

Hälsa och välbefinnande i den digitala världen

SeniorNet Lidingö Olle Bratt 2026-09-15



Innehåll

- Digital värld och hälsa – för och nackdelar
- Problem och orsaker
- Ökat medvetande politiskt och lagstiftning
- Rekommendationer till personligt förhållningssätt
- Hälsostödjande appar
- Att tänka på





Digital värld och hälsa – fördelar

Tillgång till hälsoinformation

- Hälsoinformation enkelt och snabbt

Underhållning

- Musik, film, konst > ökad livskvalitet

Kommunikation

- Skapar nya nätverk mellan människor

Hälsosamt åldrande i det digitala samhället



- Studie om Digitalisering, ensamhet o hälsa i Skövde kommun.1000 55+
- Allmänt relativt god digital kunskap
- Begränsad social isolering
- Referens
 - <https://www.his.se/contentassets/af5fcd67672a4290bc8994db162aaf38/rapport-halsa-i-det-digitala-samhallet.pdf>

(Artikel från CIO Analytics (Tidigare voister.se) 251021)

Resultat av Skövdes enkät

- Svarsfrekvens 45%. Bias +
- 3 grupper 55-65, 65-75, 75+
- Mindre digital – 75+, snittåld 70
- 94% har dator, platta eller mob
- 5% inte intresserade
- 91 % daglig anv, 2% aldrig själv
- 94% BankID, 90% Swish
- 65% Sociala medier
- Alla har möjlighet att få hjälp
- Barnbarn 50%. 1/3 behöver ej
- Trygghet på nätet viktigast
- 42% läras sig mer, nya pers 5%
- 71 % 1177
- 83% aldrig eller sällan ensam
- 4% ofta, 1% alltid
- Gratis buss (1), it-stöd/irl (7)

Digital värld och hälsa - nackdelar

- Risker med ökad skärmtid
 - Stillasittande - negativt för mental o fysisk hälsa
- Risker för negativ påverkan
 - Sociala medier – ångest, depression och ätstörningar hos unga
- Risker med stress och sömnproblem
 - Konstant tillgänglighet > stress. Ljus > melatonin
- Tidstjuv och beroendeskapande
 - I stället för fysisk aktivitet, studier, verkliga kontakter





”Ju smalare jag
blev desto fler
följare fick
jag”

När Amanda drabbades av
anorexi fick hon uppmuntran
av andra användare på TikTok
att fortsätta gå ner i vikt.

Tiktok bryter mot sina egna regler – smalhetshets bland unga

- Enligt TikTok – Innehåll som uppmuntrar ohälsosamma skönhetsideal ska inte visas för användare under 18 år.
- Väldigt vanligt att unga med ätstörning möter det här innehållet
- När man väl börjar jämföra tar det aldrig slut
- SVT testade som 13 årig tjej

<https://www.svt.se/nyhetskoll/sa-bryter-tiktok-mot-sina-egna-regler-smalhets-sprids-bland-unga>

.

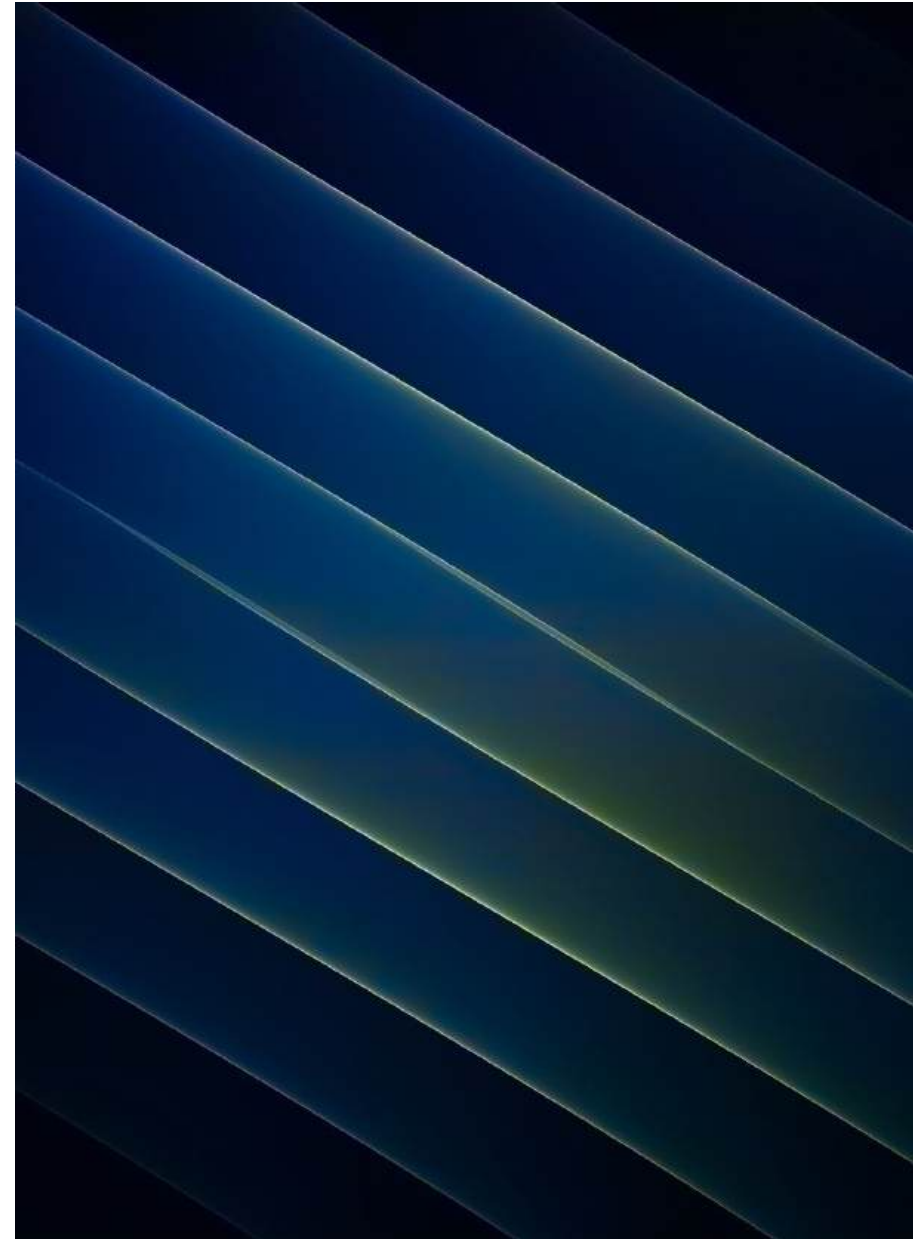
Skillnad på ”kvällspress” och sociala medier

Båda medieformerna söker sensationer och manar till känslengagemang hos läsarna – allt i syfte att sälja.

Tidningar har en ansvarig utgivare som ansvarar för allt som publiceras. I sammanhanget liten räckvidd.

Sociala medier saknar, i praktiken, ansvarig(a) utgivare. Alla kan skriva med alla som publik. De största har 3 miljarder konton. Lagstiftningen hanterar dem, oftast, som förmedlare.

Resultat blir en blandning av verkliga eller fejkade katastrofer, riktiga eller fejkade nyheter, riktad reklam, historia, skämt, rankingar, verkliga eller fejkade politiska uttalanden. Förutom inlägg av vänner. (Facebook). Väldigt förföriskt.



Självstyrande chattar / bloggar

Bränsleupproret > En gnällig yttrandekedja som började med protester mot höga drivmedelspriser men som övergått till att racka ned på elbilar och miljöpartister. Det ena negativa inlägget avlöser det andra. Många "mansplainers" som "vet bäst".

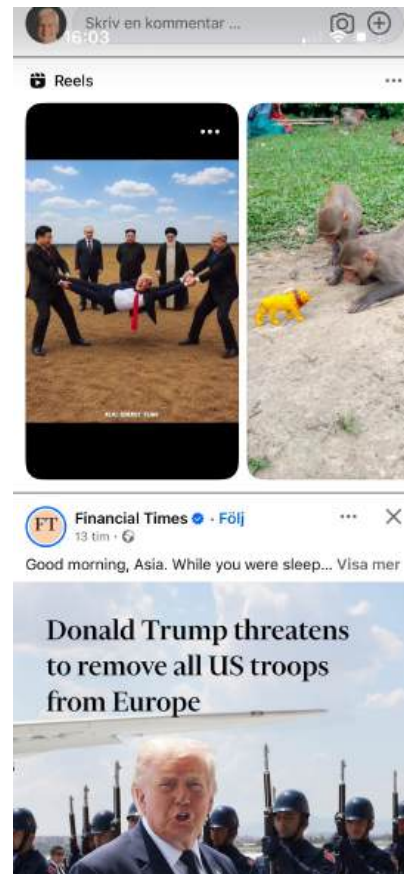
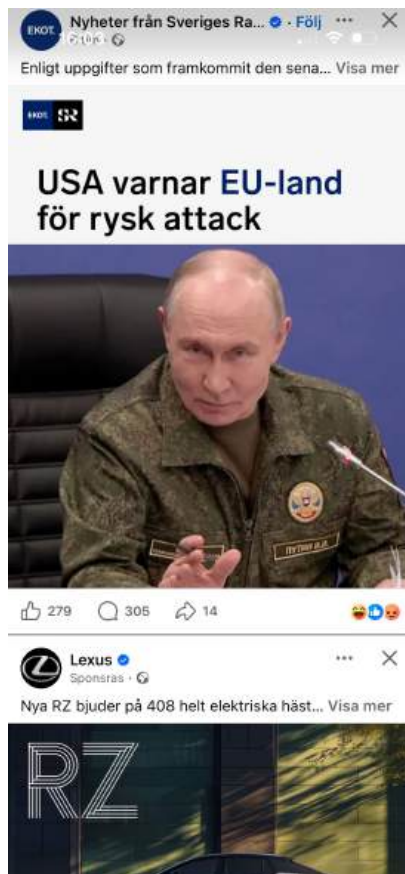
Våldsbloggar > Ensamma, oftast unga män idealiserar våld. Förstärker varandra. Att döda blir ett självändamål.



Toxisk påverkan

- Starka tyckanden bakom anonymitet
- Det bildas drev. Personangrepp.
- Svårt / omöjligt att få någon att ändra åsikt. Vinna argument är allt
- Fastnar lätt i tillkortakommanden o bitterhet





Slöskrollande
Facebook största "boven"?

Digital trötthet

Orsaker till digital trötthet

- Långvarig skärmtid, brist på sömn, negativ påverkan

Symtom

- Koncentrationssvårigheter, undanträngning

Förebyggande

- Ökat politiskt och personligt medvetande

Dansk lag styr sociala medier

- Åldersgränser 15 (13) år
- Syfte att minska exponeringen
- Tillsammans med andra länder ställer krav på mediaplattformarna
- Åldersverifiering
- Digital Service Act (DCA)
- Miljardbelopp i sanktioner



Meta stäms för 200 miljarder dollar: "Slutet för sociala medier"

29 delstater mot Meta

Facebook/Instagram – algoritmer medvetet gjort för att skapa dopamingenererande beroenden

Flera liknande processer på G

Liknas vid 1990 talets processer mot tobaksbolagen.



Skillnader i synsätt, unga, Meta <> EU/Sverige

- Teen Account o föräldrakoll
 - Tidsbegränsning
 - Striktare algoritmer för unga
 - Ålderskontroll inkl AI
 - Mot totalförbud
- Gräns 15 år
 - Beroendedesignen
 - Begränsa funk. f överanvändn
 - EU/S utvecklar egen ålderskont
 - S föreslagit totalförbud < 15 år

Kronprinsessan säljer investeringstips!

- **Fråga till ChatGPT om status från Meta över krav från EU**
- **(ChatGPT) Förflyttning av frågan** *”kan vi hitta bedragaren bakom den falska Kronprinsessan-annonsen?”* till den större frågan *”har Meta ett ansvar för att ett annonssystem som Meta tjänar pengar på gång på gång släpper igenom den här typen av bedrägerier?”* Den senare frågan är **inte slutligt avgjord för Meta**, men den är nu föremål för faktisk EU-tillsyn och trycket på sanktioner har ökat markant under 2026.

Pisa-resultaten om kunskapsnivån bland unga

- Inte bara Sverige dåligt – många länder ser samma utveckling
- Nytt är att försämringen även gäller för alla socialgrupper
- Mohamsson ”Skärmpandemi” som orsak
- Även OECD lyfter skärmarnas roll i utvecklingen. Den ökade användningen i och utanför skolan spelar roll.
-

Reflektera över dina vanor

Utvärdera skärmtid

- Reflektera över hur mycket tid du lägger på olika digitala enheter

Identifiera vanor

- Fundera på vilka appar du använder och hur de bidrar till ditt välmående

Sätt gränser och prioritera

- För skärmtid och välj appar

Välj nyhetsmedia och informationskällor

- Välj etablerade nyanserade media. Gärna utländska ibland för att få perspektiv.
- Negativa nyheter intresserar mer. Negativ information säljer mer



Koll på skärmtid, stress o sömn



Skärmtid

Mått på
smartphone för
att
medvetandegöra
Analysera vad,
inte allt dåligt
eller fel, tex DN
eller mail

Stress

Av att låta sig
påverkas av
propåer med
faror som motiv
för att sälja
Svårigheter att
koncentrera sig
av media som
slår igenom

Sömn

Kan mätas – ger
vägledning om
åtgärder – mat o
dryck påverkr
Sila intrycken



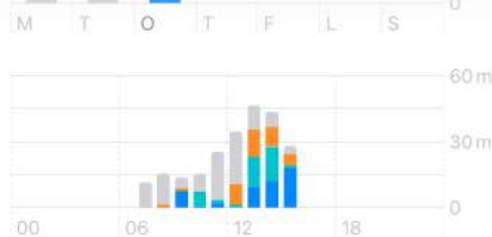
15:55



Olle Bratts iPhone 14 Pro



Idag, 8 juli



Produktivitet och finans

48 m

Information och läsning

38 m

Annat

40 m

Uppdaterades idag 15:52

Mest använda

[Visa kategorier](#)



Safari

1 h



ChatGPT

39 m



google.com

37 m



Facebook

15 m



lasgiganten.se

12 m



App Store

11 m



Appar för hälsa och välbefinnande

- Uppföljning och motivation
- Direkt motionsbefrämjande
- Aktivitetsbefrämjande m motion

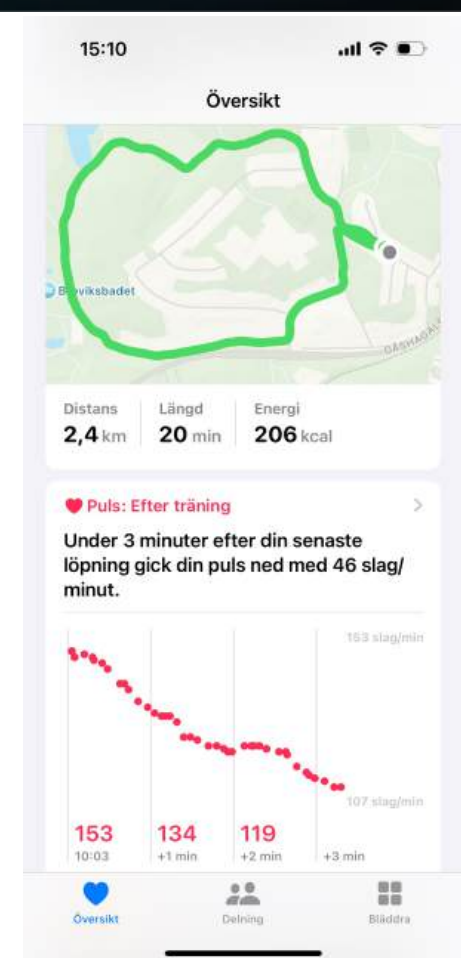
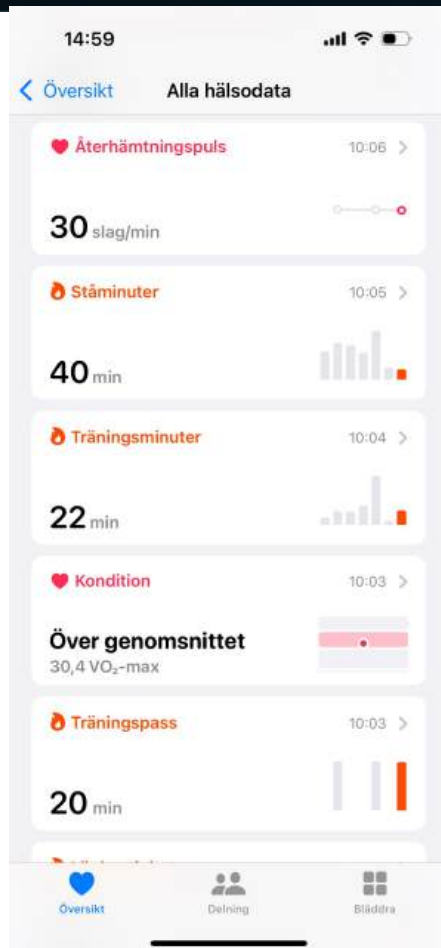
Uppföljning o motivation

- För iPhone – Android har liknande
- Hälsa
- Klocka
- Fitness
- Sömn
- Blodtryck



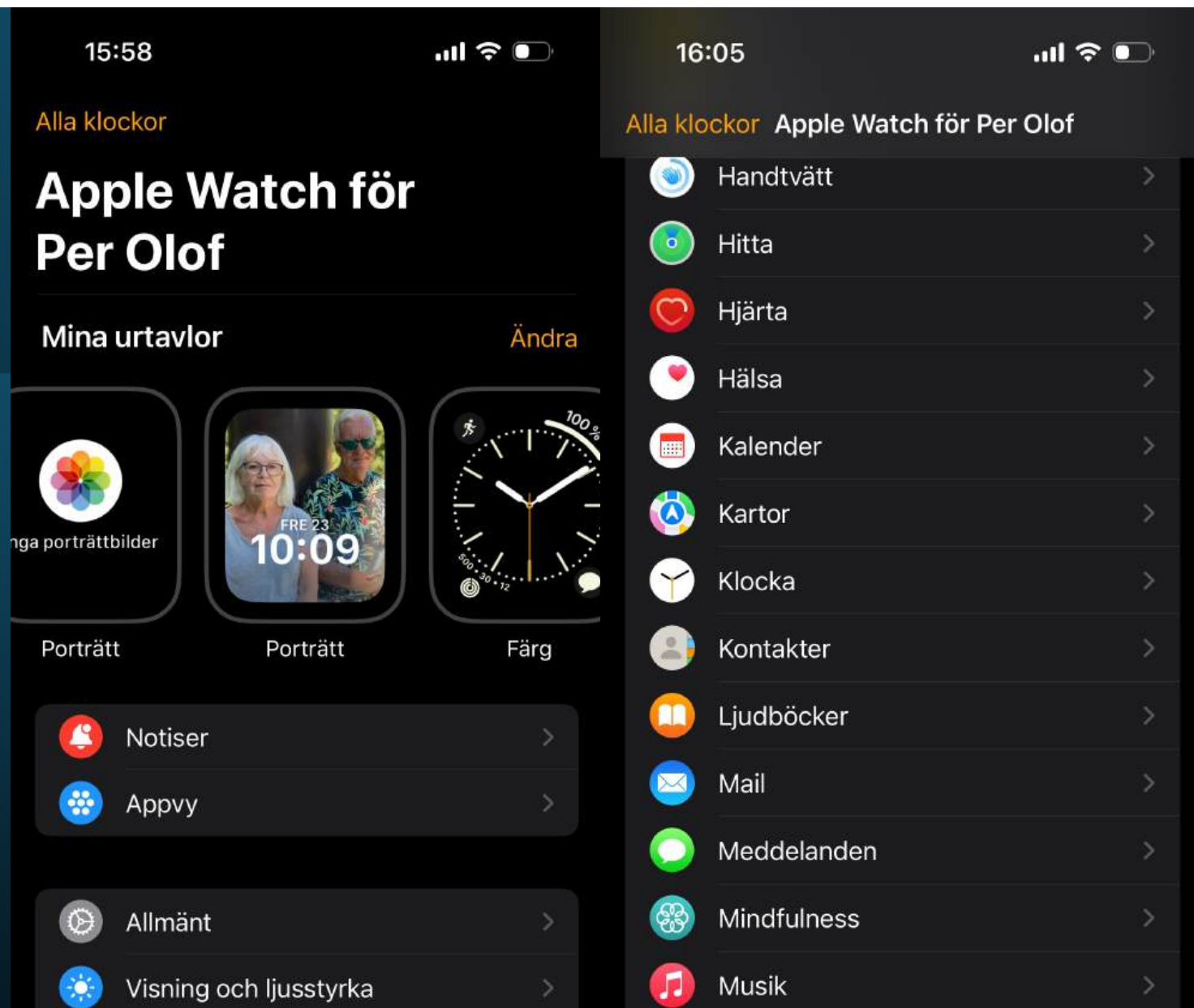
Appen Hälsa

Redovisar mått från iPhone, iWatch och andra enheter (blodtryck)



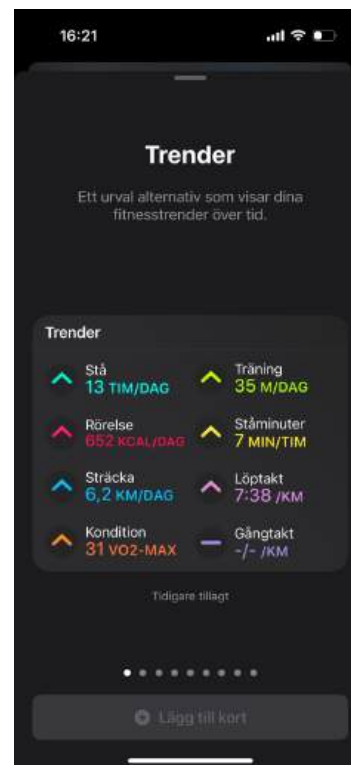
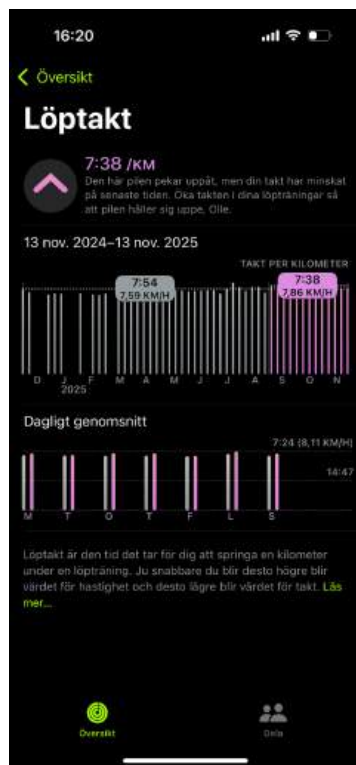
Inställningar och
mätområden

iWatch



Fitness

Sammanställer olika mått och ger översikter och trender



Sömn - AutoSleep

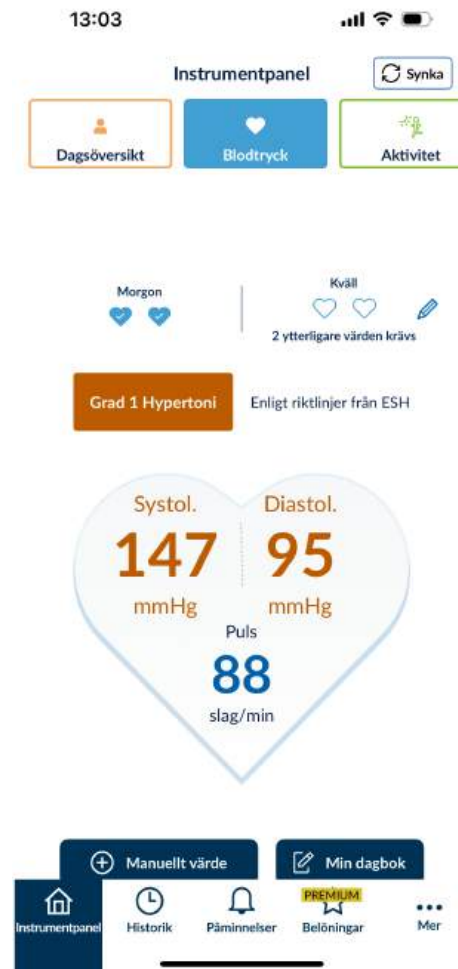
Redovisar mängd och kvalitet
efter tre parametrar

- Bas
- REM
- Djup



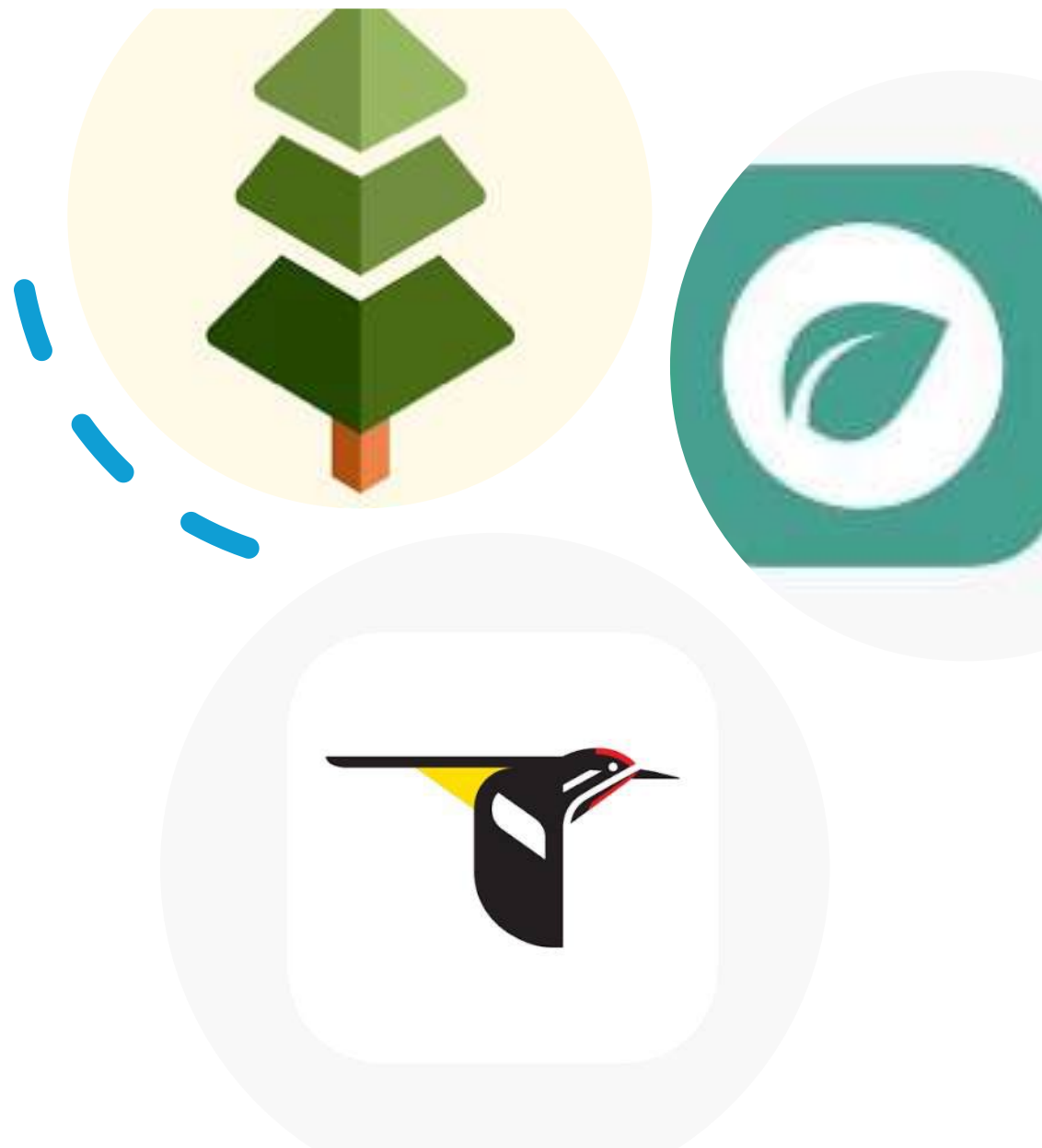
Blodtryck Omron

- Mätningar 14/11 tydde på högt blodtryck och arytmi som behövde utredas
- 1177 rekommenderade kontroll hos närakut
- Min egen mätning visade på "extraslag"
- Visade sig inte på sjukhuset
- Fortsatt utredning

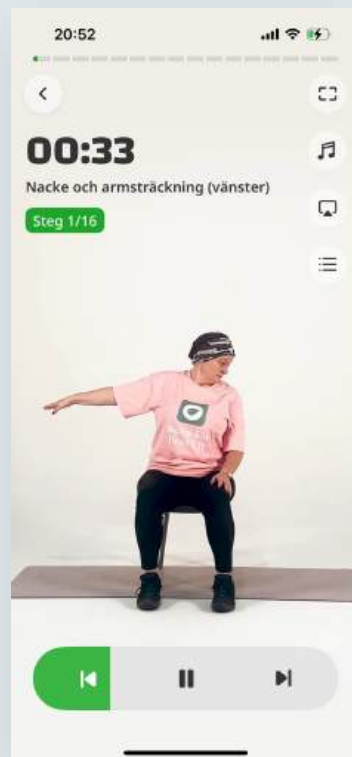
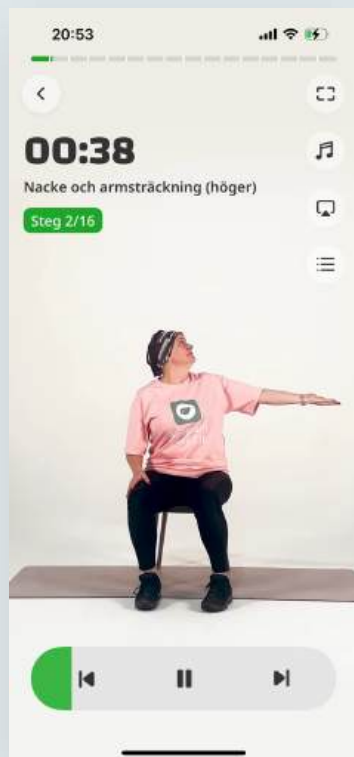


Direkt motionsbefrämjande

- Seniors Workout
- Vandrarföreningen Vandra.org
- Hitta Skog
- Merlin Bird ID



Seniors Workout



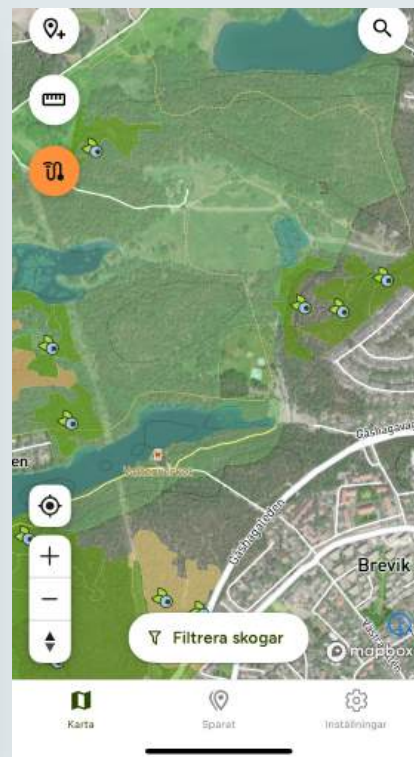
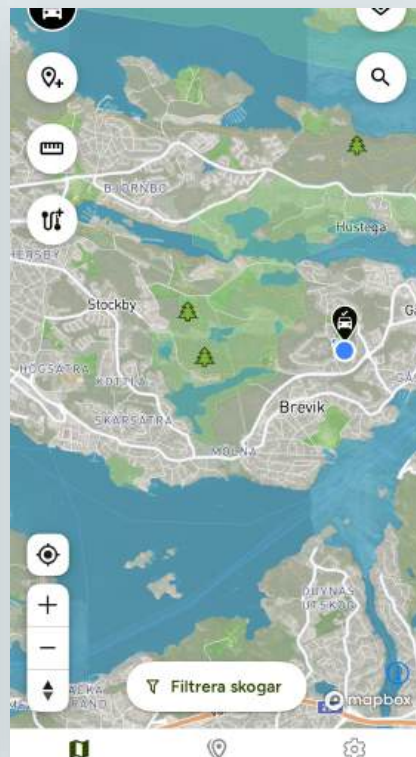
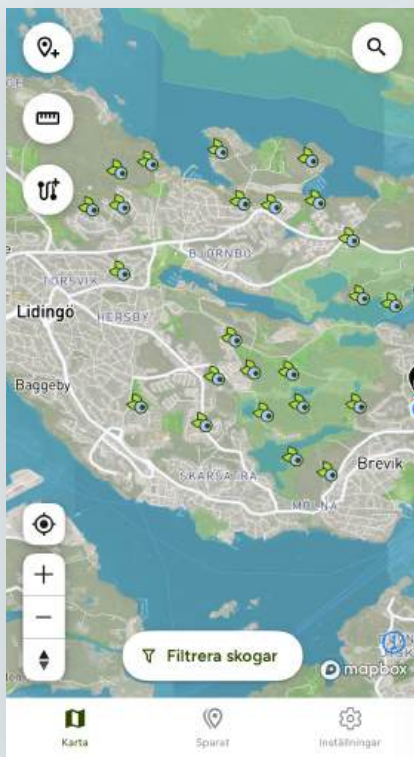
- Program med olika dagliga övningar. Ungefär ¼ kvar. Anpassade för äldre. Det finns gratis övningar.
- Annars kostar det ca 500 kr/år.
- Men vissa övningar kan man lista sig till och bara använda planen utan kostnad.
- Man behöver ju ingen instruktion för att gå! 😊
- Exempel på träningsapp för äldre

Etablerad förening som anordnar
vandringar runt Stockholm

Vandrarföreningen vandra.org

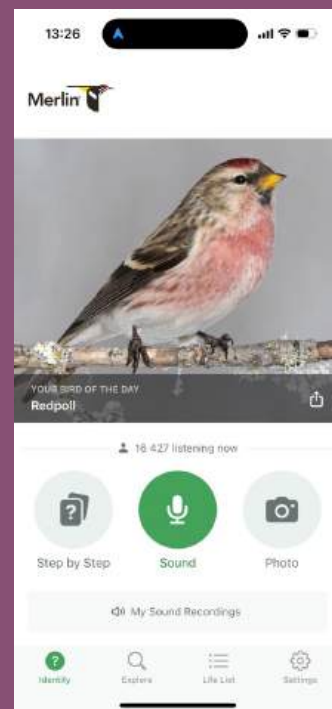
Datum	Längd (ca)	Ledare	Beskrivning
sön 16 nov	Extra kort vandring	VAKANT	
sön 16 nov	ca 12 km	Raïli Oja	Kort vandring på Ekerö. Från Brommaplan ta buss 177 kl. 09.37 mot Ekerö till hlp Tappström där vandringen startar kl. 10.00 eller när bussen har kommit. Underlag: Skogspromenadvägar. Några backar. Vi tar det lugnt i backarna. En rast. Slutmål Ekerö centrum, där bussar går mot Brommaplan.
sön 16 nov	ca 17+2 km	Sonja Edelsvård	Medellång vandring från Frösвик på Bogesundslandet till Vaxholm. Vi vandrar kustnära längs skogsstigar. Den största utmaningen är halkrisken då fuktiga löv täcker de hala rötterna. Båt avgår från Ropsten kl. 08.10. Om du kommer med T-bana så gå av långt fram i tåget och följ skyltar 'Pendelbåt 80'. Båten ankommer Frösвик kl. 08.50 då vandringen börjar. Ledaren är med på båten. Från Vaxholm avgår buss 670 med kvartstrafik till Tekniska Högsolan.
ons 19 nov	ca 10 km	Mona Dahlström	Kort vandring i Täby. Ak Roslagsbanan från Östra station. Tåg 28s mot Österskär kl. 09.30 till Hågernäs station, framme kl. 09.50. Vi går på skogsstigar och Roslagsleden. En rast vid Gullsjön. Slutmål vid Karby Gärd med buss 610 och 611 till T-bana Danderyds Sjukhus.
sön 23 nov	ca 11 km	Ann Malmerfelt	Kort vandring Märsta - Valsta - Märsta. Från Stockholm City ta tåg 41 mot Märsta kl. 10.15, framme Märsta kl. 10.52, då vandringen startar. Gångvägar asfalt några backar mestadels bebyggelse. En rast i en park. Begränsat med buskraster. Om snö och is ta med broddar.
sön 23 nov	Kort vandring	Marie-Louise Rinman	Beskrivning kommer senare.
sön 23 nov	knappt 16 km	Erik Holmstedt	Medellång vandring i närheten av Magelungen. Samling: I gångtunneln utanför pendeltägsstation Farsta strands västra utgång. (Om du åker från Stockholm City går du bakåt för att komma till rätt utgång.) Start: kl. 09.10. Tåg 43 från Stockholm City kommer in kl. 09.06. Slutmål: Farsta strands pendeltägsstation. Raster: En lunchrast och två kortare fikaraster. Underlag: 3-4 km asfalt, 3 km skogsstigar, resten breda stigar med grusbeläggning.
ons 26 nov	Kort vandring	VAKANT	
sön 30 nov	ca 6 km	Claudia Möckel	Extra kort vandring runt Tranholmen och längs Djursholms strand. Startpunkt är Ropsten och vi börjar med en liten kryssning, dvs. Ropsten - Frösвик - Tranholmen. Båtresan tar 1 tim 10 min, så ta gärna med något att äta på båten. Själva vandringen följer grusstigar. Det finns några backar, så stavar kan vara av godo, men stigarna är bra och vi tar det lugnt. Vi samlas kl. 10.00 utanför Ropsten T-station för att ta pendelbåten kl. 10.10 (eller ni går direkt till båten). För att undvika förvirring: ledaren väntar vid Ropsten T-station eventuellt med en cykel. Vandringen slutar vid Danderyds sjukhus.
sön 30 nov	Kort vandring	Ingrid Davstad	Beskrivning kommer senare.
sön 30 nov	ca 18 km	Staffan B	Lång vandring runt Björnö naturreservat. Vandringen startar från busshållplatsen Björnö Sandarna kl. 09.30 och avslutar vid busshållplats Klacknåset. Buss 474 mot Hemmesta går från busshållplats Slussen läge N kl. 08.48 till Värmdö marknad där vi byter till buss 429 kl. 09.14 mot Idalen. Troligen stiger jag på först vid Londonviadukten. Vi har två långa raster och går på stigar och skogsvägar.
ons 3 dec	Kort vandring	Eva Tetzell	Beskrivning kommer senare.

Hitta skog



- Möjlighet att via karta filtrera fram olika typer av skog.
- Kan också filtrera fram lokaler för -
 - Blåbär
 - Lingon
 - Hjortron
 - Hallon
 - Svamp olika typer

Fågelguide Merlin Bird ID



- Du får ange var du är, storlek på fågel, färg, plats gren, mark
- Du kan också identifiera genom att spela in fågelsång

Råda bot på Ensamhet

Tips:

Äldrekontakt -
www.aldrekontakt.se

Riksföreningen äldres hälsa
www.aldreshalsa.se

Heedy Mötesglädje DigiCare Boblberg



ga intressanta samtalsämnen
fikabordet i Karlstad

Foto: Ann



forScore

App för att visa noter. Jag sjunger i en kör.

Visar noter som pdf på en surfplatta

Fördelar:

Man kan ha "alla" sina noter med sig. En viss repertoar kan väljas ut av de som man har lagrat. Tex "HT22" skulle kunna vara repertoar för hösten 2022.

Har ersatt 3 pärmar med en surfplatta.

Man kan "skriva" på noterna med en särskild penna

Sök



Titel

Nyaste

Ave Maria - Elgar (16)



Ave verum corpus-Mozart(8)



Bered en väg för Herran (22)



En sommarafton (50)



Gläns över sjö och strand(19)



Jamaican Noel (28)



Jul jul strålande jul (23)



What a wonderful world (51)



Importera

Ändra

15:23



113. Ave verum corpus

Nr 8, 3 sidor

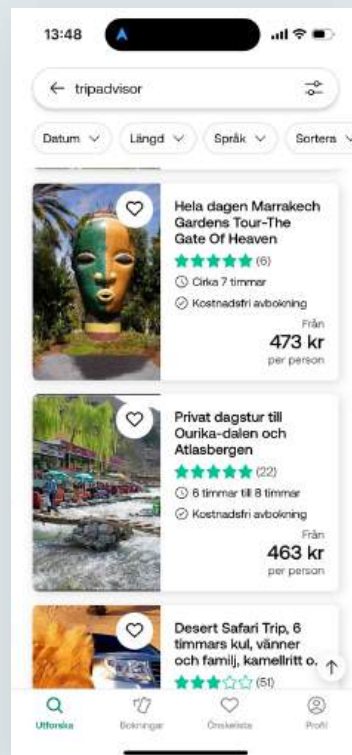
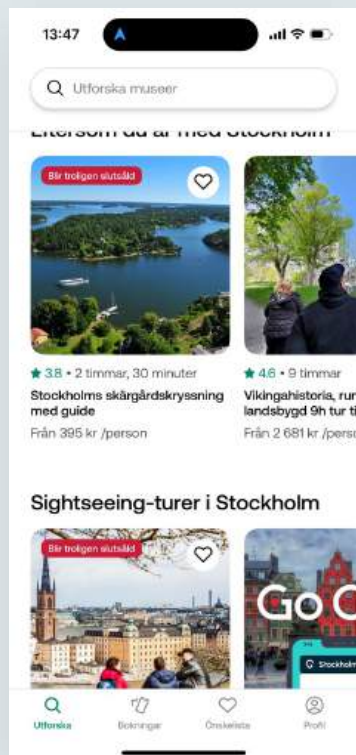
Wolfgang Amadeus Mozart



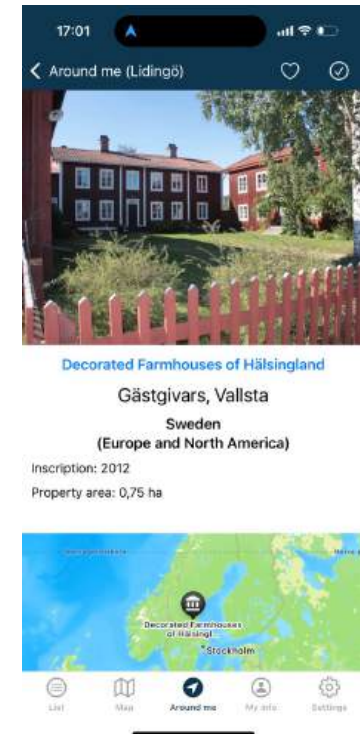
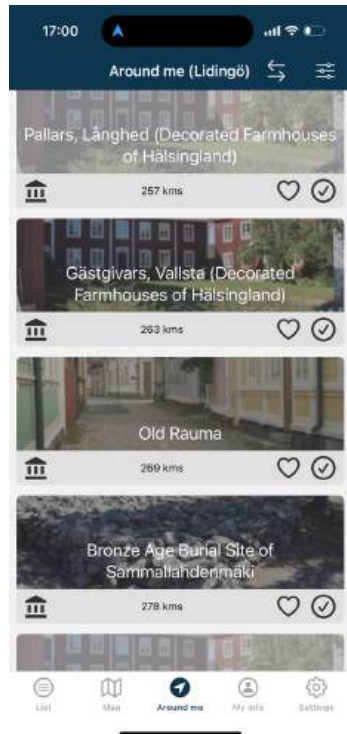
Aktivitetsbefrämjande
motion

- Viator
- Tripadvisor
- World Heritage
- Eventbrite

Viator / Tripadvisor



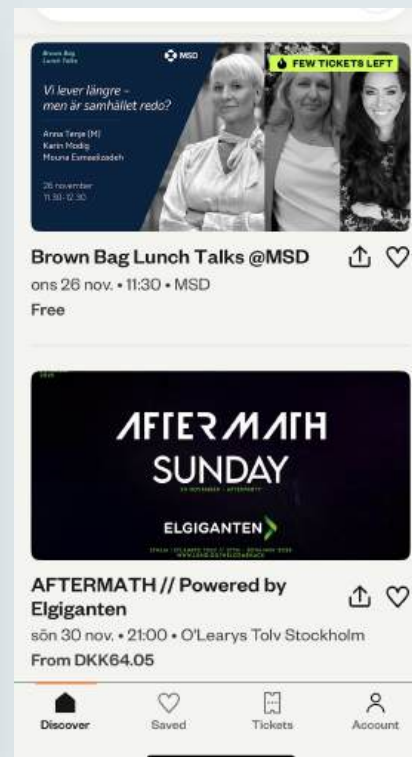
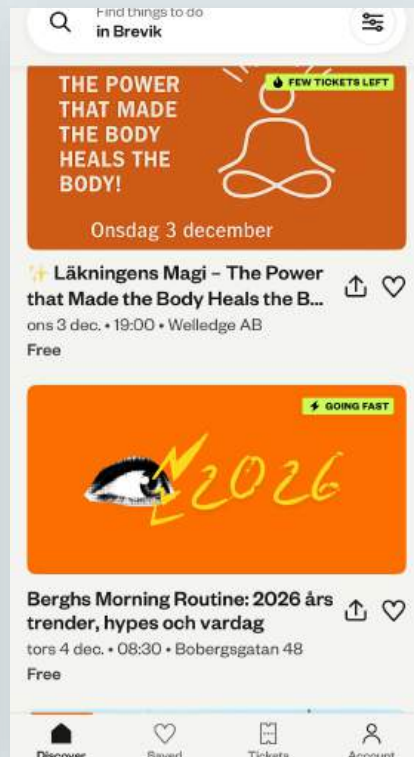
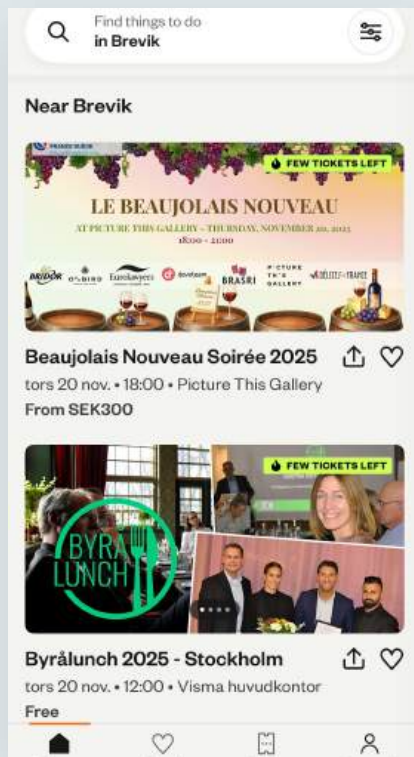
- Sightseeing Stockholm
- Gott om förslag om turer mot betalning. Ger uppslag som man kan genomföra själv



World Heritage

Sevärt överallt

Eventbrite



- På G nära där du bor

Att tänka på



- Var medveten
 - Rörelse som motvikt till skärmtid
 - Prioritera alternativ
-
- Träna
 - Umgås
 - Vara i nuet
 - Tillåta slöhet
 - Sömn