Opplæring av veiledere

Digihjelpen, Namsos Kommune

Modul 2: Offentlige tjenester

Kursinnhold utformet av Marcus O. Selvik v/ Overhalla IT



Innholdsfortegnelse

- Side 1: Introduksjon
- Side 2: Innholdsfortegnelse
- Side 3 & 4: BankID Hva er BankID, hvordan skaffe
- Side 5 16: BankID på mobil Hvordan ta i bruk BankID på Mobil
- Side 17 24: Digital postkasse -Hvordan opprette Digipost
- Side 25 32: HelseRespons Digital kommunikasjon med fastlege
- Side 33 40: Skatteetaten Se og endre skattekort
- Side 41 45: HelseNorge søk i kvalitetssikret helseinformasjon

BankID - Hva er det, og hvordan skaffe?

BankID er en digital legitimasjon for tilgang på norske banker og offentlige tjenester. Du kan også bruke BankID tilsignering av avtaler og identifisere deg på en rekke tjenester.

For å få BankID må du legitimere deg med pass og møte opp i banken din. Der vil du få hjelp dersom du har spørsmål.

Det er mulig å få BankID fra du er 13 år, men i mange banker er det 15årsgrense. Finn aldersgrensen som din bank har satt ved å følge denne lenken: <u>https://www.bankid.no/privat/los-mitt</u> <u>-bankid-problem/aldersgrense-i-banken</u> <u>e/</u>

=== bankID

BankID - Greit å vite

- BankID er personlig og er ditt digitale jeg.
- Ha alltid et eget passord for BankID, et passord du ikke bruker andre steder.
- Del aldri din bankID med familie eller venner, og vern om passord og kodebrikke.
- Bytt passord ved å logge inn på <u>www.bankid.no</u> hvis du tror at noen kan passordet ditt.

Med vanlig BankID identifiserer du deg ved å bruke fødselsnummer sammen med koden fra en kodebrikke eller app, samt ditt personlige passord. Se hvilke banker som tilbyr apper som erstatning for kodebrikke her:

https://www.vipps.no/produkter-og-tjenester/privat/bankid-og-bankid-pa-mobil/bankid-og-bankid-pa-mobil/banker-med-app/

Her finner du svar på alt om BankID: <u>https://www.bankid.no/privat/hjelp/</u>

BankID på Mobil

Å logge inn med BankID på Mobil er en fremgangsmåte for å komme inn til offentlige tjenester.

Når du er logget inn, kan du få informasjon som det offentlige har registrert om deg.

Du kan også sende inn skjema, da vet stat og kommune at det er du som sender inn. For eksempel ved å søke om navneendring, søke om alderspensjon, melde flytting og ny adresse. Eksempel på offentlige tjenester på nett:

- Skattemelding fra Skatteetaten
- Reseptene dine på Helsenorge
- Pensjonen din fra
 NAV

Hvordan legitimere seg på nett?

Ved **personlig fremmøte** legitimerer du deg med pass, førerkort eller bankkort med bilde.

På nettet må du legitimere deg med en personlig elektronisk legitimasjon, som for eksempel BankID på mobil.

På de neste sidene får dere informasjon om hva BankID er, hva det brukes til, og hvordan man oppretter BankID.



Hva er BankID på mobil?

BankID på mobil er en personlig elektronisk legitimasjon



BankID på mobil blir levert og driftet av bankene. For å ordne BankID på mobil, må du først skaffe deg BankID.

Når du har BankID kan du logge deg inn i din nettbank og selv aktivere BankID på mobil der, dersom mobilen din støtter kravene.

BankID på mobil har høyeste sikkerhetsnivå. Flere av de andre eID-ene har også høyeste sikkerhetsnivå.

For å benytte BankID på mobil trenger du:



Mobil med godkjent SIM-kort

Din egen kode for BankID på mobil

Hvordan skaffe seg BankID på mobil?

1: Ta kontakt med banken din og be om BankID

2: Banken sender deg en kodebrikke

3: Logg inn i nettbanken din med BankID og aktiver BankID på mobil



Bruke BankID for å logge inn





ID-porten- innlogging til offentlige tjenester

Innlogging via ID-porten

Når du trykker på 'Logg inn' kommer du til ID-porten. ID-porten forteller det at du er kommet til en innloggingstjeneste fra stat eller kommune

Start innlogging med BankID på mobil

NAV	/100V//
VELG EL	EKTRONISK ID
MinID	MINID Med kode fra SMS eller PIN-kodebrev
⊒=∃ bank ID	BANKID Med koder fra banken din
	BANKID PÅ MOBIL Med sikker legitimasjon på mobil
buypass	BUYPASS ID PÅ SMARTKORT Med smartkort og kortleser
D buypass	BUYPASS ID I MOBIL Med passord/SMS eller mobilapp
COMMFIDES	COMMFIDES Med USB-pinne eller smartkort
/1101//	LOGG INN MED BRUKERNAVN OG PASSORD ELLER MED ENDAGSPASSORD
Slik skaffer	du deg elektronisk ID

Klikk på BankID på mobil

Skriv inn mobilnummer og fødselsdato

- 1. Skriv inn mobilnummeret ditt
- 2. Skriv inn fødselsdato
- 3. Klikk på knappen NESTE



Sjekk at teksten på mobil og innlogging er lik



Klikk «godta» på mobilen dersom teksten stemmer

Skriv inn den personlige tallkoden din

- 1. «Tast ID-PIN», tallkoden du har laget.
- 2. Klikk på «Send»





Du er nå logget inn til NAV sine tjenester. Navnet ditt kommer fram.

Nå kan du finne informasjon om deg selv, endre dine registrerte opplysninger, eller sende inn skjema som ligger på NAV sine sider.

Digital Postkasse

I denne delen skal dere få informasjon om følgende:

- Hva er en digital postkasse?
- Fordeler med digital postkasse
- Hvordan man registrerer seg for digital postkasse

Hva er en digital postkasse?

En sikker løsning for å få og oppbevare viktig post digitalt



 Digital postkasse tilsvarer den fysiske postkassen du har ved huset ditt.



 Digital postkasse er sikrere enn den grønne postkassen din

Fordeler med digital postkasse

- Du får post digitalt på en sikker måte.
- Du får og oppbevarer viktige brev på étt sted, både fra private og offentlige virksomheter.
- Du får post der du er.
- Du sparer miljøet og er med på å redusere offentlige utgifter.
- Ingen får tilgang til posten din uten din elektroniske ID.



Slik skaffer du deg digital postkasse





Gå til siden «Velg digital postkasse»



Fra framsiden til Norge.no kan du komme til siden 'Velg digital postkasse' ved å enten:

- klikke på bildet 'Velg digital postkasse'
- klikke på 'Velg digital postkasse' under 'Mest brukte tjenester'.



Finn frem den elektroniske ID-en din









Velg den digitale postkassen du vil opprette



Framside --- Velg digital postkasse

Velg digital postkasse

Snart kan alle viktige brev fra det offentlige sendes til din digitale postkasse. Er du klar til å motta?



Hvorfor trenger du digital postkasse?

En digital postkasse er en sikker løsning for å motta og oppbevare viktig post digitalt, slik som brev med vedtak, helseopplysninger eller annen sensitiv informasjon. Det offentlige kan ikke bruke vanlig e-post til å sende slik informasjon. Skal du kunne motta viktige brev fra det offentlige digitalt, må du ha digital postkasse.

Med en digital postkasse hos e-Boks eller Digipost kan du også motta digital post fra private virksomheter samme sted som du mottar post fra det offentlige.



Når du oppretter en digital postkasse, kan stat og kommune sende deg post digitalt. Du kan velge mellom to postkasser - Digipost eller e-Boks. Du får varsel på SMS eller e-post når du har mottatt et nytt brev, og du kan lagre posten så lenge du ønsker.

Fant du det du lette etter?

🛛 Ja 🔍 Nei

Hva lette du etter? *

Send	

Klikk på «Gå til Digipost»

Registrering hos Digipost

digipost TIL FORSIDEN

Lebb	2) Samtykke	3) Bekreft med BankiD eller
		A
✓ Få brev digitalt, i stedet f	or sendt til postkassen	
Gi alle som sender deg po	st mulighet til å nå deg digitalt	
✓ Motta, oppbevar og arkiva	er viktige dokumenter	
	ALLE	
Opprett brukerprofil Kontaktinformasjonen brukes bl	ant annet til å gi deg beskjed om nye b	rev.
Opprett brukerprofil Kontaktinformasjonen brukes bl	ant annet til å gi deg beskjed om nye b	rev.
Opprett brukerprofil Kontaktinformasjonen brukes bl E-post	ant annet till å gi deg beskjed om nye b	rev.
Opprett brukerprofil Kontaktinformasjonen brukes bl E-post Mobilnummer	ant annet til å gi deg beskjed om nye b	rev.
Opprett brukerprofil Kontaktinformasjonen brukes bl E-post Mobilnummer	ant annet til å gi deg beskjed om nye b	rev.
Opprett brukerprofil Kontaktinformasjonen brukes bl E-post Mobilnummer	ant annet til å gi deg beskjed om nye b	rev.
Opprett brukerprofil Kontaktinformasjonen brukes bl E-post Mobilnummer Lag et passord for innlogging Bruk minst 9 tegn bestående av	ant annet til å gi deg beskjed om nye b	rev.
Opprett brukerprofil Kontaktinformasjonen brukes bl E-post Mobilnummer Lag et passord for innlogging Bruk minst 9 tegn bestående av Lag passord	ant annet til å gi deg beskjed om nye b små og store bokstaver. Bruk gjerne t	rev.
Opprett brukerprofil Kontaktinformasjonen brukes bl E-post Mobilnummer Lag et passord for innlogging Bruk minst 9 tegn bestående av Lag passord Gjenta passordet	ant annet til å gi deg beskjed om nye b små og store bokstaver. Bruk gjerne t	rev.

Når du har klikket på 'Gå til Digipost', kommer du til denne siden.

Oposten

Følg instruksjonene for å opprette digital postkasse hos Digipost.

Når du oppretter digital postkasse hos Digipost, blir den postkassen du velger, automatisk også valgt som postkasse for post fra det offentlige.

Posten lanserer jevnlig nye produkter og tjenester og kan sende deg informasjon om dette

Hold meg oppdatert

HelseRespons

Helse**Respons** er en app som er utviklet for brukere av legesenter.

Denne appen er en kommunikasjonsplattform mellom pasient og legesenter.

PasientPost er integrert i HelseRespons for at legen trygt kan sende sensitiv informasjon til deg digitalt.

Appen kan blant annet brukes til å bestille legetimer og fornyelse av resepter.

Her kan o /elg en tj	lu kontakte oss trygt og enkelt eneste for å komme i gang.
31	BESTILL LEGETIME
	FORNY RESEPT
2	ANDRE HENVENDELSER
•	
\times	ÅPNE PASIENTPOST

Helse **Respons**

08:39 7

0

8

- Steg 1: Åpne appbiblioteket på din smarttelefon (Appstore / Play butikk)
- Steg 2: Søk opp «Helserespons»
- Steg 3: Velg ikonet til høyre for Helserespons (Kan være bilde av en sky, eller teksten «Hent»)
- Steg 4: Godkjenn med FaceID/Touch ID/passord. Appen vil deretter installeres på din smarttelefon.



Nå skal du registrere deg i appen. Følg stegene nedenfor.

- 1: Trykk på ikonet øverst i høyre hjørne
- 2: Trykk på feltet «Trykk her for å registrere deg».

13:42 √		📲 4G 🔲	13:42 App Stor	4 e •	🛯 4G 🔲 '
Q	Helse Respons		8	Innstillinger	
Velkon Med denn	e appen kan du trygt bes	stille		For å benytte tjenesten må du v registrert. Trykk her for å registrere de	ære > g
ditt legeko	eller gjøre andre henvend ontor. Sett opp ditt legeko	leiser til ontor ved	r til r ved	Andre jeg kan bestille for	>
a veige en	geneste under.			MITT LEGEKONTOR	
31	BESTILL LEGETIME			Ikke valgt	>
				VILKÅR OG PERSONVERN	
	FORNY RESEPT			Personvernserklæring	>
2				Brukervilkår	>
f	ÅPNE PASIENTPOST			Når du nullstiller appen blir alle d er lagret i appen slettet, og du m registrere deg på nytt for å kunne den igjen.	ata som å e bruke
				NULLSTILL APPEN	

Steg 1: Kryss av på boksene ved «Jeg aksepterer brukervilkårene» og «Jeg er informert om personvernerklæringen», og trykk «Bekreft».

Steg 2: Skriv inn ditt fornavn og etternavn, og trykk «Neste».

13:42		••• 4G
Avbryt Re	gistrering	
Brukervilkår		
Denne tjenesten er e HelseRespons, og er	t tilbud til deg fr frivillig for deg s	a som
pasient å benytte de penger, avhengig av i våre brukervilkår	g av. Tjenesten l valgt legekonto	kan koste r. Les mer
✓ Jeg aksepterer	brukervilkårene	2
Personvern		
Dine personopplysni med beskrivelsen i <u>d</u> personvernerklæring	nger behandles <u>enne</u> <u>Jen</u> .	i samsvar
Jeg er informe personvernerk	rt om æringen	
	0	_
B	EKREFT	

Steg 1: Tast inn ditt mobilnummer, og trykk «Neste».

Steg 2: Du vil nå få en PIN-kode tilsendt via SMS på det valgte mobilnummeret. Tast inn denne koden, og trykk «Neste».

13:43 App Store		📲 4G 🔲	13:43 ◀ App Store		. ∎ 4G
Tilbake	Registrering				
For å være sikke egekontoret ko nobilnummeret	er på at meldinge mmer til deg må t ditt.	ne fra du oppgi	20 97 Din PIN-kode fo	or Helserespons er	4349.
Nobilnummer	95442526		PIN-kode 4349	Þ	
	NESTE			NESTE	
				Fra Meldinger 4349	
1	2	3 Def	1	2	3 Def
4 ^{бні}	5 JKL	6 ^{MNO}	4 _{бні}	5 JKL	6 ^{MNO}
7 pors	8 TUV	9 wxyz	7 PQRS	8 TUV	9 wxyz
	0	$\overline{\langle}$		0	\otimes

Du vil nå få spørsmål om å opprette en personlig kode.

Tast inn en firesifret kode.

Denne koden brukes til å låse opp appen.

Tast inn koden på nytt for å verifisere.

Nå er du registrert i appen.

Dette vises ved å trykke på knappen øverst i høyre hjørne, som vist på bildet til høyre.



>

>

>

>

>

Nå skal du velge ditt legekontor.

For å gjøre dette, trykker du på «Ikke valgt» under «Mitt legekontor».

Søk opp ditt legekontor, og trykk på treffet.



HelseRespons er nå klar til bruk!

Nå kan du ta i bruk tjenestene i appen.

For å bestille legetime, trykker du på «Bestill legetime».

Skriv inn hva det gjelder, og trykk «Send» når du er ferdig. (Bilde 2)

For å bestille resept, trykker du på -«Forny resept».

Skriv inn navnet på medikamentene du ønsker resept på i den første boksen. (Bilde 3)

Du kan også legge ved eventuell melding til legekontoret i den andre boksen. (Bilde 3)

Trykk «Send» når du er ferdig.

	13:42 √ ■ App Store		•11 4G 🔲	13:45 ◀ App Store		•11 4G 🔳	13:45 ≺ App Store		 4G 🔳)
	Q	Helse Respons	8	Avbryt	Bestill legetime	Send	Avbryt	Forny resept	Send
	Velkon Med denn legetime e	nmen ne appen kan du trygt be eller gjøre andre henvend	stille delser til	VELG LEGEK Bakklande	CONTOR t Legekontor AS	>	Til: Bakkla	ndet Legekontor AS	>
	å velge er	n tjeneste under.	ontor ved	HVA GJELDI	ER DET?		Paracet		
	31	BESTILL LEGETIME		Hei					
•		FORNY RESEPT		Har fått mi sykemeldir	grene, og har behov fo ng.	r	Har behov	for smertestillende.	
	?	ANDRE HENVENDELSER		HVEM GJEL	DER DET?				
	\succ	ÅPNE PASIENTPOST		Bestillinger	ı gjelder andre?	\bigcirc	Bestillinger	n gjelder andre	\bigcirc
							Du kan henveller andre o	vende deg på vegne av d du har ansvar for.	line barn

I denne delen av modul 2 skal jeg demonstrere hvordan man kan se og endre sitt skattekort.

Det første man gjør er å gå til følgende nettsted:

https://www.skatteetaten.no/person/

(Trykk på lenken for å gå til nettstedet)

Når du har kommet til Skatteetatens Nettside, trykker du på «Skatt».

Du vil dermed få oversikt over alle tilgjengelige tjenester som har med skatt å gjøre.



- Under "Skatt for person" ser dere alternativene som finnes hos Skatteetaten.
- Trykk på "Skattekort" for å gå videre.



Skatt for person

Når du har jobb må du ha et skattekort eller frikort. Året etter får du skattemeldingen som er forhåndsutfylt med hvor mye skatt du skulle betalt, og du må se om tallene er riktige. Etter at du har levert skattemeldingen får du skatteoppgjøret som forteller om du får tilbake penger eller må betale mer.

Skattekort

Skattekort, frikort og forskuddsskatt. Her kan du bestille, endre og finne informasjon om dette.

 \rightarrow

Skattemelding (selvangivelse)

I mars/april hvert år får alle som mottar lønn, pensjon eller uføretrygd en skattemelding. Her kan du se, endre eller levere skattemeldingen din.

 \rightarrow

På denne siden finner dere informasjon om skattekort, frikort og forskuddsskatt.

Trykk på "Skattekort bestille, se eller endre"

$\leftrightarrow \rightarrow c$	🗧 🔒 skatteetaten.no/perso	n/skatt/skattekort/				☆ 🥺 :
	Person Bedrift o	g organisasjon Rettskil	der	Kontakt oss	Endre skriftstørrelse - Skriv søkeore	<mark>⊯ <u>Bokmål</u> ▼</mark> d her , O
Skattleetaten	Skatt - Avgifter	Folkeregister - Ute	enlandsk -			
	<u>Person</u> / <u>Skatt</u>				< Del 🖶 Skriv u	ıt
		Skattekortet for 202 Du må huske <u>å sjekke at ta</u> Trenger du et skattekort for forskuddsskatten, må du sø <u>skjema RF-1102</u> pr. post. F 2021.	1 har kommet allene stemmer. Ar r 2020 etter 15.12 ende oss informas orskuddsskatt for	beidsgiver henter skattekortet. eller du skal endre jon via <u>kontakt oss</u> eller på 2020 kan du endre fram til mars		
	Skattekort	, frikort og fo	rskudd	sskatt		
	Om skattekortet mir Viktig at du sjekker opp for beregning av skatt s på deg?	tt lysningene slik at grunnlaget temmer - Hva er rapportert inn	→	Frikort - bestille og dele op Tjener du 60 000 kroner eller mi kan du bestille frikort. Hadde du ikke bestille nytt frikort.	µ p ndre i løpet av året, frikort i fjor trenger du	>
	Skattekort - bestille Tjener du mer enn 60 0 skattekort.	, se eller endre 00 (2021) kroner må du ha et	→	Forskuddsskatt for privatp Har du skattepliktig inntekt eller trukket skatt av, skal du som reg forskuddsskatt.	ersoner	*
	Skattekort for pens Det er ulik skattesats pa pensjonsinntekt. Huske	j onister å lønnsinntekt og å sjekke skattekortet.	\rightarrow	Skattekort for utenlandsk a Skal du arbeide i Norge må du h	arbeidstaker	>

Du vil nå se oversikt på ditt nåværende skattetrekk.

Trykk «Se og endre skattekort» for å fortsette.



Når du har valgt «Se og endre skattekort», blir du spurt om å logge inn med elektronisk ID.

Velg ønsket innloggingsmetode, og logg inn med informasjonen som kreves.

Du vil dermed få oversikt over ditt skattekort.

SKATTEETATEN							
VELG EL	VELG ELEKTRONISK ID						
MinID	MINID Med kode fra SMS eller PIN-kodebrev						
≣=≣ bankID	BANKID Med koder fra banken din						
≣=≣ bankID på mobil	BANKID PÅ MOBIL Med sikker legitimasjon på mobil						
buypass	BUYPASS ID PÅ SMARTKORT Med smartkort og kortleser						
buypass id i mobil	BUYPASS ID I MOBIL Med passord/SMS eller mobilapp						
COMMFIDES	COMMFIDES Med USB-pinne eller smartkort						
Slik skaffer du deg elektronisk ID							

På skattekortet ditt kan du endre til riktig informasjon angående din lønn, trygd, gjeld, formue, aksjer og lignende.

Når du har endret til riktige verdier, trykker du på «Send inn endringer».



Når du har sendt inn endringer, får du beskjed om at du har en søknad til behandling.

Her ser du status på din søknad om endringer på skattekortet.

Du ser også hvem som har hentet skattekortet ditt, i mitt tilfelle Overhalla IT AS.

Skattekort 2021 – din skatt nå

Du har en søknad til behandling

- Hovedinntekt trekkes etter: Tabell
- Annen inntekt vil trekkes etter: %

Endret familiesituasjon, bosted, jobb og utdanning kan påvirke hvor mye du skal betale i skatt. Du bør derfor kontrollere skattekortet ditt, slik at du ikke betaler for mye eller for lite.

Kanskje du bør sjekke skattekortet ditt?

Se og endre skattekort

Disse har hentet skattekortet ditt:

OVERHALLA IT AS

→ Flere detaljer om hvem som har hentet skattekortet ditt

Helsenorge - Søk i kvalitetssikret helseinformasjon

I denne delen av modulen vil dere få en gjennomgang på hvordan man søker i kvalitetssikret helseinformasjon ved bruk av nettstedet Helsenorge.no.

Her kan dere finne informasjon om ulike sykdommer som f.eks. Diabetes, Cøliaki og ADHD, se resultat på prøvesvar om du har tatt koronatest, og mye mer innen helse.

Helsenorge - Søk i kvalitetssikret helseinformasjon

Gå til nettstedet <u>https://www.helsenorge.no/</u>

Trykk på «Søk» for å starte et søk hos Helsenorge.no

HELSe norge ≡ meny Qsøk

> Hei, hva vil du gjøre?

Sende en melding	\rightarrow
	\rightarrow
🔅 Se svar på koronatesten	\rightarrow



🔒 Logg inn

Helsenorge - Søk i kvalitetssikret helseinformasjon

Skriv inn det du ønsker å finne informasjon om i dialogboksen, og trykk på resultatet.

H E L S e n o r g E	\equiv meny $\times \underline{søk}$	
	Hva leter du etter?	
	Diabetes	Q, Søk
	diabetes	

Helsenorge - Søk i kvalitetssikret helseinformasjon

HELSe

norge

Når du har trykket på søkeresultatet, vil du få en oversikt over alle treff som inneholder informasjon om søket.

Trykk på det som er mest aktuelt for din del.

Forsid	e	
	diabetes Søk	
	107 treff på «diabetes»	
	Diabetes	\rightarrow
	Diabetes er en stoffskiftesykdom som skyldes at produksjonen av hormonet insulin er nedsatt eller mangler helt.	
	Diabetes og førarkort	\rightarrow
	Personar med diabetes som brukar blodsukkersenkande legemiddel og/eller insulin, må ha legeattest for å få utferda nytt førarkort.	
	Diabetes, trening og kosthold	\rightarrow
	Har du diabetes, vil et sunt kosthold og regelmessig fysisk aktivitet gjøre det lettere å holde et jevnt og godt blodsukkernivå.	
	Diabetes type 2	\rightarrow
	Diabetes type 2 oppstår oftest hos voksne, men stadig flere unge får sykdommen. Arv er en viktig faktor	

Diabetes type 1

Diabetes type 1 er en autoimmun sykdom. Diabetes type 1 innebærer at kroppen slutter å produsere insulin, og dette fører til at blodsukkeret stiger.

Helsenorge - Søk i kvalitetssikret helseinformasjon

Du vil nå få kvalitetssikret informasjon om aktuelt tema.

Du kan navigere deg videre fra denne siden for å finne mer informasjon om temaet.

Diabetes

Diabetes er en stoffskiftesykdom som skyldes at produksjonen av hormonet insulin er nedsatt eller mangler helt.

Diabetes type 2



Diabetes type 2 oppstår oftest hos voksne, men stadig flere unge får sykdommen. Arv er en viktig faktor.

Illustrasjon: Colourbox.com

Viktig å vite for deg med diabetes

Diabetes, trening og kosthold	>
Føling og lavt blodsukker (hypoglykemi)	>
Fotsår og pleie av føtter ved diabetes	>