



Pensjonistforbundet

OPPLÆRINGSHEFTE

Digital kommunikasjon

- BankID og Helsenorge

Bokmål

*Alle må få mulighet til å bli
digitale på en god måte –
og alle må få mulighet til å
delta i samfunnet!*

Dette heftet er laget av Yngve Thommesen på oppdrag fra Pensjonistforbundet.
Yngve har over 25 års erfaring med IT og telefoni, og han brenner for arbeidet med
å hjelpe eldre med digitalisering.

Nyttige apper

I dette tilleggsheftet skal vi se på grunnleggende bruk av BankID-appen og Helsenorge appen. Begge appene er gratis, men de krever registrering. Du må også ha en e-postadresse som brukerkontoen din vil knyttes mot.

TIPS

Dersom du ikke ønsker e-post med informasjon og reklame på din private e-postadresse, er det mulig å opprette en ny gratis adresse for bruk til slike ting. Dette kan registreres på blant annet disse nettsidene:

- www.gmail.com
- www.outlook.com
- www.yahoo.com

Ofte kan du også få en ekstra gratis mailadresse fra din bredbåndsleverandør.



Foto: Johnny Syversen.

BankID-appen

Etter hvert som flere og flere aktører har lansert digitale løsninger, har det også blitt større behov for å ivareta den digitale sikkerheten. I den fysiske verden kan du identifisere deg med ID-kort, førerkort eller pass, mens den elektroniske verden krever andre former for identifisering. BankID er en sikker måte å identifisere seg på digitalt.



Mens mange apper og nettsteder kun krever et passord for å gjennomføre en identifisering, krever BankID litt mer. Først må du oppgi ditt unike norske personnummer for å velge riktig person, deretter koden fra kodebrikken din eller bekreftelse i appen og til slutt ditt personlige passord. På den måten kan ingen misbruke BankID ved å stjele bare passordet ditt. Denne identifiseringsprosessen kalles for en «tofaktorautentisering» og sørger for høy sikkerhet. «BankID på mobil» ble lagt ned 1. september 2024, og er erstattet av BankID på app. Etter å ha aktivert BankID-appen kan man fortsatt bruke kodebrikken. Ingen av disse to løsningene eliminerer den andre.

Dersom du ikke har BankID, kan dette bestilles gjennom din private bank. I tillegg til innlogging i nettbanken kan BankID også brukes i private tjenester og offentlige nettsider/apper, som for eksempel Altinn, Digipost og Helsenorge.

For å ta i bruk BankID-appen, må den aktiveres etter at den er lastet ned på telefonen eller nettbrettet ditt. Du kan bare ha appen på en enhet om gangen. Aktiveringen gjøres slik:

Beskrivelse	Skjerm bilde
Last ned appen fra App store eller Play butikk, og åpne den. Trykk på «Kom i gang».	

For at appen skal knyttes mot din personlige BankID, må du først skrive inn hele fødselsnummeret ditt og deretter trykke på «Neste».

Telenor 12:37 38 % Avbryt

Skriv ditt fødselsnummer

Skriv inn ditt fødselsnummer eller D-nummer.

11 siffer

Neste

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
0		✕

Nå må du skrive inn ditt mobilnummer. Trykk på «Neste» når du har gjort det.

Telenor 12:37 38 % Avbryt

Skriv ditt telefonnummer

Vi sender deg en tekstmelding med engangskode til dette nummeret.

+47

Neste

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
+ * #	0	✕

For å bekrefte at du har skrevet inn ditt eget mobilnummer, sendes det en 6-sifret kode på sms til deg. Finn frem koden du mottok på mobiltelefonen din og skriv den inn her. Vanligvis vil koden komme ganske raskt, men det kan også være litt forsinkelse noen ganger.

Telenor 12:37 38 % Avbryt

Bekreft telefonnummer

Skriv inn engangskoden du fikk på tekstmelding til +47 99 00 36 36

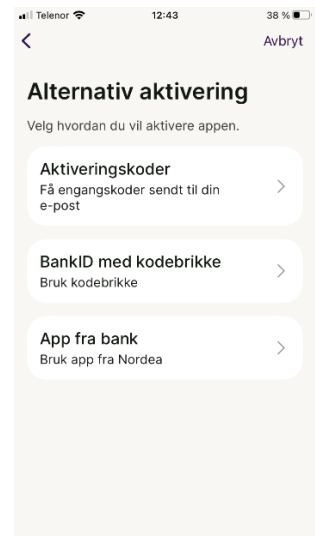
Kode

Fikk du ikke engangskode?

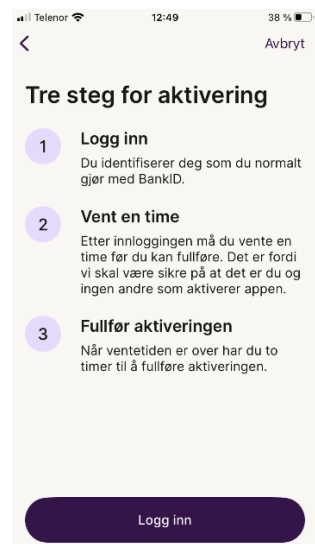
Send ny kode

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
0		✕

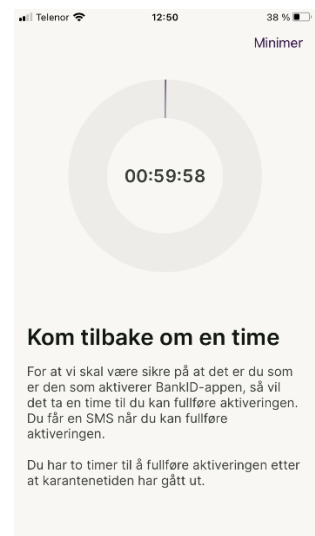
Her skal du velge hvilken metode du vil bruke for aktivering. Vi anbefaler at du velger «BankID med kodebrikke» hvis du har det alternativet. Noen banker tilbyr bare aktivering med SMS og e-post.



Her får du litt informasjon om de neste trinnene. Som du ser, er det en ventetid på en time underveis. Det kalles «karenstid» og er en del av denne aktiveringen på grunn av sikkerhetsmessige hensyn. Når du har funnet frem kodebrikken og er klar, trykker du på «Logg inn».



Nå må du logge inn med BankID ved hjelp av kodebrikken. Etter at det er ferdig, får du se dette bildet med en nedtelling. Når en time har gått kan du fullføre aktiveringen. Men pass på at du ikke lar det gå mer enn to timer. Da må prosessen startes på nytt igjen.



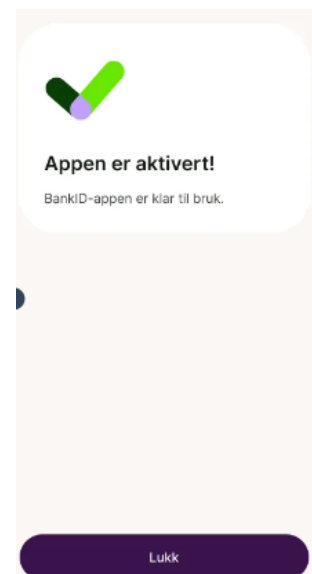
Etter at en time har gått, kan du trykke på «Aktiver» for å gå videre. Du trenger ikke å ha appen åpen i ventetiden. Bare bruk telefonen som vanlig.

Siste trinn er å bruke BankID en gang til for å fullføre koblingen mellom appen og din personlige BankID. Skriv inn engangskoden fra kodebrikken og deretter ditt personlige passord. Vent litt mens appen ferdigstiller prosessen.



Nå er aktiveringen fullført. Trykk på «Lukk» og BankID-appen er klar til bruk. Husk at den ikke erstatter kodebrikken, men er et supplement.

Både kodebrikken og BankID-appen kan nå brukes om hverandre.



Helsenorge er den offentlige helseportalen for innbyggere i Norge. Det brukes BankID til innlogging slik at sikkerheten er godt ivaretatt.



Innholdet består av to deler:

Åpne informasjonssider med kvalitetssikret helseinformasjon om blant annet forebygging, helse, sunnhet, sykdom, behandling og den enkeltes rettigheter som pasient.

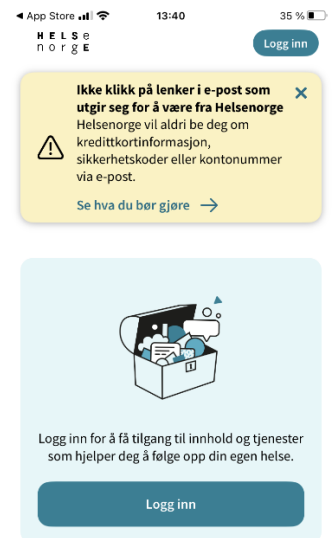
Selvbetjeningsløsninger med tilgang til ulike helserelaterte tjenester. Ved å logge inn på Helsenorge får du mulighet til å for eksempel se dine vaksiner, legemidler, timeavtaler og pasientjournal fra sykehus. Tjenestene som er tilgjengelige på Helsenorge utvikles hele tiden. Det kan dermed plutselig dukke opp nye løsninger.

For å ta i bruk Helsenorge-appen, må du igjennom en registreringsprosess første gangen.

Beskrivelse	Skjermbilde
Første gangen du starter appen, vil du få noe informasjon. Les igjennom og trykk på «Neste» flere ganger. Trykk til slutt på «Jeg samtykker». Da godtar du at appen får lov til å behandle dine personopplysninger. Det er nødvendig for at den skal virke. Husk at alt innhold er trygt sikret med BankID.	

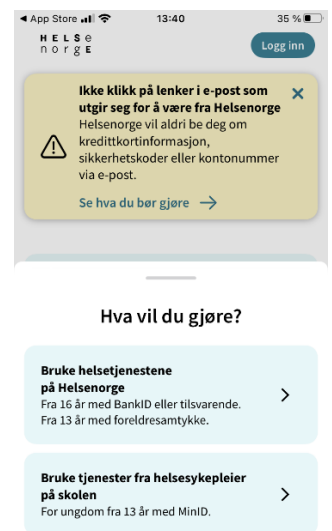
Helsenorge er flinke til å informere oss om aktuelle svindelforsøk, hvor avsender utgir seg for å være fra Helsenorge. Denne advarselen står øverst, og du kan klikke på den for å få mer informasjon.

For å komme i gang med å bruke Helsenorge-appen, må du trykke på «Logg inn» nederst på siden.



Ungdom kan få tilgang til å bruke Helsenorge selv fra de er fylt 13 år. Skal de ha full tilgang må de ha samtykke fra foreldre. Fra fylte 16 år er det foreldrene som må ha samtykke fra barnet for å fortsatt ha tilgang.

For alle personer over 16 år, velger man det første alternativet, «Bruke helsetjenestene på Helsenorge».

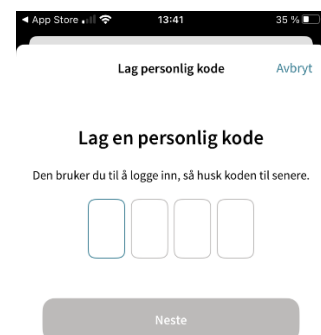


Dette er en tillatelse som appen trenger for å kunne hente informasjon fra Helsenorge. Trykk på «Tillat» for å gå videre.



Nå må du skrive inn en personlig kode som du vil bruke til innlogging i Helsenorge appen fremover. Trykk på «Neste» etter at du har skrevet inn koden du ønsker. Du må gjenta koden en gang til for å bekrefte at du har fått den koden du ønsket. Dette er for å forhindre at du har skrevet noe annet enn du trodde.

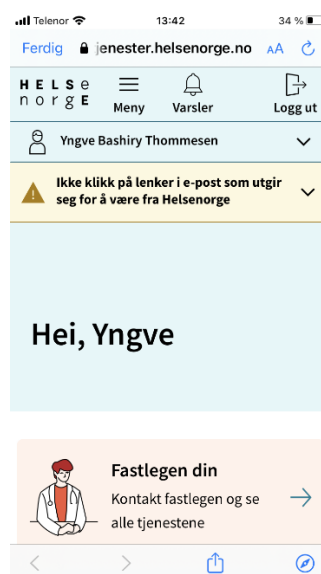
Når du skal åpne Helsenorge-appen fremover, trenger du ikke lenger logge inn med BankID hver gang. Du skriver bare inn denne personlige koden som du opprettet nå.



Appen er nå klar til bruk, og du har kommet til forsiden. Dersom du har tilgang til flere personer, vil du få mulighet til å velge hvem du vil bruke appen på vegne av.

Ved å bla nedover i appen, vil du se alle de forskjellige funksjonene og selvbetjeningsløsningene du har tilgang til. Merk at ikke alle fastlegekontor tilbyr de samme tjenestene.

I bildet nedenfor ser du alle mulighetene som fins i Helsenorge.



Fastlegen	Bytte fastlege
Innboks	Sykdom og kritisk informasjon
Timeavtaler	Dokumenter
Henvisninger	Donorkort
Resepter	Verktøy
Prøvesvar	Velg behandlingssted
Helsekontakter	Kjernejournal
Pasientjournal	Helseregistre
Vaksiner	Forskning og screening
Pasientreiser	Meld bivirkninger på legemidler og vaksiner
Frikort og egenandeler	Varsle om alvorlig hendelse
Søk om Europeisk helsetrygdkort	



Pensjonistforbundet

Torggata 15
0180 Oslo

Postadresse

Postboks 6714, St. Olavs plass
0130 Oslo

Tlf: 22 34 87 70

E-post: pf@pensjonistforbundet.no

www.pensjonistforbundet.no

www.facebook.com/pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig