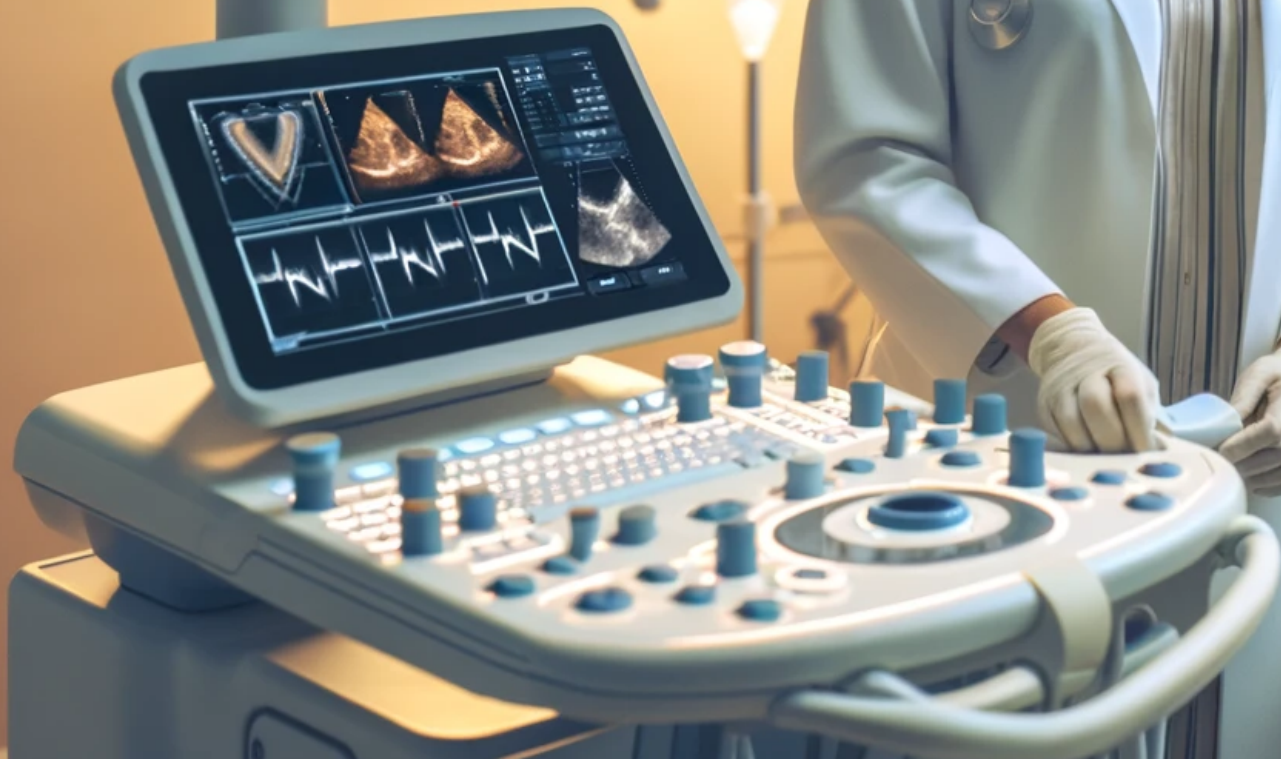
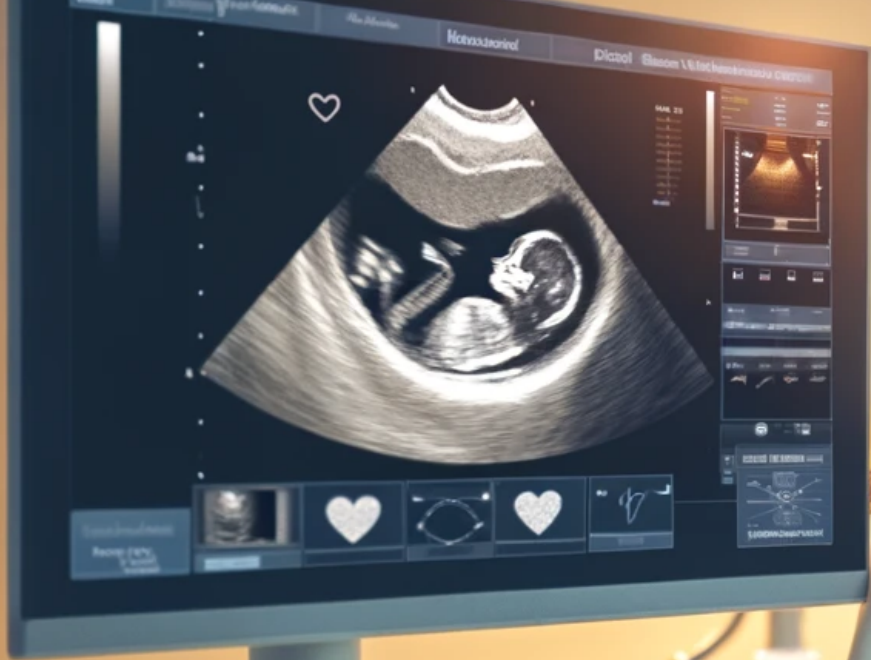




Anna Blom Rian

Fremtidsrettet organisasjonsutvikler



**Slik kan kunstig intelligens
effektivisere og forenkle
din arbeidshverdag**

ISHITA BARUA

KUNSTIG INTELLIGENS REDDER LIV



AI ER LEGENES NYE
SUPERKREFTER

ÇAPPELEN DAMM



Hva er kunstig intelligens?

**Kunstig intelligens
er en samlebetegnelse over alle metoder
vi bruker for å få maskiner til å løse
problemer på en intelligent måte.**

Viten | Språk

Tester ut kunstig intelligens på pasientjournaler

Forskningsprosjekt ved Sørlandet sykehus benytter kunstig intelligens for å søke i store mengder pasientinformasjon på sekunder.



Dataprogrammet som henter relevant sykdomsinformasjon fra 200 dokumenter i løpet av noen sekunder, er et resultat av



Forskningskonsulent Line Tveiten og prosjektleder Bjørn Anton Graff under presentasjonen av bruk av KI på Bærum sykehus. Vestre Viken er første helseforetaket i landet til å ta i bruk kunstig intelligens i stor skala. KI skal være et supplerende verktøy for bildediagnostikk, legevakt og akuttmottak. (Foto: Annika Byrde/NTB)

Pasienter får svar på ett minutt av kunstig intelligens på norske sykehus

Sykehusene i Bærum, Drammen og Kongsberg har tatt i bruk KI for å analysere røntgenbilder. Pasienter får lynkjapt svar på om de har beinbrudd. Nå skal resten av landet få løsningen.

**Generativ kunstig intelligens
kan lære fra og etterligne store
mengder data for å lage
(tilsynelatende menneskeskapt)
tekst, bilder, videoer, musikk, koder**

**Lager nytt innhold basert på
eksisterende innhold**

Skaper innhold ved å gjette neste ord

**Hvorfor snakket ALLE om
kunstig intelligens i 2023?**

A futuristic office environment with a large digital display in the center. The display shows a glowing, metallic robot figure surrounded by various data charts, graphs, and icons. A diverse group of people, including men and women of various ages and ethnicities, are gathered around the display, some standing and some sitting at a long table in the foreground. The office has large windows on the left, providing a view of a city skyline. The overall atmosphere is one of collaboration and innovation.

**Kunstig intelligens
tilgjengelig for alle**

**Hvilke AI verktøy
finnes der ute?**

THERE'S AN AI FOR THAT

11,241 AIs for 16,625 tasks and 4,847 jobs.

Powered by [Venturekit \(Business plans\)](#).

Search

Free signup

Today

Most saved

Tasks

Timeline

Get featured

Job Impact Index

Influencers

New

Forum

Newsletter

Follow us

Join Discord

319,055 searches today

Find AIs using AI

The #1 AI aggregator. Updated daily. 2M+ users/mo.

All

GPT

iOS

Android

Chrome

New

Check out the most popular AIs

Just Launched



CartBuddyGPT

Shopping assistance

No pricing

5.0 51 1



Deep News

News

Free



AdIntelli



TypeOfUs

Featured



Venturekit

Business plans

Free + from \$16/mo

3.4 327



Agent4

Call answering

Free + from \$10

4.3 563



Osum

Market research

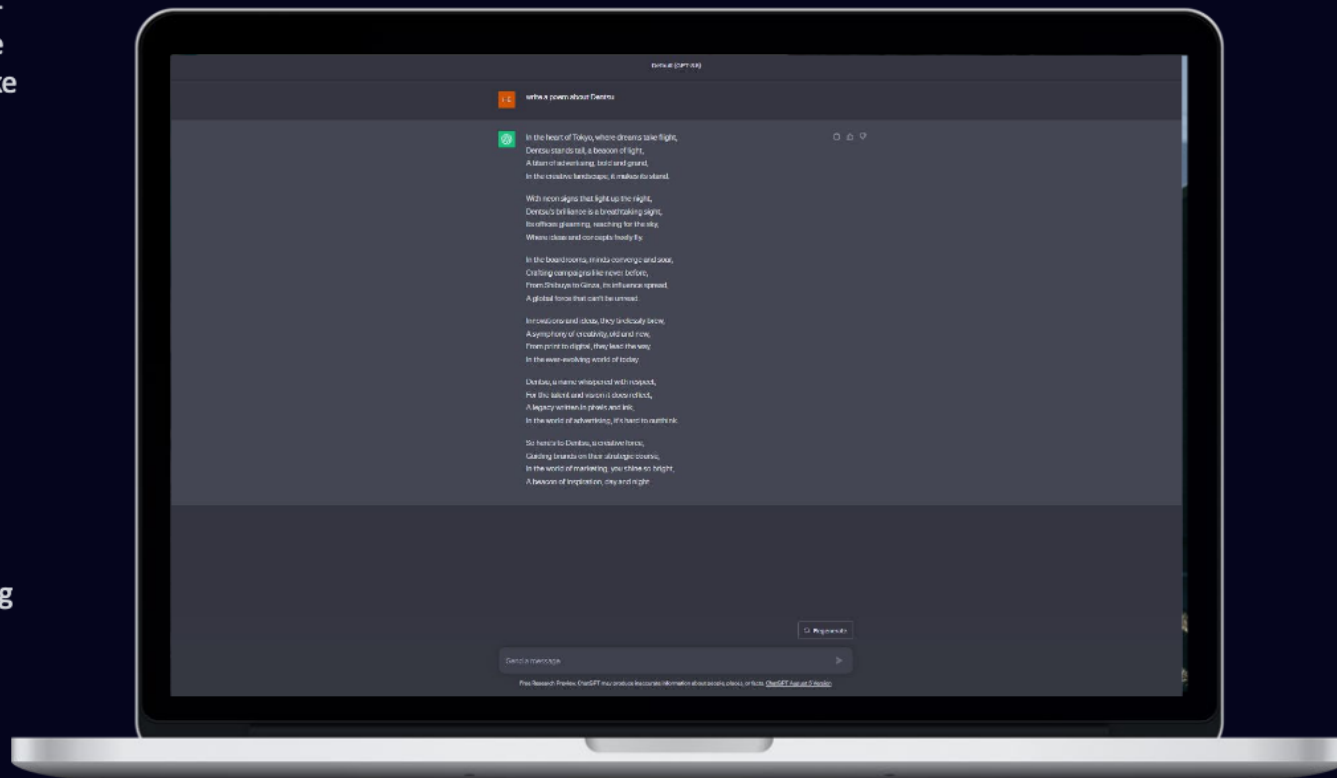
Generative AI verktøy: **Tekst**

ChatGPT / GPT-4

Chat GPT er en avansert AI-modell utviklet av OpenAI. Den bygger på GPT-3.5-arkitekturen og er spesielt trent for å generere menneskelignende tekst. Dette kraftige verktøyet kan svare på spørsmål, skrive tekster og gi informasjon i ulike sammenhenger. Med en kunnskapsavkortning som går tilbake til september 2021, har den et solid fundament av informasjon.

Noen nøkkelpunkter om Chat GPT inkluderer:

- Bruker maskinlæring og store datamengder for å forstå og generere tekst.
- Mangfoldige bruksområder, fra automatisert kundeservice til tekstforfatning og mer.
- Muligheten til å integreres i chatbots og andre applikasjoner som krever naturlig språkinteraksjon.
- En imponerende evne til å hjelpe med utforskning av språk og tekstgenerering i forskjellige fagområder.
- Den kontinuerlige utviklingen og forbedringen av slike AI-modeller for å tilby mer presis og nyttig tekstgenerering.



Generative AI verktøy: **bilde og video**

Dall-E 2

Midjourney

Stable Diffusion



A close-up photograph of a hand, likely a woman's, wearing a gold ring on the ring finger. The hand is positioned in the foreground, with the fingers slightly curled. The background is blurred, showing another hand in a similar position. The lighting is warm and soft, creating a gentle, intimate atmosphere. The text "Men hva med dere?" is overlaid in the center of the image in a white, serif font.

Men hva med dere?

**Hvilke muligheter
finnes for dere NÅ?**

Hvordan kan AI bidre umiddelbart hos dere?



Ledelse



Administrasjon



Kommunikasjon



Fag og rådgivning



Effektivisering



HVA KAN AI BRUKES TIL?

Ledelse

Medarbeidersamtaler



You

Du er en leder for en øyeklinikk med mange leger, optikere og sykepleiere ansatt. Du skal ha en årlig medarbeidersamtale med de ansatte. Kan du lage spørsmål til medarbeidersamtalen?



ChatGPT

Å holde gode medarbeidersamtaler er essensielt for å støtte og utvikle dine ansatte, samt for å sikre at klinikken fungerer optimalt. Her er noen forslag til spørsmål du kan bruke under medarbeidersamtalen i en øyeklinikk:

Generelle Spørsmål

1. Hvordan trives du i jobben din for øyeblikket?
2. Hvilke aspekter av jobben din gir deg mest tilfredsstillelse?
3. Er det noen utfordringer du står overfor i arbeidet ditt for tiden?
4. Hvordan føler du at arbeidsmiljøet og teamdynamikken er på klinikken?

Ytelse og Mål

5. Hvordan synes du at du har utviklet deg det siste året?
6. Hvilke mål har du oppnådd siden vår siste samtale?
7. Er det nye mål du ønsker å sette for det kommende året?
8. På hvilke områder ønsker du mer støtte eller ressurser for å utføre jobben din bedre?

Faglig Utvikling og Opplæring

9. Er det spesifikke ferdigheter eller kunnskap du ønsker å utvikle?
10. Hvordan kan vi støtte din faglige utvikling? Har du noen ønsker om kurs eller sertifiseringer?
11. Er det noen deler av klinikkens virksomhet du ønsker å lære mer om eller bidra i?

Faglig Utvikling og Opplæring

9. Er det spesifikke ferdigheter eller kunnskap du ønsker å utvikle?
10. Hvordan kan vi støtte din faglige utvikling? Har du noen ønsker om kurs eller sertifiseringer?
11. Er det noen deler av klinikkens virksomhet du ønsker å lære mer om eller bidra i?

Tilbakemelding og Forbedringer

12. Hvordan opplever du ledelsen og kommunikasjonen fra mine og øvrig ledelses side?
13. Er det noe vi som ledelse kan gjøre annerledes for å bedre støtte deg og ditt team?
14. Har du forslag til forbedringer når det gjelder arbeidsprosesser eller pasientbehandling?

Framtidsutsikter og Karriere

15. Hvor ser du deg selv i organisasjonen i løpet av de neste årene?
16. Er det spesielle roller eller ansvarsområder du ønsker å utforske eller påta deg i fremtiden?

Avsluttende Spørsmål

17. Er det noe du ønsker vi skal snakke mer om, eller er det andre ting du har på hjertet?
18. Hvordan kan jeg som din leder bedre støtte deg fremover?

Det kan også være nyttig å minne de ansatte om at medarbeidersamtalen er en god anledning til å komme med ærlige tilbakemeldinger og at alt som blir diskutert er ment for å støtte deres personlige og profesjonelle vekst.



Den vanskelige samtalen



You

Det er en ansatt som til tider har slitt med å samarbeide med sine kollegaer. Jeg opplever også at denne personen ofte kommer for sent og slurver. Hvordan kan jeg legge frem dette i en medarbeidersamtale på best mulig måte?



ChatGPT

Å ta opp vanskelige temaer som punktlighet, samarbeid og kvaliteten på arbeidet kan være utfordrende, men det er viktig for å sikre et godt arbeidsmiljø og høy produktivitet. Her er noen strategier for å adressere disse problemene på en konstruktiv og respektfull måte under medarbeidersamtalen:

Forberedelse

- 1. Samle Fakta:** Før du tar opp problemene, sørg for å ha konkrete eksempler og fakta som illustrerer situasjonene der ansatte har kommet for sent, slurvet, eller hatt utfordringer med samarbeidet. Dette unngår vaghet og hjelper til å holde samtalen objektiv.
- 2. Sett en positiv tone:** Begynn samtalen med å anerkjenne den ansattes styrker og bidrag til teamet. Dette setter en positiv tone og viser at du verdsetter deres innsats, selv om det er områder som trenger forbedring.

Framlegg av Bekymringene

- 3. Vær direkte og empatisk:** Kommuniser dine bekymringer klart og direkte, men med en empatisk tilnærming. For eksempel: "Jeg har lagt merke til noen utfordringer med punktlighet som jeg tror vi bør snakke om. Det ser ut til at det har blitt en vane å komme litt sent. Kan du fortelle meg mer om hva som bidrar til dette?"
- 4. Bruk "jeg"-utsagn:** I stedet for å anklage eller bruke "du"-utsagn, som kan virke angripende, bruk "jeg"-utsagn som fokuserer på hvordan atferden påvirker teamet og arbeidet. For eksempel: "Jeg blir bekymret når jeg ser at oppgavene ikke blir fullført som forventet, og det påvirker hvordan hele teamet vårt fungerer."

Utforsk Årsaker og Løsninger

- 5. Spør og lytt:** Inviter den ansatte til å dele sin side av historien. Det kan være underliggende årsaker du ikke er klar over. Spørsmål som: "Har du møtt på noen utfordringer som gjør det vanskelig for deg å komme i tide eller fullføre oppgavene dine som forventet?"
- 6. Samarbeid om løsninger:** Etter å ha diskutert utfordringene, spør hva de tror kan hjelpe dem til å forbedre seg. Dette kan inkludere opplæring, endringer i arbeidsrutiner, eller andre støttetiltak. "Hvordan kan vi sammen jobbe for å forbedre disse områdene? Har du forslag til hva som kan hjelpe deg?"

Avsluttende Engasjement

- 7. Sett klare mål og forventninger:** Avslutt samtalen med å avtale konkrete mål og forventninger til forbedring. Det kan være nyttig å sette en tidsramme for når dere skal vurdere fremgangen.
- 8. Følg opp:** Sørg for å følge opp som avtalt. Dette viser at du tar både problemene og den ansattes suksess på alvor.

Ved å bruke en respektfull, åpen og støttende tilnærming, kan du hjelpe den ansatte til å forstå viktigheten av problemene som er diskutert, og motivere dem til å gjøre positive endringer.

Planlegg samling



You

Du skal planlegge en samling for å styrke kulturen i selskapet. Hva er viktig å tenke på og kan du lage en plan for samlingen?



ChatGPT

Når du planlegger en samling for å styrke kulturen i selskapet, er målet å bygge sterkere bånd mellom ansatte, fremme en felles forståelse av selskapets verdier og mål, og skape et miljø der ansatte føler seg engasjerte og verdsatte. Her er viktige punkter å tenke på, samt en detaljert plan for hvordan du kan gjennomføre samlingen:

Viktige punkter å tenke på:

- Definer formålet:** Klargjør hva du ønsker å oppnå med samlingen. Er det å øke samarbeidet, feire suksesser, kommunisere endringer, eller forbedre interne relasjoner?
- Inkluder de ansatte:** Få innspill fra de ansatte om hva de ønsker å se og gjøre under samlingen. Dette sikrer at aktivitetene er relevante og engasjerende for alle.
- Velg riktig tid og sted:** Finn et tidspunkt som passer for flest mulig, og et sted som støtter målene for samlingen – enten det er på kontoret, utendørs, eller i et mer uformelt miljø.
- Skap en inkluderende atmosfære:** Sørg for at alle føler seg velkomne og verdsatt. Vurder team-building aktiviteter som fremmer samarbeid på tvers av ulike grupper og avdelinger.
- Kommunikasjon før, under og etter:** Informer tydelig om formålet med samlingen og hva de ansatte kan forvente. Under selve samlingen, sørg for åpen dialog og engasjement. Etter samlingen, send ut en oppfølging med takk til deltakerne, og en oppsummering av hva som ble oppnådd.

Plan for samlingen:

Del 1: Åpning og introduksjon (30 minutter)

- **Velkomsttale:** Kort introduksjon av dagen og hovedmålene med samlingen.
- **Istidere:** Korte, morsomme aktiviteter for å varme opp og bryte isen.

Del 2: Team-building aktiviteter (2 timer)

- **Gruppeaktiviteter:** Velg aktiviteter som reflekterer selskapets verdier, som problemløsningsspill, trust-building øvelser eller kreative workshops.
- **Rotasjon mellom gruppene:** Sørger for at ansatte jobber med ulike kolleger.

Del 3: Lunsj og uformell mingling (1 time)

- **Mat og drikke:** Sørg for at det er noe for enhver smak.
- **Uformell mingling:** Gi tid til ustrukturert sosialisering, som er viktig for å styrke personlige bånd.

Del 4: Foredrag og workshops (2 timer)

- **Gjesteforeleser eller intern presentasjon:** Temaer som personlig utvikling, selskapets fremtid, eller helse og velvære.
- **Workshops:** Små grupper arbeider med spesifikke temaer, som kommunikasjon, lederskap eller innovasjon.

Del 5: Avslutning og refleksjon (30 minutter)

- **Gruppe refleksjon:** Del erfaringer og læringspunkter fra dagen.
- **Takktale og veien videre:** Avslutt med en oppsummering og fremheving av neste steg for selskapet.

Del 6: Sosialt samvær (valgfritt, tid avhenger av format)

- **Middag eller en sosial aktivitet:** En middag eller annen aktivitet som avslutning på dagen kan hjelpe til med å forsterke båndene som er styrket gjennom dagen.

En vellykket samling kan ha en betydelig positiv effekt på bedriftskulturen ved å styrke relasjoner, øke engasjementet og fremme en felles forståelse av selskapets mål og verdier.

Planlegg samling - aktiviteter



You

Hva kan en team-building aktivitet være? Dette er en gjeng som liker konkurranser og er ganske aktiv på fritiden.



ChatGPT

Hvis teamet ditt liker konkurranser og er aktivt på fritiden, er det mange spennende og engasjerende team-building aktiviteter som kan være passende. Her er noen ideer som kan styrke samarbeid og konkurranseinstinkt:

1. Skattejakt

Organiser en skattejakt der lagene må løse gåter og følge ledetråder for å finne en "skatt". Dette kan gjøres enten innendørs i kontorbygningen eller utendørs i et parkområde. Skattejakten krever samarbeid, kreativ tenkning og strategisk planlegging.

2. Sportsdag

Arranger en sportsdag med ulike konkurranser som fotball, volleyball, stafetter eller andre idretter teamet liker. Dette er en flott måte å styrke teamånden på gjennom vennskapelig konkurranse, samtidig som det gir fysisk aktivitet.

3. Konkurrans i matlaging

Del teamet inn i små grupper og ha en kokkekamp der hvert lag får en rekke ingredienser og en tidsbegrensning for å skape en eller flere retter. Dette tester teamets evne til å samarbeide under press, og det er også en morsom og kreativ aktivitet.

4. Escape Room

Ta teamet med til et escape room der de må jobbe sammen for å løse gåter og utfordringer for å "rømme" fra et låst rom. Dette er perfekt for å fremme problemløsningsevner og samarbeid under press.

Lønnsforhandlinger



You

Du skal ha en årlig lønnsamtale med de ansatte. Lag en oversikt over hva som må forberedes.



ChatGPT

Årlige lønnsamtaler er viktige møtepunkter mellom ledelse og ansatte for å diskutere lønn, ytelse og videre karriereutvikling. For å sikre at disse samtalenes er produktive og meningsfulle, er det essensielt å forberede seg grundig. Her er en oversikt over hva du bør forberede før en årlig lønnsamtale:

1. Samle relevant informasjon

- **Ytelsesvurderinger:** Gjenomgå de siste ytelsesvurderingene av den ansatte for å ha et klart bilde av deres bidrag og resultater.
- **Lønnshistorikk:** Sjekk den ansattes lønnshistorikk, inkludert tidligere lønnsjusteringer og eventuelle bonuser.
- **Markedslønnsanalyse:** Samle inn data om gjennomsnittslønnen for tilsvarende stillinger i regionen og bransjen for å sikre konkurransedyktige lønnsbetingelser.
- **Budsjettbegrensninger:** Vær klar over eventuelle budsjettbegrensninger som kan påvirke lønnsjusteringer.

2. Fastsett møteagenda

- **Årningspunkt:** Start samtalen med å erkjenne den ansattes innsats og bidrag det siste året.
- **Diskusjon om ytelse:** Gå gjennom viktige resultater, oppnådde mål og områder for forbedring.
- **Lønnsdiskusjon:** Presenter eventuelle forslag til lønnsøkning basert på ytelse og markedsvilkår.
- **Fremtidige mål:** Sett mål for det kommende året, diskuter karriereutviklingsmuligheter og behov for opplæring eller støtte.
- **Spørsmålsrunde:** La den ansatte komme med innspill eller stille spørsmål om lønn og andre forhold.

3. Forbered dokumentasjon

- **Lønnsforslag:** Ha et klart og konkret forslag klart, inkludert detaljer om lønnsøkning, bonuser eller andre kompensasjonselementer.
- **Støttedokumenter:** Forbered dokumenter som understøtter din beslutning, inkludert ytelsesrapporter og kostnadsanalyser.
- **Skjemaer for godkjenning:** Ha nødvendige skjemaer klare for å formalisere eventuelle lønnsjusteringer.

4. Planlegg kommunikasjon

- **Tone og tilnærming:** Planlegg hvordan du vil formidle eventuelle sensitive spørsmål, som mindre lønnsøkninger enn forventet.
- **Transparens:** Bestem deg for hvor åpen du vil være om selskapets økonomiske situasjon og hvordan det påvirker lønn.

5. Praktiske forberedelser

- **Bestill møterom:** Sørg for at samtalen foregår i et privat og uforstyrret område.
- **Tidsplan:** Sett av tilstrekkelig med tid for hver samtale, slik at du ikke må skynde deg gjennom viktige diskusjoner.

6. Etter forberedelser

- **Oppfølgingsplan:** Vær klar for å implementere lønnsjusteringene og kommunisere dette formelt til de ansatte.
- **Dokumenter samtalen:** Skriv ned viktige punkter fra samtalen for fremtidig referanse og som dokumentasjon på avtaler gjort under møtet.

Ved å forberede disse elementene grundig, vil du være bedre rustet til å håndtere lønnsamtaler på en måte som er rettferdig, transparent og motivasjonsfremmende for de ansatte.



HVA KAN AI BRUKES TIL?

Administrasjon

Arbeidsrett



You

Jeg er leder for et øyelegesenter og har en ansatt som i dag kom for sent med en time. Kan jeg trekke hen i lønn?



Norsk Lovguide

Når det gjelder lønnstrekk for ansatte som kommer for sent, er det viktige prinsipper og regler å ta hensyn til i henhold til norsk arbeidsrett.

Arbeidsmiljøloven

I Norge reguleres lønnstrekk av arbeidsmiljøloven (aml). Ifølge § 14-15 (1) kan det kun foretas trekk i lønn der det er hjemmel i lov eller avtale. Dette betyr at lønnstrekk for forsinketkomming kun er tillatt dersom dette er tydelig avtalt i arbeidsavtalen eller tariffavtalen som er gjeldende for arbeidsforholdet.

Avtale om Lønnstrekk

For at lønnstrekk skal være gyldig, må det foreligge en klar og tydelig avtale om dette. Avtalen må spesifisere under hvilke omstendigheter lønnstrekk vil finne sted, og hvordan dette beregnes. Det er også viktig at avtalen er inngått frivillig og at den ansatte har blitt informert om betingelsene på en forståelig måte.

Fremgangsmåte

- Sjekk Arbeidsavtalen:** Se først i arbeidsavtalen til den ansatte om det finnes bestemmelser om lønnstrekk ved forsinketkomming.
- Klar Kommunikasjon:** Hvis arbeidsavtalen tillater lønnstrekk, sørg for at dette er godt kommunisert og forstått av den ansatte.
- Verdsetting av Omstendighetene:** Vurder omstendighetene rundt forsinketkommingen. Hvis det er første gang, eller det foreligger gyldige grunner, kan det være hensiktsmessig å håndtere situasjonen med en samtale fremfor lønnstrekk.

Juridiske Betenkeligheter

Lønnstrekk for forsinketkomming uten en klar avtale kan betraktes som ulovlig og kan føre til klager eller rettslige skritt fra den ansattes side. Dersom det er usikkerhet rundt lovligheten av et potensielt lønnstrekk, er det anbefalt å rådføre seg med en jurist som har spesialisering innen arbeidsrett.


Konklusjon

Med mindre det eksplisitt står i avtalen at lønn kan trekkes ved forsinkelser, er det generelt ikke lov å trekke lønn for en ansatt som kommer for sent. Det anbefales å ha en tydelig policy på dette området for å unngå misforståelser og potensielle juridiske konflikter.

Rekruttering - stillingsannonse

 **You**

Du er en internrekrutterer og skal ansette en ny optiker til Bergen øyelegesenter. Kan du lage en stillingsannonse?

 **ChatGPT**

Selvfølgelig! Her er et utkast til en stillingsannonse for en optiker ved Bergen Øyelegesenter:

Optiker – Bergen Øyelegesenter

Bli en del av vårt faglige fellesskap i hjertet av Bergen!

Er du en entusiastisk og dyktig optiker på jakt etter en mulighet til å utvikle din faglige kompetanse i et dynamisk og støttende miljø? Bergen Øyelegesenter søker nå en dedikert optiker som er klar for å ta del i vårt team av høyt kvalifiserte øyeleger og optikere.

Om stillingen:

Som optiker hos oss vil du spille en nøkkelrolle i å levere førsteklasses øyehelseomsorg. Du vil arbeide tett med pasienter for å tilby omfattende synsundersøkelser, diagnostisere synsproblemer og foreskrive korrektive linser. Vår klinikk er utstyrt med toppmoderne teknologi, og vi legger stor vekt på kontinuerlig utvikling og opplæring.

Dine ansvarsområder:

- Utføre detaljerte synsundersøkelser og vurderinger.
- Diagnostisere synsforstyrrelser og øyehelseproblemer.
- Anbefale og tilpasse briller og kontaktlinser.
- Samarbeide med øyeleger for å støtte behandling av øyehelseproblemer.
- Gi råd og veiledning til pasienter om øyehelse og forebyggende tiltak.
- Delta i regelmessige teammøter og faglig utvikling.

Vi ser etter deg som:

- Har en bachelorgrad i optometri eller tilsvarende kvalifikasjoner.
- Er autorisert optiker i Norge.
- Har utmerkede kommunikasjons- og mellommenneskelige ferdigheter.
- Er proaktiv, omsorgsfull og dedikert til å yte best mulig service.
- Har evnen til å arbeide selvstendig så vel som i team.
- Behersker norsk flytende, både muntlig og skriftlig.

Vi tilbyr:

- En attraktiv stilling i et etablert og respektert senter.
- Konkurransedyktige lønnsvilkår og gode pensjonsordninger.
- Muligheter for videreutvikling og kursing innen øyefeltet.
- Et positivt og inkluderende arbeidsmiljø.

Søknadsprosess:

Er du interessert i å bli en del av vårt team? Send inn din CV og et følgebrev der du forklarer hvorfor du er den rette kandidaten for stillingen. Søknadsfristen er [sett inn dato].

For spørsmål om stillingen, vennligst kontakt vår HR-avdeling på [telefonnummer] eller [e-post].

Vi ser frem til å høre fra deg og ønsker deg velkommen til å søke på denne spennende muligheten hos Bergen Øyelegesenter!

Denne annonsen fremhever både de faglige og personlige kvalitetene du ser etter hos kandidatene, samtidig som den gir en god oversikt over hva jobben innebærer og de fordelene som følger med stillingen.



Rekruttering - intervjuguide



You

Kan du lage en intervjuguide til førstegangsintervjuer?



ChatGPT

Selvfølgelig! En godt strukturert intervjuguide er viktig for å sikre at du får den informasjonen du trenger for å vurdere kandidatene effektivt. Her er en detaljert intervjuguide tilpasset førstegangsintervjuer, spesielt nyttig for stillinger som optiker eller lignende fagroller:

Intervjuguide for Førstegangsintervjuer

Introduksjon (5 minutter)

- › **Velkommen:** Gi en kort introduksjon av deg selv og eventuelt andre til stede under intervjuet.
- › **Formål med intervjuet:** Forklar formålet med intervjuet og hvordan det vil foregå.

Kandidatens Bakgrunn og Erfaring (10-15 minutter)

1. Utdanning:

- "Kan du fortelle om din utdanning og hvordan den har forberedt deg for en rolle som optiker?"

2. Relevant arbeidserfaring:

- "Beskriv dine tidligere arbeidsopplevelser relatert til optikerrollen. Hvilke hovedoppgaver hadde du, og hva lærte du fra disse rollene?"

3. Faglige ferdigheter:

- "Hvilke tekniske ferdigheter og programvare har du erfaring med som er relevant for denne stillingen?"
- "Kan du gi et eksempel på en kompleks øyehelsevurdering du har utført?"

Atferdsspørsmål (15-20 minutter)

1. Kundeservice:

- "Kan du fortelle om en gang du håndterte en vanskelig kunde? Hvordan løste du situasjonen?"

2. Samarbeid:

- "Beskriv en situasjon hvor du måtte samarbeide tett med andre for å oppnå et mål. Hvordan bidro du til teamets suksess?"

3. Problemhåndtering:

- "Gi et eksempel på et problem du møtte på jobb og hvordan du gikk frem for å løse det."

4. Tidsstyring:

- "Hvordan håndterer du flere oppgaver samtidig? Kan du gi et eksempel på effektiv tidsstyring fra din tidligere jobb?"

Motivasjon og Kulturtilpasning (10 minutter)

1. Karrieremål:

- "Hvor ser du deg selv om fem år, og hvordan passer denne stillingen med dine karrieremål?"

2. Motivasjon for stillingen:

- "Hva tiltrekker deg mest ved denne stillingen og ved Bergen Øyelegesenter?"

3. Verdier:

- "Hvilke verdier er viktigst for deg på en arbeidsplass? Hvordan mener du at disse verdiene stemmer overens med vår kultur her?"

Avslutning og Neste Steg (5 minutter)

- › **Spørsmål fra kandidaten:** Gi kandidaten mulighet til å stille spørsmål om stillingen eller bedriften.
- › **Neste steg:** Forklar hva som skjer videre i rekrutteringsprosessen.
- › **Takk for tiden:** Avslutt med å takke kandidaten for tiden og interessen for stillingen.

Denne guiden hjelper deg å holde intervjuet fokusert og strukturert, samtidig som det gir kandidaten en klar forståelse av hva stillingen innebærer og hva som er forventet. Det er også viktig å notere svarene nøye for å kunne sa ⬇️ ænligne kandidater effektivt etter intervjuene.

Rekruttering - tilbud



You

Kan du lage et tilbud til en kandidat?



ChatGPT

Selvfølgelig! Her er et utkast til et jobbtilbud til en kandidat for stillingen som optiker ved Bergen Øyelegesenter. Dette tilbudet er formulert på en formell, men vennlig måte, og dekker viktige detaljer som lønn, fordeler og vilkår for ansettelsen.

Jobbtilbud – Optiker

[Dato]

[Kandidatens Navn]

[Kandidatens Adresse]

[By, Postnummer]

Kjære [Kandidatens Navn],

Med stor glede ønsker vi å tilby deg stillingen som Optiker ved Bergen Øyelegesenter. Vi ble imponert over din faglige bakgrunn og dine personlige kvaliteter under intervjuene, og vi er overbevist om at du vil være en verdifull tilføyelse til vårt team.

Stilling og startdato:

Din offisielle tittel vil være Optiker. Vi ser for oss at du starter den [startdato], men vi er fleksible med tanke på oppstartsdato basert på dine nåværende forpliktelser.

Lønn og kompensasjon:

Din årslønn vil være [beløp] NOK før skatt, utbetalt månedlig. I tillegg til din grunnlønn vil du ha mulighet til å delta i vårt årlige bonusprogram basert på personlig og bedriftens ytelse.

Fordeler:

Som ansatt hos Bergen Øyelegesenter vil du også nyte godt av følgende fordeler:

- Helseforsikring som dekker både medisinsk og tannbehandling.
- Pensjonsordning i henhold til norsk lov.
- Årlig stipend på [beløp] NOK for faglig utvikling og kursing.
- Fleksible arbeidstider og mulighet for delvis fjernarbeid etter innføringstiden.

Ferie og permisjoner:

Du vil ha rett til 25 virkedager ferie per år. Vi følger også norsk lov når det gjelder sykefravær og foreldrepermisjon.

Arbeidsforhold:

Dette tilbudet er basert på en fulltid stilling og du vil rapportere direkte til klinikkens ledelse. Din arbeidsplass vil være ved våre kontorer i Bergen.

Aksept av tilbudet:

Vennligst bekreft din aksept av dette tilbudet ved å signere og returnere en kopi av brevet innen [frist, vanligvis en uke]. Dette tilbudet er betinget av gjennomføringen av bakgrunnsjekker som er tilfredsstillende for Bergen Øyelegesenter.

Vi ser frem til muligheten til å ønske deg velkommen som en del av vårt team. Dersom du har noen spørsmål om tilbudet eller trenger ytterligere informasjon, vennligst ikke nøl med å kontakte meg direkte på [telefonnummer] eller [e-post].

Med vennlig hilsen,

[Din Navn]

[Din Tittel]

Bergen Øyelegesenter

[Adresse]

[By, Postnummer]

[Telefonnummer]

[E-post]



Rekruttering - avslag



You

Kan du skrive et avslag til en kandidat som ikke hadde lang nok erfaring til stillingen som optiker? Kandidaten var inne på ett intervju hos oss.



ChatGPT

Selvfølgelig! Her er et utkast til en e-postmal for å sende et avslag til en kandidat som ikke hadde tilstrekkelig erfaring for stillingen som optiker, etter å ha deltatt i et intervju:

Emne: Tilbakemelding på din søknad hos [Klinikkens Navn]

Kjære [Kandidatens Navn],

Takk for at du tok deg tid til å intervju for stillingen som optiker hos [Klinikkens Navn]. Vi setter stor pris på din interesse for å bli en del av vårt team og for den tiden du investerte i intervjuet.

Etter nøye vurderinger har vi besluttet å gå videre med en annen kandidat som har erfaring som i større grad samsvarer med våre nåværende behov. Dette var ingen lett avgjørelse, gitt den sterke kvaliteten på alle våre kandidater.

Vi ønsker å understreke at din bakgrunn og dine ferdigheter imponerte oss, og vi hadde en veldig positiv opplevelse gjennom vår samtale med deg. Vi vil gjerne beholde din CV på fil for fremtidige muligheter som bedre kan matche din erfaring og ferdigheter.

Takk igjen for din interesse i [Klinikkens Navn]. Vi ønsker deg all suksess i din jobbsøking og i din fremtidige karriere. Vennligst ikke nøl med å søke på nye stillinger hos oss i fremtiden som du mener passer din profil.

Med vennlig hilsen,

[Ditt Navn]

[Stilling]

[Klinikkens Navn]



Marketing, nettsider og dialog



Hva kan man bruke AI til?

- Søkemotoroptimalisering
- LinkedIn eller andre sosiale medier
- Lage forslag til innhold
- E-postmaler

Sosiale medier



You

Du er en sosiale medier konsulent som jobber for et øyelegesenter. Du skal lage en content-plan for instagram for de neste tre månedene i et Excel-dokument som er informativt og enkelt å forstå for mennesker uten kunnskap innenfor medisin.



ChatGPT

Å lage en content-plan for et øyelegesenter kan være en spennende utfordring, spesielt for Instagram hvor visuell tilnærming er nøkkelen. Her er en steg-for-steg plan for hvordan du kan strukturere denne planen i et Excel-dokument for de neste tre månedene:

1. Målsetning og Målgruppe

Før du begynner, definer målsetningen med Instagram-kontoen:

- Øke bevisstheten rundt øyehelse
- Tiltrukke nye pasienter
- Engasjere og informere eksisterende pasienter

Identifiser også målgruppen (alder, interesser, geografiske områder osv.)

2. Temaer og Innholdstyper

Del innholdet inn i ulike temaer som er relevante for målgruppen. For eksempel:

- Øyehelse Tips:** Enkle daglige tips for å bevare god øyehelse.
- Vanlige Øyeproblemer:** Informasjon om vanlige tilstander som nærsynthet, langsynthet, grå stær osv.
- Teknologi og Behandlinger:** Nyeste teknologi og behandlingsmetoder innen øyehelse.
- Pasienthistorier:** Del historier (med tillatelse) om hvordan behandling har forbedret pasienters liv.
- Bak kulissene:** Vise hverdagen på klinikken, introdusere teamet osv.

3. Innholdsplan i Excel

Organiser planen i Excel med følgende kolonner:

Dato: Når innholdet skal postes.

Tema: Hvilket av de ovennevnte temaene innlegget tilhører.

Innholdstype: Foto, video, infografikk, etc.

Beskrivelse: En kort beskrivelse av hva innlegget vil inneholde.

Hashtags: Relevante hashtags for å øke rekkevidden.

Status: Planlagt, produsert, publisert.

4. Frekvens og Timing

Bestem hvor ofte du vil poste. For eksempel 3 ganger i uken: mandag, onsdag og fredag.

Velg tider på dagen når din målgruppe er mest aktiv på Instagram.

5. Oppfølging og Analyse

Planlegg også for regelmessig analyse av innleggenes ytelse:

Engasjement: Likes, kommentarer, delinger, lagringer.

Vekst: Følgervekst, rekkevidde og visninger.

Juster planen basert på denne analysen.

Eksempel på Ukessoppsett i Excel

Dato	Tema	Innholdstype	Beskrivelse	Hashtags	Status
01.05.2024	Øyehelse Tips	Bilde	Hvordan velge riktige solbriller	#Øyehelse #Solbriller	Planlagt
03.05.2024	Vanlige Øyeproblemer	Video	Intervju med spesialist om grå stær	#GråStær #Øyelegesenter	Planlagt
05.05.2024	Teknologi og Behandlinger	Infografikk	Diagram over LASIK prosedyren	#LASIK #Øyeteknologi	Planlagt

Denne strukturen kan du utvide og tilpasse etter behov, avhengig av spesifikke kampanjer eller sesongmessige temaer. Ved å være konsekvent og informativ, vil du kunne bygge en sterk tilstedeværelse på Instagram som både informerer og engasjerer målgruppen din på en effektiv måte.

Forbedre innhold og oversettelser

 ChatGPT

For å søkemotoroptimalisere teksten om grå stær og kataraktkirurgi slik at den fungerer bedre for nettlesere og tiltrekker mer trafikk, vil jeg fokusere på å integrere relevante nøkkelord, forbedre lesbarheten og organisere informasjonen på en mer strukturert måte. Her er en SEO-optimalisert versjon av teksten:

Grå Stær (Katarakt): Behandling og Operasjon

Hva er Grå Stær og Når Trenger Man Operasjon?

Grå stær, også kjent som katarakt, påvirker synet ved å gjøre øyets linse uklar. **Operasjon er den eneste behandlingen for grå stær**, og blir nødvendig når nedsatt synsfunksjon påvirker din daglige livsførelse. I Norge er gjennomsnittsalderen for grå stær operasjon 71 år, men noen kan trenge inngrepet allerede i 50-årene.

Forberedelser til Katarakt Kirurgi

Før en operasjon, utføres en grundig forundersøkelse for å planlegge behandlingen. Du vil motta et informasjonsark om prosedyren, som også kan lastes ned fra vårt nedlastingssenter.

Ventetid for Grå Stær Operasjon

For tiden er ventetiden for en grå stær operasjon omtrent 7-8 måneder fra henvisning til operasjonsvurdering. Noen pasienter kan få time raskere avhengig av alvorlighetsgraden av synstapet.

Huskeliste for Operasjonsdagen

- Unngå parfyme, sminke og ansiktskremer
- Møt opp uthvilt og i rene klær
- Du trenger ikke å faste før inngrepet

 You

Kan du skrive den søkemotoroptimaliserte teksten om grå stær på engelsk?

 ChatGPT

Sure, here is the search engine optimized text about cataracts translated into English:

Cataracts: Treatment and Surgery

What are Cataracts and When is Surgery Needed?

Cataracts affect vision by clouding the lens of the eye. **Surgery is the only treatment for cataracts** and becomes necessary when impaired vision affects your daily life. In Norway, the average age for cataract surgery is 71, but some may need the procedure as early as their fifties.

Preparations for Cataract Surgery

Before surgery, a thorough pre-examination is carried out to plan the treatment. You will receive an information sheet about the procedure, which can also be downloaded from our download center.

Waiting Time for Cataract Surgery

Currently, the waiting time for cataract surgery is about 7-8 months from referral to the assessment for surgery. Some patients may receive an appointment sooner depending on the severity of their vision impairment.

Checklist for Surgery Day

- Avoid perfume, makeup, and facial creams
- Arrive rested and in clean clothes
- No fasting is required before the procedure

The Procedure and Postoperative Care

The surgery is performed under local anesthesia, and most patients will only experience mild discomfort, not pain. After the surgery, it is important to keep the eye covered and avoid physical

Sosiale medier



You

Kan du lage fem forlag til Facebook poster om dette temaet?



ChatGPT

Absolutt! Her er fem forslag til Facebook-poster som kan brukes til å informere og engasjere følgere om temaet grå stær (katarakt) og relaterte behandlinger:

1. Informasjonsinnlegg om Grå Stær

Bilde: Et informativt bilde som viser et før og etter synsbilde av en grå stær-pasient.

Tekst:

"👁️ Visste du at grå stær er den ledende årsaken til synstap som kan behandles? Grå stær gjør linsen i øyet uklart og påvirker din evne til å se klart. Hvis du opplever tåkesyn, kan det være på tide med en sjekk! Kontakt oss for mer informasjon og for å diskutere dine alternativer. #Øyehelse #GråStær"

2. Post om Forberedelser til Operasjon

Bilde: En sjekklister eller illustrasjon som viser forberedelser til en operasjonsdag.

Tekst:

"🌟 Operasjonsdag for grå stær nærmer seg? Her er noen viktige tips: Unngå sminke og parfyme, og sørg for å hvile godt dagen før. Husk, du trenger ikke å faste før operasjonen. Har du flere spørsmål om hvordan du skal forberede deg? Send oss en melding! #GråStærOperasjon #Pasientforberedelse"

3. Post om Ventetid for Operasjon

Bilde: En beroligende naturbakgrunn med tekstoverlay.

Tekst:

"🕒 Ventetiden for en grå stær operasjon kan føles lang, men vi gjør vårt beste for å få deg inn så raskt som mulig. Gjennomsnittlig ventetid er 7-8 måneder, men noen ganger kan vi tilby raskere tidspunkt avhengig av din situasjon. Ta kontakt for oppdatert informasjon! #GråStær #Helsekø"

4. Etterbehandling av Grå Stær Operasjon

Bilde: Et bilde av en pasient som smiler mens de holder et informasjonsark.

Tekst:

"😊 Etter din grå stær operasjon er det viktig å ta vare på øynene dine! Husk å unngå tunge løft og å gni øyet den første uken. Føl deg fri til å ringe oss hvis du har spørsmål eller trenger råd under restitusjonsperioden. Vi er her for å hjelpe deg gjennom hvert trinn! #EtterOperasjon #GråStærCare"

5. Historier fra Pasienter

Bilde: Et lykkelig bilde av en eldre pasient som nyter en hobby med klart syn.

Tekst:

"🌟 Møt vår pasient Johan! Ett år etter hans grå stær operasjon, kan han igjen nyte sine favorittaktiviteter uten synsproblemer. Har grå stær-operasjon forandret livet ditt? Del din historie med oss i kommentarfeltet! #PasientHistorier #LivEtterGråStær"

Disse innleggene kan hjelpe til med å bygge en informasjonsrik og engasjerende tilstedeværelse på Facebook, samtidig som de fremmer dialog og oppfordrer til handling blant følgere.

Bilder



You

Lag et horisontalt bilde av 187 leger på en konferanse som lytter til et engasjerende foredrag om kunstig intelligens.



ChatGPT



Her er bildet av 187 leger på en konferanse som lytter til et engasjerende foredrag om kunstig intelligens. Bildet viser en stor og godt opplyst konferansesal med leger i medisinsk antrekk, noen tar notater mens andre lytter aktivt.

HVA KAN AI BRUKES TIL?

Kommunikasjon

Demokratisere
HELSEKOMPETANSE

Forenkle og tilpasse språk



You

Du er en kardiolog som har et barn inne til en oppfølging etter en TGA og arteriell switch. Alle funn er normale. Kan du forklare disse funnene på en enklere måte til en mor uten medisinsk kunnskap?




ChatGPT

Selvfølgelig! La oss forklare det på en enkel og forståelig måte:

"TGA står for 'transposisjon av de store arteriene', noe som betyr at de to hovedblodårene som går ut fra hjertet var byttet om. Dette kan skape problemer fordi det gjør at blodet ikke strømmer riktig gjennom kroppen. Arteriell switch er navnet på operasjonen der vi byttet om disse blodårene tilbake til deres normale posisjon, slik at blodet kunne strømme som det skal.

I dagens kontroll har vi noen veldig gode nyheter: Alle funnene fra undersøkelsen er normale, noe som betyr at operasjonen var vellykket og hjertet ditt barns fungerer slik det skal.

- **Normal respirasjon:** Barnet ditt puster normalt.
- **Godt sirkulert:** Blodet strømmer godt i hele kroppen, noe som betyr at alle organene får den oksygen og de næringsstoffene de trenger for å fungere riktig.
- **Systolisk bilyd grad 2:** Vi hørte en liten ekstra lyd når hjertet pumper blodet. Dette er ganske vanlig etter denne type operasjon og er vanligvis ikke noe å bekymre seg for.
- **Leveren er normal:** Det er ikke noen forstørrelse av leveren, noe som er et godt tegn på at blodsirkulasjonen fungerer som den skal.
- **Normale persere pulser:** Blodstrømmen til beina er god, så barnet ditt bør ikke ha noen problemer med sirkulasjonen i beina.
- **Normale størrelsesforhold av hjertekamrene:** Hjertekamrene er av normal størrelse, noe som viser at hjertet er sunt og fungerer riktig.
- **Tette septum:** Veggene mellom hjertekamrene er solide og tette, som de skal være.
- **Normal flow i av-klaffene uten insuffisienser:** Klaffene i hjertet som hjelper til med å regulere blodstrømmen fungerer godt, og det er ingen lekkasjer.
- **Normalt høyre utløp og normal flow i pulmonalklaffen, uten insuffisiens:** Blodstrømmen ut fra høyre del av hjertet og gjennom klaffen  går til lungene er også normal.
- **Normale forhold i pulmonalarterien, men rett turbulens:** Arterien som bærer blod til lungene



You

Hvilke spørsmål kan det tenke seg at moren stiller i forbindelse med undersøkelsen?



ChatGPT

Når en mor får informasjon om hennes barns helse etter en slik viktig operasjon som en arteriell switch for TGA, kan hun ha flere spørsmål for å forstå bedre situasjonen og hva hun kan forvente i fremtiden. Her er noen typiske spørsmål hun kan tenke seg å stille:

1. Hva betyr bilyden dere hørte, og vil den påvirke mitt barn i fremtiden?

- Moren kan ønske å vite mer om hva en systolisk bilyd indikerer og om det kan ha noen langtidseffekter på barnets helse.

2. Er det noen spesielle forholdsregler vi bør ta etter denne operasjonen?

- Hun kan spørre om det er aktiviteter barnet bør unngå, eller om det er kostholdsendringer eller medisiner som må følges.

3. Hvilke symptomer eller tegn skal jeg se etter som kan indikere et problem?

- Moren kan ønske å vite om det er spesifikke symptomer eller advarsler hun bør være oppmerksom på som kan indikere at noe ikke er som det skal.

4. Hvor ofte skal vi komme tilbake for oppfølging?

- Hun vil vite hvor ofte kontroller er nødvendige for å overvåke barnets helse og progresjon etter operasjonen.

5. Kan denne tilstanden eller behandlingen påvirke barnets vekst og utvikling?

- Moren kan være interessert i å lære om eventuelle potensielle effekter av TGA eller operasjonen på barnets fysiske eller kognitive utvikling.

6. Er det behov for ytterligere kirurgiske inngrep eller behandlinger i fremtiden?

- Hun kan være bekymret for om det vil være nødvendig med flere operasjoner eller behandlinger etter hvert som barnet vokser.

7. Kan mitt barn delta i sport eller fysiske aktiviteter?

- Spørsmål om barnets evne til å delta i fysiske aktiviteter og sport kan også være viktig for å forstå hvordan dette vil passe inn i barnets daglige liv.

Svar på medisinske spørsmål

79%

ChatGPT

11%

Leger

Andel empatiske svar

45%



5%



Forenkle og tilpasse språk



You

Kan du forklare dette til et barn gjennom en historie som hen kan forstå?



ChatGPT

Absolutt, la oss fortelle en liten historie som et barn kan forstå:

Eventyret om det modige lille hjertet

Det var en gang et modig lite hjerte som bodde i en by kalt Kroppen. Dette lille hjertet hadde en veldig viktig jobb – det pumpet blod rundt til alle delene av byen, slik at alle innbyggerne, fra Foten til Hodet, kunne leke, tenke og være glade hver dag.

Men en dag oppdaget det modige lille hjertet at noen av veiene i byen ikke gikk til de riktige stedene. Dette gjorde at blodet ikke kunne reise dit det trengte. Men hjertet var ikke redd; det visste at det fantes kloke bygningsarbeidere, kalt kardiologer, som kunne hjelpe.

Disse kardiologene var som magiske arkitekter. De kom og tegnet nye veier og reparerte de gamle slik at alt blodet kunne flyte akkurat som det skulle. De kalte dette arbeidet for en "arteriell switch". Det var som å bytte om to store veier så at alt kunne være perfekt igjen.

Etter den store operasjonen hadde det modige lille hjertet regelmessige sjekker med kardiologene for å sørge for at alt fortsatt fungerte som det skulle. En dag, etter mange måneder, kom hjertet tilbake til kardiologene for en liten inspeksjon.

"Du puster godt, og du er godt sirkulert," sa kardiologene, glad for å se at hjertet gjorde jobben sin så bra. "Det er litt ekstra musikk når du jobber," la de til, og hørte på den lille lyden hjertet lagde hver gang det pumpet. De kalte det en "systolisk bilyd", men det var ikke noe å bekymre seg for. Det var som en liten fløyte som spilte en ekstra note i musikken.

Hjertets "rom" var akkurat passe store, og "dørene" som blodet brukte for å gå inn og ut, kalt klaffer, lekket ikke i det hele tatt. De sjekket også veiene til Lungeland, og alt så bra ut, bortsett fra litt ekstra bobler i en vei som gjorde at det lagde litt bølger. Men det var ikke noe problem, det gjorde bare reisen litt mer spennende!

Hjertet følte seg så stolt og glad for å være så modig og for å ha så mange kloke venner som hjalp det med å holde byen Kroppen sunn og aktiv. Og med hver dag som gikk, pumpet det lille hjertet stolt videre, klar til å møte nye eventyr sammen med sine venner.

Og slik fortsatte det modige lille hjertet å sørge for at alle i byen Kroppen kunne danse, spille og leke, takket være de magiske kardiologene og de fine nye veiene i hjertehuset.

Øversettelser



DeepL Pro

For Business

Why DeepL?

API

Start free trial



Login



Norwegian (detected)



Arabic

Summarize

Glossary

Selvfølgelig, her er en enklere forklaring som du kan bruke når du snakker med en gravid mor om diagnosen TGA:

"Tenk på hjertet som en liten pumpe-stasjon som har to hovedslanger som sender blod ut til kroppen. Normalt sender den ene slangen blod rundt i kroppen for å gi oksygen til alle kroppens deler, mens den andre slangen sender blod til lungene for å hente oksygen.

Ved TGA, en hjertefeil som noen ganger oppdages før fødselen, er disse to slangene byttet om. Dette betyr at blodet som skal hente oksygen ikke går til lungene som det skal, og blodet som skal levere oksygen til kroppen, får ikke hentet oksygen fra lungene først. Dette kan skape problemer fordi kroppen og organene trenger oksygen for å fungere godt.

Heldigvis har leger behandlinger og operasjoner som kan rette opp i dette etter barnet er født. Disse behandlingene sikrer at blodet strømmer riktig vei, slik at barnet ditt kan få det oksygenet det trenger. Det er viktig å ha regelmessige sjekker og følge opp med din lege for å sørge for at alt er forberedt for når babyen din kommer."

بالطبع، إليك شرحاً أبسط يمكنك استخدامه عند التحدث مع الأم الحامل حول تشخيص مرض TGA:

"فكري في القلب كمحطة ضخ صغيرة تحتوي على أنبوبين رئيسيين يرسلان الدم إلى الجسم. عادةً، يرسل أحد الأنبوبين الدم حول الجسم لإيصال الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم، بينما يرسل الأنبوب الآخر الدم إلى الرئتين لالتقاط الأكسجين.

في TGA، وهو عيب في القلب يتم اكتشافه أحياناً قبل الولادة، يتم تبديل هذين الأنبوبين. وهذا يعني أن الدم الذي من المفترض أن يجلب الأكسجين لا يذهب إلى الرئتين كما ينبغي، والدم الذي من المفترض أن يوصل الأكسجين إلى الجسم لا يحصل على الأكسجين من الرئتين أولاً. وهذا يمكن أن يسبب مشاكل لأن الجسم والأعضاء تحتاج إلى الأكسجين لتعمل بشكل صحيح.

لحسن الحظ، لدى الأطباء علاجات وعمليات جراحية يمكنها تصحيح ذلك بعد ولادة الطفل. تتضمن هذه العلاجات تدفق الدم بالطريقة الصحيحة حتى يتمكن طفلك من الحصول على الأكسجين الذي يحتاجه. من المهم إجراء فحوصات منتظمة والمتابعة مع طبيبك للتأكد من أن كل شيء جاهز لوصول طفلك."

يهدف هذا الشرح إلى أن يكون مفهوماً بسهولة، دون استخدام الكثير من المصطلحات الطبية، مما يسهل على الشخص الذي ليس لديه خلفية طبية فهم الحالة.

HVA KAN AI BRUKES TIL?

Innsikt og faglig bistand



Google
INTRODUCING
MED-PALM 2



Innsikt og faglig bistand



Are there long term effects if children use adhd medication?



Synthesize



Copilot

Filter



Save search



Share

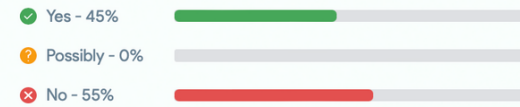
Summary beta

10 papers analyzed

These studies suggest that while most research found no lasting negative effects of chronic stimulant treatment for ADHD in children, there are associations with small increases in blood pressure and heart rate, and potential side effects including cardiovascular issues, growth effects, tics, and possibly an elevated risk of psychosis, yet also potential reductions in depression and suicide, with generally stable benefits and no significant long-term impact on growth or functioning.

Consensus Meter beta

11 papers analyzed



Export

Long-term effects of stimulant medications on the brain: possible relevance to the treatment of attention deficit hyperactivity disorder. No

Limited information is available on the long-term effects of stimulant medications for children with ADHD, but most studies found no lasting negative effects of chronic stimulant treatment.

Journal of child and adolescent psychopharmacology | B. Vitiello et al. | 78 citations | 2001

Highly Cited



Study Snapshot



Save



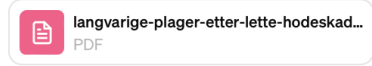
Cite



Share

Innsikt og faglig bistand

 You



Les denne pdfen slik at jeg kan stille deg spørsmål.

 PDF Ai PDF

✓ Talked to account.myaidrive.com

Jeg har nå lest gjennom PDF-dokumentet du sendte. Hva slags spørsmål har du om innholdet?

 You

Hva sier den siste forskningen om temaet?

 PDF Ai PDF

Den siste forskningen om langvarige effekter etter lette hodeskader viser at selv mild traumatisk hjerneskade (mTBI) kan ha varige nevrologiske og psykologiske konsekvenser. En systematisk gjennomgang av nevrobilddata antyder at voksne som har opplevd mTBI eller gjentatte hodeskader kan vise nevrologiske forskjeller tiår etter skaden. Disse forskjellene omfatter endringer i proteinavsetninger, mikro- og makrostrukturelle endringer, samt forskjeller i nevrokjemisk og blodstrømrelatert aktivitet i hjernen ([Frontiers](#)).

En annen studie, finansiert av National Institutes of Health (NIH), har vist at visse mønstre identifisert på CT-skanninger etter mild hodeskade kan forutsi langtidsutfall, og understreker behovet for oppfølgingsbehandling og potensiell tilpasning av behandlingsprotokoller basert på de observerte skademønstrene ([National Institutes of Health \(NIH\)](#)).

I tillegg indikerer forskning at mentale helseproblemer som PTSD og depresjon er mer vanlig blant personer som har opplevd mild hodeskade sammenlignet med de som har hatt andre typer traumer. Risikofaktorer for disse tilstandene inkluderer blant annet lavere utdanningsnivå, etnisk bakgrunn, og tidligere mental helsehistorie ([^"NDS](#)).



 You

Kan du oppsummere denne forskningen for en 15-åring uten medisinsk kunnskap?

 PDF Ai PDF

Tenk deg at du har fått en liten smell i hodet, som for eksempel etter å ha falt mens du spiller fotball. Selv om det ikke virker så alvorlig, viser ny forskning at slike små hodeskader kan ha langvarige effekter på hjernen din. Studier har funnet ut at hjernen kan vise små endringer mange år etter skaden, som små forskjeller i hvordan hjerneceller er organisert eller hvordan de fungerer. Dette kan noen ganger føre til problemer som hodepine eller vansker med å konsentrere seg lang tid etter at selve skaden skjedde.

I tillegg har forskere oppdaget at etter en slik lett hodeskade, kan noen unge mennesker føle seg mer triste eller engstelige enn vanlig. Omtrent 1 av 5 personer kan oppleve slike følelser flere måneder etter skaden, noe som viser at det er viktig å passe på hvordan man føler seg etter en hodeskade, ikke bare fysisk, men også mentalt.

Så selv om du bare har fått en liten smell og tror alt er OK, er det en god idé å holde øye med hvordan du føler deg både fysisk og mentalt en stund etterpå. Det er viktig å snakke med en voksen eller en lege hvis du merker endringer som varer lenge, slik at du kan få hjelp om nødvendig.



HVA KAN AI BRUKES TIL?

Effektivisering

Journalføring

20%

tid journalføring

10

timer



Hvordan kommuniserer vi?

7%

Hva vi sier (ord)

38%

**Hvordan vi sier
det (tonefall)**

55%

Kroppspråk


Doc Bot

Effektivisering av legekonsultasjoner med KI-drevet journalføring



DARYA CONSULTING
Custom AI Solutions

Konsultasjon gjennomført med DocBot i testprosjekt

DocBot 

Transkripsjon [Sammendrag](#)

Transkripsjon av konsultasjon

[Start recording](#)

Transkripsjonen dukker opp nedenfor etter opptak.

Transkripsjon

Hei hei, velkommen inn. Sett deg ned. Hva kan jeg hjelpe deg med i dag?

Jeg har vondt i hofta.

Du har vondt i hofta, ja. Eller i lysken, sånn hofta og lysken her.

På venstre eller høyre side?

På høyre side.

Hva type smerte er det?

Det er sånn stikkende smerte.

Er det ved bevegelse, eller er det når du sitter rolig?

Det er egentlig når jeg går, så kan det stikke litt i lysken, eller mellom hofta og lyske

Når du går så må du ha en bevegelse med foten. Trener du noe? Spiller du en sport?



Transkripsjon [Sammendrag](#)

Bakgrunn

Eksempelvis pasientens medisinske historie, sosial kontekst, medikamenter osv.

Pasienten trener vekter og løper mye på mølla. Har nylig økt treningsintensiteten.

Aktuelt

Den primære årsaken til konsultasjonen, eksempelvis symptomer.

Pasienten opplever stikkende smerte på høyre side av hofta og lysken, spesielt ved bevegelse som når vedkommende går. Smerten oppstod etter en periode med økt treningsintensitet. Smerten er ikke til stede ved hvile.

Undersøkelse

Objektive og subjektive funn

Pasienten opplever smerte ved palpasjon og ved bevegelse. Det er ingen opplevelse av smerte ved hvile.

Vurdering

Eksempelvis foreløpig diagnose, planer for videre utredning og behandling

Legen mistenker et mulig stressbrudd eller overbelastning i hofta. Det er planlagt en MR-undersøkelse for å bekrefte diagnosen, med resultater ventet innen 1-2 uker. En tilpasset treningsplan for rehabilitering vil bli utarbeidet etter mottak av MR-resultater.

Annet

Annen relevant informasjon

Pasienten rapporterer generelt god helse utover det aktuelle problemet.



Andre testfase

Invitasjon

Vi søker nå flere leger til å delta i vår neste testfase. Dersom det er ønskelig å bli med i testfasen, kan dere kontakte oss på e-post eller telefon.



+47 905 06 548

samuel@daryaconsulting.com

Tekst-til-Tekst Prompt Guide



ChatGPT



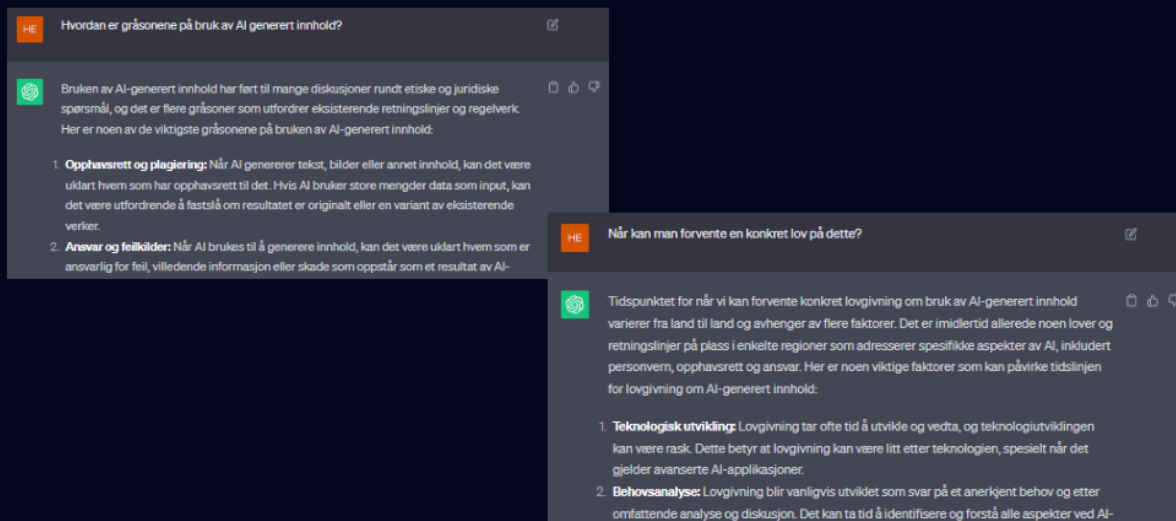
Tips: Gi en identitet til ChatGPT

- Man kan be ChatGPT om å innta en spesifikk rolle, eksempelvis som en spesifikk person/personlig eller som en profesjonell innen et gitt yrke.
- Man kan eksempelvis be ChatGPT innta rollen som

“Du er en leder for en øyeklinikk...”

Tips: Ha en samtale

- Tenk at ChatGPT er en kollega som man kan ha en samtale med
- Dersom man ikke får svaret man ønsker i første prompt kan man stille flere spørsmål ettersom ChatGPT vil forstå og huske konteksten



The screenshot shows a chat interface with two messages. The first message is a user prompt asking about reasons for AI-generated content. The second message is an AI response providing an overview and a list of reasons. The third message is a user prompt asking for specific laws, and the fourth message is an AI response providing an overview and a list of factors.

HE Hvordan er gråsonene på bruk av AI generert innhold?

Bruken av AI-generert innhold har ført til mange diskusjoner rundt etiske og juridiske spørsmål, og det er flere gråsoner som utfordrer eksisterende retningslinjer og regelverk. Her er noen av de viktigste gråsonene på bruken av AI-generert innhold:

1. **Opphavsrett og plagiering:** Når AI genererer tekst, bilder eller annet innhold, kan det være uklart hvem som har opphavsrett til det. Hvis AI bruker store mengder data som input, kan det være utfordrende å fastslå om resultatet er originalt eller en variant av eksisterende verker.

HE Når kan man forvente en konkret lov på dette?

Tidspunktet for når vi kan forvente konkret lovgivning om bruk av AI-generert innhold varierer fra land til land og avhenger av flere faktorer. Det er imidlertid allerede noen lover og retningslinjer på plass i enkelte regioner som adresserer spesifikke aspekter av AI, inkludert personvern, opphavsrett og ansvar. Her er noen viktige faktorer som kan påvirke tidslinjen for lovgivning om AI-generert innhold:

1. **Teknologisk utvikling:** Lovgivning tar ofte tid å utvikle og vedta, og teknologitvillingen kan være rask. Dette betyr at lovgivning kan være litt etter teknologien, spesielt når det gjelder avanserte AI-applikasjoner.
2. **Behovsanalyse:** Lovgivning blir vanligvis utviklet som svar på et anerkjent behov og etter omfattende analyse og diskusjon. Det kan ta tid å identifisere og forstå alle aspekter ved AI-



Tips: Mer kontekst, mer konkrete svar

- Sørg for at du stiller spørsmål som har bred nok kontekst til å gi et konkret nok svar
- Eksempel på et spørsmål som gir et generelt svar:

HE

Hvordan kan jeg forberede meg til et marathon?

- Eksempel på et spørsmål med bredere kontekst som gir et langt mer relevant og konkret svar:

HE

Jeg er en nybegynnerløper og har aldri løpt maraton før, men jeg ønsker å fullføre en om seks måneder. Hvordan kan jeg forberede meg til et marathon?



Smal kontekst

HE

Hvordan kan jeg forberede meg til et marathon?



Forberedelse til et maraton er en omfattende prosess som krever dedikasjon, planlegging og tålmodighet. Her er en trinnvis guide om hvordan du kan forberede deg til et maraton:

1. Sett mål:

- Før du begynner forberedelsene, sett deg klare mål for maratonløpet. Dette kan være å fullføre, oppnå en bestemt tid eller forbedre din personlige rekord.

2. Konsulter en lege:

- Før du starter treningsprogrammet, er det viktig å få en helsevurdering fra en lege, spesielt hvis du har noen eksisterende medisinske tilstander.

3. Bygg en løpebase:

- Hvis du ikke allerede er en jevnlig løper, begynn med å bygge en løpebase. Dette betyr å løpe regelmessig over tid for å bygge utholdenhet og styrke beina.

4. Velg en treningsplan:

- Finn en treningsplan som passer for din erfaring og mål. Det finnes mange tilgjengelige planer på nettet eller fra erfarne trenere.

5. Gradvis økning av treningsbelastning:

- Følg treningsplanen nøye og øk avstanden og intensiteten gradvis. Dette bidrar til å unngå skader.

6. Variert treningsøkter:

- Inkluder variasjon i treningsrutinen din, inkludert langturer, tempoøkter, bakkeløping og rolig løping.

Bred kontekst

HE

Jeg er en nybegynnerløper og har aldri løpt maraton før, men jeg ønsker å fullføre en om seks måneder. Hvordan kan jeg forberede meg til et marathon?



Det er flott at du har satt deg mål om å fullføre et maratonløp om seks måneder som nybegynnerløper. Her er en tilpasset treningsplan og noen tips for hvordan du kan forberede deg på en effektiv og trygg måte:



Måned 1-2: Bygg en grunnleggende løpebase

1. **Gradvis introduksjon:** Start med å løpe 3-4 ganger i uken, med kortere løpeturer på 3-5 kilometer hver gang.
2. **Lav intensitet:** Hold tempoet lavt og fokuser på å bygge utholdenhet, ikke på hastighet.
3. **Innfør krysstrening:** Legg til en eller to dager med lett styrketrening eller annen lavintensiv trening for å styrke musklene og forebygge skader.

Måned 3-4: Øk avstanden

1. **Gradvis økning:** Begynn å øke lengden på langturene hver uke med omtrent 10% for å bygge utholdenhet.
2. **Variert trening:** Inkluder bakketrening og tempoøkter for variasjon i treningsrutinen din.
3. **Riktig teknikk:** Fokuser på løpeteknikk for å forbedre effektiviteten og redusere risikoen for skader. Du kan vurdere å få veiledning fra en løpecoach.

Måned 5-6: Spesifikk maratonforberedelse

1. **Lange langturer:** Begynn å trene på lengre avstander, og prøv å fullføre minst to langturer på 30 kilometer eller mer før maraton.
2. **Tapering:** Reduser treningsmengden i uken eller to før maraton for å gi kroppen tid til å hvile og gjenopprette før løpet.
3. **Simuler maratonforhold:** Prøv å gjennomføre noen av langturene under lignende forhold som maratonløpet, inkludert terreng og klima.
4. **Mental forberedelse:** Utvikle mentale strategier for å håndtere utfordringene med et maraton, inkludert mental styrke og motivasjon.

Tips: Definer formatet du ønsker output i

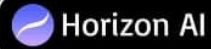
- ChatGPT kan lage tabeller, diagrammer og andre visuelle fremstillinger av data.

HE Lag en SWOT analyse av Playstation 5 vs Xbox series X. Presenter dataen i tabellform

Selvfølgelig, her er en SWOT-analyse av PlayStation 5 og Xbox Series X presentert i tabellform:

	PlayStation 5	Xbox Series X
Styrker	1. Sterk eksklusiv spillportefølje	1. Sterk eksklusiv spillportefølje
	2. Høy ytelse	2. Høy ytelse
	3. Integret VR-støtte	3. Bakoverkompatibilitet med eldre spill
	4. Godt etablert spillersamfunn	4. Xbox Game Pass-tjeneste
Svakheter	1. Høyere pris	1. Mindre etablert eksklusiv spillportefølje
	2. Mindre bakoverkompatibilitet	2. Noen ganger lavere ytelse i noen spill
	3. Mangel på Xbox Game Pass-type tjeneste	3. Mindre integret VR-støtte
	4. Tilgjengelighet og lagerproblemer	4. Mindre brukerbase enn PlayStation
Muligheter	1. Utvikle flere sterke eksklusive spill	1. Styrke eksklusiv spillportefølje

ChatGPT Cheatsheet



Get free access to AI tutorials and guides on using popular AI tools at joinhorizon.ai

Tips on using ChatGPT

- Give ChatGPT a role
- Give context of your problem before prompting
- Give the task to ChatGPT
- Mention the format in which you want your output
- Give some examples of how you want the output
- Give custom instructions for better results
- Create images using DALL-E 3
- Use GPTs for specific use cases
- Upload documents for analysis
- Get outputs in multiple formats

ChatGPT Prompt Engineering Frameworks

1. **RACE**: Role, Action, Context, Expectation
2. **TAG**: Task, Action, Goal
3. **APE**: Action, Purpose, Expectation
4. **COAST**: Context, Objective, Actions, Scenario, Task
5. **TRACE**: Task, Request, Action, Context, Example

Restrictions

1. Use [mention tone] tone
2. Use poetic language
3. Give [mention format] output
4. Code only in [mention language] language
5. Use [mention author] style
6. Add [mention resource] references
7. Write using [mention level] English
8. Explain like I'm [mention age]
9. Use only [mention type] sources

ChatGPT Use Cases

- Research
- Marketing
- Sales
- Fitness
- Productivity assistance
- Human resource management
- Customer support
- Learning
- Analysis
- Brainstorming

GPTs to use



ChatGPT Chrome Extensions



**Men hva må dere
tenke på?**

Personopplysning

« Opplysning om en person som direkte eller indirekte kan indentifiseres »



+

30-39

+



+



**Du kan stille generelle
spørsmål rundt diagnoser**

**“En pasient sliter med
hodepine over tid...”**

**Du kan også be om råd
og forenkle språk**

“Forklar høyt kolesterol til en 10-åring”

**“Hvordan kan jeg få en person som
ikke liker grønnsaker til å spise mer”**

Hva lærte jeg av min opplevelse?

**Kommer dere til å ta i bruk
AI i nærmeste fremtid?**