

## Äldre och digitaliseringen

- En studie bland österbottniska äldre om den digitala delaktigheten

Mathilda Öst

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning till hälsovårdare (YH)

Vasa 2023

## EXAMENSARBETE

Författare: Mathilda Öst  
Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa  
Handledare: Marie Hjortell

Titel: Äldre och digitaliseringen – En studie bland österbottniska äldre om den digitala delaktigheten

---

Datum: 30.5.2023    Sidantal: 56    Bilagor: 2

---

### Abstrakt

Syftet med föreliggande studie är att kartlägga de äldres attityd till digitaliseringen och även kommunens möjlighet att främja det digitala deltagandet. Studien har genomförts som en enkätundersökning bland sammanlagt 102 österbottniska äldre, i åldern 70 år och uppåt. Studien innehåller både ett kvantitativt och kvalitativt närmelsesätt och resultatet har granskats utgående från deskriptiv statistik och kvalitativ innehållsanalys. I studien har Aron Antonovskys teori om KASAM använts.

Resultatet från föreliggande studie visar att det råder en tudelad uppfattning kring den digitala delaktigheten bland äldre. Utgående från resultatet i denna studie kunde man konstatera att äldres attityd till digitaliseringen förhållandevis är väldigt neutral och att många äldre redan använder sig av befintliga digitala tjänster. Trots befintlig användning av digitala tjänster, visar resultatet på att det ännu förekommer äldre som vare sig besitter kunskapen, utrustningen eller stödet utifrån. Genom resultatet uppmärksammades även ett uttalat ointresse och erfarenheter av obekvämlig internetanvändning. Respondenten fann att resultatet till stor del påverkades av den bakomliggande faktorn okunskap. Internetanvändningen påverkades således inte i lika stor utsträckning av avsaknaden av den tekniska utrustningen.

---

Språk: svenska

Nyckelord: Digitalisering, digital delaktighet, äldre, åldrande

## BACHELOR'S THESIS

Author: Mathilda Öst  
Degree Programme: Public health nurse  
Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: Elderly and The Digitization - A Study Among Ostrobothnian Elderly on Digital Inclusion

---

Date: 30.5.2023      Number of pages: 56      Appendices: 2

---

### **Abstract**

The aim of this study is to identify the attitude of the elderly to digitization and the opportunity of the municipality to promote digital participation. The study was conducted as a questionnaire survey among a total of 102 of Ostrobothnian elderly, aged 70 or older. The study contains both a quantitative and qualitative approach and the result has been examined based on descriptive statistics and qualitative content analysis. In the study, Aron Antonovsky's theory of SOC has been used.

The results of the present study show that there is a bipartite view of digital participation among older people. Based on the results of this study, it was noted that the older people's attitude to digitalization is relatively neutral and that many older people already use existing digital services. Despite the existing use of digital services, the results indicate the presence of older people who possess either the knowledge, equipment, or support. The result also drew attention to a pronounced disinterest and experiences of uncomfortable internet use. The respondent found that the outcome was largely influenced by the underlying factor ignorance. Consequently, internet use was not equally affected by the lack of the technical equipment.

---

Language: Swedish

Key words: Digitization, digital inclusion, elderly, aging

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Bakgrund .....	2
2.1	Definition av åldrandet.....	3
2.1.1	Funktionellt åldrande.....	4
2.1.2	Psykologiskt åldrande .....	4
2.1.3	Socialt åldrande.....	5
2.2	Digitalisering .....	5
2.2.1	Digital inkludering.....	6
2.2.2	Digital exkludering .....	7
2.2.3	Digitalt lärande .....	9
2.3	Äldres välbefinnande.....	10
2.3.1	Livskvalitet .....	11
2.3.2	Aktivt åldrande .....	13
2.4	Digitala lösningar .....	14
2.4.1	Digitala lösningar för äldre .....	14
2.4.2	Digitala projekt.....	17
2.5	Nationella strategier.....	18
3	Teoretisk utgångspunkt.....	20
4	Syfte och frågeställningar .....	21
5	Metodkapitel .....	21
5.1	Kvantitativ metod.....	21
5.2	Enkät som datainsamlingsmetod.....	22
5.2.1	Följebrev .....	23
5.2.2	Egenkonstruerad enkät.....	23
5.3	Dataanalysmetod.....	24
5.3.1	Deskriptiv statistik .....	24
5.3.2	Kvalitativ innehållsanalys.....	25
5.4	Praktiskt genomförande.....	25
5.4.1	Urval av informanter .....	25
5.4.2	Enkätens uppbyggnad.....	26
5.4.3	Praktiskt genomförande.....	26
5.4.4	Dataanalys .....	27
5.5	Etiska överväganden .....	28
6	Resultatredovisning .....	29

6.1	Informanternas bakgrundsuppgifter.....	29
6.2	Resurser till digital delaktighet.....	30
6.2.1	Tillgång .....	30
6.2.2	Stöd .....	32
6.3	Digitala hjälpmedel.....	36
6.4	Internetanvändning.....	36
6.4.1	Attityd till internetanvändning .....	36
6.4.2	Intresset för internetanvändning.....	38
6.5	Kommuninfo och behov av digitala tjänster.....	42
7	Resultatdiskussion .....	45
7.1	Äldres förhållande till digital delaktighet.....	45
7.2	Kommunens möjlighet att främja det digitala deltagandet .....	46
8	Metoddiskussion .....	47
8.1	Validitet.....	47
8.2	Reliabilitet.....	48
9	Slutledning.....	50
10	Källförteckning .....	52

Bilaga 1. Enkätundersökning

Bilaga 2. Följebrev

# 1 Inledning

Finland har digitaliserats i rasande takt under de senaste åren och hör numera till världstoppen i och med användningen av digitala tjänster. Finländarna har även enligt Finansministeriet (Finansministeriet, A, u.å), bäst kunskap och digital kompetens i jämförelse med hela Europa. Med en stigande ålder minskar dock förutsättningarna att vara en del av det digitala samhället och äldre präglas dagligen av att antingen ses som digitalt inkluderade eller exkluderade (Bjurell & Malec - Rawinski, 2022 s.148 - 149).

Finland och många övriga länder står inför en demokratisk utveckling. Utvecklingen betyder kortfattat att behovet av digital teknik är oundvikligt för att kunna ta del av de förändringar som pågår i samhället och därmed även inom hälsa och välfärd (Bursell & Malec - Rawinski, 2022 s. 148). Digital teknik kan användas som ett komplement för att främja både välbefinnandet och deltagandet hos den äldre befolkningen. Digital teknik kan på sikt även komma att förhindra åldersrelaterad försämring. Internetanvändning ses även främja de psykologiska faktorerna hos en människa, som påverkar livskvaliteten. Digitala tjänster möjliggör anpassning till den äldre användaren och därmed även varje enskild individ. De äldre kan flexibelt engagera sig så länge och mycket de vill, vilket medför anpassning enligt livsförhållande (Shapira et al. 2007).

Äldres förutsättningar för en fortsatt digital användning varierar ändå stort. Antalet äldre som i arbetslivet förblir digitalt inkluderade ökar gradvis, vilket underlättar för den fortsatta användningen. Dock kommer det alltid finnas grupper av människor som delvis eller helt, står utanför det digitala samhället av olika anledningar. Många gånger kan anledningen ses som åldersrelaterad (Bjurell & Malec - Rawinski, 2022 s. 148 – 149).

I detta examensarbete som är ett beställningsarbete åt en Österbottnisk kommun, kartläggs de äldres attityd till samhällets digitalisering och kommunens möjlighet att uppmuntra till digitalt deltagande. Med äldre avses i detta examensarbete äldre i åldern 70 år och uppåt.

Hur äldre förhåller sig till digitaliseringen har länge varit ett aktuellt ämne som intresserat mig. Jag har själv jobbat inom äldreomsorgen och har utifrån det lagt märke till digitaliseringens olika aspekter hos den äldre människan. Jag har sett hur digital teknik kan berika den äldres liv, bidra till livskvalitet och ökat välbefinnande. Å andra sidan har jag även observerat hur digital teknik endast försvårar och hämmar de äldres vardagliga funktioner. Jag har samtidigt en del erfarenheter från egna far- och morföräldrar som även där öppnat upp ögonen för mig. Eftersom antalet äldre ökar i takt med att samhället utvecklas och därav också förändras, är detta något som behöver tas i beaktande i samhället och sannerligen inom den hälsofrämjande vården. Jag vill därav belysa detta tudelade ämne och öka kännedomen om den åldrande befolkningen, med fokus på digitaliseringen.

Äldre är sannerligen den åldersgrupp som i dagsläget kunde främjas av dessa bekvämligheter om de används på rätt sätt. Jag vill därav belysa de äldres synpunkter i detta examensarbete. Delvis för att öka kunskapen och förståelsen kring vad som intresserar, men även för att kartlägga hur den egna kommunen kunde vara en hjälpare hand i det hela. Digitaliseringen medför som ovan nämnt både för och nackdelar för den äldre generationen. Därav belyses båda delar i detta examensarbete för att inte utesluta eventuella resultat och samtidigt skapa en mer omfattande helhetsbild.

## 2 Bakgrund

I detta kapitel kommer examensarbetets centrala begrepp att presenteras; den äldre människan och digitaliseringen. Definition av åldrandet, åldersprocessens innebörd och betydelse, digitaliseringens olika aspekter och digitalt lärande. Befintliga digitala lösningar i Norden och även pågående digitala projekt i Österbotten. Slutligen beskrivs även centrala nationella strategier inom välfärdsteknik.

Äldre utgör idag en allt större del av befolkningen och antalet äldre beräknas stiga årligen. År 2020 fanns det sammanlagt 41 135 personer över 65 år i Österbotten, vilket utgör en procent på 23,4 i förhållande till hela befolkningen. Invånarantalet kommer enligt beräkningar minska en aning de närmsta åren. Personer som fyllt 65 år beräknas därmed öka upp till hela 27% innan år 2040. Enligt beräkningar förutspås det även att

75 åringar är den åldersgrupp som kommer öka mest från år 2020 till 2040 (Penttinen et. al., 2022 s. 28–29).

Vården av den äldre flyttas alltmer till det privata hemmet, vilket ökar användningen av den tekniska utrustningen. Många gånger bidrar detta till självständighet och en ökad livskvalitet, samtidigt som kontakten med medmänniskan minskar. Frågan om digital teknik ämnad för den äldre befolkningen har blivit en kontroversiell fråga som berör hela befolkningen (Ernst - Bravell, 2017 s. 281–282). Med tanke på det stigande antalet äldre, är det nu om någonsin viktigt för samhället att möta de äldres behov och ta fram tjänster anpassade och ämnade för den äldre befolkningen. Visionen är ett gott åldrande och välbefinnande. Begreppet avser helhetsbilden av åldrandet och syftar även på en god livskvalitet (Melander - Wikman, 2009 s. 44 - 52).

## **2.1 Definition av åldrandet**

Detta kapitel definierar åldrandet och beskriver åldrandets olika processer för att öka förståelsen kring åldersrelaterad förändring och nytillkomna behov i samband med det. Åldrandet kan beskrivas som en oundviklig, universell process. Åldrandet kan inte heller undvikas eller botas, utan endast främjas. Ålderdomen anses också vara livets sista kapitel. Äldre kan uppleva en känsla av tillfredsställelse i ålderdomen, samtidigt som en känsla av bitterhet ge sig till känna på grund av nedgången av tidigare självklara förmågor. Medvetenhet om åldrandets betydelse behövs för att de äldre ska kunna förbereda sig. Samtidigt behöver den yngre generation utöka sin förståelse kring åldersrelaterad förändring för att kunna möta nytillkomna behov (Shabnam & Tejpreet - Kaur, 2019).

Den äldre befolkningen förväntas leva allt längre och är idag mer välmående i jämförelse med tidigare. Ålderdomen är en tid som förväntas vara på ett visst sätt. Livet ska vara bekvämt och livfullt och får samtidigt bestå så länge som möjligt. Nya intressen och nya engagemang kan komma och visa sig, samtidigt som det gamla även består (Warnes, 1994).

Pensionärstiden är en tid som är svår att förbereda sig inför. Många oförutsägbara livsförändringar kan inträffa som är omöjliga att påverka. Negativa händelser kan medföra begränsningar av bland annat den fysiska förmågan, som ökar behovet av stöd från samhället. Förluster kan inträffa och uppkomsten av sjukdomar kan ge sig till känna. De äldre är i en sådan situation i livet där anpassning är en del av vardagen. Hos den äldre befolkningen förekommer även flest fall av social isolering, fattigdom och kroniska sjukdomar, vilket ställer ett stort krav på samhället och därmed även hälso – och sjukvården. Samtidigt som den äldre människan förändras i takt med åldern, förändras även omvärlden och dess livsmiljö (Warnes, 1994).

### **2.1.1 Funktionellt åldrande**

Åldrandet kan även beskrivas som en funktionell ålder för att beskriva de olikheter som skiljer sig åt mellan varje individ. Begreppet syftar på att respektera varje person och ta hänsyn till de skillnader som kan ge sig till känna i samband med åldrandet. Skillnader kan bland annat ses tydligt mellan funktion och förmågor som i sin tur kan påverka personens livskvalitet, det vill säga hälsan. Det är därför av stor betydelse att inte enbart se till individens kronologiska ålder (Ernsth - Bravell, 2013 s. 119 - 120).

Funktionellt åldrande syftar även på de förändringar och förluster av tidigare självklara förmågor, som är en naturlig del av åldersprocessen. Begreppet avser också hur individen anpassar sig till och hanterar dessa kroppsliga förändringar, vilket i sin tur inverkar på förmågan att utföra olika aktiviteter. Äldres deltagande i aktiviteter har en stor betydande roll för hälsan och välbefinnandet (Ernsth - Bravell, 2013 s. 119 - 120).

### **2.1.2 Psykologiskt åldrande**

Psykologiskt åldrande handlar om kognition, som i sin tur berättar hur människan uppfattar, lagrar och organiserar information. Detta påverkar även beteendet. Under det psykologiska åldrande platsar även minnet och intelligens. Det finns stora skillnader bland äldre gällande tanke och minnesfunktioner. Dessa skillnader beror till stor del på att en del äldre behåller sina kognitiva funktioner och kanske stundvis till och med förbättrar dem, medan en del äldres kognitiva förmåga endast försämras med tiden (Ernsth - Bravell, 2013 s. 141 – 153).

Kognitiv träning är av stor betydelse för det psykologiska åldrandet. Äldre som deltar i socialt stimulerande aktiviteter anses ha en lägre risk för nedgången av den kognitiva förmågan och utvecklingen av demenssjukdomar. De äldres deltagande i sociala sammanhang har en positiv effekt på de kognitiva funktionerna, samtidigt som den kognitiva funktionen avgör vilka aktiviteter som är lämpliga att delta i (Ernst- Bravell, 2013 s. 155 – 156).

### **2.1.3 Socialt åldrande**

Det sociala åldrandet syftar på de sociala förändringar som den äldre står inför. Samhället har en stor inverkan, samtidigt som funktioner i det sociala och förluster av nära personer spelar in. Äldre kan många gånger förknippa socialisering med något negativt på grund av åldersrelaterad försämring och samhällets ständiga förändring. Detta leder ofta till en förändrad självbild och en mindre social livsstil (Ernst- Bravell, 2013 s. 172 – 174).

Äldres sociala nätverk minskar med den stigande åldern och består till stor del av familj och i mindre grad av vänner. Samvaro med andra människor anses vara av stor betydelse för hälsan och påverkar även en människas subjektiva upplevelse av välbefinnandet (Ernst - Bravell, 2013 s. 183 – 184).

## **2.2 Digitalisering**

I kommande kapitel diskuteras digitaliseringens olika aspekter och dess innebörd för den äldre människan; digital inkludering och exkludering. Därefter presenteras även digitalt lärande utgående från den äldre människans behov.

Digitaliseringen innebär alltmer användning av digitala verktyg och välfärdsteknik. Välfärdsteknik betyder digital teknik sett ur ett vårdssammanhang (SBU, 2017). Det är viktigt att skapa en förståelse i vad digitaliseringen innebär för att effektivt kunna jobba med aktuella frågeställningar. Digitalisering är en omfattande process som i dagens samhälle kan uppdelas i två begrepp, digitalisering och digitisering. Två väldigt lika begrepp med olika betydelse. Med digitisering avses att uppgifter överförs till en ny digital form. Det kan innebära allt från text som skannas, musik eller information som

övergår till en digital form. Det är ofta digitiseringen som sätter grunden för framtida digitala processer. Det handlar om att överföra och förvandla uppgifter till en ny, digital form. Digitaliseringen startar däremot när en verksamhet väljer att övergå till tekniska lösningar. Det är en process som i slutändan har som målsättning att effektivera processer och möjliggöra samarbeten (Beyer, 2019, s. 14 – 16).

### 2.2.1 Digital inkludering

De oändliga digitala lösningar som erbjuds fortsätter att öka i takt med att vården av äldre, alltmer utförs i det privata hemmet och i hemmiljön. Tekniken är ämnad att öka de äldres självständighet, hemmaboende och därmed även livskvalitet. Denna typ av modern teknik kan benämnas som geronteknologi, det vill säga teknik för äldre. Ett ofta använt begrepp inom omsorgen av äldre är även informations och kommunikationsteknik (IKT). Begreppet avser *"att de äldre i något format använder sig utav datorbaserad teknik för utbyte av information eller kommunikation mellan olika människor"* (Ernsth - Bravell, 2013 s. 281 – 293).

För inkludering av de äldre i det digitala samhället krävs lösningar som tar hänsyn till skillnader som finns mellan yngre och äldre användare i samband med användarvänlighet. Det är viktigt att skapa lösningar som motsvarar vad de äldre efterfrågar för att öka deltagandet. Äldre väljer i slutändan ofta lösningar som underlättar i vardagen. Utmaningen kan ligga i att hitta rätta metoder och även resurser som stöder äldre på rätt sätt (Ernsth - Bravell, 2013 s. 283 – 293).

Digital delaktighet kan definieras av att både ha kunskap och tillgång till utrustningen, vilket är avgörande för att kunna ta del av de digitala tjänster som erbjuds. Apparater med internetuppkoppling möjliggör kommunikation med andra människor, organisationer och tjänster. Internettillgång är en avgörande punkt när det kommer till den digitala delaktigheten (Bjursell & Malec - Rawinski, 2022 s. 139 – 140). Genom att vara digitalt delaktig kan kontakten med omvärlden bli mångsidigare för den äldre och bland annat myndighetstjänster kan skötas från det privata hemmet. Många äldre som riskerar att bli ensamma kan genom digitaliseringen utöka sitt sociala sammanhang (Finansministeriet B, uå). I lagen om tillhandahållande av digitala tjänster (Finlex, 2019), framkommer det även att syftet är att *"främja tillgången till digitala tjänster, tjänsternas kvalitet och*

*informationssäkerhet samt innehållets tillgänglighet och att på så sätt förbättra vars och ens möjligheter att använda digitala tjänster på lika villkor”.*

### **2.2.2 Digital exkludering**

Den så kallade *”digitala klyftan”* ökar i takt med den stigande åldern. Den tudelade uppfattningen kan bland annat bero på skillnader i den äldres tidigare utbildningsnivå, ekonomi och sociala nätverk. Det kan dock vara en utmaning för äldre att peka ut antingen eller när det kommer till den digitala delaktigheten. Många gånger finns det en rad bakomliggande orsaker (Bjursell & Malec - Rawinski 2022 s. 138 - 140).

Användningen och tillgången till internet har kommit och blivit en nödvändighet för att kunna delta och samtidigt integreras i samhället. Behovet av internethantering ökar för att klara av det vardagliga livet. Vad blir konsekvenserna för de äldre som saknar denna typ av tillgång? Risken för utanförskap är stor, eftersom sambandet mellan teknik och delaktighet i samhället står varandra väldigt nära. Dock vet vi i dagsläget väldigt lite om äldre och deras förhållande till digitaliseringen (Ernsth - Bravell, 2013 s. 283).

Faktorer som kan komma att påverka de äldres möjlighet till digital delaktighet kan benämnas som ekonomiska, diskursiva och sociala resurser. De ekonomiska resurserna återspeglar sig i den äldres ekonomiska förutsättningar, vilket kan vara inkomster. Den äldres ekonomiska situation påverkar möjligheten till inköp av internetuppkoppling till hemmet och tekniska apparater. De diskursiva resurserna handlar om den kunskap som står till grund för den äldre. Diskursiva resurser kan vara utbildningsnivå, språkliga kunskaper och erfarenhet av digitala verktyg i arbetslivet. Sociala resurser omfattar relationer som den äldre har. Relationer kan ses som ett stöd för den äldre i samband med användningen av internet. Relationerna kan bestå av familj och vänner men även relationer från deltagande i föreningar och kurser (Bjursell & Malec - Rawinski, 2022 s. 140 – 141).

De digitala möjligheterna är idag mer lättillgängliga än någonsin, vilket i sin tur ställer ett högre krav på den äldre användaren. Äldre förväntas förstå hur samtliga funktioner på internet fungerar. Genom detta framkommer att det inte enbart räcker med att ha tillgång till tekniken, samtidigt som det inte heller räcker med att endast ha lärt sig hur

tekniken fungerar. De äldre behöver kontinuerligt använda sig av internet för att kunna känna sig säkra och trygga i sin användning. Läkaren Elsa Ingesson beskriver det hela med begreppet; *"Daglig digital motion"* för att poängtera hur viktigt det är att hålla den digitala kunskapen vid liv. För att de äldre ska hålla sig uppdaterade och minska risken för digitalt utanförskap, behövs tillgång till lämpligt och anpassat stöd. Stödet behöver även komma från någon som de äldre har ett förtroende för. Satsningar på till exempel lån av datorer eller internet har många gånger visat sig vara helt ineffektiva, då de äldre har visat sig sakna kunskapen bakom användningen. Slutsatsen är alltså att det är verkningslöst att enbart förse de äldre med den tekniska utrustningen (Bjursell & Malec - Rawinski, 2022 s. 141 – 149).

Många gånger innefattar utbildningen som ges till de äldre i samband med internet endast de mest grundläggande färdigheterna, vilket kan vara ett hinder för fortsatt användning av teknik. Faktorer som påverkar den äldres användning till internet kan även vara relaterad till små teckenstorlekar i samband med digitala funktioner. Faktorerna är många gånger åldersrelaterade. Det är därmed av stor betydelse att teknologin anpassas enligt åldersrelaterad förändring (Thiel et al., 2022).

I rapporten "Hur mår Österbotten" har det tagits fram utvecklingsutmaningar gällande äldre i samband med bland annat digitaliseringen. Ur ett nationellt perspektiv är målen att de äldres funktionsförmåga ska vara bättre och boendemiljön mer åldersvänlig. Digitala verktyg ska på sikt även främja de äldres välmående. Sett från de äldres perspektiv betonas bland annat att digitala verktyg ska vara till nytta och kostnaderna hållas på en rimlig nivå. Ur serviceproduktionens synvinkel betonas utvecklingsutmaningarna med att *"digitala verktyg behöver utvecklas. I utvecklingen ska den äldres individuella behov samt verktygens användbarhet, tillgänglighet och prissättning tas i beaktande"* (Penttinen et. al., 2022 s. 32 – 34).

### 2.2.3 Digitalt lärande

Digital delaktighet är inget statiskt tillstånd, utan tvärtom något som kräver kontinuerligt lärande hos den äldre människan. Lärandet handlar inte alltid om intressen och nöjen, utan även om det praktiska lärandet för att de äldre ska klara av det vardagliga livet (Bjursell & Malec - Rawinski, 2022 s. 138).

I en kanadensisk studie (Narushima et al., 2018) undersöktes det vilken betydelse lärande har för de äldre och därmed hur det kan bidra till välbefinnande och ett mer självständigt liv. I studien presenteras fem existentiella aspekter som beskriver lärandet och dess betydelse för äldre. De fem aspekterna som beskrivs i studien beskrivs som kroppslighet, relationalitet, rumslighet, temporalitet och materialitet.

Kroppslighet beskrivs med hur kroppen och sinnet förändras och hur de äldre hanterar denna förändring. Sjukdomstillstånd och nedgång av den fysiska förmågan beskrivs vara en rädsla som många äldre upplever på äldre dagar. Rädslan grundar sig ofta i att vara inaktiv. Deltagande i olika aktiviteter kan därför vara ett sätt för de äldre att hantera dessa åldersrelaterade utmaningar. Rädslan för den fysiska nedgången kan genom lärande delvis övervinnas (Narushima et al., 2018).

Relationalitet beskriver hur de äldres sociala nätverk minskar och hur det i kombination med begränsad rörlighet ofta resulterar i social isolering. Deltagande i olika aktiviteter kan hjälpa de äldre att träffa nya människor och bygga upp ett socialt stödnätverk. Samvaro med nya människor är en stor anledning till att äldre fortsätter delta i aktiviteter som arrangeras. I studien beskrivs även ledarens viktiga betydelse för de äldre och hur hen kan fungera som limmet för hela gemenskapen (Narushima et al., 2018).

Fysiska och mentala utrymmen beskriver aspekten rumslighet kortfattat. Studien menar att det fysiska utrymmet minskar med den stigande åldern i samband med nedgången av den fysiska förmågan. Bland annat bilkörning och resor minskas kraftigt på grund av försämringar i den fysiska hälsan. Däremot ökar det mentala utrymmet i samband med lärande och genom att få vara kreativ (Narushima et al., 2018).

Temporalitet beskrivs med hur de äldre förhåller sig till det förflutna, nutid och framtid. Det förflutna kan återspeglas i vad de äldre gör och fortfarande lär sig idag.

Utbildningsaktiviteter kan bidra till struktur i vardagen och därmed även en återkommande rutin. De äldre kan trots att framtiden är begränsad, ha en vilja att fortsätta utvecklas. Lärandet kan kopplas till "*den tid som är kvar att växa*" (Narushima et al., 2018).

Den sista aspekten, materialitet avser det materiella och immateriella i den äldres värld. Med den materiella världen avses saker som den äldre äger och har. Den immateriella världen återspeglas däremot av kunskaper, färdigheter, positiva attityder och en god självkänsla. Dessa kan ses som förlängningar av människans kropp och kan också återspeglas i hur människan ser på sig själv. Genom lärande stärks de äldres immateriella värld avsevärt. Den immateriella världen kan vara en av de viktigaste aspekterna i samband med lärandet (Narushima et al., 2018).

Vid frågan om digitalt lärande är det slutligen den äldre som själv behöver fatta beslutet. Gatto & Tak (2008) beskriver i sin studie att den avgörande motiverande faktorn i fråga om digitalt lärande har visat sig vara det egna intresset. Egna vuxna barn har även visat sig motivera de äldres vilja till digitalt lärande. Vänner, partner och barnbarn har även visat sig vara en bidragande motiverande faktor (Gatto et al., 2008). Digitalt lärande riktad till den äldre befolkningen har många gånger visat sig vara tidskrävande. Processen kan därav störas och försämrats av tidsbrist. Genom att sammanslå äldre erfarna och oerfarna kan digital kunskap uppnås på kortare tid. Samtidigt får äldre, digitalt erfarna lära ut sin kunskap. Effektivt lärande kan också uppnås genom att involvera yngre generationer i processen (Thiel et al., 2022).

## 2.3 Äldres välbefinnande

I följande kapitel beskrivs välbefinnandet kortfattat och även de hörnstenar som kan komma att inverka på det subjektiva välbefinnandet hos äldre. Nedan beskrivs även livskvalitet ur de äldres perspektiv för att öka förståelsen kring vad som värderas som en del av välbefinnandet på äldre dagar.

Begreppet hälsa kan enligt World Health Organisation (WHO, 2021) användas i syftet att beskriva ett fullständigt tillstånd av psykiskt, socialt och mentalt välbefinnande. Hälsan handlar inte enbart om frånvaro av sjukdom eller handikapp. Hälsa kan också ses

som en av människans mest grundläggande rättigheter. Välbefinnandet är däremot ett tillstånd som kan upplevas av både individen och samhället. Liksom hälsa utgörs välbefinnandet av sociala, ekonomiska och miljömässiga faktorer. Välbefinnandet omfattar en människas upplevelse av livskvalitet och även förmågan att kunna bidra till samhället och därmed känna syfte och sammanhang (WHO,2021).

### **2.3.1 Livskvalitet**

Hur den äldre generationen väljer att definiera livskvalitet är väldigt individuellt och varierar således från person till person. Majoriteten anser dock att hälsan är näst intill avgörande för hur ålderdomen kommer att upplevas. Hälsa kan ses som hur frisk en människa känner sig och hurvida personen lider av fysiska, psykiska eller kognitiva nedgångar. Hur de äldre uppfattar sin hälsa och därmed livskvalitet påverkas även av en referenspunkt. Detta avser att äldre jämför sig med jämnåriga i dess omgivning och deras livssituation. Hälsa kan också beskrivas som grunden för många andra hälsoaspekter (Van - Leeuwen et al., 2019).

Livskvalitet kan också definieras av en god autonomi. Möjligheten av att vara självgående och därmed oberoende av andra människor bidrar till frihet och kontroll. Friheten av att fatta självständiga beslut och utförandet av rutiner bidrar till att människan får sätta sin prägel på vardagen. Behovet av hjälp från utomstående kan kännas som ett stort steg för människan och resulterar ofta i att de äldre ser sig själva som en börda, trots sin tacksamhet. Dagligt behov av hjälp från utomstående kan bidra till en förändrad självbild i en negativ riktning. Det förklarar även varför äldre som i grund och botten är väldigt beroende av hjälpinsatser dagligen, fortfarande väljer att se sig själva som oberoende. Genom att fokusera på och betona förmågor, främjas känslan av värdighet (Van - Leeuwen et al., 2019).

Äldre värdesätter även tid som en del av livskvaliteten. Tid är värdefullt, särskilt på äldre dagar. En del anser att tid och friheten som den ger, till och med kan definieras som välbefinnande. Värdefulla sysselsättningar som bidrar till glädje och därmed mening i livet prioriteras även högt. Genom läsning, lärande eller kontakt med anhöriga upplevs tiden mer betydelsefull (Van - Leeuwen et al., 2019).

Nära relationer och sociala kontakter värderas även högt. Äldre värdesätter att ha någon i sin närhet att hjälpa, stöda och ge kärlek till. Sociala relationer kan ge upphov till en meningsfull ålderdom och förebygger därmed också ensamhet. Trygghet värderas högt och hemmet har en stor betydande roll. Hemmet ska vara en trygg plats där de äldre kan känna sig säkra. Ett gott grannskap bidrar delvis till en positiv syn på längre hemmaboende. Ett gott grannskap bidrar samtidigt till utökad socialisering och möjlighet till aktivering. Hemmiljön kan även bidra till en ökad njutning av natur och utomhusaktiviteter. Tillgängligheten till miljö och utomhusaktiviteter kan till och med ses som nyckeln till deltagande i samhället. Tillgång till tjänster som bibliotek och postkontor värderas även högt (Van - Leeuwen et al.,2019).

En ekonomisk trygghet bidrar även till livskvalitet bland äldre. Tryggheten präglas av att kunna bekosta vardagliga nödvändigheter, vårdkostnader, aktiviteter och nöjen. Ekonomiska svårigheter kan leda till att människan känner sig begränsad, vilket kan resultera i en oförmåga av att njuta av ålderdomen. Slutligen är livskvalitet ett stort och oändligt begrepp som kan ses som ett nätverk med många sammanflätade aspekter (Van - Leeuwen et al.,2019). Livskvalitet kan till och med återspeglas i vilka personlighetsegenskaper en person har sedan tidigare. Samband ses bland annat mellan emotionell stabilitet och personliga, sociala relationer (Hagberg et al., 2002).

I rapporten "Hur mår Österbotten" påvisar statistik att utmaningar gällande välbefinnande och hälsa ökar med den stigande åldern. Stor skillnad har även setts vid jämförelse av åldersgrupperna 65 och 75 åringar. Livskvaliteten har bland annat uppfattats som sämre vid en stigande ålder, och känsla av ensamhet och otrygghet har ökat vid jämförelse av 65 och 75 åringar. År 2022 gjordes även en kommunrunda där samarbetet mellan Österbottens välfärdssamkommun och de enskilda kommunerna diskuterades. I resultatet framkom vad som anses vara de största behoven för den äldre generationen i varje enskild kommun. Äldres vardagsfunktioner, självständiga liv och sysselsättande verksamhet är några av de behov som uppmärksammas. Tjänsterna ska vara hälsofrämjande, bidra till gemenskap och aktivering (Penttinen et.al., 2022 s. 31).

### 2.3.2 Aktivt åldrande

Aktivt åldrande avser ett hälsosamt åldrande. Ett aktivt åldrande stärks av regelbundna aktiviteter som antingen stimulerar den fysiska, kognitiva eller sociala förmågan. Genom aktiviteter inkluderas äldre i samhället och känner därmed delaktighet till en större samhörighet. För att kommunen tillsammans med övriga parter ska kunna främja det aktiva åldrandet, behövs nationella strategier för att säkerställa hälsofrämjande vård och aktivitet för de äldre. Strategierna ska grunda sig på kunskap om den äldre människan och dess behov (Borell & Iwarsson, 2013 s. 43 - 44).

För att kunna erbjuda äldre ett aktivt åldrande behöver insatserna individanpassas, kännas meningsfulla och ha ett tydligt mål. Samtidigt behövs kunskap och utbildning om delaktighet, för att kunna skapa aktiviteter i en hälsofrämjande riktning. Det krävs kompetens för att bedriva hälsofrämjande verksamhet som slutligen främjar folkhälsan i kommunen och därmed även i samhället. Ett befintligt hälsofrämjande koncept för äldre är bland annat SeniorNet. Verksamheten innebär att de äldre tillsammans stöder varandra till att börja använda internet och bli vana internetanvändare. SeniorNet erbjuder även IT – support på sin hemsida. Äldre kan genom verksamheten utöka sina digitala kunskaper, vilket ger förutsättningar för framtida aktiviteter. Aktiviteter och sysselsättningar där de äldre står för initiativet kan på sikt komma att fungera som ett samhällsverktyg för att främja ett aktivt åldrande. Kommunen behöver regelbundet jobba med förebyggande aktiviteter (Borell & Iwarsson, 2013 s. 43 & 44).

Engagemang och utövande av aktivitet lindrar känslan av ensamhet. Känslan av ensamhet kan vara en stor bidragande faktor till övriga sjukdomstillstånd. Ensamhet har visat sig ha en så pass stor inverkan på måendet att det kan påskynda utvecklingen av funktionsnedsättningar hos den äldre människan. Äldre med funktionsnedsättningar har i stor utsträckning ett behov av hälsofrämjande aktiviteter för att på sikt förebygga ett socialt utanförskap. Mötesplatser där möte med andra människor står för huvudaktiviteten skapar en stor känsla av gemenskap (Borell & Iwarsson, 2013 s. 43 - 44).

## 2.4 Digitala lösningar

I detta kapitel presenteras de befintliga digitala lösningar som finns inom Norden och de aktuella digitala projekt som pågår i Österbotten. I kapitlet beskrivs även hur de digitala lösningarna är ämnade att möta den äldre befolkningens behov.

Åldersrelaterade förändringar i hälsan kan komma att bidra till ett socialt tillbakadragande och påverka välbefinnandet i en negativ riktning. Digitala lösningar beskrivs medföra sociala fördelar, ge lärdom inom ett nytt område, bidra till engagemang och leda till att positiva känslor stimuleras. Trots att digital teknik ofta ses som en typisk aktivitet för den yngre generationen, kan användning hos den äldre generationen bidra till glädje över de nytillkomna kunskaperna. Digital användning ger också upphov till sociala fördelar i samband med stöd som ges vid inlärningsprocessen. Digitisering och uppladdning av material online, bidrar även till att äldre kan förbli uppdaterade och medvetna och händelser i samhället trots en nedsatt fysisk förmåga (Shapira et al. 2007).

Digitala lösningar kan även ses som en utmaning för den äldre generationen att ta sig an. Användningen av digital teknik bidrar därmed till stimulans. Utmanande aktiviteter hos den äldre generationen borde uppmuntras, eftersom äldre vanligtvis tillhör den åldersgrupp som saknar stimulans i vardagen (Shapira et al. 2007).

### 2.4.1 Digitala lösningar för äldre

I publikationen "*Vård och omsorg på distans 2018 – 2020 (VOPD)*" finns digitala lösningar för vård och omsorg presenterade. De digitala lösningarna finns i våra fem nordiska länder och utvecklas fortfarande. VOPD har som mål att förbättra tillgängligheten av bland annat vård och omsorg för äldre i Norden (Andersson et al., 2019 s. 6).

I dagens samhälle finns oändligt många digitala lösningar för användaren att välja mellan. Bland annat sjukvårds- och läkarbesök har alltmer övergått till en digital form. Tjänsterna är uttänka att stödja människor i glest befolkade områden och de människor som kontinuerligt är i behov utav vård, bland annat äldre och kroniskt sjuka. I Finland

strävar man som i många övriga läder, till att äldre ska kunna vara hemmaboende så länge som möjligt. Det digitala trygghetslarmet som många finländska kommuner använder sig av, strävar efter att äldre tryggt ska kunna bo kvar hemma. Larmet möjliggör både automatiska och manuella larm. Larmet sänds till kommunens larmcentral och sedan vidare till vårdpersonal. Lösningen kan se annorlunda ut utgående från behov. Bland annat finns trygghetstelefon med armband, smart dörr - larm, sensorer för att förstå dagliga aktiviteter, GPS spårningsenhet och rörelsedetektering. Dessa olika former av digitala trygghetslarm stävar efter att påverka livskvaliteten för de äldre i en positiv riktning. Det digitala trygghetslarmet är bland det äldsta bland digital teknisk service för äldre (Andersson et al., s. 68 – 70).

Digital natttillsyn har tagits i bruk för hemmaboende äldre i bland annat Sverige. Digital natttillsyn ska inte i lika stor utsträckning, störa den äldres nattsöm som ett fysiskt besök kan göra. För att tillsynen ska fungera behöver en kamera och mobilrouter installeras i hemmet. Kapaciteten är upp till 30 kontroller per natt. Tillsynen är gratis för brukaren och kostnaderna av utrustningen täcks av kommunen. Vid behov kan fysiska och digitala besök även kombineras (Andersson et al., 2019 s. 51). Vid digital tillsyn behöver dock etiken tas i beaktande med tanke på filmning i det privata hemmet.

I Uleåborg, Finland har en måltidsautomat tagits i bruk för hemmaboende äldre. Genom måltidsautomaten kan de äldre själva påverka valet av mat med syftet att öka matlusten. I Finland finns redan den befintliga matservice - tjänsten för hemmaboende äldre. Tjänsten erbjuder mat hemkörd till det privata hemmet. Vanligtvis har de äldre inte möjligheten att påverka matvalet. Genom måltidsautomaten som finns i brukarens hem, ges möjligheten att välja mellan förvalda måltider. Brukaren kan även genom en förinställd talfunktion, få guidning i att tillreda maten. Vårdpersonalen kan även förvärma brukarens mat med en timerfunktion. Automaten är uppkopplad till internet vilket medför en kontinuerlig uppföljning av vårdpersonal. Tjänsten används i dagsläget av ca. 1500 personer, varav de flesta är bosatta i Helsingfors. Automaten ska ge de äldre en regelbunden och mångsidigare kost. Lösningen kan ska även öka den äldres självständighet (Andersson et al., 2019, s. 94 - 95).

Inom Österbotten, Finland har även en läkemedelsdoseringsrobot tagits i bruk hos framför allt hemmaboende äldre. Roboten benämns Evondos och togs i bruk genom ett pilottest i början av 2020. Genom Evondos ska klientsäkerheten förbättras, samtidigt som längre hemmaboende möjliggörs. Automaten berättar för användaren när det är dags att ta ett läkemedel och doserar det i en färdigöppnad läkemedelspåse. I samband med att hemvård eller hemservice är inkopplade, kan en effektiv medicinuppföljning uppnås (Vaasa, 2020).

Finland har även i takt med att vården belastats, tagit fram en e-tjänst för social och hälsovården. E-tjänsten som till en början var ett nationellt projekt under 2006 – 2009, presenterades 2018 som en av de bästa lösningarna inom EU i samband med att använda digitaliseringen för att stödja medborgarnas hälsa. Tjänsten kallas numera Oulu Self Care. Genom e-tjänsten kan man ta del av sina hälsouppgifter, se laboratoriesvar och konsultera vårdpersonal och läkare. Lösningen är särskilt ämnad för användning i kommuner och kan även skräddarsys efter behov (Andersson et al., 2019, 84 – 85).

I Sverige och Danmark har även virtuella hälsorum tagits i bruk. Den digitala lösningen ska underlätta för äldre bosatta i glesbygdsområden. Äldre är många gånger den åldersgrupp som är i behov utav vård kontinuerligt, vilket medför långa resor för de äldre bosatta på landet. Syftet med virtuella hälsorum är att föra vården närmre de äldre. Genom hälsorummet kan patienten i ett rum nära hemmet, prata med vårdare via videokonsultationer. Patienten kan även utföra enkla självprovtagningar. De virtuella rummen ska även avlasta den kommunala hemsjukvården då besök till glesbygdsområden därmed minskar. Hälsorummet ska även uppfylla en social funktion, där de äldre kan samtala med andra besökare. De äldre behöver samtidigt inte införskaffa dyr utrustning till hemmet, utan kan dela med andra brukare i hälsorummet. För att nå ett lyckat resultat behöver idén stödas av de som bor i området, samtidigt som vårdpersonal behöver vänja sig med att bemöta patienter virtuellt (Andersson et al., 2019 s. 18).

I Danmark har även den virtuella lösningen internetpsykiatri tagits i bruk för att hjälpa människor med ångest och depression. Det innebär att personen kan vara hemma och

samtidigt träffa professionell vårdpersonal. Mötena kan vara schemalagda och fungera som en kurs för patienten online (Andersson et al., 2019 s. 30).

#### 2.4.2 Digitala projekt

Programmet *teknologi för hemmaboende seniorer*, också kallat KATI projektet, är ett projekt i Österbotten som ska öka användningen av välfärdsteknologi och hemvårdsteknologi inom hemvården. Tekniken har som målsättning att förbättra tryggheten för de hemmaboende äldre och därmed även förlänga hemmaboendet. Projektet påbörjades i januari 2022 och beräknas avslutas i april 2023. KATI projektet genomförs genom sex regionala projekt, där ny teknik presenteras inom hemvården. Genom dessa regionala projekt utvärderas hur den nya tekniken påverkat vårdarnas arbete, klienternas välmående och de slutliga kostnaderna. Målet är att finna teknologiska lösningar som kan användas i utvecklingen av hemvårdstjänster. KATI projektet är även en del av det nationella åldersprogrammet som presenteras i följande kapitel (kap 2.5) (Institutet för hälsa och välfärd, 2022).

Som en uppföljning till KATI projektet finns även projektet *framtidens tjänster som stöder boende hemma för äldre 2021 – 2023*. Bakgrunden till detta projekt grundar sig i de nationella mål som tas upp i följande kapitel, om att de äldre ska kunna bo hemma så länge som möjligt med hjälp av teknologi. KATI projektet riktar sig huvudsakligen till hemvårdens klienter, medan detta projekt riktar sig till de äldre som ännu inte är i behov utav hemvårdens tjänster. Projektet belyser användningen av teknik på ett förebyggande sätt, med syftet att kunna skjuta upp behovet av hemvård. Målgruppen är hemmaboende äldre som ansökt om hemvård och ej beviljats. Avslag kan till stor del grundas i ett för långt vårdbehov utgående från de kriterier som föreligger. Målet med projektet är att skapa en stödtjänst för de äldre som ännu inte beviljats hemvård. Effektmålen för projektet grundar sig i att hemvårdens resurser kunde användas effektivare. Projektet pågår från januari 2022 till och med december 2023 (Österbottens välfärdsområde, 2021).

*Prima Botnia – Välmående Österbotten*, är ett projekt som beviljats i Österbottens välfärdsområde av Social och hälsovårdsministeriet våren 2022. Prima Botnia är en del av Finlands program för hållbar tillväxt. Genom projektet ska bland annat

tillgängligheten till social och hälsovårdstjänster stärkas. Målgrupperna för projektet år 2022 är unga och unga vuxna med mentala störningar eller missbruksproblem. Den andra målgruppen är äldre med behov av stöd, vård eller rehabilitering av den fysiska, psykiska eller sociala förmågan. En av projektets större målsättningar är att *"ta i bruk digitala verktyg och öka distanstjänsterna och självbetjäningssfunktionerna i enlighet med den nationella linjedragningen"*. Projektet påbörjades i maj 2022 och den andra ansökningen för år 2023 – 2025 ansöktes i september 2022 (Österbottens välfärdsområde, u.å).

## 2.5 Nationella strategier

I detta kapitel presenteras aktuella nationella strategier i anslutning till välfärdsteknik ur ett hälsofrämjande perspektiv, med den äldre människan i fokus. Nordens välfärdscenter har som ansvar att främja och stöda ett aktivt och hälsosamt åldrande i Norden. Samtidigt ligger ansvaret även hos en rad mindre aktörer i samhället. Frågor som berör den äldre befolkningen behandlas både på nationell, regional och lokal nivå. I Finland har Social och hälsovårdsministeriet uppdaterat en strategi för ett socialt hållbart Finland (Bodin et al., 2020 s. 9 – 15).

Fyra huvudområden har presenterats i strategin för att främja ett aktivt och hälsosamt åldrande i Norden. Fokusområdena som presenteras är *"åldersvänliga städer och samhällen i Norden, åldersintegrerade mötesplatser och generationsövergripande bostadsmiljöer, motverka ensamhet och social isolering samt aktivt och hälsosamt åldrande med hjälp av välfärdsteknologi"* (Bodin et al., 2020 s. 16). Av de fyra teman som presenterats är välfärdsteknik det område som det förekommer flest utvecklingsprojekt till. Arbetet med denna typ av fråga kan till och med ses som en nyckel till ett verksamt arbete i samband med äldre frågor i framtiden. Teman som är gemensamma i arbetet för ett hälsosamt åldrande i Norden är att välfärdsteknik kommer att utgöra en stor del av framtiden, tekniken används för att främja självständighet och kunskap är en av de viktigaste förutsättningarna (Bodin et al., 2020 s. 24 – 25).

För att stöda ett aktivt och hälsosamt åldrande har Nordens välfärdscenter även tagit fram en rapport. Studien fokuserar på indikationer för ett aktivt och hälsosamt åldrande

och välfärdsteknologi för de äldre i Norden. Målet är att stärka samarbetet mellan aktörer inom området och samtidigt öka kunskapsutvecklingen. Avsikten med rapporten är att öka förståelsen om den äldre generationen och deras mående (Cuadrado et al., 2022).

I rapporten beskrivs vad ett aktivt och hälsosamt åldrande innebär i Norden och med vilka indikationer detta kunde beskrivas eller mätas med. Fokus ligger på hur data kan användas för att öka förståelsen kring hur de äldres mående förändras över en längre tid. Utmaningen med att samla in data i Norden är att den befintliga informationen många gånger är föråldrad och därmed felaktig. Studien har bland annat påvisat att få kommuner i de nordiska länderna faktiskt använder sig av indikationer. Bristen på användningen av detta beror till stor del på föråldrad och felaktig information, vilket försvårar användningen av indikationerna (Cuadrado et al., 2022).

Social och hälsovårdsministeriet (2020) framhåller även i det *nationella åldersprogrammet för 2030*, vikten av att involvera äldre i digitaliseringen. Effektmålen består bland annat av att belysa användningen av finländsk teknik bland äldre. Målen för det Nationella åldersprogrammet fram till år 2030 är; *"Smart teknik som stöder självständigheten har förbättrat de äldres välbefinnande, samhället har främjat och säkerställt att äldre med svag socioekonomisk ställning har en likställd möjlighet att använda teknik som stöder självständigheten, teknik, artificiell intelligens och robotteknik utnyttjas i högre grad som stöd för främjandet av de äldres hälsa och välfärd samt äldreomsorgen, kunskapsbaseringen och utnyttjandet av stora datamassor i ledningen genom information har förbättrat verksamhetens kostnadseffektivitet och Finland är ett föregångarland inom utveckling och utnyttjande av teknik för äldre och våra erfarenheter och vår kompetens tillvaratas globalt på bred basis"* (Social och hälsovårdsministeriet, 2020).

### 3 Teoretisk utgångspunkt

Den teoretiska utgångspunkt som respondenten valt att använda sig av är Aaron Antonovskys teori om KASAM, känslan av sammanhang. Antonovsky var en amerikansk professor i medicinsk sociologi som under 1970 talet utförde en undersökning som kom att resultera i KASAM teorin. Undersökningen baserade sig på en grupp kvinnor som samtliga överlevt koncentrationslägret. Trots detta upplevde 29% av kvinnorna en god psykisk hälsa. Antonovsky hävdar att känslan av sammanhang är avgörande för människans hälsa. Begreppet utgörs av tre komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 1991 s. 9 - 13).

KASAM teorin är ett salutogent, hälsofrämjande synsätt som kan beskriva anknytningen mellan människan och sammanhanget. Teorin är testad av en rad olika forskare och har visat sig stämma (Hanson, 2010 s. 64 - 65). Antonovsky utförde även en undersökning där han intervjuade 51st människor som samtliga upplevt svåra händelser i livet. Den viktigaste frågeställningen var huruvida människorna såg på sina liv efter händelserna. Av alla deltagare upplevde 16 personer ett starkt KASAM medan 11 personer upplevde situationen annorlunda. Vid jämförandet av dessa grupper fann han tre återkommande teman som fanns i den ena gruppen av intervjuer. Personer med KASAM uppfattar krav, både inifrån och utifrån som väldigt begripliga, hanterbara och meningsfulla (Antonovsky, 1991 s. 38 - 43).

KASAM kan ses som en tankemodell som består av de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Hanson, 2010 s. 65). Antonovsky menar att alla tre komponenter påverkar varandra på ett eller annat sätt. Han menar att begriplighet avser att människan har förståelse kring händelser i livet och kapacitet till att kunna förklara dessa. Antonovsky menar att hanterbarhet har att göra med huruvida människan kan möta tuffa händelser utan uppleva att livet behandlar en orättvist. Hanterbarhet handlar om hur människan upplever det hela och vilka resurser hen har till grund sedan tidigare. Meningsfullhet betonar betydelsen av att vara delaktig. Det betyder att människan engagerar sig i något som är betydelsefullt. Meningsfullhet handlar om att ta sig an utmaningar med målet att ta sig vidare i livet. Antonovsky syftar på att meningsfullhet

också handlar om att personen i fråga känner att livet har en känslomässig innebörd (Antonovsky, 1991 s. 39 – 42).

## 4 Syfte och frågeställningar

Syftet med föreliggande studie är att kartlägga de äldres attityd till samhällets digitalisering och kommunens möjlighet att främja det digitala deltagandet. Med äldre avses i detta examensarbete äldre i åldern 70 år och uppåt.

- Hur förhåller sig de äldre till digital delaktighet?
- Hur kan den egna kommunen främja det digitala deltagandet bland äldre?

## 5 Metodkapitel

Respondenten använder sig i första hand av en kvantitativ metod i form av en enkätundersökning. Enkäten som används i studien består av både öppna och slutna frågor. Studien kan därav, även ses som kvalitativ eftersom undersökningen innehåller ett fåtal öppna frågor. I kommande kapitel beskrivs studiens valda metod och även det praktiska genomförandet. Nedan redovisas även studiens undersökningsgrupp och analysmetod. Etiska överväganden som tagits i beaktande presenteras också.

### 5.1 Kvantitativ metod

Studien innefattar i huvudsak det kvantitativa närmelsesättet. Den kvantitativa metoden väljs utgående från studiens syfte och frågeställningar för att uppfylla sin funktion (Eljertsson, 2014 s. 11). Den kvantitativa metoden kan ge svar i form av statistik över en större grupp människor och påvisa ett mönster över resultaten. En kvantitativ undersökningsmetod innefattar vanligen en enkätundersökning. Innan undersökningen påbörjas är det viktigt med noggrann förberedelse av frågeformulären. Frågorna är bindande och svåra att komplettera efter att enkäten tilldelats informanterna (Eliasson, 2018 s. 27 – 28).

Enligt Thrane (2019 s. 18 - 19) indelas ett kvantitativt forskningsprojekt i fem olika faser. De olika faserna är inledning, forskningsdesign, datainsamling, dataanalys och slutledning och rapportering. Under inledningen ska respondenten fokusera på de forskningsfrågor som studien grundar sig på. Forskningsdesignen sätter ramen för forskningen och innefattar hur respondenten väljer att besvara sina forskningsfrågor, till exempel genom en enkätundersökning. Vid dataanalysen analyseras det insamlade materialet för att slutligen besvara forskningsfrågorna. Studien anses inte som komplett förrän det finns en skriftlig version av undersökningen, en skriftlig rapport. Under slutsatsen ska det framkomma om teorin överensstämde med resultatet från undersökningen.

## **5.2 Enkät som datainsamlingsmetod**

Enkät som datainsamlingsmetod är en förhållandevis snabb fas som medför en del fördelar. Enkäten kan ge svar på känsliga frågor då informanterna, anonymt kan svara på frågor som annars hade undvikits. Frågorna i enkäten ska dock inte vara för utmanande för att nå bästa resultat. Genom att använda enkät som datainsamlingsmetod undviks även den så kallade intervjuareffekten, vilket betyder att informanterna inte i lika stor utsträckning påverkas av hur frågorna formuleras. Trots den snabba fasen kräver en enkätundersökning noggranna förarbeten. Utformning av enkäten kan många gånger ta längre tid än själva undersökningsfasen (Eljertsson, 2014 s. 11 - 13).

Vid skapandet av enkäten kan respondenten välja mellan en färdigställd enkät eller en egenkonstruerad enkät. Respondenten har i detta fall valt att utarbeta en egenkonstruerad enkät utgående från examensarbetets syfte och frågeställningar. Enkäten och följebrevet (bilaga 1 &2) har samtliga utarbetats på svenska. Fördelar med den egenkonstruerade enkäten är att den är väldigt anpassbar till studiens syfte, samtidigt som respondenten själv kan styra över enkätens längd och design. Svårigheter kan ligga i att utforma lämpliga frågeställningar (Henricson, 2017 s. 122 – 123).

### 5.2.1 Följebrev

Eljertsson (2014, s. 112 - 118) beskriver att följebrevet som sänds ut tillsammans med enkäten, behöver vara kortfattat och sakligt. Språket behöver anpassas och förstås av den målgrupp som undersökningen riktar sig till. Följebrevet ska beskriva undersökningens syfte kortfattat. I följebrevet betonas även det frivilliga deltagandet, anonymiteten och konfidentialiteten. Respondenten har utarbetat ett följebrev (bilaga 2), som tilldelades i samband med enkätundersökningen.

### 5.2.2 Egenkonstruerad enkät

Den egenkonstruerade enkäten ska baseras på den teori som ligger till grund för arbetet. Frågorna ska vara tydligt formulerade och innehålla ett vardagligt språk. Respondenten ska även undvika ledande frågor eftersom det kan påverka det slutliga resultatet (Eliasson, 2018 s. 34 - 38). Enkätundersökningen kan medföra en del svårigheter med bortfall. Bortfallet kan till stor del bero på svårformuleringar vilket ökar vikten av ett noggrant förarbete. Frågorna i enkätundersökningen ska inte ta längre än 15 - 30 minuter att besvara. Svårigheter kan ligga i att skapa en lämplig layout som därmed inte upplevs för utmanande (Eljertsson, 2014 s. 11 - 13).

Vid skapandet av enkäten behöver respondenten besluta huruvida frågorna ska vara öppna eller slutna. Öppna frågor låter informanterna att fritt formulera ett svar. Öppna frågor möjliggör omfattande, beskrivande svar. Svårigheter kan ligga i att analysera och tolka svaren på rätt sätt. Många gånger tar öppna frågor upp mer tid vid analysfasen. Slutna frågor innehåller flera, i förväg utvalda svarsalternativ. Genom slutna frågor kan respondenten försäkra sig om huruvida svaren är användbara i resultatet (Eliasson, 2018 s. 34 - 35).

Enkätundersökningen är mångsidig och kan användas i olika distributionsformer, bland annat gruppenkät och enkät för besökare. Gruppenkät tilldelas flera personer som befinner sig i ett likartat sammanhang samtidigt. Enkät till besökare riktar sig däremot till personer som individuellt besöker en plats (Eljertsson, 2014 s. 8 - 11).

## 5.3 Dataanalysmetod

Respondenten använder huvudsakligen analysmetoden deskriptiv statistik. Vid analysen av de öppna frågorna används även en kvalitativ innehållsanalys. Samtliga analysmetoder beskrivs noggrannare nedan.

### 5.3.1 Deskriptiv statistik

Den kvantitativa metoden skiljer på två typer av statistik, deskriptiv och hypotesprövande. Den deskriptiva metoden används i syftet att med hjälp av siffror, beskriva insamlat material och genom det besvara den aktuella forskningsfrågan (Patel & Davidson 2011 s. 111). För att kunna analysera och presentera det insamlade materialet, är det viktigt att kontrollera vilken skalnivå variablerna har. Skalnivåerna kan beskrivas som en nominal, ordinal, intervall eller kvotvariabel (Eliasson, 2018 s. 65).

Nominalvariabler ej går att rangordna och grupperas vanligtvis i mindre undergrupper. Grupperna kategoriseras sällan sinsemellan. Vanliga grupper är kön och civiltillstånd. Ordinalskala kan däremot rangordnas i form av att informanterna kan välja mellan svarsalternativ som till exempel mycket bra, bra, varken bra eller dåligt, dåligt och mycket dåligt. Dock är det ej möjligt att avgöra skillnaden mellan de olika svarsalternativen. Ordinalskalan används då respondenten vill kartlägga en fråga, till exempel hälsan. Genom att använda sig av intervallskalan kan variabler som temperaturer rangordnas. Kvotvariabler har liknande egenskaper som intervallvariabler, med skillnaden att kvotvariabler alltid har en nollpunkt (Eljertsson, 2014 s. 124 – 125).

Nominal, ordinal, intervall och kvotvariabler med inte allt för många svar, går samtliga att redovisa i form av tabeller eller diagram. Vid frågor med en färre svarsandel föredras att redovisa antalet svar. Vid över 100 insamlade svar rekommenderas redovisning i form av procent (Eliasson, 2018 s. 68).

### **5.3.2 Kvalitativ innehållsanalys**

Den kvalitativa innehållsanalysen används vanligen vid textanalys. Data som analyseras kan ses i form av intervjuer eller texter från enkäter. Innehållsanalysen innefattar även olika metoder. Respondenten kan välja att göra analysen induktivt eller deduktivt. Vid den induktiva analysen utgår respondenten från innehållet i texten. Den deduktiva analysen utgår däremot från en teori eller modell. Innehållsanalysen bygger på användningen av koder, kategorier och teman. Analysen bör planeras för att kunna besvara studiens frågeställningar (Henricson, 2017 s. 286 – 288).

## **5.4 Praktiskt genomförande**

Nedan presenteras det praktiska genomförandet av enkätundersökningen. Respondenten beskriver urvalet av informanter, enkätens uppbyggnad, insamling av datamaterial och slutligen den valda dataanalysen.

### **5.4.1 Urval av informanter**

Studien baserar sig på den äldre befolkningen, både män och kvinnor i åldern 70 år och uppåt i en österbottnisk kommun. Orsaken till att både män och kvinnor inkluderas i studien är för att båda könen, mer eller mindre kommer i kontakt med digitaliseringen. Enkäten sänds ut i pappersformat för att öka deltagandet och undvika exkludering av äldre som ej har tillgång till internet. Målet är att samla in 100 exemplar. Syftet är att sända ut enkäten till äldre i varierande åldrar och i ett varierande fysiskt tillstånd för att öka mångfalden på resultatet. Därav inkluderas äldre med relativt stora åldersvariationer.

Enkäten delades ut på samlingar för seniorer, på den egna hälsovårdsstationen och även till hemmaboende äldre som är i behov utav hemservice. Respondenten antar att hemmaboende äldre i behov utav hemservice, i stor utsträckning är i ett fysiskt sämre tillstånd och har därmed eventuellt en högre ålder.

### 5.4.2 Enkätens uppbyggnad

För att kunna besvara frågeställningarna utarbetades en enkät (Bilaga 1) tillsammans med beställarna av examensarbetet. Resultatet blev slutligen en enkätundersökning med 20st frågor. Samtliga enkätfrågor är svenskspråkiga. Frågorna är ordnade i en uttänkt ordningsföljd där bakgrundsinformation om informanten kommer först. Därefter kommer frågor i samband med resurser och attityder till digital delaktighet. Följdfrågor förekommer vid två tillfällen och är ställda direkt efter den centrala frågan för att öka förståelsen kring sambandet mellan frågorna. Två enkätfrågor berör även kommunens möjlighet till inverkan. Två av de öppna frågorna är ställda i slutet av enkäten, med syftet att låta de äldre fritt formulera sina svar efter att de förhoppningsvis fyllt i föregående frågor och uppfattat enkätens syfte.

Efter att enkätfrågorna utformats, färdigställdes enkäten via Google Forms för att göra frågorna och svarsalternativen så tydliga som möjligt. Den färdigställda enkäten, består av både öppna och slutna frågor. Öppna och slutna frågor inkluderades i enkäten för att öka resultatets mångfald.

Enkäten genomgick även ett pilottest bland mina egna far och morföräldrar med syftet att testa frågor och formuleringar. Baserat på feedback och diskussioner angående enkäten, uppmärksammades en del problemformuleringar. Problemet låg ofta i svårformulerade frågor och begrepp. Justeringar gjordes innan enkäten ansågs färdigställd. I enkäten har ett språkbruk som förstås av informanterna strävats efter. Den färdigställda enkäten, godkändes av handledande lärare och beställarna av examensarbetet. Beställarna av examensarbetet kopierade därefter ut enkäten i flera exemplar, med målet att nå 100 insamlade enkäter.

### 5.4.3 Praktiskt genomförande

Utdelningen och insamlingen av enkäten pågick från och med början av november 2022 till och med slutet av december 2022. Unders tidsperioden delades enkäten ut som en gruppenkät vid en rad olika mötestillfällen för seniorer i en Österbottnisk kommun. Tillfällena var slumpmässigt utvalda. Vid tillfällena delades enkäten ut av beställarna av examensarbetet eller den ansvarige mötesledaren. Enkäten fanns även tillgänglig för

besökare på den egna hälsovårdscentralen, där enkäten var placerad i väntrummet. Resterande antal enkäter sändes ut med hjälp av hemservicepersonal och nådde därför även hemmaboende äldre som inte har möjlighet att ta sig ut på träffar. Ett följebrev sändes även med till hemservicepersonalen där enkätens syfte och studiens målgrupp beskrevs kortfattat. Följebrevet delades ut med syftet att undvika missförstånd och tydliggöra information.

Under tidsperioden besökte respondenten även två tillfällen av samlingar för seniorer. Innan enkäterna delades ut, informerades respondenten om studiens syfte och berättade samtidigt om det frivilliga deltagandet och anonymiteten. Ifyllandet av enkäten tog omkring 15 – 20 minuter. Vid tillfället besvarade informanterna själva enkätfrågorna i största möjliga mån. Hjälp och handledning gavs av mig eller beställarna av examensarbetet. Vartefter enkäterna samlades in gavs det utrymme för diskussioner. De äldre fick möjligheten att framföra åsikter och synpunkter, både om enkäten och ämnet i sig. Många synpunkter som annars inte hade framkommit i enbart enkäten gav sig till känna.

#### **5.4.4 Dataanalys**

Respondenten använde sig av programmet Google Forms för att analysera det insamlade materialet. Eftersom enkäten tilldelats i pappersformat, överförde respondenten allt insamlat material till dataprogrammet. I programmet kunde respondenten ta del av statistik över det insamlade materialet i form av procentandelar, svarsantal, cirkel och stapeldiagram. Respondenten valde att skapa egna cirkel och stapeldiagram. Vid skapandet av cirkel och stapeldiagram användes kalkylprogrammet Excel. Vid analysen av de öppna frågorna kategoriserades svaren in i undergrupper med motsvarande teman. Respondenten kunde utgående från det, sammanställa kategorier och underkategorier. Vid resultatredovisningen har strukturen på enkätfrågornas ordningsföljd justerats. Frågor som berör motsvarande temaområde har samlats och presenteras i anslutning till varandra.

## 5.5 Etiska överväganden

Med etisk kompetens avses att respondenten och forskningen, förhåller sig till en god vetenskaplig praxis (GVP). Etiska principer ska tillämpas utgående från forskningsetiska delegationens kriterier. Forskningen behöver vara tillförlitlig och etisk godkännbar för att kunna ses som en vetenskaplig forskning. God vetenskaplig praxis berör hela forskningsprocessen. Innan forskningen inleds behövs ett forskningstillstånd. Vid det skedet ingås eventuella uppdragsavtal med samtliga samarbetspartners. I avtalet framkommer väsentlig information om forskningen som båda parter godkänner. Deltagande i forskning ska ses som frivillig och kan avbrytas när som helst. Båda parter har skyldigheter inklusive rättigheter (Forskningsetiska delegationen, 2021). Uppdragsavtalet för föreliggande studie har undertecknats av samtliga samarbetspartners. I hänsyn till anonymiteten har respondenten valt att ej bifoga ovan nämnda uppdragsavtal nedan.

Forskningsmaterial behandlas enligt god vetenskaplig praxis och allt insamlat material ska dokumenteras på ett korrekt sätt. Forskaren behöver ta hänsyn till och respektera andra forskare och övrigt forskningsmaterial på ett respektfullt sätt. Forskaren ska meddela samarbetspartners om när resultat väntas publiceras i hänsyn till de som medverkat. Forskaren har själv huvudansvaret över att forskningsprocessen går korrekt till och att forskningen följer forskningsdelegationens kriterier (Forskningsetiska delegationen, 2021). Respondenten har i följebrevet beskrivit var examensarbetet kommer att publiceras och finnas tillgängligt. Beställarna av examensarbetet har även informerats regelbundet.

Integritetsskydd är en viktig forskningsetisk princip. Det innefattar att information som samlas in behandlas konfidentiellt. Med konfidentiellt menas att informationen som samlats in förvaras på en säker plats, samtidigt som informationen enbart används i samband med studien (Forskningsetiska delegationen, 2021). I följebrevet som tilldelades i samband med enkäten, beskriver respondenten svarens konfidentialitet. Konfidentialiteten har beaktats under hela forskningsprocessen. Det insamlade materialet har bevarats på ett säkert ställe och respondenten har enbart använt informationen för att kunna besvara studiens frågeställningar.

## 6 Resultatredovisning

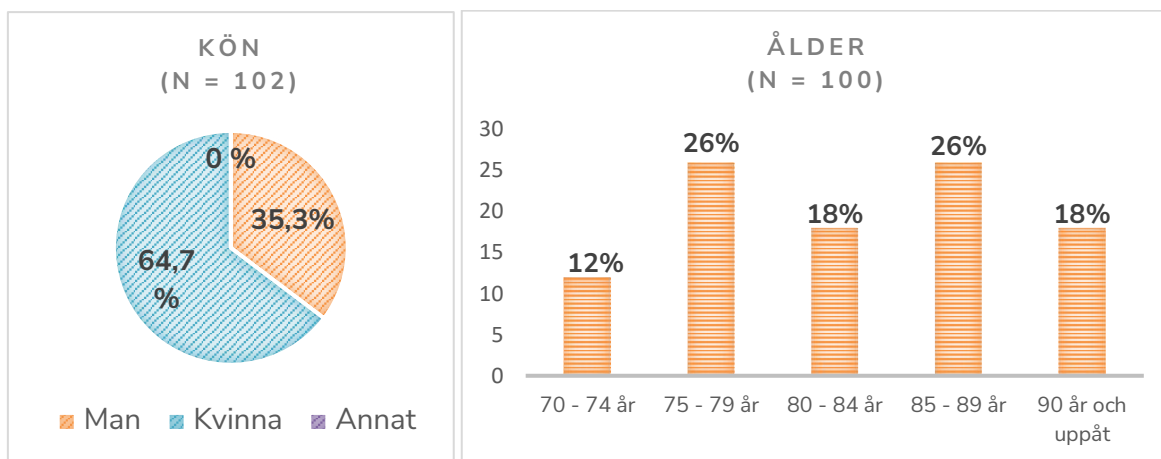
I följande kapitel kommer enkätundersökningens resultat presenteras. Enkäten och följebrevet (bilaga 1 & 2) är bifogade i slutet av examensarbetet. Sammanlagt har 102 enkäter samlats in, vilket överstiger målet på 100 insamlade enkäter. Detta ger en svarsprocent på 102%. Reliabiliteten kan dock diskuteras på grund av att det inte går att säkerställa huruvida informanterna själva fyllt i sin enkät och därmed inte påverkats av övriga deltagares svar. Reliabiliteten diskuteras under kapitlet metoddiskussion.

Vid redovisningen av de slutna frågorna används huvudsakligen stapeldiagram för att demonstrera resultatet. Resultatet från de öppna frågorna analyseras med hjälp av en kvalitativ, induktiv innehållsanalys och redovisas i kategorier respektive underkategorier.

### 6.1 Informanternas bakgrundsuppgifter

Vid den inledande frågan fick informanterna besvara frågan om kön, där svarsalternativen stod mellan kvinna, man och annat. I studien deltog sammanlagt 102 informanter, var av största delen (64,7%,  $n = 66$ ) utger sig vara det kvinnliga könet. (35,3%,  $n = 36$ ) utger sig vara det manliga könet. Ingen av informanterna har utgett sig vara *annat*. Frågeställningen om kön, togs med i undersökningen för att få en bättre överblick över hur många män respektive kvinnor som deltog. Frågeställningen kan också underlätta tolkningen av resultatet. Samtliga informanter har svarat på frågan.

Informanterna kunde välja mellan fem svarsalternativ angående ålder. Majoriteten av informanterna är i åldern 75 – 79 år (26%,  $n = 26$ ) och 85 – 89 år (26%,  $n = 26$ ). Den näst största åldersgruppen var 80 - 84 år (18%,  $n = 18$ ) och 90 år och uppåt (18%,  $n = 18$ ). Minoriteten av informanterna var i åldern 70 – 74 år (12%,  $n = 12$ ).



Figur 1. Informanternas kön och ålder

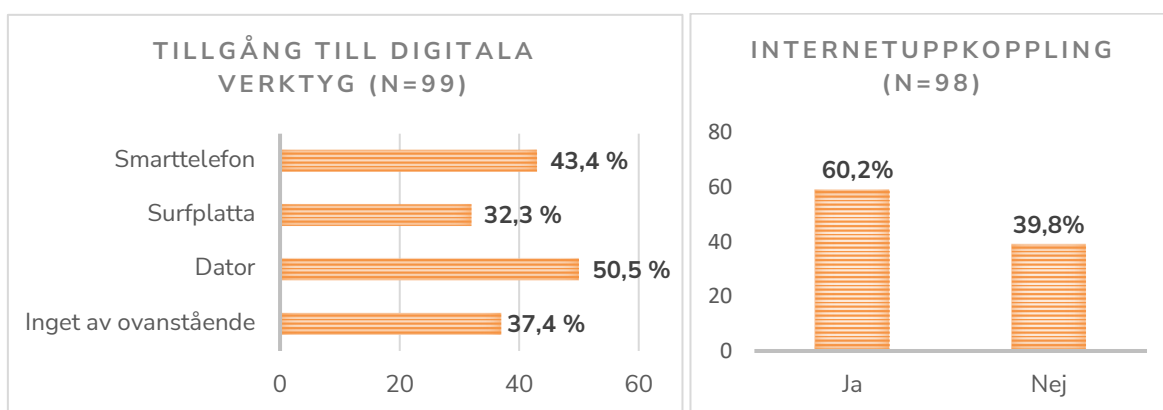
## 6.2 Resurser till digital delaktighet

Nedan presenteras resultatet från de frågor som berör resurser till digital delaktighet bland äldre. Detta för att skapa en bättre förståelse kring de äldres resursmässiga situation och för att därmed kunna belysa eventuella brister och potentiella utvecklingsbehov.

### 6.2.1 Tillgång

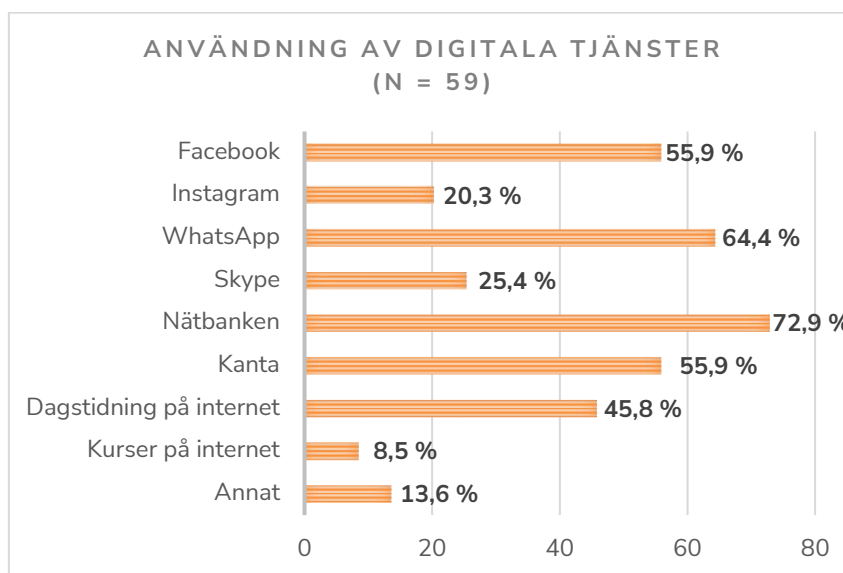
Vid frågan om tillgång till digitala verktyg, påvisar resultatet att informanterna har störst tillgång till dator (50,5%, n = 50), följt av smarttelefon (43,4%, n = 43). 37 informanter (37,4%, n = 37) har svarat att de inte har tillgång till varken dator, smarttelefon eller surfplatta. Minoriteten har svarat att de har tillgång till en surfplatta (32,3%, n = 32).

Av informanterna har majoriteten (60,2 %, n = 59) svarat att de har tillgång till internet. Resterande andel av informanterna (39,8%, n = 39) har svarat att de ej har tillgång till internet.



Figur 2. Informanternas tillgång till digitala verktyg och internet.

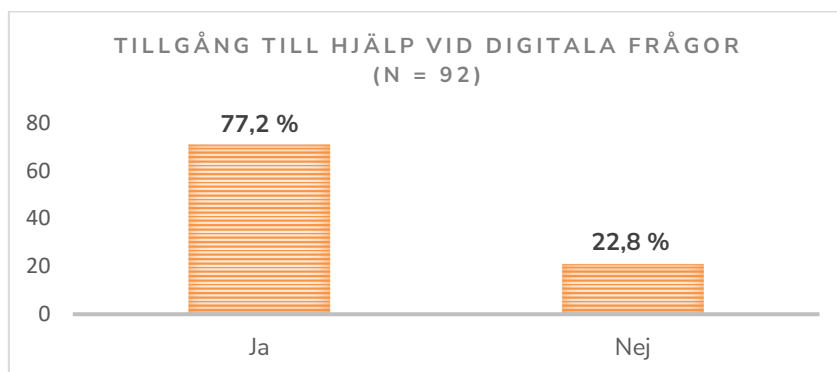
Den digitala tjänst som informanterna använder sig mest utav är nätbanken (72,9%, n = 43). Största delen av informanterna använder sig även av applikationen WhatsApp (64,4 %, n = 38). Följande mest använda digitala tjänst är Facebook (55,9%, n = 33) respektive Kanta (55,9%, n = 33). 45,8% (n = 27) av informanterna läser dagstidningen på internet. 25,4 % (n = 15) använder sig av tjänsten Skype. 12 av informanterna (20,3%) använder sig även av Instagram. Av informanterna har en andel på (13,6%, n = 8) svarat att de använder sig av andra tjänster utöver svarsalternativen. Minoriteten, endast 5 (8,5%) av informanterna har svarat att de använder sig av kurser på internet.



Figur 3. Informanternas användning av digitala tjänster

## 6.2.2 Stöd

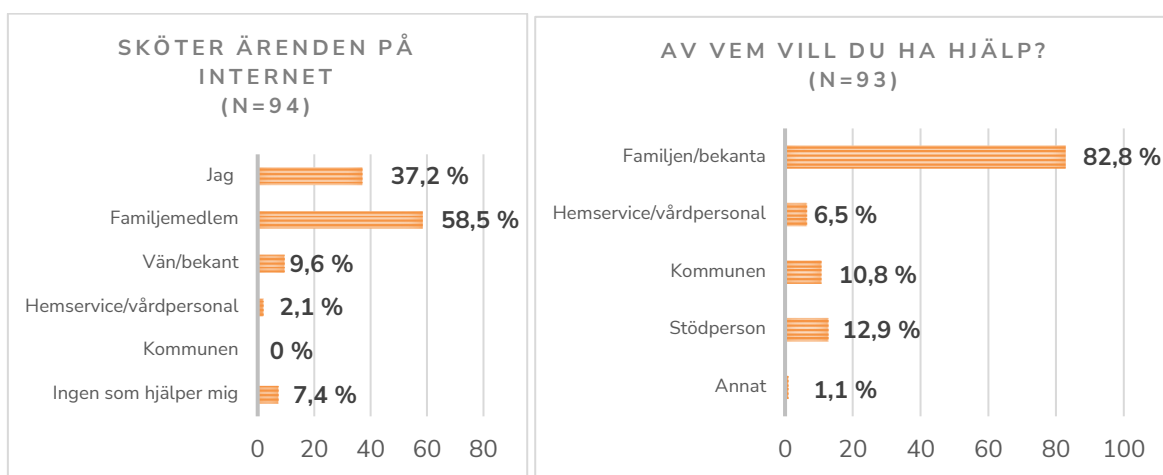
Resultatet påvisar att majoriteten av informanterna (77,2%, n = 71), anser att de har tillgång till hjälp gällande digitala frågor. Resterande andel informanter (22,8%, n = 21), anser att de inte har tillgång till hjälp vid digitala frågor.



Figur 4. Tillgång till hjälp vid digitala frågor

Största delen av informanterna (58,5%, n = 55), får hjälp med att sköta sina ärenden på internet utav en familjemedlem. Den näst största andelen av informanterna (37,2%, n = 35), svarade att de själva sköter sina ärenden. Andelen informanter som angett att en vän eller bekant brukar hjälpa var (9,6%, n = 9). Följande andel informanter (7,4%, n = 7) svarade att de inte har någon som hjälper vid internetärenden. Minoriteten (2,1%, n = 2), angav att de får hjälp av hemservice eller vårdpersonal. Ingen av informanterna angav att de brukar få hjälp med att sköta sina ärenden på internet av kommunen.

Vid frågan om vem informanterna anser vara lämplig att hjälpa vid digitala frågor, framkom att majoriteten (82,8%, n = 77) anser någon ur familjen eller en bekant. En betydligt färre andel informanter (12,9%, n = 12) anser att en stödperson kunde vara lämplig. 10,8% (n = 10) anser att kommunen genom till exempel kurser kunde hjälpa vid digitala frågor. Endast 6 informanter (6,5%) har svarat att de vill ha hjälp utav hemservice eller vårdpersonal. Minoriteten (1,1%, n = 1) har angivit svaret *annat*.



Figur 5. Ansvarig för informanternas internetärenden

Informanterna ombads vid följande fråga, motivera vilken typ av hjälp de skulle vilja ha angående internetanvändning. Informanterna fick fritt formulera sitt svar och därav har svaren analyserats som en öppen fråga. Svaren har sammanställts och analyserats med hjälp av induktiv innehållsanalys. Eftersom endast 26 svar (25,5%, n = 26) samlats in, valde respondenten att sammanställa resultatet i tre kategorier respektive sex underkategorier (tabell 1). Vid redovisningen av informanternas svar används citat.

Tabell 1. Kategorier och underkategorier

Kategori	Underkategori
<i>Kompetensbrist</i>	Internetfunktion Kunskap
<i>Behov av resurser</i>	Kurser Stödperson
<i>Tvivel</i>	Ointresse Osäkerhet

Nedan presenteras de kategorier och underkategorier som ses i tabell 1. För att förtydliga informanternas svar har respondenten använt sig av citat. Huvudkategorierna presenteras **svärtade med kursiverad stil**. Underkategorierna presenteras endast **svärtade**.

### **Kompetensbrist**

Vid frågan om hjälp gällande internetanvändning motiverade majoriteten av informanterna sitt svar med huruvida de behöver hjälp med kunskap om internet och dess funktion, vilket i sin tur bildade underkategorierna **internetfunktion** och **kunskap**.

*"Allt som har med internet att göra." (internetfunktion)*

*"Hur man gör." (internetfunktion)*

*"Nån som ger sig tid att visa." (internetfunktion)*

*"Någon som rensar." (internetfunktion)*

*"Uppdatering, konstiga mejl, när det krånglar på tex nätbanken." (internetfunktion)*

En del informanter beskriver även ett behov av att utöka sin kunskap gällande internetanvändning, vilket presenteras under den andra underkategorin **kunskap**.

*"Kunskap." (kunskap)*

*"Uppdatering av kunskap." (kunskap)*

### **Behov av resurser**

Nedan presenteras huvudkategorin **behov av resurser**, vilket innefattar underkategorierna **kurser** och **stödperson**.

*"Kurser." (kurser)*

*"En gratis kurs." (kurser)*

*"Gratis kurser." (kurser)*

*"Gratis kurser för äldre." (kurser)*

I anslutning till den andra underkategorin **stödperson**, framkom intresset av en stödperson eller anhörig som stöd vid internetfrågor.

*"Stödperson", (n = 2). (stödperson)*

*"Stödperson genom pensionärsföreningen." (stödperson)*

*"Sonens hjälp." (stödperson)*

*"Sonen sköter, bor med sin hustru i grannkommunen." (stödperson)*

### **Tvivel på behov**

En stor del av informanterna motiverar även sitt svar med en osäkerhet kring vilken hjälp de är i behov av eller ett ointresse inför internetanvändning. Underkategorierna som presenteras nedan är **ointresse** och **osäkerhet**.

*"Saknar intresse, vill inte." (ointresse)*

*"Vet inte därför att intresset är för lågt." (ointresse)*

*"Är inte intresserad av att använda internet eller teknik över lag." (ointresse)*

*"Vill inte." (ointresse)*

*"Inga behov." (ointresse)*

*"Inget", (n=2). (ointresse)*

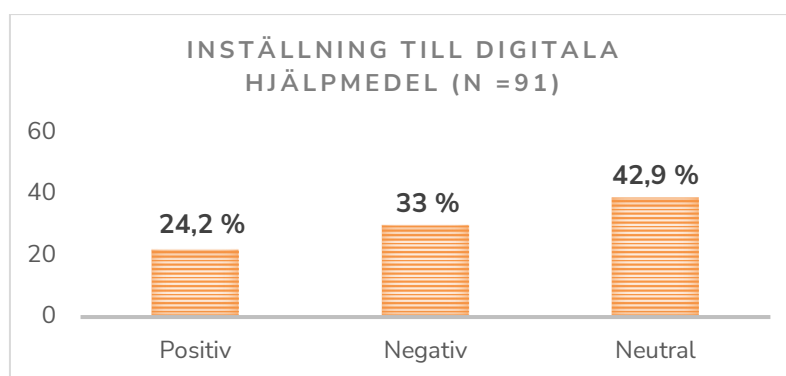
I följande underkategori **osäkerhet**, framkommer en osäkerhet kring vilket stöd informanterna är i behov av.

*"Kan inte säga." (osäkerhet)*

*" Vet inte", (n = 2). (osäkerhet)*

### 6.3 Digitala hjälpmedel

Största andelen av informanterna (42,9%, n = 39), har svarat att de ställer sig neutrala i frågan om digitala hjälpmedel. Följande andel informanter (33%, n = 30), har svarat att de har en negativ inställning. Minoriteten (24,2%, n = 22) upplever att de har en positiv inställning till digitala hjälpmedel.



Figur 6. Informanternas inställning till digitala hjälpmedel

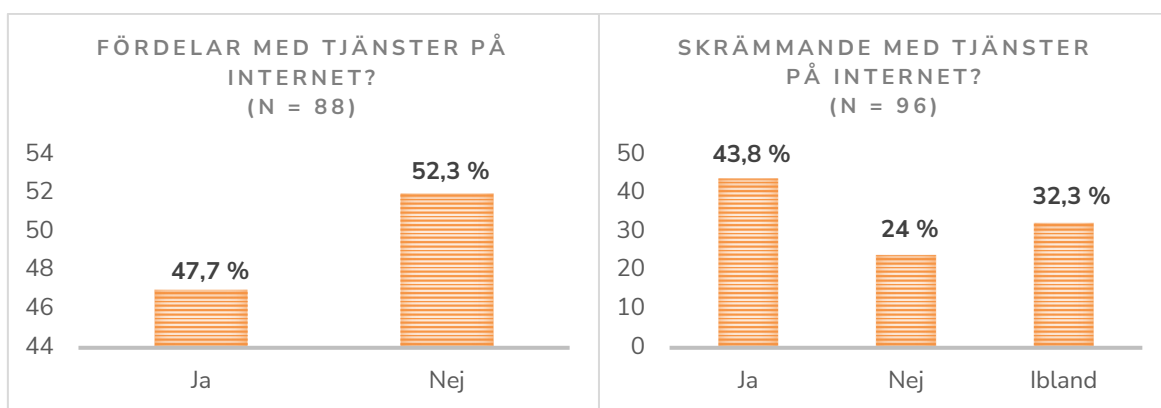
### 6.4 Internetanvändning

I följande kapitel presenteras resultatet från de enkätfrågor som berör informanternas attityd och intresse till internetanvändning. Kapitlet innefattar både öppna och slutna frågor.

#### 6.4.1 Attityd till internetanvändning

Vid frågan om fördelar med internet, svarade majoriteten av informanterna (52,3%, n = 46), att de inte ser fördelar med att alltmer sköts på internet. Således svarade (47,7%, n = 42) av informanterna att de ser fördelar med att mer sköts på internet.

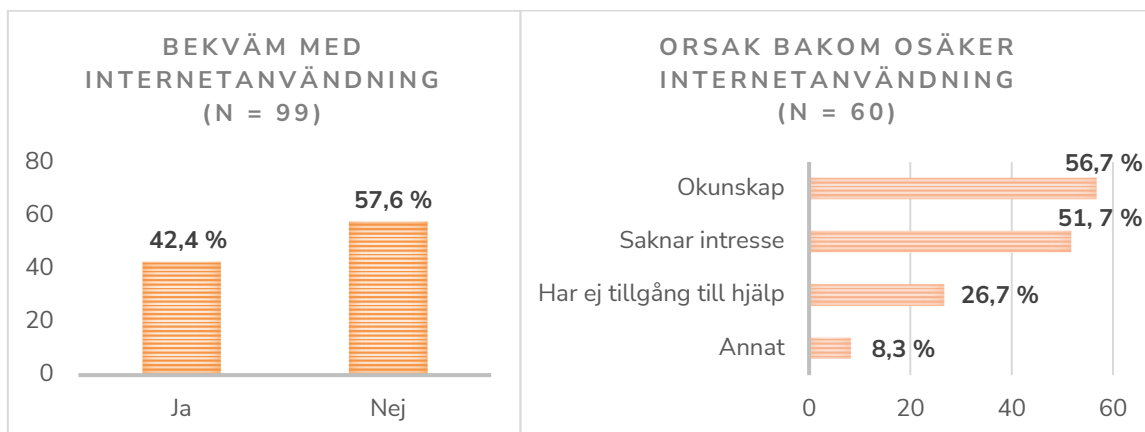
Av informanterna ansåg största delen (43,8 %, n = 42) att det känns skrämmande att mer i samhället sköts via internet. 32,3 % (n = 31) av informanterna svarade att det ibland kan upplevas som skrämmande. Minoriteten av informanterna (24%, n = 23), svarade att det inte upplevs som skrämmande.



Figur 7. Attityd till internetanvändning

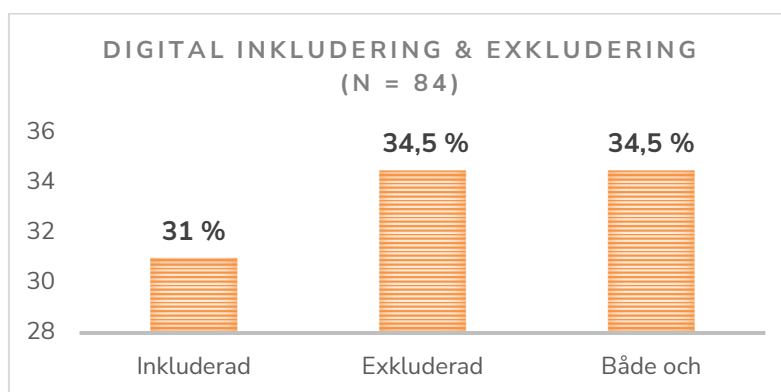
Majoriteten av informanterna (57,6%, n = 57), angav i enkätundersökningen att de inte känner sig bekväma med att använda internet. Följande andel (42,4%, n = 42) anser att de känner sig bekväma med att använda internet.

Vid följdfrågan i anslutning till bekväm internetanvändning, svarade största delen av informanterna (56,7%, n = 34) att osäkerheten till stor del beror på okunskap. Den näst mest förekommande orsaken (51,7%, n = 31) var avsaknaden av intresse. 26,7% (n = 16) anser att osäkerheten beror på att de ej har tillgång till hjälp. Endast 5 informanter (8,3%) anser att det finns andra bakomliggande orsaker.



Figur 8. Bekväma internetanvändning

Resultatet påvisar att informanterna upplever att de i lika stor utsträckning känner sig digitalt exkluderade (34,5%, n = 29) som både och, det vill säga både inkluderade och exkluderade (34,5%, n = 29). Minoriteten av informanterna har angett att de upplever sig vara digitalt inkluderade (31%, n = 26).

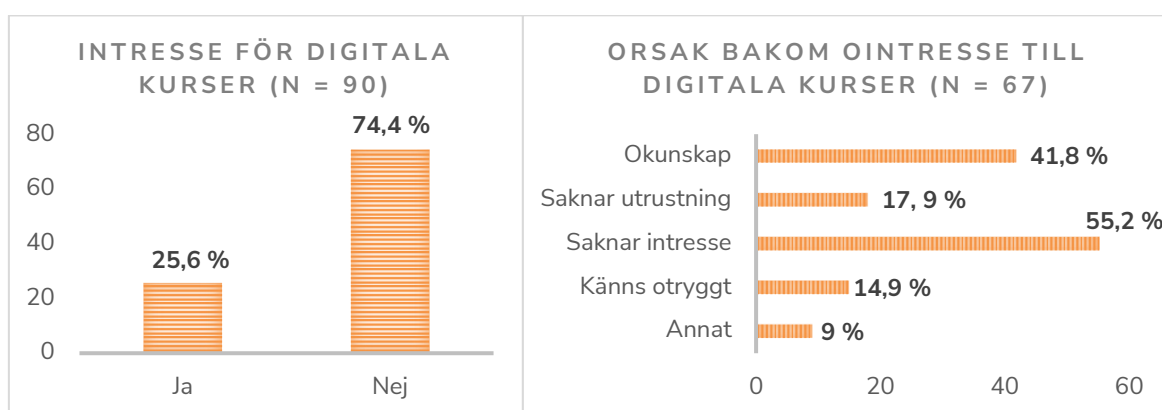


Figur 9. Informanternas gällande digital inkludering & exkludering

#### 6.4.2 Intresset för internetanvändning

En övervägande del av informanterna (74,4%, n = 90), har i frågan om digitala kurser svarat att de inte finner ett intresse. Endast 23 informanter (25,6%) har svarat att digitala kurser intresserar.

Vid följdfrågan i anslutning till intresse för digitala kurser, svarade majoriteten av informanterna (55,2%, n = 37) att ointresset beror på avsaknaden av intresse. Följande andel informanter (41,8%, n = 28), svarade att det grundar sig i okunskap. 17,9% (n = 12) svarade även att de saknar utrustningen som krävs för att delta på digitala kurser. 10 (14,9 %) informanter svarade att det känns otryggt med kurser på internet. 6 (9%) av informanterna har svarat att orsakerna är andra.



Figur 10. Digitala kurser

Informanterna ombads vid följande fråga att fritt beskriva vad de skulle vara intresserade av att göra på internet. Svaren till denna öppna fråga har analyserats och sammanställts genom en induktiv innehållsanalys. Sammanlagt sammanställdes tre kategorier respektive åtta underkategorier. Totalt sett svarade 21st (20,59%) informanter av sammanlagt 102 deltagare. I anslutning till frågan fanns även en ruta som informanterna kunde kryssa för med beskrivningen "kryssa i här om du ej vet vad det finns för alternativ på internet/online". Sammanlagt har 19st (18,63%) kryssat för rutan och därmed angivit att de inte vet vad det finns för alternativ på internet.

Tabell 2. Kategorier och underkategorier

Kategori	Underkategori
<b><i>Tvivel på intresse</i></b>	Intresset är för litet Osäkerhet
<b><i>Delaktighet</i></b>	Inkludering Exkludering
<b><i>Behov av tjänster</i></b>	Kurser Fysisk aktivitet Uträttande av ärende Socialisering

Nedan presenteras de kategorier och underkategorier som ses i tabell 2. För att förtydliga informanternas svar har respondenten använt sig av citat. Huvudkategorierna presenteras ***svärtade med kursiverad stil***. Underkategorierna presenteras endast ***svärtade***.

### ***Tvivel på intresse***

Under följande kategori presenteras de underkategorier relaterade till ett tvivelaktigt intresse till internetanvändning. Underkategorierna som ses nedan är ***osäkerhet*** och ***intresset är för litet***. Vid underkategorin osäkerhet behöver även de 19 (18,63%) informanter som angivit att de ej vet vad det finns för alternativ på internet tas i beaktande.

"Vet ej." (osäkerhet)

I den andra underkategorin, **intresset är för litet**, framkommer det att ointresset till internetanvändning bland informanterna till stor del grundar sig i att personlig kontakt föredras framför en digital version.

*"Vet inte därför att intresset är för litet."* (intresset är för litet)

*"Ej så intresserad av internet."* (intresset är för litet)

*"Vill hellre ha personlig = mänsklig kontakt."* (intresset är för litet)

### **Delaktighet**

Kategorin **delaktighet** innefattar underkategorierna **inkludering** och **exkludering**. Genom resultatet framkommer att det råder blandade åsikter kring informanternas relation till internet.

*"Är nöjd med läget."* (inkludering)

*"Kan det jag behöver. Sköter också min mors "affärer", 93 år så långt som Behövs."* (inkludering)

Trots att en del informanter verkar nöjda med sin situation i förhållande till den digitala delaktigheten fanns det informanter som vittnade om motsatsen, vilket presenteras nedan i underkategorin **exkludering**.

*"Man känner sig mera exkluderad ju längre det varar och man förblir obekant med sakerna som pågår."* (exkludering)

*"Alldeles tillräcklig användning med det som jag redan har! Ju äldre man blir, desto mindre klarar man av! Mer och mer exkluderad!"* (exkludering)

### **Behov av tjänster**

Majoriteten av informanterna har svarat att de är intresserade att använda sig av olika former av digitala tjänster, vilket utgör underkategorierna **kurser**, **fysisk aktivitet**, **uträttande av ärende** och **socialisering**.

"Mera kurser på internet." (kurser)

"Mera kurser gratis." (kurser)

"Mera gratis kurser." (kurser)

"Språkkurser."(kurser)

"Att följa med konst, konstkurser."(kurser)

"Språkkurser, gymnastik, släktforskning."(kurser)

En del informanter har även visat intresse gällande motion digitalt. Följande presenteras under underkategorin **fysisk aktivitet**.

"Gymnastik, fysioterapiprogram vid olika sjukdomar ex artros, muskelsjukdom mm." (fysisk aktivitet)

"Språkkurser, gymnastik, släktforskning." (fysisk aktivitet)

I underkategorin **uträttande av ärende**, har en del informanter påvisat ett intresse och behov av att uträtta ärenden så som bokningar, beställningar och betalningar på internet.

"Beställa tider, beställa resor, beställa saker, betala." (uträttande av ärende)

"Betala räkningar, många info fås inte i tidning, det slutar alltid med se närmare...? Det som en 86 åring har nytta och nöje av." (uträttande av ärende)

"Söka och få svar på tjänsten. Tidtabeller och dylikt." (uträttande av ärende)

Under den sista underkategorin **socialisering**, framkommer att en del av informanterna även intresseras av att använda internet i ett socialt syfte, genom att hålla kontakten med anhöriga och därmed även omvärlden.

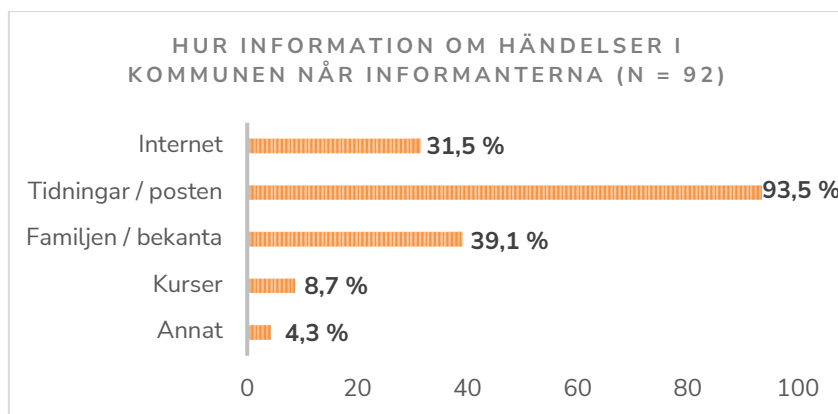
"Nyheter om livet från olika platser." (socialisering)

"Släktforska."(socialisering)

"Skype." (socialisering)

## 6.5 Kommuninfo och behov av digitala tjänster

En övervägande del av informanterna (93,5 %, n = 86), har svarat att de får information om händelser i kommunen genom att läsa tidningar och posten. Följande andel (39,1%, n = 36) anser att de får information genom familjemedlemmar och bekanta. 29 informanter (31,5%) har svarat att de finner informationen på internet. Endast 8 informanter (8,7%) anser att de får information om händelser i kommunen genom kurser. 4,3% (n = 4) har svarat att de får information om händelser i kommunen på andra sätt.



Figur 11. Information om händelser i kommunen

Informanterna hade vid den sista frågan i enkätundersökningen, möjligheten att fritt motivera vad de skulle vilja att kommunen ordnade för att öka användningen av internet. Svaren till den öppna frågan har analyserats med hjälp av induktiv innehållsanalys. Respondenten har sammanställt två kategorier med respektive fyra underkategorier. Sammanlagt samlades 23 (22,55%) svar in av totalt 102 deltagare. I anslutning till frågan hade informanterna även här möjligheten att kryssa i en ruta med beskrivningen "kryssa i här om du ej vet vad det finns för alternativ på internet/online". Totalt har 19 informanter (18,63%) kryssat för rutan och därmed angett att de ej vet vad det finns för alternativ på internet.

Tabell 3. Kategorier och underkategorier

Kategori	Underkategori
<b>Behov av tjänster</b>	Kurser Informationsbehov
<b>Synpunkter</b>	Vilja till förändring Hinder

För att förtydliga informanternas svar används citat. Huvudkategorierna presenteras **svärtade och kursiverade** och underkategorierna endast **svärtade**.

### **Behov av tjänster**

Ett uttalat intresse för olika former av digitala tjänster har framkommit genom informanterna. Utgående från informanternas svar har de två underkategorierna **kurser** och **informationsbehov** tagits fram.

*"Kurser."*(kurser)

*"Fler gratis kurser runt om i kommunen."*(kurser)

*"Mera grundläggande kurser gratis."* (kurser)

*"Aktiviteter, tjänster, kurser."*(kurser)

*"Kurser som inv. digitala möjligheter i välfärdsområdet."* (kurser)

*"Smågruppsundervisning på olika saker."* (kurser)

*"Kurser på rätt nivå för dem som inte kan system som de skulle behöva. Kan vara svårt om äldre inte har någon baskunskap alls. Nästa generation kan använda internet så det finns hopp."* (kurser)

*"Gratis kurser i vuxeninstitutet i IT- användning med olika motiv, som går igenom nu som då för att uppliva minnet."* (kurser)

*"Något för oss som inte förstår eller kan med internet. Det behövs säkert långt tålamod!! För den personen, men säkert roligt för den som vågar."* (kurser)

Vid den andra underkategorin **informationsbehov**, framkommer ett intresse av att kommunen kunde tillhandahålla information digitalt.

*"Information"*(informationsbehov)

*"Kommunen kunde starta en WhatsApp grupp för 70+ där man skickar ut information om vad som händer och är på kommande för äldre i kommun. Då skulle man kunna fråga och läsa andras kommentarer o frågor, eller ge tips på nya aktiviteter."* (informationsbehov)

*"Borde finnas en IT person som man kan kontakta och fråga råd, kommer hem och hjälper då det kör ihop sig!"* (informationsbehov)

### **Synpunkter**

Under följande kategori framkommer informanternas synpunkter på en eventuell ökad internetanvändning i kommunen. Utgående från resultatet har underkategorierna **vilja till förändring** och **hinder** bildats.

*"Det viktigaste är att få till stånd en förändring av attityder."* (vilja till förändring)

Vid den sista underkategorin **hinder**, presenteras de potentiella hinder till förändring som informanterna angett. I samband med underkategorin tas även de 19st (18,63%) som angett att de inte vet vad det finns för alternativ på internet i beaktande.

*"Är ej intresserad, klarar mig utan och har klarat mig hela livet."*(hinder)

*"Jag tycker inte att kommunen behöver anstränga sig att lära gammalt folk angående internet. För dom har inte förmågan att lära sig, det är för svårt."*  
(hinder)

*"Orkar inte."* (hinder)

*"Jag har alzaimer."* (hinder)

*"Vet inte."* (hinder)

*"Vet ej."* (hinder)

## 7 Resultatdiskussion

I följande kapitel diskuteras studiens två frågeställningar turvis. Respondenten återkopplar även undersökningens resultat till den teoretiska bakgrund (kap 2) och utgångspunkt (kap 3) som studien baserar sig på. Syftet med studien var att kartlägga de äldres attityd till samhällets digitalisering och kommunens möjlighet att främja det digitala deltagandet.

### 7.1 Äldres förhållande till digital delaktighet

Resultatet från enkätundersökningen påvisar att största delen (74,4%) av informanterna finner ett ointresse i att delta i digitala kurser. Den bakomliggande orsaken grundade sig främst i ett ointresse men även en uttalad okunskap (41,8%). En betydligt mindre andel hade angett att de saknade utrustningen eller internetuppkopplingen. Kunskap som Bjursell & Malec - Rawinski (2022) även beskriver som en diskursiv resurs, är en av de faktorer som påverkar den äldres möjlighet till digital inkludering.

Respondenten uppmärksammade även att majoriteten (60,2%) av den äldre befolkningen utger sig ha tillgång till internetuppkoppling. Trots tillgången till internet, talar resultatet om att en stor andel äldre (57,6%), ändå inte känner sig bekväma med internetanvändning. Respondenten kunde uppmärksamma paralleller mellan ett uttalat ointresse och obekväma internetanvändning med den bakomliggande faktorn okunskap. Tillgången till internet har inte visat sig vara en betydande bakomliggande orsak. Detta framhåller även Bjursell & Malec - Rawinski (2022), där de betonar att endast tillgodose den tekniska utrustningen inte är tillräckligt.

Trots att resultatet från enkätundersökningen tyder på att många äldre inte ser några fördelar med internetanvändning, framkommer ändå ett behov av avgiftsfria kurser där avgiften betonas vid ett flertal tillfällen. Respondenten uppmärksammade en vilja till förändring vid flera tillfällen. Utgifter för den äldre befolkningen nämns även i rapporten "Hur mår Österbotten", där samhällsutmaningar i samband med digitaliseringen betonas. Ur de äldres synvinkel betonas att kostnader behöver vara på en rimlig nivå, varav serviceproduktionens mål var att ta prissättningen i beaktande (Penttinen et. al., 2022 s. 32 – 34). Respondenten vill även belysa antalet (18,63%), som angett att de inte vet

vilka alternativ som finns på internet. Respondenten observerar även här paralleller mellan ett ointresse och faktorn okunskap.

Den upplevda situationen i fråga om delaktighet kan anses vara väldigt tudelad i och med att resultatet stod jämt mellan exkludering och upplevelser av både och (34,5%). En näst intill lika stor andel (31%) angav även att de upplevde sig vara inkluderade. Eftersom det mest förekommande svaret på frågan delvis var upplevelser av både och, kan det återkopplas till Bjursell & Malec - Rawinskis (2022) teori om hur äldre många gånger har utmaningar med att peka ut antingen eller gällande den digitala delaktigheten.

## **7.2 Kommunens möjlighet att främja det digitala deltagandet**

Resultatet påvisade att största delen (93,5%) av de äldre får information om händelser i kommunen via tidningar eller posten. En betydligt mindre andel hade angett att de hämtar information från internet, trots att majoriteten (60,2%) tidigare angett att de har tillgång till internetuppkoppling i hemmet. Respondenten la även märke till att hälften (50,5%) av informanterna tidigare utgett sig ha tillgång till dator. Trots tillgången till den tekniska utrustningen tyder resultatet på en obekväm internetanvändning (57,6%).

En stor andel av informanterna (37,4%) hade även uppgett att de ej har tillgång till varken dator, smarttelefon eller surfplatta, vilket är något som behöver tas i beaktande vid utdelning av information i kommunen. Vid frågan om utdelning av information i kommunen, framkom ett förslag om en WhatsApp grupp som kunde fungera som en informationskanal för äldre i kommunen. I resultatet framkom även att en relativt stor andel av informanterna använder sig av den ovannämnda digitala tjänsten (64,4%).

I resultatet framkommer ett uttalat behov av avgiftsfria kurser och även smågruppsundervisning som sker kontinuerligt. Kurser som berör internetanvändning betonas vid ett flertal tillfällen. Även ett informationsbehov om händelser i kommunen gav sig till känna. Resultatet påvisade även en vilja till förändring av attityder i anknytning till de äldres internetanvändning. Enligt Bjursell & Malec - Rawinski (2022), behöver äldre använda sig av internet kontinuerligt för att känna sig trygga i sin användning och därmed även fortsätta använda sig av digitala tjänster. Begreppet

kontinuerlig internetanvändning betonades även med begreppet "daglig digital motion" för att belysa vikten av den kontinuerliga användningen.

Respondenten kunde även uppmärksamma paralleller mellan föreliggande studie och den teoretiska utgångspunkten KASAM. Antonovsky beskriver i sin teori vikten av att vara delaktig och känna sammanhang. Han beskriver meningsfullhet med att vara delaktig. Engagemang och aktiviteter är av stor betydelse för delaktigheten (Antonovsky, 1991). Informanterna i föreliggande studie har påvisat en vilja till deltagande och förändring vid ett flertal tillfällen i anslutning till de öppna frågorna.

Respondenten la även märke till att så mycket som 19 informanter (18,63%) kryssat för att de inte vet vilka alternativ som finns på internet, i anslutning till frågan om kommunens möjligheter till digitalt deltagande bland äldre. Endast (22,55%) av informanterna motiverade frågan med svar. Slutsatsen är att många äldre inte vet vilka möjligheter som finns på internet och i kommunen, vilket därmed resulterar i ett uttalat ointresse till samtliga digitala tjänster.

## **8 Metoddiskussion**

I följande kapitel granskas den metod som respondenten använt sig av under examensarbetets gång. Metoden granskas med hjälp av de två begreppen validitet och reliabilitet.

### **8.1 Validitet**

Eljertsson (2019, s. 118 - 120) beskriver att validitet är huruvida frågorna som ställts i enkätundersökningen, mäter det som efterfrågats. För att validiteten i en studie ska anses som hög, behöver frågorna i förhållande till syftet överstämja. Det är inte fråga om den enskilda enkäten eller frågan, utan snarare hur mätinstrumentet lämpar sig för den föreliggande studien. Enkäten som respondenten utarbetade tillsammans med beställarna av examensarbetet, innehöll mestadels slutna frågor men även tre öppna. Därav kan studien betraktas innehålla både ett kvalitativt och kvantitativt närmelsesätt. Respondenten valde att inkludera de öppna frågorna för att öka svarsvariationen på

enkätfråga 11, 19 & 20, angående det digitala intresset och kommunens möjlighet att främja det digitala deltagandet.

Eliasson (2018, s.16) beskriver även att validiteten är beroende av vad som mäts. För att studien ska ses som giltig, behöver respondenten säkerställa att undersökningen mätt det som avsetts. De öppna enkätfrågorna, nr. 11, 19 och 20 gav en väldigt liten svarsandel i jämförelse med de övriga frågorna. Bortfallet kan därmed ha orsakats av hur frågan formulerades och avsaknaden av svarsalternativ. Enkätens målgrupp kan även ha uppfattat de öppna frågorna som svårbesvarade. Trots ett markant bortfall är informanternas svar vid de öppna frågorna av stor betydelse för det slutgiltiga resultatet, då viktiga synpunkter uppmärksammades. Respondenten anser att övriga enkätfrågor bidragit till ett omfattande svar på frågeställningarna och därmed besvarat studiens syfte. Fastän alla enkätfrågor ej berört studiens huvudsakliga forskningsfrågor, anser respondenten att de har bidragit till ett bättre helhetsresultat.

Innan enkätundersökningen påbörjades genomfördes ett pilottest av mätinstrumentet, vilket höjer studiens validitet något. Genom pilottestet kunde problemformuleringar i enkäten uppmärksammas. För att höja studiens validitet kunde respondenten tagit med andra frågor i enkäten också. En frågeställning som kunde ställts är huruvida informanterna använder sig av befintliga digitala tjänster som finns i kommunen. Frågeställningen är dock problematisk i förhållande till anonymiteten.

## **8.2 Reliabilitet**

En hög reliabilitet ökar förutsättningarna för en högre validitet (Eliasson, 2018 s. 16). Reliabiliteten mäter studiens eller den enskilda frågans tillförlitlighet. En studie anses ha hög reliabilitet om undersökningen ger motsvarande resultat vid ett upprepat genomförande. Den mest använda metoden för att testa reliabiliteten benämns test – retestmetoden. Metoden innebär att informanterna som deltagit i studien, besvarar samma enkätfrågor men vid ett senare tillfälle. Reliabiliteten anses vara hög om resultatet i stor utsträckning överensstämmer med tidigare insamlade svar (Eljertsson, 2019 s. 121). Respondenten har i detta examensarbete inte haft resurser att testa

studiens enkätfrågor utgående från test – retest metoden. Därav sänks reliabiliteten något.

I enkäten eftersträvades ett språkbruk som kunde förstås av informanterna. Trots att enkäten genomgick ett pilottest där problemfrågeställningar uppmärksammades, kan respondenten i efterhand notera en del onödigt långa formuleringar. Fastän frågorna är relativt kortfattade, kan motiveringar av begrepp ha bidragit till att enkäten upplevdes som komplicerad. Enligt Eljertsson (2014 s. 63) ska en enkätfråga inte göras längre än nödvändigt. I sådana fall där förtydliganden behövs, ska frågan inte kompliceras av onödigt långa förklaringar. Respondenten kunde även konstatera att en del formuleringar var helt obekanta för informanterna, vilket kan ha påverkat reliabiliteten i en negativ riktning. Däremot utarbetades ett följebrev med förklaringar över enkätens genomförande och målgrupp. Respondenten och beställarna av examensarbetet pratade även igenom genomförandet av undersökningen och tilldelningen av enkäten, vilket höjer reliabiliteten (Eliasson, 2014 s. 15).

Användning av gruppenkät kan även komma att påverka reliabiliteten i en negativ riktning, då det ej går att säkerställa huruvida informanterna påverkats av övriga deltagares svar (Henricson, 2017 s. 127). Studien genomfördes delvis vid slumpmässigt utvalda träffar för äldre i kommunen och även genom utdelning av hemservice till det privata hemmet. Enkäten fanns även tillgänglig vid kommunens hälsovårdscentral. Eftersom enkäten tilldelats till det privata hemmet, går det ej att säkerställa huruvida informanterna själva fyllt i enkäten eller i samråd med en familjemedlem. Fördelen med att enkäten nådde det privata hemmet var att en större andel äldre kunde inkluderas i studien. Det är även svårt att säkerställa huruvida informanterna som tilldelats enkäten vid samlingar, påverkats av övriga deltagares åsikter. Å andra sidan förde gruppenkäten med sig många intressanta diskussioner informanterna sinsemellan. Informanterna fick även chansen att reda ut svåra begrepp. Vid samlingen gavs även information om studien och dess genomförande. Eftersom äldre med minnessjukdom antas ha deltagit i studien, går det ej att säkerställa huruvida de skulle svara på ett likartat sätt vid ett senare tillfälle.

## 9 Slutledning

Syftet med detta examensarbete var att kartlägga de äldres attityd till samhällets digitalisering och kommunens möjlighet att främja det digitala deltagandet. Frågeställningarna som stod som grund för den föreliggande studien var; Hur förhåller sig de äldre till digital delaktighet? Hur kan den egna kommunen främja det digitala deltagandet bland äldre?

Resultatet påvisade att det bland den äldre generationen i en österbottnisk kommun, råder en tudelad uppfattning över den digitala delaktigheten. Genom resultatet konstaterades även att ointresset till stor del grundar sig i en uttalad okunskap och ovetskap över vad som finns på marknaden, snarare än avsaknaden av utrustning. Ett bortfall på befintliga digitala arrangemang för äldre kan därmed till stor del bero på ovetskapen av innebörden att delta. Respondenten anser att detta kan vara till nytta för kommunen och även vårdpersonal att känna till. Inom kommunen är det bra att känna till den upplevda situationen för att kunna kommunicera med äldre på rätta kanaler och därmed även nå ut med information på ett ändamålsenligt sätt. Det är även bra att känna till vad som efterfrågas för att kunna erbjuda lämpliga lösningar. I studien kom man fram till att informanterna i någon mån ansåg att det skulle vara bra med en IT- stödperson i kommunen. Stödpersonen skulle finnas till hands för de äldre som ej behärskar att sköta sina ärenden på internet, ej har någon anhörig till förfogande eller som behöver stöd i sitt digitala lärande. En stor andel av informanterna önskade även avgiftsfria, grundläggande kurser som upprätthåller den digitala kunskapen. Trots det stora ointresset som uppmärksammades, kom det således fram många bra utvecklingsmöjligheter.

I studien kom man fram till att attityden till de digitala tjänsterna förhållandevis är neutral och att många äldre redan använder sig av befintliga digitala tjänster. Resultatet visade även på att många äldre besitter utrustningen men således inte kunskapen, vilket respondenten kunde ana utgående från den teoretiska bakgrunden. Den upplevda situationen i fråga om digital delaktighet och fördelar med internet är väldigt tudelad. Respondenten antog redan vid inledningen av undersökningen att resultatet skulle vara väldigt tudelat, dock inte så tudelat som resultatet faktiskt påvisade.

Sammanfattningsvis kan man utgående från denna studie anta att attityden till digitala tjänster är väldigt tudelad och förhållandevis väldigt neutral. Många äldre har visat sig vara digitalt insatta och besitta utrustningen. Utmaningar finns däremot gällande det uttalade ointresset och ovetskapen om vad som redan finns på marknaden riktade till den äldre befolkningen. Studien visar även på att det fortfarande finns äldre som både frivilligt och ofrivilligt, ej besitter vare sig utrustningen eller kunskapen som förutsätts för att vara en del av det föränderliga samhället. Kunskaper som idag blir alltmer oundvikliga.

Arbetet med detta examensarbete har stundvis upplevts som tidskrävande. Respondenten har tidvis haft svårigheter med att välja ut passande litteratur till studien eftersom detta är ett väldigt omskrivet, kontroversiellt ämne. Utmaningar har legat i att finna information som är aktuell för den föreliggande studien, bland en uppsjö av befintliga studier och litteraturer. Det har tidsmässigt tagit upp en väldigt stor del att finna passande litteratur till denna studie, som till stor del bygger på situationen i Österbotten, Finland.

Ett förslag att bygga vidare på detta examensarbete kunde vara att undersöka vilka befintliga digitala tjänster som redan används av äldre i kommunen eller om samband ses mellan de olika åldersvariationerna. Eftersom majoriteten av informanterna angett att de upplever både och gällande den digitala delaktigheten, skulle det vara intressant att forska vidare i vad som bidrar till de olika aspekterna. Detta är enbart en kartläggning över en av de österbottniska kommunerna. Det skulle vara intressant att utföra liknande undersökningar i samtliga österbottniska kommuner för att kunna se skillnad i utbud och användning.

## 10 Källförteckning

Andersson, B., Forsling, N., Hadnagy, J & Berggren, S. (2019). Vård och omsorg på distans. 24 praktiska exempel från Norden. *Nordens välfärdscenter*. ISBN 978-91-88213-46-4, 6 – 95. [online]

[https://issuu.com/nordicwelfare/docs/v\\_rd-och-omsorg-p\\_-distans-webb-pdf?fr=sMmlwZjE4MzlwMzg](https://issuu.com/nordicwelfare/docs/v_rd-och-omsorg-p_-distans-webb-pdf?fr=sMmlwZjE4MzlwMzg) [hämtat: 4.10.2022]

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Beyer, S. (2019). *Den digitala omställningen – strategier och perspektiv*. Roos & Tegner

Borell, L., & Iwarsson, S. (2013). Aktivitet och rehabilitering kan ge hälsosamt åldrande. *Läkartidningen*, 43–44/2013 [online]

<https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2013/11/aktivitet-och-rehabilitering-kan-ge-halsosamt-aldrande/> [Hämtat: 3.5.2022]

Bjursell, C., & Malec - Rawinski, M. (2022). *Äldres lärande. Utblickar och insikter*. Stockholm: Natur & kultur.

Bodin, E., Kumlin, L., & Tengqvist, A. (2020). Att åldras i Norden. En kartläggning av strategier och initiativ för aktivitet och hälsosamt åldrande i de nordiska länderna. *Nordens välfärdscenter*. ISBN 978-91-88213-73-0, 9–16. [online]

[https://issuu.com/nordicwelfare/docs/final\\_rapport-att-aldras-i-norden\\_r\\_c3\\_a4tt?fr=sMjlmMDE4MzlwMzg](https://issuu.com/nordicwelfare/docs/final_rapport-att-aldras-i-norden_r_c3_a4tt?fr=sMjlmMDE4MzlwMzg) [hämtat: 18.9.2022]

Cuadrado, A., Stjernberg, M., & Huynh, D. (2022). Indicators for active and healthy ageing in the Nordic region. *Nordens välfärdscenter*. ISBN 978-91-88213-88-4, 1 - 68. [online]

[https://nordicwelfare.org/pub/Indicators\\_for\\_Active\\_and\\_Healthy\\_Ageing\\_in\\_the\\_Nordic\\_Region/](https://nordicwelfare.org/pub/Indicators_for_Active_and_Healthy_Ageing_in_the_Nordic_Region/) [hämtat: 19.9.2022]

Eliasson, A. (2018). *Kvantitativ metod från början*. Lund: studentlitteratur.

Eljertsson, G. (2014). *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. (tredje uppl.) Lund: studentlitteratur.

Eljertsson, G. (2019). *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. (fjärde uppl.) Lund: studentlitteratur.

Ernst - Bravell, M. (2013). *Äldre och åldrande. Grundbok i gerontologi* (2 uppl.) Malmö: Gleerups.

Finansministeriet A. (u.å). *Digitalisering* [online]  
<https://vm.fi/sv/digitalisering> [hämtat: 29.03.2022]

Finansministeriet B. (u.å). *Digitaliseringen får inte marginalisera* [online]  
<https://vm.fi/sv/digitaliseringen-far-inte-marginalisera> [hämtat: 29.03.2022]

Forskningsetiska delegationen. (2021). *God vetenskaplig praxis* [online]  
<https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp> [hämtat: 1.5.2022]

Gatto, S., & Tak, S. (2008). Computer, Internet, and E-mail Use among Older Adults: Benefits and Barriers. *Educational Gerontology*, 34 (9), 800-811. [online]  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03601270802243697?journalCode=uedg20> [hämtat: 20.3.2023]

Hagberg, M., Hagberg, B., & Saveman, B-I. (2002). The significance of personality factors for various dimensions of life quality among older people. *Aging and mental health* 6, (2),178 – 185. [online]  
<https://web-p-ebsochost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=17&sid=a28a0585-9dee-41d0-9447-747ba13c1092%40redis> [hämtat: 25.5.2022]

Hanson, A. (2010). *Salutogent ledarskap – för hälsosam framgång*. Stockholm: Fortbildning AB

Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: studentlitteratur.

Institutet för hälsa och välfärd. (2022). *Programmet teknologi för hemmaboende seniorer (KATI)* [online]

<https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/programmet-teknologi-for-hemmaboende-seniorer-kati-> [hämtat: 10.10.2022]

Lag om tillhandahållande av digitala tjänster. (306/2019). Finlex. [online]

<https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2019/20190306#Pidm45949343856816> [hämtat: 19.9.2022]

Melander - Wikman, A. (2009). Mobil informations- och kommunikationsteknik (IKT) – En väg till ökad rörelsefrihet för äldre. *Fysioterapi* 9, 11653 – 5804 [online]

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:979623/FULLTEXT01.pdf> [hämtat: 2.5.2022]

Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2018). I learn, therefore I am a phenomenological analysis of meaning of lifelong learning for vulnerable older adults. *The Gerontologist*, 58, 696 – 705. [online]

<https://academic.oup.com/gerontologist/article/58/4/696/3760146?login=false> [hämtat: 23.9.2022]

Patel, R., & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: studentlitteratur.

Penttinen, E., Sjöström, P-M., & Vähäkangas, P. (2022). *Hur mår Österbotten? Lägesanalys 2022*. Österbottens välfärdsområde. [online]

<https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/wp-content/uploads/2022/04/Bilaga-%C2%A7-50-Hur-mar-Osterbotten-2022.pdf> [hämtat: 10.10.2022]

Shabnam, A., & Tejpreet - kaur, K. (2019). The coping pattern of aged: A review. *Indian journal of health and wellbeing*, 10 (7-9) 241 - 245. [online]

<https://web-s-ebsohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=1fc3f0e3-d726-41ed-a1d1-8926a19d93aa%40redis> [hämtat: 28.5.2022]

Shapira, N., Barak, A., & Gal, I. (2007). Promoting older adults well - being through internet training and use. *Aging and mental health*, 11 (5). [online]  
<https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/detail/detail?vid=15&sid=1a76294f-b006-4db9-9a0c-0a1342a8aa92%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=26641012&db=afh> [hämtat: 30.5.2022]

Social och hälsovårdsministeriet. (2020). *Nationellt åldersprogram fram till år 2030: För ett ålderskunnigt Finland*. (ISBN 1797–9854, 2020:32) [online]  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162464/STM\\_2020\\_32\\_j.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162464/STM_2020_32_j.pdf)  
 [hämtat: 19.9.2022]

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2017). *Välfärdsteknik – digitala verktyg som social stimulans för äldre personer med eller vid risk för psykisk ohälsa*. [online]  
<https://www.sbu.se/sv/publikationer/sbu-kartlagger/valfardsteknik--digitala-verktyg-som-social-stimulans-for-aldre-personer-med-eller-vid-risk-for-psykisk-ohalsa/>  
 [hämtat: 2.5.2022]

Thiel, C., Gunther, L., Osterhoff, A., Sommer, S., & Gruneberg, C. (2022). Feasibility of smartphone – supported, combined physical and cognitive activities in the Neighbourhood for stimulating social participation of the elderly. *BMC Geriatrics*, 22 (629). [online]  
<https://bmccgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03303-0#Sec18>  
 [hämtat: 4.10.2022]

Thrane, C. (2019). *Kvantitativ metod – en praktisk introduktion*. Lund: studentlitteratur.

Van Leeuwen, K., Van Loon, M., Van Nes, F., Bosmans, J., De Vet, H., Ket, J., Widdershoven, G., & Ostelo, R. (2019). What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. *PLoS ONE*, 14, (3). [online]  
<https://web-s-ebsohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=a5ac3bf9-c56f-4e71-8495-fbede79403f1%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=135191942&db=afh> [hämtat: 26.5.2022]

Vaasa. (7.1.2020). *Evondos läkemedelsdoseringsrobot tas i bruk inom hemvården.* [online]

<https://www.vaasa.fi/sv/aktuellt/evondos-lakemedelsdoseringsrobot-tas-i-bruk-inom-hemvarden/> [hämtat: 20.11.2022]

Warnes, A. (1994). Cities and elderly people: Recent population and distributional trends. *Urban studies* 31, 4/5. [online]

<https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/detail/detail?vid=7&sid=c3696fa5-4dd4-49e2-aa64-5f46412f0522%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=9411076699&db=afh> [hämtat: 17.5.2022]

World Health Organisation. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021.* (ISBN 978-92-4-003834-9). [online]

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349> [hämtat: 9.11.2022]

Österbottens välfärdområde. (29.10.2021). *Framtidens tjänster som stöder boende hemma för äldre 2021 – 2023. Projektplan.* [online]

[https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/wp-content/uploads/2022/06/Hankesuunnitelma\\_-\\_Pohjanmaa\\_29.10.21\\_final\\_sve-1.pdf](https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/wp-content/uploads/2022/06/Hankesuunnitelma_-_Pohjanmaa_29.10.21_final_sve-1.pdf) [hämtat: 10.10.2022]

Österbottens välfärdsområde. (u.å). *Prima Botnia – Välmående Österbotten.* [online]

<https://osterbottensvalfard.fi/om-oss/projekt/prima-botnia-valmaende-osterbotten/>  
[hämtat: 10.10.2022]

## Digital delaktighet och digitalt utanförskap

Hej! Mitt namn är Mathilda Öst och jag studerar tredje året till hälsovårdare vid Yrkeshögskolan Novia i Vasa. Jag skriver mitt examensarbete om digital inkludering och exkludering bland äldre. Syftet med arbetet är att få en bättre bild över de äldres situation i samband med digital delaktighet och digitalt utanförskap. Jag vill också undersöka vad äldre anser att kommunen kunde göra för att främja användningen av internet.

Med **digitalisering** avser jag att allt mer sköts via dator/surfplatta/smarttelefon.

Alla svar är anonyma och behandlas konfidentiellt. Tusen tack för att du tar dig tid att svara på dessa frågor!

---

\*Obligatorisk

1. Kön? \*

Markera endast en oval.

- Kvinna  
 Man  
 Annat

2. Ålder? \*

Markera endast en oval.

- 70 - 74 år  
 75 - 79 år  
 80 - 84 år  
 85 - 89 år  
 90 år och uppåt

## 3. Har du tillgång till någon av dessa? \*

Markera alla som gäller.

- Smarttelefon
- Surfplatta
- Dator
- Inget av ovanstående

## 4. Har du internetuppkoppling i ditt hem? \*

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej

5. Känner du dig bekväm med att använda internet? \*  
(smarttelefon/surfplatta/dator)

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej

6. Om du svarade **nej** på föregående fråga:  
Vad gör att du känner dig obekvämt med att använda internet?

Markera alla som gäller.

- Okunskap
- Saknar intresse
- Har ej tillgång till hjälp
- Annat, vad?

7. Skrämmas det dig att allt mer i samhället sköts via internet?  
(smarttelefon/surfplatta/dator) \*

Markera endast en oval.

- Ja  
 Nej  
 Ibland

8. Har du någon som kan hjälpa dig i digitala frågor? \*

Markera endast en oval.

- Ja  
 Nej

9. Vem brukar sköta dina ärenden på internet? \*

Markera alla som gäller.

- Jag  
 Familjemedlem  
 Vän / bekant  
 Hemservice / vårdpersonal  
 Kommunen  
 Jag har ingen som hjälper mig

10. Av vem vill du ha hjälp gällande internet och digitala frågor? \*

Markera alla som gäller.

- Familjen / bekanta  
 Hemservice / vårdpersonal  
 Kommunen (kurser)  
 En stödperson  
 Annat, vad?

11. Vad skulle du vilja ha för stöd gällande internetanvändning? \*

---

12. Ser du fördelar med att allt mer sköts på internet? \*

*Markera endast en oval.*

Ja

Nej

13. Använder du någon av dessa digitala tjänster? \*

*Markera alla som gäller.*

Facebook

Instagram

WhatsApp

Skype

Nätbanken

Kanta

Dagstidning på internet

Kurser på internet

Annat, vad?

14. Vilken är din inställning till digitala hjälpmedel? \*

Till exempel digital hälsovård, digitala hembesök med mera.

*Markera endast en oval.*

Positiv

Negativ

Neutral

15. Är du intresserad av kurser eller aktiviteter digitalt via internet? (via smarttelefon/surfplatta/dator) \*

Markera endast en oval.

- Ja  
 Nej

16. Om du svarade **nej** på föregående fråga:  
Vad gör att du känner dig ointresserad av kurser eller aktiviteter på internet?

Markera alla som gäller.

- Okunskap  
 Saknar utrustningen  
 Saknar intresse  
 Känns otryggt  
 Annat, vad?

17. Känner du dig digitalt inkluderad eller exkluderad? \*
- Inkluderad** = delaktig i det digitala samhället  
**Exkluderad** = utanför det digitala samhället

Markera endast en oval.

- Inkluderad  
 Exkluderad  
 Både och

18. Var får du information om vad som ordnas i kommunen? \*

Markera alla som gäller.

- Internet  
 Tidningar / posten  
 Familjemedlemmar / bekanta  
 Kurser  
 Annat, vad?

19. Vad skulle du vara intresserad av att göra på internet? (aktiviteter, tjänster, kurser med mera) **Skriv fritt formulerat svar.** \*

- Kryssa i här om du ej vet vad det finns för alternativ på internet/online \_\_\_

---

---

---

---

---

20. Vad skulle du vilja att kommunen ordnade för att öka användningen av internet hos äldre i kommunen? (aktiviteter, tjänster, kurser med mera) **Skriv fritt formulerat svar.**

- Kryssa i här om du ej vet vad det finns för alternativ på internet/online \_\_\_

---

---

---

---

---

---

Det här innehållet har varken skapats eller godkänts av Google.

Google Formulär

## Bilaga 2. Följebrev



### Följebrev

Hej! Jag heter Mathilda Öst och studerar tredje året till hälsovårdare vid Yrkeshögskolan Novia i Vasa. Jag skriver mitt examensarbete om digital inkludering och exkludering bland äldre. Syftet med undersökningen är att få en bättre bild över de äldres situation i samband med digital delaktighet och digitalt utanförskap. Jag vill också undersöka vad äldre anser att kommunen kunde göra för att främja användningen av internet.

Undersökningen består av en enkät med frågor som innehåller svarsalternativ samt tre frågor med fritt formulerade svar. Enkäten innehåller mestadels frågor med svarsalternativ för att göra det så enkelt som möjligt för de äldre att delta i undersökningen.

Enkätundersökningen är riktad till äldre i åldern 70 år och uppåt. Deltagandet är frivilligt och alla svar är anonyma och behandlas konfidentiellt. Jag hoppas att genom enkätundersökningen få en bättre bild över de äldres situation i samband med samhällets digitalisering.

Resultatet av undersökningen och mitt färdiga examensarbete kommer att publiceras på thesisbas för examensarbeten. Ta gärna kontakt vid frågor.

Med vänlig hälsning

Mathilda Öst

Matost@edu.novia.fi

Handledande lärare

Marie Hjortell

Marie.Hjortell@novia.fi