

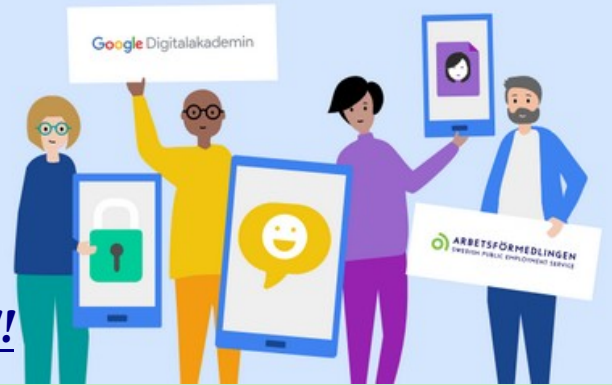
Digitala jag

Din utbildning i digitala vardagskunskaper.

Det här är en utbildning för dig som vill bli tryggare med att använda digitala tjänster i din vardag, från Google Digitalakademin och Arbetsförmedlingen.

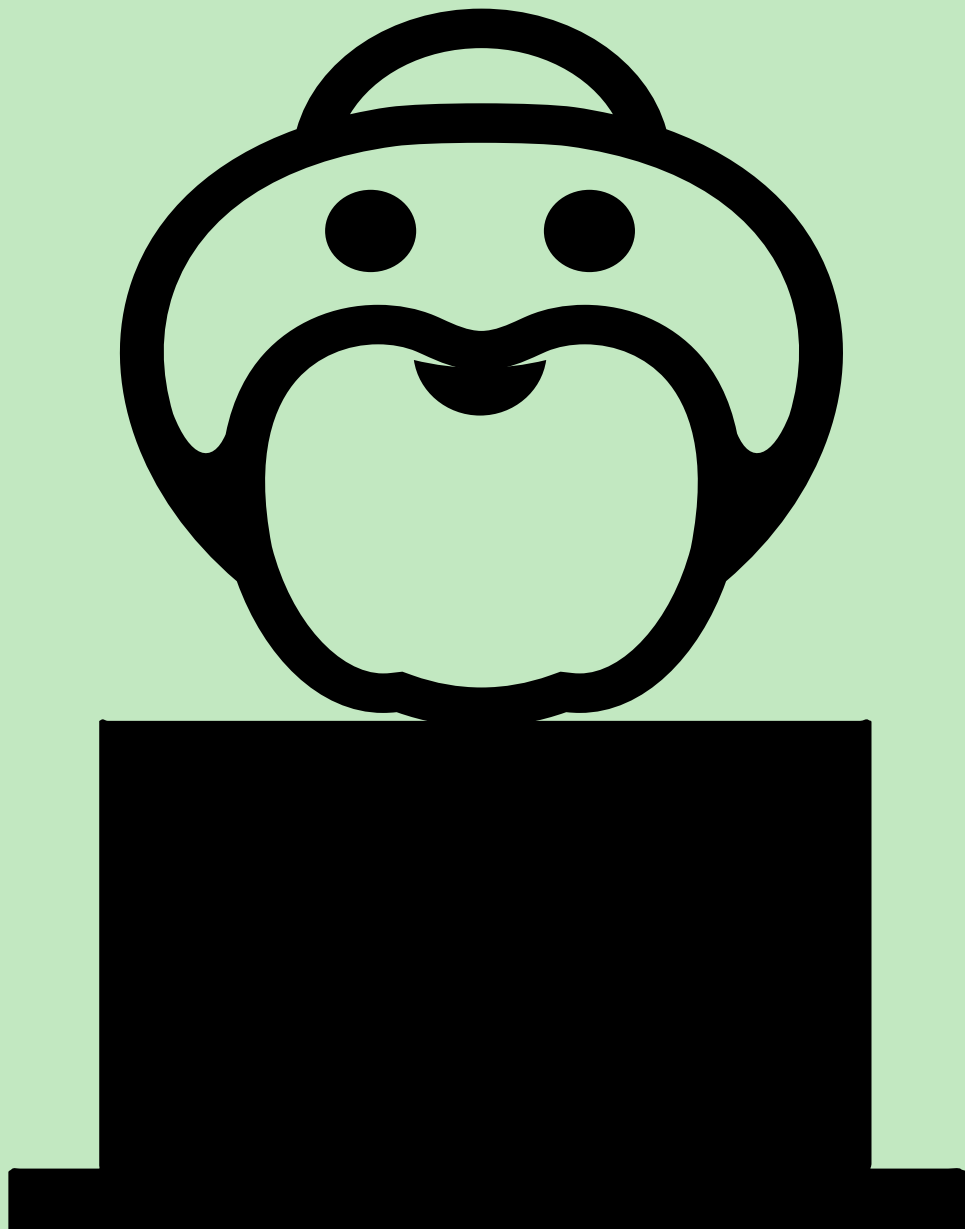
SÅ HÄR GÖR DU

Är Du nyfiken klicka här!!!



Internetguide #44

Introduktion till internet för äldre



I den här guiden lär du dig...

- ☑ Digital delaktighet i vardagen
- ☑ Internets möjligheter
- ☑ Kommunikation via internet
- ☑ Informationssökning
- ☑ Sociala medier
- ☑ Att träna hjärnans funktioner
- ☑ Teknik och internet som hjälpmedel
- ☑ Pedagogik för äldre
- ☑ Hur det kan vara hälsobefrämjande och öka livslusten
- ☑ Att köpa rätt utrustning och att komma igång med att internet
- ☑ Farorna med internet
- ☑ Att öka din egen säkerhet

Inledning **6**

Äldres internetvanor	7
Digital delaktighet i vardagslivet	8

1. Rädslor och hinder **11**

Teknikrädsla	12
Funktionshinder	12

2. Internet som hälsofrämjande faktor **14**

3. Internets möjligheter **16**

Surfa på nätet	17
E-post	17
Informationssökning	18
Googlesökning	18
Enkel sökning	18
Frassökning	20
Röstsökning	20
Värdering av information	20
Molnet	22
Kommunikation	23
Minska risken för isolering	23
Sociala medier	24
Internetforum	24
Forum för specialintressen	25
Facebook	25
Bloggar	26
Vlogg	26
Twitter/mikroblogg	26
Wiki	27
Hjärnträning	27
Datorspel	28
Korsord	28
Sudoku	29
Wordfeud	29
Patiens	29
Teknik och internet som hjälpmedel	29
Insyn i äldreboendets verksamhet	30
Sightseeing	31
Musiklyssning	31
Positionsbestämning	31

4. Pedagogik för äldre **33**

Problembaserat lärande	35
Livslångt lärande	36
Pedagogiskt dilemma	36
Behovsanalys	37
Metaforer	38
Engagemang	38
Kunskapsformer	39
Lärstilar	39
Vuxenlärande	43
Hinder för lärande	43
Egen praktik	45

5. Internet är ett medel att nå mål **47**

6. Digital delaktighet ökar livslusten **50**

Erfarenheter	51
Biverkningar	51
Beroendeframkallande	52

7. Egenmakt och delaktighet **53**

Internetbaserade tjänster	54
Internet i hemtjänsten	55
Internet i sjukvården	55
Internet i psykiatrin	57
Internet och hälsa	58
Internet i nyhetsbevakningen	58
Internet och demokrati	58

8. Framtidens internet **60**

9. Kom igång och använd nätet **62**

Råd inför köp av egen surfplatta	63
Konsumentupplysning	64
Val att göra före köp	64
Typ av surfplatta	64
Platta med eller utan SIM-kortplats	66
Storlek på plattan	66
Sätt att köpa platta	66
Inköpsställe för plattan	66
Internetuppkoppling	67
Se upp för nitiska försäljare	69

10. Internets faror **71**

Ohyra och brottslighet på nätet	73
Virus, maskar och trojaner	73
Spionprogram	74
Cookies	74
Dataintrång	74
Vilseledande webbplatser	74
Hackerattacker	75
Näthat	75

11. Säkerhetsbeteende på internet **77**

Antivirusprogram, brandvägg och uppdatering	79
Webbläsarinställningar	80
Lösenord	81
Olika lösenord	82
Komma ihåg lösenord	82
Byta lösenord	83
Flera e-postkonton	83
Lagring	84

12. Ordlista **86**

Android	87
Användarkonto /Användarnamn	87
App	87
Blogg	87
Cloud computing	87
Digital	88
Digitalisering	88
Digitala data	88
Domänadress	88
E-post	88
Facebook	89
Fri kontra fri testperiod	89
Google	89
GPS	89
Hashtag (#)	89
Hemsida	89
Hotspot	90
HTML	90
Http	90
Https	90
Ikon	91
Instagram	91

Internet	91
iOS	91
iPad	91
IP-adress	91
Logga in	91
Lösenord	91
Molnet	92
Operativsystem	92
Padda	92
Router	92
Sajt	92
Selfie	93
Server	93
Sociala medier	93
Spam	93
Spyware	93
Surfa	93
Tab	93
Twitter	93
Uppdatera/uppgradera	93
URL	94
Vlogg	94
Virtuell	94
Webben	94
Webbhotell	94
Webbläsare	94
Webbplats	94
Webbserver	95
Wifi	95
Wikipedia	95
Fler ordförklaringar	95

Inledning

Det engelska uttrycket för att gå i pension är retire som betyder att dra sig tillbaka. Pensioneringen behöver dock inte alls innebära att du drar dig tillbaka utan kan tvärtom ge möjligheter till större engagemang, mer givande relationer, ny intellektuell utveckling och flera roliga upplevelser. Internet, även kallat nätet eller webben, är en stor tillgång i alla tänkbara sammanhang och speciellt värdefullt för de äldre, vars fysiska rörlighet har minskat.

Nätet har förutsättningen att göra ålderdomen till en tid som präglas av utveckling, utbildning och underhållning, snarare än stagnation och tillbakagång. Gene Cohen skriver i sin bok "Den mogna människan" att ålderdomens goda sidor inte kommer av sig självt utan beror på hur den äldre själv håller igång fysiskt och mentalt, engagerar sig i aktiviteter och fortsätter att utveckla sociala nätverk. [1] Här kommer internet in som ett viktigt hjälpmedel. Via internet kan du få mental stimulans, utmanande aktiviteter och sociala nätverk. Goda sociala relationer ger dessutom lägre blodtryck och mindre risk för stroke. Sociala aktiviteter motverkar ensamhet, som är vanligare när man blir äldre, och är därmed hälsobefrämjande. Detta gäller även om de sociala aktiviteterna sker över internet.

Äldre är en mycket blandad grupp. Här finns människor som är vitala till kropp och själ med bibehållna funktioner och tidigare datorerfarenhet. Här finns också människor som har nedsatt kognitiv förmåga, dåligt minne, synnedsättning, darrhänthet – symtom som påverkar förmågan att tillgodogöra sig kunskap inom ett område där de helt saknar erfarenhet om IT i allmänhet och internet i synnerhet. Mellan dessa motpoler finns det människor med varierande kunskap och erfarenhet.

I forskningssammanhang brukar äldre indelas i yngre äldre (65–79 år) och äldre äldre (80 år och uppåt). Kairos Future, ett internationellt forsknings- och omvärldsanalysbolag, sammanfattade i en undersökning år 2012 att människor under 80 år "är som folk är mest" [2]. De yngre äldre har ofta blivit digitalt delaktiga tidigare i livet. Det är framför allt i gruppen äldre äldre som svårigheterna kan hopa sig. Det är inte alltid så lätt att ta steget från traditionella medier (tidningar, tv) in i den digitala mediefloran. Människor över 80 år med olika typer av funktionsnedsättningar, utan tidigare erfarenhet av dator, surfplatta eller surfmobil, upplever ofta oöverstigliga hinder inför att bli digitalt delaktiga och få tillgång till nätets alla möjligheter. De som vågar utmana denna uppfattning och ta det första digitala steget, upptäcker ofta en "ny värld". De får ett rikare liv. För den som ska introducera tekniken för äldre kan det dock innebära en pedagogisk utmaning som heter duga.

Viktigt! Läsinformation

I den här Internetguiden finns många påståenden som är förankrade i skrifter och vetenskapliga artiklar. Dessa återfinns i en referenslista i slutet av guiden. I texten sker hänvisning till referenslistan med en siffra inom hakparentes []. Du som inte är intresserad av referenser kan hoppa över dessa hänvisningar utan att missa något av innehållet.



Vilken målgrupp kan vara intresserad av en skrift om äldre och internet? Är det de äldre själva, lärare och handledare för SeniorNet, motsvarande organisationer eller företag, politiker och pensionsorganisationer? Troligen kan alla dessa grupper ha ett visst intresse för ämnet. Det innebär att den här Internetguiden delvis har ett lärar-/handledarperspektiv. De som ska hjälpa äldre människor att bli digitalt delaktiga, och få tillgång till alla fantastiska möjligheter som internet erbjuder, bör vara medvetna om vilka speciella svårigheter de kan stöta på när det gäller åldersrika elever. Eftersom svårigheterna är störst bland äldre äldre har innehållet fokus på denna grupp.

Äldres internetvanor

Det finns en digital klyfta i samhället. Seniorer över 65 år har ännu inte samma tillgång till internet som den yngre generationen. Av dem som är 76 år eller äldre använder 48 procent internet. I undersökningen Svenskarna och internet 2015 kan du läsa följande [3].

”Idag när nästan alla har tillgång till internet är det främst bland pensionärerna som icke-användarna finns. Det är bland de äldre generationerna, 20- och 30-talisterna och i viss mån 40-talisterna, som det finns ett ointresse av att koppla upp sig på internet. Det är generationer som var pensionerade eller nära pensionsåldern när internet började sprida sig i mitten av 90-talet. Successivt, i takt med internetsamhällets framväxt, har allt fler av de äldre känt sig tvingade att skaffa sig en dator och för varje år minskar den grupp av människor som står utanför.”

De som inte använder internet återfinns huvudsakligen bland de äldsta medborgarna. De som uppger att de har tillgång till internet i

hemmet utgjorde år 2016 cirka 93 procent av befolkningen över 12 år (utan övre åldersgräns). De som inte använder internet i hemmet, eller mer sällan än någon gång i månaden, utgör 11 procent av befolkningen. Det motsvarar nästan 1 miljon personer. År från år minskar antalet, men minskningen går allt långsammare.

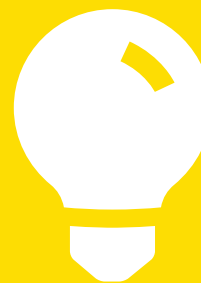
Den främsta orsaken till att folk inte använder internet är att de inte är intresserade. Andelen icke-användare som säger detta har blivit större med åren. Därmed är också potentialen för nya användare mindre. Några är dock intresserade och skulle vilja använda internet. De återfinns framför allt bland dem som tidigare någon gång har använt internet. Av dem som inte använder internet utgår vissa från att de inte har tillräckligt med kunskap, att de är för dåligt skolade och troligtvis inte kan tillgodogöra sig den information som krävs för att kunna bemästra internet [4]. Ovana internetanvändare beskriver sig själva som tvingade att erövra det digitala samhället för att undvika att bli helt exkluderade. Många äldre upplever att samhället nonchalerar dem, att de som inte använder internet får skylla sig själva [5].

Motiv, kunskap, användning och tillgång är faktorer som påverkar människans nyttjande av internet [6]. Attityden till internet anses också ha en väsentlig inverkan på graden av användning [7]. Allting som någon inte har lärt sig förefaller krångligt. Gruppen som uppfattar tekniken som krånglig borde med god undervisning kunna minskas avsevärt. Synproblem är egentligen inte heller ett hinder om de inte är mycket grava.

Gruppen av individer som inte är intresserade skulle sannolikt bli intresserade om de fick klart för sig vad de kan använda en dator eller surfplatta till och om de erbjöds en god praktisk undervisning i ett anpassat tempo. Den ideella föreningen SeniorNet har klubbar på olika platser i landet där de erbjuder sina medlemmar undervisning, stöd och problemlösning i anslutning till datorer, surfplattor och i vissa fall smarta mobiltelefoner. Äldre användare beskriver att de nyttjar internet bland annat för informationshämtning, sociala kontakter, att betala räkningar, att handla varor samt utifrån sina egna intresseområden. Många upplever att internet har öppnat en ny värld och att det är fantastiskt att kunna utföra tjänster och ta del av information snabbare, enklare och till en lägre kostnad än tidigare. Den sociala delen omtalas i vissa fall som viktig. Nya kontakter kan skapas och upprätthållas. Det går att kommunicera med släktingar och vänner världen över till en låg kostnad [5]. Mer om svenskarnas internetanvändning går att läsa i IIS rapport "Svenskarna och internet 2016". Du hittar den på www.soi2016.se.

Tips! #-Tecken

En hashtag är en symbol för att märka ord och fraser i så kallade sociala medier för att sedan enkelt kunna söka rätt på alla andra som sagt något om ordet, frasen eller ämnet och använt samma märkning. En hashtag består av "staket-symbolen" eller pound-tecknet (#) framför det ord du vill märka. Du hittar den på den övre raden på ditt tangentbord, vanligen i skiftläge på 3-tangenten. I surfplattor och mobiler varierar det var #-tecknet finns.



Digital delaktighet i vardagslivet

I dagens samhälle blir mer och mer information, kunskap, varor och tjänster digitaliserade. Dessa är i allt större grad enbart eller delvis tillgängliga via datorer, internettjänster, surfplattor och mobiltelefoner. Vi betalar räkningar, köper böcker, mat och kläder, läser tidningen, underhåller oss med spel, film, musik och beställer biljetter. Det är få aspekter av vardagslivet som inte finns speglade på internet. Äldre som saknar kunskap och praktisk erfarenhet av internet riskerar att stängas ute från många delar av samhället. Program i Sveriges Television slutar ofta med "Debatten fortsätter på webben", "Mer information finns på SVT Play" eller "Sök på sociala medier, använd hashtaggen dinröst (#dinröst) och gör din röst hörd". Äldre som inte har tillgång till webben, än mindre vet vad webben är, känner sig utanför. Sociala medier kan de kanske ana sig till vad det är, men hashtag har de kanske ingen aning om vad det betyder. I massmedia och i samhället används ord som är obegripliga för äldre människor. I slutet av denna skrift finns en förklarande lista över datatermer som mina äldre kursdeltagare har stått alldeles frågande inför.

Bankerna vill inte att människor betalar räkningar på bankkontoret eller hos postombudet. Därför har priset höjts kraftigt för dessa tjänster. Posttjänstemannens eller bankkassörens arbetsuppgifter är numera överlagda på kunden som själv ska mata in alla uppgifter i sin internetbank. Äldre som varken vågar eller kan betala räkningar på internet kan än så länge skicka sin betalorder i ett kuvert via posten. Det är dock osäkert hur länge denna möjlighet kommer att finnas kvar.

Sjukvårdsupplysningen finns visserligen kvar som en telefon-tjänst, men ofta hänvisas du till www.1177.se. Där kan du förnya

recept, boka tid, hitta fakta och råd om allehanda krämpor. För att komma åt vissa tjänster behöver du logga in med en e-legitimation eller mobilt bank-ID.

Telefonkataloger delas inte längre ut. De finns på internet. Går du in på www.telefonnummerupplysning.se kan du läsa om hur du kan hitta aktuellt telefonnummer på internet – inte om vart du kan ringa för att få upplysning om numret. Det är självbetjäning som gäller. Telefonnummer hittas enklast på www.eniro.se eller www.hitta.se.

Kollektivtrafikens tidtabeller är ett annat område som blir mer och mer digitaliserat. Att skapa digitala tjänster betyder inte bara att hjälpmedlen förändras, såsom att ett pappershäfte med tidtabeller byts ut till en internetsida. Digitala reseplanerare ställer nya krav på användarna. Dessa måste nu både förstå och komma ihåg vilka ikoner och symboler som de ska klicka på för att komma till önskad information, men också acceptera att de inte längre har möjlighet att överblicka hela informationsmängden. Att navigera i den nya digitala miljön kan vara svårt för äldre personer [9].

Det går att lista mängder med tjänster som digitaliserats. Det är ingen överdrift att hävda att internet är postkontor, kiosk, videobutik, köpcentrum, spelhall, musikaffär, bokhandel och casino i ett [10]. Äldre personer som inte är internetanvändare, upplever en sämre service i vardagen från både myndigheter och företag. Det handlar om indragen, tidigare fysiskt tillgänglig, service. I synnerhet gäller detta i glesbygden [11].

Internet är fantastiskt för den som har kunskap och förmåga att söka information. Men äldre människor som tidigare i livet inte har kommit i kontakt med datorer har svårt att tillgodogöra sig denna teknik. De får svårare och svårare att komma i kontakt med en levande människa som kan ge dem nödvändig information. Många har inställningen: "Jag är för gammal för att lära mig hantera en dator eller en surfplatta." Det känns för svårt. De vill inte eller också orkar de inte. Eventuella barn eller barnbarn, som skulle kunna hjälpa till, har varken tid eller tålamod.

Man kan tro att datorer, surfplattor, surfmobiler och sociala medier är till för de yngre. I själva verket är de fantastiska hjälpmedel för de äldre. När den fysiska förmågan avtar är det lätt att bli isolerad. Sociala medier minskar denna isolering. De ger distansnärvaro. Du kan hålla kontakt med nära och kära även om avstånden är långa, chatta ("text-prata") med barnbarn som befinner sig i andra världsdelar eller inte har tid att besöka sina far- och morföräldrar. När minnet försämras kan du få påminnelser via mobilen. Internet gör dessutom att du inte behöver minnas lika mycket, du kan ofta söka fram det du behöver veta. Om du har ett specialintresse kan du hitta andra med samma intresse och utbyta erfarenheter. Lär du dig att hantera internet på rätt sätt är möjligheterna oändliga.

1. Rädslor och hinder



Rädslor och hinder för internetbaserade aktiviteter finns främst bland seniorer som ännu inte använder internet, men även bland en del av användarna. Att bli digitalt delaktig är som att flytta till ett land och inte begripa språket. Datorvärldens konstiga ord och uttryck är i början obegripliga för digitala immigranter. Den fantastiska – och ibland förfärande – tekniken hotar och avskräcker när du inte vet hur du ska hantera den. Främst handlar det om en uttalad osäkerhet kring internetbanker och transaktioner av pengar via internet. Många äldre har svårt att se den personliga nyttan av internet, vilket i sin tur skapar hinder för att börja använda nätet [4]. Graden av skepticism och motivation är i hög grad relaterad till den uppfattade nyttan för egen del [5].

Teknikrädsla

Människor känner rädsla för det okända. De som har vuxit upp på kristallmottagarens tid, långt före tv-apparaternas intåg i familjen, då telefon var en sällsynthet och tvättmaskiner var obefintliga, har svårt att förstå sig på datorer, surfplattor och mobiler. De är rädda för att bruka dem och tror att de går sönder om de gör fel. Dessutom hör de talas om den brottslighet som breder ut sig på internet och vågar därför inte betala räkningar på nätet.

Funktionshinder

Att åldras innebär inte sällan att man får ett eller flera funktionshinder. I åldrarna 75–85 år rapporterar 38 procent någon form av funktionshinder [8]. Det kan till exempel vara dålig syn eller hörsel, nedsatt närminne och/eller fumlighet i fingrarna. En del har också kognitiva svårigheter, det vill säga svårt att förstå och tillgodogöra sig ny kunskap. Kognitiv funktion är en psykologisk samlingsterm för mentala processer som handlar om minne, språk, kunskap och tänkande. Hit hör exempelvis logisk förmåga, problemlösningsförmåga, utövande funktioner och koncentrationsförmåga. Dessa förmågor kan i varierande grad vara nedsatta hos äldre. Begreppet kognitiv hälsa innefattar en bedömning av individens kognitiva förmågor men också individens egen bedömning av sina förmågor. Det gäller att visa enkla handgrepp som underlättar och gör det enklare att använda tekniken. Dålig syn går ofta att kompensera genom att ändra textstorlek i datorn eller surfplattan. Dålig hörsel bör du framför allt tänka på i undervisningssituationen. Det gäller att tala högt och tydligt och inte för fort så att alla har en chans att höra instruktionerna. Det är också viktigt att inte ”prata i mun på varandra”. Då blir det outhärdligt för den som har hörapparat. Fumligheten, som framför allt visar sig vid användning av en

Läs mer!

Funktionshinder är en annan orsak till att en del inte använder internet. Fyra procent av den totala befolkningen uppger att de har funktionshinder som försvårar användningen av internet och datorer. Ju äldre någon är desto större blir problemen. Det är framför allt problem med synen och motoriken som ökar med åldern. Tio procent av de yngre pensionärerna och 16 procent av dem över 76 år uppger sådana problem [3].



surfplatta, kan ofta kompenseras med en pekpenna. Vid nedsatt närminne och kognitiva svårigheter får du upprepa informationen många gånger och låta den äldre prova gång på gång under handledning. När någon tränat ett moment många gånger minns kroppen (handen) även om hjärnans minne brister. Bäst är om du ger både muntlig och skriftlig information. Det gäller också att ha tid och tålamod. Du bör dessutom uppmuntra varje framsteg så att den äldre inte känner sig dum och obegåvad.

2. Internet som hälsofrämjande faktor

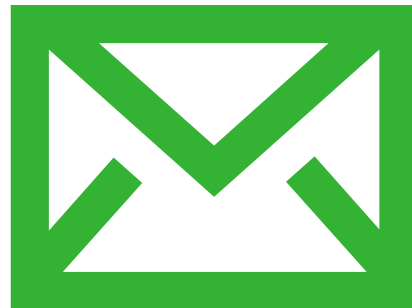


2. Internet som hälsofrämjande faktor

Äldre har både positiva och negativa känslor gentemot internet och nyttan av det [12]. Dessa känslor har i sin tur betydelse för om äldre finner internet som något väsentligt och användbart i deras egna vardagsliv [7]. Forskning har ännu inte gett något entydigt svar på om användning av internet är hälsofrämjande. I en studie kunde det inte påvisas att datoranvändande hade någon påverkan på välbefinnande hos äldre [13]. I en annan studie kunde forskarna inte mäta någon påverkan på kognitiva funktioner [14]. Det finns dock studier som tvärtemot visar att internet kan bidra till välbefinnande och minska ensamhetskänslan [15]. Även om ingen hittills har kunnat bekräfta hälsorisker av att inte vara delaktig i IT-samhället, har forskare således kunnat bekräfta hälsovinster av att äldre använder internet [15]. Internet ökar även äldres möjligheter att vara aktiva och delaktiga, enligt världshälsoorganisationen WHO två grundkomponenter som främjar hälsa [16]. En studie har visat att möjligheten att underhålla sociala kontakter på internet minskar förekomsten av depression och därmed ökar livskvaliteten [17]. En annan studie har påvisat att kvinnor med färre sociala kontakter insjuknar i stroke dubbelt så ofta som jämnåriga med rika sociala kontakter [18]. Forskare har också visat att ensamhet ökar förekomsten av hjärtsjukdomar [19]. De har även visat att hos dem som delar personlig information med andra i sociala medier på nätet aktiveras hjärnans belöningssystem [20].

Informationssidor om hälsa och sjukvård finns tillgängliga via internet, även möjligheten att kontakta instanser inom detta område. Internet kan därmed bidra till att individen blir mer kunnig om sitt eget hälsoläge. Internet har även visats främja sociala kontakter och leda till en ökad förnöjsamhet med befintliga sociala möten [21].

3. Internets möjligheter



Innan vi kommer till riskerna är det dags att ta en titt på vilka möjligheter internet erbjuder. Farorna går någorlunda att sammanfatta på några sidor, men möjligheterna är nära nog oändliga. Idag kan vi knappast ana vad internet kan komma att användas till i framtiden. Det är inte heller möjligt att här redovisa alla fantastiska möjligheter som internet erbjuder i dagsläget. Nedan följer några exempel.

Surfa på nätet

Att surfa på nätet, eller webben som det också kallas, innebär att du med hjälp av ett program eller app som kallas webbläsare – Google Chrome, Firefox eller Safari – kan titta på olika webbsidor på internet. Webben är ett försvenskat uttryck som har sitt ursprung i de tre ”w” som inleder adresser till webbplatsen på internet, där www står för world wide web (sv. det världsomspännande nätet), det vill säga internet.

När du surfar på nätet utsätter du dig för vissa risker som du med sunt förnuft och viss försiktighet kan skydda dig mot. Många tror att skyddet av den egna informationen i den digitala världen bara handlar om teknik. Men det är i första hand det egna beteendet som spelar störst roll. Mer om det i kommande kapitel, längre fram i den här guiden.

E-post

E-postmeddelanden (mejl) är kanske den vanligaste kommunikationsformen via internet. 2016 skickades cirka 212 miljarder e-brev per dygn (Radicati Group Research). Du skriver några rader, klickar på ”skicka-knappen”, och vips har meddelandet landat hos mottagaren. Blixtnabbt och enkelt, dock föga säkert.

Att skicka ett mejl kan mest av allt liknas vid att skicka ett vykort utan kuvert på posten. Mejl skickas över nätet i klartext – som bokstäver, siffror och andra tecken – och kan därmed läsas var som helst längs vägen, även om det vanligtvis inte sker. På väg till mottagaren studsar mejlet via en mängd servrar (värddatorer) anslutna till internet. Vid varje enskild punkt är det en lätt match att läsa vad som står skrivet i det. E-postleverantören och internetleverantören kan enkelt ta del av de mejl som skickas. E-post är därför otjänligt för den som är mån om att hålla hemligheter hemliga. Den som ändå vill mejla viktiga hemligheter kan kryptera sin e-post.

Kryptering är säkert men lite krångligt. Att kryptera ett meddelande innebär att kasta om bokstäverna i det så att ingen, förutom mottagaren, kan ta del av informationen. I grund och botten fungerar det på samma sätt som barndomens lekar med hemliga kodspråk, till exempel rövarspråket. Tanken är att bara den som känner till metoden förstår vad som skrivs.

3. Internets möjligheter

Moderna krypteringsmetoder bygger på liknande principer, men är i praktiken omöjliga att ta sig igenom utan rätt nyckel. Texten körs genom en algoritm – ett matematiskt recept – som gör den oläslig. Bara den som känner till lösenordet – dekrypteringsnyckeln – kan backa bandet och göra den till klartext igen [22].

Informationssökning

Det finns inte en enda faktabaserad fråga du kan ställa dig som det inte går att hitta svar på via sökning på internet. Konsten är att lära sig söka effektivt samt att lära sig värdera den information du får serverad. Om du läser något som du blir nyfiken på kan du söka på nätet. Vill du ha en bild på trattkantareller eller veta mer om yoga eller ställa en fråga till en läkare eller veta när nästa buss går? Allt finns på nätet. Det är bara att söka. En ovan internetsökare lyfter hellre telefonluren, läser tidtabellen eller bläddrar i uppslagsboken. För en van internetanvändare går det betydligt lättare och fortare att hitta information på internet. Om du använder vida sökbegrepp kan du lätt drunkna i en informationsflod. Trots all modern informationsteknik kan vi inte längre ta in och bearbeta all den information som omger oss. För att undvika informationsstress gäller det att du lär dig att filtrera och sortera den information – och utesluta den desinformation – du får vid sökning på nätet [10].

Googlesökning

Sökning på internet sker med en så kallad sökmotor. Det finns många sådana. Google är den vanligaste. Webbadressen till Google är www.google.se. I Googles sökruta skriver du det du söker svar på. Det går numera att skriva sökord även i adressfältet i de flesta webbläsare. Du kan skriva ett enstaka ord, en hel mening eller en speciell fras. Det går även att söka på bilder. Att söka på nätet kallas googla. Den som söker på nätet efter information om sig själv kan ofta upptäcka att Google kan hitta mer information om oss än vad vi själva kan komma ihåg.

Enkel sökning

Oavsett vad det är du söker kan du börja med en enkel sökning. Skriv in några beskrivande ord i sökrutan och tryck på enter-tangenten, eller klicka på Googles sökknapp som ser ut som ett förstoringsglas. Då kommer en lista med sökresultat fram. Google returnerar för det mesta endast de sidor som innehåller alla inskrivna sökord. Finns det inga sidor med alla sökord visas de ord som inte finns med överstrukna nedanför sidans beskrivning. Du behöver inte inkludera ”och” mellan orden. För att begränsa sökningen skriver du in flera

3. Internets möjligheter

ord. Google-sökningar är inte känsliga för stora eller små bokstäver. Alla bokstäver tolkas som gemener. Sökningar på exempelvis ordet "google", "GOOGLE" och "GoOgLe" kommer därför att ge samma sökresultat. Exempel på en enkel sökning: Recept på kantarellsås. Du kan lägga till några beskrivande ord om det behövs. Om du söker efter en plats eller produkt inom ett visst område lägger du bara till området, till exempel bageri Stockholm. Du väljer lämpligen ord som du tror finns på sidan du söker efter. Skriv till exempel huvudvärk i stället för "jag har ont i huvudet", eftersom det är huvudvärk det står på webbplatser med medicinsk information. Googles stavningskontroll föreslår automatiskt den vanligaste stavningen av ett visst ord, oavsett om du stavat rätt eller inte. Om du söker efter väder visas vädret där du befinner dig, eller vädret i en viss stad om du lägger till ett Ortsnamn, som väder Stockholm.

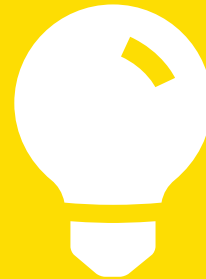
Tips! Fler snabba sökexempel

Ordbok: Om du skriver ordet definiera framför vilket ord som helst så visas en definition, en förklaring, av ordet.

Beräkning: Om du skriver ett matematiskt uttryck som $3 \cdot 9123$ kommer svaret 27369 upp. Google kan även lösa komplexa ekvationer.

Enhetsomvandlingar: Om du skriver 3 dollar i Euro får du följande svar: 3 US-dollar = 2,65046 Euro.

Snabbfakta: Om du söker efter namnet på en kändis, plats, film eller ett musikstycke får du den viktigaste informationen samlad i en faktaruta.



Tips! Översättning

Om du har språksvårigheter så kan Google översätta till praktiskt taget vilket språk som helst. Det blir inte grammatiskt perfekt, men det blir begripligt. Du kan mata in egen text och välja det språk du önskar översättning till. Om du råkar på en obegriplig webbsida så kan Google blixtnabbt översätta den till svenska eller annat önskvärt språk. Direktadressen är translate.google.com

Frassökning

Med Google kan du söka efter fraser genom att lägga till citations-tecken. Ord mellan två citationstecken ("så här") kommer att stå tillsammans i alla hittade dokument. Frassökningar med citationstecken är användbara när du söker efter berömda uttalanden, specifika namn eller exakta ordalydelser.

Röstsökning

Om du har svårt att skriva kan du klicka på mikrofonsymbolen i Google-appen eller i sökrutan i Google Chrome om du vill söka med din röst. Till surfplattor och mobiler finns det speciella appar för röstsökning

Värdering av information

Det finns mycket seriös och värdefull kunskap på internet, men du hittar också en massa skräpinformation. Det gäller att sälla fram den information som är relevant. Det är extra viktigt när du söker efter vetenskaplig information och korrekta fakta, till exempel när du söker efter symtom, diagnos och behandling av olika sjukdomar.

I det inledande skedet handlar det om att bedöma om en webbplats eller publikation är relevant eller inte utifrån det informationsbehov du har. När du sedan valt ut ett antal publikationer så är nästa steg att avgöra deras kvalitet och tillförlitlighet. Huvudregeln är att se på all information med ett kritiskt omdöme och använda sunt förnuft vid bedömningen.

När du väljer ut relevanta webbplatser eller publikationer är det viktigt att tänka på att varje upphovsman har ett syfte med att publicera information. Många upphovspersoner har ambitionen att ge en allsidig och objektiv bild av ett ämne och de kan lyckas mer eller mindre bra med detta. I vissa publikationer, som debattinlägg, personliga åsikter, propaganda eller reklam, är avsikten i stället att presentera en åsikt om något för läsaren. Innehållet i den typen av dokument kan därför bygga på ett mer subjektivt urval av information och ha brister när det gäller saklighet och allsidighet. Dessa typer av dokument kan naturligtvis ändå innehålla intressanta fakta. Men den information som de presenterar bör kompletteras med andra källor som tar upp samma ämne.

En viktig aspekt när det gäller tillförlitlighet är vilken grad av kvalitetskontroll som ett dokument har genomgått. Vanligtvis har publikationer som ges ut av etablerade förlag och myndigheter genomgått en kvalitetsmässig granskning. Förlagen har redaktörer och ämneskunniga som granskar det material som ges ut. Det kan även finnas en ansvarig utgivare, exempelvis som hos svenska medier. Myndigheter har ofta i uppdrag att sprida information inom sitt

3. Internets möjligheter

ämnesområde och försöker att publicera objektiva och tillförlitliga uppgifter. Vetenskapliga publikationer anses generellt ha en hög tillförlitlighet. Graden av kvalitetskontroll som en vetenskaplig publikation har genomgått före publicering kan dock skifta. Artiklar i erkända tidskrifter har ofta genomgått en hårdare granskning, och anses därför ha större vetenskaplig tyngd, än forskningsrapporter som inte har granskats av utomstående sakkunniga.

Nedan följer några områden som du bör ta hänsyn till när du bedömer kvaliteten på en publikation:

- **Utgivare.** Går det att identifiera upphovsperson/utgivare? Vilken tillförlitlighet har den?
- **Författare.** Vilken bakgrund har författaren och var är denne verksam? Har hen publicerat sig tidigare inom ämnesområdet?
- **Kvalitetskontroll.** Har publikationen genomgått någon typ av kvalitativ granskning och hur tillförlitlig är den i så fall?
- **Innehållet.** Vilket är det huvudsakliga resultatet och hur är det presenterat? Är metoder och material redovisade? Svarar studiens resultat på författarens syfte och frågeställning?
- **Objektivitet.** Är det författarens/utgivarens egna åsikter och uppgifter som framförs eller är det en sammanställning av andras åsikter och uppgifter?
- **Publikationens ålder och aktualitet.** Information åldras olika snabbt inom olika ämnesområden.
- **Syfte.** Vilket syfte har den som publicerat informationen?
- **Målgrupp.** Vilken målgrupp har informationen/publikationen?
- **Litteraturförteckning och referenser.** Beläggs påståenden med hänvisningar till aktuell och relevant litteratur, artiklar eller andra källor?
- **Vad säger andra om publikationen?** Försök om möjligt att hitta recensioner av publikationen.

Oavsett om den publikation som ska bedömas är utgiven i tryckt eller elektronisk form så bör den utsättas för samma typ av granskning. Det finns dock skäl att uppmärksamma ett par saker angående dokument på internet.

En av de stora fördelarna med internet är att det är lätt att publicera information och att den blir tillgänglig för alla som har tillgång till internet. I stort sett kan vem helst publicera vad som helst. Denna lätthet att publicera information på nätet medför att det blir extra viktigt att tänka på vem som står bakom publikationen och vilken typ av kvalitetskontroll den har gått igenom. Vad gäller kontroll av vem som står bakom informationen så kan du bland annat tänka på följande:

3. Internets möjligheter

1. Är författaren till informationen tydligt angiven?
2. Finns det en presentation av den upphovsperson som står bakom publikationen?
3. Går det att kontakta upphovspersonen?
4. Är informationen publicerad av en privatperson eller någon typ av institution/organisation?
5. Om du letar efter information om vilket läkemedel som är att föredra vid behandling av en viss sjukdom kan du i samma sökning hitta både vetenskapliga rapporter, reklam från läkemedelsföretag och enskilda personers hemsidor. Det är förmodligen stor skillnad på graden av kvalitetskontroll och granskning som dessa olika dokument har utsatts för. Om det finns felaktig eller bristfällig information i en publikation är det vanligtvis inte upphovspersonens avsikt. Vanligare orsaker är bristande kunskaper hos författaren och att publikationen inte har utsatts för en tillräcklig granskning innan publiceringen. Det kan också bero på att uppgifterna som presenterats är inaktuella. Tänk därför på att kontrollera om det finns uppgifter om publiceringsdatum och eventuella uppdateringar av dokumentet.

Molnet

Molnet finns inte på riktigt. Det är ingen synlig anhopning av data som svävar runt i cyberrymden. Det är ett begrepp som används för att förklara IT-tjänster där de ettor och nollor dina digitala verktyg består av finns någon annanstans än på den egna datorn, ibland på flera platser. Att jobba mot molnet innebär i stora drag att man jobbar med programvaror eller kod via internet, utan att ladda ner något till sin dator. Den egna datorn fungerar mer som en portal till den virtuella plats där program och data finns tillgängliga, det vill säga i molnet.

Molntjänster är IT-tjänster som tillhandahålls över internet. Det finns många olika typer av molntjänster, till exempel e-posttjänster och lagring av data. Med molnbaserade IT-tjänster behöver du inte själv ha den tekniska kunskapen eller bry dig om att uppdatera programvaror och ta säkerhetskopior på dokument, bilder och andra filer. Det sköter molntjänstleverantören. Gmail och Outlook är exempel på molntjänster som bland annat erbjuder gratis e-post. Vanligtvis är de enklaste tjänsterna gratis, men om du vill lagra stora mängder data, filmer eller stora bildarkiv, för att ta två exempel, är det kostnadsfritt upp till en viss mängd. Därutöver kan du prenumerera på tjänsten, om du vill. Det talas ibland om cloud computing som innebär att man utnyttjar molntjänster. Flexibiliteten är praktisk. Dokumenten är inte låsta på en plats och i ett system utan kan nås var du än befinner dig, bara du har tillgång till internet. Om den egna 22

3. Internets möjligheter

datorn går sönder eller försvinner kan du hämta kopior på dina filer från molnet. Att använda molnet erbjuder många fördelar, men det innebär också risker. Tillförlitligheten kan oftast inte kontrolleras och det förekommer dataintrång, även om det inte är vanligt.

Kommunikation

För äldre människor som har tappat ork och rörelseförmåga innebär internet en möjlighet att kommunicera med släktingar och vänner oberoende av var de bor på jordklotet. Vill du inte passa tider kan du skicka e-post, sms- eller mms-meddelanden. Förutom att man kan tala i telefon med andra kan man gratis – via till exempel programmet/appen Skype – både tala och se varandra, även om man bor i olika världsdelar. Det finns också möjlighet att koppla ihop flera personer i samma samtal och på så sätt ha släktmöte på internet eller träffa gamla klasskamrater som har spritts geografiskt.

Minska risken för isolering

Med modern teknik kan du få hjälp att bryta din isolering om du på grund av skröplighet har blivit sittande ensam hemma utan möjlighet att ta dig ut på egen hand. Enligt professor Elisabet Cedersund, Linköpings Universitet, känner sig sju procent av de äldre ofta ensamma och internet kan bryta äldres isolering [23]. Det finns en lång rad utvecklingsprojekt på gång under rubriken ”Teknik för äldre” med syfte att främja det sociala livet för den åldrande befolkningen [24]. Redan nu kan den som lär sig att hantera en dator, surfplatta eller surfmobil kommunicera med andra via till exempel Skype. Det sker över internet och är gratis vare sig det handlar om att ringa upp grannen, släktingen på annan ort i Sverige eller barnbarnet i en annan världsdel. Man både hör och ser varandra i realtid. Det förutsätter att båda har Skype installerat i mobilen, surfplattan eller datorn. Det går naturligtvis också att kommunicera via e-post, men då sker det inte i realtid. Då svarar du när du har tid. Det kan vara en fördel om du inte vill störa motparten under till exempel arbetstid eller om tidsskillnaden är stor.

Andra vanliga sätt att kommunicera är via bloggar, Facebook och Twitter. Barnfamiljer har sällan tid att kontakta äldre släktingar och berätta vad som händer i deras liv. I stället skriver de på Facebook och då kan mormor/farmor uppdatera sig om vad som händer barn och barnbarn genom att skaffa sig ett eget Facebook-konto och bli ”vän” med den som ansvarar för familjesidan på Facebook. Du kan även skaffa dig nya vänner via internet. Det finns nätdejtingsidor för äldre, seniorer och pensionärer. De är avsedda för människor som är 40+ eller 50+, men det är inget som hindrar att du är 80+.

3. Internets möjligheter

I det europeiska forskningsprojektet Agnes har äldre personer i Umeå och Skellefteå fått hjälp att få ett mer socialt liv tack vare IT. Idén bakom projektet var att social interaktion med hjälp av ny teknik kan förbättra äldres psykologiska tillstånd och livskvalitet. Resultaten visade att internet ger äldre ett rikare liv [25].

Sociala medier

Sociala medier betecknar webbplatser och appar med vars hjälp människor kan interagera i mänskliga sociala nätverk, och i motsats till traditionella medier, bidra med användargenererat innehåll. Sociala medier kan innefatta internetforum, sociala nätverkstjänster, bloggar, vloggar (videologgar), wikier och poddradio. En wiki är en sökbar webbplats där sidorna enkelt och snabbt kan redigeras av besökarna själva.

Internetforum

Forum som betyder torg har funnits ända sedan 1600-talet. Det är en samlingsplats för offentlig diskussion. Internet är i nutiden en utmärkt plattform för olika slags forum där människor möts kring ett specifikt ämne.

Internetforum utgör den enklaste formen av gemenskaper på internet, där människor med ett gemensamt intresse kan byta åsikter med varandra och dela filer. I vissa sammanhang använder personer en pseudonym som användaridentitet. Personer som fungerar som moderatorer kan radera olämpliga inlägg och vid behov stänga av personer som gör olämpliga inlägg i forumet. Vanligare är dock att personer använder sitt verkliga namn som användaridentitet och laddar upp ett verkligt porträttfoto och verkliga kontaktuppgifter till sin profilsida. Användarna knyter band med nya och gamla bekanta, och får då meddelanden om personernas aktiviteter i nätverket.

Du kan vårda ditt kontaktnät genom att kommentera andras statusuppdateringar och uppladdade foton, klicka på ”gilla” eller ”+” under en statusuppdatering eller gratulera på födelsedagen. Man kan lägga in etiketter (taggar) i foton och videofilmer som anger motivens namn. På så sätt uppmärksammas personerna om att de finns på bild.

Genom smartmobiler och surfplattor kan fotografier snabbt publiceras på det sociala nätverket. Kontakternas porträtt och kontaktuppgifter visas i mobilens/plattans kontaktapp och inbjudningar till evenemang visas i kalenderappen. Kommunikation kan även ske genom personliga meddelanden och inom slutna forum eller grupper. Många sociala nätverk möjliggör att individen kan aktivera tjänster spel på nätet, namninsamlingar och enkäter som vänner kan inbjudas varandra till och mycket, mycket mer.

Forum för specialintressen

Många äldre har skaffat sig ett specialintresse under livet som de efter pensioneringen får tid att odla. Via internet kan de komma i kontakt med andra som har samma specialintresse och på så vis få ännu större utbyte av sin hobby. Om du exempelvis gillar biodling så finns det ett forum för biodlare där du kan registrera dig som medlem, ställa frågor och utbyta erfarenheter. Den som kan ta sig fram på engelska kan ännu lättare nå kontakt med experter över hela jordklotet.

Att följa släktlinjer

Släktforskning är populärt bland äldre människor. Många bär på en hunger efter att få veta mer om sitt ursprung. Tidigare var du hänvisad till platsbundna arkiv där du fick leta i gamla akter och kyrkoböcker. Numera finns många arkiv digitaliserade och åtkomliga från datorn, mobilen eller surfplattan i den egna bostaden. Via släktforskningsföreningar kan du få råd och hjälp om hur du får tillgång till den information du söker [26]. Det finns även kommersiella släktforskningsajter och appar som mot en årlig eller månatlig avgift ger tillgång till sökbara databaser med släkter i Sverige långt tillbaka i tiden.

Umgänge med andra patienter

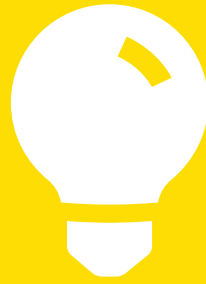
Patientföreningar samlar människor med olika typer av diagnoser. I sjukvården blir patienten utredd och behandlad men man får sällan all den information som man önskar. Den kan du i stället få via patientföreningar där du också kan få träffa andra med samma diagnos och utbyta erfarenheter. Många patientföreningar har verksamhet på internet. Du kan därmed delta oberoende av bostadsort.

Facebook

Facebook är idag den största webbgemenskapen i världen. I april 2016 hade den sociala medietjänsten mer än 1,5 miljarder aktiva användare. Det är mer än dubbelt så många personer som bor i Europa, och nästan lika många som bor i Kina. Ungefär 68 procent av svenskarna har registrerat sig på Facebook, vilket i runda tal översätts till 6,6 miljoner personer. Facebook är ett smidigt sätt att umgås över internet och hålla kontakt med släktingar och vänner. Du skapar en personlig profil, lägger till andra användare som vänner och utbyter meddelanden, samt får automatiska meddelanden på den egna facebooksidan när någon vän postar meddelanden eller media. Du kan också ansluta dig till olika öppna eller slutna intressegrupper. Andra kända sociala gemenskapsforum är Google+ eller LinkedIn. Den senare har fokus på att bygga yrkesinriktade kontaktnät.

Tips! Världens äldsta bloggare?

Dagny "Bojan" Carlsson, 104 år, är Sveriges äldsta bloggare. Hennes bloggande började med att hon fick en dator av en släkting vid 93 års ålder. Efter att ha försökt lära sig använda den på egen hand gick hon en datorkurs. Och sedan var hon igång. Du hittar Bojans blogg på adressen www.123minsida.se/Bojan/.



Bloggar

Ordet blogg kommer från engelskans blog som är en kortform av orden web och log. En blogg är en sorts elektronisk webbdagbok, en öppen webbplats som innehåller periodiskt publicerade inlägg och/eller dagboksanteckningar på en webbsida där inläggen är ordnade så att de senaste inläggen oftast är högst upp. Texten har ofta liknande karaktär som dagstidningarnas krönikor. Att blogga är att skriva en öppen dagbok på internet. Det är ett bra sätt att nå ut med politiska budskap, marknadsföra en produkt eller dela med sig av personliga erfarenheter. Vem som helst kan starta en blogg. Ett enkelt sätt att göra det är att använda bloggverktyget Blogger. Det lär skapas cirka 190 000 bloggar varje dag i hela världen.

Det finns bloggar inriktade på särskilda intresseområden och åsiktsriktningar, såväl som bloggar av personlig karaktär eller kommersiella bloggar (företagsbloggar). Läsare har ofta möjlighet att kommentera blogginläggen. Bloggare kan attrahera läsare som är intresserade av ett visst ämne genom att lägga in etiketter, till exempel hashtaggar, som anger inläggets ämne.

Vlogg

Vlogg är en videoblogg med regelbundet publicerade videofilmer, till exempel på Youtube. Populära videobloggare kan försörja sig på reklamintäkter som webbplatsen/appen förmedlar.

Twitter/mikroblogg

Twitter (eng. för 'kvitter' eller 'kvittra') är en social nätverkstjänst och mikroblogg där man skriver meddelanden, så kallade tweets. Dessa visas öppet på användarens profilsida. Användare kan prenumerera

3. Internets möjligheter

på andra användares meddelandeflöde, vilket kallas "att följa" (eng. follow). En prenumerant kallas "följare" (eng. follower). Även här kan man lägga in etiketter, så kallade hashtaggar, som anger inläggets ämne. Twittraren skriver korta meddelanden i realtid, som kan läsas av personer som är följare av bloggen. Mikrobloggande/twittrande liknar bloggning i den bemärkelsen att användaren uppdaterar sin status. Likt vanliga privata bloggare delar mikrobloggaren med sig av vad hen gör, tänker, läser, observerar, lär eller anser. Ofta kopieras webblänkar till längre texter, filmer eller ljudupptagningar in i meddelandena, vilket i sin tur leder ut på webben, videotjänster och så vidare.

Wiki

Wiki är hawaiiiska och betyder snabb. En wiki är en interaktiv sida som tillåter att flera samtidigt, med delat ansvar, hjälps åt med skapandet och sidornas underhåll. En wiki är lämplig kommunikationsform när en grupp människor tillsammans vill skapa ett omfattande dokument, exempelvis en släktrönik. Den mest kända wikin är nätuppslagsverket Wikipedia som har tiotals miljoner artiklar på hundratals olika språk. Wiki inbjuder alla användare att bidra med eget innehåll utifrån enklaste möjliga startsida. Wiki underlättar ämnesassociationerna genom att göra det enkelt att länka olika ämnens sidor inbördes emellan.

Hjärnträning

Hjärnträning fungerar ungefär som att träna kroppen. Både fysisk och mental kondition är en färskvara. Precis som kroppen behöver hjärnan mångsidig träning. En vältränad hjärna är van att användas på många olika sätt – den kan tolka och skapa, fantisera och analysera, se samband och bryta mönster. Den kan tänka logiskt, kreativt, linjärt, baklänges och helt nytt. Allt på en gång och i den bästa kombinationen för att lösa de problem som uppstår och de utmaningar man ställs inför.

En vältränad kropp orkar springa till bussen när det behövs. En vältränad hjärna hittar lösningar på vardagsproblem, kommer bättre ihåg det man vill komma ihåg och håller koncentrationsförmågan uppe. En till kropp och knopp vältränad människa håller sig oftast frisk och stark lång upp i åren. Att träna hjärnan behöver inte vara jobbigt eller svårt. Tvärtom är det ofta både roligt och njutbart [27, 28]. Åldersrelaterat nedsatt minne drabbar runt 40 procent av äldre vuxna. Forskare har funnit att äldre som regelbundet använt ett hjärnträningsprogram på en dator har fått signifikant förbättrat minne. Ett så kallat "brain fitness program" fungerar bäst och innebär fortlöpande träning för hjärnan med minnesövningar. Det är ingen

quick fix. Resultaten tyder på att äldre som tränar hjärnan i datorn kan förbättra sina kognitiva färdigheter vad gäller kunskap, tänkande och bearbetning av information [29, 30].

Datorspel

Elektroniska spel har länge varit ungdomarnas revir, men nya idéer och innovationer lockar allt äldre till spelbutikerna. Populära tv-spelsapparaterna Wii och Xbox Kinect har exempelvis använts på några ålderdomshem i USA och allt fler hjärngympaspel dyker upp för att hjälpa äldre att behålla och förbättra sin hjärnkapacitet. Forskare i Israel har jämfört ett hjärnträningsprogram med klassiska datorspel. Av resultaten framgick att båda grupperna drog nytta av datorspelandet, dock med klar fördel för gruppen som arbetade med hjärnträningsprogrammet (MindFit). Framstegen märktes som tydligast när det gällde korttidsminnet och inläringen samt förmågan att bättre kunna fokusera sin uppmärksamhet [30]. Den som lär sig utnyttja datorns, surfplattans och internets möjligheter håller sannolikt sin hjärna i god trim.

Korsord

En stor grupp äldre människor löser korsord. Det anses vara god hjärntränning på en mängd sätt. Det börjar med själva ordleken i ledtråden. Vad menas egentligen? Kan det här ordet tolkas på något annat sätt? Här får man klura ordentligt och testa möjligheter och kopplingar. Därefter går man igenom hela sitt samlade ordförråd. Vilka ord kan jag som börjar på S och innehåller ett O och är fem bokstäver långt? Ibland kan det vara något man vet att man har hört för länge sedan, ett ord eller en faktauppgift som man kanske inte har använt på årtal. Hjärnan får börja leta längre och längre in i minnets vindlingar, väcka liv i sovande kopplingar och rota runt i glömda arkiv. Visst kan det ta lite tid ibland, men förr eller senare brukar hjärnan lyckas med sin uppgift. De sovande kopplingarna vaknar till liv. När man letar sig tillbaka i minnet på detta sätt aktiverar man stora delar av hjärnan och håller den i trim. Man tränar sin språkliga förmåga, sitt minne och sin förmåga att se olika möjligheter och varianter. För äldre personer som löser korsord fyra dagar i veckan har risken för att drabbas av demens rapporterats vara 47 procent lägre än för dem som bara gör det en gång i veckan [1]. Numera kan du lösa korsord i datorn, på surfplattan eller i mobilen.

Korsordshjälp på datorn eller surfplattan kan göra korsordslösandet roligare. Nio av tio äldre som får höra talas om till exempel kryssakuten [32], korsordslexikon [33] eller webbkryss [34] på internet säger spontant att det är fusk. Dagens korsordsmakare har dock tillgång till dator och inte sällan förekommer korsordsord som välutbildade individer med stort ordförråd aldrig har hört talas om.

3. Internets möjligheter

Om korsordsmakaren använder internet vid konstruktion av korsordet bör korsordslösaren också ha denna möjlighet.

Sudoku

Sudoku är också ett utmärkt sätt att både värma upp hjärnan och koppla av. Det kan faktiskt ge samma positiva effekter som meditation, eftersom du fokuserar all din uppmärksamhet på en enda sak. Minnet du använder är framförallt korttidsminnet/arbetsminnet. I det här minnet kan du i normala fall hålla sju saker samtidigt. Men ny forskning visar att även detta minne går att träna upp. Sudoku är utmärkt för att träna koncentrationsförmågan och få ett starkare arbetsminne. Det har du nytta av när du behöver lösa koncentra-tionskrävande uppgifter eller hålla många saker i huvudet samtidigt. Med Sudoku tränas också det logiska tänkandet och förmågan att se mönster och samband. Det finns en mängd olika Sudoku-appar för surfplattor och mobiler.

Wordfeud

Wordfeud är ett spel som liknar Alfapet och kan spelas med andra via mobiltelefon eller surfplatta. Utöver att du måste klura på orden har du också social kontakt med en annan människa utan att behöva lämna hemmet. Spel där man behöver använda minne och strategiskt tänkande gynnar snabbtänkheter och skapar nya synapser i hjärnan [1, 28].

Patiens

Att lägga patienser på surfplatta kan också fungera som hjärnträning. Det kräver kanske inte lika mycket tankearbete som korsord och sudoku, men det är avkopplande och många äldre har lagt patienser som barn. Nu kan man göra det på sin surfplatta.

Detta var några exempel på hur internet kan användas för hjärnträning. Det finns många fler möjligheter i form av olika spel som man antingen spelar för sig själv eller med andra.

Teknik och internet som hjälpmedel

Äldre vars livsrum har begränsats av både fysiska och psykiska skäl kan tack vare internet vara delaktiga i sociala sammanhang. Samma teknik kan också vidmakthålla den äldres behov av trygghet och hjälp [35]. Det är även visat att informations- och kommunikationsteknologi kan underlätta för äldre att hålla kontakten med yttervärlden och bibehålla ett socialt liv [36].

Smarta mobiltelefoner, surfplattor och datorer kan användas som stöd för att påminna om möten eller medicinintag, veckoplanering, spara anteckningar, röstmeddelanden med mera. Därför är 29

dessa produkter bra vid kognitiva funktionsnedsättningar. En smart mobiltelefon som man har med sig överallt kan tjäna som ett multi-hjälpmedel. Förutom påminnelser av olika slag kan du med GPS:en påslagen få reda på var du är om du har tappat orienteringen. Du kan också få hjälp att reda ut hur du kan resa från en punkt till en annan och hur lång tid det tar. Möjligheterna är nära nog oändliga. Men det förutsätter att du kan hantera den smarta mobilen.

Det finns studier som visar att personer med mild minnesnedsättning efter förvärvad hjärnskada kan lära sig att använda funktioner såsom kalender, påminnelser och timer i mobiltelefonen för att komma ihåg olika aktiviteter [37, 38]. Det är viktigt att matcha personens krav på hjälpmedlets funktioner med funktionsnedsättning och resurser samt identifierade kognitiva problem. Det är också viktigt att undersöka hur van personen är att använda teknik. Information, undervisning och motivationsarbete är dessutom viktigt för att hjälpmedlet inte ska förbli oanvänt.

Företaget Doro tillverkar surfmobiler som är speciellt anpassade för äldre. De har större och färre knappar och är lättare att hantera än vanligt förekommande surfmobiler. För personer med mer omfattande funktionshinder har det utvecklats ”smart-home-teknik”, med bland annat olika typer av larm och påminnelser, för att öka oberoendet i boendet för personer med kognitiva funktionsnedsättningar. Många äldre lever idag allt längre med sjukdom och funktionsnedsättning. Behovet av teknikstöd i hemmet kommer därför att öka i takt med att en ökande andel av Sveriges befolkning blir äldre. Den som är nyfiken på kommande teknik inom äldreomsorgen kan titta på Joice Cares Youtubefilm för ”flexibel trygg omsorg [39]. Om du är i behov av tekniska hjälpmedel vänder du dig till en arbetsterapeut [40].

Insyn i äldreboendets verksamhet

Personalen på äldreboendet Kristinagården i Hallstavik har startat en Facebook-sida som på kort tid fått hundratals följare. Tanken var främst att visa upp verksamheten för utomstående, men också att ge anhöriga viss insyn. Man ville informera om vad man gör och hur en dag kan se ut som motpol till all negativ medierapportering om äldreboenden. Man började med bilder och korta texter, skildrade badutflykter, bakdagar och surströmmingsfester. Gensvaren kom snabbt. Människor utan anknytning till Kristinagården hörde av sig och frågade om de kunde ställa sig i kö. Eftersom majoriteten av de boende själva inte använder Facebook brukar personalen skriva ut bilderna och nåla upp dem på väggen så att alla kan ta del av dem [41].

Sightseeing

Om du får lust att se hur det ser ut på exempelvis Times Square i New York i USA, och varken har ork eller råd att åka dit, kan du via fasta webbkameror och tjänsten Google Earth eller Google Street View promenera omkring på gatorna i New York i eller vilken stad som helst på hela planeten. Du skriver in plats och land i sökrutan på adressen maps.google.com. Sedan drar och släpper du den lilla gula gubben som finns i det nedre vänstra hörnet in i kartbilden. Vips kan du klicka dig fram på gatorna som om du var där på riktigt.

På många håll i Sverige och runt om på jordklotet finns det fasta webbkameror som filmar dygnet runt. Via till exempel webbplatsen www.webbkameror.se kan man ta en titt på folkvimlet på Stureplan i Stockholm i realtid, det vill säga hur det ser ut just nu.

Om du är ornitologiskt intresserad kan du även idka virtuell fågel-skådning via fasta webbkameror. På våren kan du följa fågelhonnors ruvande och kläckning av ungar i otillgängliga bon där någon har placerat en webbkamera. Om du under våren söker på webbkameror fågelbon så hittar du länkar till många olika fågelbon. Möjligheterna är oändliga. Med internet behöver du aldrig ha långtråkigt. Det uppstår nya fantastiska möjligheter hela tiden.

Musiklyssning

Spotify är ett svenskt multinationellt företag med en musiktjänst online som erbjuder möjlighet att kunna lyssna till strömmad musik över internet. Tjänsten är vid sidan av Apple Music en av världens största i sitt slag med drygt 100 miljoner användare världen över, varav 30 miljoner är betalande abonnemangskunder (Mars 2016). Spotify innehåller fler än 30 miljoner låtar. Om snittet på varje låt är fyra minuter tar det således 120 000 000 minuter att lyssna på alla låtar, vilket betyder att man behöver 83 333 dagar för att lyssna på allihop. Det är 228 år! Spotify själva säger att de för närvarande lägger till 20 000 nya låtar varje dag [42]. Vill du däremot både se och höra artister och musikgrupper framföra sina verk så är det Youtube eller Vimeo som är de vanligaste tjänsterna för det ändamålet.

Positionsbestämning

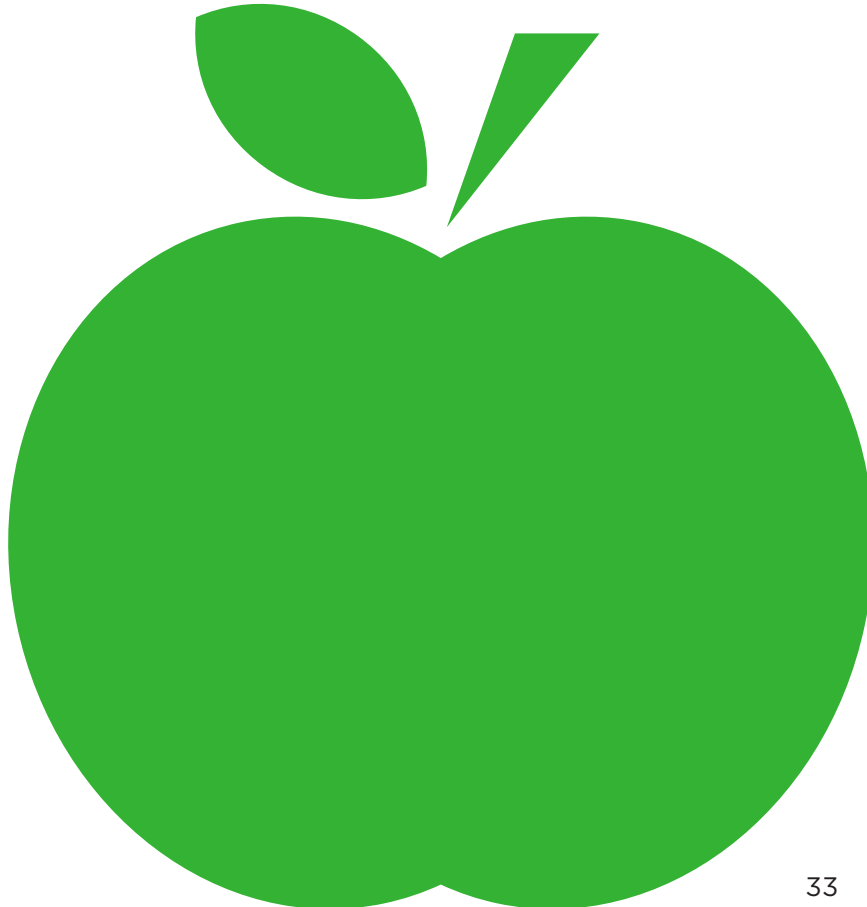
Global Positioning System (GPS) har de flesta hört talas om. GPS har sedan början av 1990-talet använts för satellitnavigering. Under senare år har användningsområdet ökat enormt och numera har alla som äger en surfmobil möjlighet att använda GPS. Utöver positions-mätning används GPS även för tids- och avståndsmätning.

3. Internets möjligheter

Om man skulle gå vilse i svampskogen kan man ta fram sin mobil, ringa 114 14 (polisen) eller 112 (larmcentralen) och ange positionen där man befinner sig. Chansen att bli hittad ökar betydligt. Om man inte kan tolka informationen i mobilen så kan mobiloperatören positionsbestämma den. När man ska köra bil till ett ställe man aldrig tidigare har besökt kan man ställa in koordinaterna dit man ska och så talar GPS-tjänsten om hur man ska köra dit. På sjön används inte längre sjökort av papper utan GPS, som visar vägen och dessutom registrerar och sparar information om tidigare rutter. Allt detta och mycket annat är tillgängligt för vanligt folk. Mycket kan man göra med en vanlig surfmobil. För bättre precision finns det mer sofistikerad apparatur.

Ett helt annat användningsområde som inte är oväsentligt för äldre är demenssjukdom. Dementa människor har en tendens att försvinna. Om de har en GPS-sändare på sig går de att lokalisera. Det kan räcka att de har en mobil i fickan. Moderna surfmobiler har en hittafunktion eller antistöldfunktion, med vilken man kan lokalisera mobilen via internet. Ibland kan man behöva ladda ner en gratisapp för att få tillgång till denna funktion. Om funktionen är aktiverad, och GPS är påslaget, så kan man från vilken dator som helst gå in på en webbsida och lokalisera mobilen, det vill säga den demente. Det kräver att man har ett lösenord att logga in med på GPS-tjänstens hemsida. Men det kan mycket väl anhöriga ha tillgång till. Den hustru vars demente make försvann vid ett besök på SeniorNet Kungsholmen hade kunnat använda denna funktion om hon hade känt till den. Maken hade nämligen en mobiltelefon i fickan. Polisen hittade honom inte men fyra timmar senare kom han hem. Hur vet ingen, inte ens han själv.

4. Pedagogik för äldre



Tillbaka

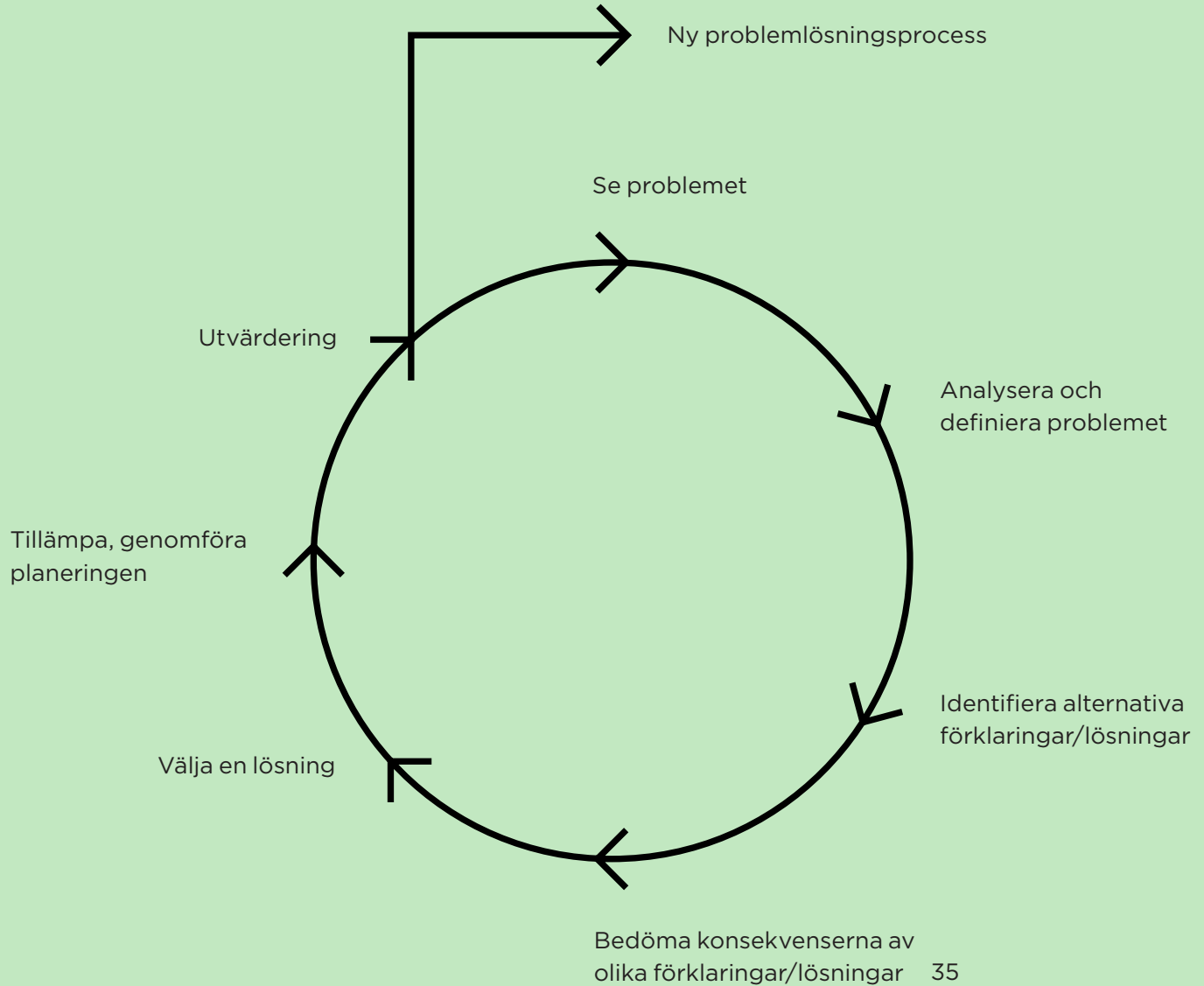
Det brukar sägas att det inte går att lära gamla hundar att sitta. Fast det har visat sig att gamla hundar inte bara är bra på att lära sig, utan att de faktiskt är bättre på många intellektuella uppgifter än unghundar. Det gäller även människor. Äldre har fler associationsbanor och är bättre på att se sammanhang. Med åldern mognar samspelet mellan kognition, emotionell intelligens, förnuft, sociala färdigheter, livserfarenheter och medvetande. Äldre kan använda båda hjärnhalvorna till uppgifter som yngre bara använder ena hjärnhalvan för att klara av. Hjärnan blir dessutom starkare när den används och utmanas, på liknande sätt som muskler stärks av träning [1]. Den pedagogiska metoden "lära genom att göra" passar lika bra i livets början som i livets senare skeden.

Överkurs: Aktiv inlärning

John Dewey, född 1859, var den amerikanske psykolog och pedagog som första gången beskrev den pedagogiska metoden "learning by doing". Det är en aktivitetspedagogik där teori, reflexion, val och handling hänger ihop. Kunskap måste kunna bli till nytta och ha verklighetsanknytning. Hans pedagogik gäller även idag, i alla åldrar och kanske speciellt hos äldre som inte sällan har kognitiva svårigheter. Konsten är att skapa trygga förhållanden så att den lärande vågar prova och sedan får möjlighet att öva många gånger. SeniorNet utgår ofta från medlemmarnas problem, så kallad problembaserat lärande (PBL).



Problembaserat lärande



Livslångt lärande

Individens lärande är inte avslutat i ungdomsåren utan fortgår och bör fortgå under hela livet. Det sker i olika typer av formell utbildning men även i arbetslivet och i vardagen.

Det är få som bestrider att människan har en förmåga att lära som följer henne livet ut. Lärandet avser då närmast förmågan att, mer eller mindre framgångsrikt och med olika lätthet, anpassa sig till förändrade omständigheter eller nya krav. I denna mening är det faktiskt så att människan lär så länge hon lever. Detta kontinuerliga lärande behöver dock inte med nödvändighet innebära en utveckling av individens kunskaper, kompetens eller personlighet, ett växande, utan kan tvärtom innebära en anpassning till ogynnsamma levnadsbetingelser, till exempel i form av passivisering [43].

Normalt ökar kunskapen med åren men när det gäller att utnyttja internet är det i nuläget snarast tvärtom. Det är de yngsta som tar sig fram obehindrat i den digitala världen, men när de äldre söker hjälp hos barn och barnbarn erfar de att dessa varken har tid eller tålamod. Ett företag som har gjort en affärsidé av generationsöverskridande lärande är eLots där unga lärare undervisar på datakurser för äldre [44].

Pedagogiskt dilemma

Hur löser man följande situation beskriven av en handledare i Senior-Net?

Vi har skapat ett Gmail-konto till medlemmen och gått igenom hur man skickar och läser e-brev. När vi är klara säger jag: "När du kommer hem vill jag att du loggar in på ditt nya Gmail-konto och skriver ett e-brev till mig på den här adressen "xxx@gmail.com". Det kommer inget e-brev. Nästa gång vi träffas frågar jag varför och får svaret: "Jag kom inte ihåg hur det var jag skulle göra".

När det hade hänt med flera olika medlemmar skrev jag en kortfattad handledning, om hur du skickar och läser e-brev, som jag gav till dem som jag hade hjälpt att skapa ett Gmail-konto och som vi följde tillsammans den första träffen. Den innehöll mycket bilder och bara så mycket text som var absolut nödvändigt. De fick samma "hemläxa" men det kom i alla fall inget e-brev. Nu var förklaringen: "Nej, jag har så svårt att förstå sådana där instruktioner".

Ovanstående beskrivning ger mig följande reflektioner:

- Hur är det med motivationen? Vems behov gäller? Vill hen verkligen klara av att mejla på egen hand eller är det barn och barnbarn som trycker på?

- Har hen någon kognitiv störning – kanske en begynnande demens – som gör det extra svårt?
- Överensstämmer den muntliga instruktionen med den skriftliga så att den skriftliga instruktionen blir en repetition på den muntliga och inte för in något nytt moment som inte har gåtts igenom? Har hen fått prova flera gånger själv under överinseende av handledaren? Repetition är ju ”kunskapens moder”.
- Att individualisera datorstödet utifrån individens karaktäristika anses väsentligt [45]. Det är särskilt viktigt att möta de konkreta behov som den äldre har av användandet [46]. Tekniken i sig är sällan intressant, det är vad man kan göra med tekniken som motiverar. Internet är ett medel att utföra mer komplexa och betydelsefulla aktiviteter och inte ett mål i sig.
- I handledarsituationen visar jag hur man kan göra och därefter låter jag alltid medlemmen prova flera gånger på egen hand innan jag släpper honom/henne. Jag försätter datorn i startläge och ser till att hen på egen hand kan leta sig fram till var och hur man betar sig för att lösa den uppgift de sökte hjälp för.
- I kursledarsituationen (surfplattekurser) ger jag skriftlig dokumentation på det som har gåtts igenom. Den innehåller bilder med pilar på var man ska klicka/trycka. När det till exempel gäller konsten att skicka och ta emot e-post får de innan lektionen är slut öva genom att skicka flera mejl till varandra och när det gäller konsten att surfa på nätet får de flera uppgifter att söka svar på genom att googla. I denna fas håller jag mig i bakgrunden och hjälper bara till när de kör fast.
- Som datorhandledare för äldre kommer man då och då att möta personer som dels är omotiverade, dels har oöverstigliga hinder för att lära sig ny teknik. Då kanske man hjälper bäst genom att avråda vederbörande från att skaffa en dator/surfplatta för att inte allt självförtroende ska gå förlorat.

Behovsanalys

För en del människor avtar förmågan att lära sig nytt med åren. Därför är det viktigt att man som handledare gör en behovsanalys. Vad är det hen behöver eller vill lära sig? Och så fokuserar man på just detta. De är sällan betjänta av att man passar på att lära dem annat som man tycker de bör kunna. Många blir dessutom irriterade när man gör ändringar i datorn som de inte har bett om. Det kan resultera i att de inte känner igen sig och får problem med sådant som har fungerat tidigare.

Metaforer

Äldre människor har ofta svårt att förstå vad olika datortermer betyder. Då kan man genom att använda metaforer, ord och bilder som de förstår, hjälpa dem att begripa vad som menas. När det gäller att skapa ordning och reda bland mappar och filer brukar jag ta jämförelsen med att städa en garderob. Man skaffar kartonger (mappar) för olika ändamål och skriver etiketter på kartongerna (mapparna) till exempel strumpor, kalsonger osv. Därefter sorterar man in plaggen (filerna) i olika lådor (mappar).

När det gäller att förklara vad ett operativsystem är kan man ta bilden av en dirigent (Windows, MacOS, Android, iOS, Linux) som dirigerar olika musiker till en fungerande helhetsupplevelse och när det gäller att förklara begreppet sökväg kan man beskriva hur man går fram och tillbaka mellan olika rum i sin bostad. Det går inte att hoppa från ett rum till ett annat utan man måste ofta passera ett rum däremellan. Det är bara att låta fantasin flöda. En lista över datortermer finns i slutet av denna skrift.

Engagemang

Jag har under mina år som handledare inom SeniorNet mött medlemmar med inställningen: "Jag måste lära mig det här." De har köpt en dator eller anmält sig till en surfplattekurs för att de "måste". De upplever att allt i samhället handlar om internet, att det inte går att köpa biljetter eller betala räkningar utan internet. På tv hänvisar man till webben i nästan varje program. Barn och barnbarn har också tjatat. Med den inställningen saknas motivation att lära sig hur det fungerar. Ibland blir min uppgift att tala om att man faktiskt kan leva utan internet, åtminstone ett antal år till. I andra fall försöker jag i stället, genom mitt engagemang, få medlemmen att inse att det faktiskt är kul att surfa på nätet och

- att man kan få svar på praktiskt varje fråga man kan ställa sig.
- att man kan lägga patiens, spela Sudoku, Wordfeud (Alfapet) och mycket annat på datorn/surfplattan.
- att man kan titta på gamla tv-program och lyssna på radions sommarprogram precis när man själv vill.
- att man kan hålla kontakt med nära och kära över hela jordklotet utan kostnad via e-post, Skype och sociala medier.
- att arbete vid en dator eller en surfplatta är utmärkt hjärnträning.

Ganska ofta smittar min entusiasm av sig och medlemmen blir betydligt mer motiverad att lära sig. Att lära äldre att hantera datorer och surfplattor kan vara en stor utmaning. Därför kan lite pedagogisk

kunskap vara på sin plats. Följande teoretiska avsnitt kan förklara varför en del äldre har så svårt att ta till sig den kunskap som förmedlas. Det kan handla om till exempel den läromiljö som erbjuds men också att den metod som används för att förmedla kunskap inte passar medlemmens lärostil. Det finns förvisso även andra skäl, till exempel en begynnande demensutveckling.

Kunskapsformer

Man talar om fyra f som står för fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet. Vissa människor har kunskap, men de är inte kunniga. De har inte lärt sig att använda sin kunskap. Det märks tydligt när en människa har bearbetat sin kunskap och tillägnat sig reflekterad kunskap.

Den som ser kunskap som en produkt ser människan som en mottagare av intellektuell och teoretisk kunskap som finns utanför mottagaren – i böcker eller hos experter. Metoden är förmedlingspedagogik och resultaten av kunskapsförmedlingen kan mätas. Den som däremot ser kunskap som en process uppfattar människan som sökare och kunskap som något som växer i människan själv om lärandemiljön är god. Arbetssättet varierar och resultaten är inte alltid mätbara. En människas personliga kunskap baseras på teorier, metoder, känslor, värderingar, färdigheter och förtrogenhet. Det finns tre olika huvudtyper av – eller snarare aspekter på – kunskap:

- **Faktakunskap** (påståendekunskap, teoretisk kunskap).
- **Färdighetskunskap** (praktisk kunskap).
- **Förtroghetskunskap** (tyst kunskap, erfarenhetskunskap).

I själva verket är dessa kunskapsformer så nära förknippade med varandra att gränserna dem emellan är flytande.

Att lära sig att hantera datorer/surfplattor/surfmobiler handlar om att skaffa sig ny kunskap, att lära in ett nytt sätt att tänka, att lära in ett nytt sätt att bete sig och att få det nya att landa så att det blir självklart. För att det ska ske måste den lärande vara motiverad. Det måste vara intressant och kul att arbeta med datorer/surfplattor. Det går inte att genomföra den genomgripande kunskapsförändring som är nödvändig när någon är stressad eller känner sig piskad att förändra. De måste erbjudas en positiv, bekräftande och avstressad lärandemiljö. Lärandemiljö handlar inte bara om den psykologiska miljön. Även den fysiska miljön kan påverka lärandet. Placeringen i rummet är viktig. Störande ljus och ljud bör elimineras.

Checklista! Bra lärandemiljöer

En god lärandemiljö präglas av

- bekräftelse
- trygghet
- tålamod
- tillåtande atmosfär
- ömsesidig respekt och tillit mellan lärare/handledare och lärande
- att den lärandes önskemål sätts i centrum
- att man möter den lärande där hen befinner sig kunskapsmässigt
- att undervisningen sker i den lärandes takt
- att lärandet sker nerifrån och upp, eller snarare inifrån och ut
- att den lärande upplever det som lärs ut som meningsfullt
- att lärandet får ta den tid det tar.



Lärstilar

Människor tar till sig kunskap på olika sätt. De har olika personliga lärstilar. En del vill ha färdiga lösningar och teorier, andra vill söka sig fram till sin egen lösning och en del vill experimentera och pröva nya vägar. De flesta människor har ett favoritsätt när de ger sig i kast med att lära sig nya saker. Skillnaderna i inlärningsstilar är lika stora inom en grupp som mellan olika grupper, exempelvis kön, ålder, kultur. Det anses att mer än 3/5 av en människas lärstilar är genetiska (miljö, fysiologiska, psykologiska och uthållighet) och ungefär 2/5 är inlärt beteende. Ingen lärstil är bättre eller sämre än någon annan. Det finns olika lärstilsmodeller beroende på om man fokuserar på sammanhanget (situationen kring den lärande), sinnespreferensen (vilket sinne den lärande helst vill ta emot information med) eller bearbetningen av data (vilka strategier den lärande använder för att omvandla fakta till kunskap).

Människor känner ofta igen sig i minst två av dessa lärstilar

Aktiva Anna

- lär sig genom konkreta upplevelser
- trivs när hon kan pröva nya möjligheter

Faktorer av betydelse för lärande

Miljö- mässiga faktorer	 Ljud		 Ljus		 Temperatur		 Design	
Emo- tionella faktorer	 Motivation		 Uthållighet		 Ansvar		 Struktur	
Sociala faktorer	 Ensam	 Par	 Grupp	 Team	 Vuxna	 Variation		
Fysiska faktorer	 Olika sinnen		 Intag		 Tid på dygnet		 Rörlighet	
Miljö- mässiga faktorer	 Holistisk	 Analytisk	 Information	 Bearbetning	 Impulsiv	 Reflekterande		

- söker sig till spännande situationer och gillar utmaningar
- är beredd att ta risker, men trivs inte när hon måste vara passiv och följa noggranna instruktioner.

Observante Olof

- observerar och reflekterar
- trivs i situationer där han får tillfälle att observera, samla information och analysera
- vill helst slippa ta risker och trivs inte i situationer där han måste vara spontan, saknar faktaunderlag eller instruktioner.

Analytiske Arne

- lär sig genom abstrakt tänkande och analyserande
- vill gärna ifrågasätta, analysera och dra slutsatser
- söker logik och goda argument
- vill gärna ha tillgång till en modell eller teori
- trivs inte med oklara mål och starka känslor, eller när det finns alternativa, motsägelsefulla lösningar.

Experimenterande Emma

- lär sig genom att testa och experimentera
- trivs med problemlösning, rationalitet och praktiska metoder
- tycker inte om verklighetsfrämmande situationer och när praktisk tillämpning är omöjlig.

Vissa människor är aktiva experimenterare. När de får en ny teknisk utrustning börjar de genast att koppla ihop alla sladdar. Därefter undersöker de hur tekniken fungerar genom att trycka på alla knappar. Den praktiskt orienterade föredrar att lära genom att göra. Hen tar tag i det som ska läras på ett praktiskt plan och försöker direkt innan hen har läst instruktionsboken/manualen. Hen gör misstag, men vet att det ingår i lärandets villkor. Det finns enligt praktikern viktig kunskap i ett gjort och förstått misstag. Praktikern tycker inte om långa föreläsningar utan vill direkt arbeta med det som ska läras. Praktikern är ofta en naturbegåvning som när hen lyckas säger: "Jag visste att det skulle vara så." Ofta kan hen inte förklara varför eller ens hur hen gjorde.

Den teoretiskt orienterade läser först instruktionsboken. Hen lär sig bäst genom att läsa böcker, tänka och bearbeta materialet i hjärnan. Hen lär sig genom att ta in tankematerialet och sortera in det tillsammans med alla andra modeller som hen har skaffat sig genom åren. Nya saker som hen lär sig måste hålla ihop med det hen redan kan, annars får hen arbeta om sin tankemodell. Teoretikern uppskattar föreläsningar. Ofta räcker det med en bok för att hen ska ta in ny information och göra om det till konkret kunskap och kompetens.

De som har ett analytiskt lärande fokuserar sin uppmärksamhet på fakta och detaljer medan de med holistiskt lärande söker efter samband och helhet och gärna associerar det inlärd till andra ämnesområden. Ofta förknippas det analytiska sättet att tänka med den vänstra hjärnhalvan och det holistiska med den högra. En del människor är varken analytiker eller holistiker. De har drag av bägge typerna. Dessa människor kan lära sig allt de verkligen vill lära sig, men de kan inte fås att lära sig något som de inte är intresserade av. Dessa människor beskrivs som integrerade.

Vuxenlärande

Vuxna människor lär sig oftast bäst genom de erfarenheter de gör i sitt praktiska arbete. Denna erfarenhet tar de med sig när de nästa gång möter liknande problem. Det är uppgiftsbaserat lärande som gör att människor blir professionella och kan ta itu även med andra uppgifter än de som de har lärt in. De har lärt att lära. I många sammanhang tillämpar man problembaserat lärande. Att utgå från ett problem och lära utifrån detta är precis vad SeniorNets handledare ställs inför.

Hinder för lärande

När man står inför en individ som trots att man har ansträngt sig ändå inte förstår, än mindre på egen hand kan göra det man just har gått igenom, kanske det är dags för en analys av vad det kan bero på. Problemet kan ligga hos handledaren, hos den lärande eller i den lärmiljö som erbjuds. Det kan förstås också bero på båda parter. Här presenteras några tänkbara orsaker till att det som lärs ut inte går fram och landar på ett konstruktivt sätt i den lärande.

Problemet ligger hos läraren som:

- Undervisar "över huvudet" på den lärande.
- Använder ord som den lärande inte förstår – och inte vågar fråga om.
- Går igenom ett för stort avsnitt utan mellanliggande träning.
- Har orimliga förväntningar på den lärande.
- Har för bråttom och skapar stress i lärmiljön.
- Har en attityd som gör den lärande avogt inställd till lärande.
- Inte bekräftar den lärande tillräckligt mycket.
- Inte har förmågan att entusiasmera/engagera den lärande. En lärare bör träna sig i konsten att skapa en aha-upplevelse.

Checklista: Holistiskt lärande och helhetsupplevelsen



Vuxenundervisning bör bygga på den studerades egna erfarenheter och ge den lärande möjligheter att välja. Vuxna förväntar sig att få ta egna beslut. De behöver få veta varför de ska lära sig saker och de vill lära sig genom egna experiment och genom att lösa problem. De lär sig bäst när ämnet har ett omedelbart värde för dem. När du undervisar vuxna (äldre) bör du:

- Ta reda på de lärandes tidigare kunskaper.
- Börja omedelbart med meningsfulla uppgifter.
- Förklara varför saker och ting lärs ut.
- Stimulera människor att tänka själva.
- Hjälpa människor att formulera sig.
- Sätta in människors tankar och erfarenheter i ett sammanhang.
- Upphöja människors egna tankar till något värdefullt.
- Förvalta och förädla människors egna bidrag.
- Undvika memorering och satsa på problemlösning.
- Minimera informationen så att den inte är till hinder för lärandet.
- Räkna med att vuxna har mycket erfarenhet och kommer från olika typer av bakgrund.
- Fokusera på aktiviteter som stödjer självstyrt lärande.
- Låta de lärande upptäcka saker på egen hand.
- Ge människor alibi för att ta pauser och reflektera.
- Ha en ödmjuk, tillåtande och icke fördömande attityd.
- Vara uppriktigt intresserad av människors personliga utveckling.

Problemet ligger hos den lärande som:

- Har bristande motivation.
- Är okoncentrerad.
- Har kognitiva svårigheter, begynnande demens, läkemedels-påverkan med mera.
- Är otålig.
- Är för trött för att lära.
- Har bristande självkänsla och/eller självförtroende, inlärd hjälplöshet.
- Har skuld känslor för att hen inte förstår.
- Är rädd för att göra fel eller visa sin okunnighet.
- Inte vågar fråga när hen inte förstår.
- Har andra problem i livet som stjälar fokus från lärandet.
- Helt enkelt inte vill lära sig men av olika anledningar känner sig tvungen att lära sig.
- Har kommit till träffen för att få sociala kontakter och för att umgås mer än för att lära sig.

Problemet finns i lärmiljön som:

- Är för bullrig, mycket ljud, många röster i samma rum med mera.
- Är för varm, stekande sol med mera.
- Inte är optimalt möblerad så att den lärande ser ordentligt på skärmen och/eller tangentbordet.
- Är präglad av stress då tiden är för kort för det som ska gås igenom.

En lärare bör träna sig i konsten att skapa en aha-upplevelse.

Egen praktik

Om äldre ska behålla sina kunskaper och kunna arbeta självständigt även efter inlärningsstillfällena är det en fördel om de får tänka själva och får minimalt med instruktioner. Det gör det lättare att även senare minnas hur man gör. Äldre som i en studie fick mycket detaljerade skriftliga instruktioner vid inlärningsstillfällena visade mycket sämre resultat när det gällde att arbeta självständigt utan anvisningarna [45].

Hur når man fram?



Han säger det så bra men helt över mitt huvud.



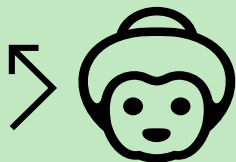
Kul att höra, men det rör inte mig.



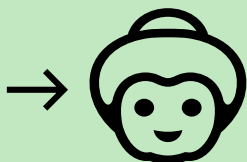
Tror han att jag är någon slags barnunge?



Totalt förvirrad.

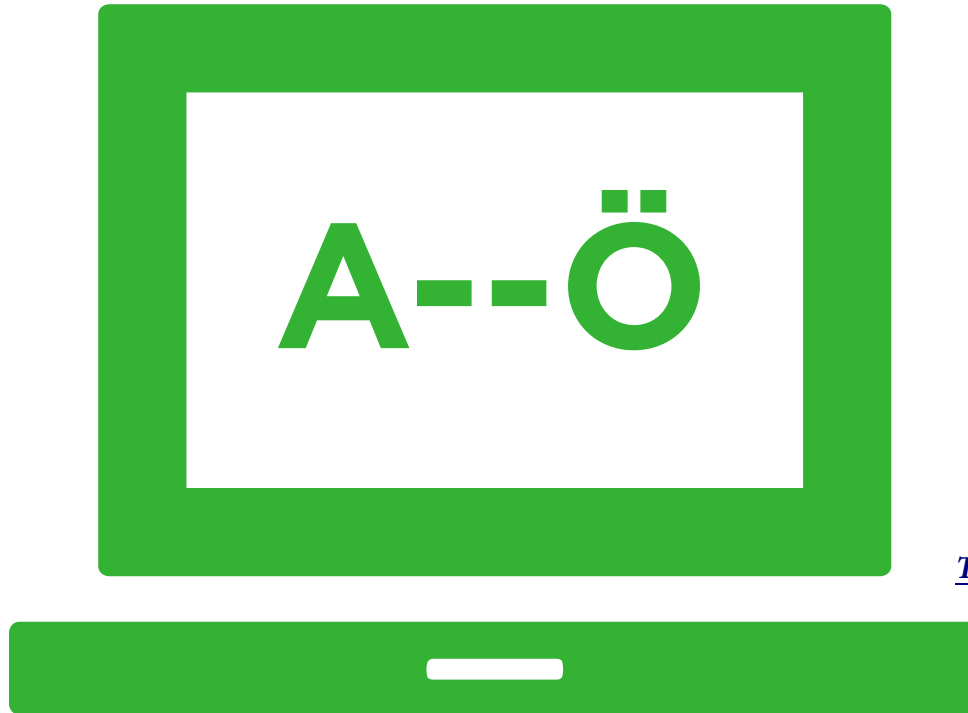


Helt ointressant, ingenting för mig.



Aha-upplevelse.

5. Internet är ett medel att nå mål



[Tillbaka](#)

Syftet med denna guide är inte att förmedla exakt hur man gör olika saker i en dator eller på en surfplatta. Här följer i stället en lista på ämnen som äldre brukar vara intresserade av att lära sig respektive behöver kunna för att kunna utnyttja datorn/surfplattan/surfmobilen inom dessa områden:

- Att koppla upp sig mot internet (nätet). Om wifi, mobila bredband, fiberanslutning, SIM-kort, med mera.
- Att skicka och ta emot e-post. Om skillnaden mellan att ta hem e-post via ett e-postprogram och att läsa e-posten på nätet, till exempel gmail, hur man mejlar och skapar kontakter.
- Att söka information på nätet. Om hur man använder en webbläsare, googlar och skapar favoriter/bokmärken.
- Att värdera information på nätet. Om hur man hittar seriösa hemsidor för till exempel medicinsk information.
- Att våga kommunicera på nätet. Om risker och säkerhetsbeteende, bra lösenord med mera.
- Att skapa användarkonton. Om användarnamn och lösenord samt vikten av att hålla reda på dessa.
- Att umgås med vänner på nätet via Skype, Facebook, Instagram med flera sociala medietjänster.
- Att hålla reda på vänners och släktingars födelsedagar. Om möjligheten att skicka digitala födelsedagshälsningar på www.birthday.se en webbplats som dessutom kan skicka e-post-påminnelser en vecka i förväg, samt på själva födelsedagen.
- Att hålla reda på allt man ska göra. Om kalendrar och påminnelser.
- Att uttrycka sin mening på nätet. Om Bloggar och Twitter.
- Att låna och läsa en biblioteksbok. Om Adobe-ID, bokläsareappar (till exempel Bluefire Reader) till surfplattan, Adobe Digital Edition till datorn och i förekommande fall Apple-ID.
- Att titta på tv och lyssna på radioprogram. Om SvtPlay, TV4Play, Öppet Arkiv, SR (Sveriges radio) och liknande.
- Att hålla sig ajour med nyheter och omvärlden. Om Wikipedia och andra uppslagsverk.
- Att boka biljetter på nätet. Om hur man bokar bio- och teaterbiljetter, resor med mera.
- Att betala räkningar på nätet. Om fördelar, nackdelar, risker och banker som erbjuder gratis utbildning.
- Att jämföra priser på nätet. Om Pricerunner, Prisjakt, Compricer, Elskling och liknande prisjämförelsesidor.
- Att köpa och sälja varor på nätet. Om Blocket, Tradera och andra köp-/säljalternativ.
- Att skicka riktiga vykort med egna bilder. Om postens tjänst/app "Skicka riktiga vykort" där du tar ett foto med mobil/surfplatta, skickar det via internet till Postnord som skriver ut, adresserar och ser till att mottagaren får det i brevlådan.

5. Internet är ett medel att nå mål

- Att boka läkarbesök och kolla läkemedelslista. Om Vårdguidens servicefunktioner på www.1177.se samt hur man loggar in med Bank-ID/mobilt BankID.
- Att träna hjärnan med olika "tidsfördriv". Om korsord, Sudoku, Wordfeud, patienser och andra spel.
- Att släktforska på nätet. Om olika register där man kan söka information om släktingar samt program och appar där man kan bygga sitt släktträd.
- Att studera på universitet och högskolor. Om möjligheten att via internet genomgå universitetskurser utan att lämna bostaden, och därmed kunna förverkliga en dröm man kanske haft tidigare i livet när olika förpliktelser hindrat fördjupade studier. Lista på internetkurser finns på www.studera.nu.
- Att summera sina liv. Om att skriva memoarer och/eller tala in livsberättelser.

6. Digital delaktighet ökar livslusten



[Tillbaka](#)

Totalt 55 deltagare rekryterades till 13 surfplattetekurser. 53 deltagare, 9 män och 44 kvinnor, genomförde kursen. Deltagarna var i åldrarna 70–91 år med medelåldern 78 år.

Vid utvärderingen svarade deltagarna att de hade lärt sig något nytt och att det nya hade medfört glädje, livslust och ökad livskvalitet. Även de som hade valt att inte skaffa egen platta var nöjda då de har fått kunskap om vad digital delaktighet innebär och därmed hade lättare att delta i samtal med yngre digitaliserade generationer. Det fanns ingen statistiskt signifikant skillnad över hur deltagare med olika ålder tillgodogjorde sig kursen. När resultaten ställdes mot tidigare yrkeserfarenhet fanns det ett statistiskt signifikant samband. De personer som hade högre utbildning angav i större utsträckning att surfplattan hade påverkat dem till högre livslust och livskvalitet. Måhända hade de med högre socioekonomisk status i högre grad varit understimulerade jämfört med de med lägre socioekonomisk status. De påpekade också att arbetet med surfplattan varit god hjärnträning. Däremot fanns det inget samband mellan yrkeserfarenhet och hur man tillgodogjorde sig kursinnehållet. 79 procent av deltagarna som inte tidigare hade en surfplatta skaffade egen platta efter kursens slut.

Erfarenheter

Surfplattans tryckkänsliga skärm är så känslig att fumliga människor av misstag öppnar en hel del fönster som de sedan inte vet hur de ska få bort. De som har breda fingrar och fingrar med hård hud får svårt att med tillräcklig precision klicka på den tryckkänsliga skärmen. Pekpennan underlättar i dessa fall. Minnesproblem är vanliga bland äldre. Om närminnet är för dåligt så minns de inte instruktioner som ges muntligt. Det behövs därför kompletterande tydliga skriftliga instruktioner med bilder vilka man kan konsultera när minnet sviktar. Läsplattans manual är otillräcklig för detta ändamål. Några synskadade deltagare har deltagit i projektet. En av dem var blind på ett öga och hade kraftig nedsatt syn på det andra ögat. Hon kunde hantera plattan efter textförstoring.

Biverkningar

De som skaffade egna surfplattor behövde starthjälp och många hade haft återkommande problem av allehanda slag som de inte hade kunnat lösa på egen hand. I egenskap av kursledare hade jag ständig jourverksamhet även efter avslutad kurs. Denna jourverksamhet fortsatte långt efter projektets slut. De flesta hade ingen annan att fråga. Förekommande barn och barnbarn hade varken tid eller tålamod att hjälpa till. Av detta skäl erbjuder SeniorNet

6. Digital delaktighet ökar livslusten

Kungsholmen sedan våren 2014 ett surfkafé där man kan utöka sin kunskap och få hjälp med surfplatterelaterade problem, både av handledare och av varandra.

Beroendeframkallande

När kursdeltagarna efter en månads träning på surfplatta hade blivit mer bekväma med att skicka e-post och surfa på nätet på den lånade surfplattan, och skulle lämna tillbaka den, uttryckte många att de skulle sakna surfplattan. De hade redan utvecklat ett smärre beroende av att ha tillgång till internet.

Risken att äldre människor blir så beroende av internet att det helt tar över deras liv torde vara minimal. Tvärtom finns det mycket som tyder på att internet minskar deras isolering.

7. Egenmakt och delaktighet



Den digitala revolutionen utgör nya möjligheter för både personal och äldre inom äldreomsorgen. Äldre vars livsrum av både fysiska och psykiska skäl begränsats har tack vare internet kunnat vara delaktiga i sociala sammanhang. Samma teknik har också kunnat vidmakthålla den äldres behov av trygghet och hjälp [23]. Ett annat ord för egenmakt och delaktighet är det engelska *empowerment*. Det bygger på tanken att alla människor har kapacitet att definiera sina egna problem och utveckla handlingsstrategier för att lösa dem. Efterhand som man upplever hur man ansvarar för sina val och lyckas i det man föresatt sig utvecklas känslan av egenmakt och man försöker igen. När de äldre blir digitalt delaktiga kan propåer om förändringar och reflektioner kring de äldres värld föras uppåt i omsorgshierarkin i stället för nedåt som tidigare.

När biståndsbedömaren till exempel har beviljat dusch två gånger per vecka och städning en gång var fjortonde dag borde det finnas en webbsida där man kan boka duschtid och städtid, på samma sätt som man på vissa håll redan kan boka ett läkarbesök eller beställa hem sina läkemedel. De äldre borde också kunna se vilken person som är kopplad till de bokningsbara tiderna [49]. En annan möjlighet som ökar de äldres egenmakt i omsorgssituationen är att de äldre själva eller deras anhöriga kan fotografera hur beviljade insatser utförs och rapportera till dem som står för kvalitetssäkringen på omsorgsföretaget [49]. Det senare förekommer redan. Ibland har anhöriga skickat bilder till massmedia. Personalen har känt sig ifrågasatt och det har ibland lett till kontroverser mellan omsorgstjänstgivare, omsorgsgivare och fackförbund.

Internetbaserade tjänster

Internet erbjuder redan många möjligheter, inte minst inom området hälsa och sjukvård, ett område som blir mer och mer aktuellt ju äldre man blir. Det handlar inte enbart om teknik och om vad som är tekniskt möjligt. Det handlar om vad människor använder tekniken till och hur man väljer bland tillgängliga val. Tjänster via internet förekommer redan nu, även om de i många fall är att betrakta som ren försöksverksamhet. Sannolikt kommer internetanvändning inom bland annat hälsa och sjukvård att öka stort i framtiden.

Inom hälsa, vård om omsorg förväntas digitalisering medföra förbättringar[11]:

- Genom att medborgarna får tillgång till en rad webbplatser med information om hälsa och välbefinnande. De får då ökade kunskaper om olika hälsotillstånd och behandlingar.
- Genom att tillgången till hälsoservice underlättas. När medborgarna

kan hitta, jämföra och boka tid hos sjukvårdsinrättningar, kan både samhället och patienterna göra besparingar.

- Genom att hälso-tjänster (till exempel kognitiv beteendeterapi) på nätet också kan levereras. Tillgängligheten till sådana tjänster förbättras, samtidigt som besparingar kan göras.

Internet i hemtjänsten

Behov av bistånd bedöms vid ett kort hembesök av en biståndshandläggare. Bedömningen bygger på en intervju samt handläggarens egen uppfattning om biståndsbehovet. Många ”brukare” är missnöjda med bedömningen. Fler nöjda ”brukare” skulle sannolikt bli resultatet om de i lugn och ro i förväg fick beskriva sina behov i ett formulär via internet [49].

I avsnittet om egenmakt och delaktighet har jag skrivit om hur internet skulle kunna användas för bokning av dusch och städning. System som används för bokning av läkartider eller tider hos naprapater och kiropraktorer kan användas. Brukaren kan via internet se vilka tider som finns tillgängliga i en kalender och där boka en ledig tid. Äldre som är i behov av hjälp med handling skulle kunna handla mat på internet i högre utsträckning än vad som nu sker. Det finns många som erbjuder denna tjänst, åtminstone i storstäderna och du kan jämföra deras erbjudanden på www.matkasse.se

När det gäller färdiglagade matlådor borde det finnas ett betydligt större urval. För en viss given summa per måltid borde ”brukaren” via internet kunna beställa sin matlåda från någon närbelägen restaurang och därmed slippa vara beroende av Sodexos matlådor som kan transporteras 50 mil (exempelvis från Märsta till Göteborg) innan de når matgästen [50].

I hemtjänsten ingår trygghetslarm. Analog larm via telefonnätet har funnits länge. Nu byts de successivt ut mot digitala larm via bredbandskablar och internet. De anses säkrare såvida hela kedjan är digital. Annars riskeras säkerheten för användarna, vilket är vad som hänt i en del uppmärksammade fall där äldre analog teknik blandats med digital signalöverföring [51].

Internet i sjukvården

Redan innan man besöker sjukvården kan det vara aktuellt med färdtjänst. Den sköts numera från beställningscentraler i Estland, Moldavien och Senegal [52]. Kommer man in på sjukhuset nattetid kan det hända att de röntgenbilder som tas bedöms av läkare i Australien. Röntgenläkare i Australien jobbar dagtid när det är natt i Sverige. Det är ett sätt för svenska sjukhus att komma ifrån dyr jourtjänstgöring. Samtidigt slipper läkarna de påfrestande nattpassen [53].

Telemedicin innebär att ge medicinsk vård på distans. Erfarenheterna av distanskonsultationerna i Västerbotten är så positiva att Västerbottens läns landsting inlett en storskalig expansion av konsultationsverksamheten mellan primärvård och sjukhuskliniker. Allt fler hälsoproblem behandlas i hemmet eller på en mottagning med sjuksköterska på plats och läkare på distans. Målsättningen är att skapa en mer patientorienterad vård med bibehållen/förbättrad kvalitet och högre effektivitet med optimala fysiska patientflöden oavsett om man är stadsbo, inlandsbo eller fjällbo [54].

Den årsrika riksdagsledamoten och läkaren Barbro Westerholm menar att det finns tre skäl till varför sjukvården bör tänka om och erbjuda hembehandling till fler [55]:

- Även om äldre människor drabbas av långvarig sjukdom vill de ha möjlighet till ett flexibelt liv. Det är svårt att få till om man först ska vänta på färdtjänst, resa till sjukhuset, sitta i väntrummet, få sin behandling och sedan vänta på färdtjänst igen.
- Antalet årsrika människor ökar. Idag är en halv miljon personer i Sverige över 80 år. SCB räknar med att 80-plussarna kommer att vara över en miljon år 2040. Ju fler äldre i befolkningen desto vanligare blir det med långvariga sjukdomar. Det är svårt att försvara en enorm utbyggnad av antalet sjukhusplatser om patienter vill och kan få sina vårdbehov tillgodosedda i primärvården eller i hemmet.
- Dagens teknik gör det möjligt för fler att vara delaktiga i sin egen vård. Den livsviktiga kontakten med kliniken eller vårdcentralen underlättas av digitala kommunikationsmöjligheter. Detta har sedan länge praktiserats, bland annat för dialyspatienter som erbjudits hemdialys.

I projektet ehälsa, ett EU-projekt där Norrbottens läns landsting deltar, har 8 000 patienter (800 från Norrbotten) försetts med surfplatta och efter behov stegräknare, pulsklocka, blodtrycksmätare, blodsockermätare och utrustning för att mäta PK-värde om de har stått på Waran-behandling. Patienterna rapporterar in sina värden via surfplattan och får även ordinationer den vägen [56].

I ett danskt projekt har man försett KOL-patienter med utrustning för att mäta puls, syresättning och lungfunktion i hemmet. Personalen på sjukhuset kan då se om till exempel medicineringen behöver korrigeras. Ett liknande projekt pågår i Sverige. Det leds av SICS (Swedish Institute of Computer Science) med bidrag från Vinnova och avser vård på distans av patienter med KOL-diagnos [57].

Det viktigaste för att ställa diagnos är patientens sjukhistoria (anamnes). Det finns forskning som visat att en patient kan ge en samlad bild av sin sjukhistoria om hen får tala ostört under två minuter [58]. Dessvärre är tempot i sjukvården numera så högt att få patienter får den möjligheten. De blir avbrutna av frågor och hinner kanske aldrig komma till den viktigaste informationen innan konsultationen är över. Smärtläkare har i många år använt omfattande frågeformulär som patienten fått fylla i före besöket och ta med sig dit. Med fördel skulle detta kunna ske över internet och man skulle till och med kunna lägga in en formel som mot bakgrund av informationen kommer med förslag på diagnos och åtgärd. Metoden är kontroversiell. Syftet är dock inte att ersätta läkaren som alltid måste göra en undersökning och den slutliga bedömningen [59, 60].

Människor har i alla tider funderat över sin hälsa och självmedicinerat. Att själv försöka undersöka varför man har problem är naturligt, framför allt om sjukvården är svårtillgänglig, föga serviceinriktad och ibland mindre kunnig än vårdtagaren. De flesta människor inser att grunden för behandling är en korrekt diagnos och för att hitta rätt behandlingsmetod använder man sig av sin sjukhistoria och söker information, till exempel på apotek eller på internet. Sjukvården måste anpassa sig till samhälle där medborgarna i framtiden kommer att vara kunnigare och där patienten/kunden presenterar en sannolik diagnos som hen vill ha hjälp att värdera och behandla. Sjukvården behöver absolut välutrustade sjukhus, duktiga och kompetenta läkare och sjuksköterskor, men den kan kompletteras och förenklas med en diagnostik som den vårdsökande redan har utfört, exempelvis via internet [61].

Internet i psykiatrin

Idag är det fullt möjligt att få tillgång till kognitiv beteendeterapi (KBT) i hemmet via sin dator. KBT är en psykoterapiform som passar utmärkt att erbjuda över internet. För närvarande tillämpas det för bland annat depressioner, social fobi, sömnproblem, paniksyndrom, hälsoångest och ADHD. KBT över internet kommer sannolikt att omfatta långt fler diagnoser i framtiden. Stockholms läns landsting har en enhet för internetpsykiatri. Behandlingen består av textmaterial och övningar att göra på egen hand hemma. Man har också kontakt med en psykolog via internet som hjälper patienten genom behandlingsprogrammet [61].

Man har även gjort försök med virtuella datorterapeuter. Eliza har nästan ingen intelligens alls. Hon är programmerad att ge svar på vissa sökord. När den ursprungliga Eliza först dök upp på 1960-talet förväxlade en del människor henne med en levande människa [62]. Vi kommer säkert att få se mer av virtuella

människor i olika hjälpfunktioner i framtiden. Vill du hålla tillgodo med en virtuell terapeut i en skriven dialog kan du skriva och få svar av Gulu [63]. Du måste dock "tala" engelska med henne.

Internet och hälsa

Det är inte bara träning som påverkar hälsan. Allt från kost till sömn och eventuella sjukdomar kan registreras med olika hälsoappar [64, 65].

- Myfitnesspal (<https://www.myfitnesspal.com/>).
- Lifesum (<https://itunes.apple.com/se/app/lifesum-livsstils-track-er/id286906691?mt=8>).
- Argus (<http://www.mobil.se/appar/argus-snygg-och-begr-nsad>).
- Bing hälsa och träning (<http://www.mobil.se/appar/bing-h-lsa-och-tr-ning-dubbelnaturen#.WFFZKqLhDYI>).
- Samsung S Health (<http://www.mobil.se/appar/samsung-s-health-f-rvirrad-och-f-rs-mrad#.WFFZhaLhDYI>).
- Noom Weight Loss Coach (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wsl.noom&hl=sv>).

Det finns också appar som hittar ojämn hjärtrytm och kan användas i förebyggande syfte, till exempel mobilappen Instant heart rate [66]. Genom att man lär sig att kontrollera sin egen puls kan man även upptäcka en eventuell onormal puls om man mår dåligt. Det går förstås att ta pulsen även utan en app, men den kan vara en hjälp för den som känner sig osäker på att ta pulsen vid handleden.

Internet i nyhetsbevakningen

När det händer något viktigt i samhället dröjer det bara några få minuter innan bilder, video och kommentarer flödar på internet. Aftonbladet skickar reportrar till platsen och sänder "Live TV". Det gällde till exempel under ubåtsjakten i Stockholms skärgård hösten 2014. I realtid kan du följa rapporteringen om vad som sker. Efter en kort tid kommenteras händelser på olika internetforum. Detta kommer vi att få se än mer av i framtiden.

Internet och demokrati

Internet har stora möjligheter att förstärka demokratin som en kanal från medborgarna till förvaltning och politiker. Det är ett utmärkt forum för att låta folk komma till tals. Internet har till och med blivit det största mediala hotet mot politiker och deras trovärdighet. Det är folket som står för utmaningen. E-demokrati kommer framöver att

bli en central fråga eftersom samhället blir mer och mer heterogent. Traditionella organisationer som fört människors talan – Skattebetalarnas förening, Hyresgästföreningen, med flera – är inte längre relevanta som aktörer när politikerna inte ser vad som behöver göras [67].

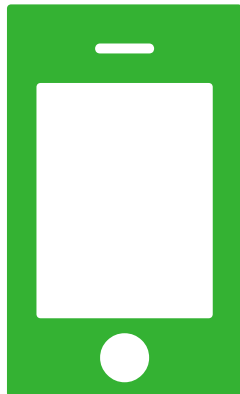
Demokrati är folkstyre. Makten tvingas ta hänsyn till medborgarna. Demokrati över nätet innebär inte att man på internet ska kunna läsa vad som ges till efter rätt på ålderdomshemmet. Demokrati över nätet är också att medborgarna ska kunna göra sin röst hörd och därmed kunna påverka beslut som rör deras vardag. Detta är kanske ett sätt att få bukt med alla avarter som sker inom äldreomsorgen. I en fungerande e-demokrati krävs även återkoppling till medborgarna om tagna beslut och om hur ärendena vandrar genom förvaltningen.

Den nya äldre generationen – 40-talisterna – kommer inte att nöja sig med mindre än att det finns bredband på äldreboendet. Det är en kraftfull generation som är aktiv långt efter pensioneringen. Barbro Westerholm är förvisso 30-talist men hon blev hösten 2014 omvald till riksdagen och är därmed Sveriges äldsta riksdagspolitiker. Hon är ett utmärkt bevis på att äldre människor vill påverka beslut även om de inte längre anses intressanta i arbetslivet.

Att utveckla e-demokratin kräver politiskt mod. Det är dags att börja på kommunal nivå när det gäller lokala beslut som rör medborgarna. Det borde inte vara särskilt svårt eller kostsamt att ordna med en vägledande folkomröstning på nätet där medborgaren loggar in med sin e-legitimation. I framtiden kommer sannolikt allmänna val att ske över internet. E-röstning har redan provats i flera länder som Indien, Holland, USA och Irland.

Digitaliseringskommissionens uppgift är att verka för att Sverige blir bäst i världen på att tillvarata digitaliseringens möjligheter. Innan det blir verklighet finns det en hel del problem att lösa. Vallagskommittén föreslår i SOU 2013:24 att Sverige inför försök med e-röstning och att en ny utredning får i uppdrag att ta fram den praktiska lösningen för att sådana försök ska kunna genomföras vid de allmänna valen 2018 [68].

8. Framtidens internet



8. Framtidens internet

Internet började som ett forskningsprojekt i USA på 1960-talet. Det första e-postmeddelandet någonsin skickades 1971 mellan två datorer som stod bredvid varandra. Idag, snart 50 år senare, använder 3,3 miljarder (maj 2016) människor internet varje dag till allt möjligt – från att arbeta och shoppa till att umgås med vänner, titta på film, bevaka elförbrukningen i hemmet och spela spel. En värld utan internet är svår att tänka sig.

På kort tid har internet förändrat vardagen för miljarder människor. Inflytandet lär bara växa. Internet är inne i den fas som brukar kallas ”*The Internet of Things*” (sakernas internet). Det är ett begrepp som beskriver hur alla tänkbara fysiska objekt, från bilar och hem till djur och trädgårdsland, kopplas upp mot internet. Efter som fler och fler har en smart mobil skapar det helt nya möjligheter för interaktion med omgivningen. Internet förändrar människors beteenden. Ingenjörernas syfte är att skapa så effektiva hem som möjligt. Fokus borde i stället vara på att göra livet roligare och bättre, menar Kristina Höök, professor i interaktionsdesign på KTH [67]. 61

9. Kom igång och använd nätet



• 1-2-3

[Tillbaka](#)

Här följer lite praktisk information för dig som är äldre och vill ut på nätet, men varken har uppkoppling eller utrustning. Kanske har du en anhörig eller vän som kan hjälpa till med inköp och installation.

Råd inför köp av egen surfplatta

För en van datoranvändare är surfplattan ett komplement, en portabel apparat som tillfredsställer grundläggande multimediala och informationsmässiga behov. Surfplattan kan dock inte mäta sig med datorn när det gäller mer komplicerade uppgifter. I datorn använder man datorprogram, i surfplattan använder man appar (applikationer), små programsnuttar som kan klara av enklare uppgifter. Det finns över en miljon appar att ladda ner till såväl iPad som Android-plattor. De flesta är gratis.

Det blir mer och mer vanligt att man arbetar mot molnet, utnyttjar molntjänster för ordbehandling med mera. Då finns resurserna på internet (i molnet) och då kan det räcka med en surfplatta med internetuppkoppling.

Den stora fördelen med surfplattan är att den är liten och behändig att ta med sig. Du kan ha den i fåtöljen, soffan eller sängen, på resor, möten och sammanträden. Den är också lättare att lära sig för den som tidigare inte har använt dator. I livets början är tre av fyra treåringar och 57 procent av alla tvååringar uppkopplade via surfplattor mot internet, 26 procent är det varje dag [69]. Surfplattan är också på stark frammarsch bland de äldre. Den går fortare att starta och man kommer direkt in på internet och kan söka den information man vill ha. En dator genomgår ofta en omständlig uppstartsprocedur innan den är redo för en internetsökning.

”Surfplattan, som uppvisade en mycket stark ökning mellan 2013 och 2014, fick se sin spridning sakta in mellan 2014 och 2015. Spridningstakten har bromsat upp något men spridningen fortsätter särskilt bland de äldre där det har skett en ökning på omkring tio procentenheter under det senaste året” [3].

För den som skriver mycket kan surfplattan kompletteras med ett tangentbord och det finns också trådlösa skrivare som kan kopplas till surfplattor. Det finns även pekpenor för den som har svårt med precisionen i fingrarna. Surfplattan täcker de allra flesta behov hos äldre som är nybörjare i den digitala världen. Kör man fast är den dessutom lätt att ta med sig till någon som kan hjälpa en att lösa problemet.

Om du vill ha både datorns fördel och surfplattans fördel kan du skaffa en hybrid dator. Den fungerar som en vanlig dator, men du kan ta bort skärmen och använda den separat som en surfplatta. Hybrid datorer har vanligen Windows 10 som operativsystem.

Konsumentupplysning

Då det ofta är lättare för äldre utan tidigare datorerfarenhet att lära sig surfa på nätet via en surfplatta jämfört med via en dator fokuserar jag här på köpråd avseende surfplatta. För att få en fungerande surfplatta behöver man, utöver en surfplatta, också ha en internetuppkoppling. Det finns en djungel av surfplattor och internetuppkopplingar på marknaden. Det som avgör vilken utrustning man ska köpa är vilka behov man har och vilka uppkopplingar mot internet som erbjuds där man bor. Här är några exempel på vad man bör tänka på innan man skaffar sig en surfplatta och ett internetabonnemang. Informationen på följande sidor är "färskvare" och kan komma att ändras över tid.

Val att göra före köp

Typ av surfplatta

Det finns tre huvudtyper av surfplattor: iPad, Android-plattor och Windowsplattor. iPad tillverkas av Apple och har operativsystemet iOS. Android-plattorna använder operativsystemet Android. Det finns många företag som tillverkar Android-plattor, till exempel Samsung, som har god kvalitet på sina plattor. Det finns billiga Android-plattor (< 2 000 kronor) men de har diskutabel kvalitet på framför allt skärmarna. De billigaste plattorna (<1 000 kronor) kan ha restriktioner för vilka appar du kan använda.

Marknadsledande plattor är iPad och Samsung-plattan. Båda är utmärkta val. Du kan göra samma saker med dem, men på lite olika sätt. Om du har en iPhone eller en Mac-dator är det lämpligt att ha en iPad och om du har en Androidmobil är det lämpligt att ha en Androidplatta. Då behöver du inte lära dig två olika operativsystem. Om du har anhöriga som har en iPad och kan hjälpa till vid behov är det lämpligt att du skaffar dig en iPad. Kan du få hjälp av personer med Androidplatta är en sådan att föredra. En nackdel med iPad är priset. Androidplattorna har stor konkurrens och därför blir priset lägre. Det kan skilja över 1 000 kronor på en iPad och en Androidplatta av samma storlek. En fördel med iPad är att den i dagsläget anses säkrare än Androidplattor som har ett öppet operativsystem. Det finns dock gratis antivirusappar som man kan installera på Androidplattorna.

Om du inte behöver ta hänsyn till vilken typ av platta eventuella anhöriga använder, och om du saknar smart mobil eller har en Androidmobil, är en Androidplatta att rekommendera främst på grund av att den har lägre pris. Samsung har även bra kostnadsfri support på svenska via telefon och e-post, vilket också är något att beakta inför ett köp. Den är dessutom inte tidsbegränsad. De flesta

9. Kom igång och använd internet

Behov	Utrustning
Om du inte vill ha dator utan endast surfplatta...	...är det lämpligt med en platta med minst 10 tums skärm.
Om du inte har wifi-uppkoppling (trådlöst nätverk) i bostaden...	...är det lämpligt med en så kallad wifi-router (mobilt bredband utan dongel/usb-modem).
Om du tänker använda plattan utanför hemmet där du inte har tillgång till wifi...	...behöver du komplettera med ett mobilt surfabonnemang.
Om du redan har ett mobilt bredband till din dator...	...kan du använda (flytta) det SIM-kortet till surfplattan. Du kan också sätta det i en minirouter och därmed kan du använda både dator och surfplatta utan att flytta SIM-kortet.
Om du använder plattan hemma via wifi (i ditt trådlösa nätverk) men vill ha möjlighet att använda surfplattan var som helst...	...bör du ha en platta med en SIM-kortplats, 4G. Den kostar cirka 1 000 kronor mer än samma platta utan SIM-kortplats. Du kan också koppla plattan till en minirouter med SIM-kort eller till mobilen om du har surfabonnemang och hotspot-funktion på den.
Om du vill kunna använda surfplattan som mobiltelefon...	...måste du ha en surfplatta med SIM-kortplats och ett SIM-kort som det går att ringa på.
Om du inte har en smart mobil/surfmobil...	...kan du skaffa en mindre surfplatta som också går att använda som mobil.
Om du har en smart mobil/surfmobil...	...är det lämpligt att skaffa en större surfplatta (minst tio tums skärm) annars blir skillnaden mot surfmobilen inte så stor.
Om du använder plattan i lägenheten med wifi under vintern och vill kunna använda den i stugan på sommaren...	...måste du ha en surfplatta med SIM-kortplats där du kan stoppa ett SIM-kort med lämpligt abonnemang om det inte finns wifi där du bor. Alternativt går det att koppla surfplattan till en minirouter med SIM-kort eller mobiltelefon med hotspot-funktion.

Apple-produkter (till exempel iPad) levereras med 90 dagars kostnadsfri telefonsupport.

Om du endast har en surfplatta kan du skaffa ett externt tangentbord till din surfplatta. Det finns både till iPad och till Androidplattorna. Ett alternativ är att skaffa en så kallad hybrid dator där den löstagbara skärmen fungerar som en surfplatta.

Platta med eller utan SIM-kortplats

Om du vill kunna använda surfplattan var som helst och inte har en surfmobil som kan fungera som hotspot så måste du köpa en platta med SIM-kortplats. Däremot kan du vänta med att teckna surfabonnemang om du har tillgång till wifi (trådlöst nätverk) hemma. Plattor med SIM-kortplats (4G) är upp till 1 000 kronor dyrare än plattor utan SIM-kortplats. Det gäller att tänka till vad du har för behov före köpet. Det går inte att komplettera med SIM-kortplats efteråt. Däremot kan man komplettera med en mini-router i vilken man kan sätta ett SIM-kort, eller koppla surfplattan till mobiltelefonens surfabonnemang via mobilens hot-spot-funktion, så kallad internetdelning.

Storlek på plattan

Det finns surfplattor i många olika storlekar. Vanligast är 7, 8 eller 10 tumskärm. Moderna surfmobiler har skärmar på cirka 4–7 tum. De har en tendens att bli större för varje årsmodell som kommer ut på marknaden. Vilken storlek man ska välja är helt beroende av de behov man har. Om man har problem med synen är en stor platta (10.1 tum) att föredra. Om man har problem i händerna och behöver en lätt, greppvänlig platta kan en mindre platta vara lämplig men då blir det svårare att skriva och mer oöverskådligt att läsa på plattan. Om man har en modern surfmobil med 4–5 tumskärm är det inte så stor idé att skaffa en mindre surfplatta. Då är en stor surfplatta ett bättre komplement. Om man inte har en dator utan avser att endast ha en surfplatta är en stor surfplatta definitivt att föredra.

Sätt att köpa platta

Du kan köpa surfplattan kontant (Elgiganten, Siba, MediaMarkt, Netonnet, Inet, med flera) och därefter teckna ett surfabonnemang om du behöver det. Men du kan också teckna ett surfabonnemang (Telia, Tele2, Tre, Telenor och så vidare) med tillhörande surfplatta och då betalar du vanligen av surfplattan under 24 månader. Det senare kräver att du tecknar surfabonnemanget samtidigt. Du är då bunden att behålla abonnemanget under två år.

Inköpsställe för plattan

Priser på surfplattor är färskvara. Det kommer nya modeller hela tiden och de nya är dyrare för att sjunka i pris när nästa modell är 66

på gång. Det är därför en god idé att göra en prisjämförelse när du står inför ett köp. Det finns webbsidor på nätet som erbjuder detta, Pricerunner (www.pricerunner.se) och Prisjakt (www.prisjakt.nu). När du har bestämt dig för vilken modell och storlek du vill ha, och om det ska vara SIM-kortplats (4G) i plattan eller inte, kan du gå in på dessa webbsidor, söka på produktens namn och se priser i olika butiker. De billigaste butikerna kommer överst. Det finns många små okända företag som säljer datorprodukter. Det är lämpligt att välja ett företag som du känner till. Det går utmärkt att köpa över nätet och få plattan hemskickad från till exempel Netonnet (www.netonnet.se) eller CDON (www.cdon.com). Du kan också beställa på nätet och hämta i butik på exempelvis Inet (www.inet.se). Innan du går till någon butik så är det lämpligt att kolla att plattan finns i lager. Lageruppgifter finns på prisjämförelsesidorna.

Internetuppkoppling

Det finns olika typer av internetuppkopplingar:

- **Fiber**, som är den modernaste formen av datakommunikation. Fiberanslutning finns i vissa fastigheter, ibland inbakat i månadsavgiften, ibland avgiftsbelagt. Kontrollera med hyresvärden eller bostadsrättsföreningen om det finns fiberkabel (bredband) där du bor och om du behöver teckna abonnemang eller om det redan ingår i hyran/månadsavgiften. I villor och andra fristående hus är det ägarens ansvar att fibern blir framdragen och installerad. Det finns ofta en lokal fiberförening att fråga till råds. Om fiberanslutning redan finns i bostaden, och inte ingår i hyran/månadsavgiften, kostar användandet från några hundralappar i månaden och uppåt beroende på hastighet och tilläggstjänster.
- **ADSL**, som är internet via telefonnätets kopparkablar. Det förutsätter att det finns eller har funnits ett fast telefonabonnemang i bostaden. ADSL anses som ganska långsamt när det gäller överföringshastigheter, men duger för normalt surfande. Tv-tittande via play-tjänster och liknande kan dock variera i uppspelningskvalitet. Eventuellt kan du behöva komplettera det med en trådlös router.
- **WIFI** är en trådlös förbindelse där en router har kopplats till ett fiber- eller ADSL uttag. Den kopplas då till ett bredbandsuttag som i allmänhet finns i hallen. Wifi finns också på vissa allmänna platser (flygplatser, bibliotek, hotell, vissa krogar/konditorier och i vissa parker). Denna uppkoppling kräver inget SIM-kort eller abonnemang utöver tillgång till wifi-nätverket. Det är gratis att koppla upp sig till bibliotekets trådlösa nätverk. Du måste dock ha ett bibliotekskort med pinkod. Du kan logga in med personnummer och kortets pinkod.

- **SIM-kortuppkoppling** innebär ett abonnemang hos Telia, Tele2, 3, Telenor med flera. Det enklaste och billigaste abonnemanget kostar (november 2016) 149 kronor/månad hos Tele2 (billigaste mobila bredbandet utan modem). För det får man surfa upp till 5 GB per månad. Det går att hitta aktuella priser på olika mobila bredband på till exempel Prisjakt.nu. Om man har större behov än så finns dyrare abonnemang. Det finns även abonnemang som man kan ringa på. Ett alternativ är att man skaffar ett gratis SIM-kort hos exempelvis Comviq och laddar det när man behöver det. En månad för max 0,5 GB trafik kostar då 50 kronor.

- **Mobilt bredband.** Om du redan har ett mobilt bredbandsmodem till din bärbara dator kan du använda SIM-kortet som sitter i modemmet till surfplattan. Antingen flyttar du SIM-kortet från modemmet till surfplattan eller också kan du skaffa en router i vilken du kan stoppa in SIM-kortet och få wifi, det vill säga trådlöst nätverk som du kan använda till både datorn och surfplattan. Det finns routrar som är låsta till olika leverantörer och routrar som går att använda till alla typer av SIM-kort. Det finns även små mobila miniroutrar som är lätta att ta med sig. Om du flyttar SIM-kortet mellan bredbandsmodem och surfplatta kan du behöva en så kallad SIM-kortadapter då det förekommer olika storlekar på SIM-kort.

Om du tecknar ett mobilt bredbandsabonnemang utan någon utrustning som bredbandsmodem eller router – vilket inte behövs om du bara ska använda SIM-kortet i surfplattan – så brukar abonnemanget vara utan bindningstid. Om du däremot skaffar ett bredbandsmodem för att kunna använda det i datorn, eller en router för att kunna använda det till både dator och surfplatta, så tillkommer en avbetalningskostnad på utrustningen och en bindningstid som i allmänhet är på 24 månader.

Telia, Tele2, Tre, Telenor, med flera erbjuder också att man kan teckna surfabonnemang med tillhörande surfplatta. Man slipper då engångskostnaden för plattan och betalar i stället av den under 24 månader. Det är ofta ett prisvärt alternativ till att köpa surfplattan och abonnemanget var för sig.

- **Uppkoppling via mobiltelefonens SIM-kort** är ett alternativ för den som vill köpa en billigare platta utan SIM-kortplats och/eller inte vill kosta på sig ett separat surfabonnemang. Det går att ställa in moderna surfmobiler så att de blir en så kallad hotspot som sänder ut wifi till vilket surfplattan kan kopplas. Du måste då ha ett mobilabonnemang med surfmöjlighet.

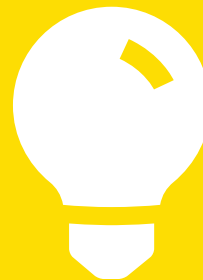
Innan du går till beslut att köpa en surfplatta, och framför allt tecknar ett surfabonnemang, bör du titta på respektive företags hemsida för att få de färskaste uppgifterna. Det är stenhård konkurrens på marknaden och typer av abonnemang och priser ändras hela tiden.

Se upp för nitiska försäljare

Antalet bedrägerier mot äldre personer ökar. Det finns ingen måtta på påhittigheten när det gäller att lura tekniskt okunniga äldre att köpa utrustning eller teckna abonnemang som de inte behöver. Jag har till exempel mött en bedrövd kvinna som i en affärsgalleria blivit övertalad att köpa två mobiltelefoner med tillhörande abonnemang, en att ha hemma och en i stugan på landet. Inte förrän hon kom hem och berättade detta för sin dotter förstod hon att hon hade blivit lurad. Varken hon eller dottern kunde ångra köpet och avsluta relationen med företaget. Först efter en lång rad samtal med olika chefspersoner fick hon skicka tillbaka mobilerna och löstes från abonnemangen. En sådan befrielseprocess klarar sällan äldre människor på egen hand.

Se upp för försäljare som försöker få dig att köpa dyrare utrustning och teckna dyrare abonnemang än du behöver. Det är dina behov som gäller inte försäljarens behov. Om du blir övertalad att köpa något du inte har tänkt dig så kan det vara svårt att ångra detta köp då du kanske har tecknat ett avtal som gäller 24 månader. Det kan till och med ske utan att du har förstått vad du har gått med på. Om du är osäker, be att få skriftlig information om priser och villkor. Begär därefter betänketid så att du kan fråga någon du litar på till råds innan du gör ditt köp eller tecknar ditt abonnemang. Kom ihåg att du har 14 dagars ångerrätt via Konsumentköplagen. Det gäller numera även vid distansköp. Behöver du hjälp kan du kontakta din kommuns konsumentvägledare.

Tips: Skydda dig mot bedragare!



Internet och telefoni skapar fantastiska möjligheter för köpare och säljare att interagera. Den här guiden handlar om myntets baksida, bedragarna som utnyttjar nätets möjligheter för att lura dig för deras egen vinning. I guiden tar vi upp bedragarnas metoder, vad du som privatperson kan råka ut för och vad du bör se upp med. Viktigast av allt är att du får reda på dina rättigheter och hur du skyddar dig om du blivit lurad. Ta del av drabbades berättelser och gå igenom checklistorna så att du blir säkrare när du använder internet för att köpa produkter och tjänster i vardagen. Guiden är producerad i samarbete med Polisen. I guiden lär du dig:

- Hur de vanligaste varianterna av vilseledande försäljning på nätet går till.
- Vilka som är de vanligaste bedrägerierna du utsätts för framför datorn.
- Vilka rättigheter och skyldigheter du har som konsument vid näthandel eller om du luras av bedragare.
- Hur du undviker betalningsanmärkningar.
- Hur du skyddar din dator mot skadlig kod.
- Hur du blir mer källkritisk på nätet.
- Vem du kan be om hjälp när du behöver det.

Internetguiden och instruktionerna finns att läsa och ladda ned kostnadsfritt på www.internetguider.se

10. Internets faror



Tillbaka

Är internet en fara eller en fantastisk möjlighet? Det korta svaret är att internet är både en fara och en möjlighet. Det ställer krav på internetanvändaren att vara vaksam och omdömesgill. Utan tvekan innebär internet effektivitetsvinster, men frågan är om den mänskliga hjärnan motreagerar, med minskad effektivitet som följd. Visst är det fantastiskt att kunna beställa varor från när och fjärran. Baksidan är att frakter kräver energi. Risk finns också att människor litar på de svar de får vid sökning på internet och slutar att tänka själva. Allt som är bra har biverkningar och kan missbrukas. Det gäller såväl läkemedel som internet.

Den som följer dagsaktuella händelser har under senare år fått ta del av både skrämmande artiklar och beskrivningar av fantastiska möjligheter där internet stått i centrum. Nyheterna om NSA, FRA, Wikileaks och Snowden har tidvis duggat tätt. I korthet handlar det om följande.

- **National Security Agency (NSA)**, Nationella säkerhetsmyndigheten, är en federal myndighet i USA. NSA har blivit känt och hårt kritiserat dels för Echelonprogrammet, men också i samband med avslöjandet av det hemliga övervakningsprogrammet Prism. Signalspaning på amerikanskt territorium regleras i Foreign Intelligence Surveillance Act. Denna akt har sedan 11 september-attackerna ändrats flera gånger i syfte att ge myndigheterna ökade befogenheter. Trots detta har NSA brutit mot lagen tusentals gånger under ett par års tid genom att olagligt inhämta information via övervakning av världens internettrafik [70].
- **Försvarets radioanstalt (FRA)** är en svensk civil myndighet som sorterar under Förvarsdepartementet. FRA:s två huvuduppgifter är att bedriva signalunderrättelsetjänst samt stödja informations-säkerhetsarbetet hos myndigheter och statligt ägda bolag. Kommunikationsspaning inriktas mot såväl civil som militär telefoni och datakommunikation [71].

Den 18 juni 2008 röstades proposition 2006/07:63 igenom av Sveriges Riksdag och därmed fick FRA befogenheter att avlyssna trafik i kablar som passerar rikets gräns. Lagen trädde i kraft den 1 januari 2009. En stor folkopinion och många experter, inklusive riksdagsledamöter, protesterade mot den utökade avlyssningen bland annat genom demonstrationer, i bloggar och på webbsidor. Den 25 september 2008 meddelade regeringen att man träffat en uppgörelse inom allianspartierna om ett tillägg till FRA-lagen som skärpte integritetsskyddet.

SVT:s Rapport rapporterade i juni 2008 att FRA lagrat uppgifter om tele- och datakommunikation i 18 månader. Verksamheten beträffande teletrafik rapporterades ha pågått i 10–15 år, medan

internettrafik skulle ha registrerats i upp till åtta år. I Rapports inslag motiverades inhämtningen av dåvarande generaldirektör Ingvar Åkesson som sade att själva innehållet i kommunikationen inte hade lagrats. I stället hade FRA kartlagt vem som hade kommunicerat med vem, det vill säga endast trafikdata [71].

Edward Joseph "Ed" Snowden är en så kallad visselblåsare och tidigare CIA-anställd (Central Intelligence Agency). Snowden läckte sekretessbelagda dokument som påvisade existensen av storskaliga och topphemliga övervakningsprojekt. Han har även läckt dokument som enligt honom visar att USA och Storbritannien bedriver elektroniska attacker riktade mot datorer över hela världen. Snowden överlämnade dokumenten till tidningarna The Guardian och The Washington Post i juni 2013 [70]. I USA är han betraktad som en brottsling och han har därför tills vidare bosatt sig i Ryssland, där han har fått asyl.

Vid en utfrågning i EU-parlamentet den 5 september 2013, om den amerikanska avlyssningsaffären, anklagade en brittisk journalist svenska FRA för att ha ett nära samarbete med de brittiska och amerikanska underrättelsetjänsterna bland annat genom att övervaka internettrafik i Östersjöns undervattenskablar. Dokument som Snowden har läckt lär visa att Sverige är den viktigaste samarbetspartnern vid sidan av de engelskspråkiga länderna [72].

Genom Snowdens avslöjanden har det framkommit att vi nästintill ständigt är övervakade. Det finns således all anledning att tro att "storebror ser dig", eller snarare kan se dig, om så önskas. Det är omöjligt att förbli totalt anonym så länge du öppet skickar information över internet. Kryptering och andra säkerhetstekniker ökar säkerheten men är knappast befogad när det gäller laglydiga människor som använder internet för att skicka e-post och hålla kontakt med sina vänner.

Ohyra och brottslighet på nätet

När man surfar på internet har man tillgång till miljontals intressanta sidor och tjänster. Samtidigt exponeras man för elakheter. Det finns flera grupper av faror. Följande information är hämtad från PTS:s webbsida [73].

Virus, maskar och trojaner

Virus är en typ av skadlig kod, men ordet datavirus används ofta som ett samlingsbegrepp för olika typer av skadlig kod. Utöver virus finns så kallade maskar, trojaner, spionprogram med mera. De är små program som har till syfte att göra något oväntat och oönskat med de datorer de kommer till. De sprids genom att man, medvetet eller omedvetet, laddar ner något från en sida. De kan också spridas via e-post, fildelning eller chatt.

Spionprogram

Spionprogram (spyware) försöker samla information om användarens vanor. Oftast är de ett större hot mot den personliga integriteten än mot själva datorn. Spionprogrammen laddas ofta ner tillsammans med något annat program utan att användaren vet om det. Programmet samlar sedan information om användarens internetvanor och skickar denna information till sin skapare. Informationen används ofta till riktad reklam, till exempel i spam (skräppost).

Cookies

Cookies (kakor) är små filer med information om användaren som många hemsidor skapar och lagrar i användarens webbläsare. Syftet med cookies är oftast att kunna skräddarsy webbsidor efter användarens behov. Varje gång användaren besöker webbsidan som skapat cookien läser webbsidan filen för att exempelvis kunna nämna besökaren vid namn, under förutsättning att namnet finns i cookie-filen. Många webbsidor använder cookies för att hålla reda på när användaren besökte sidan senast och på så sätt kunna förmedla vad som är nytt på sidan sedan det förra besöket. Eftersom cookie-filen innehåller olika slags information om användaren kan den utgöra ett hot mot användarens personliga integritet. Användaren lämnar spår efter sig och kan på så sätt spåras.

Dataintrång

Dataintrång innebär att någon försöker tränga in i ens dator för att stjäla filer och/eller fjärrstyra datorn för att göra andra brott. Det finns alla möjliga typer av dataintrång, sådana som man inte märker och sådana som märks tydligt. Det kan till exempel dyka upp ett meddelande på skärmen om en lösensumma. Datorn har tagits som gisslan. Bedragaren kräver pengar för att låsa upp datorn. I andra fall kan en kontaktlista kapas och mejl skickas ut till alla som finns på listan utan att man märker det. Spionprogram letar efter inloggningsuppgifter till bankkonton med mera. Påhittigheten är stor och det kommer ständigt nya typer av "datavirus". Dataintrång är ett brott [74]. Den som olovligen bereder sig tillträde till en uppgift som är avsedd för automatisk behandling eller olovligen ändrar, utplånar, blockerar eller i register för in sådan uppgift döms för dataintrång. Den som olovligen genom någon annan liknande åtgärd stör eller hindrar användningen av en sådan uppgift har också gjort sig skyldig till dataintrång. Påföljden är böter eller fängelse i högst två år.

Vilseledande webbplatser

En vilseledande webbplats har skapats för att likna originalet, i syfte att lura besökarna att de har kommit till den riktiga webbplatsen. Den har ofta en adress som är mycket lik originalets. Om den som

har skapat den vilseledande webbplatsen lyckas innebär det att besökarna helt ovetande kan komma att lämna uppgifter, exempelvis kreditkortsnummer – om originalwebbplatsen till exempel är en webbutik – direkt till kaparna. Ett annat skäl till att skapa vilseledande webbplatser kan vara desinformation, att publicera felaktig information med syfte att få besökarna att tro att det är originalwebbplatsen som står för den. Vilseledande webbplatser är ofta en del av så kallat nätfiske (phishing) eller hackerattacker (pharming).

Hackerattacker

Hackerattack (pharming) är en term som används för att samlat beskriva en mängd metoder för illvillig omdirigering av trafik från en webbplats till annan. Ett syfte med en hackerattack, i likhet med nätfiske, är att samla in känslig information från internetanvändare, information som sedan kan komma att användas i bedrägeriförsök. Ett annat skäl till att omdirigera trafik kan vara desinformation med syfte att få besökarna att tro att det är originalwebbplatsen som står för den.

Till skillnad från nätfiske, där e-post med vilseledande länkar används för att lura användare, manipulerar hackerattacken översättningen mellan domännamn och IP-adresser. När man surfar översätts varje webbadress till en IP-adress som består av ett antal siffror. IP-adressen behövs för att rätt webbplats ska kunna hämtas från en värddator och presenteras i webbläsaren. Manipuleringen kan leda till att man, trots att man har angivit en korrekt webbadress, dirigeras någon annanstans än vad som ursprungligen var tänkt.

Hackerattacker är ännu relativt ovanliga. Man försvårar kraftigt för dem som vill utföra en hackerattack om man har en brandvägg och ett antivirusprogram installerat på sin dator. Det är också viktigt att man håller dem uppdaterade. Samma sak gäller för operativsystemet och webbläsaren.

Näthat

Med ordet näthat menar man hot och trakasserier på nätet, som kränkande eller hatiska kommentarer till eller om någon – ofta i sociala medier. Lagar och fakta om näthat finns på polisens hemsida [75].

Näthat är ingen juridisk term utan ett samlingsbegrepp som kan handla om olika typer av brott. Ibland kallas det internettrakasserier eller nätmobbning. Egentligen finns det inga särskilda lagar för hot och trakasserier på nätet. Samma regler gäller där som på andra ställen i samhället. Det speciella med det som händer på nätet är att det snabbt kan få väldigt stor spridning.

10. Internets faror

Om man blir utsatt för anklagelser på internet och polisanmäler det, kan det rubriceras som förtal eller förolämpning, det vill säga ett ärekränkingsbrott. Dessa brott är lite speciella eftersom de inte faller under allmänt åtal, som de flesta andra brott. Det innebär att man vanligtvis inte ska inleda en förundersökning, även om det är ett brott, eftersom lagstiftaren har ansett att yttrandefriheten, som är grundlagsskyddad, är viktigare. Det är alltså bara i undantagsfall som polis och åklagare får gå vidare och hjälpa den drabbade. Då handlar det ofta om sådant som förknippas med sexualitet, rasism eller att någon pekas ut som grovt kriminell. Man kan dock driva saken i domstol som ett enskilt åtal, genom att stämma förövaren.

11. Säkerhets- beteende på internet

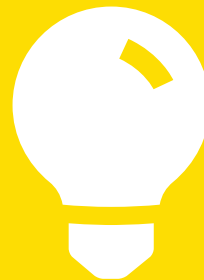


För att skydda dig behöver du vara vaksam. Datoranvändarens beteende på internet är precis lika viktigt som att datorn har ett anti-virusprogram och en brandvägg installerade:

- Se till att du har en brandvägg och ett antivirusprogram installerade på din dator och uppdatera dessa regelbundet.
- Uppdatera ditt operativsystem och din webbläsare regelbundet.
- Ha inte fler program, som kommunicerar med internet, igång på din dator när du surfar än vad du behöver. Ju fler program som är igång, desto större är risken för intrång.
- Undvik att dela ut dina filer och skrivare när du surfar.
- Klicka inte på okända bilagor i e-postmeddelanden.
- Klicka inte heller på tveksamma länkar i e-postmeddelanden eller på internet.
- Ladda inte ned filer vars innehåll du inte känner till.
- Kör program som letar efter spionprogram regelbundet (till exempel Spybot Search).
- Lämna ingen information på webbsidor som verkar misstänkta.
- Se till att du har en säkerhetskopia (backup) på textfiler, bilder med mera som är viktiga för dig på ett usb-minne, en hårddisk utanför datorn/surfplattan eller i en molntjänst (till exempel Dropbox, Google Drive, OneDrive, iCloud).

Tips! Öka din egen it-säkerhet!

Vecka efter vecka fylls löpsedlarna av nyheter om stulna lösenord och manipulerade bankomater. Varningsbrev från bankerna om skadlig kod och bedrägeriförsök via internet hör till vardagen. Kapade Facebook- och Twitterkonton likaså. För att ge svar på vanliga frågor om it-säkerhet har succéförfattarna Linus Larsson och Daniel Goldberg skrivit guiden "It-säkerhet för privatpersoner" som lär dig grunderna i hur du håller dig säker i den digitala världen. De bjuder på matnyttiga tips om enkla åtgärder för att hålla din uppkoppling, e-post, ditt Facebookkonto och dina bankuppgifter i säkrare förvar. Innehållet kräver inte särskilda förkunskaper. Internetguiden och instruktionerna finns att läsa och ladda ned kostnadsfritt på www.internetguider.se



Speciellt kring helger – framför allt nyår – brukar det cirkulera e-postbilagor eller länkar i mejl som leder till sprakande fyrverkerier, roliga installationer etcetera. Var försiktig med att öppna dessa. Inte sällan innehåller de skadlig kod. Det gäller även om mejlet kommer från en god vän. Hen kan i sin tur fått det från någon annan. Så kan skadlig kod spridas i en hel bekantskapskrets. Var även försiktig med erbjudanden som låter alldeles för bra för att vara sanna, då är de förmodligen inte det heller, till exempel att du har vunnit 250 000 kronor i ett lotteri som du inte aktivt har deltagit i.

Antivirusprogram, brandvägg och uppdatering

Grunden till säkerhet på internet är ett säkert beteende i kombination med ett uppdaterat antivirusprogram och en uppdaterad brandvägg.

Antivirusprogrammet letar efter virus bland de filer som kommer till datorn. Programmet bör också vara inställt så att det automatiskt och med jämna mellanrum kontrollerar hela hårddisken.

Brandväggen granskar all elektronisk trafik till och från datorn och informerar användaren om något verkar misstänkt. För dem som bara har en dator ansluten till internet är det vanligast att brandväggen är i form av ett program man installerar i den egna datorn. En brandvägg ingår i kompletta antivirusprogram. Windows har också en brandvägg. Det finns också brandväggar som är i form av en hårdvara, en ”burk”, som kan användas för alla datorer man har i sitt hem. Brandväggen skyddar mot intrångsförsök i datorn genom att man själv kan bestämma vilken trafik som är tillåten. Brandväggen ska alltid vara uppdaterad så att den känner till de nyaste knepna som angriparna använder.

Datorprogrammen har ibland svagheter, så kallade säkerhetshål, som kan utnyttjas av någon som vill göra intrång i en dator. När dessa svagheter upptäcks rättas de till av programtillverkaren och för att täppa till säkerhetshålen på datorn bör man därför uppdatera sina program. De datorprogram som använder sig av – och kommunicerar med – internet, t.ex. webbläsare, bör också regelbundet uppdateras. Det blir allt vanligare att programmen har funktioner för automatisk uppdatering.

Dessutom bör man se till att operativsystemet (Windows, Linux eller Mac OS i datorn och Android eller iOS i surfplattan), hålls uppdaterat eftersom detta också kan ha säkerhetshål som bör rättas till. Det gäller även de program som man använder för att läsa dokument, pdf-filer och mediaspelare.

Surfarens beteende på internet är också viktigt för säkerheten. Ibland dyker det upp så kallade popup-fönster, små webbläsarfönster 79

där man ombeds att ladda ner ett program. Man ska alltid fundera på om källan verkar trovärdig och således ofarlig innan man bestämmer sig för att ladda ned filen/programmet.

För att skydda sig mot virus, maskar och trojaner bör man förutom att ha uppdaterade säkerhetsprogram också vara försiktig med okända bifogade filer som kommer med e-posten. Man ska aldrig klicka på en sådan om man inte vet vad det är eller om avsändaren är okänd. Ibland förekommer det uppmaningar i e-postbrev att man ska radera filer på sin dator för att undvika olika negativa effekter. Dessa bör man granska kritiskt innan man följer uppmaningen eftersom de ofta har till syfte att förstöra snarare än hjälpa till.

Spionprogram laddas oftast ned tillsammans med något annat program utan användarens vetskap. Man ska alltid vara uppmärksam på vilka filer man laddar ned. Det finns gratisprogram man kan ladda ner från internet och köra som upptäcker och tar bort spionprogram, som Ad-Aware, Spybot Search, Destroy och Malwarebytes antimalware. Man bör köra programmet regelbundet och uppdatera det kontinuerligt.

Webbläsarinställningar

Genom enkla inställningar i webbläsaren kan du bestämma om du vill ha cookies, inte vill ha cookies eller om du ska tillfrågas hur du vill ha det varje gång en cookie är på väg. Du ska dock vara medveten om att flera webbplatserns funktioner bygger på att användarna accepterar cookies och att neka kan innebära att inte allt på webbplatsen fungerar som det ska.

För att upptäcka vilseledande webbplatser kan du till exempel kontrollera att den önskade webbplatsens adress har stavats på rätt sätt. Exempelvis skulle en illvillig person kunna bygga en webbsida som liknar regeringens hemsida och lägga den på adressen *regeringen.se*, som liknar den riktiga adressen *regeringen.se*. Ett annat enkelt sätt är att byta ut adressändelsen (det som står efter punkten) och bygga en vilseledande webbplats på *regeringen.nu*.

Webbplatser som får mycket personuppgifter och finansiella uppgifter, som webbutiker där användaren lämnar ifrån sig adress och kreditkortsnummer, är intressanta mål för dem som skapar vilseledande webbplatser. Om man är på en webbplats där man kan lämna känsliga uppgifter och man misstänker att webbplatsen är vilseledande finns det två relativt enkla sätt att kontrollera saken:

- **Hänglåset.** När du överför känslig information som personuppgifter och kreditkortsnummer ska sidan vara skyddad, det vill säga krypterad och oläslig för obehöriga. Det ser du genom att ett låst hänglås syns i webbläsaren. Det är placerat på olika ställen i olika

webbläsare och i olika versioner av samma webbläsare. Är detta inte låst bör man inte skicka några uppgifter. Man kan också titta efter bokstavskombinationen https i början av sidans adress. Den har samma betydelse som hänglåset.

Certifikatet. Som en del av skyddet används ett certifikat, ett slags elektroniskt intyg på att den påstådda ägaren verkligen är den hen utger sig för att vara. Man kan kontrollera att certifikatets ägare stämmer överens med webbplatsens ägare genom att man klickar på hänglåset. Kontrollera också att certifikatet inte är för gammalt. Om något verkar misstänkt, lämna då webbplatsen utan att lämna någon information.

Lösenord

Det är alltför vanligt att internetanvändare använder samma lösenord överallt och att lösenordet dessutom är ett ord med betydelse som är lätt att avkoda för den som har onda avsikter. Hur ska man annars minnas alla lösenord man skapar genom åren? Här följer några tips.

När du ska skapa ett lösenord kan du först tänka dig en mening och sedan ta första bokstaven i varje ord plus ett tecken och en siffra. Om du t.ex. tänker "Jag ska ta kaffe-paus klockan 2!" kan lösenordet bli Jstk- pk2!. Detta lösenord uppfyller kraven för lösenord, det vill säga små och stora bokstäver, minst ett tecken, minst en siffra samt minst 8 tecken långt. Hjärnan uppfattar ett bra lösenord som fullständigt meningslöst. Du behöver därför spara ner det på ett smart sätt i långtidsminnet och få hjärnan att uppfatta det som intressant. Då går det förhoppningsvis att komma ihåg.

Tips! Regler för bra lösenord

Starka lösenord ska:

- vara långa, minst åtta tecken, gärna fler
- innehålla mer än vanliga bokstäver helst även siffror, tecken samt små och stora bokstäver
- vara svåra att gissa aldrig innehålla ett vanligt ord eller bara ett namn på till exempel husdjur
- helst inte innehålla födelseår, personnummer eller telefonnummer
- bytas med jämna mellanrum.



Ett annat sätt att skapa lösenord, som dock inte är lika starka som ovanstående, är att i stället för t.ex. minkattmisse skriva MinKatt-Misse eller MinKattMISSE eller minKATTmisse. Det blir svårare för utomstående att lista ut, jämfört med om alla bokstäverna är små. Lägg till en siffra och ett tecken så blir det ännu bättre, till exempel minKATT2%vit.

Ibland tilldelas man lösenord utan möjlighet att påverka det och då kan man försöka skapa en mening av de ingående tecknen för att lättare minnas. Ofta kan man dessutom själv ändra ett tilldelat lösenord så att det blir lättare att komma ihåg.

Olika lösenord

Många väljer samma lösenord på en mängd webbplatser. Vad de inte tänker på är att om lösenordet läcker från en av dessa webbplatser ("sajter") så kommer angriparen åt dem allihop. Det är nämligen enkelt att testa om lösenordet som visade sig fungera på en webbplats även gäller på en annan. Värst är det om man har använt samma lösenord på "skräpsajter" och för konton som är viktiga, till exempel e-postkontot.

I samband med att lösenord läcker ut läcker ofta även e-post-adressen eftersom den inte sällan används som användaridentitet (användarnamn). Om det är en gmail-adress är det lätt för angriparen att gå till <https://mail.google.com> och försöka logga in med det lösenord som kommit på villovägar.

Många tänker: "Ingen bryr sig väl om mitt konto?" Men faktum är att just Facebookkonton är högvilt för bedragare. Det handlar inte om att de är nyfikna på enskilda meddelanden. En vanlig bedrägerityp bygger på att en angripare tar över ett Facebookkonto. Därefter kan hen starta en chatt med en av dina vänner, där hen utger sig för att vara du. Historien bedragaren diktar upp brukar handla om att du är utomlands och har blivit av med plånboken och behöver pengar insatta på ett konto.

Komma ihåg lösenord

Om man inte klarar av att ha ett lösenord för varje webbplats man har registrerat sig på finns det hjälpmedel. Ett sätt att lösa problemet är att låta webbläsaren spara lösenorden. Det förenklar inloggningen på olika webbplatser, men innebär också att alla som kommer åt ens dator kan logga in lika enkelt. Det har även visat sig möjligt att plocka fram de sparade lösenorden ur webbläsaren, vilket betyder att detta sätt att spara lösenord inte är säkert. Ett annat sätt är att använda en så kallad lösenordshanterare. De bygger på att användarens hela samling lösenord ligger sparade i en krypterad – och därmed oläslig – databas som skyddas med ett lösenord. Detta lösenord bör då vara ett starkt lösenord eftersom man med

hjälp av det får tillgång till alla övriga sparade lösenord. LastPass är ett exempel på ett sådant lösenordsprogram.

Att skriva sitt lösenord på en papperslapp och gömma det under tangentbordet beskrivs ibland som ett klassiskt misstag. Där lär ju den som vill stjäla lösenordet leta allra först. Men faktum är att en av världens främsta säkerhetsexperter argumenterar för att man visst kan skriva upp viktiga lösenord på en papperslapp och ha dem i plånboken. Hans argument bygger på att starka lösenord numera måste vara så starka att de blir närmast omöjliga att komma ihåg att människor är vana vid att hantera små papperslappar säkert i sina plånböcker – där man förvarar sina sedlar. Helt säkert är det förstås inte. Den som är aktiv på internet får med tiden många lösenord att hålla reda på och det kan vara omöjligt även om man tillämpar olika trix. Då skaffar man lämpligen en liten anteckningsbok med register där man skriver användarnamn och lösenord i samband med att man skapar ett användarkonto. Ett lösbladssystem havererar förr eller senare. Denna bok ska förstås inte förvaras tillsammans med datorn eller surfplattan. Ett annat sätt är att skriva uppgifterna i ett lösenordsskyddat dokument som man sparar i molnet och kan komma åt från vilken dator som helst. Man bör då lösenordsskydda dokumentet. Hur man än gör bör man radera användarnamn och lösenord på användarkonton man inte längre använder, gärna också datera de användaruppgifter man skriver in i boken. Då håller man även lösenordssamlingen uppdaterad.

Byta lösenord

Även om man har bra lösenord bör man byta lösenord med jämna mellanrum. Tidskriften PC för Alla har till och med lanserat en lösenordsbytardag den 20:e januari varje år.

Flera e-postkonton

Ett enkelt säkerhetsknep är att använda olika e-postkonton för olika syften. Du kan till exempel använda den ordinarie adressen för seriös kommunikation. Det är den adress du skriver på visitkort och lämnar ut till bekanta som du vill kommunicera med. Utöver denna e-postadress kan du gratis skaffa ett extra e-postkonto hos till exempel Gmail eller Outlook. Det blir ett "skräpkonto" som du kan använda när du registrerar dig på mer "amatörmässiga" webbtjänster, där säkerheten kan misstänkas vara sämre.

Samma adress kan användas när du laddar hem program från nätet, vilket ofta kräver registrering av ett användarkonto med användarnamn och lösenord. Den extra adressen kan du också använda för att få ut ett nytt lösenord, från en webbplats du är registrerad på om du har glömt bort lösenordet. Därmed slipper du lämna ut din

ordinarie e-postadress till höger och vänster. Det minskar mängden skräppost i den ordinarie e-posten och innebär dessutom att den privata e-postadressen inte ligger lagrad tillsammans med lösenordet. Du ska naturligtvis inte ha samma lösenord till din ordinarie e-postadress som du har till ditt skräpkonto.

Lagring

Ett säkerhetsbeteende innefattar lagring av viktig information. Lagring av data har skett på olika sätt genom åren. I begynnelsen lagrades data på stora rullar med magnetband, senare på kassettband. Därefter kom disketter, små skivor med relativt kort livslängd. Efter år 2000 har disketterna kommit ur bruk, eftersom de har för liten kapacitet. Nya datorer innehåller inte längre några diskettenheter. Filer har därefter sparats på usb-minnen eller externa hårddiskar. Numera sker lagring även på internet – i molnet. Vem som helst kan få ett gratis lagringsutrymme på till exempel Google Drive, OneDrive eller Dropbox. Om du behöver mer utrymme får du betala för det. Mac-datorer, iPad och iPhone kan dessutom spara i iCloud som finns inbyggt i Apples-produkter.

Det är viktigt att lagra filer/data (texter, bilder, filmer med mera) på flera enheter, alternativt i molnet. Det händer att datorer/hårddiskar går sönder och har du inte en säkerhetskopia på en annan enhet eller i molnet kan du förlora värdefull information.

Det anses att medellivslängden för digitala lagringssystem är mellan tre och sju år. Den som har sina bilder sparade på disketter kan få svårt att återvinna dem när diskettstationer inte längre går att få tag på. Med jämna mellanrum bör du därför föra över filer du vill spara till modernare enheter.

Det sägs att varje vecka tillkommer lika mycket information på internet som det finns bevarat från hela 1800-talet och framåt. Digital information ökar ständigt flera gånger om och allt lagras. Det finns mer än ofattbara 150 miljarder webbsidor insamlade och lagrade på internet. Den som är intresserad av hur en hemsida såg ut på 1990-talet kan besöka webbens tidsmaskin Wayback Machine på <http://archive.org/web/>.

Tips! Internet – en extremt kort historik

Internet har sitt ursprung i Arpanet som var världens första fungerande datatekniska nätverk. Det utvecklades av det amerikanska försvaret, och olika företag och lärosäten, under det kalla kriget och stod klart i mitten av 1968. Det som skiljer internet från exempelvis telefonnäten, är att informationen ("signaler-na") delas upp i paket och kan ta olika vägar fram till slutdestinationen – exempelvis från din dator till någon annans dator i en annan världsdel, eller tvärtom. En annan väsentlig skillnad mellan gammal teknik och internet som bidragit till nätets explosionsartade utveckling, är att avstånden mellan två (eller flera) datorer som kommunicerar via internet inte påverkar kostnaden. Nutidens internet – world wide web (www) – skapades 1989 vid det europeiska forskningscentret CERN i Schweiz. Forskarna kombinerade olika tekniker som möjliggör ihoplänkning av elektroniska dokument (webb-sidor) med information, bilder, filmer och så vidare.



12. Ordlista



För oerfarna datoranvändare innebär livet med dator och/eller surfplatta många nya ord och begrepp. Frågorna brukar hagla. Vad är internet? Vad är Google? Vad är det för skillnad på e-post och mejl? Vad är ett operativsystem? Vad är Wifi och vad är ett SIM-kort? Nedan följer en förklarande lista på datortermer som många undrar över.

Android

Ett öppet mobilt operativsystem för främst smarta mobiler och surfplattor. Det utvecklades ursprungligen av Android, ett företag som köptes upp av Google 2005. Android används i surfplattor och mobiler från Samsung, Asus, Sony, HTC med flera.

Användarkonto /Användarnamn

En datoranvändare identifierar sig för en dator, ett program eller en tjänst på internet genom att registrera ett så kallat användarkonto. Det innehåller ett användarnamn och ett lösenord. Efter registreringen får du tillgång till användarkontot genom att logga in med ditt användarnamn och lösenord. Ett användarnamn kan vara ett förnamn eller smeknamn eller ett påhittat ord, vilket som helst. Som användarnamn används ibland e-postadressen.

App

App är förkortning för applikation, små tillämpningsprogram som man laddar hem från internet (Google Play butik för Android och App Store för iPad och iPhone) och installerar i surfplattor och mobiler.

Blogg

En blogg är en webbdagbok, en öppen webbplats som innehåller periodiskt publicerade inlägg och/eller dagboksanteckningar på en webbsida där inläggen är ordnade så att de senaste inläggen är högst upp. Ordet blogg kommer från engelskans blog som är en kortform av orden web och log. Att blogga är att skriva en öppen dagbok på internet, ett sätt att nå ut med politiska budskap, marknadsföra en produkt eller dela med sig av personliga erfarenheter.

Cloud computing

Cloud computing är ett engelskt uttryck för molntjänster, det vill säga när du använder dig av resurser på internet i stället för i den egna datorn/surfplattan. De vanligaste molntjänsterna är e-post och lagring av data, till exempel digitala bilder.

Digital

Digital kommer från engelskans digit (för siffra) som i sin tur kommer från latinets digitus i betydelsen finger. Begreppet digital kommer således indirekt från den gamla seden att räkna på fingrarna.

Digitalisering

Digitalisering innebär att information översätts till ett matematiskt språk, bestående av ettor och nollor, som datorer och dataprogram kan hantera.

Digitala data

Digitala data är uppbyggda i det binära talsystemet som består av endast ettor och nollor. Det gäller all information från hur vi roar oss till hur vi löser komplexa samhällsproblem. Det är lättare att bygga snabba elektroniska lagrings- och beräkningsfunktioner med endast två väldefinierade tillstånd (0 och 1) att läsa av och bearbeta. Tidigare användes analog information. Den påverkas mer eller mindre av ”brus” vid varje dataoperation eller dataöverföring. Digital information kan däremot kopieras, om och om igen, med identiskt resultat varje gång, trots de små störningar i överföringen som alltid förekommer i varje fysisk utrustning.

Domänadress

En domänadress är det som står efter [www](http://), eller de dubbla snedstrecken (<http://>) om [www](http://) saknas, i webbadresser och efter @-tecknet i e-postadresser. SeniorNet har till exempel domännamnet seniornet.se och webbadressen skrivs www.seniornet.se. Ofta kan du utesluta [www](http://) då webbläsaren lägger till detta själv. Den lägger också till <http://> före [www](http://). Ibland saknas [www](http://) i webbadressen, som i SL:s webbadress som ser ut så här <http://sl.se>. Tillägget [.se](http://) anger att det är en svensk webbadress. Finska adresser slutar t.ex. med [.fi](http://), och norska med [.no](http://). Amerikanska och internationella adresser slutar ofta på [.com](http://) (eng. commercial) eller [.edu](http://) om det är en utbildningssida (eng. education). Ideella organisationer brukar använda [.org](http://) (eng. organisation).

E-post

Det finns två principiellt olika sätt att läsa sin e-post. Antingen laddar man ned den från e-postleverantören (Telia, Tele2, Comhem, Tre, med flera) till din dator eller surfplatta och läser och svarar på den där med ett program eller en app, eller också läser du mejlen direkt på internet på e-postleverantörens server med en webbläsare. 88

Facebook

Facebook är ett socialt medium eller en social nätverkstjänst som drivs och ägs av företaget Facebook. Användarna kan skapa en personlig profil, lägga till andra användare som vänner, utbyta meddelanden och bilder samt få automatiska meddelanden när någon postar meddelanden eller media på sin profil. Dessutom kan användare ansluta sig till intressegrupper.

Fri kontra fri testperiod

Fri (free) programvara och fria appar är gratis. Om du däremot laddar hem ett program/en app med fri testperiod får du betala när testperioden är slut, om du vill fortsätta använda programmet eller appen. Så se upp med vad du laddar hem och installerar i din dator.

Google

Google är ett av världens största företag. Mest känt är Google för sin sökmotor som blixtnabbt söker igenom hela internet för att hitta svar på frågor som människor ställer till internet. Sökproceduren kallas att googla. Google har även en rad andra applikationer (tillämpningar) inom dataområdet: Google Mail, Google Maps, Google Earth, Google Translate och många fler. Du får gratis tillgång till Googles utbud genom att registrera ett användarkonto.

GPS

GPS (Global Positioning System) är ett chip som tar emot signaler från GPS-satelliter. Om GPS är aktiverat i surfplattan kan till exempel Google Maps lokalisera var surfplattan befinner sig geografiskt.

Hashtag (#)

En hashtag består av "staketsymbolen" (#) framför ett ord. På Twitter, Instagram och Facebook följer du dina "vänner". Det är deras inlägg du ser. Med hashtaggar söker du igenom allas inlägg och kan se vad andra än de personer du har i ditt sociala sammanhang skriver. Om du klickar på #pannkaka så kommer du se vad alla andra, utöver dem du följer, skriver om pannkakor såvida de har valt att markera ordet pannkaka.

Hemsida

Hemsida (homepage) är en term som kan syfta på:

- Startside – den webbsida som är inställd att visas när du startar din webbläsare och när du trycker på startknappen/hemknappen.
- Webbsida, till exempel en privatpersons eller ett företags webbsida/webbplats på internet.
- Ingångssida (också startside, förstasida, huvudsida eller välkomstsida) – den webbsida du hamnar på först när du går in på en webbplats.

- Webbplats i sin helhet, det vill säga alla webbsidor som lagras under samma domännamn på en webbserver. På grund av ordet hemsidas många synonymer rekommenderar Svenska datatermgruppen att man ska undvika ordet hemsida till förmån för de mer precisa orden ovan.

Hotspot

En plats där det finns ett trådlöst nätverk (wifi) mot vilket man kan koppla upp din surfplatta, dator eller mobil.

HTML

Hypertext Markup Language (HTML) är ett "märkspråk" för hypertext. En hypertext är en text som med hjälp av hyperlänkar är förbunden med andra texter. Texten behöver därför inte läsas linjärt utan läsaren kan hoppa hit och dit efter intresse. Det mest välkända exemplet är World Wide Web (www), det vill säga internet, där för en människa oöverskådligt mycket information är sammankopplad med hjälp av länkar. Webbsidor skrivs i allmänhet som HTML-kod där man märker ut rubriker, textformatering med så kallade taggar, exempelvis betyder taggen `<b>Hej!</b>` att "Hej!" ska skrivas med **fetstil** (b för engelskans bold).

Http

Hypertext Transfer Protocol (Http) är det kommunikationsprotokoll som används för att överföra webbsidor via www (internet). Ett protokoll är en samling regler för hur kommunikationen mellan två enheter ska gå till. Ett protokoll är TCP/IP som används av datorer som kommunicerar via internet. På högre nivå förekommer standarder som POP, IMAP och SMTP för e-post och http för webben. När någon konfigurerar (ställer in) ett e-postkonto i sitt e-postprogram kan hen välja mellan POP och IMAP. Med ett POP-konto överförs mejlen till datorn och försvinner på servern hos Telia, Tele2, Tre, med flera, såvida hen inte har bockat i en ruta där det står: Spara en kopia på servern. Vid IMAP-konto tas en kopia hem till datorn medan originalet ligger kvar hos e-postleverantören.

Https

Hypertext Transfer Protocol Secure (https) är ett protokoll (se http) för krypterad transport av data för http-protokollet. Https-anslutningar används ofta för betalningsöverföringar på internet, för inloggning och hantering av privat information, samt mera allmänt för att skydda användarens integritet. Med https ska förbindelsen inte kunna avlyssnas av tredje part och användaren ska kunna lita på att webbservern är den som den utger sig för att vara.

Ikon

Bild på skärmen som startar en app (applikation) när du klickar/trycker på den.

Instagram

Instagram är en gratis applikation (app) för fotodelning i ett så kallat socialt nätverk. Appen tillåter användaren att ta bilder och därefter dela med sig av bilden till olika sociala medier, som exempelvis Instagram, Facebook och Twitter. Instagram-användarna skriver även bildtexter och lägger till #-tecken (hashtag) med olika ord eller fraser till bilder de postar i tjänsten.

Internet

Världens största datornätverk, ett system för enkel och effektiv kommunikation av text, ljud och bild. Bakom internet står företag och organisationer men det finns inget definierat ägande. Det finns således ingen som äger internet. Andra ord som syftar på internet: nätet, webben, molnet.

iOS

iOS är ett operativsystem från företaget Apple för användning i Apples mobila enheter iPhone och iPad.

iPad

iPad är en surfplatta (även kallad padda på svenska), en portabel pekdator, från företaget Apple. Operativsystemet i iPad är iOS. Detta operativsystem används endast i Apples produkter.

IP-adress

IP-adresser är nummer som används som adress för enskilda datapaketer. När du surfar översätts varje webbadress till en IP-adress som består av ett antal siffror. Detta sker osynligt för dig som är användare.

Logga in

Att logga in är att identifiera sig. Du loggar in med ett användarnamn och ett lösenord på ditt användarkonto som du själv oftast har skapat genom att registrera dig på webbplatsen ifråga.

Lösenord

Av säkerhetsskäl bör du inte använda samma användarnamn och lösenord överallt. Ett lösenord bör inte vara ett befintligt ord. Säkra lösenord bör ha: minst åtta tecken, såväl små som stora bokstäver, minst en siffra och minst ett tecken (till exempel !, # och %). Av praktiska skäl kan du ibland göra en smula avkall på säkerheten och

skapa ett lösenord av de tre första bokstäverna i förnamnet följt av de tre första bokstäverna i efternamnet följt av exempelvis födelseåret/-månaden/-dagen. Då kan du lämpligen börja lösenordet med stor bokstav och avsluta med ett utropstecken. Ett sådant lösenord är skapligt säkert och samtidigt möjligt att komma ihåg. Men inte heller detta bör användas överallt. Om du är aktiv på internet får du med tiden många användarkonton. Starka lösenord är svåra att komma ihåg. Därför bör du skaffa dig en skrivbok där du skriver upp användarnamn och lösenord så fort du har skapat ett användarkonto. Då har du dessa samlade och kan lätt återfinna dem. Denna skrivbok bör förstås inte förvaras tillsammans med datorn annat än om den är under konstant uppsikt.

Molnet

Datormoln, även kallat molntjänster eller molnet, är tjänster som tillhandahålls över internet, funktioner som traditionellt sköts på egna datorer men genom molnet sköts av någon annan. Det kan till exempel handla om tillämpningsprogram (ordbehandling, kalkylprogram med flera), serverprogram och lagring av data. Se Cloud computing.

Operativsystem

Ett operativsystem är ett datorprogram, eller en samling datorprogram, som syftar till att underlätta användandet av en dator, genom att utgöra länken mellan datorns maskinvara och de tillämpningsprogram som användaren vill använda på datorn, surfplattan eller den smarta mobilen. Man skulle kunna säga att operativsystemet är datorns dirigent medan dataprogrammen är musikerna som blir dirigerade. I PC-datorer är operativsystemet Windows, i Mac-datorer heter det OS X. I somliga datorer används Linux, en fri programvara som går att använda på både PC-datorer och Mac-datorer. Det finns surfplattor med operativsystemen Android, iOS och Windows.

Padda

Padda är ett smeknamn på Apples surfplatta iPad.

Router

En liten box som tar emot bredband från fiberkabel/bredbandskabel i fastigheten eller från ett trådlöst nätverk/bredbandsmodem 4G och sänder det vidare antingen via kabel eller ett trådlöst nätverk i bostaden.

Sajt

Sajt är ett svenskt talspråksuttryck för engelskans site som betyder webbsida eller webbplats.

Selfie

En selfie är ett porträttfotografi någon tar på sig själv och lägger ut på internet.

Server

En värddator eller server är ett datorsystem som betjänar andra system och program, ofta över ett datornätverk. Vanligtvis är det inte privatpersoner som har egna servrar på nätet, utan dessa sköts av företag, organisationer och lärosäten.

Sociala medier

Sociala medier betecknar webbplatser och mobila appar med vars hjälp människor kan interagera i mänskliga sociala nätverk och, i motsats till traditionella medier, bidra med eget innehåll. Sociala medier kan innefatta internetforum, sociala nätverkstjänster, bloggar med mera.

Spam

Spam är oönskade och obeställda massutskick av skräppost, oftast med reklam.

Spyware

Spyware är spionprogram som försöker samla information om datoranvändarens vanor.

Surfa

Att bläddra fritt mellan webbsidor och följa länkar på olika webbsidor kallas att surfa på nätet.

Tab

Tab är förkortning för Tablet som betyder liten platt dator, till exempel en surfplatta.

Twitter

Twitter (eng. för kvitter eller kvittra) är en social nätverkstjänst och mikroblogg där man skriver meddelanden, så kallade tweets. Dessa visas öppet på användarens profilsida. Användare kan prenumerera på andra användares meddelandeflöde, vilket kallas att följa (follow). En prenumerant kallas följare (follower).

Uppdatera/uppgradera

Vid uppdatering laddar man ned senaste versionen av ett dataprogram/en app. Vid uppgradering laddar man ned ett mer omfattande program än det man redan har. Uppdatering kostar ingenting, medan uppgradering kan innebära att man byter från en gratisversion till en betalversion.

URL

Uniform Resource Locator (URL), på svenska kallat webbadress, är den teckensträng som identifierar en viss resurs på nätet, som en webbplats: <http://www.iis.se>

Vlogg

Vlogg är en förkortning för en videodagbok på internet.

Virtuell

Virtuell betyder i internet-sammanhang icke-verklig datorsimulerad verklighet.

Webben

World Wide Web (förkortat www eller webben) är ett annat ord för internet, ett system av hypertextdokument åtkomliga via nätet. Med en webbläsare kan du se och klicka på webbsidor, som kan innehålla text, bilder, video och annan multimedia, samt navigera mellan dem via klickbara hyperlänkar. Sidorna och länkarna bildar en världsvid väv, därav bokstäverna www.

Webbhotell

Ett webbhotell är en tjänst som möjliggör för den som inte vill upprätthålla en egen offentlig webbserver att publicera sig på internet. Ett webbhotell har en internetansluten dator (webbserver) – i praktiken flera datorer, för att klara behovet av kapacitet och tillgänglighet – där flera användare kan lägga upp sina webbplatser under olika domännamn.

Webbläsare

En webbläsare är ett dataprogram som används för att läsa information på nätet (webben). Det finns flera olika webbläsare. De vanligaste är Internet Explorer, Google Chrome, Firefox och Edge. Google Chrome är ansedd som snabbare och enklare än övriga. Firefox är webbutvecklare speciellt förtjusta i då det finns många bra tilläggsprogram. Edge har ersatt Internet Explorer i Windows 10. En mindre vanlig webbläsare är Opera. Det finns inget som hindrar att du använder flera webbläsare parallellt. Mac-datorer och iPad använder en webbläsare som heter Safari, även om andra webbläsare också fungerar på Apple-produkter. På Androidsurfplattor har webbläsaren en jordglob som ikon. Den kallas kort och gott Internet eller Webbläsare, beroende på vilken Androidversion du har.

Webbplats

En samling webbsidor upprätthållna av en viss organisation, ett företag eller person kallas en webbplats.

Webbserver

En webbserver är antingen ett datorprogram som tillhandahåller webbsidor för en viss webbplats eller en serverdator på vilken sådan programvara är aktivt.

Wifi

Trådlöst internet, ej att förväxla med internetuppkoppling via mobiltelefonnätet, exempelvis 3G och 4G. Ett wifi-nät är lokalt, exempelvis i ett hem eller på en arbetsplats.

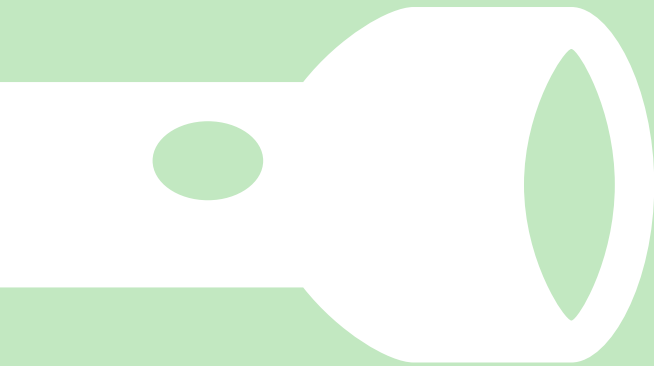
Wikipedia

Wikipedia är en fri encyklopedi (uppslagsbok) på internet som alla kan redigera. Innehållet är inte faktagranskat i samma utsträckning som till exempel Nationalencyklopedins innehåll. Innehållet i Wikipedia är huvudsakligen bra och pålitligt och granskas hela tiden av frivilliga användare, men läsaren får läsa kritiskt och själv bedöma relevansen/sanningshalten.

Fler ordförklaringar

Om du kommer på flera termer du vill ha förklarade så gå in på www.wikipedia.org eller www.datatermgruppen.se och sök på det ord du undrar över.

13. Referenser



Redovisade webbadresser var åtkomliga i oktober 2016.

1. Cohen GD. Den mogna människan. Kraften hos den åldrande hjärnan. Stockholm: Brombergs, 2014.
2. Kairos Future. Framtidens äldre, 2012. Url: <http://www.kairosfuture.com/se/publikationer/rapporter/framtidens-aldre/>
3. Svenskarna och internet. En årlig studie av svenska folkets internetvanor. Url: <http://www.soi2015.se>.
4. Forsberg E, Nilsson I. Seniorer och Internet. Behov och möjligheter för ett anpassat Internetkafé. Hjälpmedelsinstitutet, 2008. Url: <http://www.hi.se/Global/dokument/publikationer/2008/08378-pdf-seniorer-och-internet.pdf>
5. Nilsson I, Lindgren H, Forsberg E. Att som äldre använda Internet. En studie om delaktighet och personligt databaserat aktivitetsstöd. Hjälpmedelsinstitutet, 2009. Url: <http://www.hi.se/Global/dokument/publikationer/2009/09380-att-som-aldre-anvanda-internet.pdf>.
6. Regeringskansliet (2007). Digitala klyftor – förr, nu och i framtiden. Url: <http://www.regeringen.se/rapporter/20014/03/digitala-klyftor---forr-nu-och-i-framtiden/>
7. Turner P, Turner S, van de Walle G. How older people account for their experiences with interactive technology. Behaviour and Information Technology, 2007; 26: 287-296.
8. Privatpersoners användning av datorer och internet, 2013. SCB, enheten för investeringar, FoU och IT. Url: http://www.scb.se/Statistik/Publikationer/LE0108_2013A01_BR_IT01BR1401.pdf
9. Ternblad E-M. När mormors resa blir digital. Examensarbete inom området kognitionsvetenskap. Högskolan i Skövde, 2014. Url: http://www.k2centrum.se/sites/default/files/fields/field_uppladdad_rapport/examensarbete_et_2014.pdf
10. Snickars P. Digitalism. När allting är Internet. Stockholm: Volante, 2014.
11. Ökad digital delaktighet. Digidel, 2013. Url: https://www.iis.se/docs/digidel_slutrapport_2013.pdf
12. Selwyn N. The information aged: A qualitative study of older adult's use of information and communications technology. Journal of Aging Studies, 2005; 18: 369-384.
13. Dickinson A, Arnott J, Prior S. Methods for human – computer interaction research with older people. Behaviour & Information Technology, 2007; 26: 343-352.
14. Slegers K, van Boxtel MPJ, Jolles J. Effects of computer training and Internet use on the wellbeing and quality of life of older adults. A randomized, controlled study. Journal of Gerontology: Psychological sciences, 2008; 63B: 176-184.

15. Shapira N, Barack A, Gal I. Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & Mental Health*, 2007; 11: 477-484.
16. World Health Organization. International classification of functioning disability and health, 2006. Url: <http://www.who.int/classifications/icf/en/>
17. Grieve R, Indian M, Witteven K. Tolan GA, Marrington I. Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 2013; 29(3): 604-609.
18. Rutledge T Et al. Social networks and incident stroke among women with suspected myocardial ischemia. *Psychosomatic Medicine*, 2008; 70(3): 282- 287.
19. Norman GJ, Cacioppo JT, Morris JS, Malarkey WB, Berntson CG, DeVries AC. Oxytocin increase autonomic cardiac control. Moderation by loneliness. *Biological Psychology*, 2011; 86(3): 174-180.
20. Tamir DI, Mitchell JP. Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *PNAS*, 2012; 109(21): 8038-8043.
21. Bradley N, Poppen W. Assistive technology, computers and Internet may decrease sense of isolation for homebound elderly and disabled persons. *Technology and Disability*, 2003; 15; 19-25.
22. Goldberg D, Larsson L. E-post är som vykort. IIS. Url: <https://www.iis.se/lar-dig-mer/guider/it-sakerhet-for-%20privatpersoner/e-post-ar-som-vykort/>
23. Ny teknik kan bryta gamlas isolering. Corren, 2013-03-15. Url: https://www.isv.liu.se/nisal/nyheter-nisal/1.449292/1.452732/Corren_2013-03-%2015.pdf
24. Ny teknik i äldreomsorgen. Regeringskansliet, Socialdepartementet. Url: <http://www.de-mest-sjuka-aldre.se/alldreomsorg/ny-teknik-i-aldreom-sorgen/>
25. Wallin S. Internet ger äldre ett rikare liv. *Kvalitetsmagasinet*, maj 2013. Url: <http://kvalitetsmagasinet.se/internet-ger-aldre-ett-rikare-liv/>
26. Sveriges släktforskningsförbunds anslutna föreningar. Url: <http://www.genealogi.se/>
27. Weiland G. Hjärnträning. Huvudsidan. Url: <http://www.huvudsidan.se/%20hjarntaning/hjarntaning/>
28. Greenfield S. *Mind change*. London: Ebury Publishing, 2014
29. Program tränar upp hjärnan. SVT. Url: <http://www.svt.se/nyheter/vetenskap/program-tranar-upp-hjarnan>
30. Miller KJ, Dye RV, Kim J, Jennings JL, O'Toole E, Wong J, Siddarth P. Effect of a Computerized Brain Exercise Program on Cognitive Performance in Older Adults. *Geriatric Psychiatry*. Url: [http://www.ajgponline.org/article/S1064-7481\(13\)00117-6/abstract](http://www.ajgponline.org/article/S1064-7481(13)00117-6/abstract)
31. Wilczek M. Datorspel gör dig smartare. *PC för Alla*. Url: <http://pcforall.idg.se/2.1054/1.99996/datorspel-gor-dig-smartar>
32. Kryssakuten. Url: <http://www.kryssakuten.se>

33. Korsordslexikon. Url: <http://www.korsordslexikon.se>
34. Webbkräys. Url: <http://www.webbkräys.nu/forum.aspx>
35. Östlund, B. Gammal är äldst. En studie om teknik i äldre människors liv. Avhandling för doktorsexamen, Linköpings universitet, 1995.
36. Winstead V, Anderson WA, Yost EA, Cotton SR, Warr A & Berkowsky RW. You can teach an old dog new tricks. A qualitative analysis of how residents of senior living communities may use the web to overcome spatial and social barriers. Journal of Applied Gerontology, 2013; 32: 540- 560.
37. Larsson Lund M, Lövgren, Engström A-L, Lexell J. Using everyday technology to compensate for difficulties in task performance in daily life: experiences in persons with acquired brain injury and their significant others. Disability and Rehabilitation: Assistive Technology, 2011; 0: 1-10.
38. Linden A, Lexell J, Larsson Lund M. Improvements of task performance in daily life after acquired brain injury using commonly available everyday technology. Disability and Rehabilitation: Assistive Technology. 2011; 6: 214-224.
39. JoiceCare. Flexibel Trygg Omsorg. Url: <https://www.youtube.com/watch?v=BYtKvPhiu-4>
40. Boman I-L. Ny teknik för personer med kognitiva funktionshinder. Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. Url: <http://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2011/TA-nr-5/>
41. Digital succé på äldreboende. Norrtelje tidning 2014-10-08. Url: <http://www.norrteljetidning.se/norrtalje-kommun/hallstavik/digital-succe-pa-aldreboende>
42. Eriksson K. 8 saker du inte visste om Spotify. Mc World. Url: <http://macworld.idg.se/2.1038/1.511137/8-saker-du-inte-visste-om-spotify>
43. Ellström P-E. Livslångt lärande. Url: http://uf.gu.se/digitalAssets/1182/1182110_ellstrm.pdf
44. eLots. Url: <http://www.elots.se/>
45. Gatto SL, Tak SH. Computer, Internet, and e-mail use among older adults: Benefits and barriers. Educational Gerontology, 2008; 34: 800-811.
46. Seals CD, Clanton K. Lifelong learning: Becoming computer savvy at later age. Educational Gerontology, 2008; 34: 1055-1069.
47. Jönsson B. Tid för det meningsfulla. Stockholm: Brombergs, 2012.
48. Selwyn N. Du kan också! Att främja seniorers användning av Internet. Vinnova Behovsanalys – Innovationer för äldres miljö. Bildspel, SeniorNet Sweden 2007. Url: <http://www.vinnova.se/upload/dokument/Verksamhet/Tvarprogram/Aldre/Konferens%20071214/Bo%20R%20Svensson.pdf>

49. Ekmark L. Äldres användning av tekniska landvinningar. Uppdrag Kunskap. Seniorer utvecklar vård och omsorg. Vårdalinstitutet, 2014.
50. Svensson P. Hemtjänstens matlådor transporteras 50 mil. GP 2014-01-14. Url: <http://www.gp.se/nyheter/g%C3%B6teborg/hemtj%C3%A4nstens-matl%C3%A5dor-transporteras-50-mil-1.621618>
51. Säkrate trygghetslarm med digital teknik utvärderas. Funka reportage. Url: <http://www.funkaportalen.se/Reportage/Stod-Service/Hjalpmedel/Sakrate-trygghetslarm-med-digital-teknik-utvarderas.aspx>
52. Anjou M. Sjöberg R. Färdtjänst kan styras från Afrika. Sydsvenskan 2011- 07-18. Url: <http://www.sydsvenskan.se/2011-07-18/fardtjanst-kan-styras-fran-afrika/>
53. Roosqvist JS. Läkare i Australien ersätter jourtjänst. Sveriges Radio 2006-11-23. Url: <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=1051866>
54. Carle L, Made C, Hellström S. Telemedicin i glesbygd ger nöjda patienter och högre kompetens. Läkartidningen, 2001;38 (98): 4049-4052.
55. Westerholm B. Möjligheterna till vård på distans behöver förbättras. Dagens Medicin 2014-11-05.
56. Grundström M. Knäckfrågorna för ett genomslag. It i vården, februari 2011. Url: <http://www.bd.komforb.se/projekt/ehalsa.4.63f994d3116d14154b18000491.html>
57. Vård i hemmet för KOL-patienter. Swedish ICT. Url: <https://www.sics.se/media/news/demo-var-d-i-hemmet-for-kol-patienter>
58. Frankel R, Beckman H, Evaluating the patient's primary problem(s). I: Stewart M, Roter D, eds. Communicating with medical patients. London: Sage, 1989.
59. Wijkman M. Det mänskliga mötet kan inte datoriseras. Läkartidningen, 2014;111: C7RD. Url: <http://www.lakartidningen.se/Opinion/Debatt/2014/11/Det-manskliga-motet-kan-inte-datoriseras/>
60. Zakim D, Alscher MD, Schwab M, Schwalm B, Sundberg CJ. Vår metod syftar till att förbättra anamnesupptagning. Läkartidningen, 2014;111: C7RE. Url: <http://www.lakartidningen.se/Opinion/Debatt/2014/11/Var-metod-syftar-till-att-forbatta-anamnes-upptagning/>
61. Internetbehandling med KBT. Url: <http://it-univ.se/internetbehandling-med-kbt/>
62. Eliza, computer therapist. Url: <http://manifestation.com/neurotoys/eliza.php3>
63. Gulu - virtual psychologist for fun - artificial intelligence. Url: <http://www.gulu.co.il/TalkToGulu.asp>

64. Hessel D. Stor test av hälsoappar. Mobilnyheter 2014-04-21. Url: <http://www.mobil.se/nyheter/stort-test-av-h-lsoappar#.WBX-7LmbrsaY>
65. Kihlgren A, Selbing A. Självtest är vårdens framtid. Dagens Medicin 2014-08-05. Url: <http://www.dagensapotek.se/artiklar/2014/08/05/debsjalvtest-ar-vardens-framtid/>
66. Stadigs J. App hittar ojämn hjärtrytm. It i vården, 2011-10-31. Url: <http://itivarden.idg.se/2.2898/1.413414/app-hittar-ojamn-hjar-trytm>
67. Kallberg J. Framtidens Internet som hot och möjlighet. Ett tjugoförårigt perspektiv till år 2030. E-bok, Elib, 2010.
68. Remissvar: E-röstning och andra valfrågor SOU 2013:24, slutbetänkande av 2011 års vallagskommitté. Justitiedepartementet. Url: <http://www.regeringen.se/rattsdokument/statens-offentliga-utredningar/2013/04/sou-201324/>
69. Mannerfelt Agneskog C. Hälften av alla tvååringar använder internet. Svenska Dagbladet, 2014-11-11. Url: <http://www.svd.se/halften-av-alla-tvaaringar-anvander-internet>
70. National Security Agency (NSA). Wikipedia. Url: https://sv.wikipedia.org/wiki/National_Security_Agency
71. Försvarets radioanstalt (FRA). Wikipedia. Url: https://sv.wikipedia.org/wiki/F%C3%B6rsvarets_radioanstalt
72. Edward Snowden. Wikipedia. Url: http://sv.wikipedia.org/wiki/Edward_Snowden
73. Internetsäkerhet. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB). Url: <https://www.dinsakerhet.se/sakrare-hemma/teknik-och-it/vad-ar-informationssakerhet/>
74. Goldberg D, Larsson L. It-säkerhet för privatpersoner – en introduktion. Stiftelsen för Internetinfrastruktur (.SE), 2013. Url: <https://www.iis.se/lar-dig-mer/guider/it-sakerhet-for-privatpersoner/>
75. Polisen. Näthat – lagar och fakta. Url: <https://polisen.se/Lagar-och-regler/Om-olika-brott/It-relaterade-brott/Nathat/>

Gunilla Brattberg

Gunilla Brattberg har arbetat som läkare, docent i hälso- och sjukvårdsforskning och adjungerad professor i rehabiliteringspedagogik. Hon har även skrivit en rad böcker, forskat och undervisat. Idag är hon pensionerad och arbetar ideellt i föreningen SeniorNet, en förening som lär äldre digital kommunikation.



Foto: Detail Produktionsbyrå
CC-BY ND

Introduktion till internet för äldre

IIS Internetguide, nr 44. 2017.

Gunilla Brattberg

Texten skyddas enligt lag om upphovsrätt och tillhandahålls med licensen Creative Commons Erkännande 2.5 Sverige.



Illustrationerna skyddas enligt lag om upphovsrätt och tillhandahålls med licensen Creative Commons Erkännande-Icke-Kommersiell-Inga-Bearbetningar 2.5 Sverige.



Läs mer om ovanstående villkor på <http://www.creativecommons.se/om-cc/licenserna/>

Vid bearbetning av verket ska IIS logotyper och IIS grafiska element avlägsnas från den bearbetade versionen. De skyddas enligt lag och omfattas inte av Creative Commons-licensen enligt ovan.

IIS klimatkompenserar för sina koldioxidutsläpp och stödjer klimatinitiativet ZeroMission.

Författare: Gunilla Brattberg

Redaktörer: Gunilla Brattberg och Jessica Bäck

Formgivning och illustrationer: AGoodId

ISBN: 978-91-7611-945-7

Du hittar alla IIS utgivna Internetguider på internetguider.se

Vi driver internet framåt! IIS arbetar aktivt för positiv tillväxt av internet i Sverige. Det gör vi bland annat via projekt som samtliga driver utvecklingen framåt och gynnar internetanvändandet för alla. Exempel på pågående projekt är:

Bredbandskollen

Sveriges enda oberoende konsumenttjänst för kontroll av bredbandsuppkoppling. Med den kan du på ett enkelt sätt testa din bredbandshastighet.
www.bredbandskollen.se

Internetdagarna

Varje höst anordnar vi Internetdagarna som är Sveriges ledande evenemang inom sitt område. Vad som för tio år sedan var ett forum för tekniker har med åren utvecklats till att omfatta samhällsfrågor och utvecklingen av innehållet på internet. www.internetdagarna.se

Internetfonden

Hos Internetfonden kan du ansöka om finansiering för fristående projekt som främjar internetutvecklingen i Sverige. Varje år genomförs två allmänna utlysningar, en i januari och en i augusti. www.internetfonden.se

Internetguider

IIS publicerar kostnadsfria guider inom en rad internetrelaterade ämnesområden, som webb, pdf eller i tryckt format och ibland med extra-material. www.internetguider.se

Internetstatistik

Vi tar fram den årliga, stora rapporten "Svenskarna och internet" om svenskarnas användning av internet och dessemellan ett antal mindre studier. www.soi2015.se

Webbstjärnan

Webbstjärnan är en skoltävling som ger pedagoger och elever i den svenska grund- och gymnasieskolan möjlighet att publicera sitt skolarbete på webben. www.webbstjarnan.se

Internetmuseum

I december 2014 lanserade IIS Sveriges första digitala internetmuseum. Internetmuseums besökare får följa med på en resa genom den svenska internethistorien. www.internetmuseum.se

Federationer

En identitetsfederation är en lösning på konto- och lösenordshanteringen till exempel inom skolans värld eller i vården. IIS är federationsoperatör för Skolfederation för skolan och Sambi för vård och omsorg. www.iis.se/federation

Internets infrastruktur

IIS verkar på olika sätt för att internets infrastruktur ska vara säker, stabil och skalbar för att på bästa sätt gynna användarna, bland annat genom att driva på införandet av IPv6. www.iis.se

Sajtkollen

Sajtkollen är ett verktyg som enkelt låter dig testa prestandan på en webbsida. Resultatet sammanställs i en lättbegriplig rapport. www.sajtkollen.se

Läs mer på nätet redan idag! På Internetguidernas webbplats hittar du mängder av kostnadsfria publikationer. Du kan läsa dem direkt på webben eller ladda ner pdf-versioner. Det finns guider för dig som vill lära dig mer om webbpublicering, omvärldsbevakning, it-säkerhet, nätets infrastruktur, källkritik, användaravtal, barn och unga på internet, digitalt källskydd och mycket mer. **internetguider.se**

Nya Internetguider!



Skydda dig mot bedragare! – Nätfiffel, bluffakturor och vilseledande försäljning

Av: Anders Nyman

Internet och telefoni skapar fantastiska möjligheter för köpare och säljare att interagera. Den här guiden handlar om myntets baksida, bedragarna som utnyttjar nätets möjligheter för att lura dig för egen vinning. I guiden tar vi upp bedragarnas metoder, vad du som privatperson kan råka ut för och vad du bör se upp med. Viktigast av allt: du får reda på dina rättigheter och hur du skyddar dig om du blivit lurad. Ta del av drabbades berättelser och gå igenom checklistorna så att du blir säkrare när du använder internet för att köpa produkter och tjänster i vardagen.

Guiden är producerad i samarbete med Polisen.



Källkritik på internet

Av: Kristina Alexanderson

Öva upp ditt källkritiska tänkande – lär känna källorna du delar och låt ingen lura dig! En kritisk hållning till innehållet på internet borde vara en del av allas digitala vardag, och det finns goda möjligheter att kolla upp saker via nätet.

I guiden lär du dig om internets uppbyggnad, vad en källa är och checklistor för att försöka granska en källa kritiskt. Källkritik i vardagen handlar om att ständigt ifrågasätta det du ser. Guiden tar upp vinklad information, vilseledande påståenden, viralsajter, lur-
endrejare, rykten och förtal.