

# Åttiåringenes teknologi- bruk i Trondheim 2015

---

Av Anne-Betty Sødal, Bodil Klungerbo og Line Oldervoll

*Anne-Betty Sødal er ergoterapeut ved Infosenteret for seniorer, ved Enhet for ergoterapitjeneste i Trondheim kommune. E-post: anne-betty.sodal@trondheim.kommune.no*

*Bodil Klungerbo er ergoterapeut ved Infosenteret for seniorer, ved Enhet for ergoterapitjeneste i Trondheim kommune.*

*Line Oldervoll er professor ved Senter for helsefremmende forskning, ved Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU), Trondheim.*

---

## Sammendrag

**Bakgrunn:** I det helsefremmende og forebyggende hjemmebesøket (HFHB) som tilbys åttiåringer uten kommunale tjenester i Trondheim, er målsettingen å støtte seniorene til å leve et godt og selvstendig liv. For å være en aktiv og deltakende senior i dagens samfunn kreves det at man mestrer bruk av ulike teknologiske produkter.

**Hensikt:** Spørreundersøkelsen gikk ut på å undersøke hvilket teknisk utstyr åttiåringene benytter i dag, og eventuelt hva de benytter pc eller nettbrett til. Vi ønsket også å kartlegge om de ønsker opplæring, og om det er kjønnsforskjeller i bruk av teknologi i denne aldersgruppen.

**Metode:** Det er gjennomført en spørreundersøkelse med faste svaralternativ og noen åpne felt for individuelle svar. Spørreundersøkelsen er foretatt på nettbrett i hjemmet i forbindelse med et forebyggende hjemmebesøk.

**Hovedresultat:** 430 seniorer født i 1935 besvarte spørreundersøkelsen. 97 prosent benytter mobiltelefon, 55 prosent har brukt pc eller nettbrett for å hente informasjon fra nettet, 47 prosent benytter e-post og 49 prosent nettbank. 54 prosent benytter datamaskin (pc eller mac) og 37 prosent nettbrett. 29 prosent ønsker opplæring i bruk av nettbrett. Menn benytter teknologi mer enn kvinner, men kvinner benytter sosiale medier mest.

**Konklusjon:** Majoriteten av åttiåringene i Trondheim benytter en eller annen form for teknologi, men det er fortsatt aktuelt å tilby opplæring.

**Nøkkelord:** Seniorer, teknologi, data, nettbrett, trygghetsalarm

---

## INTRODUKSJON

Trondheim kommune ved Infosenteret for seniorer tilbyr et helsefremmende og forebyggende hjemmebesøk (HFHB) til innbyggerne det året de fyller åtti år. Tilbudet går til alle som ikke bor på sykehjem eller mottar omsorgstjenester fra kommunen. Den individuelle samtalen som gjennomføres ved hjemmebesøket, har fokus på hva den eldre selv kan gjøre for å ha en god hverdag (Klungerbo et al., 2012). Det tverrfaglige teamet ønsker å støtte seniorene til å leve selvstendige liv, som blant annet innebærer å mestre den teknologiske hverdagen.

PC, nettbrett og smarttelefoner har invadert alle sosiale sammenhenger i løpet av de siste årene, og kommunikasjon gjennom e-post og sms benyttes både i offentlig og privat virksomhet. I løpet av de siste fem årene har nettbrett og smarttelefoner kommet på markedet, og trådløst nett er installert i de fleste hjem og borettslag.

I rapporten Innovasjon i omsorg (NOU, 2011) legges det klare føringer for hva vi kan forvente framover. Kommunale helse- og velferdstjenester vil i framtida benytte ulike typer teknologi i tillegg til tradisjonelle tjenester, og det vil da være en fordel at også de eldre er vant til å benytte datateknologi fra før (Velferdsteknologiprogram, Trondheim kommune 2015-2018). Kjersti Vik har i boka «Mens vi venter på eldrebølgen» diskutert framtidens omsorg. Her stiller hun spørsmålet om hvorvidt hjelpemidler og teknologi kan gi økt deltakelse og aktivitet, eller om de fører til økt frustrasjon for de eldre (Vik, 2015). Skal kommunen prioritere å tilby opplæring for å hindre at noen av de eldre faller utenom den teknologiske hverdagen?

Gjennom flere år med HFHB og kontakt med pensjonistgrupper og ved deltakelse i det treårige EU-prosjektet i velferdsteknologi Co-living har vi observert at svært mange eldre aktivt tar i bruk nye teknologiske produkter (Dragland, 2014). Noen har behov for opplæring og tett brukerstøtte for å få det til, men vi møter også de som har resignert og ikke vil benytte datateknologi. Tall fra Statistisk sentralbyrå viser at mange av de eldste bor alene, og at de fleste av dem er kvinner (SSB, 2015).

Infosenteret for seniorer har i flere år samarbeidet med blant andre Pensjonistenes Fellesorganisasjon (PFO) og Seniorskultur i Trondheim kommune og arrangert kurs i bruk av nettbrett og smarttelefon. Det har vært god deltakelse, og deltakerne har vært fra 60 til 90 år. Det er viktig kontinuerlig å kartlegge hvordan seniorene opplever å beherske

## Spørsmål i undersøkelsen

- Kjønn:
  - Sivilstatus: gift/samboer- enke/enkemann - særbo - enslig
1. Hvilket av følgende teknisk utstyr har du benyttet den siste uka?
    - a. Fasttelefon
    - b. TV og tilbehør
    - c. Radio dab
    - d. Radio FM
    - e. Smarttelefon
    - f. Mobiltelefon gammel type
    - g. Nettbrett/ ipad
    - h. Datamaskin (Pc, Mac, stasjonær eller bærbar etc.)
    - i. Bolialarm/annet privat varslingssystem
  2. Hva benytter du pc/nettbrett til?
    - a. Innhente informasjon som er viktig for deg
    - b. Sosiale medier som facebook, twitter, skype etc.
    - c. E-post
    - d. Bestille billetter, konserter, kulturarrangement, legetimer etc.
    - e. Nettbank
    - f. Varer på nett
    - g. Tekstbehandling/dokumenter
    - h. Annet.....
    - i. Benytter ikke pc/nettbrett
  3. Har du lastet ned en applikasjon til mobil eller nettbrett?
    - a) Ja
    - b) NeiKan du nevne de du bruker mest?
- 
4. Benytter du kommunal trygghetsalarm?
    - a. Ja
    - b. Nei
  5. Når kommunen i samarbeid med frivillige og andre skal prioritere å gi tilbud om opplæring, hva er det du ønsker opplæring i?
    - a. Mobiltelefon
    - b. Nettbrett/ ipad
    - c. Datamaskin (Pc/Mac etc.)
    - d. Digipost
    - e. Kjernejournal
    - f. Ønsker ikke opplæring
    - g. Annet (spesifiser)
  6. Har du noen gang vært inne på nettsiden til Trondheim kommune?
    - a. Ja
    - b. Nei

*Spørsmålene som er stilt i undersøkelsen.*

teknologien, og om det er behov for ytterligere opplæring. Er det fortsatt behov for nye kurs, og er det andre områder innen teknologi der man bør tilby opplæring for å forberede seniorene på framtida?

I 2015 gjennomførte derfor Infosenteret for seniorer en spørreundersøkelse for å få svar på følgende: Hvilket teknisk utstyr benytter åttiåringene i dag? Hva benytter de pc eller nettbrett til? Ønsker seniorene opplæring, og hva ønsker de opplæring i? Er det kjønnsforskjeller i bruk av teknologi i denne aldersgruppen?

## METODE

Undersøkelsen besto av seks spørsmål som ble lagt inn i Questback med faste svaralternativer. I tillegg var det tre spørsmål med åpne svarfelt. Spørsmålene ble besvart på et nettbrett ved slutten av et HFHB i seniorenens hjem. De fleste tok brettet selv, scrollet ned og markerte svarene. Noen gjorde dette sammen med den ansatte, som kontrollerte at alle spørsmål var besvart, og til slutt trykket på send-knappen.

Alle seniorenne født i 1935 som mottok HFHB i 2015, fikk tilbud om å delta i spørreundersøkelsen. Demografiske opplysninger er begrenset til kjønn og sivilstand. De fleste spørsmålene i undersøkelsen handler om seniorenens bruk av informasjons- og kommunikasjonsteknologi (IKT) som datamaskin, nettbrett og telefon.

## STATISTISKE ANALYSER

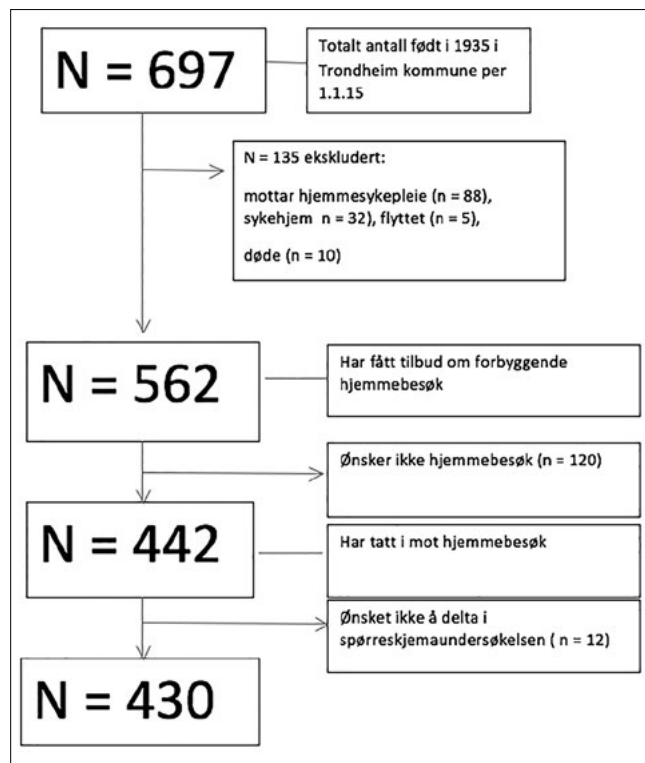
Det er brukt enkel deskriptiv statistikk og frekvensanalyser for å presentere resultatene. Vi har benyttet chi-kvadrat-tester (kategoriske variabler) for å undersøke forskjeller mellom kjønnene i teknologibruk. P-verdi  $\leq 0.05$  er satt som grense for statistisk signifikant forskjell.

## RESULTATER

I januar 2015 var det bosatt 697 personer i Trondheim kommune født i 1935. Brev med tilbud om HFHB ble sendt ut til 562 personer. 135 personer fikk ikke tilbud om hjemmebesøk på grunn av at de mottok omsorgstjenester fra kommunen. 445 takket ja til besøket, og 430 av disse deltok i spørreundersøkelsen mot slutten av hjemmebesøket. Årsakene til at 15 personer valgte ikke å delta i undersøkelsen, var kognitiv svikt, at de hadde for dårlig tid, eller at de ikke ønsket det. 158 menn og 272 kvinner deltok i spørreundersøkelsen (se Figur 1).

## HVILKET TEKNISK UTSTYR BENYTTES ÅTTIÅRINGENE I DAG?

På spørsmålet om hvilket teknisk utstyr man har benyttet siste uke, er det TV som klart benyttes av flest (98 prosent). DAB-radio er benyttet av 56 prosent, og FM-radio av 57 prosent. 58 prosent har benyttet fasttelefon, 30 prosent smarttelefon og 67 prosent mobiltelefon av den gamle typen. 37 prosent har brukt nettbrett, og 54 prosent datamaskin. Privat boligalarm er i bruk hos 32 prosent av de som har svart (Tabell 1). 15 prosent svarer ja på spørsmålet om de har kommunal trygghetsalarm.



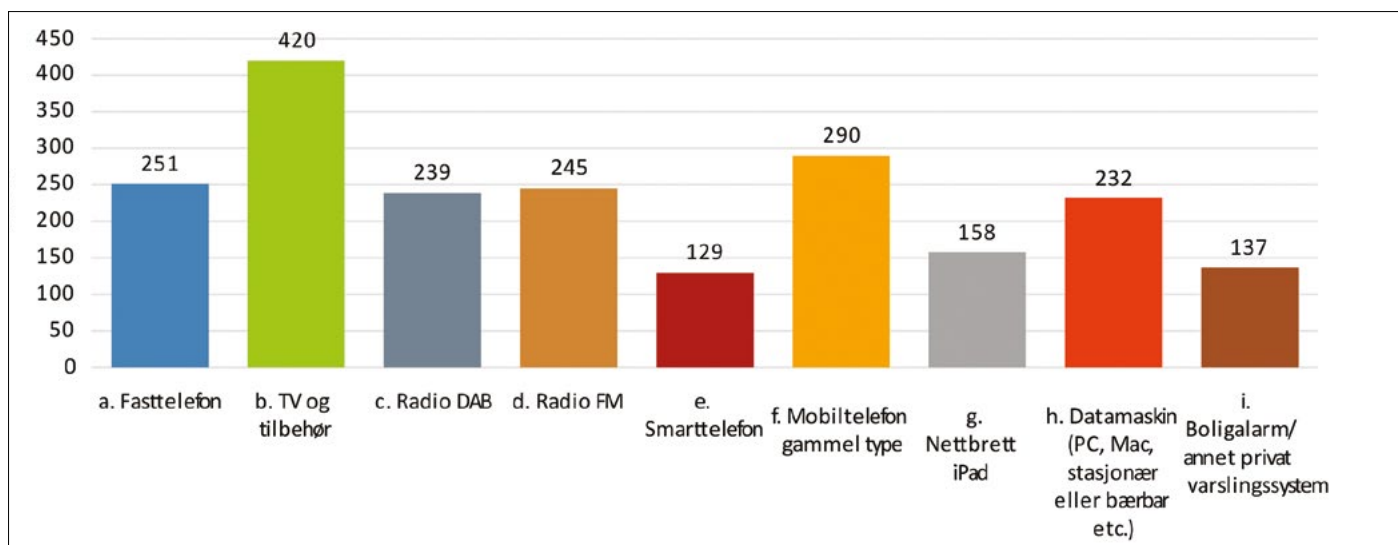
Figur 1. Flytskjema over aktuelle deltakere og de som deltok i studien.

## HVA BENYTTES DE PC ELLER NETTBRETT TIL?

55 prosent innhenter nødvendig informasjon med pc eller nettbrett. 27 prosent bruker sosiale media som Facebook, Twitter og Skype, 47 prosent e-post og 27 prosent bruker datamaskin til tekstbehandling. Nettbanken benyttes av 49 prosent. 10 prosent bestiller varer på nett, og 22 prosent bestiller billetter, legetimer med mer. Trettito prosent av deltakerne svarer at de ikke benytter pc eller nettbrett i det hele tatt (Tabell 2). I det åpne svaralternativet «annet» kom det fram at flere bruker pc eller nettbrett også til bildebehandling og fagspesifikke programmer, og mange bruker ulike spill og kabaler. 23 prosent av deltakerne har også lastet ned applikasjoner til nettbrett og smarttelefon. De mest brukte applikasjonene er ulike aviser, nettbank og applikasjoner for kollektivtransport, værmelding og parkering. 24 prosent bekrefter at de har vært inne på Trondheim kommunes nettside.

## ØNSKER SENIORENE OPPLÆRING?

29 prosent ønsker opplæring på iPad eller annet nettbrett, 11 prosent ønsker opplæring i bruk av mobiltelefon, og 14 prosent på datamaskin. Cirka fem prosent ønsker opplæring i Digipost og Kjernejournal. 53 prosent svarer at de ikke ønsker opplæring



Figur 2. Hvilket av følgende teknisk utstyr har du benyttet den siste uka?

	Alle (n=ja) (%)	Menn (n=ja) (%)	Kvinner (n=ja) (%)	P-verdi
Fasttelefon	251 (58.4)	84 (53.2)	167 (61.4)	0.105
TV og tilbehør	420 (97.7)	155 (98.1)	265 (97.4)	0.752
Radio DAB	239 (55.6)	91 (57.6)	148 (54.4)	0.547
Radio FM	245 (57)	88 (55.7)	157 (57.7)	0.688
Smarttelefon	129 (30)	63 (39.9)	66 (24.3)	< 0.001
Mobiltelefon gammel type	290 (67.4)	99 (62.7)	191 (70.2)	0.111
Nettbrett/iPad	158 (36.7)	58 (36.7)	100 (36.8)	1.0
Datamaskin	232 (54)	113 (71.5)	119 (43.8)	< 0.001
Boligalarm	137 (31.9)	60 (38)	77 (28.3)	0.042

Tabell 1. Hvilket av teknisk utstyr har du brukt den siste uka? Det er signifikant flere menn enn kvinner som har brukt smarttelefon, datamaskin og boligalarm siste uke. Ellers er det ingen kjønnsforskjeller i bruk av teknisk utstyr den siste uka.

(Tabell 3). I subgruppeanalysene av de som rapporterer ikke å benytte pc eller nettbrett i det hele tatt, er det 40 prosent som ønsker opplæring.

### ER DET KJØNNSFORSKJELLER I BRUK AV TEKNOLOGI I DENNE ALDERSGRUPPEN?

På spørsmål om bruk av teknisk utstyr siste uke er det signifikant flere menn enn kvinner som oppgir å ha benyttet smarttelefon, boligalarm og datamaskin (se Tabell 1 for detaljerte opplysninger). På spørsmål om bruk av annen teknologi er det ingen forskjell mellom kjønnene. Det er også signifikant flere menn enn kvinner som har benyttet pc til å innhente informasjon, e-post, bestilt billetter, brukt nettbank, kjøpt varer på nett og brukt tekstbehandling. Det er imidlertid flere kvinner som har benyttet pc eller nettbrett til sosiale medier (29 prosent kvinner mot 22 prosent menn,  $p < 0.001$ ) (Tabell 2).

Det er signifikant flere kvinner enn menn som

ønsker opplæring i nettbrett. Det er ellers ingen kjønnsforskjeller når det gjelder hva de ønsker av opplæring (se Tabell 3).

Flere menn enn kvinner har lastet ned applikasjoner til nettbrett eller smarttelefon (33 prosent menn, 16 prosent kvinner,  $p < 0.001$ ) (Tabell 4). 15 prosent har benyttet trygghetsalarm, her er det ingen forskjell i bruk mellom kvinner og menn. 24 prosent har vært inne på nettsidene til Trondheim kommune, og her er menn de flittigste brukerne (38 prosent av mennene mot 15 prosent av kvinnene).

### DISKUSJON

Hensikten med undersøkelsen er å få kunnskap om åttiåringenes teknologibruk. Vi vet nå at mange benytter datamaskiner og nettbrett. Så å si alle benytter mobiltelefon, og en tredjedel bruker smarttelefon. Halvparten benytter e-post og nettbank og innhenter informasjon som er nyttig for seg. Mange ønsker

	Alle (n =ja) ( %)	Menn (n =ja) ( %)	Kvinner (n =ja) ( %)	P-verdi
Innhente info som er viktig for meg	238 (55.3)	102 (65.4)	136 (51.3)	0.006
Sosiale medier (facebook, twitter)	112 (26.6)	34 (21.8)	78 (29.4)	< 0.001
E-post	197 (46.8)	98 (62.8)	99 (37.4)	< 0.001
Bestille billetter, konserter, lege-time etc	92 (21.9)	50 (32.1)	42 (15.8)	< 0.001
Nettbank	205 (48.7)	100 (64.1)	105 (39.6)	< 0.001
Varer på nett	42 (10)	27 (17.3)	15 (5.7)	< 0.001
Tekstbehandling	112 (26.6)	67 (42.9)	45 (17)	< 0.001
Benytter ikke PC/nettbrett	134 (31.8)	35 (22.4)	99 (37.4)	0.002

Tabell 2. Oversikt over hva seniorenene benytter pc eller nettbrett til, fordelt på kjønn. Det er signifikant flere menn enn kvinner som har benyttet pc til e-post, nettbank eller tekstbehandling eller til å innhente informasjon, bestille billetter eller kjøpe varer på nett. Det er imidlertid flere kvinner som har benyttet pc eller nettbrett til sosiale medier.

fortsatt opplæring - de fleste i bruk av nettbrett. Det er signifikante kjønnsforskjeller i bruk av IKT. Menn benytter det mest, men flest kvinner benytter sosiale medier.

En undersøkelse utført av Statistisk sentralbyrå (SSB) våren 2015 i aldersgruppen 67-75 år samsvarer på flere områder med våre funn. Menn har mer erfaring med IKT, og eldres bruk av sosiale medier øker. SSB finner også at kvinner er mer aktive på sosiale medier enn menn (SSB, 2015).

Infosenteret for seniorer gjennomførte en spørreundersøkelse blant åttiåringer i 2010 og 2011. 559 seniorer ble spurt om bruk av mobil og datamaskin/pc til kommunikasjon med andre (Sødal et al., 2013). Når man sammenlikner denne undersøkelsen med funn fra 2015, ser vi at det har vært en økning i bruk av datamaskin og mobiltelefon.

I «Mens vi venter på eldrebølgen» diskuterer Kjersti Vik mulighetene for at velferdsteknologi kan møte det økende behovet for omsorg (Vik, 2015). Hun påpeker at det vil være en fordel om de eldre har lært seg å bruke teknologi før de får behov for tjenester.

Infosenteret for seniorer skal gi nødvendig støtte slik at seniorenene fortsatt kan være aktive og mestre hverdagens utfordringer på ulike områder. Er det nødvendig å mestre bruk av nettbrett og smarttelefoner? Vi ser for eksempel nå at det kan være vanskelig å benytte kollektivtransport uten å kunne laste ned rutetidene eller bruke betalingsapplikasjon. Man får ikke lenger en rutetabell av papir. Det blir i mange tilfeller også en ekstra kostnad hvis man ikke benytter nettbaserte løsninger.

De som ikke bruker pc eller nettbrett i det hele tatt, er ikke en ensartet gruppe. Enkelte har for flere år siden bestemt seg for at de ikke vil ha noe med dette å gjøre. Noen erkjenner å ha problemer med

nylæring og ser ikke at de har mulighet til å beherske ny teknologi. Støtten fra ektefelle eller familie kan også være så «god» at de eldre ikke ser behov for å lære det selv. Dette kan være en forklaring på hvorfor under halvparten av de som ikke benytter datamaskin eller nettbrett, ønsker opplæring.

Undersøkelsen viste at 23 prosent har lastet ned en applikasjon. Er det her snakk om lært hjelpeløshet, når vi vet at 30 prosent benytter smarttelefon, og 37 prosent benytter nettbrett? Det er verdt å merke seg at nettbrett kom på markedet for cirka fem år siden. Seniorenene har altså lært seg å ta dette i bruk etter at de fylte 75 år. Hvis man opplever mening og nytte ved bruk av teknologi, er alderen ingen hindring for ny læring. Gjennom hele livet kan man utfordre seg selv slik at man kan mestre nye utfordringer, som for eksempel ny teknologi. «En persons kognitive og adferdsmessige anstrengelser for å håndtere stress eller en utfordrende situasjon er ikke bare avhengig av personen selv, men i hvilken grad omgivelsene støtter mestringen» (Daatland og Solem, 2000, s. 78).

Sett i lys av resultatene er det behov for og ønske om opplæring på noen områder. De fleste unge tar i bruk nettbrett uten opplæring, mens det for flere eldre vil være første gang de er i kontakt med datateknologi. Infosenteret møter stadig seniorer som påpeker at de trenger kurs, men også støtte og mulighet for å spørre andre om hjelp når det stopper opp. Flere har teknologien tilgjengelig, men har ikke tatt den i bruk. «Å lære av andre i et støttende miljø, som i en gruppe av likemenn, vil for mange kunne virke sterkere inn på atferd, enn om en skulle lese om og sette seg inn i det på egen hånd» (Monstad et al., 2006).

Senior IKT er etablert som et seniordrevet opp-

	Alle (n =ja) (%)	Menn (n =ja) (%)	Kvinner (n =ja) (%)	P-verdi
Mobiltelefon	45 (10.7)	14 (9.3)	31 (11.5)	0.622
Nettbrett/ipad	123 (29.3)	35 (23.3)	88 (32.6)	0.057
Datamaskin	60 (14.3)	26 (17.3)	34 (12.6)	0.193
Digipost	22 (5.2)	5 (3.3)	17 (6.3)	0.254
Kjernejournal	21 (5)	5 (3.3)	16 (5.9)	0.350
Ønsker ikke opplæring	223 (53.1)	86 (57.3)	137 (50.7)	0.221

Tabell 3. «Når kommunen i samarbeid med frivillige og andre skal prioritere å gi tilbud om opplæring, hva er det du ønsker opplæring i?» Det er signifikant flere kvinner enn menn som ønsker opplæring i bruk av nettbrett/iPad. Ellers er det ingen kjønnsforskjeller i ønsker om opplæring.

læringstiltak for å øke kompetansen i gruppen. Siden starten for to år siden har de nå seksti medlemmer som møtes jevnlig for å få ny kunnskap og dele erfaring i bruk av applikasjoner og utstyr. Det har utviklet seg til å bli et støttende sosialt fellesskap mellom nybegynnere og erfarne - empowerment i praksis. Senior IKT, Seniornett, Seniorkultur, Pensjonistenes fellesorganisasjon og Infosenteret for seniorer samarbeider om en felles strategi for opplæring og videre bruk av teknologi. Seniorene er interessert i å lære nytt, de etterspør kurs, og de resignerer ikke i møtet med ny teknologi.

I vår undersøkelse finner vi at kvinner benytter sosiale medier mest, og det er også flest kvinner som bor alene. Dette kan være en årsak til at kvinner benytter sosiale medier. Gjennom HFHB har Infosenteret møtt mange som forteller om sosial kontakt med familien gjennom Facebook og Skype. De opplever å bo langt unna familien, likevel oppgir de å ha god kontakt. Å være alene er ikke ensbetydende med å være ensom (Svendsen, 2015). Infosenteret ser at teknologi kan bidra til økt sosial kontakt med venner og familie.

### STYRKER OG SVAKHETER VED UNDERSØKELSEN

Styrken ved denne undersøkelsen er det store antallet som har bidratt. Vi har nådd et helt kull hjemmeboende seniorer som mestrer egen hverdag, tross mange diagnoser og utfordringer. Vi ble positivt overrasket over at en så stor andel som 430 ønsket å delta, og mange uttrykte at det var interessant å prøve nettbrett for første gang. Selve gjennomføringen med Questback på nettbrett fungerte svært godt og var relativt rask. På spørsmålet om hvorvidt de hadde lastet ned en applikasjon selv, svarte flere ja, selv om de senere fortalte at de hadde fått hjelp av pårørende til dette. Ved selvrappotering må man ta høyde for at noen seniorer fremstiller seg selv i bedre lys enn det som er realitetene. Man kan også diskutere om man har stilt de riktige spørsmålene.

### KONKLUSJON

Åttiåringer bruker teknologi daglig - menn i større grad enn kvinner. Omtrent halvparten mestrer det som er nødvendig for å være selvhjulpen i dagliglivet med tanke på kommunikasjon, bank og offentlige tjenester. Sosiale medier kan se ut til å øke seniorenes kontakt utenfor hjemmet. Seniorene ønsker fortsatt opplæring, og det bør gis tilrettelagt opplæring i et støttende miljø.

### Referanser

- Daatland, S., Solem, P.E. (2000) Aldring og samfunn. En innføring i sosialgerontologi. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS (s.78).
- Vik, K. (2015). *Mens vi venter på eldrebølgen. Fra eldreomsorg til aktivitet og deltakelse*. Gyldendal Norsk Forlag AS. 1.utgave.
- Klungerbo, B., Bredland, E., Nervik, T. og Sødal, A.B. (2012) Rapport «Helsefremmende og forebyggende hjemmebesøk». Hentet fra <http://www.trondheim.kommune.no/content/1117726224/Prosjekter>
- Monstad, S.J., Aarø, L.E., Wilhelmsen, L.S. (2006) Forskningsbasert informasjon om helse som virkemiddel for å øke eldres livskvalitet. Hemil - Rapport nr.1 (s.45).
- NOU 2011:11 Innovasjon i omsorg - Regjeringen.no <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2011-11/id646812/>
- Sødal, A.B., Klungerbo, B., Bredland, E.L.(2013) «80-åringene i Trondheim» - En undersøkelse blant hjemmeboende seniorer født i 1930 og 1931. Hentet fra <http://www.trondheim.kommune.no/content/1117726224/Prosjekter>
- Dragland, Å. (2014) Hentet fra <http://gemini.no/2014/03/sosiale-pensjonister-bruker-app/>
- Svendsen, L. (2015) fra <https://morgenbladet.no/2015/09/min-din-eller-var-ensomhet>
- Trondheim kommune, Programplan for velferdsteknologi 2015-2018 <http://www.trondheim.kommune.no/velferdsteknologi/>
- Statistisk sentralbyrå. (2015). Flere eldre kvinner enn menn bor alene. Hentet fra [https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/attachment/39398?\\_ts=132af1c6be0](https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/attachment/39398?_ts=132af1c6be0)
- Statistisk sentralbyrå. (2015). Eldres bruk av sosiale medier øker, og yngstes bruk synker. Hentet fra <http://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/statistikker/ikthus/aar>