

INTERNETANVÄNDNING – EN DIGITAL MÖJLIGHET FÖR ATT MINSKA ENSAMHET OCH SOCIAL ISOLERING BLAND ÄLDRE

En strukturerad litteraturstudie

INTERNET USE – A DIGITAL OPPORTUNITY TO REDUCE LONELINESS AND SOCIAL ISOLATION AMONG ELDERLY

A structured literature review

Examensarbete för magisterexamen med
huvudområdet Folkhälsovetenskap

Avancerad nivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2023

Student: Duha Ahmed

Handledare: Anna Dahl Aslan

Examinator: Ninitha Maivorsdotter

SAMANFATTNING

Titel:	Internetanvändning – en digital möjlighet för att minska ensamhet och social isolering bland äldre: En strukturerad litteraturstudie
Författare:	Ahmed, Duha
Avdelning/Institution:	Avdelningen för folkhälsovetenskap, Institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde
Program/kurs:	Folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation - magisterprogram, Examensarbete inom folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation A1E, 15 hp
Handledare:	Dahl Aslan, Anna
Examinator:	Maivorsdotter, Ninitha
Nyckelord:	Digital kommunikation, ensamhet, internet, social isolering, äldre

Sammanfattning

Introduktion: Ensamhet liksom social isolering bland äldre är ett folkhälsoproblem som återfinns i stora delar av världen. Antalet äldre personer förväntas öka exponentiellt inom de närmsta årtiondena. Därmed förväntas även prevalensen av ensamhetsdrabbade äldre att öka. Den sociala kontakten minskar med stigande ålder till följd av bland annat ökad sjukdomsborða. **Syfte:** Syftet med denna studie var att undersöka hur internetanvändning i form av social gemenskap kan reducera ensamhet och social isolering bland äldre människor. **Metod:** Studien baserades på en strukturerad litteraturstudie. Totalt har 11 vetenskapliga artiklar inkluderats i litteraturundersökningen. Artiklarna analyserades utifrån en tematisk analys och utgick från en deduktiv ansats. **Resultat:** Den tematiska analysen resulterade i fyra huvudteman; förbättrad hälsostatus, distansvänlig kommunikation, digitala tillgångar och resurser, samt delaktighet – en del av förebyggandet. Ytterligare sju sub-teman identifierades; mindre ensamhet och social isolering, upprätthålla sociala relationer, digital kommunikation som komplement, lättanvända enheter och funktioner, brist på kunskap och erfarenhet, utbildning och stöd samt möjlighet till att påverka egen hälsa och välbefinnande. **Slutsats:** I stort sett finns det en del evidens som pekar åt att internetanvändning kan påverka äldres hälsostatus positivt och därmed minska ensamhet och social isolering. Dock förekommer barriärer, motgångar samt faktorer som bör tas i beaktande för att göra det möjligt för målgruppen att ta del av digitala möjligheter som finns tillgängliga och även underlätta användningen av dem.

ABSTRACT

Title:	Internet use – a digital opportunity to reduce loneliness and social isolation among elderly: A structured literature review
Author:	Ahmed, Duha
Dept./School:	Department of Public Health, School of Health Sciences, University of Skövde
Course:	Master Degree Project in Public Health Science: Digital health and communication A1E, 15 ECTS
Supervisor:	Dahl Aslan, Anna
Examiner:	Maivorsdotter, Ninitha
Keywords:	Digital communication, elderly, internet, loneliness, social isolation

Abstract

Introduction: Loneliness and social isolation among elderly are public health problems found in large parts of the world. Elderly people are expected to increase exponentially within the next few decades. Thus, the prevalence of lonely elderly people is also expected to increase. Social contact decreases with increasing age as a result of, among other factors, an increased burden of illness. **Aim:** The purpose of this study was to investigate how internet use in the form of social connection can reduce loneliness and social isolation among older people. **Method:** The study was based on a structured literature review. A total of 11 scientific articles have been included in the literature review. The articles were investigated through a thematic analysis with a deductive approach. **Results:** The thematic analysis has resulted in four main themes; improved health status, distance-friendly communication, digital assets and resources, as well as participation – part of prevention. Additionally, seven sub-themes were identified; less loneliness and social isolation, maintaining social relationships, digital communication as a complement, easy-to-use devices and functions, lack of knowledge and experience, education and support, and the opportunity to influence own health and well-being. **Conclusion:** Altogether, there is some evidence that indicates that internet use can positively affect the health status of older people and thus reduce loneliness and social isolation. However, there are barriers, obstacles, and factors that should be taken into consideration to enable the target group to take advantage of digital opportunities that are available and also facilitate their use.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INTRODUKTION	1
1.1	Ensamhet – ett folkhälsoproblem.....	1
1.2	Digitalisering.....	2
1.3	Teori	3
1.4	Forskning och kunskapslucka.....	4
2	SYFTE.....	6
2.1	Forskningsfrågor.....	6
3	METOD.....	7
3.1	Kvalitet	7
3.2	Urval.....	7
3.3	Datainsamling.....	8
3.4	Analys.....	11
3.5	Etiska överväganden	12
4	RESULTAT	13
4.1	Tematisk analys.....	13
4.2	Förbättrad hälsostatus	16
4.2.1	Mindre ensamhet och social isolering	16
4.3	Distansvänlig kommunikation.....	16
4.3.1	Upprätthålla sociala relationer	17
4.3.2	Digital kommunikation som komplement.....	17
4.4	Tillgång till digitala resurser	17
4.4.1	Lättanvända enheter och funktioner	18
4.4.2	Brist på kunskap och erfarenhet.....	18
4.4.3	Utbildning och stöd	18
4.5	Delaktighet – en del av förebyggandet	19
4.5.1	Möjlighet till att påverka egen hälsa och välbefinnande	19
5	DISKUSSION	20
5.1	Resultatdiskussion	20
5.2	Metoddiskussion	22
5.3	Slutsats	24
6	REFERENSER.....	25

7	BILAGA 1.....	30
---	---------------	----

1 INTRODUKTION

Antalet äldre personer (≥ 65 år) förväntas öka exponentiellt i framtiden och specifikt under de närmsta årtiondena (Chen et al., 2022). Därmed förväntas även sjukdomsförekomsten öka i samhället (Chen et al., 2022). Med åldern ökar risken att drabbas av olika sjukdomstillstånd och morbiditetsbördan, vilket begränsar äldres möjlighet till att upprätthålla sociala relationer. Detta resulterar i att äldre hamnar i ensamhet eller social isolering. Ensamhet bland äldre är ett allvarligt folkhälsotillstånd som är vanligt förekommande i flera länder runt om i världen (Shah et al., 2021). Social gemenskap med andra personer är viktigt då det kan bidra till ett förbättrat psykiskt- och socialt hälsotillstånd. Samtidigt kan social gemenskap även minska risken för att hamna i social isolering och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2020; 2022; Jones et al., 2015).

1.1 Ensamhet – ett folkhälsoproblem

Ensamhet kan beskrivas som ett subjektivt fenomen eller känsla av isolering men behöver nödvändigtvis inte associeras med den objektiva isoleringen – med andra ord; att vara själv utan att känna sig ensam (Perlman et al., 1981; Wilson, 2018). En definition framtagen av Perlman & Peplau (1981) beskriver ensamheten som en obehaglig och besvärlig känsla som en människa kan uppleva när denne saknar sociala relationer. Trots sociala relationer kan en människa uppleva att de inte uppfyller det sociala behovet, antingen kvantitativt eller kvalitativt (Perlman et al., 1981). Hur ensamhet upplevs är däremot varierande från person till person (Perlman et al., 1981). Ensamhet kan även beskrivas som ett tillstånd där människor ofrivilligt saknar gemenskap eller sällskap med andra personer (Chen et al., 2022). Ensamhet är ett komplext tillstånd som kan medföra flera hälsoskadliga konsekvenser (Shah et al., 2021; Surkalim et al., 2022). Eftersom förekomsten av ensamhet förväntas öka i samhället i takt med en ökning av äldre människor är det viktigt att motverka ensamheten (Chen et al., 2022). Social isolering innebär att en människa saknar social kontakt med samhället eller andra människor. Till skillnad från ensamhet, som är en subjektiv känsla, är social isolering ett tillstånd där den drabbade individen har en brist på social kontakt med andra (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine; 2020; Trad et al., 2020). Risken med social isolering är att individen i fråga kan drabbas av ofrivillig ensamhet, vilket kan leda till psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten 2020;2022).

Ensamhet i Sverige och internationellt

I Sverige anses ensamheten som ett stort folkhälsoproblem och andelen som bor ensamma utgör ca 4% av befolkningen (SCB, 2019). Sverige sätter sig bland de högst rankade länderna vad gäller äldre (≥ 65 år) som bor ensamma (Reher et al., 2018). Enligt Folkhälsomyndigheten (2022) är ensamhet och social isolering vanliga folkhälsoproblem bland unga liksom äldre vuxna. Övergående ensamhet hör till de vanliga tillstånden en person kan uppleva. Däremot kan kronisk ensamhet utgöra ett hot mot hälsa och välbefinnande (Surkalim et al., 2022). Av de allra äldsta (85 år och äldre) upplever 40% av kvinnor och 30% av män att de känner sig ensamma (Folkhälsomyndigheten, 2022). Internationellt upplever en tredjedel av

befolkningen i industriländer ensamhet samt att 1 av 12 personer kan uppleva ensamheten som ett problematiskt tillstånd (Surkalim et al., 2022). Det är även känt att prevalensen är högre bland äldre kvinnor gentemot män (Folkhälsomyndigheten, 2022; Surkalim et al., 2022) samt att sjukdomsförekomsten är mer signifikant i västerländska samhällen (Henriksen et al., 2019).

Känslan av ensamhet kan påverka både den fysiska samt psykiska hälsan men även livskvaliteten och livslängden hos äldre (Folkhälsomyndigheten, 2022; Henriksen et al., 2019). Som tidigare nämnt kan ensamhet kopplas till negativa hälsoeffekter som kardiovaskulära sjukdomar inklusive kranskärlsjukdomar och ökade kolesterolnivåer (Surkalim et al., 2022). Utöver det förknippas ensamheten med demens, depression samt ökad risk för dödlighet (Surkalim et al., 2022). Ensamhet är ett individuellt hälsoproblem men även ett seriöst socialt problem i många samhällen (Henriksen et al., 2019; Ågren et al., 2023). Globalt är ensamhet ett prioriterat folkhälsoproblem och en politisk fråga för äldre människor (Surkalim et al., 2022).

1.2 Digitalisering

Dagens samhälle är till hög grad digitaliserat och utvecklingen går fort framåt. En viktig del av det digitala samhället är internet (Huxhold et al., 2020). Den underlättar bland annat distanskommunikation, tillgång till hälsorelaterad information och kan även vara en möjlighet till sociala interaktioner (Huxhold et al., 2020). Digitaliseringen kan innefatta att livsstil, vardagliga aktiviteter och essentiella handlingar övergår från att vara ”klassiska och otekniska” till att vara online-baserade och samtidigt standardiserade. Digitaliseringen kan vara en krävande process för många människor då det ställs kontinuerliga krav på att vara uppdaterad, kunnig och även beredd att ta till sig nya utmaningar. Det kan handla om att hålla sig uppdaterad med exempelvis senaste versionen av BankID, boka en tid på vårdcentralen via 1177 eller ta del av medicinska bedömningar och läkemedelsförskrivningar via internetuppkoppling och digitala enheter.

Digitalisering, åldrande och hälsa

Vid stigande ålder ökar förekomsten av såväl sjukdomar inklusive psykisk ohälsa innefattande depression och ångest, som funktionsnedsättningar, men även kardiovaskulär sjukdom och försämrad fysisk aktivitet (Shah et al., 2021; Surkalim et al., 2022). Förekomsten av dessa risker utgör potentiella faktorer till att utveckla multisjuklighet och allvarliga hälsokonsekvenser, eller i värsta fall leda till tidig dödlighet (Surkalim et al., 2022; Shah et al., 2021). Digital teknik erbjuder befolkningen möjligheten att påverka egen hälsa och utnyttja tillgängliga resurser (Erlingsdóttir, 2019). För äldre kan digitaliseringen både vara en utmaning men även en stor möjlighet att påverka eget hälsotillstånd. Idag finns flera applikationer och digital medicinsk apparatur som kan vara till hjälp i att bedriva sjukvård och för hembruk. Idag ligger den äldre generationen ”efter” när det kommer till att ha tillgång till internetuppkoppling (Internetstiftelsen, 2022; Huxhold et al., 2020). Samtidigt finns det en signifikant ökning i användningen av informations- och kommunikationsteknologier (IKT) bland äldre (Rickard et al. 2018). Användning av internet kan således skapa en utväg för äldre att hitta ett nytt användbart sätt i syfte att förbättra hälsotillstånd, söka information och även kommunicera med andra (Huxhold et al., 2020).

Äldre kan känna sig digitalt exkluderade när andra människor i omgivningen använder sig av exempelvis digitala plattformar för att kommunicera med andra (Ball et al., 2019). Detta kan bero på att äldre kan sakna kompetens och/eller tillgång till digitaliserade kommunikationsvägar och kan därmed känna sig i utanförskap. Den digitala klyftan skapar således en digital- och social ojämlikhet bland olika åldersgrupper i samhället (Heponiemi et al., 2020; Huxhold et al., 2020). Bland yngre människor är det mer förekommande att använda den digitala tekniken i vardagen (Ball et al., 2019). Digitala ojämlikheter kan uppstå som resultat av demografiska skillnader mellan olika åldersgrupper i samhället. Detta kan leda till att utsatta grupper kan utestängas från digitala hälsorelaterade tjänster. I detta fall kan äldre vara i digitalt utanförskap när de samtidigt är i stort behov av att använda dem digitala tjänsterna (Estacio et al., 2019; Heponiemi et al., 2020). Således är det av stor vikt att bilda en klar uppfattning kring den digitala teknologins betydelsefulla roll bland äldre som att skapa kommunikationsmöjligheter för dem och göra dem delaktiga i samhället (Astasio-Picado et al., 2022).

Möjligheter och hinder med digitalisering

Internetuppkoppling kan vara ett sätt att minska risken att hamna i ensamhet och social isolering (Gou et al., 2022; Szabo et al., 2019). Dock är det viktigt att påpeka att kunskap och erfarenhet krävs för att kunna handskas med den sorts teknik (Jones et al. 2015). Då det kan saknas kompetens och ibland även tillgång till internet kan inlärningsprocessen vara tids- och resurskrävande (Ball et al., 2019). I praktiken kan det handla om att förkunskap till internetanvändning saknas hos äldre och att det tar längre tid för äldre att lära sig än exempelvis yngre människor (Ball et al., 2019). Äldre personer känner sig inte alltid bekväma med att hantera digitala enheter eller att kommunicera på ett digitalt sätt (Ball et al., 2019). Detta skapar därmed utmaningar för den äldre generationen avseende förmågan att påverka egen hälsa och vara delaktiga i den digitala utvecklingen i samhället. Kunskap och erfarenhet är ytterst nödvändiga faktorer som kan bidra till att underlätta hanteringen av dagens digitalisering. Det är således inte tillräckligt att enbart ha en internetuppkoppling. Brist på engagemang i den digitala världen kan ge upphov till socialt utanförskap (Seifert et al., 2018). Idag är många vardagliga tjänster digitalt tillgängliga via internet (Seifert et al., 2018), vilket kan bidra till stöd, känsla av tillhörighet samt minska ensamheten bland äldre (Kusumota et al., 2022).

1.3 Teori

I denna litteraturstudie har *känsla av sammanhang* (KASAM) används som utgångsteori för att kunna reflektera studiens resultat. KASAM vilar på den salutogena modellen där modellen mäter en känsla av sammanhang vilket kan ligga till grund för hälsa och välbefinnande (Eriksson et al. 2005; Socialstyrelsen, 2022). KASAM syftar till att finna sammanhang baserat på tre delskalor; *begrifflighet* – kopplas till förståelse kring omvärlden, *hanterbarhet* – tillgängliga resurser att hantera, samt *meningsfullhet* som förknippas med engagemang och motivation (Antonovsky, 1991).

Denna litteraturstudie utgår från den tematiska innehållsanalysen (Braun & Clarke, 2006) med en deduktiv ansats där en sökning av ovannämnda begrepp har genomförts för att koppla teori till analys och resultat. Genom att undersöka om internetanvändningen bland äldre kan

bidra till att minska upplevd ensamhet har olika artiklar som inkluderats i denna studie undersökts utifrån känsla av sammanhang. På så sätt har KASAM identifierats genom att utgå från delskalorna som teorin baseras på.

Teorin om *digital inkludering* har tillsammans med KASAM implementerats i syfte att förstå samspelet mellan befolkning, hälsa och teknologi (Sieck et al., 2021). Denna teori talar om vikten av digital hälsoteknik som lovande redskap i att förbättra befolkningens hälsa genom att skapa och använda digitala tillgångar och resurser i samhället. Dessa innefattar bland annat digital erfarenhet och tillgång till digitala möjligheter (Sieck et al., 2021).

Jämlig hälsa och hållbar utveckling

För hållbar och jämlig hälsa är det viktigt att inkludera utsatta grupper som den äldre populationen (UNDP, u.å.) samt göra dem delaktiga i sin hälsoförbättring (Ringsberg, 2014). För äldre som utsatt grupp kan digitala klyftor begränsa motivationen till att ta initiativ, vara delaktiga och påverka hälsan (Ball et al. 2019; Seifert et al., 2018). Genom att uppnå jämlig kunskap, kompetens och utbildning bland befolkningen kan folkhälsopolitiska mål uppnås. Dessutom är delaktighet, kontroll och inflytande, vilka kan förknippas med KASAM, betydelsefulla för äldre människors hälsopåverkan (Ringsberg, 2014).

Agenda 2030 har den hållbara utvecklingen i fokus. Förändringen som kan nå upp till en reducerad ensamhetskänsla bland äldre är förknippad med att införa hälsofrämjande insatser som kan förbättra hälsa och välbefinnande och samtidigt vara hållbara över tid. Det är ytterst viktigt att inkludera utsatta grupper i att ta del av tillgängliga hälsofrämjande resurser. På så sätt kan ambitionen mot en jämlig och hållbar hälsa uppfyllas (UNDP, u. å.).

1.4 Forskning och kunskapslucka

Ensamhet som folkhälsoproblem bör sättas i fokus för att underlätta för utsatta grupper att ta del av tillgängliga resurser (Erlingsdóttir, 2019) och därmed skapa en lösning genom att göra de äldre mer delaktiga i att främja den fysiska och mentala hälsan (Astasio-Picado et al., 2022). Äldre kan gynnas av internetanvändning vilket kan förbättra deras allmänna hälsotillstånd och livskvalitet (QoL) samt minska ensamhet och social isolering (Ali-Hassan et al., 2020; Kusumota et al., 2022). Detta genom att skapa digitala möjligheter och underlätta användningen av tekniken som kan ligga till grund för att täcka målgruppens behov (Jones et al., 2015; Ringsberg, 2014). Över tid kan internetanvändningen vara en del av äldre människors vardag vilket kan möjligtvis spegla ett förbättrat socialt hälsotillstånd och därmed en minskad nivå av ensamhet (Yu et al., 2021).

Folkhälsovetenskaplig relevans

Framtidsblicken lutar åt att antalet äldre kommer att öka anmärkningsvärt särskilt bland de allra äldsta (Chen et al., 2022). Yngre människor är idag mer insatta i den digitala tekniken och bedöms vara ”digitalt födda” till skillnad från den äldre generationen vilka anses som ”digitala immigranter” (Ball et al. 2019). För att minska ensamheten och även den sociala isoleringen bland äldre kan det vara betydelsefullt att studera faktorer som kan påverka äldres hälsa och välbefinnande. Forskning har visat att den digitala teknologin kan spela en stor roll

i äldres förändrade upplevelse av isolering (Meshi et al., 2020). Det krävs dock fler studier som undersöker vad som behövs för att göra den äldre befolkningen mer bekväm i att sättas in i digitaliseringen. Nu för tiden är det viktigt att göra äldre införstådda med hur digitala metoder, bland annat internetanvändning, kan vara ett hjälpfullt medel för att kunna hantera vardagliga aktiviteter och därmed förbättra hälsan och välbefinnandet (Astasio-Picado et al., 2022).

Det finns idag kvalitativa och kvantitativa studier som identifierat upplevelser av ensamhet samt kartlagt kopplingar mellan internetanvändning utifrån internetbaserade sociala tjänster och äldres ensamhet och välbefinnande (Casanova et al., 2021). Emellertid krävs det mer experimentella studier för att skapa tydligare underlag för framtida digitala insatser (Casanova et al., 2021; Chen et al., 2022). Starka samband mellan internetanvändning och social isolering har kunnat identifieras (Stockwell et al., 2021). Å andra sidan har svaga samband påvisats mellan internetanvändning och ensamhet (Stockwell et al., 2021). Det har även gjorts könsrelaterade fynd i förhållande till digital teknik och ensamhet bland äldre. Reducerad ensamhet genom digital teknik har kunnat relateras till äldre män men inte kvinnor (Wójcik et al., 2022).

Det finns idag information om ensamhet och internetanvändning men samtidigt inte i tillräcklig utsträckning för att kunna dra generaliserande slutsatser. Det finns även behov av studier som undersöker nya digitala och tekniska metoder relaterade till både delaktighet och social isolering, då studier idag är begränsade och relativt småskaliga (Baker et al., 2018). Denna litteraturstudie har fokuserat på att kartlägga befintlig information om internetanvändning och reduktion av ensamhetskänsla hos äldre. Den digitala tekniken, i detta fall internetanvändning bland äldre, förändras fort och därmed förändras även äldres digitala kunskaper och kompetenser. Denna studie har således enbart utgått från de senaste fem åren av forskning inom området.

Internetanvändning för social gemenskap

Olika benämningar för internetanvändning kan skapa förvirring. I forskningsstudier används olika begrepp för att definiera syftet med internetbaserade tjänster. Dessa kan vara allt från informationssökning via internet, internetanvändning för kommunikationsändamål, användning av digitala metoder/verktyg, digital kommunikation, digital teknologi, och IKT (informations- och kommunikationsteknologi) till sociala medier. För att vara konsekvent har så få begrepp som möjligt använts i den här litteraturstudien. Studien sätter fokus på den sociala gemenskapen bland äldre. "Internetanvändning för social gemenskap" har använts i den här texten för att tydliggöra internetanvändningens ändamål.

2 SYFTE

Syftet med denna litteraturstudie var att undersöka hur internetanvändning för social gemenskap kunde bidra till att minska ensamhet och social isolering bland äldre.

2.1 Forskningsfrågor

- Bidrar internetanvändning bland äldre till att främja hälsa och välbefinnande?
- Vilka möjligheter och utmaningar förekommer med internetanvändning bland äldre?
- Hur kan äldre människor inkluderas i digitala hälsofrämjande insatser för att förebygga ensamhet och social isolering?

Ovannämnda forskningsfrågor har tjänat som underlag för att definiera, specificera, samt besvara syftet. I denna litteraturstudie har benämningen ”internetanvändning” avgränsats till social gemenskap. Med social gemenskap menas kommunikation mellan två eller flera parter över internet i kombination av digitala enheter.

3 METOD

Studien genomfördes som en strukturerad litteraturstudie där insamling av relevanta vetenskapliga originalartiklar har varit grunden till att besvara syftet. Artiklar som uppfyllde selektionskriterierna inkluderades i undersökningen. Selektionskriterierna presenterades enskilt i form av litteratursökningar i diverse databaser (se *sektion 3.3 Datainsamling*). Utvalda artiklar har därefter genomgått en kvalitetsgranskning genom checklistor och även granskats för att avgöra huruvida de uppfyller kraven för inkludering i sammanställningen (Bowling, 2014). Denna kvalitetskontroll har syftat till öka trovärdigheten för valet av artiklar till litteraturstudien (Ahrne & Svensson, 2016).

3.1 Kvalitet

Adekvata val av databaser, söksträngar samt selektion av artiklar har legat till grund för studiens kvalitet. De databaser som användes i denna litteraturundersökning var PubMed, Medline, CINAHL och PsycINFO inom vilka artiklar med hälsovetenskaplig relevans och ursprung finns. Flera databaser valdes för att ge bredare sökresultat och även information om området i en större utsträckning, för att säkerställa adekvat kvalitet samt trovärdighet på litteratursammanställningen (Ahrne & Svensson, 2016). Genomgång och läsning av varje enskild artikel har utförts efter en initial screening för att bilda en förståelse kring vad som undersöks samt vilka resultat och slutsatser som åstadkommit. Inkluderade artiklar har granskats genom en kvalitetsundersökning där samtliga artiklar, beroende på studiedesign, granskades genom checklistorna "CASP" (CASP, 2023) och/eller i kombination med "STROBE" (Equator, u.å; STROBE, 2023). Dessa checklistor är anpassade för att säkerställa studiers kvalitet (såväl kvalitativa som kvantitativa). För STROBE användes en kombinationschecklista för olika kvantitativa studier. För CASP användes en checklista för granskning av kvalitativa studiers kvalitet. För mixed-method modellen användes både CASP och STROBE checklistorna för att granska kvaliteten. För samtliga studier bedömdes kvaliteten avseende giltighet (syfte, urval, lämplig metod, samt rekrytering), resultat (tydliga fynd, tolkningar, och begränsningar), generaliserbarhet, etiska överväganden och om forskningen var av värde för att inkluderas i litteraturöversikten. För att undersöka peer-granskningen har Ulrichsweb databas använts för artiklar som inkluderades i litteraturstudien (Ulrichsweb, 2023). Samtliga artiklar var publicerade i tidskrifter som tillämpar peer-review.

3.2 Urval

Urvalet har innefattat relevanta artiklar enligt studiens syfte och frågeställningar. Artiklar skrivna på engelska med godkända etikprövningar samt hälsovetenskaplig relevans har inkluderats. Sökning av artiklar baserade på studier gjorda på deltagare i åldern 80-85+ gav inte så många relevanta artiklar. Målgrupp med ≥ 65 åringar var mest adekvat att förhålla sig till som en utsatt åldersgrupp. Äldre (≥ 65 år) har inkluderats oavsett kön då det inte ansågs relevant till studiens syfte att undersöka könsrelaterade skillnader i förhållande till folkhälsoproblemet. Artiklar skrivna på andra språk än engelska, baserade på ett yngre urval av deltagare, samt studier äldre än fem år har exkluderats. Artiklar publicerade från 2018 fram till 2023 har inkluderats. Meningen var att erhålla aktuella och relevanta studier i förhållande till studiens syfte och målgrupp med tanke på att utvecklingen sker ständigt inom digitaliseringen och det kan därmed vara av stor vikt att fokusera på tidsenliga artiklar. Artiklar

med både kvalitativ och kvantitativ ansats har inkluderats i denna litteraturstudie för att få en bredare förståelse av fenomenet. Ett viktig exklusionskriterium var att inte inkludera covid-19 relaterade studier. Covid-19 pandemin har kännetecknats av att många människor har hamnat i ofrivillig ensamhet eller social isolering och därmed har digital teknologi varit en kommunikationsutväg för många. I denna litteraturstudie har fokus lagts på ensamhet och äldre bortsett från pandemins konsekvenser. Detta i syfte att undersöka ensamheten som redan förekommer som ett hälsoproblem hos äldre människor oberoende av covid-19 pandemin.

3.3 Datainsamling

Indexerade nyckelord (exempelvis MeSH termer i PubMed och subject headings i MedLine EBSCO och CINAHL) har varit grunden till att bilda sökkombinationer och därmed lett till att få önskade resultat av artiklar som inkluderats i studien. De booleska operatorerna "AND", "OR" och "NOT" har använts för att kombinera kriterier samt avgränsa sökresultaten. Nyckelorden som användes vid sökningarna var "elderly", "internet use", "loneliness" samt "social isolation". Den slutgiltiga sökstrategin för varje sökning i respektive databas presenteras i tabell 1, för att tydliggöra tillvägagångssättet för artikelinsamlingen samt säkerställa att resultaten kan reproduceras. Vidare presenteras de inkluderade artiklarna i en tabell (bilaga 1).

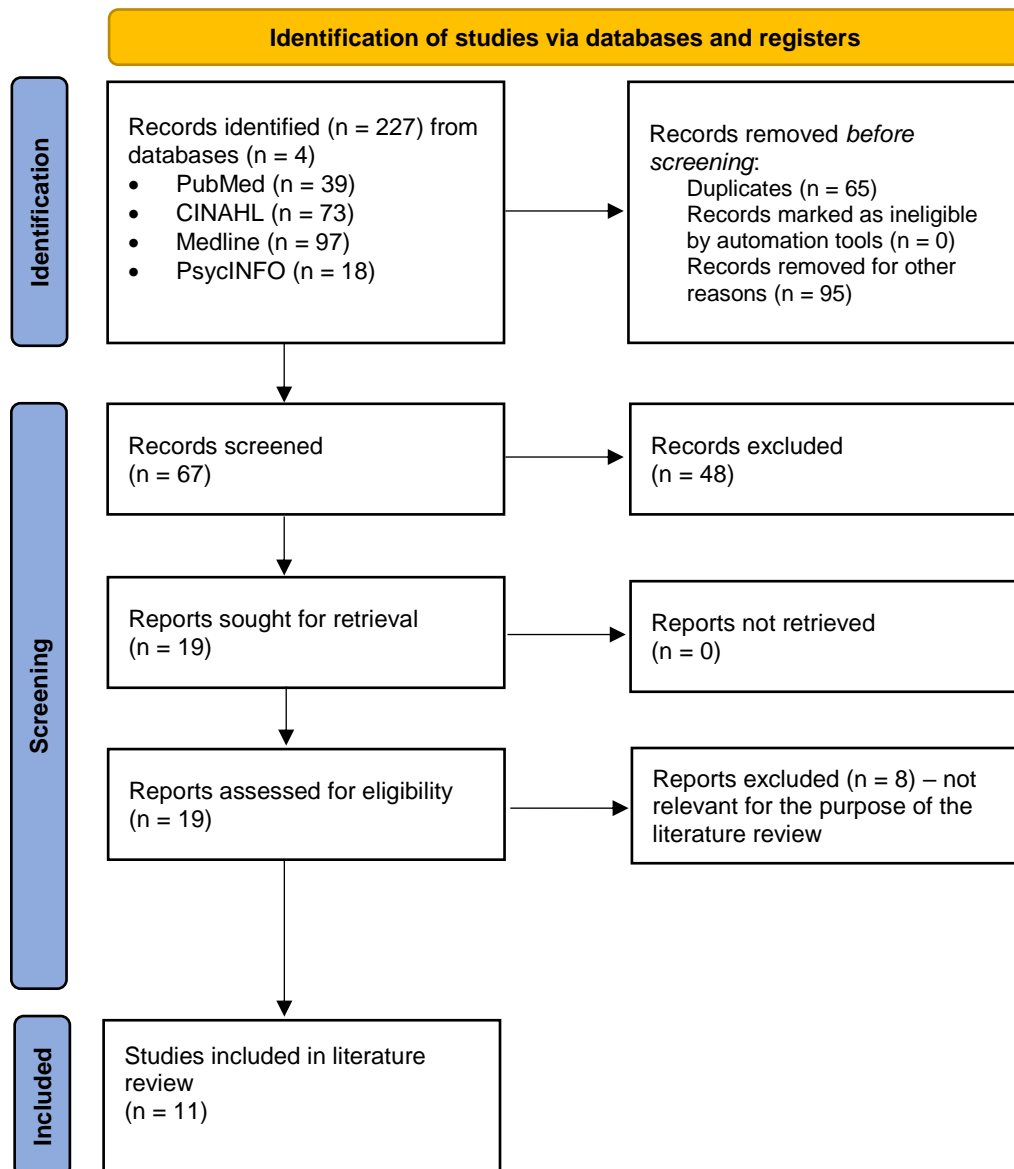
I denna litteraturstudie har datainsamlingen baserats på totalt 11 vetenskapliga artiklar med anknytning till forskningsområdet och syftet. Totalt har 227 artiklar erhållits efter sökning i fyra databaser; PubMed, MedLine, CINAHL och PsycINFO. Sökning i PubMed, MedLine samt CINAHL inträffade mellan 20230410–20230413. Kompletterande sökning i PsycINFO gjordes 20230602. Initialt genomgick artiklarna screening av titlar och abstracts. En fullständig redovisning avseende selektionen av artiklarna i denna litteraturöversikt återfinns i form av ett PRISMA flödesschema (figur 1; Page et al., 2020). Efter screeningen valdes totalt 19 unika artiklar genom djupare inläsning och kvalitetskontroll. Därefter har sex artiklar exkluderats då de inte uppfyllde kraven för inklusionskriterierna eller bidrog inte till att besvara studiens syfte och frågeställningar. Utöver det exkluderades två artiklar för att de etiska delarna varit otydliga. Sökningen resulterade i totalt 11 relevanta vetenskapliga artiklar, sju kvantitativa, två kvalitativa och två mixed-model studier. Artiklarna var publicerade mellan åren 2018-2023. Studierna som inkluderades utgick från personer bosatta i olika länder; England, Kanada, Nederländerna, Polen, Spanien, Sverige samt USA. Det var även en variation i antalet deltagare som inkluderades i de olika studierna. Antalet deltagare i de 11 vetenskapliga artiklarna var mellan 12 och 7524 per studie. Därtill har tillvägagångssättet varierat gällande datainsamling, analysmodeller samt sätten som digital teknik har använts på. Artiklarna laddades ner i EndNote (Clarivate, 2023) för att underlätta inläsningen.

Tabell 1. Datainsamlingstabell.

Databas	Söksträng	Avgränsning	Exklusion skriterier	Resultat
PubMed (MeSH Termer)	<p>((("aged"[MeSH Terms] AND "internet"[MeSH Terms] AND ("loneliness"[MeSH Terms] OR "social isolation"[MeSH Terms])) NOT "coronavirus"[MeSH Terms]) AND "humans"[MeSH Terms] AND ("female"[MeSH Terms] OR "male"[MeSH Terms]) AND "english"[Language] AND "aged"[MeSH Terms]) AND ((humans[Filter]) AND (female[Filter] OR male[Filter]) AND (english[Filter]) AND (aged[Filter]) AND (2018:2023[pdat]))</p> <p><i>Filters: Humans, English, Female, Male, Aged: 65+ years, from 2018 – 2023</i></p>	Titel	Artiklar äldre än 5 år, skrivna på andra språk än engelska, inkluderar urval på deltagare under 65 år.	<p>Träffar: 39 artiklar</p> <ul style="list-style-type: none"> Lästa abstract: 14 Lästa artiklar: 3 Inkluderade: 1
MedLine (EBSCO) Subject headings	<p>“(elderly or aged or older or elder or geriatric) AND internet AND (loneliness or social isolation or social exclusion or lonely) NOT (covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19)”</p> <p><i>Limiters</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Published Date: 20180101-20231231</i> <p><i>Age: <u>aged: 65+ years</u>,</i></p> <p><i>Language: <u>english</u></i></p> <p><i>Peer-reviewed</i></p>	Titel	Artiklar äldre än 5 år, skrivna på andra språk än engelska, inkluderar urval på deltagare under 65 år.	<p>Träffar: 97 artiklar</p> <ul style="list-style-type: none"> Lästa abstract: 24 Lästa artiklar: 8 Inkluderade: 6
CINAHL	<p>“(elderly or aged or older or elder or geriatric) AND internet AND (loneliness or social isolation or social exclusion or lonely) NOT (covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19)”</p> <p><i>Limiters</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Published Date: 20180101-20231231</i> <p><i>Age: <u>aged: 65+ years</u>,</i></p> <p><i>Language: <u>english</u></i></p> <p><i>Peer-reviewed</i></p>	Titel	Artiklar äldre än 5 år, skrivna på andra språk än engelska, inkluderar urval på deltagare under 65 år.	<p>Träffar: 73 artiklar</p> <ul style="list-style-type: none"> Lästa abstract: 19 Lästa artiklar: 4 Inkluderade: 2
PsycINFO	“(elderly or aged or older or elder or geriatric) AND internet AND (loneliness or social	Titel	Artiklar äldre än 5 år, skrivna på	Träffar: 18 artiklar

	<p>isolation or social exclusion or lonely) NOT (covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19)”</p> <p><i>Limiters</i></p> <p><i>Published Date: 20180101-20231231</i></p> <p><i>Age: <u>aged: 65+ years.</u></i></p> <p><i>Language: <u>english</u></i></p> <p><i>Excluded MedLine records to avoid duplicates.</i></p> <p><i>Peer-reviewed</i></p>		<p>andra spark än engelska, inkluderar urval på deltagare under 65 år.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lästa abstract: 10 • Lästa artiklar: 4 • Inkluderade: 2
--	---	--	--	---

Figur 1. PRISMA flödesschema över artiklar som identifierades och inkluderades i litteraturoversikten



3.4 Analys

Litteraturstudien analyserades med hjälp av en tematisk analys med deduktiv ansats. Fördelen med denna analysmodell har varit att den är flexibel och lättillgänglig (Braun & Clarke, 2006) och har därmed underlättat identifieringen av teman som erhållits under litteraturundersökningen. En deduktiv ansats valdes då studien bygger på tidigare forskning och teorier som stödjer att digital teknik kan främja välbefinnande och hälsa bland äldre (Braun & Clarke, 2006). Kodning har initialt skett på engelska och därefter har identifierade teman översatts till svenska. Stadierna som har följts under analysens gång är i enlighet med Braun och Clarkes tematiska analys som presenteras nedan i sex steg (Braun & Clarke, 2006).

Steg 1

Inläsning av insamlade artiklar vid ett flertal tillfällen för att bekantas med informationen. I detta steg har huvudfynd identifierats och noterats.

Steg 2

Initial kodning samt kategorisering av det insamlade materialet. Här har koder skapats i förhållande till utvalda dataextrakt från litteraturen. Liknande koder hamnade under samma kategori.

Steg 3

Identifiera teman utifrån de kategoriserade koderna. Här har det kodade materialet grupperats efter en färgkodning. Liknande eller upprepade koder klassades efter en viss färg i syfte att underlätta identifieringen av teman.

Steg 4

Revidering av identifierade teman. Vissa teman var upprepade och kunde således kombineras med andra för att skapa ett övergripande tema.

Steg 5

Namngivning av reviderade teman samt redovisning av dem i en tabell. I detta steg har teman översatts från engelska till svenska.

Steg 6

Presentation av erhållna teman i studiens resultatdel.

Den tematiska analysen har även utgått ifrån KASAMs modell och teorin om digital inkludering för att kunna identifiera eventuella samband med äldres hälsa och internetanvändning. Detta utfördes dels för att underlätta identifieringen av teman och dels för att kunna besvara studiens syfte och frågeställningar.

3.5 Etiska överväganden

Inom forskning är det viktigt att forskaren ser till att följa etiska grunder som bland annat innefattar konfidentialitet av känsliga uppgifter (Fejes & Thornberg, 2020). Examensarbetet har varit en strukturerad litteraturstudie baserad på sekundärdata vilket inte ställde några krav på etiska principer att följa eller att i förhand erhålla godkända tillstånd från etiska nämnder. Då inga direkta kopplingar till personer i form av personlig datainsamling av sekretessbelagt material eller intervjuer och enkäter genomfördes behövdes heller inget etiskt godkännande från berörda parter. Dock är det viktigt att upplysa att artiklar som har inkluderats i denna litteraturstudie har undersökts specifikt om respektive studie har genomgått etisk prövning eller vid behov samlat in informerade samtycken från deltagare. Detta för att säkerställa att inga etiska delar har förbisetts eller exkluderats i forskningen (Vetenskapsrådet, 2017). I den här litteraturstudien har data från inkluderade artiklar varit avidentifierade.

4 RESULTAT

4.1 Tematisk analys

Den tematiska analysen har utifrån dataextrakten (tabell 2) resulterat i fyra huvudteman; ”förbättrad hälsostatus”, ”distansvänlig kommunikation”, ”digitala tillgångar och resurser” samt ”delaktighet – en del av förebyggandet”. Ytterligare sju sub-teman har identifierats (tabell 3).

Tabell 2. Exempel på dataextrakt med genererade koder, kategorisering samt indelning i teman.

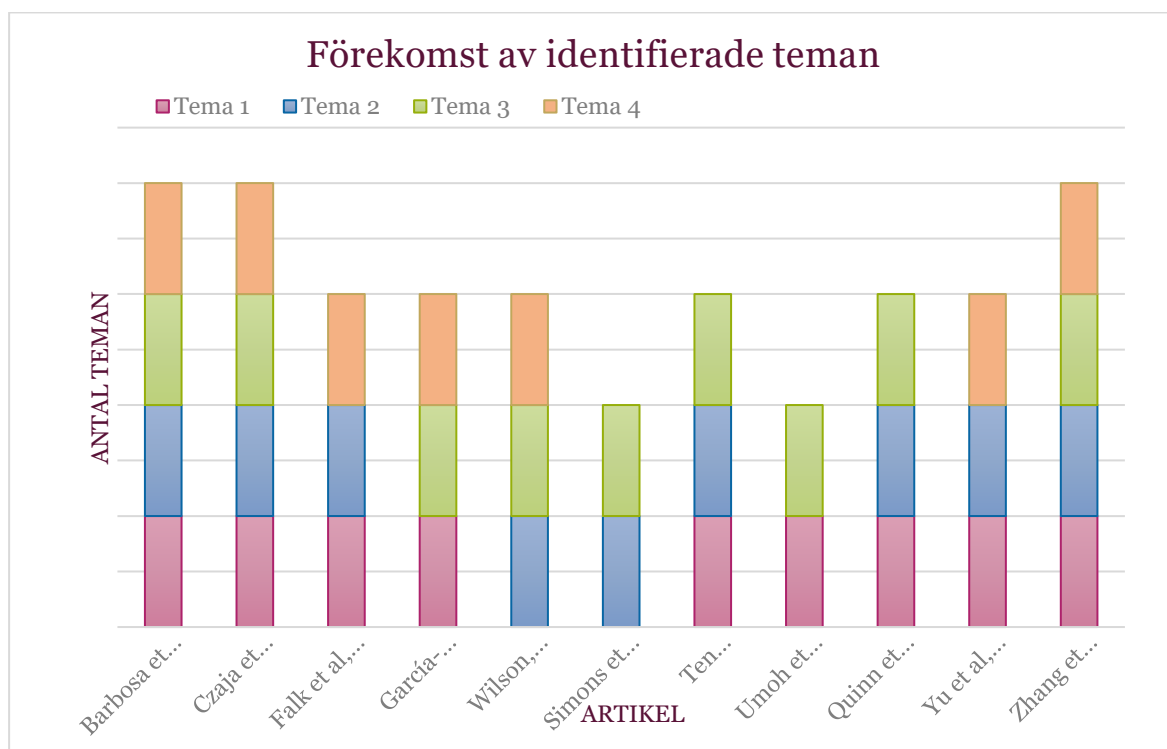
Dataextrakt	Kod	Kategorisering	Tema
”Our findings revealed that an accessible app can be a feasible tool for social connectedness.”	Digital tools for social connection.	<ul style="list-style-type: none"> Digital tools for communication Social interaction 	Distance-friendly communication
“Access to technology and the internet may provide opportunities to reduce risks of social isolation and loneliness among older adults especially those who live in rural locations or have mobility restrictions.”	Reducing loneliness and social isolation among elderly with restrictions.	<ul style="list-style-type: none"> Digital benefits Internet as a helpful tool Health and well-being 	Reduced loneliness and social isolation Internet as a complement
“Finally, high social connectedness was only reported by participants who had relatives living abroad or in other provinces.”	Social connectedness for those with geographically distant relatives.	<ul style="list-style-type: none"> Maintaining social relationships Distance connectedness 	Distance-friendly communication
“Another important usability factor was the ability to choose an interface that responded to tapping only versus tapping and swiping. Most participants preferred to tap, stating it was easier than swiping.”	Appearance/layout of digital tools.	<ul style="list-style-type: none"> Easy-to-use devices Factors affecting usage and adoption Digital training 	Digital access Digital skills & experience
“Even for users with access to and regular use of social technology, a lack of skills or perceived lack of skills acted as barriers to using social	Barriers for underuse of online communication technology are lack of skills/inexperience.	<ul style="list-style-type: none"> Digital training Barriers and obstacles 	Digital access Digital skills & experience

technology as a way of communicating with others online.”		<ul style="list-style-type: none"> • Factors affecting usage and adoption 	
“It has been suggested that access and participation in the information society will promote positive health outcomes”	Digital participation for health promotion	<ul style="list-style-type: none"> • Health and wellbeing • Participation in digital promotion 	Health promotion and well-being Participation
“Moreover, it is noteworthy that this programme promotes healthy lifestyles which may benefit older people from a range of health perspectives or domains (physical, mental and social health).”	Digital opportunities for healthier lifestyle	<ul style="list-style-type: none"> • Health and wellbeing • Digital benefits 	Health promotion and well-being
“The app allowed these four participants to reconnect, communicate more often, and deepen relationships with relatives living abroad or afar.”	Easier distance relationships with digital tools.	<ul style="list-style-type: none"> • Maintaining social relationships • Distance connectedness 	Distance-friendly communication

Tabell 3. Identifierade teman och sub-teman.

Tema	Sub-tema
Tema 1: Förbättrad hälsostatus	Mindre ensamhet och social isolering
Tema 2: Distansvänlig kommunikation	Upprätthålla sociala relationer
	Digital kommunikation som komplement
Tema 3: Tillgång till digitala resurser	Lättanvända enheter och funktioner
	Brist på kunskap och erfarenhet
	Utbildning och stöd
Tema 4: Delaktighet – en del av förebyggandet	Möjlighet till att påverka egen hälsa och välbefinnande

Figur 2. Frekvens av de olika temans förekomst i artiklarna.



4.2 Förbättrad hälsostatus

Utifrån studiens analysresultat har detta tema identifierats i de flesta artiklar (figur 2). Förbättrad hälsostatus kan uppnås om sociala relationer upprätthålls mellan äldre och exempelvis deras anhöriga (Barbosa et al., 2019; Ten Bruggencate et al., 2019; Zhang et al., 2021). Ten Bruggencate et al. (2019) menar att sociala teknologier stärker sociala relationer. Detta kan skapa trygghet för äldre vilket kan förknippas med välbefinnande och en hälsosammare livsstil (García-Camacha et al., 2020; Ten Bruggencate et al., 2019). Flertalet studier, kvantitativa som kvalitativa, har demonstrerat samband mellan internetanvändning och hälsosam livsstil, trygghet och välbefinnande – faktorer som förbättrar livskvaliteten. (Barbosa Neves et al., 2019; Garcia-Camacha et al., 2020; Ten Bruggencate et al., 2019; Zhang et al., 2021). Användning av internet i syfte att upprätthålla social gemenskap kan därmed resultera i en mer hälsosam livsstil som kan öka livskvaliteten hos äldre (García-Camacha et al., 2020). Över tid kan tillgång till digital teknik även vara en förutsättning till att minska ensamhet (Czaja et al., 2018; Yu et al., 2021) och social isolering bland äldre personer vilket påverkar hälsostatusen positivt (Umoh et al., 2023).

4.2.1 Mindre ensamhet och social isolering

Detta sub-tema har förekommit i stor utsträckning i artiklarna. Digital kommunikation, med internet i fokus, kan i kombination med digitala enheter bidra till att minska både ensamhet och social isolering bland den äldre generationen (Falk et al., 2019; Ten Bruggencate et al., 2019; Umoh et al., 2023; Zhang et al., 2021). Interventionsstudier har liksom andra undersökningar kunnat visa att det finns en signifikant skillnad i äldres hälsoprofil relaterat till ensamhet och social isolering vid användning av internet för social gemenskap (Falk et al., 2019; Garcia et al., 2020; Yu et al., 2021; Zhang et al., 2021). Användning av sociala medier har visat sig kopplas till lägre nivåer av ensamhet bland äldre (Zhang et al., 2021). Kommunikation via sociala medier kan således vara ett effektivt sätt att använda internet på (Zhang et al., 2021). Dock menar Quinn (2021) att sociala medier medför inga sociala fördelar för att minska ensamhet eller social isolering. Bland annat kan brist på digitala färdigheter hindra den äldre generationen från att utnyttja internetanvändningen för social gemenskap (Quinn, 2021). Barbosa Neves et al. (2019) har påvisat att enbart äldre med geografiskt avlägsna släktingar kan uppleva internetanvändningen för social interaktion som betydelsefull. Dessutom kan vissa faktorer som utbildning, hög ekonomisk status och tillgång till samt erfarenhet av internetanvändning spela roll för äldres intresse i att använda internet för att påverka deras sociala liv (Barbosa Neves et al., 2019; Simons., 2023; Wilson, 2018). En studie har undersökt endast social isolering till skillnad från de andra och där erhöles ett samband mellan ökad datoranvändning och minskad social isolering. Låg förekomst av social isolering fann man bland äldre deltagare som hade hög internetanvändning för bland annat kontakt med vårdgivare (Umoh et al., 2023).

4.3 Distansvänlig kommunikation

Användning av internet för social gemenskap stärker möjligheten till att hålla sig i kontakt med andra på distans (Barbosa Neves et al., 2019; Czaja et al., 2018). Många äldre har geografiskt avlägsna släktingar och det blir därmed svårt att upprätthålla kontakten genom att träffas fysiskt (Barbosa Neves et al., 2019; Simons et al., 2023). Detta resulterar i färre sociala

interaktioner vilket således kan öka risken för att hamna i ensamhet och social isolering (Yu et al., 2021). Användning av internet för att hålla kontakten med närstående kan vara ett lämpligt sätt för många äldre (Quinn, 2021). Deltagare från studier har rapporterat vikten av att hålla sig i kontakt med andra genom internet (Barbosa Neves et al., 2019; Ten Bruggencate et al., 2019). Äldre upplever att det är ett kommunikationssätt som har förenklat vardagen och samtidigt bidragit till deras välbefinnande. Mindre oro, från såväl äldre som anhöriga, har rapporterats eftersom det är enkelt att hålla kontakten med varandra. Detta skapar en ömsesidig trygghet för både äldre och deras närstående (Ten Bruggencate et al., 2019). En annan viktig digital funktion som har rapporterats av äldre är att dela med sig av vad som sker i deras vardag. Bilder och video- liksom röstmeddelanden har uppfyllt äldres nöjesbehov (Barbosa Neves et al., 2019; Ten Bruggencate et al., 2019; Umoh et al., 2023; Wilson, 2018). Äldre upplever dessa funktioner som trevliga sätt att hålla kontakten på med sina barn och barnbarn vilka stärker samt berikar deras sociala liv (Ten Bruggencate et al., 2019).

4.3.1 Upprätthålla sociala relationer

Detta sub-tema visar att internetanvändningen bland äldre är i första hand ett kommunikationssätt för att upprätthålla och inte skapa nya sociala relationer (Barbosa Neves et al., 2019). Med stigande ålder anses sociala relationer minska då flera sjukdomstillstånd kan begränsa äldre i att vara socialt aktiva med vänner eller anhöriga (Yu et al., 2021; Zhang et al., 2021). Sociala nätverk kan påverka den psykiska, sociala samt emotionella välbefinnandet (Simons et al., 2023). Studier visar att den distansvänliga kommunikationen skapar en fördel för äldre där sociala relationer inte behöver ske fysiskt utan kan hållas på avstånd via internet (Czaja et al., 2018; Simons et al., 2023). På så sätt stärks de sociala nätverken samtidigt som relationer blir enklare att upprätthålla (Ten Bruggencate et al., 2019).

4.3.2 Digital kommunikation som komplement

Internet för social gemenskap eller sociala medier kan vara ett sätt att bilda sociala nätverk när den fysiska sociala kontakten avtar med åldern (Simons et al., 2023; Zhang et al., 2021). Dock ersätter tekniken inte den fysiska kontakten men kan snarare fungera som ett komplement eller en utväg när "face-to-face" interaktionen saknas (Simons et al., 2023; Wilson et al., 2023). Ibland kan digital kommunikation behövas för att bevara bekvämligheten eller användas som ett socialt hjälpmedel när det är svårt att förflytta sig (Barbosa Neves et al., 2019; Czaja et al., 2018). Äldre kan vara bosatta i utanförskap (exempelvis bo på landet) eller ha en minskad mobilitet till följd av hälsoutmaningar (Yu et al., 2021) vilket skapar begränsningar för dem. Det kan bli en utmaning att förflytta sig från en plats till en annan för att besöka andra. I detta fall blir den digitala sociala gemenskapen ett hjälpmedel för att upprätthålla en hälsosam livsstil utan att behöva utsätta äldre för ytterligare svårigheter och utmaningar (Simons et al., 2023; Yu et al., 2021). Många äldre kan, på grund av svårigheterna med att förflyttas, istället hamna i ensamhet eller social isolering (Yu et al., 2021). För att undvika den risken kan social gemenskap via internet komplettera deras sociala behov (Simons et al., 2023).

4.4 Tillgång till digitala resurser

Detta tema är av stor vikt då tillgången till de digitala resurserna är en inflytelserik aspekt i förhållande till förebyggandet av ensamheten och även för hälsofrämjande insatser. Detta tema förekom i flera av artiklarna (tabell 3). Tillgången till de digitala resurserna gör det möjligt för

äldre att bli aktiva och motiverade till att använda tekniken och därmed påverka känslor av ensamhet (Czaja et al., 2018; Falke et al., 2019; Umoh et al., 2023; Yu et al., 2021; Zhang et al., 2021). Tillgång till internetuppkoppling samt digitala enheter kan vara en nyckelfaktor i att påverka hälsa och välbefinnande. Mycket tyder på att tillgången till digitala resurser spelar en huvudroll i att påverka ensamhet och social isolering bland äldre (Czaja et al., 2018). Tillgång till teknik kan således minska risken att hamna i social isolering (Umoh et al., 2023).

Internetuppkoppling är inget hjälpmedel om inte tillgängliga digitala och tekniska instrument existerar. I de flesta studier har internetanvändningen som begrepp använts synonymt med digitala och tekniska kommunikations möjligheter som äldre har använt sig av. Internetanvändningen kan ge upphov till en meningsfull social interaktion eller anslutning till andra (Barbosa Neves et al., 2019) och kan därmed vara ett sätt att minska upplevd ensamhet bland äldre (Czaja et al., 2018). För att kunna förebygga folkhälsoproblem som ensamhet och/eller social isolering kan det vara aktuellt för äldre att ta del av digital utrustning för social gemenskap. Enligt Czaja et al. (2018) kan tillgång till digitala enheter med internetuppkoppling förbättra den sociala aspekten och därmed minska ensamheten bland äldre. Äldre som använder sig av internet rapporterar mindre ensamhet (Falk et al., 2019).

4.4.1 Lättanvända enheter och funktioner

Utifrån studieresultaten har det framkommit att äldre föredrar att handskas med enkelutformade digitala enheter, applikationer och funktioner (Barbosa Neves et al., 2019; Czaja et al., 2018; Ten Bruggencate et al., 2019). Detta ökar intresset i att vilja lära sig och använda internet för social gemenskap. Deltagare i flera studier har rapporterat att vissa digitala enheter kan vara för avancerade för att använda (Barbosa Neves et al., 2019; Ten Bruggencate et al., 2019; Wilson, 2018). Det förespråkas även att en applikation ska vara enkel att bruka (Czaja et al., 2018; Ten Bruggencate et al., 2019). Det bör exempelvis inte behövas ett flerstegsmoment för att nå fram till en viss funktion. Samtidigt föredras inte "små knappar" eller för avancerade instrument (Czaja et al., 2018; Ten Bruggencate et al., 2019; Wilson, 2018). Det finns även fler utmaningar med dagens teknik som kan upplevas som avancerade och kan därmed skapa frustration vid hantering bland äldre. Till dessa hör bland annat svårigheter med lösenord och WiFi-uppkoppling (Ten Bruggencate et al., 2019).

4.4.2 Brist på kunskap och erfarenhet

Detta sub-tema talar starkt om att kunskap och erfarenhet spelar en stor roll i implementeringen samt hanteringen av digitala åtgärder som kan påverka ensamhet och social isolering. Detta tema kan direkt associeras med tillgången till de digitala resurserna. Om det saknas kunskap kan digitala resurser dessvärre inte användas (García-Camacha et al., 2020). Enligt litteraturen kan kunskap samt erfarenhet av användning av internet och digital teknologi vara stora hinder, vilka de flesta äldre kan uppleva (Czaja et al., 2018; García-Camacha et al., 2020; Zhang et al., 2021).

4.4.3 Utbildning och stöd

Detta sub-tema markerar vikten av att utbildning och stöd ger ökad kunskap och erfarenhet vilka kan resultera i en mer frekvent användning av digitala kommunikationsmetoder (Barbosa Neves et al., 2019; Czaja et al., 2018; Wilson, 2018). Föregående sub-teman identifierar enkelheten som en huvudfaktor för att öka äldres intresse i att använda digitala

enheter. Därmed behövs utbildning och stöd för att lära sig använda en enhet (Czaja et al., 2018). Det är således inte attraktivt att använda sociala enheter om inte tillräcklig utbildning och stöd ges till målgruppen (Wilson, 2018). Äldre har rapporterat att erhållen digital utbildning kan vara värdefull men samtidigt behöver den vara tillräcklig (Czaja et al., 2018; García-Camacha et al., 2020). Sättet att introducera en social applikation eller en digital enhet kan påverka frekvensen av användningen och den känslomässiga digitala tillhörigheten bland äldre (Wilson, 2018). Det bör därigenom ske på ett skickligt, pedagogiskt, och professionellt sätt, i kombination av inläring och att skapa ett digitalt förtroende hos de äldre (Wilson, 2018). Ökad kunskap inom digital kommunikation kan resultera i en effektivitet av internetanvändningen. Tillräckligt med kunskap och erfarenhet kan bidra till att öka självvärdet som äldre kan uppleva (Wilson, 2018), vilket kan påverka användningsfrekvensen av de digitala enheterna och minska ensamheten (García-Camacha., 2020; Wilson, 2018, Yu et al., 2021; Zhang et al., 2021). Äldre kan med hjälp av socialt stöd genom sociala relationer, exempelvis teknisk hjälp via anhöriga, öka den digitala erfarenheten samt motivationen till att upprätthålla sociala interaktioner (Ten Bruggencate et al., 2019; Zhang et al., 2021).

4.5 Delaktighet – en del av förebyggandet

Delaktighet var det fjärde temat som förekom i den tematiska analysen av artiklarna. Flera artiklar diskuterade vikten av att göra äldre delaktiga i utvecklingen av deras hälsa. Digitala interventioner där äldre får vara en del av sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande insatser kan resultera i positiva utfall (Czaja et al., 2018; Falk et al., 2019; García-Camacha et al., 2020; Wilson, 2018; Yu et al., 2021; Zhang et al., 2021). Självskattad hälsa kan även vara ett sätt att göra äldre delaktiga i att påverka egen hälsostatus genom att göra bedömningar av upplevd ensamhet. På så sätt kan äldres delaktighet vara en del av de förebyggande åtgärderna (Falk et al., 2019). En förutsättning för delaktighet är erfarenhet och kunskap (se sub-tema *brist på kunskap och erfarenhet*) av att använda internet och digital teknologi. Brister i detta bildar barriärer för målgruppen i form av att ta del av de tillgängliga resurserna vilket försvårar processen för förebyggandet av folkhälsoproblemet (García-Camacha et al., 2020; Umoh et al., 2023).

4.5.1 Möjlighet till att påverka egen hälsa och välbefinnande

De olika artiklarna har visat att digitala enheter, som mobiltelefoner och surfplattor, kan med fördel användas som hjälpmedel för att kunna minska ensamheten och därmed förbättra livskvaliteten (Czaja et al., 2018; García-Camacha et al., 2020; Ten Bruggencate et al., 2019; Wilson, 2018). Tillgång till en mobiltelefon med exempelvis kommunikationsapplikationer och program kan göra det möjligt för den äldre befolkningen att ta initiativ till att upprätthålla deras relationer (Simons et al., 2023). Internetanvändningen kan således spela en betydelsefull roll i att göra äldre verksamma inom processen av att främja hälsan och välbefinnandet.

5 DISKUSSION

Denna litteraturstudie har resulterat i fynd som har kunnat tolkas vidare till fyra huvudteman och sju sub-teman. Resultaten av denna litteraturöversikt har kunnat besvara studiens syfte och frågeställningar på ett övergripande sätt.

5.1 Resultatdiskussion

Litteraturundersökningen har mynnat ut i totalt 11 vetenskapliga artiklar med folkhälsoproblemet och målgruppen i centrum. Resultaten, kopplade till studiens syfte och forskningsfrågor, kunde skapa en generell uppfattning kring internetanvändning för social gemenskap, vilket är ett sätt att förebygga eller minska ensamhet och social isolering bland äldre.

Det har varit olika typer av studier med olika ansatser och datainsamlingsmetodiker. Detta har gett en översiktsbild av den befintliga forskningen inom området. I de inkluderade artiklarna har ett brett spann av olika faktorer studerats i förhållande till ensamhet och social isolering, däribland internetanvändning. Demografiska karakteristika såsom socioekonomiska skillnader samt utbildning kan påverka ensamhetskänslor. Barbosa Neves et al. (2019) fann i en studie att medel till högutbildade äldre bosatta i en rik miljö visade ingen betydande grad av social isolering eller ensamhet trots förekomst av sårbarhetsfaktorer som hög ålder, skörhet samt hemmahörande i äldreboenden. I en annan studie av Umoh et al. (2023) demonstrerades att hög inkomst, utbildningsnivå, samt tillgång till teknologi och användning av denna var signifikant korrelerad till lägre incidens av social isolering.

Interventionsstudier där randomiserade kontrollerade prövningar har tillämpats skulle kunna bidra till att ge mer trovärdiga resultat än exempelvis tvärsnittsstudier (Czaja et al., 2018; Falk et al., 2019; Simons et al., 2023; Quinn, 2021). Tvärsnittsstudier bidrar oftast minimalt till orsakssamband, eftersom analyserna baseras på en tidpunkt (Savits et al., 2023). Exempelvis rapporterade Falk et al. (2019) i en tvärsnittsstudie att internetanvändning var oberoende associerad med ökad självskattad hälsa. Författarna kunde dock inte uttala sig om huruvida internetanvändningen bidrog till den ökade självskattade hälsan, eller om ökad självskattad hälsa medförde högre internetanvändning. Med tvärsnittsstudier blir det en utmaning att dra generella slutsatser avseende en specifik riktning. Dock är tvärsnittsstudier mindre resurs- och tidskrävande, vilket gör de enklare att genomföra. De kan även bana väg för att genomföra bra kontrollerade randomiserade studier, som ställer högre krav på resurstillgänglighet (Mann et al., 2003). Longitudinell forskning kan vara fördelaktig när studier som baseras på digitaliserade hälsofrämjande insatser undersöks, och där effekter över tid är av stort värde. I takt med den ständiga och hastiga utvecklingen av digital teknik samt den långsamma digitala anpassningen bland äldre kan det vara gynnsamt att studera utfall efter en längre tidsperiod (Yu et al., 2021; Zhang et al., 2021).

Det råder tvetydighet avseende effekterna av användning av internet för social gemenskap på ensamhet och social isolering bland äldre. I en longitudinell studie undersökte Yu et al. (2021) associationen mellan internetanvändning och ensamhet bland 5240 äldre. Författarna fann ett positivt samband mellan internetanvändning och minskad ensamhet över en 8-års period. I en annan studie demonstrerade Zhang et al. (2021) att det fanns en positiv association mellan kommunikation via sociala medier och minskad ensamhet över en 4-årsperiod bland 7524 äldre deltagare. Å andra sidan demonstrerade Quinn (2021) i en randomiserad kontrollerad

studie att en 4-veckors utbildning i sociala medier, ökade internetanvändningen bland äldre, men medförde ingen minskning i ensamhet och social isolering. Samtidigt påpekar Quinn (2021) att en kortsiktig intervention kan vara otillräcklig för äldre med tanke på den långsamma upplärningsprocessen. Sammantaget kan internetanvändning bland äldre bidra till bättre hälsoeffekter i form av minskad ensamhet och möjligen social isolering, men en förutsättning för detta är adekvat upplärning och uppföljning för att värdera hälsoeffekterna.

Med stigande ålder avtar fysisk kontakt. Riskfaktorer för ensamhet och social isolering bland äldre inkluderar geografisk spridning av familj, minskad mobilitet och inkomst, död av närstående, och att vara ensamstående (Barbosa Neves et al., 2019; Simons et al., 2023; Wilson et al., 2023; Zhang et al., 2021). Därför kan det vara av vikt att använda sig av internet för att upprätthålla social kontakt med andra (Yu et al., 2021; Zhang et al., 2021). Exempelvis rapporterade Barbosa Neves et al. (2019) att användning av internet för social gemenskap kan gynna i synnerhet dem med geografiskt avlägsna närstående (Barbosa Neves et al., 2019). Utbildning är dock en förutsättning för att öka internetanvändningen (Quinn, 2021). Trots att äldre föredrar den fysiska kontakten över den digitala kan man med rätt utbildning och resurser göra utsatta grupper som äldre mer delaktiga i hälsofrämjande insatser (Ball et al. 2019; Barbosa Neves et al., 2019; Czaja et al., 2018; Seifert et al., 2018; Zhang et al., 2021). Detta kan bidra till att arbetet för jämlik och hållbar hälsa fortskrider.

Äldre människor utgör en utsatt grupp med stort behov av att använda sig av tillgängliga digitala resurser (Ten Bruggencate et al., 2019; Heponiemi et al., 2020). Det är dock utmanande på individ- och samhällsnivå samt resurskrävande att implementera digitala interventioner som äldre kan ta del av för att påverka egen hälsa (Barbosa Neves et al., 2019; García-Camacha et al., 2020). Exempelvis behöver digital teknik vara dels enkel och hanterbar för äldre och dels behöver äldre även vara införstådda med hur digitaliseringen kan förenkla vardagen och förbättra hälsostatusen (Wilson, 2018). Idag kan det vara viktigt att investera på att utbilda äldre till att vara mer "digitaliserade" i samhället, vilket kan bidra till att minska den framtida digitala klyftan som utgör en barriär mot äldres digitala inkludering. Ibland kan digital infrastruktur inklusive internet, kunskap och motivation vara otillräckliga för att minska ensamheten hos äldre. Detta eftersom äldre kan vara i avsaknad av människor för social gemenskap (Barbosa Neves et al., 2019; Ten Bruggencate et al., 2019). Det kan konstateras att internetanvändning för social gemenskap förutsätter närvaro av sociala kontakter, digitala resurser, kunskap och utbildning, samt intresse och motivation bland äldre för att upprätthålla och uppnå minskad ensamhet.

Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet

I denna litteraturstudie har KASAM använts som en "lins" för att identifiera sammanhang för folkhälsoproblemet. Genom de tre centrala begreppen som KASAM karakteriseras av (Antonovsky, 1991) har forskningsresultaten från artiklarna kunnat kopplas till känslan av sammanhang. Begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet har kunnat identifieras i de erhållna teman.

Begripligheten kan associeras med äldres uppfattningar och beteenden gällande de digitala möjligheterna. Det är inte enkelt att introducera internet för social gemenskap till den äldre målgruppen (García-Camacha et al., 2020; Umoh et al., 2023). Den digitala klyftan påverkar äldres förståelse kring användningen av internet (Ball et al., 2019) som kan ha en positiv inverkan på att minska ensamheten. Begripligheten kan således kopplas till tema 1 och 2.

Hanterbarheten kan reflektera äldres kunskap och inläring avseende internetanvändning för social gemenskap (tema 3). Brist på resurser och/eller erfarenhet och kunskap samt uppfattningen kring de digitala förebyggande åtgärderna kan påverka hanterbarheten (Barbosa Neves et al., 2019; Czaja et al., 2018; García-Camacha et al., 2020; Ten Bruggencate et al., 2019). Mer kunskap och erfarenhet av internetanvändning kan bidra till ökad social gemenskap och minskad ensamhetskänsla (tema 1 och 2) (García-Camacha et al., 2020; Yu et al., 2021). Vikten av att använda internet för social gemenskap för att minska ensamhet, kan präglas av äldres engagemang och motivation till att vara digitalt verksamma i hälsofrämjande syften (tema 4) (Yu et al., 2021). Detta kan återspegla *meningsfullheten* som kan förknippas med äldres benägenhet till delaktighet och motivation till att förbättra hälsan och välbefinnandet (tema 1 och 4) (Ten Bruggencate et al., 2019). Detta kan därmed påverka uppfattningar och attityder relaterade till begripligheten och hanterbarheten av de hälsofrämjande digitala insatserna. Känslan av sammanhang kan följaktligen bestämmas utifrån förekomsten av dessa begrepp i de erhållna teman.

Digital inkludering

Artiklarna i helhet har kunnat bidra med information om digital inkludering. Teorin om digital inkludering har kunnat återspeglas i de flesta artiklarna. Tema 3 och 4 talade om både tillgång till digitalisering samt vikten av delaktigheten. Äldre är en utsatt grupp i samhället och behöver därmed inkluderas i implementeringen av internetanvändning för sociala gemenskap (tema 2) som åtgärd för en förbättrad hälsostatus (tema 1) (Barbosa Neves et al., 2019; Czaja et al., 2018; García-Camacha et al., 2020; Ten Bruggencate et al., 2019; Yu et al., 2021; Zhang et al., 2021). Tillgångar liksom kompetenser, styr intresset och viljan att engageras i fördelaktiga digitala omställningar (Barbosa Neves et al., 2019; García-Camacha et al., 2020; Wilson, 2018). Detta bildar ett intryck om att hälsan, den äldre befolkningen samt digitaliseringen är bundna till varandra. På så sätt skapas en kedja av viktiga faktorer som kan bidra till en förbättrad hälsostatus (Sieck et al., 2021).

5.2 Metoddiskussion

I denna litteraturstudie har sökning, datainsamling, och den tematiska analysen skett strukturerat. En litteraturöversikt har varit ett lämpligt val för att besvara syftet och frågeställningarna. Det hade även varit av värde att utföra en mixed-model studie för att specifikt undersöka folkhälsoproblemet hos åldersgruppen med hänsyn till internetanvändning. Exempelvis hade en interventionsstudie bidragit till befintlig litteratur, (Shah et al., 2021) eftersom det finns förhållandevis fler tvärsnitts- eller longitudinella studier som bidrar mindre till orsakssamband. Dock hade en interventionsstudie ställt höga krav på resurser i form av forskningstid, deltagare, utbildare, intervjuare, och lång uppföljningstid. Det behövs således både kvantitativa som kvalitativa studier för att kunna bilda en bredare uppfattning kring ämnet (Casanova et al., 2021). Resultaten av studien kan generaliseras till viss utsträckning, dock behövs mer underlag för att studera folkhälsoproblemet närmare.

Styrkor och svagheter

Ett viktigt moment som har legat till grund för datainsamlingen är sökprocessen. Flera sök-

block bildades för att få fram lämpliga vetenskapliga artiklar. Det har varit krävande att hitta lämpligt datamaterial i förhållande till syftet då sökstrategin samt termer behövde ändras under sökprocessen. Åldern var begränsad till 65 år och äldre. Vid den initiala sökningen kunde många relevanta artiklar hittas men med yngre åldersgrupper. Detta tyder på att det finns många studier som undersöker ensamheten i en tidigare fas.

Under den tematiska analysen har det varit en utmaning att identifiera samt tolka dataextrakten. Vidare har det varit utmanande att vidareutveckla dataextrakten till lämpliga koder samt kombinera samman dem för att få ut betydelsefulla teman. Detta moment har krävt upprepad läsning och tolkning av informationen som finns i artiklarna. Flera initiala koder har ändrats under analysprocessen för att få ihop generaliserbara underkategorier som kunde slå samman och bilda övergripande teman.

En ytterligare svaghet har varit förekomsten av olika studiedesign med varierande evidensgrad vilket kan ha påverkat tolkningen. En viktig synpunkt är att de flesta studier diskuterar ensamhet som ett grundproblem i sig eller tillsammans med social isolering men tar inte upp social isolering för sig som ett folkhälsoproblem att fokusera på. Det har använts olika benämningar i litteraturen för att beskriva internetanvändning för kommunikationssyften, till exempel digital kommunikation, digitala teknologier, sociala medier, IKT, digitala applikationer och digitala funktioner.

Styrkan med denna litteraturstudie är datainsamlingen har grundat sig i empiriskt forskningsmaterial som redan finns tillgänglig i databaser med folkhälsovetenskaplig relevans. Sammanställningen och analysprocessen ur ett tematiskt perspektiv har varit värdefull då flera upprepade fynd har kunnat ge starkare underlag för att kunna dra signifikanta slutsatser. Studien har även formats för att vara oberoende av ensamhet och social isolering i samband med Covid-19 pandemin, eftersom det rådde särskilda förhållningsregler avseende distansering. En ytterligare styrka har varit att litteratursökningen gjordes via flera olika databaser och artiklarna har genomgått kvalitetsgranskning. Detta har bidragit till att ge bredare sökresultat och säkerställa adekvat kvalitet samt trovärdighet på litteratursammanställningen (Ahrne & Svensson, 2016).

Validitet och reliabilitet

Validiteten i denna studie har grundat sig på urvalet av artiklar och analysprocessen. Lämpliga vetenskapliga artiklar kopplade till forskningsområdet har varit utgångspunkten för att kunna besvara syftet och forskningsfrågorna. Syftet och forskningsfrågorna har kunnat avgränsa studiens omfattning. Den tematiska analysen användes för att ge en helhetssyn av befintlig forskning (Braun & Clarke, 2006; Malterud, 2014). Reliabiliteten kan i denna studie innebära att upprepning av litteraturundersökningen skulle kunna ge liknande helhetsresultat (Bryman, 2011). Innehållet i artiklarna kan dock tolkas på olika sätt beroende på vilket perspektiv, bakgrund och erfarenhet som sätts i fokus vid granskningen. Resultaten kan därmed variera från en forskare till en annan (Bryman, 2011; Malterud, 2014).

Etiska aspekter

I denna litteraturstudie har etiska principer övervägts genom granskning av inkluderade artiklar. Samtliga artiklar som inkluderades har undersökt etikdelen specifikt. Artiklarna har antingen erhållit etiska godkännanden och/eller vederbörande ansvariga har fått informerade samtycken från deltagarna. En del studier baserades på data som varit direkt kopplade till

deltagarna, det vill säga att materialet samlades in utifrån intervjuer eller dylikt (Barbosa Neves et al., 2019; Czaja et al., 2018; Falk et al., 2019; García-Camacha et al., 2020; Wilson, 2018; Simons et al., 2023; Ten Bruggencate et al., 2019; Quinn, 2021). I dessa studier har datainsamlingen skett i enighet med att informerade samtycken samlades in innan studierna påbörjades. Andra studier baserade på datainsamling genom material som har erhållits intermittent från deltagarna över flera år (Umoh et al., 2023; Yu et al., 2021; Zhang et al., 2021). Litteraturstudien som helhet har enbart utgått från sekundärdata vilket innebär att inga etiska krav har ställts på datainsamlingen. I detta arbete har etiska aspekter följts i samtliga utvalda vetenskapliga artiklar.

5.3 Slutsats

Denna litteraturstudie har bidragit till att tydliggöra hur internetanvändning för social gemenskap kan påverka människors hälsa i form av ensamhet och social isolering. Det finns utmaningar liksom möjligheter med internetanvändning som dels kan vara svåra att ta till sig och dels resurs- samt erfarenhetskrävande. Bland äldre kan internetanvändning anses som en påfrestning snarare än en förenkling av vardagen. Konklusionen är att det finns viss evidens för att äldres hälsa kan förbättras genom användning av internet för social gemenskap.

Fler studier behövs för att ytterligare kartlägga orsakssamband mellan internetanvändning, social isolering, och ensamhet. Detta kan bidra till att vidareutveckla digitala hälsofrämjande och förebyggande insatser i samhället.

6 REFERENSER

- Ahrne, G. & Svensson, P. (Red.). (2016). *Handbok i kvalitativa metoder*. Liber.
- Ali-Hassan, H., Eloulabi, R. & Keethakumar, A. (2020). Internet non-use among Canadian indigenous older adults: Aboriginal Peoples Survey (APS). *BMC Public Health*, 20(1), 1554. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09659-5>
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Bokförlaget Natur och Kultur.
- Astasio-Picado, Á., Cobos-Moreno, P., Gómez-Martín, B., Verdú-Garcés, L. & Zabala-Baños, M. D. C. (2022). Efficacy of Interventions Based on the Use of Information and Communication Technologies for the Promotion of Active Aging. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031534>
- Baker, S., Warburton, J., Waycott, J., Batchelor, F., Hoang, T., Dow, B., Ozanne, E. & Vetere, F. (2018). Combatting social isolation and increasing social participation of older adults through the use of technology: A systematic review of existing evidence. *Australasian Journal on Ageing*, 37(3), 184–193. <https://doi.org/10.1111/ajag.12572>
- Ball, C., Francis, J., Huang, K. T., Kadylak, T., Cotten, S. R. & Rikard, R. V. (2019). The Physical-Digital Divide: Exploring the Social Gap between Digital Natives and Physical Natives. *Journal of applied gerontology: the official journal of the Southern Gerontological Society*, 38(8), 1167–1184. <https://doi.org/10.1177/0733464817732518>.
- *Barbosa Neves, B., Franz, R., Judges, R., Beermann, C. & Baecker, R. (2019). Can Digital Technology Enhance Social Connectedness Among Older Adults? A Feasibility Study. *Journal of Applied Gerontology : The Official Journal of the Southern Gerontological Society*, 38(1), 49–72. <https://doi.org/10.1177/0733464817741369>
- Bowling, A. (2014). *Research Methods in Health: Investigating Health and Health Services* (4:e upplagan). McGraw-Hill.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://10.1191/1478088706qp0630a>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2:a uppl.). Liber
- Casanova, G., Zaccaria, D., Rolandi, E. & Guaita, A. (2021). The Effect of Information and Communication Technology and Social Networking Site Use on Older People's Well-Being in Relation to Loneliness: Review of Experimental Studies. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e23588. <https://doi.org/10.2196/23588>
- CASP. (2023). Hämtad: 2023-03-20, <https://casp-uk.net/aboutus/>
- Chen, E., Wood, D. & Ysseldyk, R. (2022). Online Social Networking and Mental Health among Older Adults: A Scoping Review. *Canadian Journal on Aging = La Revue Canadienne Du Vieillissement*, 41(1), 26–39. <https://doi.org/10.1017/S0714980821000040>
- Clarivate. (2023). Hämtad: 2023-04-10, <https://endnote.com/product-details>
- *Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., Rogers, W. A. & Sharit, J. (2018). Improving Social

- Support for Older Adults Through Technology: Findings From the PRISM Randomized Controlled Trial. *The Gerontologist*, 58(3), 467–477.
<https://doi.org/10.1093/geront/gnw249>
- De Santis, K. K., Mergenthal, L., Christianson, L., Busskamp, A., Vonstein, C., & Zeeb, H. (2023). Digital Technologies for Health Promotion and Disease Prevention in Older People: Scoping Review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e43542.
<https://doi.org/10.2196/43542>
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2005) Validity of antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59, 460-466.
- Erlingsdóttir, G., Sandberg, H. (2019). *På tal om e-hälsa*. (upplaga 1:1). Författarna och Studentlitteratur.
- Estacio, E. V., Whittle, R. & Protheroe, J. (2019). The digital divide: Examining socio-demographic factors associated with health literacy, access and use of internet to seek health information. *Journal of Health Psychology*, 24(12), 1668–1675.
<https://doi.org/10.1177/1359105317695429>
- Equator Network. (u.å.). *Enhancing the Quality and Transparency of health Research*. Hämtad: 2023-03-22, <https://www.equator-network.org/about-us/>
- *Falk Erhag, H., Ahlner, F., Rydberg Sterner, T., Skoog, I. & Bergström, A. (2019). Internet use and self-rated health among Swedish 70-year-olds: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 19(1), 365. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1392-8>
- Fejes, A & Thornberg, R. (Red). (2020). *Handbok I kvalitativ analys*. Liber.
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Folkhälsans utveckling, årsrapport*.
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Folkhälsans utveckling, årsrapport*.
- *García-Camacha, A., García-Camacha, I., Martínez-Andrés, M., Notario-Pacheco, B. & Rodríguez-Martín, B. (2020). Pilot testing the effectiveness of the Healthy Ageing Supported by Internet and Community programme for promoting healthy lifestyles for people over 65 years of age. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 34(3), 636–647. <https://doi.org/10.1111/scs.12765>
- Globala målen, (u.å.). <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/>, hämtad 2023-03-20, United Nations Development Programme (UNDP).
- Guo, Z. & Zhu, B. (2022). Does Mobile Internet Use Affect the Loneliness of Older Chinese Adults? An Instrumental Variable Quantile Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5575
- Henriksen, J., Larsen, E. R., Mattisson, C. & Andersson, N. W. (2019). Loneliness, health and mortality. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 28(2), 234–239.
<https://doi.org/10.1017/S2045796017000580>
- Heponiemi, T., Jormanainen, V., Leemann, L., Manderbacka, K., Aalto, A.-M. & Hyppönen, H. (2020). Digital Divide in Perceived Benefits of Online Health Care and Social Welfare Services: National Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e17616. <https://doi.org/10.2196/17616>
- Huxhold, O., Hees, E. & Webster, N. J. (2020). Towards bridging the grey digital divide: changes in internet access and its predictors from 2002 to 2014 in

- Germany. *European Journal of Ageing*, 17(3), 271–280.
<https://doi.org/10.1007/s10433-020-00552-z>
- Ibarra, F., Baez, M., Cernuzzi, L. & Casati, F. (2020). A Systematic Review on Technology-Supported Interventions to Improve Old-Age Social Wellbeing: Loneliness, Social Isolation, and Connectedness. *Journal of Healthcare Engineering*, 2020, 2036842.
<https://doi.org/10.1155/2020/2036842>
- Jones, R. B., Ashurst, E. J., Atkey, J. & Duffy, B. (2015). Older people going online: its value and before-after evaluation of volunteer support. *Journal of medical Internet research*, 17(5), e122.
- Kusumota, L., Diniz, M. A. A., Ribeiro, R. M., Silva, I. L. C. da, Figueira, A. L. G., Rodrigues, F. R. & Rodrigues, R. A. P. (2022). Impact of digital social media on the perception of loneliness and social isolation in older adults. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, e3573. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5641.3573>
- Mann C. J. (2003). Observational research methods. Research design II: cohort, cross sectional, and case-control studies. *Emergency medicine journal : EMJ*, 20(1), 54–60. <https://doi.org/10.1136/emj.20.1.54>
- Malterud, K. (2014). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning- en introduktion* (3:e uppl.). Studentlitteratur.
- Meshi, D., Cotten, S. R. & Bender, A. R. (2020). Problematic Social Media Use and Perceived Social Isolation in Older Adults: A Cross-Sectional Study. *Gerontology*, 66(2), 160–168. <https://doi.org/10.1159/000502577>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Social Isolation and Loneliness in Older Adults. (2020). *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. National Academies Press (US).
 doi:10.17226/25663
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic reviews*, 10(1), 89.
<https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Perlman, D. & Peplau, LA. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56
- *Quinn K. (2021). Social media and social wellbeing in later life. *Ageing and society*, 41(6), 1349–1370. <https://doi.org/10.1017/s0144686x19001570>
- Reher, D. & Requena, M. (2018). Living alone in later life: A global perspective. *Population and Development Review*, 44(3), 427–454. doi: 10.1111/padr.12149
- Rikard, R. V., Berkowsky, R. W. & Cotten, S. R. (2018). Discontinued Information and Communication Technology Usage among Older Adults in Continuing Care Retirement Communities in the United States. *Gerontology*, 64(2), 188–200.
<https://doi.org/10.1159/000482017>
- Ringsberg, K. C., Olander, E. & Tillgren, P. (2014). *Health literacy: Teori och praktik i hälsofrämjande arbete*. (upplaga 1:2). Författarna och Studentlitteratur.

- Savitz, D. A. & Wellenius, G. A. (2023). Can Cross-Sectional Studies Contribute to Causal Inference? It Depends. *American journal of epidemiology*, 192(4), 514–516.
<https://doi.org/10.1093/aje/kwac037>
- Seifert, A., Hofer, M. & Rössel, J. (2018). Older adults' perceived sense of social exclusion from the digital world. *Educational Gerontology*, 44(12), 775–785.
<https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1574415>
- Shah, S. G. S., Noguera, D., van Woerden, H. C. & Kiparoglou, V. (2021). Evaluation of the Effectiveness of Digital Technology Interventions to Reduce Loneliness in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), e24712. <https://doi.org/10.2196/24712>
- Sieck, C. J., Sheon, A., Ancker, J. S., Castek, J., Callahan, B. & Siefer, A. (2021). Digital inclusion as a social determinant of health. *NPJ digital medicine*, 4(1), 52.
<https://doi.org/10.1038/s41746-021-00413-8>
- *Simons, M., Reijnders, J., Janssens, M., Lataster, J. & Jacobs, N. (2023). Staying connected in old age: associations between bonding social capital, loneliness and well-being and the value of digital media. *Aging & Mental Health*, 27(1), 147–155.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2036947>
- Socialstyrelsen (2022), *Kunskapsord och regler- KASAM*. Hämtad 2023-03-22,
<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/>
- Statistikmyndigheten SCB (2019). Hämtad 2023-06-02, *Fyra procent är socialt isolerade*.
[Fyra procent är socialt isolerade \(scb.se\)](https://www.scb.se/nyheter/2019/04/04/fyra-procent-ar-socialt-isolerade)
- Stockwell, S., Stubbs, B., Jackson, S. E., Fisher, A., Yang, L. & Smith, L. (2021). Internet use, social isolation and loneliness in older adults. *Ageing & Society*, 41(12), 2723–2746.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X20000550>
- STROBE. (2023). The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) Statement: guidelines for reporting observational studies. Hämtad 20 april, 2023 från, <https://www.equator-network.org/reporting-guidelines/strobe/>
- Surkalim, D L., Luo M., Eres R., Gebel K., van Buskirk J., Bauman A et al. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis *BMJ*, 376 :e067068 doi:10.1136/bmj-2021-067068
- Svenskarna och internet (2022). *Internetstiftelsen*. Hämtad 2023-06-02
<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2022/sammanfattning/>
- Szabo, A., Allen, J., Stephens, C. & Alpass, F. (2019). Longitudinal Analysis of the Relationship Between Purposes of Internet Use and Well-being Among Older Adults. *The Gerontologist*, 59(1), 58–68
- *Ten Bruggencate, T., Luijckx, K. G. & Sturm, J. (2019). Friends or Frenemies? The Role of Social Technology in the Lives of Older People. *International journal of environmental research and public health*, 16(24), 4969.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16244969>
- Trad, N. K., Wharam, J. F. & Druss, B. (2020). Addressing Loneliness in the Era of COVID-19. *JAMA health forum*, 1(6), e200631.
<https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2020.0631>

- *Umoh, M. E., Prichett, L., Boyd, C. M., & Cudjoe, T. K. M. (2023). Impact of technology on social isolation: Longitudinal analysis from the National Health Aging Trends Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(4), 1117–1123. <https://doi.org/10.1111/jgs.18179>
- Vetenskapsrådet (2017). *God forskningsred.* Hämtad 2023-03-11, från https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningsred_VR_2017.pdf
- *Wilson, C. Is it love or loneliness? Exploring the impact of everyday digital technology use on the wellbeing of older adults. *Ageing & Society*. 2018;38(7):1307-1331. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001537>
- Wilson, G., Gates, J. R., Vijaykumar, S. & Morgan, D. J. (2023). Understanding older adults' use of social technology and the factors influencing use. *Ageing & Society*, 43(1), 222–245. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000490>
- Wójcik, G., Kniaziuk, K., Zawisza, K., Tobiasz-Adamczyk, B. & Grodzicki, T. (2022). Internet use for instrumental purposes in relation to the quality of life among elderly females and males in Poland - mediating effects of loneliness and social support. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 35(2), 169–185. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01820>
- *Yu, K., Wu, S. & Chi, I. (2021). Internet Use and Loneliness of Older Adults Over Time: The Mediating Effect of Social Contact. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 76(3), 541–550
- *Zhang, K., Kim, K., Silverstein, N. M., Song, Q. & Burr, J. A. (2021). Social Media Communication and Loneliness Among Older Adults: The Mediating Roles of Social Support and Social Contact. *The Gerontologist*, 61(6), 888–896. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa197>
- Ågren, A. & Pavlidis, G. (2023). Sense-making of loneliness and exclusion from social relations among older adults in Sweden. *The Gerontologist*, gnad005. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/geront/gnad005>

7 BILAGA 1

Resultattabell över inkluderade artiklar i litteraturstudien.

Artikel (titel)	Författare, land, årtal & tidskrift	Studiedesign & metodologi	Syfte	Urval	Metod	Resultat	Etiska överväganden	Kvalitet & kommentarer
#1 "Can Digital Technology Enhance Social Connectedness Among Older Adults? A Feasibility Study"	Barbara Barbosa Neves, Rachel Franz, Rebecca Judge s, Christian Beermann, och Ron Baecker Kanada, 2019 Journal of applied gerontology	Kvalitativ ansats med tematisk analys. Kvantitativ analys med Friedmans test.	Skapa en förståelse kring genomförbarheten av en social applikation bland äldre på äldreboenden.	N=12 74-95 år Kvinnor (n=8)	Semistrukturerade intervjuer, träningsprogram.	"Meningsfull social interaktion" eller "ökad social anslutning" rapporterades endast av deltagare med geografiskt avlägsna släktingar. Digital kompetens varierade mellan deltagarna. Ljud, följt av bild- och meddelanden rapporterades som de mest använda funktionerna bland deltagarna.	Godkänd etisk prövning.	God kvalitet enligt CASP Nackdel: Urvalet baserades på ett fåtal deltagare. Icke-representativt urval av svaga äldre på äldreboenden. Flertalet var utbildade, kom från en rik miljö och visade ingen hög grad av social isolering trots att de är sårbara för ensamhet och social isolering.

<p>#2 “Improving Social Support for Older Adults Through Technology: Findings From the PRISM Randomized Controlled Trial”</p>	<p>S. J. Czaja, W. R. Boot, N. Charness, W. A. Rogers och J. Sharit USA, 2018 The Gerontologist</p>	<p>Kvantitativ ansats Multicenter studie - kontrollerad randomiserad prövning</p>	<p>Utvärdera effekterna av ett datorsystem för äldre vuxna, PRISM-systemet (Personal Reminder Information and Social Management).</p>	<p>N=300 65+ år Kvinnor (n=234)</p>	<p>Populationen var indelad i två grupper om 150 personer. Ena gruppen erhöll en dator med PRISM applikationen. Den andra gruppen fick ett häfte med liknande innehåll som PRISM. Primära effektmåttet var skillnader i social isolering, upplevd socialt stöd, social nätverksstorlek, QoL och upplevd sårbarhet över 6 mån. Efter 12 mån fanns inga gruppskillnader.</p>	<p>Vid 6 mån minskade upplevd sårbarhet, social isolering, ensamhet, och QoL. Vid 12 mån minskade ytterligare upplevd sårbarhet, social isolering, och ensamhet. Sammantaget kan tillgång till teknikapplikationer förbättra social anslutning och minska ensamhet och social isolering bland äldre, särskilt de som bor på landsbygden eller har svårt att förflytta sig.</p>	<p>Informerat samtycke har erhållits.</p>	<p>God kvalitet enligt STROBE Nackdel: PRISM inkluderade inte videomöten, vilka hade kunnat öka känslan av social gemenskap.</p>
<p>#3 “Internet use and self-rated health among Swedish 70-year-olds: a cross-sectional study”</p>	<p>Hanna Falk Erhag, Felicia Ahlner, Therese Rydberg Sterner, Ingmar Skoog, och Annika Bergström2,4 Sverige, 2019 BMC Geriatrics</p>	<p>Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie</p>	<p>Undersöker om det finns ett samband mellan internetanvändning och självskattad hälsa.</p>	<p>N=1136 70 åringar Kvinnor (n=613)</p>	<p>Data samlades in genom strukturerade intervjuer och enkäter. Skillnader analyserades med Chi-square test och ordinary least square regressionsmodell er användes för att analysera associationer.</p>	<p>Det finns ett positivt samband mellan användning av internet och självskattad hälsa. De som använder internet rapporterar mindre ensamhet.</p>	<p>Godkänd etisk prövning.</p>	<p>God kvalitet enligt STROBE Nackdel: På grund av att det är en tvärsnittsstudie som undersöker ett samband kan man inte uttala sig om kausalitet. Även om internetanvändning var oberoende relaterad till ökad</p>

								självs kattad hälsa, kan man inte uttala sig huruvida frekventa internetanvändare hade ökad självskattad hälsa på grund av internetanvändning eller om internetanvändning en medförde ökad självskattad hälsa.
#4 "Pilot testing the effectiveness of the Healthy Ageing Supported by Internet and Community programme for promoting healthy lifestyles for people over 65 years of age"	A. García-Camacha, I. García-Camacha, M. Martínez-Andrés, B. Notario-Pacheco and B. Rodríguez-Martín Spanien, 2020 Scandinavian journal of caring sciences	Kvantitativ ansats Pilotstudie	Utvärdera effekten av ett träningsprogram avseende förbättrad livsstil (fysisk och mental) bland hemmaboende äldre. Utvärdera effekten av IKT baserade program bland äldre (HASIC-Healthy Ageing Supported by Internet and Community training programme).	N= 71, (47 mentorer, 24 deltagare) Deltagarnas ålder: 65+ år Deltagarnas kön: kvinnor (n=4)	Data samlades in genom frågeformulär under ett utbildningsprogram	Effektivitet av ökad kunskap inom informations- och kommunikationsteknologi. Positiva resultat relaterade till hälsosam livsstil (fysiskt, mentalt och socialt), mindre känsla av ensamhet. De enskilda parametrarna som beskriver den sociala hälsan förbättrades inte markant (SD) efter HASIC-programmet (medianvärden förblev de samma för dessa dimensioner)	Godkänd etisk prövning.	God kvalitet enligt STROBE Nackdel: Fåtal deltagare, användning endast av självrapporteringsformulär för bedömning av förvärvad kunskap som kan ha lett till bias i erhållna svar.
#5 "Is it love or loneliness? Exploring the impact of everyday digital technology use on the wellbeing of older"	C. Wilson England, 2018 Ageing & Society	Mixed-method Longitudinell studie	Utforska äldre vuxnas känslomässiga anknnytning till digital teknik samt undersöka	N=32 65-88 år	Upprepade frågeformulär och noteringar i dagböcker. Deltagarna rekryterades från	Positivt samband mellan användningsfrekvens och känslomässig anknnytning till	Godkänd etisk prövning.	God kvalitet enligt CASP & STROBE Nackdel: Få antal

adults”			kopplingar till ensamhet och välbefinnande.	Kvinnor (n=21)	University of the Third Age (U3A).	digital teknik och även för upplevd självvärde vilka i sin tur kan bidra till minskad ensamhet bland äldre. Ingen korrelation mellan frekvent internetanvändning och känsla av tillhörighet till omvärlden. Det fanns ingen signifikant skillnad i känslomässig anknytning till den digitala enheten mellan deltagare som hade en konstant eller ökad användning av digitala enheter.		deltagare. En selektionsbias finns då alla deltagare rekryterades från U3A. Varierande utbildningsnivåer bland deltagarna.
#6 “Staying connected in old age: associations between bonding social capital, loneliness and well-being and the value of digital media”	M. Simons, J. Reijnders, M. Janssens, J. Lataster and N. Jacobs Nederländerna, 2023 Ageing and mental health	Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie	Undersöka samband mellan olika faktorer som ålder, bindande socialt kapital (BSC), ensamhet och socialt välbefinnande hos äldre genom användning av internetbaserade applikationer.	N=349 70-93 år Kvinnor (n=141)	Frågeformulär med validerade skalor som mäter samband (via regressionsanalyser) mellan BSC, ensamhet och socialt, psykologiskt och emotionellt välbefinnande.	Negativt samband mellan socialt kapital (SK) och ålder, samt SK och ensamhet. Positiva samband mellan SK och psykologiskt-, socialt-, och emotionellt välbefinnande. Digitala medier kan vara ett sätt att bilda sociala nätverk när den fysiska kontakten avtar med åldern.	Informerat samtycke har erhållits.	God kvalitet enligt STROBE Nackdel: Inkluderar enbart äldre som använder digitala medier i sin vardag. Inga slutsatser om orsakssamband kan dras. De funna sambanden kan lika gärna vara omvända vilket begränsar studiens helhetsresultat.

						Inget samband mellan ålder och ensamhet var funnet.		
#7 "Friends or Frenemies? The Role of Social Technology in the Lives of Older People"	T. Ten Bruggencate, K. G. Luijckx and J. Sturm Nederländerna, 2019 International Journal of Environmental Research and Public Health	Kvalitativ ansats Tematisk analys med induktiv och deduktiv kodning.	Skapa en uppfattning kring vilken roll social teknologi har i äldre vuxnas liv.	N= 15 70+ år Kvinnor (n=9)	Semistrukturerade intervjuer	Användning av social teknologi stärker sociala befintliga relationer och skapar därmed en ömsesidig trygghet för äldre och deras anhöriga vilket ökar deras välbefinnande i form av känsla av säkerhet. Ensamhet kan inte påverkas genom att skapa nya relationer. Utmaningar med digital teknik såsom uppdateringar, lösenord och WIFI vilka kan skapa frustration och svårigheter hos äldre användare.	Informerat samtycke har erhållits.	God kvalitet enligt CASP Nackdel: Inkluderar enbart äldre med tillgång till digitala plattformar. Samtliga deltagare hade redan sociala kontakter. De hade även anhöriga som kunde hjälpa dem med tekniken.

<p>#8 "Impact of technology on social isolation: Longitudinal analysis from the National Health Aging Trends Study"</p>	<p>M. E. Umoh, L. Prichett, C. M. Boyd and T. K. M. Cudjoe USA, 2023 Journal of the American Geriatrics Society</p>	<p>Kvantitativ ansats Observationskohortstudie</p>	<p>Undersöka longitudinella samband mellan användning och tillgång av teknik och social isolering bland hemmaboende äldre vuxna.</p>	<p>N=6704 65+ år Kvinnor (n=3022)</p>	<p>Insamlat data från självrapporterings formulär. Regressionsanalyser för att undersöka associationer.</p>	<p>Tillgång till mobiltelefoner, datorer eller SMS/mejl var korrelerade initialt till social isolering. Dock blev endast tillgång till dator associerad med mindre social isolering oberoende av ålder, utbildning, etnicitet och kön. Teknik (datortillgång) kan således minska risken att hamna i social isolering.</p>	<p>Hänvisar till ett online datalagringsregister där etiska principer har följts.</p>	<p>God kvalitet enligt STROBE Nackdel: Självrapporterade data, risk för svårigheter att komma ihåg och recall bias. Inga andra gemensamma faktorer/andra hälsfaktorer som kan påverka användningen av teknologin och i vilken magnitud studerades, såsom internetillgång, socialt nätverk, typ av utbildning.</p>
<p>#9 "Social media and social wellbeing in later life"</p>	<p>K. Quinn USA, 2021 Ageing & Society</p>	<p>Mixed-model randomiserad kontrollerad studie, interventionsstudie.</p>	<p>Undersöka om det föreligger några sociala fördelar (minska känslor av ensamhet och social isolering) vid användning av sociala medier för den äldre generationen.</p>	<p>N=36 67-86 år Kvinnor (n=25)</p>	<p>Experimentell intervention. 4 veckors social media workshop. Fokusgrupper. Enskilda intervjuer.</p>	<p>Interventionen (workshop) ökade internetanvändning bland äldre från 6 min till ca 25 (medelvärde) min/vecka. Användning av sociala medier medför inga sociala fördelar såsom minska ensamhet och social isolering bland äldre.</p>	<p>Godkänd etisk prövning</p>	<p>God kvalitet enligt CASP & STROBE. Nackdel: Liten studiepopulation och risk för falsk-negativa resultat. Studien pågick även under en relativ kort tidsperiod (uppföljningstid).</p>
<p>#10 "Internet Use and Loneliness of Older Adults Over Time: The Mediating Effect of Social Contact"</p>	<p>K. Yu, S. Wu and I. Chi USA, 2021</p>	<p>Kvantitativ studiedesign Longitudinell</p>	<p>Utvärdera effekten av internetanvändning bland äldre över tid och</p>	<p>N= 5240 65-104 år</p>	<p>Insamlat studiematerial baserades på 3 vågor av registerdata från</p>	<p>Internetanvändning är associerat med minskad ensamhet över en 8-års period. Över</p>	<p>Studien baseras på offentlig tillgänglig data.</p>	<p>God kvalitet enligt STROBE. Internetanvändning</p>

	Journals of Gerontology	studie	förmedlande effekter av social kontakt.	Kvinnor (n=2953)	2006, 2010 och 2014. Ensamhet undersöktes med UCLA loneliness scale.	tid kan internetanvändning minska upplevd ensamhet bland äldre. I sambandet mellan ensamhet, social kontakt och internetanvändning var ålder och universitetsutbildning inga signifikanta faktorer som påverkade ensamhet.		var insamlat i form av dikotomiserad data (ja/nej), vilket omöjliggör mer nyanserade analyser.
#11 "Social Media Communication and Loneliness Among Older Adults: The Mediating Roles of Social Support and Social Contact"	K. Zhang, K. Kim, N. M. Silverstein, Q. Song and J. A. Burr USA, 2021 The Gerontologist	Kvantitativ studiedesign Longitudinell studie	Undersöka associationen mellan kommunikation via sociala medier och ensamhet bland hemmaboende äldre. Undersöka rollen av socialt stöd och social kontakt.	N= 7524 65-99 år Kvinnor (n=4477)	Insamlat studiematerial baserades på 4 vågor av registerdata från 2010, 2012, 2014, och 2016. En path model användes för att analysera sambandet mellan kommunikation via sociala medier och ensamhet samt medierade effekter av socialt stöd och social kontakt.	Korrelation mellan lägre nivåer av ensamhet vid frekvent kommunikation via sociala medier. Sambandet medierades via upplevd socialt stöd och social kontakt. Kommunikation via sociala medier hade dock ingen signifikant direkt effekt på korrelationen med ensamhet.	Studien baserades på erhållen data från en nationell panelstudie i USA.	God kvalitet enligt STROBE. Orsakssamband kunde inte etableras mellan ensamhet och kommunikation via sociala medier pga studiedesignen. Ingen tillgänglig data på tillgång till internet, vilket gjorde att dess inverkan inte kunde studeras i förhållande till kommunikation via sociala medier.