

# IKT- NYCKELN TILL SENIOREN FÖR ETT AKTIVT OCH HÄLSOSAMT LIV

NYHETSBRÄV 2

2019



## MOBILE EDUCATION ORGANISERADE DET ANDRA MÖTET I STOCKHOLM 2-5 MAJ 2019

Den svenska partnern

**MobilEducation** organiserade det andra mötet i Stockholm och fokus på konferensen var som planerat hur seniorer kan använda iPhone/Android smartphones och surfplattor som personlig digital assistent i vardagen. MobilEducation inledde mötet med att presentera sin egen organisation, aktiviteter för seniorer, användbara webbplatser och appar för ett hälsosamt liv samt intressanta pågående event och projekt för seniorer i Stockholm. Syftet med organisationen är att utbilda seniorer i användning av smartphones, surfplattor och smarta klockor.

De informerade också om sina nätverk

såsom SeniorNet Sweden, som är en idéell organisation med idén: "Seniorer lär seniorer digital kommunikation och Internet". En annan aktör som de samarbetar med är SPF Seniorerna – en förening för seniorer - som också är en idéell organisation för personer som uppstår någon sorts pension i Sverige. De organiserar mestadels andra aktiviteter för välbefinnandet såsom konst, musik, teater och resor.

Sedan fortsatte vår turkiska partner, **Troy Environmental Association**, som presenterade fördelarna för seniorer med användning av smarta klockor. Hur

man startar dem och vilka funktioner finns i dem. Den turkiska organisationen berättade om anledningarna till att använda dessa klockor för en bättre hälsa. I Turkiet är det 22% av de äldre som har nedsatt hörsel och inte hör vad läkaren säger. Personerna kan inte dokumentera sina hälsodata för medicinska journaler. De hade testat smarta klockor med 16 seniorer, 70+ i Canakkale och i testet har mätts blodtryck, hjärtfrekvens, sömnkvalitet, steg och avstånd och resultaten har sparats i en app i dennes smartphone.

### Projektpartners:

Polen: Społeczny Instytut Ekologiczny  
Turkiet: Troy Environmental Association  
Österrike: SPES Zukunftsakademie  
Finland: Tiedetila  
Sverige: MobilEducation



Projektet genomförs med ekonomiskt stöd från Europeiska kommissionen. För uppgifterna i denna publikation ansvarar endast upphovsmannen. Europeiska kommissionen tar inget ansvar för hur dessa uppgifter kan komma att användas.



## NUTRITION FÖR SENIORER

Därefter fortsatte mötet med en föreläsning om kostens betydelse, under rubriken "Nutrition för seniorer - Vad, Varför och Hur", i syfte att nyansera näringsdebatten och slå hål på myterna som är kopplade till näring ur seniorens synvinkel.



Slutligen diskuterade vi IKT som verktyg för ett aktivt och hälsosamt liv och några bra exempel från lokala workshops i Stockholm, såsom användning av "Siri" och "Google assistent" som framtida assistenter. Det är lättare att använda rösten än att skriva text för många seniorer. Funktioner "Molntjänster" och "hitta min telefon" är mycket användbara färdigheter i vardagen, till exempel om du tappat telefonen, så kan du ändå lokalisera den, låsa den eller radera den. En annan funktion som Mobileducation har lärt ut i sina lokala workshops och som några av deltagarna kunde berätta om på plats var användningen av "Google Translate" som översätter instruktionerna till smartklockan från kinesiska till svenska.



## PRESENTATIONER AV PARTNERLÄNDER

Därefter presenterade den polska partnern, **Spoleczny Instytut Ekologiczny/Social Ecological Institute**, sin organisation och de olika rollerna som seniorer har i organisationen, sina tidigare projekt och det här projektet som genomförs i samarbete med Senior Universitet i Wawer. En av projektdeltagarna introducerar, till elever vid Senior universitetet, gratis hälsoappar för smartphones, vilket kan realistiskt påverka livskvaliteten för de äldre. Några exempel på användbara hälsoappar: "Stop smoking", "Sleep Bug", "Fat Secret", "MySugr" och "Hearingtest". Positivt är att man kan skriva ut mätresultaten med olika kalibreringsalternativ.

Efter en kort paus presenterade den finska partnern, **Tiedetila**, sin organisation och den undersökning som de hade gjort med seniorlärare. Syftet med undersökningen var att ta reda på målgruppens uppfattning om hur de olika delarna i välbefinnandet stämmer överens med det egna

beteendet. Att må bra delades i denna översyn till följande delar: motion, användning av hjärnan, måltider och uppföljning av hälsan genom olika verktyg. Svaren kan inte generaliseras att gälla för alla seniorer, då de enbart visat egenskaper hos en viss grupp. Baserat på de mottagna svaren bildas en god förståelse för hur studiegruppen betar sig i dessa må bra - situationer. I synnerhet kan analysen av hälsa genom olika verktyg hjälpa oss att förstå vilken typ av IKT-applikationer, appar som kan användas eller rekommenderas vid planering av kurser.

Det viktigaste för hälsan är kanske att träna och att följa upp, 29% av de svarande följer sin träning. Ett stort antal indikatorer är tillgängliga för detta ändamål. I bästa fall kan dessa instrument också mäta hjärtfrekvens, syremättnad, sömnkvalitet och även blodtrycket. Efter att ha presenterat resultaten från denna undersökning konstaterade de att *sönnen är mycket viktig!*

Slutligen hade den österrikiska partnern, Vuxenutbildningscentret i Österrike - SPES

**Zukunftsakademie**, en presentation om att öka medvetenhet om internetsäkerhet. De hade organiserat workshops och föreläsningar i samarbete med Time Bank 55+. Föreläsningar med ämnena "online shopping" och "nettdoktor", organiserad av "Gesunde Gemeinde" i samarbete med Time Bank 55+. De hade samlat både fördelar och nackdelar/risker på dessa områden.

Några användbara råd för online-säkerhet är att besöka säkra

webbplatser, använda starka lösenord, hålla sig till väletade och pålitliga webbplatser. Online erbjudanden som är för bra för att vara sant är vanligen det också. Akta dig för e-postmeddelanden som erbjuder billiga läkemedel och mediciner. Om du använder sociala medier, försäkra dig genom inställningarna så att du hamnar på rätt nivå. Se också till att du har antivirus- och säkerhetsprogram på din dator, laptop, surfplatta och/eller telefon så att du kan skydda dig på nätet. Det är viktigt att kunna bedöma källorna och använda sig av korrekt sökteknik.



## KULTURELLA AKTIVITETER: UTFLYKT MED BÅT TILL BIRKA,

Som en kultur- och hälsoaktivitet om det typiskt svenska besökte vi alla partners Birka, som anses vara Sveriges första stad. Vikingabyn Birka ligger på Björkö i Mälaren och var en av vikingarnas viktigaste handelscentrum. På ön deltog besökarna på en guidad tur på de arkeologiska fälten och besökte även Birka muséet.

