

# Kuulostaako tutulta?

Terveyskeskukseen on hankala päästä

Sukulaiseni asuvat niin kaukana

Ruokakassit ovat painavia kantaa

On vaikeaa saada yhteyttä viranomaisiin ja yrityksiin

Minulla on ikävä lapsenlapsiani

Tunnen itseni yksinäiseksi joka päivä



Täältä saat apua ja vinkkejä →

# Tuki, joka helpottaa juuri sinun arkeasi

Joskus eivät aika, rahat tai voimat riitä. Joskus etäisyys on liian pitkä ja ikävä on kova. Voi olla vaikea löytää tärkeitä tietoja ja saada oikeanlaista apua.

Arki toimii eri tavoin eri ihmisillä - ja joskus elämäntilanteet muuttuvat. Löydämme usein omia tapoja vastata haasteisiin ja löytää ratkaisuja ongelmiin. Mutta on myös mahdollista käyttää jo olemassa olevia ratkaisuja ja tukimuotoja.

Sinun ei tarvitse oppia kaikkea digitekniikasta, vaan löytää vain se, mikä helpottaa juuri sinun arkeasi.

**Tässä on muutamia esimerkkejä siitä, miten digitaaliset palvelut helpottavat miljoonien ihmisten arkea joka päivä:**

**Olet jonossa sijalla 158!  
Varaa aika internetissä niin  
sinun ei tarvitse odottaa  
puhelinjonossa.**

**Vietä enemmän aikaa  
kaukana asuvien sukulaisten  
ja ystävien kanssa. Yhdessä  
videopuhelussa voi olla yhtä  
aikaa useita osallistujia.**

**Unohda raskaat ruokakassit  
ja jyrkät portaat tilaamalla  
ruoka internetistä.**

**Sähköpostin ja sähköisten  
viestien avulla voit pitää  
yhteyttä keneen hyvänsä  
silloin kun se sinulle sopii.**

**Videopuhelujen avulla  
voit sekä nähdä lapsenlapsesi  
että puhua heidän kanssaan.**

**Sähköisen  
tunnistuksen avulla voit  
uusaa lääkereseptisi.**

**Tilaa valmista,  
lämmintä ravintolaruokaa  
kotiin toimitettuna.**

**Löydät kaikki viranomaiset  
ja yritykset internetistä.  
Siellä voit ottaa yhteyden  
niihin ja löytää vastauksia  
moniin kysymyksiin.**

# Sinun ei tarvitse oppia kaikkea

Kun haluat käyttää internetiä ja digitaalisia palveluita, voit käyttää itsellesi sopivaa tasoa. Näitä asioita tarvitset eri tasoilla:

## Taso 1: Käytä internet- ja digitaalipalveluja, jotka eivät vaadi rekisteröitymistä



Tietokone, tabletti tai matkapuhelin, jolla on mahdollisuus muodostaa yhteys internetiin.



Internet-yhteys (kutsutaan joskus myös nimellä wifi).

Voit hankkia oman internet-liittymän kotiin, kännykkään tai tablettiin. Voit myös käyttää ilmaiseksi internet-yhteyttä kirjastoissa ja monissa julkisissa paikoissa.

## Taso 2: Käytä rekisteröintiä vaativia digitaalisia palveluja tai erikoisohjelmia



### Sähköinen tunnistus - henkilöllisyystodistuksen digitaalinen versio

Jotta voit käyttää tiettyjä digitaalisia palveluja, tarvitset jonkin menetelmän todistaa henkilöllisyytesi sähköisesti.

Valittavana on kolme eri menetelmää:

- BankID eli pankkitunnukset, jotka tilaat pankistasi
- Freja eID Plus, jonka ATG-asiamies aktivoi
- AB Svenska Pass, jota voit hakea verovirastosta



### Sähköpostitili – kuin postilaatikko

Henkilökohtaisen sähköpostitilisi avulla voit esimerkiksi lähettää ja vastaanottaa kirjeitä, kuvia ja videoita sekä vastaanottaa tietoa viranomaisilta ja yrityksiltä. Sähköpostitiliä tarvitaan moniin digitaalisiin palveluihin.



### Sovelluksia ja ohjelmia – palveluja paremmin ja helpommin

Joskus internetistä on ladattava ja tallennettava erityisiä sovelluksia (eli appoja) tai ohjelmia tietokoneeseesi, tablettiisi tai matkapuhelimeesi voidaksesi käyttää palveluja parhaalla mahdollisella tavalla.

Hyvin monet niistä ovat ilmaisia.

**Jatka lukemista saadaksesi vinkkejä siitä, mistä voit saada apua ja tietoa →**



## Käy kirjastossa

Valtaosa Ruotsin kirjastoista on avoinna kaikille, ja sieltä voit saada tukea ja apua.

Monet kirjastot pyrkivät erityisesti tukemaan kävijöitä, jotka eivät ole tottuneet käyttämään digitaalisia palveluita, esimerkiksi tarjoamalla ilmaisia kursseja, tiedotustilaisuuksia ja lainaamalla tabletteja.

### Kirjastossa voit:

- käyttää kirjaston tietokoneita ja internetiä (täysin ilmaiseksi)
- tulostaa paperille sinua kiinnostavia tietoja ym. (voi maksaa pienen summan)
- osallistua tapaamisiin ja aktiviteetteihin, joissa joku opastaa sinua internetin ja digitaalisten palveluiden käytön aloittamiseen
- tavata muita, jotka myös ovat aloittelijoita internetissä ja digitaalisissa palveluissa



### Vinkki!

Ota tämä internet-osoite mukaan kirjastoon: [pts.se/digitalstart](https://pts.se/digitalstart)

He voivat auttaa sinua avaamaan kyseisen verkkosivun internetissä ja tulostamaan tiedot paperille. Sivustolla on hyviä oppaita ja ohjeita, kuten:

- Videopuhelujen aloittaminen
- Ruoan ja lääkkeiden ostaminen verkosta
- Sähköpostitilin hankkiminen
- Tiedonetsintä liittyen terveydenhoitoon ja sairauksiin  
1177 Vårdguiden -verkkosivustolta
- Tiedonetsintä viranomaisten verkkosivuilta



## Ota yhteyttä kotikuntaasi

Kuntasi on vastuussa sinusta kansalaisena ja toimii varmistaakseen, että sinulla on asiat hyvin. Kunnan on huolehdittava siitä, että saat sellaista tukea ja palveluita, mitä jokapäiväisen elämän pyörittäminen vaatii.

Monet kunnat panostavat erityisesti siihen, että kaikki saisivat mahdollisuuden käyttää digitaalisia palveluita helpottamaan jokapäiväistä elämäänsä. Soita kunnan puhelinkeskukseen tai käy kaupungintalolla ja kysy, mitä tukea he tarjoavat sillä alueella missä asut.

### **Voit kysyä esimerkiksi:**

- Onko kunnassa IT-fiksaajaa, digitaalista neuvontaa tai vastaavaa palvelua, josta voisin saada apua?
- Onko mahdollista lainata tablettia?
- Onko olemassa mitään koulutusta tai toimintaa aloitteleville tietokoneen ja internetin käyttäjille?
- Onko kunnassa DigidelCenteriä? Tai jotakin muuta paikkaa, missä voin tavata ihmisiä, jotka auttavat ja vastaavat kysymyksiin digitaalisista työkaluista ja palveluista.
- Järjestättekö mitään tapaamisia tai tilaisuuksia, joissa voin tavata muita aloittelevia digitaalisten palvelujen käyttäjiä?





## Pyydä apua joltakulta jonka tunnet

Onko lähelläsi ihmisiä, jotka voisivat näyttää, selittää tai muuten auttaa sinua? Ehkä sukulainen, ystävä, naapuri tai joku muu, josta tiedät, että hän on tottunut digitaalitekniikkaan.

Pidä huoli siitä, että luostat henkilöön ja pidä tärkeät salasanat ja henkilökohtaiset tiedot itsellesi.

Älä pelkää pyytää apua. Monet haluavat mielellään auttaa.

### **Tässä on muutamia ehdotuksia siitä, mitä tämä henkilö voi tehdä auttaakseen sinua:**

- Näyttää kuinka internet ja erilaiset digitaaliset palvelut toimivat
- Auttaa sinua hankkimaan tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien
- Auttaa sinua hankkimaan internet-yhteyden
- Auttaa sinua hankkimaan sähköpostitilin, ohjelmia ja appeja
- Selittää, mitä eri sanat tarkoittavat
- Tulostaa tietoja, oppaita ja tukimateriaaleja paperille

### **Tulosta oppaat ja ohjeet ja lue rauhassa:**

Olemme keränneet verkkosivulle hyviä oppaita, ohjeita ja vinkkejä, jotka voidaan tulostaa paperille. Voit valita tulostettavan materiaalin ja istua sitten rauhassa ja selata ja lukea. Katso samanaikaisesti verkkosivustoa [pts.se/digitalstart](https://pts.se/digitalstart).





# Ota yhteyttä tukea tarjoaviin organisaatioihin

Monet järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tukea, toimintaa ja tietoa digitaalisten palvelujen käytön aloittajille. Esimerkiksi järjestämällä koulutuksia ja tapaamisia sekä vastaamalla kysymyksiin. Monet näistä ovat ilmaisia. Tässä on muutamia vinkkejä:

## Valtion palvelutoimisto

Valtiolla on ympäri maata useita palvelutoimistoja, joissa voit asioida. Näissä voit saada apua sähköisten palveluiden käyttöön sekä saada opastusta ja tietoa useilta maan viranomaisilta. Verkkosivusto: [statenssc.se/besokservicekontor](http://statenssc.se/besokservicekontor)

## Puhelinpalvelu Haloo kuluttaja

Ilmainen puhelinpalvelu, joka vastaa tavaroiden ja palvelujen, kuten esim. matkapuhelimien, tietokoneiden ja liittymien ostamista koskeviin kysymyksiin. He voivat myös kertoa, mitä tulee ottaa huomioon, kun teet ostoksia verkossa. Puhelin: 0771-525 525, verkkosivusto: [hallakonsument.se](http://hallakonsument.se)

## Opintojärjestöt

Eri puolilla Ruotsia on kymmenen eri opintojärjestöä, jotka tarjoavat kursseja ja koulutuksia. Soita ja kysy, mitä digialan aloittelijoille on tarjolla siellä, missä asut. Verkkosivusto, jossa on tietoa eri järjestöistä: [studieforbunden.se/om-oss](http://studieforbunden.se/om-oss)

**ABF, Arbetarnas bildningsförbund**  
(Työläisten sivistysliitto)  
Puhelin: 08-613 50 00

**Folkuniversitetet (Kansankorkeakoulu)**  
Puhelin: 08-679 29 50

**Ibn Rushd Studieförbund**  
(Ibn Rushd Opintojärjestö)  
Puhelin: 08-562 449 00

**Kulturens Bildningsverksamhet**  
(Kulttuurialan Sivistystoiminta)  
Puhelin: 08-470 24 45

**Medborgarskolan (Kansalaisten koulu)**  
Puhelin: 010-157 57 57

**Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet**  
(Raittiusliikkeen sivistystoiminta)  
Puhelin: 08-672 61 00

**Sensus studieförbund (Sensus opintojärjestö)**  
Puhelin: 08-615 57 00

**Studieförbundet Bilda (Opintojärjestö Bilda)**  
Puhelin: 08-727 17 10

**Studieförbundet Vuxenskolan**  
(Opintojärjestö Aikuiskoulu)  
Puhelin: 08-587 686 00

**Studiefrämjandet**  
(Opintojärjestö Studiefrämjandet)  
Puhelin: 08-545 707 00

## Erityistä tukea ikääntyneille

Jotkut yhdistykset ja jäsenjärjestöt tarjoavat erityistä tukea ikääntyneille, jotka haluavat oppia käyttämään digitaalitekniikkaa.

**SeniorNet Sweden (SeniorNet Ruotsi)**  
Voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka paikalliskerhoissa eläkeläiset opettavat eläkeläisiä käyttämään digitaalitekniikkaa.  
Puhelin: 076 027 27 17  
Verkkosivusto: [seniornet.se](http://seniornet.se)

**Eläkeläisten valtakunnallinen järjestö, PRO**  
Puhelin: 08-692 32 50  
Verkkosivusto: [pro.se](http://pro.se)

**SPF Seniorit**  
Puhelin: 08-701 67 00  
Verkkosivusto: [spfseniorerna.se](http://spfseniorerna.se)

**SKPF Seniorit**  
Puhelin: 010-222 81 00  
Verkkosivusto: [skpf.se](http://skpf.se)

# Digitalhjälp (Digitaalinen apu) – Ruotsin posti- ja telehallituksen tiedotushanke

Tämän esitteen on tuottanut Ruotsin posti- ja telehallitus (PTS), ja se on osa Digitalhjälp (Digitaalinen apu) -tiedotushanketta.

Kaikkien ei tarvitse oppia kaikkea siitä, mikä on digitekniikasta. Mutta on olemassa digitaalisia ratkaisuja, jotka voivat helpottaa jokapäiväistä elämää. Digitalhjälp (Digitaalinen apu) näyttää, miten aloittelevat digitaalisten palvelujen käyttäjät voivat ottaa ensimmäisen askeleen ja mistä he voidat saada lisää apua ja tietoa.

---

## Digitaalinen apu koostuu neljästä osasta:



Sivusto, johon tiedot, tuki ja vinkit aloittelijoille on koottu yhteen paikkaan.  
**[pts.se/digitalhjalpen](https://pts.se/digitalhjalpen)**



Vaiheittaiset oppaat, joita voidaan tulostaa, sekä opetusvideoita erilaisiin digitaalisiin palveluihin, kuten videopuheluihin tai ruoka- ja lääkeostoksiin verkossa. **[pts.se/digitalstart](https://pts.se/digitalstart)**



Eriytinen tukimateriaali terveydenhuollon henkilöstölle tai ihmisille, jotka auttavat työkseen digitaalipalvelujen käyttöönotossa.



Yhteistyö ja toiminta tiedon levittämiseksi tuesta, jota on tarjolla niille, jotka ovat aloittamassa digitaalisten palvelujen käyttöä.