

Varför ska jag hålla på med mobil eller dator? En anledning är att det finns enkla digitala hjälpmedel som kan underlätta tillvaron, inte minst för seniorer:

Synhjälpmedel i mobilen:

Förstora text på skärmen

Förstoringsglas i mobilen

Få text uppläst

Fotografera av och förstora

Abonnemang som ger tillgång till mängder av ljudböcker.

Synhjälpmedel som övriga tjänster:

Finns digitala hjälpmedel du kan hålla upp saker mot som talar om vilken kryddburk du håller, vilken färg någonting har osv.

Röststyrning:

Om man har ont i händer eller fingrar eller är stel kan följande funktioner vara bra:

Röststyrning av mobilen.

Möjligheten att tala in text

Har man svårt att röra sig kan man digitalisera sitt hem med smarta tjänster.

Till exempel kan ”Siri” eller ”Alexa” tända lamporna, slå på teven eller styra andra saker i hemmet.

Minnet:

Den som är stressad över att råka glömma någonting kan ha mycket hjälp av mobilens kalenderfunktioner och larm.

Det går att ha flera olika larm samtidigt – tex väckarklocka, larm för den dagliga medicin som ska tas en vis tid eller en påminnelse om när man måste börja göra sig klar för dagens möte.

Du kan ha larm som ringer en gång, och larm som ringer samma tid varje dag.

Andra knep:

Skriv inköpslistan i mobilen.

Fota av receptet med kameran.

Gör en skärmdump av tidtabellen.

Ficklampa

Kom ihåg att den finns där!

Dubblar som nödreflex

Hemmet:

Genom appar och smarta funktioner kan du:

Hålla koll på larmet och slå på och av det fast du inte är hemma.

Höja och sänka temperatur på distans

Låsa upp åt hantverkare när du inte är på plats

Släcka och tända lampor mm.

Rena tjänster du når via hemsidan:

Handla mat på nätet – få den hemlevererad

(Perfekt för den som inte vill bära tungt, som inte vill utsätta sig för onödig smitta eller som har dåliga kommunikationer och inte vill köra bil i halka eller mörker – eller den som helt enkelt har för mycket att göra för att orka handla.)

Handla apoteksvaror på nätet

(Samma sak här. Leveranserna brukar vara snabba. Och är det mediciner eller apoteksvaror man behöver just för att man är sjuk så är det extra skönt att slippa ge sig ut.)

Hitta fram och hitta saker:

Inbyggd GPS

Kan få vägbeskrivningen uppläst för dig medan du går

Mobilen kan hjälpa till att hitta dina bluetooth-hörlurar.

Det finns också kartfunktioner som kan kopplas till sevärdheter, så att man kan få en egen guidning med hjälp av appar.

Kultur, nöje och omvärldsbevakning

Digitala arkiv för såväl dokument som för teveprogram.

Playtjänster låter dig se eller lyssna på radio, teve och filmer när det passar dig.

Så kallade podcasts eller poddar är som skräddarsydda radioprogram, vissa mer pratiga som nöje och sällskap, andra djupt initierade och faktaspäckade inom olika specialområden.

Ljudboksleverantörer, e-böcker, digitala bibliotek, nättidningar – digitala världen är full av läsning, både för seende och för den som föredrar att lyssna.

Guidade vandringar, fakta om sevärdheter där du befinner dig.

Museers hemsidor

Spel och hjärngympa, finns allt från sudoku och patiens till mycket avancerade datorspel.

Sociala medier har grupper för den med specialintressen: Trädgård, matlagning, författande, bilar, politik

I Sociala medier kan du också själv följa många av de personer du är imponerad eller intresserad av – författare, konstnärer, politiker, driftiga företagare ...

Motverka ensamhet

Sociala medier är utmärkta för att hålla kontakten med gamla kollegor eller vänner från andra orter.

Genom videosamtal kan du se den du pratar med, och också prata många i grupp.

”Chattgrupper” i Whatsup, Messenger eller liknande är bra när man på ett enkelt sätt vill kommunicera med en grupp.

E-post funkar också bra för att skriva längre brev.