

Korleis skifte passord på e-postadresse for folkevalde

Tidlegare har politisk sekretariat endra passordet for politikarane 2 gonger per år.

No kan du sjølv endre passordet, når det er utgått eller om du vil ha eit anna passord.

Nye passordreglar for e-posten frå 01.01.2026

Det nye passordet **skal**:

- vere minst 16 teikn langt.
- innehalde minst éin stor bokstav
- innehalde minst eitt spesialteikn, mellomrom tel ikkje som spesialteikn men bruk det gjerne. Følgande spesialteikn er gyldige:
' - ! " # \$ % & () * , . / : ; ? @ [] ^ _ ` { | } ~ + < = >
- ikkje innehalde namnet ditt
- vere unikt

Passord på over 16 teikn er vanskelege å gjette, men òg å hugse. Lag gjerne setningar, desse er vanskelege å gjette men enkle å hugse.

Ver kreativ – og hugs det skal vere vanskeleg for andre å gjette.

Endre passord i Outlook på iPad

Trinn 1: Logg inn

1. Du må logge på e-posten her: <https://epost.sysikt.no>
2. Skriv **brukernamn** – sjå **retteleiing på siste side**
3. Skriv inn **gamalt passord** (fått på SMS frå politisk sekretariat).
4. Trykk **Logg på** → Du er i innboksen!

Trinn 2: Endre passord

1. Ikkje utgått? Trykk på **tannhjulet** (innstillingar) øvst i høgre hjørne.
2. Vel **Alternativer** > **Generelt** > **Min konto** > **Endre passord**.



Alternativer

Snarveier

- Generelt
 - Min konto
 - Endre tema
 - Distribusjonsgrupper
 - Hurtigtaster
 - Behandle tillegg
 - Mobile enheter
 - Frakoblede innstillinger
 - Tilgjengelighetsinnstillinger
 - Lettversjon
 - Land og tidssone
 - Tekstmeldinger
- E-post
 - Automatisk behandling
 - Automatiske svar
 - Angre sending
 - Innboks- og oppryddings
 - Rapportering av søppelpo
 - Marker som lest
 - Meldingsalternativer
 - Lesebekreftelser
 - Svarinnstillinger
 - Kontoer
 - Blokker eller tillat
 - POP og IMAP
 - Alternativer for vedlegg
 - Kontoer for lagring
 - Oppsett
 - Samtaler
 - E-postsignatur
 - Forhåndsvisning av koblin
 - Meldingsformat

Lagre Forkast

Min konto



Fornavn Sunnfjord	Gate/vei
Initialer	
Etternavn Vara 1	Poststed
Visningsnavn * Sunnfjord Vara 1	Delstat/region
E-postadresse Sunnfjord.Vara.1@politikar.sunnfjord.no	Postnummer
Telefon, arbeid	Land/område
Faks	Kontor
Telefon, privat	Endre passordet ditt
Mobiltelefon	Postboksbruk

2.50 MB brukt. Du vil ikke kunne sende e-postmeldinger når du har brukt 2.00 GB.

3. Skriv **gamalt passord** (fått på SMS fra politisk sekretariat)
→ **nytt passord (2x)** → **Lagre**.

Om passordet ditt er **utgått** kjem denne sida automatisk opp når du loggar inn.

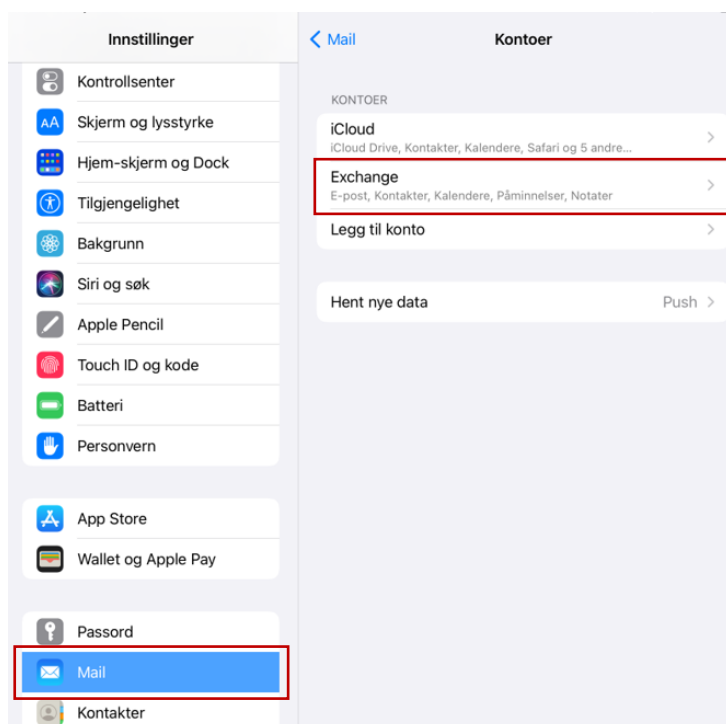
1. Skriv **gamalt passord**.
2. Skriv **nytt passord (2x)** og trykk **Endre**.

Trinn 3: Oppdater Outlook-appen

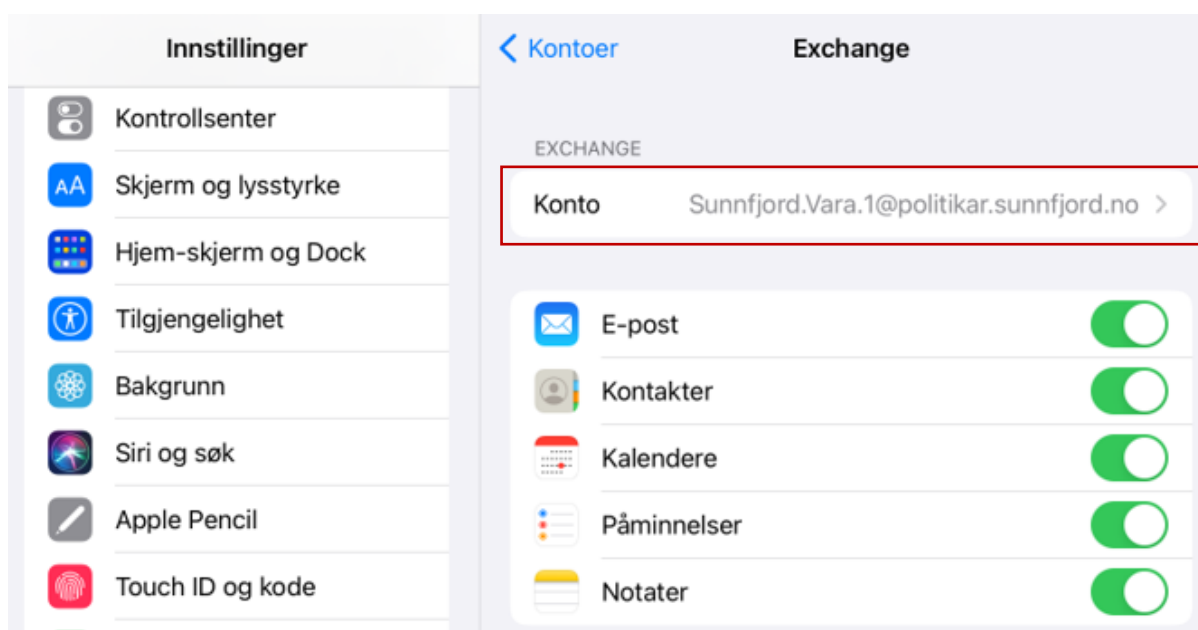
1. Opne **Mail-appen**: 
2. Skriv **nytt passord** når du blir bedt om det (ved synk, exchange).
3. Får du ikkje beskjed om å endre passord på iPaden? Då kan du vente til den kjem, eller gå til Innstillinger → Konto → Passord → Oppdater

Finn brukarnamnet ditt på e-posten din på ipaden:

1. Gå på **innstillinger**-app  og vel **mail**
2. Klikk på **Exchange**



3. Trykk på **konto: e-postadressa**



4. I neste bilde ser du **brukarnamnet** ditt i fjerde linje, klikk på **Avbryt** oppe til venstre når du er ferdig.