

# Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer

Ett kunskapsstöd om möjliga insatser utifrån  
forskning, praktik, statistik, juridik och etik



---

Denna publikation kan laddas ner från  
[www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material)

© Folkhälsomyndigheten, Forte, Socialstyrelsen,  
Statens beredning för medicinsk och social utvärdering  
och Myndigheten för delaktighet.

© Folkhälsomyndigheten, 2018

Artikelnummer: 18063

Omslagsfoto: Scandinav  
Grafisk produktion: Södra tornet

# Förord

Det här kunskapsstödet handlar om digital teknik för att främja social stimulans och delaktighet bland äldre personer. Kunskapsstödet riktas till socialtjänst, kulturverksamhet, IT-service eller annan verksamhet som berör äldre personer och deras välbefinnande och hälsa. Det vänder sig framförallt till dig som är beslutsfattare, chef eller verksamhetsutvecklare, eller arbetar som t.ex. handläggare och undersköterska, oavsett regiform. Även andra aktörer, exempelvis intresseorganisationer, kan ta del av kunskapsstödet. Här presenteras:

- kunskapsläget utifrån forskning
- exempel på hur kommuner kan arbeta för att ge fler äldre personer tillgång till och kunskap om att använda digital teknik
- vad som är viktigt att tänka på juridiskt och etiskt när man erbjuder eller använder digital teknik.

Kunskapsstödet kan ge vägledning och inspiration vid planering av verksamhet som rör digitalisering, äldreomsorg och förebyggande hälsoarbete för äldre personer.

Folkhälsomyndigheten  
Anna Bessö  
Avdelningschef

Myndigheten för delaktighet  
Emelie Lindahl  
Avdelningschef

Statens beredning för medicinsk  
och social utvärdering  
Pernilla Östlund  
Avdelningschef

Socialstyrelsen  
Mona Heurgren  
Avdelningschef

Forte  
Cecilia Beskow  
Avdelningschef

# Innehåll

Innehåll .....	4
Digital teknik kan främja delaktighet .....	5
Psykisk hälsa stärks av social delaktighet .....	6
Många äldre står utanför det digitala samhället .....	7
Digital kompetens - en förutsättning för delaktighet .....	8
Forskning om digital teknik som social stimulans för äldre personer .....	9
Exempel på aktiviteter i kommunerna och önskemål från äldre personer .....	10
Juridiska förutsättningar .....	13
Bedöm etiska perspektiv för varje person .....	13
Referenser .....	14

# Digital teknik kan främja delaktighet

Mycket kan göras för att främja psykisk hälsa och välbefinnande hos äldre. Digital teknik, ibland kallad välfärdsteknik, används alltmer som ett komplement för att öka äldre personers självständighet, delaktighet och trygghet och därmed deras välbefinnande (1). Forskning visar att utbildning i och användning av dator och internet kan minska ensamheten bland äldre personer (2). Ensamhet är en riskfaktor för psykisk ohälsa, och social isolering ökar med stigande ålder (3).

Men att vara digitalt delaktig kan vara en utmaning för just den äldre åldersgruppen idag. Det kan hänga samman med teknikens snabba utveckling, och att både tillgången till tekniken och den digitala kompetensen varierar bland äldre personer. 400 000 personer över 65 år lever idag i digitalt utanförskap (4) och riskerar därmed att stängas ute från flera delar av samhället. I många kommuner pågår initiativ för att öka den digitala kompetensen hos äldre, både via studieförbund, intresseorganisationer och inom äldreomsorgen, men de når tyvärr inte alla.

Kommunen har en viktig roll i att främja och stödja digital delaktighet för alla invånare och minska ojämlikhet i hälsa. De äldres digitala möjligheter kan stimuleras genom olika insatser och det är alltid viktigt att ta hänsyn till såväl åldrandeprocesser som individens behov, självbestämmanderätt och digitala kompetens. Det kan även vara bra att känna till att den enskilde kan ansöka om bistånd för digitala verktyg enligt socialtjänstlagen och få viss teknik förskriften från hälso- och sjukvården om det anses vara ett hjälpmedel.



Foto: Scandinav

Trots teknikens många möjligheter och potentiella positiva effekter är det viktigt att uppmärksamma att den inte ersätter mänsklig kontakt.

**”400 000 personer över 65 år lever idag i digitalt utanförskap”**

Svenskarna och internet, 2017

**Välfärdsteknik** har blivit ett vanligt samlingsbegrepp när det gäller **digital teknik** i vård och omsorg. Socialstyrelsen definierar välfärdsteknik som digital teknik som syftar till att bibehålla eller öka trygghet, aktivitet, delaktighet eller självständighet för en person som har eller löper

förhöjd risk att få en funktionsnedsättning.

Välfärdsteknik kan vara t.ex. digitala konsumentprodukter såsom mobiltelefon, dator eller surfplatta, men även trygghetslarm, tillsyn via kamera och sensorer för påminnelser.

# Psykisk hälsa stärks av social delaktighet

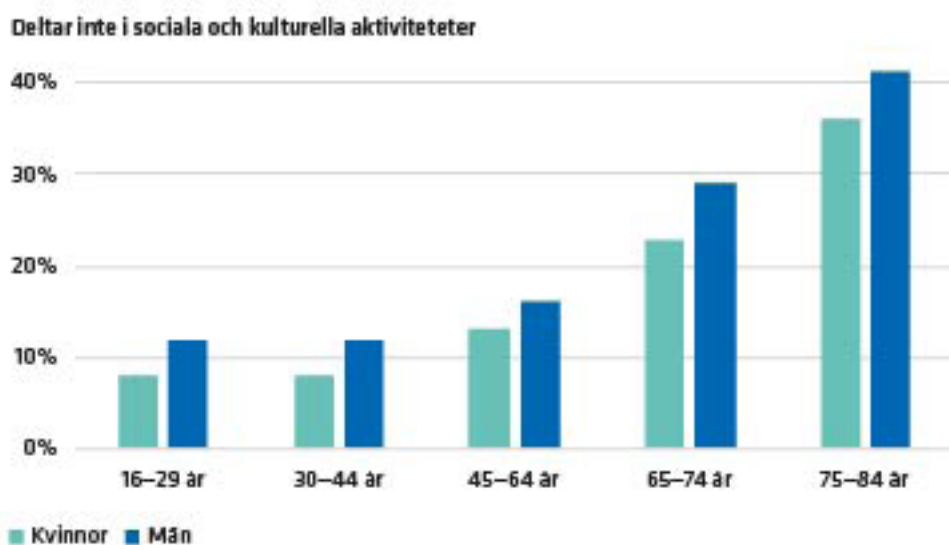
En god psykisk hälsa är en resurs som gör att vi kan växa som individer, lära oss nya saker, njuta av livet och uppleva det som meningsfullt. De flesta 65–84-åringar, 76 procent, anser att deras psykiska välbefinnande är gott eller mycket gott (5). Trots det innebär åldrandet i sig flera hälsoutmaningar, inte bara fysiskt. Och fysisk och psykisk ohälsa hänger tätt ihop.

Depression är den vanligaste psykiska sjukdomen i hög ålder. Det är ett allvarligt tillstånd som kan ge betydande försämring av livskvaliteten och öka risken att dö i förtid (6). Förskrivning av anti-depressiva läkemedel bland äldre har ökat och är högst i gruppen över 70 år (7). En riskfaktor för depression är bland annat ensamhet, medan skyddsfaktorer för psykisk hälsa är att känna sig delaktig, ha ett socialt nätverk och få social stimulans (8).

Statistiken visar att ensamhet i form av social isolering ökar med åldern (3). Det kan bero på att

ens partner eller vänner och bekanta blir sjuka och avlider, eller att den fysiska orken och rörligheten minskar, vilket gör att man inte tar sig ut för att träffa andra i lika stor utsträckning. Andelen som inte deltar i sociala och kulturella aktiviteter ökar med åldern och är högst i den äldsta gruppen i Folkhälsomyndighetens mätning, 75–84 år (5). Bland äldre personer med äldreomsorg uppger 58 procent att de besväras av ensamhet, varav 43 procent ibland och 15 procent ofta (9).

- Lågt socialt deltagande bland äldre är kopplat till
- nedsatt psykiskt välbefinnande och förekomst av andra psykiska besvär såsom ångslan, oro, ångest och sömnbesvär
  - lägre fysisk funktion (mätt med frågan om man kan gå i fem minuter i hyfsat rask takt).



Figur 1. Andel med lågt socialt deltagande (5)

Siffror från den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor 2016 utförd av Folkhälsomyndigheten.



# Många äldre står utanför det digitala samhället



Foto: Sofia Byström, Scandinav

I dagens samhälle blir allt fler samhällstjänster digitala och andra alternativ erbjuds inte alltid. Äldre som saknar kunskap och praktisk erfarenhet av internet riskerar då att stängas ute från många delar av samhället. Telefonkataloger delas t.ex. inte ut längre och kollektivtrafikens tidtabeller är svåra att få tag på annat än digitalt. Köp av biljetter och utförande av banktjänster kostar mer om de inte utförs digitalt. Detta gör att digital delaktighet även är en jämlikhetsfråga. Idag lever drygt 400 000 personer över 65 år i digitalt utanförskap (4). Äldre personer som dessutom har en kognitiv sjukdom, exempelvis demens, riskerar att hamna i utanförskap i ännu högre grad.

*”... den här gruppen går miste om nätets möjligheter, såväl nyttotjänster som underhållning och sociala kontakter.”*

Svenskarna och internet, 2017

# Digital kompetens – en förutsättning för delaktighet

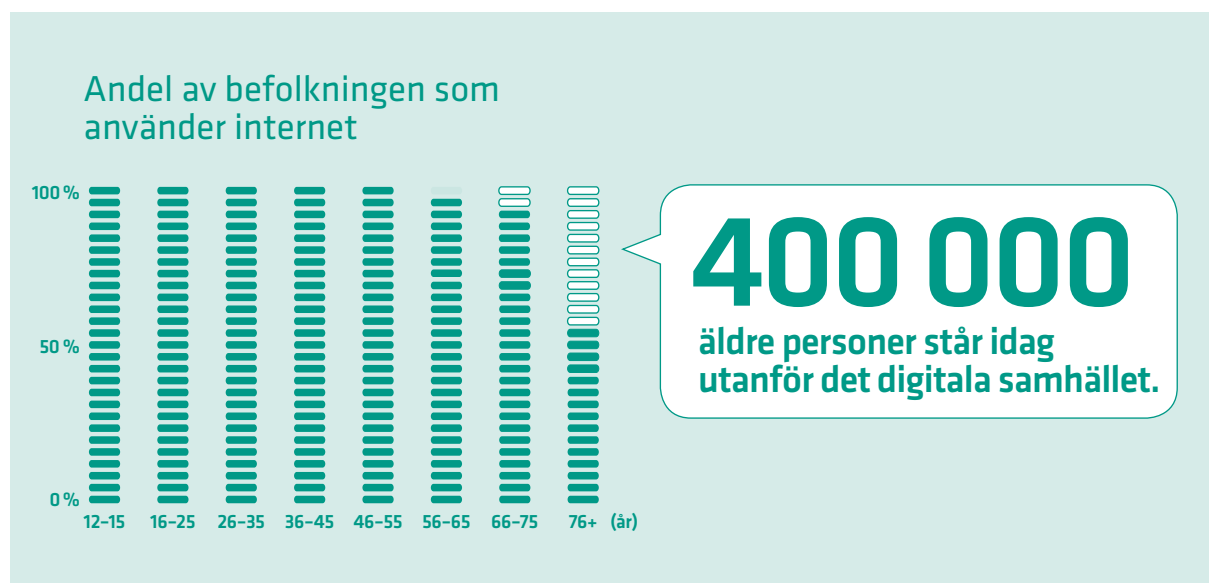
Digital kompetens är det första av fem delmål i regeringens digitaliseringsstrategi, vars övergripande mål är att Sverige ska vara bäst i världen på att använda digitaliseringens möjligheter. Att kunna använda internet via en dator, surfplatta eller telefon är idag en förutsättning för att kunna vara delaktig i samhället.

Siffror från undersökningen Svenskarna och internet 2017 visar att nästan alla i åldersgruppen 16–65 år använder internet. I gruppen 66–75 år är siffran 92 procent. Det är främst personer över 75 år som halkar efter, där 56 procent i gruppen 76 år och

uppåt använder internet. Andelen har dock ökat med 8 procentenheter från föregående år (4).

Det finns flera saker som kan hindra människor från att delta i digitala sammanhang. Det kan t.ex. röra sig om bristande kunskap, förmåga, motivation eller tillgång till internet och hårdvara (10).

Var tredje person i åldersgruppen 76 år och äldre har inte tillgång till internet hemma (4) och var femte person i åldersgruppen 65–85 år saknar en dator eller telefon för att använda internet (11).



Figur 2. Andel av befolkningen som använder internet i olika åldersgrupper. Siffror från Svenskarna och internet 2017 (4).



# Forskning om digital teknik som social stimulans för äldre personer

Forskning tyder på att utbildning i och användning av dator och internet kan minska ensamhet hos äldre (2). Osäkerhet finns då forskningen ännu inte är omfattande inom detta område, men den som finns pekar på att användning av digitala verktyg även kan ha gynnsamma effekter på

- social isolering
- social interaktion och socialt stöd
- delaktighet, fysisk hälsa och aktivitet
- självkänsla och egenmakt
- säkerhet.

Med digitala verktyg avses informations- och kommunikationsteknik, digitala kanaler såsom sociala medier, chattar och e-post, samt digitala spel och robotar.

Kunskap om välfärdsteknik blir fort inaktuell då det tekniska området utvecklas snabbt. Därför behövs forskning för att stärka kunskapsläget. Idag är det vetenskapliga stödet för effekter av digitala verktyg på social stimulans begränsat pga. att det är ett så pass nytt fenomen att studera (2).Forskningsrå-

det Forte finansierar forskning inom området.

Några exempel på pågående projekt är:

- Delaktighet online: Att utveckla mötesplatser baserat på ny teknologi för äldre. *Umeå universitet*
- Vård och omsorg i framtiden – för äldre som bor hemma eller i ett vårdboende. *Karolinska institutet*
- Ung teknik, äldres vardag. *Lunds universitet*
- Att stödja kommunernas utvärdering av välfärdsteknologi och öka förståelsen för digitaliseringen i äldres vardag. *KTH*
- GenerationTech – Åldrande, teknik och hälsa ur ett generationsperspektiv. *Lunds universitet*

Mer information på Fortes webbplats: [www.forte.se](http://www.forte.se)



Figur 3. Exempel på begrepp och användningsområden.

# Exempel på aktiviteter i kommunerna och önskemål från äldre personer

Många kommuner anordnar aktiviteter för att öka den digitala kompetensen hos sina invånare, exempelvis på biblioteken eller genom träffpunkter. Det finns flera möjliga sätt att erbjuda utbildning i internet- och datoranvändning.

Här följer exempel på aktiviteter som pågår i

kommunerna och några önskemål som uttrycks av äldre personer. Sammanställningen bygger på en kommunkartläggning (12) och ett dialogmöte med aktiva i organisationen Hjärnkoll (s.k. hjärnkoll-sambassadörer) och seniorambassadörer samt ett referensgruppsmöte med experter inom psykisk hälsa och äldreområdet, båda utförda under 2017.

*”Det borde finnas minst ett internetkafé i varje kommun.”*

Röst från dialogmöte



Foto: Shutterstock

## Utbildning och stöd

- Kommunbibliotek används som arena för att erbjuda IT-utbildning och IT-support (13) och låna ut datorer och surfplattor.
- Internetkaféer i kommunens regi med anpassad pedagogik där äldre hjälper äldre används på flera håll och är också ett starkt önskemål från äldre (peer-support).
- Teknikcoacher (utbildade via Myndigheten för delaktighet (14)) stöttar och samordnar införande av ny teknik.
- DigIT (15) är ett samverkansprojekt som erbjuder digital kompetensutveckling för personal inom äldreomsorg och funktionshinderomsorg inklusive socialpsykiatri.

## Service och omsorg

- Inom hemtjänsten används t.ex. surfplattor vid inköp så att de äldre själva kan välja vad de vill köpa, oftast tillsammans med hemtjänstpersonal.
- Surfplattor används på äldreboenden för att lyssna på musik, titta på bilder och film, söka information m.m.
- Seniorträffar kan ha olika teman, t.ex. att lära sig använda e-tjänster såsom 1177 Vårdguiden, BankID, betala räkningar och handla på nätet.

## Socialt samspel

- Anpassningsbara digitala spel används på äldreboenden för social interaktion mellan brukare, personal och anhöriga.
- Surfplattor används på äldreboenden för att hålla kontakt med anhöriga via videosamtal m.m.
- Träffpunkter i kommunens regi med aktiviteter kring digital teknik.
- Äldreorganisationer anordnar seniorträffar med olika teman, t.ex. släktforskning via internet.

*”Det är viktigt med alternativ för de som inte så lätt kan ta sig hemifrån, t.ex. hembesök.”*

Röst från dialogmöte



Foto: Scandinav



## Önskemål från äldre personer

- Äldre som lär äldre, yngre kan vara så snabba och inte ha något tålamod.
- IT-coacher med stöd från kommunen, inte bara eldsjälar.
- En viktig uppgift för IT-coacherna är att ingjuta självförtroende och få en att våga använda tekniken, övervinna en svårighet och dela svårigheter.
- Anpassad pedagogik – viktigt hur vi lär ut och anpassar till olika individers behov.
- Det behövs gemensamma lokaler och träffpunkter där man kan lära sig och sedan använda tekniken, t.ex. ett internetkafé i varje kommun.
- Målgruppsanpassning – viktigt med alternativ för de som inte så lätt kan ta sig hemifrån, t.ex. hembesök.

## Exempel på ideella aktörer, stöd och vägledning

- SeniorNet (16) ”Seniorer lär seniorer digital kommunikation och internet” finns över hela Sverige med lokala klubbar som erbjuder kurser, tematräffar och internetkafé i kommunens lokaler.
- Intresseorganisationer såsom SPF och PRO erbjuder IT-utbildning till sina medlemmar.
- Guideboken ”Introduktion till internet för äldre” (17) är ett exempel på stöd för utbildare.
- Webbplatsen Valfärd och Hälsa har tagit fram en vägledning för att implementera valfärdsteknik (18).
- Upphandlingsmyndigheten tillhandahåller en vägledning för att upphandla hjälpmedel och valfärdsteknik (19).

*”Det är skönt när äldre hjälper andra äldre, de yngre kan vara så snabba och inte ha något tålamod.”*

Röst från dialogmöte



Foto: Scandinav

# Juridiska förutsättningar

Den teknik som passar en person behöver inte intressera eller passa en annan. Viktiga saker att tänka på vid användning av teknik är såväl åldrandeprocesser som olika individers behov och digitala kompetens.

En grundprincip för verksamhet i såväl kommuner som landsting är respekten för den enskildes självbestämmanderätt och integritet. Det är viktigt att den äldre ges möjlighet till delaktighet och inflytande över sitt eget liv. Personens vilja ska vara vägledande, oavsett hälsotillstånd och beslutsförmåga (20).

Den enskilde kan ansöka om insatser i form av teknik hos socialtjänsten, och då prövas ansökan som bistånd enligt socialtjänstlagen. Den enskilde kan också få viss välfärdsteknik från hälso- och sjukvården om den aktuella tekniken bedöms vara ett hjälpmedel enligt hälso- och sjukvårdslagen.

Kommunen kan med stöd av befogenhetslagen tillhandahålla servicetjänster åt personer som fyllt 67 år. Med servicetjänster avses tjänster som förebygger skador, olycksfall eller ohälsa och som inte innehåller

personlig omvårdnad. Vem som blir ansvarig huvudman beror på vart den enskilde vänder sig för att få tillgång till tekniken eller vilken huvudman som erbjuder tekniken.

Användningen av välfärdsteknik är frivillig och kräver som huvudregel den enskildes samtycke, d.v.s. att personen förstår vad den aktuella åtgärden innebär och kan ge uttryck för ett ställningstagande kring åtgärden. Personer med kognitiva och fysiska funktionsnedsättningar kan ha kommunikations-svårigheter, men kan genom sina reaktioner visa hur de upplever en viss åtgärd. Detta kan vara vägledande för ställningstagandet om samtycke föreligger eller inte (20).

## Tillämplig lagstiftning

Socialtjänstlagen SFS 2001:453

Hälso- och sjukvårdslagen SFS 2017:30

Lagen om vissa kommunala befogenheter SFS 2009:47

# Bedöm etiska perspektiv för varje person

I likhet med andra insatser kan välfärdsteknik väcka många etiska frågor. Till exempel: Kan den tekniska lösningen hota den enskildes integritet, skapa mer ensamhet för den enskilda eller leda till att äldre ofrivilligt blir alltmer övervakade? Det är viktigt att alltid beakta etiska frågor och att som personal få möjlighet att diskutera och reflektera över dessa.

Ett generellt dilemma att uppmärksamma är att allt inte passar alla, vilket även gäller digitala verktyg

och insatser runt detta. Viktigt är också att uppmärksamma att tekniken inte ersätter mänsklig kontakt.

En viktig utgångspunkt är att alltid utgå från den enskildes behov, situation och preferenser. Därefter ska insatsen följas upp. Har den enskilde behov av ökad trygghet ska insatsen också leda till ökad trygghet – inte bara för omgivningen – utan i första hand för de enskilda.



# Referenser

1. [Nationell kvalitetsplan för vård och omsorg om äldre personer \(SOU 2017:21\)](#). Stockholm: [Wolters Kluwer](#).
2. [Välfärdsteknik – digitala verktyg som social stimulans för äldre personer med eller vid risk för psykisk ohälsa](#). Stockholm: SBU; 2018. [citerad 2018 April 24].
3. [Undersökningarna av levnadsförhållanden ULF/SILC 2012-2013](#). Statistiska centralbyrån; 2013. [citerad 2018 April 24].
4. [Svenskarna och internet](#). Stockholm: Internetstiftelsen i Sverige; 2017. [citerad 2018 April 24].
5. [Hälsa på lika villkor](#). Folkhälsomyndigheten; 2016.
6. [Behandling av depression hos äldre. En systematisk litteraturöversikt](#). Stockholm: SBU; 2015.
7. Socialstyrelsens läkemedelsregister. 2016.
8. [Forskning i korthet #8 – Ångest och depression hos äldre](#). Stockholm: Forte; 2017.
9. [Så tycker de äldre om äldreomsorgen 2016 – En rikstäckande undersökning av äldres uppfattning om kvaliteten i hemtjänst och särskilt boende](#). Stockholm: Socialstyrelsen; 2016.
10. [En studie om digitalt utanförskap](#). Umeå: Svenska Stadsnätets förening; 2016. [citerad 2018 April 24].
11. [Äldre svenskar har nya mobiler och gamla datorer](#). Lunds universitet; 2017. [citerad 2018 April 24].
12. Kartläggning av hur Välfärdsteknik används i syfte att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa bland äldre. Stockholm: Myndigheten för delaktighet; 2017.
13. [Norberg I. Insatser för digital kompetens på folkbiblioteken: En studie om folkbibliotekens arbete med digital delaktighet.: På uppdrag av Sveriges kommuner och landsting, Digidelnätverket och Kungliga biblioteket; 2017](#). [citerad April 24].
14. [Digital teknik som verktyg för ökad delaktighet och inkludering. Redovisning av ett regeringsuppdrag som stöd till kommuner 2017](#). Myndigheten för delaktighet; 2018.
15. [DigIT](#). [citerad 2018 Maj 7].
16. [SeniorNet. Seniorer lär seniorer IT](#). [citerad 2018 Maj 7].
17. [Brattberg G. Internetguide #44. Introduktion till internet för äldre. iiS; 2015](#). [citerad April 24].
18. [Vägledning för implementering av välfärdsteknik](#). Västerås: Välfärd & Hälsa/Västerås Science Park AB; 2018. [citerad 2018 24 April].
19. [Upphandling av hjälpmedel och välfärdsteknik. Vägledning No 1](#). Solna: Upphandlingsmyndigheten; 2017. [citerad 2018 Maj 7].
20. [Stödja äldre personers vilja: Kunskapsguiden](#). Socialstyrelsen. [citerad 2018 Juni 19].



*Detta kunskapsstöd ger vägledning i planeringen av aktiviteter för att främja social stimulans och delaktighet bland äldre personer genom utbildning i och användning av digital teknik. Kunskapsstödet är framtaget för dig som är beslutsfattare och verksamhetsutvecklare inom kommunala verksamheter med mycket kontakt med äldre personer. Det kommer även att vara ett stöd för dig som arbetar inom socialtjänst, kulturverksamhet, IT-service eller annan verksamhet och som har möjlighet att initiera insatser som berör äldre personer.*



Folkhälsomyndigheten



Forskningsrådet för  
hälsa, arbetsliv och välfärd



Socialstyrelsen

THE NATIONAL BOARD OF HEALTH AND WELFARE



STATENS BEREDNING FÖR  
MEDICINSK OCH SOCIAL  
UTVÄRDERING



Myndigheten för  
delaktighet

Kunskapsstödet är framtaget på uppdrag av rådet för styrning med kunskap.  
I arbetet har representanter från fem myndigheter ingått.