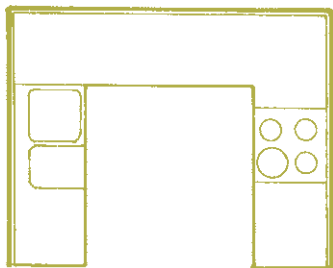
Hovedarbeids- plassen - ulike former

Plassering av skap og kjøkkenbenker avgjør arbeidsforholdene i kjøkkenet. Enkelte løsninger gir kort avstand mellom viktige funksjoner, mens andre krever mer bevegelse. Både plassen som er til rådighet og personlige preferanser påvirker valget. Vi vil her nevne enkelte fordeler og ulemper med ulike løsninger.



L-formet

Kjøkkeninnredning i vinkelform er en god løsning for alle, men særlig for rullestolbrukere og andre med bevegelsesproblemer. Det er kort avstand mellom de to benkene, og den sammenhengende flaten gjør det mulig å trekke med seg utstyr uten å løfte. Det er god plass til å manøvrere en rullestol og lett å bevege seg mellom benkene dersom det ikke er underskap i hjørnet. Kan kombineres med en liten spiseplass.



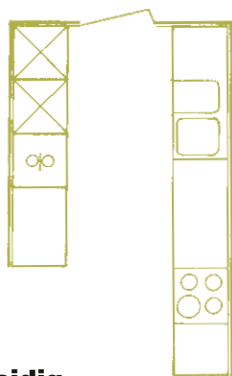
U-formet

Her er det lengre avstand mellom ytterpunktene, men sammenhengende flate gir samme fordeler som L-løsningen. Det kan være trangere å bevege seg enn i en mer åpen vinkelløsning. Det kan være trangt for to å arbeide samtidig, men dette vil avhenge av arealet som er til rådighet. Man må snu seg ofte mellom arbeidsoperasjonene.



Ensidig kjøkken

Løsningen gir god gulvplass og oversikt samt skyvemulighet langs benken. Men løsningen kan gi stor avstand mellom ytterpunktene, alt avhengig av plassen som er til disposisjon.



To-sidig

Her må utstyr løftes tvers over rommet, og det er nødvendig å snu seg rundt ofte for å utføre kjøkkenarbeidet. Ved å plassere vask og komfyr på samme side, unngår man å transportere varme kjeler over gulvet. Dersom det er gangsoner gjennom kjøkkenet øker risikoen for uhell.

Arbeidsøy

Løsningen kan gi god kontakt mellom alle som oppholder seg på kjøkkenet. Arbeidsøyen må inneholde både komfyr, vann og tilberedningsmulighet for å fungere, men skap er ofte plassert langs veggene og gulvet må krysses. Løsningen krever stor gulvplass. Det er vanskelig å få oppfylt kravene til et funksjonelt kjøkken ved bruk av arbeidsøy.

Arbeidsbenk, skap og skuffer

Når kjøkkenet skal innredes er det viktig å tenke helhet; flyt i arbeidet, ganglinjer og plassering av spiseplass. Hovedarbeidsplassen består av oppvaskbenk, arbeidsbenker og kokeplass.

Oppvaskbenk og komfyr bør være i nærheten av hverandre, med benkeplate mellom, slik at det blir kort avstand mellom viktige arbeidsoperasjoner. Med varrefast benkeplate eller keramiske fliser kan kjeler trekkes fra komfyr til vask og man slipper å løfte. Benkeplaten bør vanligvis ikke være kortere enn 100 cm, men dersom den er over 150 cm kan avstanden mellom vask og komfyr bli for lang. Kjøleskap bør plasseres i nærheten av vask og komfyrtopp slik at de sentrale enhetene for matlaging er mest mulig samlet. Den enkelte må velge hva som er viktigst å ha nærmest av kjøleskap, stekeovn og mikrobølgeovn.

Det er nødvendig med plass til å sette fra seg ting ved siden av vask, komfyrtopp, stekeovn og kjøleskap. Plass på begge sider er en fordel.

Bruk av uttrekksplater i ulike høyder gjør det mulig å variere arbeidsstillingen, både mellom stående og sittende, og mellom tungt og lett arbeid. For å unngå at platen stenger for skuffene når den er i



Fig 8. Rekkverk langs benken. Høy sokkel i hjørnet. Håndtak på skap og skuffer med grep for hele hånden. Todelte skapdører.

bruk, bør den ikke plasseres i skuffeseksjonen.

Arbeidsbenk og skap må tilpasses de personer som bruker det mest. Utstyr som brukes ofte plasseres mest mulig samlet og lett tilgjengelig; øverst i skuffer, nederst i overskap og på benkeplaten.

Arbeidsbenk

For stående arbeid vil ofte en benkehøyde mellom 85 og 105 cm være bra. Et standard kjøkken har vanligvis en benkehøyde på 90 cm og en dybde på 60 cm. Sokkelen er 10 eller 15 cm. Det er mulig å velge blant ulike høyder.

Høy sokkel gjør det lettere å nå de nederste skuffene, men reduserer oppbevaringsplassen noe. Enkelte løsninger er også uten sokkel, med ben som bærende element. Dette gjør det lett å flytte på elementene, men det stiller ekstra krav til rengjøring. For å komme helt inntil i stående stilling, bør det være plass til føttene under skap og skuffer, enten ved at benkeplaten er trukket litt ut, ved at sokkelen er trukket inn ca 10 cm, eller ved at det benyttes ben og ikke sokkel.

For rullestolbrukere er det vanlig med en benkehøyde på 70-85 cm, og med fri plass på minimum 67 cm

under benken. En høyderegulerbar benk vil gi den variasjonsmulighet som ofte er nødvendig.

En dypere benkeplate enn 60 cm gir muligheter for å oppbevare husholdningsmaskiner på benken, og gir samtidig en viss fri arbeidsplass uten å støte mot overskapene. Dersom maskiner plasseres i en hjørneløsning på en uttrekkbar plate, vil de bli lettere å betjene. Et generelt mål for rekkevidde fra rullestol er 50 cm. Benkeplaten må ikke være dypere enn at den fungerer i praksis, og må derfor velges utfra individuelle mål. Den enkeltes rekkevidde, samt overskapenes dybde vil ha betydning for valget.

- Det er mulig å velge mellom ulike benkehøyder som standardløsning.
- Benkehøyde på 70-85 cm er vanlig ved bruk av rullestol.
- Høyderegulering gir valgmuligheter.
- Det må være plass til bena under vask, komfyrtopp og arbeidsbenk.





Fig 10. Stekeovn som del av en helhetlig løsning. Kjøkkenmaskin som hjørneløsning, på plate som kan trekkes ut. Skuffeseksjon på hjul i tillegg til store skuffer.



Fig 9. Oppvaskmaskin som hjørneløsning. Skuffeseksjonen følger benkeplatens bevegelser.

Underskap og skuffer

Store skuffer gjør det mulig å plassere melvarer og tyngre varer i god gripehøyde. I forhold til en skapløsning gir skuffene bedre mulighet til å utnytte hele dybden, samt få oversikt over innholdet. Da er det heller ingen skapdør som står i veien. Skuffer gir mulighet til å komme inntil fra siden og det er plass til bena under. For å unngå

tunge løft bør tyngre matvarer samt kjeler plasseres i øvre del av skuffeseksjonen. Det finnes ulike stativ for å holde orden på innholdet i skuffene. Skuffene kan imidlertid bli tunge å dra ut dersom de er både brede, dype og velfylte. Skuffene finnes i ulike bredder, høyder og dybder. Det må derfor vurderes individuelt hva som vil fungere best.

Det er en utfordring å sørge for nok skaplass når underskap må fjernes for å gi benplass i sittende stilling. Dersom benkeplaten er høyderegulerbar, kan enten skuffeseksjonene være festet til benkeplaten eller man kan benytte skuffer på hjul. Skuffer på hjul gir fleksibilitet ved at de kan flyttes dersom man trenger mer benplass under benken, men de kan være tunge å flytte på. Brems må benyttes for at skuffene skal være stabile å betjene. Det må være lett tilgang til bremsen. Skuffer som er festet på undersiden av kjøkkenbenken er stabile, og det er lett å rengjøre gulvet.



Fig 11. Hyller som kan trekkes ut gjør innholdet lett tilgjengelig.

Med skapdører som er hengslet slik at de kan åpnes 170 grader, er det mulig å passere forbi med arbeidsstol eller rullestol, uten å måtte lukke igjen døren først.

- Plasseres de store skuffene øverst blir det lettere å løfte tyngre varer som mel og sukker.
- Skuffer i stedet for skap med hyller, gjør det mulig å utnytte dybden maksimalt slik at det blir lettere å få tak i matvarer og gjenstander.
- Skuffenes bredde, høyde og dybde må velges individuelt; store skuffer kan være tunge å betjene.
- Med skapdører som kan åpnes 170 grader står døren ikke i veien.
- Håndtak bør gi grep for hele hånden.

Overskap

Skapenes dybde, samt hvor høyt de er plassert, avgjør rekkevidden.

Standard dybde på overskap er vanligvis 28-38 cm. For stående arbeidsstilling monteres skapene vanligvis 40-50 cm over benkeplaten. Dette gir luft og rom til å utføre arbeidet, samtidig som det

er mulig å rekke gjenstandene på øverste hylle. Skapene leveres i forskjellige bredder.

Som spesialløsning er det mulig å få skap på motorisert veggstativ med skapbevegelse fram og ned, slik at det blir lettere å få tak i skapets innhold. En annen løsning er skapbevegelse som går rett ned, men har uttrekkbare hyller. Denne løsningen kan gi bedre benkeplass til å sette fra seg ved siden av hyllen som er trukket ut. Skapdørene kan være hengslet eller med skyvedør.

- Skapbredden- og dybden avgjør hvor langt ut i rommet skapdøren kommer, og hvor mye armbevegelse som er nødvendig for å åpne og lukke skapdøren.
- Brede overskap kan ha todelt dør, noe som er mindre plasskrevende og lettere å betjene.
- Skyvedør krever ingen plass ut i rommet og står ikke i veien, men forutsetter god bevegelse i skulder/arm.
- Gjennomsiktige dører samt gjennomsiktig bunn i overskap gjør det lett å se innholdet.

- Uttrekkbare hyller nederst gjør det lettere å gripe gjenstander både forfra og sideveis.
- Høyderegulerbare overskap krever gode festemuligheter, vegg må kanskje forsterkes. Alternativ kan være gulvmontert ramme.
- Motoriserte skap må ha sikkerhetsstopp under alle flater slik at de stopper dersom de møter motstand som kran eller gjenstander på kjøkkenbenken.

Høyskap

Skap som går fra gulv til tak gir gode lagringsmuligheter. For å kunne utnytte skapet kreves det at man kan bøye seg lavt ned og strekke seg i full høyde. Dersom skapet føres helt til taket unngår man at støv samler seg.

- Uttrekkshyller i nederste halvdel av skapet gjør det lettere å få oversikt og få tak i gjenstander både forfra og sideveis.
- Skap uten sokkel er egnet som lagringsplass for støvsuger eller bøttestativ på hjul; man slipper å løfte.
- Stekeovn og mikrobølgeovn

kan felles inn i høyskap. Det samme gjelder oppvaskmaskin.

- Hyller med gjennomsliktig bunn gir mer oversikt.

Høyderegulering

For regulering av høyden på kjøkkenbenken og/eller overskap anbefales motorisert løsning.

Enhetene heves/senkes ved å trykke på brytere eller benytte fjernkontroll. Løsningen kan benyttes på nye kjøkkenseksjoner, men det er også mulig å montere skap som allerede er på kjøkkenet på et stativ som hever og senker dem. På enkelte løsninger vises stativet bak overskapene når disse senkes, mens andre har en skjult løsning som glir penere inn i interiøret. Det er også variasjon i de ulike heve- og senkemekanismene når det gjelder hvor mange centimeter de kan reguleres opp og ned.

- Det finnes veggmonterte og gulvmonterte stativ.
- Utseendet har betydning; skjules rørøpphengene og hvordan ser veggstativet ut når skapene senkes? Hva med renhold?
- Er det støy fra motorene?
- Kan benkeplaten og skapene reguleres hver for seg (1 motor eller 2 motorer)?
- Er det sikkerhetssperre slik at skapene stopper dersom de møter motstand?
- Hvordan er betjeningspanelet – lett å trykke på, logisk og tydelig merket?

Materialvalg

Kjøkkeninnredninger finnes i ulike materialer. Kjøkkenet skal være holdbart og se pent ut over lengre tid. Ved bruk av rullestol kan det være lett å skrape bort skap og skuffer. Det kan lett oppstå merker på malte og lakkerte flater. Lyse og myke tresorter som gran og furu er

mer ømfintlige for flekker enn mørke tresorter som teak, bjørk og bøk. Ubehandlet eller oljet tre får lett flekker, men er enklere å reparere enn malte/lakkerte flater. Vanlige materialer i benkeplaten er plastlaminat og tre. Unngå blanke flater som gir sterke reflekser. Plastlaminat tåler mye og er lett å holde ren. Tre er mer behagelig å arbeide på, men krever mer vedlikehold. Heltre er mest solid.

Fig 12. Karusellhylle for lettere å nå gjenstander, og med skapdør som kan åpnes 175°.



Fig 13. Skuffer kan være et godt alternativ til skap med hyller.



Fig 14. Benk og skap reguleres i høyden med brytere eller fjernkontroll.



Fig 15. Sikkerhetssperre gjør at skapbevegelsen stopper ved motstand.





Oppsummering av aktuelle mål og løsninger

Fig 16.

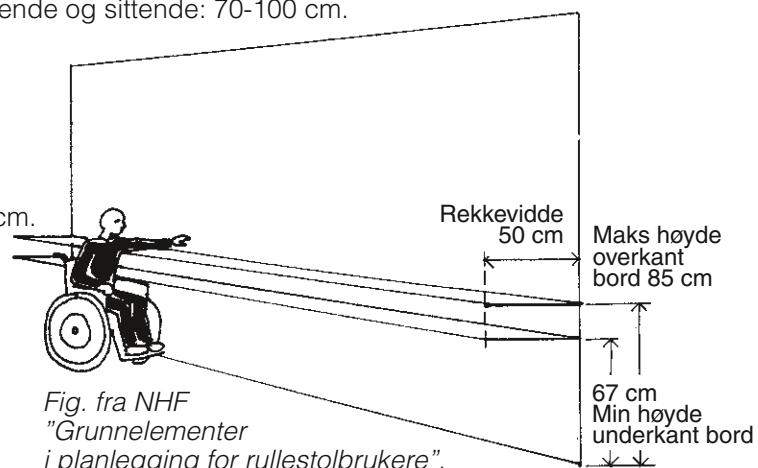
Helhetlig utforming av kjøkken

- L-formet kjøkken
- Fri benplass under vask, komfyr og arbeidsbenk
- Høydergulering av benkeplate og overskap
- Todelt løsning – komfyr og stekeovn – begge i god arbeidshøyde
- Oppvaskmaskin, mikrobølgeovn eller kjøkkenmaskin som hjørneløsning
- Skuffer som følger benkens høydergulering/evt.skuffer på hjul
- Høyskap med dør som kan åpnes fra rullestol, samt tilgjengelige skuffer
- Høyskap uten sokkel for oppbevaring av støvsuger
- Skap med glassdør for å se innholdet, samt hyller som kan trekkes ut
- Uttrekkplater i arbeidsbenken
- Grep for hele hånden på skuffer og skap
- Brytere på komfyr og stekeovn med godt grep
- Tappearmatur med lang hendel

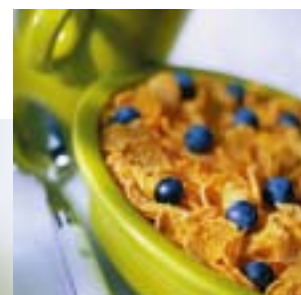
Veiledende mål for sittende arbeidsstilling

- individuell måltaking avgjør høydevalg og plassering av utstyr

- Standard arbeidshøyde *stående*: 90 cm (lett arbeid), 70-72 cm (tyngre arbeid).
- Arbeidshøyde *sittende på høy krakk*: 85-105 cm (evt lavere ved tyngre arbeid).
- Arbeidshøyde *sittende i rullestol*: 70-85 cm. Fri høyde på minimum 67 cm under benken.
- Arbeidshøyde *sittende i vanlig stol/arbeidsstol* med bena på gulvet: 60-65 cm.
- Høyderguleringbar *arbeidsbenk* for både stående og sittende: 70-100 cm.
- Sikthøyde *sittende*: 110-125 cm.
- Betjeningshøyde 80-110 cm
- Bredde *benkeåpning* for at plass til rullestol/sittende: Minimum 80 cm.
- *Snuplass for manuell rullestol*: Sirkel med diameter 140 cm, anbefalt 150 cm.
- *Snuplass for elektrisk rullestol*: Sirkel med diameter 150-170 cm, avhengig av rullestoltype. Elektrisk arbeidsstol kan snu på mindre plass (ca 120 cm).
- Plassering av *stikkontakter og brytere*: 0,9 – 1,1 m over gulv.



Produkter



Vask

Sittende arbeidsstilling krever plass til bena under vasken, samt riktig arbeidshøyde. En grunn vask er derfor hensiktsmessig. Anbefalt dybde er 10-12 cm. Vasken må isoleres i underkant for å unngå forbrenning. Røroppenget bør



Fig 17. Lang hendel er lett å bruke.

skjules, for eksempel med en bakvegg eller grunn hylle. Ettgreps tappearmatuur må ha temperatursperre og tydelig merking av varmt og kaldt. Lang hendel gjør det lettere å betjene armaturet. Dersom hendelens avslutning danner en ring, kan den betjenes med håndflaten, en finger eller gi feste for bruk av et hjelpemiddel. Enkelte kjøkkenvasker er utstyrt med svingbar kran over et område

i flukt med benkeplaten, noe som gjør det mulig å fylle vann i gryter uten å løfte. Dersom man har god håndfunksjon kan bruk av hånddusj gi samme mulighet.

Elektriske apparater

Design og brukbarhet

Ved valg av hvitevarer spiller både design og brukbarhet en rolle. Produktene bør være tiltalende i form og gode å bruke. Utformingen bør være slik at man intuitivt forstår hvordan de skal brukes. Brytere må gi godt grep og tydelig informasjon om ulike innstillinger.

Komfyrtopp og stekeovn

To-delte løsninger begynner nå å bli vanlig i et moderne kjøkken. For personer som er avhengig av å utføre kjøkkenarbeidet i sittende stilling, er en todelt løsning helt nødvendig. Det må være fri benplass under komfyrtoppen for å komme inntil arbeidet. Stekeovn i høyde med benkeplaten gir god oversikt og god arbeidsstilling.

Keramisk komfyrtopp gir en glatt overflate og det er ikke nødvendig å løfte stekepanne og kjeler. Dette sparer krefter. Men løsningen stiller

krav til synet; man må se de oppvarmede feltene.

Stekeovnen plasseres slik at oversiden av den åpne døren er i høyde med benkeplaten, gjerne integrert i høyskap. For å kunne sette fra seg varme ting raskt er det nødvendig med en uttrekksplate under stekeovnen når døren er *sidehengslet*. Platen kan også brukes som støtte for armene. En *sidehengslet* dør kan gjøre det lettere å komme helt inntil stekeovnen. Døren må hengsles på riktig side; den må ikke stå i veien når den er åpen.

Dersom stekeovnen har dør som er *hengslet i underkant* kan døren fungere som avlastningsplate, men døren er varm. En uttrekksplate i benken ved siden av er derfor nyttig. Trillebord kan også benyttes. Stekeovner har enten plater som skyves inn/ut av ovnen eller skuff som trekkes ut for deretter å løfte opp stekeplate eller langpanne. Skuffen er vanskelig å betjene fra sittende stilling og det anbefales derfor at det velges en annen løsning.

Mikrobølgeovn

Mikrobølgeovnen kan settes på benken eller bygges inn i høyskap. Plasseres ovnen på benk,

krever dette 50 cm ekstra benkelengde. For plassering i høyskap gjelder samme retningslinjer som for stekeovn, se dette punktet.

Oppvaskmaskin

Det finnes gulvmodeller og benkemaskiner. Maskinen bør plasseres nær vasken, i forbindelse med avløp. For å betjene maskinen med lite bruk av krefter, eller i sittende stilling, bør nederste uttrekkskurv være ca 40 cm over gulvet. Da er det plass til rullestolens fotbrett. Maskinen må bygges inn i høyskap, fordi den ellers blir for høy til å komme i flukt med arbeidsbenken. En benkemaskin gir gode arbeidsforhold, men er vesentlig mindre enn gulvmodellene.

Kjøleskap

Kjøleskapet bør plasseres nær arbeidsplassene. Det bør være frastillingsplass ved siden av skapet, på motsatt side av hengslingen. Er kjøleskapet plassert 40 cm over gulvet, og med maks betjeningshøyde 110 cm, kan det brukes i sittende stilling og det er plass til rullestolens fotplater. Håndtak plas-

seres i høyde 80-110 cm. Kombi- nert kjøleskap og frys er vanskelig å betjene for rullestolbrukere ved at det ene skapet kommer for høyt og det andre for lavt. Todelte løsninger er derfor bedre.

Kjøkkenmaskiner

Det er ofte praktisk at disse er plassert på benkeplaten slik at de er lett tilgjengelig. En dyp benkeplate gir bedre oppbevaringsmuligheter, men dybden må ligge innen naturlig rekkevidde. Fra rullestol er rekkevidden vanligvis 50 cm. Plasseres maskinen i en hjørneløsning på en uttrekkbar plate blir den lettere å betjene. Et annet alternativ er å plassere maskinen i underskap på en hengslet plate som gjøre det mulig å "svinge" platen fram og opp, uten å løfte maskinen. Enkelte plater har fjæring for å gjøre det lettere å få platen ut av skapet og opp i arbeidshøyde.

Viktige detaljer Belysning

Det må være god allmennbelysning og godt arbeidslys. Lysrør un-

der overskap gir godt arbeidslys, og samtidig unngås blending ved at lyskilden er avskjermet. Lysrør har lang levetid. Punktbelysning kan gi godt lys inn i viktige skap. Takbelysning og lampe over spise- plass kan utstyres med dimmere for å regulere lysstyrken.

Brytere på hvitevarer

Brytere på komfyr og stekeovn kan være enklest å stille inn dersom det er faste trinn. For synshemmede er det en fordel at man kan høre antall trinn når bryteren dreies. Bryteren bør være utstyrt med forhøyet grep for fingrene på minst 1,8 cm. Touchbrytere krever ikke kraft, men egner seg ikke ved redusert syn. Det er mulig å plassere bryterpanelet i kjøkkenbenkens front eller oppå benkeplaten; foran gir best oversikt, men plasseringen må vurderes individuelt.

Stikkontakter og lysbrytere

Store brytere krever lite krefter og presisjon. Høydeplassering på 0,9 – 1,1 m gjør dem lett å betjene i både stående og sittende stilling.

Fig 18. Kjøkkenmaskin plassert i hjørne på plate som kan trekkes ut.



Fig 19. Sidehengslet komfyr med uttrekksplate under.



Fig 20. Oppvaskmaskin som benkemodel, hjørneløsning.

Ulike lyskilder kan kobles til en hovedbryter for å tenne og slukke alle lys samlet.

Knotter og håndtak

Bøylehåndtak gir godt grep for hele hånden dersom håndtaket har en lengde på minst 14 cm og står minst 3,5 cm ut fra underlaget. Plasseringen bør velges individuelt. Knotter krever normal håndfunksjon og kan henge seg opp i klær og være i veien.

Uttreksplate

Platene finnes i ulike bredder, fra brede arbeidspalter til skjærefjøl. Med sperrekant foran som kan låses blir gjenstander på sin plass. Kan sperrekanten felles ned slipper man å løfte over kanten. Enkelte plater kan låses i ytterstilling slik at de står stabilt. Det er også mulig å få strykebrett som kan trekkes ut av benken og benyttes i sittende stilling.



Fig 21. Kjøleskap med plass til å sette fra seg på benk og uttreksplate.



Fig 22. Brytere med godt grep og tydelig merking.



Fig 23. Håndtak med grep for hele hånden.



Fig 24. Bunnhengslet komfyr med uttreksplate ved siden av.

Tekniske hjelpemidler



I tillegg til vanlige kjøkkenhjelpemidler, er det utviklet en rekke spesielle hjelpemidler som kan være hensiktsmessige dersom syn, hørsel eller bevegelsesevne er redusert. Når det gjelder sansetap dreier det seg hovedsakelig om hjelpemidler for varsling samt kontraster, fargebruk og punktmerking. Her vil vi ta for oss enkelte hjelpemidler som kan være nyttige for personer med bevegelseshemming.

Enkelte hjelpemidler er nødvendige fordi standardproduktene ikke har en god nok utforming, for eksempel hjelpemidler for å åpne emballasje og arbeidsredskaper med forstørret grep. En mer brukerorientert produktutvikling vil føre til at flere produkter kan brukes av alle. Dette vil redusere behovet for spesialløsninger og i tillegg gi alle forbrukere tilgang til funksjonelle løsninger med god design.

Noen hjelpemidler som kan være nyttige for personer med bevegelseshemming:

Høy krakk

En høy krakk kan gi avlastning og samtidig en god arbeidsstilling der du jobber ned mot benken. Det finnes krakker med skråstilt sete som gjør at du kommer nærmere arbeidsbenken og samtidig får

en behagelig hvilestilling ved for eksempel hofteproblemer.

Arbeidsstol

Arbeidsstol med hjul gir god sittekomfort og mulighet til å forflytte seg sideveis langs kjøkkenbenken. Stolen bør ha håndbetjent brems slik at den står i ro når man setter seg og reiser seg. Arbeidsstolene kan utstyres med lav eller høy rygg samt diverse ekstrautstyr. Stolene kan reguleres i høyden og setet kan skråstilles for å få en åpen vinkel i hoften. Det finnes også elektrisk drevne arbeidsstoler med elektrisk seteløft. Stolen tar liten plass, og med seteløften økes rekkehøyden.

Trillebord

Et trillebord kan være nyttig både for å ha et sted å sette fra seg, og for å frakte dekketøy, mat eller kjeler. Enkelte bord kan reguleres

i høyden. Det må være plass til å parkere bordet, evt under en benk. Skal bordet brukes mellom flere rom må terskler fjernes.

Elektrisk brødkjærer og boksåpner

Dersom håndkraften er svekket er dette gode hjelpemidler for å kompensere for funksjonsnedsettelsen.



Fig 25. Elektrisk drevet arbeidsstol med elektrisk seteløft.

Feste for kjeler

Dersom arbeidet må utføres med én hånd, er man avhengig av at gjenstander kan festes mens ulike arbeidsoperasjoner utføres. Det finnes stativ som gjør at kjeler står stabilt ved omrøring.

Det finnes også sil som kan festes på kjelen for å helle ut vann med én hånd, eller kurv som kan benyttes oppi gryten og løftes ut når maten er ferdig.

Komfyrvakt

Dette er et hjelpemiddel som kobles til komfyren og bryter strømmen dersom man glemmer å slå av platen eller kaffetrakteren.

Små hjelpemidler

Det finnes mange hjelpemidler som kan benyttes for å åpne emballasje, gi bedre grep og gjøre det lettere å tilberede og spise maten. Plastmatter i sklisikkert

materiale gjør at plastboller og andre gjenstander står i ro. Enkelte skåler og boller i vanlig handel er utstyrt med plastring under. Fikseringsbrett gjør at man kan feste gjenstander og matvarer slik at arbeidet kan utføres med en hånd eller med bruk av mindre krefter i begge hender. Vi viser til fagfolk og leverandører for mer informasjon.

Fig 26. Trillebord for transport av mat og utstyr.



Fig 27. Når maten løftes ut i kurv blir det lettere å helle ut vannet.



Fig 28. Når kjelen er festet kan man røre med én hånd.



Fig 29. Arbeidsstol med brems og regulering av sete og rygg.



Fig 30. Fikseringsbrett for å feste matvarer, glass for å få opp skrulokk og andre gjenstander.



Finansiering

Ved utbedring eller anskaffelse av nytt kjøkken samt hjelpemidler, er det mulig å få økonomisk støtte gjennom Husbanken og Folketrygden. Reglene kan endres og må sjekkes. Hovedregel:

- Bygningsmessige endringer finansieres gjennom Husbanken/kommunen.
- Tekniske hjelpemidler og løsøre dekkes av Folketrygden.
- Det som inngår i et vanlig kjøkken må du dekke selv.

Husbanken

Husbanken gir lån og tilskudd til boliger og utbedringer. Funksjonshemmede er en prioritert målgruppe. Du kan få boligrådgivning fra fagfolk i kommunen, Husbanken og hjelpemiddelsentralen. Vi vil her gi en oversikt over finansieringsmuligheter. For mer informasjon om lover, retningslinjer, løsninger og søknad viser vi til nettsider og brosjyrer fra Husbanken, www.husbanken.no. Se også brosjyren "Bruk dine rettigheter. Bolig.", NHF, www.nhf.no.

Lån og tilskudd til utbedring

Husstander der ett eller flere medlemmer er funksjonshemmet, kan gjennom kommunen søke om å få boligtilskudd til å dekke utgifter til spesialtilpassing eller mindre ut-

bedringer. Dette kan for eksempel være fjerning av terskler, utvidelse av døråpninger, utskifting av kjøkkenbenk eller forsterking av vegger dersom elektrisk hev/senking av skap skal benyttes på kjøkkenet.

Dersom det er behov for større utbedringer kan man søke om grunnlån fra Husbanken, eller søke om en kombinasjon av lån og tilskudd. Dette kan være tilbygg for å få til en hensiktsmessig kjøkkenløsning eller ombygging av kjøkkenet. Tilskuddene er behovsprøvd ut fra søkerens spesielle behov for tilpassning samt husstandens samlede økonomi.

Lån til å bygge og kjøpe

Du kan søke Husbanken om grunnlån for å finansiere bygging av ny bolig, utbedring eller ombygging. Låneordningen skal fremme

viktige kvaliteter som universell utforming og miljø i ny og eksisterende bebyggelse. Grunnlånet skal finansiere boliger til vanskeligstilte og husstander i etableringsfasen. Lånet kan unntaksvis gis til kjøp og utbedring av brukt bolig. Grunnlånet skal finansiere rimelige kvalitetsboliger. Husbanken kan akseptere noe høyere kostnader når det gjelder boliger for personer med nedsatt funksjonsevne eller store husstander som krever spesiell planløsning og/eller større areal.

Det stilles kvalitetskrav til boligen for å få grunnlån. Et viktig krav er universell utforming. Når det gjelder bevegelse og bruk av rullestol viser Husbanken til kravene i livsløpsstandarden (Husbankens regler HB 7.B.1.9).

Du kan søke om startlån til kjøp av bolig og til toppfinansiering. Startlånet skal medvirke til at husstander med svak økonomi, som unge i etableringsfasen og funksjonshemmede, skal kunne skaffe seg en nøktern og egnet bolig. Lånet er behovsprøvd.

Arkitekt hjelp

Husbanken kan gi tilskudd til utredning og prosjektering av nødvendi-

ge endringer i boligen. Husstander med behov for spesialtilpassing av boligen kan få prosjekterings-tilskudd for å dekke kostnader til faglig bistand/arkitekthonorar på inntil kr 12 000,- (2009). Det kan også gis tilskudd til utredning i forkant av prosjekteringen med inntil kr 12 000,- for å beskrive teknisk tilstand, muligheter for endringer og økonomisk overslag. I spesielle tilfeller kan det gis høyere tilskudd. Når søknaden er innvilget kan man velge arkitekt selv.

Avslag og anke

Klage på vedtak må være skriftlig og sendes det kontoret som har truffet vedtaket. Klagefristen er tre uker fra du har mottatt vedtaket. Dersom du ikke får medhold sendes klagen til en uavhengig klagenemnd i Husbanken for endelig avgjørelse.

Lov om folketrygd

NAV kan etter folketrygdloven gi stønad til hjelpemidler. På NAV sine nettsider www.nav.no finner du informasjon om hjelpemidler, lovverk, søknad og ordninger som brukerplass og akutt reparasjon. Se også NHF-brosjyrene: "Bruk dine rettigheter. Tekniske hjelpemidler." og "Bruk dine rettigheter. Forvaltningsloven.", www.nhf.no

Rett til hjelpemidler

Retten til hjelpemidler er hjemlet i Lov om folketrygd, kapittel 10, §§ 10-5, 10-6 og 10-7. Formålet med ytelsen er å kompensere for merutgifter knyttet til funksjonsnedsettelsen, slik at den enkelte kan leve et selvstendig liv. Personer som har fått funksjonsevnen vesentlig og varig nedsatt (over to år) på grunn av sykdom, skade eller lyte har rett til hjelpemidler. Det gis stønad til tiltak som er nødvendig og hensiktsmessig for å skaffe eller beholde arbeid (§ 10-5) eller for å

bedre funksjonsevnen i dagliglivet eller bli pleid i hjemmet (§ 10-6). Fagfolk skal praktisere brukermedvirkning slik at du får innflytelse på beslutningene.

Hjelpemidlene gis som utlån fra NAV hjelpemiddelsentral i fylket. Du må fremme krav om stønad på eget skjema, og det er vanlig at ergoterapeut eller fysioterapeut i kommunen begrunner søknaden. Ved søknad om hev-/senkbar kjøkkenløsning må det legges ved skisse med mål og beskrivelse, (se www.nav.no, hjelpemidler, skjema). Du kan be om bistand fra boligrådgivningsgruppe med fagfolk i kommunen, hjelpemiddelsentralen og Husbanken. Det kan også være nyttig å innhente informasjon fra kjøkkenleverandører.

Hjelpemidlene lånes ut av hjelpemiddelsentralen og leveres hjem til deg, enten direkte eller via kommunen. For å få hjelpemidler raskere kan kommunale fagfolk bestille enkle og rimelige hjelpemidler fra hjelpemiddelsentralen uten å sende søknad, forutsatt at du fyller vilkårene i folketrygdloven. Brukere med brukerplass kan også bestille enkle hjelpemidler direkte fra sentralen (se www.nav.no, brukerplass).

Kjøkkenet

Spesialfunksjoner som er nødvendig grunnet funksjonsnedsettelsen kan dekkes gjennom folketrygden. Dette gjelder f. eks. heve- og senkemekanisme for skap og kjøkkenbenk. Skap og benkeplate samt hvitevarer dekkes ikke. Monteringskostnader og fleksible rørslinger ved hev/senk dekkes.

Hjelpemidler

Folketrygden kan dekke hjelpemidler som kompenserer for funksjonsnedsettelsen. Det må gå fram av søknaden hvordan hjelpe-

midlet bidrar til at du kan mestre daglige gjøremål. På et kjøkken kan imidlertid mange gjenstander betegnes som hjelpemidler. Hjelpemidler som er egnet til direkte å kompensere for funksjonssvikt faller inn under folketrygdlovens definisjon. Folketrygden dekker hjelpemidler som er spesiallaget for funksjonshemmede som målgruppe, f. eks. arbeidsstol med brems, trillebord og spesialredskaper for å tilberede mat. Det er også mulig å få dekket utstyr som har en mer allmenn målgruppe, men som er spesielt egnet til å kompensere for funksjonssvikt. Utstyr som faller utenfor hjelpemiddelbegrepet i folketrygdloven er vanlig utrustning i hjemmet; vanlige møbler, brunevarer, hvitevarer og alminnelig kjøkkenutstyr. Personer under 26 år kan få støtte til brunevarer til trening og stimulering (aldersgrensen kan bli endret).

Avslag og anke

Vedtaket skal være skriftlig og inneholde begrunnelse og informasjon om klageadgang. Klagefristen er seks uker fra du mottok vedtaket. Klagen sendes den instans som fattet vedtaket. Dersom vedtaket ikke endres her, skal du gis anledning til å kommentere avgjørelsen før saken går videre til neste instans. Dersom NAVs Klage- og ankeenheter ikke gir deg medhold, kan du anke saken til Trykderetten.



Litteratur

Arkitektskolen i Århus

- Handicap, Arkitektur & Design. Poul Østergård. CD-rom. Christian Ejlers forlag, København. ISBN 87 7241 189 9.
- Det multifunktionelle køkken – en undersøgelse af og forsøk med særlige brugerbehov. Lone Kobberholm Storgaard, Ph.D. afhandling, 2000.

Claes Hulting/ Stephan Rössner

- Kokbok för lama. Bokförlaget DN, Sverige, 2000. ISBN 91-7588-373-2.

Handikappinstituttet och Konsumentverket

- Bra grepp – om utformning av handtag och reglage i byggnaden

Husbanken

- Brosjyrer om lån, tilskudd og boligrådgivning
- Husbankens livsløpsstandard/universell utforming
- Boligdatabase med eksempelsamling universell utforming

Hørselshemmedes Landsforbund

- HLFs Tilgjengelighetsguide

NAV

- Brosjyrer om lovverk og rettigheter
- Boligtilpasning
- Hjelpemidler i boligen
- Hjelpemiddelformidling – en del av et større system
- Nasjonal standard. Reparasjon av hjelpemidler ved akutt behov.
- Nasjonal standard. Utprøving av hjelpemidler.
- Tilrettelegging av adkomst og tilgjengelighet i egen bolig.

Norges Astma- og Allergiforbund

- Sunne hus. Bok og CD-rom.
- Godt inneklima

Norges Blindeforbund

- Estetisk, trygt og tilgjengelig. En veileder for universelt utformede boliger.
- Tilgjengelighetsguide med sjekklister.

Norges Handikapforbund

- Bolig for barn med funksjonshemninger
- Bruk dine rettigheter. Bolig.
- Bruk dine rettigheter. Tekniske hjelpemidler.
- Bruk dine rettigheter. Forvaltningsloven.
- Hva er universell utforming?
- Inspirasjon. Universell utforming – en utfordring.
- Kommunal boligpolitikk. Universell utforming av boliger og uteområder.
- Tilgjengelige bygg og uteområder
- Unge på boligmarkedet
- Veien mot ny bolig

SINTEF Byggforsk

- Byggforskserien med planløsningsblad bolig/hjelpemidler/omgivelser
- Kjøkkeninnredningers fleksibilitet, prosjektrapport 33/88, Grete Bull og Tone Rønnevig

Adresser



Bruker- organisasjoner:

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO

Pb 4568 Nydalen,
0404 OSLO
Telefon 22 79 91 00
www.ffe.no

Hørselshemmedes Landsforbund

Pb 6652 Etterstad,
0609 OSLO
Telefon 22 63 99 00
www.hlf.no

Norges Astma- og Allergiforbund

Pb 2603 St Hanshaugen,
0131 OSLO
Telefon 22 35 35 35
www.naaf.no

Norges Blindeforbund

Pb 5900 Majorstua,
0308 OSLO
Telefon 23 21 50 00
www.blindeforbundet.no

Norges Handikapforbund

Pb 9217 Grønland,
0134 OSLO
Telefon 24 10 24 00
www.nhf.no

Norsk Forbund for Utviklingshemmede

Pb 8954 Youngstorget,
0028 OSLO
Telefon 22 39 60 50
www.nfunorge.org

Offentlige etater og fagmiljøer:

Forbrukerrådet

Pb 4594 Nydalen,
0404 OSLO
Telefon 23 40 05 00
www.forbrukerradet.no

Hjälpmiddelsinstitutet

Pb 510, S-162 15 VÄLLINGBY,
Sverige
Telefon 00 46 86 20 17 00
www.hi.se

Husbanken

Pb 824,
3007 DRAMMEN
Telefon 815 33 370
www.husbanken.no

NAV Hjelpemidler og tilrettelegging

Pb 5 St Olavs plass,
0130 OSLO
Telefon 21 06 86 40
NAV Servicetelefon 810 33 810
www.nav.no
www.hjelpemiddeldatabasen.no

SINTEF Byggforsk

Pb 124 Blindern,
0314 OSLO
Telefon 22 96 55 55
www.sintef.no

Leverandører

av kjøkken og spesialløsninger:



Oversikten viser hvem som leverer kjøkken med spesialløsninger. Vi viser til gule sider i telefonkatalogen og nettet for informasjon om kjøkkenleverandører generelt. Spesialløsninger som hev/senk kan brukes på ulike kjøkkener. Vi har også tatt med leverandører av tekniske hjelpemidler til kjøkkenarbeid. Det kan finnes flere leverandører av kjøkken og hjelpemidler enn de som er tatt med her. For oppdatering viser vi til hjelpemiddelsentralene og til NAV sin produktdatabase www.hjelpemiddeldatabasen.no.

Kjøkken:

Astec

Telefon 22 72 23 55
www.astec.no

Ebo Rehab

Telefon 62 51 99 85
www.ebo-rehab.no

Fleksibo

Telefon 57 69 40 00
www.fleksibo.no

Granberg Interiør

Telefon 22 69 16 90
www.granberg-interior.no

Handicare Norge

Telefon 03250
www.handicare.no

HTH Kjøkkener

Telefon 22 86 29 20
www.hth.no

Hjelpemidler

ADL Produkter

Telefon 64 98 50 20
www.adl.no

AT Ronda

Telefon 51 58 87 81
www.ronda.no

Etac

Telefon 815 69 469
www.etac.no

Hepro

Telefon 75 69 47 00
www.hepro.no

Medema Norge

Telefon 67 06 49 00
www.medema.no

Medinor

Telefon 22 07 65 00
www.medinor.no

Sunrise Medical

Telefon 66 96 38 00
www.sunrisemedical.no





Utgitt av: Norges Handikapforbund, 2001. Revidert 2009.

Tlf: 24 10 24 00, www.nhf.no

Tekst: Guri Henriksen

Design: Kirell Design

Trykk: Merkur-Trykk AS

Opplag: 6000. Opptrykk 3000.

ISBN: 82-7651-017-5

Foto: ADL Produkter (fig 27, 28)

AMH Funksjonskjøkken (fig 1)

Astec/Sigdal (fig 13, 23)

Etac (fig 30)

Fleksibo (fig 4, 9, 10, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24)

Forbrukerrådet (skisser side 11)

Hepro (fig 25, 29)

HTH Kjøkken (fig 7)

Kjell Brustad/NHF (fig 3)

Medema/iab (fig 5, 6, 8, 12, 14, 15, 22)

Stord Boligbyggelag (fig 2)

Sunrise Medical (fig 26)

Heftet er finansiert av Husbanken



Norges Handikapforbund 2009

Postboks 9217 Grønland

0134 OSLO

Telefon 24 10 24 00

Faks 24 10 24 99

nhf@nhf.no

www.nhf.no