

# Frivillige HJÆLPER dig med **SUNDHEDS-APPS**

Ældre  Sagen



FRIVILLIGE  
I REGION SJÆLLAND

REGION SJÆLLAND  
NYKØBING F SYGEHUS



*- vi er til for dig*

En sundheds-app er et program til din smartphone, tablet eller pc. Her kan du fx se prøvesvar, behandlingsaftaler og meddelelser fra sundhedssystemet eller bestille medicin og benytte videokonsultation, hvis du bor langt fra hospitalet.

Det er vigtigt, at patienter og pårørende har et trygt sted, hvor de kan få hjælp til de digitale sundhedsløsninger. Derfor har Region Sjælland og Ældre Sagen indgået et samarbejde, hvor frivillige kan hjælpe dig med at installere sundheds-apps.

## Ældre Sagens IT-hjælp

- Hør mere om de forskellige sundheds-apps **Min Sundhedsplatform**, **Min Læge m.m.**, og hvordan du kan benytte dem i hverdagen som patient eller pårørende.
- Få praktisk hjælp til at installere den eller de sundheds-apps, du har behov for.
- Få hjælp til at logge ind med MitID.
- Få vejledning i, hvordan du bruger sundheds-apps. Vi kan ikke hjælpe med alt, men vi gør, hvad vi kan.
- De forskellige lokalafdelinger har forskellige tilbud. Hør hvordan vi kan hjælpe dig.

**HUSK at medbringe din egen smartphone, tablet eller pc samt dine MitID-oplysninger.** I nogle afdelinger koster det lidt at få hjælp – pengene går til at dække transport og driftsomkostninger.

### Hvor finder jeg IT-hjælpen?

Kontakt Ældre Sagens lokalafdelinger og hør nærmere. Du finder deres oplysninger på bagsiden af denne pjeces.

# Ældre Sagens bisidderhjælp

I nogle lokalafdelinger kan du få hjælp af en frivillig bisidder, der kan være en støtte under vigtige samtaler med sundhedsvæsnet og andre offentlige myndigheder – som fx samtaler med lægen, hospitalsbesøg, mm.

Bisidderen giver trykthed ved at hjælpe med at forberede samtalen, konsultationen eller undersøgelsen og ved at være med under den. Især hvis denne føles svær.

Bisidderen kan fx hjælpe med at:

- **Forberede samtalen med lægen:** Læse meddelelser, aftaler og prøvesvar. Skabe overblik over, hvad du som patient ønsker at få svar på og eventuelt vil blive spurgt om m.m.
- **Støtte under samtalen:** Holde overblik over samtalen. Hvad bliver der sagt og tage noter undervejs. Hjælpe med at få sagt det, du gerne vil. Og få spurgt om det, du har behov for at få svar på.
- **Følge op på samtalen:** Gennemgå noterne fra samtalen. Summere op på, hvad der blev sagt og aftalt – fx datoen for næste konsultation/samtale.

# IT-hjælp til sundhedsapps



Du kan høre mere om mulighederne for at få IT-hjælp til sundheds-apps hos Ældre Sagen. Kontakt din nærmeste lokalafdeling:

<b>Guldborgsund kommune:</b>	<b>IT-frivillige</b>	<b>Bisiddere</b>
• Nykøbing Falster-Sydfalster:..	21 49 65 81	21 39 09 90 30 69 70 05 30 68 24 89
• Nørre Alslev: .....	23 46 88 41	60 94 16 10
• Saksøbing: .....	40 33 43 29	40 10 87 76
• Stubbekøbing .....		40 82 19 54

<b>Lolland kommune:</b>		
• Maribo-Holeby-Rødby: .....	22 88 77 30 22 85 63 07	61 26 84 14
• Ravnsborg-Højreby: .....	61 73 79 13	20 68 86 88

<b>Vordingborg kommune:</b>		
• Møn-Bogø: .....	52 38 36 36 40 19 10 59 22 47 76 75	52 38 36 36
• Præstø: .....	www.aeldresagen.dk/377-it	
• Vordingborg: .....	22 66 59 02	25 39 03 08



Du kan også finde kontaktoplysninger på Ældre Sagens hjemmeside [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger)

Projektet er et samarbejde mellem Sundhedsstrategisk Planlægning, Nykøbing F. Sygehus og Ældre Sagen  
Spørgsmål kan rettes til: [nfs-kvalitet@regionsjaelland.dk](mailto:nfs-kvalitet@regionsjaelland.dk)