

# Ageing in the Arctic

Innsiktsrapport



# Innholdsfortegnelse

## 1. Om prosjektet

Innledning og forord.....	6
Rammeverk.....	8
Metodikk.....	9
Prosjektteam.....	10
Prosjektets partnere, team og finansierer.....	11
Bodø i utvalgte tall.....	12
Datainnhenting og medvirkning.....	14
Om respondentene i undersøkelsen.....	16

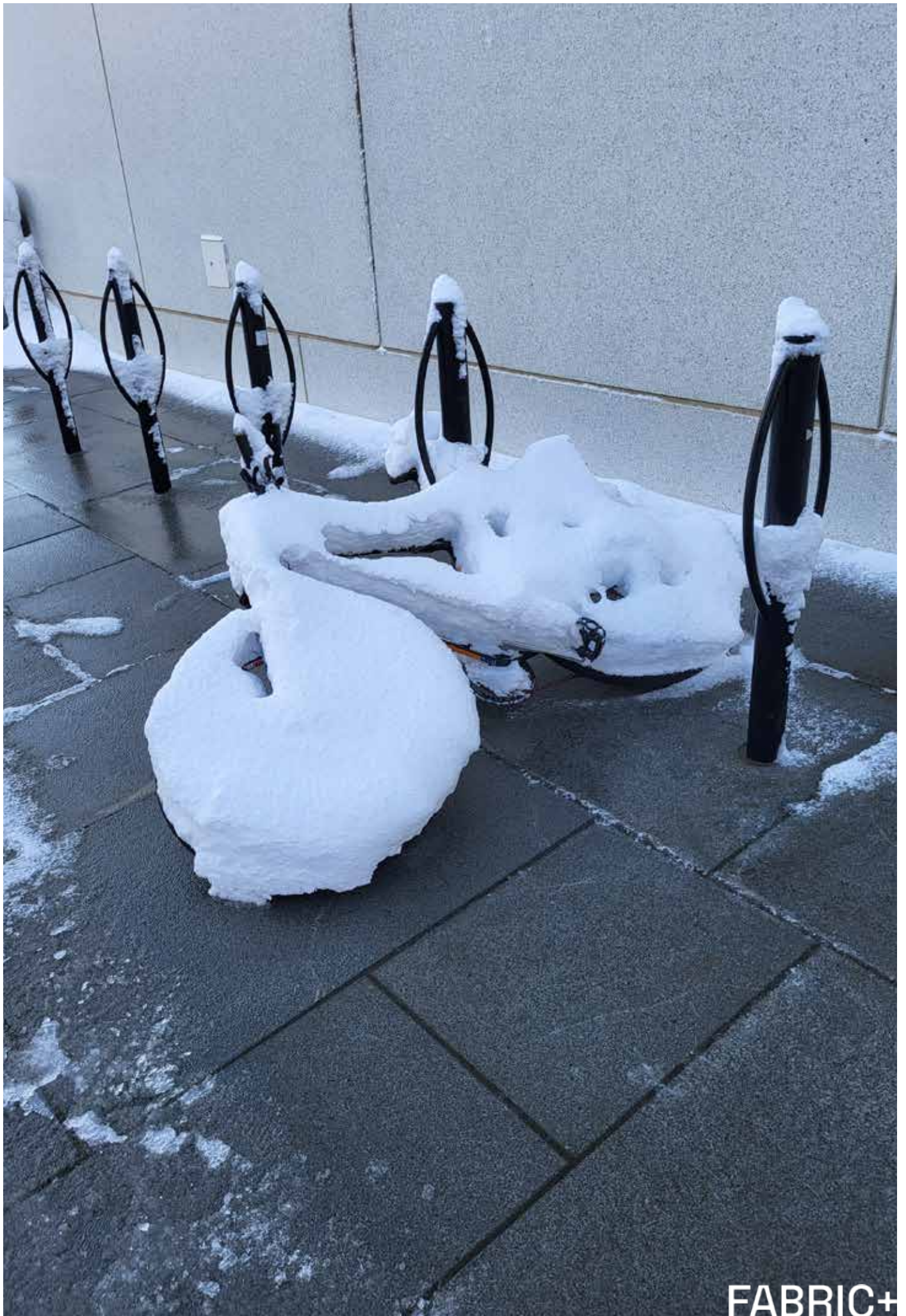
## 2. Innsikter

#1: Vinterens påvirkning på eldre Bodøværingene.....	20
#2: Fall og fallforebygging.....	40
#3: Aldersvennlige byrom på vinterstid.....	50
#4: Transport og mobilitet.....	64
#5: Tjenester.....	70

## 3. Avslutning

Oppsummering.....	76
Mulighetsrom.....	77
Neste fase.....	78
Tema for videre arbeid.....	79

Versjonsnr.	Dato	Status	Fagkontroll	Godkjent
#3	2023-11-22	For bruk	Ingunn Lindbach	Siri Arntzen-Ratnarajan
#2	2023-11-13	For bruk	Ingunn Lindbach	Siri Arntzen-Ratnarajan



FABRIC+

## PROSJEKTBEKRIVELSE

Ageing in the Arctic er et forprosjekt som undersøker hvordan man best kan utvikle aldersvennlige byer og lokalsamfunn på vinterstid, basert på eldres egne stemmer og opplevelser. Forprosjektet er gjennomført i 2022-2023 med støtte fra DOGAs program "Inkluderende design" og Norges Forskningsråds "Pilot Helse" (forprosjektmidler) og i samarbeid med Bodø kommune. Bodø er brukt som hovedcase for å identifisere utfordringene til en by nord for polarsirkelen med arktisk kystklima.

Prosjektet bruker Verdens helseorganisasjon (WHO) sitt "Healthy Ageing"-konsept som rammeverk, i tillegg til konseptet "aldersvennlig by- og stedsutvikling".

Metoder hentet fra tjenestedesign og rammeverket 'Den Triple Diamant' sikrer en solid, brukerorientert forståelse av problemstillingen "aldersvennlige byer på vinterstid". Metoden skal lede til løsninger som svarer på reelle utfordringer for målgruppen, og som er realistiske og mulige å gjennomføre.

Innsikten er basert på en spørreundersøkelse med 99 eldre respondenter, 5 byvandring, 10 dybdeintervjuer og 3 gruppedialoger / workshops. Over 300 eldre har blitt direkte konsultert i prosjektet.

Prosjektet har kommet fram til følgende innsiktskategorier og innsikter:

## 1. VINTERENS PÅVIRKNING PÅ GODT VOKSNE BODØVÆRINGER

1.1. Flere eldre opplever å isoleres på grunn av utfordrende vær og føre, frykt for å falle og utrygge omgivelser.

1.2. Ensomhet er utbredt, og ofte tilknyttet stigma.

1.3. De som bor alene er oftere utrygge, mer ensomme og mindre aktive enn de som bor i par.

1.4. Menn i dagens eldregenerasjon, spesielt enkemenn, pekes på av flere som spesielt utsatte når det kommer til ernæring og deltagelse på sosiale aktiviteter.

1.5. Vinterens vær og føre setter store begrensninger for fysisk aktivitet.

## 2. FALL OG FALLFOREBYGGING

2.1. Fall og skader blant eldre er utbredt i alle de undersøkte aldersgruppene. Å forebygge to hoftebrudd kan potensielt spare kommunen for millionbeløp hvert eneste år.

2.2. De som har falt før har dårligere selvtillit, og er mer utrygge i sine nabolag.

2.3. De som har falt før er mindre fysisk aktive, og har lavere funksjonsevne.

2.4. Å ha falt før påvirker den sosiale delen av livet.

2.5. Mangel på tiltak for å forebygge fall i

nærområdet, spesielt på vinterstid, forringer innsatsen på andre områder.

2.6 Bodø er ikke en “brodde-vennlig” by. Det er et av flere eksempler på at omgivelser og nabolag bidrar lite i å forebygge fall på vinteren.

### **3. ALDERSVENNLIG BY PÅ VINTERSTID**

3.1. Universell utforming kan “annulleres” av vær og føre på vinterstid.

3.2. Bodø er en aldersvennlig by - men kun når det er oppholdsvær og bare veier.

3.3. Mangelfull brøyting og strøing av fortau er den største barrieren for en aldersvennlig by på vinterstid.

3.4 Områder rundt viktige steder for eldre er ofte glatte, lite fremkommelige og har få parkeringsplasser.

3.5 Glasshuset er (paradoksalt nok) beskrevet som et av de “farligste” stedene i byen.

3.6. Mørketidens innvirkning på trivsel og trygghet er viktig å vurdere videre.

3.7 Kjøpesentre må være en del av samtalen, siden de er svært mye brukt av målgruppen.

### **4. TRANSPORT OG MOBILITET**

4.1. Offentlig transport - buss - er viktig for å treffe folk og kunne benytte seg av tilbud og tjenester.

4.2. Framkomstmiddel endrer seg med økende alder. Bruk av taxi henger ofte sammen med funksjons- og aktivitetsnivå.

4.3. De som bor alene har annerledes transportvaner enn de som bor sammen med noen

4.4. Parkering og pris er blant de heteste debatttemaene.

4.5. Mange blir usikre av den app-baserte billettløsningen. Å måtte betale tillegg på billetter man kjøper hos sjåføren oppleves av noen som diskriminerende.

### **5. TJENESTER**

5.1. Frivilligheten i Bodø er en hjørnestein i arbeidet for å skape et aldersvennlig samfunn hele året.

5.2. Det er behov for å tenke innovativt i tjenesteutviklingen.

5.3. Tilbudet Seniorhelse har et vell av kunnskap om Bodøs 80-åringar.

5.3. Forebyggende tjenester oppfattes som mest sårbare for kutt og nedskjæringer.

### **VEIEN VIDERE**

Neste fase av prosjektet er å utforske temaene, og finne løsninger sammen med de ansvarlige aktørene, prosjektpartnere og andre interessenter.

# 1. OM PROSJEKTET

## Innledning og forord

### Prosjektbeskrivelse

Ageing in the Arctic er et forprosjekt som undersøker hvordan man best kan utvikle aldersvennlige steder på vinterstid, basert på eldres egne erfaringer. Forprosjektet er gjennomført med støtte fra DOGAs program "Inkluderende design" og Norges Forskningsråds "Pilot Helse" (forprosjektmidler).

Målene med denne fasen av prosjektet er å:

- 1) Bedre forstå hvordan vinteren oppleves for eldre, og hvordan vær og føre påvirker muligheten til en frisk aldringsprosess med høy grad av selvstendighet og livskvalitet.
- 2) Utforske hvor tilgjengelige byrom og omgivelser oppleves av eldre på vinterstid, og hva som er hovedutfordringene med å utvikle og opprettholde aldersvennlige byer hele året.
- 3) Ut fra innsikten samlet fra målgruppen, bedre forstå hvilke utfordringer og tema som burde prioriteres for å utvikle løsninger.

### Målgruppe

Målgruppen har vært mer knyttet til funksjonsnivå enn alder. Det er mulig å være

veldig sprek i 80-årene, eller 65 år og avhengig av hjelp hver dag. Figur 1 viser en klinisk skrøpeligheitskala som viser ulike funksjonsnivå - fra veldig sprek, til mild, moderat og svært alvorlig skrøpeligheit. Vi har i hovedsak rekruttert fra gruppe 2-5, fordi en viktig del av prosjektet er å forstå hvordan man gjennom tiltak i omgivelsene kan forebygge at man blir skrøpeligere og får dårligere funksjon. Alder er ikke reversibelt, men med de rette tiltakene kan funksjonsnivå forbedres. En hard vinter kan derimot forverre fysisk form og funksjon.

Forprosjektet er gjennomført med Bodø som case studie, i samarbeid med Helse- og omsorgsavdelingen i kommunen. Bodø ligger nord for polarsirkelen og har både en relativt stor og aldrende befolkning, i kombinasjon med lang vinter og et uforutsigbart kystklima. Dette er vær som kan gjøre det vanskelig å ferdes ute, holde seg aktiv, og å oppleve omgivelsene som trygge.

### Hvordan lese rapporten?

Denne rapporten beskriver hva vi har funnet gjennom dialog og interaksjon med over 300 godt voksne Bodøværingar.

Vi har undersøkt hvor aldersvennlig Bodø oppleves på vinterstid, hvilke utfordringer og muligheter årstiden bringer med seg, og hva de eldre selv synes er viktigst å fokusere på.

Rapporten legger frem prosjektets funn i fem deler:

- 1) Vinterens påvirkning på eldre
- 2) Fall og fallforebygging,
- 3) Aldersvennlig vinterby,
- 4) Transport og mobilitet
- 5) Tjenester

Dette er et forprosjekt som utelukkende har fokusert på å forstå utfordringene - ikke finne de konkrete løsningene. Konklusjonen er derfor en anbefaling av hvilke tema som bør utforskes mer i et løsningsorientert perspektiv, med de relevante parter. Dette er forhåpentligvis neste del av Ageing in the Arctic.

### Begrensninger

Datamaterialet består av en spørreundersøkelse med 99 svar, workshops og

intervjuer med eldre og relevante tjenesteytere. Resultatet er hentet fra dette grunnlaget, og vil ikke være representativt for hele den heterogene gruppen "eldre".

### Takk

Vi ønsker først og fremst å rette en stor takk til de om lag 300 eldre som har tatt seg tid til å dele sine erfaringer via undersøkelser, intervjuer, workshops og byvandring. Takk til Senter for et Aldersvennlig Norge og Anne Berit Rafoss for uvurderlig hjelp og rådgivning. Takk til Tusenhjemmet som åpnet dørene for oss, og til Bodø kommune som har gitt av sin tid og kunnskap til å få forprosjektet gjennomført, spesielt til Francis Odeh og Irene Haugen på Seniorhelse. Takk til de tjenesteyterne som har delt generøst av sin kunnskap, og til slutt takk til DOGA og Norges Forskningsråd for midler til å gjennomføre denne delen av prosjektet.



Figur 1

Rockwood et al. (2005) "A global clinical measure of fitness and frailty in elderly people" CMAJ

## Rammeverk

Prosjektet har tatt i bruk flere rammer og prinsipper som til sammen utgjør vår måte å utforske problemstillingen på.

### 1. Aldersvennlige byer (WHO)

World Health Organisations (WHO) konsept Aldersvennlige Byer (Figur 2) er det mest omfattende og grunnleggende rammeverket når det kommer til å utvikle steder som fungerer for eldre. Rammeverket består av åtte overlappende og interagerende områder som må vurderes i en aldersvennlig kontekst. Mangfoldet av temaer viser at aldersvennlig

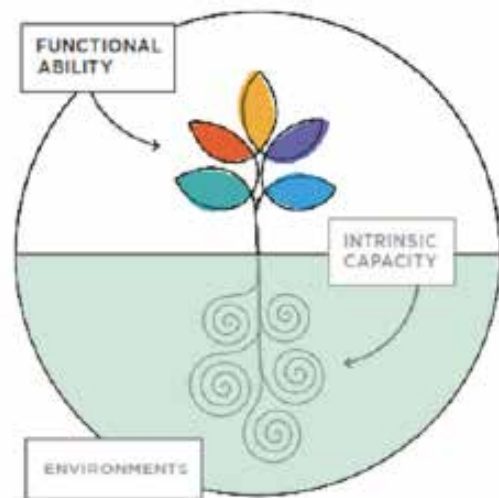


Figur 2

byutvikling krever innsats fra flere sektorer og områder, noe som reflekteres i vår tverrfaglige tilnærming og teamsammensetning.

### 2. Helhetlig forståelse av “Funksjonsevne”

Av de åtte områdene i Figur 02 fokuserer dette prosjektet aller mest på utforming av de ytre omgivelsene. At byer og lokalsamfunn blir mer aldersvennlige betyr også at de bidrar til å forbedre en persons funksjonsevne. Det er et mål at personer klarer å utvikle og vedlikeholde en funksjonsevne som fører til god livskvalitet, spesielt i alderdommen. En persons funksjonsevne er et konstant samspill mellom individers egen fysiske og mentale kapasitet, og omgivelsene rundt (Se figur 3).



Figur 3

### 3. Effekten av vær og klima på omgivelser og funksjonsevne

Perspektivet vær og klima knyttet til utformingen av aldersvennlige samfunn er forsket lite på. Med et klima i endring og mer ekstremvær i vente, er det derfor viktig å utforske realitetene av å bli eldre på steder med krevende klimatiske forhold.



## Metodikk

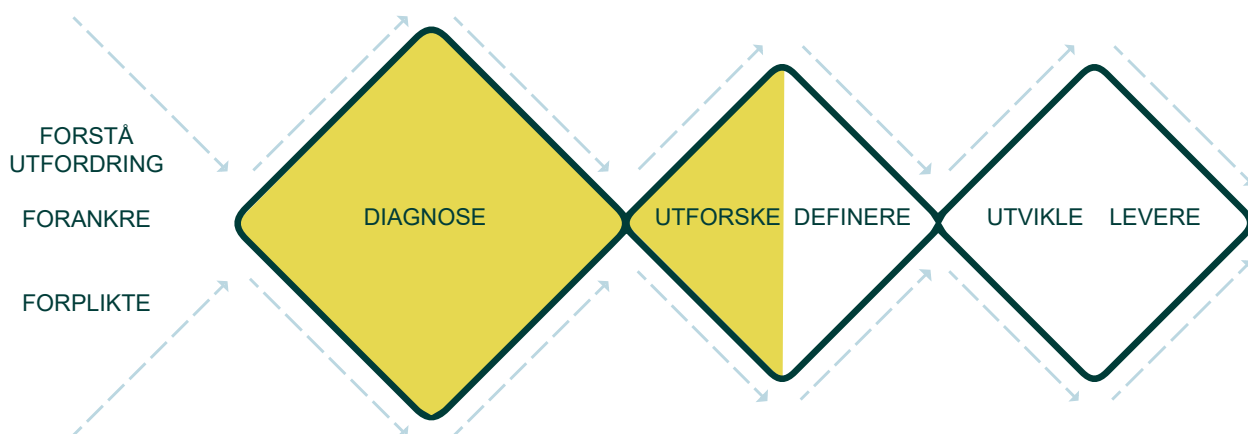
‘Ageing in the Arctic’ bruker metodikken tjenestedesign og rammeverket ‘Den Triple Diamant’ (Figur 4). Fremgangsmåten sikrer en solid, bruker-orientert forståelse av problemstillingen “aldersvennlige byer på vinterstid”, som igjen skal utlede løsninger som svarer på reelle utfordringer for målgruppen, som er mulig å gjennomføre for den/de ansvarlige.

I denne første delen av prosjektet har vi gjennomført ‘Diagnosefasen’, og deler av innsiktsfasen. Dette betyr å utforske problemfeltet aldring og aldersvennlighet på vinterstid på en helhetlig måte, sammen med relevante fag og aktører. Denne fasen er viktig for å sikre at fremtidige løsninger baseres på reelle behov, ikke på antagelser. Det gir også tid til å bygge sterke partnerskap og nødvendig

forankring for det videre arbeidet.

Diagnosefasen - og denne rapporten konkret - legger frem innsikt basert på medvirkningsaktiviteter med målgruppen, intervjuer med tjenesteytere og gjennomgang av relevant litteratur. Den presenterer deretter konkrete temaområder og spesifikke problemstillinger som bør utforskes for videre arbeid med å utvikle ideer, involvere brukere og teste ulike konsepter og tjenester.

Neste fase av prosjektet vil være å gå inn i de enkelte temaene og videreutvikle prototyper, tester eller simuleringer på løsninger som vurderes før de eventuelt implementeres permanent.



Figur 4

## Prosjektteam



Siri Arntzen-Ratnarajan  
Prosjektleder  
Fagleder, stedsutvikling  
Fabric+



Janakan Ratnarajan  
Fagleder helse  
Skrøpeligheit, medisin, geriatri  
IDHC (Inclusive Design for Health  
Care)



Margarita Chaskopoulou  
Fagleder urban design  
Arkitekt og urban designer  
AT arkitektur



Kjell-Are Vassmyr  
Ass. prosjektleder  
Plan, regulering og risiko  
AT arkitektur



Francis Odeh  
Overlege og leder  
Samarbeid kommunale tjenester  
Bodø kommune



Ingunn Lindbach  
Prosjektleder fase 2  
Arkitekt og senior stedsutvikler  
Fabric+



Anne Berit Rafoss  
Ekstern rådgiver aldersvennlig by- og  
stedsutvikling  
Senter for et aldersvennlig Norge



Marcus Zweininger  
Ekstern rådgiver universell utforming  
Multiconsult

## Prosjektets partnere, team og finansierer

AT arkitektur er et tverrfaglig arkitektkontor bestående av arkitekter, planleggere og spesialister innenfor eiendom og byggesak med kontorer i Tromsø, Oslo og Bodø.

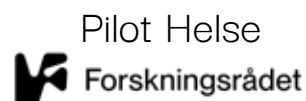
Fabric+ er ATs avdeling for stedsutvikling og design, en avdeling som jobber med utvikling av byer, lokalsamfunn, nabolag og regioner på en måte som ivaretar folks livskvalitet og de tre bærekraftsprinsippene. Aldersvennlig samfunnsutvikling er en av hovedpilarene i Fabric+ sitt tjenesteområde.

Dr. Janakan Ratnarajan er blant idéhaverne til Ageing in the Arctic, og samarbeider med AT / Fabric+ gjennom eget foretak. Ratnarajan

er fastlege, har mastergrad i globale helsesystemer og helsepolitikk, og har jobbet med skrøpelighet og eldre som spesialtfelt i London, Storbritannia før han flyttet til Bodø.

Ageing in the Arctic har samarbeidet tett med Bodø kommunes helse- og omsorgsavdeling, og har også fått ekstern rådgivning fra Senter for et Aldersvennlig Norge og Multiconsult.

Prosjektet har mottatt midler fra DOGA og Norges Forskningsråds Pilot Helse.



## Bodø i utvalgte tall

# 55,000

innbyggere

# 305%

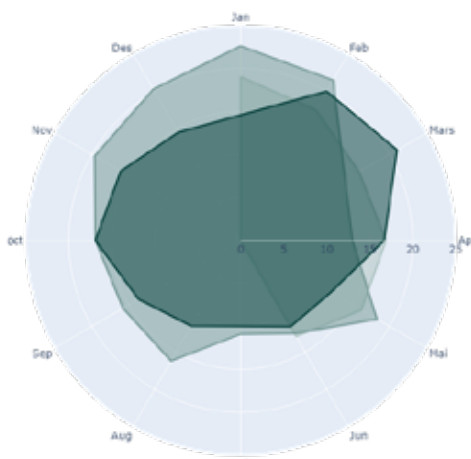
Forventet tilvekst av personer over 90 år i Bodø kommune innen 2050 (SSB, befolkningsframskriving)

# 146%

Forventet tilvekst av personer mellom 80-89 år i Bodø kommune innen 2050 (SSB, befolkningsframskriving)

# -9,4° / +6,6°

Temperaturvariasjon i desember 2022



# -11° / +30°

Temperaturvariasjon de siste 13 måneder (fra aug.2023)

30,7 m/s var det kraftigste vindkastet, målt den 30.12.2022

# 3

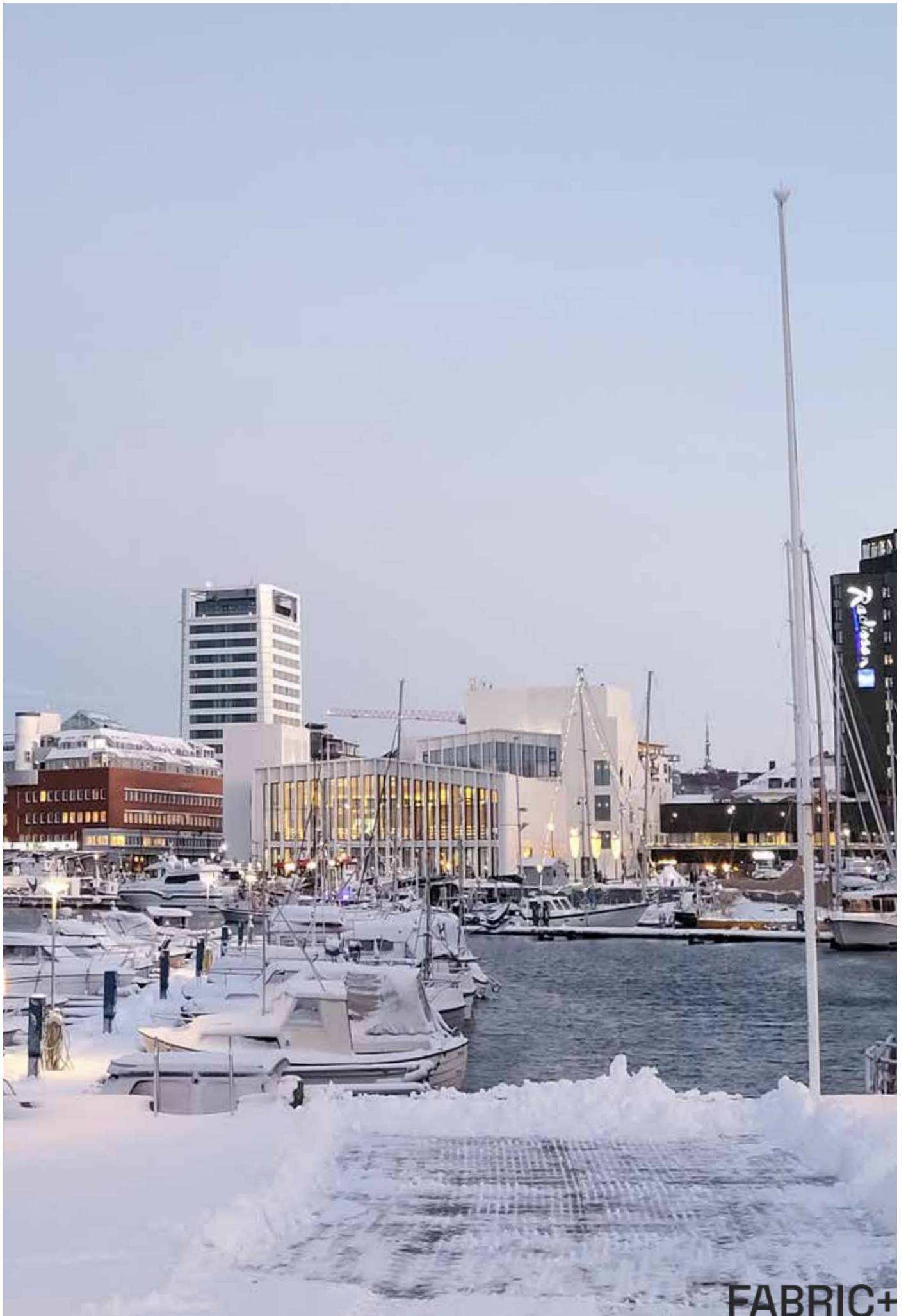
antall yrkesaktive mellom 16-67 per person over 67 i 2040 - ned fra 4,3 i 2020

# +89%

Forventet økning i brukere som trenger langtidsopphold på institusjon (Sintef Helse)

# +49%

Forventet økning i bruk av hjemmetjeneste innen 2035 (Sintef Helse)



FABRIC+

## Datainnhenting og medvirkning

Innsikten som presenteres kommer fra en bred og omfattende medvirkning med godt voksne og eldre i Bodø. Til sammen er over 300 personer involvert og konsultert gjennom intervjuer, workshops, byvandring og en spørreundersøkelse. I tillegg er det gjennomført observasjoner i bybildet og intervjuer med relevante tjenesteytere.

Litteraturstudier

Spørreundersøkelse  
99 respondenter

"Seniortrakk"/byvandring  
7 deltagere

5 byvandring  
sammen med den  
organiserte gågruppen  
"Spasér og snakk"  
(Tusen hjemmet)

2 dialogmøter  
og workshops  
"Postpensjonistene" og  
Eldrerådet

8 dybdeintervjuer  
med eldre

10 dybdeintervjuer med tjenesteytere og aktivitetsorganisasjoner  
(Hjemmetjeneste, Seniorhelse, Tusen hjemmets ledelse, Frivillighetssentralen, Senter  
for et aldersvennlig Norge, Age-friendly Ireland, Helse- og omsorgsavdelingen i Bodø  
kommune, Feelgood Treningscenter)



## Eksempel: Seniortråkk

Seniortråkk er en metode hvor man gjennom samtaler, kartlegging og byvandring kartlegger den eldre delen av befolkningens behov og ønsker i sitt nærmiljø. Dette gir innsikt som er relevant på tvers av fagområder, fra fysisk planlegging til tjenesteyting og frivillig arbeid. Metoden ble utviklet av Norsk By- og Regionsforskningsinstitutt (NIBR) og Arbeidsforskningsinstituttet ved Oslo Met.

Seniortråkk ble utført den 09.03.23 og gikk fra Torget i Bodø, rundt Glasshuset og til Stormen bibliotek. Det ble annonsert både

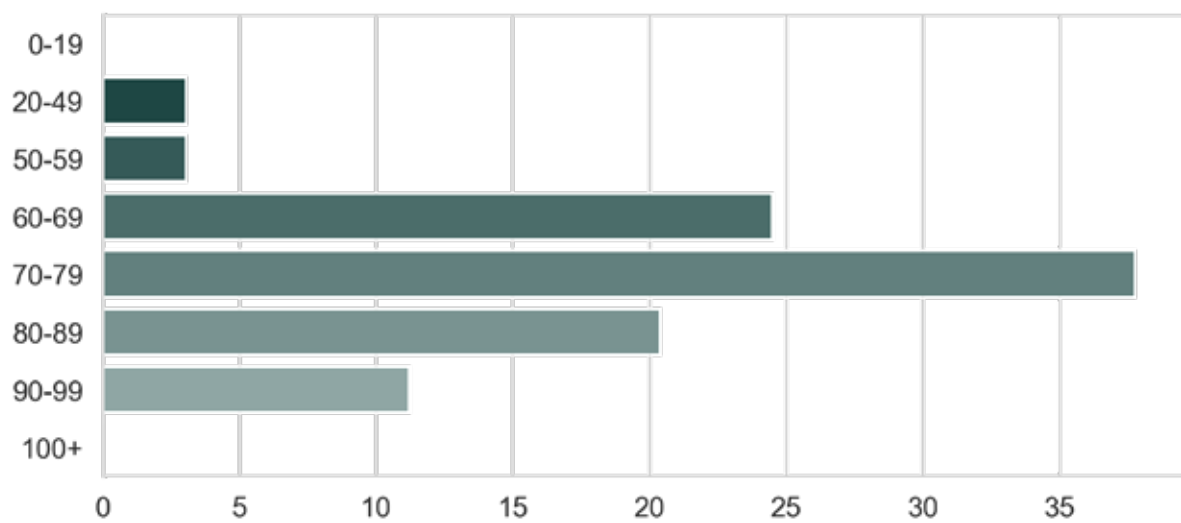
digitalt, gjennom offentlige kanaler og fysisk gjennom flygeblader lagt ut på ulike kafeer og møteplasser i sentrum. Det ble gjennomført dialogverksted på den tilhørende kafeen. Det var sju deltagere over 65 år, alle med ulike funksjonsnivå og opplevelser. Det var svært dårlig vær med mye vind, mye snø og dårlig føre, som medførte en større forståelse for gruppens utfordringer på vinterstid. På kafeen i etterkant plasserte deltagerne viktige steder for fysisk og sosial aktivitet på et kart (se #5 Tjenester).



## Om respondentene i undersøkelsen

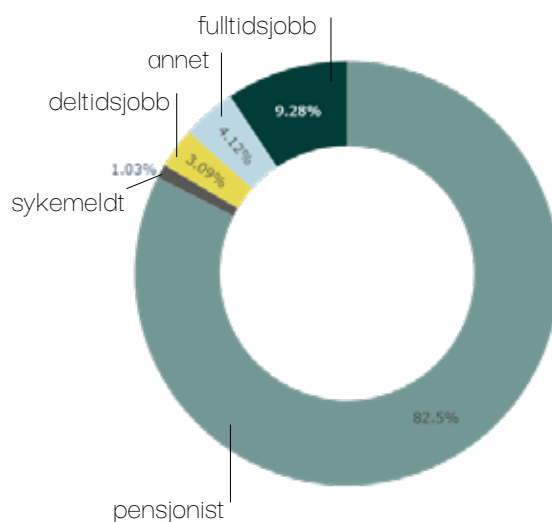
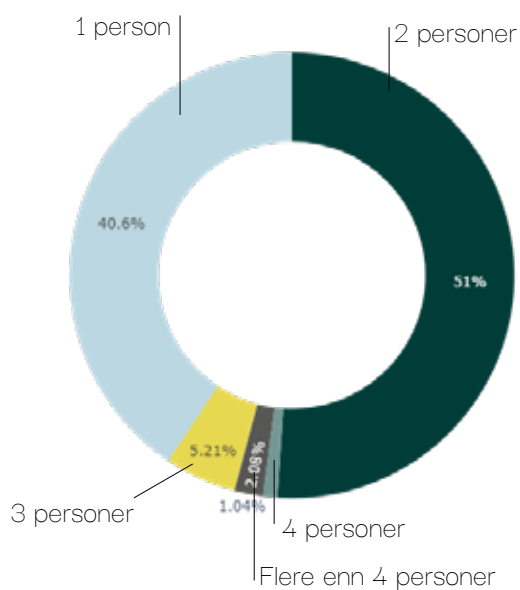
Prosjektets viktigste kvantitative datagrunnlag er spørreundersøkelsen “Aldersvennlige byer på vinterstid”. Her har til sammen 99 respondenter svart på 21 spørsmål som bl.a. ber om vurdering av eget nabolag og Bodø generelt på vinterstid, og beskrivelse av egne vaner og opplevelsen av årets vinter. De fleste svarene er innhentet manuelt.

Figur 5: Respondentene representerer et bredt aldersspekter



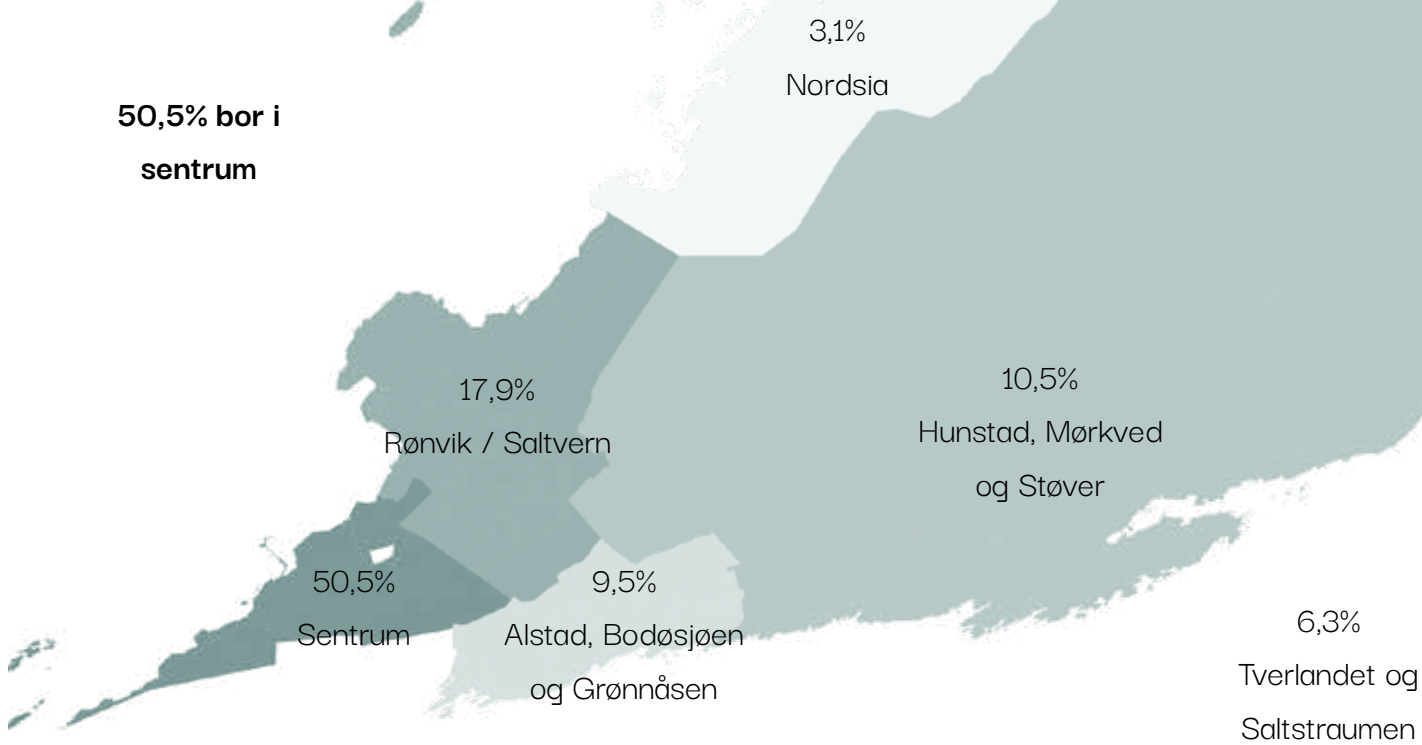
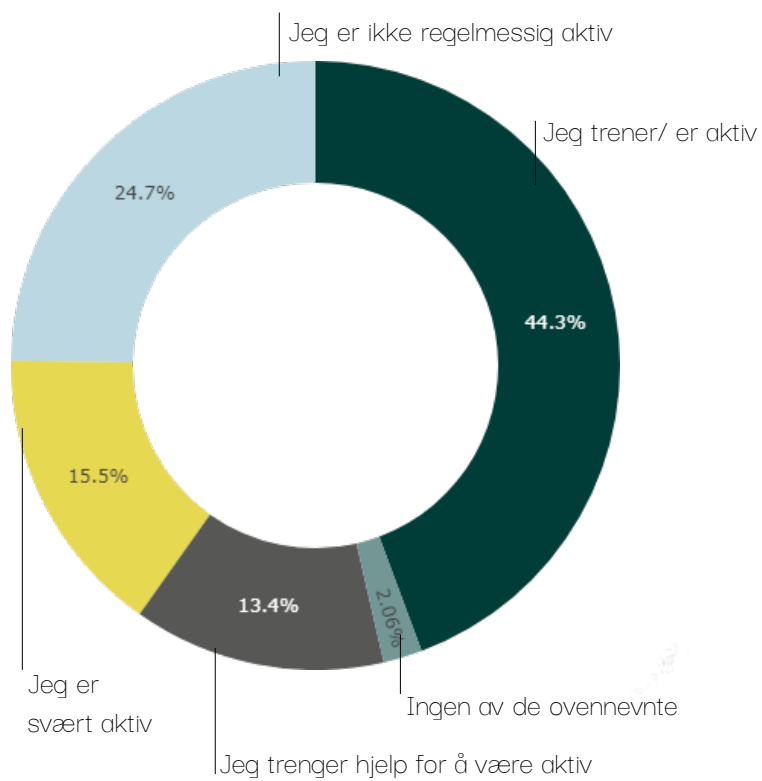
40,6% bor alene  
51% bor i tosomhet

82,5% er pensjonister





Figur 8: Hvordan vil du beskrive din fysiske form?



Figur 9

## 2. INNSIKTER

Prosjektet "Ageing in the Arctic" har kommet fram til totalt 27 innsikter fordelt på fem innsiktskategorier. Innsiktene vil bli nærmere presentert i de kommende kapitlene

### 1. VINTERENS PÅVIRKNING PÅ GODT VOKSNE BODØVÆRINGER

1.1. Flere eldre opplever å isoleres på grunn av utfordrende vær og føre, frykt for å falle og utrygge omgivelser.

1.2 Ensomhet er utbredt, og ofte tilknyttet stigma.

1.3. De som bor alene er oftere utrygge, mer ensomme og mindre aktive enn de som bor i par.

1.4 Menn i dagens eldregenerasjon, spesielt enkemenn, pekes på av flere som spesielt utsatte når det kommer til ernæring og deltagelse på sosiale aktiviteter.

1.5. Vinterens vær og føre setter store begrensninger for fysisk aktivitet.

### 2. FALL OG FALLFOREBYGGING

2.1. Fall og skader blant eldre er utbredt i alle de undersøkte aldersgruppene. Å forebygge to hoftebrudd kan potensielt spare kommunen for millionbeløp hvert eneste år.

2.2. De som har falt før har dårligere selvtillit, og er mer utrygge i sine nabolag.

2.3. De som har falt før er mindre fysisk aktive, og har lavere funksjonsevne.

2.4. Å ha falt før påvirker den sosiale delen av livet.

2.5. Mangel på tiltak for å forebygge fall i nærområdet, spesielt på vinterstid, forringer innsatsen på andre områder.

2.6 Bodø er ikke en "brodde-vennlig" by. Det er et av flere eksempler på at omgivelser og nabolag bidrar lite i å forebygge fall på vinteren.

### 3. ALDERSVENNLIG BY PÅ VINTERSTID

3.1. Universell utforming kan "annulleres" av vær og føre på vinterstid.

3.2. Bodø er en aldersvennlig by - men kun når det er oppholdsvær og bare veier.

3.3. Mangelfull brøyting og strøing av fortau er den største barrieren for en aldersvennlig by på vinterstid.

3.4 Områder rundt viktige steder for eldre er ofte glatte, lite fremkommelige og har få parkeringsplasser.

3.5 Glasshuset er (paradoksalt nok) beskrevet som et av de "farligste" stedene i byen.

3.6. Mørketidens innvirkning på trivsel og trygghet er viktig å vurdere videre.

3.7 Kjøpesentrene må være en del av samtalen, siden de er svært mye brukt av målgruppen.

#### 4. TRANSPORT OG MOBILITET

4.1. Offentlig transport - buss - er viktig for å treffe folk og kunne benytte seg av tilbud og tjenester.

4.2. Framkomstmiddel endrer seg med økende alder. Bruk av taxi henger ofte sammen med funksjons- og aktivitetsnivå.

4.3. De som bor alene har annerledes transportvaner enn de som bor sammen med noen

4.4. Parkering og pris er blant de heteste debattemaene.

4.5. Mange blir usikre av den app-baserte billettløsningen. Å måtte betale tillegg på billetter man kjøper hos sjåføren oppleves av noen som diskriminerende.

#### 5. TJENESTER

5.1. Frivilligheten i Bodø er en hjørnestein i arbeidet for å skape et aldersvennlig samfunn hele året.

5.2. Det er behov for å tenke innovativt i tjenesteutviklingen.

5.3. Tilbudet Seniorhelse har et vell av kunnskap om Bodøs 80-åringer.

5.3. Forebyggende tjenester oppfattes som mest sårbare for kutt og nedskjæringer.



FABRIC+

# #1: Vinterens påvirkning på godt voksne Bodøværinger



## Bakgrunn

### Hva mener vi med “vinter” og “arktisk”?

Kystbyer nord for polarsirkelen har et vinterklima som er unikt, vakkert og utfordrende for befolkningen. Selv om det statistisk sett er kaldere i Oslo enn i Bodø, er det kombinasjonen av vind, mørke, nedbør og temperatur som skaper størst utfordringer. Det resulterer ofte i vanskelig framkommelighet der bystrukturer i stor grad helt mister sin form og (universelle) utforming.

For lokalbefolkningen er dette noe man har håndtert i generasjoner, og blir derfor ansett som en naturlig del av det å bo i nord. Den ene dagen kan det komme store snømengder som reduserer tilgjengelighet av fortau, parkeringsplasser, parker og andre byrom. Neste dag kan det blåse opp, og snømassene flyttes. Siden temperaturen ofte beveger seg mellom pluss- og minusgrader så kommer nedbøren som regn, snø og sludd om hverandre. Adkomstveier og fortau kan være isete i flere dager, for deretter å bli fullstendig sørpete i perioden etterpå.

Bodø er et av stedene med flest lystimer i verden. Disse lystimene er i all vesentlig grad konsentrert i sommerhalvåret, mens mørket er framtreddende i vinterhalvåret. Mørketiden påvirker framkommelighet, men kan også påvirke humør og lyst til å gå ut.

Det arktiske vinterkystklimaet varer fra oktober til begynnelsen av mai, mellom

5-7 måneder i året. Det kan selvsagt være godværsdager også i denne perioden, eksempelvis kalde og tørre perioder med spektakulære lysforhold. Men det er uforutsigbart, og vanskelig å planlegge for.

### Sosial isolasjon

Uforutsigbart vær og føre leder til økt risiko for å isoleres. Sosial isolasjon, f.eks. på grunn av dårlig vær eller manglende transportmuligheter, kan ha store konsekvenser for menneskers fysiske og psykiske helse. Å føle at man er avskåret fra samfunnet rundt kan føre til manglende glede og redusert selvtillit, i tillegg til økt risiko for depresjon og angst, hjerte- og karsykdommer, og demens (sistnevnte med over 50%). Det gjør det vanskeligere å være fysisk aktiv, som igjen kan forårsake svekket muskelmasse, redusert balanse og økt risiko for fallulykker. Både isolasjon og ensomhet er assosiert med økt dødelighet<sup>1</sup>



## 1.1. Flere eldre opplever å isoleres på grunn av utfordrende vær og føre, frykt for å falle og utrygge omgivelser.

### Hovedfunn:

- 33% av respondentene sier de kjenner “flere” som lar være å gå ut på vinterstid på grunn av vær og føre. 28,6 % kjenner “noen få”.
- “For dårlig vær og føre” er hovedårsaken til at respondentene ikke er så sosiale som de ønsker.
- 21,5% av respondentene sier de “i liten grad” føler at eget nabolag er trygt og tilgjengelig på vinterstid, 20,4% svarer nabolaget er svært trygt og tilgjengelig.

Mange godt voksne og eldre klarer seg godt i Bodø på vinterstid. De er aktive flere ganger i uken, er så sosiale som de ønsker og føler seg trygge i nabolagene sine. Men det er gjennomgående i våre undersøkelser at svært mange opplever at omgivelsene på vinteren gjør dem utrygge.

Vær og klima har stor effekt på funksjonsnivå, selvtillit og grad av selvstendighet. Vær, føre og mørketid transformerer omgivelsene og bymiljøet og blir direkte årsaker til at flere eldre ikke forlater hjemmene sine i kortere eller lengre perioder, og dermed opplever sosial isolasjon. Dette kan for eksempel være glatte og uframkommelige fortau, vanskeligere kjøreforhold, sterk vind eller nedbør, eller dårligere kvalitet på veien til busstoppet.

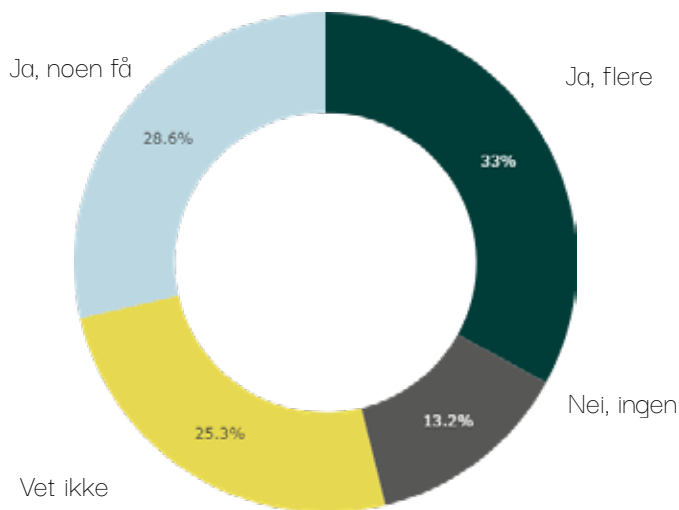
At det skjer en dag i ny og ne oppfattes ikke som et problem. Det er når været, føret eller forholdene er dårlig over en lengre periode at konsekvensene blir mest tydelige. Vinteren 2022-23 har hatt flere slike perioder, til tross

for en stabil start. En deltager på en ukentlig byvandring i slutten av november uttrykte stor takknemlighet for at november hadde vært så stabil. *“Det har ført til at jeg kan være ute og være aktiv, ikke bare sitte inne og sture og råtne bort som jeg vanligvis gjør i november”,* sa hun.

Også helsepersonell bekrefter utfordringen med isolasjon. Ansatte i hjemmetjenesten nevner at antall bekymringsmeldinger går opp med én gang kulda setter inn, og at flere ikke klarer det fysiske arbeidet som kommer med vinteren - eksempelvis måking.

*“Det er som om det har vært en epidemi av demens i min bygning i løpet av vinteren. Jeg har ikke sett dem mye i vinter, det har vært så dårlig mye dårlig vær”*

Beboer i leilighetskompleks i sentrum



Figur 10: Kjenner du noen som ofte lar være å gå ut på vinterstid?

Nesten 60% av respondentene har noen få eller flere personer i omgangskretsen som ofte lar være å gå ut på vinterstid på grunn av vær og føre.

*“Når kulda setter inn, så øker antall bekymringsmeldinger drastisk.”*

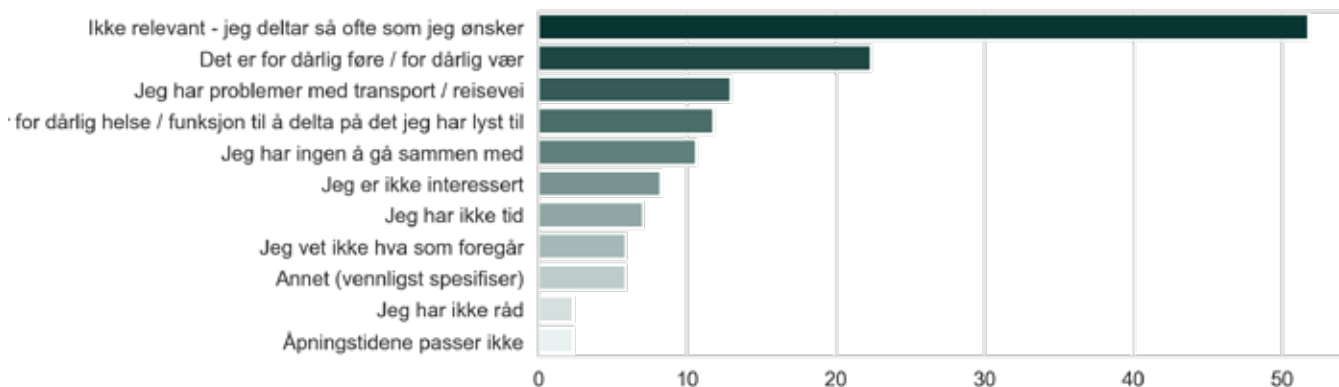
Leder for Hjemmetjenesten

*“Har nesten ikke vært ute siste måned for det har vært veldig glatt og ustabil vær. Jeg merker det så godt på kroppen - jeg er veldig stiv og støl, selv om jeg bare skal gå en kort tur”*

Kvinne, 83, rullatorbruker

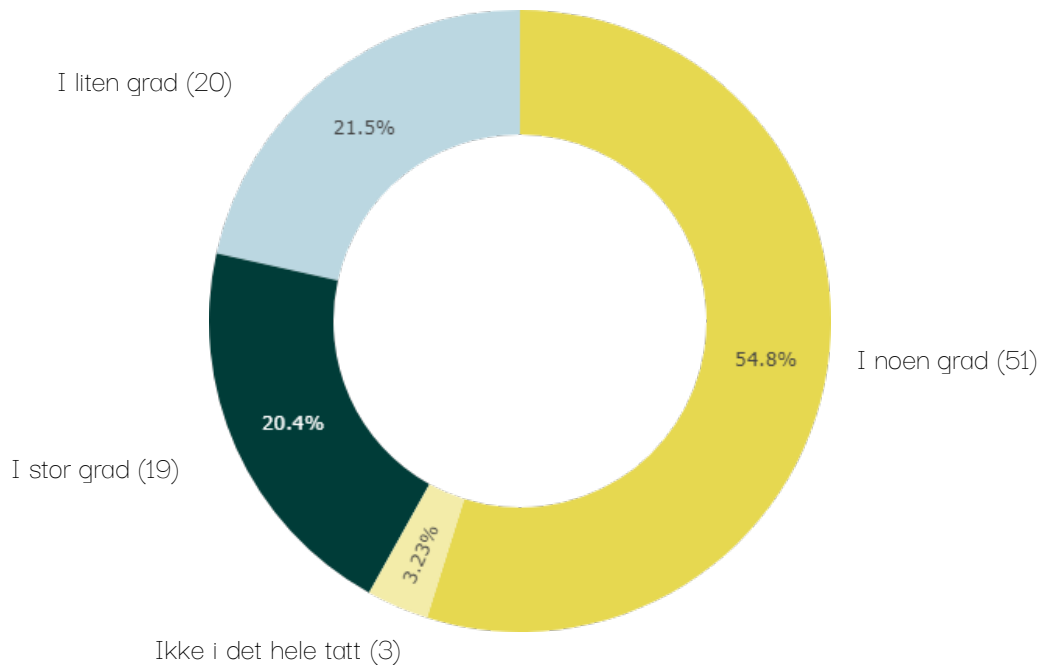
*“Levande og aldersvennlige lokalsamfunn krev at vi legg til rette for gode liv gjennom heile livsløpet, og ikkje minst at lokalsamfunnet er tilgjengeleg, slik at eldre kan komme seg ut og delta.”*

Bo trygt hjemme reformen



Figur 11 Dårlig vær og føre, transport, funksjon og ensomhet er de største årsakene til at respondentene ikke er så sosialt aktive som de ønsker.

Figur 12 viser svarprosenten på spørsmålet “Oppfatter du ditt eget nabolag som trygt og tilgjengelig på vinterstid?”



Figur 12

På spørsmål om man føler at eget nabolag oppfattes som trygt og tilgjengelig på vinterstid, svarer 20,4% at de i stor grad føler seg trygge, mens 21,5% svarer de “i liten grad”.

De som svarer at nabolaget “i liten grad” føles trygt på vinterstid:

...er representanter for alle aldersgruppene. Høyest andel som svarer dette er i aldersgruppen 60-69.

...er jevnt fordelt mellom de som har utfordringer med å være aktive, og de som oppfatter seg som de sprekeste i sin aldersgruppe.

... har gjerne falt en eller flere ganger i løpet av de siste 2-3 årene (55% av de som svarer dette har falt en eller flere ganger tidligere)

78%

Sier de aktivt unngår  
områder i byen som ikke er  
brøytet eller strødd

48%

Sier de aktivt unngår  
områder med høye  
brøytekanter

34%

Sier de aktivt unngår  
områder med dårlig  
belysning





Det er mye hardt, fysisk arbeid som må til i vinterhalvåret, eksempelvis knyttet til måking av oppkjørsler, fresing, å få ut bilen, eller strø / salte eget inngangsparti. Ikke alle klarer dette alene.



En meny av alle verktøy som kan trenes for å håndtere snø og is, tilfeldig fotografert utenfor en butikk i Storgata.

## 1.2. Ensomhet er utbredt, og ofte tilknyttet stigma.

### Hovedfunn:

- 44% av respondentene i undersøkelsen sier at de ofte eller noen ganger har manglet selskap denne vinteren.
- De eldste rapporterer oftere å ha manglet selskap enn de yngre eldre.
- 1 av 4 rapporterer å "sjeldent" eller "aldri" ha deltatt i en sosial eller kulturell aktivitet denne vinteren.
- Helsepersonell vi har intervjuet løfter frem ensomhet som den største utfordringen i alderdommen.
- Tusenhjemmet, Dagsenteret og andre institusjoner fremheves som svært viktige for sosial kontakt.

44% av de spurte i undersøkelsen har følt at de mangler selskap "ofte" (11%) eller "noen ganger" (33%) denne vinteren. 72% av de mellom 90-99 har svart at de «ofte» mangler selskap. **Det er altså de eldste som er mest ensomme blant respondentene**, selv om det ikke er uvanlig i andre aldersgrupper.

**Det virker også som at de med dårligere funksjon er ensomme oftere.** 50% av de som svarer at de "ofte" mangler selskap, er også blant de som mosjonerer minst, som sier det er vanskelig å være fysisk aktiv uten hjelp fra andre, eller "har for dårlig funksjon" til å delta på sosiale aktiviteter. Hva som kommer først - funksjonsutfordringer eller ensomhet er ukjent, men det er mulig å anta at de forsterker hverandre negativt. Av de som er fysisk aktive 2-3 ganger i uken, svarer bare 7% at de ofte mangler selskap.

Flere, spesielt i distriktene, nevner **helger som spesielt ensomme**. Færre bussavganger begrenser muligheten til å komme seg fra og til arrangementer eller besøk. I tillegg er venner, familie og bekjente ofte mer opptatte eller bortreiste, for eksempel på hytta.

Vi har observert **mye stigma tilknyttet ensomhet**, spesielt i situasjoner med flere deltagere. Det er stor enighet om at ensomhet og isolasjon er en stor utfordring - men svært få nevner at det gjelder en selv.

Det er også viktig å understreke at **vi ikke tror vi har nådd ut til de som sliter mest med ensomhet og isolasjon** - rett og slett fordi en stor andel sannsynligvis har vært hjemme med begrenset kontakt med andre. Dette er mennesker det er viktig å fortsette å jobbe for å fange opp og involvere når man skal søke løsninger på ensomhet.



Figur 13: 11% av respondentene svarer at de 'ofte' har manglet selskap denne vinteren. 33% har manglet selskap 'noen ganger'.

*“Vi ser ensomhet som den største folkesykdommen blant eldre. Det mest utfordrende med å gå til eldre er at du må forlate dem igjen.”*

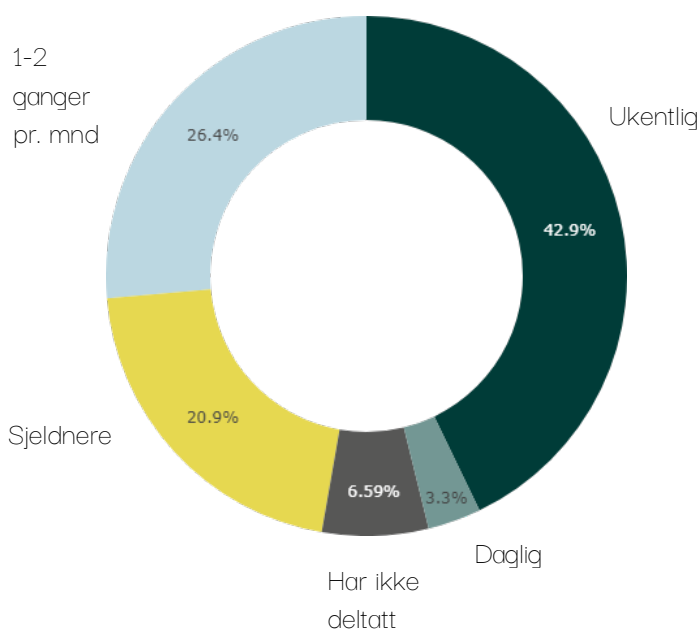
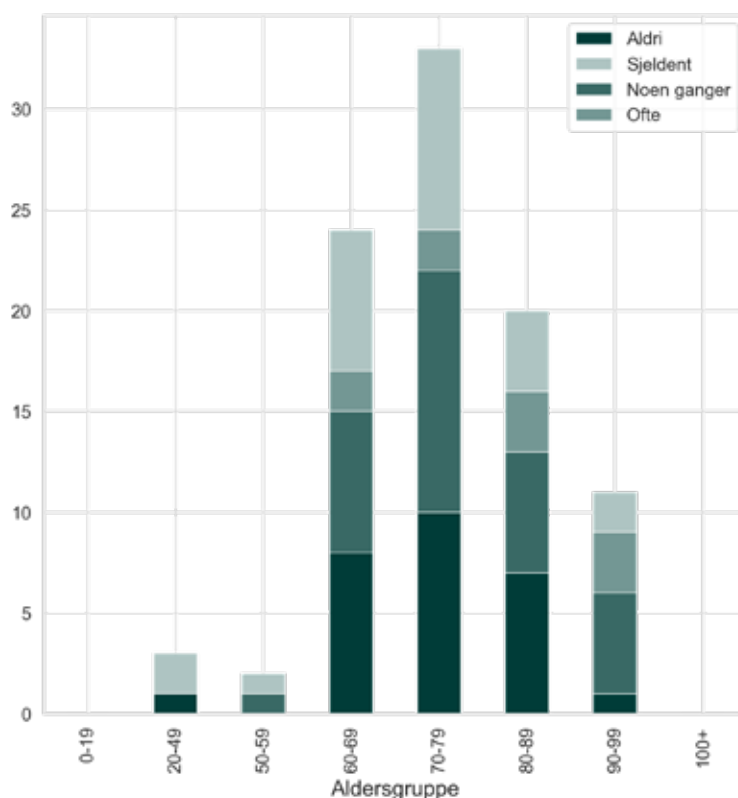
-Leder, hjemmetjensten

*“Ofte er det bare oss i Hjemmetjenesten de ser i løpet av en hel dag - det er ingen fellesrom, ingenting.” -*

Ansatt i hjemmetjenesten

Andelen som oppgir at de “ofte” mangler selskap virker å øke med alderen, og størst andel av 90-99-åringene rapporterer dette.

Figur 14

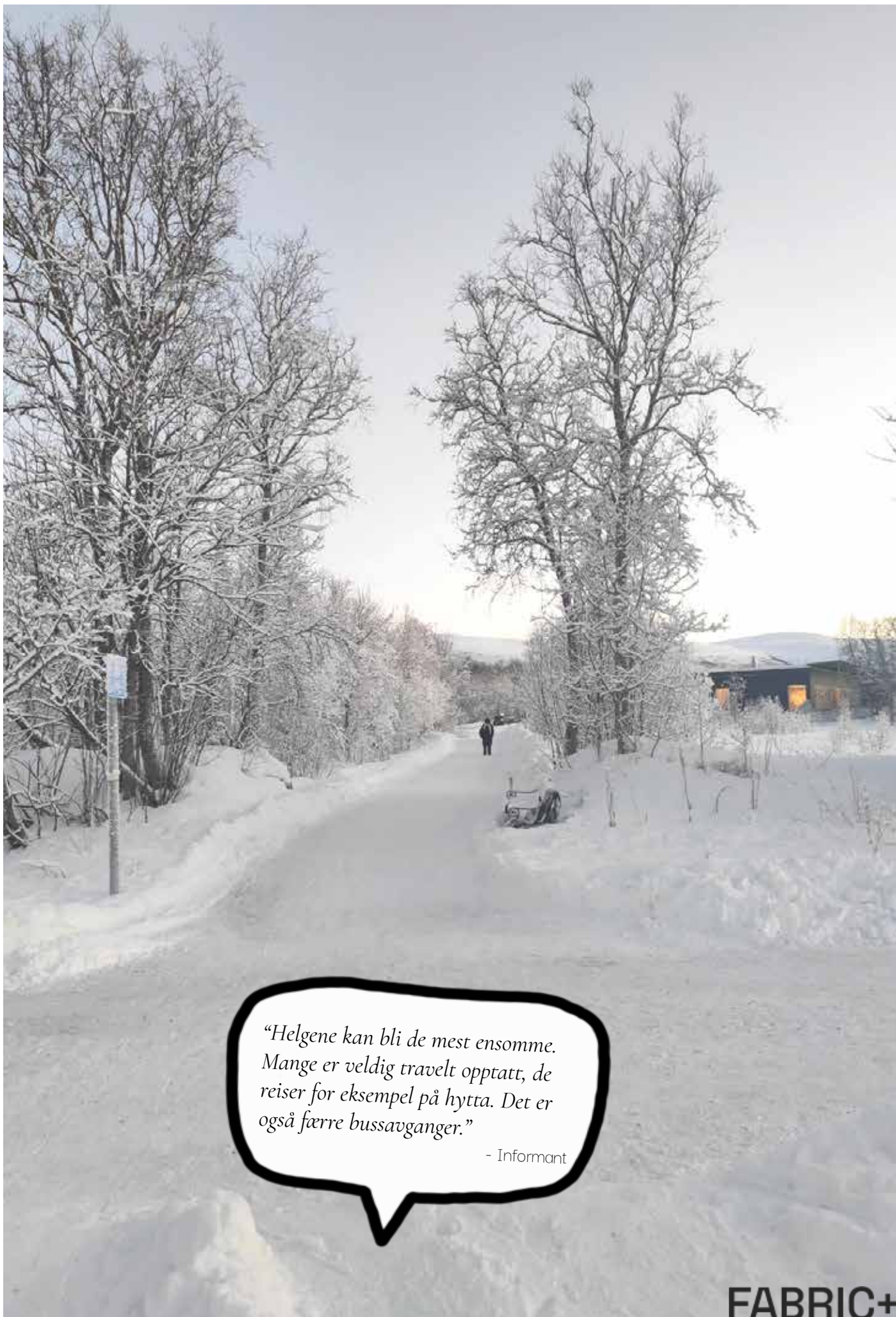


Bare 7% har “ikke deltatt” på en sosial aktivitet denne vinteren. Hele 43% deltar ukentlig.

Figur 15

Når vi har intervjuet eldre, har de følgende å si om sosiale møteplasser:

- De ønsker seg flere lavterskel og “fler-generasjonelle” møteplasser. Flere som ikke føles som om de er bare for “eldre-eldre”.
- Flere ønsker seg arrangerte turer så de kan komme seg ut, men sammen med andre.
- Tusenhjemmet løftes frem som en ekstremt viktig arena med stor variasjon. Det gjør også Dagsenteret på Sølvsuper.
- Det sosiale knyttet til fysiske aktiviteter er svært viktig. For eksempel er det gjerne kaffen etter treningsaktiviteten “Sterk og stødig” i Domkirka som løftes frem som det triveligste.



*“Helgene kan bli de mest ensomme. Mange er veldig travelt opptatt, de reiser for eksempel på hytta. Det er også færre bussavganger.”*

- Informant

1.3. De som bor alene er oftere utrygge, mer ensomme og mindre aktive enn de som bor sammen med noen.

### Hovedfunn:

- 41% av respondentene i undersøkelsen bor alene. 51% bor sammen med en annen, og de resterende bor sammen med tre eller flere.
- Å bo alene er vanlig i alle aldersgruppene, men mest vanlig i 90-årene.
- Av de som har svart at de “aldri” har følt at de har manglet selskap denne vinteren, er hele 92% i par. 70% av de som “ofte” mangler selskap, bor alene.
- Av de som “aldri” har mosjonert bor 20% alene, og 7% sammen med noen.
- 28% av de som bor alene har svart at de har falt 2-3 ganger de siste årene, mens bare 4% av de som bor i par svarer dette.

Respondentene i undersøkelsen som bor alene (41%) er **systematisk mer utrygge i møte med sine omgivelser enn de som bor sammen med noen**. For eksempel svarte 76% av de som bor alene at de “i liten grad” følte at nabolaget var trygt og tilgjengelig, mens 24% av de i par svarte det samme. Derimot svarte 78% av de som bodde sammen med noen at de “i stor grad” fant nabolaget trygt og tilgjengelig på vinterstid, mens 22% av de aleneboende svarte dette (Figur 17). Mens 24% av aleneboende svarte at frykt for å falle begrenset fysisk aktivitet, svarte 11% i par det samme.

Mange par finner helst støtte og selskap i hverandre. De som bor sammen med noen rapporterer i undersøkelsen oftere at de “sjeldent” eller “aldri” mangler selskap, og **de som bor i par deltar også sjeldnere på sosiale aktiviteter** (32% av de spurte i par sier de har deltatt på sosiale/kulturelle aktiviteter sjeldnere enn 1-3 ganger i måneden).

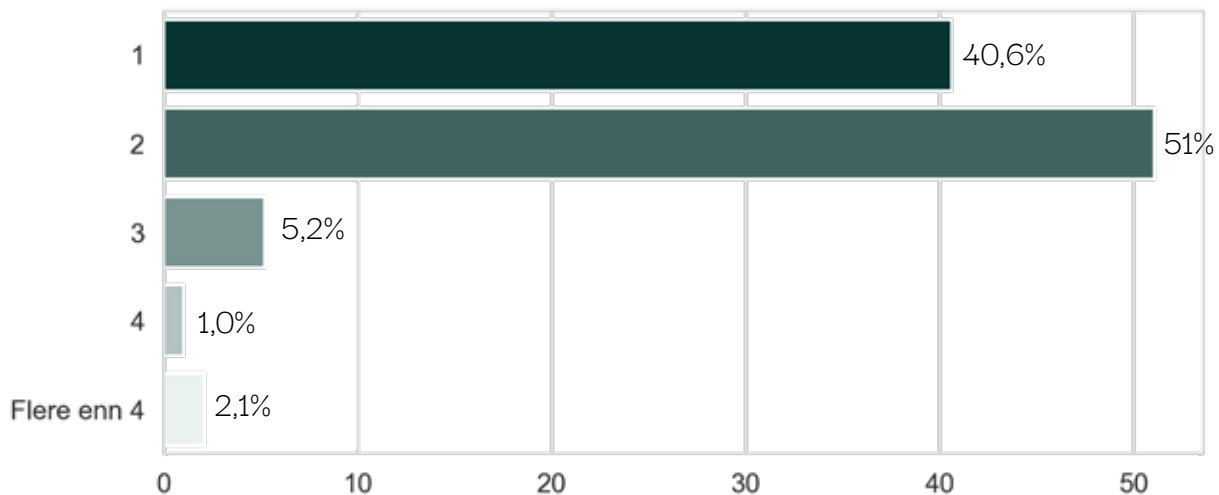
Ensomhet blant aleneboende øker også med alderen i vår undersøkelse, noe som kan tyde på at **de som har mistet sin livsledsager er sårbare for å kjenne seg alene**. Bare 1 respondent av 48 som bor i par er mellom 90-99. Å miste en partner kan bli en brå overgang med store endringer. Det kan påvirke måltidsstruktur og ernæring, “dørstokkmila” kan virke litt lengre, og det kan kanskje føles mer utrygt å gå ut på glattisen uten noen å holde i handa. Flere informanter, både eldre og helsepersonell, mener det **bør finnes tiltak som retter seg mot de som mister partnere**.

**De som bor alene viser også tegn til å ha dårligere funksjon enn de som bor i par**. Mens 28% av de som bor alene har rapportert at de har falt 2-3 ganger de siste par årene, har bare 4% av de i par dette. Mens de i par oftere oppgir å bruke brodder og piggsko, bruker 28% av aleneboere gåstol eller rullator (mot 4% av de som bor i par).

*“Einsame eldre bur oftare aleine, dei har lite sosial kontakt og har ofte opplevd tap av nærpersonar, dei har sviktande helse og har mindre sosioøkonomiske ressursar enn befolkninga elles. Einsemd kan bidra til å forsterke eksisterande helseproblem eller vere ein risikofaktor for å utvikle helseproblem.”*

Felleskap og meistring - Bu trygt hjemme (Eldrereform 2023)

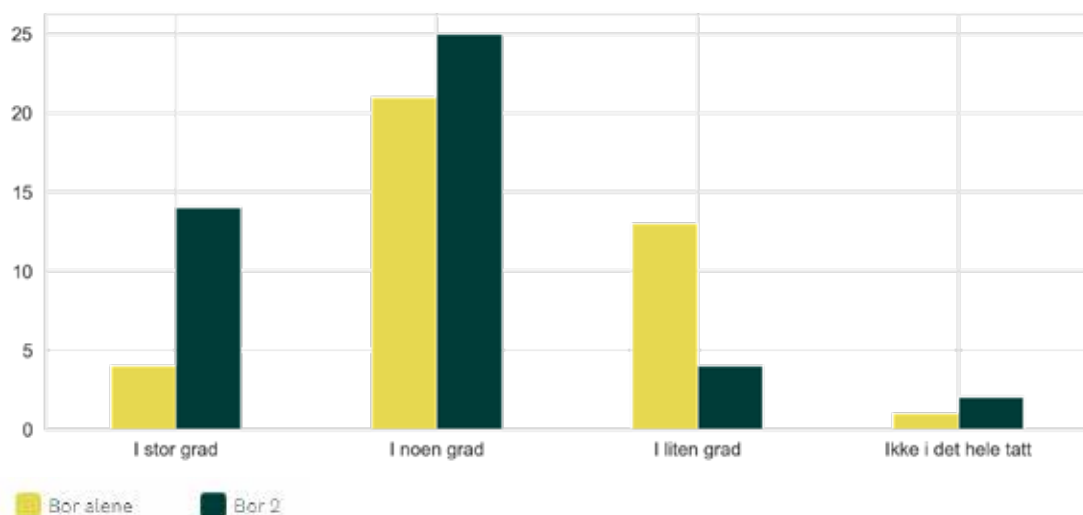
Figur 16: Hvor mange personer bor i husstanden din (inkludert deg selv)?



Figur 17: Antall personer i husstanden fordelt på aldersgrupper.

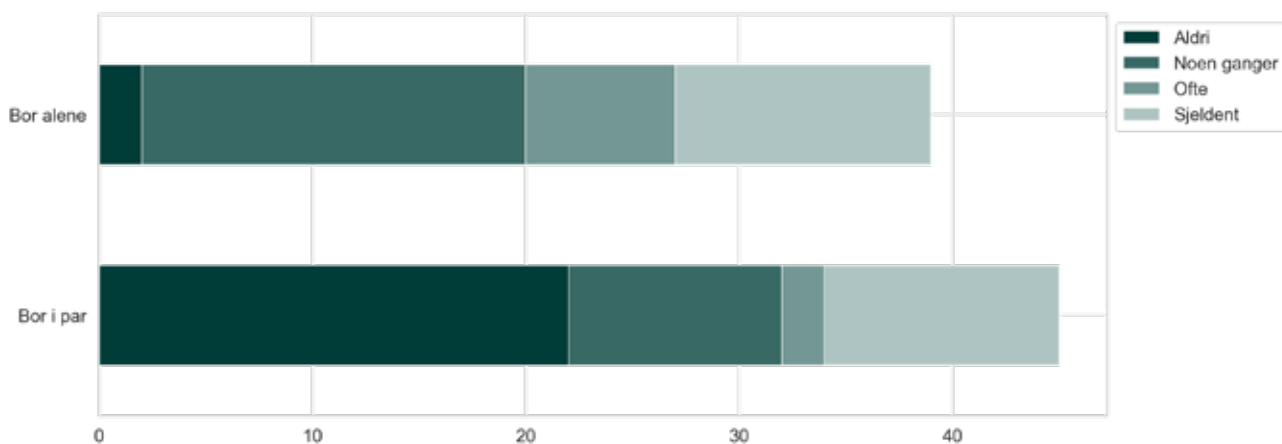
	60-69	70-79	80-89	90-99	Totalt
Bor alene	19% (7)	30% (11)	30% (11)	22% (8)	42% (37)
Bor i par	33% (16)	48% (23)	17% (8)	2% (1)	55% (48)

Figur 18: I hvilken grad føler at nabolaget ditt har god tilgjengelighet og føles trygt å ferdes i på vinterstid?



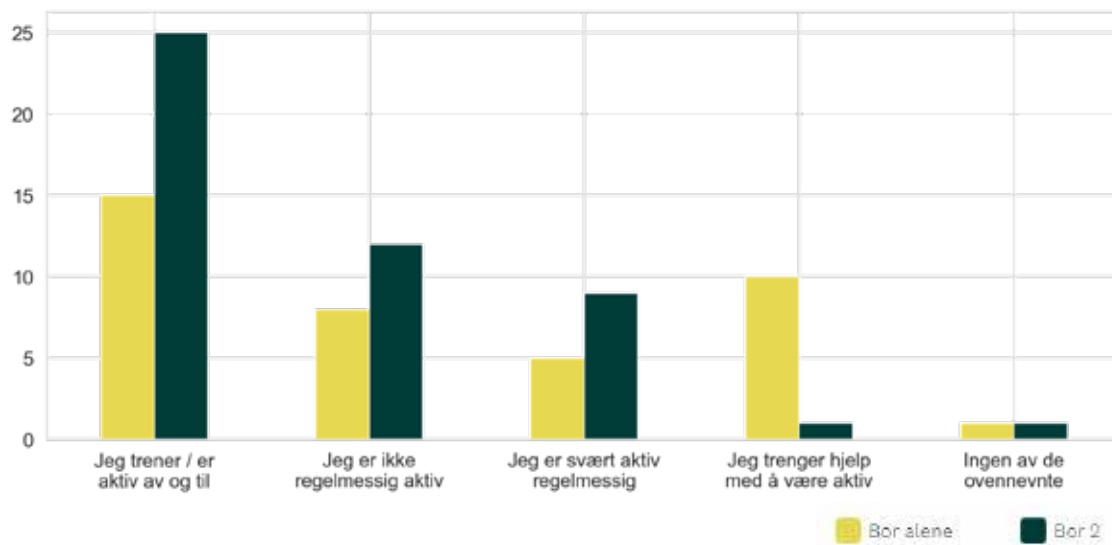
De som bor alene rapporterer at de oftere mangler selskap enn de som bor sammen med noen.

Figur 19: Hvor ofte har du følt at du manglet selskap?



Over 90% av de som har svart at de har utfordring med å være aktiv uten hjelp fra andre, bor alene. De som bor sammen med noen er mer aktive i hver kategori.

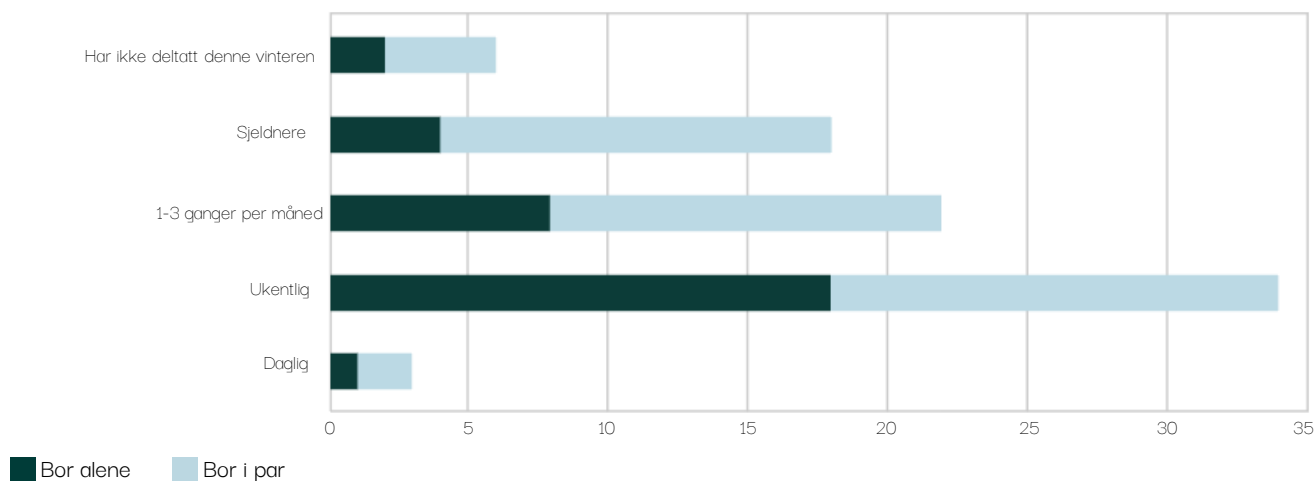
Figur 20 Hvordan vil du beskrive din fysiske form?





Flere som bor i par rapporterer at de sjeldent eller aldri deltar i sosiale aktiviteter.

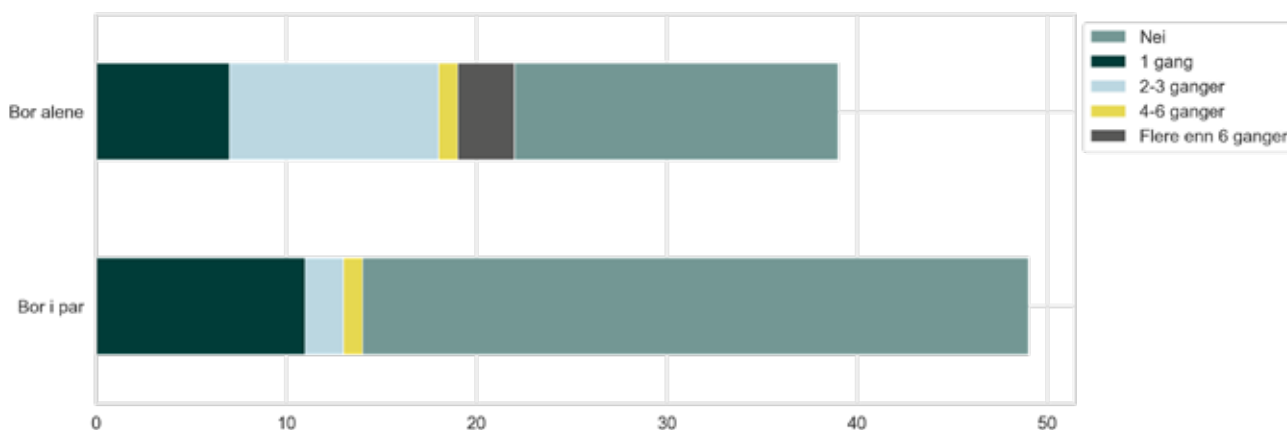
Figur 21: Hvor ofte har du deltatt på en sosial eller kulturell aktivitet denne vinteren?

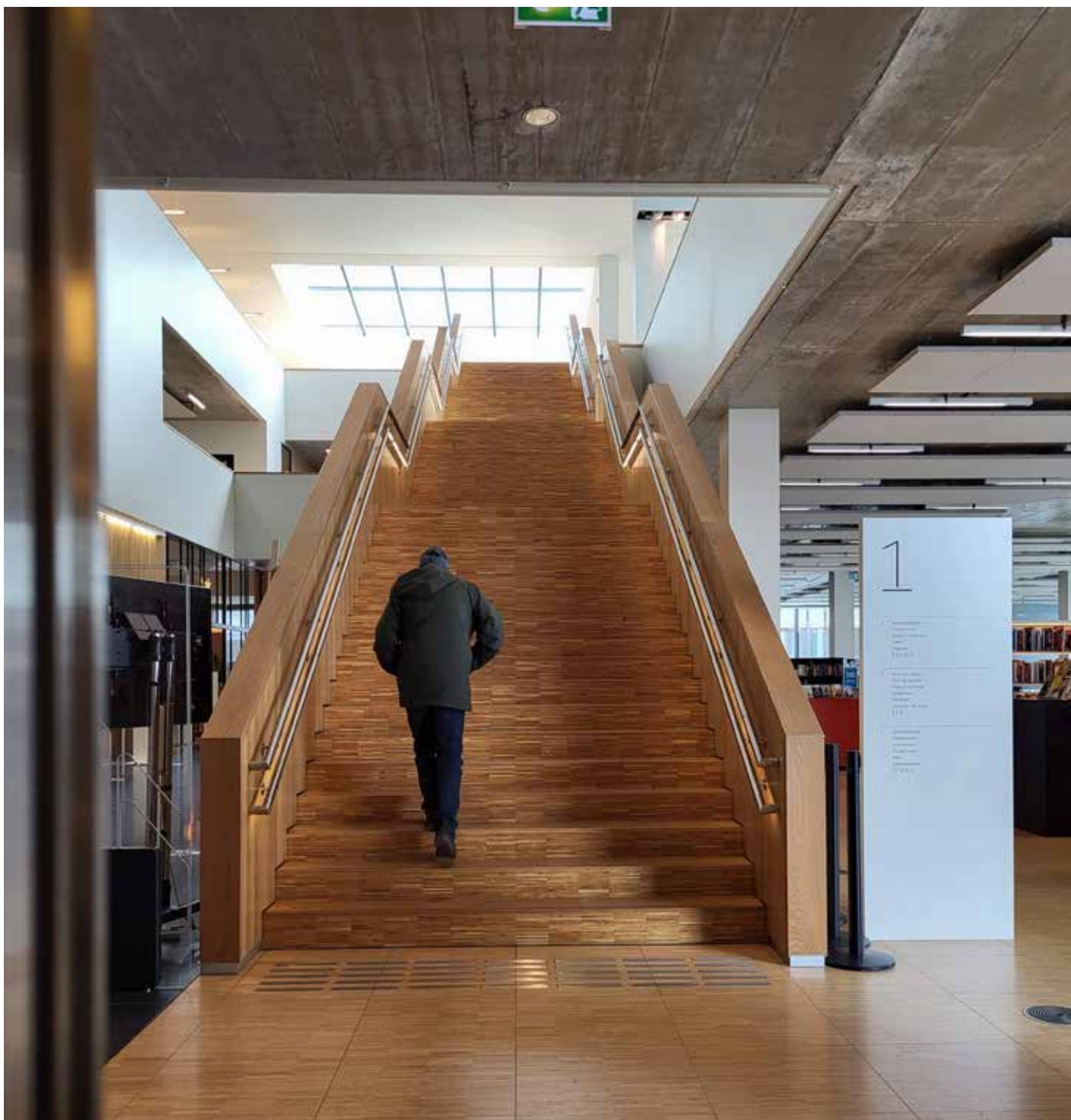


Figur 22: En høyere andel av de som bor alene svarer at de unngår elementer i byrommet på tvers av kategorier.

	Jeg unngår ingen av disse	Trapper i byrommet	Fortau	Høye kanter	Ujevne overflater	Dårlig belysning	Ikke brøytet / strødd
Bor alene	7,7% (3)	38,5% (15)	15,4% (6)	69,2% (27)	48,7% (19)	43,6% (17)	87,2% (34)
Bor i par	18,2% (8)	13,6% (6)	2,3% (1)	34,1% (15)	25% (11)	27,3% (12)	77,3% (34)

Figur 23: Har du falt eller skadet deg de siste 2-3 årene?





*“Å bu aleine er ikkje nødvendigvis ei utfordring i seg sjølv, men mange eldre som bur aleine slit med utryggleik og einsemd, og dessutan dårleg økonomi. Ein auke i talet på skilsmisser, også blant eldre, og på barnløyse blant begge kjønn tilseier at det på lengre sikt kan bli ein større del aleinebuande. Kommunar med ein høg del aleinebuande vil mest sannsynleg ha fleire potensielle eldre brukarar med mindre tilgang til uformell omsorg. Det kan for mange bety ein auke i behovet for heimehjelpstenester og/eller anna praktisk støtte frå det offentlege. Frivilligheit og sosiale fellesskap utanfor heimen kan vere ekstra viktig for menneske som bur aleine”*

Felleskap og meistring - Bu trygt hjemme (Eldrereform 2023)

## 1.4. Menn i dagens eldregenerasjon, spesielt enkemenn, utpekes av flere som spesielt utsatte for underernæring og ensomhet

### Hovedfunn:

- Kvinner er i overtall i de aller fleste sosiale aktiviteter vi har deltatt i eller observert.
- Mange som snakker om isolasjon eller ensomhet blant eldre, nevner mannlige eksempler når de etterspørres, spesielt fordi menn virker å vente lenger før de ber om hjelp.
- Mange informanter uttrykker størst bekymring for menn som har mistet sin partner. Det går ofte kraftig ut over ernæring og sosial kontakt, som ofte har vært kvinnens ansvar.
- Krigsminnemuseet, treskjæringsklubben og kafeer på City Nord nevnes av flere som viktige steder for menn.
- Flere menn nevner behovet for å ha sosiale arenaer som tilrettelegger andre aktiviteter enn "typiske kvinne-aktiviteter". Noen mener det er få slike aktiviteter fordi de oftest planlegges av kvinner.
- Mange menn gjør aktiviteter sammen, men de er ofte organisert privat og ikke åpne for nye medlemmer.

*"80-åringene har både det aller beste og det aller verste kostholdet. De som er i par har ofte ei kone som lager mat fra grunnen av. Det er lite prosessert mat, mye grønnsaker og fisk. Men hvis, "spesielt en mann som ikke kan lage mat, har havnet alene kan kostholdet være svært dårlig."*

- Ansatt, prosjekt Seniorhelse

*"Det er nok en del menn som blir sittende hjemme når de har blitt alene. Jeg tror ikke det er så sunt."*

- Mannlig deltager, sittedans (75).

## 1.5. Vinterens vær og føre setter store begrensninger for fysiske aktiviteter.

### Hovedfunn:

- Mange av Bodøs eldre og godt voksne er i god form - 72% av respondentene hevder å ha mosjonert minst én gang i uken i løpet av vinteren.
- En fjerdedel av respondentene beskriver seg selv som “ikke regelmessig aktiv ut over vanlig gange.” 13% av de spurte i undersøkelsen sier de “aldri” har trent eller mosjonert denne vinteren.
- 56% har oppgitt “for dårlig vær og føre” som årsak til at man ikke er så fysisk aktiv som man skulle ønske. 33% oppgir at de er redd for å falle og skade seg.
- Inaktivitet er ikke nødvendigvis linket til alder. Av de som oppgir at de “ikke er regelmessig aktive ut over vanlig gange” er for eksempel 45% mellom 70-79 år, mens 18% er mellom 90-99 år.

«Regelmessig fysisk aktivitet fremmer livskvalitet og god fysisk og psykisk helse, holder oss funksjonsfriske og selvstendige, og verner mot sykdom og tidlig død.» - Folkehelsemeldinga (2022/2023)

Bodøs visjon for 2030 sier “Vi ønsker oss en aktiv og sunn befolkning. Inaktivitet er en av hovedutfordringene i dagens samfunn”

Helsedirektoratet (2022) anbefaler voksne og eldre å være fysisk aktive i minst 2,5-5 timer i løpet av uken, 20-40 minutter hver dag. Med høy intensitet kan dette halveres. Som en del av denne aktiviteten bør voksne over 65 gjennomføre styrke- og balansetrening minst 2-3 ganger per uke for å øke muskelstyrken, opprettholde den fysiske funksjonen og forebygge fall. Voksne og eldre bør også redusere stillesitting.

De aller fleste vi har intervjuet er tydelige på

at de er mye mindre aktive i vinterhalvåret enn resten av året. Tjenesten «Seniorhelse», som besøker byens 80-åringer hjemme, har observert at mange beskriver typiske sommeraktiviteter når de blir spurt om hvordan de holder seg aktive.

Hovedårsaken til at informantene ikke mosjonerer så ofte som de ønsker er “dårlig vær og føre” og “frykt for å falle”. Gater og fortau som ikke er strødd, eller mangel på dør-til-dør transport er det som hindrer flest i å være aktive. Mangel på sitteplasser, noen å gå sammen med eller tilrettelagt transport nevnes også av flere.

Det å ikke kunne parkere utenfor viktige aktiviteter, eller bevege seg trygt fra bil til aktivitet, er en frustrasjon for mange. Deltagere på det kommunale tiltaket «Sterk og stødig» er ofte bekymret for å falle på vei til den fallforebyggende treningen, fordi

*“Jeg har bodd her hele livet. Sunn fornuft er det eneste som gjelder. Ta på deg brodder og gå forsiktig, så er det ingen problem å gå i sentrum”*

- Kvinne, 90+ med rullator på Torget

området rundt Domkirken er så glatt. Det samme gjelder utenfor Tusenhjemmet – et annet viktig kultur- og aktivitetshus med flere populære tiltak som fremmer fysisk aktivitet.

Mangel på sitteplasser nevnes av 13% som grunn til å ikke mosjonere, i tillegg til at man ikke har noen å være sammen med. Flere har også nevnt at de fleste treningssenter føles uegnet, spesielt på grunn av lydnivå

(spesielt for de med hørselsplager) og følelsen av å være “på utstilling”. Treningssenteret «Feelgood» i Storgata er løftet fram blant flere respondenter som viktig, fordi de treffer flere på egen alder (Se faktaboks under).

Det finnes mange eksempler på arrangerte, populære aktiviteter som fremmer fysisk aktivitet. Av de som har blitt spesielt løftet fram av informanter er Feelgood treningssenter, Sterk og stødig, Sittedans og seniordans på Tusenhjemmet, Spaser og snakk gjennom Tusenhjemmet, Markatrimmen og LHL-trimmen som foregår i Bodø Spektrum hele året.



## Eksempel: Feelgood Treningssenter

Feelgood har på intervjutidspunktet om lag 150 medlemmer, hvor de fleste er over 67. Det beskrives av flere som et viktig sted for eldre, både sosialt og for fysisk aktivitet. De har tilrettelagt treningsutstyr for de med dårligere bevegelse, og kontrollerbar musikk for de som forstyrres av dette. Flere løfter fram det sosiale fellesskapet blant medlemmene som det viktigste aspektet.

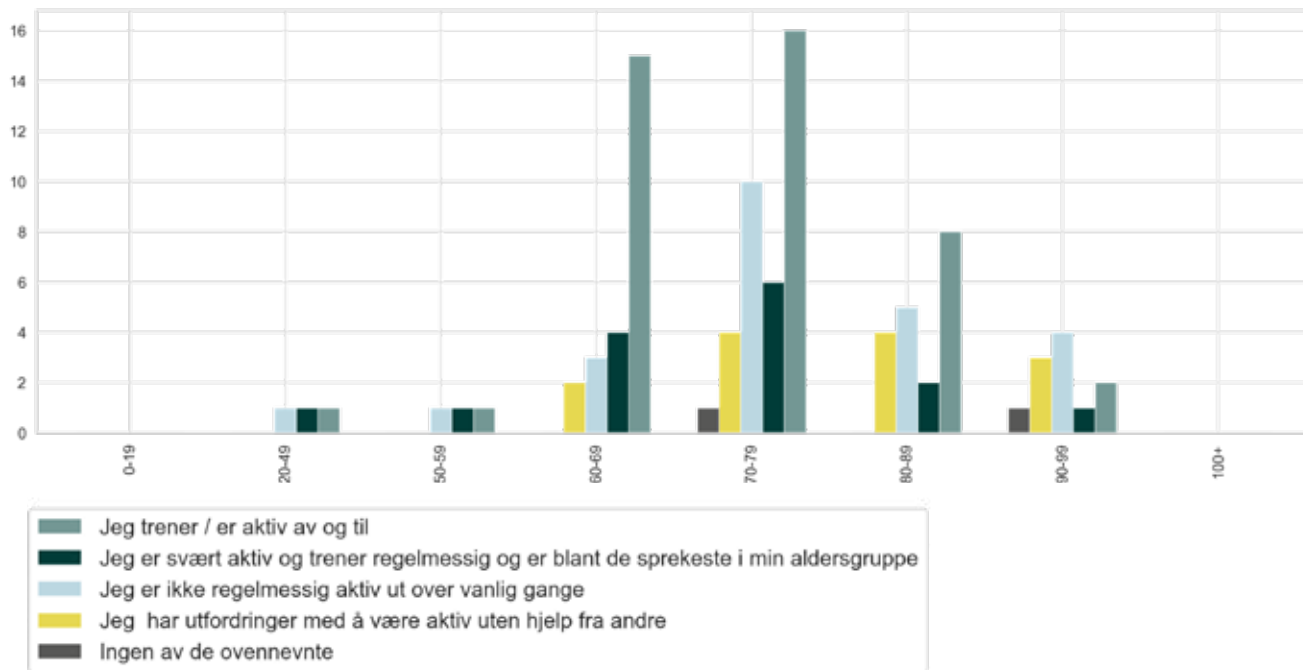
*“Det har blitt et sted hvor man hjelper hverandre med treningen, som ser deg og spør etter deg hvis du ikke kommer, og i tillegg bygger opp styrke, balanse og selvtillit”.*

- Bruker

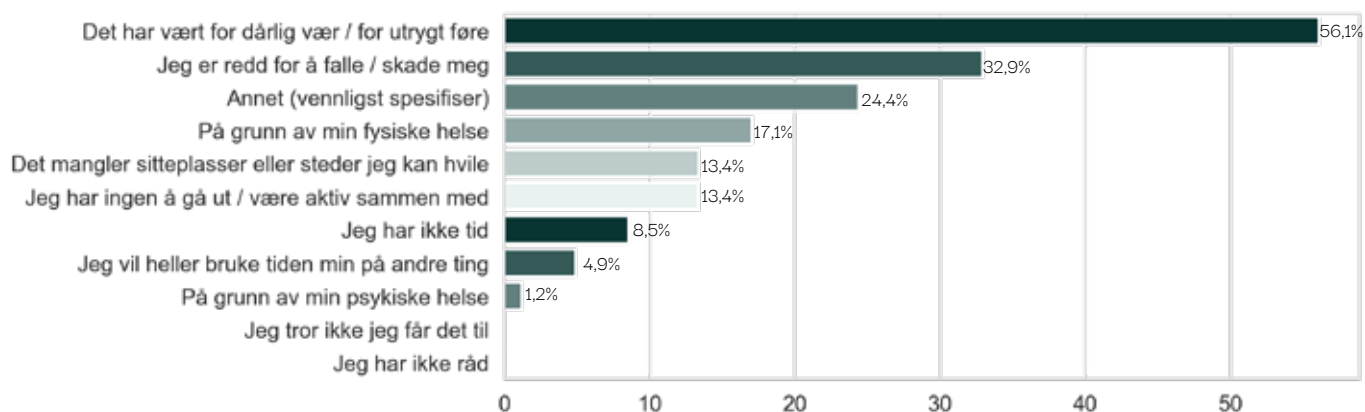
*“Det er også et sted hvor det stilles forventninger til deg som medlem. Det forventes at du kommer minst to ganger i uka, og hvis du ikke har vært her på ei stund, så ringer vi!”*

- Daglig leder, Feelgood

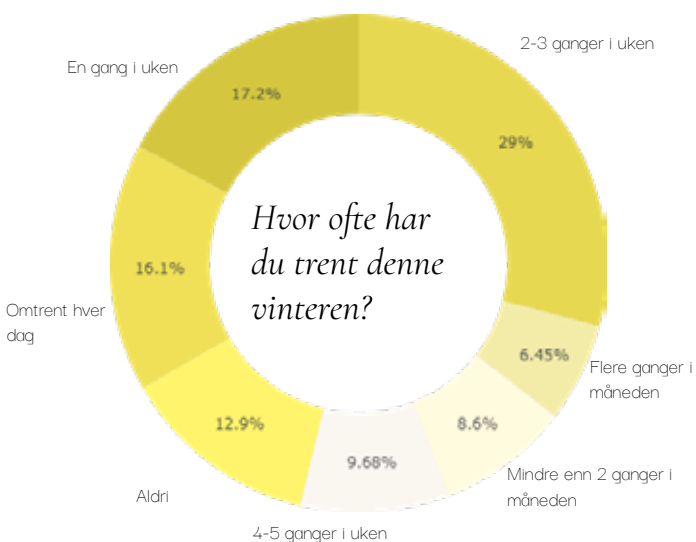
Figur 24: Fysisk aktivitet på tvers av alder

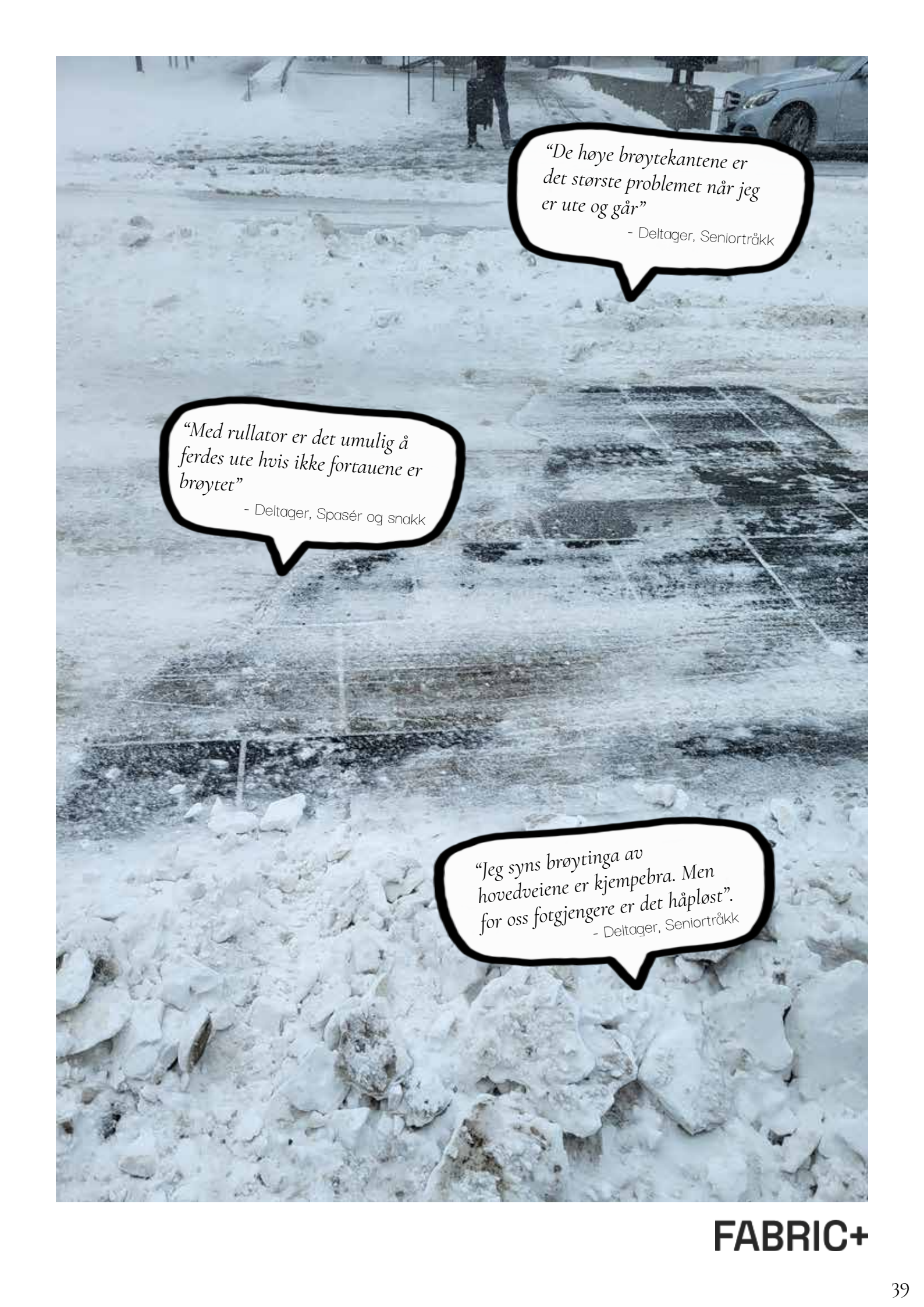


Figur 25: Hovedårsak til å ikke mosjonere så ofte som man ønsker denne vinteren:



“Når jeg snakker med 80-åringene om hvordan de holder seg aktive, beskriver mange kun aktiviteter som kan gjøres på sommerhalvåret”  
 - Ansatt på Seniorhelse





*“De høye brøytekantene er det største problemet når jeg er ute og går”*

- Deltager, Seniortråkk

*“Med rullator er det umulig å ferdes ute hvis ikke fortauene er brøytet”*

- Deltager, Spasér og snakk

*“Jeg syns brøytinga av hovedveiene er kjempebra. Men for oss fotgjengere er det håpløst”.*

- Deltager, Seniortråkk

## #2: Fall og fallforebygging



A\*T



## Bakgrunn - Fall er et stort folkehelseproblem

*“Dagens utvikling er også at vi skal bo hjemme så lenge som overhodet mulig. Det krever et visst nivå av fysisk helse. En selvstendig og aktiv alderdom er ikke alltid forenlig med konsekvensene ett fall kan føre til”.*

- Skadeforebyggende forum

Fall og skader fra fall er “et stort folkehelseproblem” i følge WHO<sup>1</sup>, og er **den nest største årsaken til uforutsette dødsfall globalt etter trafikkulykker**. Det kan lede til et bredt spekter av skader, hvor en av de mest alvorlige er hoftebrudd. Dette er en livstruende skade som reduserer livskvalitet og evnen til selvstendighet hos eldre gjennom smerte, ubehag, funksjonssvikt, redsel for nye fall, og avhengighet av andre<sup>2</sup>. I Norge dør 24% av hoftebruddspasienter etter ett år og 60% etter fem år<sup>3</sup>

**Norge er på verdenstoppen i forekomster av hoftebrudd**. Hvert år rammes mer enn 9000 personer i Norge, som vil si ett nytt hoftebrudd hver time, 24 timer i døgnet. Dette koster samfunnet 5 milliarder kroner, hvor halvparten dekkes av kommunene<sup>4</sup>. Gjennomsnittsalderen for hoftebrudd er i Norge 80 år, og kvinner er klart overrepresentert i fallkategorien<sup>5</sup>.

Hoftebrudd er også blant de dyreste for samfunnet, og **den samlede kostnaden knyttet til et hoftebrudd blant hjemmeboende eldre over 70 estimeres til mellom 562.000 kroner etter ett år**<sup>6</sup>. Kostnadene er store også i år 2, 3 og 4 - men dette er vanskeligere å beregne. Dette regner ikke med ressursbruk fra egen familie eller private tjenester, som regnes som “betydelig” (ibid.).

En undersøkelse gjennomført av TØI<sup>7</sup> blant gående og syklende i Oslo viser at det er mer enn dobbelt så mange fotgjengerskader på vinteren enn på sommeren, og at de fleste skadene skjer på grunn av fall på is og snø. Regjeringens eldrereform “Bu trygt heime” (2023) peker på at forebygging av fallskader og brudd vil redusere kostnader kraftig og samtidig viktig for at eldre skal kunne bo trygt hjemme. Ifølge Folkehelsemeldinga (2022-23) skal regjeringen **“utvide nullvisjonen for alvorlege fallulykker i heimen til også å omfatte alvorlege fallulykker i nærmiljøet”**.

1 WHO (2021) Key facts on falls

2 Hektoen (2012) “Kostnader ved hoftebrudd hos eldre”, HIOA

3 Nasjonalt Hoftebruddsregister - Årsrapport for 2021 med plan for forbedringstiltak

4 Skadeforebyggende forum (2023) - Fallbarometer

5 Personskaderegister, 2015

6 Hektoen (2012) - ikke inflasjonsjustert

7 Transportøkonomisk Institutt (2018) “Fotgjengerskader i Oslo i 2016- En analyse av data fra Oslo legevakt”.

## 2.1. Fall og skader blant eldre er utbredt i alle de undersøkte aldersgruppene. Å forebygge to hoftebrudd kan spare kommunen for millionbeløp hvert eneste år.

41% av alle respondentene hadde falt eller skadet seg minst en gang de siste 2-3 årene. 21,7% har falt en gang, mens 14,4% har falt 2-3 ganger. 5% har falt eller skadet seg flere enn 4 ganger.

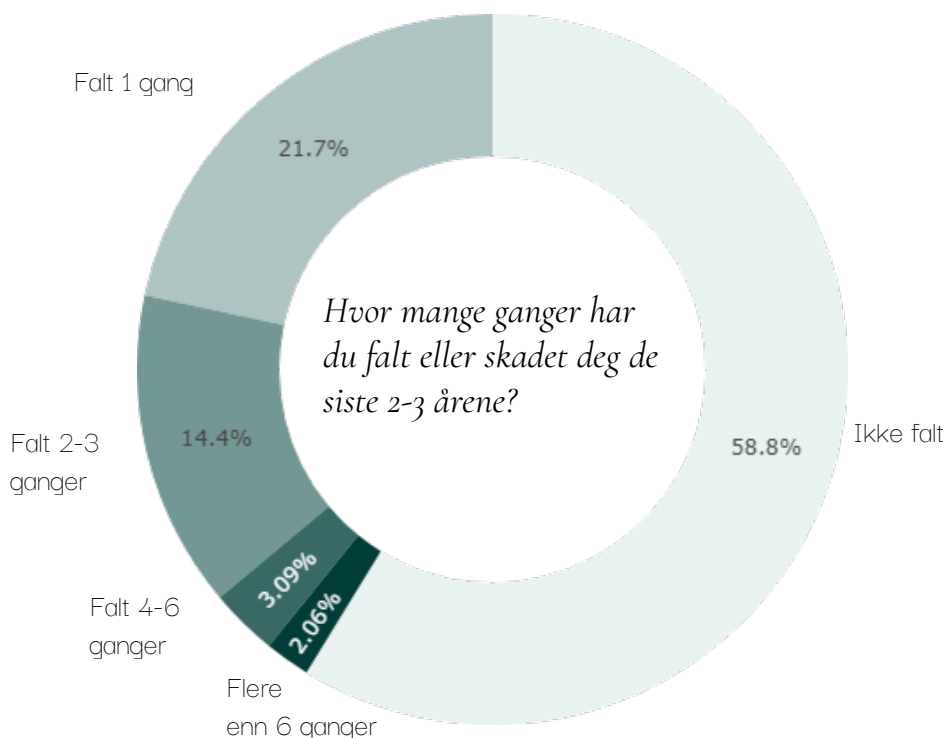
Dette er et høyt antall, men det er likevel sannsynligvis lavere enn realiteten. Nasjonalt har 50% av de over 80 år minst én fallelisepisode per år<sup>1</sup>. Respondentene i undersøkelsen er hentet fra offentlige rom, kafeer, organiserte aktiviteter, dagsenter eller kulturinstitusjoner. Det er grunn til å anta at andelen som har opplevd fall i våre undersøkelser ville vært høyere dersom vi hadde rekruttert

respondenter fra grupper med kognitive utfordringer, store funksjonsnedsettelse eller synsproblemer.

Selv om andelen som har opplevd å falle eller skade seg de siste 2-3 årene øker med alder, er det vanlig å ha falt i alle de spurte aldersgruppene:

I aldersgruppen 60-69 år opplyser 37,5% at de har opplevd å falle. For aldersgruppen 70-79 er tallet 40,5% mens det i gruppen 80-89 øker til 45%. Av de over 90 år opplyser hele 50% at de har falt.

1 Skadeforebyggende forum



Figur 27

Tallene på antall hoftebrudd er hentet fra fallbarometeret til Skadeforebyggende forum, som igjen har hentet tall fra Folkehelseinstituttets offentlige statistikk. Det er gjennomsnittstall for perioden 2015-2017, som er siste offentlige tilgjengelig statistikk på området. Kostnadsfordelingen mellom stat og kommune er basert på tall fra Helsedirektoratet og rapporten "Kostnader ved hoftebrudd hos eldre" (Hektoen, 2014).

# 75,7

Hoftebrudd i Bodø kommune  
hvert år (FHI, 2021)

# 562.000 kr

er hva et hoftebrudd koster i helse og  
rehabilitering det første året  
(Helsedirektoratet)

# 1,1 MNOK

Besparelser hvis kommunen  
forebygger to fall, første år

# 20 MNOK

Kostnader for kommunen  
etter at statlig andel trukket  
fra

# 41 MNOK

Totale årlige kostnader  
knyttet til hoftebrudd i  
kommunen.

# over 50%

av de over 80 år har minst én  
fallepisode i løpet av ett år.

# 5 milliarder kr

er hva 9.800 hoftebrudd koster det norske samfunnet per år.

Kostnaden deles mellom stat og kommune.

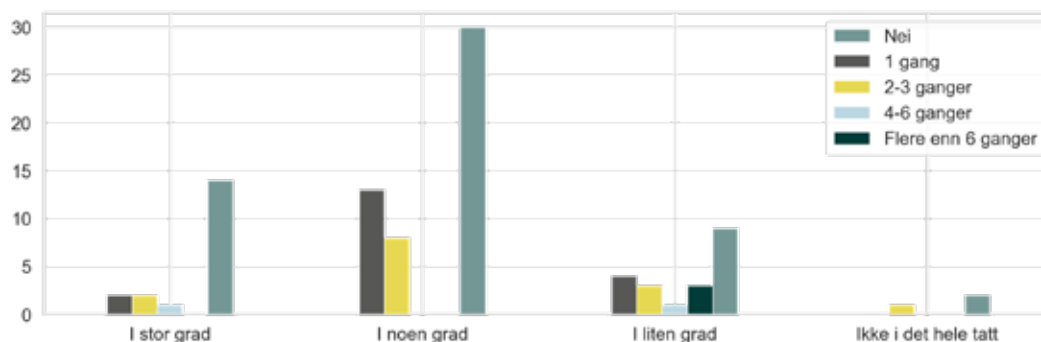
Vel halvparten dekkes av kommune.

**FABRIC+**

## 2.2. De som har falt før har dårligere selvtillit og er mer utrygge i sine nabolag.

Bare 26% av de som har falt før svarer at nabolaget sitt “i stor grad” føles trygt og tilgjengelig på vinterstid. 55% av de som har svart at nabolaget “i liten grad” føles trygt og tilgjengelig har derimot falt før.

Figur 28: I hvilken grad føler at nabolaget ditt har god tilgjengelighet og føles trygt å ferdes i på vinterstid?



“Jeg er så takknemlig for at vinteren har en sen start i år. November har vært så fin at jeg har turt å være ute - vanligvis er det en måned hvor jeg omtrent råtner bort hjemme”.

Respondent

“Moderat til alvorlig demens er en kraftig risikofaktor for fall, både fordi man opptrer mer ukritisk, fordi det blir vanskeligere å se dybder og bedømme avstand, og fordi demens også rammer motoriske funksjoner”

Wyller (2020), “Hvorfor faller eldre”

“Venninna mi falt to år på rad, og det var forferdelig å se hvor pleietrengende hun ble. Det gjorde at jeg forstod hvor farlig det å falle er.”

Kvinne, 72 år.

Figur 29:

De som har falt svarer at de aktivt unngår samtlige kategorier i bybildet systematisk høyere enn de som ikke har falt før.

Har du falt?	Jeg unngår ingen av disse	Trapper i byrommet	Fortau	Høye kanter	Ujevne overflater	Dårlig belysning	Ikke brøytet / strødd
Nei	22,2% (12)	18,5% (10)	5,6% (3)	37% (20)	31,5% (17)	35,2% (19)	74,1% (40)
1 gang	5,3% (1)	31,6% (6)	5,3% (1)	63,2% (12)	31,6% (6)	31,6% (6)	84,2% (16)
2-3 ganger	7,1% (1)	35,7% (5)	14,3% (2)	64,3% (9)	42,9% (6)	35,7% (5)	85,7% (12)

## De psykologiske skadene fra fall varer lenger enn de fysiske

På en av byvandringene møtte vi en kvinne som opplevde å falle og skade seg i utlandet på ferie, med behov for lufttransport. Hun brakk hofta, og opplevde en lang og krevende rehabiliteringsperiode. Hun var helt avhengig av daglig hjelp fra sin sønn over lengre tid. Til tross for at operasjonen og rehabiliteringen var vellykket fra et medisinsk perspektiv, så fikk hun aldri selvtilliten tilbake. Selv om hun var selvstendig og fysisk mobil brukte hun flere “lag” med beskyttelsesutstyr, selv på godt føre. Hun valgte å gå sammen med de som gikk saktest, og valgte ved flere anledninger å heller vente ute i dårlig vær mens de andre gikk gjennom Glasshuset.

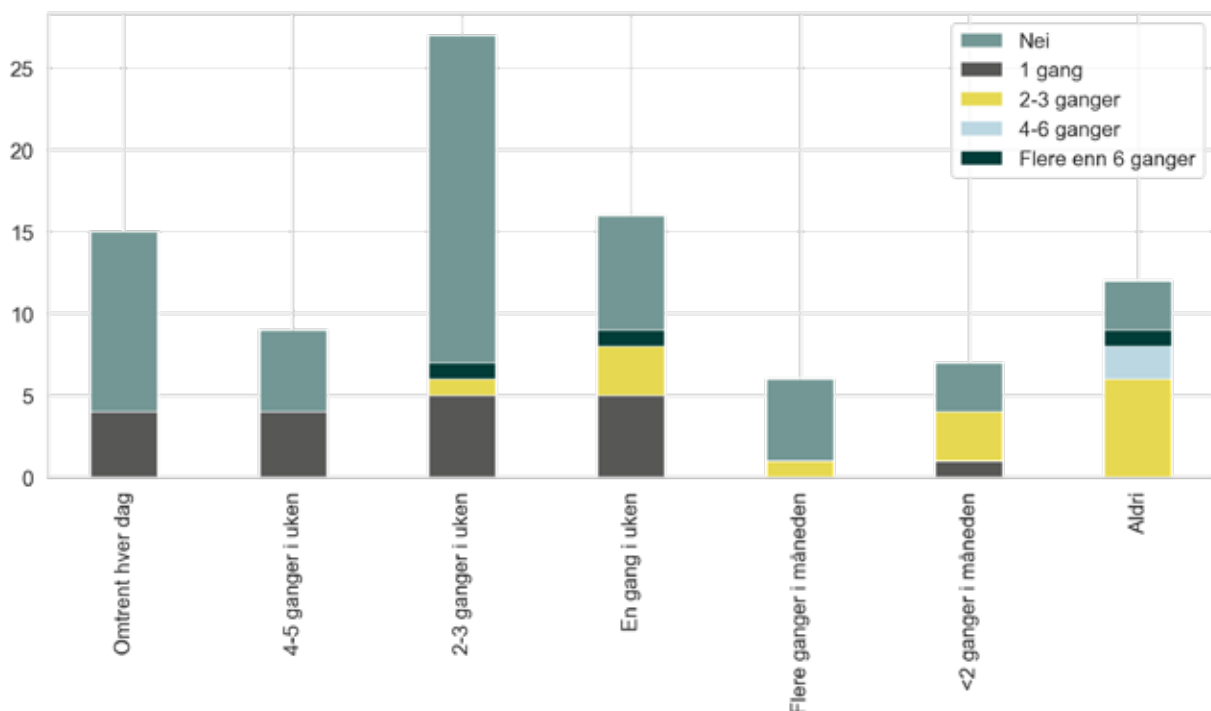


### 2.3. De som har falt før er mindre fysisk aktive og har lavere funksjonsevne enn de som ikke har falt.

Selv om det bare kan beskrives tendenser og assosiasjoner basert på våre data, så er det **sannsynlig at opplevelsen av å være utrygg og usikker i eget nabolag fører til at man er mindre aktiv**. I undersøkelsen er 75% av de som har svart at de “aldri” har mosjonert denne

vinteren, respondenter som har falt minst en gang før. Bare 27% av de som sier de er “svært aktive” har falt, mens det samme gjelder for 58% av de som “har utfordringer med å være aktive uten hjelp fra andre”.

Figur 30: Forholdet mellom spørsmålet “Har du falt eller skadet deg de siste 2-3 årene?” og “Hvor ofte har du trent/mosjonert denne vinteren?”



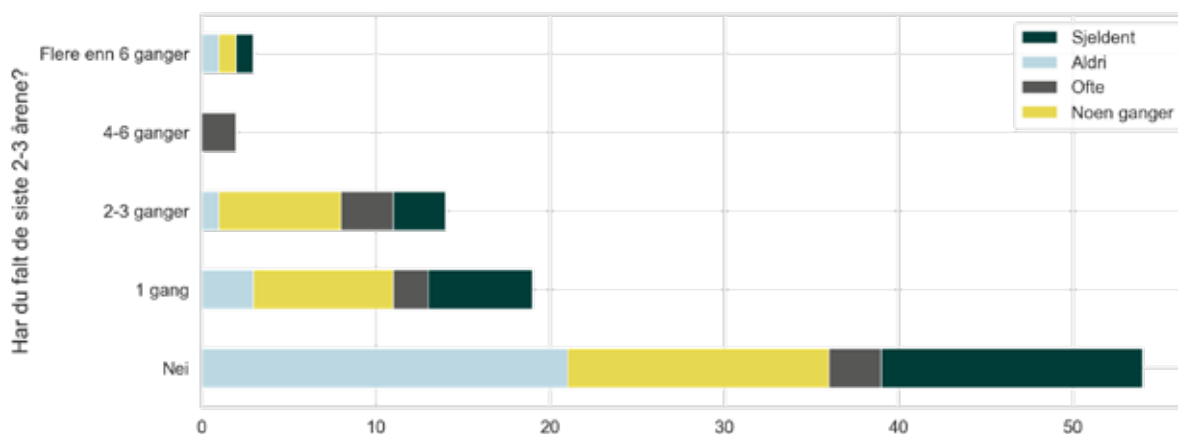
## 2.4. Å ha falt før påvirker den sosiale delen av livet

Det er desidert flest som ikke har falt som rapporterer at de “aldri” har følt at de har manglet selskap denne vinteren.

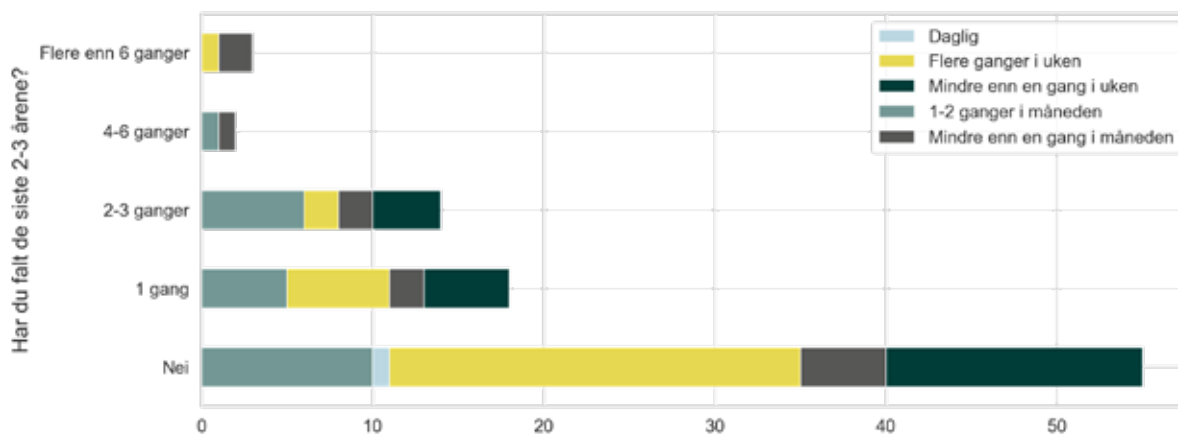
71% av de som har falt 2-3 ganger svarer at de har manglet selskap “noen ganger” eller “ofte”. 100% av de som har falt 4-6 ganger har svart at de “ofte” mangler selskap (6 respondenter i denne kategorien). Det er også langt færre av de som har falt før, spesielt flere ganger, De

som har falt før er også mindre på kjøpesenter enn de som ikke har falt før. Det er vanskelig å vite årsakssammenhengen her. Er det ensomheten som forårsaker fall, eller fallet som forårsaker ensomhet? Har fallet virket inn på hvordan man tar vare på seg selv, f.eks. gjennom ernæring eller alkoholforbruk? Har fallet ført til at man ikke har selvtillit nok til å gå ut på sosiale arrangementer eller trening sammen med andre?

Figur 31: Hvor ofte denne vinteren har du følt at du har manglet selskap?



Figur 32: Hvor ofte har du besøkt Bodøs kjøpesenter denne vinteren?



## 2.5. Mangel på tiltak for å forebygge fall i nærområdet, spesielt på vinterstid, forringer innsatsen på andre områder.

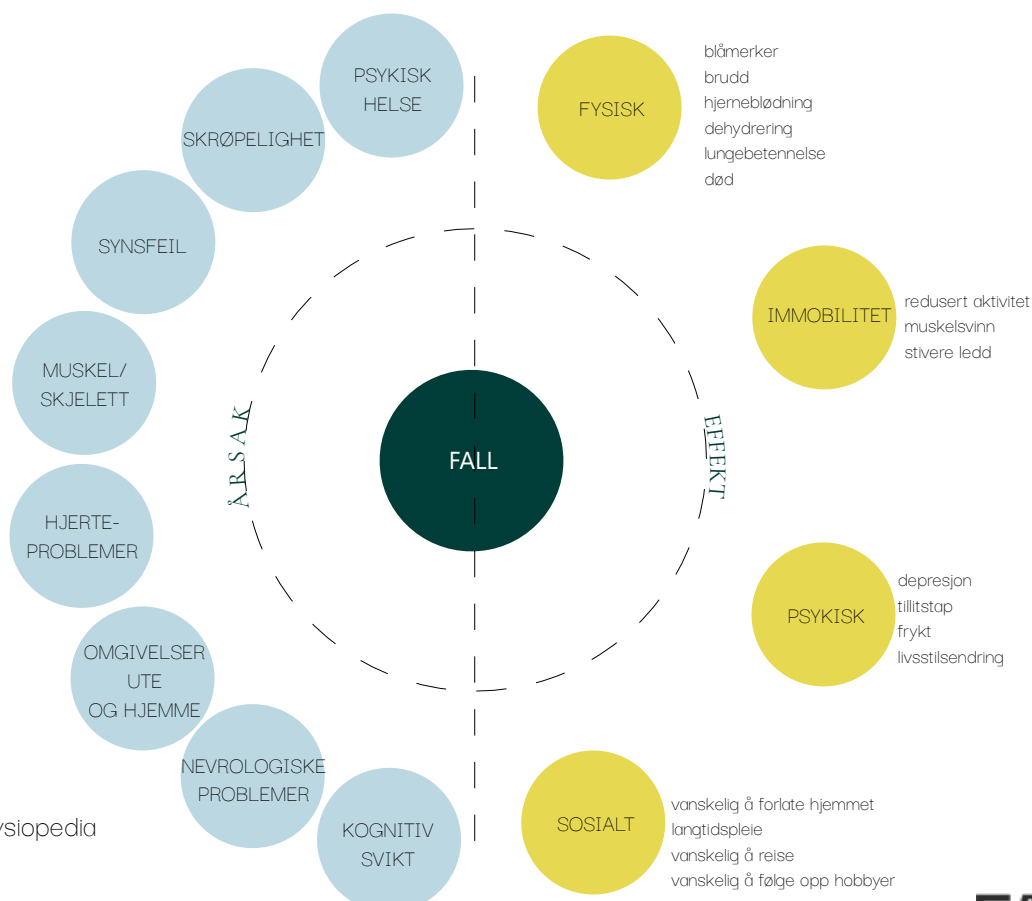
Fall er et komplisert tema, også medisinsk. Som figur 33 viser, kan et fall ha mange ulike årsaker, gjerne i kombinasjon med hverandre. National Institute of Clinical Excellence i Storbritannia har funnet at over 400 individuelle faktorer kan assosieres med fall. Å ha dårlig syn, demens, muskelsvinn og depresjon er alle faktorer som øker risikoen for å falle. Hvis du har falt før, er det også større sjanse for at du faller igjen.

I følge Personskadedata fra 2021 foregår de fleste fall hjemme, og det er også i bolig og i styrking av enkeltpersoners kapasitet (f.eks. styrke og balanse) de fleste tiltak settes inn. For aldersgruppen 60-79 fant 28,2% av

fallskadene sted i bolig, mens 18,9% av ulykker (ikke trafikkrelaterte) fant sted på "Vei, gate, fortau, gang-, sykkelvei". 14% i samme gruppe falt "utenfor bolig". I aldersgruppen 80% er 55,4% av ulykkene hjemme, mens 8,6% er i nærmiljøet.

Når individer blir sittende hjemme over lengre tid fordi de er redd for å falle, eller fordi vær og føre er for dårlig til å mosjonere, forringer det innsatsen om fallforebygging. Konsekvenser av den fysiske inaktiviteten er f.eks. stivhet og muskelsvinn, som igjen øker sannsynligheten for fall. Dette er relevant for Folkehelsemeldingens utvidelse av nullvisjonen for alvorlige fallulykker.

1 Norsk pasientregister, Personskadedata, 2021.



Figur 33 - Physiopedia

## 2.6. Bodø er ikke en "brodde-vennlig" by. Det er et av flere eksempler på at omgivelser og nabolag bidrar lite i å forebygge fall.

Brodder, piggsko, staver og lignende er viktig og effektivt utstyr for å forebygge fall på glatte bygulv. Det er også svært utbredt. I vår undersøkelse **sier 54% at de har brukt brodder i løpet av vinteren, mens 45% har svart piggsko**. Bare 13% sa de ikke har brukt noe utstyr. Å oppfordre til å beskytte seg selv er naturlig nok svært mye billigere enn å sørge for at underlaget i alle tilfeller ikke er glatt.

**Det er likevel ikke enkelt å bevege seg rundt i byen med dette utstyret.** Flere kvier seg for å gå ut med tilstrekkelig utstyr eller beskyttelse. Våre informanter forklarer at det er flere grunner til dette. Det ofte er **forbud mot brodder og piggsko** fordi gulvene ikke tåler belastningen. Dette gjelder blant

annet på biblioteket, rådhuset, flyplassen og i flere butikker og kafeer. Bare noen få har tilrettelagte steder der man kan sitte for å skifte. Få steder tilrettelegger for at man skal kunne **sette seg ned og ta brodder eller piggsko av og på**. Dette er en stor utfordring for de som eksempelvis har dårlig balanse.

Enkelte **underlag beskrives som farlig å gå på** hvis man har på seg brodder eller piggsko. Dette gjelder underlag som f.eks. fliser. Flere føler seg fanget "mellom barken og veden". Man tør ikke gå ut uten brodder, men blir usikker på om det er mulig å gå inn dit man skal. **Dette leder i noen tilfeller til at man lar være å gå ut.**

*"Skulle gjerne gått mer i sentrum, men det er ikke brodde-vennlig. Jeg kan ikke gå inn og ut av butikker og cafeer, eller inn i Glasshuset for den saks skyld."*

Respondent

*"Skulle være mer gulvunderlag på kjøpesenter med brodder, for det er forpint å ta dem av og på - eller det skulle vært større plass til å ta av sko"*

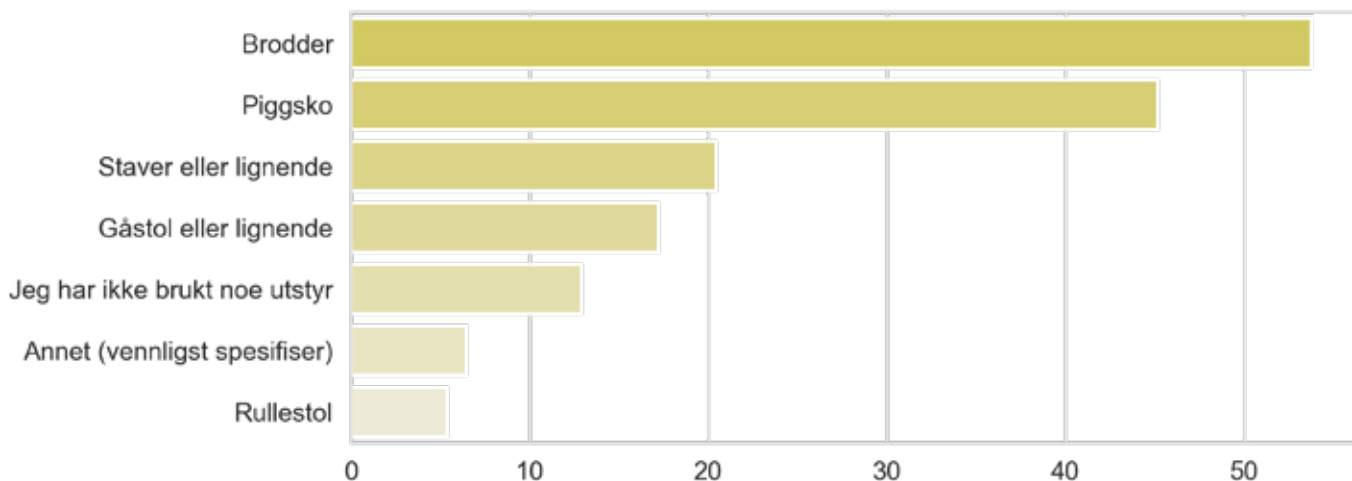
Respondent

*"Det er glatt å gå inn, mange steder vil du skal ta dem [broddene] av - men har ingen steder du kan sitte."*

Respondent



Figur 34: Utstyr brukt i løpet av vinteren:



## Stigma?

Selv om det har blitt mye vanligere å gå med brodder og piggsko de siste årene, får vi også inntrykket av at det er knyttet en del stigma til det å begynne med piggsko. Spesielt menn kan enkelte ganger se det som et "hjelpemiddel" som det ikke er behov for å bruke selv.

*"Ja, selvfølgelig er det lurt å bruke piggsko"  
(Bruker du det selv?)*

*"Nei, jeg er jo ikke så gammel at jeg trenger det"*

- Mann, 82

### #3: Aldersvennlig by på vinterstid



A\*T

## Bakgrunn - Hva er aldersvennlig steds- og byutvikling?

*“Aldersvennlig stedsutvikling handler grunnleggende sett om å “skape fysiske omgivelser som gjør det mulig for eldre å være aktive samfunnsdeltakere så lenge som mulig, også den dagen helsa begynner å skranke”*

-Håndbok for Aldersvennlig Stedsutvikling.

Det er nå mer fokus enn noen sinne på aldersvennlig byutvikling, ikke minst fordi vi lever lengre - og dermed får en høyere andel eldre i befolkningen. Levende lokalsamfunn er løftet fram som eget innsatsområde i Regjeringens eldrereform “Bo trygt heime”, og Folkehelsemeldinga, som bl.a. sier: “*Levande og aldersvennlege lokalsamfunn krev at vi legg til rette for gode liv gjennom heile livsløpet, og ikkje minst at lokalsamfunnet er tilgjengeleg, slik at eldre kan komme seg ut og delta*”. Dette skal blant annet følges opp gjennom et “Program for et aldersvennlig Norge 2030”.

Omgivelsene er, sammen med en persons egen kapasitet, en hovedfaktor for en persons evne til å fungere godt - funksjonsevnen. Et godt eller lite tilrettelagt område kan derfor definere folks helse- og funksjonstilstand i stor grad.

Det vanligste når byrom utvikles er å vurdere det uten påvirkning av spesifikke værtilstander. Det er for eksempel sjelden at illustrasjonene i en områdeutvikling presenteres med glatte

veier, nedbør eller sterk vind - selv om dette er svært vanlige vær- og føreforhold mange steder. Prospekter av nye eiendommer, bygulv eller parkområder vises oftes fram i solskinn og oppholdsvær, for fungerer jo strålende i slike omstendigheter.

### Kjennetegn på et aldersvennlig nærmiljø:

- Nærhet til lokalsenter med forretninger, kafeer, kulturtilbud og gode møteplasser.
- Gode turområder og gang/ sykkelveier som også leder til andre deler av kommunen.
- Området må være enkelt å orientere seg i og det må oppleves som attraktivt og trygt å bevege seg til fots.
- Egnede boliger med ulik grad av fellesskaps-løsninger i ulike prisklasser. Mulighet for å flytte innenfor et lokalmiljø for å beholde nettverket sitt.
- Området må være universelt utformet.
- Enkel tilgang til kollektivtransport.
- Det må være sittemuligheter og offentlige toaletter på de stedene det er naturlig å oppholde seg eller gå tur.
- Det må være hyggelig og tilstrekkelig belysning både ute og inne uten blendingseffekt og med god fargegjengivelse.
- Vedlikeholdet, og ikke minst vintervedlikeholdet, må være godt. Gang og sykkeltraseer må prioriteres foran bilen.

Anbefalinger hentet fra “Håndbok i aldersvennlig stedsutvikling” utviklet av Norske arkitekters landsforbund

### 3.1. Universell utforming kan "annulleres" av vær og føre på vinterstid.

Universell utforming (UU) er en "strategi for planlegging og utforming av samfunnet. Den har som mål at produkter, omgivelser og tjenester skal kunne brukes av alle mennesker". I den ambisiøse norske handlingsplanen for UU står det at "*universell utforming er en viktig forutsetning for et aldersvennlig samfunn*".

Universell utforming er bl.a. formulert i FN-konvensjonen for likestilling av personer med funksjonsnedsettelse (CRPD), i Likestillings- og diskrimineringsloven (juridisk norm), og i plan- og bygningslovens formålsparagraf, som sier at "Prinsippet om universell utforming skal ivaretas i planleggingen og kravene til det enkelte byggetiltak". Også Nordland Fylkeskommune har en handlingsplan for universell utforming, med mål om at nordlandssamfunnet skal være åpent og tilgjengelig for alle.

Det er sju prinsipper som ligger til grunn for universell utforming, som ble utviklet av "Center for Universal Design" i 1997:

- 1) Like muligheter for bruk (for personer med ulike ferdigheter)
- 2) Fleksibel i bruk (skal tjene et vidt spekter av individuelle preferanser og ferdigheter)
- 3) Enkel og intuitiv bruk (lett å forstå uansett brukers erfaring, kunnskap, språk eller konsentrasjon).

- 4) Gi forståelig informasjon på en effektiv måte
- 5) Toleranse for feil (minimere farer og skader som kan gi ugunstige konsekvenser)
- 6) Lav fysisk anstrengelse (kunne brukes effektivt med et minimum av besvær)
- 7) Hensiktsmessig størrelse og plass som muliggjør tilgang, rekkevidde og bruk uavhengig av kroppsstørrelse, stilling eller mobilitet <sup>2</sup>.

Prinsippene brukes som rammeverk for vurdering av universell utforming, og må tolkes ut fra prosjektet, produktet eller stedets karakteristikk og kontekst.

For at universelt utformede uteområder, reisekjeder eller tjenester skal være inkluderende, må de også holde høy standard på vinterstid. Dette er spesielt utfordrende i byer som har krevende klima over lengre perioder. Det er lite tilgjengelig kunnskap om hvilken påvirkning vær og klima har på aldersvennlighet og universell utforming, noe som reflekteres i svært mange eksempler, casestudier og illustrasjoner som omhandler universell utforming eller tilgjengelighet. Vær og klima nevnes ofte i bisetninger, og har generelt lite fokus.

1 Bærekraft og like muligheter - et universelt utformet Norge, Handlingsplan 2021-2025  
2 <https://universaldesign.ie/what-is-universal-design/the-7-principles/>

## Case: Kartlegging av universell utforming (UU)

I 2022 fikk Bodø kommune midler fra Kartverket for å gjennomføre en tilgjengelighetsstudie av sentrum. Målet med kartleggingen var å undersøke graden av tilgjengelighet og universell utforming i sentrale Bodø.

Resultatet er dette kartet som viser tilgjengeligheten for ulike brukere. Prosjektet er et godt utgangspunkt for å kartlegge tilgjengelighet, men situasjonen med tanke på både universell utforming og generell tilgjengelighet ville vært drastisk ulik om undersøkelsen ble gjennomført imellom november-april - månedene med vinterføre.



Bildet under til venstre viser studenter i arbeid med å måle opp bredden av gang og sykkelveien i Bodø sentrum.

Bildet til høyre viser en deltager på Seniortråkk på samme sted. Det er tydelig at de høye brøytekantene og det ujevne underlaget har redusert tilgjengeligheten i området på vinterstid.



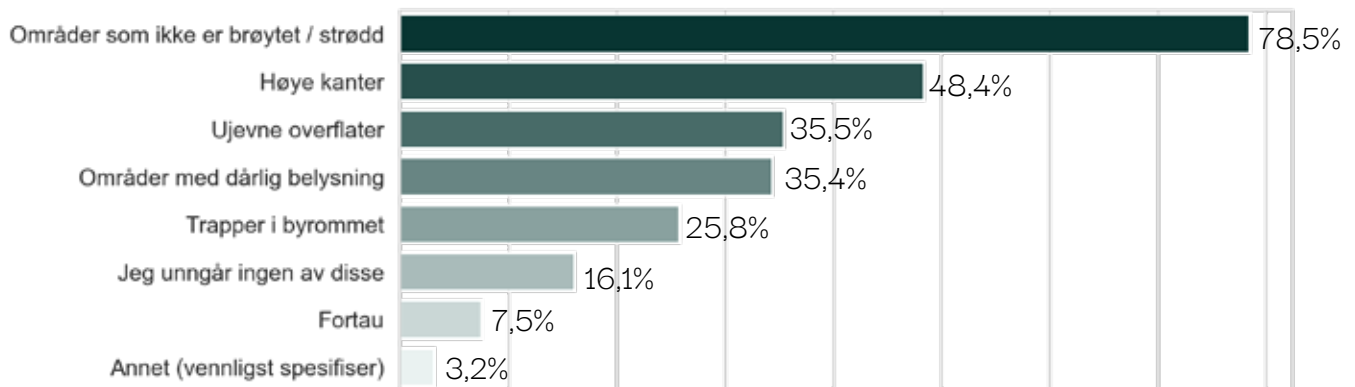
### 3.2 Bodø er en aldersvennlig by - men kun når det er oppholdsvær og bare veier.

Bodø kommune har stort fokus på universell utforming som rammeverk for utvikling, og er sterke på helhetlig byutvikling. Slik det er i dag, **transformeres likevel de fleste byrom fra å være inkluderende og godt utformede på vår, sommer og til dels høst, til ekskluderende og utrygge når vinteren setter inn.** Godt tilpassede benker dekkes av snø, trygt underlag blir utrygt og glatt, og universelt utformede byrom blir fullstendig utilgjengelige fordi de ikke er designet for å beskytte mot vinterens vær- og

føre, eller på grunn av mangelfull tilrettelegging gjennom f.eks. brøyting og strøing.

Områder som ikke er brøytet eller strødd, høye brøytekanter, ujevne overflater og dårlig belysning er områdene respondentene i undersøkelsen unngår oftest. Høye brøytekanter, ujevne overflater, dårlig belysning og trapper i byrommet unngås også av flere.

Figur 35: Hvilke områder unngår du aktivt?



Utenfor Stormen bibliotek ligger havneområdet som yrer av liv på sommerstid, og er planlagt for denne sesongen. På vinterstid er området brøytet, men svært glatt og betegnet som "farlig" av flere av våre informanter.

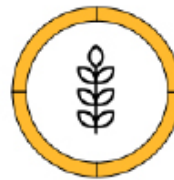
## Case: Byromsveileder i Bodø

Veilederen for offentlige uterom i Bodø er et eksempel på at kommunen har fokus på en helhetlig forståelse av byutvikling. Veilederen har listet opp og beskrevet overordnede vurderingskriterier for offentlige uterom, samt de viktigste sosiale- og grønne kategoriene for bærekraft. Disse skal gi veiledning og inspirasjon for både brukermedvirkning og utforming av byrom, og det oppfordres til å vurdere uterommene basert på dette.

“Sesong” er en egen kategori, sammen med bl.a. “helse”, “alders- og demensvennlig byutvikling” og “mikroklima”. Basert på våre funn er disse i kombinasjon svært viktige å fokusere på i framtidig byutvikling, og at viktige steder i byen igjen vurderes etter disse kriteriene da de har stort potensiale for forbedring.

## Veileder for offentlige uterom i Bodø

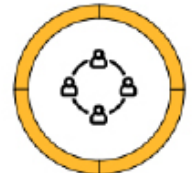
«Veileder fokusert på klimatilpassning, naturmangfold, overvannshåndtering og byliv med mennesket i sentrum»



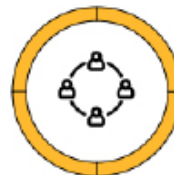
Natur / kultivering



Støy



Lokal engasjement



Lokal engasjement



Sesong



Luftkvalitet

### 3.3. Mangelfull brøyting og strøing av fortau er den største barrieren for en aldersvennlig by på vinterstid.

#### Hovedfunn:

- 77% svarer brøyting og strøing, spesielt av fortau, når de i fritekst blir bedt om å nevne hvilket område som er viktigst å forbedre i Bodø på vinterstid
- Benker i byrommet er ofte utilgjengelige på vinterstid på grunn av snø og værforhold.
- Å finne isfrie / tilgjengelige passasjer på dager med is er tilnærmet umulig. En gate med oppvarmede fortau avkuttet ofte av passasjer som er islagte, og flere steder som skal være oppvarmede er ikke det. .
- Flere steder med skreddersydde aktiviteter for eldre, både i frivillig og kommunal regi, er omringet av glatte fortau og lite parkering.

I dag bruker Bodø kommune 25 millioner per år på brøyting av om lag 400 km med kommunale veier, fortau og andre områder<sup>1</sup>. Kommunens brøytekrav er 10 cm tørr snø og 5 cm våt snø på hovedveier, og 8 cm våt snø og 15 cm tørr snø på adkomstveier, samt 5 cm på skoleveier og 2 cm på prioriterte sykkelveier. Ved store snøfall prioriteres fremkommeligheten på vei og minst ett fortau langs veien. F.eks kan fortau på den ene siden av veien benyttes som midlertidig snødeponi, mens fortau på motsatt side holdes åpent for myke trafikanter<sup>2</sup>. Mye snø og lagring fører også til store mengder overvann, som igjen kan skape problemer.

Det er generelt en stor forståelse og aksept for at brøytingen ikke kan være perfekt, at det er dyrt, og at prioriteringer er nødvendig. Folk

mener at brøytemannskapet gjør så godt de kan, og mange er fornøyde med brøytingen av bilveier. **Mangelfull brøyting og strøing, spesielt av fortau, har likevel store og alvorlige konsekvenser.** Det er hovedårsaken til at flere ikke går ut, og at nabolag på vinterstid oppfattes som utrygge og utilgjengelige - enten fordi eldre ikke kommer seg fram, eller fordi de er redd for å falle.

Flere som bor utenfor sentumskjernen i Bodø frustreres av at det tar lengre tid å få "grønt lys" for at det er nok snø til å starte brøyting. "Vi får ikke klar vei før langt utpå formiddagen", nevner en respondent fra Hopen.

1 <https://www.an.no/sa-mye-bruker-kommunen-pa-broyting-na-har-de-ett-problem/s/5-4-1704142>

2 <https://bodo.kommune.no/aktuelt/vei-vann-og-avlop/snobroyting-i-bodo-kommune>



“Med rullator kommer jeg meg  
selvfølgelig ikke ut når det er som  
det har vært. Dette er første gnag på  
mange uker at jeg er ute og går”  
- Deltager, Spasér og Snakk



Gjennom hele vinteren 2022/23 har flere sentrale fortau i Bodø sentrum vært glatte og utilstrekkelig strødd. Fortau som disse betegnes som “livsfarlige” av flere informanter.



Kartet viser hvilke fortau som skal være oppvarmede. Det er stor dekning av oppvarming, men flere av disse har vært ute av drift, og hovedproblemet er at **de ikke oppleves sammenhengende**.

En person som prøver å navigere isfritt vil møte felt på veien som har tjukt med is, i tillegg til at oppvarmede fortau skaper issvuller på eksempelvis fotgjengeroverganger.



Resultatet av fortau som enten er for glatte eller for dårlig brøytet er at **flere heller velger å gå midt i en trafikkert vei, i stedet for langs fortauet**, som på bildet til venstre.

Dette skjedde også flere ganger under de arrangerte byvandringene, hvor det ble forklart at dette følte som det tryggeste valget, spesielt om du hadde rullator.

Bildene over viser Moloveien ved småbåthavna i Bodø sentrum.

### 3.4. Områder rundt viktige steder for eldre er ofte glatte, lite fremkommelige og har få parkeringsplasser.



Fotografi tatt fra møterommet med Eldrerådet, på oppfordring fra en av rådets medlemmer, som selv hadde kommet til møtet "med hjertet i halsen". Dette viser Rådhusplassen, området mellom Domkirka (til høyre utenfor bildet) og det populære Tusenhjemme (til venstre utenfor bildet).

Det oppleves som frustrerende for mange at steder som har målrettede aktiviteter for f.eks. fallforebygging, ikke er tilstrekkelig strødd eller brøytet. I Domkirka er det flere eldre som deltar både i menigheten og på det kommunale tilbudet "Sterk og stødig". Dette er en gruppetrening for hjemmeboende personer over 65 som går uten hjelpemidler innendørs. Flere deltagere understreker at det virker mot sin hensikt at det oppleves utrygt å komme seg på treningen på grunn av føret utenfor stedet det arrangeres. Det samme har vært nevnt på Tusenhjemmet som ligger i samme område.

*"På vei hit så er noen fortau isfrie, andre ikke. Det er ingen plan. Vanskelig å navigere."*

- Deltager, Sittedans på  
Tusenhjemmet

*"Vi går ukentlig til  
Tusenhjemmet, men ofte med livet  
som innsats - det er så glatt!"*

- Deltager, Seniortråkk

### 3.5. Glasshuset er (paradoksalt nok) beskrevet som et av de “farligste” stedene i byen på vinterstid.

Glasshuset er en overbyggd del av Storgata i Bodø. Det har vært gågate siden 1976, og overbyggd i glass siden 1992. Formålet var å beskytte gågaten i en by med mye kraftig vær. Til tross for den originale tanken om å beskytte handlende mot vær og vind, beskriver flere av de eldre i Bodø i dag Glasshuset som et av de mest utrygge og farlige områdene i byen.:

- Underlaget er glatt, spesielt når man har på seg brodder eller piggsko.
- Det er ingen benker hvor man kan sette seg ned å ta av seg broddene eller hvile
- Inngangspartiet er ofte spesielt glatt, to respondenter nevner å ha falt der.

Flere indikerer at sitteplassene er fjernet for å unngå at brukere av alkohol og narkotika tiltrekkes til Glasshuset som tilholdssted. Det er organisert som et sameie av ulike forretningsgårder, og samarbeidsproblemer er også pekt på som en årsak til utfordringene. **Resultatet er at Glasshuset, et av Bodøs hovedområder i sentrum, på vinterstid blir svært utrygt for eldre.** Det er en av hovedårsakene til at Bodø ikke kan betegnes som aldersvennlig på vinterstid.



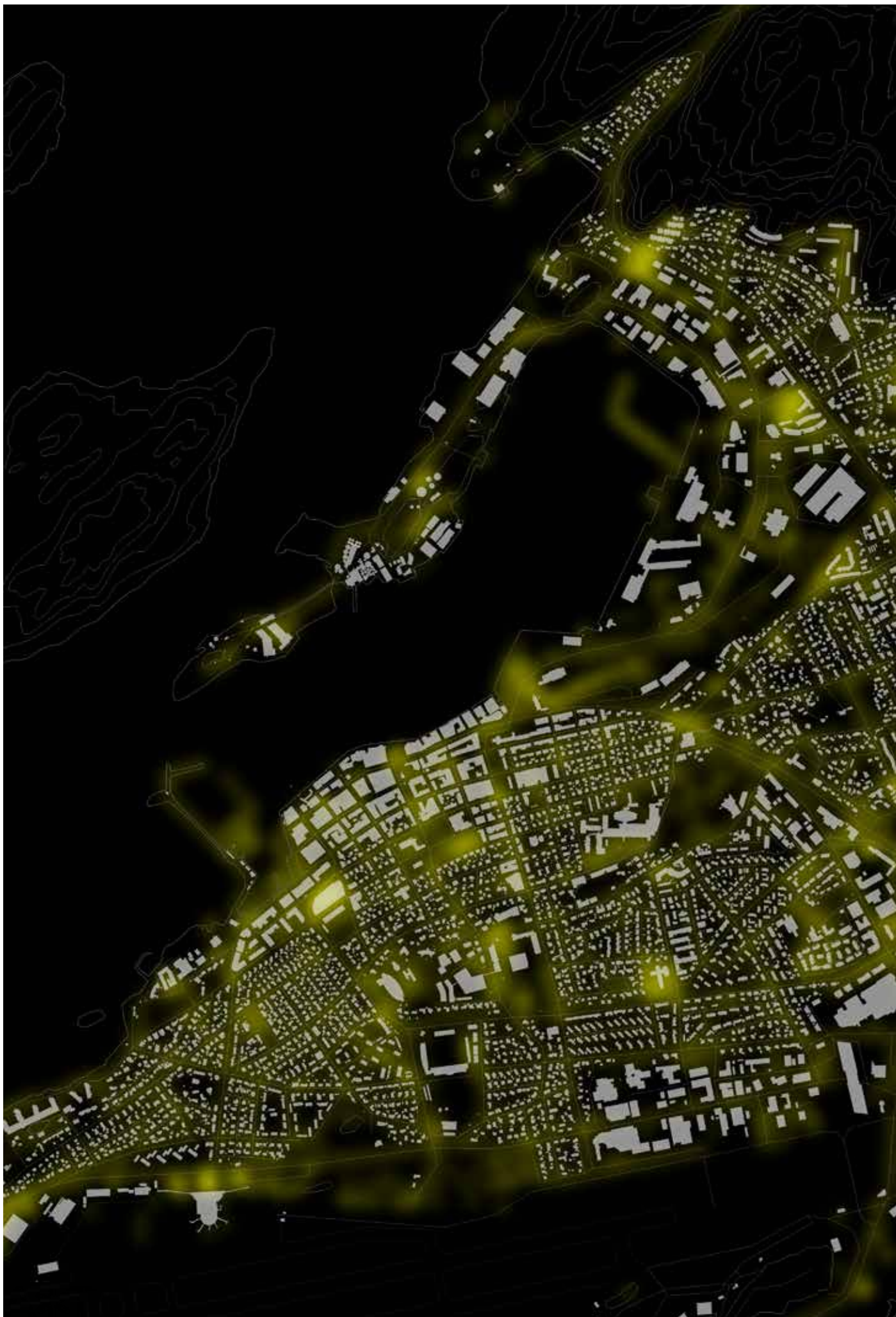
3 vinterbilder fra Glasshuset i Bodø sentrum.

*“Glasshuset burde fungert som en stortue vinterstid. Der vi kan møtes, mallwalke, gå på konserter og sitte på uteservering (inne).”*

- Respondent

*“Det har ikke vært benker her inne på minst ett år. Og toalettet er helt oppe i fjerde etasje.”*

- Intervjuobjekt (79)



Figur 36: Illustrasjonskart over gatelys i Bodø

### 3.6. Mørketidens innvirkning på trivsel og velvære er viktig å vurdere videre

Offisielt sett er det ikke mørketid i Bodø,. Men siden de høye fjellene rundt byen stenger for sola i om lag en måned om vinteren, opplever Bodøværingene en lengre periode med få timer dagslys.

Bodø kommune deler veinettet inn i 7 kategorier for å gi optimale lysforhold. Hver kategori har sine egne regler for høyde, watt og plassering av lysene. Som vist på kartet, hvor lysradius er kalkulert som gjennomsnitt (høyde, watt), har sentrum og de større veiene bedre lysforhold.

35% av de spurte i undersøkelsen sier de aktivt unngår steder i byen som ikke er godt nok belyst. Det er også gode tilbakemeldinger for lysforholdene i byen, og det nevnes av flere at dette øker trygghetsfølelsen i byen. Spesielt at julebelysningen får henge oppe lenger, nevnes som et positivt tiltak.

Flere nevner også i intervjuer at mørketida oppleves tyngre nå enn den har gjort i yngre alder. Noen nevner at det påvirker søvn, mens andre trekker frem lavere energinivå og mer passivitet.

De som bor utenfor det mest sentrale Bodø snakker ofte om at gatelys ikke fungerer, og at det tar lang tid før de repareres. "Hvor mange prosedyrer trengs egentlig for å skifte ei lyspære"? spør en innbygger fra Hopen.

Både mørketidens behov for mer lys, og dens påvirkning på energinivå og passivitet er viktige å ha med seg i den videre utviklingen av et helårig aldersvennlig samfunn.

*"Jeg måtte bli gammel før jeg virkelig ble "mørkredd". Nå er jeg redd for å ikke se hvor jeg setter beina."*  
- Workshop-deltager



Vinterbelysning i Bodø sentrum

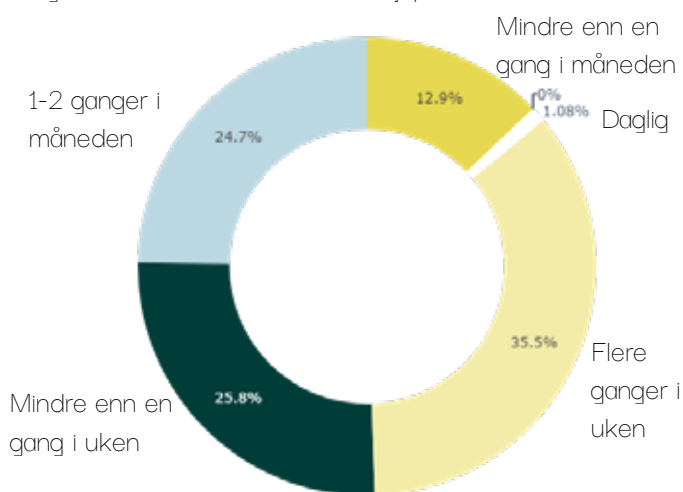
### 3.7. Kjøpesentre må være en del av samtalen, siden de er svært mye brukt av målgruppen.

#### Hovedfunn:

- Kjøpesenteret gir varierte muligheter for både å «gjømme seg bort» eller være «midt i smørøyet».
- Det er enkelt å komme dit med bil og enkelt/billig å parkere. Mange kan kjøre “fra dør til dør”, og det er gode busstilbud.
- 53% er “enig” i at det er et trygt sted å være.
- 43% er “enig” i at det er et behagelig klima, uansett årstid.
- Det er et sted man møter personer som man kjenner.
- Det er et sted man kan gjennomføre viktige ærend, alt fra handel, trening, bespisning eller helserelaterte behov.

Våre observasjoner viser at kafeene hadde flest mannlige besøkende

Figur 37: Hvor ofte besøker du kjøpesenter?



Ordet “kjøpesenter” har for mange en negativ klang. De er generelt utformet for økt omsetning, i konkurranse med eksempelvis sentrumsnære butikker og tilbud.

Kjøpesenter ligger som regel utenfor bykjernen, der det tilbys gratis eller billig parkering (ofte i et spleiselag fra bedriftene). I Bodø er City Nord det største senteret, med 66.000 m<sup>2</sup> og over 100 virksomheter. Glasshuset/ Koch-senteret i sentrum og

Hunstadsenteret (ca 8 km utenfor sentrum) er også ofte nevnt av informanter.

Et overraskende resultat i denne innsiktsfasen er hvor ofte Bodøs godt voksne besøker kjøpesentrene. **Over 35% av målgruppen besøker kjøpesentre “flere ganger i uken”,** noe som er en svært høy andel.

Paradokset er at samtidig som kjøpesentrene besøkes ofte av målgruppen, så sier kun litt over 10% av respondentene at det er et svært hyggelig sted å være. Man kan derfor hevde at **kjøpesentrene ofte blir besøkt på tross av - og ikke på grunn av - at målgruppen synes det er et hyggelig sted å være.**

Innsikten viser at **kjøpesentrene derimot er en viktig sosial arena for målgruppen, spesielt på vinteren.** De besøkes av praktiske og sosiale årsaker. Dette kan indikere at flere ville besøkt sentrumsnære fasiliteter dersom de hadde blitt opplevd som tilgjengelige på samme måte.

Tabell 38: Hvorfor besøker du kjøpesenter?

	Svært enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Svært uenig
Godt butikkutvalg	26,7%	45,6%	26,7%	1,1%	0%
Jeg besøker kun når jeg må gjøre ærend	22,2%	46,7%	21,1%	7,8%	2,2%
Det er et hyggelig sted å være	10,1%	33,7%	43,8%	9%	3,4%
Det er enkelt å komme seg dit	24,7%	42,7%	27%	3,4%	2,2%
Det har et behagelig klima uansett årstid	11,4%	43,2%	33%	8%	4,5%
Det er et sted å være sammen med venner	6,8%	34,1%	40,9%	12,5%	5,7%
Det er et sted jeg ofte treffer på folk jeg kjenner	12,5%	44,3%	37,5%	5,7%	0%
Cafeer og restauranter der som jeg liker	21,8%	35,6%	33,3%	5,7%	3,4%
Det er trygt sted å være	14,9%	52,9%	27,6%	3,4%	1,1%
Det er et samlingspunkt i nærmiljøet	9,2%	26,4%	49,4%	12,6%	2,3%

**De klimatiske forholdene i arktiske byer medfører at kjøpesentrene har stor tiltrekningskraft blant eldre.** Det blir flere eldre, også med en betydelig økt kjøpekraft, noe slike sentre bør ha stor interesse i å analysere videre. Hvordan kan kjøpesentrene i større grad bli et hyggelig sted å være for målgruppen? Hvilke tjenester, tilbud og opplevelser kan utvikles? Hvordan øke tilgjengeligheten og forbedre sentrene til den sosiale arenaen som målgruppen fortjener? I tillegg til utvikling av kjøpesentre, så bør innsikten være en bekymringsmelding til bysentrum i Bodø. **En viktig målgruppe ser ut til å prioritere kjøpesentre foran sentrum på vinterstid, og innsikten indikerer at det er tilgjengelighet, trygget og mobilitet som er nøkkelen for sentrum.** En rekke av de andre innsiktene i studien gjør at kjøpesentrene

blir en form for vinner hos målgruppen, og da på tross av at det ikke er spesielt hyggelig. Det bør derfor være mange muligheter for en målrettet byutvikling som nettopp ivaretar disse aspektene.

Figur 39: Kartet viser Glasshuset og City Nord i sentrale Bodø.

## #4: TRANSPORT OG MOBILITET



A\*T



## Bakgrunn - Betydning av transport for funksjon og mobilitet

Hvis man har god helsemessig kapasitet, men ikke har et godt nok transporttilbud, er det likevel vanskelig å være selvstendig og mobil - å ha god funksjonsevne i samfunnet.

Helsedirektoratet og Senteret for et aldersvennlig Norge foretok i 2022 en kartlegging av offentlige transportmuligheter for eldre. Kartleggingen viste at dagens offentlige transporttilbud er langt fra å dekke transportbehovet eldre har til å gjennomføre daglige gjøremål.

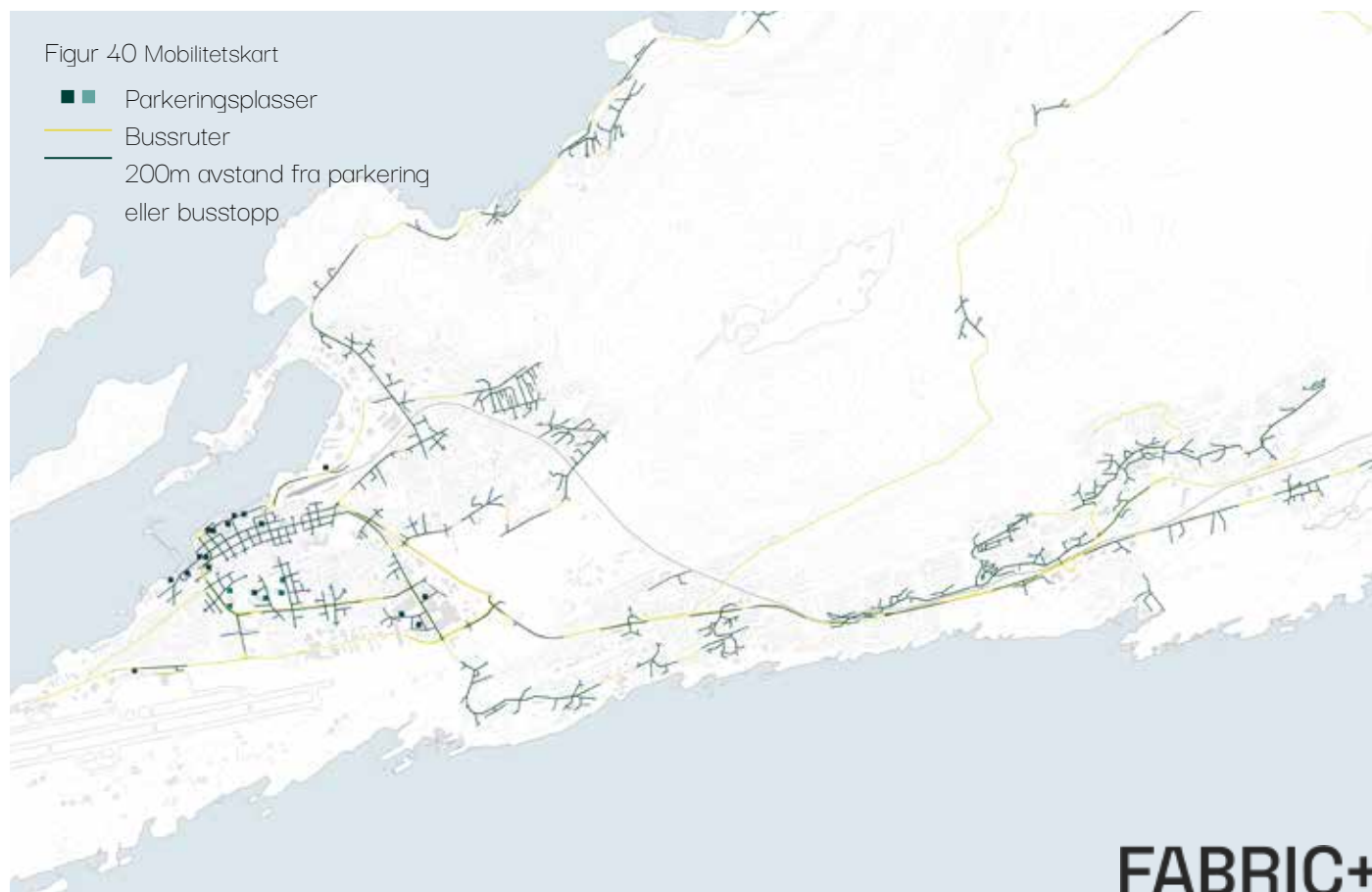
Offentlig transport ikke er et alternativ for alle, blant annet fordi holdeplassen ligger for langt unna eller ikke universelt utformet, samt

at man ikke er sikret sitteplass. Resultatet er at mange ikke tar sjansen på å reise kollektivt

Bodø har 4 forskjellige busslinjer som forbinder ulike områder av byen, samt flyplassen. De fleste rutene følger hovedtransportårene i byen. Noen nabolag er er frakoblet i mindre skala.

Vi har utført en mobilitetsanalyse der vi har lagt til grunn at 200m er en akseptabel avstand fra bussholdeplass eller parkeringsplass på vinterstid. Kartet under viser følgelig hvilke steder som er tilgjengelig i byen for personer som kollektivt og/eller parkerer og beveger seg videre til fots.

1 Hjorthol et al (2011) "Eldres mobilitet og velferd - utvikling, reisebehov og tiltak"



#### 4.1. Offentlig transport - buss - er viktig for å treffe folk og å kunne benytte seg av tilbud og tjenester.

Flere av informantene i prosjektet har nevnt transport som det viktigste tiltaket for å sikre tilgjengelighet i Bodø i fremtiden. 13% av respondentene i undersøkelsen har oppgitt “jeg har problemer med transport/reisevei” som årsak til at de ikke deltar så ofte i sosiale aktiviteter som de ønsker. Bussen brukes i hverdagen jevnt over av mellom 20-33% av respondentene i undersøkelsen.

De informantene vi snakket med som bodde utenfor sone 1 i Bodø (fra Tverlandet og utover), hadde mest å utsette på det offentlige transporttilbudet. Flere beskrev det som det største hinderet for å ta byen i bruk og å være mobil. Det ble understreket at kollektivtilbudet er spesielt mangelfullt utenfor skoleruta: i helgene og i ferier.

I sentrum var det flere som snakket om behovet for bedre busstopp med overbygg, og at busstoppene er brøytet slik at de kommer fram. Det var også flere som ønsket seg enfungerende transportservice som kunne hente og bringe til f.eks. trim og sosiale aktiviteter, innenfor rimelighetens grenser.

Det at stoppene må være **nært nok viktige steder**, er også fremhevet av flere. Busstoppet ved Nordlandssykehuset er eksempelvis trukket fram som “for langt unna”, i tillegg til at forståelsen for hvor man skal gå er dårlig. Dette gjelder uansett sesong, men er fremhevet som spesielt ille for skrøpelige pasienter når det er dårlige vær- og føreforhold.

*“Få tilbake busstraseen som ble lagt ned. Det er mange eldre i nabolaget, og å dra ned bakken for å ta bussen og tilsvarende på hjemtur er slitsomt på vinteren, spesielt når man har noe å bære”*

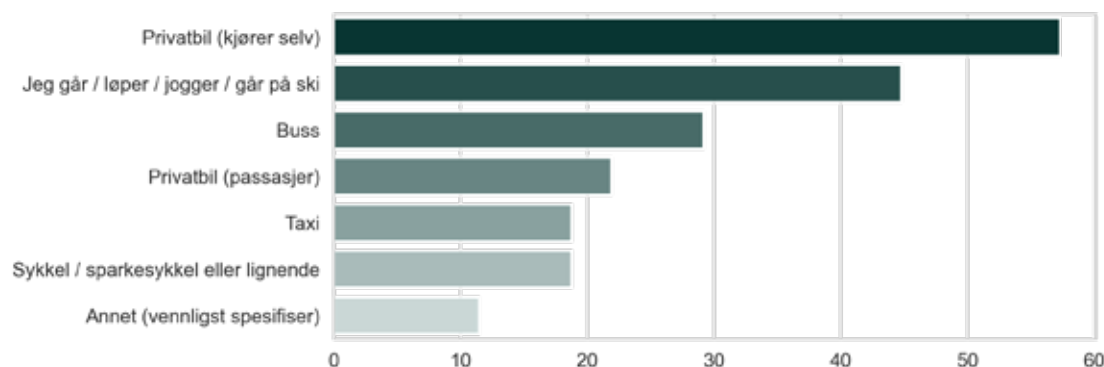
- Respondent på undersøkelse

*“Offentlig transport er fraværende fra Tverlandet bussholdeplass og til Hopen og retur. Dårlig gjort, spesielt på vinterstid. Det er en god del eldre i Hopen”*

- Deltager, workshop

## 4.2. Framkomstmiddel endrer seg med økende alder. Bruk av taxi henger ofte sammen med funksjons- og aktivitetsnivå.

Figur 41: Hvilke av følgende framkomstmiddel bruker du i dine hverdagslige gjøremål?



Bilen er en trofast følgesvenn for mange godt voksne og eldre i Bodø. **57,3% av respondentene oppgir de kjører bil selv for hverdagslige gjøremål, og 22% er passasjerer.** 45% svarer at de pleier å gå, mens bussen brukes av 29,2% av de spurte. Taxi og sykkel er også nevnt av 19% av respondentene. I kategorien “annet” nevnes som oftest rullator eller andre former for gåstøtte.

Transportvaner for respondentene endrer seg drastisk med alderen. Å kjøre bil er mest vanlig for de i 60- og 70-årene, mens det reduseres kraftig i 80- og 90-årene. **Hos 90-åringene er taxi den desidert mest brukte transportformen.** Andelen som går til fots er

stabil på ca halvparten av 60- og 70-åringene, og rundt 30% av de i 80- og 90-årene. Buss er ganske jevnt fordelt i alle aldersgrupper, med +/- 10%.

Mange forteller at de er **svært redde for å miste sertifikatet. Det er selve symbolet på å bli isolert fra omgivelsene.** Der hvor bruken av bil er lav, er også bruk av taxi mye høyere. Bruk av taxi er også høyest blant de som sier de “aldri” har mosjonert denne vinteren (58% bruker taxi), og de som mosjonerer mindre enn 2 ganger i måneden (50%). De mest aktive bruker aldri taxi. Bilkjøring representerer en frihet denne generasjonen ofte har vært vant med hele livet.

Aldergruppe	Privatbil (kjører selv)	Privatbil (passasjer)	Buss	Taxi	Sykkel / Sparkesykkel eller lignende	Jeg går / løper / jogger / går på ski	Annet
60-69	70,8% (17)	12,5% (3)	33,3% (8)	8,3% (2)	16,7% (4)	50% (12)	4,2% (1)
70-79	67,6% (25)	24,3% (9)	29,7% (11)	5,4% (2)	24,3% (9)	48,6% (18)	2,7% (1)
80-89	30% (6)	30% (6)	20% (4)	35% (7)	10% (2)	30% (6)	30% (6)
90-99	22,2% (2)	22,2% (2)	22,2% (2)	66,7% (6)	0%	33,3% (3)	22,2% (2)

Tabell 42: Fordeling av foretrukket framkomstmiddel til hverdagslige gjøremål

### 4.3. De som bor alene har ulike transportvaner enn de som bor sammen med noen

	Privatbil (kjører selv)	Privatbil (passasjer)	Buss	Taxi	Sykkel / Sparkesykkel eller lignende	Jeg går / løper / jogger / går på ski	Annet
Bor alene	35,9% (14)	12,8% (5)	30,8% (12)	35,9% (14)	12,8% (5)	35,9% (14)	15,4% (6)
Bor i par	72,9% (35)	29,2% (14)	25% (12)	4,2% (2)	20,8% (10)	52,1% (25)	8,3% (4)

Tabell 4.3 Fordeling av foretrukket fremkomstmiddel basert på boform

36% av de som bor alene bruker taxi som framkomstmiddel i sine hverdagslige gjøremål (4% av de som bor i par), og bare 36% kjører bil selv, mot 73% av de som bor sammen med noen. De som bor i par går oftere, og bruker noe oftere buss.

### 4.4. Parkering og pris er blant de heteste debattene

#### Hovedfunn:

- Parkering i nærheten av viktige steder, som Tusenhjemmet, er viktig for å slippe å gå så langt på "glatta".
- Bilen oppleves som et tryggere valg enn å gå
- Frykt for at flere parkeringsplasser i nærheten av viktige områder skal forsvinne som en del av byutviklingen.
- Det er ønske om at flere viktige steder skal ha tilgjengelige (brøytede) parkeringsplasser

Parkering er et hett tema blant eldre i Bodø. Det er et sterkt ønske om **mer tilgjengelig parkering og lavere kostnad**, noe som også diskuteres flittig i den offentlige debatten i Bodø. Utvidelsen av tidsrommet hvor det

koster å parkere fra 16.00 til 18.00 har ikke falt i god jord hos flere, og mange sier de nå oftere velger å besøke kjøpesenter fordi det er gratis parkering.

"Gjør det billigere å parkere i sentrum. Da vil venner ha råd til å besøke byen og også meg".

-Respondent

Bilen er som vinterjakka - du er ganske hjelpesløs uten den på denne tiden av året".

- Mann, 83 år, sentrumsboer

Jeg er veldig redd for at parkeringsplassene ved Moloen skal forsvinne. Det er en så viktig turmulighet for mange eldre, og de fleste kjører.

- Deltager, Seniortråkk

4.4. Mange blir usikre av den app-baserte billettløsningen. Å måtte betale tillegg på billetter man kjøper hos sjåføren oppleves av noen som diskriminerende.

Digitalisering har kommet opp som tema i flere samtaler med eldre, men ikke ofte direkte relatert til tilgjengelighet og vinterforhold som dette prosjektet fokuserer på. Et område som løftes fram som en utfordring er betaling av billettkjøp på buss.

Flere av informantene forteller at de ikke bruker buss, og dette gjelder spesielt menn. Mange har aldri tatt mye buss, og har ikke "følelsen for det", som en beskrev. Men **det er også mange som har hatt dårlige opplevelser med de digitale billettløsnignene.**

En eldre mann beskrev sin opplevelse slik:

*"Kona mi døde for noen år siden, og jeg har vært mye alene siden da. Jeg har ikke bil, og bruker heller ikke buss. [Det er fordi] jeg ikke klarer med denne digitale billetten. Jeg har en sånn telefon, men syns det er vanskelig å bruke. Jeg har for store fingre [ler]. Og så skulle jeg ta bussen en dag, og skulle betale hos sjåføren. Jeg måtte betale nesten dobbelt så mye i en "gebyr" for å kjøpe billett hos sjåføren. Det syns jeg var ugreit".*

1 <https://www.reisnordland.no/kjop-bussbillett> (2022)

I 2022/23 koster en honnørbillett på buss i Bodø 50% mindre enn en voksenbillett. Enkeltilletter koster 21 kroner for en sone og 32 kroner for to soner. **Det tas et såkalt "ombordstigningsgebyr" for å kjøpe billett på bussen.** For en voksenbillett er dette 20 kroner per billett. For barn, honnør, studenter og militære er det 10 kroner per billett. Nordland Fylkeskommune begrunner dette med at *"Kontanter på buss utgjør forsinkelser i ruta, og vi foretrekker derfor betaling med app, periodekort, reisekort, ungdomskort eller Travel Pass Nordland"*.

Det er mulig å kjøpe klippekort eller periodebilletter digitalt, men det er mange som ikke vet om tilbudet.



Fra bussholdeplassen i Dronningens gate i Bodø sentrum.

# #5: TJENESTER



A\*T

## Viktige steder og tilbud

Gjennom arbeidet med Ageing in the Arctic har det kommet opp en lang liste med steder som er spesielt mye brukt av godt voksne og eldre. Her har vi listet opp de stedene som hyppigst er nevnt, i tilfeldig rekkefølge:

**Tusenhjemmet:** Kultur- og frivillighetssenter med mange aktiviteter rettet mot eldre. Svært populært.

**Tverlandet bo- og Servicesenter:** Bolig og aktivitetssenter på Tverlandet som brukes av både beboere og andre. Frivillighetssentral.

**Stormen Fredagskonsert:** Billig konsert som arrangeres for seniorer på fredag i lunsjtid med ulike former for klassisk musikk.

**Dagsenteret, Sølvsuper:** Et tilbud for eldre over 67 som tilbyr transport, måltider, spill og fysisk aktivitet.

**Feelgood treningssenter:** Privat treningssenter med mange medlemmer i aldersgruppen 65+. Tilpassede treningsapparater og musikk.

**City Nord:** Kafene på City Nord og tjenester som treningssenter, tannlege etc. nevnes av mange.

**Sterk og stødig / Domkirken:** Kommunens organiserte fallforebyggende trening som bl.a. arrangeres i Domkirken. Kirka er også viktig for mange eldre i menigheten.

**Krigsminnemuseet:** Museum der flere, spesielt eldre menn, treffes og deltar i frivillige aktiviteter.

**Jektefartsmuseet kafe:** Brukes av mange som et start- eller slutt punkt på gåturer langs Bodøsjøen.

**Yrkesrelaterte pensjonistorganisasjoner:** Eksempelvis Postpensjonistene, for politiet, forsvar, utdanningsforbundet etc. som har frivillige organisasjoner slik at pensjonister kan holde kontakt med kolleger og fag.

**Elvelangs-ruta:** Ruta som starter ved Maskinisten, og som går videre til Bodøsjøen. Godt tilrettelagt med bl.a. sitteplasser.

**Moloen:** Svært populær gårute for flere i alle aldersgrupper og funksjonsnivå.

**Biblioteket:** De med godt syn er ofte på biblioteket for å lese dagens aviser.

**Kafeen på flymuseet:** Løftes fram av mange som en populær plass.

**Pelle Molins plass (Breivika):** Brukes av flere eldre for gåturer, men også for tilgjengelige skiløyper.

**Røde kors butikk:** Viktig samlingssted for frivillige.

**“Marka-trimmen”:** organiserte trimturer i Bodømarka.

**Pensjonistuniversitetet:** Ulike faglige foredrag hver måned med ulike temaer. Samarbeider med Nord Univeristet.

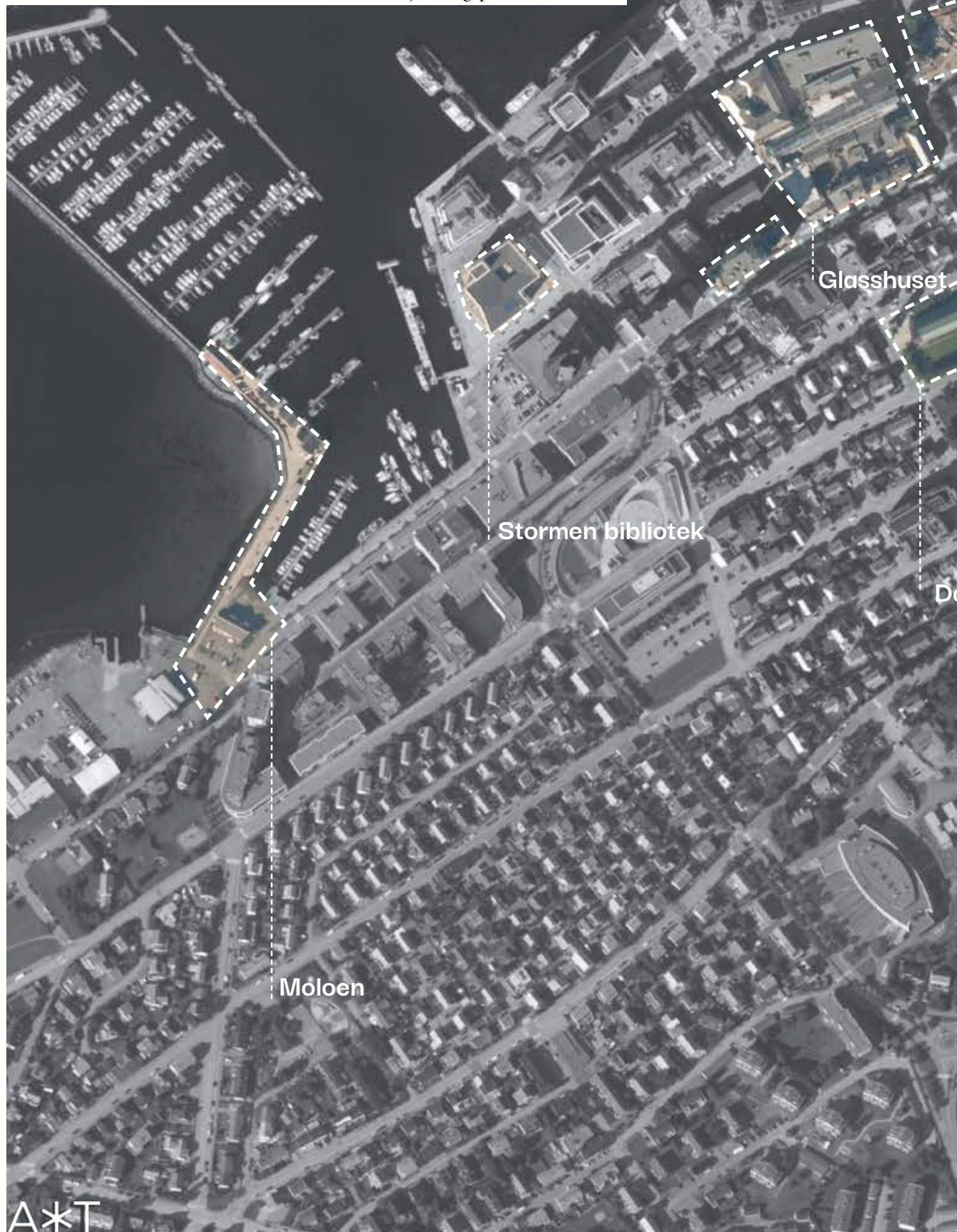
**Pensjonistrevyen:** En gruppe eldre mennesker som møtes en gang i uken på Tusenhjemmet. Det gjennomføres revy to ganger i året i Stormen og på Kjerringøy.

**Generasjonslekene:** Arrangement i Bodø med lag fra minimum to generasjoner, og alle fysiske forutsetninger.

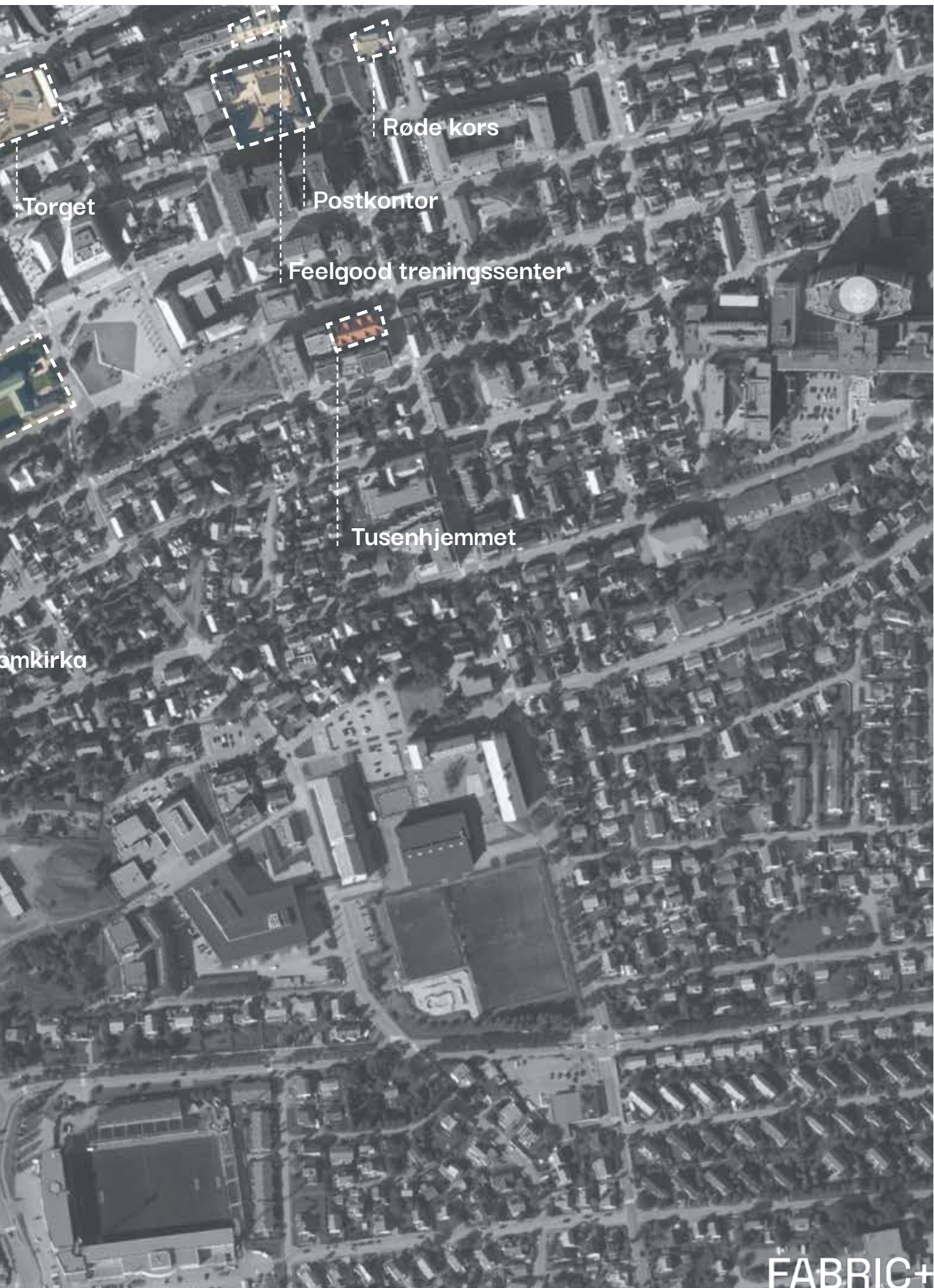
**LHL-trimmen:** Trim arrangert i Bodø Spektrum av organisasjonen LHL.

**Sanitetsforeningene**

Steder i sentrum som ofte ble nevnt i intervjuer og på seniortrakk







Torget

Røde kors

Postkontor

Feelgood treningscenter

Tusen hjemmet

amkirka

FABRIC+

## 5.1. Frivilligheten i Bodø er en hjørnestein i arbeidet for å skape et aldersvennlig samfunn hele året:

Bodø har flere velutviklede institusjoner og tilbud som treffer mange av de eldres interessefelt. Tusenhjemmet kunst- og kultursenter er løftet fram av svært mange informanter som et viktig sted med en lang rekke tilbud som treffer bredt. I samtale med

frivillige og ansatte er det tydelig at **det ønskes et tettere samarbeid med kommunen, og mer stabile midler for å kunne fortsette å tilby aktivitetene med gode vilkår for ansatte.** Svært mange eldre er også aktive frivillige i ulike organisasjoner.

## 5.2. Det er behov for å tenke innovativt i tjenesteutviklingen

Det er av flere nevnt et behov for å kunne tilby flere tjenester, eller tjenester på andre måter. Dette gjelder spesielt med problemstillingene som er aktuelle på vinterstid:

- Hvordan reduserer man sosial isolasjon?

- Hvordan leverer man et tilpasset transporttilbud?

- Hvordan kan man koble frivillige til eldre som har ikke-medisinske behov som f.eks. hjelp til måking?

Flere nevnte erfaringene med app-løsningen “Ny By”, en digital plattform for å matche frivillige og oppgaver. I Bodø hadde dette

varierende resultater, og mye av arbeidet falt på hjemmetjenesten. Hovedproblemet var at det ikke var nok frivillige til å gjennomføre oppgavene, og at det ble skapt en forventning om hjelp uten at noen kom. Dette skulle nå testes på Tverlandet.

Flere har også nevnt at det private i større grad burde involveres. Et eksempel som ofte er brukt er fra Clas Ohlson i Sverige, der de også tilbyr “vaktmestertjenester”, for eksempel at noen kan hjelpe kunden å henge opp gardinstanga som ble kjøpt, montere printerens eller lignende. Dette etterspørres også i Norge.

### 5.3. Tilbudet Seniorhelse har et vell av kunnskap om Bodøs 80-åringar.

Når en person blir 80 år i Bodø så får personen tilbudet om et forebyggende hjemmebesøk fra kommunen gjennom tilbudet "Seniorhelse". Hensikten er å bidra til økt livskvalitet og muligheten til å bo lengst mulig hjemme. Det deles ut en fysisk mappe med informasjon, og det foregår samtaler om alt fra meningsfylt hverdagsaktivitet, fysisk aktivitet, kosthold og ensomhet, til søvn, hørsel og sikkerhet i hjemmet.

Det er i dag ca. 300 80-åringar i Bodø, og alle har fått tilbud om hjemmebesøk. De fleste takker ja, mens noen takker nei - ofte hvis ektefelle/partner har blitt 80 tidligere og besøket har vært. Tjenesten har et vell av kunnskap og blikk på behovet på tvers av denne aldersgruppen. Her er det blant annet løftet fram behovet for lavterskel psykisk helsehjelp for de som har lettere psykiske plager. Det er stort potensial i å utvikle tjenesten vidare.

### 5.4. Forebyggende tjenester oppfattes som mest sårbare for kutt og nedskjæringer.

Det er, fra flere hold, frustrasjon om at behovet er stort for forebyggende tjenester for målgruppen godt voksne og eldre - både spreke, mindre spreke og mer skrøpelige. Det er likevel tjenester som ikke er lovpålagte, og dermed sårbare for kutt. Flere gode initiativer

har opplevd kutt og nedskjæringer, noe som oppleves som svært frustrerende for de som utøver arbeidet - enten i frivillig eller kommunal sektor. Med det store fokuset på å "bo hjemme lenger", vil forebygging bare bli viktigere.

### 5.5. Hjemmetjenesten betegner vinteren som en "stor tidstyv".

Når Hjemmetjenesten skal besøke sine brukere på vinterstid, går en uforholdsmessig stor del til måking, manglende brøyting hos brukerne,

og dårlige kjøreforhold. Dette stjeler verdifull tid fra tjenesteyterne.

# 3. AVSLUTNING

## Oppsummering

Gjennom perioden november 2022 til april 2023, har prosjektet vært i kontakt med over 300 godt voksne og eldre i Bodø og omegn. Formålet har vært å diskutere hvordan de opplever det å bli eldre i eget nærmiljø. Innsiktene vi nå sitter igjen med har gitt oss forståelsen av at dette er et tema som er viktig for mange. Spesielt er det relevant når man ser det opp mot målene i de siste års politiske reformer. Målet her er at man skal leve så gode, selvstendige liv som mulig i egen bolig.

### Eldre påvirkes av vær og klima:

- Mange klarer seg godt, er relativt aktive og så sosiale som de ønsker.
- Mange opplever at været og omgivelsene virker isolerende - at det blir vanskelig å bevege seg trygt ute. Dette er i hovedsak på grunn av glatt føre og frykt for å falle.
- De som bor alene svarer oftere at de er ensomme, mer utrygge og mindre aktive. Det er en gruppe det er verdt å spisse flere tiltak mot.
- Mange er redd for å falle - og mange har falt før. De som har falt før er mer redde for å bevege seg ute, er mer ensomme, og isolerer seg mer. Dette er en egen risikofaktor for å falle igjen.
- Fall, spesielt som fører til hoftebrudd, er ekstremt dyrt for både kommune og stat - og fører til store individuelle lidelser.
- Forebygging av fall - også i omgivelsene - vil være et svært effektivt område å satse på.
- At flere innendørs byrom legger til rette for bruk av beskyttelse, f.eks. brodder, vil

gjøre det lettere å beskytte seg selv mot fall.

### Tilgjengelige byrom på vinterstid:

- Det er svært utfordrende å holde byrommene tilgjengelige i en by med Bodøs type klima.
- Vær og klima virker sjeldent å være tatt i betraktning i vurderingen av universell utforming.
- Svært mange byrom er planlagt med utgangspunkt i tilgjengelighet utenfor vinterhalvåret.
- Omgivelsene på vinterstid spiller en stor rolle i å definere hvor selvstendige eldre kan være.
- Mangelfull brøyting og strøing av fortau er hovedårsaken til at fremkommelighet og tilgjengelighet reduseres kraftig på vinterstid.
- Kjøpesentre er viktige, klimanøytrale arenaer for eldre på vinterstid. De bør være en del av samtalen.

### Transport og mobilitet:

- Flere av informantene i prosjektet har nevnt bedre offentlig transport som det viktigste tiltaket for å sikre tilgjengelighet i Bodø i fremtiden.
- Plasseringen av- og vintervedlikehold/design av busstopp pekes på som viktig.
- Mange tar buss, noen plages av den digitale bullettløsningen.
- Bilen er svært mye brukt, og mange er redde for å miste sertifikatet fordi det føles som en stor frihetsberøvelse.
- Mange nevner et sterkt ønske om både flere

og billigere parkeringsplasser, spesielt i sentrum.

### **Tjenester:**

- Frivilligheten spiller en helt sentral og uvurderlig rolle i å utvikle en aldersvennlig by på vinterstid.
- Det er behov for å tenke innovativt rundt tilbudet og utvikling av nye tjenester for å bøte på noen av vinterens utfordringer.
- Det finnes svært gode tiltak og tilbud

i kommunen allerede, eksempelvis Seniorhelse.

- Det er behov for flere forebyggende tjenester, men disse oppfattes også som mest sårbare.
- Hjemmetjenesten påvirkes også negativt av vinterens vær og føre ved at mindre tid går til brukerne.

## 8.2 Mulighetsrom

### **Tilgjengelighet på tvers av alder og funksjonsnivå**

Det som er bra for eldre i en by på vinterstid er også bra for barn, folk med funksjonsnedsettelse, turister, småbarnsforeldre og innvandrere.

Å utvikle byrom som virker triveligere på vinteren, som legger til rette for trygg ferdsel, og som forebygger fall og ulykker, er en god by for alle. Å tenke “aldersvennlig” er derfor nettopp det, å tenke vennlighet for alle aldre. Det er utfordrende å bevege seg langs glatte fortau også med rullestol, med barnevogn, eller som gravid. Nye innbyggere som ikke er vant med klimaet har også behov for bedre tilpassede byrom. Og byen vil også bli triveligere for flere å være i.

### **Nasjonal politisk kontekst åpner opp for store muligheter på feltet**

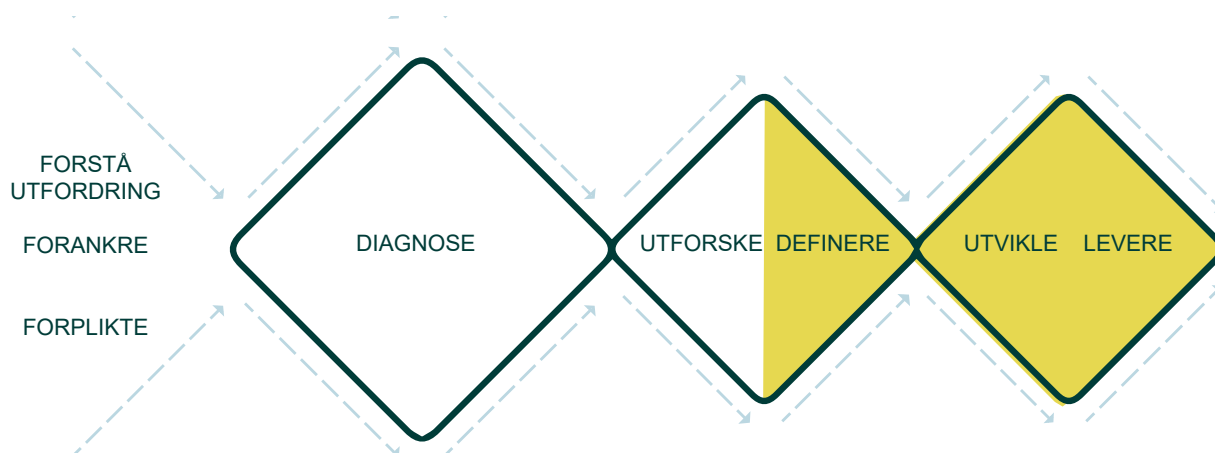
Det har i lang tid vært mye fokus på hvordan samfunnet skal håndtere den demografiske utviklingen med en høyere andel eldre i

befolkningen. Den siste reformen, “Fellesskap og meistring - bu trygt heime”, skal bidra til et mer aldersvennlig samfunn, at flere eldre kan leve aktive liv lenger og oppleve trygghet ved å bo i eget hjem. Denne kommer i tillegg til Folkehelsemeldinga (2022-2023), og “Leve hele livet”-reformen som handler om aldersvennlig samfunnsutvikling og bærekraftig utvikling av helsetjenester. Lokalt er det også flere initiativer, som Smart Helse-strategien, Ny by, Ny Flyplass-prosjektet, og Bodø 2024, som alle har ansvarsområder som berører tematikken.

### **Stort rom for løsninger, innovasjon og internasjonalt samarbeid**

Temaet vær, klima og byutvikling vil være svært viktig i årene som kommer, blant annet på grunn av klimaendringer, men også fordi temaet ldersvennlighet er globalt, og mange steder i verden har lignende klimatiske utfordringer som vi ser nord for polarsirkelen her. Det er derfor stort rom for å knytte bånd til andre steder, både byer og distrikter, i prosjektets neste fase.

## 8.3 Neste fase



Figur 35

Første fase i Ageing in the Arctic har handlet om å “diagnostisere” utfordringene knyttet til aldersvennlig stedsutvikling på vinterstid. Gjennom et omfattende medvirkningsarbeid sitter vi nå på både data og kvalitativ innsikt om hverdagen til eldre på vinterstid i Bodø, som vi nå ønsker å ta videre til neste fase i den triple diamanten.

Innsiktene i rapporten er en gjengivelse av de eldres opplevelser - uten å ta hensyn til løsningene. Det er langt fra alle innsiktene som kan gjøres noe med, eller som bør prioriteres.

I den neste fasen, illustrert på figuren over, handler det om å utforske og definere løsninger. Her må vi se på temaene som har kommet fram med de nødvendige aktørene som bør involveres. Både lavthengende og mer systematiske løsninger skal utforskes, og det

skal åpnes opp for å tenke stort innenfor flere temaer, før man igjen begynner å definere hva som skal prioriteres, av hvem, og når.

I utviklingsfasen skal løsningene prototypes før de kan leveres. Dette er en måte å sikre at løsningene man kommer opp med faktisk fungerer og løser de utfordringene de er ment for. Det er billigere og mer effektivt enn å satse hele budsjettet på ett eller noen få tiltak, som skal evalueres etter en lengre driftsperiode.

På mange områder finnes det allerede prosjekter, tiltak og tanker som heller bør forsterkes eller bli som de er. Å identifisere dette er like viktig som å finne nye løsninger.

I del 8.4 utpekes de områdene vi har identifisert som viktige å jobbe videre med basert på innsikten.

## 8.4 Tema for videre arbeid

### **Fallforebygging i omgivelsene:**

Hvordan kan man forebygge fall i omgivelsene?

### **Universell utforming tilpasset vær og klima:**

Hvordan øke tilgjengelighet og trivsel i byrom hele året?

### **Kjøpesenterutvikling:**

Forstå og utvikle kjøpesenter som nyttige og trivelige arenaer for eldre

Bedre koordinering og samarbeid mellom **frivillig, privat og offentlig sektor** i aldersvennlig byutvikling

### **Vinterdrift:**

Utforske mulighetene for å prioritere annerledes med tanke på brøyting, strøing og oppvarming av fortau.

**Alders- og vintervenlig transport og mobilitetsløsninger**

Nye og eksisterende tjenester som forebygger og kompenserer for ulemper med vinter og hardt klima

Identifisering av tiltak/ tjenester rettet mot f.eks. **de som har falt før, enkemenn, eller aleneboere.**

Tiltak for å redusere **sosial isolasjon og ensomhet**

Fabric+ er avdeling for stedsutvikling og design  
i selskapet AT arkitektur.

Vi jobber for å utvikle steder og regioner som  
er gode å leve i og som får det meste ut av  
sine ressurser og styrker.

Kontakt for prosjektet:  
[sa@atarkitektur.no](mailto:sa@atarkitektur.no)

[www.fabricplus.no](http://www.fabricplus.no)

