

Sociala kontakter med hjälp av digitala tjänster

Tomas Lagerhed och Ulla Persson



Det här ska vi prata om

- Att känna sig ensam och vad det innebär
- Vad kan vi göra om vi känner oss ensamma?
- Praktiska tips
- Sociala kontakter på nätet
- Sammanfattning

Exempel från Sollefteå kommun



[Se filmen](#)

Att känna sig ensam

Alla kan drabbas av att känna sig ensam. Ensamhet i form av social isolering ökar med åldern. Känslan av ensamhet kan skapa social isolering på sikt vilket påverkar hälsan och välbefinnandet.

Det kan i sig innebära hälsoproblem som hjärtsjukdomar, depression och kognitiv försämring .

Forskning visar att utbildning i och användning av dator och internet kan minska ensamheten bland äldre personer.



Exempel från Stockholms sjukhem – Prof. Peter Strang



[Se filmen](#)

Konsekvenser av ensamhet

- Ensamhet kan leda till dålig självkänsla.
- Ensamhet kan skapa stress och påverka din hälsa negativt genom att kroppens varningssystem aktiveras.
- Ensamheten kan påverka hur vi lever så att vi till exempel äter sämre och motionerar mindre.
- En sämre hälsa kan också göra att man blir mer ensam.
- Social isolering och ensamhet ökar risken för sjukdom och död lika mycket som rökning, alkoholkonsumtion, fysisk inaktivitet, högt blodtryck och fetma.
- Den psykiska hälsan påverkas också negativt och ensamhet kopplas samman framför allt med depression men kan bidra till ångest och leda till att man utvecklar demens tidigare.



Exempel från Umeå universitet - Prof. Ingeborg Nilsson



[Se filmen](#)



Egna erfarenheter

Öppna dörren....

- Våga ta kontakt med människor i din omgivning.
- Tacka ja till sociala aktiviteter även om det kan kännas jobbigt och du brukar säga nej.
- Skaffa en hobby eller gå med i en förening där du kan träffa andra som delar dina intressen.
- Lär dig att använda dina digitala enheter för att hålla kontakt med nära och kära
- Gå med i digitala nätverk där du kan hitta nya vänner

Ibland behövs bara en gemensam fikastund



Tips

Ta kontakt med ideella föreningar eller grupper t ex

- SPF
- PRO
- Seniorsnet Lidingö
(tipsa gärna en kompis)
- Mötesplats Centrum
(som anordnar massor av aktiviteter för oss äldre)



Äldrekontakt

Häng med på fikastunder i en Lidingöfamiljs hem där du lär känna nya vänner!

Äldrekontakt skjutsar dig dit!

<https://www.aldrekontakt.se>



Senioruniversitetet

Erbjuder ett rikt utbud av föreläsningsserier, temadagar, universitetskurser, studiecirkel, vandringar och exkursioner för seniorer.

Mycket av deras utbud kan du delta i online.

<https://senioruniversitetet.se/>





Äldre behöver tillgång till Internet

- Hålla kontakt med familj och vänner.
- Hålla sig uppdaterad om vad som händer i omvärlden.
- Underhållning och sysselsättning.
- Handla på nätet, matvaror, mediciner.
- Läkarbesök på nätet när man inte ska gå till vårdcentralen.
- Hålla koll på sin vårdjournal.
- Betala sina räkningar.

Källa: Internetstiftelsen



PAUS

Vi ses om 10 minuter!



Resor för äldre

Bellaresor

- Specialiserade på resor för äldre ovana resenärer
- hämtar upp vid hemmet och hjälper till med bl a incheckning.
- Resor från Lidingö finns.

<https://www.bellaresor.se/sokresultat-paketbokning>



Resor för äldre

Favoritresor

Inriktar sig på kultur och historia

<https://www.favoritresor.se/om-oss/aktuellt/>

Bra appar när du reser



CheckMy trip



GoogleMaps



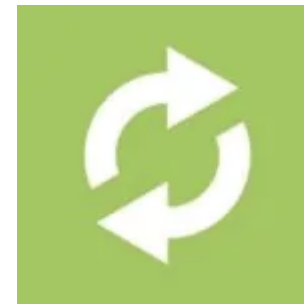
GoogleTrips



Tripadvisor



UD Resklar



Valuta

Poddar

Poddtoppen

<https://poddtoppen.se/>

Sveriges Radio

<https://www.sverigesradio.se/poddar-program>



Korsord

Gratis korsord – sök själv det ni vill testa! Som vanligt är det mesta finansierat med reklam.

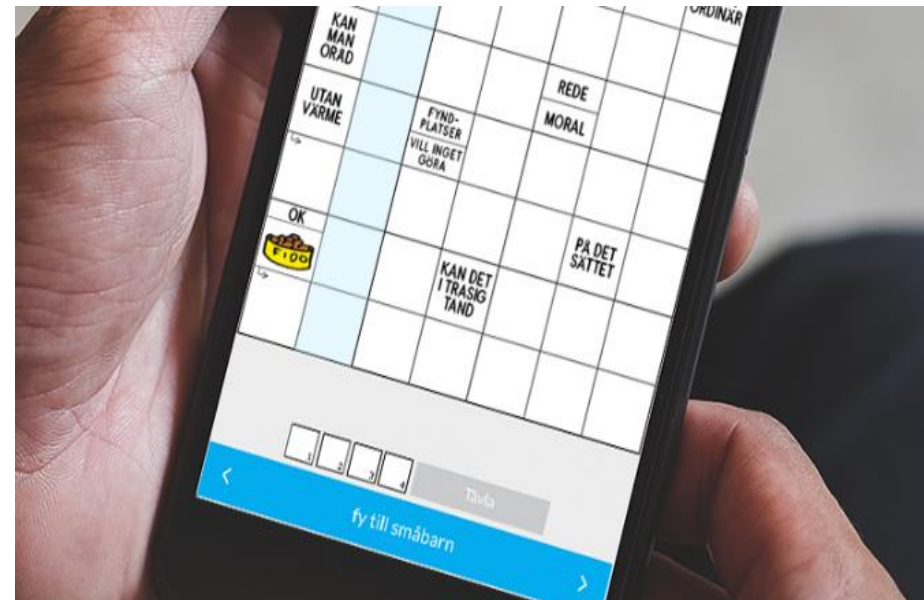
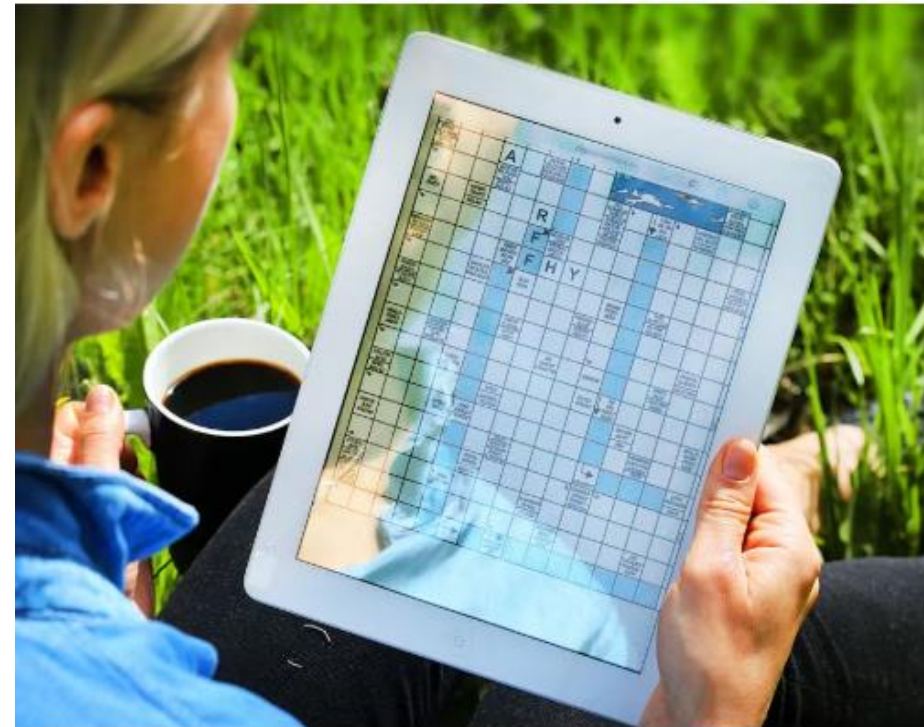
https://www.google.com/search?q=gratis+korsord&gs_ivs=1

Ett exempel är tankesport:

<https://www.tankesport.se/korsord-online/bildkryss-online>

Behöver man hjälp med krysset kan man söka här:

<https://www.krysslexikon.se/>



Spel

Exempel på spel:

Patiens

Wordfeud (Alfapet) - spela med en kompis

AnagrApp (Skapa ord av bokstäver)

Appar som ni hämtar i Appstore eller Playbutik





Samma tidning – olika media

Idag finns det möjligheter att både läsa sin tidning i pappersformat, på nätet eller att få den uppläst som taltidning, en tjänst en del tidningar erbjuder.

Kontakta prenumerationsavdelningen hos din dagstidning om du vill kunna använda tjänsten taltidning.

Lyssna på en bok

Det finns många ljudbokstjänster att välja på – både gratis och med månadsabonnemang!

[Lista över ljudbokstjänster](#)





Sociala mötesplatser

De vanligaste är företaget Metas sociala medier där Facebook, Instagram, Messenger, Whatsapp och Threads ingår

Facebook

Ger dig möjlighet att hålla kontakt med sina nära och kära, du väljer själv vilka personer du vill ha kontakt med.

Det finns även ett oändligt antal grupper inom de mest tänkbara områden som du kan vara med i, välj efter dina egna intressen. Exempel på grupper: Lidingö anslagstavla, Köp och sälj, Trädgård - bara fantasin sätter gränsen.

Sociala mötesplatser

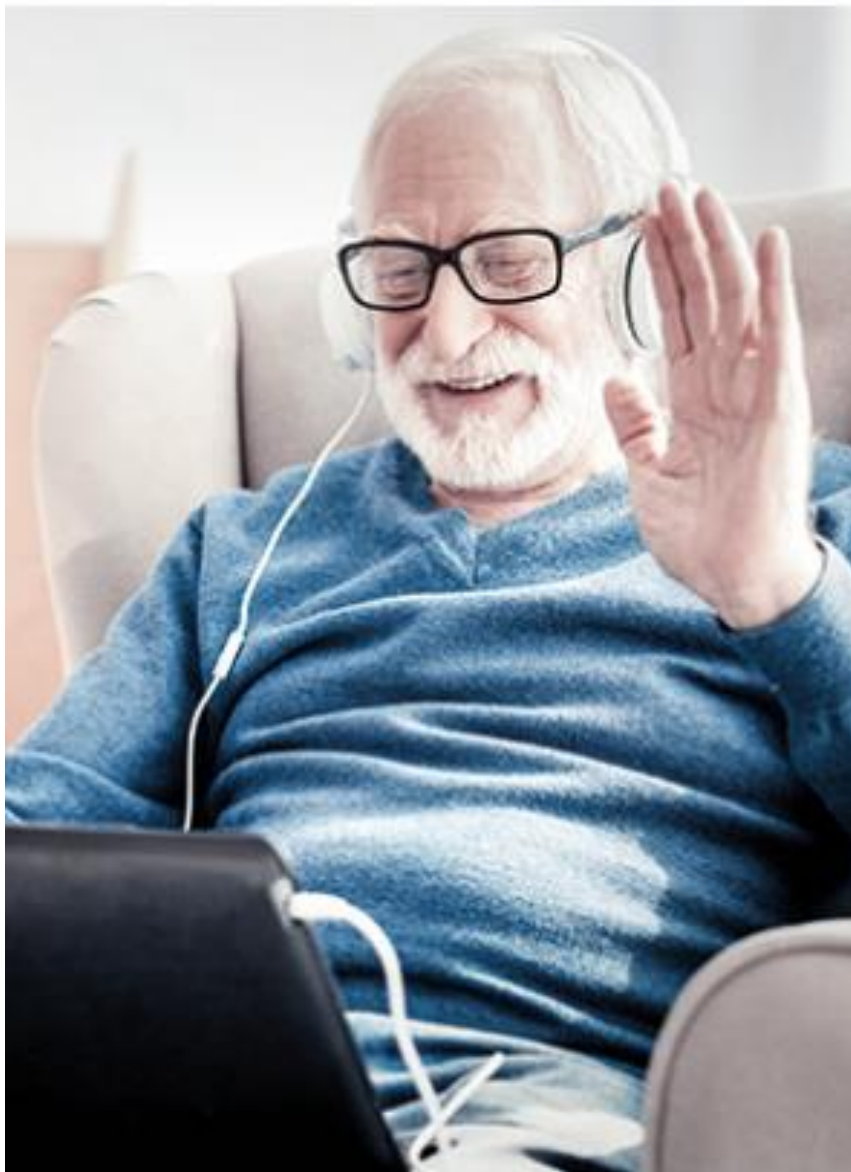
Instagram

Ett forum där du främst lägger upp bilder med text som du kan dela med alla eller valfria vänner.

Messenger

Här kan du chatta med vänner, ringa både vanliga telefonsamtal samt videosamtal.





Sociala mötesplatser

Whatsapp

En krypterad Internettjänst som använder ditt mobilnummer som nyckel. Här kan du chatta och ringa samtal gratis (kräver att mottagaren också laddat ner WhatsApp). Du kan skicka textmeddelanden, ljud- och röstmeddelanden, bilder, videoklipp, filer, dokument, länkar och mycket mer till enskilda vänner eller till en grupp, t ex träningsgänget eller kören.

Threads

En ny tjänst för att publicera texter som du kan dela med andra, bara vänner eller publikt, nås via Instagram.

Sammanfattning

- Våga ta kontakt
- Tacka ja - inte nej!
- Skaffa en hobby eller gå med i en förening
- Utnyttja digitala tjänster för att hålla kontakt med nära och kära
- Hitta nya vänner på nätet.
- Engagera dig i volontärarbete eller fråga andra om det är något du kan hjälpa dem med.
- Vi mår bra av att känna oss behövda.





Tack för oss!



Tomas Lagerhed



Ulla Persson



Presentationen hittar ni på:
www.seniornetlidingo.se