

# Glemt i eget hjem

---

Hvordan hindre at hjemmet blir en institusjon uten sosial kontakt i alderdommen?



**Norges Røde Kors**

Postboks 1, Grønland 0133  
Oslo, Norge

**E-post** [post@redcross.no](mailto:post@redcross.no)

**Webadresse** [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no)

**Forfatter** Annelise Flor

**Spesiell takk** Takk til alle som har svart på undersøkelserne, og til gode kollegaer som har lest og bidratt på andre måter: Sol Sigurjonsdottir, Kari Fyhn, Vibeke Vatne, Linn Marie Werner Kamsvåg og Kaia Vedlog Kveen.

**Referanse** Røde Kors (2022)

**Designet av** Byggstudio og Moa Pårup

**Trykk** TS Trykk

**Fotografi** Eirik Norrud/Røde Kors

**Fotografi forside** Haydn Golden/Unsplash

# Innhold

<b>Forord</b>	<b>3</b>
<b>Hva er Røde Kors bekymret for?</b>	<b>5</b>
<b>Om rapporten</b>	<b>5</b>
<b>Hovedfunn</b>	<b>6</b>
Bistand fra kommunen	
Mulighet til utfoldelse og aktivitet	
Ensomhet og mangel på kontakt med andre mennesker	
<b>Anbefalinger</b>	<b>7</b>
<b>Bakgrunn</b>	<b>9</b>
<b>Utfordringer hos hjemmeboende eldre</b>	<b>9</b>
<b>Undersøkelse 1</b>	<b>10</b>
Besøksvenners erfaringer	
<b>Undersøkelse 2</b>	<b>18</b>
Spørreundersøkelse blant hjemmeboende eldre	
<b>Referanser</b>	<b>27</b>
<b>Vedlegg</b>	
Spørreskjema undersøkelse 1	<b>29</b>
Undersøkelse 2 – opinion	<b>30</b>



# Forord

**H**vordan er det å bli eldre i dag? Kan vi stole på at vi som skal bo hjemme lengre blir fulgt opp og tatt vare på?

Våre besøksvenner opplever ofte at de er den eneste som tilbyr den varme klemmen, det lyttende øret og deler en felles latter med de hjemmeboende eldre som de besøker.

Nærmere 10 000 frivillige besøksvenner møter hver uke opp i norske hjem og institusjoner. Formålet med besøkstjenesten er å hindre og lindre ensomhet og utenforskap gjennom regelmessig en-til-en-besøk, samt besøk på institusjon. Mange av de vi besøker er eldre.

De neste 20 årene kommer antallet hjemmeboende eldre som bor alene, doble seg. Røde Kors er bekymret for denne gruppen. Mange er selv-hjulpne, men vi vet at flere vil trenge hjelp – til og med avansert medisinsk helsehjelp i sitt eget hjem. Hvordan kan vi bidra til at eldre får en meningsfull og aktiv alderdom? Og hvor passer frivilligheten inn?

I denne rapporten som presenteres i forbindelse med den internasjonale eldredagen 1.oktober 2022, har vi spurt besøksvenner og eldre hjemmeboende om deres erfaringer. Frivillige sier at det har stor betydning for dem å være besøksvenn. Flere har

gjort det klart at den eldre de besøker har behov for mer oppfølging fra det offentlige enn hva de får i dag. Hele 40 prosent tror ikke at den de besøker mottar tilstrekkelig hjelp fra kommunen.

Rapporten sier også noe om eldre hjemmeboendes perspektiv. På oppdrag fra Røde Kors har Opinion ringt og spurt 516 eldre om hvordan de opplever muligheten de har til å være så aktive som de selv ønsker. Flere forteller at de ikke har noen å være aktive sammen med, og at tre av ti ønsker å være med på mer aktivitet enn de har mulighet til i dag.

Samlet sett ser vi at det er behov for langt mer aktivisering og tilbud for eldre som bor alene. Her mener vi at frivilligheten kan bidra inn på flere måter.



*God lesning!*  
Pernille Lemming  
Leder Landsråd Omsorg



*«Hjemmet blir ikke et hjem når så mange ulike mennesker fra hjemmetjenesten kommer og går. Det blir en enmannsinstitusjon uten sosial kontakt.»*

–besøksvenn

## **Hva er Røde Kors bekymret for?**

Vi blir eldre enn før, og mange lever gode og aktive liv. Undersøkelser tyder på at vi holder oss friskere enn før, og mange eldre kan leve sine liv selvstendig i egne hjem.

Likevel mangler det helhet i tjenestene som sørger for at alle eldre kan leve sine liv hjemme på en god og aktiv måte. Mange blir dessverre for avhengige av sine pårørende til aktivisering og bistand. Dette er ekstra bekymringsverdig for de som ikke har pårørende å støtte seg på. Røde Kors er derfor spesielt bekymret for hjemmeboende eldre som ikke har nære pårørende og som derfor kan falle utenfor et sikkerhetsnett, og ikke får ivaretatt sine behov.

For at eldre skal få et akseptabelt nivå av aktivitet i hverdagen og et tilbud om meningsfulle dager hjemme, krever Røde Kors et bedre og mer systematisk samarbeid mellom kommuner og frivilligheten. Røde Kors mener at eldrekoordinatorer, og samarbeidsavtaler med frivilligheten kan være en del av løsningen.

## **Om rapporten**

Vi har valgt å spørre våre frivillige besøksvenner hvilken betydning møtene med dem de besøker, har for dem. Vi har også samlet erfaringen de har med kommunens bistand og ensomhet hos personen(e) de besøker. Målet med undersøkelsen er å få mer innsikt i om de frivillige opplever at eldre hjemmeboende har meningsfulle dager og at de faktisk får den oppfølgingen de trenger. I 2018 gjennomførte vi en lignende undersøkelse, som ga utsprang i rapporten «Ingen tid til omsorg». Her svarte 420 besøksvenner om hvordan de opplevde norsk eldreomsorg, og det var urovekkende lesing. Flere av de samme spørsmålene er tatt fra denne rapporten.

I tillegg til å spørre besøksvenner, har Opinion gjennomført en spørreundersøkelse blant 516 hjemmeboende eldre over 75 år, som ikke har besøksvenner. På denne måten får vi to undersøkelser som har ulik innfallsvinkel på det å være hjemmeboende eldre.

De konkrete spørsmålene som ble stilt i begge undersøkelsene finnes i vedlegget.

# Hovedfunn

## **For lite bistand fra kommunen**

I vår undersøkelse blant besøksvenner, besøker 86 prosent av de frivillige, eldre som bor hjemme. Blant de 489 innsamlede svarene, forteller de at mange eldre får bistand fra kommunen, men 40 prosent tror ikke den er tilstrekkelig. Mange frivillige forteller at den de besøker burde fått mer hjelp, og/eller mer forutsigbarhet i tjenestene. Mange besøksvenner yter praktisk hjelp, til tross for at dette ikke ligger i mandatet i det å være en besøksvenn. Ser man hva eldre rapporterer selv, oppgir flertallet av eldre som bor alene at de får den hjelpen de trenger fra kommunen sin (56 prosent). Seks prosent oppgir at de ikke får den hjelpen de trenger. Samtidig har to av ti eldre selv, eller noen på deres vegne, bedt kommunen sin om hjelp det siste året. Fire prosent av eldre som bor alene oppgir at de har mottatt noen form for hjelp eller støtte fra frivillige organisasjoner i løpet av det siste året. De eldste over 90 år oppgir dette i størst grad.

## **Mulighet til utfoldelse og aktivitet**

De frivillige fremhever de gode menneskemøtene – det aller viktigste er å møtes og ha tid til en god samtale, heller enn organisert aktivitet. Mange besøksvenner beskriver at de kan være ukas høydepunkt og en av de få som kommer på besøk den uka. Mange av de eldre hjemmeboende i Røde Kors undersøkelse trenger hjelp til å komme seg ut av huset, både rent fysisk og som mental støtte. Dette viser også undersøkelsen til Opinion, hvor nesten tre av ti eldre (28 prosent) oppgir at de har lyst til å være mer aktive enn det de er nå for tiden. Barrierene for å være så aktive man ønsker er at man orker ikke like mye som før, mange beskriver at de er preget av smerter (36 prosent) og 1 av 4 har en bekymring for være til bry for andre. I denne undersøkelsen sier 22 prosent at de har ingen å være aktiv sammen med. En tredjedel har ingen faste fritidsaktiviteter.



## **Ensomhet og mangel på kontakt med andre mennesker**

Hele 49 prosent av de som har svart på vår undersøkelse og går på hjemmebesøk tror at den de besøker ofte er ensom. 43 prosent tror at de er det av og til. Dette betyr at så mange som 92 prosent av besøksvennene tror besøksverten er ensomme i en eller annen grad. Til Opinion sier nesten 30 prosent av de eldre selv at de savner kontakt med andre mennesker, og savnet øker med alderen. De eldste er mest ensomme, hvor annenhver over 90 år oppgir at det hender de føler seg ensom for tiden.



## Anbefalinger

*Hva mener Røde Kors bør gjøres for hjemmeboende eldre?*

- **Eldrekoordinatorer/seniorveileder i alle kommuner.** Eldre som bor hjemme må ha tilbud om faste personer som følger dem opp og tilbyr veiledning og informasjon om rettigheter og aktiviteter i kommunen de bor i. Dette er uavhengig av hjelpebehov. Dette gjør at man automatisk blir fulgt opp, og ikke krever aktive pårørende.
- **Tilbud om aktivitet.** Alle eldre må få tilbud om meningsfulle aktiviteter og muligheten til å være i fysisk aktivitet hver dag. Et viktig bidrag for å løse dette er gode samarbeidsavtaler mellom kommunen og frivillige organisasjoner.
- **Sikre sømløse helsetjenester.** Sårbare eldre må sikres sømløse tjenester i kommunen og spesialisthelsetjenesten, ved at disse aktørene kommuniserer, og sørger for at én kontaktperson er ansvarlig for den eldre pasientens forløp.
- **Godt samarbeid med frivilligheten.** Kommunene må legge til rette for at frivillige organisasjoner får gjennomført aktiviteter for hjemmeboende eldre.
- **Lavterskeltilbud for eldre hjemmeboende sin psykiske helse.** Alle landets kommuner må ha tilstrekkelig lavterskeltilbud for hjemmeboende eldre med psykiske plager, slik at alternativet ikke kun er fastlege eller medisinerings.
- **Forebyggende hjemmebesøk.** Det bør være et helhetlig tilbud om forebyggende hjemmebesøk i alle landets kommuner for å sikre at eldre som ikke mottar helse- og omsorgstjenester ikke faller utenfor systemet, og for forebygge ensomhet og funksjonsfall på et tidlig stadium.



# Bakgrunn

Det er forventet en betydelig økning av eldre over 65 år fremover. Det er stor variasjon i helse og funksjonsnivå i eldre år. Det er særlig de eldste eldre som har helse- og funksjonsproblemer med hjelpebehov.

Eldre er ingen homogen gruppe:

- Eldre klarer seg i større grad selv, og har bedre iboende kapasitet og bedre fysisk og kognitiv funksjonsevne enn tidligere.
- Mange eldre er tilfredse med livet, men i særlig høy alder øker forekomsten av depressive symptomer og ensomhet.
- Mange eldre lever med kroniske sykdommer.
- Legemiddelbruken blant eldre er høy, og mange bruker flere legemidler samtidig.
- Risikoen for å få demens for hver enkelt går ned, men antallet med demens øker fordi det blir mange flere eldre.

## Utfordringer hos hjemmeboende eldre

I dag bor 113.000, eller 1 av 3 eldre alene, og dette antallet vil doble seg innen 2040. Å leve meningsfulle liv er et grunnleggende behov for mennesker i alle aldre. Å ha mulighet til å fylle dagene sine med aktivitet man gleder seg til, er like viktig for ung og gammel. Helseeffektene av god livskvalitet og meningsfulle dager er mange.

*«Hun sitter i rullestol og blir ikke på noen måte aktivisert eller tatt med ut av kommunen »»*

**Flere eldre fører til flere utfordringer som må løses:**

- **Bor alene:** 35 prosent av dem som er 67 år eller eldre, bor alene. Blant personer som er 67 år eller

eldre og bor i privathusholdninger, er det mer enn dobbelt så mange kvinner som menn. De fleste over 80 bor i dag alene.

- **Bruk av hjemmetjenester:** kun 28,9 prosent av personer over 80 år brukte hjemmetjenester i 2021, og dette tallet er forventet å øke i tråd med den politiske målsettingen om at eldre skal bo hjemme så lenge som mulig, samtidig som det blir flere eldre. Dette skaper utfordringer for kommunene, som er pålagte å sørge for at alle personer som oppholder seg i kommunen, tilbys nødvendige helse- og omsorgstjenester.
- **Demens:** Over 40 prosent av dem over 70 år som mottar hjemmetjenester har demens.
- **Inaktivitet:** Selv korte perioder uten fysisk aktivitet kan få store konsekvenser for eldre hjemmeboende. Inaktivitet kan føre til redusert helse og livskvalitet og mindre sosial deltagelse, som igjen kan føre til ensomhet.
- **Depresjon:** I den eldre befolkningen har 1–4 prosent alvorlig depresjon. Sammenlignet med den øvrige befolkningen er forekomsten av alvorlig depresjon dobbelt så høy i aldersgruppen 70–85 år. Dobbelt så mange kvinner som menn har depresjon. Forekomsten av depresjon er særlig høy blant eldre med demens. Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag viser en markant økning i antallet med depresjon hos eldre hjemmeboende.
- **Psykisk helsehjelp:** Undersøkelser viser også at personer med psykiske lidelser i hjemmet får minst tilstrekkelige tjenester for sine diagnoser. Undersøkelser i Norge og flere land viser at eldre mennesker i mindre grad enn yngre mottar behandling innenfor psykisk helsevern. Studier fra USA viser at dette til dels henger sammen med noe lavere forekomst av psykiske lidelser blant eldre, men også mindre opplevd behov for eller ønske om å motta behandling for sin psykiske lidelse. Eldre blir også oftere tilbudt medikamentell behandling, selv om forskning viser at eldre foretrekker psykologisk behandling.
- **Medikamentbruk:** Andelen personer over 65 år utgjør ca. 20 prosent av befolkningen, men de forbruker 40–50 prosent av alle reseptpliktige medikamenter totalt. I Norge er det gjennomsnittlig forbruk på 4–5 reseptpliktige medikamenter + 2 ikke-reseptpliktige medikamenter blant eldre.

*«Dette er det åttende året jeg møter henne – det har vært en flott «reise» for meg – med å bli kjent med et flott oppegående menneske med karakter og en fantastisk innsikt i det livet hun har levd, men som også er så interessert i å høre hvordan mitt liv er og har vært – og hvilke valg som jeg har gjort for å komme dit jeg er. Jeg er så takknemlig for å bli kjent med henne – hun har mange ganger gitt meg mye å tenke på.»*



# Besøksvenners erfaringer

## Om undersøkelsen

Vi sendte ut spørreundersøkelsen til besøksvenner via ansatte ved alle distriktskontor og lokalforeningskontor, og svarene ble innsamlet i perioden juni til august 2022. Det er ansatte eller frivillige lokalt som har tilgang til e-postlister over frivillige. Vi vet derfor ikke om alle frivillige mottok tilbud om å delta i undersøkelsen. Undersøkelsen er anonym.

Totalt besvarte 489 besøksvenner spørsmålene.

Figur 1 viser hvor i Norge de som besvarte undersøkelsen er frivillige.

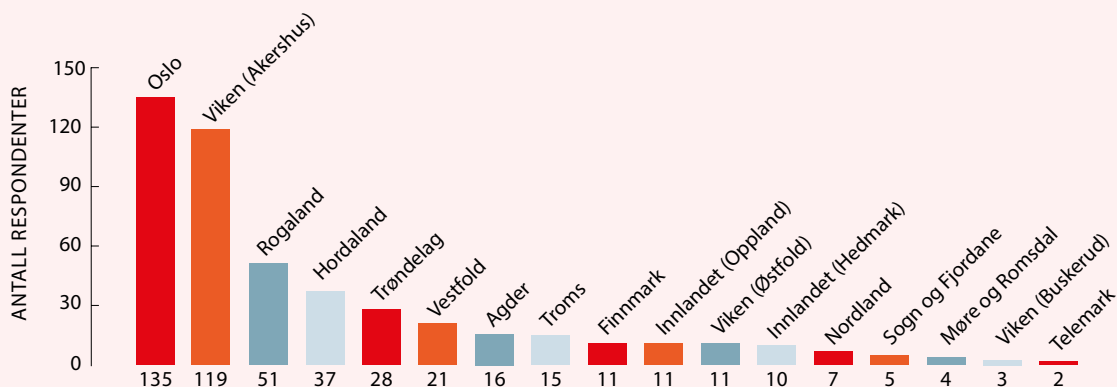
Fordi vi ikke har et felles datasystem i Røde Kors for å samle inn informasjon om besøksvennene og hvem de besøker, er vi avhengig av 1) nok besvarer fra de frivillige, og 2) informasjon om hvem de besøker og detaljene rundt besøkene. Vår responstrate er på 5 prosent, og vi kan derfor ikke si at dette er representativt for alle besøksvenner, men

### RØDE KORS BESØKSTJENESTE

- Den største omsorgsaktiviteten i Røde Kors
- Over 9 500 registrerte frivillige i 2022
- Besøker over 19 000 mennesker hjemme og på institusjon
- 650 frivillige besøker med kursede hunder
- Eksisterer i mer enn 270 lokalforeninger over hele landet
- Gir trygghet og noen å prate med til de over 18 som ønsker mer sosial kontakt
- Et supplement til det offentlige – besøksvenner skal ikke tilby medisinsk eller økonomisk hjelp

Figur 1: I HVILKET DISTRIKT ER DU FRIVILLIG?

ANTAL BESVARELSER 486



den gir noe innsikt i hvordan frivillige opplever å gå på besøk til eldre som bor hjemme.

### Møter besøksvennene en gruppe, enkeltperson eller begge deler?

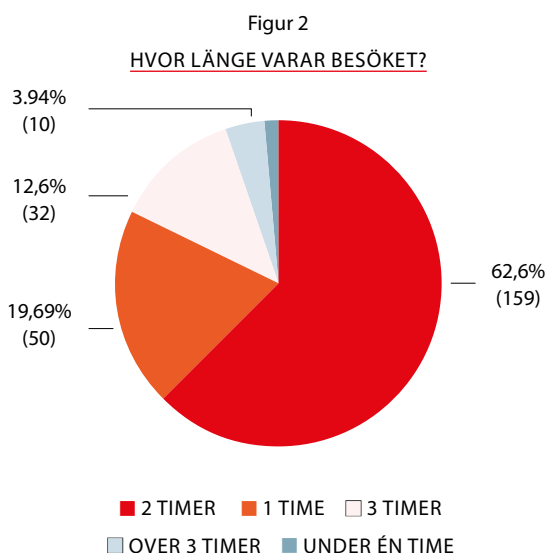
78 prosent av de som har besvart undersøkelsen besøker enkeltpersoner, mens 10 prosent går kun på institusjon. Det er 12 prosent som besøker begge deler.

### Hvor går besøksvenner i Norge på besøk?

Besøksvenner kan besøke en person hjemme, men også alene på rommet til personer på sykehjemmet, eller fellesaktiviteter. 477 har besvart dette spørsmålet, og 263 stykker sier de besøker en person hjemme, mens 41 sier de besøker begge deler. Totalt besøker 304 personer eller 63,7 prosent personer som bor hjemme.

### Hvor ofte og lenge går besøksvennene på besøk?

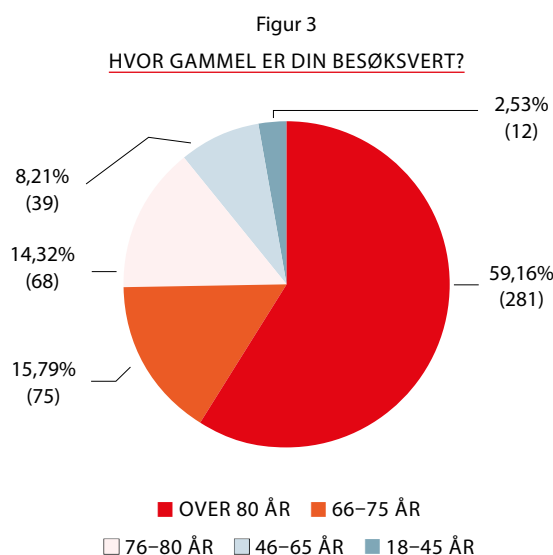
I retningslinjen står det at «den som skal motta besøk og besøksvennen blir ved første besøk enige om tidspunkt og frekvens for besøkene. Som hovedregel vil besøkene forekomme hver 14.dag med 2 timers varighet pr. besøk. Undersøkelsen viser at hovedvekten av besøksvennene faktisk besøker i 2 timer av gangen, hele 62,6 prosent sier at de er på besøk i 2 timer. (Se figur 2.)



\* Besøksvenner er frivillige, mens besøksvertene er begrepet vi bruker på deltakere

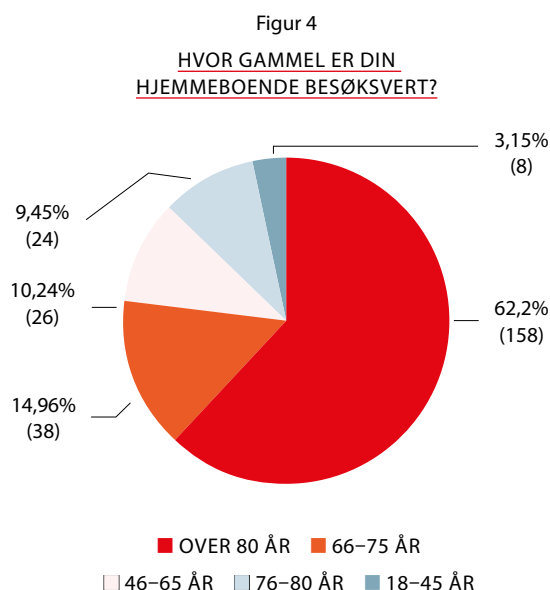
### Hvor gamle er besøksvertene?

Besøktstjenesten er en aktivitet for alle over 18 år som har behov for mer sosial kontakt. Flesteparten av de som har besvart undersøkelsen sier at besøksvertene\* er over 80 år. Hele 59 prosent rapporterer at besøksvertene er over 80, og samlet sett er 89 prosent av besøksvertene i undersøkelsen over 66 år. (Se figur 3.)



### Hvor gamle er besøksvertene som bor hjemme?

Ser man kun på de som får besøk hjemme blir antallet over 80 år noe høyere (Se figur 4).



Nå er antallet besøksverter over 80 år, 62,2 prosent, mens antallet hjemmeboende over 66 år totalt 86 prosent av de vi besøker.

### **Hva gjør besøksvenner og besøksverter når de møtes?**

Veldig mange av besøksvennene forteller at det viktigste i møte med den som får besøk er menneskemøter, en hyggelig prat og samvær over en kopp kaffe. Det virker som det viktigste er å møtes og ha tid til en god samtale, heller enn organisert aktivitet. Her hadde spørreundersøkelsen mulighet for åpne svar, og under oppsummeres noen av besvar-elsene:

- *Går tur og spiser lunsj sammen etterpå*
- *Prater, drikker kaffe, te. Går av og til en kort tur, hvis hun orker.*
- *På vinteren sitter vi som regel inne og prater og strikker. På sommeren og høsten går vi tur, bowler, drar på gartneri og annet koselige ting.*
- *Prater mest – om historie og hendelser i samfunnet, handler litt i butikken, putler på med elektronisk tegning og grafikk.*
- *Vi har svært interessante samtaler om forskjellige emner. Det kan være ting vi har opplevd, reiser vi har vært på. Ting vi har opplevd i fortid og nåtid. Tanker om fremtiden. Tanker om politikk, om språk, om litteratur og kunst. Vi drikker også te og spiser kake.*
- *Vi går tur i nærmiljøet.*
- *Kjører til lege, sykehus, frisør og handletur.*
- *Går tur og drikker kaffe og prater.*
- *Snakker om dagsaktuelle ting, forteller hverandre historier fra gammelt av, litt pc-hjelp blir det også.*
- *Hovedaktiviteten er at vi går tur i nærområdet så sant været tillater det. Vi har variert dette med turer i forskjellige parker og på kjøpesenter. Er vi inne, spiller vi hovedsakelig kort. Vi prater mye, om både nære og familiære ting, samt det som rører seg i samfunnet. Jeg har også hjulpet henne med en del praktiske ting.*

Vi ser at i tillegg til gåturer, samtaler og kaffe, bidrar veldig mange besøksvenner med praktisk hjelp.

«*Det er en ro over å være med eldre personer. Det nytter ikkje å haste avgårde. Det er godt å være i den roen.*»

### **Hvilken betydning har møtene for besøksvennene?**

Det er nesten utelukkende positive erfaringer for besøksvennene å gå på besøk hjemme hos den eldre den de besøker. De opplever at de gir litt av seg selv, og får mye igjen. Mange beskriver at de kjenner på en relasjon, og at besøksverten er med på å gi dem perspektiver.

- *Det er hyggelig å bety noe for en som er ensom og har en vanskelig hverdag.*
- *Jeg har blitt glad i min besøksvert, og synes det er veldig givende når han viser hvor mye et lite besøk betyr for ham. Jeg drar derfra med en god følelse, og håper noen kommer og besøker meg dersom jeg havner i en liknende situasjon.*
- *Jeg synes det er en så fin følelse å føle at man lyser opp noens hverdag! Vi har mye til felles, og jeg tenker noen ganger ikke over aldersforskjellen – til tross for at hun er 87 og jeg er 21. For min del er min egen mormor ikke helt klar i toppen, så det har vært veldig fint å ha noen som kan ta en liten del av en sånn rolle. Og så er jeg veldig nysgjerrig, og det er gøy å lære et helt nytt menneske, som har levd et langt liv, å kjenne!*
- *Gjør meg ydmyk å kunne gi så mye glede med det «lille» jeg gjør.*

Noen besøksvenner beskriver at det kan være givende, men samtidig krevende å gå på besøk til eldre mennesker med helseutfordringer:

- *Jeg er selv 72 år og vi utveksler erfaringer etter et langt liv. Humor er også viktig. Jeg lærer noe hele tiden og spesielt ser jeg at det ikke er enkelt å bli gammel hvis man er alene.*



- De har vært givende lenge, men pga. hennes sterkt nedsatte hørsel og syn er det også krevende.

#### **Hvilken betydning har møtene for dem som får besøk av en frivillig?**

Dette spørsmålet kan være vanskelig for besøksvennene å svare på, da de ikke kan vite helt sikkert hva besøksverten tenker og føler rundt det å motta besøk. Likevel sier de aller fleste at besøksvertene setter stor pris på det. Mange skildrer en genuin glede når de kommer og at de blir satt pris på.

- Vedkommende sier hun er veldig glad for besøk, hun er en del alene.
- Besøksvert har flere ganger uttrykt takknemlighet for disse besøkene! Også nærmeste familien!
- Han setter stor pris på at jeg kommer og sier at det er ukas høydepunkt.

Mange besøksvenner beskriver at de kan være ukas høydepunkt og en av de få som kommer på besøk den uka. Mange trenger hjelp til å komme seg ut eller noen å støtte seg til.

- Stor betydning å ikke sitte alene hele tiden og komme seg ut.
- Får noen å snakke med, oppsøke andre steder og komme seg ut fra hjemmet.
- Avbrekk fra alenetid. Når vi må flytte på avtaler eller Covid satte stopper, så var det tydelig viktig å få til ny avtale.
- Hun sier hun er glad for det. Hun kommer seg ut på turer hun ikke ville gått selv. Hun får hjelp til ærend dersom det er nødvendig. Og hun får selskap i en ensom hverdag.
- Kommer seg ut av huset, får sosialisert seg, får tankene på noe annet og får et nytt perspektiv da omgangskretsen er veldig begrenset.



## Utfordringene slik besøksvennene ser de

### Har besøksvertene behov for oppfølging fra kommunen?

Det er ikke et spørsmål vi forventer at besøksvennene har inngående erfaring eller kunnskap om, men som vi antar de får noe innblikk i når de går på besøk. 217 personer har besvart dette spørsmålet. 171 av de 217 har svart at besøksvennen får hjelp fra kommunen, noen i varierende grad, da noen kun har hjelp til renhold og ikke helsehjelp.

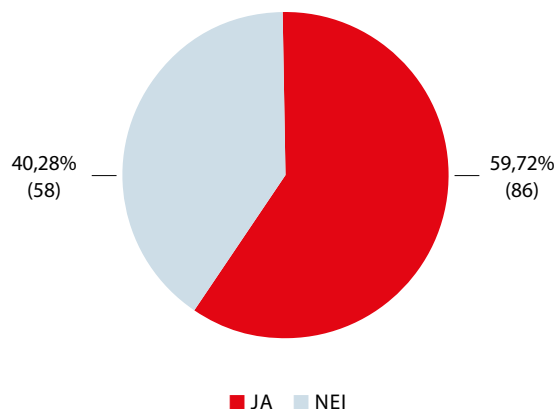
### Har besøksvennene inntrykk av at den de besøker får god nok oppfølging fra kommunen?

«Egentlig ikke. Han har behov for hjelpemiddel for å komme seg ut, men det tar mange måneder for kommunen å behandle søknaden. Hvis det går for lang tid, kan han ikke komme seg ut i det hele tatt. Hjemmesykepleien er ok, men lett vasking 3. hver uke er ikke tilstrekkelig, så han velger heller å betale for privat vasking og privat utlegg for hjelpemiddel selv om det koster veldig mye. Ikke alle som har råd til dette.»

144 personer har besvart spørsmålet. 40 prosent tror at besøksverten ikke mottar tilstrekkelig nok hjelp, mens 59 prosent svarer at de tror det (figur 5). Dette var åpne spørsmål, og flere skriver at de er usikre, andre skriver at de ikke har noe med det å gjøre. En besøksvenn sier for eksempel «nei. De «stikker» bare innom ifm. med mat eller medisiner. Min besøksvert ønsker at de kan sitte ned 15 min eller mer for å samtale litt med henne, motvirke ensomhet og at de «bryr seg». En annen skriver «bare akkurat til å dekke det aller nødvendigste, men ikke til noe ekstra!»

De besøksvennene som sier at besøksvertene stort sett er fornøyde med tilbudet de får av kommunen, sier også at besøksverten skulle ønske de tok seg mer tid og at det var mer forutsigbart. Som en besøksvenn beskriver det: «Det har jeg inntrykk av, hun sier at hun er fornøyd med sykepleierne. Men viser misnøye av at de aldri kommer tidsnok, for det gjør henne litt engstelig. Det gjør det vanskelig å tilpasse dagene rundt det.»

Figur 4  
FÅR DEN DU BESØKER TILLSKREKKELIG  
HJELP FRA KOMMUNEN?



### Er det noe som hindrer besøksvertene i å være like aktiv (fysisk og/eller mentalt) som vedkomne ønsker?

Ikke overraskende rapporterer de fleste av besøksvennene at besøksvertene deres har sviktende helse som igjen påvirker muligheten til å være i aktivitet.

- Ja, hun har falt og skadet seg. Klarer ikke så mye som tidligere. Virker på humøret. Føler seg hjelpeløs.
- Ja, hun har Alzheimer og blir stadig mindre aktiv.
- Besøksverten sliter med mye angst. Er lite ute blant folk.
- Hun har mange ulike sykdommer og mye smerter. Hun er avhengig av rullator og tør ikke gå ut uten følge fordi hun svimler veldig mye.
- Bruker gåstol, derfor er det vanskelig å kunne komme seg rundt.
- Besøksvert skadet foten for noen år siden og blir veldig fastlåst på grunn av dette. Har tidligere vært en aktiv person, og synes derfor dette er vondt og vanskelig både fysisk og psykisk.
- Ja, han har dårlig balanse, og derfor blir det dårlig med turgåing.
- Ja, hun trenger hjelpemidler, men har ikke fått det.
- Skadet rygg som gjør det veldig vanskelig å gå. Dermed sitter min besøksvert hjemme alene i en stol hele dagen.
- Hun hører dårlig og sier at hun derfor ikke kan gå på eldresenteret der hun bor. Jeg har oppmuntret henne til å gå turer sammen med eldresenteret. Det er inne på eldresenteret at det er mye støy, hun blir plaget av det.

## Hvilke løsninger kunne løst utfordringene når det gjelder aktivisering og felleskap?

Når man leser svarene fra besøksvennene, kan man oppsummere disse i to hovedkategorier:

### 1 TILBUD OM SOSIALE MØTEPLASSER

- En trimgruppe hadde vært bra.
- Flere dager med dagtilbud.
- *Jeg har prøvd å få vedkommende med på sosiale aktiviteter, for en tid tilbake fant vi på litt ute, men nå er det vanskeligere. Men jeg tror sosiale sammenkomster, gjerne små, hadde vært noe. Ev. en fagkveld med et tema som fenget eldre.*
- *Per nå er besøksvert veldig fastlåst hjemme pga. foten. Synes også det er vanskelig å innrømme at han trenger hjelp. Vil f.eks. ikke ha hjelpemidler til å gå, eller ledsager ut av huset. Han kunne med fordel kommet seg mer ut, men samtidig vil dette kunne føre til økte smerter i foten. Barrieren er å få han ut av huset og gi han gode opplevelser rundt dette, som gjør at han motiveres til å ta initiativ til å dra ut av huset selv. På samme måte som at han ikke ønsket besøksvenn først, men nå har innfunnet seg meg at dette et fint og gir han noe, burde det være mulig å vise han det samme med å finne møtepunkter med andre seniorer han kan treffe.*
- *Å lage et felles møtested for besøksvenner og besøksvertene med aktiviteter.*

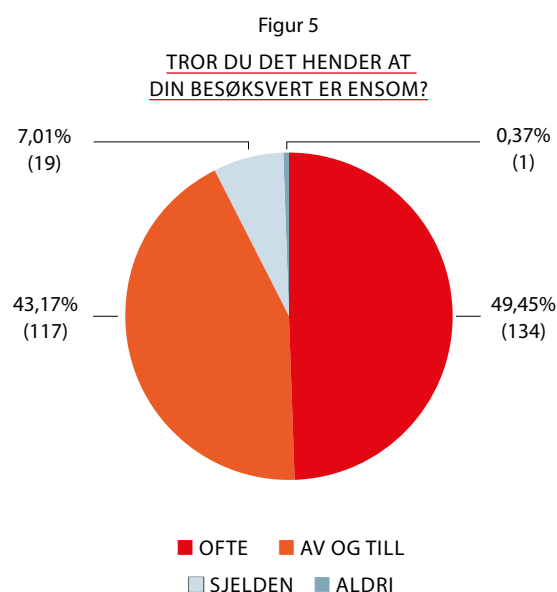
### 2 PSYKISK HELSEHJELP

- *Behandling mot angst.*
- *Har grunnet mye på hvordan han kan få hjelp til å komme ut av den negative tankegangen. Ønsker ikke hjelp av psykiater da han har prøvd dette før uten resultat. Sier han har glede og nytte av samtaler med meg, men føler likevel at jeg kommer til kort. Har foreslått diverse former for sosial aktivitet, men det ønsker han ikke.*
- *Hun har «grodd litt fast» i å sitte i leiligheten sin så jeg vet faktisk ikke. Jeg har foreslått en masse ting som vi/hun kan gjøre, men det hjelper ikke.*
- *Kommunen burde tilrettelagt mer, gåstol, aktiviteter og psykolog.*

## Ensomhet hos eldre hjemmeboende

Ensomhet defineres som å «oppleve et savn av ønsket kontakt med andre. Den som er ensom, har mindre kontakt med andre eller dårligere innhold i kontakten enn han eller hun ønsker.» (Peplau og Perlman, 1982).

Hele 49 prosent av de som har svart på undersøkelsen og går på hjemmebesøk tror at besøksverten ofte er ensom. 43 prosent tror at de er det av og til. Dette betyr at så mange som 92 prosent av besøksvennene tror besøksverten er ensomme i en eller annen grad.







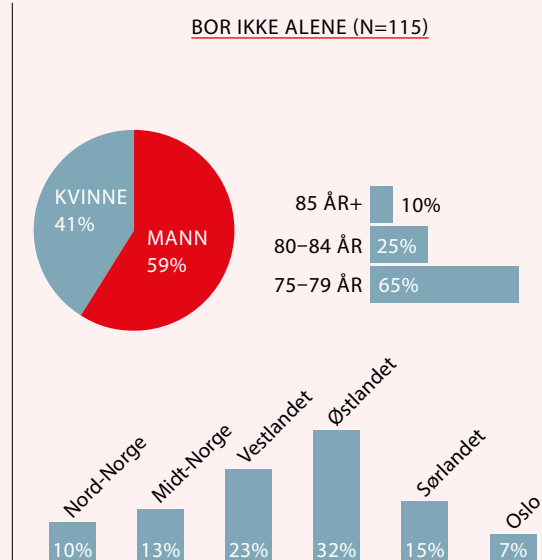
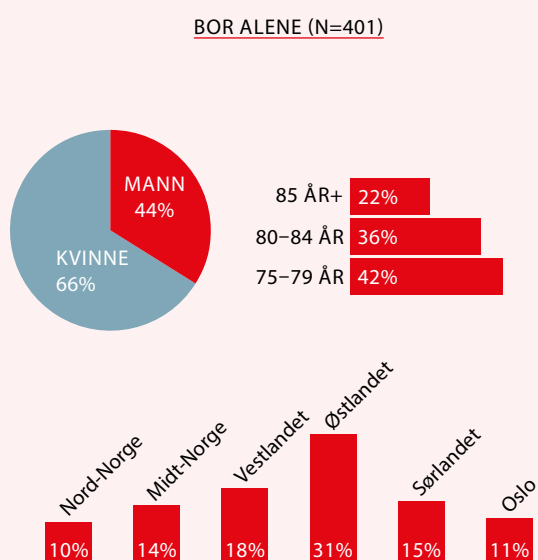
# Spørreundersøkelse blant hjemmeboende eldre

Opinion AS har på oppdrag for Røde Kors gjennomført en spørreundersøkelse blant eldre over 75 år, primært personer som bor alene. Undersøkelsen kartlegger blant annet hvordan de opplever eget aktivitetsnivå, herunder eventuelle hindre for å være (mer) aktiv, tilfredshet med livet med mer.

Undersøkelsen er gjennomført i et landsrepresentativt utvalg på 401 eldre som bor alene. I tillegg er undersøkelsen gjennomført blant 115 eldre som ikke bor alene.

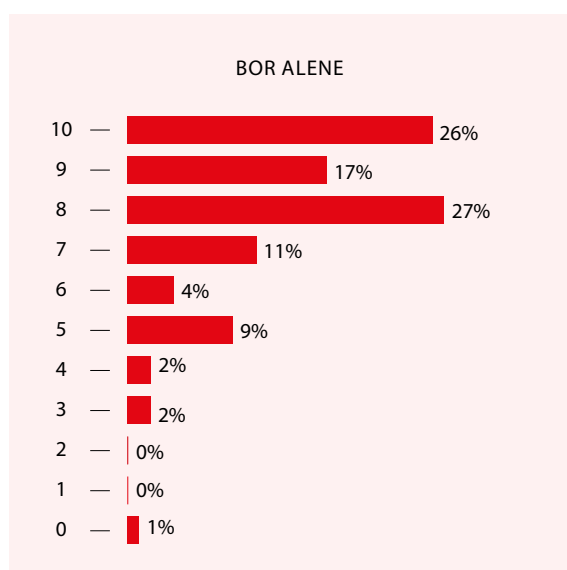
Totalt har 516 personer besvart undersøkelsen. Samtlige bor i sitt eget hjem.

## OM UTVALGET



## TILFREDSHET MED LIVET

På en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyr «ikke fornøyd i det hele tatt» og 10 betyr «svært fornøyd», hvor fornøyd er du alt i alt med livet ditt nå for tiden?



HØY TILFREDSHET (9–10)

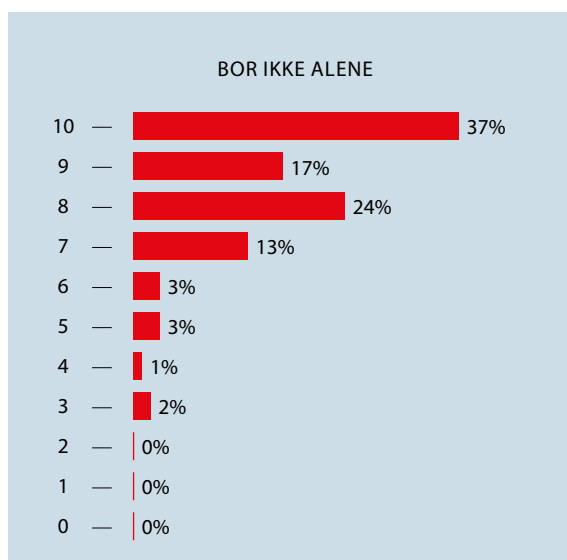
43%

MIDDELS TILFREDSHET (6–8)

43%

LAV TILFREDSHET (6–8)

15%



HØY TILFREDSHET (9–10)

43%

MIDDELS TILFREDSHET (6–8)

43%

LAV TILFREDSHET (6–8)

15%

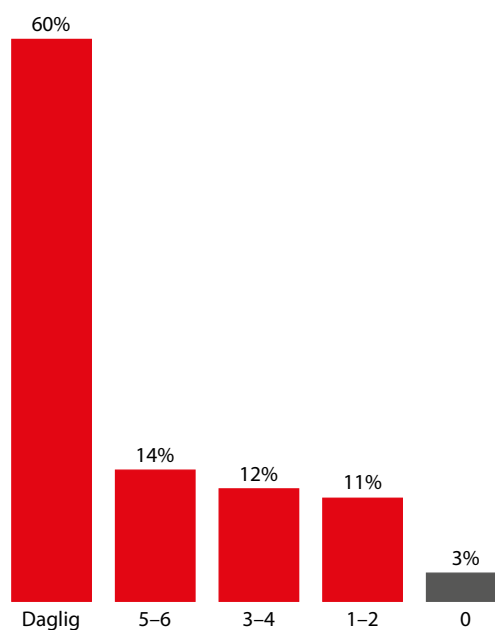
43 prosent av de eldre som bor alene oppgir at de har høy tilfredshet med livet for tiden, mens 15 prosent svarer at de har lav tilfredshet.

De eldre som bor alene er mindre tilfreds med livet, sammenlignet med de som bor sammen med noen.

Generelt viser SSBs målinger av livskvalitet at eldre aldersgrupper oppgir høyere tilfredshet med livet enn befolkningen for øvrig.

## AKTIVITETSNIVÅ DEN SISTE UKEN BLANT ALENEBOERE

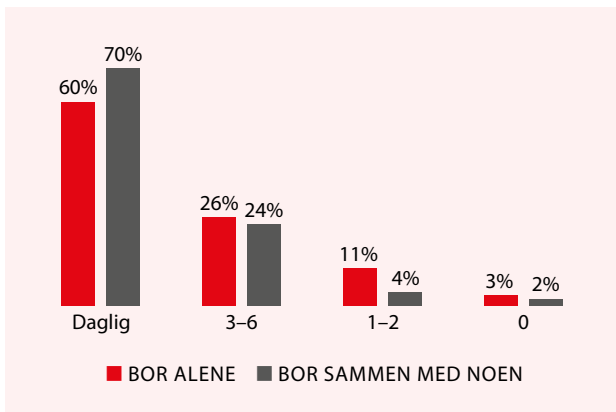
Omtrent hvor mange dager har du vært ute av huset den siste uken?



Totalt oppgir seks av ti eldre som bor alene at de har vært ute av huset daglig den siste uken (60 prosent). Ytterligere 26 prosent oppgir mellom tre og seks dager, mens 11 prosent oppgir en til to dager. Resterende 3 prosent har ikke vært ute av huset den siste uken.

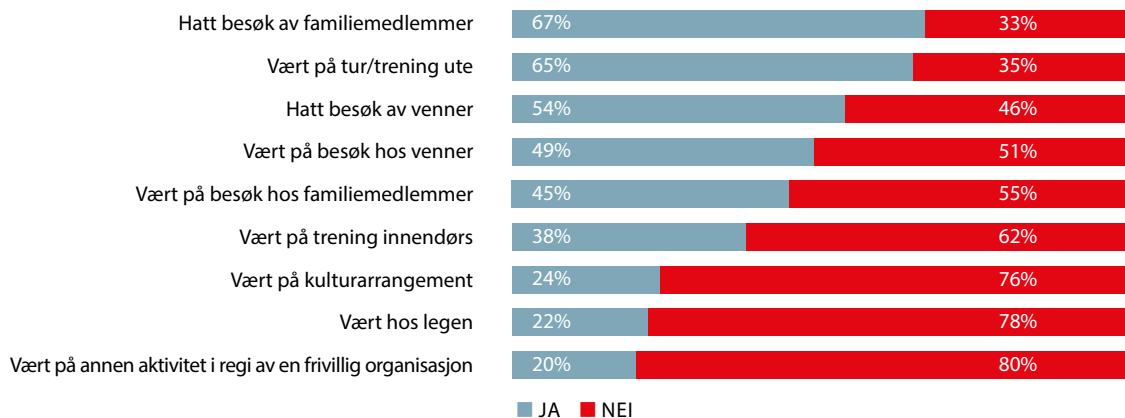
Andelen som har vært ute av huset, avtar med alderen. Blant de over 90 år, sier 47 prosent at de har vært ute hver dag, mens 7 prosent ikke har vært ute i det hele tatt.

De som bor alene er litt sjeldnere ute av huset, sammenlignet med de som bor sammen med noen, men det er ikke store forskjeller.

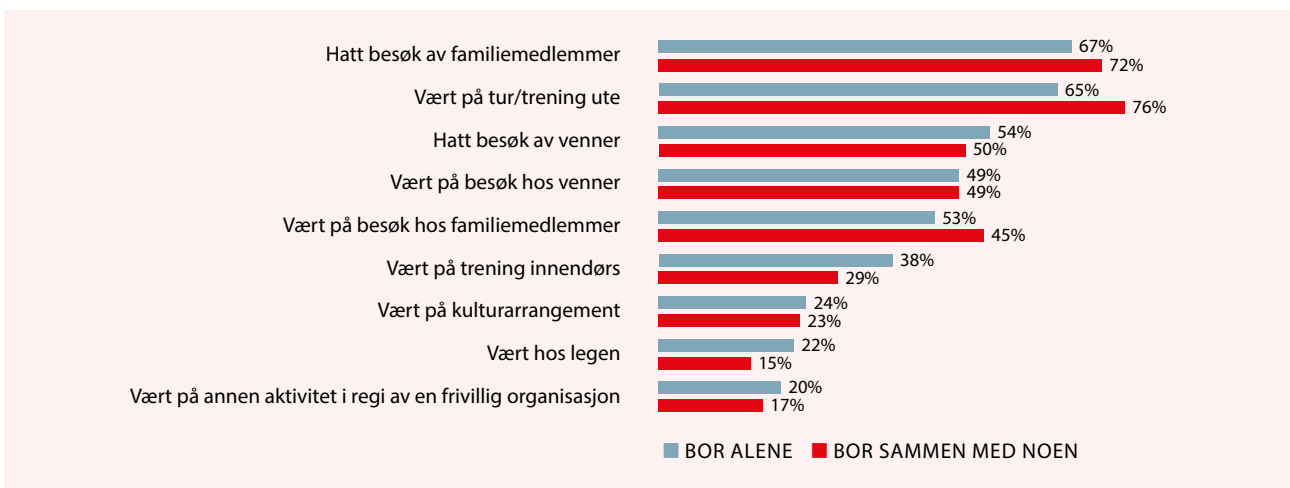


## AKTIVITETER DEN SISTE UKEN – BLANT ALENEBOERE

I løpet av den siste uken, har du?

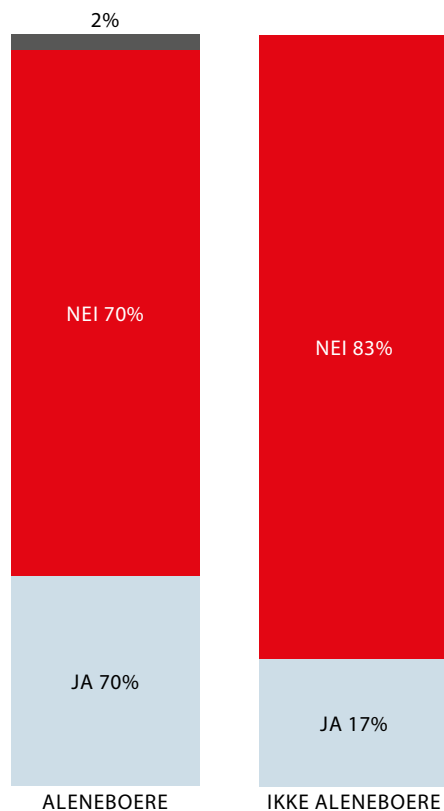


## AKTIVITETER DEN SISTE UKEN – ALENEBOERE VS. IKKE ALENEBOERE



## NESTEN TRE AV TI ALENEBOERE ØNSKER Å VÆRE MER AKTIVE

Har du lyst til å være mer aktiv enn det du er nå for tiden?



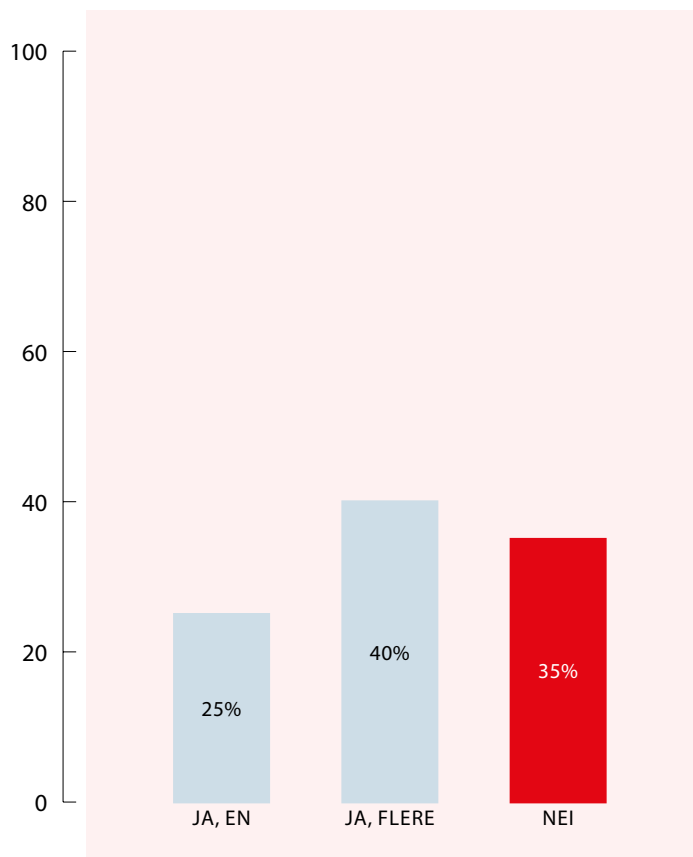
Nesten tre av ti eldre som bor alene (28 %) oppgir at de har lyst til å være mer aktive enn det de er nå for tiden. Dette gjelder alle aldersgrupper mellom 75 og 90 år, deretter faller andelen.

Til sammenligning oppgir 17 prosent av de som ikke bor alene at de har lyst til å være mer aktive enn det de er.

Det er en klar sammenheng mellom generell tilfredshet med livet og lysten til å være mer aktiv blant aleneboerne. Nesten halvparten av aleneboerne som har lav tilfredshet med livet, oppgir at de har lyst til å være mer aktive enn det de er for tiden (44%). Andelen faller til 32 prosent blant de som er middels tilfreds med livet, og videre til 18 prosent blant de som har høy tilfredshet med livet.

## EN AV TRE ALENEBOERE HAR INGEN FASTE FRITIDSAKTIVITETER

Har du noen faste fritidsaktiviteter?



To av tre eldre som bor alene har en eller flere faste fritidsaktiviteter (totalt 65 prosent, hvorav 25 prosent har én fast aktivitet, og 40 prosent har flere faste aktiviteter). En av tre har følgelig ingen faste fritidsaktiviteter (35 %).

Andelen som ikke har noen faste fritidsaktiviteter øker med alderen, fra tre av ti i slutten av 70-årene til annenhver som er over 90 år.

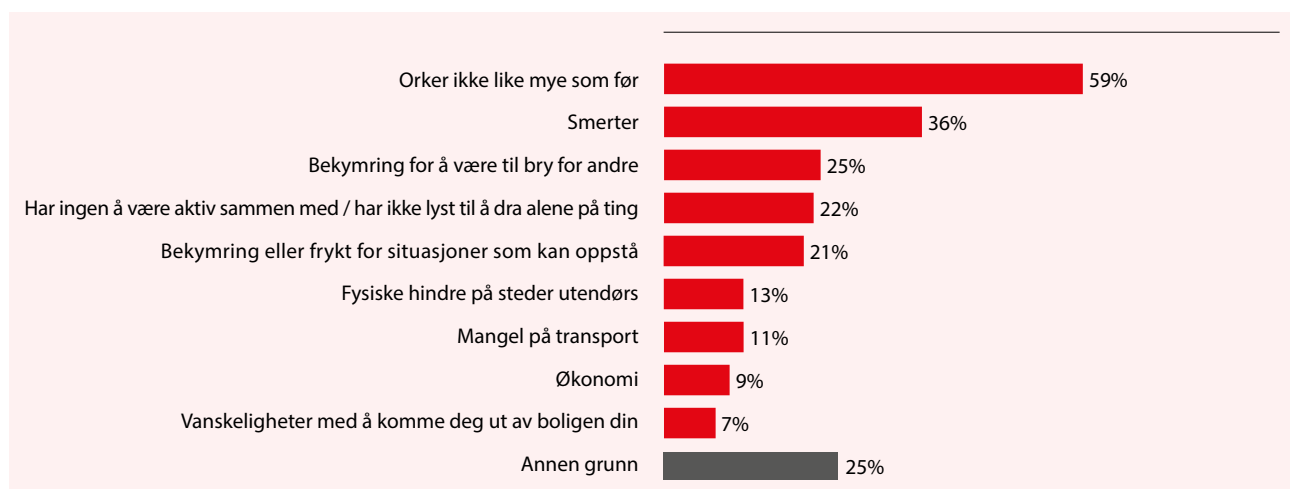
Nesten halvparten av de som ikke har noen fritidsaktiviteter, oppgir at de har lyst til å være mer aktive enn det de er.

Det er ingen store forskjeller sammenlignet med de som *ikke* bor alene på dette området



## BARRIERER FOR Å VÆRE AKTIV

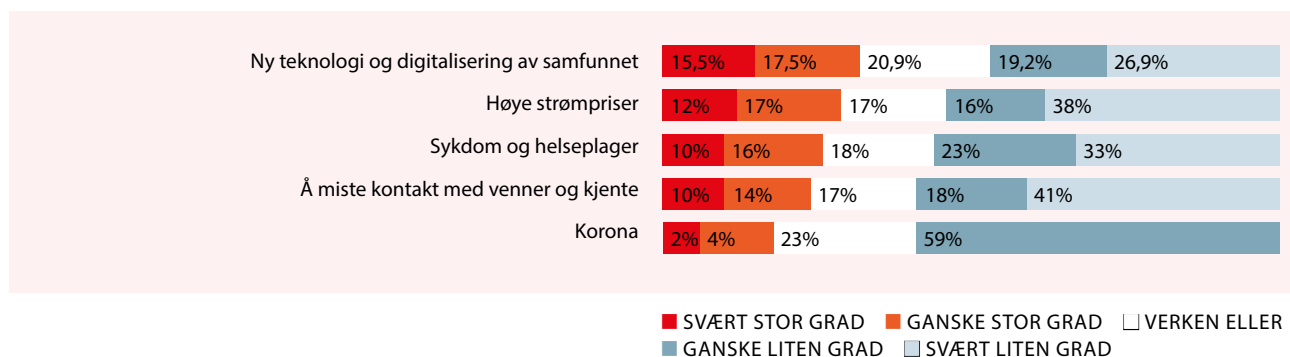
Opplever du at noe av det følgende begrenser eller hindrer deg i å være aktiv?



Annet som nevnes er f.eks. sykdom, angst for å ramle, rullator, ingen venner, og mangel på arrangementer.

## BEKYMRINGER

I hvilken grad er du bekymret for følgende

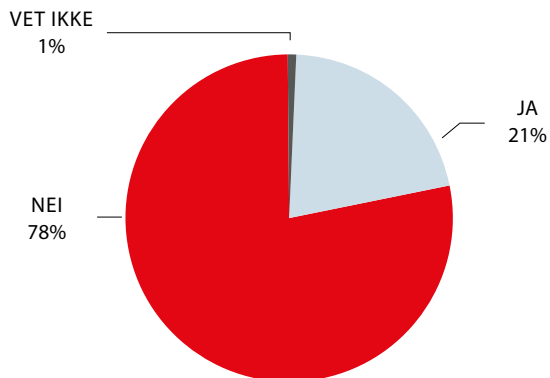


Det som bekymrer de eldre i størst grad, er ny teknologi og digitalisering av samfunnet – og i større grad enn f.eks. strømpriser og sykdom.

Overvekt av de eldre er imidlertid i liten grad bekymret for alle disse forholdene (som ble listet opp i undersøkelsen). Korona bekymrer aller minst.

## TO AV TI HAR BEDT KOMMUNEN OM HJELP

Har du, eller noen på dine vegne, bedt kommunen din om hjelp i løpet av det siste året?

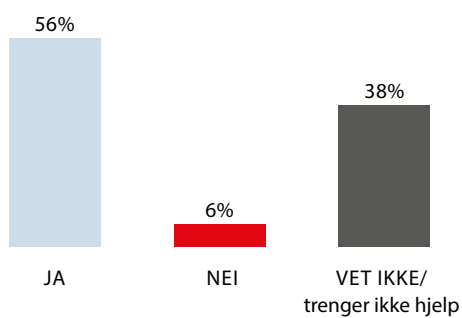


Totalt oppgir to av ti eldre som bor alene at enten de selv, eller noen på deres vegne, har bedt kommunen sin om hjelp det siste året.

Andelen som har bedt om hjelp, øker med alderen, fra 16 prosent av 75–80-åringene, til 30 prosent av de over 90 år.

## SEKS PROSENT FÅR IKKE DEN HJELPEN DE TRENGER FRA KOMMUNEN

Opplever du at du får den hjelpen du trenger fra kommunen din?

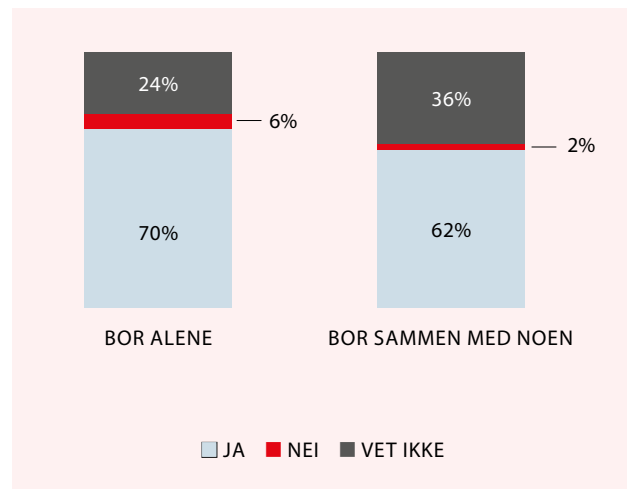


Flertallet av de eldre som bor alene oppgir at de får den hjelpen de trenger fra kommunen sin (56 %). Seks prosent oppgir at de ikke får den hjelpen de trenger. Resten vet ikke, eller trenger ikke hjelp fra kommunen.

De fleste oppgir at de har fått hjelpen de trenger i tide.

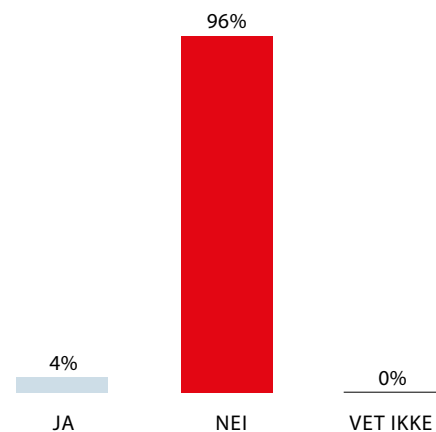
## Har du fått den hjelpen du trenger fra kommunen i tide?

(Stilt til de som svarer ja eller nei på om de får den hjelpen de trenger)



## MANGE FÅR HJELP OG STØTTE FRA FRIVILLIGE ORGANISASJONER

Har du mottatt noen form for hjelp eller støtte fra frivillige organisasjoner i løpet av det siste året?



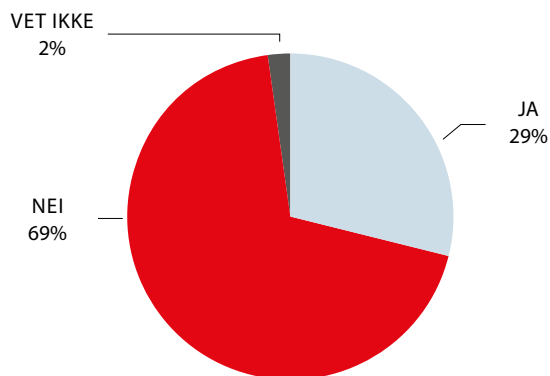
Fire prosent av de eldre som bor alene oppgir at de har mottatt noen form for hjelp eller støtte fra frivillige organisasjoner i løpet av det siste året.

De eldste over 90 år oppgir dette i størst grad (10 prosent av de som bor alene).

Videre oppgir tre prosent av de som ikke bor alene at de har mottatt hjelp eller støtte fra frivillige organisasjoner det siste året

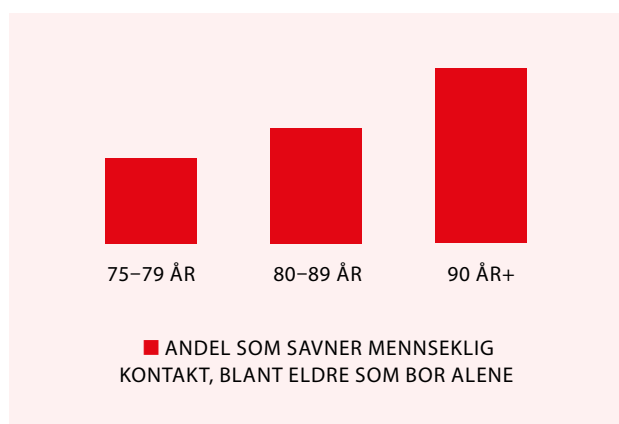
## TRE AV TI ALENEBOERE SAVNER MENNESKELIG KONTAKT

Savner du kontakt med andre mennesker?



Tre av ti eldre som bor alene savner kontakt med andre mennesker (29%). Resten sier nei, eller vet ikke.

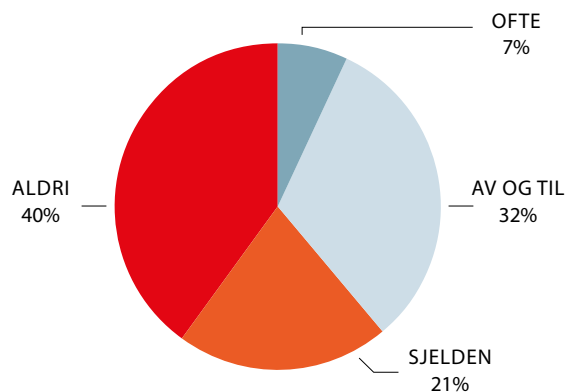
Savnet øker med alderen, og annenhver over 90 år oppgir at de savner sosial kontakt.



De som ikke bor alene oppgir i klart mindre grad at de savner kontakt med andre («kun» 13 prosent).

## FIRE AV TI ALENEBOERE ER ENSOMME FOR TIDEN

Hender det at du føler deg ensom nå for tiden?



Totalt 39 prosent av de eldre som bor alene sier at det hender at de føler seg ensomme nå for tiden, hvorav 7 prosent sier at de gjør det ofte og 32 prosent sier av og til.

De eldste er mest ensomme, hvor annenhver over 90 år oppgir at det hender de føler seg ensom for tiden (53%).

Det er ingen forskjell på kvinner og menn knyttet til dette.

Det er en klar sammenheng mellom ensomhet og livskvalitet, hvor de som føler mest på ensomhet generelt er mindre fornøyd med livet for tiden sammenlignet med de som er mindre ensomme.

De som bor alene er klart mer ensomme enn de som bor sammen med noen.

## **Hva vil du si er den viktigste forutsetningen for at du selv, eller andre eldre, skal kunne ha et aktivt sosialt og fysisk liv?**

- *Å bli hørt av kommunen og organisasjoner om hva vi vil.*
- *Be om hjelp og forstå dine behov.*
- *Vilje til å ta initiativ selv.*
- *Ha en hobby.*
- *God helse, holde seg frisk, helseproblemer stopper mye.*
- *At jeg får selskap av slekt og venner.*
- *Dra på besøk og gå på tur med venner.*
- *At eldre folk møtes og ikke bare sitter hjemme alene.*
- *Er kanskje litt for lite opplysninger om tilbud for eldre. Lokalavisen kan gjerne ta inn info om dette.*
- *Søk kontakt med andre mennesker. Prøv å være sosial, for ingen kommer til deg og spør.*
- *Humøret.*
- *At en er klar i hodet.*

# Referanser

1 av 3 eldre bor alene – SSB

🔗 [tinyurl.com/273raych](https://tinyurl.com/273raych)

Tilrettelagte tiltak for at eldre med demens skal kunne bo lengre hjemme – FHI

🔗 [tinyurl.com/yc2t76j5](https://tinyurl.com/yc2t76j5)

Inaktivitet er vår tids tause morder (forskning.no)

🔗 [tinyurl.com/mrsmmhbh](https://tinyurl.com/mrsmmhbh)

Depresjon hos eldre – NHI.no

🔗 [tinyurl.com/mpp8u99m](https://tinyurl.com/mpp8u99m)

Sykepleie til eldre med psykiske lidelser som bor hjemme (sykepleien.no)

🔗 [tinyurl.com/647pwjwx](https://tinyurl.com/647pwjwx)

Pleie- og omsorgstjenesten i kommunene – tjenestemottakere, hjelpebehov og tilbud (helsetilsynet.no)

🔗 [tinyurl.com/mth6czb3](https://tinyurl.com/mth6czb3)

Behandling av psykiske lidelser hos eldre | Tidsskrift for Norsk psykologforening (psykologtidsskriftet.no)

🔗 [tinyurl.com/yh77kmrm](https://tinyurl.com/yh77kmrm)

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 1–18). New York: Wiley



# Spørreskjema

## undersøkelse 1

Er du frivillig i besøkstjenesten?

- Ja
- Nei

I hvilket distrikt er du frivillig?

- Viken (Buskerud)
- Viken (Østfold)
- Oslo
- Agder
- Trøndelag
- Innlandet (Hedmark)
- Innlandet (Oppland)
- Vestfold
- Telemark
- Rogaland
- Hordaland
- Sogn og Fjordane
- Nordland
- Troms
- Finnmark
- Møre og Romsdal

Møter/besøker du en gruppe eller enkeltperson?

- gruppe
- enkeltperson
- begge deler

Hvor går du på besøk?

- institusjon
- hjemmebesøk
- begge deler

Hvor ofte går du på besøk?

Hvor lenge varer besøket?

- under en time
- 1 time
- 2 timer
- 3 timer
- over 3 timer

Hvor gammel er din besøksvert?

- 18–45 år
- 46–65 år
- 66–75 år
- 76–80 år
- over 80 år

Hva gjør du og din besøksvert når dere møtes?

Hvilken betydning har møtene for deg?

Hvilken betydning tror du møtene har for din besøksvert?

Har din besøksvert behov for oppfølging av kommunen?

Hvis du har svart ja på spm 11, har du inntrykk av at din besøksvert får god nok oppfølging av kommunen?

Er det noe som hindrer din besøksvert i å være like aktiv (fysisk og/eller mentalt) som vedkomne ønsker?

Hvilke løsninger tror du kunne løst utfordringene når det gjelder aktivisering og felleskap?

Beskriv med ett ord utfordringene du ser

Beskriv med ett ord betydningen av menneskemøtene som besøkstjenesten legger til rette for

Tror du det hender at din besøksvert er ensom?

Andre kommentarer

# Undersøkelse 2

## – Opinion

### INTROTEKST

Hei, mitt navn er \_\_\_\_\_ og jeg ringer fra Opinion på vegne av Røde Kors. Vi gjennomfører en spørreundersøkelse blant personer som er over 75 år om hva de fyller tiden med – f.eks. hvilke aktiviteter du holder på med, eller eventuelt savner å holde på med. Vi stiller også noen mer generelle spørsmål som handler om livskvalitet. Undersøkelsen tar opptil 10 minutter å besvare.

### BAKGRUNNSVARIABLER

- Kjønn
- Alder
- Geografi (landsdel)
- Sivilstatus
- Antall barn
- Antall barnebarn?
- [Filter] Bor du fortsatt i ditt eget hjem? Ja / Nei / Vet ikke / ikke relevant
- [Filter] Husstandsstørrelse: Bor du alene eller sammen med noen?

### SPØRSMÅL

1 På en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyr "ikke fornøyd i det hele tatt" og 10 betyr "svært fornøyd", hvor fornøyd er du alt i alt med livet ditt nå for tiden?

- 0 Ikke fornøyd i det hele tatt
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Svært fornøyd

2 Omtrent hvor mange dager har du vært ute av huset den siste uken?

- Flere ganger daglig
- Daglig
- 5–6 dager per uke
- 3–4 dager per uke
- 1–2 dager per uke
- Har ikke vært ute av huset siste uken

3 Jeg vil nå lese opp noen ulike typer aktiviteter og høre om du har gjort noen av disse i løpet av den siste uken.

I av den siste uken, har du...

- Vært hos legen
- Vært på trening innendørs
- Hatt besøk av familiemedlemmer
- Vært på besøk hos familiemedlemmer
- Hatt besøk av venner
- Vært på besøk hos venner
- Vært på tur/trening ute
- Vært på kulturarrangement
- Vært på annen aktivitet i regi av en frivillig organisasjon

4 Har du lyst til å være mer aktiv enn det du er nå for tiden?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

5 Opplever du at noe av det følgende begrenser eller hindrer deg i å være aktiv?

- Smerter
- Mangel på transport
- Vanskeligheter med å komme deg ut av boligen din
- Fysiske hindre på steder utendørs
- Bekymring eller frykt for situasjoner som kan oppstå / uforutsigbart hva som kan skje
- Bekymring for å være til bry for andre
- Orker ikke like mye som før



- Økonomi
- Har ingen å være aktiv sammen med / har ikke lyst til å dra alene på ting
- Annen grunn:

**6** I hvilken grad er du bekymret for følgende:

- a Korona
- b Høye strømpriser
- c Å miste kontakt med venner og kjente
- d Sykdom og helseplager
- e Ny teknologi og digitalisering av samfunnet

- Svært liten grad
- Ganske liten grad
- Verke eller
- Ganske stor grad
- Svært stor grad

**7** Har du noen faste fritidsaktiviteter?

- Ja, en
- Ja, flere
- Nei
- Vet ikke

**8** Har du, eller noen på dine vegne, bedt kommunen din om hjelp i løpet av det siste året?

[Til intervjuer: For eksempel knyttet til mat, dagsenter, fysioterapeut eller lignende)]

- Ja
- Nei
- Vet ikke

**9** Opplever du at du får den hjelpen du trenger fra kommunen din?

- Ja
- Nei
- Vet ikke / trenger ikke hjelp fra kommunen

**10** (dersom ja/nei)

Har du fått den hjelpen du trenger fra kommunen i tide?

- Ja
- Nei
- Trenger ikke hjelp fra kommunen

**11** Har du mottatt noen form for hjelp eller støtte fra frivillige organisasjoner i løpet av det siste året?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

**12** Savner du kontakt med andre mennesker?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

**13** Hender det at du føler deg ensom nå for tiden?

- Ofte
- Av og til
- Sjelden
- Aldri

**14** Hva vil du si er den viktigste forutsetningen for at du selv, eller andre eldre, skal kunne ha et aktivt sosialt og fysisk liv?

**Alt:** Kan du gi et eksempel på hva som er viktig for at du, eller andre eldre, skal kunne ha et aktivt liv, fysisk og sosialt?

