

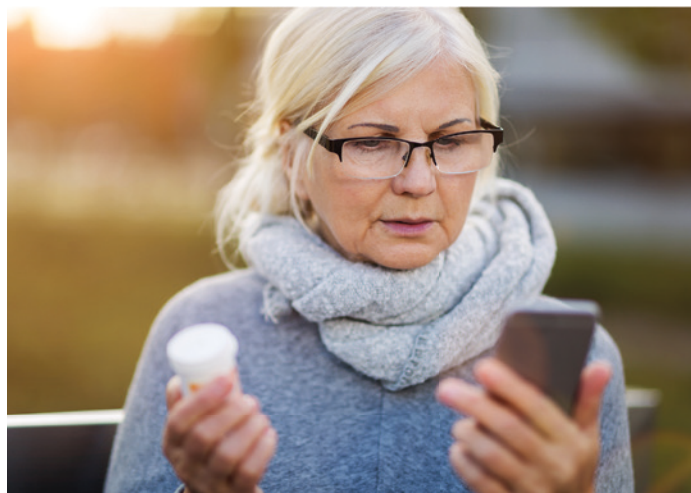


Handla mat och medicin digitalt



Stockholms
stad

Handla mat och medicin digitalt



- ➔ Detta är ett studiematerial för dig som vill kunna handla till exempel mat och medicin utan att använda kontanter och utan att behöva gå till apoteket eller till affären. Studiematerialet ska du få skickat hem till dig och bokar sedan tid för handledning via telefon steg-för-steg. Du kan också ladda ner materialet som PDF från **denna webbsida** på Internet.
- ➔ Du får exempelvis lära dig hur du kan få dina receptbelagda mediciner hem till dörren eller hur du enkelt kan logga in på din internetbank, 1177 Vårdguiden eller på Skattemyndigheten via BankID. Du kommer också lära dig att betala via Swish i en affär eller till någon som lagt ut pengar.
- ➔ Det är bra om du redan är bekant med din smartphone eller surfplatta eftersom kursen visar hur du handlar online. Men ha användarhandboken/manualen till hands ifall någon kunskap saknas. Övningarna bygger på iPhone och iPad men är generella och kan användas på såväl Android- som Windowsenheter. Det kan vara så att vissa appar har andra namn och ser annorlunda ut än vad som visas i häftet. Ta hjälp av din handledare för att hitta rätt i just din smartphone eller surfplatta.
- ➔ Välj de övningar som är mest aktuella för dina behov.

© 2020 Äldreförvaltningen Stockholms stad och Demensförbundet
Författare och projektledning: Charlotta Olofsson och Birgitta Fors
Grafisk form: Birgitta Fors, ConForza Grafisk produktion

Detta studiematerial finns att ladda ner som PDF på:
<https://aldreomsorg.stockholm/digitalvardag/>

För att kunna tillgodogöra dig kursen krävs att

- DU har tillgång till internet via Wi-Fi eller att surf ingår i ditt mobilabonnemang.
- DU vet ditt lösenord som behövs för att ladda ner appar (applikationer) från App Store eller Google Play.
- DU har en dosa, kod eller liknande från din bank för att logga in på din internetbank. Om du saknar dosa eller kod, ring kundtjänst på din bank och be om hjälp med detta.
OBS! Lämna aldrig ut kod eller lösenord till någon annan och aldrig via telefon.



Förslag på övningar

1. Kameran

- Gå igenom **Kameran** och de olika bildlägena.
- Prova att fotografera eller att göra en videofilm.
- Växla mellan att fotografera omgivningen och dig själv.
- Prova att ta en skärmbild (skärmdump).



2. Meddelande

- Gå igenom **Meddelande**.
- Prova att skicka och ta emot SMS.
- Skicka skärmdumpar till varandra.
- Prova att skicka till flera samtidigt, skicka till exempel en selfie (foto på dig själv) till övriga i gruppen.
- Lägg till en emoji i SMS-et!



3. Ladda ner appar

- Följ handledarens instruktioner och ladda ner praktiska **appar** i App Store/Google Play.
- Till exempel **1177 Vårdguiden**, **SVT Nyheter** och **Hitta.se**



4. QR-kod

- Ladda ner en app som läser QR-kod, en **QR-reader**.
- Prova att läsa den här QR-koden.
- Prova också att läsa QR-koden med **Kameran**.



5. BankID

- Ladda ner appen **BankID**.
- Sök upp din internetbank via appen **Safari**.
- Logga in med dosa eller kod och sök efter tjänsten **BankID**.
- Följ bankens instruktioner tillsammans med handledaren.
- Välj **Mobilt BankID** om du använder smartphone eller surfplatta.
- Kontrollera att du får bekräftelse om att tjänsten är igång och logga ut från internetbanken.



Med **BankID** kan du enkelt identifiera dig digitalt. Det gör du till exempel när du loggar in på din internetbank, swishar, deklarerar eller vid digitala vårdkontakter. BankID används hos de flesta myndigheter, kommuner, banker och i många andra tjänster.

6. Bank-app

- Ladda ner appen för din bank i App Store/Google Play så har du ännu en digital ingång till din internetbank.
 - Logga in med BankID i bankappen.
-

7. Swish

- Ladda ner appen **Swish** i App Store/Google Play.
- Logga in på din internetbank och sök efter tjänsten Swish.
- Följ bankens instruktioner tillsammans med handledaren.
- Kontrollera att du får bekräftelse om att tjänsten är igång.
- Öppna Swish och gå igenom de olika funktionerna som QR-kod, historik och att du kan bifoga ett kort när du swishar.
- Testa Swish genom att till exempel skicka 1:- till varandra.



Swish är en mobil betaltjänst för att skicka eller ta emot pengar. Det sker via ditt mobilnummer som du kopplar till ett bankkonto. För att använda Swish krävs Mobilt BankID.

8. Apoteks-app

- Sök på **apotek** i App Store/Google Play och ladda ner den apoteksapp du vill handla digitalt från. Om du googlar **apotek** på Safari finns flera apotek att välja på.
- Logga in med **BankID** för att se dina receptbelagda mediciner och hur du kan få dem hemskickade.



9. Matbutiks-app

- Leta upp din matbutik på webben och se om de erbjuder hemleverans.
- Sök på hemleverans och ange din adress eller ditt postnummer för att se om du kan få maten levererad hem. Du kan också ringa till din matbutik och höra om de kan erbjuda handlingshjälp eller hemleverans.
- Ladda ner appen till din matbutik.
- Gå igenom hur mat kan beställas via internet eller via appen.
- Gå igenom hur man lägger upp ett konto, söker olika matvaror, lägger varor i kundvagnen, hur man betalar och hur leveransen går till.

Länktips!

Om du har problem eller behöver lära dig mer om din smartphone eller surfplatta kan du söka efter manualen till din modell på leverantörens webbsida.

Apples support: <https://support.apple.com/sv-se>

Androids support: <https://support.google.com/android/?hl=sv#topic=7313011>

Windows support: <https://support.microsoft.com/sv-se>

Vill du få mer tips om digitala verktyg?

Telia har en Online-guide för seniorer:

<https://www.telia.se/privat/aktuellt/hemma-i-folknatet/online-guide-for-aldre>