



Vinkkejä ikäihmisten turvalliseen netin käyttöön

Ohjeet laatineet: terveydenhoitajaopiskelijat Katoperä S & Suominen J

Netti on meitä kaikkia varten eli rohkeasti vaan kokeilemaan! Tietokoneita tai muita laitteita ei kannata pelätä. Ne eivät mene helposti rikki ja kokeilemalla niitä oppii käyttämään.

Opastusta netin käyttöön saa esim. kirjastoista, eri yhdistyksiltä ja kansalaisopistojen järjestämillä kursseilla. Lisäksi kannattaa hyödyntää omaisten ja ystävien kokemusta, esimerkiksi lapsenlapsilla on usein paljon kokemusta ja tietoa netin käytöstä.

Be Smart Senior eli BESS-hanke tarjoaa apua ja neuvoa erilaisiin netinkäyttötilanteisiin. Käy tutustumassa opastusvideoihin ja muihin vinkkeihin BESS-sivustolla:

<https://www.bessproject.eu>

Tutkitun tiedon mukaan ikäihmisten netin käyttö on lisääntynyt, moninaistunut ja arkipäiväistynyt.

Internet helpottaa arjen asioiden hoitoa:

- Internetistä on paljon hyötyä arkiasioiden hoidossa (esim. pankki-, terveystalot, ostosten tekeminen, ohjelmien ja elokuvien katselu, maailman tapahtumien seuraaminen).
- Internet helpottaa yhteydenpitoa ystäviin ja sukulaisiin (sähköposti, sosiaalinen media, videopuhelut, pikaviestipalvelu sekä eri keskustelufoorumit kaiken ikäisille oman mielenkiinnon mukaan).
- Internetiä voi käyttää älypuhelimella, tabletilla ja tietokoneella. Tabletti on monien mielestä käytännöllinen, sillä se on kevyt ja helppo pitää mukana, nettisivujen selaaminen on helppoa ja tekstiä voi suurentaa tarpeen mukaan. Tableteissa on kosketusnäyttö, joka on useimmille helpokäyttöinen.

Ohjeita turvalliseen netin käyttöön:

- opettele käyttämään tietokonettasi
- huolehdi, että tietokoneen virustorjuntaohjelmat ja palomuuuri ovat kunnossa ja pidä ne ajan tasalla päivittämällä säännöllisesti. Täältä saat lisätietoa:
https://turvallisuuskomitea.fi/wp-content/uploads/2017/04/Kodin_kyberopas_TK_2017_verkkojulkaisu.pdf
- muista, että itse voit parhaiten edistää nettiturvallisuuttasi
- täyttäessäsi tietojasi esim. lomakkeisiin, on hyvä käyttää suojattua yhteyttä
- jos sivuston luotettavuus epäilyttää, ei sitä kannata käyttää
- viranomaiset ja luotettavat palveluntarjoajat (esim. poliisi, pankki) eivät kysele tai tarvitse pankkiasioinnin tai sähköpostin tunnuslukuja tai salasanoja
- älä anna tilitietojasi tai lähetä rahaa tuntemattomille
- salasanat kannattaa pitää omana tietonaan ja uusia vähintään pari kertaa vuodessa
- ihanteellinen salasana ei tarkoita mitään; se on yhdistelmä isoja ja pieniä kirjaimia ja numeroita ja erikoismerkkejä, älä siis käytä helposti arvattavia salanasanoja, kuten omaa nimeäsi tai syntymäpäivääsi
- käytä eri palveluissa eri salanasanoja
- jos käytät yleisiä tietokoneita (esim. kirjastoissa) muista tyhjentää selaimen muisti, kun lopetat tietokoneen käytön.

Eettinen toiminta netissä:

- julkaise netissä vain sellaista materiaalia, joka ei aiheuta harmia ja loukkaa ketään. Kannattaa muistaa, että julkaistuja asioita ei pysty enää poistamaan.
- jos julkaiset valokuvia, joissa on muita henkilöitä kuin sinä, on kuvan julkaisuun oltava lupa kuvassa olijoilta. Myös tekijänoikeudet saattavat rajoittaa kuvien tai tekstien käyttöä.
- netissä ei kaikki ole välttämättä totta (esim. henkilöllisyys on helppo valehdella tai totuutta voi muuten vääristellä)
- jos tekee netissä ostoksia, kannattaa aluksi pyytää apua kokeneemmilta ”shoppailijoilta” ja varmentaa AINA myyjän luotettavuus. Käytä tunnettuja verkkokauppoja.
- anna luottokorttitiedot vain salattua yhteyttä käyttäen. Tämä varmentaa, että tietosi eivät päädy ulkopuolisille. Salatusta yhteydestä on merkinä riippulukko- tai avainsymboli osoitekentän alussa tai s-kirjain verkko-osoitteen alussa (https://). Muista että ns. liian hyvät tarjoukset ovat useimmiten liian hyviä ollakseen totta. (Lue aina tilaus- ja käyttöehdot.)
- tiedonhaussa kannattaa olla tarkkana, netissä levitetään myös paljon väärää tietoa
- luotettavalla sivustolla on aina näkyvissä tiedot ylläpitäjästä eli tahosta, joka päivittää sivua

Huomioitavaa sähköpostin käytössä:

- älä avaa oudoilta näyttäviä sähköposteja tai viestejä. Rikolliset toimivat myös netissä! Varo myös avaamasta tai lataamasta epäilyttävien viestien liitetiedostoja.
- huijausviestejä on paljon liikkeellä (niissä usein runsaasti kirjoitus- tai kielioppivirheitä ja ne on usein myös lähetetty tuntemattomasta sähköpostiosoitteesta)
- käytä luotettavia uutis- ja tietolähteitä (esim. YLE, Helsingin Sanomat, Turun Sanomat)

Lähteet:

<https://www.tivi.fi/blogit/miten-toimia-netissa-turvallisesti/1ad95f5c-0aae-3ee0-bba9-ac6ba9c2076a>

https://selko.fi/wp-content/uploads/2015/05/Opas_netirikollisuus-ja-turvataidot.pdf

<https://slideplayer.fi/slide/2584113/>

<https://nettinappi.fi/tietoalue/netti-ja-media/netiketti/turvallinen-netinkaytto/>

<https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/fi/ohjeet>

<https://nettinappi.fi/tietoalue/netti-ja-media/sosiaalinen-media-eli-some/>

<https://elisa.fi/asiakaspalvelu/ohje/turvallisesti-verkossa/>

https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/11/ikaihmiset_sahkoinen_asiointi_netti.pdf

<https://vtkl.fi/toiminta/seniorsur>

<http://lahiverkko.com/2018/08/03/netti-vanhusten-arjen-helpottajana/>

<http://lahiverkko.com/2018/08/03/mita-ikaihminen-tekee-netissa/>

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/14/digitreenien-peruskurssi-peruskasitteet>

<http://lahiverkko.com/2018/08/03/nama-laitteet-seniorin-kannattaa-hankkia/>

<https://www.seniorsurf.fi/opastuspaikat/>

<https://www.vahvike.fi/fi/tietokoneet/perusopastus>

<https://nettinappi.fi/tietoalue/netti-ja-media/tiedonhaku-netista/>

<https://www.tivi.fi/blogit/miten-toimia-netissa-turvallisesti/1ad95f5c-0aae-3ee0-bba9-ac6ba9c2076a>

<https://www.whatsapp.com/>