

# Varmere bolig med loftsutbygging

Mange har loft som kan utnyttes for å få et varmere hus og en større bolig. Ved å utnytte loftet



Jurgita Hansen,  
byplanlegger og arkitekt  
MNAL

Leiligheter og boliger kan ofte ha rom som er uinnredet ved nybygging eller har lavere byggehøyde enn gjeldende planer regulerer. Da er det ofte mulig å utnytte den plassen slik den er eller å bygge huset. Enten som egen leilighet eller utvidelse av eksisterende bolig. Loft i eksisterende bygninger eller nye loft kan innredes til bolig dersom forholdene ligger til rette for det og estisk planløsning, fasadeutforming, samt branntekniske forhold ivaretas.

Råloft kan bli en drømmeleilighet. Et mørkt og trist lagerloft kan bli et lyst og varmt

oppholdsrom, hjemmekontor, eller en egen loftsleilighet. Et ubrukt loft under skråtaket i en bygård eller enebolig kan ofte forvandles til en bolig med et unikt interiør. Bruk av god trappeløsning mellom etasjene gir ubegrensede muligheter for ombygging til elegant og helhetlig planløsning.

Det bør legges stor vekt på utforming av fasader, arker, takopplett, skylight og vindusplassering for å få en best mulig romfunksjon. Stue og oppholdsrom i loftsleiligheter bør ha minst ett vertikalt stående rømningsvindu. Dette kan i enkelte tilfeller kombineres med en balkong eller terrasse. Husk også at et rom for varig opphold som stue, soverom, kjøkken, skal ha et volum på minst 15 m<sup>2</sup>.

## Sparer strøm

Etterisolering av eksisterende tak kan redusere energibruken i boligen med ca. 4000 kWh i året. Isolasjonen som legges mellom bjelkene i loftstaket kan forbedre eksisterende og utvide nye arealer. Med isola-



sjonstykkelse opp mot 30 cm og konstruert etter forskriftene med hensyn til lufting blir boligen på nivå med byggeforskriftene for nye boliger.

Loftsutbygging må ikke forringe sikkerheten i bygget. Boligen skal tilfredsstillere branntekniske krav og i noen

tilfeller kan utbyggingen medføre krav om heis, rømningsstige, til og med ombygging av utomhusarealer. Innredning av loft til bolig eller ekstra etasje over eksisterende bolig samt bygging av ark og takopplett er søknadspliktig etter plan- og bygningsloven.

Har du spørsmål om loftsutbygging eller andre utfordringer med boligen din send gjerne spørsmål til arkitekt Jurgita Hansen,

e-post: [jh@archi-plan.no](mailto:jh@archi-plan.no).  
Marker e-posten med Oslo Syd.

## Ta en «EU-kontroll» av kroppen Få en tilstandsrapport etter 20 minutter



Som eneste naturterapeut på Sør- og Østlandet bruker jeg neurometer for å finne eventuelle ubalanser. Apparatet benyttes på de fleste sykehus i Japan og har vært i bruk i mer enn 30 år.

- Ubalanser er ofte årsak til kroniske plager. Resultatet av målingen viser hvor ubalansene er størst og foreslår behandling i hht måleresultatet.

- 80% av immunforsvaret sitter i fordøyelsessystemet. Dermed vil det ofte fremkomme ubalanser i dette. Det kan gi kolikk, luft, oppblåst mage, forstoppelse, diaré, men også hodepine og migrene.

- Dårlig sirkulasjon med smerter i armer og ben kan vise seg som ubalanse i én eller flere meridianbaner.

- Svekket immunforsvar og gjentatte betennelser (blærekatarr, bihulebetennelse m.m.) kan fremkomme som energiforstyrrelser i organer eller energibaner.

Behandlingen gjennomføres ved hjelp av akupunktur uten nåler, sone-terapi, øreakupunktur, urtemedisin mm.

**Pris: kr. 400,-  
pr. sjekk**  
(inkl. utskrift av måleresultatet)



BM Naturterapi, Ekebergvn 237, 2 etg, 1166 Oslo • Tlf.: 41376808 • Org. nr.: 990 153078  
MNNH reg. • E-mail: [post@bmnaturterapi.no](mailto:post@bmnaturterapi.no) • [www.naturterapi.no](http://www.naturterapi.no)