



**PÅ NETT:** Kirsten Sørum har lært seg å ta blide med Ipad. Her fotograferer hun Reidun Viken (t.v.) og Karen Elise Lundstad. Alle tre har deltatt i et forskningsprosjekt i regi av sitatet i Oslo. **ALLE FOTO: LINDA INGIER**

Laster ned apper og følger nyheter på nett

# Kontakter barnebarna

**JESSHEIM:** Alderen er ingen hindring. Et nytt forskningsprosjekt i Ullensaker viser at eldre har stor glede av nettbrettbruk.

LINDA INGIER  
linda.ingier@rb.no  
926 00 998

- Jeg har fått tettere kontakt med barnebarna etter at jeg lærte meg å bruke nettbrettet. Nå gjelder det bare at de er pålogget, smiler Karen Elise Lundstad (92).

Hun er en av fem eldre i Ullensaker som har blitt plukket ut til å delta i et forskningsprosjekt der målet er å få flere eldre til å bli mer sosiale gjennom nettbrettbruk. Prosjektet er et samarbeid mellom Universitetet i Oslo og Sintef.

## Vellykket studie

Professor ved Universitetet i Oslo Anne Moen sier prosjektet er banebrytende.

- Vi har ikke analysert resultatet i detalj ennå, men vi oppsummerer med at de eldre har lært seg å bruke teknologien og at de har hatt glede av det, sier hun.

Det er elevene ved Livsglede for eldre ved Jessheim videregående skole som har fungert som lærere.

- Den sosiale delen ved dette samarbeidet har vært spesielt vellykket. Denne kombinasjonen har vi ikke forsøkt i tidligere studier, legger Moen til.

Ida Øvrebakken ved Livsglede for eldre skryter av brukerne.

- Når vi først fikk lært bort det grunnleggende som å forstå Ipaden, hvordan man skrur den på og av, og hvordan appene fungerer, så har de behersket dette svært bra.

Kirsten Sørum syntes bokstavene kan bli litt små når hun leser på nett, men har blitt vant til det.

- Nå tar jeg bilder med Ipaden og så liker jeg å se på hus på finn.no, forklarer hun. Reidun Viken er imponert over å kunne se husene i nabolaget på googlekart.

- Jeg har også hørt en del på musikk og lest aviser, sier hun. Lundstad legger til at hun har begynt å følge klokka på Ipaden.

- Og så ser jeg nyheter på den hver morgen, forteller hun.

## Kosthold på nett

Gjennom prosjektet var også ett av målene å bedre de eldres kosthold.

- Mange eldre har i dag et dårlig kosthold. Vi tror at gjennom enkel teknologi vil vi ha mulighet til å påvirke til bedre matvaner. Her kan de søke matoppskrifter, eller kanskje også invi-

tere hverandre på sunne måltider, sier forsker Edith Gjevjon.

Svein Arild Bakke bekrefter at kostholdet hans er bedret etter at han gikk inn i prosjektet og fikk tilgang til en spesiallaget app med forslag til måltider gjennom dagen.

- Det har så klart vært litt vanskelig å følge alle måltidene som blir anbefalt, men jeg har nok blitt litt mer bevisst. Når prosjektet nå avsluttes i høst tror jeg det er viktig at vi fortsetter med oppfølging, sier han.

De positive resultatene kan åpne for at flere eldre nå skal få oppfølging og tilgang til nett.

- Vi vil se på muligheten for å utvikle en ordinær tjeneste. I juni skal dette diskuteres med frivilligsentralen og kommunens helsetjeneste. Å være på nett skaper enda tettere kontakt med omverdenen, og redusere følelsen av ensomhet, sier Moen.

