

# VÆRD AT VIDE FORBYGGENDE SELVMONITORERING



Faglige input produceret af og for partnerne i Lev Vel, delprojekt Forebyggende selvmonitorering

---

**Ældre og teknologi i  
hverdagen**

Forfatter:

Julie Bønnelycke, Videnskabelig  
Assistent, Center For Sund  
Aldring, Københavns Universitet.  
18/7 2011

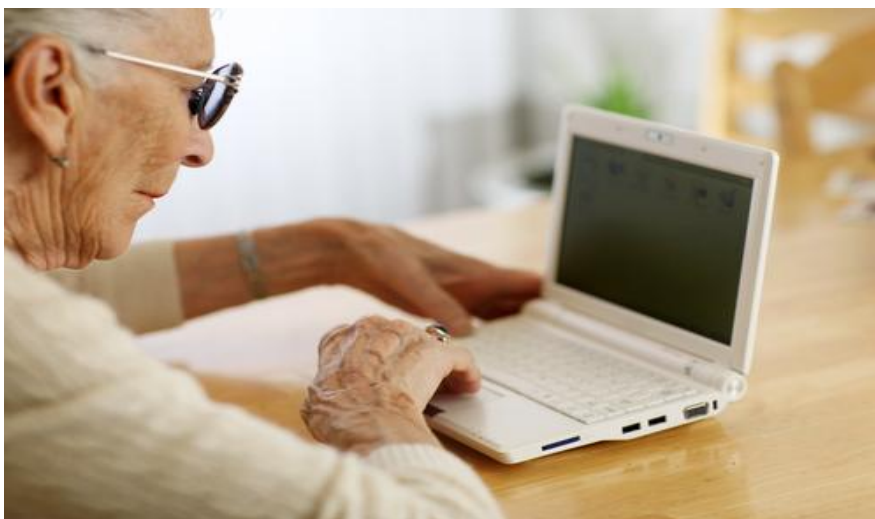
# Nr. 4: Ældre og teknologi i hverdagen



Artiklen er en sammenfatning af relevant litteratur og forskningsprojekter om nuværende og kommende ældres relation til og brug af teknologier, for at belyse nogle af de væsentligste spørgsmål, problemstillinger og hensyn, der bliver aktuelle, når man sætter brug af teknologi i en ældre-kontekst.

## Teknologiparathed hos de kommende ældre

Der eksisterer en lang række antagelser og fordomme om ældres forhold til, og evner for brug af teknologi. Meget ofte formuleres ældre som teknologiforskrækkede og mindre omstillingsparate end andre samfundsgrupper (Carlberg 2002, Søgaard 2002, Blaakilde 1998,2010). Det er rigtigt, at en række hensyn ofte vil være nødvendige i design af teknologi til ældre, i form af overvejelser omkring design der tilgodeser evt. sensoriske funktionsnedsættelser. Men ældre er en meget forskelligartet gruppe, der muligvis har kronologisk alder som den eneste fællesnævner (selvom der heller ikke her er entydighed om definitionen på 'ældre' – for hvad er kriterierne for at kategoriseres



som sådan?). Der er selvsagt alle variationsmuligheder angående indkomst, uddannelse eller teknologivanthed blandt de ældre i dag og i fremtiden (Bailey & Sheehan 2009:97). Denne diversitet øger udfordringerne i at innovere til en gruppe brugere, der muligvis vanskeligt kan betegnes som en gruppe. Ikke desto mindre kan der peges på en række centrale udfordringer og hensyn, der kan være værd at medtænke i innovation til ældre brugere.

Dagens ældre har gennem deres liv oplevet serier af nye skred i teknologisk udvikling, og introduktion af en lang række teknologier i hverdagen og hjemmet. Med baby-boomernes aldring kommer en ny generation af ældre til, der har erfaring med at bruge teknologi; som er vokset

op med tv og er vant til at bruge computere, mobiltelefoner m.m. Denne generation vil formentlig forlange adgang til teknologi der kan understøtte fortsat udvikling, uddannelse, socialisering og underholdning (Goldwater & Harris 2011:20).

Ligesom 'ældre' er 'teknologi' et begreb med mange tolknings-

"Technology can only be supportive towards independent living if it has value. Moreover, technology had to be on their [the elderly's] terms and reflect their physical and social health."

(Bailey & Sheehan 2009: 106)

# Nr. 4: Ældre og teknologi i hverdagen



muligheder, og hvordan teknologi omtales og introduceres for prospektive brugere har betydning for, hvordan udfaldet bliver.

Begrebet teknologi kan dække et bredt spektrum fra den mest komplekse højteknologi til det meget hverdagslige, der som en allerede indgår som en ret selvfølgelig del af de flestes dagligliv. Mange hverdagslige praksisser om og med teknologi eller selvmonitorering opfattes givetvis slet ikke som selvmonitorering eller særligt kompetence-krævende idet de er blevet kendte og vanlige, mens spørgsmål om relatere til ukendt teknologi kan forekomme diffust og uvedkommende. Derfor er studier af brugskonteksten er afgørende for at skabe viden om givne ældregruppers forhold til teknologi, idet teknologi betyder forskellige ting for forskelligt situerede brugere (Loe 2010:321). Det er væsentligt at se på inkorporeringen og brugen af tidligere og eksisterende teknologier i hverdagen, for at komme med udsagn om muligheder og udfordringer for teknologibrug, opfattelse og – parathed i fremtiden (Bailey & Sheehan 2009:103).

Dertil kommer, at ældres forståelser af livskvalitet, sundhed, hjem, autonomi og aldring også spiller ind i

opfattelsen af nye teknologiers værdi og mulighed (Bailey & Sheehan 2009:107). Tidligere forskningsprojekter peger på, at uddannelse frem for alder former villigheden til at lære om ny teknologi, og at villigheden også er afhængig af et komplekst forhold mellem personen og omgivelserne (Bailey & Sheehan 2009:97), men at mange ældre ser positivt på mulighederne for at bruge ny teknologi til at

fremme deres livskvalitet (Bailey & Sheehan 2009:97, Li & Perkins 2007). Imidlertid er det afgørende at klarlægge, hvilke værdier der ligger i produktet for den ældre. Det er væsentligt at produkterne designes og introduceres som relevante, og at værdien af den nye teknologi gøres håndgribelig for brugeren (Bailey & Sheehan 2009:97,105).

Årsagerne til ikke-brug af teknologier kan være mange: F.eks. at teknologien ikke passer ind i et socialt rationale (Copelton 2010), eller brugen udstiller manglende teknologiske evner, som man ikke vil bede om hjælp til (Bailey & Sheehan 2009:105). Desuden skal teknologien tale ind i brugernes egen tolkning af deres nuværende og fremtidige omstændigheder: Hvis teknologiske muligheder ikke ses som relevante vil de højst sandsynligt blive afvist (Bailey & Sheehan 2009:105). Ofte er det

især gennem oplevelsen af konkrete funktionsnedsættelser og helbredsmæssige udfordringer, at en aldringsproces aktualiseres. De kommende ældre kan dog også føle det unødvendigt og for meget besværligt at skulle bekymre sig om fremtiden og tage højde for eventuelle fremtidige behov (Bailey & Sheehan 2009:104), mens man har det fint og føler sig sund og rask. Mange holder aldring på en arms længde, og kan have svært ved at forholde sig til potentielt skrøbelighed i fremtiden.

For mange ældre kan det være helt hverdagslige teknologier (såsom telefoner, tv og adgang til internet-kommunikationsteknologier) der kan være afgørende for livskvalitet og helbred, og som dermed kan komme til at betyde forskellen mellem liv og død for de ældre (Loe 2010). Vejen til at skabe god aldring i hjemmet, og skabe sundhed og tryghed for de ældre, ligger ikke nødvendigvis kun i ny bioteknologi, hjælpeteknologier eller designstrategier, men også i at lægge eftertryk på ældres agens og tage udgangspunkt i eksisterende teknologikundskaber og daglige strategier for at sikre kontinuitet og autonomi.

# Nr. 4: Ældre og teknologi i hverdagen



## Autonomi og afhængighed

Et kernepunkt i forbindelse med diskussioner af teknologi, pleje og ældrelev, er spørgsmålet om autonomi. Autonomi stilles gerne i modsætning til afhængighed, og målsætningen med mange ældre/sundhedsprojekter er at sikre en øget grad af selvhjulpethed og selvstændighed for de ældre. Dette skaber en grundlæggende ambivalens i forhold til sundhedsteknologier, idet pleje og hjælpemidler opfattes ofte som forbundne med afhængighed, med tab af autonomi til følge. På den anden side kan netop selvsamme hjælpemidler muliggøre større mobilitet og uafhængighed i hverdagen, idet de begrænsninger, der hæmmer den daglige udfoldelse og eksisterende ressourcer, afhjælpes. Med hjælpemidler mod f.eks. funktionsnedsættelser skabes en række muligheder, samtidigt med, at hjælpemidlerne rummer deres egne begrænsninger. Så tilstedeværelsen af hjælpemidler/teknologier kan virke som en konstant påmindelse om sygdom eller skrøbelighed, på samme tid som de er mulighedsskabende (Lehoux et al. 2004). Der er ofte også tale om afvejning mellem fysiske og

sociale behov og mulige gener: Hvordan påvirker hjælpemidlerne brugernes hverdagsliv, vaner og sociale praksisser? Kommer et tungt, ufleksibelt eller meget synligt/dominerende hjælpemiddel til at begrænse sociale aktiviteter eller påvirke den måde man opfatter sig selv på, eller behandles af andre?

Meget innovationsforskning omhandler, hvilke bruger-/forestillinger der indskrives i produktet gennem dets tilblivelse (eks. Oudshoorn & Pinch 2003). Her bliver det afgørende for teknologiens gennemslagskraft, hvorvidt det billede af brugeren der implicit ligger i produktet, passer med de faktiske brugeres selvopfattelse. Gængse repræsentationer af ældre har en tendens til at fokusere på svigtende helbred, nedsat funktionalitet, og behov for ressourcekrævende pleje (Neven 2010: 335). Dermed opereres med et ældrebillede der er koblet på sygdom, skrøbelighed, udgifter og samfundsmæssig belastning (MM 44: 2010). Disse dominerende ældrefølelser i samfundet kan let komme til at sive ind i fremstillingen af teknologier til ældre. Så selvom

en vis teknologi kan være møntet på, og vise sig nyttig for ældre brugeres velvære og helbred, kan brugerne, hvis de føler, at de bliver positionerede som gamle, ensomme eller skrøbelige, ikke føle at teknologien henvender sig til dem, fordi den repræsenterer et ældrebillede, de ikke kan identificere sig med (Neven 2010: 344).

"...a self-care ethic is about accomplishing and maintaining a broad sense of health that involves comfort, confidence, continuity, autonomy and social capital in the context of old age. The real power of technology (...) is the implicit social relationships and other manifestations of humanity that underlie our use of tools and devices."

(Loe 2010:332)

# Nr. 4: Ældre og teknologi i hverdagen



## Hjemmets rolle

Ambitionen i mange nuværende ældretiltag (såsom Lev Vel) er at bevare de ældres selvhjulpenshed i hjemmet så længe som muligt, hvilket ligger i tråd med de fleste ældres eget ønske om at forblive i eget hjem (Loe 2010:320). For at forstå betydningen af teknologiernes indgriben i hverdagen, er det nødvendigt at stille skarpt på hjemmet som arena for hverdagslivets udfoldelse, og for hjemlighedens betydning som begreb og praksis. I det hjemmet er der, hvor de fleste selvmonitorerings – eller velfærdsteknologier skal i funktion, påvirkes udfaldet af implementeringen af de eksisterende hjemlige praksisser. Hjemmet kan være begrænsende for udfoldelse (skabe fysiske forhindringer, være ramme for social isolation m.m.) såvel som tryghed og nærvær (Bailey & Sheehan 2009:99), og det er således nødvendigt at udforske kompleksiteten i de liv, der leves i de fysiske, emotionelle og sociale rum, vi kalder hjem.

Oftest handler de ældres prioriteringer og ønsker om til et godt hverdagsliv om komfort, sikkerhed, og sundhed. Om at have kontakt med omverdenen, være involveret i nærmiljøet, og ikke mindst at være sikker på, at nogen er klar over, at man er i live, og vil reagere på manglende



livstegn. Samtidigt lægger de ældre vægt på kontinuitet og bevarelse af normalitet i rutiner, og på bevarelse af kontrol og autonomi (Loe 2010: 321). Så længe hjælpemidler og teknologier passer ind i dette perspektiv, og ind i de ældres livshistorier og rutiner, opfattes de som meningsgivende. Særligt værdsættes metoder til at opveje eller afbalancere aldersrelaterede forandringer (Loe 2010: 330), og til at lette kommunikation i tilfælde af nedsat mobilitet. Teknologien kan blive en forlængelse af ens selv, identitet, og livslange vaner, og bliver som regel inkorporeret heri. Livslange identiteter og roller vedbliver at organisere de ældres liv, og påvirker hvordan teknologien bruges (Loe 2010

329). Kommer teknologierne imidlertid i strid med de eksisterende sociale praksisser

”Nonagenarians can teach us how everyday technologies can become technologies of aging; instruments of continuity, control and health; or just the opposite. (...) Creative use of technology underscores self-determination and nonagenarians’ ability to do self-care mostly on their own, even as some are thwarted by technological solutions”.

(Loe 2010:330)

# Nr. 4: Ældre og teknologi i hverdagen



og identiteter, eller kræver for store hverdagsomlægninger, forsvinder meningen for den ældre bruger, og teknologierne kan i stedet opfattes fremmedgørende, hæmmende eller negativt overvågende: Associeret med hjælpeløshed, manglende kontrol og beslutningskraft over egen pleje. Dette skaber i stedet fornemmelsen af et plejehjems umyndiggørelse flyttet ind i hjemmet, og ikke den selvstændighed og aktive livsførelse som ønskes.

## Opsamling

De ældres forhold til teknologi kan være dybt ambivalent, idet den både kan betyde underholdning og kedsomhed, dødelighed og liv, stimulation eller stilstand, isolation eller kontakt, og kontinuitet såvel som forandring (Loe 2010 328). Den kan blive kontakten til omverdenen, nøglen til at kompensere for aldersrelaterede forandringer, eller symbol på en uønsket tilstand: Sidder man på 5. sal uden mulighed for at komme ned på gaden og i kontakt med andre, kan hjemmet være den begrænsende ramme, og tv'et og telefonen udgøre kærkommen kontakt til omverdenen. Omvendt kan en tavs telefon og et tændt tv som eneste selskab være en konstant

påmindelse om ensomhed og isolation. Sociale medier og kommunikationsteknologier kan afbøde ensomhed, men også træde i stedet for nødvendig social kontakt. Ikke alle ønsker at hente social tilfredsstillelse gennem teknologi (Bailey & Sheehan 2009:107), og det er en ofte nævnt frygt, at kold teknologi risikerer at erstatte varme hænder, når det kommer til teknologiske hjælpemidler inden for pleje- og sundhedsvæsenet (Roberts & Mort 2009). Omvendt kan mere teknologi frigøre ressourcer til øget personlig omsorg og kontakt, og skabe nye muligheder for sundhedspraksisser og fornemmelse af kontrol over eget liv og helbred.

Litteraturen og forskningen hidrørende ældres brug af teknologi afspejler i høj grad, hvordan opfattelser og praktiseringer af aldring, sundhed og teknologi i hverdagen flettes sammen til multifacetterede fænomener. At introducere ny teknologi til eksisterende fysiske og sociale rammer, kræver omlægning af vaner og forhandling med de vante opfattelser af hjemlighed, autonomi, sundhed og forebyggelse, samt overvejelser angående fremtidige behov og værdier.

## Litteratur

Bailey, Cathy & Cormac Sheehan (2009): Technology, older person's perspective and the anthropological ethnographic lens. *ALTER, European Journal of Disability Research* 3, 96-109.

Blaakilde, Anne Leonora og Christine E. Swane (red.) (1998): *Aldring og Ældre billeder - Mennesket i Gerontologien*. Munksgaards Forlag, København.

Blaakilde, Anne Leonora (2010): "Skal du kalde mig gammel?!" Forestillinger om alderdom ved indgangen til det 21. århundrede. I: Svennevig, Michael (2010): *Gammelfestivalen Det sidste suk: "Festivaltekster"*, Forlaget Epigraf.

Carlberg, Nicolai (2002): Ældre og IT - et liv med form i fremtiden. *Fremtidsorientering* 3/2002, IFF.

Copelton, Dennis A (2010) : Output that counts: pedometers, sociability and the contested terrain of older adults fitness walking. *Sociology of Health & Illness* Vol. 32 No. 2 pp. 304-318

Goldwater, Jason & Yael Harris (2011): Using Technology to Enhance the Aging Experience: A Market Analysis of Existing Technologies. *Ageing Int* 36:5-28

# Nr. 4: Ældre og teknologi i hverdagen



MM 44: Ældrestyrken. *Ugebrevet Mandag Morgen* 44. Tillæg om sund aldring 13. December 2010.

Lehoux, Pascale, Jocelyne Saint-Arnaud & Lucie Richard (2004): The use of technology at home: what patient manuals say and sell vs. what patients face and fear. *Sociology of Health and Illness* Vol. 26 No. 5, pp. 617-644.

Li, Yushi & Amanda Perkins (2007): The impact of technological developments on the daily life of the elderly. *Technology in Society* 29, pp. 361-368.

Loe, Meika (2010): Doing it my way: old women, technology and wellbeing. *Sociology of Health and Illness* vol. 32, No 2. Pp. 319-334

Neven, Louis (2010): "But obviously not for me": robots, laboratories and the defiant identity of elder test users. *Sociology of Health and Illness* vol. 32, No 2, pp. 335-347

Oudshoorn, Nelly & Trevor Pinch (eds.) (2003): *How users matter: the co-construction of users and technology*. MIT Press.

Roberts, Celia & Maggie Mort (2009): Reshaping what counts as care: Older people, work and new technologies. *ALTER, European Journal of Disability Research* 3, pp. 138-158.

Søgaard, Christina (2002): Aldersbilleder - før, nu og i fremtiden. *Fremtidsorientering* 3/2002, IFF.

