

## **Ett äldrekollektivs resa in i social media**

- Loppukiri och Facebook

Lillie-Marie Hogan

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	3944
Författare:	Lillie-Marie Hogan
Arbetets namn:	Ett äldrekollektivs resa in i social media – Loppukiri och Facebook
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
Uppdragsgivare:	
<p><b>Sammandrag:</b></p> <p>Examensarbetet är en del av projektet Hyvinvointia ja energiatehokuutta asumiseen (HEA) där man utveckla hållbara och innovativa lösningar vad gäller människors välmående och boende genom att kombinera kunskap från hälsovård med högteknologiskt kunnande. Man vill inom projektet hitta särskilt sådana sociala och tekniska lösningar som ökar välmående, aktivitetsförmåga och energieffektivitet i äldre vuxnas boende. Ett delprojekt till HEA är projektet Bo Bra. Det här projektets syfte är att ge ny information om hur existerande teknik kan användas i samband med boendet för att öka invånarnas möjligheter till delaktighet samt hur tekniska lösningar kan användas för att möjliggöra viktiga aktiviteter i samband med boendet för olika användargrupper. Äldrekollektivet Loppukiri är en samarbetspartner inom Bo Bra-projektet.</p> <p>I äldre åldersgrupper ökar användningen av internet snabbt i Finland. Bland 65–74-åringar ökade internetanvändarna med hela tio procentenheter till 43 procent på ett år. Tidigare forskning visar att användningen av sociala nätverk på internet nästan fördubblats bland den amerikanska befolkningen som är över 50 år gamla och det kan antas att samma trend syns även i Finland.</p> <p>Syftet med arbetet var att tillsammans med invånare på Loppukiri bekanta sig med social media på nätet samt skapa en handbok för Facebook användning utgående från de önskemål som invånarna hade.</p> <p>Under våren genomfördes en introduktionskurs för Facebook på Loppukiri och deltagarna fick under kursens gång ge önskemål och idéer om hur en handbok för Facebook användare på Loppukiri skulle kunna se ut. Från gruppstillfällena har materialet sammanställts och utifrån det har en Facebook handbok skapats. Handboken kommer att fungera som ett praktiskt stöd för de som vill börja använda social media.</p>	
Nyckelord:	Social media, äldre vuxna, Facebook, Loppukiri
Sidantal:	48 sidor + handbok 32 sidor
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	3944
Author:	Lillie-Marie Hogan
Title:	An Elderly Collective's Journey into Social Media – Loppukiri and Facebook
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
Commissioned by:	
<p><b>Abstract:</b></p> <p>This degree thesis is part of a project called Hyvinvointia ja energiätehokkuutta asumiseen (HEA), which develops sustainable and innovative solutions in terms of human well-being and living. It combines knowledge from healthcare to high-tech know-how. The aim of the project is to find social and technical solutions to help improve well-being, ability to activity and energy efficiency in accommodation of elderly citizens. A sub-project to the HEA project is the Bo Bra-project. This project aims to provide new information on how existing technology can be used in conjunction with housing to increase residents' opportunities for participation and how technology can be used to enable key activities associated with housing for different user groups. The elderly collective Loppukiri is a partner in the Bo Bra project.</p> <p>In the older age groups, the use of the Internet is growing rapidly in Finland. Among 65-74 year-olds, internet usage has increased by 10 percent to 43 percent in just one year. Previous research shows that the use of social networking sites has nearly doubled among those of the U.S. population aged 50 and over and it can be assumed that this trend is also similar in Finland.</p> <p>The aim of this project was to work with the residents of Loppukiri and to familiarise them with social media as well as creating a manual for Facebook usage based on the guidance and wishes of the residents.</p> <p>During the spring of 2012, an introductory Facebook course was held at Loppukiri and the course participants had the possibility to address their wishes for content and visual layout for a unique Facebook manual. Material produced during this course has been compiled and used to create the manual. This Facebook manual will serve as a practical support for those who want to start using social media.</p>	
Keywords:	Social media, elderly, Facebook, Loppukiri
Number of pages:	48 pages + manual 32 pages
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	3944
Tekijä:	Lillie-Marie Hogan
Työn nimi:	Senioriyhteisön matka sosiaaliseen mediaan – Loppukiri ja Facebook
Työn ohjaaja (Arcada):	Annikki Arola
Toimeksiantaja:	
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Opinnäytetyöni on osa Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen-hanketta (HEA), jonka tarkoituksena on kehittää kestäviä ja innovatiivisia ratkaisuja ihmisten hyvinvointiin ja elinoloihin yhdistämällä tietoa terveydenhuollon ja huipputekniikan osaamisaloilta. Projektissa on haluttu etsiä erityisesti ikäihmisten hyvinvointia, toimintakykyä ja energiatehokasta asumista lisääviä sosiaalisia ja teknisiä ratkaisuja. Bo Bra on HEA:n osahanke. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa siitä, kuinka olemassa olevaa tekniikkaa voidaan käyttää lisäämään asukkaiden osallistumismahdollisuuksia ja kuinka teknologiaa voidaan käyttää mahdollistamaan eri käyttäjäryhmien keskeisiä toimintoja. Senioriyhteisö Loppukiri on Bo Bra -hankkeen yhteistyökumppani.</p> <p>Ikäihmisten internetin käyttö yleistyy nopeasti Suomessa. 65–74 vuotta täyttäneiden keskuudessa internetin käyttö kasvoi kymmenen prosenttia yhden vuoden aikana ja nousi 43 prosenttiin. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että sosiaalisten internetsivustojen käyttö lähes kaksinkertaistui Yhdysvalloissa yli 50 vuotta täyttäneiden keskuudessa, ja voidaan olettaa, että sama suuntaus on nähtävissä myös Suomessa.</p> <p>Opinnäytetyöni tarkoitus oli yhdessä Loppukirin asukkaiden kanssa tutustua sosiaaliseen mediaan internetissä sekä kehittää asukkaiden toiveisiin perustuva Facebook-käyttöopas. Kevään aikana Loppukirin tiloissa järjestettiin Facebookin käytön perehdytyskurssi. Kurssin aikana asukkaat saivat ilmaista toiveitaan ja ideoitaan Facebook käyttöoppaan sisällöstä. Ryhmäistunnoista on kerätty materiaalia jonka perusteella Facebook-käyttöopas on kehitetty. Käyttöopas toimii käytännön tukena heille, jotka haluavat aloittaa sosiaalisen median käytön.</p>	
Avainsanat:	Sosiaalinen media, ikäihmiset, Facebook, Loppukiri
Sivumäärä:	48 sivua + käyttöopas 32 sivua
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>FÖRORD</b> .....	<b>6</b>
<b>1 INLEDNING</b> .....	<b>7</b>
<b>2 BAKGRUND</b> .....	<b>8</b>
2.1    PROJEKTET HEA .....	8
2.2    BO BRA .....	9
2.3    LOPPUKIRI .....	9
2.4    SOCIAL MEDIA OCH ÄLDRE VUXNA .....	10
<b>3 TEORETISK REFERENS RAM</b> .....	<b>11</b>
<b>4 TIDIGARE FORSKNING</b> .....	<b>14</b>
<b>5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR</b> .....	<b>18</b>
<b>6 METOD</b> .....	<b>19</b>
6.1    ARBETSPROCESSEN .....	19
6.2    ANALYS AV GRUPPTRÄFFAR OCH GRUPPINTERVJU .....	21
6.3    ETISKA REFLEKTIONER .....	22
<b>7 FACEBOOK-KURSEN</b> .....	<b>23</b>
7.1    FÖRSTA TRÄFFEN .....	23
7.2    ANDRA TRÄFFEN .....	24
7.3    TREDJE TRÄFFEN .....	25
7.4    FJÄRDE TRÄFFEN .....	26
7.5    FACEBOOK-HANDBOKEN .....	26
7.5.1    Handbokens struktur och innehåll .....	27
7.5.2    Handbokens layout.....	27
7.5.3    Handbokens användbarhet –testpersonernas utvärdering .....	28
7.5.4    Handbokens användbarhet – Loppukiris utvärdering.....	30
7.6    FACEBOOKS ANVÄNDNING INOM LOPPUKIRI .....	30
7.7    EN FACEBOOK MINIVERSION FÖR ÄLDRE VUXNA .....	31
<b>8 UTVÄRDERING AV ARBETSPROCESS OCH PRODUKT</b> .....	<b>32</b>
<b>9 SLUTDISKUSSION</b> .....	<b>36</b>
<b>KÄLLOR</b> .....	<b>42</b>
<b>Bilaga 1 INFORMERAT SAMTYCKE</b> .....	<b>45</b>
<b>Bilaga 2 INTERVJUFRÅGOR</b> .....	<b>46</b>
<b>Bilaga 3 FACEBOOK HANDBOKEN</b> .....	<b>47</b>

## FÖRORD

Det här examensarbetet dedikeras till minnet av min kära vän Sandra Lindholm som gick bort hösten 2012. Sandra var ett stort stöd under mina studier och hennes motiverande ord drev mig framåt. Sandras positiva attityd och nyfikenhet på nya saker är en förebild för min blivande yrkesbana som ergoterapeut.

Jag vill också räcka ett stort tack till alla som hjälpt mig med det här examensarbetet. Jag tackar min handledare Annikki Arola som har hjälpt mig att strukturera arbetet och som med välriktade kommentarer hjälpt min tankeprocess framåt. Jag vill även tacka Facebook-gruppen på Loppukiri som gav mig så mycket material till mitt arbete. Jag vill också tacka min man Alan Hogan som hjälpt mig med sitt visuella öga och sin tekniska kunskap vad gäller handbokens layout.

# 1 INLEDNING

Jag har under början av år 2012 fått ta del i ett projekt som går ut på att kartlägga olika användargrupperns särskilda behov och önskemål gällande sitt boende. Projektet kallas för Bo Bra-projektet. Man vill inom projektet utveckla och skapa boende och hälsofrämjande service som passar olika användare och då särskilt de äldre vuxna. Det som intresserade mig särskilt i projektet var det tvärgående samarbetsmönstret mellan hälsovård och teknik. Jag planerade och genomförde en Facebook-kurs för en grupp på nio personer från äldrekollektivet Loppukiri i Helsingfors. Utgående från önskemål som kom fram under denna kurs, utvecklade jag en Facebook-handbok.

Social media ligger i tiden och många av den yngre generationen är med på Facebook. Fler och fler företag är närvarande på Facebook, för att inte tala om nyhetsmedia. Många äldre vuxna kan gå miste om information som finns att tillgå på Facebook, för att de kanske är rädda för det som Internet kan föra med sig. Risken finns att de blir utanför dagens samhälle där fler och fler tjänster finns online. En handbok med grundstegen kan sänka tröskeln att ta del i Facebook och börja utforska detta medium mer och kanske börja vara närvarande på andra sociala media.

Som blivande ergoterapeut är det mitt jobb att anpassa och se till att olika individer oberoende av kön, ålder och funktionsförmåga kan ta del i alla delar av samhället om de så vill. Eftersom social media och särskilt Facebook är en del av nutidens samhälle, kan jag via en handbok göra denna del av samhället tillgänglig även för äldre vuxna.

I detta arbete vill jag få fram vilka faktorer som faciliterar och hindrar äldre vuxna att ta del i social media genom att diskutera med en grupp äldre vuxna på äldrekollektivet Loppukiri. Jag funderar även på hur en Facebook-handbok för äldre vuxna skulle kunna se ut och hur information i allmänhet borde presenteras för att den skall tas emot på bästa sätt av målgruppen.

## 2 BAKGRUND

I det här kapitlet beskrivs projektet Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen (HEA). Projektet Bo Bra är en del av det här projektet och beskrivs också utförligare i följande kapitel. I kapitlet behandlas även samarbetspartnern Loppukiri och siffror vad gäller social media och äldre vuxna.

### 2.1 PROJEKTET HEA

I projektet Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen (HEA) vill man utveckla hållbara och innovativa lösningar vad gäller människors välmående och boende genom att kombinera kunskap från hälsovård med högteknologiskt kunnande. Man vill inom projektet hitta särskilt sådana sociala och tekniska lösningar som ökar välmående, aktivitetsförmåga och energieffektivitet i äldre vuxnas boende. Projektet påbörjades 2011 och beräknas pågå i 2.5 år. (Metropolia 2012)

Inom HEA-projektet vill man med hjälp av nya serviceprodukter och modeller stärka de äldre vuxnas känsla av trygghet i sitt hem. De omfattar hela livscykelns behov av boende och service samt servicebehovet för de personer som bor på landsbygden. De servicekoncept som utvecklas kommer på det här sättet att vara flexibla. Man kommer också inom projektet att utveckla en ny vård- och teknologinriktad företagsverksamhet som utgår från användarna, är kostnadseffektiv, består av nya verksamhets- och servicemodeller och som ger upphov till nya arbeten. (Metropolia 2012)

Projektet upprätthålls av Metropolia Yrkeshögskola och finansieras av Södra Finlands landskaps EU-enhet, Päijänne-Tavastlands förbund och med ERUF-medel. Samarbetsparterna är CKIR-enheten på Aalto universitetet, Green Net Finland rf, Arcada yrkeshögskola, Kymmenedalens yrkeshögskola, forskningsenheten vid Villmanstrands tekniska universitet, Laurea yrkeshögskola, Saimens yrkeshögskola och Åbo yrkeshögskola. (Metropolia 2012)



## **2.2 BO BRA**

Bo bra projektet är ett delprojekt i HEA. Målsättningen med projektet är att utveckla och skapa boende och hälsofrämjande service som passar olika användare och då särskilt med betoning på den äldre befolkningen. Det centrala i projektet är att användarna är med redan från början eftersom de är experter på sitt eget boende och på sina behov. (Arola 2011)

Inom projektet finns två pilotgrupper av äldre vuxna. Den ena gruppen består av äldre vuxna som redan börjat få problem med sina vardagsaktiviteter. Den andra gruppen består av äldre vuxna som fungerar relativt bra i sin vardag. Genom att ta med dessa två grupper från början, kan man inom projektet utveckla ett riktigt Living Lab koncept där användarna får pröva på olika lösningar på olika problem i sin vardag. Slutmålet är att skapa en hälsosam boendemiljö som passar alla invånare i samhället. (Arola 2011)

Den ena pilotgruppen i projektet kommer från äldreboendet Loppukiri och senare från det boende som byggs i Fiskehamnen i Helsingfors. Man kommer också i projektet att använda sig av det kunnande som fås från organisationer som fokuserar sig på de äldres situation, bl.a. Aktiva seniorer rf. (Arola 2011)

Projektet kommer att ge ny information om hur existerande teknik kan användas i samband med boendet för att öka invånarnas möjligheter till delaktighet samt hur tekniska lösningar kan användas för att möjliggöra viktiga aktiviteter i samband med boendet för olika användargrupper. (Arola 2011)

## **2.3 LOPPUKIRI**

Loppukiri är ett äldreboende på Arabiastranden i Helsingfors som öppnade 2006. Loppukiri finns i ett våningshus och kan varken karakteriseras som ett ålderdomshem eller ett servicehus. Huset är byggt med privata medel och invånarna äger bostäderna och de allmänna utrymmena i Loppukiri. Det är frågan om ett kollektiv som producerar sina tjänster själv såsom måltider, städning av allmänna utrymmen, hjälp åt grannen och

olika fritidsaktiviteter. Det finns ingen personal på Loppukiri utan all service och fastighetsskötsel utförs av husets invånare. Alla invånare deltar i beslutsfattandet vad gäller huset och kollektivet. (Dahlström & Minkkinen 2009 s.13)

Det här äldrekollektivet är det första av sitt slag i Finland. Förebilden till Loppukiri finns i Stockholm och heter Färdknäppen. Den undre åldersgränsen på Loppukiri är 48 år och ålderskillnaden på invånarna sträcker sig över en generation. Meningen med Loppukiri är att man flyttar in då man ännu är i relativt bra skick. Varje invånare har en egen, bra utrustad lägenhet samt de allmänna utrymmena till sitt förfogande. De allmänna utrymmena på 400 m<sup>2</sup> består av bl.a. ett gemensamt kök, matsal, vardagsrum med bibliotek, tvättstuga, två bastuutrymmen, spisrum, gym, gästrum och två terrasser. (Dahlström & Minkkinen 2009 s.13-14)

Idén bakom Loppukiri-kollektivet är att ett aktivt liv och känslan av att vara till nytta håller invånarna pigga och på så sätt får vårdfasen av en äldre vuxens liv att förkortas till ett minimum. (Dahlström & Minkkinen 2009 s.14)

## **2.4 SOCIAL MEDIA OCH ÄLDRE VUXNA**

Social media definieras som webbaserade tjänster som gör det möjligt för individer att skapa en offentlig eller halvoffentliga profil inom ett avgränsat system, att skapa en lista med andra användare som man har någon form av relation till, och att kunna visa den här listan och kunna se vad de andra har gjort i sitt dagliga liv (Boyd & Ellison 2008 s.211).

I äldre åldersgrupper ökar användningen av internet snabbt i Finland. Bland 65–74-åringar ökade internetanvändarna med hela tio procentenheter till 43 procent på ett år (Statistikcentralen 2010). Rentav 60 procent av de 65–74-åringar som hade använt internet under de senaste tre månaderna uppgav att de använder nätet dagligen (Statistikcentralen 2009).

Enligt en rapport från Pew Research Center från 2010 har användningen av sociala nätverk på internet nästan fördubblats bland den amerikanska befolkningen som är över 50

år gamla, från 22% till 42% på ett år. Många äldre vuxna i USA använder nu social media för sin dagliga kommunikation, d.v.s. delar länkar, foton, videon, nyheter och status uppdateringar. 47% av användarna som är mellan 50 och 64 år och 26% av användarna som är 65 år och äldre använder sociala nätverk på internet (Madden 2010 s.2).

Statistiken visar alltså att fler och fler äldre vuxna i Finland använder sig av internet, och många av dem dagligen. I USA är trenden för äldre vuxna på social media på uppåtgående i explosionsartad framfart. Man kan anta att trenden är liknande här i Finland utgående från siffror vad gäller Internetanvändning.

### **3 TEORETISK REFERENSRAM**

Den teoretiska referensramen för det här examensarbetet är delaktighet. Delaktighet är ett mycket brett område och kan ses ur olika perspektiv. I det här arbetet behandlas den del av delaktighet som handlar om tillgänglighet. I det här fallet är det frågan om hur äldre vuxna kan ta del i det nutida samhället genom att göra det tillgängligt via social media.

Delaktighet har blivit ett centralt begrepp i World Health Organisation WHO:s internationella klassifikation för funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF). I ICF är graden av delaktighet beroende av individens egna engagemang och det är individen själv som upplever hur delaktig denne är i till exempel en aktivitet. (Björck-Åkesson & Granlund 2004 s. 43) Det är alltså individen som styr delaktigheten i en aktivitet och gör den individuell. Individen kan alltså känna delaktighet bara av att titta på då en aktivitet utförs, medan en annan individ måste vara med i aktivitetens utförande innan denne känner sig delaktig.

Tideman och Mallander (2004 s.11) säger att delaktighet kan handla om att vara en del i ett sammanhang, att känna samhörighet med andra eller att ha gemensamt ansvar för något. Det är människans känsla av delaktighet som gör att ett samhälle blir ett sam-

hålla, att det finns någon form av sammanhållande gemenskap i olika livssituationer, på arbetet, i familjen och på fritiden.

Delaktighet är en persons engagemang i sin egen livssituation. Det här engagemanget är indelat i fem nivåer: att ta del i någonting, att bli inkluderad i någonting, att bli godtagen, att engagera sig i ett område av livet, och att ha tillgång till de resurser som krävs. (Molin 2004a s.66) Delaktighet kan innebära att man utför olika aktiviteter ensam eller tillsammans med andra. Det kan också innebära att man deltar i olika sammanhang eller att man är engagerad i någonting utan att man faktiskt deltar tillsammans med andra. Delaktighet kan också betyda att man har inflytande i någonting, till exempel då ett beslut tas och att man känner att man tillhör en grupp. Känslan av delaktighet gör att man får en känsla av identitet, d.v.s. att man vet vem man är gentemot omgivningen. Tillgänglighet är en viktig aspekt av delaktighet eftersom fysisk och/eller social tillgänglighet oftast är en förutsättning för delaktighet. (Molin 2004b s.18) För att kunna känna sig delaktig i en aktivitet måste denna aktivitet vara tillgänglig för personen i fråga. Hinder i antingen den fysiska eller den sociala miljön måste noteras och avlägsnas för att individen skall kunna delta i en aktivitet och individen ges tillgänglighet.

Tillgängligheten kan delas in i olika dimensioner: tillgänglighet till den fysiska miljön, tillgänglighet till information och tillgänglighet till den sociala miljön. Den fysiska tillgängligheten har tilldelats omfattande undersökningar, medan de två andra dimensionerna hittills har förbisetts. De olika dimensionerna av tillgänglighet kan delas in i mikro-, meso- och makronivåer. Mikronivån omfattar den närmaste omgivningen som till exempel familjen, mesonivån inkluderar det lokala samhället och makronivån inbegriper till exempel hela nationen. (Iwarsson & Ståhl 2003 s.59) Social media omfattar alla dessa nivåer vad gäller tillgänglighet till information och den sociala miljön. På mikronivå har individen tillgång till information och interaktion från till exempel familjen och vänner. På mesonivå kan information och social interaktion med det lokala samhället uppnås via olika grupper och samtalsforum skapade för det lokala samhällets bästa. På makronivå kan det vara frågan om tillgänglighet av information och social interaktion på nationell nivå, som också kan fås via olika grupper, sidor och forum.

FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning pratar om fysisk tillgänglighet, men tar även upp tillgänglighet vad gäller ny informations- och kommunikationsteknik (ICT) och att tillgång till nya system såsom Internet bör främjas. Dessa system skall också vara tillgängliga till låg kostnad. (Grönwall 2008 s.45) Äldre vuxna kan ses som personer med funktionsnedsättningar, eftersom dessa personer till exempel kan ha nedsatt syn och svårigheter att röra sig. Många tjänster finns dock online nuförtiden och skall alltså vara tillgängliga för alla i samhället. Man kan fråga sig om alla tjänster online är tillgängliga för äldre vuxna? Kan till exempel äldre vuxna enkelt logga in på dessa tjänster och kan de navigera utan rädsla att trycka fel? För att göra tjänsterna tillgängliga för alla, kan ergoterapeuter samarbeta med IT-personal. Ergoterapeuter är experter på att möjliggöra självständig delaktighet i individens vardagliga aktiviteter (Suomen Toimintaterapeutliitto).

I samband med delaktighet och internet, framkommer två viktiga begrepp. Dessa begrepp är e-inclusion (e-inkludering) och digital divide (digital klyfta). E-inclusion, e-inkludering, är relaterat till uppfattningen om att alla medborgare skall ha tillgång till informations- och kommunikationsteknologi och att de skall kunna använda denna (Mancinelli 2007 s.17). Digital divide, den digitala klyftan, innebär det gap som uppstår mellan den del av befolkningen som kan använda sig av verktyg inom IT, såsom Internet och den del som inte kan använda dessa (Mancinelli 2007 s.17). I de nordiska länderna är ICT förknippat med den yngre generationen, medan den äldre generationen inte använder till exempel Internet lika ofta. Det här kan bero på svårigheter att lära sig använda dator och ett allmänt motstånd mot att lära sig någonting nytt finns bland de äldre vuxna. Befolkningen blir dock äldre i de nordiska länderna och det betyder att tillgänglighet till Internet för dessa individer blir viktigare, då fler tjänster blir webbaserade. (Räsänen 2008 s.226)

## 4 TIDIGARE FORSKNING

Tidigare forskning går i första hand ut på att se om äldre vuxnas dator- och Internetanvändning kunde hjälpa mot ensamhet, att bygga ett socialt nätverk och att hålla kontakt. Detta passar bra ihop med den teoretiska referensramen för det här arbetet, delaktighet, och särskilt delaktighet i den sociala miljön med hjälp av social media.

Fokkema och Knipscheer utförde ett intressant projekt mellan september 2001 och september 2004 som hette Esc@pe. 15 äldre vuxna fick en lånedator gratis under dessa tre år samt Internetuppkoppling, dataskärm, högtalare och en skrivare. De 15 utvalda bodde ensamma, hade få möjligheter att lämna sitt hem, inte var dator- och Internetanvändare från förut och var inte negativt inställda till dessa, hade funktionsförmågan att arbeta med en dator, hade tillräcklig syn- och hörsel-förmåga och som var villiga att delta i projektet. Seniorerna fick sedan fem tvåtimmars lektioner i hur de skulle använda sig av email och av Internet. (Fokkema & Knipscheer 2007 s.499)

Fokkema & Knipscheer (2007 s.503) upptäckte att de äldre i provgruppen kände sig mindre ensamma i slutet av projektet än i början och endast vad gällde känslomässig ensamhet. Det här gällde speciellt för de mer utbildade personerna. Man antog att det här berodde på att det var enklare för de mer utbildade att skriva email, att de var bättre på engelska, att det var lättare för dem att ta till sig datorkunskap och att de på så vis lärde sig mer under lektionerna och därav kunde göra mer med datorn. Interventionen gav upphov till fler kontakter utanför hemmet. Datorn och Internet användes för att fördriva tiden och på så vis fick de äldre annat att tänka på än ensamheten. Provggruppen visade också en större självsäkerhet i slutet av projektet, vilket forskarna inte hade väntat sig. Forskarna föreslår att de olika möjligheterna som datorn och Internet erbjuder kunde användas i en större utsträckning, till exempel chat, audiovisuell kommunikation, message boards och kontakt med personer i samma situation.

I en undersökning från 2007 ville man undersöka den psykologiska verkan av att använda datorer och att surfa på Internet hos personer i sen vuxen ålder. Man undervisade en grupp bestående av nio män och 13 kvinnor i åldern 70-93 hur man skall använda datorer och Internet. Man jämförde sedan den här gruppens erfarenheter med en kon-

trollgrupps bestående av nio män och sjutton kvinnor också i åldern 70-93. Kontrollgruppen fick delta i aktiviteter av varierande slag enligt hur de själva valde. (Shapira & al 2007 s. 478 -479)

Det visade sig att äldre vuxna som började använda sig av Internet, kände sig mindre deprimerade och ensamma. De kände sig mer tillfreds med livet, att de hade kontroll över sitt liv och att de var nöjda med livskvaliteten. Personerna i undersökningsgruppen kände på det här viset mer än personerna i kontrollgruppen. Forskarna upptäckte också att personerna i kontrollgruppen kände av en nedgång i hur bra de mådde, medan personerna i undersökningsgruppen tyckte att de mådde bra. Dessutom verkade användningen av Internet ha förstärkt psykologiska faktorer som var viktiga för livskvaliteten hos personer i sen vuxen ålder. Forskarna anser att dessa personer mådde bättre därför att de kände en personlig delaktighet i någonting, bättre kommunikation med andra, att de lärde sig någonting och att de vann över fysiska problem vad gäller rörlighet. (Shapira & al 2007 s. 481)

Undersökningsgruppen ansåg att då de använde sig av Internet och de fick positiv feedback av gruppen, kände de sig stolta över sig själva och kände sig rentav unga på nytt. De tyckte också att de fick bra kontakt med andra, då de måste fråga efter email-adresser av bekantskapskretsen. De tyckte också att de tog del i samhället och hörde hemma någonstans, då de hela tiden fick hålla sig uppdaterade med information och nyheter som de hittade på Internet. De kände sig i allmänhet positiva av att surfa på nätet, de tyckte det var roligt och motiverande. Det gav dem en känsla av kontroll och att de hade lyckats med någonting samtidigt som de fick en mental stimulans och utmaning. Dessa känslor uppkom av alla de aktiviteter de hittade på nätet. (Shapira & al 2007 s. 482)

Hardt och Hollis-Sawyer utförde en undersökning för att få fram faktorer som påverkar motivation, designproblem vad gäller webbsidor och förväntningar på Internet hos personer i sen vuxen ålder då de använde Internet för att söka hälsorelaterad information. 43 personer över 55 deltog i undersökningen varav 70 % var kvinnor. (Hardt & Hollis-Sawyer 2007 s.563 och 565)

Hardt & Hollis- Sawyer (2007 s. 566) upptäckte att det som motiverar äldre vuxna att söka hälsorelaterad information på nätet var att de fått en diagnos och ville veta mer om

sjukdomen, att de ville veta hur de skulle klara av en viss sjukdom, att de fått recept på en ny medicin eller börjat på en ny behandling eller att de ville börja en ny diet eller motionsprogram.

Många av respondenterna ansåg att en bra webbsida var enkel att navigera, att informationen gick att lita på och var uppdaterad. De tyckte om sidor där texten gick att läsa och var lätt att förstå. Respondenterna ansåg också att Internet motsvarar till största del deras förväntningar då det gäller att hitta hälsorelaterad information. De tycker att informationen är pålitlig till största del. (Hardt & Hollis-Sawyer 2007 s.569)

I en undersökning från 2008 tittade man på hur och varför äldre vuxna i USA använder datorer och vilka fördelar och motgångar dessa personer kom i kontakt med vid användandet av datorer (Gatto & Tak 2008 s.803). Man valde ut 58 personer som var över 60 år gamla och hade använt Internet i mer än en månad. Dessa personer fick svara på en enkät om sina Internet-aktiviteter såsom hur ofta man använde Internet under veckan, hur länge man stannade online, upplevelser av att lära sig använda Internet, typen av nätaktiviteter, hur man använde Internet för att söka information, hur man upplevde nytta av informationen samt nytta och motgångar vid Internetanvändning. (Gatto & Tak 2008 s.803-804)

Undersökningen visade att de äldre vuxna ansåg att nöjet med Internet var att de kunde hålla kontakt med sina vänner och familj genom att skicka email, att de kunde spela spel och dra nytta av annan underhållning online, att de kunde använda sökmotorer för att hitta information angående personligt intresse, finansiella tjänster, resor, hälsa och online shopping. Många av de som svarade på enkäten var förundrade över teknologin och många sade att de inte kunde eller ville ge upp den mer. (Gatto & Tak 2008 s.809)

Till frustrationerna med Internet hörde spam, pop-ups, oönskad epost, reklam och pornografiskt material. Rädslan att ge personlig information och för identitetsstöld hindrade dem att utnyttja all service på Internet. De var också rädda för att bli föremål för online kriminella och deltog därför inte i olika chattar. Många uppfattade också Internetanvändning som tidskrävande och de var rädda att det skulle ta tid från personlig kontakt med familj och vänner. De trodde också att Internet var vanebildande och skulle på så sätt ta tid bort från familj och vänner. (Gatto & Tak 2008 s.809)



I en undersökning från 2010 ville man titta på strukturerna i det sociala nätverket hos 50+ amerikaner för att se om det fanns något samband med användningen av Internet. Man undersökte om det fanns någon skillnad på hur många nära relationer till familj och vänner äldre vuxna Internet-användare och icke användare har och hur ofta de har kontakt. Forskarna ville också titta på om frekvensen av kontakt skiljde sig mellan Internet-användare och icke användare. Slutligen ville man också undersöka om åldern bestämde över sambandet mellan Internet användning och socialt nätverk. (Hogeboom & al 2010 s.97)

Undersökningen visade att det inte fanns någon skillnad mellan användare och icke användare av Internet vad gällde antalet nära relationer. Det fanns dock en betydande skillnad på frekvensen av kontakt till familj och vänner mellan användare och icke användare. Resultaten visade att Internet-användarna hade mer kontakt med familj och vänner än vad icke-användarna hade. Forskarna anser att de här resultaten stödjer annan forskning som påvisat att Internet hjälper till att förstärka det sociala nätverket hos personer över 50 år. Det visade sig också att Internet-användarna var de som mer aktivt deltog i organisations- och klubbverksamhet, vilket stödde annan forskning som visat att Internet har en positiv inverkan på deltagande i samhället. Undersökningen kunde inte påvisa att åldern bestämde sambandet mellan Internet-användning och det sociala nätverket. (Hogeboom & al 2010 s. 106-107)

Tidigare forskning visar att dator och särskilt Internet kan användas av äldre vuxna för att öka sitt sociala nätverk. Särskilt de utbildade äldre vuxna kan ta till sig datorkunskap och lära sig använda till exempel Internet. Äldre vuxna känner rentav att de får en bättre livskvalitet eftersom Internet-användningen ger dem en känsla av personlig delaktighet i någonting. De tycker att de får en bättre kommunikation med andra och att de övervinner fysiska problem vad gäller rörlighet då de kan vara i kontakt med andra utan att lämna sin bostad. Genom Internet känner de äldre att de tar del i samhället eftersom de kan hålla sig uppdaterade vad gäller information och nyheter. Internetanvändningen ger dem en mental stimulans tack vare olika spel och underhållning online, men även högre frekvens på kontakt till familj och vänner. I en tidigare undersökning visade det sig att Internetanvändarna bland de äldre vuxna deltog flitigare i olika organisations- och klubbverksamheter än de som inte använde Internet.

I social media som till exempel Facebook finns de saker integrerade som de äldre vuxna finner positivt med Internet. De kan hålla kontakt med familj och vänner via social media, hålla sig uppdaterade med nyheter och annan information och de kan spela spel eller hitta annan underhållning. Via social media kan de även ta del i olika forum och grupper som de är intresserade av. Social media skulle kunna vara ett enklare sätt att ta del i det moderna samhället än Internetanvändningen för de äldre vuxna eftersom de saker som upplevs som positiva är integrerade och på så vis mer överskådligt. Tidigare forskning visar att äldre vuxna föredrar lättlästa och lättförståeliga webbsidor som har enkel navigation.

## **5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Det här examensarbetets mål är att se hur existerande teknologi kan användas för att de äldre vuxna på Loppukiri kan ta del i sin närmiljö. Det är deltagandet i den sociala miljön som är av särskilt intresse, d.v.s. det nutida samhället, för att ta fram förslag hur existerande teknologi (Facebook) kunde anpassas för äldre vuxnas behov.

Syftet med arbetet är att beskriva hur social media och särskilt Facebook kan användas i äldreboendet Loppukiri på en personlig och en kollektiv nivå utgående från invånarnas behov så att de kan ta del i det nutida samhället.

De frågor som söker svar är följande: Vilka faktorer faciliterar och vilka faktorer hindrar deltagandet i sociala nätverk på Internet enligt Loppukiri-gruppens mening? På vilket sätt kan man stöda Loppukiri-bornas fortsatta användning av Facebook?

## 6 METOD

Projektinriktat arbete har valts som metod för det här examensarbetet. I boken *”Toiminnallinen opinnäytetyö”* av Hanna Vilkkä och Tiina Airaksinen (2003 s.9) beskrivs projektinriktat arbete som ett alternativ till det traditionella forskningsarbetet på yrkeshögskolor. Det projektinriktade arbetet försöker att inom ett visst yrkesområde, undervisa, handleda, organisera och rationalisera en verksamhet. Beroende på yrkesbranschen, kan det vara frågan om till exempel en instruktionsbok eller förverkligande av ett evenemang. Det viktiga i det projektinriktade arbetet är att det praktiska förverkligandet och rapporteringen i enlighet med forskningsmetodikens principer förenas till ett examensarbete för yrkeshögskola.

Handboken och de faktorer som påverkar användandet av social media och vidare deltagandet i det nutida samhället kan bra appliceras på personer i samma situation runtom i Finland som de personer från Loppukiri som deltog i Facebook-kursen. Det här kallas undersökningens generaliserbarhet, d.v.s., arbetet kan användas i ett större sammanhang (Jacobsen 2007 s.13).

### 6.1 ARBETSPROCESSEN

Processen började med att Loppukiri kontaktades i början av 2012 och ett informationsmöte hölls där programmet för Facebook-kursen presenterades och tidtabeller skapades för kursens genomförande. Genomförandet skulle ske i Loppukiris utrymmen varje lördagmorgon i februari 2012 under tre timmar. Ett meddelande sattes upp på den allmänna anslagstavlan i Loppukiris aula. Inga förhandsanmälningar krävdes, utan gruppen skapades av de personer som kom till den första träffen.

Inklusionskriterierna för deltagande i gruppen var att deltagarna hade tillgång till en egen bärbar dator samt en aktiv epostadress. Deltagarna skulle bo på Loppukiri och vara 65 år gamla eller äldre. Exklusionskriterierna var tidigare erfarenhet av Facebook och social media.

Den yngsta i gruppen var 65 och den äldsta 70. Nio stycken deltog i gruppen, åtta kvinnor och en man. Utbildningsnivån inom gruppen varierade från student till merkonom till neuropsykolog. Alla i gruppen hade långa karriärer bakom sig inom sitt område och hade stannat på samma arbetsplats länge, även om några hade bytt arbetsplats några gånger under yrkeslivet.

Vid planerande av Facebook-kursen beaktades det som kommit fram i bakgrundsinformation om att äldre vuxna måste känna sig trygga på Internet för att använda tjänster på nätet. Antagandet här var att detta också överensstämmer vad gäller Facebook och social media. I tidigare studier hade tidsramen för undervisning av Internet och epost-användning varit två-timmars sessioner vid fem tillfällen (Fokkema & Knipscheer 2007 s.499). Efter diskussion med Loppukiris deltagare kom det fram att de orkar med längre sessioner varvid det beslöts att varje gruppstillfälle skulle vara tre timmar per session.

Under varje session behandlades ett tema och processen kan delas in i fyra faser: den tekniska fasen, brainstorming-fasen, fasen där man bekantar sig med olika social media och den allmänna diskussionsfasen.

Den tekniska fasen sammanföll med den första träffen och gruppmedlemmarna lärde sig Facebook-användning och -navigering för att uppnå säkerhet inom detta sociala medium. Under den andra träffen användes den inlärd kunskapen från den första träffen så att gruppmedlemmarna diskuterade hur Facebook kunde användas inom äldrekollektivet Loppukiri. Den här fasen kallades för brainstorming-fasen. Under den tredje fasen och samtidigt tredje träffen behandlades andra sociala media. Syftet var att hitta andra möjliga sociala media som Loppukiri kunde använda sig av. Under den fjärde träffen intervjuades deltagarna om fördelar och nackdelar med Facebook i allmänhet för äldre vuxna och hur Facebook kunde utnyttjas inom Loppukiri. Den här intervjun var den fjärde och avslutande fasen i inlärningsprocessen för att få fram en allmän diskussion om Facebook och social media.

Gruppdeltagarna uttryckte önskemål om att få instruktioner i skriftlig form under de första träffarna för att vara säkra på att de trycker på rätt knappar och navigerar rätt. En Power Point-presentation togs fram för Loppukiri-gruppen och bestod av skärmdumpar från ett Facebook-konto skapat i samband med Facebook-kursen samt av steg-för-steg

anvisningar. Utgående från denna presentation beslöts det att en Facebook-handbok skulle utvecklas för Loppukiris bruk som en del av Facebook-kursen. Facebook-handboken skulle byggas upp av gruppdeltagarnas önskemål om innehåll.

För att få text och layout lämpliga för äldre vuxna söktes information på Googles sökmotor och i databaser via Nelli på distans. Även Centralförbundet för de gamlas väl rf tillfrågades om möjlig litteratur. Broschyrer med tips och råd hittade på Google samt epostsvar från Centralförbundet för de gamlas väl rf (2012) har använts som grund för handbokens utformning.

En processdagbok skrevs under Facebook-kursen som rekommenderat av Vilka & Airaksinen (2003 s.19). Författarna säger att dagboken skall vara personlig och dokumentera arbetsprocessen i skriftlig form. Dagboken fungerar som ett minne, eftersom själva arbetsprocessen är så bred och lång att man inte längre i slutskedet skulle kunna minnas vad som hände i början utan en dagbok. Processdagboken innehöll således personliga tankar och idéer samt sammandrag av diskussioner med gruppdeltagarna samt frågor och tankar framförda av gruppmedlemmarna.

Gruppintervjun bandades in och transkriberades samt översattes till svenska. Översättningen överfördes till ett Excel kalkylblad för att få en översikt över olika teman. Även materialet från processdagboken överfördes till Excel kalkylbladet.

## **6.2 ANALYS AV GRUPPTRÄFFAR OCH GRUPPINTERVJU**

Informationen från gruppträffarna och gruppintervjun analyserades genom en innehållsanalys. En innehållsanalys innebär att man tolkar den text man fått efter att ha gjort en transkribering av till exempel en intervju som i det här fallet. Texten tolkas för att hitta information om verkliga förhållanden ur ett subjektivt perspektiv. (Jakobsen 2007 s. 139)

Då man utför en innehållsanalys skall man genomgå vissa faser. Först skall man fundera på vad som är intressant i materialet och göra ett beslut vad man skall lämna bort (Tu-

omi & Sarajärvi 2002 s.94). I detta fall lämnades all den diskussion bort som inte hade någonting med sociala medier eller Facebook att göra.

Som följande i en innehållsanalys skall man märka det material som är intressant och kategorisera och temasätta materialet (Tuomi & Sarajärvi 2002 s.94). Här överfördes den intressanta texten till ett Excel-kalkylblad och liknande text överfördes till kolumner som gav upphov till kategorier. Dessa kolumner namngavs för att få fram teman. Vid analysen av text från processdagboken och av intervju växte följande teman fram: hur en miniversion av Facebook för äldre kunde se ut, hur Facebook och social media kunde användas inom Loppukiri och önskemål på hur en Facebook-handbok för Loppukiri kunde se ut.

Till slut skriver man ett sammandrag på det man fått fram ur analysen (Tuomi & Sarajärvi 2002 s.94). I den här rapporten hittas detta sammandrag inbakat i olika delar i de följande kapitlen. Det är frågan om gruppdeltagarnas önskemål om Facebook-handbokens innehåll och det sammandrag av det material som kommer upp under kapitel 7.6 och 7.7.

### **6.3 ETISKA REFLEKTIONER**

Vad gäller den etiska aspekten i ett examensarbete, skall man fundera på att dessa tre grundläggande etiska krav blir uppfyllda: informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet och krav på att bli korrekt återgiven (Jacobsen 2007 s.21).

Dessa krav har uppfyllts genom att en blankett delades ut till gruppdeltagarna om informerat samtycke då Facebook-kursen började. Blanketten är bifogad som bilaga 1 i det här examensarbetet. Alla nio i gruppen skrev under och deltog såvida i gruppintervjun.

För att skydda gruppens privatliv, poängterades det att deltagarna inte behöver nämna sina namn under intervjun, men några valde dock att göra det. Ur rapporten kan man endast utröna att gruppen bor på Loppukiri, men inte vilka dessa personer är. Vidare

behövdes inget lov från Etix, eftersom Bo Bra-projektet redan hade fått detta lov och detta examensarbete hör under projektet.

Vad gäller kravet på att bli korrekt återgiven i transkriberingen, har betydelsen av det som sades skrivits ned istället för ord-för-ord-återgivning. Materialet användes till att sammanställa handboken och därför ansågs en ord-för-ord transkriberingen inte var nödvändig i detta fall.

## **7 FACEBOOK-KURSEN**

Facebook-kursen pågick under fyra lördagar i februari 2012. Gruppen bestod av nio personer, åtta kvinnor och en man. Gruppen träffades i Loppukiris aula under tre timmar varje gång. De fyra träffarna beskrivs utförligare i följande kapitel.

### **7.1 FÖRSTA TRÄFFEN**

Målet för den första träffen var att deltagarna skulle lära sig grunderna i att använda Facebook och känna sig trygga med detta sociala medium. För att uppnå det här målet behövde gruppdeltagarna lära sig att skapa ett eget konto, ställa in sina säkerhetsinställningar, navigation, hur man skriver statusuppdateringar, laddar upp foton och skapar grupper.

För att underlätta navigeringen visades tillvägagångssättet steg-för-steg med en projektor. Utöver det här fick varje deltagare individuell handledning vid behov.

Målet med att deltagarna skulle lära sig använda och navigera på Facebook under den första träffen uppnåddes eftersom alla hade skapat ett personligt Facebook-konto med individuella inställningar. Interaktionen mellan gruppleddare och gruppdeltagare upplevdes som fungerande och avslappnad tack vare den individuella handledningen.

Vid en kort utvärdering av det första tillfället märktes det att material i skriftlig form på papper skulle ha underlättat den individuella handledningen. Teknisk terminologi borde

också ha undvikits eftersom den skapade förvirring bland deltagarna. Detta löstes genom att då tekniska ord användes förklarades dessa mer ingående. Mer tid kunde också ha avsatts i planeringen för att lösa tekniska problem som till exempel uppkoppling till det trådlösa nätverket. Det här problemet tog tid från den egentliga undervisningen.

## 7.2 ANDRA TRÄFFEN

Målet för den andra träffen var att gruppdeltagarna skulle hitta användningsmöjligheter för Facebook inom Loppukiri-kollektivet. Gruppen skulle också skapa en temagrupp för Loppukiri på Facebook.

Tillsammans med gruppdeltagarna skapades en så kallad tipsgrupp för Loppukiri på Facebook som skulle vara bara öppen för alla Loppukiri-invånare. Tipsgruppens syfte var att invånarna på Loppukiri skulle kunna ge varandra tips om olika saker av intresse, som t.ex. olika evenemang. Idén till tipsgruppen uppstod under diskussion bland gruppdeltagarna och gruppen skapades sedan genom steg-för-steg handledning med projektor.

Facebooks användningsmöjligheter inom Loppukiri utforskades genom en diskussion bland gruppdeltagarna. Det ansågs att man ännu var för obekant med Facebook för att kunna komma med konkreta idéer. Det ansågs inte heller som realistiskt att alla Loppukiri-invånare skulle vara med på Facebook eftersom inte alla ägde en dator. Olika temagrupper kunde dock vara bra för Loppukiri, t.ex. en resegrupp, en fotogrupp och även en säkerhetsgrupp där man kunde kryssa för varje dag att man mår bra.

Gruppdeltagarna tyckte att de inte kunde navigera tillräckligt bra för att kunna se fördelarna med Facebook och önskade sig någonting i skriven form. En power point presentation skapades som visar hur man loggar in och ut samt hur man ställer in säkerhetsinställningarna. Presentationen skickades ut till gruppdeltagarna per epost veckan efter den andra träffen. Idén till att skapa en Facebook-handbok för Loppukiri-invånarna väcktes här. Se vidare i kapitel 7.5 där tillverkningen av handboken beskrivs närmare.

Målet med den andra träffen uppnåddes eftersom en tipsgrupp för Loppukiri skapades. Även förslag på olika användningsmöjligheter för Facebook inom Loppukiri gavs. Diskussion som idéalstringsmetod fungerade bra inom den här gruppen främst tack vare att



stämningen även under den här träffen var avslappnad och interaktionen mellan gruppleddare och gruppdeltagare var god. Tekniska problem med uppkoppling till trådlösa nätverket och frågor vad gällde den föregående träffen tog tid från undervisningen och diskussionerna.

### **7.3 TREDJE TRÄFFEN**

Målet under den tredje träffen var att bekanta sig med andra sociala media och hitta ett socialt medium som Loppukiri kunde dra nytta av. Gruppmedlemmarna sökte i förväg information om olika sociala media och berättade under träffen om de valda sociala medierna för de andra i gruppen. Meningen med detta var att gruppmedlemmarna skulle lära sig att själva söka fram information på nätet och på så vis våga navigera på de olika sociala medierna. Gruppmedlemmarna fick välja vilka sociala medier de skulle söka information om.

Strukturen på träffen var sådan att först redovisades upphittad information och sedan diskuterades de olika sociala medierna. Gruppdeltagarna behandlade sociala medier i allmänhet, bloggar, Google+ och LinkedIn under träffen.

Målet med träffen uppnåddes eftersom gruppdeltagarna hade sökt fram information om valda sociala media. Man hittade också den allmänna nyttan med sociala media, men även negativa sidor. Gruppen ansåg att social media är ett verktyg för att hålla kontakt med familj och vänner som bor långt borta samt för att snabbt få fram information som intresserar. Deltagarna är dock rädda att fastna framför datorn och inte egentligen ha kontakt med någon.

Målet att hitta ett annat socialt medium som lämpar sig för Loppukiri uppnåddes också vid detta tillfälle. Gruppdeltagarna tyckte att bloggar skulle vara ett sådant socialt medium som skulle lämpa sig för Loppukiri för att dela med sig av invånarnas olika erfarenheter vad gäller till exempel resor, teateruppsättningar och vardagliga aktiviteter inom kollektivet. Trots att Google+ ansågs som en för komplex helhet att hålla reda på, tyckte gruppen att möjligheten till video chat var en bra funktion som talade för det här mediet.

## 7.4 FJÄRDE TRÄFFEN

Målet med den fjärde träffen var att samla in information till det här examensarbetet genom att utföra en intervju med gruppdeltagarna vad gäller gruppens syn på social media i allmänhet och Facebook i synnerhet samt fördelar och nackdelar med dessa för Loppukiri. Målet med intervjun var att få fram deltagarnas sponta tankar om social media och Facebook. Även gruppens önskemål vad gäller Facebook-handbokens innehåll behandlades under intervjun.

Gruppintervjun genomfördes vid ett runt bord. Gruppledaren hade förberett frågor i förväg (bilaga 2). Frågorna användes som stöd för att få igång en diskussion. Intervjun pågick totalt i två och en halvtimme med en paus ungefär efter en timme.

Målet med träffen uppnåddes eftersom mycket material till examensarbetet samlades in. Metoden att samla in information genom en gruppintervju var lämplig på så sätt att gruppmedlemmarnas spontana tankar vad gäller Facebook och social media bandades in. Diskussionen var dock svår att styra och gruppen kom vid flera tillfällen bort från temat. På grund av detta bandades också mycket allmän diskussion in.

## 7.5 FACEBOOK-HANDBOKEN

Under Facebook-kursen gång upptäcktes det att deltagarna skulle ha haft nytta av information i skriftlig form på papper. Deltagarna uttryckte önskemål om steg-för-steg anvisningar som de kunde ha bredvid datorn. Som en följd av de önskemål som framkom under kursen, började en handbok att skapas.

Under kursens gång skrevs även sådana önskemål som deltagarna uttryckte att de behövde hjälp med ned i processdagboken. Under gruppintervjun uttrycktes också önskemål som har förverkligats i handboken.

### **7.5.1 Handbokens struktur och innehåll**

Gruppdeltagarna önskade information om hur man registrerar sig och hur man tar bort sitt konto, hur man loggar in på Facebook, hur man ställer in säkerheten samt de allmänna inställningarna. Vidare ville gruppdeltagarna veta hur man navigerar i sitt konto samt hur man söker vänner, skriver statusuppdateringar, och hur man kan anpassa så att bara vissa personer kan se informationen. Man var också intresserad av hur man laddar upp fotografier, hur man skapar en grupp och ett evenemang på Facebook. Alla dessa saker illustreras med skärmdumpar från Facebook-kontot där de viktiga knapparna har markerats. Före varje bild har en kort förklarande text införts.

Gruppdeltagarna önskade sig en Facebook-etikett och en ordlista i handboken. En internet-etikett har också inkluderats då det under diskussionerna kom förfrågningar om vad man har lov att göra på Internet som till exempel användning av bilder.

### **7.5.2 Handbokens layout**

Handbokens utseende har sitt ursprung i ett email från Centralförbundet för de gamlas välfärd (2012) och från broschyrer utgivna av National Institute on Aging i USA (2007) och Public Health Agency of Canada (2010). Centralförbundet för de gamlas välfärd (2012) gav som råd att språkbyggnaden och layouten skulle vara klar och att fontstorleken skulle vara tillräckligt stor. Vad gällde språkbyggnaden, ansågs det att den skulle bestå av enkla meningar och att man använder förståeliga ord, d.v.s. inga yrkestermer eller ungdomsuttryck. Fontstorleken skulle vara åtminstone 12 men gärna större. Det är bra att använda sig av bilder för att illustrera information för äldre.

Utgående från dessa två broschyrer och epostmeddelandet, utvecklades en checklista över vilka saker som skulle beaktas i handboken för att den skulle vara så seniorvänlig som möjligt. Checklistan såg ut så här:

- Använd Times New Roman typsnitt eftersom bokstäverna då har svansar på ändarna som skapar en illusion av en linje och som på det sättet vägleder ögat längs med skriften.
- Använd 14 som fontstorlek. Storleken 12 är den minsta storlek som medelålders och äldre vuxna kan se tydligt, och storlek 13 och 14 är ännu bättre.

- Använd mörk utskrift på en ljus bakgrund för det är lättast att läsa för en äldre vuxen. Undvik vit text på en mörk bakgrund.
- Försök sätta in tomma ytor eftersom dessa ger en naturlig plats för ögat att vila på. Det här hjälper äldre vuxna att fokusera sin uppmärksamhet.
- Undvik att använda bara kursiv, versaler och understruken text. Vanlig text med stora bokstäver i början av meningen följt av små bokstäver är bekant för äldre vuxna och annan text kan därför vara svår att läsa.
- Använd foton av hög definition.
- Undvik att använda gult, blått och grönt i närheten av varandra. Äldre vuxna har svårt att urskilja dessa färger från varandra och det gör att text kan vara svår att urskilja från bakgrunden.

Alla punkter på checklistan har uppfyllts i handboken. Fontstorlek 14 i Times New Roman i fet stil har använts för att Loppukiri-borna skall ha lättare att se och följa texten.

All text i handboken är mörk text på vit bakgrund. På lämpliga ställen har tomma utrymmen satts in, till exempel då ett stycke tar slut. Fotona är av så hög definition som kunde uppnås med programmet Screenshot Pilot som användes för att ta skärmdumparna.

Eftersom all text i handboken är på finska, korrekturlästes texten av finskspråkiga personer. Även Loppukiri-gruppen korrekturläste den finska texten i samband med att de utvärderade handboken. Tre äldre vuxna utan kopplingar till Loppukiri fungerade också som testpersoner för handbokens användbarhet utanför äldrekollektivet.

### **7.5.3 Handbokens användbarhet –testpersonernas utvärdering**

Tre äldre vuxna utan koppling till Loppukiri läste igenom handboken för att testa produktens användbarhet utanför äldrekollektivet. Testpersonerna i fråga är mellan 65 och 76 år gamla. De har alla svenska som modersmål och på så vis kunde handbokens lättförståelighet testas. Två av dem är redan med på Facebook, medan den tredje inte tänker skapa ett konto inom den närmaste framtiden.

Testpersonerna kommenterade handbokens layout, textstorlek och typsnitt samt bildernas klarhet. Den skrivna textens tydlighet och klarhet bedömdes också samt anvisningarnas logik.

Alla tre testpersoner var positiva till handboken efter att de hade läst den. En av personerna tyckte att det behövs handböcker för äldre vuxna, som är skrivna på ”deras språk”, d.v.s. lättförståeligt och med tillräckligt stor text. Många professionella inom IT går in på det tekniska, medan det inte intresserar äldre vuxna. De vill veta hur man använder, på ett enkelt sätt.

Testpersonerna tyckte att texten var tillräckligt stor och att typsnittet Times New Roman gick bra att följa. Den finska texten var lättförståelig även för svenskspråkiga. Anvisningarna var lätta att följa och testpersonerna tyckte de följde en logisk ordning.

Testpersonerna var kritiskt inställda till några av bilderna. De tyckte att texten var för liten att läsa. Det var bra att det fanns en orange rektangel runt den viktiga delen på bilden så att man vet var man skall titta, men det vore bra att förstora upp bilderna lite så att texten syns bättre.

Testpersonerna var överlag nöjda med innehållet i handboken. Det föreslogs dock att det skulle finnas en kort förklaring eller ett exempel om säkerhetsaspekten och varför den är viktig och var man kan hitta mer information om detta. Detta skulle vara bra, eftersom äldre vuxna inte är medvetna om riskerna på internet och att deras uppgifter lätt kan komma i andras händer. I samband med detta föreslogs också att det kunde finnas en litet inslag om hur ett bra lösenord ser ut.

Vidare tyckte man att ordningen på innehållet kunde ändras lite så att Facebook terminologin kommer direkt efter anvisningsdelen, följd av Facebook-etiketten och att Internet-etiketten skulle komma sist. Detta har åtgärdats i handboken efter utvärderingen. Internet-etiketten har inte med Facebook att göra, men informationen som kommer upp där är viktig och därför är det bra att den finns med.

#### **7.5.4 Handbokens användbarhet – Loppukiris utvärdering**

För att utvärdera att önskemålen vad gäller handbokens innehåll och utseende uppnåtts, ombads Facebook-gruppen på Loppukiri att läsa igenom och ge sina åsikter om handboken. De utvärderade innehållet, texten och bilderna för att se om innehållet var logiskt och lätt att förstå. Fyra personer av nio utvärderade handboken under en två-timmars träff på Loppukiri i november 2012.

Det allmänna intrycket av handboken var positivt. Man tyckte att med hjälp av handboken skulle man logga in oftare på Facebook. Anvisningarna i handboken är lätta att förstå och den producerade texten är tillräckligt stor att läsa, även om en person gärna skulle ha velat ha ännu större text. Det framgick sedan att personen ansåg att viss text i bilderna var för liten att läsa.

Bilderna var i allmänhet bra, men vissa av bilderna skulle ha kunnat vara större då texten var svår att tyda. Detta har åtgärdats efter utvärderingstillfället genom att positionen av viktiga valknappar markerats med pilar eller genom att viktig text förstorats i en större ruta och sedan en pil dragits till textens verkliga position. Man tyckte också att det var bra att ha en gul ram runt de viktiga valknapparna.

Säkerhetsaspekten kom fram tydligt i utvärderingen. Man vill gärna se varningar och instruktioner om vilka uppgifter man skall ange. Man vill ha varningar för knappar som kan publicera uppgifter och bilder till allmänt påseende. Gruppen vill också gärna ha förklaringar på varför man inte skall ange uppgifter eller trycka på vissa knappar. Dessa saker har åtgärdats i handboken genom att varningsrutor och små inforutor insatts efter utvärderingstillfället.

#### **7.6 FACEBOOKS ANVÄNDNING INOM LOPPUKIRI**

Gruppintervjun gav förslag på hur Facebook kunde användas för Loppukiris del. Gruppen ansåg att ett discussionsforum kunde upprättas där man kan diskutera saker som är viktiga för Loppukiri. Man tyckte också att en anslagstavla kunde finnas på Facebook, så att man inte behöver hänga upp lappar på väggen i aulan som sedan blir kvar länge. Även Loppukiris matmeny kunde finnas på Facebook. Man tyckte att en säkerhetsgrupp

där man kunde kryssa för varje dag att man är ok vore bra för Loppukiris del, så att man kunde hålla koll på varandras välbefinnande.

Man skulle på Loppukiri även kunna använda Facebook att dela med sig av sina erfarenheter. Många är ut och reser, tycker om att fotografera och är med i teaterföreställningar, som exempel. Dessa erfarenheter kunde man dela med sig i olika Facebook-grupper som bara är öppna för Loppukiri. Här kunde annan social media tas i bruk, till exempel bloggar där man delar med sig av sina olika upplevelser.

I gruppen funderade man också om man kunde ha kontakt via Facebook med boendet i Fiskehamnen när det står klart. Man tänkte att en grupp för de båda kollektiven upprättades där man ger tips åt varandra om det dagliga livet på de olika boendena.

## **7.7 EN FACEBOOK MINIVERSION FÖR ÄLDRE VUXNA**

Ett resultat av diskussionen om Facebook-användningen under gruppintervjun var att en tanke om en av gruppdeltagarna så kallad ”miniversion av Facebook för äldre vuxna” myntades. Gruppdeltagarna kom med förslag på hur en sådan version kunde se ut. Den skulle vara lättare att navigera, möjligen bestå av en sida med valknappar som är tillräckligt stora att se. Valknapparna kunde bestå av bilder istället för av text.

Registrering borde vara tydligare och sådan att man genast kan ställa in sin profil som man vill och välja vad man ger ut för information och ställa in säkerheten.

Gruppen tyckte också att terminologin var besvärlig. Äldre vuxna associerar till exempel ordet konto till ett bankkonto och ordet navigation tycker de hör hemma inom sjöfarten. Gruppen ansåg att det borde skapas en terminologi för seniorer, som seniorer varit med och tagit fram.

I miniversionen av Facebook skulle det finnas möjlighet till att snabbt komma åt information som intresserar samt möjlighet att kontakta hälsocentraler, tandläkare och andra instanser av betydelse för äldre vuxna så att de inte behöver vänta i en telefonkö.

Facebook för äldre skulle förstås ge möjlighet till kontakt med vänner och familj, men äldre vuxna vill ha en nära kontakt och då skulle möjlighet till videochat vara ett stort plus.

## 8 UTVÄRDERING AV ARBETSPROCESS OCH PRODUKT

I det här kapitlet granskas arbets- och inlärningsprocessen. I ett projektinriktat examensarbete skall man kritiskt utvärdera idén för examensarbetet. Man utvärderar temat, beskrivningen av idén, målsättningarna, den teoretiska referensramen, kunskapsbasen och målgruppen. Vidare skall man i denna form av arbete utvärdera de metoder man använt för att nå de önskade målsättningarna och hur man samlade in materialet. (Vilkka & Airaksinen 2003 s.154 och 157)

Formulering av syfte och frågeställningar för det här arbetet visade sig vara problematiskt, eftersom syfte och frågeställningar förändrades under arbetsprocessens gång. Det ursprungliga syftet var att undersöka om Facebook kunde användas till att förebygga ensamhet hos äldre vuxna på Loppukiri genom att lära sig använda tjänsten och på så vis delta i det moderna samhället. Redan under den första träffen upptäcktes det dock att Loppukiri-gruppen inte kände sig särskilt ensamma, utan var tvärtom socialt mycket aktiva. Den valda metoden, projektinriktat examensarbete, gav en stor flexibilitet i det här fallet och gjorde att syftet med studien kunde formuleras efter att arbetsprocessen redan påbörjats.

Syftet anpassades efter Loppukiri-gruppens önskemål och blev slutligen att ta reda på vilka faktorer som faciliterar och förhindrar deltagande i social media enligt Loppukiri-bornas åsikt och på så vis i personernas sociala miljöer. Alla skall ha tillgång till ICT i enlighet med FN-konventionen för att förhindra att en digital klyfta uppstår och till exempel äldre vuxna står på andra sidan av den. Social media och särskilt Facebook är ett bra verktyg genom vilken man kan studera den här formen av delaktighet i den sociala miljön. Mycket information och nyheter finns nu att tillgå i Facebook och flera företag finns nuförtiden representerade med egna sidor på Facebook. Även den yngre generat-



ionen finns på Facebook och äldre vuxna kan ta del i deras liv utan att vara fysiskt närvarande. Äldre vuxna kan alltså ha nytta av Facebook på många plan, precis som tidigare studier visat att Internetanvändning kan ha.

Det andra syftet är relaterat till det första syftet genom att en handbok faciliterar användningen av Facebook och på så vis också delaktigheten. Genom att utforma en handbok i enlighet med önskemål från Loppukiri-gruppen och enligt kriterier för hur information skall presenteras för äldre vuxna, faciliterar man ytterligare tillgängligheten till Facebook. Val av syfte blev således lyckad för en blivande ergoterapeut, eftersom ergoterapeuter är experter vad gäller klientcentrerad anpassning av olika miljöer.

För att kunna diskutera om faktorer som faciliterar eller förhindrar användningen av Facebook bland Loppukiri-Invånarna, måste dessa personer först kunna använda tjänsten och känna sig säkra där. Tidigare forskning visar att äldre vuxna kan lära sig använda dator och Internet under fem tvåtimmarssessioner. Facebook är inte lika komplex som till exempel Internet och antagandet var att det skulle gå snabbare att lära sig använda tjänsten. Det beslöts tillsammans med Loppukiri att fyra tre timmarssessioner skulle räcka. I praktiken visade det sig att en tretimmarssession till skulle ha varit nyttig för att repetera navigation och inställningar. Det räcker inte heller att visa användningen med hjälp av projektor utan skriftligt material på papper behövs. Skriftligt material hjälper för minnet och inger en säkerhetskänsla för Loppukiri-gruppen att ha bredvid datorn. Slutsatsen här är att för att facilitera användningen av Facebook för Loppukiri är tillgången till steg-för-steg anvisningar i pappersformat en faktor som bör beaktas.

Det som talar för behovet av en tretimmarssession till var den individuella handledningen. Individuell handledning uppskattades av gruppen eftersom stämningen blev mer avslappnad och den ingav en känsla av närhet som ledde till att man vågade ställa frågor. Det visade sig att Loppukiri gruppen är rädd för att göra fel och att personlig information kommer ut på Internet i misstag. Gruppen behövde någon som fysiskt sitter bredvid och handleder och som de känner sig avslappnade med och vågar ställa frågor till. Individuell handledning i kombination med en allmän handledning och material i skriftligt format kan ses som faktorer som faciliterar användningen av Facebook.

Diskussion som datainsamlingsmetod i kombination med att en processdagbok skrevs och att en gruppintervju hölls fungerade utmärkt i den här gruppen. Många idéer vad

gäller användningsmöjligheter av inte bara Facebook men även andra sociala media alstrades. Att få vara med och diskutera och på så vis själv komma till insikt över användningsmöjligheterna kan ses som en faktor som faciliterar användningen av Facebook och sociala medier i allmänhet.

Diskussionerna gav direkt information om faktorer som faciliterar och som förhindrar användningen av Facebook och sociala media inom äldrekollektivet Loppukiri. En självklar faktor är om man äger en dator eller inte. Många av invånarna i Loppukiri äger inte en dator vilket gör användningen av Facebook eller annan social media som ett allmänt informationsverktyg omöjlig inom äldrekollektivet. En miniversion av Facebook för äldre vuxna som till exempel är lätt att navigera, har ikoner som valknappar istället för text och vars säkerhetsinställningar sker direkt vid registrering skulle vara någonting som underlättar användningen av tjänsten bland äldre vuxna.

Säkerhetsaspekten är en viktig faktor vad gäller användningen av Facebook. Loppukiri-gruppen funderade mycket på vilka som kan se deras information och hur man förhindrar att viss information går till allas påseende. Deltagarna oroade sig för att trycka fel och att all information då skulle publiceras för alla att se. Genom att få deltagarna att känna sig trygga på Facebook, faciliterar man användningen av Facebook. Det här uppnåddes under kursens gång genom individuell handledning och att gruppledaren försökte uppnå en avslappnad stämning som tog udden av möjliga otrygghetskänslor hos deltagarna.

Den nuvarande terminologin för Facebook uppfattas som svår bland gruppdeltagarna på Loppukiri. Den känns främmande och orden associeras oftast till andra saker och skapar på så sätt förvirring bland äldre vuxna. Slutsatsen är att den nuvarande terminologin kan vara en faktor som förhindrar användningen av Facebook bland Loppukiri-invånarna och bland äldre vuxna.

Processdagboken blev ett ypperligt verktyg i arbetsprocessen, eftersom där skrevs ned idéer, frågor och iakttagelser som framkom under Facebook-kursen. Dessa saker skulle ha varit omöjliga att komma ihåg vid innehållsanalys, produkttillverkning och rapportskrivande. Dagboken skrevs dock först några timmar efter varje session och det kan hända att vissa saker redan hade glömts bort i detta skede trots att anteckningar gjordes under sessionerna. Möjligen skulle en videoinspelning ha hjälpt att komma ihåg viktiga

information, men gruppdeltagarna skulle ha varit medvetna om kameran och kanske hindrat dem från att ställa spontana frågor.

Gruppintervju fungerade bra med den här gruppen eftersom diskussion var naturligt för dem. Deltagarna bollade idéer med varandra och kom med spontana tankar. Intervjun bandades in och vid transkribering av intervjun uppstod problem med att uppfatta allt som sades. På grund av detta skulle kanske en enkät ha varit bättre, men då skulle spontaniteten i svaren försvunnit då deltagarna hade fått tid att tänka efter.

Handbokens syfte var att den skulle ha en sådan layout och innehåll att den stöder Loppukiri-invånarnas användning av Facebook. För att utvärdera detta testades handboken av några av deltagarna från Facebook-kursen på Loppukiri samt av utomstående utan koppling till Loppukiri. Det som fungerade bra i handboken och på så vis stöder användningen av Facebook var steg-för-steg-anvisningar som var lättförståeliga och skrivna med tillräckligt stora bokstäver. En ordlista som förklarar obekanta ord stöder också användningen och minimerar risken att förvirring uppstår och ökar självsäkerheten på Facebook. Bilder som visar hur det ser ut på Facebook och som visar var valknappar finns positionerade stöder också användningen av Facebook eftersom den minimerar risken att trycka fel och ökar på så vis känslan av säkerhet.

Det som fungerade mindre bra i handboken var att vissa bilder inte var tillräckligt stora. Särskilt bilder med text borde ha förstörats upp ytterligare så att texten hade förtydligats. Gruppdeltagarna var intresserade av den finstilta texten i bilderna eftersom man trodde att det hade med Facebooks säkerhet att göra. Det här förstärker ytterligare säkerhetsaspektens betydelse som en faktor som faciliterar användningen av Facebook.

Det kom tydligt fram i båda gruppernas utvärderingar att säkerhetsaspekten kunde ha poängterats mer i handboken. Till exempel kunde ett utmärkt lösenord ha förevisats och en förklaring på varför det är viktigt att logga ut sig från Facebook kunde ha getts.

## 9 SLUTDISKUSSION

Den använda metoden i detta arbete var det projektinriktade examensarbetet, toiminnallinen opinnäytetyö på finska. Metoden var mycket flexibel, eftersom man tilläts lyssna på målgruppen och på så sätt utföra ett examensarbete som var direkt kopplat till målgruppens önskemål. Man fick även praktiskt utföra sådant som man läste om i litteraturen, vilket gav en bra koppling mellan teori och praktik. Metodens flexibilitet har dock vissa negativa aspekter. Då Facebook-kursen inleddes på Loppukiri var syftet ett annat än då tillverkningen av Facebook-handboken påbörjades. Det ursprungliga syftet var att undersöka om användningen av Facebook kunde förebygga ensamhet hos äldre vuxna och den tidigare forskningen handlade just om detta. Då syftet ändrades till att hitta de faktorer som faciliterar och förhindrar användningen av social media och Facebook enligt Loppukiri samt tillverkning av en handbok, stämde den tidigare forskningen inte riktigt in. Det här förde med sig att strukturen på examensarbetet inte var tydlig och det gjorde att arbetsprocessen förlängdes då ny litteratursökning måste utföras.

Ett annat problem med metoden är att den är så pass ny inom yrkeshögskolorna att det inte finns så många exempel att följa. Det finns inte heller mycket litteratur om metoden. Endast en bok hittades, skriven år 2003. Litteratur söktes både på svenska och engelska i databaserna utan resultat, vilket kan bero på att metodens namn på dessa språk inte kändes till och att rätt sökord därför inte användes.

Eftersom det inte finns tillräckligt med exempel och litteratur, betyder det att man ganska långt får gå efter den egna intuitionen om vad man borde tänka på i ett sådant här arbete. På så sätt känner man sig hela tiden lite osäker på om man gör rätt eller inte.

Överlag är dock metoden passande för en yrkeshögskola, eftersom den kombinerar teori och praktik. Man lär sig jobba självständigt och man får verkligen fundera på de val man gör och vad de möjliga konsekvenserna av de val man gör kan vara.

Processdagboken var ett nyttigt verktyg under arbetsprocessen för att komma ihåg händelser under Facebook-kursen. Spontan uttryckt information av gruppmedlemmarna skrevs ned i processdagboken för att utnyttjas senare.

Genom gruppintervjun bandades gruppdeltagarnas spontana tankar vad gäller Facebook och sociala medier in. Tyvärr pratade gruppen bredvid ämnet flera gånger och de pratade alla på samma gång. Detta komplicerade transkriberingen eftersom det uppstod svårigheter att uppfatta allt som sades på bandet. Diskussionen gick dessutom på finska vilket också gjorde transkriberingen svår för en icke-finskspråkig. Ur den synvinkeln skulle kanske en enkät ha fungerat bättre för en exakt analys. Spontaniteten skulle dock ha försvunnit eftersom gruppdeltagarna då skulle ha haft tid att tänka på sina svar.

I en undersökning gjord i USA år 2008 kom det fram att äldre vuxna inte använde sig av Internettjänster för att de var rädda att ge ut personlig information och att deras identitet skulle bli stulen (Gatto & Tak 2008 s.809). Den här säkerhetsfrågan kom också fram flera gånger under de diskussioner som fördes med Facebook-gruppen på Loppukiri samt under gruppintervju. Man var i gruppen rädd för att trycka fel och att information som man inte ville att obehöriga skulle se kom till allmän kännedom. Gruppen undrade hela tiden hur man skall ställa in sina säkerhetsställningar och det här var också ett önskemål vad gällde Facebook-handbokens innehåll. Det här betyder att för att förhindra den digitala klyftan mellan äldre och yngre generationer måste man se till att social media/Facebook känns trygg för personer i sen vuxen ålder. Till tryggheten hör också att dessa personer känner att de kan navigera i de sociala nätverken online utan att behöva vara rädda att trycka fel. Säkerhetsaspekten är en faktor för användning av Facebook bland äldre vuxna. Ju större säkerhetskänsla äldre vuxna har vad gäller Facebook, desto mer vågar de använda sig av tjänsten.

Gatto & Tak (2008 s. 809) säger att många äldre vuxna uppfattar Internetanvändning som tidskrävande och det skulle ta bort från personlig kontakt med familj och vänner. Man trodde också att Internet var vanebildande. Det här var även en av orsakerna som hindrade Loppukiri-gruppen från att använda Facebook. Man var rädd för att man skulle bli fast i Facebook-användningen och inte träffa andra ansikte-mot-ansikte. Gruppen

ansåg att Facebook var bra som ett verktyg för att hjälpa hålla kontakt med familj och vänner som bodde längre bort, men att man inte skulle låta det ta över livet.

Tidigare forskning visar dock att då äldre vuxna lärt sig använda Internet, tycker de att de tar del i samhället och att de hör hemma någonstans då de hela tiden håller sig uppdaterade med information och nyheter som de hittar på nätet. Dessa personer tyckte det var roligt och motiverande att surfa på Internet eftersom de fick mental stimulans och utmaning (Shapira & al 2007 s. 482). Loppukiri-gruppen uppskattade det faktum att de kunde få nyheter snabbt direktlevererat till sitt Facebook-konto, men även att de kunde hålla sig uppdaterade med sina familjer och särskilt den yngre generationen via Facebook. Gruppen tyckte även det var spännande att hitta gamla vänner från det förflutna och få information om vad som hänt i personernas liv. De möjligheter som Facebook ger vad gäller sociala kontakter, nyheter och information motiverar användningen av Facebook bland gruppdeltagarna.

Möjligheten till att upprätta olika grupper enligt tema på Facebook intresserade Loppukiri-gruppen. Inom äldrekollektivet är man mycket aktiv vad gäller fritidsaktiviteter. Många deltar i teateruppsättningar, man reser mycket och många är intresserade av fotografering. Det här skulle man kunna dela med sig till de andra inom Loppukiri genom grupper på Facebook. Till det här kunde även användas bloggande. Man kunde använda en grupp för att diskutera viktiga ärenden inom Loppukiri och för att ge varandra råd och tips. Den här funktionen kunde även finnas tillgänglig då ett nytt äldrekollektiv står klart i Fiskehamnen i Helsingfors för att dela med sig av sina erfarenheter till det kollektivets invånare. De här möjligheterna är ytterliga faktorer som motiverar till användning av Facebook bland gruppdeltagarna.

Det är av intresse att Loppukiri-gruppen kom med ett förslag på att det kunde finnas en Facebook-version för äldre vuxna och att de även kom med förslag på hur en sådan skulle se ut. En sådan miniversion skulle starkt facilitera användningen av Facebook bland äldre vuxna. Enkel navigation, lättläst och lättförståelig överensstämmer också med den tidigare forskningen om hur en bra webbsida riktad till äldre vuxna skall se ut (Hardt & Hollis-Sawyer 2007 s.569). Förslag på att använda ikoner istället för text som valknappar, att registreringen skulle vara enkel och att säkerhetsinställningarna genast

skulle gå att åtgärda är information som tål att fundera på inte bara vad gäller Facebook men även andra plattformar på Internet, till exempel nätbanker. Möjlighet att kunna boka tid till hälsocentralen via Facebook kom också upp som ett förslag. I tidigare forskning har påvisats att det som motiverar äldre vuxna till att söka information på nätet är just att de fått en diagnos och vill veta mera om detta (Hardt & Hollis-Sawyer 2007 s.566). Möjligheten att kanske snabbt få fram hälsorelaterad information skulle kunna vara någonting som motiverar äldre vuxna till deltagande i social media.

Här finns en möjlighet till ett examensarbete för att ta fram ett socialt medium som riktar sig till äldre vuxna. Alternativt kunde Facebook också själv tillverka en version för äldre vuxna. Det här gäller inte bara social media utan även andra nättjänster. Då mer service nu blir nätbaserad samtidigt som den äldre befolkningen ökar, borde dessa tjänster göras seniorvänligare. Dessutom måste äldre vuxna lära sig använda dessa tjänster precis som vilket annat verktyg som helst så att dessa tjänster blir tillgängliga. Ergoterapistuderanden kunde vara med som en brygga mellan tekniker och de äldre för ökad förståelse. Det här examensarbetet visar att äldre vuxna måste känna sig trygga då de rör sig på nätet och denna trygghetskänsla kan uppnås med handledning, skriftligt material med steg-för-steg anvisningar och individuell handledning.

Det viktiga då man utformar en handbok av det här slaget är att tänka på vem som är målgruppen. I det här fallet var det frågan om äldre vuxna i ett äldrekollektiv i Helsingfors. De var alla välutbildade och mycket aktiva inom sina olika fritidsaktiviteter. De är vana att uttrycka vad de vill och de hade klara och tydliga önskemål om vad de ville ha med i handboken. Loppukiri-gruppens önskemål har dedikerats ett kapitel för varje önskemål i handboken. Gruppen önskade många bilder så att de lättare kunde se och följa med på skärmen. Anvisningarna fick gärna vara steg-för-steg sådana.

Man bör ta i beaktande då man utformar en handbok att personer i sen vuxen ålder oftast har nedsatt syn (Bothwell 2004 s.201). Därför måste man noga tänka igenom bokstävernas storlek, bildernas kvalitet och färger. Texten måste vara lättläst och lätt att följa. Bakgrunden får inte ha för mycket mönster eftersom bokstäver kan försvinna i det och det får inte vara för rörigt, d.v.s. för mycket saker att fokusera på. (Bothwell

2004 s. 208-209) Det här kan också överföras till hur webbsidor, broschyrer och annat material som tas fram för äldre vuxna skall se ut.

Det kom tydligt fram att texten i handboken inte får vara för teknisk. Centralförbundet för de gamlas väl rf (2012) nämnde det i sitt email och Loppukiri-gruppen frågade oftast efter betydelsen när ord användes som associerades med någonting annat. Därför är det bra att det finns en ordlista inkluderad i handboken som förklarar vissa ord om man måste använda dem.

En handbok vars syfte är att stödja äldre vuxnas deltagande i social media måste betona säkerhetsaspekten. Det kom tydligt fram under diskussionerna med gruppen att de var oroliga över vem som ser deras information och att de ska trycka fel och information går ut i cyberrymden. Läsaren skall känna sig trygg att navigera på Facebook med hjälp av handboken.

Problemet med Facebook är att tjänsten lever hela tiden och därmed även själva utseendet. En handbok blir fort gammal information, och även så i detta fall. Positionen av vissa valknappar har dock behållits och därför hjälper handboken sådana äldre vuxna som har fått handledning. Informationen vad gäller säkerhetsinställningar och vad man skall tänka på innan man delar med sig av information är också sådan som inte föråldras. Det finns även många Facebook-handböcker, men inte sådana som är speciellt riktade till äldre vuxna och vars innehåll är framtaget enligt äldre vuxnas önskemål. Den här handboken stöder Loppukiri-bornas delaktighet i ett modernt fenomen som Facebook. Loppukiri vill även fortsätta samarbetet genom en ny Facebook-kurs under våren 2013 där handboken skulle vara en del av handledningen. Det här visar att Loppukiri-borna och antagligen andra äldre vuxna vill finnas med på Facebook och andra sociala media, bara de lär sig hur man skall använda tjänsterna.

Det är intresset som styr det personliga engagemanget i att känna sig delaktig i en aktivitet. För att få äldre vuxna att ta del i social media och andra nätbaserade tjänster måste deras intresse väckas så att de inser varför de skall delta i till exempel social media. Många tjänster i samhället blir nätbaserade och det betyder att även äldre vuxna måste lära sig använda dessa tjänster för att vara delaktiga i samhället. Social media kan vara



en inkörspport till dessa tjänster eftersom social media gör omgivningen tillgänglig på mikronivå. Med social media kan de äldre vuxna få tillgång till information vad gäller familj och vänner vilket ökar motivationen att delta i social media. I social media finns sedan tillgång till information och social miljö på både meso och makronivå, alltså inom den lokala omgivningen och på nationell nivå. Det här examensarbetet visar hur Facebook kan göras tillgänglig för äldre vuxna och hur fortsatt användning kan stödjas. Äldre vuxna måste känna sig trygga på Facebook vilket uppnås med allmän handledning, skriftligt material med steg-för-steg anvisningar och individuell handledning.

Det finns för tillfället inte mycket information att tillgå hur information för äldre vuxna skall presenteras. Det här skulle kunna vara ett ämne för ett examensarbete. Personer i sen vuxen ålder kunde höras utförligare om hur de vill att till exempel broschyrer skulle se ut eller webbsidor. Om man kan tillgodogöra sig information, kan man också bättre ta del i sin omgivning.

## KÄLLOR

Arola, Annikki, 2011. *Kartläggning av olika användargrupperns särskilda behov och önskemål gällande boendet*, Bo Bra Projektbeskrivning, Helsingfors: Arcada yrkeshögskola, s. 4

Björck-Åkesson, E. & Granlund, M. 2004, Delaktighet – ett centralt begrepp i WHO:s klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF). I: A. Gustavsson, Red., *Delaktighetens språk*, Lund: Studentlitteratur, s.337

Bothwell Rebecca, 2004. Working with Elders Who Have Vision Impairments. I: Byers-Connon & al, red., *Occupational Therapy With Elders – Strategies for the COTA*. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby, s.356.

Boyd, D.M. & Ellison, N.B. 2008, Social Network Sites: Definition, History and Scholarships, *Journal of Computer-Mediated Communication*. *Tidskrift utgiven av International Communication Association*, nr 13, s. 210 – 230

Centralförbundet för de gamlas väl rf, 2012. Epost meddelande från den 12.09.2012 om hur man presenterar information för äldre.

Dahlström, Marja & Minkkinen Sirkka, 2009. *Loppukiri – Vaihtoehtoista asumista seniori-iässä*, Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, s.233

Fokkema, T. & Knipscheer, K. 2007, Escape loneliness by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome loneliness among older adults, *Aging & Mental Health*. *Tidskrift utgiven av Routledge*, vol. 11(5), s. 496-504

Gatto, S. & Tak, S. 2008. Computer, Internet, and E-mail Use Among Older Adults: Benefits and Barriers, *Educational Gerontology*. *Tidskrift utgiven av Routledge*, nr 34, s. 800-811

Grönwall, L.2008. *FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning*. Publicerat av Fritzes Offentliga Publikationer på uppdrag av Regeringskansliets förvaltningsavdelning i Sverige, s.232

Hardt, J.H. & Hollis-Sawyer, L. 2007. Older Adults Seeking Healthcare Information on the Internet, *Educational Gerontology*. *Tidskrift utgiven av Routledge*, nr 33, s. 561-572

Hogeboom, D.& al. 2010, Internet Use and Social Networking Among Middle Aged and Older Adult, *Educational Gerontology. Tidskrift utgiven av Routledge*, nr 36, s. 93-111

Iwarsson, S.& Ståhl, A., 2003, Accessibility, usability and universal design - positioning and definition of concepts describing person-environment relationships, *Disability and rehabilitation. Tidskrift utgiven av Taylor&Francis Health Science*, vol 25, nr 2, s.57-66

Jakobsen, D. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur Ab, s. 316

Madden, Mary, 2010. *Older Adults and Social Media - Social networking use among those ages 50 and older nearly doubled over the past year*, Washington D.C.: Pew Research Center, s.13

Mancinelli, E. 2007, *e-Inclusion in the Information Society*, Funded by European Commission, s.20

*Metropolia*, 2012. Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen (HEA), publicerad 7.6.2012. Tillgänglig: <http://www.metropolia.fi/tutkimus-ja-kehitys/hankkeet/yhteiset/hea/> Hämtad: 16.6.2012

Molin, M. 2004a, Delaktighet inom handikappområdet – en begreppsanalys. I: A. Gustavsson, red., *Delaktighetens språk*. Lund: Studentlitteratur Ab, s.337.

Molin, Martin, 2004b. *Att vara i särklass – om delaktighet och utanförskap i gymnasiesärskolan*. Doktorsavhandling vid Linköping universitet, Unityck, Linköping, s. 241

*National Institute on Aging*, 2007. Making Your Printed Health Materials Senior Friendly. Tips from the National Institute on Aging. Tillgänglig: <http://www.nia.nih.gov/health/publication/making-your-printed-health-materials-senior-friendly> Hämtad 8.9.2012

*Public Health Agency of Canada*, 2010. Age-Friendly Communication. Facts, Tips and Ideas. Tillgänglig: <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/various-varies/afcomm-commavecaines/index-eng.php> Hämtad 8.9.2012.

Räsänen, Pekka, 2008. The Persistence of Information Structures in Nordic Countries, *The Information Society. Tidskrift utgiven av Routledge*, nr 24, s.219-288

Shapira, N. & al. 2007. Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & Mental Health. Tidskrift utgiven av Routledge*, nr 11, s. 477-484

Suomen Toimintaterapeuttiliitto Ry, 2012. Tillgänglig:  
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html> Hämtad 20.12.2012.

*Statistikcentralen*, 2009. Förändringar i användningen av internet. Undersökningen om användning av informations- och kommunikationsteknik. Publicerad 27.4.2009. Tillgänglig: [http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2008/sutivi\\_2008\\_2009-04-27\\_tie\\_002\\_sv.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2008/sutivi_2008_2009-04-27_tie_002_sv.html) Hämtad 18.6.2012.

*Statistikcentralen*, 2010. Varannan finländare använder internet flera gånger om dagen. Publicerad 7.6.2010. Tillgänglig:  
[http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2010/sutivi\\_2010\\_2010-10-26\\_tie\\_001\\_sv.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2010/sutivi_2010_2010-10-26_tie_001_sv.html)  
Hämtad 18.6.2012.

Tideman, M., & Mallander, O. 2004, Huvudredaktörernas förord. I A. Gustavsson, red., *Delaktighetens språk*, Lund: Studentlitteratur, s.337

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002, *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*, Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, s. 159

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, s. 168

## BILAGA 1 INFORMERAT SAMTYCKE

### Tietoinen suostumus

Annan suostumukseni, että voin osallistua toimintaterapiaopiskelija Lillie-Marie Hoganin tutkimukseen. Minulle on ilmoitettu että tutkimuksen tarkoitus on kuvailla Loppukiri-asukkaiden kokemuksia sosiaalisesta mediasta ja erityisesti Facebookista ja miten asukkaat voisivat hyödyntää sosiaalista mediaa sekä henkilökohtaisella tasolla että yhteisötasolla. Tutkimukseen osallistumalla ryhmä oppii ensin käyttämään Facebookia niin että ryhmä sitten löytää keskustelemalla Facebookin yhteisen hyödyn. Lopuksi ryhmä osallistuu arviointikyselyyn.

Olen tietoinen, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja että voin kieltäytyä osallistumasta kyselyarviointiin. Olen myös tietoinen siitä, että voin keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa. Olen tietoinen siitä että arvioinnista esiin tulevat tiedot käytetään toimintaterapiaopiskelija Lillie-Marie Hoganin opinnäytetyössä. Minulle on myös ilmoitettu että kaikkia antamiani tietoja tullaan käsittelemään luottamuksellisesti.

Osallistun kyselyyn \_\_\_\_\_

En osallistu kyselyyn \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Paikka ja päivämäärä

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimenselvennys

## BILAGA 2 INTERVJUFRÅGOR

Ikä:

Koulutus

1. Millainen oli Teidän tuntemus sosiaalisesta mediasta ja Facebookista ennen näitä ryhmätapaamisia?
2. Mitä hyötyä koette Facebookilla olevan Teille henkilökohtaisesti? Entä yhteisötasolla?
3. Millä tavalla mielestänne Loppukiri- asukkaat voisivat yhteisössä hyödyntää Facebookia?
4. Mitkä ovat mielestänne Facebookin hyödyt ikäihmisille yleisesti? Entä haittapuolet?
5. Millaisia muutoksia haluaisitte tehdä Facebookiin jotta ikäihmiset voisivat käyttää sitä parhaalla mahdollisella tavalla?
6. Mitkä sosiaaliset mediat sopisivat parhaiten Loppukiri-yhteisön käytettäväiksi ja miksi?
7. Millaista tietoa Loppukirin Facebook ohjekirjaan Teidän mielestänne pitäisi ottaa mukaan?

# BILAGA 3 FACEBOOK HANDBOKEN

---

Facebook ja Loppukiri : Lillie Hogan  
2012



ja  
Loppukiri

Lillie Hogan  
2012

---