

Digitalt stöd i hemmet

Digitalt stöd i hemmet

Projektet *Digitalt stöd i hemmet* hjälper äldre, som är nya på digitala tjänster och verktyg, att efter bästa förmåga komma igång.

Digitalt stöd i hemmet erbjuder hjälp och stöd via hembesök och rådgivning via telefon eller videomöte under helgfria vardagar.

Telefontid: Tis – Ons 08.00-09.00

Hembesök: Tis – Ons 10.00-14.00

Öppet hus på Solhöjden Tors 10.00-14.00(Lunch stängt 12.00-12.30)

Beställning kan ske via

Telefon: 031 – 97 88 89

E-mail: digitaltstodihemmet@ockero.se

Mål & syfte

Mål

- minska känslan av upplevd ensamhet och digitalt utanförskap

Syfte

- öka medborgarnas kunskap kring digitala tjänster och kommunikationsverktyg

Målgrupp

Tjänsten *Digitalt stöd i hemmet* erbjuds medborgare i Öckerö kommun som är:

> 70 år

eller

har beviljad hemtjänstinsats

Kostnad

Tjänsten *Digitalt stöd i hemmet* erbjuds målgruppen kostnadsfritt men den enskilde står själv för den utrustning som behövs.

Grundförutsättning

Utrustning som den enskilde behöver, skaffar och betalar den enskilde själv.

För att *Digitalt stöd i hemmet* ska kunna hjälpa till behöver:

- den utrustning som den enskilde vill ha hjälp med (smartphone, surfplatta eller dator) finnas på plats
- det finnas ett fungerande internetabonnemang

Exempel på uppgifter

- Hjälp att installera och komma igång med olika appar och program i smarttelefon, surfplatta och smart-TV.
- Rådgivning om bra kommunikationsappar t.ex. videosamtal såsom Skype, FaceTime.
- Rådgivning om bra appar som främjar sociala aktiviteter och bryter isolering såsom exempelvis spel eller sociala aktiviteter.
- Rådgivning om bra digitala samhällstjänster t.ex. 1177 Vårdguiden, SMS-parkering, Bank ID
- Hjälp med att komma igång med t.ex. playtjänster, poddar och liknande.
- Inställningar av konton för olika appar och program t.ex. Facebook eller Google.
- Installation av Chromecast, Apple-TV eller liknande.
- Hjälp med digitala verktyg såsom VR-glasögon.

Uppgifter som INTE ingår

Digitalt stöd i hemmet inkluderar ej **arbete som kräver fackkunskap** inom IT-support t.ex. felsökning, reparation, installation av hårdvara, byte av operativsystem, installation av t.ex. Officepaket eller motsvarande.

Digitalt stöd i hemmet utför **inte tjänster som erbjuds av den enskildes leverantör** av digital-TV, IP-telefoni eller fiberanslutning.

Digitalt stöd i hemmet kan **inte användas för att utföra digitala tjänster** åt den enskilde utan är endast ett stöd i att komma igång så att den enskilde därefter kan utföra tjänsterna på egen hand.

Säkerhet

Den enskilde ska aldrig lämna ut användarnamn, lösenord eller personliga koder till den som är anställd som *Digitalt stöd i hemmet*.

Det är alltid den enskilde som själv ska skriva in personliga koder och lösenord.

För kundens trygghet och säkerhet har den som innehar anställning som *Digitalt stöd i hemmet* sekretess och ska alltid legitimera sig med legitimation från Öckerö kommun vid hembesök.

Utvärdering

Projektet *Digitalt stöd i hemmet* kommer att införas under en provotid på 6 månader för att sedan utvärderas.

Vid varje besök överlämnas en enkät tillsammans med svarskuvert som den enskilde postar till Öckerö kommun.

Enkäten utgör grund för kommande utvärdering.

Tips på digitala tjänster, appar och aktiviteter med en mobil, surfplatta eller dator.



Så loggar du in och använder vårdguidens 1177 app eller deras hemsida



- För att logga in på **Vård guiden 1177** så måste du ha en E-legitimation
- E legitimation kallas Bank-id digitalt de är din digitala signatur.
- Du kan installera Bank-id på en mobil, surfplatta eller dator.
- Du skaffar Bank-id hos en bank

-Vilka tjänster kan du få på 1177?

- Läs din journal. ...
- Beställ prover. ...
- Hantera intyg. ...
- Stöd och behandling på nätet. ...
- Registrera symtom. ...
- Boka, omboka eller avboka en tid. ...
- Förnya recept och håll koll på dina läkemedel och hjälpmedel
- www.1177.se (1177 Hemsida, deras webbplats)

Ladda ner/hämta ner appar till mobil, surfplatta eller dator

- Play butiken(Google)



- App Store(Apple)Iphone



Appar för digitala samhällstjänster



BANK ID

Bank ID är en e-legitimation eller din digitala signatur. Med Bank ID kan du göra dina digitala ärenden via internet. Du kan använda Bank ID tex på banken, Försäkringskassan eller när du gör dina digitala betalningar på nätet eller i butiker.



SMS Parkering

Betala din bilparkering med din mobil med Göteborgsstad SMS parkerings app.



Väst trafik app

För dig som reser med kollektivtrafiken kan betala din resor och planera dina resor

Appar för kommunikation med vänner och familj



Skype

- En kommunikations app där du kan ringa samtal, skicka SMS chatta eller ha ett videosamtal, till vänner, familj och kollegor, direkt till deras telefoner eller till deras skype app, var i världen de än befinner sig.



Facetime

-Facetime är precis som skype ett annan kommunikations app som du kan ringa, skicka sms, chatta eller kunna ha ett videosamtal med vänner och bekanta.

Sociala medier

Sociala Medier

- Webbplatser och mobila appar med vars hjälp människor kan interagera och kommunicera i mänskliga sociala nätverk



Facebook

- Är ett socialt plattform där man prata med vänner, bekanta eller familjemedlemmar. Är världens största digitala kommunikation plattform med över 2.6 miljarder användare



Instagram

- Med Instagram kan du dela dina privata bilder med andra eller se på andras bilder.

Läs tidningen tillsammans

Läs tidningen tillsammans antingen direkt i surfplattan, mobilen, eller koppla upp surfplattan eller mobilen till en TV-skärm.

Det finns flera fördelar med att läsa tidningen digitalt. Om texten är liten, går det att zooma i surfplattan. Det gör det enklare att läsa och mer tillgängligt.



GP
Göteborgs-Posten

AFTONBLADET

DN.

Appar för TV och Radio



TraditionsTV visar positiva program från förr i ett lugnt och behagligt tempo. Programmen passar alla äldre, särskilt de med demens. <https://www.traditionstv.se/filmer>



Svt Play

- Film, nyheter, TV-program, serier m.m.
Under Öppet Arkiv finns lite äldre program.



Sveriges Radio Play

- lyssna på radioprogram under direktsändning eller när du vill.

Appar för underhållning



Spigo Svenskt Korsord

Gillar du kryss och pyssel? Då är Spigo något för dig!
Spigo har olika svårighetsgrader



Wordfeud

Ett ordspel där man kan utmana vänner och slumpmässigt utvalda - motståndare. För att spela behöver man skapa ett konto.

.

Norstedts svenska quiz

En app med quiz antingen på tid eller i egen takt där man testar sina kunskaper om svenska ord.

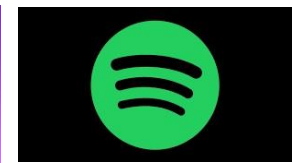
.



Lyssna på podcasts eller ljudbok



- En **podcast**, eller en pod, är ett radioprogram som går att ladda ner. Det finns program om sport, matlagning, historia, humor, trädgård med mera.
- En **ljudbok** är samlingsnamnet på inlästa böcker, tillgängliga i format såsom CD, kassetband, MP3-filer och strömmat via internet till dator och mobiltelefon
- <https://seniorwebben.se/vara-favoritpoddar/>



Håll igång kroppen

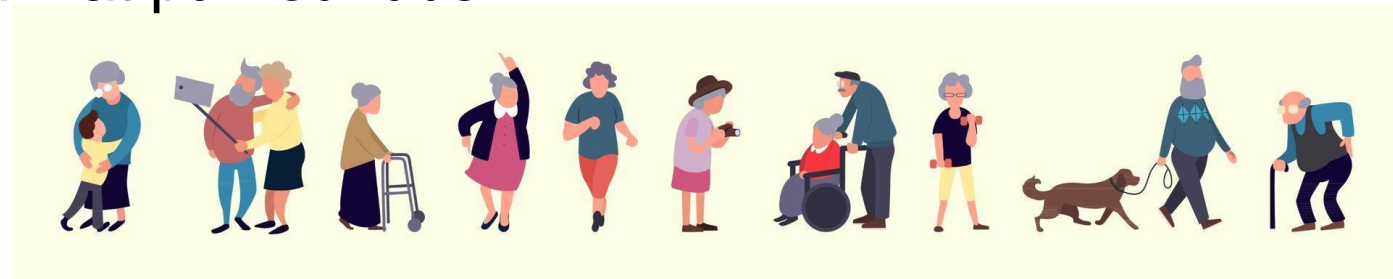
Fysisk aktivitet är bra för alla oavsett om det är tider av karantän och social distansering eller inte.

På nätet finns flera olika träningsprogram att ta del av.

Några exempel är:

- [Seniorgympa](#) med medicinskt utbildad personal
- [Träningsprogram för äldre](#) med Fysioterapeut
- [Hemmagympa](#) med SVTs träningsexpert

Fler träningspass hittar du bland annat på YouTube



Ta del av musik, dans, teater, film och Museum



Kulturarenan är en sida med både dans, konserter, teater och film.

<https://kulturarenan.se>

Dramatenplay visar föreställningar från Dramaten

<https://www.dramaten.se/play/>

Digitalt museum finns 69 olika museum online, här finns mer än 250 olika utställningar att ta del

<https://digitaltmuseum.se>

Smart Senior www.smartsenior.se



Sök smarta rabatter



Logga in



Bli medlem



Rabatter Resor Mat- & dryckestips Om oss Läsvärt Webbinarium

Resor

ALLA

ASIEN

BILSEMESTER

BUSSRESOR

CHARTER

FAR & FLYG

FLYGRESOR

GOLFRESOR

HERRGÅRDAR & VÄRDSHUS

HOTELL & BOENDE

KRYSSNINGAR

PAKETRESOR

MEDLEMSRESOR

SKEPP & SKOJ

SKIDRESOR

TÅGRESOR

Populära reseerbjudanden

CHARTER
400 kr rabatt på sol- & badresor hos Airtours!

airtours rabatt 400 kr

KRYSSNINGAR
Upp till 20% rabatt + 1 000 kr rabatt hos Hurtigruten!

HURTIGRUTEN

HOTELL & BOENDE
20% rabatt på Pierre & Vacances hotell!

sembo rabatt 20%

HOTELL & BOENDE
8% rabatt hos Hotels.com

Hotels.com[™] Så klart![™] rabatt 8%

PAKETRESOR
Åk till Narvik & Lofoten med Scandorama!

SCANDORAMA

CHARTER
400 kr rabatt på weekend resor hos Airtours!

airtours rabatt 400 kr

HOTELL & BOENDE
Fri avbokning på semesterboende hos Sembo!

sembo fri avbokning

PAKETRESOR
Sydens England - möt södra Englands lantliga charm

SCANDORAMA

Seniorportalen www.senior.mediapoolen.se



EN RESA LÄNGS GÖTA KANALEN



BILDSPEL - SOMMAR



FILM



TIDSKAPSLAR



DEMENS



KORSORD



BILDSPEL



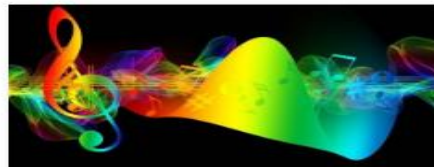
QUIZ



IT-SKOLAN



RÖRELSE & DANS



PAINT MUSIC



SÅNGER VI MINNS



VOCALOX

- Chromecast



- Är en digital medieströmningsenhet som Google har tagit fram.
- Den trådlöst strömmar din favoritunderhållning från din smartphone, surfplatta eller dator via ditt hemnätverk.

- Apple TV



- Med **Apple TV** kan du streama film och Tv-program till din TV, men det är långt ifrån det enda du kan göra.
- Du kan också spela spel, streama musik och ladda ner appar från AppStore.

VR Glasögon

- VR, eller Virtual Reality ger dig en illusion av att vara närvarande i spännande miljöer.
- Det finns många fler användningsområden för VR-glasögon, som att se på film, sport, spela spel.



**Tack för ni tog er tid och
lyssnade hoppas vi ses
snart!**



Kontakt

Andreas Hansson

Digital fixare

digitaltstodihemmet@ockero.se

Telefonnummer: 031 - 97 88 89

Pontus Hansson,

Digital fixare

digitaltstodihemmet@ockero.se

