

” SÅNNE SMÅ TING SOM
Å HOLDE HENDER, DET GJØR
SÅ MYE MED **HELE DEG.**

Eldre menneskers hverdag under koronapandemien

RØDE KORS 2021

Norges Røde Kors
Postboks 1, Grønland
0133 Oslo
Norge

E-post post@redcross.no

Webadresse www.rodekors.no

Forfattere Kari Fyhn og Moa Nyamwathi Lønning

Spesiell takk Vi vil først og fremst takke alle som delte sine erfaringer med oss gjennom spørreundersøkelsen og intervjuene. Vi vil også takke alle som hjalp oss med å komme i kontakt med mulige deltakere. Takk til Pensjonistforbundet Oslo, Nesodden pensjonistforening, Tana pensjonistforening, Jørn Nielsen, Thomas Hansen og Reidun Ingebretsen ved OsloMet og Nora Clausen i Opinion. Vi vil også takke våre kolleger Håvard Solbakken Therkelsen, Kaia Vedlog Kveen, Einar Grøndalen, Sol Sigurjonsdottir, Heidi Katrine Bang, Annelise Flor, Ida Haugen-Poljac, Kathrine Holden, Øistein Mjærum, Anette Bringedal Houge, Stine Pernille Hauge Kjos, Laura Elena Nasta, Betty-Ann Solvoll og Hilde Orderud.

Referanse Røde Kors (2021) «Såne små ting som å holde hender, det gjør så mye med hele deg» Eldre menneskers hverdag under koronapandemien

ISBN 978-82-7250-211-8 (trykt)
978-82-7250-212-5 (elektronisk)

Designet av Wittusen & Jensen

Illustrasjon Kathrine Kristiansen

ELDRE MENNESKERS HVERDAG UNDER KORONAPANDEMIEN

RØDE KORS 2021

INNHOOLD

FORORD	5
SAMMENDRAG	7
1. INNLEDNING	8
2. DATA OG METODE	9
2.1 Spørreundersøkelse	9
2.2 Kvalitative intervjuer	10
3. PANDEMIENS KONSEKVENSER FOR HJEMMEBOENDE	12
3.1 Tilfredshet med livet	12
3.2 Sosialt samvær med familie og venner	14
Verst for dem som hadde det vanskelig fra før	14
Kontakt på nett har vært et godt alternativ til fysiske møter	16
3.3 Trening og fysisk aktivitet utenfor hjemmet	17
4. HVERDAGEN PÅ INSTITUSJON	18
Ingen adgang for besøkende	19
«Nå må jeg sørge for at hun får noen bøker, at hun får favorittsjokoladen sin»	19
Spontaniteten ble borte	20
«Såne små ting som å holde hender, det gjør så mye med hele deg»	21
Uro og bekymringer	22
Et godt, gammeldags brev	22
5. OPPSUMMERING	24
KILDER OG UTDYPENDE INFORMASJON	26

FORORD

Vi må bruke vonde erfaringer til noe konstruktivt

Vi har snart levd med pandemien i ett år. I løpet av dette året har vi fått stadig mer kunnskap om hvordan utsatte grupper har hatt det, og hvordan både covid-19 og smitteverntiltakene har påvirket alles hverdag. Barn og unge har blitt viet stor oppmerksomhet, og det har vært naturlig, nødvendig og riktig. Men hvordan de eldre, og da særlig de over 80 år, har hatt det, har vi hatt mindre kunnskap om.

Generelt er det et problem i vårt samfunn at vi vet for lite om hvordan våre eldste har det. De blir sjelden hørt i samfunnsdebatten. De er også vanskeligere å nå gjennom spørreundersøkelser og intervjuer. Derfor bestemte vi i Røde Kors oss for å ta kontakt nettopp med personer over 80 år for å høre hvordan de har opplevd pandemien. Vi i Røde Kors jobber for at alle mennesker skal leve sitt liv i verdighet. For å kunne bidra til det, må vi vite hvordan de faktisk lever og lytte til deres erfaringer. Det er viktig kunnskap.

I denne rapporten har vi samlet data om hvordan pandemien påvirker eldre menneskers hverdag og livskvalitet. Over 400 personer i alderen 80 til 98 år har delt sine erfaringer fra denne spesielle perioden med oss, enten ved å delta i en spørreundersøkelse eller ved å la seg intervju. For å nå eldre som bor på sykehjem, har vi også intervjuet personer som har vært i tett kontakt med denne gruppen. Mange forteller sterke historier. En besøksvenn i Røde Kors forteller at eldre sykehjemsbeboere sier det slik: «Jeg vil heller dø av korona enn å dø av ensomhet».

Eldre mennesker er «dobbelts utsatt» under koronapandemien. De har høyere risiko for å bli alvorlig syke av en koronainfeksjon, og må derfor

være enda mer varsomme med sosial kontakt enn de som er yngre. Dette har igjen svært negative konsekvenser for enkelte Eldres helse og trivsel. De har blitt mer ensomme, og de har fått mindre fysisk aktivitet. Mange savner sosial kontakt og nærhet. Det som gir størst grunn til bekymring er at de som hadde det vondt fra før, har fått det verre.

Nå som vi forhåpentlig snart ser en ende på pandemien, er det viktig at både myndighetene og frivilligheten gjør det de kan for å lindre de skadene som har oppstått. At vi legger til rette for at eldre igjen kommer i fysisk aktivitet. At vi aktivt bidrar til å gjenopprette sosiale bånd. At ensomme igjen får en hånd å holde i. Eldre mennesker trenger rett og slett et løft etter det som for mange har vært en svært tung periode. Dette er særlig viktig på institusjoner, der beboerne mer enn andre har mistet sin autonomi og handlefrihet under koronaen.

Pandemien har gjort at svært mange av oss har kjent mer på savn og ensomhet. Vi må bruke disse erfaringene til noe konstruktivt. Det finnes mange mennesker som er alene, ensomme og glemt av storsamfunnet – også når det ikke er pandemi. Den eldste gruppen er i særklasse. Funnene våre viser at tre av ti eldre opplevde å være ensomme før korona. Det er et urovekkende høyt tall!

«Den beste medisinen for et menneske er et annet menneske» uttalte Jens Meinich, grunnleggeren av besøkstjenesten i Norges Røde Kors. Vi i Røde Kors har over 10 000 besøksvenner som hele året bidrar til å gjøre livet litt bedre for andre. Det er imidlertid behov for enda flere – til å skrive brev, gå en tur, ta en telefon eller holde i en hånd. Kanskje du kjenner en nær deg? Koronaen har for alvor vist oss hvor viktig den menneskelige kontakten er.

Bernt G. Apeland
Generalsekretær i Røde Kors

SAMMENDRAG

Eldre mennesker har høyere risiko for å bli alvorlig syke av en koronainfeksjon. Derfor må de også være enda mer varsomme med sosial kontakt enn de som er yngre, med de negative konsekvensene det kan ha for trivsel og helse. Røde Kors har samlet inn data om hvordan pandemien påvirker hverdagen og livskvaliteten til eldre i alderen 80+. Over 400 personer i alderen 80 til 98 år har delt sine erfaringer fra denne spesielle perioden med oss, enten ved å delta i en spørreundersøkelse eller ved å la seg intervjuet. Vi har også intervjuet tre personer som er tilknyttet omsorgsinstitusjoner som pårørende eller besøksvenn i regi av Røde Kors.

Majoriteten av respondentene i spørreundersøkelsen har redusert omfanget av sosial kontakt med familie og venner på grunn av pandemien. De fleste av dem oppgir at de har mindre sosial kontakt enn de ønsker å ha. En sammenstilling av tall fra tidligere studier om ensomhet og tall fra vår undersøkelse tyder på at ensomhet var mer utbredt blant de eldste eldre enn i befolkningen sett under ett før pandemien. Blant respondentene i vår undersøkelse har ensomhet også økt noe siden mars 2020: 29 prosent følte seg ensomme ofte eller av og til før koronaen, og 34 prosent svarer at de ofte eller av og til føler seg ensomme nå under pandemien. Ensomheten er større blant respondentene som har lav tilfredshet med livet. 44 prosent i denne gruppen følte seg ensomme ofte eller av og til før pandemien. 65 prosent av dem gjør det nå. Andelen som ofte eller av og til føler seg ensom, er også høyere blant dem som bor alene. 41 prosent av dem svarte at de ofte eller av og til følte seg ensomme før pandemien, og 48 prosent gjør det nå.

Fysisk aktivitet har stor betydning for helse og livskvalitet, men for å oppnå de positive helseeffektene må aktiviteten foregå regelmessig.

70 prosent av respondentene i spørreundersøkelsen deltok i trening og fysisk aktivitet utenfor hjemmet før pandemien. Nær halvparten av dem har redusert omfanget av fysisk aktivitet. Mange forteller at de nå er mindre fysisk aktive enn de ønsker å være.

Beboere i helseinstitusjoner utenom sykehus er overrepresentert blant personer som har dødd som følge av covid-19.¹ Det er rimelig å anta at de negative psykososiale konsekvensene av pandemien også har rammet denne gruppen hardere enn andre i samfunnet, ettersom deres muligheter til å ha kontakt med venner og familie utenfor institusjonen har blitt begrenset. Det har ikke vært forsvarlig å samle inn data fra beboere i institusjon under pandemien. Funnene vi presenterer fra sykehjem og omsorgsbolig, er derfor hentet fra intervjuer med personer som har tilknytning til slike institusjoner. Vi kan ikke si noe generelt om hverdagen til institusjonsbeboere og deres venner og pårørende på bakgrunn av intervjuene, men vi løfter frem noen erfaringer fra livet på institusjon under pandemien.

Et hverdagsliv som allerede var preget av restriksjoner, har siden mars 2020 blitt enda mindre fritt for beboere i institusjon. Besøkene har blitt færre og mer kompliserte å gjennomføre på grunn av avstandskravene. Gjester har i utgangspunktet ikke fått lov til å ta på beboerne, og kommunikasjonen har blitt vanskeligere når gjester og beboere må sitte så langt fra hverandre. Vi har fått gjengitt utsagn fra beboere som har sagt at de frykter mer å dø av ensomhet enn å dø av korona. Og vi har møtt en pårørende som kun har fått lov til å holde sin nærmeste i hånden en eneste gang i løpet av syv måneder. Hun beskrev hvor mye det hadde betydd for dem begge. En del av beskrivelsen hennes har gitt navn til denne rapporten.

I Norge lever det nå 236 000 mennesker som er 80 år eller eldre. De utgjør litt over 4 prosent av Norges befolkning.² Eldre mennesker er en særlig sårbar gruppe med tanke på helserisiko ved koronavirusmitte. Folkehelseinstituttet (FHI) skriver følgende: «Høy alder peker seg ut som den dominerende risikofaktoren for alvorlig sykdom og død på grunn av covid-19, og risikoen øker eksponentielt med økende alder.»³ Beboere i sykehjem er særlig utsatt: De «har økt risiko for alvorlig forløp av covid-19 på grunn av høy alder, skrøpeligheit, flere kroniske sykdommer og nedsatt funksjons- og aktivitetsnivå».⁴ FHI anbefaler personer i risikogrupper å leve mer tilbaketrukket i perioder med økt smittespredning i samfunnet.⁵

Det nærmer seg årstiden for nedstengningen av Norge. Siden 12. mars 2020 har mange, unge så vel som eldre, kjent på følelsen av ensomhet som ofte følger av redusert sosial kontakt. Sosialt samvær har svært stor betydning for opplevd livskvalitet. Forsker Thomas Hansen ved OsloMet sier det slik: «Mennesker er flokkdyr som trenger sosial kontakt for å fylle grunnleggende behov for tilhørighet, trygghet, mening og engasjement. Jo lengre tid som går uten at vi får dekket behovene, jo større og mer alvorlige blir konsekvensene.»⁶ For mange eldre, og særlig for dem som bor alene, kan smitteverntiltak innebære perioder med isolasjon.

Med smitteverntiltakene har mange mistet treningsmuligheter og andre fritidstilbud de pleide å benytte seg av før pandemien. Det har også rammet de eldste i samfunnet, og for dem kan konsekvensene av redusert fysisk aktivitet være alvorlige. I et intervju sier fysioterapeut og professor Astrid Bergland ved OsloMet følgende: «Å være inaktiv har større konsekvenser for eldre enn for yngre. Fysisk aktivitet er den beste me-

disin for å bidra til god helse og livskvalitet. Men da må vi ikke glemme at trening er ferskvare.»⁷ Forskning viser at inaktive mennesker i alderen 60+ har høyere risiko enn sine aktive jevnaldrende for å pådra seg fallskader og beinbrudd. De har generelt lavere livskvalitet og rammes oftere av kognitive utfordringer. Fysisk inaktivitet var en av de største helseutfordringene i den eldre delen av befolkningen allerede før covid-19, og pandemien har forverret situasjonen.⁸

Både covid-19 og smitteverntiltakene har større konsekvenser for noen grupper i samfunnet enn for andre. Eldre er «dobbelts utsatt»: De har høyere risiko for å bli alvorlig syke av en koronainfeksjon, og derfor må de også være enda mer varsomme med sosial kontakt enn de som er yngre, med de negative konsekvensene det kan ha for trivsel og helse. Vi ønsket å vite hvordan koronasituasjonen påvirker Eldres hverdag og livskvalitet. For å få svar på det gjennomførte vi i løpet av sommeren og høsten 2020 en telefonbasert spørreundersøkelse rettet mot personer i alderen 80+, der 400 personer deltok. Vi gjennomførte også intervjuer med ni personer i alderen 81 til 97 år og tre personer som er tilknyttet omsorgsinstitusjoner som pårørende eller besøksvenn i regi av Røde Kors.⁹ I denne rapporten presenterer vi funnene fra spørreundersøkelsen og intervjuene.

I kapittel 2 redegjør vi for datakilder og metodevalg. I kapittel 3 presenterer vi funnene som gjelder personer i alderen 80+ som bor hjemme. Deretter går vi i kapittel 4 inn på situasjonen til eldre beboere i institusjon. I kapittel 5 gir vi en oppsummering av funnene i undersøkelsen. Vi peker også på noen kunnskapshull vi har identifisert, men ikke greid å fylle i denne omgangen.

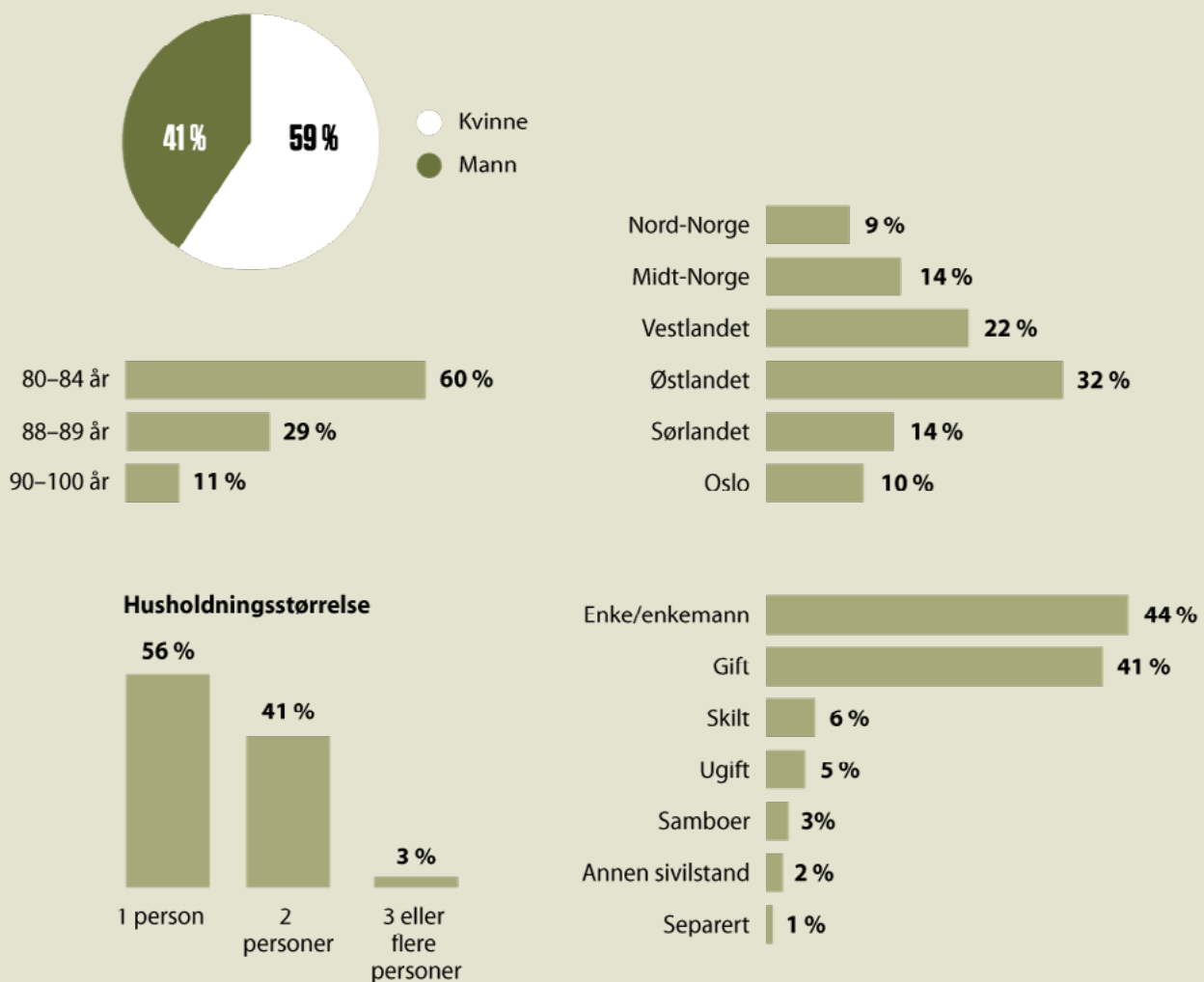
2 DATA OG METODE

I dette kapitlet gjør vi rede for metodevalg og datakilder.

2.1 Spørreundersøkelse

På oppdrag for Røde Kors gjennomførte analysebyrået Opinion en utvalgsbasert spørreundersøkelse per telefon rettet mot personer i alderen 80+ i perioden fra 4. til 14. september 2020.¹⁰ I alt 400 personer deltok. Figur 1 under viser nøkkeltall for utvalget.

Figur 1: Nøkkeltall for utvalget ¹¹



Andelen kvinner i utvalget er noe lavere enn andelen i befolkningen i aldersgruppen 80+. Det er også noen skjevheter i utvalget når det gjelder geografi. I presentasjonen av tallene som følger, er rådataene vektet på kjønn og geografi for å korrigere for disse skjevhetene.

Røde Kors utviklet spørreskjemaet til undersøkelsen med støtte fra Opinion. Respondentene fikk blant annet spørsmål om hvor ofte de har pleid å ha sosialt samvær med familie og venner, både før og under koronapandemien. Vi spurte dem også om opplevd ensomhet før og nå. Respondenter som hadde tilgang til internett, ble spurt om de hadde brukt sosiale medier eller lignende til å holde kontakten med venner og familie under pandemien, og i hvilken grad de syntes det hadde fungert som en erstatning for fysiske møter. Videre spurte vi respondentene om de hadde pleid å drive med fysisk aktivitet og trening utenfor hjemmet. De som svarte at de hadde pleid å være fysisk aktive, ble spurt om hvor aktive de var nå sammenlignet med før pandemien brøt ut. De som hadde redusert omfanget av sosial kontakt og/eller fysisk aktivitet ute, ble også spurt om hva de syntes om sin nåværende situasjon, og om de savnet å være sosiale eller fysisk aktive slik de var før. Vi samlet også inn en del bakgrunnsinformasjon om respondentene, som kjønn, alder, sivilstatus og husholdningsstørrelse.¹²

Da undersøkelsen ble gjennomført, hadde vi allerede levd med pandemi og redusert sosial kontakt i flere måneder. I metodelitteraturen blir man anbefalt å unngå spørsmål om forhold som ligger langt tilbake i tid, i spørreundersøkelser. Det kan være vanskelig å gi et presist svar på et spørsmål om noe som hendte for lenge siden, særlig dersom spørsmålet knytter seg til en rutinepreget hendelse. Uvanlige hendelser har en tendens til å feste seg bedre i hukommelsen vår.¹³ Vi valgte like-

vel å inkludere spørsmål om kontakt med familie og venner, opplevd ensomhet og fysisk aktivitet både før og under pandemien i vår undersøkelse. Vi gjorde det ut fra en antakelse om at nedstengningen den 12. mars 2020 var en så uvanlig hendelse at skillet mellom før og etter ville være tydelig i de flestes minne da spørringen ble gjennomført.

Svarprosenten i utvalgsbaserte undersøkelser er ofte lavere blant eldre, og de eldre som deltar i slike undersøkelser, har som regel bedre helse og levekår enn dem som ikke deltar.¹⁴ For å nå eldre i forskjellige livssituasjoner og rekruttere et utvalg som man kan anta er representativt for hele den eldre befolkningen, er det ofte nødvendig å tilrettelegge datainnsamlingen. Intervjuene kan gjennomføres ansikt til ansikt, slik at personer som ikke kan delta via telefon eller internett, for eksempel fordi de hører eller ser dårlig, også får mulighet til å bli med. Ved ansikt-til-ansikt-intervju er det også enklere å involvere tolk ved behov. På grunn av smittefare var det ikke mulig å gjennomføre en stor spørreundersøkelse på denne måten. Etter vår vurdering ble den nest beste løsningen å gjennomføre undersøkelsen via telefon, med risikoen det medfører for at vi ender opp med et utvalg som er skjevt. Spørreundersøkelsen ble gjennomført på norsk uten mulighet for bruk av tolk, så vi vet at vi ikke nådde personer som ikke snakker norsk.

Som ventet, var de aller fleste som deltok i spørreundersøkelsen, hjemmeboende. Vi nådde få personer som bodde andre steder, for eksempel i sykehjem. Kun 22 av respondentene svarte at de ikke bodde hjemme. Det er for få til at vi kan sammenligne svarene med svarene til respondentene som bodde hjemme. Vi ønsket også å kunne si noe om hvordan situasjonen har vært under pandemien for beboere i syke-

hjem og andre institusjoner. Vi besluttet derfor å inkludere deltakere med tilknytning til institusjoner i den kvalitative datainnsamlingen.

2.2 Kvalitative intervjuer

Den kvalitative datainnsamlingen ble gjennomført mellom juli og november 2020. Fem kvinner og fire menn i alderen 81 til 97 år deltok i intervju. De bor i Oslo, Viken, Vestfold og Telemark, Trøndelag, og Troms og Finnmark. Tre er gift og lever sammen med sin ektefelle. De resterende seks er enker og enkemenn. Én deltaker bor delvis på sykehjem, og én bor i generasjonsbolig. De resterende syv bor alene eller sammen med ektefellen.

Vi ønsket å intervju alle deltakerne ansikt til ansikt, men måtte etter hvert gå bort fra det på grunn av endringer i smittesituasjonen. Slike intervjuer kunne gjennomføres forsvarlig og i tråd med gjeldende smittevernregler med kun fem av deltakerne. De resterende fire intervjuene ble derfor gjennomført via telefon eller video. Syv av intervjuene var individuelle, ett var med et ektepar, og ett var en generasjonssamtale som inkluderte deltakerens barn. Intervjuene favnet bredt og omhandlet blant annet spørsmål om livskvalitet og den enkeltes livshistorie. Vi spurte dem også om hvordan hverdagen har vært under den pågående pandemien.

Som nevnt bodde en av deltakerne i dybdeintervjuene på sykehjem deler av tiden. En annen deltaker kom i intervjuet inn på sin rolle som pårørende til en beboer i sykehjem. Vi ønsket å innhente mer informasjon om hverdagen i institusjon og besluttet derfor å utvide den kvalitative datainnsamlingen. Vi gjennomførte intervjuer med tre kvinner i alderen 52 til 77 år som på forskjellige måter har en tilknytning til omsorgsinstitusjoner. To av dem uttalte seg hovedsakelig i egenskap av å være besøksvenn fra Røde Kors, og én snakket hovedsakelig om sine erfaringer som pårørende. Formålet med disse intervjuene var å innhente informasjon om hvordan pandemien har påvirket livet til institusjonsbeboere. De var kortere og mer tematisk avgrenset enn intervjuene med de øvrige informantene og handlet kun om erfaringer de hadde gjort seg som besøkende på institusjon under koronapandemien. De omhandlet blant annet hvilke muligheter beboere har hatt til å delta i aktiviteter og opprettholde kontakten med venner og familie utenfor institusjonen.

Formålet med den kvalitative delen av undersøkelsen har ikke vært å danne et generaliserbart bilde av menneskene i aldersgruppen 80+, ei heller av hverdagen til beboere i sykehjem og deres venner og pårørende. Bidraget handler heller om å løfte frem noen erfaringer og opplevelser som kan gi innsikt i deres hverdag.

3

PANDEMIENS KONSEKVENSER FOR HJEMMEBOENDE

Siden mars 2020 har det blitt stadig tydeligere at både koronapandemien og de negative effektene av smitteverntiltakene rammer skjev, og at eldre er ekstra utsatt både for sykdom og for negative konsekvenser av tiltakene. I dette kapitlet skal vi se på hvordan pandemien har påvirket hverdagen og livskvaliteten til personer i alderen 80+ som bor hjemme. 378 av de 400 respondentene i spørreundersøkelsen bodde hjemme da undersøkelsen ble gjennomført. Åtte av de ni personene som deltok i dybdeintervju, bodde også fast i eget hjem. Dette kapitlet bygger på svarene fra de hjemmeboende i spørreundersøkelsen og intervjuene.

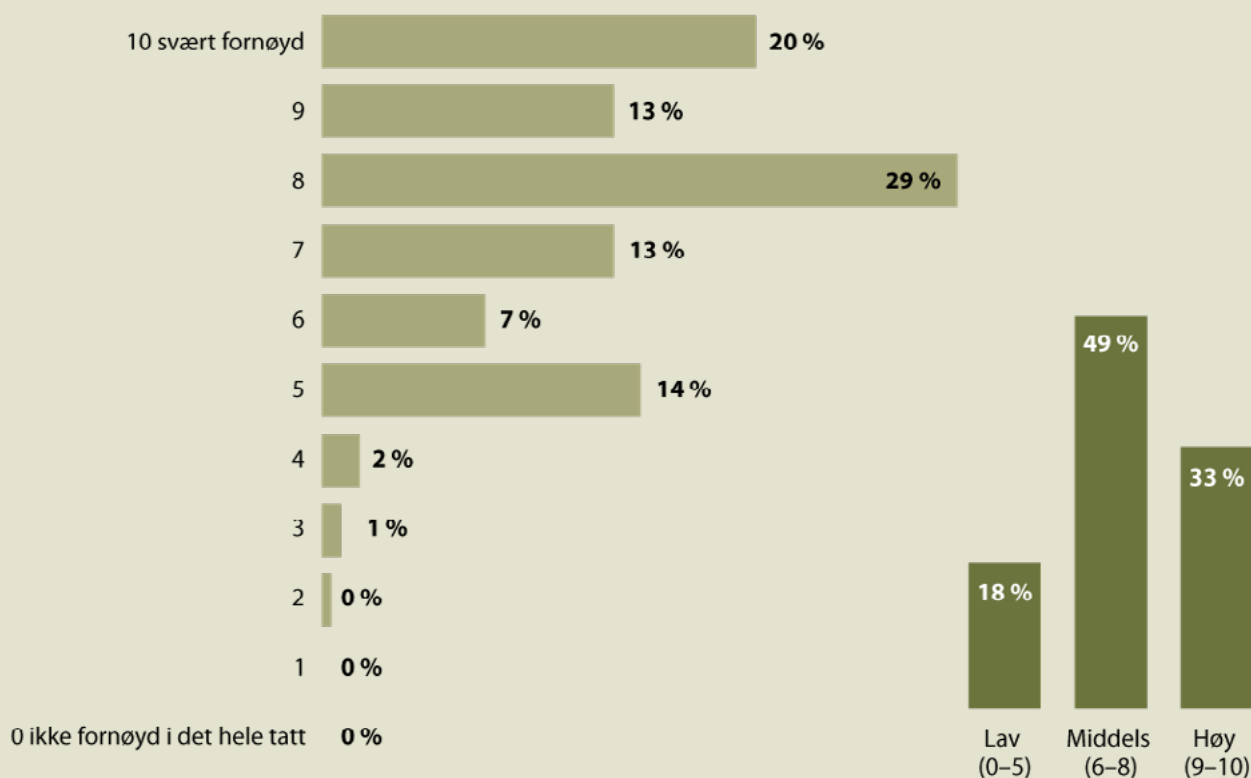
Kapitlet har tre deler. I 3.1 ser vi først på tilfredshet med livet. 3.2 handler om Eldres deltakelse

i det sosiale liv under pandemien og om ensomhet. I 3.3 ser vi på Eldres deltakelse i fysisk aktivitet og trening utenfor hjemmet under nedstengningen og strenge smitteverntiltak.

3.1 Tilfredshet med livet

Vi åpnet undersøkelsen med å stille respondentene følgende spørsmål: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyr «ikke fornøyd i det hele tatt» og 10 betyr «svært fornøyd», hvor fornøyd er du alt i alt med livet ditt nå for tiden? Svarfordelingen er presentert i figur 2 under.

Figur 2: Tilfredshet med livet alt i alt nå for tiden



SSB stilte det samme spørsmålet i en nettbasert undersøkelse om livskvalitet som de blant annet gjennomførte i perioden 12. til 30. mars 2020, da landet stengte ned. Undersøkelsen viste at både pensjonister og personer over 65 år i snitt var mer tilfreds med livet alt i alt enn befolkningen sett under ett. Begge hadde en gjennomsnittsverdi på 7,5. Tilsvarende tall for hele befolkningen var 7,0. Av de andre gruppene SSB har trukket frem i sin oversikt, hadde arbeidsledige den laveste gjennomsnittsverdien (5,5), etterfulgt av aleneboende under 45 år og eneforsørgere med barn i alderen 0 til 17 år, som begge hadde et snitt på 6,4.¹⁵ Gjennomsnittet for respondentene i vår undersøkelse var 7,6. Undersøkelsen vår ble gjennomført et halvt år etter SSBs og på telefon i stedet for internett, så vi vil ikke legge for mye i en sammenligning. Samlet sett kan tallene likevel tyde på at tilfredsheten med livet generelt er større blant de eldste eldre enn den er i yngre aldersgrupper.

I flere av fritekstsvarene i spørreundersøkelsen gir respondentene uttrykk for at de har det bra slik de har det nå. For noen har ikke pandemien medført vesentlige endringer i måten de lever livet sitt på. En av mennene (92) vi intervjuet, sier det slik:

I og med at vi er litt begrenset i rørligheten, så beveger vi oss lite utendørs, så vi har ikke hatt noen problemer med at det har vært korona.

En av kvinnene (92) vi intervjuet, beskrev hvordan mange av dem som er eldre i dag, også sitter på erfaringer som kan gjøre dem godt rustet til å leve med unntakstilstanden og usikkerheten pandemien har medført:

Kanskje har det hjulpet oss som er så pass gamle i dag, at vi hadde krigstiden. Vi ble frastjålet mye av ungdomstiden vår for da var det stengt med kinoer og konserter og dans og hva det var. Blendingsgardinene, det var det verste. Det har vi i hvert fall ikke nå. Alle vinduene måtte blendes, ikke noe lys skulle komme ut. Alle utelamper måtte slukkes, alt. Alt var mørkt. Vi var jo litt redde for å gå ut om kvelden. Vi fikk ikke lov heller. Så kanskje vi som er i vår alder, at vi har prøvd noe lignende før, vært innestengt på en måte, håndterer det bedre enn mange av en annen tidsalder.

Slike erfaringer kan bidra til å forklare at tilfredsheten med livet alt i alt er høy hos de eldste eldre, også når pandemien og smitteverntiltakene kan gi grunn til bekymring for egen og andres helse og ellers begrense livsutfoldelsen. Økonomi kan være en annen mulig forklaring på at tilfredsheten er større hos de eldste enn hos yngre. Personer i alderen 80+ og yngre pensjonister vil generelt ha en privatøkonomi som i mindre grad blir påvirket av konjunkturedgangen vi har vært vitne til siden mars 2020. At arbeidsledige i SSBs undersøkelse har en klart lavere snittverdi på tilfredshet med livet alt i alt, styrker denne hypotesen.

Som vi skal se senere i dette kapitlet, betyr ikke den relativt høye graden av tilfredshet med livet som vi ser hos de fleste respondentene og intervjudeltakerne våre, at pandemien ikke har satt spor. Tvert imot: De fleste har sett mindre til familie og venner, og mange har kuttet ned på trening og andre aktiviteter ute. Flere har blitt ensomme, og i noen grupper er andelen som ofte eller av og til føler seg ensom, særlig høy.

3.2 Sosialt samvær med familie og venner

88 prosent av respondentene opplyser at de pleide å ha kontakt med familiemedlemmer utenom egen husstand før koronautbruddet. En like høy andel pleide å treffe venner.

48 prosent av dem som pleide å treffe familiemedlemmer utenom egen husstand før pandemien brøt ut, sier at de treffer dem i mindre grad enn før eller helt har sluttet å treffe dem. 59 prosent av dem som har redusert eller sluttet med samvær med familiemedlemmer etter koronautbruddet, oppgir at de nå er sammen med familien sjeldnere enn de ønsker. 39 prosent synes de treffer familien sin passelig ofte.

Flere har kuttet ned på samvær med venner. 64 prosent av dem som pleide å treffe venner, sier at de treffer dem i mindre grad enn før eller helt har sluttet å treffe dem. Svært mange savner vennekontakten: 78 prosent av dem som har redusert eller sluttet med samvær med venner etter koronautbruddet, oppgir at de ser vennene sine sjeldnere enn de ønsker. 21 prosent synes de treffer vennene sine passelig ofte. De fleste av dem som har redusert omfanget av samvær med familie eller venner, oppgir koronapandemien som hovedgrunn.

De ni intervjudeltakerne beskrev også i varierende grad hvordan pandemien hadde påvirket og endret det sosiale samværet. Som en av kvinnene (88) sa det:

Jeg har ikke vært på besøk hos noen. Jeg har vært hjemme. Snakket i telefonen.

En annen kvinne (92) forteller at hun har redusert omfanget av sosial kontakt, men at hun fremdeles treffer nære venner ute på god avstand i tillegg til å ha kontakt med dem per telefon:

Nå i denne tiden som det er lite sosialt samvær, så er det veldig fint at vi venninnene kan holde sammen og se hverandre. [...] Når vi kommer sammen og går tur sammen og snakker på telefonen og sånn, så går det bra.

En kvinne (87) har i perioder opplevd å bli isolert fra familien sin under opphold på sykehus:

Datteren min fikk ikke lov til å komme inn til meg på avdelingen på sykehuset på grunn av korona.

Det er tydelig at både omfanget av sosial kontakt og måten kontakten foregår på, har endret seg som følge av pandemien, også for de eldste innbyggerne som bor hjemme.

Verst for dem som hadde det vanskelig fra før

Som vi var inne på i innledningen, er vi mennesker flokkdyr som trenger sosial kontakt med andre. Vi ønsket å vite om pandemien og den sosiale distanseringen vi har levd med siden mars 2020 har gjort eldre mennesker i Norge mer ensomme. Vi spurte respondentene om det hendte at de følte seg ensomme før koronapandemien brøt ut og smitteverntiltakene ble innført. 29 prosent svarte at de ofte eller av og til hadde følt seg ensomme før korona. 24 prosent svarte at det hendte av og til. De øvrige svarte at de sjelden eller aldri var ensomme før.

Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) bruker tilnærmet samme spørsmålsformulering som vi har brukt, og fikk nesten identiske tall for aldersgruppen 80+ (30 prosent) da de sist

gjennomførte undersøkelsen i 2017. De yngste respondentene i 2017-runden av NorLAG er rundt 40 år, så vi kunne ikke bruke tall derfra til å si noe om forekomsten av ensomhet i hele befolkningen.¹⁶ Vi ser derfor til «Levekårsundersøkelsen helse», som SSB gjennomførte i 2015. Der svarte 16 prosent av respondentene i alderen 16 år og over at de hadde vært litt, ganske mye eller veldig mye plaget av en følelse av ensomhet de siste 14 dagene.¹⁷ Siden spørsmålsformuleringen i Levekårsundersøkelsen er litt forskjellig fra den NorLAG benyttet, og de to undersøkelsene ble gjennomført på forskjellige tidspunkt, må vi være litt varsomme når vi sammenligner tallene. Tallene indikerer likevel at ensomhet var mer utbredt blant de eldste eldre enn i hele befolkningen før pandemien.

Litt flere av respondentene i spørreundersøkelsen (10 prosent) oppgir at de ofte føler seg ensomme nå. 34 prosent oppgir at det hender ofte eller av og til. Andelen som svarer «av og til», er også her 24 prosent. De øvrige svarer at det sjelden eller aldri hender.

Om vi graver i ensomhetstallene, blir det klart at ensomhet er en større utfordring for noen grupper i samfunnet. Ensomheten er klart større blant dem som oppgir lav tilfredshet med livet. 44 prosent i denne gruppen følte seg ensomme ofte eller av og til før korona. 65 prosent av dem gjør det nå. Til sammenligning var andelen som følte

seg ensomme ofte eller av og til før pandemien, 26 prosent blant dem som hadde middels eller høy tilfredshet med livet. 27 prosent av dem svarte at det ofte eller av og til hender nå. 114 000 personer i alderen 80+ bodde alene per 1. januar 2020.¹⁸ Som det fremgår av tabell 1 under, er andelen som oppgir at ofte eller av og til føler seg ensomme, også høyere blant personer som bor alene.

Halvparten av respondentene svarte ja på spørsmålet om de fryktet en ny nedstengning av samfunnet lik den vi opplevde i mars 2020. Vi ønsket å finne ut om det er noen sammenheng mellom ensomhet og frykt for at samfunnet igjen skal stenge ned. Tallene fra undersøkelsen tyder på at mennesker som ofte eller av og til føler seg ensomme, frykter en ny nedstengning i større grad enn mennesker som sjelden eller aldri er plaget av ensomhet. 62 prosent av dem som ofte eller av og til føler seg ensomme nå, svarte at de frykter en ny nedstengning. Tilsvarende tall for dem som sjelden eller aldri føler seg ensomme, er 44 prosent. Alenboende eldre frykter en ny nedstengning i noe større grad enn de som bor sammen med noen. 53 prosent av dem som bor alene, frykter en ny nedstengning. Tilsvarende tall for dem som bor sammen med noen, er 47 prosent.

Med pandemien har menneskemøtene blitt færre. Måten vi omgås på når vi først treffes, har også blitt vesentlig endret. Mange, unge som eldre, savner

Tabell 1: Andel som har svart «ofte» eller «av og til» på spørsmålene om ensomhet, etter antall personer i husholdningen

Husholdningsstørrelse	«Hendte det at du følte deg ensom før koronautbruddet og smittevern-tiltakene ble innført i mars?»		«Hender det at du føler deg ensom nå for tiden?»	
	ofte	av og til	ofte	av og til
1 person	10 %	31 %	14 %	34 %
2 eller flere	< 1 %	14 %	4 %	12 %

både hverdagssystemer og menneskene de pleide å møte. En av kvinnene (92) som deltok i intervju, uttrykte det slik:

Jeg vet at kommunen arrangerer møter i en park, for eksempel. For oss som har lyst til å komme og se hverandre. For det er jo det vi savner, å kunne sitte og prate sammen i et sosialt samvær, ansikt til ansikt. Og gi hverandre en klem, det får vi ikke lov til enda. Det kommer vel igjen etter hvert.

Kontakt på nett har vært et godt alternativ til fysiske møter

68 prosent av respondentene i spørreundersøkelsen bruker internett. Nær halvparten svarer at de bruker internett daglig. Mange av dem som er aktive på internett, bruker det til å holde kontakten med familie og venner. 55 prosent opplyser at de har kontakt med familie der, og 44 prosent har kontakt med venner. De som opplyste at de har kontakt med venner og/eller familie på internett, ble spurt om hvor godt de synes kontakt med familie og venner på nett fungerer som erstatning for fysiske møter når man ikke har mulighet til å treffes.

53 prosent av dem som har kontakt med familie og/eller venner via internett, synes at det fungerer svært godt eller godt som en erstatning for fysiske møter når det ikke er mulig å treffes. 21 prosent svarer at det fungerer ganske dårlig, svært dårlig eller ikke i det hele tatt, mens 26 prosent synes det verken fungerer godt eller dårlig.

Vi ønsket å finne ut om det er en sammenheng mellom tilgang til og bruk av internett og opplevd ensomhet. Hos den tredjedelen av utvalget som ikke brukte internett, svarte 33 prosent at de ofte eller av og til følte seg ensomme før mars 2020. 40 prosent svarer at de ofte eller av og til føler seg

ensomme nå under pandemien. Hos nettbrukerne generelt var forekomsten av ensomhet mindre. 28 prosent av dem svarte at de av og til følte seg ensomme før mars 2020, og 31 prosent svarte at det nå hender ofte eller av og til.

Tallene indikerer ikke nødvendigvis at nettbruk gjør eldre mennesker mindre ensomme. Det kan gjerne være slik at de i alderen 80+ som er nettbrukere, har en bedre livssituasjon generelt enn dem som ikke er på nett. Svekket syn, svekket hørsel og kognitive vansker kan gjøre nettbruk utfordrende. Økonomi kan også være en faktor: Datautstyr og internetttilkobling koster penger, og personer som er i en vanskelig økonomisk situasjon, kan mangle tilgang av den grunn. I de eldste aldersgruppene er det ennå en betydelig andel, rundt 20 prosent, som ikke bruker internett, viser en undersøkelse som forskere ved Forbruksforskningsinstituttet SIFO gjennomførte i 2018.¹⁹ I vår undersøkelse var andelen høyere (33 prosent). Vi kjenner ikke årsakene til at disse respondentene ikke bruker nettet, men noen av intervjudeltakerne sa at de ikke var interessert, eller at det teknologiske var utfordrende. Resultatene fra undersøkelsen viser uansett at rundt halvparten av dem som har sosial kontakt på nett, vurderer det som positivt.

3.3 Trening og fysisk aktivitet utenfor hjemmet

Nå savner jeg veldig trening. Vi hadde forskjellige treningsaktiviteter. Nå har det ikke vært noen ting av det på et halvt års tid, og det savner jeg, det savner vi alle sammen.

– kvinne (92)

70 prosent av de hjemmeboende respondentene i spørreundersøkelsen svarte at de normalt drev med turer eller trening utenfor hjemmet før pandemien. I overkant av halvparten av dem driver med dette i samme grad som før, men en betydelig andel har redusert omfanget av fysisk aktivitet. 31 prosent svarer at de driver med turer og trening utenfor hjemmet i mindre grad enn før, og 12 prosent svarer at de har sluttet med det. 58 prosent oppgir korona som hovedgrunnen til at de har kuttet ned på eller sluttet med turer og trening. Resten oppgir at reduksjonen skyldes andre forhold. Av dem som kuttet ned på turer og trening etter koronautbruddet, oppgir 72 prosent at de nå trener eller går tur sjeldnere enn de ønsker. Flertallet av dem som har sluttet med tur og trening, sier at de savner å drive med det.

Opinion kartlegger i undersøkelsen «Norsk koronamonitor» hvordan koronasituasjonen påvirker befolkningen. De har blant annet spurt folk om den fysiske formen deres har blitt bedre, dårligere eller er uendret nå sammenlignet med før koronautbruddet. Undersøkelsen ble etablert i mars 2020. Hittil har 45 000 personer svart på spørsmålet om fysisk form. 1 300 av dem er i alder-

en 80+. 20 prosent av respondentene i alderen 80+ svarer at de har blitt i dårligere form. Tilsvarende tall for dem under 80 er 26 prosent. Fire prosent av respondentene i alderen 80+ svarer at de har kommet i bedre form, mens 11 prosent av respondentene under 80 svarer det samme. Andelen som oppgir at formen er uendret er høyere i gruppen 80+ enn hos dem som er under 80.²⁰ Selv om andelen som har kommet i dårligere form er lavere i gruppen 80+ enn i den øvrige befolkningen, gir tallene grunn til bekymring.

Som vi var inne på i innledningen, blir konsekvensene av ikke å få trent regelmessig, mer alvorlige jo eldre man blir. Det tar lengre tid å trene seg opp igjen dersom man først har kommet ut av form, og av og til er det ikke mulig å komme tilbake til den formen man hadde før. En av kvinnene (90) vi intervjuet, delte noen betraktninger om det:

Jeg synes jeg har det veldig godt. Jeg skulle bare ønske at jeg ikke var så ustødig på bena, men det er bare sånn det blir. Jeg prøver å trene meg opp, men når man er så gammel, tror jeg ikke det gir så veldig stort resultat. Det vet man jo ikke.

HVERDAGEN PÅ INSTITUSJON

Rundt 40 000 personer bor på sykehjem i Norge.²¹ Mens personer som bor i sitt eget hjem kun har vært nødt til å forholde seg til de nasjonale retningslinjene for smittevern, har beboere på sykehjem blitt underlagt et mer omfattende smittevernsregime. Det samme gjelder beboere i kommunale omsorgsboliger.

FHI har utarbeidet egne smittevernråd for besøk i kommunale helse- og omsorgsinstitusjoner under pandemien. Tiltaksbehovet vil variere med smittesituasjonen, og FHI slår fast at det tidvis kan være behov for å innføre strengere restriksjoner i områder med mye smitte. FHI anbefaler at de generelle smittevernrådene alltid følges, uavhengig av smittesituasjonen. Ifølge disse rådene skal besøk avtales i forkant. Reglene vil bli endret etter hvert som vaksineringsen av institusjonsbeboere blir fullført. I perioden datainnsamlingen og rapporteringen fra dette prosjektet har pågått, har gjester måttet holde minst en meters avstand til andre beboere, inkludert personen de skal besøke. Om fysisk kontakt skriver FHI i denne perioden blant annet: «Det kan gjøres lokale vurderinger med hensyn til berøring, men en bør prøve å unngå tett ansikt-til-ansikt kontakt. Vurderingen bør ta hensyn til smitterisiko i lokalsamfunnet (kom-

munen, eventuelt også nabokommuner), og risiko for alvorlig forløp av covid-19 hos den som får besøk og øvrige beboere i institusjonen.»²²

FHI anbefaler at besøk begrenses til et minimum i perioder med mye smitte. Beboere bør da kun ha besøk av sine nærmeste, og det bør være de samme personene over tid. Videre bør beboere og gjester holde minst to meters avstand til hverandre.²³ Vi har ikke funnet en samlet oversikt som viser hvor tilgjengelige sykehjem og andre institusjoner har vært for besøkende under pandemien, og hvordan tilgjengeligheten har variert med endringene i smittesituasjonen. Men under pandemien har vi jevnlig fått informasjon fra besøkstjenesten i Røde Kors (se infoboks) om hvordan situasjonen har vært på mange av sykehjemmene. Den har også vært gjenstand for betydelig mediedekning. Vi har inntrykk av at de fleste sykehjem valgte å holde stengt for besøkende våren 2020. Personene vi intervjuet som har tilknytning til institusjoner, bekreftet at institusjonene de var tilknyttet, også holdt stengt i denne perioden. Fra mediene vet vi at stengning siden har blitt brukt som virkemiddel ved enkelte institusjoner i forbindelse med smitteutbrudd.

Besøkstjenesten til Røde Kors

Besøkstjenesten er et tilbud til mennesker som ønsker mer kontakt med andre, og bidrar til å gjøre hverdagen lettere for ensomme mennesker i alle aldre.

Røde Kors har i denne aktiviteten nesten 10 000 frivillige som blant annet besøker mennesker i private hjem og i institusjoner. De fleste har én person de besøker fast, som regel en time eller to i uken. I denne rapporten kaller vi de frivillige i denne aktiviteten «besøksvenner». Personer som mottar besøk, kalles «besøksverter». Les mer om ordningen på rodekors.no/tilbudene/besoksvenn.

I dette kapitlet skal vi se nærmere på hvordan pandemien påvirker hverdagen og livskvaliteten til beboere i institusjon. Smitteverntiltakene kan også innebære en betydelig belastning for pårørende. Vi vil derfor også se på hvilke konsekvenser begrensningene kan ha for pårørende som er i en slik situasjon.

Funnene vi presenterer i dette kapitlet er hentet fra intervjuer med til sammen fem personer som på forskjellige måter har en tilknytning til omsorgsinstitusjoner. To uttaler seg hovedsakelig i egenskap av å være besøksvenn fra Røde Kors, to er pårørende, og én bor selv på sykehjem deler av tiden.

For mange institusjonsbeboere har pandemien utvilsomt medført et ytterligere tap av autonomi. Et hverdagsliv som allerede var preget av restriksjoner, har siden mars 2020 blitt enda mindre fritt. Mannen (97) som bor på sykehjem, fortalte om livet på institusjon og ga oss et eksempel på hvordan det har blitt endret som følge av pandemien:

Jeg bor halvparten hos min sønn og halvparten på gamlehjem. Der er det jo fint for så vidt. Det er eget rom med tv og sådan, men man får jo ikke gå ut. Det er veldig lite. Du må være inne hele tiden, uansett hva slags vær det er. Hvis det er sol, så vil du gjerne være ute, men det er sjelden jeg får lov til det. Nå med korona kan vi jo heller ikke få besøk, ikke av sønnen min engang.

Ingen adgang for besøkende

Under nedstengningen fra mars til cirka mai 2020 var mange institusjoner stengt for besøkende. Den ene av besøksvennene beskriver perioden som «helt stille». Det var mulig å ringe beboerne, men besøksvennen sier det ikke fungerte så godt med personer som hører dårlig, og det er dessuten ikke alle som disponerer egen telefon. Besøksven-

nen forteller at hun likevel har inntrykk av at besøksvertene hennes klarte seg bra under nedstengningen. De ga uttrykk for at de ble godt ivare tatt og følte seg trygge.

Den andre besøksvennen forteller om beboere som kjeder seg. Besøksverten hennes føler seg innestengt og synes at situasjonen er vanskelig. Med unntak av en ukentlig andakt er alle aktiviteter på institusjonen stilt i bero. Under nedstengningen fikk hun ikke lov til å ha besøk av noen, heller ikke av de nærmeste pårørende. Besøksvennen forteller at verten hadde fødselsdag midt i denne perioden, og at hun hadde stått utenfor sykehjemmet sammen med familien og sunget bursdagsang. Besøksvennen forteller at hun opplevde at det hadde vært veldig sårt for verten at de måtte møtes på avstand på hver sin side av et vindu denne dagen.

En av de pårørende gir uttrykk for at situasjonen var svært vanskelig til å begynne med, selv om hennes nærmeste ble godt tatt vare på i institusjonen:

De to første månedene var helt forferdelige. Det var så uvirkelig, det var uforståelig. Men heldigvis har vi hatt god telefonkontakt.

«Nå må jeg sørge for at hun får noen bøker, at hun får favorittsjokoladen sin»

Når venner og familie ikke får slippe inn, har ikke beboerne lenger like gode muligheter til å få tak i ting de ønsker seg og trenger. Det eneste de har tilgang til, er da det som måtte finnes av tilbud på institusjonen. En av besøksvennene vi intervjuet, sier det finnes kiosker på sykehjemmene vertene hennes bor på, men at utvalget er svært begrenset. Det som finnes av litteratur på der, ser ut til å være en tilfeldig samling av bøker som har blitt gjenglemte eller arvet. Beboere som ønsker å lese en

ny bok eller spise noe annet enn det som serveres eller finnes i kiosken, er avhengige av at besøkende skaffer dem det. Ifølge smittevernradene fra FHI kan institusjonsbeboere ta imot «gaver, blomster og lignende».²⁴ En av besøksvennene forteller at hun ga ting til besøksverten sin da sykehjemmet var stengt for besøkende. Besøksverten er interessert i litteratur, og besøksvennen pleide å lage og levere pakker med sjokolade og bøker hun trodde verten ville like.

Begge besøksvennene forteller at det meste som var av aktiviteter på institusjonene vertene deres bor på, har opphørt. Samlingsplasser er stengt. Under pandemien har vi imidlertid sett flere eksempler på institusjoner og kulturaktører som har funnet kreative måter å gi beboerne et lyspunkt i hverdagen på. Besøksvennen som har pleid å gi pakker med bøker og sjokolade til besøksverten sin, forteller om en flott opplevelse hun hadde en gang hun skulle levere en slik. Da hun ringte sykehjemmet for å spørre om det passet at hun stakk innom for å levere den, fikk hun til svar: «Det er et orkester her. Men det er bare å komme likevel.» Besøksvennen sier hun ikke tenkte noe mer på det før hun gikk opp mot sykehjemmet:

Og så, når jeg nærmer meg stedet, så hører jeg en så praktfull musikk. Og vet du hva det er? Det er Nasjonalballetten! Det var musikk ut av høytalerne. Og det var de beste danserne fra Operan. De var i gang med å danse Svanesjøen.

Hun får øye på beboerne som sitter ute og ser på, inntullet i pledd. Pleierne passer på dem. Informanten er tydelig rørt når hun tenker tilbake på det som så skjedde:

Og så ser jeg min venninne inne i forsamlingen der, og så prøver jeg å [besøksvennen vinker] og hun ser meg, og det var så sterkt, for da var hun så ekstremt underernært på kultur og på men-

nesker, formidling, på alt! Og så ble plutselig alt dette forent. Det var kjempefint.

Spontaniteten ble borte

Fra juni 2020 og frem til sosial nedstengning ble aktuelt på senhøsten, kunne besøksvennene besøke sine verter. Men rammene var endret. En av dem vi intervjuet, forteller at spontaniteten var borte. Alt måtte planlegges. Mens besøksvenner tidligere kunne stikke innom når det passet dem, og gå fritt inn og ut av sykehjemmet, måtte de nå i langt større grad tilpasse seg andre. Besøk ble gjerne avtalt flere dager i forveien.

En av besøksvennene fortalte at hun tidligere hadde besøkt en person med demens. Før pandemien pleide hun å holde besøksverten i hånden under disse møtene, og de snakket om det som skjedde her og nå. Fordi verten har demens, har det vært vanskelig å få forklart henne hvorfor de ikke lenger kan omgås slik de gjorde før, og at de nå må holde avstand når de møtes. Derfor har det dessverre ikke vært mulig å videreføre besøkene under pandemien.

Besøksvennen forteller at en av beboerne hun besøker nå, hører dårlig. De har pleid å sitte inn til hverandre og snakke høyt og tydelig under besøkene. Med avstandskravene som gjelder nå, blir kommunikasjonen vanskeligere. Beboerne på sykehjemmet verten bor på får heller ikke lov til å ha besøk på rommet sitt, og besøksvennen og verten hennes må møtes i en stor sal der andre beboere også tar imot gjester. Det er mye klang og larm i dette rommet, og det er krevende å gjennomføre en samtale der.

Noen sykehjem har lagt opp til at det skal være mulig å gjennomføre besøk ute, der smittefaren er mindre. I intervjuene fikk vi høre om sykehjem som har stilt oppvarmede partytelt til disposisjon,

slik at det har vært mulig å gjennomføre besøk i noe som ligner friluft. Ute har det også vært mulig å møtes mer privat enn det som har latt seg gjøre i felles besøksrom inne.

En besøksvenn forteller at hun pleide å ta med besøksverten på bilturer før pandemien. Under nedstengningen våren 2020 falt den muligheten bort, men utpå sommeren fikk hun igjen lov til å ta med seg verten sin på turer. De dro da sammen på biblioteket og kafe, og de var også innom kjøpesentre, slik at verten fikk mulighet til å handle ting hun hadde behov for. På intervjutidspunktet hadde smittesituasjonen endret seg igjen, og besøksvennen fikk ikke lenger lov til å ta med seg verten ut.

To av dem vi intervjuet, sier at institusjonene de har hatt kontakt med under pandemien, med fordel kunne ha styrket kommunikasjonen rettet mot besøkende. Siden nedstengningen i mars 2020 har reglene blitt endret flere ganger, og det er vanskelig for besøkende å vite hvilke regler som gjelder til enhver tid. Reglene varierer også fra institusjon til institusjon. En av dem som tok opp dette, sa at det ville være en fordel om institusjonene tilstrebet å ha noenlunde like regler og rutiner for besøk.

«Såanne små ting som å holde hender, det gjør så mye med hele deg»

Vi har sett at avstandskravene og forbudet mot berøring skaper praktiske hindringer i møtet mellom besøksvenn og besøksvert som kan være både vanskelige og triste å forholde seg til for begge parter. For beboere og deres nærmeste kan tiltakene være en stor emosjonell belastning. En av de pårørende vi intervjuet, ga uttrykk for at hun var bekymret for effektene av den sosiale distanseringen. Hun sa hun fryktet at den også kan være skadelig for helsen vår, og la til at det er god folkehelse i «at vi trives og er trygge». Da Røde Kors intervjuer henne, er det november. Siden ned-

stengningen i mars har hun kun fått lov til å berøre sin nærmeste én gang. Ifølge retningslinjene for besøk skal ikke beboere og besøkende ta på hverandre når de møtes, men under en medisinsk undersøkelse som han gruet seg til, gjorde helsepersonellet et unntak:

Og da fikk jeg holde ham i hånden. Og da klarte jeg ikke å holde tårene mine [tilbake]. Det var en opplevelse som man bare kan føle, ikke beskrive.

Senere i intervjuet gjentar hun hvor mye det hadde betydd for henne at hun fikk lov å holde ham i hånden den ene gangen.

Hun forteller videre at personalet i institusjonen av og til gir klemmer til beboerne. De er iført fullt smittevernutstyr, eller «romfartsdrakt», som hennes nærmeste pleier å kalle det, når de gir klemmer.

Det er en rar situasjon når du sitter der som pårørende og må se på at han får kjærlighet på den måten. Jeg synes det er tungt. Og det har ingenting med sjalusi å gjøre, for jeg blir rørt. Jeg blir veldig rørt av å se på. Derfor er det tungt. At disse fantastiske jentene og guttene som i dag velger å bli sykepleiere eller hjelpepleiere. Det er håp for samfunnet når du ser hvordan de omgås de eldre.

En av kvinnene (92) vi intervjuet, er også pårørende til en beboer i institusjon. Hun fortalte at det er mer krevende å få gjennomført besøk grunnet koronapandemien. I den forbindelse tok hun også opp den manglende muligheten beboere og besøkende nå har til å berøre hverandre:

Jeg ville gjerne besøkt min søster som bor i omsorgsbolig. Det kan jeg ikke få gjort nå. Man kan jo søke om lov. Det er en halv time som vi kan snakke med hverandre og sitte i et spesielt rom.

Men vi får ikke lov til å ta på hverandre eller gi hverandre en klem. Det går ikke. Så sånne ting savner vi.

Selv om det kan være krevende både emosjonelt og praktisk å holde den nødvendige avstanden under besøk, har de vi intervjuet, forståelse for at smitteverntiltakene er innført. En av de pårørende sier det slik:

Vi vet at vi rett og slett er nødt til å samarbeide i den såkalte dugnaden, men det er en tung oppgave.

Uro og bekymringer

Pandemien og smitteverntiltakene skaper uro og bekymringer i livet til mange, også beboere i institusjon og deres nærmeste. Besøksvennene og de pårørende vi intervjuet, ga oss innblikk i noen slike bekymringer. En av de pårørende uttrykker frustrasjon over at ingen vet hvor lenge denne situasjonen vil vare. Det er i seg selv en belastning:

Usikkerheten. Vil det blir bra? Og ingen kan svare, for viruset gir ingen svar. Den usikkerheten tærer på oss.

To av dem vi intervjuet, tok opp bruken av munnbind. En forteller at en av besøksvertene hennes ikke liker at pleierne har begynt å gå med det. Hun synes det blir enda vanskeligere å høre hva pleierne sier når de har munnbind på, og for henne er det dermed en barriere for god kommunikasjon.

«Det er ikke noe hyggelig», sa hun. [...] Men de [beboerne] skjønner at det må til. Så det er mer en sorg.

Den andre som sier noe om maskene og utryggheten, uttrykker også bekymring for de eldre som bor alene og ikke får besøk av så mange. Når de går ut

nå, ser de bare masker. Hun sier at det

blir litt skremmende for de eldre når alle går med munnbind. Nå er man nesten forpliktet [til å ha det på seg når man skal] i butikkene. De blir nervøse av det. Du får en følelse av at du lever i en uvirkelig verden, og da blir de utrygge.

Frykt for covid-19 og smittefare var ikke et tema som hadde en stor plass i noen av intervjuene vi gjennomførte, men en av besøksvennene sa at hennes verter ikke var redde for viruset:

Som hun ene sa: «Jeg har vært gjennom krigen, jeg. Dette er deres krig.» Så dette er ikke så farlig for henne. Ingen av dem uttrykker noen bekymring for smitte. De er ikke noe redde for det.

Ifølge besøksvennen frykter de derimot indirekte effekter av pandemien, som ensomhet:

De sier det jo sånn: «Jeg vil heller dø av korona enn å dø av ensomhet.» Så brutalt er det jo.

Et godt, gammeldags brev

Vi må gjøre alt vi kan for å holde motet oppe [...] Å ha gode dager, å ha noe å se frem til, det er enormt viktig. Og da å se hvor lite som skal til, å vite at du kanskje får et postkort en gang i uken er kanskje nok... For noen.

– besøksvenn

Hvordan kan beboere i institusjon og deres familie og venner utenfor holde kontakt og være nær hverandre i en tid da fysisk avstand er hovedregelen? Flere av dem vi intervjuet, hadde gjort seg gode tanker om det, både om muligheter og om begrensninger.

En av de pårørende forteller at hennes nærmeste holder på med å lære seg å bruke nettbrett, slik

at de også kan ha videosamtaler. Hun gir uttrykk for at hun synes at dette er positivt, men at det ikke kan veie opp for mangelen på møter ansikt til ansikt:

Det er et savn. Det er et utrolig savn.

Alle de vi intervjuet, har gode erfaringer med å ringe, men en av besøksvennene påpeker at ikke alle beboere har egen telefon. De blir da avhengige av at personalet kommer til dem med sykehjemmets telefon og henter den etter samtalen, og de har det ofte travelt. En del av dem som har egen telefon, kan behøve hjelp til å bruke den, for eksempel på grunn av problemer med syn eller skjelving på hendene. Ikke alle vil be om hjelpen de trenger. Etter å ha intervjuet flere eldre i alderen 80+ og besøkende i institusjon sitter vi igjen med et inntrykk av at mange mennesker i denne aldersgruppen ikke vil stille store krav til omsorgstjenestene; de vil ikke være til bry for noen og vil ikke be om for mye. De kan derfor kvie seg for å spørre om noe som medfører ekstraarbeid for pleiere som allerede er travle. En av besøksvennene fortalte om en beboer som ikke ville be om en ny lyspære da lyset gikk i leselampen hennes. Hun ble heller sit-

tende i tussmørket og lot være å lese. Besøksvennen sier at dersom telefonsamtaler skal være en reell mulighet for alle beboere, også de som ikke har egen telefon, må personalet kanskje ha en mer aktiv tilnærming til det og tilby muligheten til beboere som er beskjedne og ikke ber om det selv.

Begge besøksvennene og en av de pårørende trakk frem brev som en fin måte å holde kontakten på. Ikke alle beboere er i stand til å svare per brev, men brevskrivningen har en stor verdi også når den er enveis. Hvis man ikke har mulighet til å besøke eldre som er isolert på grunn av koronapandemien, enten i egen bolig eller i institusjon, kan man gi lyd fra seg «i et godt, gammeldags brev – et ordentlig brev, med et bilde», som den pårørende sier det. Hun begrunner det slik:

Vi eldre, vi trenger noe som vi kan holde i hånden.

Hun forteller videre at hennes nærmeste har fått både brev og gaver fra en god venn mens han har vært i institusjon, også under pandemien. Den pårørende forteller at de begge har satt stor pris på slike gaver.

Vi har snart levd med pandemien i ett år. I løpet av dette året har vi fått stadig mer kunnskap om hvordan utsatte grupper har hatt det, og hvordan både covid-19 og smitteverntiltakene har påvirket hverdagen deres. Koronapandemien har hatt store og dramatiske konsekvenser for de eldste eldre i Norge. De er overrepresentert i statistikken over koronarelaterte dødsfall. Mange har mistet noen de hadde kjær. Mange har fått mindre sosial kontakt under nedstengningen. Mange har blitt mer ensomme og fått bevegde seg lite ute.

Nyhetene om vaksineringsen av den eldste delen av befolkningen er gledelig og gir oss grunn til å håpe at hverdagen kan vende tilbake til noe som ligner normalen, for de eldre. Men vi vet at pandemien og smitteverntiltakene har skapt noen sår som ikke nødvendigvis vil gro av seg selv. Nå som vi er inne i siste fase av pandemien, er det viktig at vi som samfunn gjør det vi kan for å lindre de skadene som har oppstått. At vi aktivt bidrar til å gjenopprette sosiale bånd. At ensomme igjen får en hånd å holde i. Vi må gi eldre et løft etter det som for mange har vært en svært tung periode.

Funnene i vår rapport viser at flere har blitt ensomme som følge av pandemien og smitteverntiltakene. Og urovekkende mange eldre er ensomme også når det ikke er pandemi. Det blir derfor viktig i tiden som kommer, å gjenåpne og styrke sosiale tilbud til eldre som opplever å være ensomme.

I rapporten har vi også sett at mange eldre har blitt mer inaktive, og at de savner fysisk aktivitet. For en del har et mer stillesittende liv allerede hatt negative konsekvenser. Det kan få langvarige negative følger, og det kan bli en stor samfunnsutfordring i tiden fremover. Hvis man først har kommet ut av form, kan det ta lang tid for enhver å trene seg opp igjen. Jo eldre man blir, jo større er utfordringen – det er ikke lett å komme tilbake til den formen man var i, særlig ikke når man har passert 80.

Derfor må trygge aktivitets- og treningstilbud til de eldste eldre gjenåpnes og bygges ut. De eldste eldre må også få informasjon om hvor viktig det er å komme seg ut på egen hånd, alene eller i gruppe. Og de må få en forsikring om at det er trygt for de fleste, så lenge man holder god avstand og ellers følger smitteverntiltakene.

Gjennom spørreundersøkelsen og intervjuene har vi også identifisert måter alle – myndighetene, frivilligheten og den enkelte – kan bidra på for å gjøre hverdagen bedre for de eldste eldre, både i en pandemisituasjon og til vanlig. Spørreundersøkelsen har vist at rundt halvparten av dem som bruker internett til kontakt med venner og familie, synes dette er et godt alternativ når fysiske treff ikke er mulig. Mange har hatt god nytte av sine digitale ferdigheter under pandemien. Fysiske treff kan kreve sitt å få til selv i vanlige tider. Siden en betydelig andel av menneskene i alderen 80+ ikke bruker internett, tror Røde Kors at det kan ligge en positiv mulighet her som i alle fall bør undersøkes nærmere. Flere av de eldste eldre kan trolig dra nytte av nettet dersom de får tilbud om opplæring og eventuelt også økonomisk støtte.

Det er likevel slik at en del av dem som ikke er på nett, ikke kommer til å logge seg på selv om de får tilbudet. Fra intervjuene har vi fått innblikk i hvor mye et godt, gammeldags fysisk brev kan bety for noen som av forskjellige grunner ikke bruker internett. Vi oppfordrer alle til å skrive et brev til en de kjenner som ikke har logget seg på det digitale livet ennå og sannsynligvis ikke kommer til å gjøre det.

Avslutningsvis vil vi også peke på noen kunnskapshull vi har avdekket, men ikke greid å fylle i denne omgangen:

Gjennom intervjuene har vi fått et lite innblikk i hvordan hverdagen har vært på sykehjem og i omsorgsbolig. Mange spørsmål står fortsatt ubes-

vart, og en større representativ undersøkelse rettet mot beboere i sykehjem og omsorgsbolig og deres pårørende bør gjennomføres. Det er behov for mer kunnskap om hvordan levekårene til institusjonsbeboere er i «vanlige» tider, og hvordan de har vært under pandemien. Hva har beboerne savnet i denne tiden? Hva trenger de nå? Hvordan kan beredskapen styrkes, slik at det blir mulig å ivareta psykososiale behov bedre dersom en slik situasjon skulle oppstå igjen i fremtiden?

Generelt blir eldre, særlig i alderen 80+, sjelden hørt og synliggjort i samfunnet. Eldre med minoritetsbakgrunn blir enda sjeldnere hørt og synliggjort. Som tidligere nevnt, ble spørreundersøkelsen vår gjennomført på norsk uten mulighet for bruk av tolk, så vi vet at vi ikke nådde personer som ikke snakker norsk. Vi vet ikke hvor

mange eldre med minoritetsbakgrunn som deltok i undersøkelsen. Andelen personer 80+ med minoritetsbakgrunn er uansett så liten at man trolig ikke får med et stort nok antall i et tilfeldig utvalg på denne størrelsen (N = 400) til at gruppens svar kan analyseres for seg og sammenlignes med svarene til den øvrige befolkningen. Om man ønsker å uttale seg om grupper i samfunnet som er små i størrelse, må man derfor benytte en annen utvalgsmetode.

Det er nødvendig å samle inn mer systematisk informasjon om hvordan pandemien har påvirket hverdagen og livskvaliteten til de eldste eldre med minoritetsbakgrunn. Det er særlig viktig med tanke på at minoritetsbefolkningen har vært hardt rammet av pandemien.²⁵

Kilder og utdypende informasjon

- ¹ FHI (2021) *COVID-19 Ukerapport – uke 6*.
<https://www.fhi.no/contentassets/8a971e7b0a3c4a06bdbf381ab52e6157/vedlegg/2021/ukerapport-for-uke-608.02---14.02-21.pdf>
- ² SSB (2021) 07459: *Alders- og kjønnsfordeling i kommuner, fylker og hele landets befolkning (K). 1986 – 2021* [Statistikk, tall for 2021]. <https://www.ssb.no/statbank/table/07459>
- ³ FHI (2021) *Råd og informasjon til risikogrupper og pårørende*.
<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/#grupper-med-hoey-risiko>
- ⁴ Ibid.
- ⁵ Ibid.
- ⁶ Erzeid, H. (20.4.2020) Forsker bekymret for eldre i korona-isolasjon: – Frykter de blir mer ensomme Oslomet Forskningsnyheter. <https://www.oslomet.no/forskning/forskningsnyheter/eldre-isolasjon-korona-frykter-de-blir-mer-ensomme>
- ⁷ Balci, S. (12.11.2020): Inaktivitet er vår tids tause morder. OsloMet/forskning.no <https://forskning.no/aldring-oslomet-partner/inaktivitet-er-var-tids-tause-morder/1769629>
- ⁸ Conor Cunningham og Roger O’ Sullivan (2020): Why physical activity matters for older adults in a time of pandemic. *European Review of Aging and Physical Activity* (2020) 17:16.
- ⁹ Dataene ble samlet inn i forbindelse med et større prosjekt Røde Kors er i gang med som omhandler levekårene til mennesker i alderen 80+ i Norge. Innsamlingen er del av Røde Kors’ langsiktige arbeid med å styrke kunnskapen om menneskene i denne aldersgruppen.
- ¹⁰ Utvalget er trukket basert på telefonregistre, i samarbeid med Data Factory, og med utgangspunkt i kjønn, alder og geografi, proporsjonalt med befolkningssammensetningen. Utvalget er et tilfeldig utvalg (sannsynlighetsutvalg), hvor alle som har registrert telefonnummer, har samme sannsynlighet for å bli forespurt om å delta. Standardprosedyre ved Computer Aided Telephone Interviewing (CATI) er at 90 prosent av utvalget trekkes blant mobiltelefonnumre og 10 prosent blant fasttelefonnumre. I begge kategorier trekkes tilfeldige utvalg. Opinion benyttet Norstats feltavdeling til å gjennomføre telefonintervjuene. Mulige respondenter ble kontakten frem til riktig antall intervju (N = 400) var oppnådd. I alt ble 3 727 personer forsøkt kontaktet. Hovedgrunner til at det ikke ble gjennomført intervju, ble registrert. Norstat oppnådde ikke kontakt med 1 659 av personene de forsøkte å kontakte. Nær halvparten av dem som tok telefonen, men ikke endte opp med å delta i undersøkelsen (N = 1 668), takket nei fordi de enten ikke ønsket å være med eller fordi de ikke var interessert i temaet for undersøkelsen. En fjerdedel ville ikke oppgi grunnen til at de takket nei, og 14 prosent takket nei fordi de ikke hadde tid til å delta. 7 prosent kunne ikke gjennomføre intervju på grunn av helsemessige forhold.
- ¹¹ Følgende landsdelsinndeling er benyttet:
Nord-Norge: Nordland, Troms og Finnmark
Midt-Norge: Møre og Romsdal, Trøndelag
Vestlandet: Rogaland, Vestland
Østlandet: Viken, Innlandet
Sørlandet: Vestfold og Telemark, Agder
- ¹² Personer som ønsker tilgang til hele spørreskjemaet, kan henvende seg til Røde Kors.

- ¹³ World Bank (u.å) *Recall bias*. https://dimewiki.worldbank.org/wiki/Recall_Bias
- ¹⁴ Lona Mody, Douglas K. Miller, Joanne M. McGloin, Marcie Freeman, Edward R. Marcantonio, Jay Magaziner og Stephanie Studenski (2008) Recruitment and Retention of Older Adults in Aging Research. *Journal of the American Geriatrics Society*, December 2008, Vol.56(12), pp.2340-2348.
- ¹⁵ Strand, K. S (22.4.2020) Mer bekymring og mindre glede etter korona-tiltakene. SSB-artikkel <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/mer-bekymring-og-mindre-glede-etter-korona-tiltakene>
- ¹⁶ For informasjon om NorLAG, se Norsk senter for forskningsdata (u.å) *Hva er NorLAG?* <https://norlag.nsd.no/about> NorLAG-tallene vi har referert til er hentet fra et tabelluttrekk for 2017-runden av undersøkelsen som Norsk senter for forskningsdata har delt med Røde Kors.
- ¹⁷ Vrålstad, S. (27.6.2017) Sosiale relasjoner. SSB-artikkel <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/sosiale-relasjoner>
- ¹⁸ SSB (2020) *Antall personer, etter aldersgruppe, husholdningstype og bosted* [Statistikk Røde Kors har bestilt fra SSB, tall for 2020] https://samfunnspuls.rodekors.no/statistikker/demografi-og-boforhold/alder_husholdningstype_bosted/
- ¹⁹ Dag Slette-meås, Henry Mainsah og Lisbet Berg (2018) Eldres digitale hverdag. En landsdekkende undersøkelse om tilgang, mestring og utfordringer i informasjonssamfunnet. Forbruksforskningsinstituttet SIFO. <https://fagarkivet.oslomet.no/handle/20.500.12199/1309>
- ²⁰ For informasjon om Norsk koronamonitor og spørsmålet om fysisk form, se Opinion (15.2.2021) *Dårligere fysisk form i år*. <https://opinion.no/2021/02/darligere-fysisk-form-i-ar/> Tallene vi har referert til er hentet fra et tabelluttrekk for perioden 13.3.2020 til 18.2.2021 som Opinion har delt med Røde Kors.
- ²¹ SSB (2020) *Sjukeheimar, heimetenester og andre omsorgstenester*. [Statistikk] <https://www.ssb.no/pleie/>
- ²² FHI (2021) *Smittevern råd ved besøk i kommunale helse- og omsorgsinstitusjoner under covid-19-pandemien*. <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/helsepersonell/besok-kommunale-helse-og-omsorgsinstitusjoner/?term=&h=1>
- ²³ Ibid.
- ²⁴ Ibid.
- ²⁵ IMDi (2020) *Smittesituasjonen blant innvandrere og lokalt informasjonsarbeid*. <https://www.imdi.no/om-imdi/aktuelt-na/smittesituasjonen-blant-innvandrere-og-lokalt-informasjonsarbeid/>



Besøksadresse Hausmanns gate 7, 0186 Oslo Postadresse Postboks 1, Grønland, 0133 Oslo
Telefon (+47) 22 05 40 00 E-post post@redcross.no