

PERSONLIGT



Redaktör: Rosel Jern Kontakta mig: 0150-728 52, personligt@kkuriren.se

DIGITALT Kommunikationen ökar



Så här såg det ut i Katrineholm den 25 september i år. Måndagar och torsdagar har Seniornet träff. FOTO: ROSEL JERN

Seniorerna trappar upp surfandet

Svenska folket mobilsurfar mer och mer – och just nu gäller det framför allt seniorerna. Surfandet bland personer över 70 år ökar dubbelt så mycket som bland unga, visar en ny undersökning.

– Det är oundgängligt, vi måste kunna det här, säger Olle Berg, 76.

Det är de allra äldsta mobilanvändarna som trappar upp sitt surfande mest.

70-plussarna gör av med 63 procent mer mobildata än tidigare, visar statistik från telekomföretaget Telenor.

– Det är fantastiskt när människor som är rädda för det här blir orädda, säger Hjärdis Kärn Balk, 76.

Hon är en av deltagarna i organisationen Seniornets mobilsurfarkurs på Södermalm i Stockholm. Äldre personer lär varandra att manövrera tekniken.

Under lektionen lär de sig att koppla upp sig mot nätet på olika sätt. Sedan får de veta hur man använder telefon och surfplatta ihop. Det är steget efter nybörjarkursen.

– Det är viktigt att prova sig fram och inte tro att saker går sönder så fort man använder dem, säger Hjärdis Kärn Balk.

Hennes mobildata går åt till sociala medier, spel, musik, med mera.

– Och så har jag 17 barnbarn som jag lättare håller kontakten med.



Och så har jag 17 barnbarn som jag lättare håller kontakten med.

Seniorerna visar upp ett helt nytt beteende, säger Magnus Österholm, nätexpert på Telenor:

– Många har insett fördelarna när det gäller att kommunicera på distans, med videosamtal, Facebook och Instagram, för att hålla kontakt med släkt och vänner. I synnerhet om man av olika skäl har svårare att förflytta sig fysiskt.

Flera studier visar att äldre blir allt bättre på att ta till sig den nya tekniken, allt snabbare.

– Man ska ha i minnet att de äldre är en kategori som startar på en relativt låg nivå, säger Tobias Olsson, professor i medie- och kommunikationsvetenskap vid Lunds universitet, som



Kursdeltagarna Birgitta Store och Kerstin Kinnander ler ikapp med kursledaren Christina Frostegren. FOTO: CHRISTINA OLSSON/TT

forskat i äldre personers teknikanvanor.

Om man till exempel bara surfade för någon enstaka gigabyte i månaden tidigare utgör en ökning på 63 procent inte så mycket, poängterar han.

Statistiken kan också läsas mot bakgrund av flera stora förändringar för branschen.

Mobildata har blivit billigare, extraavgifterna för surfande inom EU har slopats och de stora telekombolagen fortsätter att bygga ut sina nät – surfandet ökar nästan dubbelt så snabbt på den norrländska glesbygden som i storstäderna.

En forskningsenkät som Tobias Olsson och hans kollegor genomfört visar dock att 400 000 äldre svenskar saknar teknik för att koppla upp sig.

– Det finns definitivt fortfarande grupper som inte surfar över huvud taget, oavsett prisbilder från ett år till ett annat, säger Olsson, som menar att dessa personer stängs ute från samhället.

– Jag har dragit konsekvenserna av det och försöker lära mig mer, säger kursdeltagaren Olle Berg, 76, som vill bli bättre på att använda både telefonen och surfplattan.

Hur tömmer man till exempel mejlkorgen när den är full? Det är många små hinder på vägen.

– Att lära sig det här är en nödvändighet för att kunna leva i dagens samhälle. Och det visar sig att man behöver kunna ännu mer än vad man trodde.

Martin Mederyd Hårdh/TT

Dagens namn: Sten, Sixten

Sten är fornnordiskt och betyder förstås "sten", men också "osårbar". Sixten har samma ursprung och är bildat av orden för "seger" och "sten".

Äta moderkaka ger ingen hälsoeffekt

De kvinnor som väljer att inte äta upp sin moderkaka efter födseln kan vara lugna. Att äta sin egen moderkaka innebär inga mätbara fördelar, jämfört med att låta bli.

Det har beskrivits som den nya mammatrenden: att äta hela eller delar av sin egen moderkaka, framför allt i länder som USA, Frankrike och Storbritannien, men även i Sverige. Detta för att – enligt förespråkarna – minska risken för en så kallad förlösningssjukdom och öka anknytningen till barnet.

Men nu kan forskare, för första gången, visa att moderkaksätande mammor vare sig får psykiskt bättre eller är piggare än andra mammor. Anknytningen till barnet tycks inte heller påverkas.

I den aktuella undersökningen, som presenteras i tidskriften Women and Birth, jämförde forskarna tolv kvinnor som åt kapslar av sin egen moderkaka med 15 kvinnor som fick verkningslösa placebo-piller veckorna efter förlösningen.

Efter att ha jämfört de båda grupperna konstaterar fors-

karna att de "skarpladdade" kapslarna påverkade vare sig risken för depression eller anknytningen till barnet. Inte blev kvinnorna piggare heller, jämfört med de andra.

Däremot, skriver de, kunde forskarna konstatera att de kvinnor som åt "moderkakspiller" hade något högre nivåer av olika hormoner, jämfört med placebogruppen.

En av forskarna, Professor Daniel Benyshek vid University of Nevada, Las Vegas, säger att studien ger något till både förespråkare och skeptiker av placentaofagi, som fenomenet kallas med ett finare ord.

"Förespråkarna kan säga att hormonnivåerna var något förhöjda, medan skeptikerna kan se studien som bevis för att placentaofagi helt enkelt inte fungerar", säger han i ett pressmeddelande.

Om och i så fall hur de förhöjda hormonnivåerna har någon annan terapeutisk effekt vet inte forskarna.

Förra året och i en annan studie visade forskarna att moderkaka inte är en lika bra källa för järn såsom förespråkare av placentaofagi hävdar.

Johan Nilsson/TT

DÖDSFALL

Zarley Zalapski

Den förre NHL-backen Zarley Zalapski är död, 49 år gammal, rapporterar nyhetsbyrån AP.

Kanadensaren spelade 637 NHL-matcher för Calgary, Pittsburgh, Hartford, Mont-

real och Philadelphia mellan 1987 och 2000. Zalapski var också med i Kanadas OS-lag som kom fyra i OS 1988.

Under 2000-talets första decennium spelade Zalapski mestadels i Europa. Bland annat spelade han 17 matcher för Björklöven i allsvenskan säsongen 2002-2003.

Någon dödsorsak har inte angivits.

TT-AP

PLUS Erbjödanden
EXKLUSIVT FÖR VÅRA PRENUMERANTER

Annonsering under **Välkomna till världen**

Lägg in din annons via kkruren eller via Kundenservice (om du har privat bild)

Med PLUS från 149,- Ord pris från 299,-

Kostnadsfri fotografiering till annonsen hos

Ring för bokning av fotografiering 0150-522 00

Katrineholms Kuriren
EN DEL AV SÖRMLANDS MEDIA

På kkruren.se kan du läsa mer om alla erbjudanden – klicka på PLUS!
Förnamn gäller exklusivt för våra prenumeranter. Gäller endast prenumeranter.