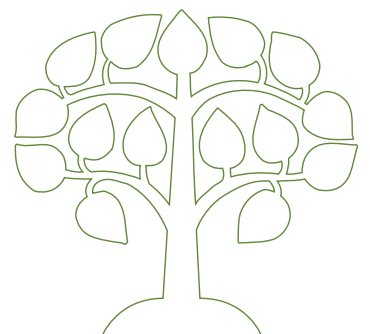




LINDESBERGS
KOMMUN

Slutrapport: Aktivitet och gemenskap för seniorer med hjälp av digital teknik, 2021–2023



Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
Bakgrund.....	1
Syfte.....	1
Styrning och ledning.....	1
Resurser	1
Genomförande	2
Avgränsningar	3
Marknadsföring.....	3
2 Resultat.....	4
Låna en surfplatta.....	4
Surfcaféer	6
Tematräffar	9
30-minuter individuell handledning.....	10
Sommarsurfarna	11
Digitala träffar	12
Hybridträffar	13
Digital träning	15
Måndagsgruppen	17
Seniorsidan.....	17
Analys.....	18
Rekommendationer	18
Erfarenheter och observationer	18
Vad händer nu?.....	19
Referenslista.....	20

1 Inledning

Bakgrund

När seniorer beskriver vad som kännetecknar ett hälsosamt åldrande är det viktigaste att kunna fortsätta med sina vardagsaktiviteter (1). Många aktiviteter har idag förändrats och digitaliserats, till exempel vårt sätt att ta reda på information, handla och kommunicera. Digital teknik skapar nya möjligheter till aktivitet, delaktighet och gemenskap (2). Ett digitalt utanförskap riskerar därför att bli ett hinder i vardagslivet.

Social gemenskap är en viktig faktor för både den psykiska och fysiska hälsan (3). Speciellt i glesbygd upplever många seniorer att de sociala arenorna och samhällsservicen minskar. Det är inte helt lätt att till exempel åka kollektivt eller hantera vård och bankärenden om man saknar kunskap om digitala tjänster.

Var sjunde pensionär och var tredje person över 75 år använder inte internet alls idag (4)]. I Lindesbergs kommun är 6070 personer 65 år och äldre och av dessa är 3180 över 75 år. Utifrån Internetstiftelsens siffror är det alltså cirka 1060 personer över 75 år som inte använder internet alls i Lindesbergs kommun. En orsak till att internet inte används är att man har utrustningen, men saknar kunskap om hur den ska användas. En annan orsak är att oron över att bli lurad är mycket stor, vilket gör att man inte vågar använda digitala tjänster (4).

Utbildning i hur man använder digital teknik och tjänster kan vara ett sätt att främja delaktighet och betydelsefulla aktiviteter i vardagen (5).

Syfte

Syftet med projektet är att öka möjligheten till träning, meningsfulla aktiviteter, delaktighet och gemenskap för att förebygga ohälsa och skapa förutsättningar att förlänga den tid senioren kan leva ett aktivt, självständigt liv med bibehållen livskvalitet, hälsa och goda levnadsförhållanden.

Styrning och ledning

Projektägare: Socialnämnden.

Projektledare: Carin Neanro, enhetschef för Rehabiliteringen fram till och med 31/8 2023.

Projektgruppen: Anna-Lena Skeneby och Angelica Rodenfelt.

Resurser

Två heltidstjänster finansierat av statsbidrag.

Genomförande

Arbetet i projektet skedde i tre etapper.

Etapp 1: Projektet inleddes med en förstudie.

Följande punkter arbetade och upprättade projektgruppen med under denna etapp:

- kunskapsinhämtning
- omvärldsanalys
- nulägesanalys
- material och informationshämtning
- identifiera målgrupp
- en projektplan skrevs av projektgruppen som godkändes av projektledare och projektägare.

Etapp 2: Förberedelser för aktiviteter.

Följande punkter arbetade och upprättade projektgruppen med under denna etapp:

- SWOT-analys
- risk och konsekvensanalys för aktiviteterna
- kommunikationsplan
- tydliggöra avgränsningar
- utformning av de olika aktiviteterna
- hemsida
- tidsplan för aktiviteter
- testutlåning av surfplatta
- testgrupp - surfcafé
- utbildningsmaterial
- nätverksgrupp med andra kommuner
- marknadsföring
- samarbeten med andra aktörer i civilsamhället
- plan för utvärdering.

Etapp 3: Aktiviteter genomförs, utvärderas, ändras och vidareutvecklas vid behov.

Följande punkter arbetade och upprättade projektgruppen med under denna etapp:

- utlåning av surfplattor
- surfcaféer i grupp
- träna digitalt
- digitala träffar
- tematräffar
- individuell handledning
- sommarsurfarna
- hybridträffar.

Avgränsningar

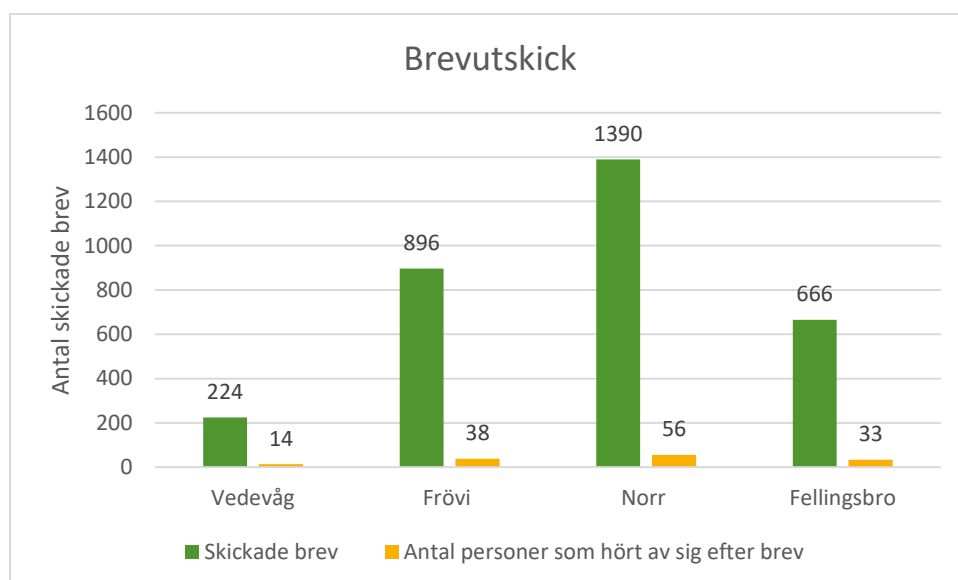
I projektplanen gjordes följande avgränsningar:

- Projektets målgrupp var seniorer som är 65 år och äldre, bosatta i ordinärt boende inom Lindesbergs kommun.
- Seniorerna skulle vara nybörjare eller ovana användare av digital teknik.
- Projektet hjälpte inte till med bankärenden, bankID eller att sälja på nätet.
- Projektet har prioriterat de mindre orterna i kommunen på grund av att seniorer som bor i centrala Lindesberg har tillgång till studieförbund, digitala första hjälpen på biblioteket och närhet till samhällsservice.
- Projektet vände sig till seniorer med mobiltelefoner och surfplattor.

Marknadsföring

För att marknadsföra projektets aktiviteter satte vi upp affischer, spred flyers, mejlade pensionärsorganisationerna, var med i NA och P4 Örebro, informerades via sociala medier och intranätet och stod på Lindedagen. Vi skapade även en webbsida som varit aktiv under hela projektiden, där information om alla aktiviteter står.

Då dessa insatser genererade i få anmälningar utanför Lindesberg började vi med brevutskick. Dessa gick till alla seniorer över 65 år utanför centrala Lindesberg. I breven stod information om aktiviteterna. Information om digitala träffar/hybridträffar, tematräffar och individuell handledning gick ut via sms till alla som varit med på surfcafé eller lånat en surfplatta.



Tabell: Översikt av utskickade brev och hur många som hört av sig efter att ha fått ett brev.

2 Resultat

Låna en surfplatta

Att inte ha tillgång till digital utrustning och internet är ett hinder som nämns som orsak till att äldre inte använder digital teknik (4). 20 surfplattor köptes in för att lånas ut i perioder om 3 månader. Vid första besöket kartlades seniorenns intressen, för att gemensamt hitta vad just den senioren kunde ha för nytta och nöje med surfplattan. Individuell handledning i att använda surfplattan ingick under hela utlåningstiden och varierade utifrån om senioren var nybörjare eller hade erfarenhet sen tidigare.

Från början var avgränsningen att de som lånade surfplatta skulle vara äldre än 76 år och inte ha någon egen digital enhet. Med tiden upptäckte vi att efterfrågan inte var så stor som förväntat. Därför fick även de som är 65+ låna, även om de redan hade en smart telefon eller dator.

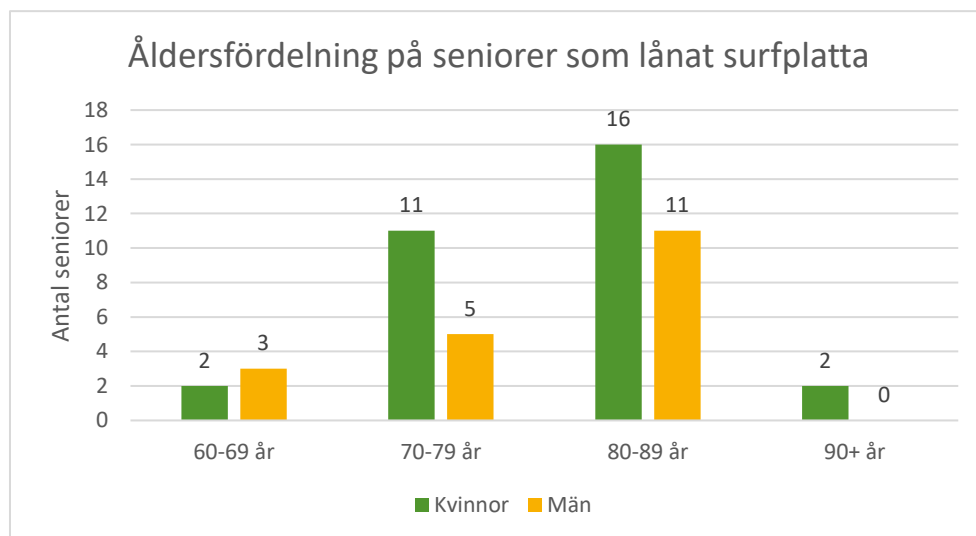
Mål och resultat

Tre delmål har formulerats:

- 100 seniorer ska låna surfplatta och få handledning i användandet.
- 95% ska få ökad kunskap om digital teknik och dess användningsområden.
- 90% använder regelbundet olika funktioner/appar på surfplattan.

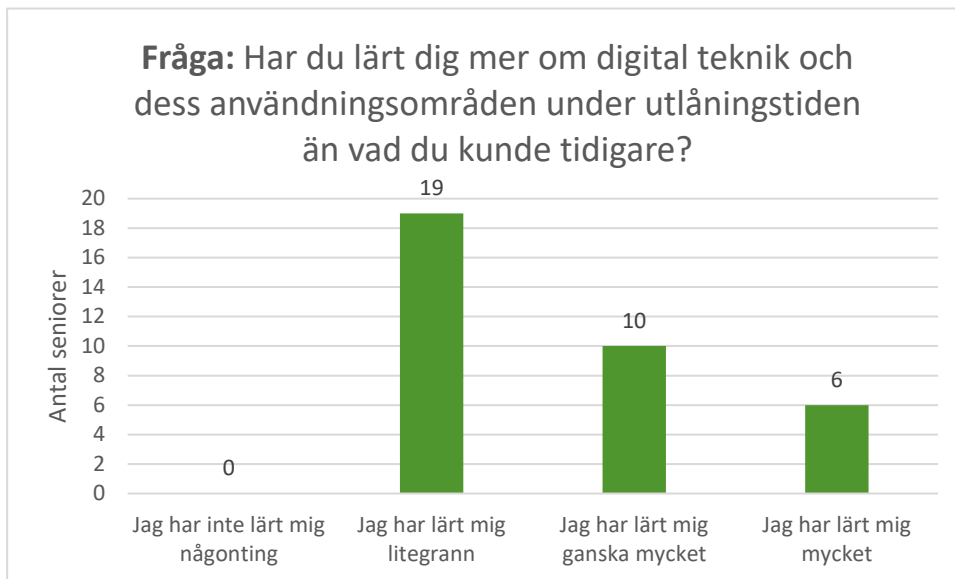
Resultatet mäts med pinnstatistik och en enkät som besvarats efter utlåningen. 36 personer har besvarat enkäten.

Resultatet blev 50 utlånade surfplattor. 31 av låntagarna var kvinnor och 19 var män. I planeringsstadiet av projektet trodde vi att utlåningen av surfplattor skulle vara den största aktiviteten, därför sattes ett relativt högt mål. Med tiden insåg vi att det inte var så. Några orsaker kan vara att man inte är intresserad av det digitala, eller att man redan har en mobiltelefon eller surfplatta, och i stället vill lära sig de enheter man redan har. Det kan också vara så att senioren redan kan det man anser sig behöver kunna.



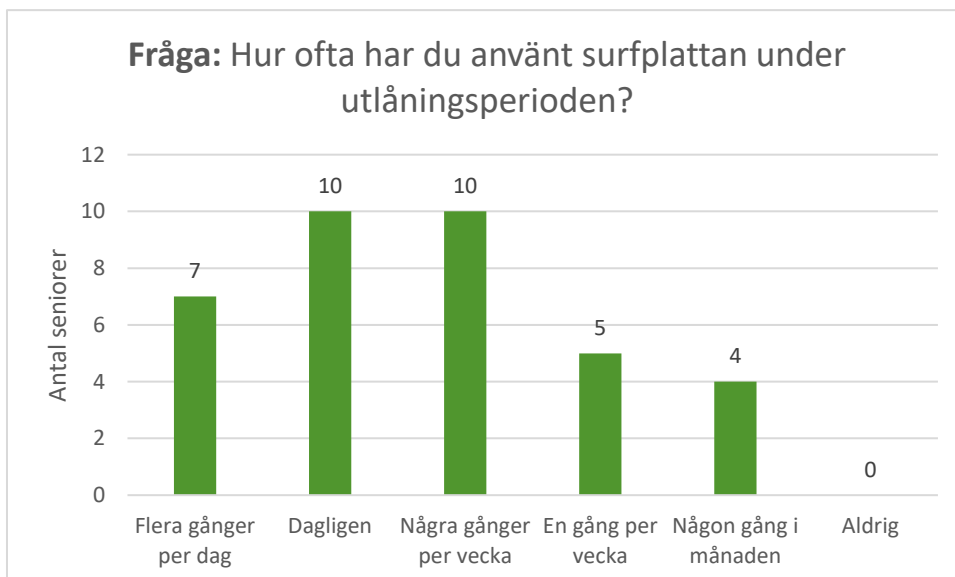
Tabell: Åldersfördelning på seniorer som lånat surfplatta

Resultatet visar att 100% av seniorerna som lånat en surfplatta har lärt sig mer om digital teknik och dess användningsområden under utlåningstiden. Det innebär att målet att 95% skulle ha lärt sig något är uppnått.



Tabell: Svar på en av frågorna i enkäten.

Resultatet visar att 90% (32 personer) har använt surfplattan regelbundet under utlåningstiden, en gång i veckan eller oftare. Det innebär att målet att 90% använder surfplattan regelbundet är uppnått.



Tabell: Svar på en av frågorna i enkäten.

Surfcaféer

Surfcafé är en grundkurs i hur man använder sin mobiltelefon. Kurserna prioriterades till de mindre orterna, men vi var även i centrala Lindsberg. Vi lånade kommunens befintliga lokaler och har även samarbetat med utvecklingspunkter.

Utvecklingspunkterna drivs av föreningar runt om i kommunen. De får ekonomisk ersättning för att bistå med viss service till invånare och delta i kommunens utvecklingsarbete.

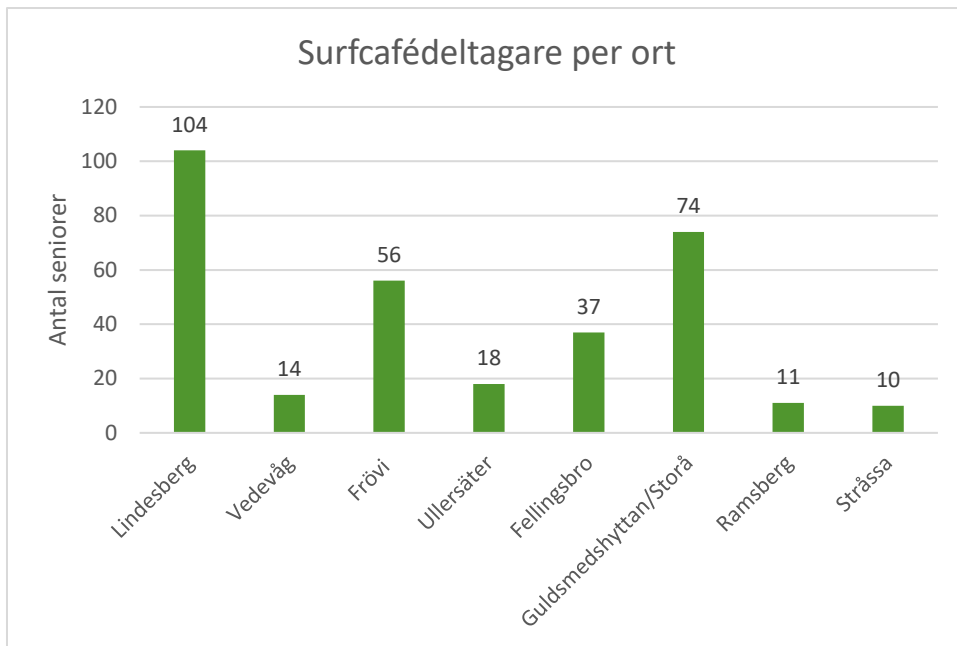
Seniorerna ringde in sin anmälan och delades in i grupper utifrån mobiltyp och kunskapsnivå. Varje kursomgång bestod av 5 träffar på 1,5 timme. Varje moment visades först av oss, därefter fick seniorerna prova själva innan vi gick in på nästa moment. Mycket av tiden har vi lagt på att ge dem självförtroende att våga mer. Efter varje kurstillfälle fick seniorerna med sig enkla steg-för-steg-beskrivningar om de olika ämnena, så kallade DigiGuider, tillsammans med en läxa till nästa träff. Det var viktigt att seniorerna skulle känna glädje och trygghet i gruppen för att våga ställa frågor.

Träff 1	Knappar, inställningar, kontrollcenter, skärm
Träff 2	Samtal, lägga in ny kontakt, redigera kontakt, växla mellan samtal och app
Träff 3	Skicka sms, grupp-sms, skicka bilder, spara bild
Träff 4	Vad är appar? ladda ner app, radera app, inställningar vid apphantering
Träff 5	Skanna QR-koder, molnet, cookies, uppdateringar, repetitionsuppgifter

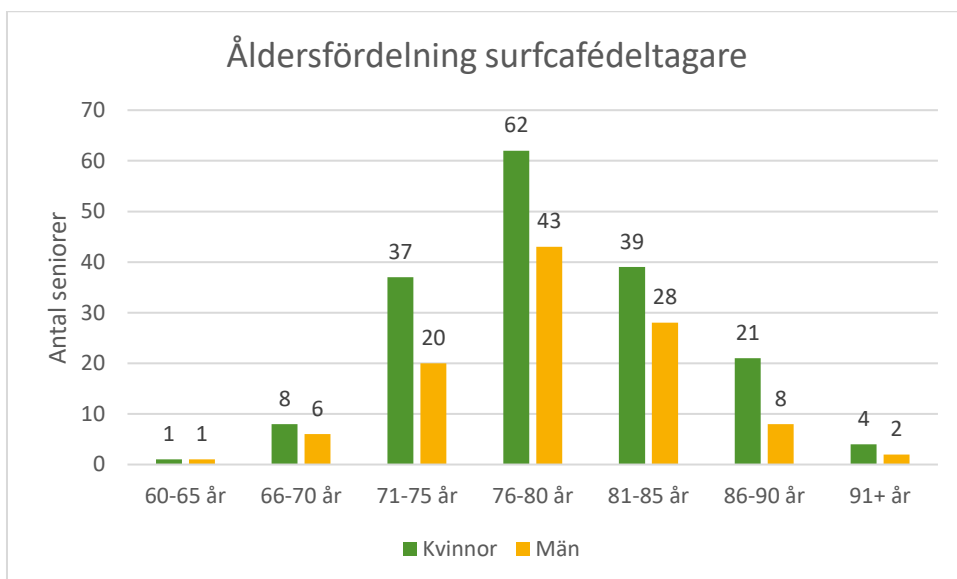
Tabell: Översikt av innehållet i de olika träffarna under en surfcaféomgång.

Statistik i siffror

Vi har haft 45 olika grupper med totalt 324 seniorer, varav 202 kvinnor och 122 män. Dessa grupper har tillsammans fått 233 träffar.



Tabell: Geografisk fördelning av surfcafédeltagare.



Tabell: Åldersfördelning på surfcafédeltagare.

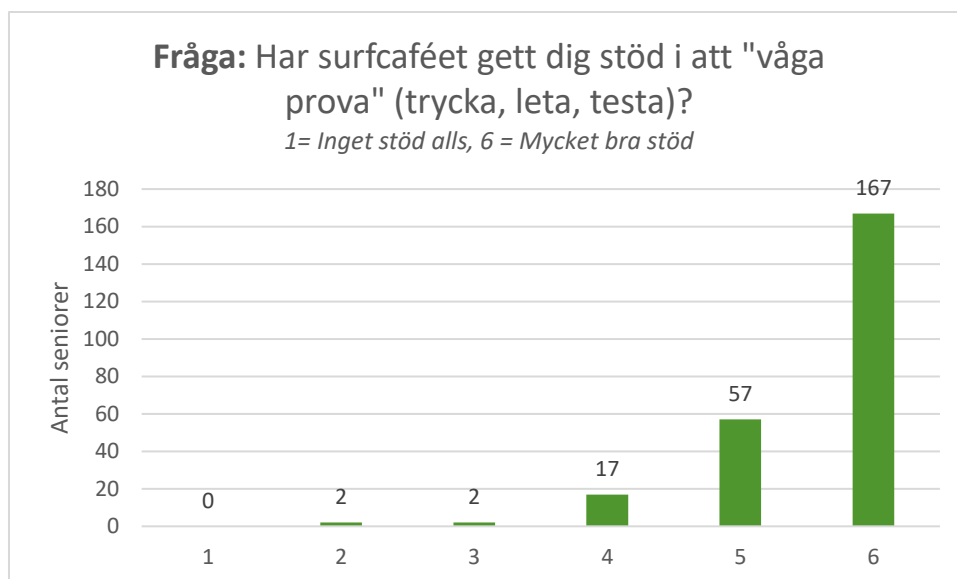
Mål och resultat

Ett delmål har formulerats:

- Kommunens seniorer får ökad kunskap om digital teknik och dess användningsområden.

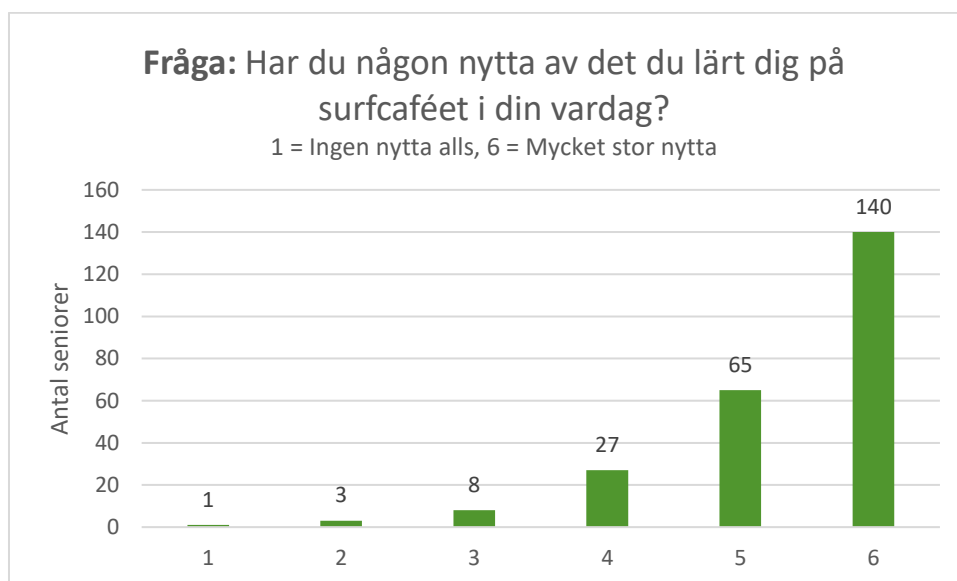
I slutet av varje surfcaféomgång fick alla som ville svara på en enkät. 245 seniorer besvarade enkäten.

På frågan om surfcaféet har gett senioren stöd i att "våga prova" har 98% svarat 4 eller högre, där 1 betyder "inget stöd alls" och 6 betyder "mycket bra stöd". Detta visar att majoriteten har lärt sig mer om säkerhet och hantering av sin enhet och vågar använda den i högre utsträckning än tidigare.



Tabell: Svar på en av frågorna i enkäten.

På frågan "har du någon nytta av det du har lärt dig på surfcaféet i din vardag?" har 95% svarat 4 eller högre, där 1 betyder "ingen nytta alls" och 6 betyder "mycket stor nytta". Detta visar att majoriteten har lärt sig något de kan använda sig av efter avslutad kurs. Över hälften har svarat att det de lärt sig är till mycket stor nytta. Det var viktigt för oss att deltagarna fick med sig kunskaper som de har nytta av i sin vardag.



Tabell: Svar på en av frågorna i enkäten.

Uppföljning

Ett sms har skickats ut till alla som varit med på surfcafé under projektiden.

Huvudfrågan som ställdes var om de använder sin mobiltelefon mer nu än innan kursen. Av de 103 personer som svarat har 81% sagt att de använder sin mobiltelefon mer nu än innan kursen. 11% svarade att de använder mobiltelefonen ungefär lika mycket och 8% svarade inte på frågan.

Här är några av svaren som kom in:

"Jag använder mobilen mycket mer, till exempel att boka tågbiljetter och kolla bussavgång."

"Ja jag använder min mobil mer nu. Gör egna vykort, använder fler funktioner, parkeringsappar och 1177."

"Söker och vågar mer, det känns bra. Beställer biljetter själv, vågade inte det före kursen."

"Det har varit lärorikt, roligt, inspirerande och trivsamt. Tack för all hjälp och alltid lika tillmötesgående bemötande. Dessutom trevligt att träffa så många andra trevliga människor!"

"Jag använder flera appar och program än tidigare. Känner mig mer säker när jag använder mobilen. Kan sovra och välja bort på ett bättre sätt utan att vara rädd för att göra något felaktigt."

Tematräffar

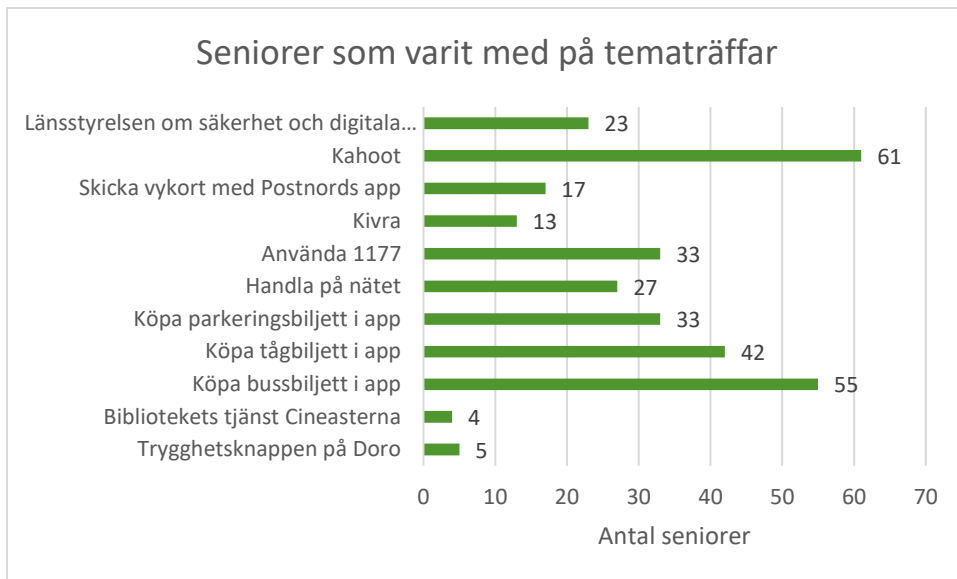
Efter avslutade surfcaféer blev efterfrågan om att lära sig mer om olika digitala tjänster stor. Därför anordnade vi olika tematräffar om de ämnen som efterfrågades.

Tematräffarna skedde i grupp eller enskilt.

Eftersom vi upptäckte hur viktig den sociala gemenskapen är, anordnade vi även träffar för nöjes skull. För att även väcka mer nyfikenhet för det digitala använde vi Kahoot, en digital frågesport där man använder en mobiltelefon eller surfplatta för att besvara frågorna.

Resultat

Vi hade totalt 24 tematräffar i grupp och många individuella träffar.



Tabell: Totalt antal seniorer som tagit del av informationen på tematräffar, i grupp eller enskilt. Några har deltagit både i grupp och enskilt.

Här är några citat från seniorer som deltagit på tematräffarna:

“Vi fem träffades hemma och köpte tågbiljett, sen åkte vi på en dagstur till Borlänge.”

“Jag är så stolt över mig själv som lyckats parkera själv med appen!”

“Den här frågesporten var ju jättekul! Jag som var så skeptisk.”

30-minuter individuell handledning

Majoriteten av seniorerna på surfcaféerna efterfrågade både repetitions- och fortsättningskurser. Då det inte fanns utrymme för detta erbjöds seniorerna 30 minuters individuell handledning med fokus på deras egna frågor. Vi provade detta sommaren 2022 då vi under tre veckor hade hjälp av två feriearbetare från kommunen. Dessa handledningar var mycket uppskattade, varav vi fortsatte under hela 2023. Handledningarna lade vi in där vi hade en lucka i schemat.

2022	38 handledningar x 30 minuter
2023	110 handledningar x 30 minuter

Handledningarna har bland annat handlat om dessa frågor:

- appar
- molnet
- mejl
- notiser
- meddelanden

- rensa mobilen
- uppdateringar
- bildhantering.

Sommarsurfarna

Idén om Sommarsurfarna uppkom efter en önskan om en fortsättningskurs under flera dagar. Syftet var att seniorerna skulle lära sig använda olika digitala tjänster i gemenskap med andra. Sommarsurfarna anordnades under tre heldagar på tre orter. Programmet för de olika orterna varierade utifrån önskemål och vad vi gjort tidigare på respektive ort. Deltagarna betalade själva för lunch och fika. Information skickades ut via sms till alla som varit med på surfcafé.

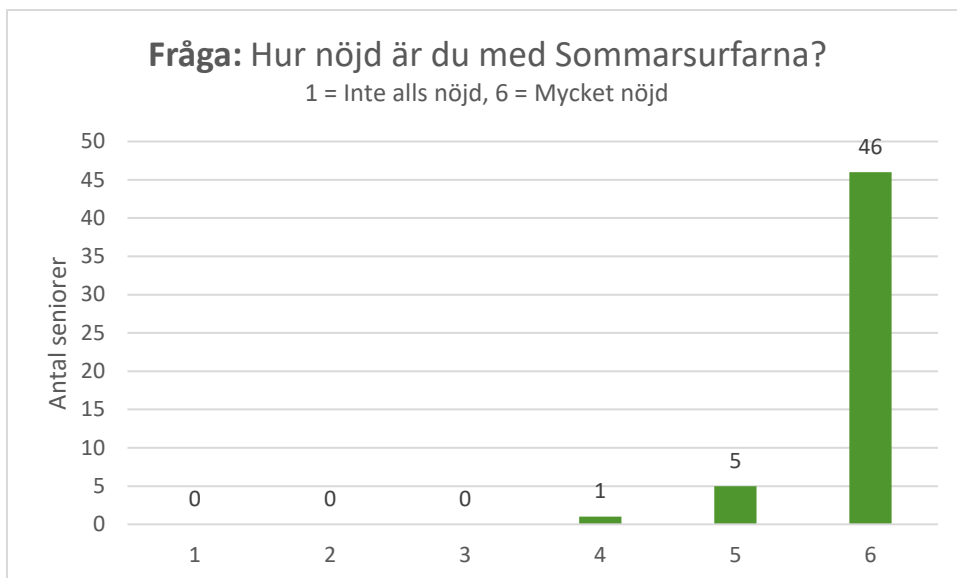
Resultat

Totalt deltog 55 seniorer i Sommarsurfarna.

Frövi, 14 seniorer	Stråssa, 17 seniorer	Lindesberg, 24 seniorer
Ta bättre bilder och redigera dem	Ta bättre bilder och redigera dem	Ta bättre bilder och redigera dem
Skicka vykort med Postnords app "Riktiga vykort"	Skicka vykort med Postnords app "Riktiga vykort"	Skicka vykort med Postnords app "Riktiga vykort"
Betala parkering med Flowbird-appen	Betala parkering med Flowbird-appen	Köpa bussbiljett i Länstrafikens app
ExorLive träningsapp	Lyssna på poddar	ExorLive träningsapp
Kahoot - frågesport	Kahoot - frågesport	Kahoot - frågesport
Länsstyrelsen om säkerhet och digitala betalningar	Länsstyrelsen om säkerhet och digitala betalningar	Prova-på-stationer med olika digitala tjänster
QR-kodpromenad med träningsövningar	QR-kodpromenad med träningsövningar	Apptips
Tid för egna frågor	Tid för egna frågor	Tid för egna frågor

Tabell: Översikt över aktiviteter på respektive ort.

Deltagarna fick svara på en enkät i slutet av varje omgång. De var enligt svaren mycket nöjda med eventet.



Tabell: Svar på en av frågorna från enkäten. Svaren är sammanställda från alla tre orter.

Här är några citat från enkätsvaren:

“Kul och mer intensivt än tidigare. Bra stämning i gruppen. Kul att träffa nya bekansksaper.”

“Mycket bra information. Roligt att mötas så här och konstatera att fler kan tycka att det är svårt att kunna hantera mobilen. Jättetrevliga ledare och goda luncher och fika. Roliga tävlingar.”

“Trevligt sätt att lära på. Både lära och umgås under trevliga former samtidigt.”

Digitala träffar

Digitala träffar är ett alternativ till fysiska träffar där seniorerna kan ta del av samhällsinformation, inspireras till aktiviteter men även få en upplevelse av social gemenskap. 108 surfcafédeltagare bjöds in till fysiska träffar för att lära sig alla funktioner för att delta i digitala träffar. 9 sådana träffar anordnades och 43 seniorer deltog.

Mål och resultat

Ett mål har formulerats:

- Att erbjuda regelbundna digitala träffar för kommunens seniorer.

De digitala träffarna startade hösten 2022 och avslutades under våren 2023, varav vi anser att målet är uppnått.

Träffarna hade olika teman och seniorerna fick även önska tema. Vid vissa av träffarna bjöds gästföreläsare in. Totalt anordnades 15 digitala träffar som sammanlagt hade 177 uppkopplingar (i genomsnitt 11,4 uppkopplingar/tillfälle).

Tema	Informatör	Antal seniorer
Biblio - app	Biblioteket	18
Digitala Vita Arkivet	Fonus	20
1177 Vårdguiden - app	Projektet	14
Pressreader - app	Biblioteket	6
Köp bussbiljett med Länstrafikens app	Projektet	8
Julquiz	Projektet	17
Kändisquiz	Projektet	9
Vad är kommunens anhörigstöd?	Anhörigstödjare	18
Dagrehab och hemrehab i kommunen	Regionen och projektet	7
Riktiga vykort med Postnords app	Projektet	4
Medborgarservice	Projektet p.g.a sjukdom	8
Kommunens stöd och hjälp i hemmet	Biståndshandläggare	10
Emojiskola	Projektet	6
Quiz om våren	Projektet	4
Utflykter och sevärdheter i kommunen	Turismutvecklare	22

Tabell: Översikt av de träffar som anordnades.

Hybridträffar

För att fler seniorer skulle ta del av de gäster vi bjöd in, kombinerat med hälsoeffekter av gemenskap, började vi med hybridträffar. Hybridträffar sker samtidigt både på plats i en lokal och digitalt. Gästerna vi bjudit in medverkade digitalt och seniorerna kunde välja hur de ville delta. I ett antal lokaler runt om i kommunen kunde seniorerna träffas,

fika och följa föreläsningen på storbildsskärm eller TV. För att detta skulle gå att genomföra samarbetade vi med ett antal utvecklingspunkter och personal från kommunen som hjälpte till att koppla upp mötet. Inbjudan skickades ut via sms till samtliga surfcafédeltagare inför varje ny träff. Vid för få intresserade ordnades det inget på just den orten.

Mål och resultat

Ett mål har formulerats:

- Fler antal seniorer/träff än på de digitala träffarna.

Resultatet blev att sammanlagt 377 seniorer deltog på de 5 träffarna som anordnades. Det är ett genomsnitt på 75,4 seniorer/träff. Det är en stor skillnad mot träffarna som var helt digitala, vilket innebär att målet är uppnått. Endast deltagarantalet tolkar vi som att intresset var mycket stort.

Här är även några citat från deltagarna:

“Vad spännande och roligt att vara med på det här sättet!”

“Tack för en intressant och givande dag, alla som kom var mycket nöjda!”

“Det känns som om man är med i ett sammanhang.”

Tema	Lindesberg - Bergsparken	Lindesberg - Senioren	Ullersäter	Ramsberg	Frövi	Guldsmedshyttan	Digitalt	TOTALT
Jurist: Testamente & framtidsfullmakt	27	-	17	14	-	-	11	71
Fonus om Vita Arkivet	14	-	7	11	-	-	4	36
1177	35	21	29	7	19	27	0	138
Turistinfo	26	-	15	9	3	-	0	53
Säkerhets-samordnare	31	14	17	7	6	-	4	79

Tabell: Översikt över de träffar som anordnades. Ett streck betyder att träffen inte anordnades på den orten.

Digital träning

Digital träning har erbjudits på olika sätt under projekttiden.

Liveträning

Under en period erbjöd vi liveträning i samarbete med LIF Lindesberg. En av deras medarbetare höll då i sittgymna från arenan och seniorerna kunde delta genom att koppla upp sig digitalt.

ExorLive - träningsapp

Tillsammans med ExorLive utformades en träningsapp, där senioren kunde träna på olika sätt. Ett alternativ var att svara på ett antal frågor i ett "frågetråd", och utifrån svaren på frågorna få ett personligt träningsprogram. Det fanns också ett antal träningsprogram för styrketräning eller balans. Programmen hade olika nivåer för sittande eller stående.

Appen kunde även användas för de patienter som var inskrivna på dagrehab. De kunde få ett personligt träningsprogram av arbetsterapeuten på dagrehab i appen att komplettera sin träning med, för att träna även hemma under sin dagrehabperiod. De kunde också få sitt program i appen i samband med utskrivning från dagrehab, för att fortsätta träna även efteråt.

Vi har haft ett antal fysiska träffar där vi berättat om appen och visat hur den fungerar. Vi har även pratat om den på surfcaféer och Sommarsurfarna, stått på Lindedagen, lagt ut flyers på olika ställen och satt upp affischer på gym och badhus.

Träningsfilmer på vår webbsida

I licensen från ExorLive ingick även ett antal träningsfilmer som vi kunde lägga upp på vår webbsida, så att seniorerna kunde träna när de ville. Träningsfilmerna var i olika kategorier och nivåer, för att alla skulle kunna hitta något som passar.

Mål och resultat

Fyra delmål har formulerats:

- Erbjuda olika alternativ till att kunna träna var som helst.
- Erbjuda träningsfilmer för seniorer på olika nivåer.

Appen och webbsidan med filmer har funnits under hela projekttiden, vilket har uppfyllt målen.

- Deltagarna från dagrehab erbjuds en introduktion i träning digitalt för att kunna komplettera sin träning på dagrehab och efter sin dagrehabperiod.

Denna möjlighet togs upp med alla nya patienter under inskrivningssamtalet, vilket innebär att målet har uppnåtts.

- Erbjudna ett livesänt träningspass i veckan.

Vi hade en provomgång under fem veckor. Det var få seniorer med på detta. De som var med hade en del tekniska problem och dåligt internet, vilket gjorde att de inte ville fortsätta. På grund av få seniorer och att det tog mycket tid i anspråk för teknisk support lades denna aktivitet ned.

Resultat i siffror

Liveträning

Det var i snitt 4,75 personer med på varje pass.

ExorLive - appen för medborgare

Under projekttiden har 93 seniorer registrerat sig i appen, men vi ser att det bara är cirka 5 personer som använder den regelbundet.

ExorLive - appen för dagrehabpatienter

Vi hade en testgrupp på 7 personer som fick sitt ordinerade träningsprogram från dagrehab i appen, för att kunna träna hemma. Av dessa är det två personer som har fortsatt använda appen, två ville ha sitt program i pappersform i stället och tre har avlidit. Alla nya patienter på dagrehab, vilket under 2023 varit 28 stycken, har under året fått information om denna möjlighet på sitt inskrivningssamtal. Ingen har tackat ja.

Träningsfilmer på webbsidan

Utifrån statistiken för visningar på webbsidan kan vi se att få har varit inne och använt filmerna. Det har varit totalt 732 klick på sidan för digital träning, men där ingår även alla klick när någon har registrerat sig i träningsappen eller bara har varit inne och tittat. Det går inte att säga hur många av dessa som tittat på filmerna.

Utmaningar med digital träning

Målen att erbjuda digital träning på olika sätt har uppnåtts, men vi trodde att deltagarantalet i alla delar skulle vara högre. Genom samtal med seniorer har vi kommit fram till följande orsaker varför intresset för digital träning var lågt:

- Seniorerna vill hellre träna i grupp än själva, eftersom det sociala är mycket viktigt.
- De som vill träna tillgodogör sig det på andra sätt, till exempel via "Träna med Sofia", gruppträning eller gymträning.
- De som inte tränar blir inte mer motiverade till det med hjälp av att se något på en skärm.
- Många som har använt någon del av den digitala träningen har upplevt krångel på olika sätt. Appen upplevs inte användarvänlig och det har krånglat med

uppkoppling, ljud och bild. När det inte fungerar blir motivationen att fortsätta låg.

- Ingen av de nyinskrivna patienterna på dagrehab i år har varit intresserade av att få sitt träningsprogram digitalt. De tycker att det digitala är för krångligt och vill hellre ha sitt program i pappersform.

Måndagsgruppen

Måndagsgruppen var en testgrupp som startade med syfte att personer som gått på dagrehab skulle få bibehållande träning och social gemenskap efter utskrivning. Det skulle även innehålla digitala aktiviteter för att väcka nyfikenhet kring detta.

8 seniorer träffades en gång i veckan under 5 veckor. Träningen skedde alltid utomhus på olika stationer. Därefter var det en fikapaus. Träffen avslutades med en Kahoot.

Resultat

Uppföljning för måndagsgruppen skedde med intervjufrågor. Samtliga 8 seniorer uppgav att träningen gjorde att de bibehöll sina förmågor. Några uttryckte att *"hemma gör man ju ingenting, för det är mycket roligare att träna i grupp"*. De framhöll att det sociala var det absolut viktigaste. En senior sa *"det är viktigt att komma ut och ha någonstans att gå för att må bra"*. De tyckte också det var roligt med de digitala aktiviteterna som var lite annorlunda och något de inte gjort förut. Samtliga uppgav att kombinationen av träning, fika och en digital aktivitet var ett mycket bra koncept.

Seniorsidan

För att ha en samlad plats med information om projektets aktiviteter tillgänglig för alla invånare i kommunen skapades en webbsida. Den fanns på kommunens webbplats och kallades "Digitala aktiviteter för seniorer". Webbsidan innehöll fyra olika sidor: träning digitalt, surfcaféer, låna en surfplatta och digitala träffar. På respektive sida kunde man läsa om aktiviteten och anmäla sig till denna. Det fanns även en sida med länkar till olika webbplatser för självstudier om digitala tjänster och säkerhet på nätet.

Resultat

Under projektiden har vi haft totalt 4024 klick på webbsidan. Det är ett snitt på 5 klick om dagen. Att det skulle vara svårt för en senior som inte är så digital att hitta hemsidan hade vi räknat med. Vår förhoppning var att anhöriga och vårdpersonal skulle kunna informera vidare till seniorer i sin närhet. Vår slutsats är att det är svårt att nå ut med information via en webbsida till målgruppen seniorer.

Analys

Rekommendationer

Det finns fortfarande mycket att göra för att kommunens seniorer ska bli digitalt inkluderade. Behovet av hjälp och stöd i detta är stort. Över en tredjedel av de vi haft kontakt med har uttryckt en önskan om fortsättningskurs eller repetitionskurs. Cirka 3000 seniorer har inte fått brevet vi skickade ut, då vi inte skickade till centrala Lindesberg. Här finns alltså ett stort antal seniorer som inte har erbjudits att vara med på surfcaféer. Vi önskar att studieförbunden och pensionärsorganisationerna i Lindesbergs kommun tar initiativ till att anordna kurser.

Ett förslag för att fortsätta projektets arbete är att anställa en "digital fixare", som senioren kan vända sig till för att få hjälp med sina digitala frågor. En digital fixare kan till exempel hjälpa till med rådgivning kring olika digitala tjänster och installation av nya produkter. Många andra kommuner har redan infört detta.

Hybridträffarna har varit väldigt uppskattade. För att få en fortsättning på dessa skulle kommunens utvecklingspunkter kunna anordna detta i samarbete med varandra. En utvecklingspunkt kan bjuda in en gäst som deltar digitalt och dela detta med andra utvecklingspunkter.

Erfarenheter och observationer

- Veckoavstämning med projektledare har varit bra. Här har vi diskuterat vad vi gör, förslag på ändringar, risker, inköp, problem och marknadsföring.
- Efter varje aktivitet har vi reflekterat och utvärderat för att kunna göra förbättringar och driva projektet framåt.
- Eftersom vi varit frikopplade från våra ordinarie arbeten har det inte uppstått någon lojalitetskonflikt.
- Tillsammans med Varbergs kommun startade vi ett nätverk med kommuner som på olika sätt jobbade med liknande frågor, vilket resulterade i många bra idéer och erfarenhetsutbyte.
- Vi har samarbetat med utvecklingspunkter, föreningar, lokala företag, biblioteket, länsstyrelsen, regionen och privatpersoner vilket har gjort att vi tillsammans kunnat nå ut till fler seniorer.
- För arbetet med projektet tilldelades vi utmärkelsen "Årets nytänkare inom arbetsterapi 2023" på arbetsterapeuternas utbildningsdag.
- SKR la upp projektet på sin webbsida som ett gott exempel på digital inkludering.
- Trots flertalet kontaktförsök var det svårt att få igång samarbeten med pensionärsföreningarna i kommunen, förutom föreningarna i norra delen av kommunen.
- Då vi visste från början att projektet var tidsbestämt och inte skulle fortsätta, har vi inte skrivit någon förvaltningsplan.

- På grund av skada eller sjukdom har många patienter på dagrehab fått nedsatta fysiska och/eller kognitiva funktioner, som försvårar självständig användning av träning med hjälp av en surfplatta.
- Det var inte full personalstyrka på dagrehab under våren 2023, vilket också kan vara en orsak till att det var svårt att implementera träningsappen.

Vad händer nu?

Webbsidan

Webbsidan kommer göras om till en sida med kort information om projektet.

Träningsappen

På grund av få användare motiverar det inte kostnaden för licensen, så den kommer avslutas.

Surfplattorna

Surfplattorna kommer finnas kvar i Rehabenhetens verksamheter. Ett antal kommer finnas på dagrehab för att kunna erbjuda träning med hjälp av surfplattan efter avslutad dagrehabperiod. Det kommer också finnas en hos varje distriktsarbetsterapeut och på boenden. De kommer användas för att implementera det digitala i verksamheterna.

Licens för DigiGuider

Biblioteket tar över vår licens för DigiGuider, så att de fortsatt finns tillgängliga för kommunens invånare. Alla som är anställda av Lindesbergs kommun och därigenom har en mejladress som slutar på @lindesberg.se, kan ladda ner guiderna och använda i sin verksamhet.

Biblioteket har i dagsläget digitala första hjälpen i Lindesberg och kommer snart att finnas även på övriga bibliotek. Vi har därför hänvisat våra surfcafédeltagare att framledes vända sig dit för att få hjälp med sina digitala frågor.

Surfcaféer

De som ringt under hösten och önskat vara med har vi hänvisat till studieförbundet Vuxenskolan, som har ett samarbete med SeniorNet.

Kontaktuppgifter till projektgruppen

Anna-Lena Skeneby

Anna-lena.skeneby@lindesberg.se

Angelica Rodenfelt

Angelica.rodenfelt@lindesberg.se

Telefonnummer: 0581-810 00 (kommunens växel)

Referenslista

1. Bryant L, Corbett K, & Kutner J. In Their Own Words: A Model of Healthy Ageing. *Soc. Sci. Med.* 2001;53(7):927–41.
2. SBU. Valfärdsteknik – Digitala verktyg som social stimulans för äldre personer med eller vid risk för psykisk ohälsa. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2017. SBU-rapport; 268. ISBN 978-91-88437-09-9.
3. Statens Folkhälsoinstitut. Äldres hälsa – en utmaning för Europa. Kortversion av Healthy Ageing – projektets huvudrapport. Statens Folkhälsoinstitut; 2007.
4. Internetstiftelsen. Svenskarna och Internet 2023 [Internet]. Stockholm: Internetstiftelsen; 2023. [citerad datum 2023-12-05]. Hämtad från: <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2023/>
5. Folkhälsomyndigheten. Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer. Ett kunskapsstöd om möjliga insatser utifrån forskning, praktik, statistik, juridik och etik [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2018. [citerad datum 2023-12-05]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/77f20aba933e42978c44fea69689a7e2/digital-teknik-for-social-delaktighet-bland-aldre-personer.pdf>