

Впізнаєте себе?

Дістатися до медичного центру — це важко

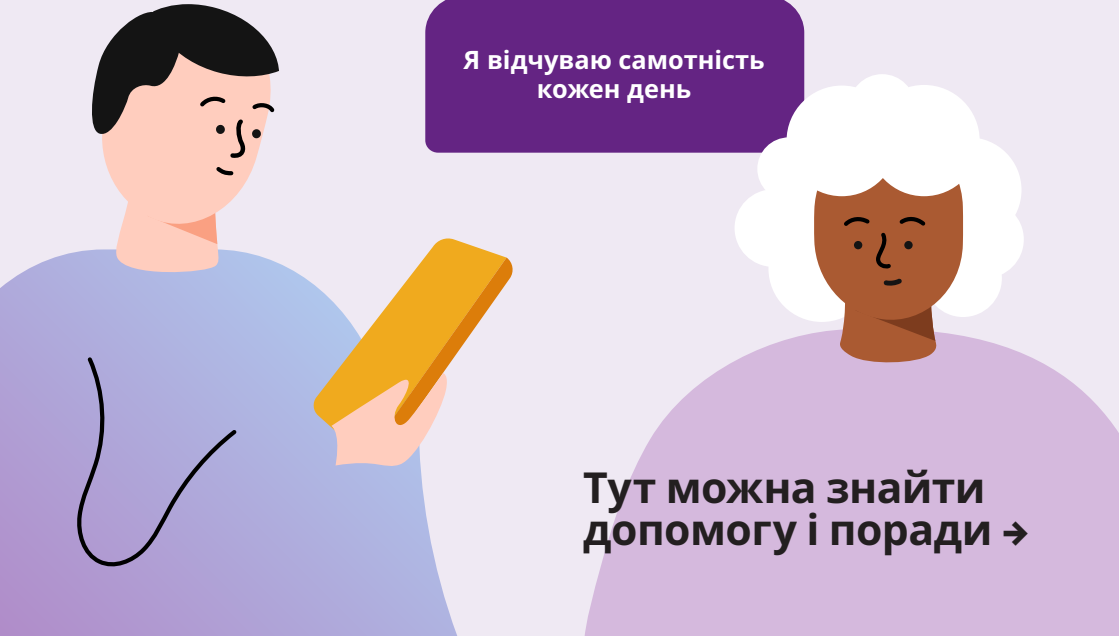
Моя родина живе так далеко

Сумки з їжею занадто важкі, щоб нести їх самостійно

Спілкуватись з державними службами та компаніями — дуже складно

Я сумую за своїми онуками

Я відчуваю самотність кожен день

An illustration of two people. On the left, a man with short black hair, wearing a light blue long-sleeved shirt, is holding a yellow smartphone. On the right, an older woman with white curly hair, wearing a light purple long-sleeved shirt, is looking towards the man. The background is a light purple gradient.

Тут можна знайти допомогу і поради →

Підтримка, яка може полегшити ваше повсякденне життя

Іноді часу, грошей і здоров'я недостатньо. Іноді відстань занадто велика, як і сум за близькими. Може бути важко знайти важливу інформацію та отримати правильну допомогу.

Повсякденне життя у різних людей влаштовано по-різному, а життєва ситуація іноді змінюється. Ми часто знаходимо свої власні способи вирішення проблем. Однак також можна скористатись рішеннями і підтримкою, які вже існують.

Вам не потрібно вивчати все, що пов'язано з цифровими технологіями, але варто знайти ті інструменти, що полегшать вам повсякденне життя.

Ось кілька прикладів того, як цифрові сервіси щодня полегшують повсякденне життя мільйонам людей:

**У вас 158-е місце в черзі!
Запишіться на прийом онлайн, щоб уникнути телефонних черг.**

Більше спілкуйтеся з родиною та друзями, які живуть далеко. У відеодзвінку можуть брати участь декілька людей одночасно.

Більше нема потреби тягати важкі пакети з їжею по сходах — замовляйте покупки онлайн.

За допомогою електронної пошти та повідомлень ви можете зв'язатися з ким завгодно у зручний для вас час.

За допомогою відеодзвінків ви можете не тільки розмовляти з онуками, але й бачити їх.

Електронне посвідчення особи дозволяє поновлювати рецепти на ліки.

Замовляйте готову гарячу їжу з ресторану і отримайте доставку додому.

Усі державні установи та компанії можна знайти в Інтернеті. Там ви можете отримати відповіді на багато питань і зв'язатися зі співробітниками.

Немає необхідності вчитися всьому

Ви можете користуватися Інтернетом і цифровими сервісами на тому рівні, який вам підходить. Ось що вам потрібно для різних рівнів:

Рівень 1: Використання Інтернету і цифрових сервісів, які не вимагають реєстрації



Комп'ютер, планшет або мобільний телефон з можливістю підключення до Інтернету.



Доступ до інтернет-з'єднання (іноді називається Wi-Fi або мережа). Ви можете придбати власну підписку для дому, мобільного телефона або планшета. Крім того, Інтернетом можна безкоштовно користуватись у бібліотеках та багатьох інших громадських місцях.

Рівень 2: Використовувати цифрові сервіси, які вимагають реєстрації або спеціальних програм



Електронне посвідчення особи

Щоб авторизуватись у певних цифрових сервісах, вам потрібне електронне посвідчення особи. Є три різних варіанти на вибір:

- BankID, що ви замовляєте у своєму банку
- Freja eID Plus, що активується у представництвах ATG
- AB Svenska Pass, що можна отримати у Податковій службі



Електронна поштова скринька

За допомогою електронної пошти можна відправляти і отримувати листи, фотографії, фільми, а також інформацію від державних служб і приватних компаній. Адреса електронної пошти необхідна для використання багатьох цифрових сервісів.



Додатки та програми можуть спростити життя і забезпечити кращу функціональність

Іноді необхідно завантажити певну програму або додаток і зберегти їх на вашому комп'ютері, планшеті або мобільному телефоні, щоб ви могли використовувати певний сервіс найкращим чином. Багато з них є безкоштовними.

Читайте далі, щоб знайти поради про те, де отримати допомогу та інформацію →



Відвідайте бібліотеку

Переважна більшість бібліотек у Швеції відкриті для всіх, і там ви можете отримати підтримку та допомогу.

Багато бібліотек докладають особливих зусиль для підтримки відвідувачів, які не звикли користуватися цифровими сервісами, наприклад, проводять безкоштовні курси й інформаційні зустрічі та пропонують оренду планшетів.

У бібліотеках можна:

- користуватись бібліотечними комп'ютерами та Інтернетом (абсолютно безкоштовно)
- роздрукувати інформацію, яку ви хочете отримати на папері (може коштувати невелику суму)
- відвідувати зустрічі та заходи, де пояснюють, як користуватися Інтернетом і цифровими сервісами
- зустрітися з іншими людьми, що також вчать користуватися Інтернетом та цифровими сервісами



Порада!

Покажіть цю URL-адресу працівникам бібліотеки: **pts.se/digitalstart**

Вони можуть допомогти вам відкрити цю веб-сторінку в Інтернеті та роздрукувати інформацію на папері. На цьому сайті є хороші посібники та інструкції, які допоможуть:

- навчитися користуватись відеодзвінками
- купити продукти харчування та ліки в Інтернеті
- створити обліковий запис електронної пошти
- знайти інформацію про охорону здоров'я та медичне обслуговування на сайті [1177 Vårdguiden](https://www.1177.se)
- знайти інформацію на урядових веб-сайтах



Зв'яжіться зі співробітниками муніципалітету

Ваш муніципалітет несе відповідальність за вас як мешканця і працює над покращенням рівня вашого життя. Муніципалітет повинен дбати про те, щоб ви отримували підтримку і обслуговування, необхідні вам для повсякденного життя.

Багато муніципалітетів докладають додаткових зусиль щоб допомогти кожному навчитися користуватися цифровимисервісами, що полегшують повсякденне життя. Зателефонуйте на гарячу лінію муніципалітету або відвідайте муніципальне управління, щоб дізнатись, яку підтримку вони пропонують там, де ви живете.

Наприклад, ви можете запитати наступне:

- Чи є у вас фахівець з ІТ, консультант із цифрових сервісів або аналогічна служба, до якої я можу звернутися за допомогою?
- Чи можу я взяти в оренду планшет?
- Чи є у вас якісь тренінги або заходи для початківців в області цифрових технологій?
- У вас є цифровий центр (DigidelCenter)? Або якесь місце, де я можу зустрітись з людьми, які допомагають і відповідають на запитання про цифрові інструменти та сервіси?
- Чи організуєте ви якісь зустрічі, де можна поспілкуватися з іншими новачками в області цифрових технологій?





Попросіть когось допомогти

Поряд з вами є люди, які можуть показати, пояснити і допомогти? Можливо, у вас є родич, друг, сусід або хтось інший, хто вміє користуватись цифровими сервісами.

Переконайтеся, що ви довіряєте цій людині, і зберігайте важливі паролі та особисту інформацію при собі.

Не бійтеся просити про допомогу. Багато людей з радістю готові допомогти вам.

Ось кілька порад про те, як вам можуть допомогти:

- показати, як працює Інтернет і різні цифрові сервіси
- допомогти вам придбати комп'ютер, планшет або смартфон
- допомогти підключитись до Інтернету
- допомогти створити обліковий запис електронної пошти, завантажити додатки та програми
- пояснити різні терміни
- роздрукувати інформацію, інструкції та допоміжні матеріали

Роздрукуйте посібники та інструкції, щоб спокійно їх прочитати

Ми зібрали на одному сайті корисні посібники, інструкції та поради, які можна роздрукувати. Ви можете обрати те, що хочете надрукувати, а потім прочитати, коли вам буде зручно. Перейдіть на веб-сторінку pts.se/digitalstart





Зв'яжіться з організаціями, які пропонують підтримку

Багато організацій та асоціацій пропонують підтримку, заходи та інформацію для тих, хто починає освоювати цифрові технології. Наприклад, вони проводять тренінги, зустрічі, а також відповідають на запитання. Багато заходів проводяться безкоштовно. Ось кілька порад:

Центри обслуговування громадян

Існує багато центрів обслуговування по всій країні, які ви можете відвідати. Там ви можете отримати допомогу з використанням електронних сервісів, а також рекомендації та інформацію від різних державних служб.

Веб-сайт: statenssc.se/besokservicekontor

Телефонна служба Hallå konsument

Безкоштовна телефонна служба, що відповідає на запитання про покупку товарів і послуг, таких як мобільні телефони, комп'ютери та підписки. Вони також можуть розповісти вам про правила здійснення покупок через Інтернет. Телефон: 0771-525 525, веб-сайт: hallakonsument.se

Освітні об'єднання

Існує десять різних освітніх об'єднань, які пропонують курси та тренінги в різних населених пунктах Швеції. Зателефонуйте і запитайте, що доступно для початківців в області цифрових технологій там, де ви живете. Веб-сторінка з інформацією про різні об'єднання: studieforbunden.se/om-oss

ABF, Arbetarnas bildningsförbund
Телефон: 08-613 50 00

Kulturenس Bildningsverksamhet
Телефон: 08-470 24 45

Studieförbundet Bilda
Телефон: 08-727 17 10

Nykerhetsrårelsens Bildningsverksamhet
Телефон: 08-672 61 00

Folkuniversitetet
Телефон: 08-679 29 50

Medborgarskolan
Телефон: 010-157 57 57

Studieförbundet Vuxenskolan
Телефон: 08-587 686 00

Ibn Rushd Studieförbund
Телефон: 08-562 449 00

Sensus studieförbund
Телефон: 08-615 57 00

Studieförbundet Studieförbundet
Телефон: 08-545 707 00

Особлива підтримка літніх людей

Існують асоціації та організації, які пропонують спеціальну підтримку літнім людям, що бажають навчитися користуватися цифровими технологіями.

SeniorNet Sweden
Неприбуткова асоціація з місцевими клубами, де літні люди навчають інших літніх людей користуватися цифровими технологіями.
Телефон: 076-027 27 17
Веб-сайт: seniornet.se

SPF Seniorerna
Телефон: 08-701 67 00
Веб-сайт: spfseniorerna.se

SKPF Seniorerna
Телефон: 010-222 81 00
Веб-сайт: skpf.se

Національна організація пенсіонерів, PRO
Телефон: 08-692 32 50
Веб-сайт: pro.se

Digitalhjälpen — інформаційна ініціатива Управління пошти та зв'язку

Ця брошура була підготовлена Управлінням пошти та зв'язку (PTS) і є частиною інформаційної ініціативи Digitalhjälpen.

Не потрібно знати все про Інтернет і цифрові технології. Але є цифрові рішення, які можуть полегшити повсякденне життя. Digitalhjälpen розповідає, як почати освоювати цифрові технології і де можна отримати додаткову допомогу та інформацію.

Digitalhjälpen пропонує такі чотири ресурси:



Веб-сайт, де можна знайти інформацію, підтримку та поради для тих, хто починає використовувати цифрові технології.
pts.se/digitalhjalpen



Доступні для друку покрокові посібники і навчальні відеоролики для різних цифрових сервісів, таких як відеодзвінки або покупки продуктів харчування і ліків онлайн.
pts.se/digitalstart



Спеціальні допоміжні матеріали для медичних працівників і людей, що надають підтримку тим, хто тільки починає користуватися цифровими технологіями.



Спільні ініціативи та заходи з розповсюдження інформації про підтримку для тих, хто починає користуватись цифровими технологіями.