Tider och ämnen inför ”Tips från oss handledare” 2 november 2026

10.30	Introduktion
1035	Monica om bra tips. IPhone
1045	Anthony om att utnyttja kalendern på ett effektivt sätt. Samsung
10.55	Ulla om nödkontakter och medicinsk info i telefonen. Iphone/Android
11.05	Paus
11.20	Jan H om hjälpmedel samt nyheter i IPhone
11.30	Tomas om funktionen ”Stör ej”. Samsung
11.40	Tomas om platsdelning med en annan person. Google Maps

Smarta tips - iPhone

Monica Movell

2026-11-02

Appar/Ikoner/Genvägar på hemskärmen

- Ta bort alla som du inte använder
- ”Samlingsikoner” (Ekonomi, Resor, Socialt, Natur, Teater, Bio, Konsert etc.)
- Lägg till hemsidor som en ikon, ex https://lidingo.seniornet.se/
- Hämta appen ”Res i Stockholm” – sök resa och ”Lägg till i Kalender”

Kontakter

- Använd Anteckningsfältet för att skriva in viktiga fakta (Portkod, Födelseår, Sjukdom, Operation, Barnens namn och födelseår etc.)

- Lägg till annan viktig info under Företag (ex Elektriker Vamlingbo) -går då sen att söka (förstoringsglaset) på Elektriker

- Lägg in hela telefonnumret (ex +46735738048)

Kalender

- Kom igång – Aktivitet och Plats, Tid
- ”Dela” med make/maka -olika färger
- ”Helgdagar”
- Födelsedagar - (ex 5 juni Pelle f. 1982) -Upprepa varje år
- Viktiga händelser (ex 6 aug 1945 Hiroshima kl. 8.15) -Upprepa varje år
- ”Sök” (förstoringsglaset) tidigare inlagda aktiviteter
- Välj att visa aktiviteter som ”Lista” (mest överskådligt)

Mikrofonen

- Diktera/tala in mejl och sms
- Sök på Google på samma sätt – använd mikrofonen
- Googla på **allt** du inte vet – om hur mobilen/datorn fungerar etc.

Spotify

- Oumbärligt för den musikintresserade
- Sök musik
- Gör spellistor

Kom på vår handledning måndagar kl 13.30-15 under terminerna om du vill ha hjälp med något av ovanstående. Då kan vi visa konkret hur man gör.
Av oss 8 handledare har 4 en iPhone, övriga en Samsungmobil.

ICE-kontakter, medicinsk information och 112

Mobilen kan rädda liv

Två minuters inställningar kan göra stor skillnad vid en olycka eller sjukdom.

Ulla Persson

Vad är ICE?

ICE = In Case of Emergency

Personer som sjukvård eller räddningstjänst kan kontakta om något händer.

Bra ICE-kontakter:

- Maka/make
- Barn
- Syskon
- Nära vän

Tips:

Lägg in minst två personer. Tala om för dem att de är dina ICE-kontakter. Har du fler, namnge dem gärna som ICE1, ICE2 osv.

iPhone

ICE-kontakter läggs enklast in via Hälsoappen:

1. Öppna **Hälsa**
2. Tryck på din profilbild
3. Välj **Medicinskt ID**
4. Tryck **Redigera**
5. Lägg till **Nödkontakter**

✓ Kan nås från låsskärmen utan att telefonen behöver låsas upp.

Android

Det varierar mellan tillverkare, men oftast:

1. Öppna **Inställningar**
2. Sök efter **Nödinformation** eller **Emergency Information**
3. Lägg till nödkontakter

På Samsung:

- Inställningar → Säkerhet och nödsituation → Nödkontakter

✓ Kan oftast visas utan att telefonen låses upp.

Viktiga kontakter i telefonboken

Ett enkelt tips är att markera några personer som favoriter.

iPhone

Öppna Kontakter

Välj personen

Tryck Lägg till i Favoriter

Android

Öppna Kontakter

Välj personen

Tryck på stjärnan (Favorit)

Fördelar:

- De hittas snabbt.
- Det blir enklare att ringa vid behov.

Medicinskt ID i Hälsoappen (iPhone)

Vid en olycka kan sjukvårds-personal få uppgifter från låsskärmen om användaren har valt att visa dem där.

Viktig information att fylla i:

Personuppgifter

- Namn
- Födelsedatum

Medicinska tillstånd

Exempel:

- Diabetes
- Epilepsi
- Astma
- Hjärtsjukdom

Allergier

Exempel:

- Penicillin
- Nötter
- Bi-/getingstick

Mediciner

Exempel:

- Waran
- Eliquis
- Insulin

Blodgrupp

Om man känner till den.

Organ- eller vävnadsdonation

Kan anges om man önskar.

Medicinskt ID på Android

På Google Pixel/standard-Android

- Öppna **Inställningar** på din telefon.
- Gå till **Säkerhet och nödsitutioner**.
- Tryck på **Medicinsk information** eller **Nödkontakter**.
- Fyll i dina uppgifter (allergier, blod-grupp, mediciner med mera) och välj vilka kontakter som ska vara nåbara.
- Se till att reglaget för **Visa på låsskärm** är aktiverat så att vård-personal kan nå informationen utan att telefonen låses upp.

På Samsung Galaxymobil

- Öppna **Inställningar.**
- Välj **Säkerhet och nödlarm**.
- Tryck på **Medicinsk info** och fyll i dina uppgifter.
- Tryck på **Spara** och **aktivera** reglaget för **Visa på låsskärm**.
- Gå tillbaka och välj **Nödkontakter** för att lägga till närstående som kan ringas upp vid en olycka.

Nöd-SOS

Aktivera SOS-funktion

iPhone:

- Inställningar → Nödanrop SOS

Android:

- Inställningar → Säkerhet och nödsituation → Nöd-SOS

Med funktionen aktiverad kan räddningspersonal

- Ringa 112
- Meddela anhöriga
- Skicka platsinformation

Så når räddningspersonal informationen på en iPhone

1. På låsskärmen välj **Nödsituation**
2. Välj **Medicinskt ID**

Då visas:

- Medicinsk information
- Allergier
- Mediciner
- ICE-kontakter

utan att telefonen behöver låsas upp.

Så når räddningspersonal informationen på en Android

Många Androidmobiler har funktioner som heter:

- Nödinformation
- Emergency SOS
- Medical Information

Här kan man ofta ange:

- Allergier
- Sjukdomar
- Blodgrupp
- Nödkontakter

Informationen kan oftast visas från låsskärmen.

112-appen i din mobil - huvudfunktioner

Ring rätt hjälp:

På hemskärmen finns en ring-knapp som ger dig en lista med viktiga nummer (112, 113 13, 1177 och 114 14) samt vägledning om vem du ska kontakta i olika situationer. När du ringer 112 via appen skickas din position automatiskt till larmcentralen.

Position och koordinater:

Du kan se din exakta position och dina koordinater på en karta, vilket gör det enkelt att läsa upp eller dela var du befinner dig om du behöver hjälp.

Händelser i närheten:

Du får notiser och direktinformation om allvarliga händelser nära dig, såsom bränder, trafikolyckor, explosioner eller båtolyckor.

112-appen – fortsättning:

VMA (Viktigt meddelande till allmänheten):

Appen skickar ut VMA-varningar direkt i mobilen om du befinner dig i ett drabbat område, kompletterat med tydliga instruktioner (till exempel att gå inomhus).

Hjärtstartare och HLR:

Via kartan kan du se var närmaste publika hjärtstartare finns. Appen innehåller även steg-för-steg-instruktioner i HLR samt tillgång till HLR-rådets webbutbildning.

Platsbehörighet: För att veta om händelser eller VMA rör dig måste appen ha behörighet att komma åt din plats i bakgrunden (Alltid åtkomst).

Sammanfattning

- ✅ Lägg in ICE-kontakter
- ✅ Fyll i Medicinskt ID/Nödinformation
- ✅ Aktivera SOS-funktion
- ✅ Installera 112-appen
- ✅ Kontrollera uppgifterna en gång per år

Kom ihåg:

"Den bästa tiden att förbereda mobilen för en nödsituation är innan nödsituationen inträffar.”

"Om mobilen bara används för samtal och sms missar man en av dess viktigaste säkerhetsfunktioner. Två minuter för att lägga in ICE-kontakter och medicinsk information kan göra stor skillnad den dag man själv inte kan tala för sig."

Mobilen kan rädda liv

Smarta tips

2026-11-02

Kontakter och kalender

Anthony Dillenbeck

Kontakter

Jag tänkte dyka lite djupare i appen kontakter

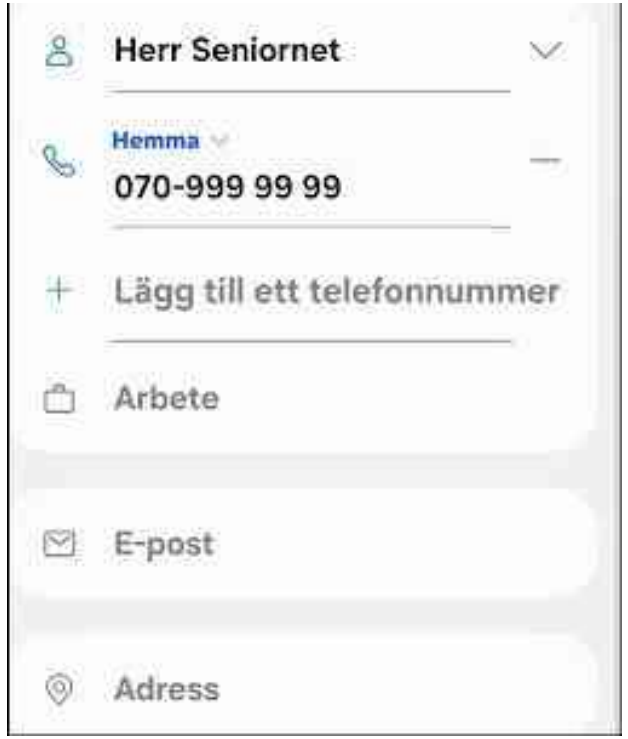
Då har jag valt Samsungs standardapp för kontakter.

Men den är nog ganska lika alla andra



kontakter

Namn
Mobilnummer





Epost

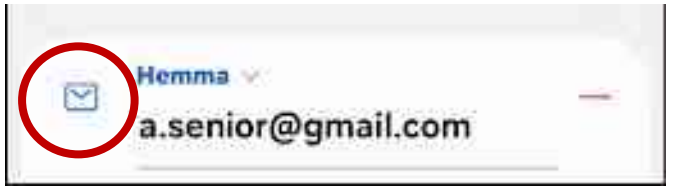
Valmöjlighet / flera

Adress



kontakter

Epost: Klicka på symbolen ➔ starta epost



Karta: Klicka på symbolen ➔ starta kartan

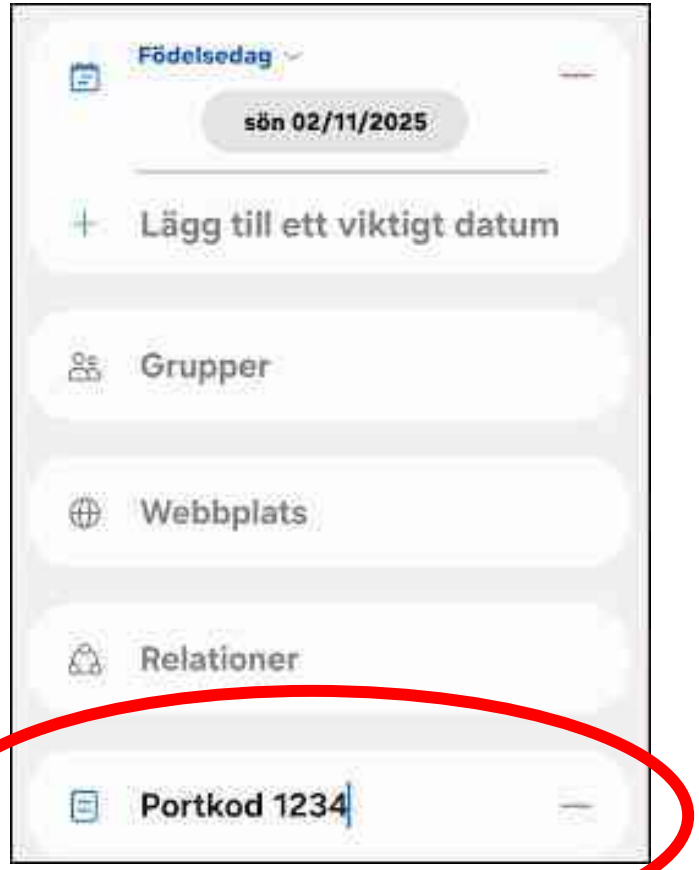


kontakter

Födelsedag



Eller annan dag…



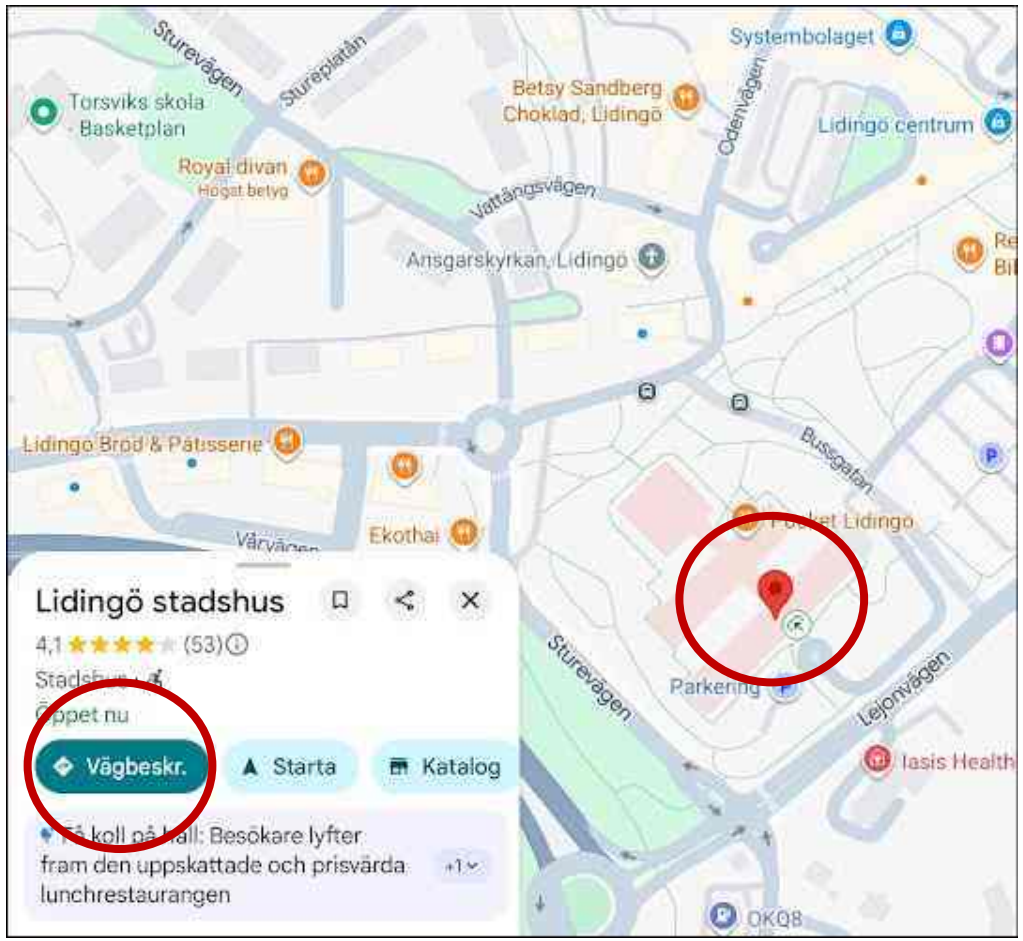
Anteckningar

kontakter

Adress



Fler adresser kan läggas in



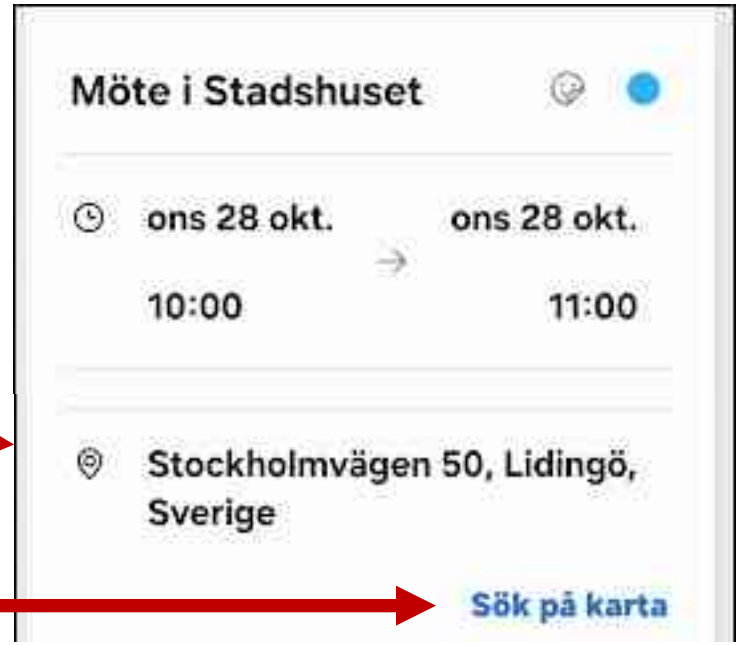
Nu byter vi till Kalendern



Kalendern

I kalendern kan man också lägga in adressen!

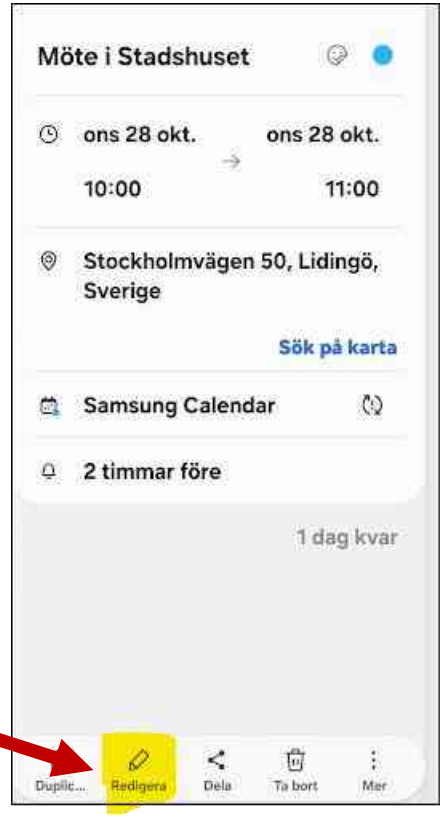
Och söka / få vägen visad med kartan.



Kalendern

Vill man boka en serie möten, t.ex. Seniornet, ska man leta efter ”Upprepa”

Fältet kan vara dolt och då får man trycka redigera







Två användbara funktioner i iPhone

Kontrollcenter och Assistenten

Små "genvägar" som kan göra mobilen lättare att använda i vardagen.



Har du varit med om någon av följande situationer????

- Det var svårt att läsa texten på medicinburken
- Önskade att enkelt och snabbt kunna ta en skärmbild
- Då det hade varit bra att bli påmind om aktiviteter.
- Det har varit svårt att se vad det står på skärmen pga. att texten varit för liten.
- Bra att snabbt kunna göra en anteckning
- Att det hade varit bra att kunna se alla öppna appar.
- Behövt ändra ljusstyrkan på Skärmen.
- Behövde hålla reda på hur mycket tid som återstår
- Vet inte riktigt var du är bland alla appar och snabbt vill komma till ”första sidan”

Då kan Kontrollcenter och Assistenten vara användbara

Kontrollcenter

- 👍 Vanliga funktioner samlade på ett ställe
- 👍 Alltid tillgänglig oavsett vad du gör i mobilen.
- 👍 Enkelt att nå

Svep med fingret och välj funktion

Assistenten (Assistive Touch)

- 👍 En hjälpande knapp
- 👍 Som alltid kan finnas på skärmen
- 👍 Slipper knapptryckningar och svepande fingerrörelser på skärmen

Tryck för att få en meny

Målet: Hitta rätt funktion snabbt – utan att behöva leta i många appar.

Kontrollcenter

Så öppnar du Kontrollcenter

1. iPhone utan hemknapp: svep ned från övre högra hörnet.
2. iPhone med hemknapp: svep upp från skärmens nederkant.



Exempelbild – knappar kan variera

Exempel på vad du kan göra

Det fungerar även när du använder appar eller inne på olika hemsidor.



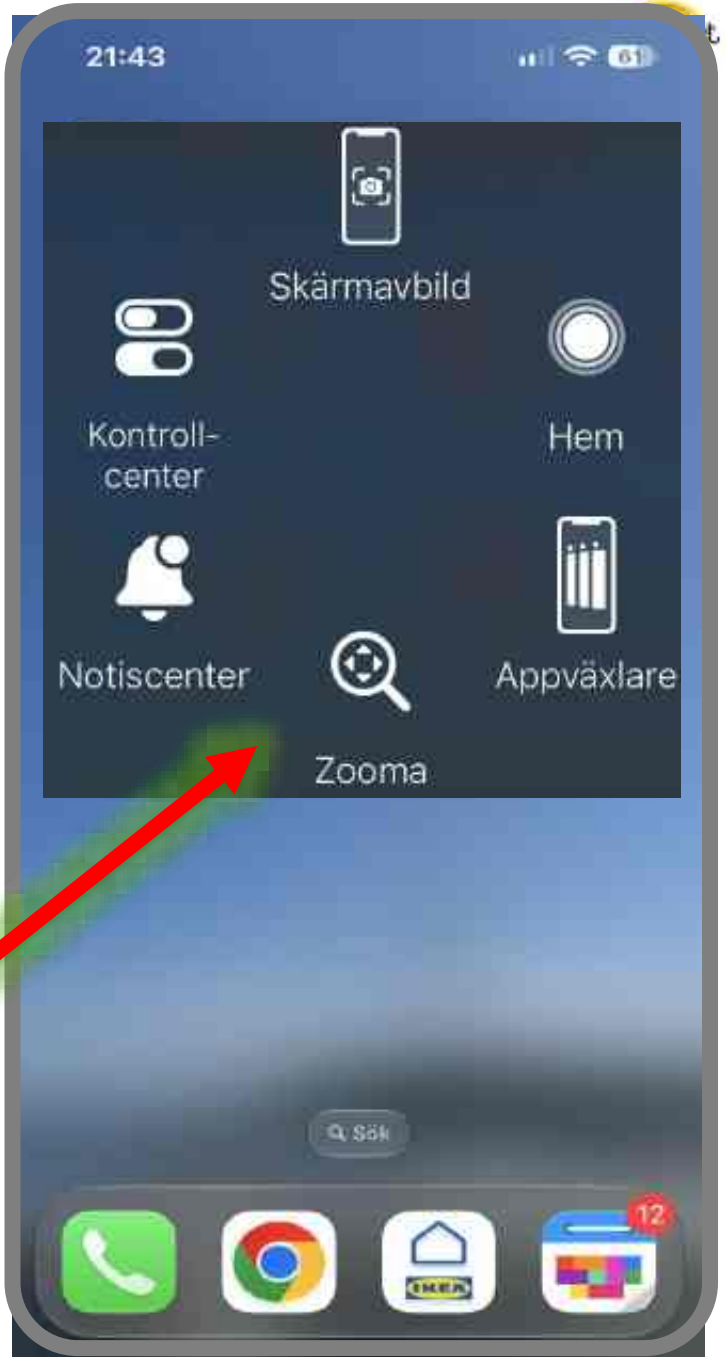
Assistenten:
En hjälpande knapp

Vad är det?

- 👏 En liten knapp som ligger ovanpå skärmen.
- 👏 Tryck på den för att öppna en meny med genvägar.
- 👏 Kan hjälpa om vissa knapptryck eller svep är svåra.

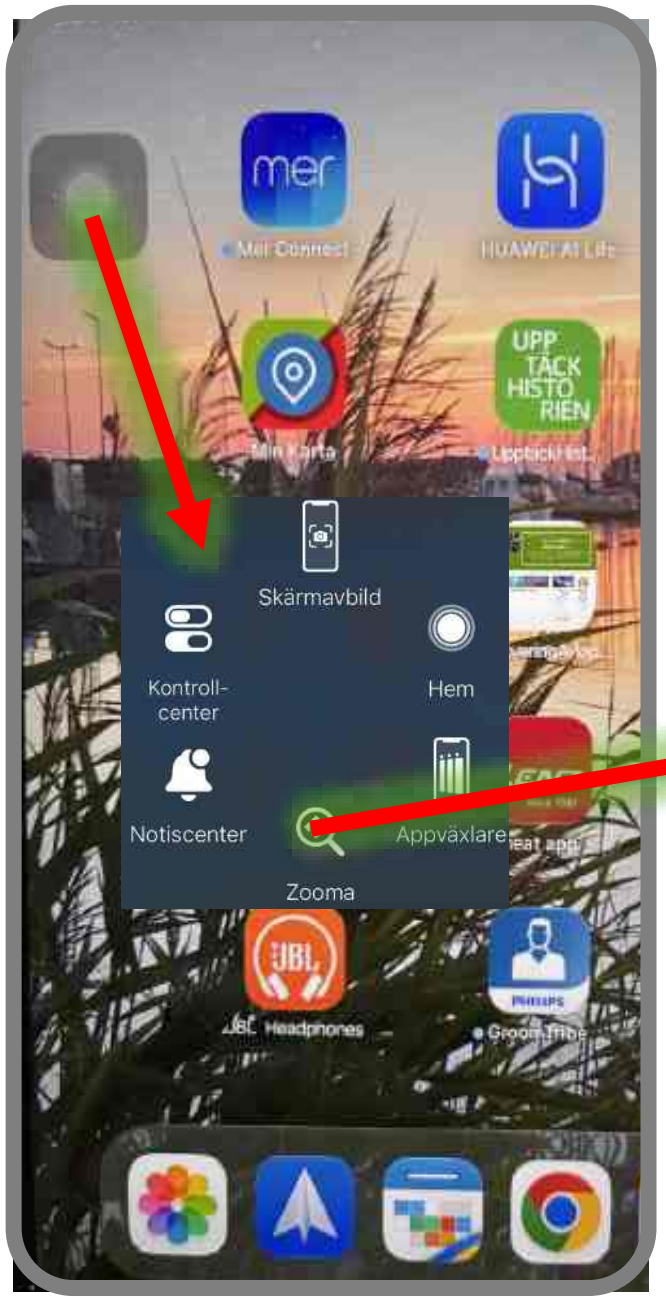
Knappen kan flyttas till en plats som passar dig.

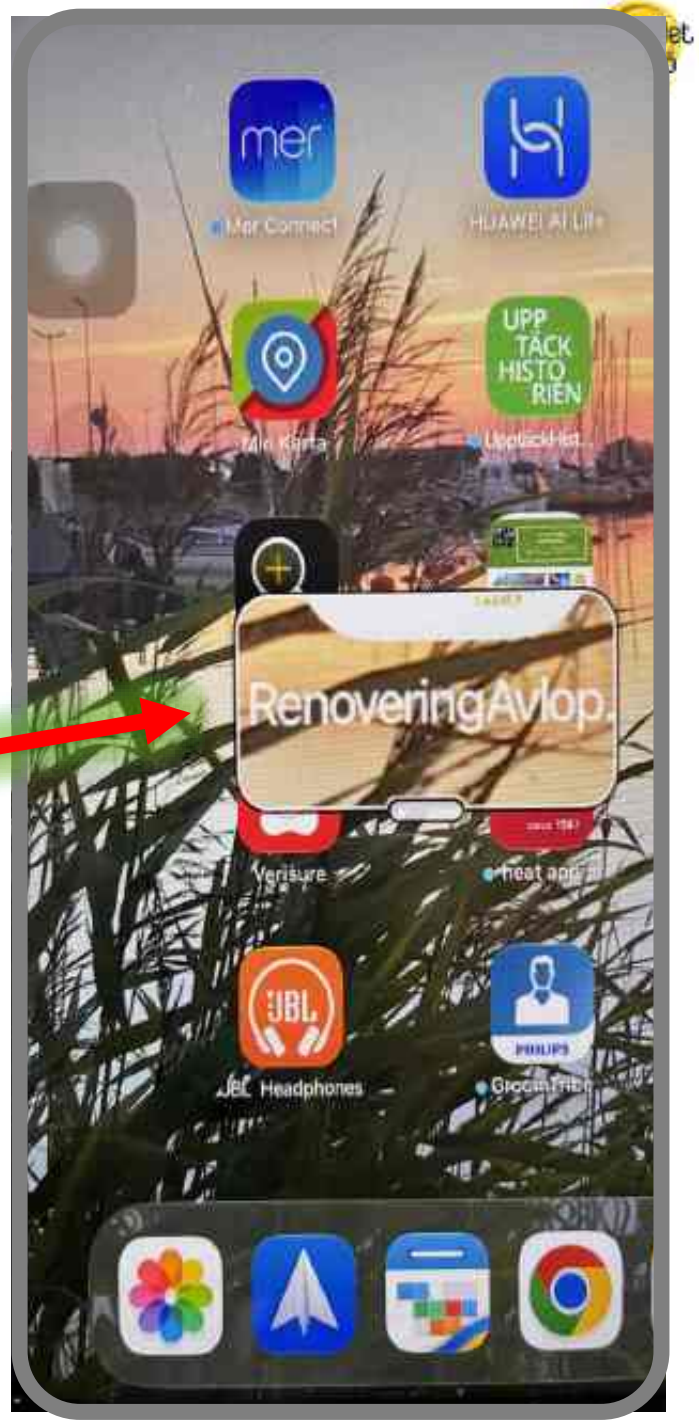




En hjälpande knapp

Exempel





Kontrollcenter och Assistenten



- Hitta rätt funktion snabbt – utan att behöva leta i många appar.
- Vanliga funktioner samlade på ett ställe
- Alltid tillgänglig oavsett vad du gör i mobilen.
- Enkelt att nå
- Fungerar även när du använder appar
- Anpassas efter dina önskemål

Kom in till oss under Handledningen så hjälper vi dig

Kontrollcenter och Assistenten



- Hitta rätt funktion snabbt – utan att behöva leta i många appar.
- Vanliga funktioner samlade på ett ställe
- Alltid tillgänglig oavsett vad du gör i mobilen.
- Enkelt att nå
- Fungerar även när du använder appar
- Anpassas efter dina önskemål

Kom in till oss under Handledningen så hjälper vi dig

Bonus.

Nytt i iOS 27

👍Högre **prestanda.**

👍 Mer **relevanta sökningar** i Mail.

👍**Förbättrade delade album i iCloud**

- Det blir enklare för **de som använder Android eller Windows** att vara med och lägga till egna bilder på iCloud.com.

👍Smarta **lösenord**

👍**Förbättringar i Bilder**

Kom in till oss under Handledningen så hjälper vi dig



Stör ej-funktionen

Samsung

Tomas Lagerhed

Gå till **Inställningar**



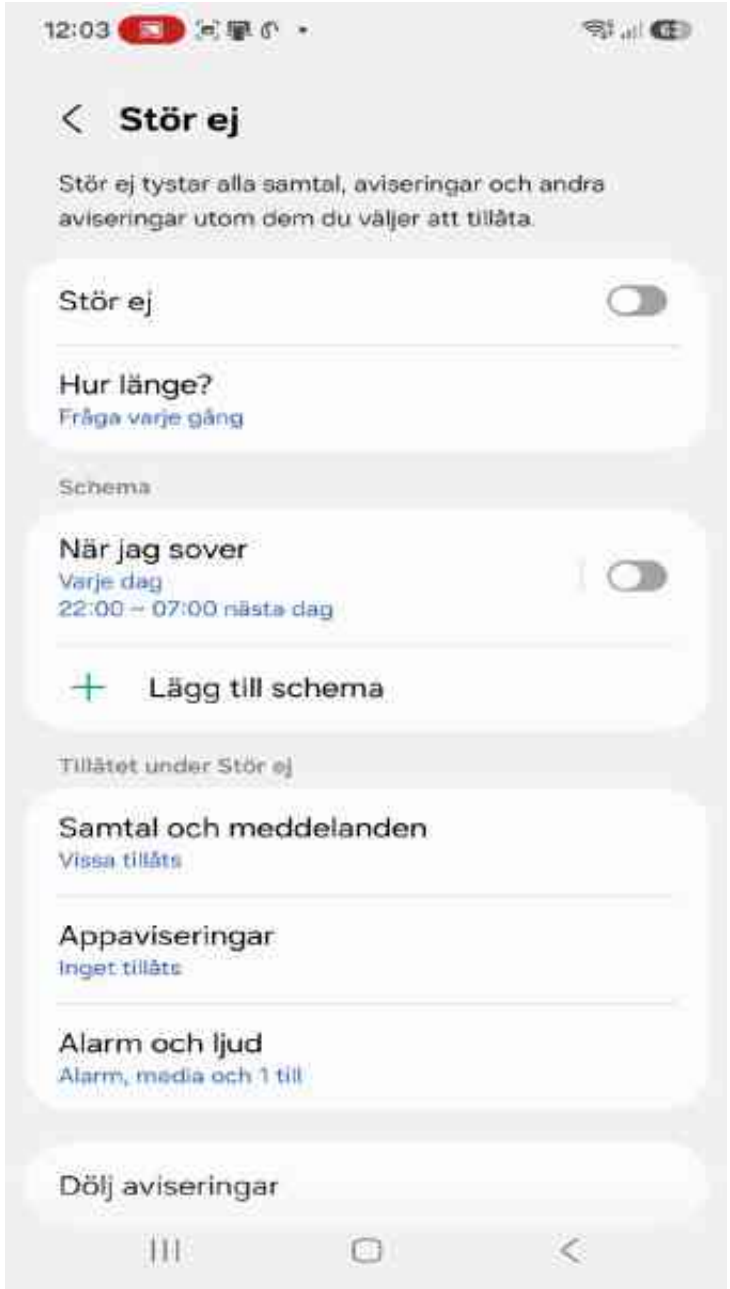
Gå till **aviseringar**



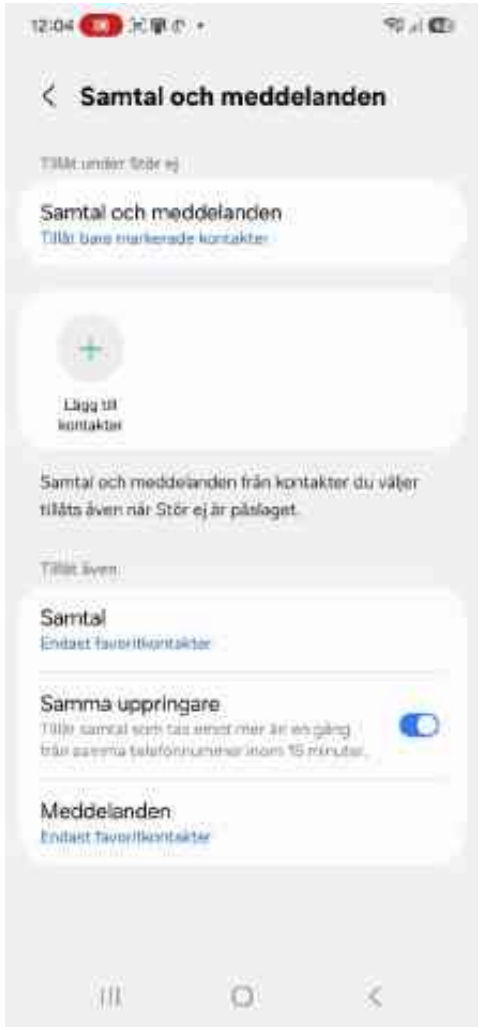
Klicka på ” **Stör ej**”



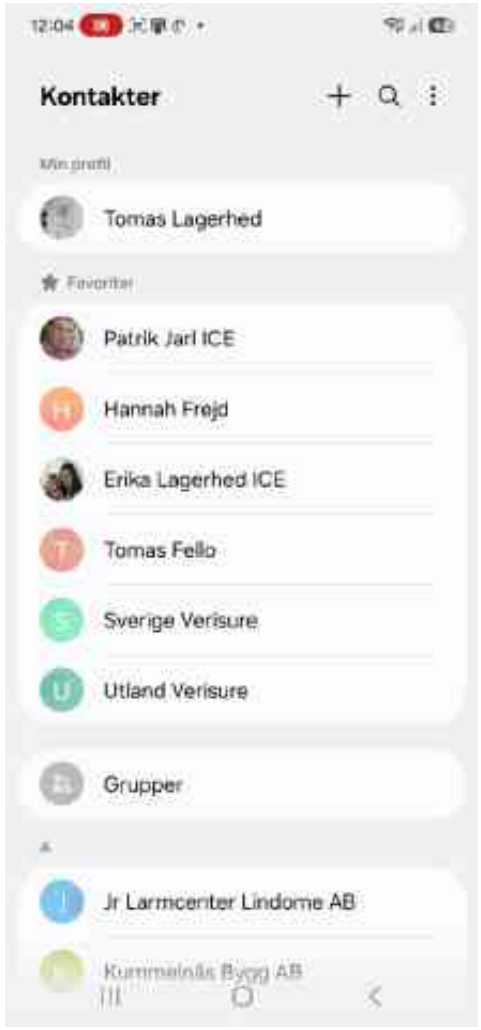
Sätt på ”**Stör ej**” och klicka på ”**Samtal och meddelanden**”



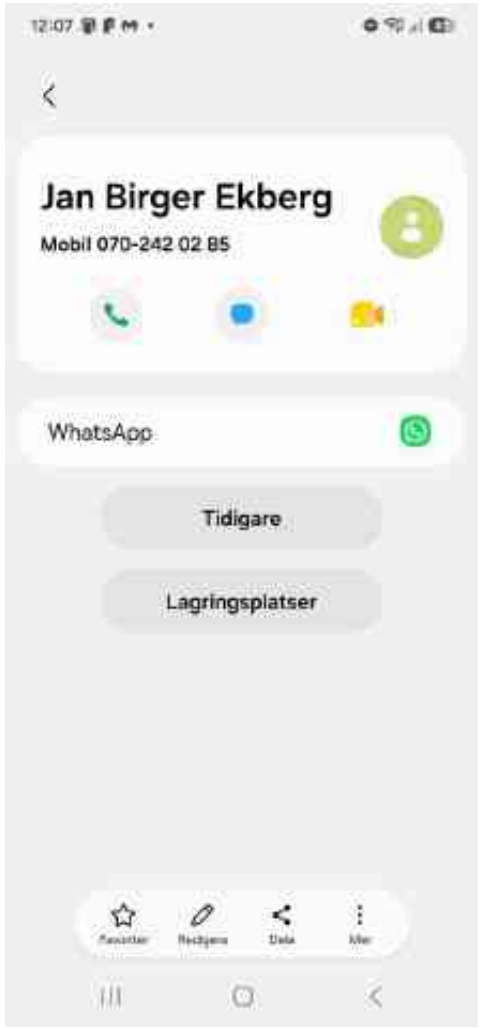
Klicka på ”**Samtal**” och bestäm vilka som får ringa igenom när stör ej är på



Gå till **kontakter**



Bestäm vilken eller vilka som kan ringa igenom genom att ange personen som favorit. **Klicka på stjärnan favorit**



Platsdelning och Google Maps

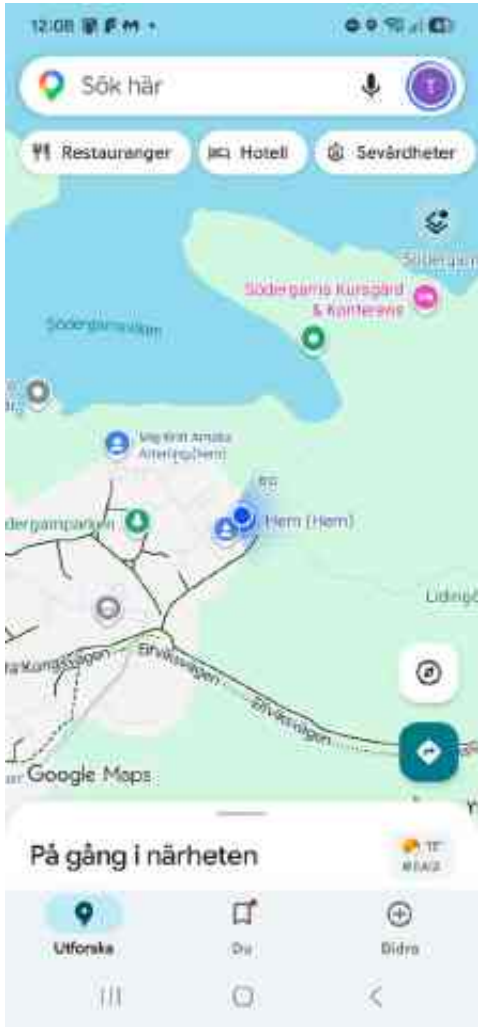
Samsung

Tomas Lagerhed

Snabbknappar kommer ni lätt åt från hemsidan genom att dra långsamt med fingret från kanten på övre högra hörnet och mot mitten.



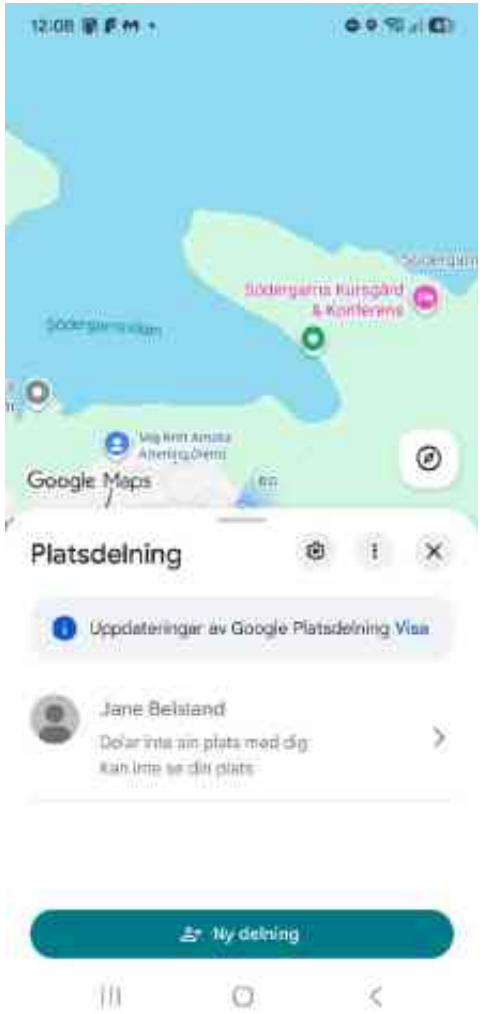
Gå till Google Maps och tryck på din profilbild



Gå till **platsdelning**



Gå till **ny delning**



Ange **hur länge** delningen ska vara och klicka på i mitt fall **Gmailikonen** för att välja rätt person som jag vill dela min plats med.



I mitt fall valde jag Ulla Persson.

Skicka ditt mail

