

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

2026-03-27

## HÄLSOSAMT ÅLDRADE I DET DIGITALA SAMHÄLLET (HeADS)



Anna Dahl Aslan & Martin Gellerstedt  
Institutionen för hälsovetenskaper

his.se

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

2026-03-27

## Bakgrund - Ensamhet

- Ensamhet stort folkhälsoproblem
- Lokalt - Kraftsamlingsområde – främja socialgemenskap och motverka ofrivillig ensamhet




his.se

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

2026-03-27

## Digitalisering

- Risker och möjligheter



his.se

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

2026-03-27

## Enkät

- December 2023 – pappersenkät och digitalt (QR-kod)
- Digitalisering
- Ensamhet
- Hälsa – psykisk och fysisk
- Bakgrundsfaktorer

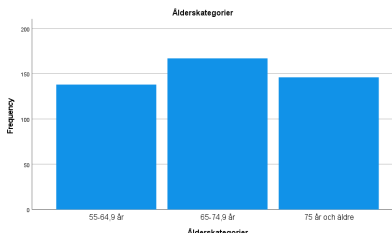
his.se

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

2026-03-27

## Vilka har deltagit?

- 451 /1000 (45 %)
- Ålder 55-93
- Medelålder 70 år



Älderskategori	Frekvens
55-64,9 år	~100
65-74,9 år	~130
75 år och äldre	~100

his.se

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

2026-03-27

## Svarsmetod

Älderskategori (antal)	Digitalt %	Post %
55-64 (n=138)	28,3	71,7
65-74 (n=167)	13,8	86,2
75 år och äldre (n=146)	9,6	90,4
Totalt (n=451)	16,9	83,1

his.se

 **Tillgång och användning av digitala verktyg** 

- 94% har en fungerande dator, surfplatta eller smartphone
  - 1% skulle vilja ha, 5% inte intresserade
- 90% anser sig kunna hanteras sina digitala verktyg själv
- 90% använder sina digitala verktyg dagligen
  - 6% varje vecka, men inte varje dag
  - 4% mindre än en gång i veckan

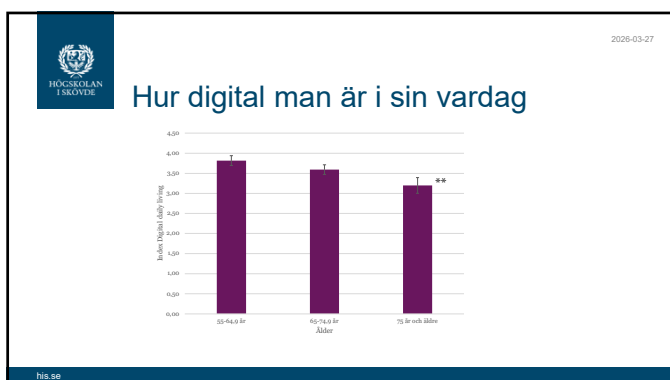
his.se

 **Hur digital man är i sin vardag – omfamnar digitaliseringen** 2026-03-27

- Index, 20 frågor, de som ej har digital teknik har kodats till inte alls
- Medel 3,4
- "Jag tycker att internet gör att jag känner mig mer delaktig i samhället"
- "Jag tycker att internet hjälper mig att få tillgång till meningsfulla aktiviteter".
- "Jag är alltid nyfiken på ny digital teknik"


Gellerstedt, et al., Heliyon, 2018

his.se




 **Samband mellan digitalisering och ensamhet** 2026-03-27


his.se

 **Besvärats av ensamhet senaste 4 veckorna** 2026-03-27

	Antal	Procent
Hela tiden	5	1
Ofta	17	4
ibland	53	12
Sällan	87	20
Aldrig	275	65
Totalt	437	100



his.se

 **Ensamhet – skala (UCLA)** 2026-03-27

UCLA Kategori	Antal	%
Låg	230	52
Medel	165	37
Medel hög	41	10
Svår	5	1
Total	441	100,0

his.se

2026-03-27

HÖRSKOLAN  
ISKÖVDE

## Samband digitalisering och ensamhet

- Inga könsskillnader
- Inga ålderskillnader
- Inga skillnader utifrån utbildning
- Ensamboende högre grad av ensamhet
- Lägre ekonomi högre grad av ensamhet
- Lägre fysisk och mental hälsa högre grad av ensamhet
- Lägre grad digital omfanning högre grad av ensamhet**

Dahl Aslan, et al., Frontiers in Public Health, 2026

2026-03-27

HÖRSKOLAN  
ISKÖVDE

TABLE 4 Multivariate linear regression with loneliness as dependent variable.

Parameter	B	SE	p-value	95% C.I. for B		Overall p-value
				Lower	Upper	
Living alone or not						
Not living alone	-3.2	1.0	0.002	-5.2	-1.2	0.002
Living alone (ref)	0					
Economy						0.046
Very good	-4.4	2.0	0.036	-8.2	-0.5	
Good	-2.2	1.9	>0.20	-5.9	1.5	
Reasonable	-1.6	2.0	>0.20	-5.6	2.3	
Bad/very bad (ref)	0					
Mental health						<0.001
Very good	-14.1	2.4	<0.001	-18.8	-9.3	
Good	-10.1	2.3	<0.001	-14.6	-5.5	
Fairly good	-5.7	2.4	0.017	-10.4	-1.0	
Bad/very bad (ref)	0					
Physical health						0.061
Very good	-4.4	1.9	0.023	-8.1	-0.6	
Good	-4.1	1.6	0.011	-7.2	-0.9	
Fairly good	-3.9	1.5	0.012	-6.9	-0.8	
Bad/very bad (ref)	0					
Digital living						0.005
High	-4.4	1.4	0.001	-7.1	-1.8	
Mid	-3.3	1.4	0.020	-6.2	-0.5	
Low (ref)	0					

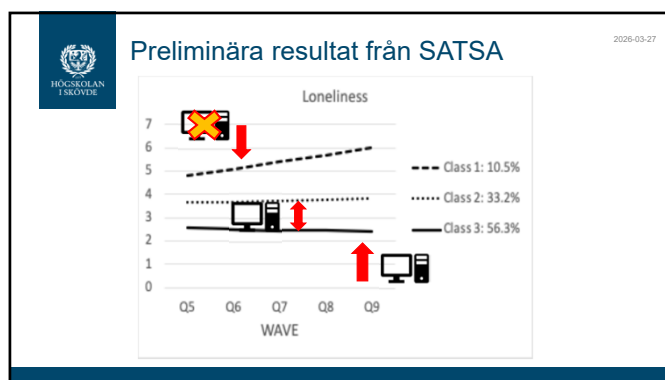
This is the final model including only independent variables with an p-value below 0.1 in the previous model (presented in Table 3). Values are parameter estimates, standard errors, p-values and confidence intervals (95%) for each category of the independent variables as well as the overall p-value for each independent variable. Loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale. R square = 0.33.

2026-03-27

HÖRSKOLAN  
ISKÖVDE

## Risk för ensamhet om alla faktorer beaktas

- Lägre digital omfanning lika stor risk faktor (eller större) för ensamhet som att bo ensam
- Psykisk ohälsa största riskfaktorn, 4 ggr större risk



2026-03-27

HÖRSKOLAN  
ISKÖVDE

## Barriärer för att använda digitala verktyg (i urval)

2026-03-27

HÖRSKOLAN  
ISKÖVDE

## Lära sig mer om användning:

- I största allmänhet, 132 (29%)
- Ett säkert sätt (för att inte bli lurad), 191 (42%)
- Hålla kontakt med familj och vänner, 46 (10%)
  - 63% anser sig ha tillräckliga kunskaper
  - 10 % inte intresserade
- Lära känna nya personer 21, (5%)
  - 35% tillräckliga kunskaper
  - 42% inte intresserade

2026-03-27

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

## Trygghet på nätet

- 256 (54,1 %) undviker att chatta med okända personer, eftersom man inte vet om de är de som de utgör sig för att vara
- 129 (28,4%) undviker att handla på nätet pga att man är rädd för att bli lurad
- 94 (20,7) ingen otrygghet som begränsar
- 69 (14,3%) undviker smartaprylar
- 37 (8,1%) undviker nyheter på nätet, eftersom man inte vet om det är sant

his.se

2026-03-27

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

## Om man behöver hjälp

- 31% behöver i princip aldrig hjälp
- 50% barn/barnbarn
- 20 % maka/make
- 5% köper tjänsten
- Ingen som säger att de inte har någon
- 2 st hemtjänst, 2 st digitala fixare



his.se

2026-03-27

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

- ”...djup tacksamhet för att Digital Coach gjorde det. ... Jag menar, om jag inte hade fått den här hjälpen så hade jag inte kunnat, jag hade nog blivit ganska isolerad...”

*Man i 75-års åldern*

Berglund Kristiansson, Digital Health, 2025

his.se

2026-03-27


HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

## Digital med vården

2026-03-27

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

## Digital med vården



		Ja %	JA %	NEJ%
Tagit del av journal 1177	E-post	90	64	29
Sökt svar på hälsorelaterade frågor på 1177 (för sig själv eller	Sökt info	86	71	22
	Deltagit socialamedier	65	49	45
Bokat tid digitalt	BankId	94	14	80
Chattat	Betalapp (Swish, parkering)	90	72	4
Litar på informationen på 1177	Videosamtal	21	35	58
Ställt en fråga till vården digitalt	Videosamtal	55	21	72
Videomöte med vården			55	9
Integriteten säker				

Summeras ej till 100%, då det finns bortfall

his.se

2026-03-27

HÖGSKOLAN  
I SKÖVDE

Behöver du hjälp när du ska kontakta vården?	N	%
Ja	19	4,2
Ibland	33	7,3
Nej	387	85,8
Missing	12	2,7
Totalt	451	100%

his.se

HÖGSKOLAN I SKÖVDE 2026-03-27

## Slutsatser

- Merparten har tillgång till digitala verktyg och använder dem ofta
- Digital omfamning är kopplat till känsla av ensamhet och möjlighet att kontakta vården
- Vara socialt digitalt är inte äldre personers förstahandsval
- Det finns kunskapsglapp som behöver överbyggas
  - Inte minst kring trygghet

HÖGSKOLAN I SKÖVDE SKÖVDE 2026-03-27

## Hälsosamt äldre i det digitala samhället

– En rapport om digitalisering, ensamhet och hälsa bland personer 55 år och äldre i Skövde kommun



115.50

HÖGSKOLAN I SKÖVDE 2026-03-27

Frontiers | Frontiers in Public Health

### Higher digital embracement is associated with lower levels of loneliness among late middle-aged and older adults

Anna K. Dahl Aslan<sup>1</sup>, Kerstin Theander<sup>2</sup>, Pernilla Björkell and Malin Lundström

**Abstract** Loneliness, a global health problem, increases with advancing age. The digitalization of society has the potential to either increase or decrease loneliness. This study aims to investigate the cross-sectional association between digital usage and loneliness in the context of older life stages in a sample of late middle-aged and older adults, using a measure of embracement of digitalization as a proxy.

**Methods** In total, 442 Swedish adults (response rate 44%) aged 55 to 85 years of age were recruited from September 2022 to January 2023. Embracement of digitalization was measured using the Digital Living Index, and loneliness with the UCLA Loneliness Scale. Participants were 2034 (22–8530), positioned the participants at the threshold between low and moderate levels of loneliness in the first multivariate linear regression model, including age and sex as covariates. The correlation for digital usage, adjusted to be

**Older persons' experiences of one-to-one in-home support for their digital needs: A qualitative study of a Digital Coach service**

Elisabeth Berglund Kristiansson, Cecilia Åberg, Anna K. Dahl Aslan and Mia Berglund

**Abstract** Background: Older persons (those 65 years of age and older) have the lowest digital competence and are thus at an increased risk of exclusion from a digitizing society. To bridge this digital divide, several Swedish municipalities have introduced a service called Digital Coach (DC), where older persons can request in-home support for their digital needs. Little is known about older persons' experiences of this unique service.

**Objective** To study older persons' experiences of one-to-one in-home support, with their digital needs, through the DC service.

**Methods** A qualitative study was conducted through interviews, and the data were analyzed using qualitative content analysis following the approach of Graneiro and Lundman.

**Results** The older persons give 14 different accounts of the importance of digital competence to being able to live. The older persons also expressed awareness of the importance of digital competence to being able to access services to avoid exclusion and vulnerability. They requested support to become part of a digital society. The DC service was experienced as providing the requested support in terms, which is considered to be safe, suitable and accessible. They expressed that digitalization, especially, the potential to avoid exclusion, was a goal for them.

HÖGSKOLAN I SKÖVDE 2026-03-27

Tack för Er Uppmärksamhet!  
Frågor

[anna.dahl.aslan@his.se](mailto:anna.dahl.aslan@his.se)  
[martin.gellerstedt@his.se](mailto:martin.gellerstedt@his.se)

HÖGSKOLAN I SKÖVDE 2026-03-27

## Lära sig mer om, forts.

- 116 (25%) vill lära sig mer om AI-baserade tjänster
  - 36 (8%) tillräckliga kunskaper, 183 (40%) inte intresserade



115.50