

Handla mat och läkemedel på internet

Introduktion, goda råd och översikt över tjänster



Den här vägledningen har tagits fram av Post- och telestyrelsen (PTS) inom ramen för regeringsuppdraget att bidra till tillgänglighet och användning av it och elektroniska kommunikationstjänster för äldre med anledning av utbrottet covid-19.

Det finns guider i andra format som bygger på informationen i den här vägledningen, till exempel en enkel instruktionsfilm och steg-för-steg-instruktioner med bilder. Guiderna, den här vägledningen och mer tips om hur du underlättar vardagen med digitala verktyg och tjänster finns på: pts.se/digitalhjalpen

Produktionsdatum: 2020-12-04

Innehållsproduktion och research: Analysys Mason

Grafisk form: Essen International

Har du frågor om vägledningen, kontakta digitalhjalpen@pts.se eller Post- och telestyrelsens växel, telefon 08-678 55 00

Innehåll

Om vägledningen	4
Så kommer du igång.....	4
Tänk på säkerheten	5
Betala på olika sätt.....	6
Tips som gör det lättare	7
Så handlar du mat på internet.....	8
Så beställer du matkassar.....	12
Tips för att välja butik.....	14
Nio nätbutiker som säljer mat.....	15
Så handlar du läkemedel på internet.....	17
Receptfria läkemedel	17
Receptbelagda läkemedel	19
Tips för att välja apotek	22
Åtta nätapotek som säljer läkemedel.....	23
Liten ordlista	25

Om vägledningen

Den här vägledningen är framtagen för dig som vill, eller har behov av, att handla mat och läkemedel utan att besöka en fysisk butik eller ett apotek. Många företag säljer i dag sina produkter både i fysiska butiker och i butiker på internet. Det finns också företag som har specialiserat sig på att erbjuda sina produkter på internet, och som bara har en digital butik på internet. I den här vägledningen får du veta mer om hur det går till att handla mat och läkemedel digitalt och hur du kommer igång.

Att handla mat och läkemedel på internet kan vara användbart i flera situationer, till exempel:

- om du inte har möjlighet att besöka en fysisk butik och vill få dina varor levererade hem
- om du inte vill gå in i en fysisk butik utan hellre hämtar varorna utanför i stället
- om du vill köpa en vara som är slut eller inte finns i din lokala matbutik eller på ditt apotek.

Så kommer du igång

Smarttelefon, surfplatta eller dator uppkopplad mot internet

För att komma igång med att handla mat och läkemedel på nätet behöver du en smarttelefon, en surfplatta eller en dator.

Den utrustning som du använder måste vara uppkopplad mot internet, det vill säga att du ska kunna surfa på nätet med den. De flesta smarttelefoner som har ett aktivt abonnemang (det vill säga att du kan ringa med telefonen) har också en viss mängd surf som ingår i abonnemanget. Att handla på nätet kräver inte särskilt mycket surf jämfört med att till exempel titta på video, men om du har möjlighet kan du använda wifi i stället och spara på surfen. Wifi är ett trådlöst nätverk som är vanligt att ha hemma, men det kan också finnas på offentliga platser som sjukhus och kaféer eller på färdmedel som tåg. Om du använder wifi använder du inte surfen i ditt mobilabonnemang.

E-postkonto

För att handla mat och läkemedel på nätet behöver du ha ett e-postkonto dit butiken kan skicka en bekräftelse på ditt köp. Det finns flera tjänster för e-post som är gratis, och där du kan skapa ett e-postkonto om du inte redan har ett.

Tänk på säkerheten

När du använder internet och andra digitala tjänster ska du alltid tänka på säkerheten. Här kommer tips om hur du handlar på nätet på ett säkert sätt.

Kontrollera företaget du ska handla hos

Det är viktigt att företaget du handlar hos är seriöst. Du kan kontrollera det genom att:

- kolla att det finns trovärdiga kontaktuppgifter till företaget och prova att ringa till deras kundtjänst
- läsa på nätet vad andra tycker om företaget
- leta efter trygghetsmärken i form av symboler eller märken som visar att webbplatsen är ansluten till ett märkningssystem och därför ska följa vissa regler.

Tips

Titta efter trygghetsmärkningarna "Trygg e-handel" eller "Certifierad e-handel".

Om någon av dessa symboler finns på webbplatsen du vill handla från kan du klicka på symbolen för att läsa mer om vad märkningen betyder.



Du kan även titta efter en kontrollmärkning för apotek med tillstånd att sälja läkemedel på nätet har en egen märkning som länkar till Läkemedelsverkets webbplats.



Kolla upp totalpris, leveransvillkor och betalningsvillkor

Det är viktigt att du vet det totala priset för din beställning, hur du kan få varan levererad och vilka betalsätt som finns. Det är viktigt att du väljer ett betalsätt som du känner dig trygg med. I kapitlet "Betala på olika sätt" kan du läsa mer om hur du betalar.

Innan du beställer, se till att du kontrollerar:

- om porto och andra avgifter ingår i priset eller tillkommer som en extra kostnad
- vilka leveranssätt som erbjuds och hur lång tid det tar att få varan
- på vilka sätt du kan betala

Läs köpe- och avtalsvillkoren

Du bör alltid läsa köp- och avtalsvillkoren innan du köper något från ett företag på nätet. Köp- och avtalsvillkoren hittar du på företagets webbplats.

Använd inte samma lösenord som för andra tjänster

Om du skapar ett användarkonto på företagets webbplats bör du inte använda samma lösenord som för andra tjänster.

Tips

Läs mer om hur du handlar säkert på nätet på Konsumentverkets webbplats: <http://www.hallakonsument.se/tips-for-olika-kop/olika-kopsituationer/handla-pa-natet/>

Betala på olika sätt

När du handlar på nätet ger företagen dig möjlighet att betala på olika sätt. Här är några vanliga exempel på olika betalsätt.

Kortbetalning

Du betalar med ditt konto- eller kreditkort direkt på webbplatsen. För att det ska vara säkert att betala med kort på nätet ska webbplatsen vara krypterad. Det betyder att informationen inte kan läsas av någon annan.

Du kan kontrollera om webbplatsen är krypterad genom att titta i fältet där webbplatsens adress står. Webbplatsen är krypterad om adressen börjar med "https", i stället för "http". Om det finns ett hänglås i adressfältet visar det också att webbplatsen är säker.



Använd bara kortbetalning på krypterade webbplatser, och skicka aldrig ditt kortnummer via e-post. När du betalat med kort är det bra att kontrollera ditt kontoutdrag för att se att rätt belopp dragits från kortet.

Direktbetalning

Du betalar direkt via din internetbank. För att betala via din internetbank klickar du på bankens symbol när du kommer till webbplatsens kassa. Du kommer då till bankens tjänst för direktbetalning, där du loggar in och betalar.

När du använder direktbetalning behöver du inte lämna ditt kortnummer till företaget du handlar från. Men tänk på att du betalar för varan innan du får den när du använder direktbetalning.

Fakturabetalning

Du betalar med faktura när du har fått varan. Fakturabetalning är ett säkert sätt att betala eftersom du får varan innan du betalar för den. För att inte missa att betala fakturan är det viktigt att du kontrollerar om fakturan kommer med post eller e-post och när den senast ska betalas.

Om du inte skulle få någon faktura är det ditt ansvar att kontakta företaget. Tänk också på att en del företag tar en extra avgift när du väljer att betala med faktura.

Delbetalning

Du betalar en del av den totala summan varje månad, tills du betalat hela beloppet, ofta tillsammans med en extra kostnad för ränta. Var noga med att du läser igenom villkoren, eftersom du ofta måste betala ränta eller uppläggningsavgift på delbetalningarna.

Tips

På Konsumentverkets webbplats "Hallå konsument" kan du läsa mer om olika sätt att betala på nätet: <https://www.hallakonsument.se/tips-for-olika-kop/olika-kopsituationer/handla-pa-natet/betala-ditt-internetkop/>

Tips som gör det lättare

Här har vi samlat tips som underlättar för dig som är ovan att handla på nätet:

- Ta stöd av någon som är van vid att handla på nätet. Om du har möjlighet är det bra att be någon i din närhet som du känner dig trygg med att vara med första gången du handlar på nätet.
- Skapa ett användarkonto hos företag du ofta handlar hos. Om du skapar ett användarkonto på företagets webbplats sparas din adress och eventuella kortuppgifter och du behöver inte fylla i dem nästa gång du handlar.
- Kontakta kundtjänsten om du behöver hjälp – hjälpen är gratis. Kontaktuppgifter till kundtjänsten hittar du på butikernas webbplats. Det finns även vanliga frågor och svar, där butiken beskriver vanliga problem som kunderna har stött på.

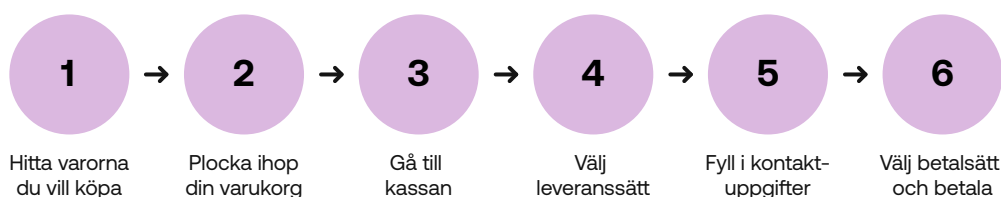
Så handlar du mat på internet

Det finns ett brett utbud av mat på internet och många olika butiker. Den största skillnaden mellan dem är att vissa erbjuder plock av enskilda varor så du själv får fylla din digitala matkasse, och andra erbjuder färdiga matkassar med tillhörande recept. Plock av mat är precis som när du handlar i en fysisk butik och väljer varor på egen hand. Matkassar är ett mer färdigt koncept där du inte behöver välja enstaka varor själv, utan väljer menyer och får de varor som behövs.

I det här avsnittet förklarar vi hur köprocessen går till och vad som är viktigt att tänka på när du väljer butik. Vi presenterar också några nätbutiker som säljer plock av mat och matkassar.

Så ser processen ut för plock av matvaror

Så här brukar det gå till när man väljer matvaror. Processen skiljer sig åt mellan olika butiker men oftast kan du känna igen de här övergripande stegen.



Steg 1: Hitta varorna du vill köpa

Det första steget är att hitta de varor du vill handla, precis som i en fysisk butik. Använd sökfunktionen för att söka efter varan, som "tvättmedel", eller "morötter". Det går också att navigera i sortimentet genom undermenyer som brukar finnas till vänster på webbplatsen och ser ut ungefär som i den fysiska butiken, som "Frukt och grönt" och "Bröd och bageri". Här nedan ser du några exempel på funktionerna från två olika nätbutiker. Knappen för att se sortimentet är här "MENY"-knappen i den övre bilden och tre horisontella streck i den nedre. Sökfunktionen har ett förstoringsglas med en beskrivande text.



Steg 2: Plocka ihop din varukorg

Det andra steget är att lägga till varorna i din varukorg. Oftast lägger du till en vara genom att klicka på en knapp med ett plus eller en knapp med texten "lägg till" på varans sida. Var uppmärksam på om butiken mäter exempelvis morötter i kilo eller antal, så du inte beställer för mycket eller för lite av misstag.

Här nedan är ett exempel på en plusknapp som används för att lägga till varor.

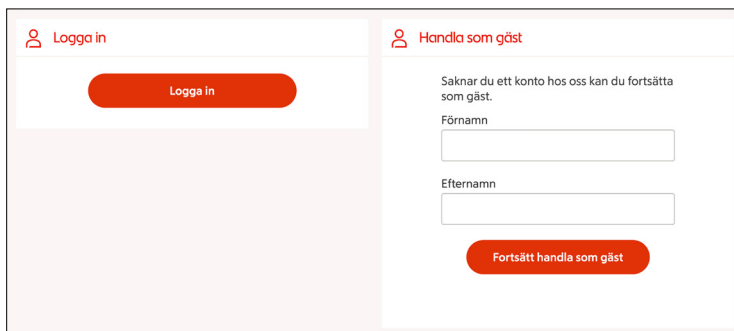
**Tips**

Varukorgen brukar vara placerad i det övre högra hörnet på alla stora nätbutikers webbplatser. Knappen föreställer ofta en kundvagn. Om du är osäker på vad du plockat ner i korgen kan du klicka på korgen och titta efter, och sedan fortsätta handla.

Steg 3: Gå till kassan

När du är nöjd med innehållet och vill beställa varorna är det dags att gå till kassan. Klicka på "gå till kassan"-knappen i varukorgen. Om du redan är inloggad på ett konto på nätbutiken beställer du dina varor genom att följa instruktionerna. Om du inte är inloggad får du förslaget att logga in på ditt konto eller skapa ett konto.

Vissa nätbutiker låter dig handla utan att vara inloggad eller skapa ett konto ("Handla som gäst"), men vissa nätbutiker kräver ett konto för att du ska få handla. Du får då ange dina uppgifter i ett senare steg. Vill du veta vilka nätbutiker som kräver att du skapar ett konto och loggar in för att handla kan du titta i kapitlet "Nio nätbutiker som säljer mat" längre fram i vägledningen. Här nedan visar vi ett exempel på hur det kan se ut när du får välja mellan att logga in eller handla som gäst.



The screenshot shows a user interface with two main sections. On the left, under the heading "Logga in", there is a red button labeled "Logga in". On the right, under the heading "Handla som gäst", there is a message: "Saknar du ett konto hos oss kan du fortsätta som gäst." Below this message are two input fields: "Förnamn" and "Efternamn". At the bottom of the right section is a red button labeled "Fortsätt handla som gäst".

Steg 4: Välj leveranssätt

Det här steget skiljer sig mellan de olika nätbutikerna. I vissa nätbutiker behöver du välja om du vill hämta varorna själv eller få varorna levererade hem innan du börjar handla. I andra nätbutiker väljer du leveranssätt först när du ska gå till kassan och genomföra beställningen. Eftersom butiker inom samma kedja har olika stora sortiment kan det påverka om varan är tillgänglig för dig.

Tips


Det går att beställa kyl och frysvaror med hemleverans. Butiken paketerar och levererar då varorna på ett sätt som håller dem kyllda hela vägen hem till dig.

Här är ett exempel där ingen butik är vald än utan kan göras vid de markerade knapparna.



The screenshot shows the ICA website header with the text "Startsida ica.se". Below it is a search bar with the text "Hitta butik att handla från" and a search icon. To the right of the search bar are two buttons: "Hitta min position" and "Hitta butik efter ort".

Här är ett exempel från en huvudmeny där du gör ditt leveransval vid den markerade knappen.



The screenshot shows the Willy's Plus website header. It includes the Willy's Plus logo, navigation links for "Erbjudanden", "Hitta butik", "Kundservice", and "Willys Plus". A red button labeled "Din leverans" with a dropdown arrow is highlighted with a red circle. To the right of this button is a "Logga in" link with a user icon.

I samband med att du väljer nätbutik kan du också behöva boka en tid för att hämta i butik eller få varorna levererade hem. Nätbutikerna presenterar då lediga tider och du kan välja vilken som passar dig. Du kan även se om butiken tar någon upphämtningsavgift och eventuell kostnad för de olika tiderna.

Här nedan visar vi två exempel på hur lediga tider ser ut. Butiken i den övre bilden tar en fast avgift för upphämtning oavsett tid, medan butiken i den nedre inte tar någon upphämtningsavgift alls oavsett tid. Om tiderna i rutorna är överstrukturade innebär det att tiden redan är bokad av någon annan eller att den inte är tillgänglig.

3 Välj leveranstid för hemleverans - klicka på en ledig tid för att reservera

< Tidigare Senare >

Onsdag 16 Dec	Torsdag 17 Dec	Fredag 18 Dec	Lördag 19 Dec	Söndag 20 Dec	Måndag 21 Dec	Tisdag 22 Dec
07:00-09:00 Fullbokad	07:00-09:00 49 kr	07:00-09:00 49 kr	07:00-09:00 Fullbokad	12:00-14:00 Fullbokad	07:00-09:00 Fullbokad	07:00-09:00 Fullbokad
08:00-10:00 Fullbokad	08:00-10:00 49 kr	08:00-10:00 Fullbokad	08:00-10:00 49 kr	13:00-15:00 Fullbokad	08:00-10:00 Fullbokad	08:00-10:00 Fullbokad
08:00-12:00 Fullbokad	08:00-12:00 49 kr	08:00-12:00 49 kr	08:00-12:00 49 kr	13:00-17:00 49 kr	08:00-12:00 Fullbokad	08:00-12:00 Fullbokad
08:00-13:00 Fullbokad	08:00-13:00 49 kr	08:00-13:00 Fullbokad	08:00-13:00 49 kr	13:00-20:00 49 kr	08:00-13:00 Fullbokad	08:00-13:00 Fullbokad
08:00-13:00 49 kr	08:00-13:00 49 kr	08:00-13:00 Fullbokad	08:00-13:00 Fullbokad	14:00-16:00 Fullbokad	08:00-13:00 Fullbokad	08:00-13:00 Fullbokad
09:00-11:00 Fullbokad	09:00-11:00 49 kr	09:00-11:00 Fullbokad	09:00-11:00 49 kr	14:00-21:00 Fullbokad	09:00-11:00 Fullbokad	09:00-11:00 Fullbokad
10:00-12:00 Fullbokad	10:00-12:00 49 kr	10:00-12:00 Fullbokad	10:00-12:00 49 kr	15:00-17:00 Fullbokad	10:00-12:00 Fullbokad	10:00-12:00 Fullbokad
11:00-13:00 Fullbokad	11:00-13:00 49 kr	11:00-13:00 Fullbokad	16:00-18:00 Fullbokad	16:00-18:00 Fullbokad	11:00-13:00 Fullbokad	11:00-13:00 Fullbokad
12:00-14:00 Fullbokad	12:00-14:00 Fullbokad	12:00-14:00 Fullbokad	17:00-18:00 Fullbokad	17:00-18:00 Fullbokad	13:00-17:00 Fullbokad	12:00-14:00 Fullbokad
13:00-17:00 Fullbokad	13:00-17:00 Fullbokad	13:00-17:00 Fullbokad	17:00-19:00 Fullbokad	13:00-20:00 Fullbokad	13:00-20:00 Fullbokad	13:00-17:00 Fullbokad

Tidigare Senare

Idag 09 DEC	Imorgon 10 DEC	Fredag 11 DEC	Lördag 12 DEC	Söndag 13 DEC
	07:00-09:00 Fullbokad	07:00-09:00 49,00 kr *	07:00-09:00 79,00 kr *	14:00-16:00 79,00 kr *
	07:00-12:00 Fullbokad	07:00-12:00 49,00 kr *	07:00-12:00 49,00 kr *	15:00-17:00 79,00 kr *
	08:00-10:00 Fullbokad	08:00-10:00 Fullbokad	08:00-10:00 79,00 kr *	16:00-18:00 79,00 kr *

Hur själva upphämtningen i butik går till skiljer sig åt mellan olika butiker. Ett vanligt sätt är att butikerna använder kylfack för att förvara dina varor tills du hämtar dem. Det krävs då en kod för att komma in i rätt kylfack. Koden skickas till dig när din beställning är redo för hämtning, vanligtvis via sms. När du genomfört din beställning får du veta hur du ska göra för att hämta varorna.

Steg 5: Fyll i kontaktuppgifter

För att genomföra beställningen behöver du fylla i uppgifter om dig själv. I det här steget frågar webbplatserna efter dina kontaktuppgifter som namn, e-post och telefonnummer, samt postadress om du har valt hemleverans.

Steg 6: Välj betalsett och betala

När du fyllt i alla uppgifter är det dags för det sista steget där du väljer betalsett. Vilka betalsett som finns i respektive butik kan du se kapitlet ”Nio nätbutiker som säljer mat” längre fram i vägledningen. Köpet är klart när du har valt betalsett, fyllt i alla kontaktuppgifter och klickat på ”Betala”-knappen. Det är först när du har betalat för dina varor som beställningen går iväg. Du får en orderbekräftelse via e-post.

Så beställer du matkassar

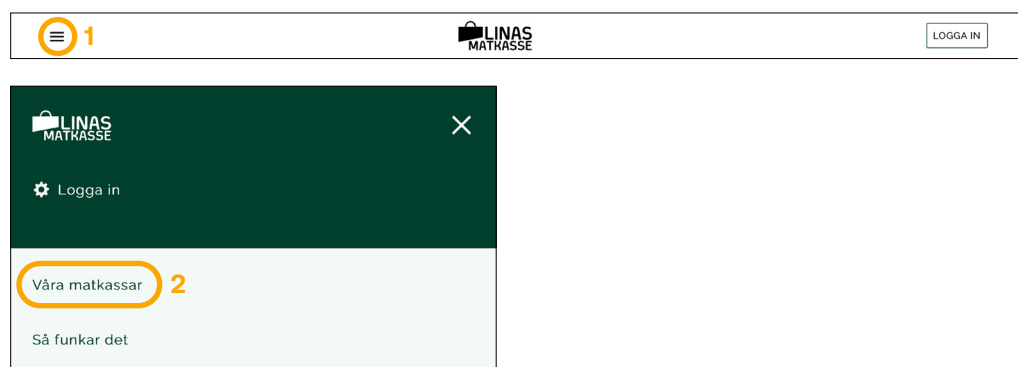
Här visar vi hur det går till när du beställer matkassar. En matkasse består av varor till förbestämda menyer. Du behöver därför inte plocka ihop kassen på egen hand. Processen kan variera något mellan olika butiker.



Steg 1: Hitta utbud av matkassar

Matkassar är olika stora och har olika innehåll. För att se vilka matkassar som finns behöver du gå in på den delen av webbplatsen som visar hela utbudet. Antingen ser du utbudet direkt när du går in på webbplatsen eller så måste du själv klicka på utbudssidan. Här visar vi ett exempel på hur man kommer åt utbudssidan genom menyn.

Här behöver du först klicka på de tre strecken för att öppna menyn och därefter klicka på ”Våra matkassar”.



Här finns utbudssidan för matkassar i huvudmenyn.



Steg 2: Välj matkasse

Det här steget skiljer sig också åt mellan olika butiker, men slutmålet är detsamma. Här får du välja innehållet i matkassen. Den stora skillnaden är att vissa nätbutiker har färdiga matkassar att välja mellan och i andra finns det möjlighet att skräddarsy efter dina behov.

Steg 3: Logga in och skapa konto

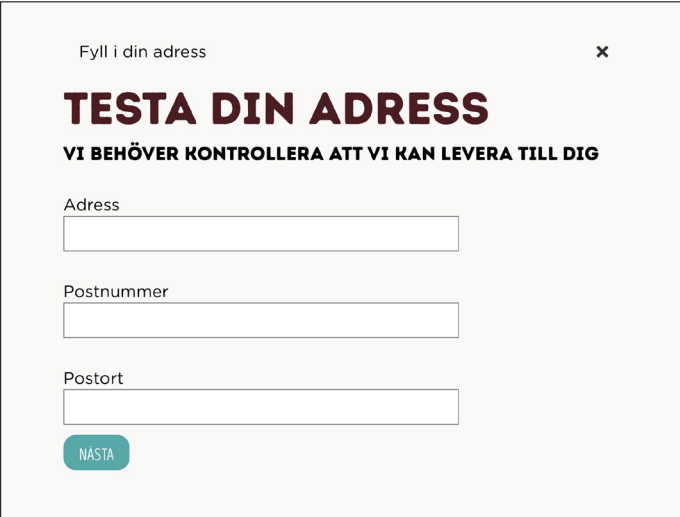
För att beställa en matkasse måste du skapa ett användarkonto. För att skapa ett konto behöver du ha en e-postadress. Vissa av butikerna erbjuder även inloggning via mobilt BankID. Mer information om mobilt BankID finns till exempel på Digitalhjälpens webbplats, www.pts.se/digitalhjalpen

Steg 4: Välj leveranssätt

Om du bor i en stad kan du oftast välja mellan att hämta i butik eller få matkassen levererad hem. För att se vilka leveranssätt som du kan välja på fyller du i ditt postnummer på nätbutikens webbplats. Detta steg kan komma upp i olika steg av köpprocessen, vanligtvis när du är på väg att betala i kassan men det kan också komma upp tidigare. Du kan också läsa mer om leveranssätt på butikens hjälpsida.

Här är ett exempel på när du kan se leveranssättet innan du får se utbudet av matkassar.

Här är ett exempel på hur det ser ut när du fyller i adressen det först efter att du valt matkassen.



Fyll i din adress x

TESTA DIN ADRESS

VI BEHÖVER KONTROLLERA ATT VI KAN LEVERA TILL DIG

Adress

Postnummer

Postort

NÄSTA

Steg 5: Välj betalsett och betala

Sist ska du välja betalsett. I kapitlet ”Nio nätbutiker som säljer mat” längre fram i vägledningen kan du se de olika betalsetten som finns hos respektive nätbutik. Det finns ingen bindningstid hos någon av nätbutikerna. Om du har valt en prenumeration fortsätter den till dess att du själv avslutar den. Det är först när du har betalat för dina varor som beställningen är klar.

Tips för att välja butik

Det finns många nätbutiker där du kan handla mat. När du väljer vilken butik du vill handla från är det några saker som är bra att tänka på. Här ger vi exempel på frågor du kan ställa för att komma fram till vilken butik som passar dig. Vi har även jämfört några av de största matbutikerna på nätet.

Vilken vara är jag intresserad av?

Både utbudet och hur du fyller din matkasse skiljer sig åt mellan de olika butikerna. Vill du plocka ihop din egen matkasse vara för vara, eller beställa en färdig kasse som kommer med både ingredienser och recept? Det finns även butiker som erbjuder både plock av enskilda varor och färdiga kassar.

Hur vill jag betala?

Det finns flera olika betalsätt när du handlar på nätet. Alla butiker i vår jämförelse erbjuder dig att betala med kontokort och faktura, men bara några butiker erbjuder delbetalning.

Hur vill jag få varorna levererade?

När du handlar mat på nätet kan du antingen välja att hämta dina varor själv i eller utanför butiken, eller få varorna levererade hem till dig. Om du vill hämta din beställning i butik måste du välja den butik och tid som passar dig. Om du väljer hemleverans är det viktigt att du är hemma och kan ta emot varorna.

Vissa butiker erbjuder även att ställa matvarorna utanför dörren om du inte är hemma, men kom ihåg att du måste ta hand om dem snart så inte maten blir dålig. Efter att butiken har lämnat varorna utanför dörren är det ditt ansvar att ta om hand om dem. Vilka alternativ som finns där just du bor ändras snabbt och det bästa är att undersöka själv på butikernas webbplatser.

Nio nätbutiker som säljer mat

På nästa sida kan du se en översikt över nio nätbutiker som säljer mat på nätet, både plockvaror och färdiga matkassar, men det finns fler butiker som kan passa dig och utbudet växer snabbt. Lycka till!

Översikt över nio nät-butiker som säljer mat och matkassar	Vilken typ av tjänst erbjuds (plock/matkasse)?	Vilka betalningsmetoder erbjuds?	Vilka leveransmetoder erbjuds?	Krävs ett användarkonto?	Finns ett minsta beställningsbelopp?	Hur många personer finns det anpassade menyer för?
City Gross	Plock och matkasse	Kortbetalning, direktbetalning, faktura	Hemleverans och upphämtning i butik	Ja	Nej	2
Coop	Plock och matkasse	Kortbetalning, direktbetalning, faktura, delbetalning	Hemleverans och upphämtning i butik	Ja	Ja	2
ICA	Plock och matkasse	Kortbetalning, faktura	Hemleverans och upphämtning i butik	Nej (plock), ja (matkasse)	Beror på vald butik	2
Mathem	Plock och matkasse	Kortbetalning, faktura, direktbetalning	Hemleverans	Ja	Nej	4
Hemköp	Plock	Kortbetalning, faktura, delbetalning	Hemleverans och upphämtning i butik	Nej	Nej	Inte applicerbart
Willys	Plock	Kortbetalning, faktura, delbetalning	Hemleverans och upphämtning i butik	Nej	Nej	Inte applicerbart
HelloFresh	Matkasse	Kortbetalning, faktura	Hemleverans	Ja	Nej	2
Linäs matkasse	Matkasse	Kortbetalning, faktura	Hemleverans	Ja	Nej	2
Middagsfrid	Matkasse	Kortbetalning, direktbetalning, faktura	Hemleverans	Ja	Nej	2

Så handlar du läkemedel på internet

Många apotek som finns i Sverige har också nätapotek som du kan handla från. Du kan beställa både receptfria läkemedel och hämta ut recept som på ett vanligt fysiskt apotek. I det här avsnittet beskriver vi köpprocessen och vad du bör tänka på vid val av apotek.

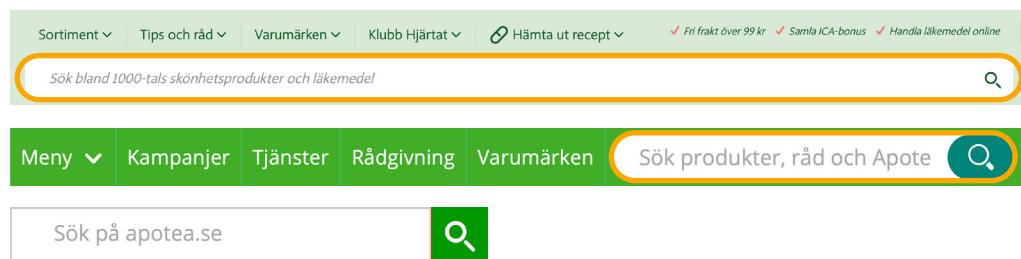
Receptfria läkemedel

Här visar vi hur det går till att handla receptfria läkemedel. Processen kan variera något mellan olika butiker.



Steg 1: Hitta dina varor

För att hitta varor kan du söka på namnet eller typen av läkemedlet du vill köpa. Du kan också klicka dig fram genom sortimentet via de olika kategorierna, ungefär som sektionerna i ett vanligt apotek. Sökfunktionen hittar du nästan alltid på den övre delen av webbplatsen, ofta markerad med ett förstöringsglas. Här kan du se tre olika exempel.



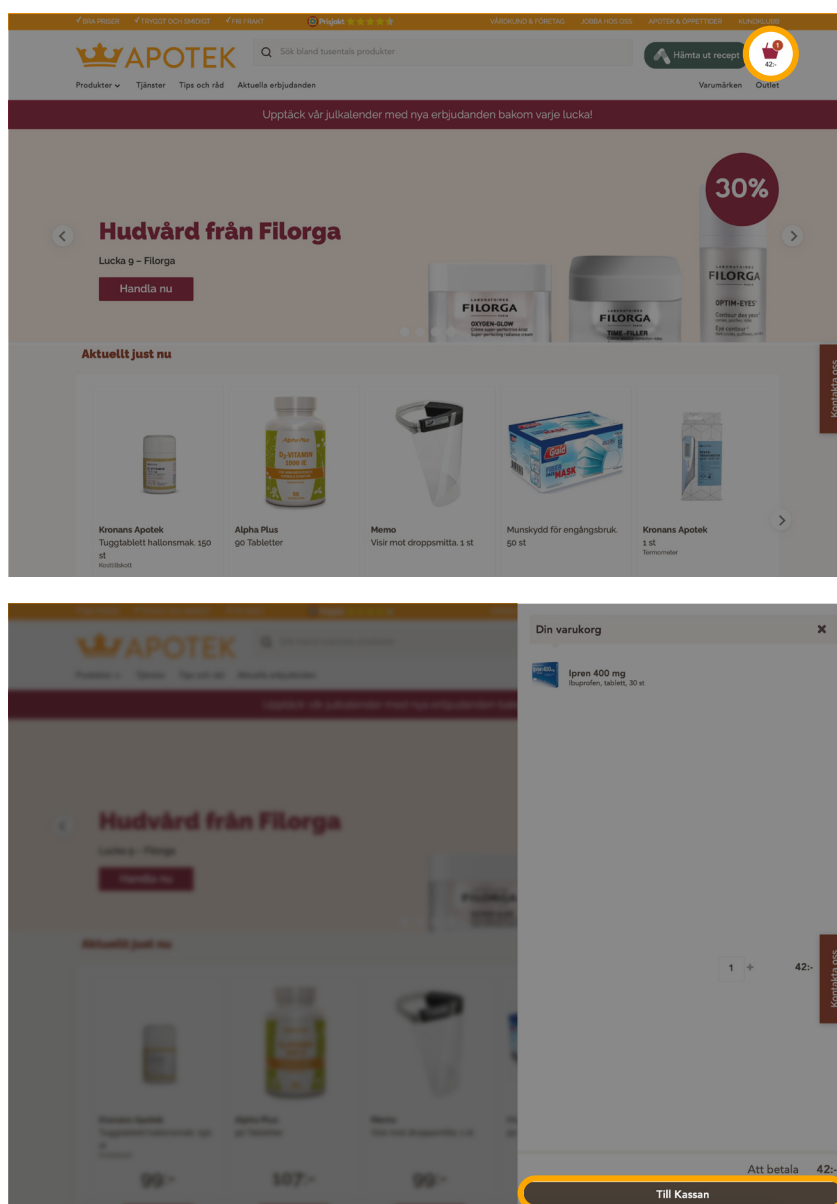
Steg 2: Välj vara och lägg i din varukorg

När du hittat varan du vill köpa är nästa steg att lägga den i din varukorg. En varukorg fungerar på samma sätt som i en vanlig fysisk butik: Du kan lägga i och ta ur varor ur korgen som du vill innan du klickar dig fram till kassan och betalar för varorna i varukorgen. För att lägga till en vara i varukorgen ska du klicka på en ”köp”-knapp som du hittar bredvid varan i sökresultaten eller inne på varans egen presentationssida (då får du klicka dig fram genom sortimentet).

Du kan även justera antalet exemplar du vill lägga till i varukorgen. Det gör du oftast med knappar markerade med plus och minus eller pilar som pekar uppåt och nedåt i närheten av varan (i varukorgen eller på varans egen sida). Skulle du ångra dig kan du alltid justera antalet varor i varukorgen vars knapp finns i nätbutikens övre högra hörn.

Steg 3: Gå till kassan, fyll i personliga uppgifter och välj leveranssätt

Om du är nöjd med innehållet i din varukorg och vill fortsätta beställningen är nästa steg att gå till kassan. Knappen för att komma till kassan hittar du alltid inne i varukorgen. På vissa webbplatser finns det också en genväg i närheten av knappen som tar dig till varukorgen med texten ”Till kassan”. Här visar vi ett exempel där du först måste klicka på knappen med en varukorg, och sedan klicka på ”Till kassan”.



I kassan behöver du fylla i dina uppgifter. När du fyller i din adress eller ditt postnummer visas de leveranssätt som är tillgängliga för just dig. I kapitlet "Åtta nätapotek som säljer läkemedel" kan du se vilka leveranssätt som apoteken erbjuder.

Steg 4: Välj betalsett och betala

När du har valt leveranssätt och fyllt i dina kontaktuppgifter, är det dags att betala och slutföra köpet. I kapitlet "Åtta nätapotek som säljer läkemedel" hittar du en genomgång av vilka betalsett som respektive apotek har. När betalningen är gjord får du en orderbekräftelse med samtliga uppgifter om din beställning till den e-postadress du angett.

Det är först när du har betalat för dina varor som beställningen är klar.

Receptbelagda läkemedel

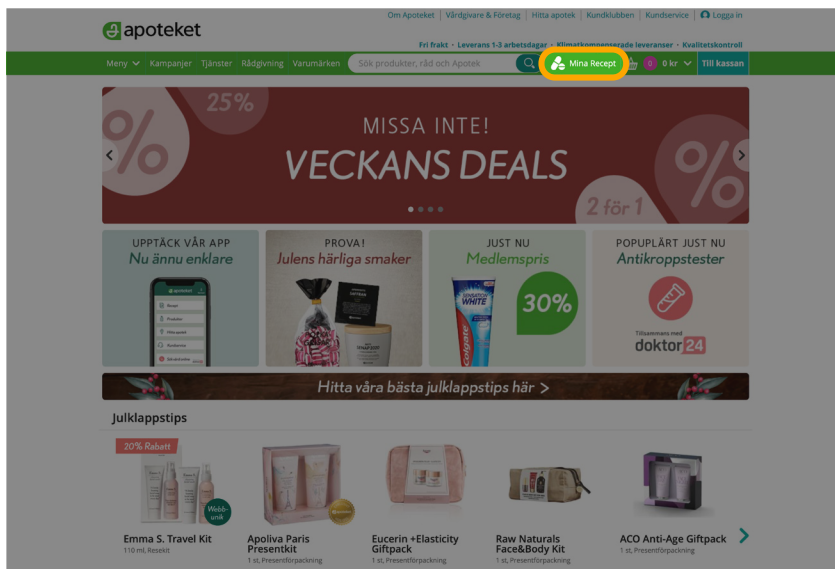
Här visar vi de olika stegen för att köpa receptbelagda läkemedel på nätet. Processen ser annorlunda ut beroende på apotek men oftast kan du känna igen de här övergripande stegen. Var uppmärksam på att vissa läkemedel, till exempel sådan som måste hållas kylda, kan behöva hämtas ut på ett fysiskt apotek.



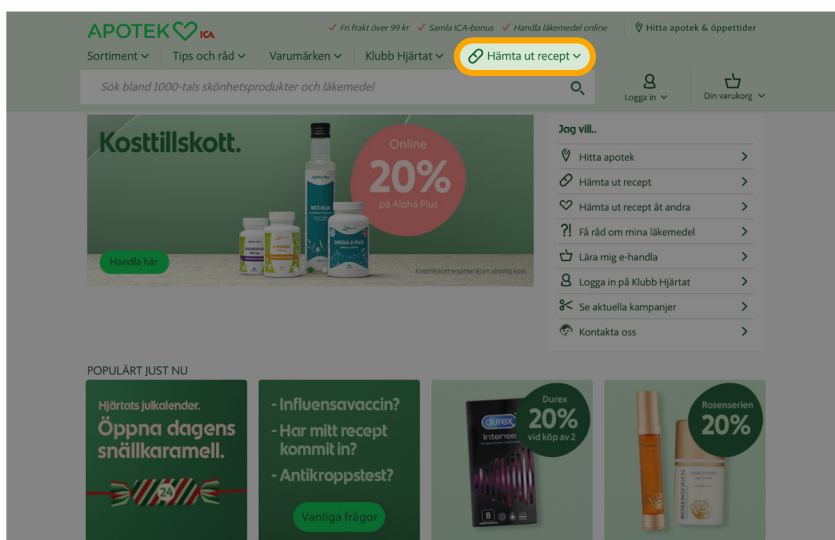
Steg 1: Hitta receptsidan

Receptbelagda läkemedel finns alltid i en särskild del av apoteken. För att komma åt dina recept måste du först klicka in på receptsidan. Alla apotek har en knapp för det på den sida du kommer till när du öppnar webbplatsen. Här visar vi två exempel på var knappen kan finnas.

Här hittar du receptsidan under ”Mina Recept”.



Här finns receptsidan bakom ”Hämta ut recept”.



Steg 2: Legitimera dig med e-legitimation

För att komma åt dina recept måste du legitimera dig, precis som på ett fysiskt apotek. Du legitimerar dig med e-legitimation. I kapitlet ”Åtta nätapotek som säljer läkemedel” kan du se vilka e-legitimationer som fungerar hos de olika apoteken.

Steg 3: Välj vara och lägg i varukorgen

På receptsidan finns alla recept som är tillgängliga för dig att hämta ut. Under varje recept finns det också information om läkemedlet, som antal uttag som är kvar att hämta ut, dosering och råd. Om din läkare har skrivit något finns det också presenterat här. För att beställa ditt receptbelagda läkemedel behöver du lägga det i din varukorg.

Tänk på att kontrollera hur många du beställer. I exemplet nedan har vi markerat en ruta där du kan ändra antalet och knappen för att lägga till läkemedlet i din varukorg.

[Visa råd om läkemedel](#)
[Finns varan på ett nära apotek?](#)

PÅ RECEPTET
Mometason ABECE
 Nässpray, suspension 50 mikrogram/dos
 Flaska med dospump, 140 doser
 Varunr: 596226
 Ditt å-pris: 72,08 kr
[Läs bipacksedeln \(FASS\)](#)

[Visa fler möjliga utbyten](#)

Antal: Totalpris: **72,08 kr*** [Lägg till i varukorg](#)

* Det slutgiltiga priset kan variera när du lägger till varan i varukorgen beroende på högkostnadsskyddet. [Läs mer](#)

Steg 4: Gå till kassan, fyll i personliga uppgifter och välj leveranssätt

När du lagt till de recept som du vill hämta ut i din varukorg och vill genomföra beställningen är nästa steg att gå till kassan. Det här steget ser inte likadant ut på alla webbplatser, men du hittar knappen för att komma till kassan i din varukorg eller bredvid knappen för varukorgen. I exemplet nedan har vi markerat både knappen som finns i varukorgen och knappen bredvid varukorgen.

Meny ▼ Kampanjer Tjänster Rådgivning Varumärken Sök produkter, råd och Apotek Mina Recept 72,08 kr [Till kassan](#)

Mängd kvar: 140
 Senaste uttag: 2020-08-06
[Visa råd om läkemedel](#)
[Finns varan på ett nära apotek?](#)

PÅ RECEPTET
Mometason ABECE
 Nässpray, suspension 50 mikrogram/dos
 Flaska med dospump, 140 doser
 Varunr: 596226
[Läs bipacksedeln \(FASS\)](#)

[Visa fler möjliga utbyten](#)

Den här varan ligger redan i varukorgen

Tom varukorg
 Mometason ABECE ...
 Flaska med dospump, 140 doser
 - 1 + 72,08 kr / 72,08 kr
 Summa 72,08 kr
[Till kassan](#)

Chatta med oss

I kassan behöver du fylla i dina uppgifter. När du fyller i din adress eller ditt postnummer visas de leveranssätt som är tillgängliga för just dig. I kapitlet "Åtta nätapotek som säljer läkemedel" kan du se vilka leveranssätt som apoteken erbjuder.

Steg 5: Välj betalsätt och genomför köpet

När du har fyllt i dina kontaktuppgifter och valt leveranssätt återstår bara betalningen. Apoteken erbjuder olika betalsätt som du kan välja mellan. I kapitlet "Åtta nätapotek som säljer läkemedel" kan du se vilka betalsätt som respektive apotek erbjuder. När betalningen är gjord får du en orderbekräftelse via e-post med uppgifter kopplade till din beställning.

Det är först när du har betalat för dina varor som beställningen är klar.

Tips för att välja apotek

Det finns olika apotek som säljer läkemedel på nätet. När du väljer vilket du vill beställa från är det några saker som är bra att tänka på. Här ger vi exempel på frågor du kan ställa för att komma fram till vilket apotek som passar dig. Vi har även jämfört några apotek i kapitlet "Åtta nätapotek som säljer läkemedel".

Vill jag handla receptbelagda läkemedel?

För att hämta ut ett recept på nätet måste du identifiera dig med en e-legitimation. De flesta nätapotek accepterar bara BankID, som du måste ansöka om innan du kan handla receptbelagda läkemedel hos dem.

Tips

Om du vill lära dig mer om e-legitimation och hur det fungerar så har myndigheten för digital förvaltning (DIGG) samlat information på webbplatsen www.e-legitimation.se

Hur vill jag betala?

Det finns flera olika betalsätt när du handlar på nätet, och de olika apoteken erbjuder olika lösningar. Alternativen liknar varandra, men de kallas för olika saker. I kapitlet "Åtta nätapotek som säljer läkemedel" kan du se vilken betalningslösning de olika apoteken har.

Det går bra att använda ditt högkostnadsskydd när du handlar receptbelagda läkemedel på nätet. Alla apotek i vår jämförelse erbjuder det i samband med att du legitimerar dig med BankID.

Hur vill jag få mina läkemedel levererade?

Du kan välja mellan hemleverans, leverans till ombud och att hämta i butik. Om du vill hämta dina läkemedel på ett specifikt apotek måste du beställa från samma kedja på nätet och välja butiken som upphämtningsställe. För hemleverans finns det olika leveransalternativ.

Om du bor i en större stad kan expressleverans finnas som ett alternativ, där du får dina läkemedel inom ett visst antal timmar. Beroende på vilket leveransalternativ du väljer tillkommer olika kostnader. Vissa alternativ är gratis och vissa kostar. I kapitlet "Åtta nätapotek som säljer läkemedel" kan du se vilka leveransalternativ som finns per apotek.

Åtta nätapotek som säljer läkemedel

På nästa sida kan du se en översikt över åtta nätapotek och leverantörer av läkemedel, men det finns fler leverantörer på marknaden som kan passa dina behov.

Översikt över åtta nätapotek och leverantörer av läkemedel	Finns fysisk butik?	Vilka betal sätt erbjuds?	Vilka leveranssätt erbjuds?	I vilka områden erbjuds leverans?	Vilka eID kan användas för legitimation?
Apoteket	Ja	Kortbetalning, direktbetalning, faktura, delbetalning.	Hemleverans till brevlåda eller dörr, ombud, upphämtning på Apoteket-butik	Hela Sverige	BankID
Apotek Hjärtat	Ja	Kortbetalning, direktbetalning, faktura, delbetalning.	Hemleverans till brevlåda eller dörr, ombud, upphämtning på Apotek Hjärtat-butik	Hela Sverige	BankID
Apoteksgruppen	Ja	Kortbetalning, faktura, delbetalning	Hemleverans inom Stockholm, upphämtning på Apoteksgruppen-butik i hela landet	Stockholm	BankID
Kronans Apotek	Ja	Kortbetalning, direktbetalning, faktura, delbetalning	Hemleverans till brevlåda eller dörr, ombud, upphämtning på Kronans apotek-butik	Hela Sverige	BankID
LloydsApotek	Ja	Kortbetalning, faktura, delbetalning	Hemleverans till brevlåda eller dörr, ombud, upphämtning på LloydsApotek-butik	Hela Sverige	BankID
Apothem	Nej	Kortbetalning, direktbetalning, faktura, delbetalning.	Hemleverans till brevlåda eller dörr, ombud	Hela Sverige	BankID
Apotea	Nej	Kortbetalning, direktbetalning, faktura, delbetalning.	Hemleverans till brevlåda eller dörr, ombud	Hela Sverige	BankID, Telia e-legitimation
Meds	Nej	Kortbetalning, direktbetalning, faktura, delbetalning.	Hemleverans till brevlåda eller dörr, ombud	Hela Sverige	BankID

Liten ordlista

Varukorg – Precis som fysiska butiker använder nätbutiker också varukorgar. När du vill köpa en vara behöver du först lägga den i din varukorg. Du kan alltid justera innehållet i din varukorg innan du betalar för köpet.

Kundvagn – Vissa nätbutiker använder en knapp för kundvagn i stället för varukorg. Funktionen är detsamma för båda två, det vill säga att hålla dina varor tills du har betalat.

Matkasse – Istället för att själv plocka ihop matvaror kan du köpa kassar med färdiga menyer. Du får då de ingredienser som krävs för att laga menyn. I vissa fall kan du behöva ha kompletterande ingredienser hemma, som salt och peppar. I så fall står det i beskrivningen när du köper matkassen.

Leverans- och betalsätt – När du handlar på nätet behöver du bestämma hur du vill att varorna ska levereras. Leveranssätt är alla möjliga alternativ som du kan välja för att få din beställning levererad till dig, exempelvis via hemleverans eller ombud. Du kan även välja mellan olika betalsätt beroende på hur du vill betala för varorna. Exempelvis kan du välja mellan att använda ditt kort eller ta beställningen på faktura i de flesta butikerna.

e-legitimation – För att köpa vissa varor på nätet, exempelvis receptbelagda läkemedel, behöver du legitimera dig. En e-legitimation är en elektronisk id-handling som är kopplad till dig. Du kan skaffa e-legitimation genom din bank.

BankID – Den vanligaste typen av e-legitimation i Sverige är BankID. Du skaffar den genom att kontakta din bank. BankID finns till både dator och smarttelefon.

Support – Om du behöver hjälp eller har frågor om din beställning kan du kontakta supporten. Supporten är en kundtjänst där personal svarar på dina frågor. Vanligtvis finns ett telefonnummer, en e-postadress eller en chatt som du kan använda.

Köpprocess/köpresa – När du handlar på nätet finns det ett antal steg du måste genomföra. Stegen kallas för köpprocess eller köpresa.

Surf – När du använder internet använder du surf. Ett mobilabonnemang innehåller ofta en viss mängd surf.

Wifi – Wifi är ett trådlöst nätverk som du kan använda för att surfa på nätet. Det är vanligt att man har wifi hemma, men det kan också finnas på offentliga platser som sjukhus och kaféer eller på färdmedel som tåg. Wifi är en förkortning av de engelska orden Wireless Fidelity.