



«Ageing in the Arctic»

Dr Jan Ratnarajan

Doctor / Health leader in the
project



Fabric+

Department for local and regional development and innovation

AT arkitektur





Heart My Backpack
Bodø in Winter - Is It Worth Visiting ...



Nordnorge.com
Experience the mild winter city of Bodø ...



Dreamstime.com
Winter Picture Norwegian Town Bodø ...



Mostphotos
Norway 13" av StellaSalander - Mostph...



Nordland Adventures
Saltstraumen Boat Trip &



Heart My Backpack
Norway winter hi-res stock ...



Heart My Backpack
Bodø in Winter - Is It Worth Visiting ...



Widerøe
Time to head north to Bodø | Widerøe



KimKim
Best of Bodø | kimkim



Widerøe
Time to head north to Bodø |





The Arctic winter
has many faces...



Financing and Core team

Design og arkitektur Norge

DOGA

PILOT HELSE



Siri Beate Arntzen
Prosjektleder
Fagleder, stedsutvikling
Fabric+
+47 90428136
sa@atarkitektur.no



Janakan Ratnarajan
Fagleder, helse
Skreppelighet, 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
Leder, samarbeid
Kommunale tjenester
Bodø kommune



Trygve Tveita
Arkitekt
AT arkitektur



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



Marcus Zweidinger
Ekstern rådgiver, universell
utforming
Multiconsult

Goals of the pre-project

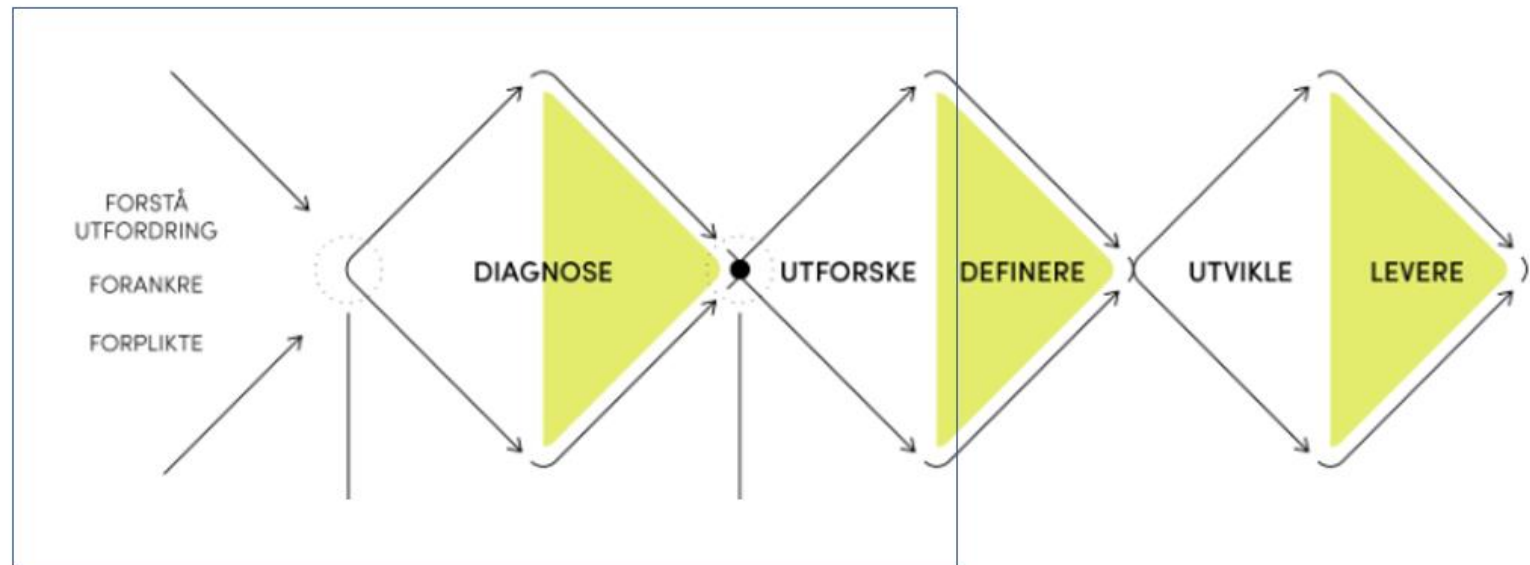
1. To understand our target group's experiences of winter and what they believe are the biggest barriers and drivers to remaining active, social and happy through winter
2. To develop a better understanding of what accessibility and universal design means in winter.
3. To identify which areas have the greatest potential for positive change.
4. Where we together with several partners in different disciplines can cooperate to develop shared solutions.



Method

Service Design Method → The “triple diamond”

- Sets the user in the centre to understand how their needs can best be address in an economically sustainable way from a multi-disciplinary perspective.
- **Diagnose phase:** Solely aims is to explore and understand the topic of ageing and age-friendliness in winter in Bodø. Interacting with the target group and the professionals who work with them.
- The insights from the diagnosis phase will form a common understanding and basis to develop solutions.



Insight collection

Litteraturstudie

Spørreundersøkelse

99 respondenter

'Seniortråkk'/byvandring

7 deltagere

5 byvandringar

sammen med den
organiserte gågruppen

"Spaser og snakk"

(Tusen hjemmet)

2 dialogmøter
og workshops

'Postpensjonistene' og
Eldrerådet

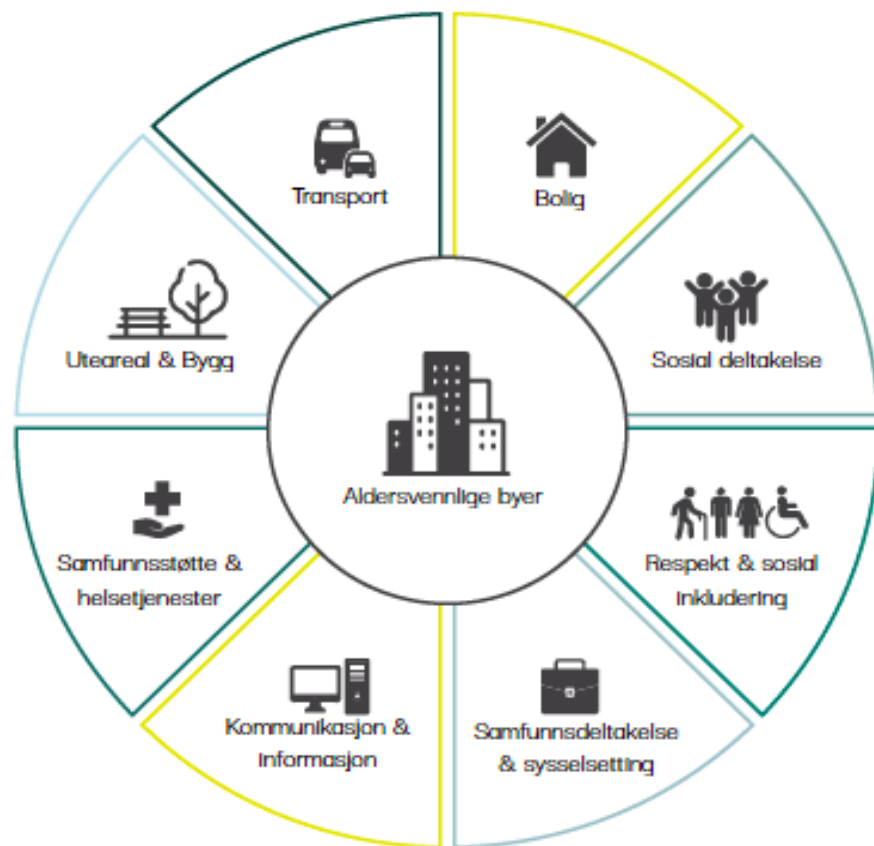
8 dybdeintervjuer
med eldre

10 dybdeintervjuer med tjenesteytere og aktivitetsorganisasjoner

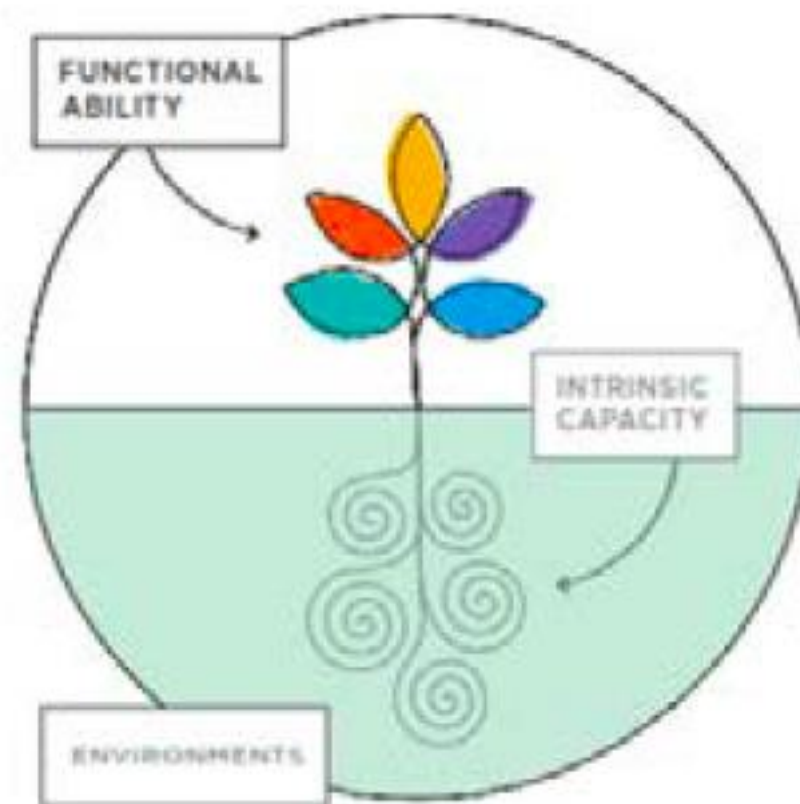
(Hjemmetjeneste, Seniorhelse, Tusen hjemmets ledelse, Frivillighetszentralen, Senter for et aldersvennlig Norge, Age-friendly Ireland, Helse- og omsorgsavdelingen i Bodø kommune, Feelgood Treningssenter)

Framework adapted from

WHO's Age-friendly cities

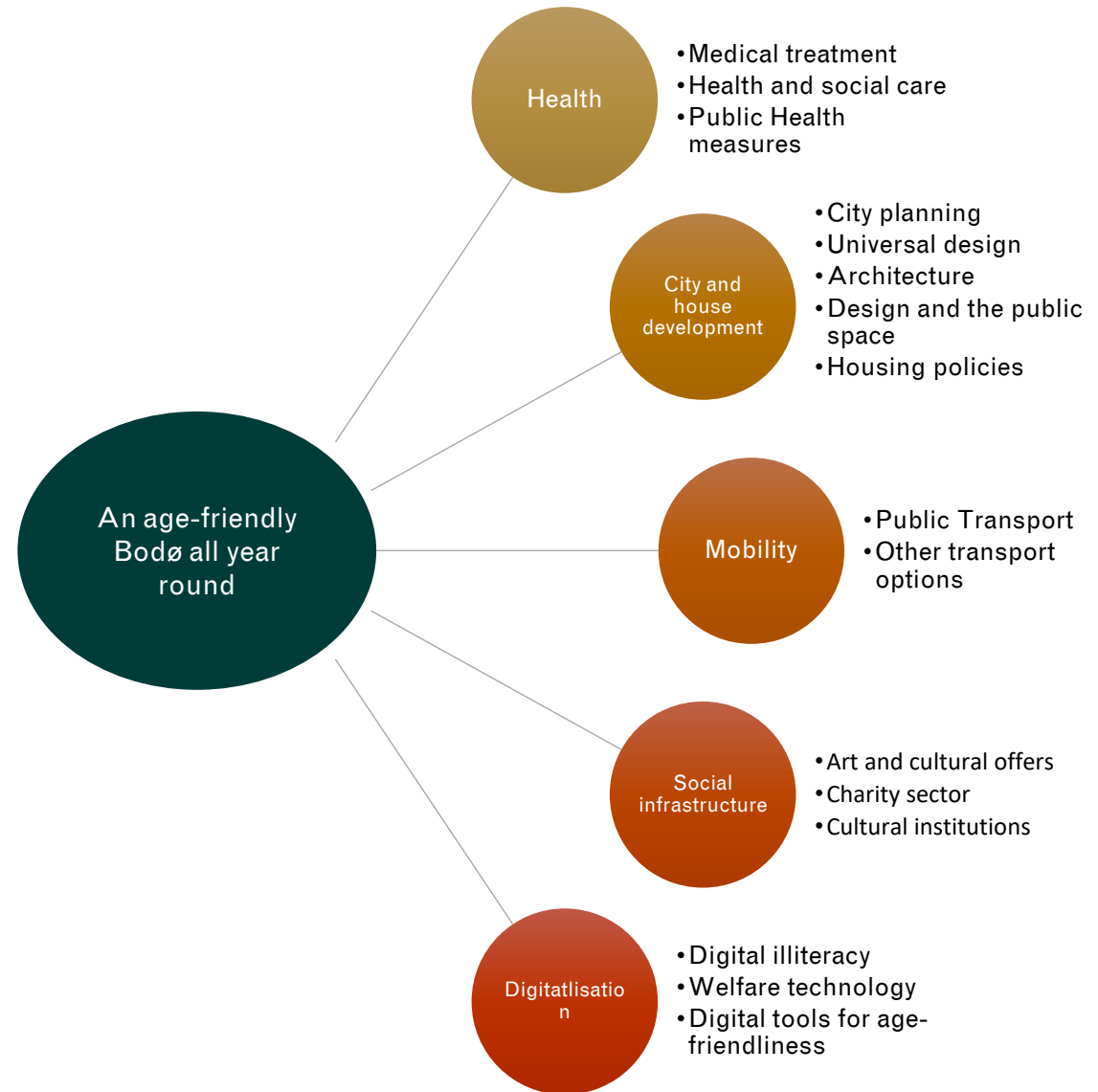


WHO's Healthy Ageing



A multi-disciplinary approach, because...

Ageing is **NOT** just health



The Issues

Bodø in numbers

55,000

innbyggere

305%

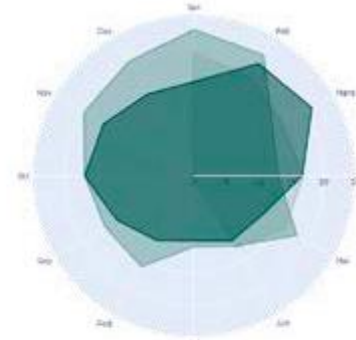
Forventet tilvekst av personer over 90 år i Bodø kommune innen 2050 (SSB, befolkningsframskrining)

146%

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

$-9,4^{\circ} / +6,6^{\circ}$

Temperaturvariasjon i desember 2022



Figur 04: 30,7 m/s var det kraftigste vindkastet, den 30.12.2022

$-11^{\circ} / +30^{\circ}$

Temperaturvariasjon de siste 13 måneder (fra aug.2023)

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)

The dangers of social isolation and loneliness

Social isolation and loneliness is a significant health risk factor

It increases the risk of... →

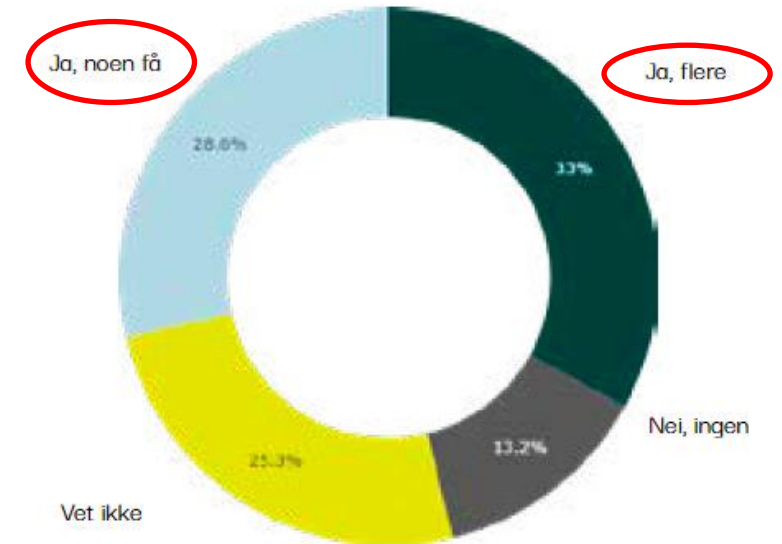
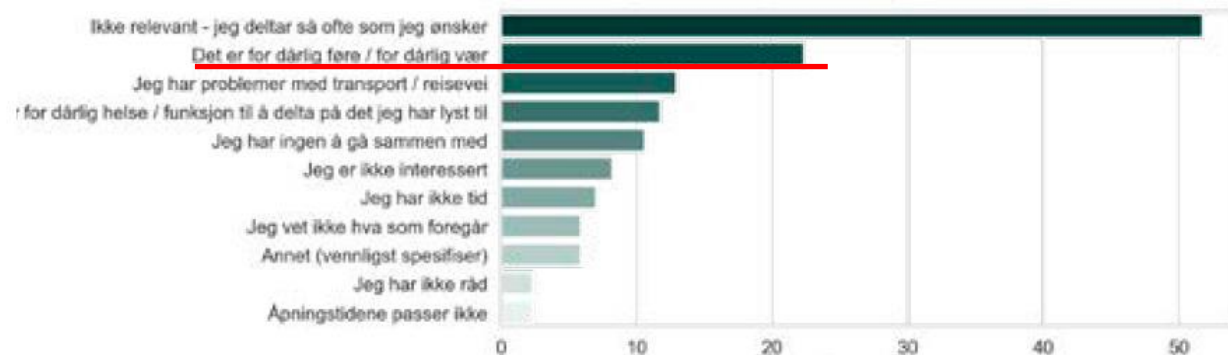
- Dementia (50% risk increase)
- High Blood pressure
- Cardiovascular disease
- Strokes (36%)
- Diabetes
- Over and underweight
- Low immunity
- Anxiety and depression
- Suicide
- Overall health risks equates to smoking 15 cigarettes/day

Our Findings

1. Several elderly experience isolation due to challenging weather, fear of falling and unsafe environments

«Jeg har nesten ikke vært ute den siste *måneden*, for det har vært så ustabil vær. Jeg merker at jeg er veldig stiv i kroppen»

Reasons for not being socially active in winter



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

«Når jeg snakker med eldre om aktivitet så snakker de om hva de gjør på sommerhalvåret».

2. Loneliness is widespread with stigma attached.



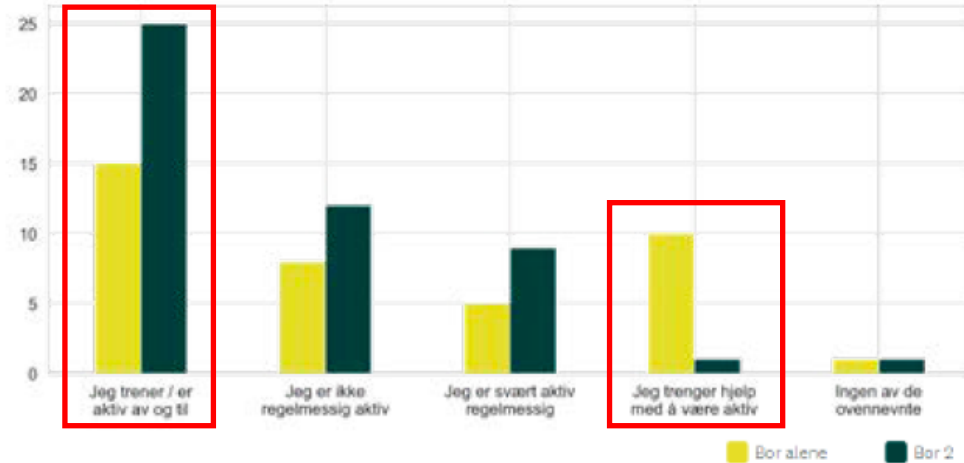
11% of respondents “often” lack company winter and 33% “sometimes” lack company

«Vi ser ensomhet som den største folksykdommer blant eldre. Det mest utfordrende med å gå til eldre er at du må forlate dem igjen» - Leder hjemmetjenesten

«Ofte er det bare oss i hjemmetjenesten de ser i løpet av en hel dag – det er ingen fellesrom, ingenting» - Ansatt i hjemmetjenesten

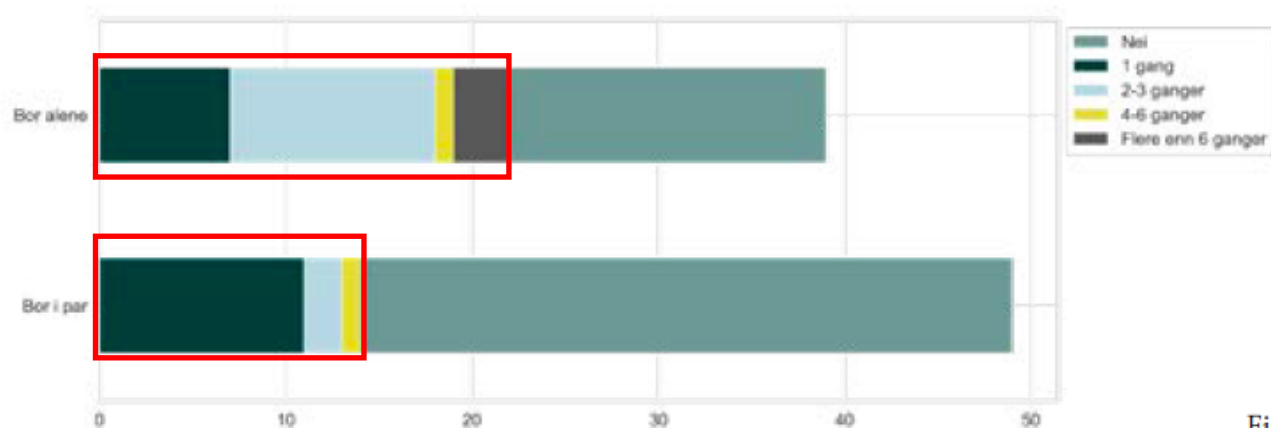
3. Those who live alone more often less active and more likely to have fallen...

Hvordan vil du beskrive din fysiske form?



Figur 19

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



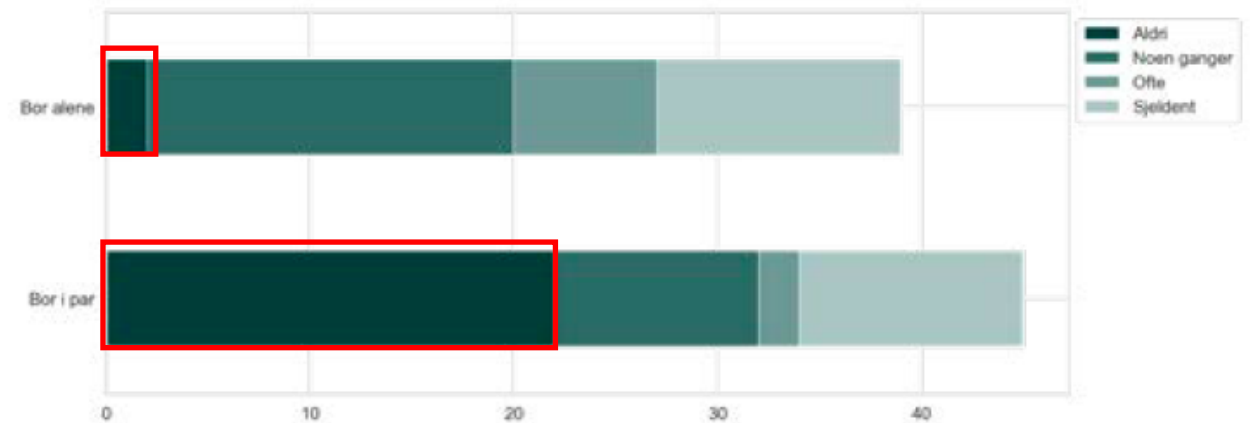
Figur

... and feel lonelier and less safe in their neighbourhood.

I hvilken grad føler at nabolaget ditt har god tilgjengelighet og føles trygt å ferde i på vinterstid?



Hvor ofte har du følt at du manglet selskap?

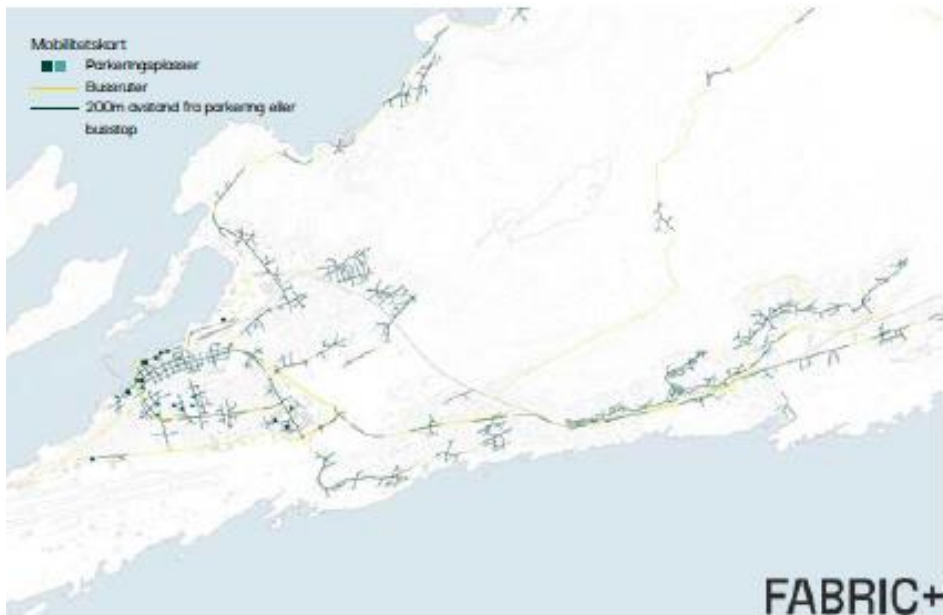


Digital Mapping

Warm cables



Transport links



5.7. Mørketidens påvirkning er viktig å vurdere



Key Points

- A. Involve the elderly – Too much policy is based on false assumptions
- B. Being older is not a disability. A large proportion of our respondents are active, social and happy.
- C. Loneliness is a significant risk factor in health and should be treated as such.
- D. Climate impacts health and must be taken into account.
 - It is also under-researched

Ta kontakt!

sa@atarkitektur.no

+47 904 28 136

j.ratnarajan@gmail.com

+47 904 28 310

Ageing in the Arctic

Innsiktsrapport

