

Nr. 2, oktober 2023, 24. årgang

Seniornett

– får seniorene på nett



Chat GPT
Ny styreleder
Disposisjonsfullmakt

Utgiver: Seniornett**Ansvarlig redaktør:** Kristin Ruud**Magasinredaktør:** Annette Hannestad**Redaksjon:**

Bodil Brøgger

Annette Hannestad

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Anne-Mari Simers

Tarja Marita Tamminen

Journalistiske bidragsytere:

Pia Boholm

Mette Boquist

Joop Cuppen

Anders Fongen

Annette Hannestad

Torgeir Andresen Klevstuen

Anne-Lise Kristensen

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Kristin Ruud

Tarja Marita Tamminen

Forside: Foto: Kirsten Moe**Foto:**

Kirsten Moe

Hanne Marie Lent, Klassekampen

Opplag: 15 000

Seniornett

www.seniornett.no

Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Tlf. 22 42 96 26

Besøksadresse:

Dronningens gate 6, Oslo

E-post: kontor@seniornett.no**ISSN 2464-4358 (trykt utgave)****ISSN 2535-4361 (online)**www.flisatrykkeri.no

Innhold

Leder	3
Chat GPT	4
Factsplat systemet	8
Noen databegreper – Del 2	12
Disposisjonsfullmakt i nettbanken	14
Kjøpe brukt mobil	16
IP-adresser	18
Tips og triks – kalender	22
Det virtuelle sykehuset	24
Helseapper	28
Digital festival	31
Landsmøtet	32
Intervju styreleder Sturla Bjerkaker	34
Generalsekretærens hjørne	37
Lokalforening: Ullensaker	38



Leder

NY PÅ NETT er tema for Digital Festival 2023. Digital Festival er blitt en årlig begivenhet som mange ser frem til. Med årets tema ønsker Seniornett å inspirere til å ta i bruk mobil og nettbrett på en praktisk og trygg måte.

Alle snakker, skriver om, gledes og forferdes over Kunstig intelligens (KI på norsk/AI på engelsk). Magasinet har en artikkel som forklarer dette på en enkel og morsom måte, med artige eksempler på hva man kan bruke KI til.

KI er også en viktig del i tematikken for de to artiklene om helse i den digitale verden vi lever i. En artikkel om Helse-apper som du kan bruke selv og en artikkel om Virtuelle helsetjenester.

Factsplat er noe ganske nytt. Dette er et system som lar deg lage din egen startside for de internettadresser som du bruker mest. Du kan legge inn hurtiglenker til bank, helse-tjenester, digitale fotoarkiv, Facebook-gruppe, huskelapper og telefoner og alt annet du trenger i løpet av hverdagen.

Dette systemet er utviklet i Norge for å gjøre internett enkelt og oversiktlig for alle. Svært viktig for «nybegynnere», men også bra for alle andre. Factsplat vil også være en del av Digital Festival.

Landsmøtet 2023 ble avholdt i Drammen i starten av mai måned. Over 120 delegater fra 45 foreninger var til stede. Styreleder Karin Moe Røisland takket for seg, og medlem av styret i Seniornett siden 2015 Sturla Bjerkaker, ble valgt til ny styreleder ved akklamasjon. Det ble vedtatt ny handlingsplan og nye vedtekter.

Magasinet har et intervju med vår nye styreleder hvor han presenterer seg selv, snakker litt om Seniornetts rolle i det norske samfunnet, hva voksenopplæring er for noe og hans visjoner fremover for Seniornett.

Lokalforeningen denne gang er Ullensaker, Viken fylke. Det er en meget aktiv forening med gode nettsider.

Annette Hannestad, redaktør



ChatGPT

Selve navnet er kanskje ikke så spennende – det er en forkortelse for: «Chat Generative Pre-Trained Transformer¹» – som heller ikke henrykker noen av oss. Men dette er et kunstig intelligens (KI) produkt som absolutt kan skape store forandringer i samfunnet vårt fremover. Dette blir spennende! Følg med!

Av Tore Langemyr Larsen

I Hollywood har det vært storstreik. Tusenvis av film og TV medarbeidere streiker fordi de er alvorlig bekymret for at KI vil overta jobbene deres fremover. De streikende ser for seg at disse nye produktene kan: skrive manus for filmer og TV-serier, komponere kjenningsmelodier, lage menneskelige avatarer

(som ser 100% ut som vanlige mennesker og kan erstatte skuespillere), lese opp tekster og bøker helt naturlig, være stuntmenn, og alt dette er faktisk mulig i dag – eller i nærmeste fremtid!

Det har også kommet flere bekymringer fra musikkbransjen. Vis frem en eller

¹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Transformer_\(machine_learning_model\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Transformer_(machine_learning_model))

flere videoer av Elvis, for eksempel, til KI-produktet og programmet vil da huske hvordan Elvis så ut, hvordan han beveget seg og hvordan han hørtes ut. Så kan programmet utvikle nye Elvis-videoer med helt nye Elvis-sanger – og dette er faktisk gjort allerede med bekymringsverdige, gode resultater. Det ser ut til at det er rettighetsproblemene med royalties og åndsverk-lover som bremser dette så langt.

Men som sagt: følg med!

ChatGPT er nå tilgjengelig for alt det du må ha av datautstyr: Android, iPhone/iPad, PC, Mac og Unix. Søk opp navnet og installer helt gratis fra OpenAI. ChatGPT ble tilgjengelig den 20. november i 2022. Denne versjonen ble forbedret et antall ganger og er nå versjon 3.5. Og så kom det en ny versjon 4.0 i mars i år. Den nye versjonen er etter sigende svært forbedret og koster derfor penger. Men gratisversjonen er imponerende nok! Installeringen og bruken er ganske selvforklarende bare husk at du velger gratisversjonen hvis det er dette du ønsker. Seniornett vil følge med på dette fagfeltet fremover!

Dagspressen, for eksempel VG på nett, har tatt i bruk ChatGPT i sitt redaktørarbeid. Det er blitt moderne med en rubrikk som kalles «Kortversjonen» som sammenfatter hovedpunktene i en artikkel. Denne summeringen lages av ChatGPT. Redaksjonen kjører en kvalitets-sjekk i bakkant for sikkerhets skyld.

For det har kommet en del kritikk foreløpig. På et spørsmål om de mest kjente nordmenn gjennom tidene svarte da programmet: 22. juli-terroristen og ministerpresidenten fra Nasjonal Samling under krigen. Dette var ikke bra og ChatGPT har endret algoritmene sine for å unngå denne type brølere. Men det finnes altså ikke noe redaktøransvar i disse produktene, så ingen sjekker at resultatet ser fornuftig eller rimelig ut.

Så hva kan ChatGPT brukes til?

Vi må kunne karakterisere programmet som svært allsidig. Det kan svare på spørsmål og du kan selv velge hvor mange ord som du vil at svaret skal inneholde. Det kan skrive en artikkel over et emne du velger. Det kan løse matteoppgaver for deg. Det kan generere et datamaskinprogram. Kjøpeversjonen, 4.0, kan lese opp en tekst for deg og kanskje synge en sang i nærmeste fremtid.

Det er jo ganske tydelig at skoleverket har fått en utfordring: Hva kommer fra eleven og hva er laget av ChatGPT?

Jeg tar frem en del eksempler: (T står for spørsmålet mitt)

T *Hvordan greier svindlerne å lure oss på nettet 100 ord*

ChatGPT svarer

Svindlere bruker en rekke taktikker for å lure folk på nettet. Dette inkluderer phishing-e-poster som later som å være

fra pålitelige kilder, lokkende tilbud og premisser som ber om personlig informasjon eller betaling. De kan også opprette falske nettsider som ligner på ekte nettsted for å stjele sensitive data. Sosiale ingeniørtreks utnytter menneskelig tillit og nysgjerrighet. Skadelig programvare spres gjennom vedlegg eller nedlastinger. Identitets- og kredittkorttyveri er vanlig via falske nettsteder. For å unngå dette er det viktig å være skeptisk til ukjente kilder, dobbeltsjekke nettadresser, bruke sterke passord, oppdatere programvare og være oppmerksom på mistenkelig aktivitet.

T *Beskriv seniornett med 100 ord*

ChatGPT svarer

Seniornett er en ideell organisasjon dedikert til å fremme digital inkludering blant eldre borgere. Gjennom kurs og workshops lærer eldre grunnleggende datateknologi, Internettbruk og digitale verktøy. Målet er å redusere den digitale kløften ved å gi seniorer ferdigheter som muliggjør online kommunikasjon, informasjonssøk og deltakelse i det moderne samfunnet. Seniornett skaper et trygt og støttende miljø der eldre kan utforske teknologiens verden i eget tempo. Organisasjonen styrker seniorers selvstendighet, selvtillit og livskvalitet ved å gi dem nødvendige ferdigheter for å trives i det stadig mer digitaliserte samfunnet.

Som sagt: ganske imponerende! Og det går svært raskt.

Videre:

T *Hvor landet Christoffer Columbus da han oppdaget Amerika i år 2015?*

ChatGPT svarer

Christopher Columbus oppdaget Amerika i 1492, ikke i 2015. Han landet på en øy i det som i dag er Bahamas-øyene i Karibia, etter å ha krysset Atlanterhavet fra Europa. Dette var starten på europeisk kontakt med den nye verden.

Så da så

T *Skriv et program som beregner omkretsen av en sirkel gitt radien*

ChatGPT svarer

Selvfølgelig! Her er en enkel Python-kode som beregner omkretsen av en sirkel gitt radien:

```
python Copy code

import math

def beregn_omkrets(radius):
    omkrets = 2 * math.pi * radius
    return omkrets

radius = float(input("Skriv inn radiusen av sirkelen: "))
omkrets = beregn_omkrets(radius)
print(f"Omkretsen av sirkelen med radius {radius} er {omkrets:.2f}")
```

Kopier og lim inn denne koden i en Python-editor eller -IDE, og den vil be deg om å skrive inn radien av sirkelen. Deretter vil den beregne og skrive ut omkretsen av sirkelen med to desimaler. Husk at du må ha Python installert på datamaskinen din for å kunne kjøre koden.

T *Beregn (roten av 7) ganger pi minus 2*

ChatGPT svarer

Roten av 7 er omtrent 2.6458, og π (pi) er omtrent 3.14159. Deretter kan vi beregne uttrykket:

$$(\text{roten av } 7) * \pi - 2 \approx 2.6458 * 3.14159 - 2 \approx 8.3177 - 2 \approx 6.3177$$

Så, (roten av 7) ganger π minus 2 er omtrent 6.3177.

T *Skriv et dikt om høsten 50 ord*

ChatGPT svarer

Høstens dans av farger så prangende, Blader faller som et stille anslag. Luften fylles av en kjølig bris, Naturens skjønnhet på skiftende vis.

Gule, røde og oransje toner, Høsten maler verden med sine kroner. Livets sirkel tar en ny vending, I høstens magi finner vi glede og endring.

Vet ikke om leseren er like imponert som forfatteren, men dette programmet representerer nok et paradigmeskift i utviklingen av samfunnet vårt. Bare tenk på effekten innen politikk, juss, teknologi og medisin, som eksempel. Jeg vil tro at våre lovgivere og andre vil få det ganske travelt i fremtiden!

For den gratisversjonen av ChatGPT, 3.5, som er tilgjengelig på dette tidspunkt, så er datagrunnlaget avsluttet i september 2021. Dette er det viktig å huske på! Det blir nok oppdatert ganske raskt i fremtiden, men det er en ganske stor oppgave med hele berg med data som må lastes inn. Dette har noen skumle effekter som eksempel: Det er ingen krig i Ukraina! (den startet i februar 2022)

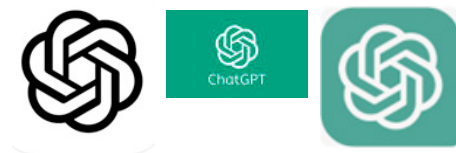
Pålogging

På mobil eller brett så gå inn på **App Store** (iPhone/iPad) eller **Play Butikk** (Android). Nå lager du deg en bruker med e-post og et selvvalgt passord, og du er i gang! Neste gang du skal bruke appen, så trykker du bare på ikonet og ChatGPT vil huske hvem du er.

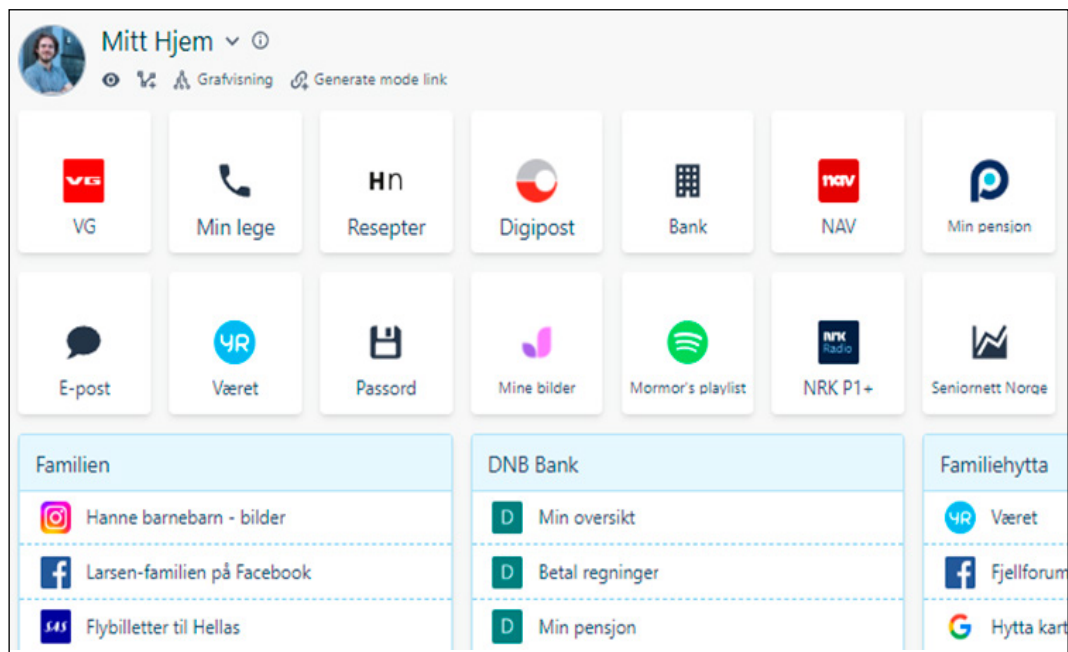
På PC eller MAC så går du inn på <https://chat.openai.com/> og lager deg en bruker eller logger deg inn om du har en bruker allerede.

Nederst på ChatGPT-siden, så skriver du inn ditt spørsmål (eller oppgave) i feltet:

Og svaret kommer faktisk veldig raskt.



Ikonene kan se slik ut.



Factsplat – din egen startside på nettet

Av Torgeir Andresen Klevstuen, Metaito - Factsplat

«Da Seniorsnett ble presentert for Factsplat for første gang i et møte i mars 2023 med grunnleggeren Sverre-Helge Vatne, så slo det meg at den personlige startside Factsplat kan bidra til at seniorer får organisert sitt digitale liv på en ny og enklere måte. Her er lenker, telefonnumre, bokmerker til bank, Helsenorge, ja alt du trenger, ligger på en oversiktlig startside, som du selv kan organisere. Oppsettet av Factsplat-siden er noe du kan få hjelp til av vei-

lederne i den lokale Seniorsnett-forening», sier generalsekretær Kristin Ruud.

Kan internett være enkelt, og til og med gøy? Ja, ifølge Annette Hannestad fra Seniorsnett. Hun prøvde Factsplat for første gang i mars. Med Factsplat fikk Annette sin helt egen startside på internett, tilpasset henne. En uke senere sendte hun mail til Sverre-Helge Vatne og delte at hun var blitt «meget begeistret for dette system».



Sturla Bjerkaker, styreleder i Seniornett og Anne-Karine Strøm, journalist i Pensjonistforbundet prøver Factsplat for første gang sammen med Torgeir Klevstuen.

Annette bruker nå startsiden sin på Factsplat til det meste hun gjør på internett. Hun har sortert lenkene sine i kategoriene helse, kultur, økonomi og eldresaker. Hver gang hun skal på internett går hun på Factsplat og får enkelt oversikt over alt hun trenger. Når hun skal inn i nettbanken, lese Klassekampen eller finne viktig helseinformasjon, bruker hun bare ett klikk.

«Jeg liker veldig godt at jeg kan organisere mine apper og nettsider akkurat sånn som jeg vil. Med Factsplat kan jeg få alt sammen på ett skjermbilde og jeg slipper at det blir så rotete», sier Annette.

Factsplat

Factsplat er brukervennlig og brukere av nettbrett, datamaskin eller smarttelefon kan ha god nytte av tjenesten. De fleste som har litt erfaring med datamaskinen, kan få til å lage sin egen startside, som kan legges inn på både datamaskin, telefon og nettbrett. Meny-siden synkroniseres automatisk og du mister den ikke, selv om du skulle bytte ut noen av dine enheter.

Få hjelp, eller hjelp andre

Factsplat er også nyttig for deg som ønsker litt digital hjelp. Du kan enkelt gi tilgang til for eksempel barn eller barnebarn. Da kan de dele og legge inn den digitale foto-mappen eller en lenke til flybilletten de har bestilt for deg før en reise. Hvis du vil, kan du hjelpe dine

kjære eller dine venner dersom du har tilgang til deres startside. Du styrer helt selv hvem som skal ha tilgang, og ingen andre vil få tilgang.

Det er gratis for alle privatbrukere, så du kan sette i gang når du vil.

Kom i gang med Factsplat!

Å lage sin egen startside på Factsplat er raskt og enkelt. Hvis du føler deg komfortabel med å lage deg en bruker selv kan du fint gjøre det. Hvis ikke kan du få hjelp av familie, en venn eller veileder i Seniornett via brukerstøtte eller din lokale Seniornett-forening.

Hvordan opprette en bruker

1. Gå til nettsiden www.factsplat.com og trykk på **Registrer deg gratis** eller **Free Signup**



2. Velg norsk språk
3. Fyll ut feltene og trykk på **Opprett konto**
4. Trykk deg igjennom oppstartsguiden, eller avslutt guiden
5. Når du har registrert deg vil du møte en ganske tom side. Dette er ditt Hjem og fungerer som din startside på internett. Her kan du legge inn de lenkene du ønsker på startsidens din

Hvordan legge til nye lenker på Factsplat

Legg til bokmerkene dine

1. Hvis du allerede har bokmerker i nettleseren din, kan du begynne med å «klikke og dra» disse fra bokmerkeraden din og inn i Factsplat

Legg til andre lenker

1. Trykk på den blå pluss knappen oppe i høyre hjørnet



2. Velg lenke fra menyen
3. Fyll ut navn på lenken. For eksempel «VG»
4. Skriv eller lim inn lenken i feltet hvor det står «URL»
5. Trykk på knappen **Legg til**

A screenshot of the 'Opprett en ny Ressurs' (Create a new Resource) form. It has two input fields: 'Navn' (Name) with the value 'VG' and 'URL' with the value 'https://www.vg.no'. Below the fields is a dropdown menu labeled 'Avanserte alternativer' (Advanced alternatives). At the bottom right are two buttons: 'Lukk' (Close) and 'Legg til' (Add).

Lage en samling

1. Trykk på den blå «pluss-knappen» og velg **Samling**
2. Gi samlingen et navn, for eksempel «Nyheter» og trykk **Legg til**
3. Klikk og dra lenkene dine for å flytte dem inn i denne samlingen

Eksempel på kategorier: Kultur, Økonomi, nyheter med mere.

Lage et nytt notat

1. Trykk på den blå «pluss-knappen» og velg **Notat**
2. Gi notatet et navn, for eksempel «Huskeliste» og trykk **Legg til**
3. Trykk på midten av notatet for å begynne å skrive. Du kan også trykke på tittelen for å endre på tittelteksten

Eksempel på bruk: Handleliste, plan for dagen eller uka.

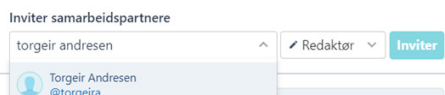
Hvordan gi tilgang til andre

Hvis du gir tilgang til andre, kan de enkelt legge til nye lenker på startsidene dine. For eksempel kan noen i familien dele en lenke til familiens digitale fotoalbum med deg.

1. Sørg for at den du skal dele med oppretter sin egen bruker på Factsplat først
2. Trykk på knappen i høyre hjørne hvor det står **DEL**



3. I feltet hvor det står «Inviter samarbeidspartnere» fyller du ut navnet til den du vil skal ha tilgang
4. Klikk på brukeren deres når den dukker opp
5. Trykk på den blå **Inviter** knappen



6. Hvis den du vil dele med ikke har en bruker, vil vedkommende få en e-post som gir tilgang til å opprette seg som en ny bruker. Og vil dermed få automatisk tilgang til siden du har delt.

Gjør Factsplat startsidene til en vane

For å få best nytte av Factsplat er det viktig at det er lett tilgjengelig når du trenger det. Det enkleste er at du lagrer www.factsplat.com som et bokmerke eller en favoritt i nettleseren.

Du kan også laste ned Factsplat som en app på mobilen eller nettbrettet ved å «laste ned siden som app» eller «legge nettsiden til hjem-skjermen». Hvis du ikke vet hvordan du skal gjøre det, kan du få hjelp av familie, en venn eller en veileder i Seniornett via brukerstøtte.



Noen databegreper – Del 2

HTTP og HTTPS



HTTP/S (Hypertext Transfer Protocol) beskriver måten nettlesere kommuniserer på. Du vil sannsynligvis se en http: // eller https: // foran nettstedadressene du besøker. HTTP og HTTPS fungerer likt, bortsett fra at HTTPS krypterer alle data som sendes mellom deg og webserveren – derav «S» for sikkerhet. I dag bruker nesten alle nettsteder HTTPS for å forbedre personvernet til dataene dine.

Malware



Malware er en forkortelse for «malicious software», ondsinnet programvare.

Malware er et paraplybegrep som beskriver program eller kode som er skadelig for systemer. Den søker å skade eller deaktivere datamaskiner, datasystemer, nettverk, nettbrett og mobile enheter, ofte ved å ta delvis kontroll over enhetens operasjoner.

Phishing



Phishing er den enkleste typen cyberangrep, og samtidig den farligste og mest

effektive. Dette er en metode for å lure deg til å dele passord, kredittkortnummer og annen sensitiv informasjon ved å fremstå som en pålitelig kilde i en e-post eller telefonsamtale. Dette er informasjon du normalt bare vil gi til tjenester eller personer du stoler på – noe svindlerne derfor gir seg ut for å være. I de aller fleste tilfellene er målet økonomisk vinning.

Ransomware



Dette er en type ondsinnet programvare som hindrer deg i å få tilgang til systemet ditt eller

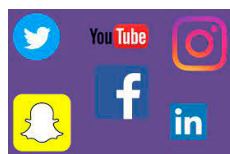
personlige filer, og den låser eller krypterer hele eller deler av innholdet i datamaskinen din. Som oftest kreves det løsepengebetaling for å få tilbake tilgangen. Betaling må vanligvis gjøres med kryptovaluta.

Router (Ruter)



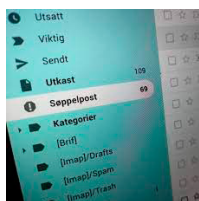
En enhet som kobler datamaskinen din til internett. Du får tilgang til ruterens via kabel eller Wifi.

SoMe (Sosiale medier)



En forkortelse for sosiale medier.

Spam (Søppelpost)



Omfatter kommersiell e-post som du ikke har bedt om, også kjent som søppelpost. Spam er enhver form for uønsket digital kommunikasjon, ofte en e-post, som blir sendt ut som en masseutsendelse. Spam er et enormt sløseri med tid og ressurser.

Spyware (Spionprogram)



Et uønsket program som kan ha infisert datamaskinen din. Den vil kunne overvåke aktiviteten din og stjeler sensitiv informasjon som personnummer og passord. De vanligste måtene datamaskinen din blir infisert på, er at du trykker ja på et popup-vindu eller en ledetekst uten å ha lest den først, laster ned programvare fra en upålitelig kilde eller åpner et e-postvedlegg fra ukjent avsender.

To-trinns bekreftelse



Dette er et ekstra sikkerhetsnivå for innlogging av konto. Med 2-trinns

bekreftelse logger du inn med noe du vet (passordet ditt) i tillegg til noe du får, for eksempel en kode på telefon. 2-trinns bekreftelse gir ekstra sikkerhet fordi det hindrer andre å logge inn på kontoen din selv om uvedkommende kjenner til passordet ditt.

Virus



Datavirus er en type program som har en evne til å reproducere seg selv. Dette er

programmer som sprer seg fra en datamaskin til en annen via e-post eller via ondsinnede nettsteder. Virus kan ikke spre seg uten at den kommer med en vert. Deretter kopierer den programkoden inn i kjørbare filer, sektorer på harddisker og i dokumentmakroer.

Wifi (wireless fidelity)



Wifi er en metode som gjør det mulig å overføre data over et trådløst datanettverk. Datanettverket benytter radio-

bølger til å sende og motta data. Dermed kan du koble deg til et trådløst nettverk via en bærbar datamaskin, smarttelefon eller iPad som er Wifi kompatibel.

*Kilder: IDSecurity Norge
www.idsecurity.no og tips fra magasin-
gruppen*



Disposisjonsfullmakt for nettbank

Har du utfordringer som gjør det vanskelig å bruke nettbanken? Du kan komme i en slik situasjon også om du ikke har vansker nå. Det er ulovlig å låne bort din BankID uten avtale med banken din. For å være føre var, bør du opprette en disposisjonsfullmakt mens du fremdeles er samtykkekompetent.

Av Sølvi Kristiansen

Hva er BankID

BankID¹ er en personlig elektronisk legitimasjon for sikker identifisering og signering på nettet.

I den fysiske verden identifiserer du deg med pass, førerkort eller nasjonalt ID-kort. I den elektroniske verden kan du bruke BankID for å bekrefte hvem du

er. I den fysiske verden bruker du kulepenn når du skriver under en kontrakt. I den elektroniske verden kan du bruke BankID til å signere dokumenter og meldinger elektronisk. I dag er det 4,4 millioner nordmenn som bruker BankID. BankID ble lansert i 2004, og brukes i dag av alle landets banker, offentlige etater og stadig flere virksomheter i ulike bransjer.

¹ <https://www.bankid.no/privat/los-mitt-bankid-problem/ofte-stilte-sporsmal/generelt-om-bankid/hva-er-bankid/>

Det har i mange år vært fokus på fremtidsfullmakt, og at det er viktig å ha den på plass før det er for sent. Da kan vi selv bestemme hvem som skal ivareta vår økonomi og interesser når vi ikke lenger er i stand til det. Fremtidsfullmakt må skrives mens du fortsatt er tilregnelig, begynner du å surre, er det for sent og da kommer en offentlig oppnevnt verge inn i bildet. Fullmakten trer i kraft når du ikke lenger er samtykkekompetent.

Disposisjonsfullmakt

Selv om du bruker nettbank og nå synes det går greit å få betalt regningene, så kan du senere møte utfordringer som hindrer deg eller gjør det vanskelig. Enkelte lar da en nærstående låne BankIDen eller kodebrikken sin for å få hjelp med å logge inn i nettbanken, betale regninger eller overføre penger. Du skal selv taste koden og din hjelper skal ikke se på.

Det er ulovlig å låne bort BankID eller kodebrikke til andre! Det er det mange som ikke er klar over. Du bryter også avtalen du har med banken fordi du skal ikke dele informasjonen med noen. Hvis du blir svindlet, kan dette føre til store problemer.

Disposisjonsfullmakt er det mange som ikke har hørt om. Er du fortsatt relativt frisk og oppegående, men har en del utfordringer med nettbank, er en disposisjonsfullmakt løsningen. Du gir en du stoler på tilgang til kontoene

dine. Den som skal disponere kontoen (disponenten), logger seg på ved hjelp av sin egen kodebrikke, app fra banken eller BankID.

Det er lurt å ha dette på plass før du får bruk for det.

Passord og koder

Alle bankkunder har måttet legitimere seg på nytt de siste to årene. For mange eldre, syke og funksjonshemmede har beskjeden medført store problemer. Noen eldre har ikke pass eller gyldig ID-kort, det blir en runddans hvordan man på best mulig måte kan hjelpe til. Det har vært et slit for mange pårørende å hjelpe til. Det hørte vi om i media i vinter. Det er utallige situasjoner som er beskrevet. Det jobbes for å få enklere løsninger.

Opprett disposisjonsfullmakt

Alle banker er forpliktet til å ha en enkel løsning for å opprette disposisjonsfullmakt. Du skal kunne gjøre det både ved oppmøte i banken eller på nettet.

Sjekk med den aktuelle banken om hvordan det skal gjøres. Bankene har ulike løsninger, og muligens må disponenten selv være kunde i den aktuelle banken.

Dersom du vil vite mer, kan du lese en artikkel i [Hus & Bolig²](#), medlemsblad for Huseierne.

² <https://www.huseierne.no/hus-bolig/tema/okonomi/trygg-hjelp-med-bankid/>

Kjøpe brukt mobil

Om du kjøper en SomNy-mobil gir du en fullt fungerende mobil et nytt liv i stedet for at de ender opp i en skuff, på et lager eller i verste fall på dynga. Det er både bedre for miljøet og for lommeboka.

Av Tarja Marita Tamminen

Gode grunner for å kjøpe brukt mobil

Klart det er fristende å springe til butikken når den aller nyeste modellen av iPhone eller Samsung Galaxy blir lansert. Er du på jakt etter ny mobiltelefon, bør du først overveie disse gode grunnene for å velge en brukt mobil denne gangen.



Best for lommeboka

Du kan spare mange penger om du kjøper en brukt mobil, særlig om du velger en litt eldre modell.

Stort utvalg

Det finnes et stort utvalg av bittelitt brukte og nesten nye mobiltelefoner, så du har mye å velge mellom. Nå finner du brukte mobiler hos teleoperatører,

elektriske butikker og finn.no. Det er bare å sammenligne priser og funksjoner for å finne mobilen som passer akkurat til deg og ditt bruk.

Gjenbruk sparer miljø og klima

Kjøp av brukt mobil gir en fin kombinasjon av en god pris og forvissningen om en stor gevinst for miljøet. Avfall fra elektronikk er en stor forurensner globalt. Kjøp av en brukt mobil er derfor også bra av miljømessige årsaker:

- Produksjon av helt nye mobiltelefoner krever tilgang på råvarer. Utvinning av viktige metaller og mineraler til skjermer og deler, samt produksjon av plast, er forurensende og krever mye energi.
- Gjenvinning er mye bedre enn å kaste brukte mobiler og annen elektronikk rett i søpla, med påfølgende forurensning av jord.

Du kan også levere din mobil til ulike organisasjoner som sørger for distribusjon i fattige land.

Trendy

Gjenbruk er en global trend som fortsetter å spre seg til forbrukere i alle aldersgrupper.

Ved gjenbruk tas fokuset bort fra bruk-og-kast-mentaliteten. Dersom andre ser at du velger brukt, og at den bittelitt brukte mobiltelefoner funker helt fint, kan vi motivere andre og da er vi litt nærmere målet om mindre kjøp av nytt.

Godkjennes i kvalitetskontroll

Når du kjøper brukt mobil hos en seriøs leverandør, kan du vente at den er grundig sjekket og renset. Noen av tingene som bør være testet under en kvalitetskontroll er:

- Av- og på-knapp, og andre knapper
- Berøringsskjerm
- Nettverk og WiFi-tilkobling
- Kamera (front og bak)
- Høytalere og mikrofon

I tillegg bør følgende være klargjort:

- Mobilen er nullstilt og alt innhold er slettet
- Mobilen er ikke sperret til operatør
- Mobilen har ikke betydelige skader (sprekker, bulker og store riper)
- Fuktindikatorene gir ingen utslag (ingen væskeskader)

Trygt kjøp med garantier

Du kan alltid gjøre gode mobilkjøp fra privatpersoner, men som forbruker har du ikke den samme beskyttelsen som ved kjøp fra godkjente og trygge leverandører.

Markedsføring fra leverandører

Finn.no

En Nybrukt mobil er en mobiltelefon som er «pusset opp» og levert av våre samarbeidspartnere. Alle telefonene har gjennomgått en rekke sikkerhets-sjekker før den sendes til ny eier. Sikkerhetssjekken gjennomføres av fagfolk som sørger for at alt fra tidligere eier er slettet, og at mobilen er i god stand og fungerer som den skal.

Telenor



«God Som Ny» er perfekt hvis du ønsker deg en ny mobil til en litt lavere pris, som i tillegg er bra for miljøet. Mobilene er grundig testet, slik at du kan

være trygg på at du får en mobil som fungerer akkurat som den skal.

Telia



Med «LIKE FIN» kan du kjøpe brukt mobil, like fin, til en lavere pris enn de splitter nye – få med 2 års garanti og 5 års reklamasjonsrett.

OneCall



For at du skal bli strålende fornøyd med din «Nesten-Ny» mobil, er vi ekstra nøye med å kontrollere at de

bittelitt brukte mobiltelefonene er i god stand.

IP-adresser og internett-navn

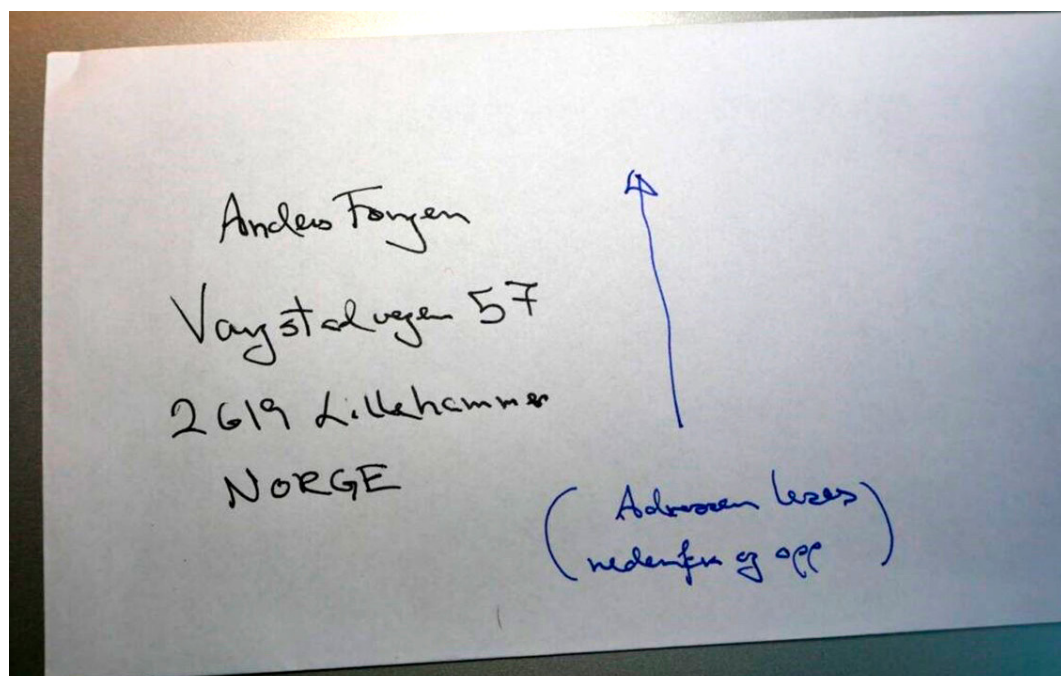
Hvordan finner data veien fra en annen datamaskin og til din? Enten det er e-post, en artikkel i en avis, et innlegg på sosiale medier og så videre.

Av Anders Fongen

Her skal vi omtale IP (Internet Protocol)-adresser og hvordan de inngår i veivalgs-metodene for pakkesvitsjede nettverk.

Data som flyttes i et pakkesvitsjet nettverk blir delt opp, lagt i *pakker* og påført en *mottakeradresse*. Altså omtrent slik vi sender brevpost. Postverket åpner som kjent aldri konvolutten og ser på innholdet, fordi alle nødvendige opplysninger er skrevet på utsiden. Den samme regelen følges i internett.

Adressen sies å ha en *hierarkisk* organisering, hvor elementene beskriver et geografisk område. Om man leser adressen på konvolutten nedenfra og opp, ser man hvordan elementene avgrenser et stadig mindre område: Land – postnummer – gatenavn – husnummer. I et slikt *geografisk hierarki* har nærliggende hus felles elementer, jo nærmere jo flere: Alle hus i *Norge* har dette adresseelementet felles, og alle hus i 1234 Oslo har i tillegg dette



Postadressen er hierarkisk oppbygd, og leses nedenfra og opp.

elementet sammen osv. I *Storgata* har husene tre elementer felles, og det er kun husnummeret som er ulikt. Samtidig som de samme tallene på husnumre finnes overalt ellers i Norge.

Postadressen velger man ikke selv, den tildeles postkassen din på bakgrunn av hvilken gate, by og land huset ditt befinner seg i.

Grunnen til at jeg utbroderer disse betraktningene er at verdens IP-adresser er organisert på samme måte. En IP-adresse er en tallverdi hvor nærliggende maskiner har nærliggende verdier. Deler av adressen brukes for å finne frem til den «gaten» hvor mottakeren befinner seg, og resten brukes til å angi «husnummeret».

IP-adressens struktur

I internett har alle nettverksadaptere sin unike IP-adresse. Merk at vi skriver «adapter», ikke «maskin». De fleste maskiner i dag har flere nettverksadaptere, for eksempel for WiFi, Ethernet, Bluetooth, som alle kan være tilkopleet internett samtidig, og disse vil ha sine egne, unike IP-adresser.

Når maskinen skal sende data i internett, legges de i en IP-pakke, som i en «konvolutt», og påfører dem avsenders og mottakers IP-adresser. Internett vil under overføring av IP-pakken aldri titte i konvolutten, men utføre transporten på grunnlag av den påførte mottaker-adressen.

IP-adressen er et 32-bits ord, en sekvens med 32 biter, altså et tall beskrevet i 2-tallssystemet.

Figuren viser et eksempel på en IP-adresse:

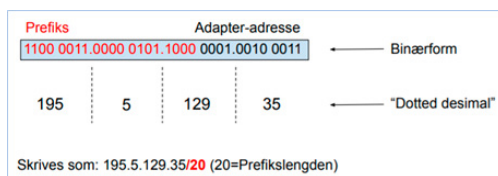


Fig. 2. Eksempel på strukturen av en IP-adresse.

Vi ser her at de 32 bitene er delt i to seksjoner, i rød og sort farge. De betegner *prefikset*, som kan betraktes som adressen til gaten (Norge, Lillehammer, Vargstadvegen), og *adapteradressen*, som angir husnummeret. Prefikset brukes av internett for å finne frem til mottakerens gate, mens adapter-adressen finner frem til riktig hus i gaten.

I likhet med postverket vil IP-pakken sendes mellom *ruterne* (omfordelingspunkter i internett hvor veivalgene foregår) ved å se på adressebitene til venstre (vist med rødt), mens bitene til høyre brukes når siste ruter på veien skal levere IP-pakken til mottakerens nettverksadapter.

Fordi det er tungvint å huske og å bruke 32 0/1-verdier (kalt binærform, «bits») pleier vi å skrive adressen på «dotted desimal» form, vist på Figur 2.

Her deles adressen inn i fire 8-bitdeler som hver skrives på desimal form, noe en kalkulator kan hjelpe deg med om nødvendig. Adresser på «dotted desimal» form er mye lettere å huske, men alle regler for tolkning og bruk av IP-adresser forholder seg til den binære formen.

Prefikset har ingen fast lengde, den kan variere etter behov. Derfor trenger vi i en del tilfeller å angi lengden av prefikset sammen med adresseverdien. I eksemplet på figuren vises derfor adressen som 195.5.129.35/20 for å angi at de første 20 bitene utgjør prefikset. Da vet vi også at $32-20=12$ biter utgjør adapteradressen.

IP-adresser og veivalg

Som tidligere forklart vil den mottakeradressen som er påført IP-pakken, studeres av rutere underveis og avgjøre hvilken link pakken skal sendes videre på. Ruterer inneholder en såkalt *rutingtabell* som angir hvilke utgående linker som skal knyttes til forskjellige prefiks.

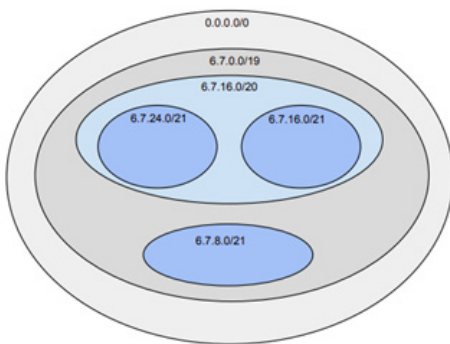


Fig. 3. Subnett kan inneholde andre subnett.

Det er alvorlig mange maskiner på internett, og bruk av subnett med varierende prefikslengde bidrar til at rutingtabellene blir kortere. Den totale mengden av IP-adresser i internett er nemlig organisert slik som vist på Figur 3.

Innenfor den ytterste sirkelen kan vi tenke oss separate sirkler som samler alle maskiner i EU, USA, Kina, og en sirkel for Norge inni EU-sirkelen. En ruter i USA kan derfor ha én eneste rad i rutingtabellen for all trafikk som skal til EU, og neste ruter (inni EU-sirkelen) vil ha én eneste rad for all trafikk til Norge.

Realitetene er ikke fullt så idealiserte, men bruk av subnett har bidratt til mindre voksesmerter i internett. Husk igjen analogien med adresser brukt i postvesenet. I den norske postsentralen holder det med en sorteringshylle for USA fordi all post går dit langs samme transportlinje.

Internett-navn vs. IP-adresser

Det er IP-adressene som styrer all trafikk på internett, men i daglig bruk skriver vi ikke inn noen IP-adresser, men derimot internett-navn, for eksempel «www.vg.no». Det er flere grunner til at denne formen er å foretrekke:

- Et navn er lettere å huske enn en IP-adresse
- Navnet er uavhengig av hvor i nettet motparten befinner seg. Husk at IP-adressen reflekterer hvor i internett som maskinene befinner seg, og må endre adresse dersom den flyttes

Når du skriver inn «www.vg.no» i webleseren må den først finne IP-adressen som hører til dette navnet. Dette skjer med en mekanisme i nettet som kalles *Domain Name Services*, forkortet DNS. En forenklet forklaring på tjenesten er at webleseren starter operasjonen med å sende et spørsmål til DNS om «Hva er IP-adressen til www.vg.no?», og få tilsendt en IP-adresse i retur. I realiteten er bildet litt mer nyansert, så her følger en mer detaljert forklaring:

Navnet www.vg.no er delt opp i flere ledd adskilt med punktum. Tanken er at hvert ledd følger etter hverandre i et hierarki. Øverst henger .no, som er en katalog over alle internett-navn registrert i Norge, og som passer på at kun én har navnet vg.no. Det kan altså gjerne finnes vg.com, vg.org og så videre, så navnet er bare unikt innen *no-domenet*.

Likeså er .vg.no et domene med en katalog som sørger for at navnet er unikt innen domenet.

Fordelene med en slik organisering er mange:

- Det deler opp registrering- og vedlikeholdsarbeidet med disse katalogene på en hensiktsmessig måte, som også tillater at ulike land og domener har ulike regelverk knyttet til registrering

- Katalogene til de forskjellige domenene spres på et stort antall maskiner slik at forespørslene til DNS-tjenesten spres på mange linker i nettet og man unngår at det danner seg flaskehalser

Det hører også med til bildet at når din maskin spør DNS-tjenesten om en IP-adresse, vil svaret bli lagret på mange steder i nettverket underveis for en periode (noen få timer). Neste gang du eller noen i nærheten spør om det samme navnet, vil svaret komme fra en mellomlagret kopi, ikke fra selve katalogen. Dette øker også ytelsen på DNS-tjenesten.

Anders Fongen underviser i IT ved Forsvarets Høgskole.

[Bloggen til Anders Fongen finnes på nettet.¹](#)

Der kan du lese hele hans artikkel «Et lite kurs i IP-nettverk – del 2»².



¹ <https://anders.fongen.no>

² <https://anders.fongen.no/ip-kurs-2/>



TIPS & TRIKS

Å bruke kalender på smarttelefon

Ikke bare har mye av nyheter, avisene og posten flyttet seg fra det analoge til det digitale – stadig flere bruker kalenderen på telefonen for å holde styr på avtaler og merkedager.

Det er få ting som kan erstatte en god, gammeldags kalender med flotte illustrasjonsbilder på veggen. Men det kan være veldig praktisk å ha kalenderen i lomma. Da har du lett oversikt over kommende møter og avtaler, og kan få påminnelser om disse.

Android og iPhone har forskjellige kalendere, derfor gjennomgås de hver for seg.

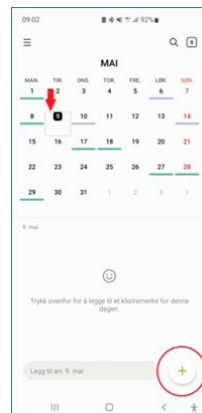
Android

På Android (Samsung) er kalender-ikonet en grønn firkant med datoen plassert i grønt på et hvitt felt:



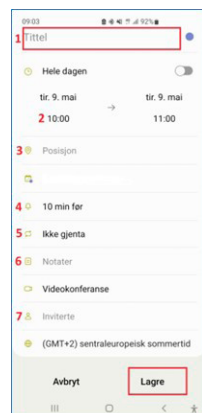
Opprette en avtale i Android-kalenderen

Når kalender-appen er åpnet, kan du opprette en avtale ved å trykke på Pluss-tegnet nede i høyre hjørne. Legg merke til at dagens dato er markert på skjermbildet.



I den nye avtalen du oppretter, er det forskjellige opplysninger du kan legge inn. Du trenger ikke fylle inn alt, men her er en liten gjennomgang av funksjonene og valgene i kalenderavtalen.

1. **Avtale-Tittel** skrives inn ved å trykke i feltet. Da kommer tastaturet opp
2. Trykk på klokkeslettet for å velge start- og sluttid for avtalen
3. **Posisjon**. Om du ønsker legger du her inn avtalestedet
4. Under klokke-symbolet kan du velge når, eller om, du ønsker å få et varsel /en påminnelse. (Bildet viser det vil komme et varsel 10 minutter før)
5. Å **gjenta** en avtale er praktisk for faste avtaler. Hvis du for eksempel har et foreningsmøte hver tirsdag, kan du velge å gjenta **Hver uke**. Eller, for årlige møter eller bursdager, kan du velge å gjenta **Hvert år**



6. I **Notater** kan du skrive inn beskjeder til deg selv
 7. **Inviterte.** Her kan du invitere noen til avtalen. Be for eksempel med en venn til datakafé på tirsdag. Da skriver du inn personens e-post, og så blir det sendt en invitasjon til vedkommende om å bli med
- NB!** Husk å trykk **Lagre** etter at du har fylt ut avtalen!

Slette eller endre en avtale i Android-kalenderen

Åpne avtalen det gjelder ved å trykke på den.

Trykk **Slett**, om avtalen skal slettes.

Trykk **Rediger** om avtalen må endres.

iPhone

På iPhone er kalender-ikonet en blå firkant med dag og dato plassert i et hvitt felt:



Opprette en avtale i iPhone-kalenderen

Når kalender-appen er åpnet ser du en fylt, rød sirkel over dagens dato. For å opprette en ny avtale, trykker du på **Pluss**-tegnet, øverst til høyre på mobilen.

Deretter fyller du inn litt informasjon.

1. Trykk på **Tittel** for å få opp tastaturet
2. Trykk på klokkeslettet for å velge **starttid**
3. Trykk på det neste klokkeslettet for å endre **sluttid**. Du kan også endre **dato**. Bildet viser dagens dato, om dette er feil, trykker du på datoen og endrer den
4. I feltet **Gjenta** kan du velge mellom aldri, hver dag, hver uke, annenhver uke, hver måned, hvert år eller tilpasse det
5. Om du ønsker å invitere andre til samme avtale, kan du bruke funksjonen **Inviterte**. Her legger du til e-postadresse/r til den/de du ønsker å invitere
6. Ønsker du en **påminnelse** / et varsel om avtalen før den skjer, kan du her velge hvor lang tid i forveien du vil varsles

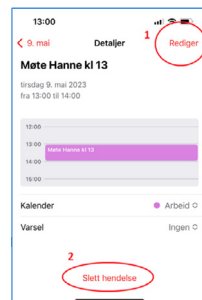
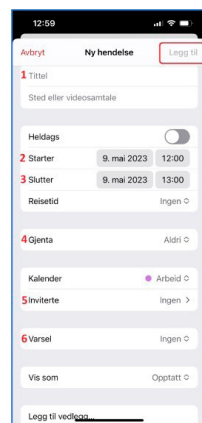
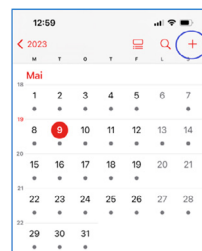
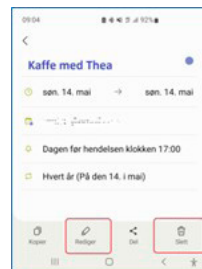
Husk at du ikke trenger å fylle ut alle feltene. Her er kun de hyppigst brukte beskrevet. NB! Når du er ferdig lagrer du avtalen ved å trykke på **Legg til**, øverst i høyre hjørne.

Slette en avtale i iPhone-kalenderen

Om du har en avtale som blir avlyst eller må endres, åpner du først avtalen i kalenderen.

For å endre den, trykk på **Rediger** (1). Da kan du endre tidspunkt, dato og sted.

Om du skal fjerne avtale fra kalenderen, trykker du på **Slett hendelse** (2).





Vestre Vikens Virtuelle sykehus – hva er det?

Vestre Viken Virtuelle sykehus er alle tjenester som sykehuset tilbyr digitalt, så som videokonsultasjoner, digital hjemmeoppfølging og sykehusbehandling i eget hjem.

Av Anne-Lise Kristensen, Vestre Viken HF, avdelingssjef for brukermedvirkning og brukerstyring

Det betyr at vi samler alle eksisterende digitale tilbud og gjør dem synlige og lettere tilgjengelige for pasientene. Tanken er at pasienter og brukere da

enklere kan etterspørre disse tjenestene. Det er særlig ved kroniske tilstander og oppfølgingen skjer over tid at de digitale tilbudene er mest nyttig.

Hvorfor et virtuelt sykehus?

Vestre Viken HF setter brukermedvirkning og brukerstyrt tjenesteutvikling høyt oppe på dagsordenen. Vi ønsker ved hjelp av teknologi, å tilby hele eller deler av behandlingen og oppfølgingen der du er. Det betyr at du slipper å reise til sykehuset og at du som pasient kan motta nødvendig helsehjelp i eget hjem. Det betyr også at spesialister ved våre sykehus kan bidra i pasientbehandling og oppfølging andre steder, uten å måtte reise til der hvor pasienten befinner seg fysisk.

Digitale hjelpemidler gjør det mulig å tilby helsetjenester på en annen måte enn tidligere. Ved å bruke digitale verktøy, er et av målene at pasientene skal få en bedre og tettere oppfølging, uten at ressursbruken på sykehuset øker. Vi opplever stort press på ressursene i helsetjenesten, og det er nødvendig å tenke nytt for fremtiden. Ved hjelp av digital hjemmeoppfølging kan vi få informasjon om pasientens helsetilstand. Dermed kan vi planlegge persontilpasset og behovsstyrt helsehjelp, basert på det pasienten selv rapporterer.

Vi følger opp mottoet «sykehus hvis du må, hjemme hvis du kan» og presiserer at pasientene gir tilbakemelding om at de føler seg trygge med de løsningene vi i fellesskap kommer frem til.

Hva med de som ønsker å møte fysisk på sykehuset?

De digitale løsningene er ikke for alle. Det kan være du har behov for en behandling som bare kan gis ved at du

fysisk er på sykehuset. Det kan også være at du ikke føler deg trygg på de digitale løsningene vi har, og derfor ønsker du å møte oss fysisk på sykehuset.



Vi vil tilby deg en trygg behandling uansett om den tilbys digitalt eller fysisk. Hva som passer for deg i ditt forløp besluttes i samråd med din behandler. I mange tilfeller vil det fortsatt være nødvendig med fysisk oppmøte på et av Vestre Vikens sykehus, men det er et mål å kunne tilby mer behandling og oppfølging hjemme.

Hvilke digitale løsninger tilbyr vi – her er noen smakebiter

Vestre Viken HF har flere systemer for digital hjemmeoppfølging. Hvilket system som velges til hvilken pasientgruppe avhenger av behov. For enkelte tilstander er det bare nødvendig med et enkelt skjema som pasienten fyller ut og sender til sykehuset. Andre tilstander vil kreve mer omfattende oppfølging over lengre tid.

Epilepsi

Det er nødvendig at pasienten har vært fysisk på sykehuset minst en gang og har møtt minst én av legene, før en blir enig om hjemmeoppfølging.

Pasienten får tilsendt en lenke på SMS. Pasienten besvarer spørsmålene og sender inn til sykehuset. Svarene kontrolleres av sykepleier, som kontakter pasienten eller gir beskjed videre til lege hvis det er behov for det. Pasienten kan også rapportere på eget initiativ, utenom de fastsatte tidspunktene to ganger årlig, dersom det oppstår endringer behandler bør vite om.

Atrieflimmer

Digital hjemmeoppfølging har vist å gi god og trygg oppfølging. Bærum sykehus har undersøkt om bruk av egenregistrering av EKG hjemme er nyttig i oppfølgingen etter elektrokonvertering og resultatene viser at metoden er velegnet.

Panikklidelse

Panikklidelse har en god prognose og behandles som regel med kognitiv atferdsterapi eller andre psykoterapeutiske tilnærminger. E-Mestring er behandling via internett. Alle får oppfølging av en terapeut ukentlig.

Kronisk inflammatorisk tarm-sykdom (IBD)

Pasientene skal selv registrere sin situasjon ved at de logger på en nettside og besvarer spørsmål. Svarene blir så vurdert av helsepersonell på sykehuset. Pasientene blir kontaktet av sykepleier eller lege avhengig av resultatene.

Kroniske lungesykdommer (KOLS)

Erfaringene så langt er at behandlingsformen har god effekt og virker forebyggende på behovet for sykehusinnleggelser, med andre ord – pasientene holder seg friskere og mindre plaget av sykdommen.

Hjemmedialyse

Digital hjemmeoppfølging foregår ved at pasienten ukentlig sender inn et egenregistreringsskjema. Helsepersonell får oversikt over gjennomførte behandlinger, og kan raskere tilpasse behandling etter den enkeltes behov.

Premature barn

Vi vet at for tidlig fødte barn og deres familier kan oppleve det belastende å bo på Nyfødt intensiv. Ved hjelp av videokonsultasjoner og egenregistreringer tilbyr vi en trygg oppfølging av barn og familier som ønsker å være hjemme.

Obstruktiv Søvnapné

Helsepersonell kan følge med og lese data fra CPAP-maskinen som pasientene bruker om natten.

Det planlegges flere tilbud, og i årene som kommer er målet å utvikle stadig nye virtuelle tjenester, til beste for både brukere og ansatte.

Akuttmedisinsk kommunikasjons-sentral (AMK)

Den medisinske nødtelefonen har fått på plass videosamtalefunksjon og ope-

ratøren kan se bilder fra skadestedet og få oversikt over omfang. Dette er en to-veis kommunikasjon. Det har gjort det enklere å veilede direkte samt sette inn riktige ressurser.

ALLE SKAL MED

Vi blir flere, vi blir eldre, vi lever lenger med sykdom og vi forventer mer av helse-tjenesten. Samtidig har helsevesenet begrenset med ressurser og personell. Teknologi blir pekt på som en del av løs-ningen for å møte disse utfordringene.

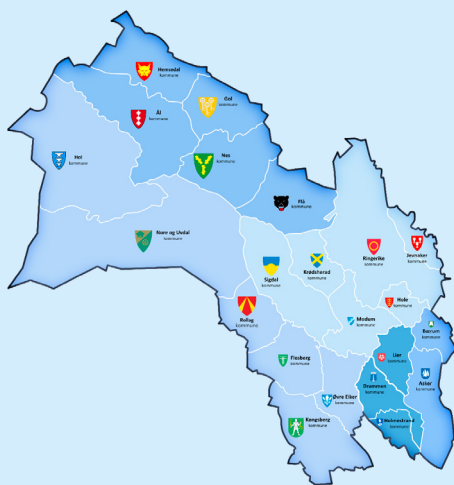
En bærekraftig helsetjeneste for fremtiden forutsetter at vi utnytter mulighetene teknologien gir, og løser oppgavene på nye måter som ikke krever like mye innsats fra helsepersonell.

Både helsepersonell, pasienter og pårørende er en viktig del av løsningen, og at de er kraftfulle endringsagenter.

Vestre Viken HF ønsker å utvikle tjenestene sammen med de som skal bruke dem. Målet er at mange skal slippe å reise til sykehuset, og at de kan motta nødvendig oppfølging der de måtte befinne seg. Men de som har behov for å møte fysisk skal naturligvis fortsette med det.

Før noen vil bruken av digitale hjelpemidler være vanskelig. De kan selvfølgelig komme til sykehuset, men her kan også samarbeid med tjenester i hjemkommunen gjøre digital behandling mulig. Et godt eksempel på dette er sårbehandling som foregår i felleskap mellom pasient, hjemmetjeneste og sykehus ved bruk av video.

Utfordringen til oss alle er å følge med i den digitale utviklingen så langt som mulig. Så kan helsetjenesten i samarbeid med brukerne i felleskap fortsette å utvikle gode helsetjenester – til det beste for alle.



Vestre Viken HF

- Et av landets største helseforetak
- Leverer spesialisthelsetjenester til 500 000 mennesker i 22 kommuner
- Organisert i åtte klinikker
- Ca. 10.000 ansatte



Bildet er laget ved hjelp av kunstig intelligens

Helseapper

Helseapper, eller bedre sagt helse- og velværeapper, har blitt stadig mer populære og utbredte. Disse appene tilbyr en rekke forskjellige funksjoner og tjenester som kan hjelpe oss med å ta vare på helsen vår på en enklere og mer praktisk måte. Men har man virkelig behov for slike apper?

Av Joop Cuppen

Bruk av helseapper bidrar til å fremme en følelse av ansvar og forpliktelse til egen personlig helse. Det gir økt bevissthet om egen helse og oppmuntrer til aktiv egenomsorg gjennom forebyggende helseatferd og en sunn livsstil. Dette gir automatisk svaret på spørsmålet om behovet.

Men det er viktig å nevne at helseapper bare er et hjelpemiddel til å ta vare på egen helse, og ikke selve løsningen.

For eksempel, innenfor området for psykisk helse, antyder studier at helseapper kan hjelpe med å redusere symptomer på angst eller depresjon. Disse apper sporer vaner og stemninger, gir regelmessige tilbakemeldinger med positive påminnelser og audio-visuell støtte. Dermed kan disse type apper bidra som et hjelpemiddel til å få bedre kontroll på angst og depresjon. Men når det er sagt, vil noen helseapper kunne gi et mer betydelig bidrag til å ta vare på egen helse på en enklere og mer praktisk måte.

De viktigste er helseapper som gir brukerne tilgang til informasjon og tjenester relatert til helse og omsorg. Appene samler og gir innsikt i brukerens egne helseopplysninger og gir deg mulighet til å kommunisere (digitalt) med fastlegen, legekantoret eller andre aktører innenfor helse og omsorg, på en sikker måte. Eksempler på slike informasjonsapper er Helsenorge og Pasientsky.

Dette gjelder også andre type helseapper. For eksempel de som:

- Stimulerer/motiverer til økt fysisk aktivitet
- Måler ulike helsedata som puls, blodtrykk eller søvn
- Gir kostholdsveiledning
- Gir en påminnelse om medisininntak
- Retter seg mer mot mental helse med verktøy for å håndtere stress og angst

Hvor viktig helseapper er for den enkelte vil være forskjellig fra bruker til bruker, men i et samfunn der alt blir mer og mer digitalisert, kommer betydningen av bruk av helseapper bare til å øke.

Appen Helsenorge

Helsenorge er det offisielle nettstedet og appen i Norge hvor du får tilgang til mange tjenester blant annet:

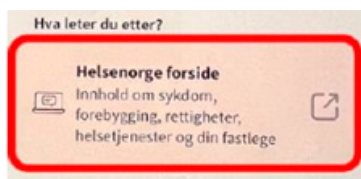


- Innboks – kommunikasjon
- Timeavtaler
- Henvisninger
- Dine legemidler
- Vaksiner
- Europeisk helsekort
- Frikort og egenandeler
- Bytte fastlege

Appen laster du ned enten fra Appstore eller Google Play.

Om du vil ha fullt utbytte av alle tjenester Helsenorge har å by på, er det viktig at du gir fullt samtykke.

Etter at du har logget inn i Helsenorge-appen, forenkler det bruken om du trykker på «Helsenorge forside».



Hvis din fastlege har åpnet opp for det, kan du også bruke Helsenorge til å bestille legetimer og å fornye resepter, gjennomføre e-konsultasjoner og kommunisere med ditt legekantor.

Om din fastlege ikke har åpnet opp for kommunikasjon via Helsenorge, bør du sjekke med ditt legekantor hvilken app de bruker istedenfor. Det kan for eksempel være Pasientsky eller Helseboka.

Nedenfor nevner vi noen av de funksjoner i Helsenorge, som er virkelig verd å ta en nærmere titt på:

- Meny-funksjonen, som gir viktig informasjon om temaene helsehjelp, rettigheter, helse og livsstil, sykdommer og behandlinger

- Fullmakter: Her kan du gi andre fullmakt til å bruke de tjenestene som du selv har tilgang til på Helsenorge. Dette er viktig i tilfelle du midlertidig eller over en lengre periode ikke er i stand til å bruke Helsenorge selv. Du kan også selv få tilsvarende fullmakt fra andre
- Donorkort: Med denne tjenesten kan du opprette et digitalt donorkort for å bli organdonor
- Bestill Europeisk helsetrygdkort: Europeisk helsetrygdkort dokumenterer at du har rett til å få dekket utgifter til nødvendig behandling når du oppholder deg midlertidig i EU/EØS land eller Sveits

Det finnes mange andre apper som faller under kategorien Helseapper, men det vil ta flere artikler til for å beskrive hele spekteret.

Seniornett har laget et hefte som omhandler flere forskjellige typer helseapper. Hftet, [Digitale helsetjenester](#)¹, gir en særlig utførlig beskrivelse av bruken og muligheter av Helsenorge.

Har du betalt medlemskap for 2023, har du automatisk tilgang til dette heftet. Det er også mulig å bestille dette heftet hos Seniornett.

¹ <https://www.seniornett.no/wp-content/uploads/2023/05/Digital-helse-ferdig-A4-staende.pdf>

Ny på nett – Digital festival 2023

Digital Festival er blitt en årlig begivenhet som mange ser frem til. Med årets tema ønsker Seniornett å inspirere til å ta i bruk mobil og nettbrett på en praktisk og trygg måte.

Av Pia Boholm

Seniornett har hatt en årlig, landsdekkende dag, kalt SeniorSurf-dag, for å få seniorer til å ta i bruk data og spesielt internett. I starten, i år 2000, var det en stor sensasjon, med mange arrangørsteder over hele landet. Til og med daværende statsminister Jens Stoltenberg kom på besøk på Deichmanske bibliotek på Majorstuen i Oslo. Da var det bare fire prosent av seniorer som var på nett.

I 2018 ble arrangementet omdøpt til Digital festival.

Nå er det omtrent 70 prosent, i aldersgruppen 65-79 år, som helt eller delvis kan bruke nettet når de har fått hjelp med oppsett på mobilen eller nettbrettet. Men fremdeles er det altfor mange som er helt utenfor, eller som tror de ikke kan noe av dette.

Dette vil Seniornett gjøre noe med på Digital festival – i år er temaet «Ny på nett».

Det kan være svært praktisk å fornye reseptene sine i HelseNorge-appen og tidsbesparende å betale regninger i nettbanken, men ofte trenger du litt starthjelp for å komme i gang.



I Seniornettforeningene er det mange dyktige veiledere som gleder seg til å ta imot både nye eller kjente fjes og hjelpe deg i gang på nett.

Digital festival er i slutten av oktober og mange lokale Seniornettforeninger vil holde ulike kurs og arrangementer du kan delta på. Enten du er helt fersk på internett eller føler at utviklingen har gått for fort, er det ikke for sent å bli digital nå. Digital festival – Ny på nett – er en perfekt anledning for å hoppe i det, sammen med likesinnede.

Ta kontakt med din lokale Seniornettforening eller andre møteplasser, for eksempel bibliotek, for informasjon om aktiviteter.



Landsmøtet 2023

4. og 5. mai var det et vellykket landsmøte i Seniornett på Quality Hotel River Station i Drammen. Over 120 delegater fra 45 foreninger var til stede. Sturla Bjerkaker ble valgt til ny styreleder. Det ble vedtatt ny handlingsplan og nye vedtekter. Kontingenten ble forhøyet til kr 400 fra neste år.

Landsmøtet startet med hilsener og noen interessante seminarer. Statssekretær Ellen Rønning-Arnesen, Helse- og omsorgsdepartementet, ga mye skryt for arbeidet Seniornett gjør for å få seniorene digitale.

Gunn Karin Gjøl, statssekretær i Kommunal- og distriktsdepartementet, skulle innlede om Regjeringens handlingsplan for digital inkludering. Den er ikke helt ferdig ennå, så hun hadde en innledning om digitalisering og seniorer sett fra regjeringens side.

Overlege Kristoffer Hochnowski og avdelingssjef Anne-Lise Kristensen hadde et innlegg om Det virtuelle sykehuset, Vestre Viken HF. Se egen artikkel.

Joop Cuppen holdt et foredrag om Digital helse – gjennomgang av undervisningsressurser. Han gikk gjennom Helsenorge-appen og hvordan du som veileder kan undervise. Se egen artikkel.

Nytt styre

Ny styreleder, Sturla Bjerkaker, har vært medlem av styret i Seniornett siden 2015, de siste årene som nestleder. Sturla er 75 år, bosatt i Oslo, men opprinnelig fra Melhus i Trøndelag.

Det nye styret består også av Siri Mollatt (70), Bærum, Odd Magne Eide (77), Gloppen, Kari Engen (72), Trondheim, Gunvor Holst (76), Tromsø, Tore Vimme (71), Grimstad, Erling Wang (75), Kolbotn (ny) og Trine Christensen (67), Drøbak (ny).

Styreleder Karin Moe Røisland og Steinar Simonsen gikk ut av styret etter en stor innsats.



Seniornetts styre 2023-2025. Fra venstre bak: Odd Magne Eide, Erling Wang, Siri Mollatt og Tore Vimme. Foran fra venstre: Kari Engen, Gunvor Holst, Trine Christensen og styreleder Sturla Bjerkaker.

Hilsen fra styreleder



Sturla Bjerkaker jubler over å ha blitt valgt til ny styreleder

«Vi i Seniornett blir ikke overflødige på en stund. Tvert imot tror jeg den tiden vi nå går inn i – rettelse: den tiden vi allerede er i – vil by på svært interessante utfordringer for oss.

Takk for valget, på vegne av hele styret. Jeg har stor tro på at vi skal mestre utfordringene vi møter. Med felles innsats, der både styret, administrasjonen og ikke minst foreningene skal spille hverandre gode! Velkommen med!»

Les hele hilsenen: [Fundament og framtid](https://www.seniornett.no/fundament-og-framtid/)¹

Endrede vedtekter

Den kanskje viktigste endringen var ny formålsparagraf. Den nye ordlyden sier: «Seniornett er en frivillig og ideell medlemsorganisasjon som arbeider for digital inkludering av seniorer. Seniornett vil skape arenaer der seniorer kan skaffe seg digitale kunnskaper og ferdigheter. Seniornett er landsomfattende og basert på lokale foreninger og en nettforening. Seniornett har adresse og sekretariat i Oslo.»

Økning av kontingenten

Økonomi var også tema på landsmøtet. Seniornett får grunntilskudd over statsbudsjettet, i tillegg til medlemskontingent. Tilskuddet fra Kommunal- og distriktsdepartementet har ikke økt siden 2018, og i 2023 fikk vi til og med et kutt i støtten. Statsstøtten er i år på 3,48 millioner kroner.

Medlemskontingenten er spleiselaget som gjør at Seniornett kan drives lokalt og ha et sekretariat i Oslo. Landsmøtet vedtok å øke kontingenten for 2024 og 2025 med 30 kroner, fra 370 til 400 kroner. Av de får lokalforeningen 175 kroner pr medlem, mens drift av Seniornett får 225 kroner.

På YouTube finner du opptak av [Dag1 på landsmøtet](#)² og [Dag2 på landsmøtet](#)³.

1 <https://www.seniornett.no/fundament-og-framtid/>

2 <https://www.youtube.com/watch?v=DHedDwOQ9tQ>

3 https://www.youtube.com/watch?v=_vbukubWAKA&t=268s



Sturla Bjerkaker er vår nye styreleder

Sturla Bjerkaker blir intervjuet av Annette Hannestad. Her deler han sine tanker om hva Seniornett står for, hva fremtiden kan bringe og så forteller han også litt om seg selv.

«Seniornett forebygger alderisme ved å gi digital kompetanse»

Hvem er du?

Jeg er 76 år gammel og egentlig en ganske sjenert og litt introvert person som ikke er så flink til å eksponere meg. Men jeg er også et foreningsmenneske. Så når jeg tar på meg en rolle – som styreleder for Seniornett, har jeg ikke store problemer med å vise meg frem. For da er det rollen som vises frem, ikke bare personen Sturla.

Jeg kommer fra en familie som trodde på samarbeid – både innad i familien og utad med andre mennesker – ut fra ideen om at man best finner løsninger i fellesskap. Dette er mitt grunnleggende prinsipp, og det har ført meg inn i forskjellige frivillige foreninger og fellesskap.

Jeg er gift for andre gang og har tre voksne barn, den eldste fylte 50 i september! Jeg lever i en storfamilie i Oslo med tre generasjoner under samme tak, og der den fjerde bare er 100 meter unna. Slitsomt til tider, men også utrolig givende. Det er en gave å bo slik, og jeg vokste selv opp med mormor og morfar i samme hus. Det ga en trygg oppvekst.

Din faglige bakgrunn?

Jeg har en cand.mag./bachelor i statsvitenskap, sosiologi og pedagogikk, med voksenpedagogikk som spesialfelt. Jeg har aldri arbeidet som lærer, men jeg har forelest i fagene mine, har vært leder av diverse voksenpedagogiske workshops og i alle år har livslang

læring vært min hovedinteresse fordi spørsmålet er og var: Hvordan og hvorfor lærer voksne?

Hvorfor takket du ja til å bli styreleder?

Bakgrunnen for mitt medlemskap i Seniornett var at Ivar Leveraas i 2016 tok kontakt og sa at Seniornett trengte nye medlemmer i sitt styre. Dette var interessant for meg – her var det en frivillig forening som jeg året før hadde delt ut en nasjonal Voksenopplæringspris til. Denne hadde som overordnet mål at voksne skulle lære IKT, eller data som det het den gangen. Rekrutteringen foregikk gjennom et stort antall lokale foreninger over hele landet. Foreningene var og er basis i organisasjonen.

Har du noen tanker om medlemmene i Seniornett?

Det er interessant å notere seg at Seniornett har to medlemstyper, med en viss overlapping:

- De som har god digital kompetanse og som ønsker å undervise og hjelpe andre videre. De er yterne.
- De som har liten eller ingen IKT kompetanse, men som ønsker å lære seg det. De er mottakerne.

Dette er solidaritet og felles løsningsorientering på solid organisatorisk nivå.

Hvilke tanker og ambisjoner har du som ny styreleder for Seniornett?

Hvorfor har vi en organisasjon som Seniornett, som har som mål å få gamle til å bli digitale – og ikke minst – å få dem til å forbli det. Det vil si å gi medlemmene digitalt påfyll slik at de kan følge med i utviklingen og fange opp de som mister kunnskapen eller aldri har hatt den. Det er et nordisk ur-instinkt å forene seg i frivillige organisasjoner – vi lager foreninger for nær sagt ethvert formål og for å få gjennomført felles oppgaver. Nettopp denne foreningstanken er sterkt representert i Seniornett.

Jeg ser lyst på Seniornetts fremtid. De årskullene som i disse år blir pensjonister har gjerne god digital kompetanse og de vil ha behov både for å vedlikeholde, men også å formidle videre denne kompetansen til andre i trygge fellesskap. Den som deler sin kunnskap med andre, beholder den selv, og lærer også selv. Det er i tillegg mange yngre som trenger digital hjelp. Kanskje skal Seniornett kunne dekke behovene til flere enn de gamle? Selv om vi heter Seniornett ...

Seniornett er gjennom sin virksomhet med på å hindre stakkarsliggjøring av eldre og dermed også forebygge alderisme – som er systematisk diskriminering av eldre medborgere. Å være digital er så viktig i dag at den som ikke er det lett

blir sett på som en utdatert person. I dette perspektivet er Seniornetts arbeid særdeles viktig.

Men Seniornett må bli større og sterkere for å utfylle denne jobben. Dessuten kan vi sikkert bli bedre til å samarbeide med andre seniororganisasjoner i Norge. Kanskje man også kan se for seg at organisasjoner med tilnærmet samme formål kan slå seg sammen? Da blir det større gjennomføringskraft.

Jeg er jo nå valgt til styreleder for Seniornett som landsorganisasjon. Derfor er jeg opptatt av god ledelse på alle nivåer og et godt frivillig miljø i hele landet. Dette er viktig for å få en sterk organisasjon med gode resultater. Det er viktig å bygge en organisasjon med «vi-identitet», ikke «vi» sentralt, og «dem» der ute. Vi må være sammen om dette, og vi er på god vei.

Har du noe tanker om Seniornett-magasinet?

Magasinet er en av de viktigste tiltakene som binder hele Seniornett sammen som organisasjon. Det gir viktig veiledning til medlemmene, der hver utgave er nesten som et kurshefte. Magasinet må være en integrert del av Seniornetts kommunikasjonsstrategi, samtidig som vi må hegne om autonomien til den dyktige gruppen frivillige som lager magasinet. Vi må gi ut magasinet så ofte økonomien tillater det og det frivillige engasjementet består.



Generalsekretærens hjørne

Nå skal alle Seniornetts foreninger ha et styre

Noen ganger er slike tørre organisatoriske saker viktige. Dette er en slik sak: Landsmøtet i Seniornett vedtok i mai at alle våre 200 lokale foreninger skal ha et eget styre. Begrunnelsen er å få mer robuste lokale foreninger rundt om i landet.

Foreninger som ikke har eget styre, har god tid til å få på plass egne styrer gjennom overgangsordningen som landsmøtet også vedtok. Og administrasjonen skal selvsagt være en aktiv støttespiller i overgangen.

I Norge har vi lange tradisjoner for at frivillige organisasjoner er organisert etter demokratiske prinsipper med valg til styre og styreleder. Men Seniornett med sine mange lokale foreninger er ikke etablert med formål å være en organisasjon. Seniornetts formål er å skape møteplasser der seniorer kan få kurs og veiledning i digitale ferdigheter.

Men erfaringene viser at de foreningene

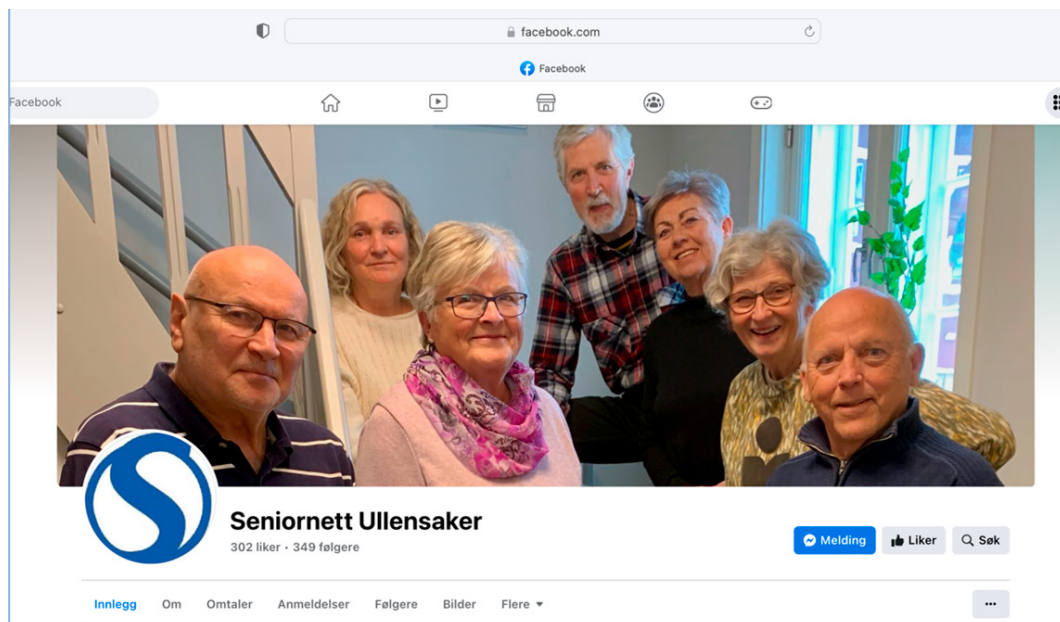
som har et lokalt valgt styre, også der Seniornett-foreningen holder til på en Frivilligsentral, bibliotek eller seniorsenter, er mindre sårbare om daglig leder eller kontaktperson slutter, blir syk eller lignende. Også veiledere som ikke har støtte fra et lokalt styre, opplever utrygghet og mange slutter etter en tid.

Bakgrunnen for at Seniornett har lokalforening uten styre, kun med en kontaktperson eller nøkkelkontakt, bunner mye i at det ikke har vært et krav om demokratisk oppbygging fra Seniornetts side. Vi har vært opptatt av å få på plass et lokalt tilbud, og ikke like opptatt av organisatoriske strukturer.

Det er jo ikke slik at lokalforeninger uten eget styre, ikke har noe aktivitet. Men de foreningene som har eget styre har gjerne mer aktivitet og flere medlemmer enn foreninger uten styre.

Seniornett vil nok også i framtiden ha lokalforeninger uten eget styre, men da er det forening som er under etablering.

Kristin Ruud, generalsekretær



Seniornett Ullensaker

Seniornett Ullensaker har en økende medlemsmasse og teller i dag 110 medlemmer. Vår suksessfaktor er gode program og gode veiledere. Vi har nå cirka seks veiledere, men ønsker oss mange flere. Vi prøver å lage nettsiden så enkel som mulig, og hvor programmene skal være lett tilgjengelig. Vi har organisert arbeidet i styret innenfor ulike arbeidsområder.

Av Mette Boquist, leder av Seniornett Ullensaker

Om foreningen

Vi har etablert en programkomite med fire personer, en blanding av styre-medlemmer og medlemmer. Disse utarbeider forslag til program som besluttet i styret 3–4 ganger årlig. En webredaktør legger høst- og vårprogram ut på våre nettsider. Ukentlig legger webredaktøren ut program på Facebook. I tillegg ligger programmet på kommunens nettsider. Programkomiteen fordeler ansvaret for gjennomføring av

kurs. En suksessfaktor er at programkomiteen og webredaktøren har kontinuerlig dialog. Vi har lagt vekt på å holde nettsiden oppdatert, ellers vil ikke medlemmene våre bruke den. Som leder sender jeg hver måned ut et medlemsbrev hvor programmet er vedlagt.

For å rekruttere nye veiledere har vi laget en egen ressursgruppe hvor veiledere møtes og diskuterer forslag til

kurs og kursgjennomføring. Ressursgruppen (nå seks personer) ledes av en fra styret. Gruppen er den største bidragsyteren til programkomiteen.

De fleste som deltar på Seniornett Ullensakers arrangementer, ønsker å holde sine digitale ferdigheter ved like og lære nye ting. En årlig spørreundersøkelse gir oss innspill på medlemmenes ønsker. En klar trend er at flere og flere vil lære, og forstå, hvordan håndtere sikkerheten på nettet og mobilen. I tillegg er nye apper og sosiale medier blant favorittene.

I forbindelse med Digital festival 2023 «Ny på nett» tenker vi å gjenbruke mye av det vi laget i forbindelse med opplæring av ukrainske flyktninger.

Kurs for ukrainere

I samarbeid med Voksenopplæringen i Ullensaker kom vi inn i en gruppe på 20 elever, 55+ med begrensede norsk- og engelsk-kunnskaper, men med god utdanning fra Ukraina. Det var en topp motivert gjeng. Med Google Translate og mimikk kom vi gjennom kurset. Fokus ble apper som Ruter, ENTur, Finn, Mattilbud og parkeringsapper. At viktig informasjon var oversatt til ukrainsk hjalp til at de bedre forstod bruken.

Kurs i Facebook og Messenger

Rundt 30 eldre kursdeltakere sitter med hodet bøyd over hver sin smarttelefon og taster og sveiper i bildearkiver. Sammen utforsker de ulike måter å krydre et innlegg på SOME (SOsiale MEtier).

Er det mulig å legge på musikk? Hvordan redigere bilder? Og skal innlegget deles offentlig eller bare med venner? Veileder Bente Støverud demonstrerte.



Fra en av våre kursdager.

Foto: Hanne Marie Lenth Solbø / tatt for Klassekampen 15.04.2023

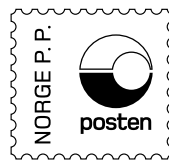
Årets heldagsseminar

Temaet var «Er vi klare for det store skiftet?»; E-helse, klimatilpassing og sirkulærøkonomi. 50 ivrige medlemmer bidro til gode diskusjoner og innspill til foredragsholderne. Vi fikk sentrale aktører i offentlige- og private virksomheter til å gi oss kunnskap om viktige prosesser i samfunnsutviklingen. Hovedforedragsholder var konsernsjef i Fremtind Forsikring, Turid Grotmoll som tok oss med inn i klimaendringenes konsekvenser. Det skapte stort engasjement hos et lydhørt publikum.

Følg gjerne Seniornett Ullensaker på [Facebook](#)¹. Her legger vi ukentlig ut vårt program. Du finner også programmet på våre [nettsider](#)².

1 <https://www.facebook.com/SeniornettUllensaker/>

2 <https://www.seniornett.no/lokalforening/ullensaker-3/>



Medlemsfordeler

For kr 400,- (fra 2024)* får jeg:

- Fri datahjelp på telefon eller via nettet
- Datahjelp hos lokale foreninger eller etter avtale ved hovedkontoret
- Seniornettmagasinet tre ganger årlig i posten
- Ukentlige nyhetsbrev på e-post
- Tilgang til en av 225 lokale foreninger



* Melder du deg inn etter 1. september, gjelder kontingenten også for påfølgende år (2024)



Ja! Jeg vil bli medlem i **Seniornett**

*Fornavn: _____

*Etternavn: _____

*Adresse: _____

*Postnr.: _____ *Poststed: _____

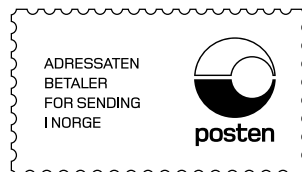
Telefon: _____

E-post: _____

Lokalforening: _____

Andre kommentarer: _____

*Må fylles ut (BRUK BLOKKBOKSTAVER)



Seniornett Norge
Svarsending 3324
0092 Oslo