



2019-12-16 14:16 CET

## Teknik kan minska ensamhet bland äldre i jul

Julhelgen närmar sig och många ser fram emot att umgås med nära och kära. Men högtider döljer också baksidor, bland annat ofrivillig ensamhet. Något som kan bli extra påtagligt för seniorer som inte är digitalt kunniga. För att motverka det slår nu Telia ett slag för tekniken som en lösning. Genom att illustrera hur det kan gå till hoppas Telia att fler familjer upptäcker hur de kan koppla upp och ihop sig, så att fler kan fira jul tillsammans.

Känslan av ensamhet är utbredd bland seniorer. Enligt en undersökning från Socialstyrelsen upplever nästan 60 procent av de som har äldreomsorg att de är ensamma. Det är den grupp som i störst utsträckning dessutom lever i

digitalt utanförskap.

- Med en bra uppkoppling och viss kunskap om tekniken kan mormor eller farfar vara med i barnbarnens julstök, även fast kanske hälsan eller ekonomin ställt till det så att de inte kan lämna sina hem. Via videosamtal kan de vara med i julklappsöppning, delta i julbaket eller vid ett parti TP. På så sätt kan vi skapa en godare jul som inkluderar hela familjen, säger Mia Forsäng, ansvarig för utbildningsprogram mot digitalt utanförskap på Telia.

Över en halv miljon äldre står utanför det digitala samhället. Forskning\* från Folkhälsomyndigheten visar att användning av internet kan minska känslan av ensamhet. Digitala verktyg som att använda dator, sköta bankärenden och veta hur videosamtal fungerar ökar seniorers sociala deltagande, självständighet och trygghet.

Via initiativet [Mer digital](#) jobbar Telia med att stötta kommuner i att utbilda sina seniora invånare. I konceptet får ungdomar från orten lära de äldre att bli mer digitala.

### **3 smarta tekniktips för en mindre ensam jul**

- Ät julbord ihop via videosamtal

Julbordet är ett centralt inslag under hela december och aldrig har väl uttrycket "the more the merrier" varit mer sant. För att dela måltiden tillsammans med de som inte är på plats rent fysiskt kan du bara dra igång Facetime, ställa upp mobilen mot julmusten och sätta igång festen.

- Slå mormor i onlinespel

Julen är sällskapsspelens högtid, det finns dock inget som säger att spelen måste ske med spelplaner och pjäser runt bordet. App-butikerna svämmar över av spel och det finns massvis av varianter som känns igen av hela familjen. Bjud in dem till ett parti Wordfeud (Alfapet), MIG (TP) eller Yatzy och bered dig på att besegras.

- Se en julfilm tillsammans på distans

Film upplevs bäst när hela familjen är med. Genom att streama valfri julfilm samtidigt som mor- eller farförälder är med på videosamtal kan ni avnjuta filmen tillsammans. Med oändlig surf behöver ni heller inte snåla på diskussionerna om tänkbara slut, repliker ni kan och de pinsamma kärleksscener ni tacklar i smyg.

### **Kan inte alla ta sig till julfirandet?**

Se filmen där mormor Birgit visar hur tekniken och en bra uppkoppling gör så att hon kan delta i barnbarnsbarnens julstök på distans. Här finns också tips och guider att hämta till seniorerna i familjen: [telia.se/gemenskap](https://telia.se/gemenskap)

\*<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/digital-teknik-for-social-delaktighet-bland-aldre-personer/>

---

I över 165 år har vi skapat fler möjligheter för fler människor. Det är vårt arv, vår framtid och vårt samhällsansvar. Med 20 000 medarbetare i nio länder, varav 6400 kollegor i Sverige, erbjuder vi den bästa uppkopplingen i de bästa näten och fortsätter att investera och innovera för ett mer digitalt och hållbart samhälle. Från torpet till storstaden, kontoret till vardagsrummet och från vårdcentralen till bussresan skapar vi en bättre vardag. Välkommen till Telia – välkommen till Folknätet.

Läs mer på [www.telia.se](https://www.telia.se)

### **Kontaktpersoner**



**Irene Krohn**

Presskontakt

Presschef

[irene.krohn@teliacompany.com](mailto:irene.krohn@teliacompany.com)

0771-77 58 30



**Inger Gunterberg**

Presskontakt

Pressansvarig

[inger.gunterberg@teliacompany.com](mailto:inger.gunterberg@teliacompany.com)

0771-77 58 30



**Roija Rafii**

Presskontakt

Pressansvarig

[roija.rafi@teliacompany.com](mailto:roija.rafi@teliacompany.com)

0771-77 58 30



**Magnus Limås**

Presskontakt

Pressansvarig

[magnus.limas@teliacompany.com](mailto:magnus.limas@teliacompany.com)

0771-77 58 30