

Sammanfattning av föreläsningen:

Teknikanvändning för ett aktivt och hälsosamt åldrande bland nuvarande och framtida generationer av äldre

Föreläsningen tog sin utgångspunkt i den demografiska utvecklingen, där andelen äldre i befolkningen ökar samtidigt som digitalisering genomsyrar allt fler samhällstjänster. Mot denna bakgrund diskuterades teknikens roll för att stödja Active and Healthy Ageing (AHA) – med fokus på hälsa, självständighet, delaktighet och välbefinnande.

Genom resultat från fyra studier baserade på nationella enkätdata och fokusgrupper (totalt över 5 000 deltagare) visades att ålder i sig är en svag förklaringsfaktor för teknikanvändning. I stället är attityder, upplevd nytta, motivation och självförtroende avgörande. Föreläsningen problematiserade seglivade stereotyper om äldre som teknofober och yngre som självklara ”digitala experter” och visade att digitala svårigheter förekommer i alla generationer.

Pandemin fungerade som ett naturligt experiment och visade att teknikanvändning kan förändras snabbt när den upplevs som meningsfull, även bland äldre. Samtidigt kvarstod skillnader i självförtroende och upplevd kompetens, vilket understryker vikten av långsiktigt stöd – inte tillfälliga lösningar.

Ett centralt budskap var att digital delaktighet skapas i sammanhang, inte enbart genom tillgång till teknik. Stöd måste därför utformas så att det stärker individens autonomi, snarare än skapar beroende. Slutligen diskuterades AI som ett växande inslag i vardagen – med stor potential för tillgänglighet, men också nya risker kopplade till säkerhet och bedrägerier.

Vad kan kommun och region göra mer av?

Centrala slutsatser från föreläsningen

1. Stärka lågtröskelstöd i egen regi

Erbjuda lokalt, tillgängligt digitalt stöd utan krav på förkunskaper

Skapa trygga miljöer där det är tillåtet att ställa ”dumma frågor”

Ge invånare tid och repetition, inte punktinsatser

2. Samverka långsiktigt – inte projektbaserat
Samarbeta med civilsamhället (till exempel PRO, SeniorNet, SPF) i hållbara partnerskap
Se dessa aktörer som strategiska resurser, inte komplement
Samordna kommunal, regional och ideell kompetens
3. Göra digitala tjänster begripliga och testbara
Utveckla tjänster som kan provas i lugn och trygg miljö
Kommunicera i klartext, med fokus på konkret nytta i vardagen
Minska onödig komplexitet i gränssnitt och processer
4. Utbilda personal i digitalt stöd
Säkerställa att personal i vård, omsorg och service har grundläggande kompetens i digital vägledning
Skilja på att ”göra åt” och att ”lära med”
Stärka personalens roll som möjliggörare av självständighet
5. Tidigt identifiera digital sårbarhet
Uppmärksamma digital sårbarhet som en del av folkhälso- och jämlikhetsarbetet
Se digitalt utanförskap som en riskfaktor för isolering, ojämlikhet och förlorad autonomi
6. Agera proaktivt kring AI
Erbjuda utbildning i kritisk AI-användning för invånare
Stärka rutiner för att förebygga AI-relaterade bedrägerier
Uppmuntra säker och informerad användning, snarare än rädsla eller undvikande
Säkerställa att AI-lösningar är tillgängliga och inkluderande