

# Att ringa videosamtal

Tips på bra appar  
och program



Det finns många sätt att kommunicera på avstånd. Ett sätt är att ringa videosamtal.

Här har vi samlat några olika exempel på hur du kan göra.

---

## Innehåll

Liten ordlista .....	2
Ringa videosamtal.....	3
Appar (ett urval) .....	4
Videosamtal med sjukvården.....	7
App / tjänst.....	7

## Liten ordlista

<b>App</b>	En programvara eller tjänst som installeras eller körs via en webbläsare. Exempel på appar är Skype eller Messenger.
<b>WiFi</b>	Ett lokalt nätverk som oftast kräver ett lösenord för att ansluta till. Du bör aldrig använda okända WiFi-nätverk.
<b>Mobilsurf</b>	En internetuppkoppling via telefonen där det ofta finns en gräns för hur mycket data du får använda.
<b>Enhet</b>	Samlingsbegrepp för telefoner, surfplattor och datorer.
<b>Plattform</b>	Det system som appen fungerar på (ex Android, iOS, Windows).
<b>Konto</b>	Dina kontaktuppgifter i respektive app.

# Ringa videosamtal

Du kan ringa videosamtal med en **surfplatta, smart telefon** eller **dator**.

Enheten behöver ha en **mikrofon** och en **kamera** riktad mot dig.

Enheten behöver även vara ansluten till **Internet** med en hastighet på **minst 1 MB/s**.

---









Det finns många olika appar (tjänster) för videosamtal.

Apparna kan finnas installerade i förväg, annars behöver du ladda ner den app du vill använda. I de flesta fall behöver du även skapa ett konto i appen.

Det är viktigt att tänka på att du och den du har ditt videosamtal med behöver använda samma app.

På nästa uppslag kan du se tips på olika appar/tjänster för videosamtal.

<b>Appar (ett urval)</b>			
<b>Namn</b>	<b>Funktioner</b>	<b>Speciellt för appen</b>	<b>Plattform och konto</b>
 <p><b>Skype</b> (Ägs av Microsoft)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chatt</li> <li>– Röstsamtal</li> <li>– Videosamtal</li> <li>– Gruppchatt</li> <li>– Gruppvideosamtal</li> <li>– Skicka videomeddelanden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppvideosamtal med upp till 50 personer</li> <li>– Dela det som är på skärmen</li> <li>– Ringa till mobiler och fasta telefoner (innebär en kostnad)</li> <li>– Språköversättning (Skype Translator)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Windows, Android, iOS, macOS, webb</li> <li>– Du skapar ett konto med din mejladress</li> <li>– Om du har ett Microsoft-konto så har du redan ett Skype-konto</li> </ul>
 <p><b>WhatsApp</b> (Ägs av Facebook)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chatt</li> <li>– Röstsamtal</li> <li>– Videosamtal</li> <li>– Gruppchatt</li> <li>– Gruppvideosamtal</li> <li>– Skicka videomeddelanden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Röstsamtal och videosamtal med upp till åtta personer</li> <li>– Gruppchatt med upp till 256 personer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Android, iOS</li> <li>– Du skapar ett konto med ditt mobilnummer</li> </ul>
 <p><b>Facebook Messenger</b> (Ägs av Facebook)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chatt</li> <li>– Röstsamtal</li> <li>– Videosamtal</li> <li>– Gruppchatt</li> <li>– Gruppvideosamtal</li> <li>– Skicka videomeddelanden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppvideosamtal med upp till 50 personer (Messenger Rooms)</li> <li>– Dela filer, foton och video</li> <li>– Dela din plats</li> <li>– Spela enklare spel med din samtalspartner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Windows, Android, iOS, macOS, webb</li> <li>– Du behöver ha ett Facebook-konto för att använda Messenger</li> </ul>

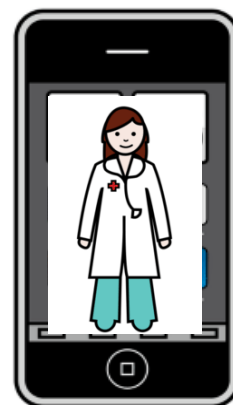
Namn	Funktioner	Speciellt för appen	Plattform och konto
 <p><b>Google Meet</b> (Ägs av Google)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chatt</li> <li>– Röstsamtal</li> <li>– Videosamtal</li> <li>– Gruppchatt</li> <li>– Gruppvideosamtal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppvideosamtal med upp till 100 deltagare</li> <li>– Dela filer, foton och videofilmer</li> <li>– Dela sin bildskärm till deltagarna</li> <li>– Bjud in personer via direktlänk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Windows, Android, iOS, macOS, webb</li> <li>– Du behöver ha ett Google-konto, baserat på din mejladress</li> </ul>
 <p><b>Google Duo</b> (Ägs av Google)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chatt</li> <li>– Röstsamtal</li> <li>– Videosamtal</li> <li>– Gruppchatt</li> <li>– Gruppvideosamtal</li> <li>– Skicka videomeddelanden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppvideosamtal för upp till 32 personer</li> <li>– Ring videosamtal direkt från dina telefonkontakter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Windows, Android, iOS, macOS, webb</li> <li>– Du skapar ett konto med ditt mobilnummer, eller med ett Google-konto</li> </ul>
 <p><b>FaceTime</b> (Ägs av Apple)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Röstsamtal</li> <li>– Videosamtal</li> <li>– Gruppvideosamtal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppsamtal med upp till 32 personer</li> <li>– Effekter (animoji, märken mm)</li> <li>– Skapa favoriter att ringa upp</li> <li>– Ringa till mobilnummer eller mejladress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– iOS, macOS</li> <li>– Du behöver ha ett Apple-ID, baserat på din mejladress</li> </ul>

Namn	Funktioner	Speciellt för appen	Plattform och konto
 <p><b>Discord</b> (Ägs av Discord)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chatt</li> <li>– Röstsamtal</li> <li>– Videosamtal</li> <li>– Gruppchatt</li> <li>– Gruppvideosamtal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppvideosamtal med upp till 25 personer</li> <li>– Röstsamtal och chatt med upp till 5000 personer</li> <li>– Dela filer, foton och videofilmer</li> <li>– Använda med datorspel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Windows, Android, iOS, macOS, webb</li> <li>– Du skapar ett konto med din mejladress</li> </ul>
 <p><b>Zoom</b> (Ägs av Zoom Video Communications)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chatt</li> <li>– Röstsamtal</li> <li>– Videosamtal</li> <li>– Grupchatt</li> <li>– Gruppvideosamtal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppvideosamtal med upp till 100 deltagare</li> <li>– Gräns på 40 minuter per samtal i gratisversionen</li> <li>– Möjlighet att bjuda personer utan konto till samtal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Windows, Android, iOS, macOS, webb</li> <li>– För att starta ett samtal behöver du skapa ett konto med din mejladress</li> </ul>
 <p><b>Houseparty</b> (Ägs av Epic Games)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chatt</li> <li>– Röstsamtal</li> <li>– Videosamtal</li> <li>– Grupchatt</li> <li>– Gruppvideosamtal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppvideosamtal med upp till åtta personer</li> <li>– Spela enklare spel med din samtalspartner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Windows, Android, iOS, macOS, webb</li> <li>– Du skapar ett konto med din mejladress</li> </ul>

# Videosamtal med sjukvården

Du kan ha ditt besök på vårdcentral eller sjukhus som ett videosamtal. Du använder en smart telefon eller en surfplatta.

Det finns olika tjänster, privata och region-drivna. Här tipsar vi om Region Stockholms videosamtalstjänst. Om du funderar på andra tjänster, kan du söka på AppStore eller Google Play.



App / tjänst			
Namn	Funktion	Specifikationer och funktioner	Tillgänglighet
 <b>Alltid Öppet</b> (Ägs av Region Stockholm)	– Videosamtal	<ul style="list-style-type: none"><li>– Du kan boka in videomöten direkt i appen</li><li>– Du kan också boka in videomöten i 1177.se som du sedan tar i telefonen/ appen</li><li>– Du kan hitta bokade tider under rubriken ”Aktuella ärenden”</li><li>– För att öppna mötet klickar du på ”Starta video”</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Tillgängligt till Android och iOS</li><li>– Du behöver ha ett digitalt bank-ID för att logga in</li></ul>

# Obs!

Detta häfte innehåller ett **urval** av appar som personal på Habiliteringens Resurscenter har sammanställt.

Vi ger ingen garanti för att sammanställningen är heltäckande, det går säkert att hitta fler inom området.

Apparnas innehåll, version och pris kan ändras och uppdateras och ibland också sluta fungera.

Vi uppdaterar informationen och senaste versionen finns att ladda ner från vår webbsida [habilitering.se/material](https://habilitering.se/material)

Du kan hitta fler tillgängliga appar på [appsok.regionstockholm.se](https://appsok.regionstockholm.se)

## Habiliteringens resurscenter

[habilitering.se/resurscenter](https://habilitering.se/resurscenter)

resurscenter.sls@regionstockholm.se

Habilitering & Hälsa i Region Stockholm består av 30 mottagningar. Vi erbjuder råd, stöd och behandling till barn och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. Det kan bland annat vara autism, rörelsenedsättning och intellektuell funktionsnedsättning. Vi ger också råd och stöd till anhöriga. [habilitering.se](https://habilitering.se)