

MALIN PERLHEDEN

DIGI
tant

MALIN PERLHEDEN

DIGI
tant

Nya steg till ett enklare och
roligare liv via nätet

B



Digitant – nybörjarguider



Malin Perlheden

- Journalist, 40 år
- Editionschef för [allas.se](https://www.allas.se) på Aller media
- Digitant

Aller media

2,6 miljoner läsare/månad 8,9 miljoner sidvisningar/vecka 2,2 miljoner unika besökare/vecka

allas

allas

Allers

Trädgård

Antik & Auktion

ÅRET RUNT

BAAAM

ELLE

ELLE
DECORATION

ELLE
mat & vin

FEMINA

Frida

Hänt
Extra

HÄNT
I VECKAN

HÄNT

Hemmets

MåBra

MAT
MAGASINET

RESIDENCE



Stowr

DAM

TVGUIDEN

VECKANS
NU
HÄNT
BILD



98 procent är online

93%

SMART TELEFON

83%

SOCIALA MEDIER

90%

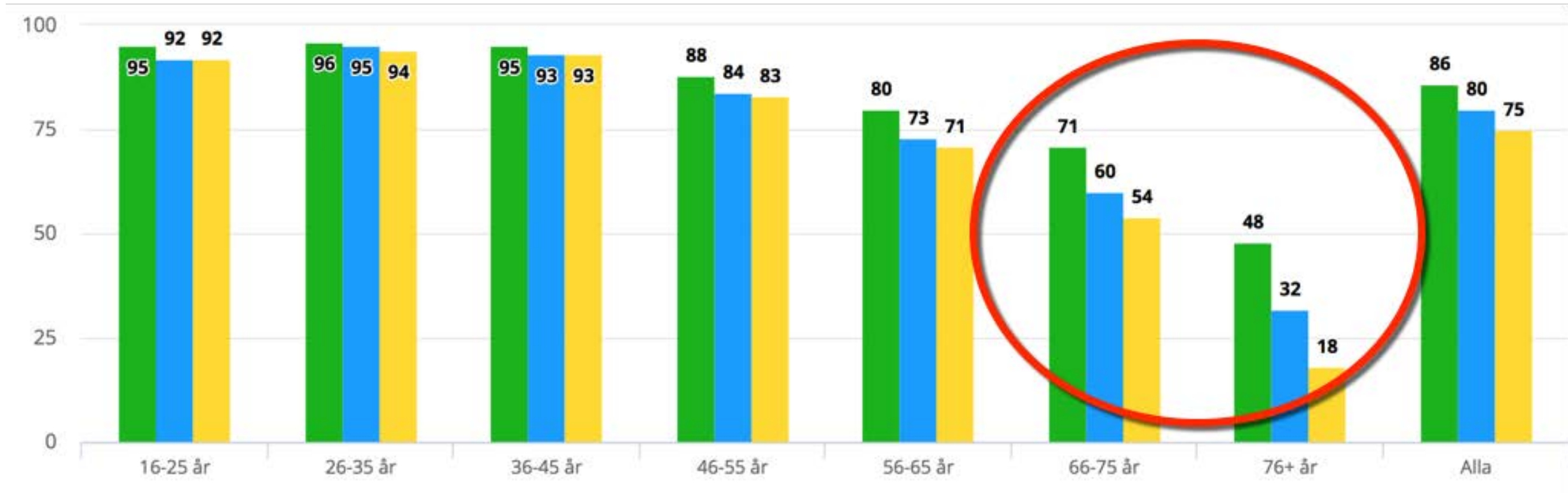
TILLVÄXT HANDEL

93%

E -MAIL



Användning av ”Swish”







FRUSTRATION



RÄDSLÅ



MISSTÄNKSAMHET

MALIN PERLHEDEN



DIGI *tant*

*Din nybörjarguide
till den digitala världen*

B
BLADEBLADE

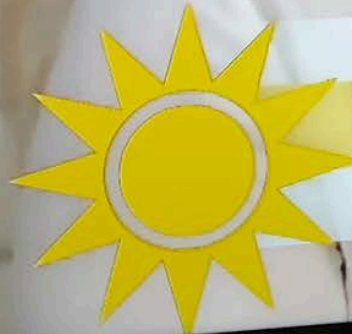
DIGITANT

En kvinna i sina bästa år som är bekväm i att använda de digitala tjänster som gör hennes liv roligare, enklare och rikare.

Januari 2019

4

07.50



JUST NU

DIGITALT UTANFÖRSKAP

Så tar du dig in i djungeln av appar och sociala medier





RADIOACTIVE
Hits dygnet runt!

▶ Lyssna direkt Hem ActiveMorrn ActivePatrullen Information Kontakt

Guide för digitala tanter



ActiveMorrn
2019-01-14
Guide för digitala tanter

YSTADS ALLEHANDA.

Digitant - din guide till den digitala världen
Perlheden, Malin

BOK |

33 reservationer på först återlämnade exemplar (av 1 exemplar)



Malin Perlheden och Titti Schultz Foto: Åsa Stöckel/Sveriges Radio

Ny bok Digitant - din nybörjarguide till den digitala världen.

▶ **Medelålders kvinnor delar allt möjligt på nätet**

1:42 min [Min lista](#) ↗ 125

Publicerat måndag 21 januari kl 15.32

Kvinnor på nätet 55+ ökar men det är inte alltid som de har koll på varifrån



Telenor SE 16:45 76% adlbris.com

Topplistan

- 1 Jag som var så rolig at...
Rebecka Ahlund
169 kr
Ord. pris 189 kr
- 2 Portionen under tian...
Hanna Olvenmårk
189 kr
FÖRHANDBEST...
Ord. pris 207 kr
- 3 Digitant - din guide till...
Malin Perlheden
177 kr
- 4 Skärnhjärnan : Hur e...
Anders Hansen
189 kr
FÖRHANDBEST...

Lördag

INTERVJU - MALIN PERLHEDEN

Den vanligaste anledningen till att äldre säger att de inte är på nätet, är att de inte är intresserade. Men jag tror att utbildningsgapet ökar på generation och generation." säger Malin Perlheden.

Hennes bok ska göra äldre kvinnor digitala

En del skriver hela mejlet i ämnesraden. Andra behöver hjälp för att skriva en statusuppdatering på Facebook. När journalisten Malin Perlheden blev digital redaktör för Allers veckotidningar såg hon snabbt hur många som är osäkra inför allt digitalt. Nu har hon skrivit en praktisk handbok till äldre kvinnor om hur man blir en digitant.

En del skriver hela mejlet i ämnesraden. Andra behöver hjälp för att skriva en statusuppdatering på Facebook. När journalisten Malin Perlheden blev digital redaktör för Allers veckotidningar såg hon snabbt hur många som är osäkra inför allt digitalt. Nu har hon skrivit en praktisk handbok till äldre kvinnor om hur man blir en digitant.

En del skriver hela mejlet i ämnesraden. Andra behöver hjälp för att skriva en statusuppdatering på Facebook. När journalisten Malin Perlheden blev digital redaktör för Allers veckotidningar såg hon snabbt hur många som är osäkra inför allt digitalt. Nu har hon skrivit en praktisk handbok till äldre kvinnor om hur man blir en digitant.

En del skriver hela mejlet i ämnesraden. Andra behöver hjälp för att skriva en statusuppdatering på Facebook. När journalisten Malin Perlheden blev digital redaktör för Allers veckotidningar såg hon snabbt hur många som är osäkra inför allt digitalt. Nu har hon skrivit en praktisk handbok till äldre kvinnor om hur man blir en digitant.



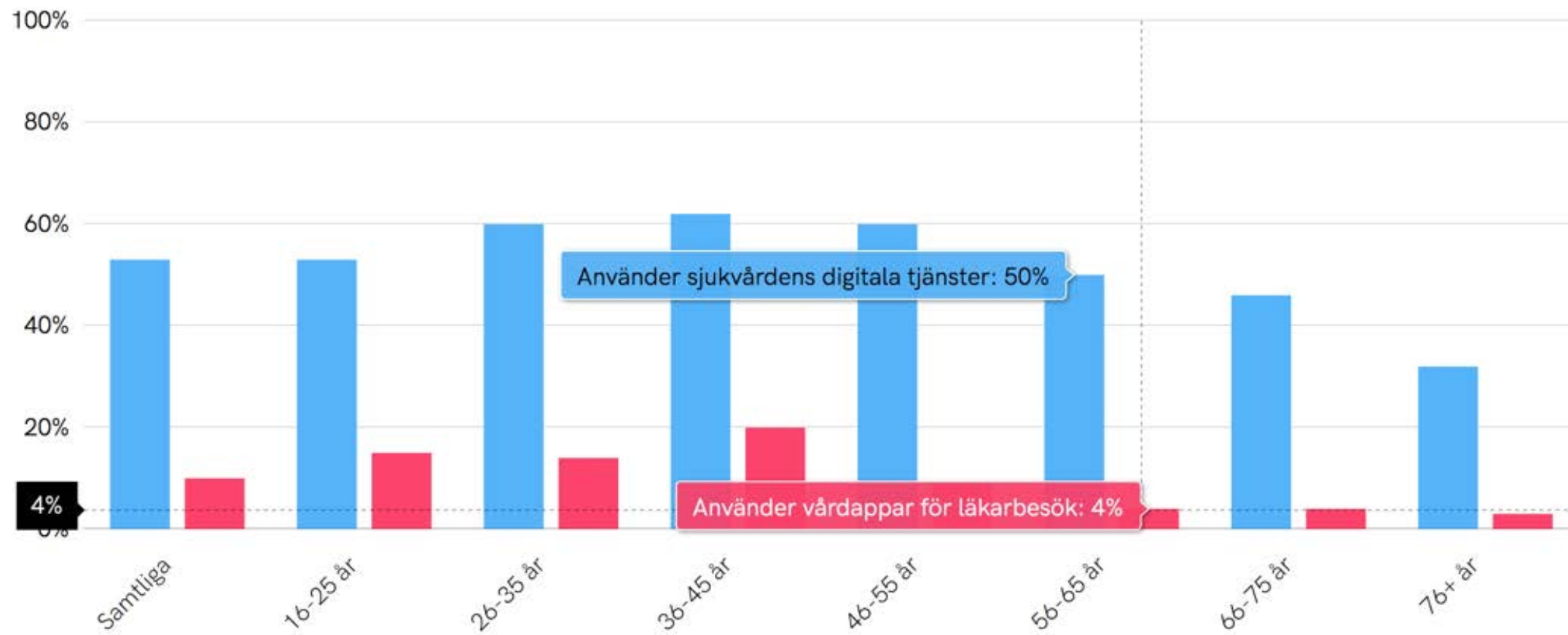
1 miljon frågor...



”för mig är digitant ett bra ord, jag tänker som militant”

5 av 10 nyttjar sjukvårdens e-tjänster – 1 av 10 nyttjar vårdapp

Diagram 2.13 Andel av befolkningen (16+ år), Använder sjukvårdens digitala tjänster respektive vårdappar för läkarbesök, Åldersfördelning år 2019



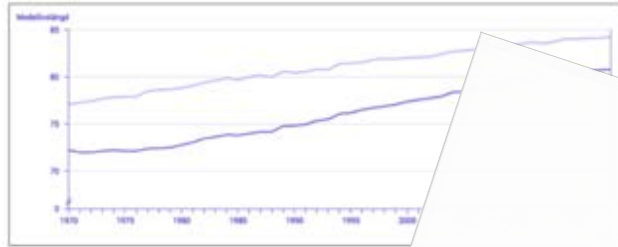


Vi svenskar lever allt längre, kvinnor blir i dag i genomsnitt drygt 84 år gamla och männen nästan 81 år, enligt statistik från Statistiska Centralbyrån (SCB).

För knappt 50 år sedan, 1970, var motsvarande siffror 72 år för män och 77 år för kvinnor. I genomsnitt har vi alltså ökat vår medellivslängd rejält!

Även den så kallat självskattade hälsan, alltså vår egen uppfattning om vårt allmäntillstånd, är bra bland oss svenskar och vi är intresserade av hälsa! De allra flesta av oss, hela 88 procent, söker efter information om mediciner och hälsa på internet. Också här har utvecklingen gått snabbt framåt de senaste åren, 2014 var det exempelvis bara 67 procent som valde att vända sig till internet för att söka denna typ av information, enligt statistik från Internetstiftelsen.

Ett långt och friskt liv förutsätter fokus på goda levnadsvanor. Att äta, dricka, motionera och sova ordentligt har stor betydelse för hur vi mår i både kropp och själ. Alla som någon gång har försökt att ändra en vana vet hur knivigt det kan kännas att hålla motivationen uppe och hitta rätt balans i sin vardag. Med nätets hjälp finns dock bättre



Källa: Statistiska Centralbyrån (SCB).

förutsättningar än någonsin att lyckas och i de här kapitlen får du tips på hur du kan få hjälp att bryta dåliga vanor som rökning, var du har gratis träningsprogram, och förslag på ställen där du kan få hjälp med kosten. Vi kollar också tjänster som kan hjälpa dig att bli av med kilon och ger exempel på verktyg som hjälper till att somna enklare.

Din hälsa är det viktigaste du har och känner dig osäker på om en viss träningsrutin eller kosthållning verkligen är lämplig är det alltid bäst att rådfråga kunskapsrik personal innan du börjar. Om du inte har tillgång till vårdcentralen kan du numera också i kontakt med en läkare direkt o

8.1 PRATA MED EN LÄKARE – TRE TIPS PÅ DIGITALA

Att komma i kontakt med en läkare är inte alltid så enkelt och det finns många olika sätt att välja mellan. För många är det inte självklart att ta kontakt med en läkare viktig, men en av de största fördelarna med att använda för enklare sätt att söka hjälp på internet kan vara smidigt att använda för enkla frågor och svar. I ärenden som rådfrågning eller om du behöver förnya ett recept. Många vänder sig till sökmotorn Google för att se om symptomen man känner

är något att ta fasta på, men är du orolig är det bättre att vända sig till en läkare. Google är ett fantastiskt verktyg för att hitta information, men när det gäller din hälsa finns det ingen anledning att ta några onödiga risker – vänd dig istället till profsen! Ofta är det de absolut värsta scenarierna som målas upp på nätet och risken är att du blir uppskrämd helt i onödan.

Här får du tips på tre vanliga läkarkontakter via nätet. För att komma in behöver du identifiera dig med ett mobil-ID som är en form av digital legitimation. Läs mer om hur du skaffar och använder mobil-ID i *Digitant – din rydböjare* guide till den digitala världen.

Min Doktor

1. Min Doktor

Här kan du prata med en läkare, sjuksköterska och fysioterapeut över nätet. Du kan förnya recept, få remiss och om det krävs en provtagning för att ställa diagnos kan du bli skickad till provtagningssentral.

Hemsida: www.mindoktor.se

doktor24

2. Doktor 24

Hos Doktor 24 kan du träffa läkare och psykologer via hemsidan och få egenvårdsråd av en sjuksköterska. Alla samtal börjar som en chat som kan övergå i ett videosamtal om läkaren tycker att du behöver se dig för att bedöma ditt tillstånd.

Hemsida: www.doktor24.se

DOKTOR.SE

3. Doktor.se

När du kontaktar Doktor.se får du först tala med en sjuksköterska som, vid behov, skickar dig vidare till en läkare, psykolog eller någon form av specialist. Doktor.se är en av landets största inom digital vård, men verksamheten omfattar också vårdcentraler i fysisk form.

Hemsida: www.doktor.se

8.2 BRYT DIN DÅLIGA VANA MED HJÄLP AV DIGITALA TJÄNSTER

Att det är dåligt för hälsan att röka är knappast någon hemlighet, men ändå kan det vara väldigt svårt att sluta – speciellt om man varit rökare i många år. Men det är aldrig för sent att bli fri från beroendet och på nätet finns det populära tjänster som kan hjälpa dig att hålla motivationen uppe.

Den som känner att han eller hon har ett väldigt starkt beroende kan också vända sig till en läkare för extra stöd, till exempel finns det mediciner på marknaden som hjälper till att lindra abstinensbesvär när man slutar röka.

8.2.1

Digital stöd för dig som vill sluta röka

Rökning är en av våra absolut största hälsorisker och faktiskt är ovanan den vanligaste orsaken till att vi dör i förtid. Ungefär 12 000 dödsfall i Sverige är kopplade direkt till rökning och varannan person med ovanan dör i förtid, enligt Folkhälsoguiden. De goda nyheterna är att den som slutar röka nästan omedelbart får utdelning eftersom kroppen börjar återhämta sig nästan direkt! Utöver hälsofördelarna så kommer sannolikt även ditt bankkonto och människorna runt omkring dig att tacka dig för att du har slutat med den fatiga och illaluktande ovanan...

Här är tre tips på hemsidor och appar som hjälper dig till ett rökfritt liv.

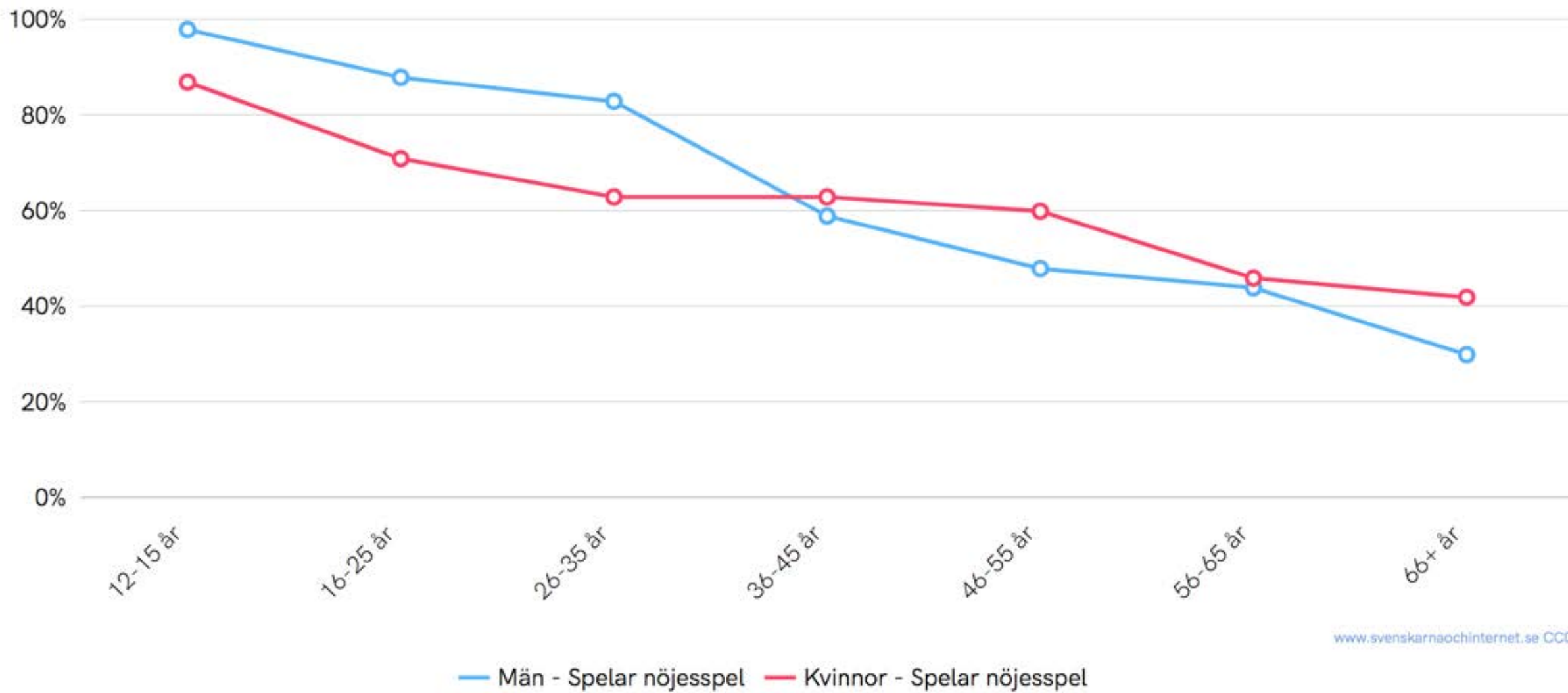
1. Sluta Röka-linjen

Den kostnadsfria stödlinjen startades redan 1998 och har genom åren tagit emot över 150 000 samtal från personer som vill sluta röka. 1 dag



Yngre män och äldre kvinnor spelar nöjesspel

Diagram 9.2 Andel av internetanvändarna (12+ år), Spelar spel (nöjesspel, ej gambling) på internet minst någon gång respektive dagligen, Kön respektive åldersfördelning 2019



www.svenskarnaochinternet.se CC0

3.4

TIO GRATIS-APPAR ALLA SOM ÄLSKAR SPEL MÅSTE HA I SIN TELEFON

Visst finns det inget tråkigare än att bara sitta och vänta på bussen eller när det tar extra lång tid för oss att komma längst fram i kön på vårdcentralen? Som tur är erbjuder din smarta telefon en uppsjö av roliga spel som du kan roa dig med som ren förströelse – här tipsar vi om tio appar med spel och du kan ladda hem helt gratis! I *Digitant – din nybörjarguide till den digitala världen* får du utförliga instruktioner hur du gör, steg-för-steg, för att ladda hem appar.



1. Harpan (Solitaire)

Det här spelet känner du säkert igen från din dator – och självklart vill du ha det i din mobiltelefon också! Gammal hederlig patients där 52 kort i sju högar ska sorteras i fyra uppsamlingshögar med kort av vardera färg, sorterade efter valör.



2. Tetris

Det omåttligt populära spelet finns i väldigt många olika versioner. Det skapades ursprungligen av ryssen Aleksėj Leonídovitj Pázjtnov och lanserades i sin ursprungliga form 1984. Målet är att passa ihop olika figurer som faller i en allt snabbare takt.



3. Rope Rescue

En av de populäraste apparna 2019 och ett så kallat skicklighetsspel där du använder ett finger för att flytta små tecknade gubbar från en platt-

skärm till en tredimensionell värld. Du sätter igång med hackandet som behöver gå snabbare och snabbare...

5. Pokémon Go

Det här spelet har du säkert hört talas om! Pokémon Go släpptes 2016 och blev snabbt en dundersuccé över hela världen. Genom appen kan du bland annat fånga och träna virtuella Pokémon, de små japanska tecknade figurerna, där du befinner dig för stunden.



6. Pack Master

Självklart är du en fena på att packa resväskan i verkliga livet, men hur blir det om sakerna som ska i blir allt fler – och väskan samtidigt dessutom håller på och ändrar form? Det här roliga spelet utmanar de små grå rejält när det gäller spatialt tänkande i hela 50 olika nivåer!



7. Gardenscapes

Vem drömmer inte om den perfekta trädgården? I det här spelet är du den lyckliga arvtagaren till en stor herrgård där planteringarna har sett bättre dagar. Din uppgift blir att få tillbaka trädgården till sina forna glansdagar genom att rensa, sortera och plantera...



8. Origami

Den japanska konstformen origami, konsten att vika papper till tredimensionella figurer, har nästan 1 500 år på nacken. I den här appen kan du utmana dig själv och lära dig hur man gör. Ta fram papper och börja vika fina kreaturer i form av valar, hjärtan och mycket annat.





”Nu har du
rört till det”

MALIN PERLHEDEN



Nya steg till ett enklare och roligare liv via nätet

B
BOKFÖRLAGET

INNEHÅLL

1. Netikett – vett och etikett på nätet
2. Facebook – så blir du ÄNNU bättre på det sociala nätverket
3. Spela med – och mot – andra
4. Underhållning – lyssna, titta och läs
5. Så tar du fina bilder med mobilkameran
6. Kunskapsdelning – bli ännu klokare via nätet
7. Så hittar och bokar du en resa som passar din plånbok
8. Håll dig frisk länge med hjälp av nätet
9. Slipp matvaruaffären – få livsmedlen hemlevererade istället
10. Gör DITT liv rikare



- Redaktionella ”skolor”
- Föreläsningar
- Samarbeten
- Digitant-kvällar