Slik innreder du et hjem som kan gjøre godt for helsen

Du har kanskje hørt om Longevity? Det er en helsetrend som handler om å leve på en måte som gjør at man lever godt og lenge. Nå har trenden kommet til interiørverdenen også, Her får du en praktisk guide du faktisk kan bruke hjemme hos deg selv.

Av Charlotte Holberg Sveinsen/ifi.no, ifi.no



Slik lager du et «longevity-hjem»:

Velg rolige, naturnære farger på store flater – og sterkere farger i mindre doser.

Bruk maling med lav avgassing (VOC), god slitestyrke og vaskbarhet der veggene får mye juling.

Gå for gulv som er behagelige å gå på, demper lyd og tåler hverdagen.

Myke tekstiler (tepper, gardiner, puter) i naturmaterialer gir bedre akustikk, mer hygge og roligere rom.

Velg gardiner og tekstiler som både skjermer og slipper inn dagslys – gjerne tettere nederst og mer transparente øverst.

Lag små private «velvære-soner»: en god stol ved vinduet, en ekstra lun lesekrok eller et rolig hjørne på soverommet.

Del opp åpne løsninger i soner med møbler, tepper og lys, så får du både bedre funksjon og mer ro.

Tenk langsiktig: kvalitet fremfor kvantitet, materialer som kan repareres, og løsninger som fungerer i flere livsfaser.

1. Farger som senker skuldrene

Store flater (vegger, tak, store møbler) har mest påvirkning på hvordan et rom føles. Naturnære, dempede toner oppleves av mange som mer rolige og mindre «slitsomme» i lengden.

Tips til fargebruk hjemme:

Velg myke nyanser av blått, grønt, beige og varm hvit i oppholdsrom og på soverom. Bruk sterkere farger i mindre mengder – på tekstiler, kunst og mindre møbler – så kan du enklere fornye uten å pusse opp alt. Tenk én «rød tråd» i hele boligen: liknende temperatur (varm/kald) på fargene gir mer ro i kroppen når du beveger deg fra rom til rom.



I ETT MED NATUREN: Å slippe naturen inn kan skape lavere puls og skuldre.

2. Malingskvaliteter: sunnere vegger og enklere renhold

Når målet er helse og lang levetid, handler maling ikke bare om farge – men også om kvalitet.

Se etter malinger som:

Er slitesterke og vaskbare på utsatte flater (gang, kjøkken, barnerom), slik at du kan rengjøre uten å måtte male om hele tiden. Har matt eller helmatt glans i oppholdsrom – det gir mykere lys, mindre blending og roligere veggflater, spesielt i hjem der skjermbruk og sterkt lys allerede belaster øynene. Praktisk grep:

Velg en ekstra robust maling i gang, rundt spiseplass og på barnerom – der veggene faktisk blir tatt på og brukt. På soverom kan du gå for en helmatt, mørkere og lun farge som «sluker» lys og gir ro før leggetid.



FARGEVALG: Når målet er helse og lang levetid, handler maling ikke bare om farge – men også om kvalitet.

3. Gulv som er gode å leve på

Gulvet er kroppens viktigste kontaktflate med boligen. Her møtes ergonomi, akustikk, varme og estetikk.

Helse- og longevity-vennlige gulvvalg kjennetegnes ofte av at de:

Har en viss elastisitet og varme, som tregulv, kvalitetslaminat, linoleum eller gode vinyl- og korkløsninger – det er snillere for rygg, knær og hofter enn veldig harde stein- eller betonggulv. Gir god akustikk: mykere gulv og tepper demper trinnlyd og romklang, og bidrar til mindre lydstress i hverdagen. Tåler renhold og slitasje uten å se «slitne» ut etter få år – viktig hvis hjemmet skal vare lenge. Enkelt å starte med:

Legg tepper eller løpere der du står og går mye (ved kjøkkenbenk, spisebord, entré). Vurder gulv med litt struktur fremfor helt glatte – mer taktilt, mindre glatt og ofte mer tilgivende for smuss.



BEVISSTHET: Store flater (vegger, tak, store møbler) har mest påvirkning på hvordan et rom føles. Naturnære, dempede toner oppleves av mange som mer rolige og mindre «slitsomme» i lengden.

4. Tekstiler som skjermer, demper og varer

Tekstiler kan gjøre langt mer enn å «pynte». De kan skjerme, dele av, dempe lyd og påvirke hvor trygt et rom føles. I helsesektoren jobbes det nå med tekstiler som både tåler hard bruk, er hygieniske, lette å rengjøre og samtidig oppleves varme og vennlige.

Slik praktiserer du det hjem til deg:

Bruk hele gardinhøyder fra tak til gulv for å myke opp akustikk og gi bedre romfølelse. Velg kvaliteter som tåler vask og sollys, slik at de kan vare i mange år. Vurder gardiner eller skilletekstiler som både skjermer nederst og slipper inn lys øverst – det gir privatliv, men fortsatt dagslys og kontakt med omgivelsene.



MØNSTER: Tekstiler kan gjøre langt mer enn å «pynte». De kan skjerme, dele av, dempe lyd og påvirke hvor trygt et rom føles.

5. Lys som gir energi om dagen og søvn om kvelden

Lys er en av de sterkeste «fjernkontrollene» på kroppens døgnrytme. God lysplanlegging hjemme kan støtte både energi og søvn.

Tenk slik:

Mye dagslys på dagtid: åpne opp, bruk lyse gardiner som filtrerer heller enn blokkerer. Flere lyspunkter i rommet – ikke bare én taklampe. Kombiner grunnbelysning, arbeidslys og stemningslys. Varmere lys (lavere kelvin) på kveldstid, spesielt i stue og soverom, for å roe ned hjernen før leggetid.



NATUR: Naturen får oss gjerne til å slappe av og roe ned. Hvem vil ikke like å sitte i dette badekaret?

6. Akustikk: mindre støy, mer overskudd

Støy gjør oss slitne, også hjemme. Her kan du komme langt med noen få, bevisste grep:

Tepper, puter, gardiner og polstrede møbler demper lyden effektivt. Store, nakne flater (slette vegger, tak og gulv) kan brytes opp med hyller, kunst, panel og tekstiler. Å dele opp åpne løsninger i soner med møbler eller lette skillevegger gir både mer ro og bedre funksjon.



VEGGKUNST: Her er naturen tatt inn i form av trekunst. Naturen gjør jobben!

7. Planløsning som tåler livsfaser

Et «longevity-hjem» skal fungere når du er 35, 55 og 75. Da er fleksibilitet nøkkelordet.

Tenk gjennom:

Kan et hjemmekontor senere bli gjesterom, hobbyrom eller pleierom ved behov? Er det plass til å snu en seng, sette inn en ekstra stol, eller få inn et hjelpemiddel uten å gjøre store inngrep? Er det god belysning i gang, trapp og våtrom – viktig for både trygghet og energi.



PLANTER: Igjen et natur-virkemiddel. Planter gjør gjerne et rom mer levende og avslappende på samme tid, kanskje du også drar nytte av det?

8. Små, konkrete helsegrep – rom for rom

Soverom

Mørke, rolige farger og matt maling gir mindre lysrefleks og bedre søvnstemning. Gode gardiner: én løsning for mørklegging, én lettere for dagslys. Ryddige flater og minst mulig skjermbruk. Stue

Lag tydelige soner: en sone for ro (lesing, hvilestol), en for sosialt (sofa, spisebord), og eventuelt en for jobb/hobby. Bruk tepper og tekstiler for å samle sonene og dempe lyd. Kjøkken

God arbeidsbelysning + lun belysning ved spiseplassen. Slitesterke, lettstelte flater som tåler bruk – et kjøkken som inviterer til hverdagsmatlaging, er et viktig helsegrep i seg selv. Bad

Varme, sklisikre gulv og gode materialer under føttene. God ventilasjon og enkle flater å holde rene – godt for både luftveier og hverdagsstress.



LYST: Gulvet er kroppens viktigste kontaktflate med boligen. Her møtes ergonomi, akustikk, varme og estetikk. Velg et gulv du kan leve lenge med.

9. Orden, oversikt og hverdagsro

Ryddige rom gjør det lettere å slappe av mentalt og å holde gode rutiner.

Prioriter lukket oppbevaring der du vil ha ro (stue, soverom). Lag faste plasser til ting du bruker hver dag – mindre leting, færre irritasjonsmomenter. Rydd litt og ofte, heller enn sjelden og mye. Når du tenker på maling, gulv, tekstiler, lys og møbler som «helseverktøy», blir interiøret mer enn bare pynt. Det blir en stille hverdagshjelper som gir kroppen bedre rammer, hodet mer ro – og hjemmet lengre levetid, både for deg og for selve boligen

For å se alle bildene: trykk på bildet under.



RENT: Rydd og vask litt og ofte, heller enn sjelden og mye.

Mer informasjon

- Pure & Original: https://www.pure-original.com/no/
- Tarkett: http://www.tarkett.no/
- Alcro: https://alcro.no
- BerryAlloc: https://www.berryalloc.com/no/nb
- Boen AS: https://boen.com/nb-no
- Bjelin: https://no.bjelin.com/no/
- Norfloor: http://www.norfloor.no
- Intag: http://www.intag.no