

ZMARKET

Magasin 2017/18

Zmarket.se

Beställ dina digitala tjänster

Fiberfamiljen

Dreamhack och tjejhelg

Digital välfärd

med E-hälsa

Bredbandsrådgivaren

Råd och hjälp i fibernätet

Barn och skärmtid

Krönika av Cecilia Folkesson



'Juliano'

'zAAz'

E-sport: möt Julia 'Juliano' Kiran och Zainab 'zAAz' Turkie

Två av sportagenturen Orlando Johns ljusaste stjärnor på E-sport himlen



Frihet och valfrihet

Det handlar om möjligheter och utveckling. Bredband och telefoni är viktiga saker. Tjänsterna ska vara mycket enkla, kolossalt snabba, oerhört pålitliga - och riktigt billiga. Som hos Riksnet.



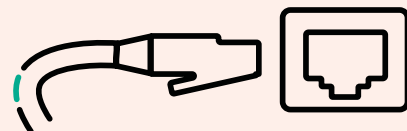
Hör av dig om du har frågor eller vill veta mer om våra tjänster!

E-mail: support@riksnet.se | Telefon: 0770 - 33 99 33

riksnet

www.riksnet.se

Grattis - du bor i ett hus med öppet fibernät!



Du bor i ett hus med öppet fibernät, vilket innebär att du kan få en kapacitet i ditt bredband som slår all annan befintlig teknik. Eller bara en sådan enkel sak som att faktiskt få den hastighet du valt. Alltid. Att optisk fiber dessutom är den enda teknik som är riktigt energisnål, strålningsfri och framtidssäkrad gör den inte mindre åtråvärd. Här får du tre tips på hur du lättast kommer igång och kopplar in dig:

1. Koppla in dig och välj direkt

Du tar en nätverkskabel och kopplar in i uttaget, surfar in på Zmarket.se och väljer bland de tjänster som finns i ditt lokala nät.

2. Ring rådgivaren

Behöver du mer information om vad som passar just dig bäst, ringer du Bredbandsrådgivaren på 010-130 79 79. Bredbandsrådgivaren är en opartisk rådgivare som även kan hjälpa dig att komma igång.

3. Ring direkt till tjänsteleverantören

Om du redan vet vilken tjänsteleverantör du vill ha kan du ringa direkt dit och få hjälp med att komma igång.

Zmagasin är utgiven av: Zitijs Service Delivery AB
Processvägen 5 | 435 33 Mölnlycke | www.zitijs.se
Redaktör: Marie Wiklund | Grafisk form: Marie Wiklund
Foto omslag på 'Juliano' och 'ZaaZ': Daniel Stigefelt
(Bilden är ett montage av två foton)

ZITIUS

Välkommen till ett nytt nummer av Zmagasin!

Vi lever i en spännande tid. På bara några år har nätet blivit en allt mer naturlig del av vår vardag. Vi kommunicerar, söker information, spelar, streamar film och TV, gör inköp, bokar resor, lyssnar på musik, söker inspiration, styr hemelektronik och mycket mer. I nya Zmagasin möter du på s. 8 vår "Fiberfamilj" i en kul berättelse, där stora delar av vardagen kretsar kring precis det här.

I Sverige pågår digitaliseringen för fullt och tekniken för att göra detta möjligt utvecklas ständigt. I allt större utsträckning kompletteras vård och omsorg i kommuner och landsting av just digital teknik. Det ger bl. a. möjligheten att kunna använda sig av vårdrelaterade tjänster även i hemmet. I vår artikel om E-hälsa på s. 22 kan du läsa mer om det och hur den spännande utvecklingen ser ut.

Med öppen fiber i hemmet får vi enkelt tillgång till en mängd digitala tjänster som kan berika och underlätta vår tillvaro - både för nytta och nöje. Det är dock lätt hänt att vi blir stillasittande lite för ofta när t.ex. data-

spelandet tar över, eller när vi fastnar i sociala medier och i Netflix-serier. Hur får vi balans och hur håller vi oss sunda? I det här numret hittar du tips på alltifrån appar som hjälper dig att leva sundare, till härliga tips på hur andra gör för att må bra och få balans i tillvaron.

I en stor intervju på s. 14, med E-sportarna Julia Kiran och Zainab Turkie berättar de sin historia om livet som E-sportare och hur viktigt det är att hålla sig i fysisk form för att klara av att spela.

Precis det här kan vara extra knepigt för föräldrar till mindre barn som spelar mycket dataspel. Hur balanserar vi skärmtid med aktivitet? Hur gör man för att inte ta ifrån barnen spelets utmaningar och samtidigt får dem att vilja vara ute och röra sig? Zmagasins krönikör Cecilia Folkesson delar med sig av sina kreativa idéer och lösningar på s. 21.

Du hittar på s. 4 även vår stora steg-för-steg-guide i hur du beställer dina digitala tjänster på Zmarket.se

Allt detta och lite till får du i nya Zmagasin.

God läsning!
Marie Wiklund, Redaktör

Innehåll | Nr. 2017/18

- 2** Du bor i ett hus med öppet fibernät
Så här kopplar du in dig och kommer igång
- 4** Zmarket.se - din tjänsteportal
Steg för steg - så beställer du dina digitala tjänster i fibernätet
- 8** Dreamhack och tjejhelg
Möt fiberfamiljen i en underhållande berättelse
- 14** Möt två av Sveriges stora E-sportare
Intervju med Julia Kiran och Zainab Turkie
- 18** Bredbandsrådgivaren
Svårt att välja tjänst eller rätt hastighet på bredbandet - Bredbandsrådgivarna hjälper dig
- 21** Balanserad skärmtid för barnen
Krönika av Cecilia Folkesson - bloggare, kostrådgivare och hälsoinspiratör
- 22** Digital välfärd med E-hälsa
Vad är E-hälsa idag och vad ser vi i framtiden
- 25** Vad får dig att må bra?
Tips - så gör andra
- 27** Trådlös lycka i TV-soffan
Tips på prylarna som fixar sladdlöst

„...våra digitala tjänster ska vara enkla, tillgängliga och säkra...

HAVAL VAN DRUMPT | VD ZITIUS SERVICE DELIVERY AB



Vi människor anpassar oss alltmer efter en digitaliserad värld där trygghet och hälsa spelar en allt större roll i våra liv.

Framöver kommer en pålitlig och säker uppkoppling inte bara vara en grundförutsättning för ett väl utvecklat välfärdssamhälle utan också en självklarhet.

Vi ser redan nu många nya tjänster och tekniska lösningar som skapar trygghet för dig och din familj i hemmet.

Med hög kapacitet och säkerhet i våra nät bäddar vi för att våra nätägare och kommuner kan erbjuda samhällsnyttiga tjänster för omsorg och trygghet via ett stabilt välfärdsbredband. Detta för att du som konsument både nu och i framtiden ska få ta del av tjänster så som till exempel larm, trygghetslarm, e-hemtjänst, videosamtal, e-hälsa, patienttillsyn.

Vårt mål är att våra digitala tjänster ska vara enkla, tillgängliga och säkra - för din trygghet, välfärd och hälsa.

HAVAL VAN DRUMPT
VD, ZITIUS SERVICE DELIVERY AB

Zmarket.se

Så beställer du dina digitala tjänster i det öppna fibernätet

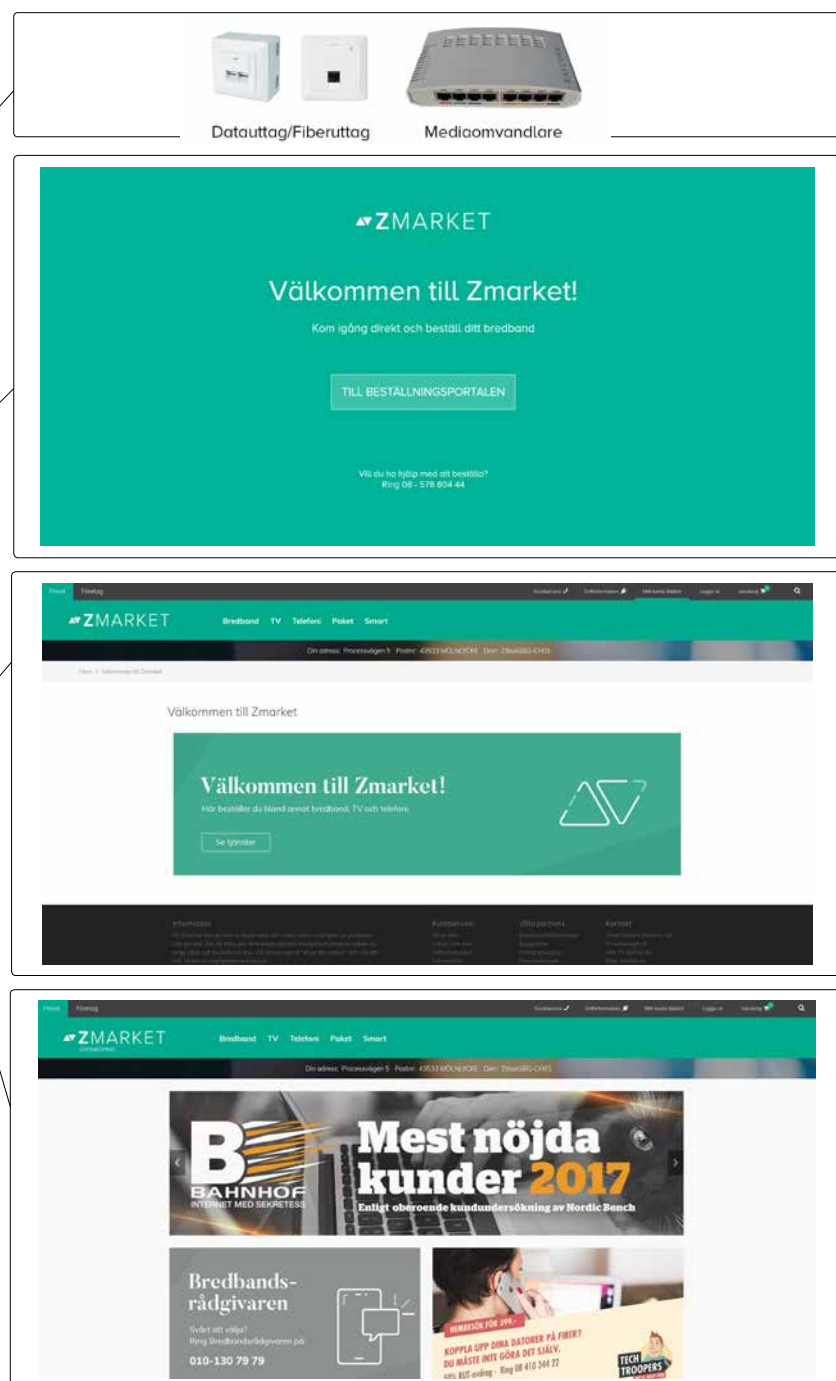
Zmarket.se är kommunikationsoperatörens Zitius tjänsteportal. Här beställer du som kund de tjänster inom bland annat bredband, TV, telefoni och larm som passar dig bäst. Här råder full konkurrens mellan marknadens ledande tjänsteleverantörer vilket gör att utbudet - både i kvalitet och pris - slår det mesta.

Gå in på **www.zmarket.se** för att på ett enkelt och lättöverskådligt sätt jämföra och beställa tjänster. Nedan ser du steg för steg hur du kommer igång och beställer.

Så här gör du – steg för steg

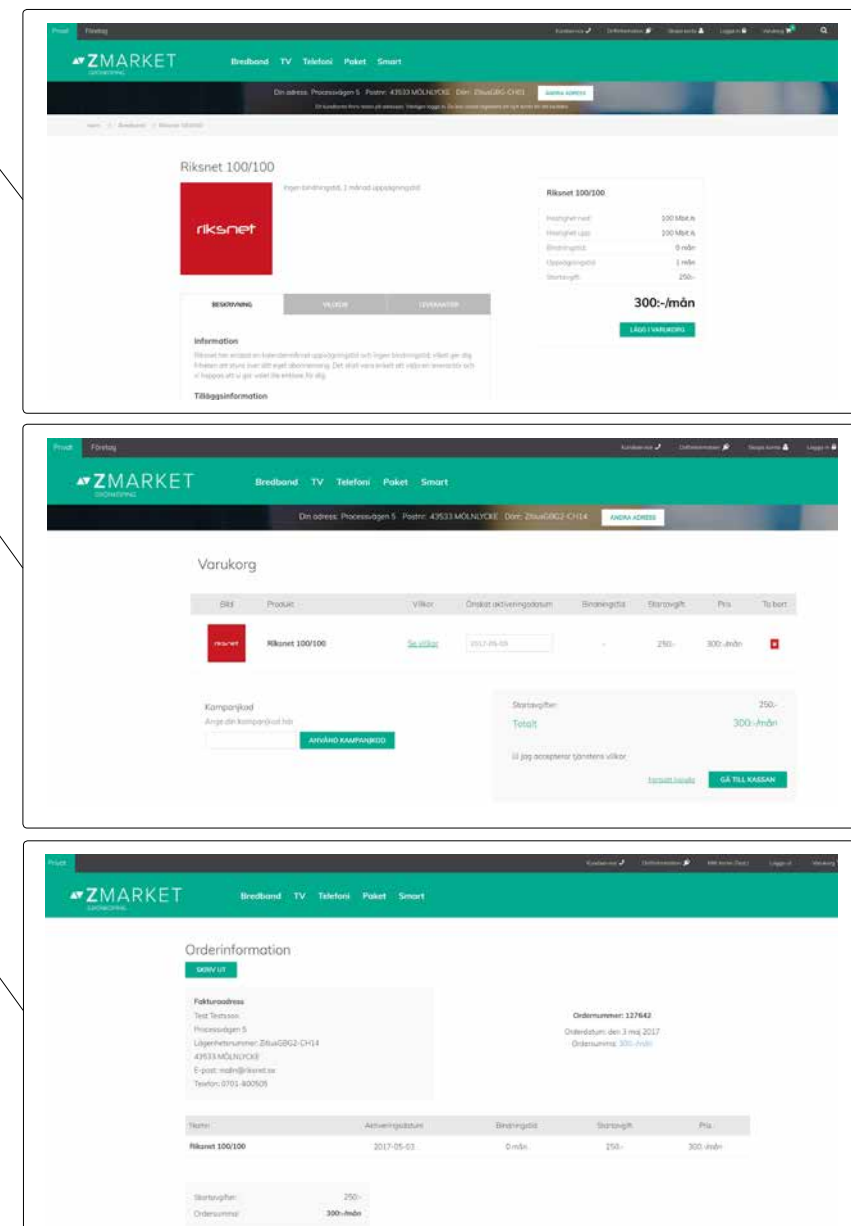
1. Ta en nätverkskabel och koppla in den mellan datauttaget/fiberuttaget och din dator.
2. Starta datorn och öppna din webbläsare (exempel på webbläsare är Explorer, Chrome, Firefox, Safari).
3. Följande portalsida ska dyka upp på skärmen
4. Tryck på rutan 'TILL BESTÄLLNINGSPOR-
TALEN' för att länkas till beställningssidan.
5. Kontrollera att det är din adress som står i fältet 'Din adress'.
Om fel adress visas - var god ta kontakt med in-
stallatören, din förening eller din fastighetsägare.
6. Börja handla! Välj i menyn den kategori du vil-
la titta på. Du ser då en lista över alla tjänster och
produkter i prisordning. För att tydligare kunna
jämföra kan man här också filtrera på tjänste-
leverantör, hastighet och bindningstid.

Behöver du mer information om vad som passar just dig bäst, ringer du **Bredbandsrådgivaren på: 010-130 79 79.** Bredbandsrådgivaren är en opartisk rådgivare som även kan hjälpa dig att komma igång.



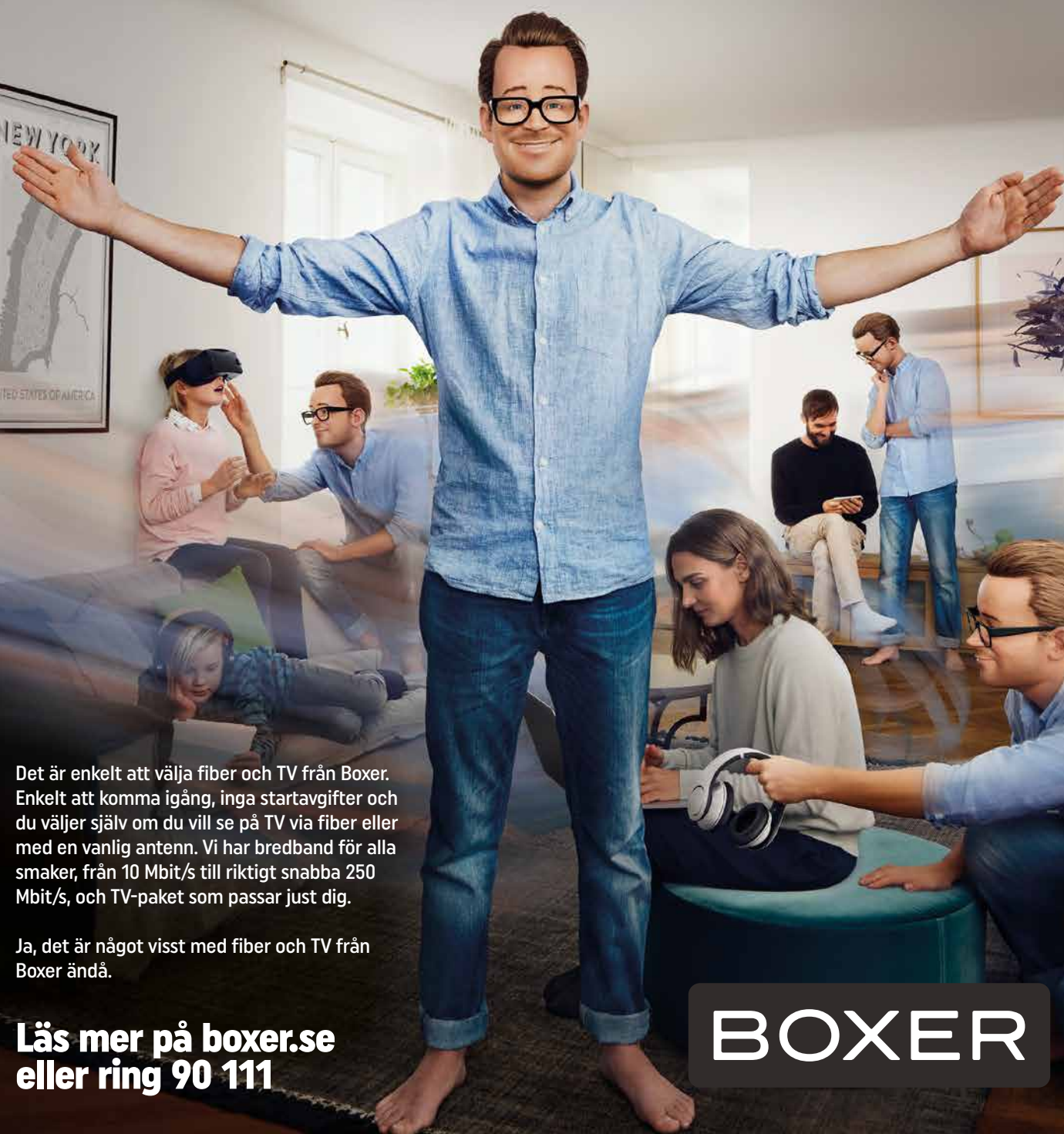
- 7.** Genom att trycka på namnet eller bilden på den produkt/tjänst man är intresserad av kan man läsa en längre produktbeskrivning, de villkor som gäller för produkten/tjänsten och mer information om leverantören.
- 8.** Klicka på 'LÄGG I VARUKORG' när du valt den eller de tjänster och produkter som passar dig bäst. Varukorgen hittar du uppe till höger på sidan och kan fyllas på med flera produkter.
- 9.** När du känner dig nöjd går du in i din 'VARUKORG' och kontrollerar tjänst/produkt, pris och avtal. Här har du även möjlighet att önska aktiveringsdatum på respektive tjänst. Klicka sedan på 'GÅ TILL KASSAN'.
- 10.** Innan din beställning går igenom behöver du antingen logga in eller registrera dig som ny kund i Kassan. Fyll i dina person- och kontaktuppgifter och kontrollera att dina adressuppgifter stämmer och tryck sedan på knappen 'GRANSKA ORDER'. Kontrollera att allt stämmer innan du trycker på 'LÄGG ORDER'.
- 12.** När ett köp går igenom syns en beställnings-bekräftelse på skärmen och en orderbekräftelse skickas till den mailadress du uppgett vid registrering. Under 'MITT KONTO' kan du gå in och se all information om de beställningar du gjort på Zmarket.

13. Inom några minuter från beställning kommer ditt internetabonnemang att börja fungera. Har du beställt telefoni, TV eller annan tjänst som kräver utrustning från tjänsteleverantören, kommer du kunna använda din nya tjänst så snart du fått ditt paket med posten.



frihet

MED FIBER&TV



Det är enkelt att välja fiber och TV från Boxer. Enkelt att komma igång, inga startavgifter och du väljer själv om du vill se på TV via fiber eller med en vanlig antenn. Vi har bredband för alla smaker, från 10 Mbit/s till riktigt snabba 250 Mbit/s, och TV-paket som passar just dig.

Ja, det är något visst med fiber och TV från Boxer ändå.

Läs mer på boxer.se
eller ring 90 111

BOXER

Fiberfeber

Varför fiber? Vad är fiber? Här kommer kort men matnyttig fiberfakta

TEXT: LINDA ANDERSSON

Sverige fibreras just nu i en rasande fart. Regeringen har satt målet att år 2020 bör 95 % av alla hushåll och företag ha tillgång till bredband med en hastighet om minst 100 Mbit/sek.

Därför vill vi ha fiber:

- Fibernät ger en stabil hög hastighet både för uppladdning och nedladdning.
- Livslängden på fiberkabeln är minst 50 år och när den behöver bytas ut krävs det ingen ny grävning eftersom nya fibertrådar blåses in med tryckluft.
- Kapaciteten i en fiberoptisk kabel är mycket stor och kan utan problem samtidigt användas för både telefon, tv och internet.
- Eftersom information i kablar överförs via ljussignaler och är nergrävda i marken är det oerhört driftsäkert och mycket okänsligt för störningar, som vid oväder och åska.

Men vad är fiber (optisk fiber)?

Mycket enkelt förklarat är optisk fiber böjliga trådar gjorda av glas eller plast, vilka inte är tjockare än ett hårstrå.

Överföring av information sker genom en högfrekvent ljussignal som studsar mot glasfibers väggar till en mottagare.

Fiberoptik är en förhållandevis enkel och gammal teknik som

genom tiderna har utvecklats till den form vi använder för kommunikation idag. Nedan följer i korthet några av milstolparna i fiberns utveckling fram till modern tid:



1870 demonstrerar en vetenskapsman hur ljus kan följa en böjd vattenstråle.

1920-30 påbörjas praktisk tillämpning av tekniken inom tandvård och sjukvård för belysning under medicinska ingrepp.

1952 uppfins den optiska fibern.

1956 tas patent för det första fiberoptiska semiflexibla gastroskopet.

1963 introduceras idén om att optisk fiber kan användas för kommunikation.

1965 upptäcker man att förlusterna i optisk fiber kan reduceras under 20 decibel per kilometer. Det gör fiber till ett praktiskt medium för just kommunikation.

1991 utvecklas foton-kristall-fiber vilka blev kommersiellt tillgängliga 2000. Dessa kan designas för att överföra högre effekt än konventionell fiber och kan manipuleras för att öka prestandan i vissa applikationer.

Information delvis hämtad från Wikipedia

Tänk om det fanns Sveriges
kundvänligaste företag.

TV • BREDBAND • TELEFONI

sappa

Fiberfamiljen

- dreamhack och tjejhelg

För fiberfamiljen är en nätverksuppkoppling lika självklar som att äta och sova - precis som för många andra idag. Vi planerar, bokar, spelar, streamar, kommunicerar och styr hemelektronik via nätet. I en underhållande berättelse får ni titta in i Fiberfamiljens vardag - en vardag där ständig uppkoppling snudd på har blivit en förutsättning för att familjen ska få ihop alla delar av livet.

TEXT: CHRISTER HENRIKSSON | FOTO: ZITIUS



Två gigantiska varelser tornar upp sig framför vår hjälte, en blåskimrande mutant med en väldig spikkclubba och ett grönaktigt monster med en livsfarlig yxa. Med ett djuriskt vrål kastar vår hjälte sig fram mot monstret och sticker svärdet i magen. Samtidigt som monstret faller till marken svingar mutanten sin spikkclubba med full kraft mot hjälten. Med en snabb reflex hoppar hjälten åt sidan samtidigt som han svingar sitt svärd rakt mot den kraftiga mutanten. Svärdet träffar sitt mål...

– Good Game! skriker Amanda och hoppar upp ur gaming-stolen så hastigt att hon samtidigt välter en halv burk Monster Energidryck över skrivbordet.

Mamma Eva, som är i färd med att packa inför sin weekend-resa med väninnorna, hoppar till och rusar in på Amandas rum.

– Vad är det som händer? Vad håller du på med? suckar hon och ser något som droppar från Amandas skrivbord.

– Vi vann över Ninja-99! ropar Amanda.

– Vad är Ninja-99? Eva ser undrande ut.

”DotA, säger Eva och ser fortfarande ut som ett frågetecken.

– Skolans bästa lag i DotA – alltså killarna som Viktor spelar med, förklarar Amanda.

– DotA, säger Eva och ser fortfarande ut som ett frågetecken.

– Ja, det är en variant av datorspelet Warcraft. Det vet du väl mamma, säger Amanda och skrattar. Nu är vi bäst! Vi kommer att äga Dreamhack!!

Eva ler som om hon förstår och återgår till sitt packande.

Det är väl kul att Amanda har ett intresse, men hon sitter många timmar framför datorn, tänker hon. Det underlättar ju såklart att hennes pojkvän Viktor har samma intresse.

Nu ska de alltså åka till Jönköping över helgen, till det stora E-sport eventet Dreamhack. Typiskt att jag öker på att skjutsa dem, tänker Eva.

Andreas har åkt på tjänsteresa med jobbet, som han kallade det. Kick-off är en bättre beskrivning tänker Eva, bara nöje alltså. Såklart att det är samtidigt som hennes tjejhelg. Eva suckar tyst.

Nu är det dags att förbereda sig för resan. Eva laddar ner TripAdvisor's reseguide över resmålet med offline-kartor för att spara på surfpotten. Även om det numera är ganska billigt med mobildata i Europa så skadar det inte att vara på den säkra sidan. Sen väljer Eva några favorit-spellistor i Spotify och lad-

dar ner till mobilen för att kunna spela utan att vara online. Dags att fotografera pass och biljetter med mobilen att ha som reserv om något händer. Jag messar till Andreas också för att vara säker, tänker Eva. Flygbiljetterna var sedan länge bokade via momondo.se och hotellet på booking.com.

Det slog plötsligt Eva att hon måste förbereda huset då det ska stå tomt under helgen. Det är bara grannen som ska gå in och mata katterna då och då. Eva startar upp larm-appen på mobilen och registrerar en tillfällig larmkod som grannen kan använda för att öppna dörren och larma av och på. Sedan går hon in på Nibe-appen till husets värmepump och ställer in energisparläget. Just ja, jag får inte glömma att packa ner min lilla bluetooth-spelare i resväskan – utan musik blir det inget party, tänkte Eva.

Amanda, som fortfarande var glad och uppspelt efter segern i DotA, stänger ner datorn och börjar packa ihop allt hon ska ha med sig till Dreamhack. De flesta har med sig egna stolar, så även Amanda som hade fått en riktig gaming-stol i julklapp. Den såg ut som framsätet på en racingbil och var cool på precis rätt sätt. En annan viktig pryl som ska med är det USB-anslutna kylskåpet som håller ett par burkar Monster Energidryck kalla under spelandet. Amanda har svårt att bestämma om hon ska ta med sig hörlurarna med eller utan sladd, men väljer till slut med sladd. Hon gissar att flera hundra deltagare kanske skulle ha samma trådlösa hörlurar som hon, vilket kunde



innebära krock i frekvensbandet med laggande och hackande ljud som följd. Hon packar ner lite extrakläder, sovsäck och så kronan på verket; hennes nya GoPro Hero actionkamera.

Hon tänker sända live från Dreamhack.

Nu var både Eva och Amanda klara med

packningen och redo att åka. Andreas hade stuckit redan på morgonen och lämnat familjens två andra barn hos farmor.

– Dags att släcka och stänga då, säger Eva till Amanda.

– Huset släcker väl sig själv när vi är borta, anmärker Amanda.

”Amanda sänder live från Dreamhack.” Hon klickar och ser en videoström som Amanda uppenbarligen sänder ut direkt från sin kamera.

– Jo visst är det så, svarar Eva.

När larmet aktiverats gick en signal till husets smarta-hem-central, som tog kontroll över vilka lampor och andra prylar som skulle släckas och tändas under tiden familjen var borta. Övervakningskamerorna startade och rörelsesensorerna aktiverades.

– Nu drar vi och hämtar dina kompisar, säger Eva entusiastiskt.

– Japp, let's go, kvittrar Amanda.

När planet äntligen landat slår Eva av flygläget på mobilen. Nästan direkt får hon ett sms från Telia: "Välkommen till Italien! Vi vill tipsa dig om tjänsten Vecka Europa, surfa för 1 GB, ring och skicka sms för samma pris som i Sverige". – Det köper vi! säger Eva till sin väninna. Jag måste vara online.

Nästan direkt efter att hon aktiverat tjänsten får hon en avisering på mobilen: "Amanda sänder live från Dreamhack". Hon klickar och ser en videoström som Amanda uppenbarligen sänder ut direkt från sin kamera. Det är en stökig sändning, men allt verkar vara som det ska med Amanda.

– Tur att inte mina föräldrar hade lika bra koll på vad jag gjorde i den åldern, skrattar Eva och hämtar sin väska från bagagebandet.

– Nu ska vi ha en riktigt rolig helg tjejer!

Vad är DotA?

Defense of the Ancients, mer känt som DotA, är en inofficiell karta till Blizzards Warcraft III, baserad på "Aeon of Strife" för Starcraft. Spelplanen rymmer upp till tio spelare och 2 observatörer, fördelade på två lag. De båda lagen har varsitt läger med en väl beskyddad byggnad ("ancient") belägna i två motsatta hörn av spelplanen. Det lag som lyckas förstöra motståndarlagets "ancient" vinner. Spelarna kontrollerar starka enheter kända som "heroes", assisterade av stridande AI-kontrollerade varelser ("creeps").



Likt rollspel bygger spelarna upp sina "heroes" styrka genom att tilldela dem olika färdigheter och köpa olika föremål under spelets gång. Två lag av spelare ställs mot varandra: "The Sentinel" och "The Scourge". Spelare på The Sentinel är stationerade i ett läger vid spelplanens sydvästra hörn, och spelare i The Scourge är stationerade i ett liknande läger vid det nordostliga hörnet. Varje läger beskyddas av torn och vågor av AI-kontrollerade krigare som vaktar huvudvägarna som leder in till dessa. I baserna finns en väl beskyddad byggnad känd som en "ancient". Då ett lag lyckas förstöra denna byggnad är segern deras. I Allstars kan spelarna välja mellan 99 (ständigt växande i antal) olika enheter med unika egenskaper, styrkor och svagheter.

Beskrivning av DotA är hämtat från Wikipedia | Foto: Printscreen från <http://blog.dota2.com>

Hemlarm och brandlarm direkt i din mobil 189:-/mån



Gardio hemlarm är det smarta valet för dig som vill ha kontroll och trygghet till en lägre kostnad. Enklare, billigare och tryggare, och utan överraskningar. Inga extra serviceavtal, inga dyra batteribyten, inga extra installatörskostnader, inga utryckningskostnader och dessutom ingen bindningstid.

Du äger, du installerar, du bestämmer vem som ska ha tillgång till ditt larm, du ser och du larmar. Ditt Gardiolarm kopplas till Nokas, som är en av Sveriges och Skandinavien's främsta larmcentraler och med väl utbyggt nät av väktare runtom i landet. Tryggt och enkelt.

Ett smart larm till ett smart pris 189:-/Mån.
Läs mer, se demo och beställ hemlarm på gardio.se
eller ring 0775 - 533 30 05 så hjälper vi dig.

Med vänliga hälsningar Gardio



Hur kan ett larm med fria utryckningar vara 1000-kronor billigare om året?

Gardios idé är att du själv ska kunna installera larmet och det är du som larmar om övervaknings-kameran visar om det pågår något i hemmet som du vill åtgärda genom en väktarutryckning.
- Enkelt, snabbt och prisvärt säger Göran Broberg VD på Gardio.

Det faktum att du kan se i kameran vad som händer innebär att risken för falsklarm till larmcentralen är i princip obefintlig.
- Vi vet att 97% av alla alarm är falsklarm och varför skall du betala

för dessa? säger Göran Broberg VD Gardio.

Du äger ofta ditt hem och är ansvarig för säkerheten i ditt eget hem och det faktum att du med Gardio får kontroll över larmsystemet och ett kraftfullt enkelt verktyg i form av kameran direkt i din mobil. Detta innebär att du kan ta en aktiv del i skyddet av ditt hem till exempel om du skulle befinna dig på en plats där du inte kan ha kameran påslagen eller där den inte fungerar kan du använda dig av en larmvakt/vän

som du har förtroende för och som då kontaktar larmcentralen för din räkning efter att ha kontrollerat vad som syns i övervakningskameran.

- Vi vet att våra kunder delar sina larm med grannar eller vänner och använder de ofta när dem är bortresta. Vi kommer under 2017 att utveckla fler funktioner och strävar alltid efter att vara det mest prisvärda larmet på marknaden. Vi fick i mars 2017 detta betyg i Vi i Villas larmtest, säger Göran Broberg VD Gardio.

Det här är en annons från Gardio

Det har aldrig varit enklare att samla dina tjänster. TV I VÄRLDSKLASS & BILLIGARE BREDBAND HOS VIASAT.

Upplev hela
Viasats TV-utbud
fritt i 3 månader.



- ✓ Underhållning för hela familjen.
- ✓ Viaplay och Viasat TV To Go ingår alltid.
- ✓ Billigare bredband med prisgaranti.**

Ring oss direkt på **0200-210 218** eller besök **VIASAT.SE**

VIASAT
TV. BREDBAND. TELEFONI.

* Upplev hela Viasats TV-utbud fritt i 3 månader, därefter väljer du valfritt kanalpaket från 279 kr/mån (inkl. korthyra) i 24 månader. År du nöjd med ditt utbud behöver du inte göra något val och abonnemanget löper vidare med Viasat Guld till ordinarie pris 609 kr/mån (inkl. korthyra), samt Viasat HD för 129 kr/mån. Du kan när som helst under din bindningstid ändra ditt utbud. Beroende på vilka kanaler du väljer justeras priset därefter. Startavgift 695 kr. UHD-box 495 kr. Minsta totalkostnad under bindningstiden 7.886 kr. **Just nu erbjuder vi det billigaste priset på bredband av alla TV-operatörer. Prisgarantin gäller endast vid tidpunkten för avtalets tecknande och endast i jämförelse med ordinarie priser för fast bredband med samma hastighet och i samma fibernät. Prisgarantin gäller när du tecknar ett TV-abbonemang (minst Viasat Silver). För bredband finns ingen bindningstid. Priset som erbjuds under prisgarantin gäller oförändrat i **24 månader** förutsatt att du ansluter dig till TV-tjänsten.

Stå upp! för vardagsmotion

Svårt att hinna med träningen? Små förändringar i vardagen kan faktiskt ge stora hälsoeffekter.

TEXT: TINA MALVEMYR

I dag är vi många som har stillasittande arbete och spenderar 8-9 timmar framför en dator varje dag. Något som inte direkt främjar kroppen och välmåendet. Men med små medel kan du få in vardagsmotion som kan bidra till förbättrad hälsa.

Om du istället väljer att arbeta stående i tre timmar varje dag så har du vunnit mer än vad man kan tro.

Den engelska läkaren Mike Loosemore, Lead Consultant in Exercise Medicine vid The Institute of Sport, hävdar att tre timmars stående arbete om dagen har samma hälsoeffekt som att springa tio maratonlopp om året. Precis som annan motion kan det även hjälpa dig att minska risken för till exempel hjärtsjukdomar, cancer och diabetes. En annan positiv bieffekt är att det kan hjälpa dig att hålla figuren eller förlora de där extrakilona.

Om du i dagsläget inte motionerar alls så är det här en förhållandevis lätt förändring att göra, vilket kan betyda mycket för kroppen och välmåendet.

Om man vill ta det steget längre så finns också appen **"StandUp!"** by Matting. Genom appen och tillhörande matta kan du enkelt mäta hur mycket du förbränner när du står upp. Du hittar

den i App Store för Iphone och i Play Store för Android. Skaparna beskriver den

som "en ergonomisk arbetsplatsmatta som fördelar belastningen på fötterna, så att du orkar stå på jobbet och utnyttja ditt ståbord. Att stå upp kan faktiskt jämföras med att jogga och jämför är just vad "StandUp!"-appen gör.

Hur många fler kalorier har förbränts medan du stod upp? Hur lång joggingtur motsvarar det? Du kan dela dina resultat på Facebook och utmana dina vänner."

Mer information om hur det fungerar hittar du genom att gå in på App Store alt. Play Store och söka på "StandUp" by Matting.

Nu finns det inga ursäkter längre – **stå upp!** för vardagsmotion.



Välj en operatör med klös! Bredband, telefoni och TV från Bahnhof.



Bredband



Telefoni



TV



bahnhof.se 010-510 00 00
Mest nöjda kunder 2017! Av tekniknördar - för alla.
Bahnhof tar hem en ohotad förstaplats bland Sveriges internetoperatörer. Ingen annan placerar sig ens på den positiva delen av skalan. Detta enligt en ny kundundersökning från det oberoende mätforetaget Nordic Bench, mars 2017. Läs mer på bahnhof.se

Det här är en annons från Bredbandsgruppen AB



Därför skall du anlita en IT-tekniker för ditt digitala hem

Bredbandsgruppen (BBG) är ett företag som erbjuder IT-tekniker till det digitala hemmet.

Frida Hedberg har jobbat som kundbokare på BBG i flera år och svarat på tusentals frågor från vetgiriga kunder kring det digitala hemmet. Här svarar hon på de vanliga förekommande frågorna kring teknikerhjälp i hemmet.

Varför skall man anlita en IT-tekniker när man behöver hjälp med det tekniska i hemmet?

Istället för att lägga massa tid på att lösa problemen själv, och ibland göra fel på kuppen, så kan våra IT-tekniker optimera funktionerna och upplevelsen av den digitala utrustningen i hemmet. Det är värt en hel del tid och pengar, inte minst med tanke på att svenska hushåll lägger ned tusentals kronor på bredbandstjänster och hemelektronik. Ett besök av oss ger "value for money" genom att vi får det att funka direkt.

Vad är det kunderna undrar mest om när det gäller det digitala där hemma?

Just nu är det mycket frågor i samband med ny indraget fiber och hur det påverkar telefoni, TV och bredbandet. Många hushåll har problem med bra täckning i både hus och lägenheter och behöver hjälp med det. Sedan vill man ha hjälp med att koppla ihop TV-box, router med TV och fiberanslutning på ett smidigt sätt.

Hur går det till att boka en tekniker på BBG?

Du kan boka via vår hemsida, BBG.se. Om du vill skriva till oss och göra bokningen så går det också bra, vi har ett formulär att använda på hemsidan. Där har vi också en bokningsportal, där du kan hitta en ledig tid i vår online kalender. För personlig service, ringer du oss på 077-466 60 60. Då kan kunden ställa frågor om priser och få berättat mer exakt vad de behöver hjälp med.

Är det dyrt att boka en tekniker från BBG?

Nej, vår inställning är att alla skall ha råd med professionell IT hjälp i hemmet. Och nu går det att dra av hälften av jobbet via RUT-avdraget.

Behövs jag som kund göra några förberedelser inför teknikerbesöket?

Nej. Däremot blir förutsättningarna bättre för oss ju mer precis du är med vilka önskemål du har. Du behöver inte kunna några tekniska termer, men ju mer fakta vi får om nuläget, ju bättre förbered blir teknikern. Eventuell hårdvara som skall kopplas ihop, måste vara på plats innan teknikern kommer till dig. Om du är osäker på vilka prylar du behöver ha, så kan teknikern åka ut och sondera terrängen åt dig.

Hur lång tid skall jag behöva vänta på att få en tid?

Normalt bokar vi in en tekniker till dig på tre till fem dagars varsel.

Behöver jag vara på plats när teknikern jobbar?

Ja, vi rekommenderar att du är på plats när teknikern är hemma hos dig. Det är inte minst ett tillfälle för dig att kunna ställa frågor kring hur utrustningen fungerar och hur du använder dig av den.

Text: Erik Frankendal Foto: Kalle Börjesson

Intresset för E-sport ökar lavinartat – möt den nya tidens stjärnor

Det enda som växer snabbare än E-sport just nu är bostadsbristen i Sverige. Allt fler och större varumärken samarbetar idag i någon form med E-sportutövare. Det växande intresset för E-sport skapar nya möjligheter för sportagenturer att presentera E-sportstjärnor på samma villkor som vilken musiktartist eller fotbollsspelare som helst. Möt Julia Kiran och Zainab Turkie - två framstående E-sportare och deras sportagentur Orlando John med agent Erik Askered och CEO Peter Strömberg i spetsen.

TEXT: JYRI VUORILEHTO | FOTO: DANIEL STIGEFELT

För sportagenturen Orlando Johns CEO Peter Strömberg, började allt 2013.

– Emil "HeatoN" Christensen och jag startade ett E-sport läger som fick oanade proportioner. Från att ha snickrat ihop en Word-mall med inbjudan till det lägret och var vi är i dag är fantastiskt! Idag är vi först ut som ren sportagentur för E-sport profiler och intresset bara växer, berättar Peter. Inom en överskådlig tid så kommer bilmärken, klädmärken och skönhetsprodukter ha knutit till sig dessa E-sportstjärnor och ha väldigt bra avtal.

Stora stjärnor behöver stora agenter, Erik Askered, Orlando John. Ser du dig som Don King eller Milo Raiola?

– Jag ser mig mer som Ari Gold. Men måste säga att jag känner mig privilegierad att tillsammans med Orlando John få forma en så ung bransch och fler agenturer kommer kliva i våra fotspår. Det är stort. Man vågar ta ut svängarna mer då det inte finns några regler ännu, så friheten är enorm...

De viktigaste frågorna att ställa när ni signerar en ny profil - vilka är det?

– Var man vill vara om ca 10 år och vilka delmål vi ska sätta upp för att nå dit? Har vi svar på det så vet jag exakt vad jag ska göra för att

”Men viktigast för våra profiler är att de har ett hälsotänk, att dela fysisk träning med gaming-träning (...)

maximera personens marknadsföring och sponsoravtal, menar Erik. Man kan dra parallellen mellan Dj-boomen och E-gamers. I dag kan man räkna upp hur många som helst bara i Sverige som behöver livvakter när de reser till Asien för turneringar. Men hemma i Sverige är det ingen som känner igen dem på ICA. Men det kommer ändras och en ny generation föds, fortsätter Erik. Men viktigast för våra profiler är att de har ett hälsotänk, att dela fysisk träning med gaming- träning samt ha ett sunt leverne vid sidan av. Sjunker man för djup in i spelet så finns det ingen att representera. Sedan är det viktigt för oss som agenter att inte blanda oss för mycket i hur de profilerar sig på sina streams, Instagram och Twitter etc., för det är personligheten som har fört dem ända hit. Den personligheten måste de behålla! Det blir som vår tids Annika Sörenstam-story, avslutar Erik.

Två av de ljusaste e-sportstjärnorna vi bör hålla ett öga på är Julia "Juliano" Kiran och Zainab "zAAz" Turkie. De har utlovat en kamp mot herrarna.

– Vi ska utvecklas och delta i fler turneringar och seriespel den närmsta tiden och ge herrarna en ordentlig match. Men för att komma så här långt har det krävts otroligt mycket träning och passion, menar Zainab.

Både Julia och Zainab har lagt sin beskärda del på träning. Men är det inte svårt att hitta balansen mellan spel och träning?

– Jag har inte sett det som skadligt, men absolut lät jag det ta en mycket stor del av min uppväxt. Jag tyckte ju det var så roligt och ville bara bli bäst! Men med tiden hittar man en balans, berättar Julia. Samma gäller för Zainab. – Som ungdom spelade jag hur mycket som helst men man hittar sin gräns när man växer upp och inser att man måste balansera allt.

Julia fortsätter, – Det har varit så fantastiskt att växa upp med E-sport, man träffar så mycket intressant folk och får vänner för livet redan i tidig ålder. Vi har fått möjligheten att se delar av världen och sitta på de stora scenerna och känna fansen heja fram oss till vinst i stora turneringar.

Zainab berättar att hon vann den första turneringen hon ställde upp i och där väcktes hennes hunger för att vinna mer.

Trodde ni detta för ca 10 år sedan?

– Nej absolut inte, säger Julia. Jag kan fortfarande inte förstå att jag lever på E-sport. Jag har fortfarande svårt att förstå att jag lever på det som jag nötte sönder som ungdom. Känns konstigt när jag tänker på det.

Zainab fortsätter, – Jag har alltid varit envis och vill jag något så siktar jag på det. Och redan i väldigt ung ålder fick jag det bekräftat för mig att jag var duktig, men E-sport såg så annorlunda ut när jag växte upp och det är först nu man kan leva på det. Idag finns till och med E-sport gymnasium som absolut inte fanns när jag växte upp. Det gör det enklare att börja utöva sporten och bli duktig men att bli topp 10 är svårare då konkurrensen har ökat.

Krävs det talang eller kan man säga att det är en materialsport?

– Jag började nog spela på det absolut sämsta materialet men har lyckats ändå. Men det finns två olika typer av personer, de som har råtalang och bara briljerar och de som tränar sig till framgång, menar Julia och Zainab instämmer.



Julia "Juliano" Kiran

- 23år
- Bor i Karlshamn
- Stjärntecken; Super Nova
- Första större segern: 2013
- Starkt självförtroende och stora drömmar
- Bra förlorare? Nej , verkligen inte!
- Sämsta ovanan: Dricker enbart kaffe till frukost



Zainab "zAAz" Turkie

- 25år
- Bor i Malmö
- Stjärntecken: Super Nova
- Första större segern: 2008
- Vild spelare men jordnära
- Bra förlorare? Världens sämsta, finns inget värre!
- Sämsta ovanan: Breder ut mig väldigt mycket

”Ja, man märker direkt om det är en dålig uppkoppling. Jag kör absolut inte utan fiber längre. Finns ingen anledning att köra med annat om man har möjlighet till fiber.

Efter alla timmar av träning och förberedelser - hur ser era liv ut när ni är ute och reser?

– Vi har det riktigt nice när vi är ute och turnerar, tycker Julia. – Visst, vi har det väldigt bra med allt runt omkring. Men det är ändå en turnering som ska vinnas, så man tänker inte riktigt på hur fint det är, fyller Zainab i.

Hur håller ni er friska och välmående med era fullspäckade scheman med träning, streaming, sociala medier & familjeliv? Har ni någon hemlighet?

– Nej absolut inte! Det som håller mig frisk är att jag kan hålla på med något jag älskar och det krävs inte mer, säger Zainab. För Julia är det hundarna som håller henne välmående. – Jag älskar mina hundar - de betyder så fruktansvärt mycket, så jag brukar ta dem på en promenad vid stranden och bara sitta där

utan mobil eller något.
Men om vi pratar bredband, hur viktigt är det med en bra uppkoppling för er? Märker ni någon skillnad?
– Superviktigt! Själv så har jag inte fiber ännu men så fort zAAz kommer till mig så klagar hon på min uppkoppling, för hon är så van med fiber, berättar Julia.
– Ja, man märker direkt om det är en dålig uppkoppling. Jag kör absolut inte utan fiber längre. Finns ingen anledning att köra med annat om man har möjlighet till fiber, tycker Zainab.
Hur får man surfen att räcka till ifall man ska spela, och någon ska streama samtidigt?
Innan fibern så var det absolut förbud att göra något annat på nätet medan jag spelade, berättar Zainab. De andra fick gå in och kolla något ganska fort när jag hade min 10 minuters paus. Fibern räddade oss och idag skulle jag inte klara mig utan. Julia menar att man måste ha fiber om man ska kunna dela på surfen. – Det var surfförbud för alla familjemedlemmar när jag spelade och de fick bara gå in under mina 10 minuters pauser för att kolla något.
Man kan gissa att det ser ut på ungefär samma sätt hemma hos många familjer utan fiber idag.
Med de orden vill jag avslutningsvis önska er stort lycka till framöver!

Full kontroll - var du än befinner dig

Oavsett om du vill mäta dina resultat eller ha koll på hem och trädgård finns det många smarta produkter som hjälper dig på vägen. Här har vi samlat ett gäng prylar som trivs utmärkt med ditt nätverk.



Koll på dygnet

Med en löparklocka får du GPS och pulsmätning direkt vid handleden. Klockan registrerar din puls hela dagen och natten och en inbyggd GPS registrerar hur långt, hur snabbt samt var du springer eller går. Synka den med din smartphone så får du aviseringar och musikkontroll. Garmin Forerunner 35 kan även räkna steg, kalorier och antal intensiva minuter. Kostar 2389 kr på NetOnNet.



Koll på hemmet

Se till att dina lampor tänds och släcks när solen går upp och ned istället för samma tid varje dag. Med Telldus Start Package Medium för det smarta hemmet kan det ske per automatik. Skapa scheman för automatisering eller styr dina elektriska prylar från mobilen - oavsett var i världen du befinner dig. Endast din egen fantasi sätter gränserna på vad du kan göra. Kostar 799 kr på NetOnNet.



Koll på trädgården

Landroid WG757E har inbyggt WiFi så den kan styras med en tillhörande mobilapp för smartphones. I appen kan du sköta programmering och inställningar - var du än befinner dig. Du kan ta emot statusuppdateringar för när roboten lyfts upp, sitter fast, blockerade knivar eller felsöka om något är fel. Den har även regnsensor, stöldskydd och mycket mer. Kostar 7990 kr på NetOnNet.



VI VET ATT DU BETALAR FÖR MYCKET, VET DU?

#SVERIGESBILLIGASTEBREDBAND

För att ta del av kampanjen
ska du ange kampanjkod:

UT1718

VARFÖRBETALAMER.SE

POWERED BY WWW.UNIVERSAL.SE



Bredbandsrådgivaren hjälper dig

Har du svårt att välja tjänst eller vill rådgöra med någon om vilken hastighet på bredbandet som bäst passar dina behov? Ring bredbandsrådgivarna - de hjälper dig.

TEXT: MATTIAS SUUP

Vad är bredbandsrådgivaren?

Bredbandsrådgivaren är en opartisk rådgivare som använder tjänsteportalen Zmarket som arbetsverktyg. Vi hjälper dig som kund att beställa olika tjänster som marknadsförs på portalen av de olika tjänsteleverantörerna, till exempel Bahnhof, Bredbandsbolaget, Telia eller Viasat. Zmarket är kommunikationsoperatören Zitius tjänsteportal i det öppna fibernätet.

Vad kan ni hjälpa till med?

Bredbandsrådgivaren hjälper bland annat dig som kund att komma fram till vilken hastighet som passar dina behov eller vilket

TV-paket som är bäst beroende på vad du söker. När vi rådgör med dig utgår vi från den information som står under respektive tjänst på zmarket.se. Varje tjänst är beskriven av respektive tjänsteleverantör. Det är tjänsteleverantören som ansvarar för att informationen om tjänster och kampanjer är aktuell och uppdaterad.

Hur går det till att beställa en tjänst via bredbandsrådgivaren?

Om du väljer att beställa en tjänst hjälper vi dig att skapa en användare mot din adress och guidar dig genom alla steg i beställningen. Om du vill att tjänsten ska aktiveras direkt så tar det inte mer än 15-30 minuter innan du har en aktiv tjänst i din anslutning. Samtidigt som beställningen görs skickas ett automatiskt bekräftelsemail från ett av Zitius system till både dig och tjänsteleverantören. I mailet finns dina uppgifter, valt aktiveringsdatum, vald hastighet, osv, samt vilken adress du är ansluten till.

Hur funkar det om jag t.ex. ångrar mig eller vill göra ändringar i min beställning?

Om du ångrar dig, vill säga upp, lägga till faktureringsadress, flytta eller ändra

Svårt att välja?

Ring Bredbandsrådgivaren på telefon: **010-130 79 79**

Vardagar: **8.00-21.00**
Helger: **11.00-16.00**

aktiveringsdatum vänder du dig direkt till tjänsteleverantören du valt. Bredbandsrådgivaren har ingen behörighet att göra ändringar i en beställd och aktiv tjänst.

Vad gör jag om jag får problem med den tjänst jag beställt?

I första hand ska du alltid kontakta tjänsteleverantören vid problem med vald tjänst. Bredbandsrådgivarens främsta uppgift är att fungera som rådgivare och bollplank när du vill ha hjälp att komma fram till vad som kan passa dig, samt att genomföra beställningen. Därefter ansvarar tjänsteleverantören för att tjänsten fungerar som den ska.

Bredband2

Många snackar. Vi lyssnar.

Sveriges snabbaste bredband och en leverantör som lyssnar på riktigt!



- Sveriges snabbaste bredband - enligt Bredbandskollens statistik!
- Topprankade i Internetstiftelsens rapport för 2016!
- Vår kundtjänst är öppen varje dag året runt, ring till oss vi lyssnar!

Ta del av Bredband2:s superkampanj! *6 månader halva priset!*

Se våra tjänster och beställ enkelt på:
www.bredband2.com

Har du några tankar eller funderingar?
Vår kundtjänst hjälper dig gärna!

Ring oss på telefon: 0770 - 811 000

SVERIGES SNABBASTE BREDBAND!

Enligt Internetstiftelsen sammanställning av Bredbandskollens mätningar för hela 2016 är Bredband2 den första och enda leverantören någonsin att leverera en snitthastighet på över 100 Mbit/s för att ta emot data!

Även när det kommer till skickad data hamnar Bredband2 i topp och som om det inte vore nog är Bredband2 dessutom snabbast vad gäller svarstider 7 år i rad. Vill du vara säker på att du får en snabb och stabil tjänst är Bredband2 leverantören för dig.



Bredband2



COM HEM TILL EN STARKARE FIBERUPPLEVELSE

Med fiber från Com Hem får du tillgång till Sveriges snabbaste bredband, med snabbast WiFi och Sveriges största utbud av tv & play.

JUST NU bra erbjudanden.
Ring 90 222 så berättar vi mer.

Snabbast bredband enligt rapport från speedtest.net: Speedtest® Market Report - Nordic Countries, publicerad 19 oktober 2016. Internetleverantörer som erbjuder fasta bredbandstjänster rankas baserat på medelhastigheten hos de 10 procent snabbaste mätningarna hos varje leverantör. Medelhastighet för att ta emot data. Snabbast WiFi enligt ett test som genomfördes i november 2016 av det oberoende testföretaget Excentis. Testet omfattar de tre största internetleverantörernas standardrouters som levereras i kombination med ett bredbandsabonnemang. Mätningarna avser hastighet på det lokala nätverket. Vid jämförelse i mars 2017 ingick det fler tv-kanaler och playtjänster i kanalpaket från Com Hem än i övriga svenska operatörers kanalpaket.

COM HEM

Balansera skärmtid med kluriga aktiviteter



Vår krönikör Cecilia Folkesson är en bloggande kostrådgivare, hälsoinspiratör och trebarns-mamma som här beskriver vardagens utmaning i att få balans mellan barnens skärmtid och aktiv utetid.

TEXT OCH FOTO: CECILIA FOLKESSON

"Okej, 10 minuter till, men då vill jag inte höra ETT enda ord till!" Jag vågar inte ens tänka på hur många gånger jag yttrat de där orden. Ett nej, som blev till 15 minuter av tjat, som blev till "bara 10 minuter till". Och sedan tar vi om det från början. Tills klockan slagit "du borde sovit för 45 minuter sedan." Jag tänker ofta på hur lätt våra föräldrar måste haft det, för när jag var liten fanns det aldrig något riktigt val. Det är klart att de kunde låta mig sitta inne och stirra på vardagsrummets inte särskilt underhållande strukturtapet hela dagarna. Eller så fick jag springa ut. Det går väl knappast klassa det ett val skäligt sitt namn?

Men med våra 1,4 telefoner/surfplattor/datorer per capita i familjen och ständig uppkoppling vart vi än befinner oss, har jag som mamma alla chanser i världen att välja att vara just världens sämsta mamma. Jag säger nej, som blir till tjat som blir till - ja ni fattar.

Men så slog det mig, efter ännu en period av skärmfria veckor. Det är inte telefonen/surfplattan/datorn i sig som småkillar älskar mer än fotboll och glass. Det är dopaminet som hjärnan utsöndrar efter att de klarat den där svåra banan, evolvt Pikachu och fått till det ultimata laget på Fifa.

Så, ska man som förälder verkligen ta ifrån barnen sina utmaningar? Viljan att klara något klurigt? Instinkten att utforska? Nej, självklart inte! Men ibland behöver vi kasta telefonen/surfplattan/datorn så långt upp



”Så, ska man som förälder verkligen ta ifrån barnen sina utmaningar?”



Nice cream | Grundrecept

1 del fryst skivad banan
1 del fryst frukt eller bär t.ex. jordgubb, mango eller blåbär

1. Låt frukten/bären tina några minuter
2. Kör i matberedare eller med stavmixer
3. Klart för att serveras med era favorit-toppings

Tips! När bananerna börjar bli övermogna, släng dem inte utan skiva dem och lägg in i frysen så har ni glassingredienser hela sommaren!

För mer glassinspiration, sök #nicecream på Instagram.

Du hittar mer från Cecilia Folkesson på: ceciliafolkesson.se

på vinden vi bara kan och gå ut istället. Skriv en lista med uppdrag för barnen att utföra, bygg en hinderbana eller rita en skattkarta.

Så, vad väntar ni på? Försten som hittar 10 kottar och 5 harbajs får en glass!

Och när vi ändå pratar glass - gör glassstunden till något kul och nyttigt tillsammans med barnen - gör Nice cream hemma!

Digital välfärd med E-hälsa

Appar som hjälper oss att hålla koll på vårt hälsotillstånd, läkarutlåtanden direkt via mobilen eller möjlighet för sjukvården att förutspå en våg av vinterkräksjuka via sökmotorer på nätet, är bara några exempel på det som i dag går under begreppet E-hälsa.

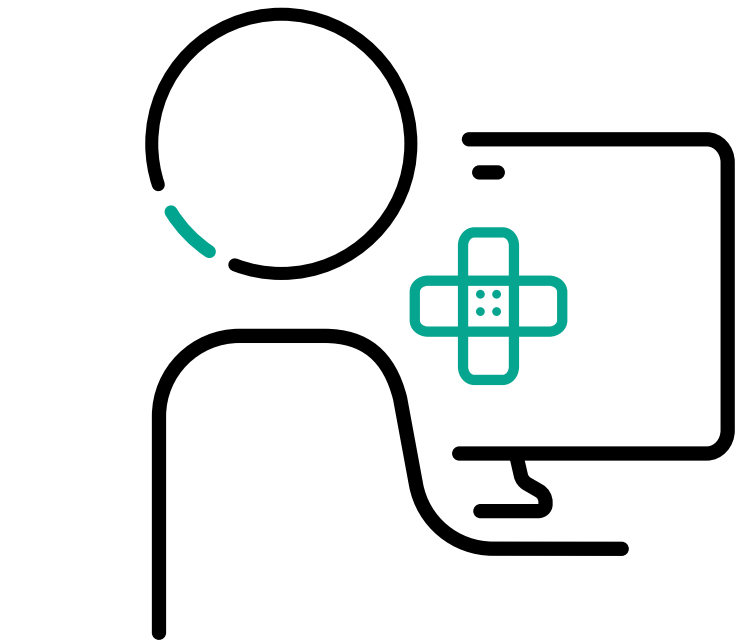
Det forskas ständigt på hur vi med hjälp av tekniken kan ta fram hjälpmedel och smarta lösningar för att komplettera och utveckla befintlig vård och omsorg - både för den enskilda individen och för kommuner och landsting.

TEXT: JYRI VUORILEHTO

Vad är E-hälsa i dagens samhälle & hur använder vi den?

I stora drag handlar E-hälsa om att dra nytta av digitala verktyg och utbyta information för att antingen uppnå eller bibehålla sin egen hälsa. Det handlar också om hur vårdutövare kan använda sig av elektroniska processer och kommunikation, för att bedriva sin verksamhet på ett smidigare sätt. Det kan till exempel röra sig om E-journaler, E-recept eller videoövervakning av patienter.

Med teknikens hjälp kan vi idag både boka läkarbesök online, kolla upp våra symptom via sjukvårdsupplysningen, få recept utskrivna, erhålla ett läkarutlåtande via mobilen och mycket mer. Möjligheterna



är oändliga. Vid lättare sjukdomstillstånd kan det bespara oss många timmar i väntrummet på vårdcentralen.

Blir vi sämre på personlig vård på grund av E-hälsa?

Nej, tvärtom kan det hjälpa oss och göra oss mer engagerade i vår egen och andras hälsa. Med feedback direkt från tekniken kan vi agera snabbare på vårt eget eller en anhörigs hälsotillstånd. Tekniken kan även se till att sjukvården får direkt information om tillståndet och kan spara informationen eller skicka den till anhöriga.

Med hjälp av övervakningsprodukter kan till exempel barn till äldre föräldrar få larm i samband med olycksfall eller avvikelser i hälsotillståndet. Det ger de anhöriga möjligheten att själva agera, eller koppla det direkt till sjukvården.

Tekniken finns alltså idag så att vi kan vara mer involverade i vår egen eller våra anhörigas hälsa och samtidigt avlasta sjukvården med vissa uppgifter.

Mycket sköts lika bra, om inte bättre, från hemmet där tryggheten är som störst för

många människor.

Digitalisering

Vi har länge haft trygghetslarm inom äldreomsorgen. Dessa har traditionellt kommunicerat med analog teknik via telenätet, men här pågår en övergång till digital teknik. Den pågående digitaliseringen innebär att allt analogt har blivit eller ska bli digitalt, såsom journaler, recept, patientövervakning och sjukvårdsupplysning.

Med digitaliseringen kommer också nya arbetssätt. Man har till exempel börjat använda Google Trends för att förutse nya vågor av vinterkräksjukan, eller för att förutspå behovet av viss medicin baserat på vilka symptom det har "Googlats" på, med mera. För att inte tala om alla apparater vi kan koppla upp idag och som förmedlar vårt hälsotillstånd och var vi befinner oss.

Som exempel kan nämnas fallsensorer, trygghetslarm, rörelsesensorer, röksensorer, kameraövervakning, GEO-stake, online-GPS och online-journal. Mycket av tekniken finns redan och används för andra ändamål i andra branscher.

Hur kommer det att utvecklas?

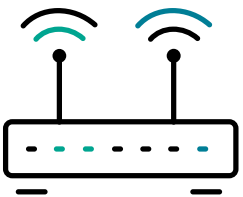
Med forskning och stor innovationslust utvecklas ständigt nya lösningar för hur vi med teknik kan förenkla livet för vårdtagare, äldre och anhöriga. Exempel på några av dessa projekt är bland annat:

- "Minut-kliniker"** börjar breda ut sig. Där kan vi som konsumenter, på våra villkor, köpa sjukvård lika enkelt som att köpa ägg till frukosten. Vi bestämmer var, när och hur vården införskaffas.
- Exoskelett** är ett externt artificiellt hjälpmedel för personer som saknar styrka eller mobilitet. Det innebär exempelvis att man med hjälp av en specialhandske kan greppa tag i ett föremål bättre eller gå stadigare med hjälp av ett exoskelett vid knät. Exoskeletten förstärker styrka och rörlighet hos personer med sjukdom eller skada.
- Myoelektriska proteser** "pratar" med våra nerver. Med svag elektrisk spänning får den musklerna att till exempel öppna och stänga handen. Med hjälp av en mobilapp kan man bestämma vilken typ av grepp man ska ha. I förväg programmerar man in ett bra grepp för exempelvis bilkörning. När man sedan vill ha just det greppet för protesen går man in i appen och väljer.
- Virtuell fysioterapeut** är ett hjälpmedel för att öka motivationen vid rehabilitering. Den lär sig efterhand vilken typ av råd och tips som användaren föredrar och förändrar sitt tilltal efter det.
- Med hjälp av IT** (informationsteknik) så kan man motivera och förenkla för äldre personer att transportera sig med kollektivtrafiken. Vi vet både utifrån studier och erfarenhet att många äldre ogärna tar sig ut själva.

Med stor sannolikhet kommer vi alla att bli mer engagerade i vår egen och våra anhörigas hälsa. Så vänta inte längre - koppla upp dig och utforska vilka möjligheter inom E-hälsa som finns för dig eller dina anhöriga.

Trögt trots fiber?

Upplever du krångel med uppkopplingen? Ibland kan problemet bero på din trådlösa router. Testa det här innan du felanmäler!



I första hand ska du alltid kontakta tjänsteleverantören om du upplever att du har problem med din uppkoppling.

Det finns dock ett par saker du kan testa själv innan du felanmäler. Det är nämligen inte helt ovanligt att krånglande uppkoppling beror på utrustningen i hemmet och ganska ofta är det kopplat till den trådlösa routern.

Till att börja med kan det vara en bra idé att kolla upp om du har den internethastighet som du har beställt.

Via bredbandskollen.se mäter du på ett enkelt sätt den faktiska internethastigheten i ditt hem. Upptäcker du då att den är lägre än vad den borde vara, så kan du göra ytterligare ett test för att utesluta att problemet inte orsakas av din router. Det gör du genom att koppla nätverkskabeln direkt



mellan datorn och routern och göra testet via bredbandskollen igen. Får du då ut en högre hastighet kan det vara en indikation på att routern inte fungerar som den ska. Billigt är inte alltid dåligt, men gäller det en router så kan du tjäna på att investera i bra kvalitet. Tänk också på att ju längre ifrån den trådlösa routern du kommer, desto lägre blir generellt hastigheten.



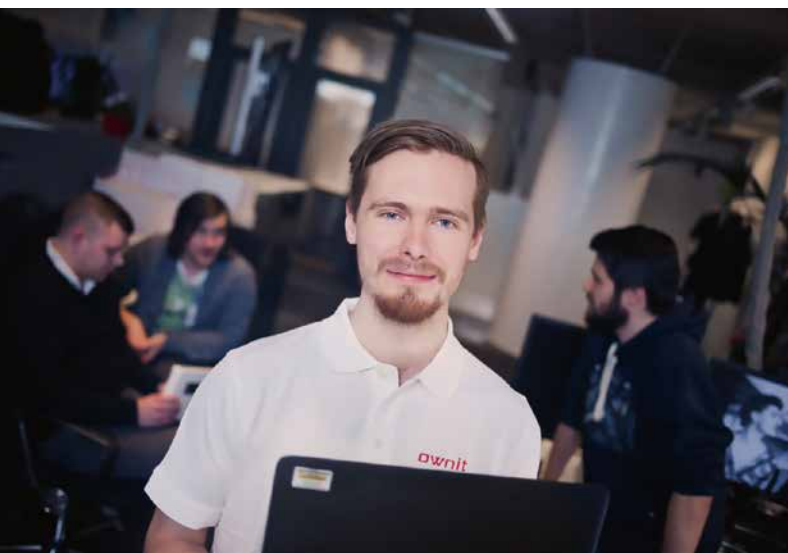
Vad är bredbandskollen.se?

På 'Bredbandskollen' mäter du på ett enkelt sätt den internethastighet du faktiskt har i ditt hem. Här kan du även få hjälp att förbättra hastigheten samt att jämföra ditt resultat med andras.

SÅ FÅR DU BÄST WIFI I HEMMET

broadband by
ownit

För andra året i rad toppar bredbandsleverantören Ownit kategorin nöjdast Bredbandskunder i SKI:s årliga telekomrapport. Företagets WiFi-expert Axel Kernchen delar med sig av sina bästa tips på vad du själv kan göra för att få ett riktigt bra bredband i hemmet.



I rapporten Telekom 2016 från Svenskt Kvalitetsindex (SKI) framgår det att Ownit befäster sin position som bredbandsleverantören med nöjdast privatkunder. Även i Telekom 2014 & 2015 rankade kunderna Ownit högst.

- Jag är stolt, men inte särskilt förvånad. Vi har länge arbetat med kundvård enligt en modell där alla anställda föreslår förbättringar utifrån vad de själva ser och vad kunder har sagt till dem. Oavsett vilken roll du har ska du snabbt kunna hjälpa till.

Kunden ska aldrig känna att det är långt till support, säger Anders Clarin.

En som dagligen hjälper kunder är kundservice-agenten Axel Kernchen i Ownits kundservice. Här är hans bästa tips på vad du själv kan göra för att få ut maximalt av ditt bredband i hemmet:

TÄNK PÅ VAR DU PLACERAR ROUTERN

- Om det är väldigt många nätverk som konkurrerar om utrymmet där du bor, så kan det vara klokt att välja tekniken 5.0 Ghz bandet. Anledningen är att detta inte är lika trafikerat idag som andra tekniker.

VÄLJ TEKNIK EFTER DIN OMGIVNING

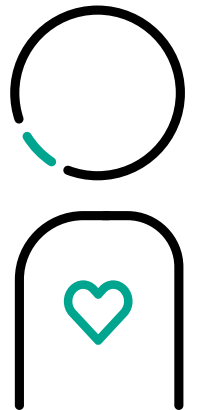
- Undvik att placera routern så att den tvingas skicka signaler genom tjocka väggar, armerade väggar, genom våningsplan, vitvaror eller genom akvarium. Om du av någon anledning ändå måste ha din router olyckligt placerad bör du komplettera med ytterligare en router eller accesspunkt.

TA ENKELT REDA PÅ DIN OPTIMALA KANAL

- Även om många routrar har förmågan att själv skanna av och hitta vilken kanal som passar bäst i ditt hem är det bra att själv utföra ett enklare kanaltest. Ladda ner gratisappen WiFi Analyzer till din mobil. Appen hjälper dig att finjustera åtkomstpunkter för WiFi. Jag lovar att det är betydligt enklare än vad du tror.

Vad får dig att må bra?

Är vardagen en ständig kamp mot klockan? Känner du dig otillräcklig, tränar för lite eller kanske slösurfar för mycket? Behöver du några tips på hur andra tänker och gör för att må bra och få balans i livet? Här har vi samlat några härliga må-bra-tips. Läs och låt dig inspireras!



1. Krångla inte till det!

Jag försöker inte krångla till tillvaron, d.v.s. positivt tänkande, enkelhet och fokus på allt man företar sig löner sig i längden.



OLLE SVENSSON, VAXHOLM

2. Börja med det lättaste!

Ska man göra tre uppgifter (på jobbet eller hemma) börja alltid med dom två lättaste. När dom är klara känns det som man gjort mer än hälften och då är den jobbigaste som är kvar mycket lättare att ta tag i.

3. Minska skärmtid!

Mina grabbar hemma spelar dataspel alldeles för mycket. För att minska på skärmtid så spelar vi sällskapsspel och det är kul - speciellt med familjen! CATAN är nr 1 just nu.

1. Lägg fokus på rätt saker!

Det är lätt att bli arg och frustrerad över saker du inte direkt kan påverka. Lägg då istället energi på det som du kan påverka.



ROBIN KALJEVIC, UMEÅ

Arbetsdagen blir så mycket roligare!

2. Var glad & positiv - möt andra med ett leende!

Jag försöker alltid att se saker från den positiva sidan, då blir även det som är lite sämre faktiskt mycket bättre! Enkelt och bra!

3. Träning ger energi!

Jag springer mellan 4-5 gånger per vecka vilket ger mig både en bättre hälsa men också lite egentid att fylla på batterierna. Sikta inte på att springa så långt, se hellre till att löpningen blir av. Köp ett par nya skor - enklaste sättet att komma igång!

JONAS KLANG, MÖLNLYCKE

1. Find your happy place!

För mig kan en liten sak betyda mycket. Jag försöker därför alltid hitta små som stora saker som gör mig glad. Det kan vara så enkelt som en kaffe i solen eller 5 minuters pratstund med en vän. Det viktiga är att hitta vad som sätter ett leende på läpparna och hålla hårt i det!



TINA MALVEMYR, GÖTEBORG

2. Slappna av på riktigt

Jag hittar alltid en kort stund om dagen där jag "stänger av" allt jobb och bara njuter av tillvaron. Dessa små korta stunder ger mig ork att sedan fokusera fullt ut på det som krävs. Att våga släppa stressen helt för en stund gör mycket för humöret och välmående.

3. Motgångar? Utmaningar!

Motgångar kommer alla att uppleva. Det som är viktigt för mig är hur man hanterar motgångar och framförallt hur man ser på motgångar! Jag försöker aldrig att se något som att det gick fel, utan snarare att det är något som jag kan förbättra och till slut bli bäst på. Lite individuell tävlingsanda får fart på mig, och ser till att jag mår bra trots motgångar.

APP-Tips!

LIFESUM - en inspirerande livsstils- och hälsoapp

Skaparna av appen beskriver den som din personliga hälso- och livsstilsguide. Genom att använda dina hälsodata i kombination med din målsättning hjälper appen dig att göra en plan för att leva sundare. Vill du gå upp eller ner i vikt eller bara leva ett hälsosammare liv? Oavsett så kan appen hjälpa till och göra dig medveten hur små förändringar av dina vanor kan förändra ditt liv.

1. Få en skräddarsydd hälsoplan
2. Skapa en hälsosam livsstil som passar dig och dina behov
3. Lär dig äta smartare
4. Få tips om hur du kan träna bättre
5. Hitta motivationen
6. Följ dina framsteg
7. Lev hälsosammare och lyckligare

Appen finns för Iphone och Android





Nu finns tv med extra allt, överallt.

Kristallklar bild och smarta funktioner gör din tv-upplevelse ännu bättre. Du kan streama ditt tv-innehåll var du vill, när du vill. Det innebär att du kan se dina favoritprogram på såväl datorn, surfplattan och mobilen, överallt i Sverige.

Just nu!

Bredband 250 Mbit/s med WiFi N° 1, **249 kr/mån.**
Valfritt tv-paket, **149 kr/mån.** Gäller i 6 månader.

Erbjudandet gäller tills vidare. Pris för bredband är 249 kr/mån under mån 1-6 sedan 329-399 kr/mån beroende på val av bredbandshastighet. Startavgift 295 kr tillkommer. Pris för tv är 149 kr/mån under mån 1-6 sedan 199-399 kr/mån beroende på val av tv-paket. Lägsta totalkostnad är 5 851 kr. Ångerrätt 14 dagar vid distansköp. Bindningstid 12 mån. Uppsägningstid 1 mån. Erbjudandet gäller för nya fiberkunder med reservation för ändringar.

Beställ tv och
bredband redan idag!
Se våra erbjudanden på
bredbandsbolaget.se eller
ring **0770-111 700.**



Trådlös lycka i TV-soffan

Vill du också kunna njuta av en film eller ett TV-program utan att irritera dig över sladdarna som hänger bakom TV:n? Då är du inte ensam. Vi är många som irriterar oss på sladdar som både är i vägen och ser tråkiga ut. Här kommer därför tips på prylar som kan ge dig trådlös lycka.

TEXT: HANS JOCHENS

Det måste väl ändå finnas ett annat sätt att skicka signaler - när vi till och med kan flyga till månen och sända livebilder därifrån. Och då var det längesedan människan tog sina första steg på månen...

Lugn, det gör det. Det finns ett par olika sätt att förflytta signaler trådlöst beroende på vilka möjligheter som finns där du bor, men också beroende på vilken typ av signal det är. Här ger vi några tips på tekniska prylar som på olika sätt kan fixa sladdproblemet. Det kan dock vara bra att ha i åtanke att det faktiskt finns saker som även kan störa eller försvaga signaler, till exempel materialet i väggarna eller annan utrustning i omgivningen.

Technicolor TG234

Slipp sladden mellan routern och TV-boxen

Några av tjänsteleverantörerna säljer en setup från Technicolor som löser detta tillsammans med deras digital-TV. Det är en trådlös TV-brygga där du slipper kablarna mellan digitalbox och router. TV-bryggan är enkel att installera. Den består av två enheter, den ena ansluter du till din router och den andra enheten till din digitalbox

vid TV:n. Technicolor TG234 är enkel att installera och med några få knapptryck är du igång. Förutom lång räckvidd har Technicolor TG234 den höga hastighet och kvalitet som krävs för att få en optimal HD-upplevelse. En fördel med denna setup är att man även kan förlänga sitt trådlösa nätverk. Om du har frågor kan du prata med din tjänsteleverantör.

Slingbox

Titta på Tv över nätverk/internet

Slingbox är en produkt man kopplar in på sin digital-TV box. Med Slingbox behöver du inte missa något av dina favoritprogram för att du inte är hemma just när programmet går. Om du har kopplat in t.ex. din inspelningsbara digital-TV box kan du antingen titta på programmet på en PC eller Mac, eller så kan du koppla upp dig och spela in programmet, precis som om du satt i soffan där hemma oavsett var i världen du råkar befinna dig eller om du bara är ute i trädgården och inte vill gå in för att se nyheterna. Allt som krävs är att din Slingbox är uppkopplad mot internet där hemma och att du är uppkopplad mot internet där

du befinner dig. Möjligheten finns även att titta via Apple-TV. För den som vill vara mer portabel har Slingbox även stöd för att man skall kunna se via till exempel en smartphone eller surfplatta. För att ladda ner appar (SlingPlayer for Mobile Devices) som gör det möjligt att använda sin Slingbox tillsammans med portabla enheter tillkommer en extra kostnad. Kostnaden skiljer sig mellan olika enheter och operativsystem.

König

Trådlös sändare av HDMI signal

Trådlös HDMI-lösning som gör att du kan njuta av bild- och ljudkvalitet i HDTV-klass utan kablar. Ett väldigt enkelt sätt att se på film och TV i alla rum! Du kan ha digitalboxen vid TV:n i vardagsrummet, men skicka signalen trådlöst till TV:n i sovrummet. Sändaren sätts mellan uppspelningsskålen och TV:n. Det medföljer även en IR-förlängare (repeater) som gör att du kan styra din uppspelningsskåla med fjärrkontroll från där du tittar. Stöd för full HD (1080p), 3D och HDCP. Upp till 30 meters räckvidd inomhus.



ÄNTLIGEN BÄTTRE TV OCH BREDBAND HEMMA HOS DIG

Nu kan du få bredband, tv och bredbandstelefoni från Telia via fiber i ditt lokala stadsnät. Vårt breda tv-utbud och möjligheten att streama på alla skärmar, gör att vi har Sveriges nöjdaste tv-kunder.* Läs mer på telia.se/fiber

