

## Disse apps kan måske også hjælpe dig



**Flextrafik** - hvor du bestiller transport



**Rejseplanen** - tider for tog og busser



**Mobilbank** - for at betale regninger

(Hent app for din bank)



**Sundhedskort** - så du altid har det med dig



**Kørekort** - så du altid har det med dig



**Selvforvar** - du informeres om mistænkelige  
Beskeder



**Find** - bliver telefonen væk, kan du måske  
finde den igen

Driller tingene, kan du måske  
få hjælp af din nabo, familie,  
venner eller på  
**Ældre Sagens IT-cafe**

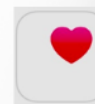


Du kan hente folderen på hjemmesiden for Ældre Sagen,  
Holbæk-Jernløse under Hjælp og vejledning.


Ældre Sagen Holbæk-Jernløse, Peter Folkmann, layout Line Hydegaard, 23/1 2025. Få hjælp fra din telefon. Folder version 3c


## Få hjælp fra din telefon

### Den lille hjælp i hverdagen





## Hent og brug disse apps! Dit helbred i fokus - her henter du hjælp!

 **Min Læge** - skriv til lægen, forny recept, se svar og aftaler

 **Apotek** - se din medicin og indstil medicinhusker

### Vil du mere i dybden?

 **Min Sundhed** - viser dine blodprøver og henvisninger

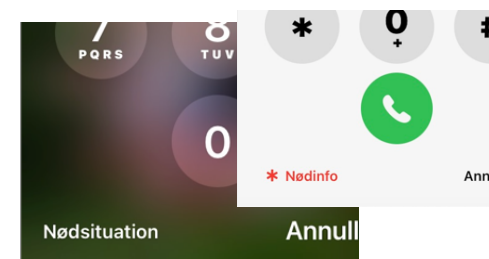
 **Min SP** - viser aftaler og notater fra hospitaler og speciallæger på Sjælland

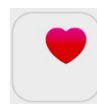
 **Patienthåndbogen** - sundhedsleksikon for dig

## Behov for hjælp – Nødsituation?

Din hjælper trykker blot på **Nødsituation** på **DIN LÅSTE** iPhone og derefter på **Nødinfo**.

Så kan hjælperen se dine **Nødinfo** og kontakte dine pårørende, der også bliver informeret, hvis du selv trykker på **Nødopkald**.

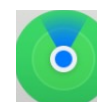


 **Sundhed** - Læg dine **Nødinfo** ind her.

 **Sikkerhed og nødsituationer** - er tilsvarende funktioner på Androidtelefoner

<

## Føler du dig utryg?

 **Find** - iPhonen viser dine nærmeste, hvor du er

Der findes tilsvarende funktioner og apps til androidtelefoner