

GRATIS VIDEOR MED RÅD OCH TIPS

På internet finns det massor med videor som ger råd och instruktioner av olika ämnen. Hit har man samlat endast en del av dem, men listan uppdateras när flera nyttiga videor hittas.

I listan nedanför har videorna sorterats enligt ämnen och markerats med olika färger. Videor från ett visst ämne hittas från sidan som har ramar av samma färg. Videon öppnas genom att klicka på länken som finns efter videons namn.

Efter varje videolänk står det med *kursiverad text inom parentestecknet* från vilken Youtube-sida eller annan internetsida länken hittas (= videos utgivare / ägare).

 MEDBORGARKUNSKAPER

 EKONOMI

 EGEN HÄLSA

 HJÄLPMEDEL

 HUSHÅLLSARBETE

 DATATEKNIK

MEDBORGARKUNSKAPER

I NÖDSITUATION

I brådskande situationer, ring 112 (*112 Hätäkeskuslaitos*):

https://www.youtube.com/watch?v=MP_vWBZZ2Cg (undertext på svenska)

Om nödnumret är upptaget, avbryt inte samtalet (*112 Hätäkeskuslaitos*):

<https://www.youtube.com/watch?v=cz8l0j7XTMs> (undertext på svenska)

Hur börjar man använda 112 Finland appen (*112 Hätäkeskuslaitos*):

<https://www.youtube.com/watch?v=G1k8UjSkLs0>

Fly, göm dig, slå larm (*Poliisitube*):

<https://www.youtube.com/watch?>

[v=ZC_NI5w2hB4&index=2&list=PLKoMMTFoIqLPyNZna4sIUtSolSSxQ9EoZ](https://www.youtube.com/watch?v=ZC_NI5w2hB4&index=2&list=PLKoMMTFoIqLPyNZna4sIUtSolSSxQ9EoZ)

FÖRSTA HJÄLPEN (*videor från Svenska RödaKorset*):

Första hjälpen - Stabilt sidoläge: <https://www.youtube.com/watch?v=VwaSYO2VN0g>

Första hjälpen - Hjärt-lungräddning:

<https://www.youtube.com/watch?v=G6sjVL3awBo&index=3&list=PL9I98DE5D9IA0ACB9>

Första hjälpen - Stoppa blödning:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dp8yB0XDFJg&index=1&list=PL9I98DE5D9IA0ACB9>

Första hjälpen - Brännskada: <https://www.youtube.com/watch?>

[v=fXPf5CbrQ7A&index=2&list=PL9I98DE5D9IA0ACB9](https://www.youtube.com/watch?v=fXPf5CbrQ7A&index=2&list=PL9I98DE5D9IA0ACB9)

Första hjälpen - När någon satt i halsen:

<https://www.youtube.com/watch?v=3y8V7IohQ6c&index=5&list=PL9I98DE5D9IA0ACB9>

Videor från Apoteket AB (*Apoteket AB*):

Ta hand om ett skärsår: (<https://www.youtube.com/watch?v=TI7HULsLX0I>)

Att rengöra ett skrubbsår: <https://www.youtube.com/watch?v=dWIPeZmyHzE>

Hantera ett bi eller getingstick: <https://www.youtube.com/watch?v=qqbyGf0-h4U>

MEDBORGARKUNSKAPER

SÄKERHET HEMMA

Om du blir uppringd av en falsk polis (*Poliisitube*): <https://www.youtube.com/watch?v=2FvxZ6zXuqQ&index=5&list=PLK0MMTFoIqLNJEWLaMAyrjCqSd7Fq6CHo>

Vinkkari: Så här känner du igen en riktig polis (*Poliisitube*):
<https://www.youtube.com/watch?v=ED5EWdSSNhM>

Straffprocessen (*Rikosuhripäivystys RIKU*):
<https://www.youtube.com/watch?v=EUYtpRsRCJg>

Sätt upp en brandvarnare hemma:
<https://www.youtube.com/watch?v=fP2aZu40QI4&index=37&list=PLC30065439492B727>

Rädda - Varna - Larma - Släck (*MSB Dinsäkerhet.se*):
<https://www.youtube.com/watch?v=jCBILitvNh0&index=9&list=PLC30065439492B727>

Säkerhet i vardagen - Tips och råd på äldre dar! (*MSB Dinsäkerhet.se*):
<https://www.youtube.com/watch?v=wAtinWnl4O4>

Släcka bränder hemma: (*MSB Dinsäkerhet.se*):
<https://www.youtube.com/watch?v=0rueaOpoq2A&index=49&list=PLC30065439492B727>

FPA (*videor från Kelakanava*):

FPA:s e-tjänster, gör det enkelt på nätet: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZqGpattz-s&index=16&list=PLcHnb7gsysA67-Fke8fOWOhvuFIPPuqbR> (undertext på svenska)

FPA:s e-tjänster, Första sidan och egna uppgifter:
<https://www.youtube.com/watch?v=dp65jlcIhQE&list=PLcHnb7gsysA67-Fke8fOWOhvuFIPPuqbR&index=17> (undertext på svenska)

FPA:s e-tjänster, Så här söker du om bidrag:
<https://www.youtube.com/watch?v=XwtwGbb6j8A&list=PLcHnb7gsysA67-Fke8fOWOhvuFIPPuqbR&index=18> (undertext på svenska)

FPA:s e-tjänster, Att meddela förändringar: <https://www.youtube.com/watch?v=xq7t7wunMCQ&list=PLcHnb7gsysA67-Fke8fOWOhvuFIPPuqbR&index=19>

FPA, Så här ansöker du om utkomststöd:
<https://www.youtube.com/watch?v=M2znLIWIX0g>

Att ansöka om utkomststöd hos FPA – Så här fyller du i webbansökan:
<https://www.youtube.com/watch?v=DbJM3A8STWE>

Ansökan om utkomststöd hos FPA – Så här fyller du i pappersansökan:
https://www.youtube.com/watch?v=_xzp6jH-Y78

MEDBORGARKUNSKAPER

BESKATTNING *(Verohallinto)*:

Skattekort på nätet - skattekort för pensioninkomster:

<https://www.youtube.com/watch?v=fX-IO9jPEdw>

Våra kundbetjäningsskontor förnyas: tidsbokning: <https://www.youtube.com/watch?v=lgEPteSKXcg&list=PLTSxsSRI7QAEr5OtvSO4XL5Y2IcYpYqUB&index=4>

POSTEN *(Posti Sujuvampi Arki)*:

Flyttanmälan e-tjänst: <https://www.youtube.com/watch?v=x6NVtpfcfrw>

RÖSTNING:

Så här röstar du i riksdagsvalet på förhand *(Justitieministeriet)*:

<https://www.youtube.com/watch?v=I9YkfoNDKAo>

Så här röstar du i riksdagsvalet *(Justitieministeriet)*:

<https://www.youtube.com/watch?v=0jPutsatjFo>

Så här röstar du i europavalet på förhand *(Justitieministeriet)*:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kwwwjxj97vA>

Så här röstar du i europavalet *(Justitieministeriet)*:

<https://www.youtube.com/watch?v=wZRhGSCPRUw>

Så här röstar du i kommunalvalet på förhand *(Kehitysvammaliitto)*:

<https://www.youtube.com/watch?v=wUueGTAeYpU>

Så här röstar du i kommunalvalet *(Kehitysvammaliitto)*:

<https://www.youtube.com/watch?v=bIZ-MBd7REU>

EKONOMI

Kontaktlös betalning (närbetalning) (Saastopankkiryhma):

<https://www.youtube.com/watch?v=nUfCOordsZBw> (undertext på svenska)

Hur hjälper en konsumenträttsrådgivare? (Kilpailu- ja kuluttajavirasto):

<https://www.youtube.com/watch?v=EWIVUPvZqKo> (undertext på svenska)

Hur gör man en reklamation? (Kilpailu- ja kuluttajavirasto):

<https://www.youtube.com/watch?v=cKaPFwC2E24> (undertext på svenska)

Försenade fakturor? Konkurrens- och konsumentverkets jurist svarar (Kilpailu- ja kuluttajavirasto): <https://www.youtube.com/watch?v=CZs4U4bcMNc> (undertext på svenska)

Hur kan man undvika en betalningsanmärkning? (Kilpailu- ja kuluttajavirasto):

https://www.youtube.com/watch?v=_yalevDK69A&feature=youtu.be (undertext på svenska)

Betala inte en falsk faktura! (Kilpailu- ja kuluttajavirasto):

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=cXNkrYrhyG4&index=8&list=PLN_HaxFGGMpQQU82sO_idFMYLBf6IG7jD)

[v=cXNkrYrhyG4&index=8&list=PLN_HaxFGGMpQQU82sO_idFMYLBf6IG7jD](https://www.youtube.com/watch?v=cXNkrYrhyG4&index=8&list=PLN_HaxFGGMpQQU82sO_idFMYLBf6IG7jD)

(undertext på svenska)

PRESENTATIONER AV OLIKA BANKERNAS NÄTTJÄNSTER:

OP (www.op.fi):

<https://media.op.fi/media/opdemo/ruotsi/index.html>

Aktia nätbankens hjälpvideor (Aktia Pankki):

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLC3I8t7W9RmWf6RQhXsoUXhOJFiQD2Rd5>

EGEN HÄLSA

En kort förevisning av Kanta-tjänsterna på svenska (*Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*):
<https://www.youtube.com/watch?v=oe0MKg5mltk&feature=youtu.be>

HYGIENI:

Desinficera händerna (*Landstinget Västmanland*):
<https://www.youtube.com/watch?v=V07ej7EGho4>

6 enkla tips för att undvika matförgiftning (*Elintarviketurvallisuusvirasto Eviva*):
<https://www.youtube.com/watch?v=tHkwFCdO6SE>

HJÄRTA OCH BLODKÄRL:

Därför behöver vi hålla koll på blodtrycket - Nyhetmorgon TV4 (*Nyhetsmorgon*):
<https://www.youtube.com/watch?v=slaEX9nlsN8&index=28&list=PLMfoGvjVyl2o5prGj33XnOzhuo-VU4YCO>

Känn pulsen (*Riksförbundet HjärtLung*): <https://www.youtube.com/watch?v=xFtKKT0NY00>

Vad är kolesterol? (*Becelse*): <https://www.youtube.com/watch?v=6QKmlTj8yo4>

DIABETES:

Det här är blodsocker och så mäter man det - diabetesläkaren Erik (*diabetestyp2*):
<https://www.youtube.com/watch?v=4IDBt7IbSBM>

Det här är typ 2-diabetes - diabetesläkaren Erik (*diabetestyp2*):
<https://www.youtube.com/watch?v=oaiTLg8UjXg>

Liten insats ger mycket - diabetesläkaren Erik (*diabetestyp2*):
<https://www.youtube.com/watch?v=jDBzt-iUQxk>

Följdsjukdomar kan undvikas eller skjutas upp - diabetesläkaren Erik (*diabetestyp2*): <https://www.youtube.com/watch?v=ZDq2CNXR8q4>

Hypoglykemi vid diabetes (*Diabetesliitto Suomi*):
<https://www.youtube.com/watch?v=YwfE5KY9Ba0>

HÄLSOSAM MAT:

Nyttigt tips - tillräckligt med grönsaker (*ICA*): https://www.youtube.com/watch?v=0fYMG13-Rjs&index=35&list=PLwoWqKyCdHOZvcPX1b3lgy_8qt8qLoqYa

EGEN HÄLSA

Livfullt liv: IKÄTUKI /Turun Kaupunkilähetys (Eloisa ikä):

<https://www.youtube.com/watch?v=YrTbKV4DWIo>

SÖMN: Doktor Mikael Sandströms råd till dig med sömnproblem -

Nyhetsmorgon TV4 (Nyhetsmorgon): [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=l6FP7rAI2VY&index=175&list=PLMfoGvjVyl2o5prGj33XnOzhuo-VU4YC0)

[v=l6FP7rAI2VY&index=175&list=PLMfoGvjVyl2o5prGj33XnOzhuo-VU4YC0](https://www.youtube.com/watch?v=l6FP7rAI2VY&index=175&list=PLMfoGvjVyl2o5prGj33XnOzhuo-VU4YC0)

AVSLAPPNINGSSÖVNINGAR:

Folkhälsans Förbund har flera pausgymnastikvideor (vimeo.com/folkhalsan):

<https://vimeo.com/album/4658902>

ANDRA VIDEOR:

Guide för användare av bakom-örat-apparaten (HUSvideot):

<https://www.youtube.com/watch?v=3w4RsEL-3nY>

Apoteket visar hur du använder en örontermometer (Apoteket Ab):

<https://www.youtube.com/watch?v=oGC43xqJJ2U>

Hantering av ögonläkemedel (ögondroppar och ögonsalva) (Södra Älvsborgs sjukhus):

<https://www.youtube.com/watch?v=l3-VVzyEu4PM>

Hur använder man en PEP-flaska (Allergia-, iho- ja astmaliitto):

<https://www.youtube.com/watch?v=3lqJMfBKLVo> (undertext på svenska)

Hur använder man nässprej (Allergia-, iho- ja astmaliitto):

<https://www.youtube.com/watch?v=36MO3cgpGxE> (undertext på svenska)

Hur använder man en nässkanna (Allergia-, iho- ja astmaliitto):

<https://www.youtube.com/watch?v=thl-S5Xc7Ss> (undertext på svenska)

EGEN HÄLSA

FYSISK TRÄNING:

Tränä rätt på fyra sätt med Carl Jan Granqvist (MSB Dinsäkerhet.se):

<https://www.youtube.com/watch?v=3ryEj5Lz6go>

Tränä rätt på fyra sätt med Alexandra Charles (MSB Dinsäkerhet.se):

<https://www.youtube.com/watch?v=TuIQ-axv8l4>

Sittgympa med fysioterapeut Roger Westin, Övertorneå kommun (Övertorneå kommun): <https://www.youtube.com/watch?v=hsLLMtZ9ly0>

Balansövningar med fysioterapeut Roger Westin, Övertorneå kommun (Övertorneå kommun): <https://www.youtube.com/watch?v=9syqjhlmlGk>

Styrke och balansträning, avsnitt 1 (TV Skellefteå):

https://www.youtube.com/watch?v=Ps_U453jv6E

Styrke och balansträning, avsnitt 2 (TV Skellefteå):

<https://www.youtube.com/watch?v=Tumt4326Qq4>

Styrke och balansträning, avsnitt 3 (TV Skellefteå):

https://www.youtube.com/watch?v=ntdRN_-8b20

Styrke och balansträning, avsnitt 4 (TV Skellefteå):

https://www.youtube.com/watch?v=_L8AMPUBtT8

HJÄLPMEDEL

5 tips om ledsagning (*Förbundet Finlands Svenska Synskadade*):

<https://www.youtube.com/watch?v=QNRiaA3g3-s>

Vilka nya synhjälpmedel finns (*Iris Hjälpmedel*):

https://www.youtube.com/watch?v=yK7zH7-yc_A

Flera videor från Hjälpmedelinstitutet (*hjalpmedelinst*):

Prova ut hjälpmedel - Teknik och demens <https://www.youtube.com/watch?v=4AgubK5dIrY&list=PLa4aWfHvQ6J5FsyDLu42N20aKBYgc9jcT>

[v=4AgubK5dIrY&list=PLa4aWfHvQ6J5FsyDLu42N20aKBYgc9jcT](https://www.youtube.com/watch?v=4AgubK5dIrY&list=PLa4aWfHvQ6J5FsyDLu42N20aKBYgc9jcT)

Goda exempel på kognitiva hjälpmedel - Camilla:

<https://www.youtube.com/watch?v=FOb-oNdILfl>

Goda exempel på kognitiva hjälpmedel - Marcus:

<https://www.youtube.com/watch?v=uL7wGJVtiQM>

IKT-pedagog har flera videor under teman ”Hjälpmedel i mobil och surfplatta” (*IKT-pedagog*):

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLT-qYiiQzAGdalCULHIZIW5tnEV2xhfnu>

På Respectas Youtube-sida finns det mångsidigt skolningsmaterial om olika förflyttningshjälpmedel. Utbildaren Håkan Skenhede pratar engelska men han visar också hur olika hjälpmedel används.

(*Respecta.fi, Respecta koulutus: Kylpyhuoneeseen ja takaisin*)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQwGDGHZNEfj0uweDkoKObRuhTR5zCWmr>

HUSHÅLLSARBETE

Suomen Pakolaisapu har på sin Youtube-sida videor om t.ex. hur man städar eller tvättar kläder. Videorna är gjorda så att man inte behöver förstå finska.

(*Pakolaisapu Vertaiskoto*):

<https://www.youtube.com/user/VertaisKoto/videos>

Familjebostäder Stockholm har på sin Youtube-sida flera nyttiga videor

(*Familjebostäder Stockholm*):

Kontrollera säkring eller propp: <https://www.youtube.com/watch?v=tFrkT5W0yvo>

Så här rengör du vattenlåset: <https://www.youtube.com/watch?v=Q6uhNP8GMfc>

Rengör golvbrunnen: <https://www.youtube.com/watch?v=GRLlrva87u4>

Förbo har på sin Youtube-sida flera nyttiga videor (*Förbo*):

Anette visar: Rengöra frånluftsventiler: <https://www.youtube.com/watch?v=GuIjj3Q5J00>

Anette visar: Rengöra fläktfilter: https://www.youtube.com/watch?v=XdI_RziBPpc

MATLAGNINGSVIDEOR hittas enkelt från internet, några exemplar:

Gastronom.nu (*Gastronom.nu*):

<https://www.youtube.com/channel/UCaPlim6VuXroAnlWZzd9JKg>

ICA matfilmer (*ICA*): <https://www.youtube.com/playlist?list=PL4D5961FEBAC3B201>

Kökets middagstips (*Köket*):

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDJUg0RPmAqS25pMjOVIOKsjVCnTWnLLi>

DATATEKNIK

FixarIT har på sin Youtube-sida flera videor om olika datorprogram t.ex. Internet Explorer, Mozilla Firefox, Gmail och Word.

Där finns det också videor om t.ex. hur man flyttar bilder från Iphone till dator, ändrar standard skrivare och säkerhetskopierar. (*FixarIT*):

https://www.youtube.com/user/FixarIT/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=0

Teknikkompis har på sin Youtube-sida flera videor med tips om t.ex. Windows och internet (*Teknikkompis*):

<https://www.youtube.com/channel/UCyFhYdrCcttVUf-XvSHuOSA>

Så funkar Skype (*Hjälpmedelinstitutet*): <https://www.youtube.com/watch?v=XzjdsyVJDqc>

Hur man skapar ett Twitter-konto (*Biblioteken i Halmstad*):

<https://www.youtube.com/watch?v=QK-OECiVw50>

Hur öppnar man ett konto på Facebook? (*Biblioteken i Halmstad*):

<https://www.youtube.com/watch?v=2cyHkTqY9xQ>