



UNIVERSITETET I BERGEN



## BiE Studien: Søvnproblemer og mental helse hos de over 70 år i pandemiens tid

Smittefare for korona har variert denne sommeren og smittefaren har vært lav i Bergen. Selv om smittetall i Bergen og Norge har vært vekslende, kan særlig personer i risikogruppen ønske en fortsatt forsiktighet og påpasselighet med smitteverntiltak. Personer i risikogruppen har blitt anbefalt å være i sosial isolasjon og folk har vært oppfordret til å avstå fra å besøke eldre slektninger og venner. Imidlertid bør slike tiltak veies mot andre uheldige konsekvenser.

Det er velkjent at ensomhet øker risikoen for søvnproblemer og psykiske problemer som depresjon og angst. Smittevernstrategien som har inkludert sosial distansering og isolasjon har særlig rammet den eldre befolkningen i Norge, som regnes å være en risikogruppe for COVID-19.

Denne spørreskjemaundersøkelsen i BiE Studien retter seg mot personer over 70 år, og har som mål å undersøke hvordan pandemien og også mulig isolasjon påvirker søvn og humør.

*For mer informasjon om BiE Studien, kontakt prosjektleder Silje Mæland ([Silje.Maeland@uib.no](mailto:Silje.Maeland@uib.no)).*

*For mer informasjon om denne utsendelsen av spørreskjema, kontakt [elisabeth.flo@uib.no](mailto:elisabeth.flo@uib.no)*

### Relevant Litteratur

1. Armitage R, et al. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. Lancet Pub Health 2020.
2. Gerst-Emerson K, et al. Loneliness as a public health issue: the impact of loneliness on health care utilization among older adults. Am J Public Health 2015.
3. Santini ZI, et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. Lancet Pub Health 2020.
4. Aanes MM, et al. Does loneliness mediate the stress-sleep quality relation? The Hordaland Health Study. Int Psychogeriatr 2011.