

## Så kan digitala lösningar och verktyg minska upplevd ensamhet bland äldre

Andelen äldre ökar drastiskt i Sverige. Enligt SKR är vi i början av vad som kallats för äldreboomen, och kommer att gå från 500 000 till 750 000 80-plussare år 2020 till 2030. I takt med det ökar den upplevda ensamheten, som kan leda till både fysisk och psykisk sjukdom. Samtidigt säger reformer att vården i högre grad ska utgå från hemmet, vilket gör att många som upplever sig ensamma riskerar att söka sig tillbaka in i vårdsystemet. Detta är en paradox som samhället måste hantera.

### DEN DIGITALA LÖSNINGEN

Därför utvecklades Fikarummet: en digital app som erbjuder äldre möjligheten att träffa nya människor online, och därmed utöka sina sociala nätverk. Appen har pilottestats bland äldre, där den mottagits väl med kommentarer såsom att det varit en livlina och något som hållit humöret uppe. Voister träffade Ingegerd Pettersson som berättar om sin upplevelse av lösningen. I studion berättar Petra von Heideken Wågert, forskaren bakom lösningen, hur försökspersonerna inte ville släppa taget om Ipaden när de skulle samlas in.

### RÄTT LÖSNING, RÄTT VERKTYG

Många äldre lever i ett digitalt utanförskap och tekniken är oftast ett nytt inslag i vardagen. Därför blir det av stor vikt att digitala verktyg och applikationer är lätthanterliga och pedagogiska. I avsnittet förklarar Staffan Betinge, Atea, om hur användarvänligheten på Ipad har varit en fördel vid implementationen av digitala lösningar. För en fullständig användarupplevelse lägger Apple stort fokus på digitala hjälpmedel, i såväl hårdvaran som applikationer. På så sätt nyttjas kapaciteten i verktygen fullt ut, oavsett användarens egna förutsättningar.

### NÅGRA FUNKTIONER SOM GÖR DET LÄTTARE FÖR ÄLDRE ATT HANTERA EN IPAD:

- **Reducerad hastighet:** Hastigheten med vilken appar dyker upp på skärmen, när användaren byter mellan dem, saktas ned. Detta gäller även andra funktioner i rörelse, som blir lättare att följa.
- **Bantad Safari:** Med funktionen Safari reader döljs reklam, knappar och annat som kan distrahera läsningen när användaren surfar på sidor som tillåter lösningen.
- **Större text:** Anpassad textstorlek på Apples alla appar såsom kalender, kontakter, mejl, meddelanden, och även vissa tredjepartsappar. I senaste versionen av operativsystemet IOS kan användaren också välja olika storlekar i olika appar.
- **VoiceOver:** En screen-läsare som berättar för dig vad som händer på din Ipad. Den kan beskriva människor, objekt, textstycken och grafer på ett detaljrikt sätt. Upplästa beskrivningar gör att äldre enklare kan navigera på skärmen med hjälp av ett Bluetooth-tangentbord eller röresler på till exempel en touchscreen. Detta kan också underlätta för äldre att surfa på egen hand.

*Andra exempel på digitala hjälpmedel är textförstoring som ger appar ett större och tydligare typsnitt, displaystöd som anpassar vyn, och Siri som kan hjälpa till att leta efter de saker som kommer bort.*

### HUR LYCKAS MAN MED IMPLEMENTATIONEN AV DIGITALA LÖSNINGAR OCH VERKTYG?

I avsnittet berättar modellkommunen Eskilstuna om hur de jobbar med digitalisering av välfärden och ger följande tips för hur andra verksamheter ska lyckas:

1. Ta steget och våga satsa!
2. Det betalar sig i längden att lägga tid på att få det att fungera från början.
3. Engagera er i att hjälpa personer att komma över trösklar för att använda tekniken, och bli vana med exempelvis en Ipad.

### VILL DU VETA MER OM HUR IPADS KAN GÖRA SKILLNAD FÖR VÅRA ÄLDRE?

Kontakta gärna Robert Malmgren, robert.malmgren@atea.se, 0722 39 88 58.

### VILL DU VETA MER OM FIKARUMMET ELLER ANDRA DIGITALA LÖSNINGAR FÖR ÄLDRE?

Kontakta gärna Staffan Betinge, staffan.betinge@atea.se, 0703 02 22 73.