

# Bipolär

## - Hur personer med olika funktionsnedsättningar använder internet

**Datainsamlingsperiod:** 2017-05-01 till 2017-10-09

**Antal svarande:** 25

**Publiceringsdatum:** 2017-11-01

**Begripsam**

www.begripsam.se

Stefan Johansson

[Stefan.johansson@begripsam.se](mailto:Stefan.johansson@begripsam.se)

0708-23 10 64

## Om rapporten och undersökningen

Detta är en delrapport i undersökningen Svenskarna med funktionsnedsättning och internet. Undersökningen har genomförts av Begripsam med vetenskapligt stöd från KTH. Den har finansierats av Post- och telestyrelsen, Konsumentverket och med egna medel från Begripsam samt stort ideellt engagemang från kontaktpersoner i föreningar och organisationer som hjälpt oss med att förmedla information om undersökningen. Frågor och svarsalternativ har utarbetats av medlemmar i föreningen Begripsam.

Undersökningen kompletterar den officiella statistiken om vad svenskar gör på internet och hur de tycker smarta telefoner, datorer och surfplattor fungerar. De personer som deltagit i undersökningen har olika diagnoser, funktionsnedsättningar och svårigheter.

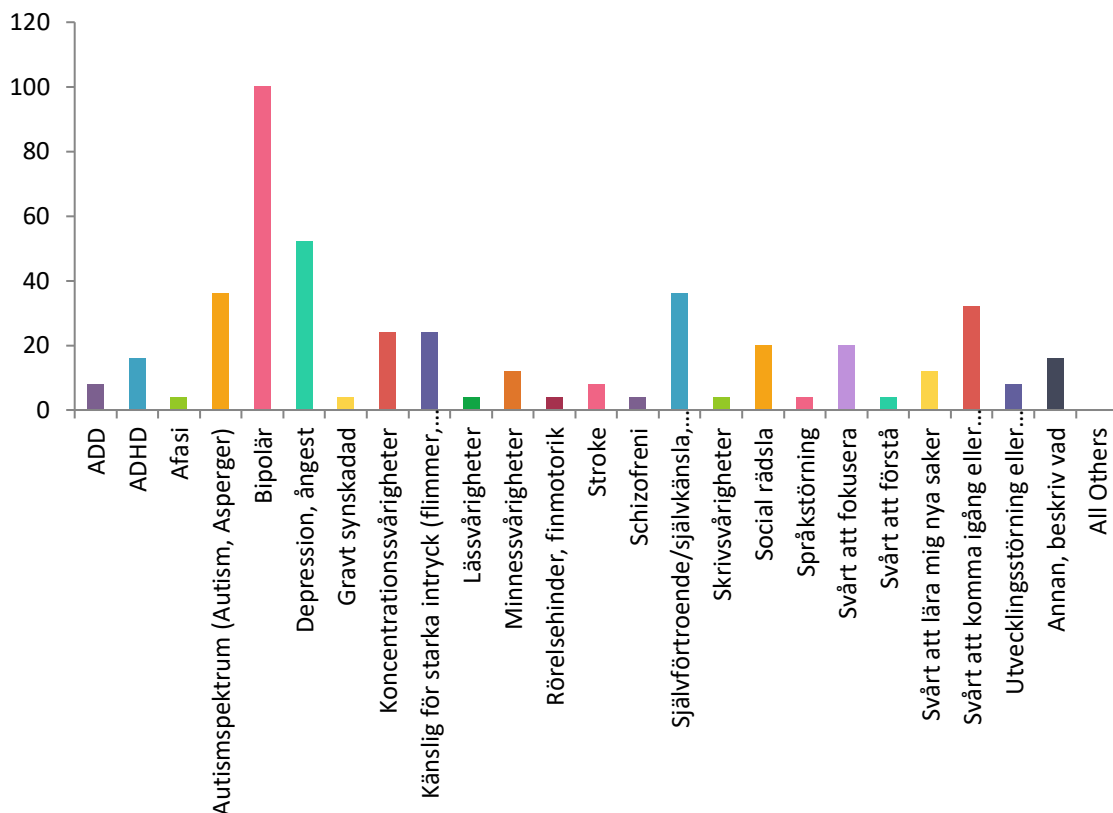
Mer information om undersökningen hittar du på [www.begripsam.se](http://www.begripsam.se)

### Innehåll i rapporten

Om rapporten och undersökningen .....	2
Diagnoser och svårigheter .....	3
Internet .....	5
Smart telefon .....	13
Dator .....	14
Surfplatta .....	17
Bakgrundsuppgifter .....	19
Begripsam AB .....	23

## Diagnoser och svårigheter

Vilken eller vilka av dessa diagnoser, funktionsnedsättningar eller svårigheter har du?



	Procent	Antal
ADD	8.0%	2
ADHD	16.0%	4
Afasi	4.0%	1
Autismspektrum (Autism, Asperger)	36.0%	9
Bipolär	100.0%	25
Depression, ångest	52.0%	13
Gravt synskadad	4.0%	1
Koncentrationssvårigheter	24.0%	6
Känslig för starka intryck (flimmer, ljus, ljud)	24.0%	6
Läsvårigheter	4.0%	1
Minnessvårigheter	12.0%	3

Rörelsehinder, finmotorik	4.0%	1
Stroke	8.0%	2
Schizofreni	4.0%	1
Självförtroende/självkänsla, bristande	36.0%	9
Skrivsvårigheter	4.0%	1
Social rädsla	20.0%	5
Språkstörning	4.0%	1
Svårt att fokusera	20.0%	5
Svårt att förstå	4.0%	1
Svårt att lära mig nya saker	12.0%	3
Svårt att komma igång eller avsluta saker	32.0%	8
Utvecklingsstörning eller intellektuell funktionsnedsättning	8.0%	2
Annan, beskriv vad	16.0%	4

#### Annan, beskriv vad

Afasi och hyperakusi
borderline personality disorder diagnos
hoarding
Ångest, oro, svårt att fokusera text, svår smärtproblematik tex händer nacke rygg

## Internet

### Använder du internet?

	Procent	Antal
Ja	100.0%	25
	Total	25

### Tycker du att det är svårt att använda internet och i så fall varför?

	Procent	Antal
Jag tycker inte det är svårt att använda internet	73.9%	17
Det är svårt att söka information	13.0%	3
Det är svårt att navigera, att hitta till rätt ställe	17.4%	4
Det är svårt att använda tjänster (till exempel fylla i blanketter, köpa och beställa saker)	13.0%	3
Det är svårt att förstå innehåll	4.3%	1
Det är svårt med lösenord	21.7%	5
Det är svårt för att design och utformning är störande	17.4%	4
Det är svårt men jag kan inte beskriva varför	8.7%	2
Annat, beskriv vad	8.7%	2

#### Annat, beskriv vad

Afasi
Svårt att få text större trots inställning. Allt är inte anpassat till mobilvyär

### Om du tycker att internet är svårt: Beskriv gärna mer i detalj varför internet är svårt.

Att förstå alla tekniska steg allmän data behandling
Det är lätt att använda och jag använder det mycket. Dock har jag mycket svårt med att begränsa mig och måste ha tydliga ramar för att det är för mycket information och jag klarar inte riktigt av mängden av information som är tillgänglig. Så inte svårt med att hitta, men svårt med att sortera och att det finns för mycket. Och så är jag mycket för källkritik och det tar också mycket tid på internet. Plus att många sidor är jobbigt för sinnet, jag behöver stadiga

översiktliga sidor, inte blogg eller "flashy";

Internet är så många olika bitar, och jag kan inte alla. Brukar mest e-post och informationssidor.

Mellan skov har jag inga svårigheter. I skov och under en period om kanske några månader efter skov har jag lindriga kognitiva svårigheter: Tålamod och uthållighet och koncentration. I hypomani: Frustration när det går långsamt, måste tvångsmässigt vidare. Ger upp snabbt när sidor laddas långsamt. Ogillar när information bara finns som film, då hoppar jag över det helt för att det är för långsamt. Behöver text istället. SVT är föredömliga i det, nyhetsklipp och så samma sak i text under. Tålamodet påverkar också när det är många klick eller väntan för att komma fram till något, t ex reklam innan filmklipp kommer, eller klicka igenom en text som är uppdelad på flera sidor. Skyndar vidare till något annat istället. I depression: Svårt att läsa långa texter. Uppskattar kortare texter med bra tydlig introduktion och tydliga underrubriker och typ punktlister. (De behöver inte vara med enklare språk.) Uppskattar också information i form av

Plottrig design, ljud som inte går att stänga av och hur formulerar jag mig för att sökningen ska bli rätt på Google?

Svårt att sälla bland information. Svårt att förstora en del text o bilder trots inställning stor text. Alla sidor är inte anpassade till mobil vy. Det mesta hänvisas till nätet.

## Brukar du be någon om hjälp med att göra saker på internet?

	Procent	Antal
Ja	44.0%	11
Nej	56.0%	14
	Total	25

## Använder du Facebook?

	Procent	Antal
Ja	80.0%	20
Nej	20.0%	5
	Total	25

## Har du en blogg?

	Procent	Antal
Ja	24.0%	6
Nej	76.0%	19
	Total	25

## Hur ofta använder du internet för att spela spel?

	Procent	Antal
Aldrig	40.0%	10
Någon gång	28.0%	7
Varje månad	4.0%	1
Varje vecka	12.0%	3
Dagligen	12.0%	3
Flera gånger dagligen	4.0%	1
	Total	25

### Hur ofta använder du internet för att titta på tv-program?

	Procent	Antal
Aldrig	24.0%	6
Någon gång	28.0%	7
Varje månad	8.0%	2
Varje vecka	28.0%	7
Dagligen	8.0%	2
Flera gånger dagligen	4.0%	1
	Total	25

### Hur ofta använder du internet för att lyssna på talböcker eller ljudböcker?

	Procent	Antal
Aldrig	68.0%	17
Någon gång	8.0%	2
Varje månad	4.0%	1
Varje vecka	4.0%	1
Dagligen	8.0%	2
Flera gånger dagligen	8.0%	2
	Total	25

### Hur ofta använder du internet för att läsa en dagstidning?

	Procent	Antal
Aldrig	12.0%	3
Någon gång	20.0%	5
Varje månad	12.0%	3
Varje vecka	12.0%	3
Dagligen	44.0%	11
	Total	25

### Hur ofta använder du internet för att köpa biljetter till resor?

	Procent	Antal
Aldrig	16.7%	4



Någon gång	70.8%	17
Varje månad	4.2%	1
Varje vecka	4.2%	1
Flera gånger dagligen	4.2%	1
	Total	24

**Oavsett hur ofta du köper biljetter, vad tycker du bäst stämmer in på dig:**

	Procent	Antal
Jag försöker köpa alla mina biljetter via internet	66.7%	16
Jag undviker om möjligt att köpa biljetter via internet	33.3%	8
	Total	24

**Hur ofta använder du internet för att boka tider inom vården?**

	Procent	Antal
Aldrig	48.0%	12
Någon gång	36.0%	9
Varje månad	16.0%	4
	Total	25

**Oavsett hur ofta du bokar tider inom vården, vad tycker du bäst stämmer in på dig:**

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla tider till vården via internet	39.1%	9
Jag undviker om möjligt att boka tider inom vården via internet	60.9%	14
	Total	23

**Använder du en e-legitimation?**

	Procent	Antal
Ja	68.0%	17

Nej	28.0%	7
Vet inte	4.0%	1
	Total	25

**Om du använder en e-legitimation; Hur tycker du det är att använda en e-legitimation?**

	Procent	Antal
Lätt	66.7%	12
Varken lätt eller svårt	27.8%	5
Svårt	5.6%	1
	Total	18

**Använder du Mobilt BankID?**

	Procent	Antal
Ja	68.0%	17
Nej	32.0%	8
	Total	25

**Om du använder ett mobilt BankID; Hur tycker du det är att använda Mobilt BankID?**

	Procent	Antal
Lätt	82.4%	14
Varken lätt eller svårt	17.6%	3
	Total	17

**Använder du internet för att betala räkningar?**

	Procent	Antal
Ja	87.5%	21
Nej	12.5%	3
	Total	24

**Om du betalar räkningar via internet; Hur tycker du det är att betala räkningar via internet?**

	Procent	Antal
--	---------	-------

Lätt	77.3%	17
Varken lätt eller svårt	18.2%	4
Svårt	4.5%	1
	Total	22

### Har du använt internet för så kallad e-handel?

	Procent	Antal
Ja	84.0%	21
Nej	16.0%	4
	Total	25

### Om du har e-handlat; Hur tycker du det är att handla via internet?

	Procent	Antal
Lätt	65.2%	15
Varken lätt eller svårt	30.4%	7
Svårt	4.3%	1
	Total	23

### Är du oroad för att bli lurad när du använder internet?

	Procent	Antal
Det oroar mig inte	28.0%	7
Det oroar mig ibland	56.0%	14
Det oroar mig alltid	16.0%	4
	Total	25

### Om det händer att du blir oroad får du gärna beskriva mer kring vilken situation du blir oroad

Att bli lurad, att lösenord kommer ut, att någon annan får info och kan handla på mitt betalkort.
Att ev bli hackad när jag skall betala via internet.
Oroar för säkerheten ibland på att andra kan få mina kortuppgifter
Osäker om transaktionen ,köpet gått igenom. Osäker om Det är seriöst företag. Dvs jag litar inte på Internet. Osäker om beställt dubbelt. Osäker om varan kommer fram.
Pengar försvann ca 4000:- till bank o polis nytt kort! spärr kort :? 24/4-17
Speciellt vid köp från siter man ej känner igen

Öppnar aldrig e-brev med okänd avsändare.

## Känner du dig delaktig i det digitala samhället?

	Procent	Antal
Ja	87.5%	21
Till viss del	8.3%	2
Nej	4.2%	1
	Total	24

## Beskriv gärna dina tankar kring din delaktighet i det digitala samhället!

Bra lätt- tillgänglighet men måste vara vaksam för att inte bli lurad.

Det digitala samhället är fantastiskt för mig - jag har lättare att vara delaktig där än irl. Kan göra saker i egen takt och när det passar mig, kan ta pauser utan att det förstör, slipper störmoment, kan göra en liten grej som t ex köpa något utan projektet att ta mig utanför dörren.

Det krävs idag att vara en del av detta. Går inte att välja bort. Skapar stress och ökar kontrollbehovet. Och det papperslösa samhället finns inte.

Jag tycker det är lättare att beställa varor på internet än att handla i butik. På facebook får jag vänner utan att behöva prata i telefon. Behåller kontakten med en del av släkten.

Jag är mycket delaktig i digitala samhället och använder internet och dator största delen av dagen för jobb, fritid och praktiska saker. Samtidigt är jag mindre delaktig för att jag inte använder det som social media såsom de flesta gör. Jag använder enbart epost, telefonsamtal och sms. Detta eftersom jag inte vill och inte ska ha så mycket social kontakt, så mindre delaktig i det sociala del av det digitala samhället.

Känns som främmande terra cognita. Funktioner som kortbetalning innebär obehaglig övervakning typ "storebror". Än så länge klarar en sig utan.

Nja! kanske lite o .....! trött om n..... : ..

Sms läsa ja internet

diskussionsforum, quora.com är en fantastisk resurs

## Smart telefon

### Har du tillgång till en smart telefon?

	Procent	Antal
Ja	78.3%	18
Nej	17.4%	4
Vet inte	4.3%	1
	Total	23

### Hur kunnig är du på att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en smart telefon	69.6%	16
Jag kan använda en smart telefon men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	17.4%	4
Jag kan inte alls använda en smart telefon	8.7%	2
Vet inte	4.3%	1
	Total	23

### Hur tycker du det är att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Lätt	72.2%	13
Varken lätt eller svårt	22.2%	4
Svårt	5.6%	1
	Total	18

### Har du några hjälpmedel till din smarta telefon?

	Procent	Antal
Ja	33.3%	6
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	11.1%	2
Nej	44.4%	8
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	11.1%	2
	Total	18

## Beskriv gärna de hjälpmedel du har i din smarta telefon

Olika appar för att underlätta framför allt det praktiska, som easypark, mobilt bankID, rabattkort mm. Sen också larm som hjälper mig med att hålla struktur och påminnelser. Och smartwatch för att hjälpa med larm och med hälsosam livsstil.

Stor text, extra stor skärm.

## Dator

### Har du tillgång till en dator i ditt hem?

	Procent	Antal
Ja	95.8%	23
Nej	4.2%	1
	Total	24

### Hur kunnig är du på att använda en dator?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en dator	75.0%	18
Jag kan använda dator men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	16.7%	4
Jag kan inte tillräckligt om datorn för det jag vill använda datorn till	8.3%	2
	Total	24

### Hur tycker du det är att använda dator?

	Procent	Antal
Lätt	63.6%	14
Varken lätt eller svår	27.3%	6
Svårt	9.1%	2
	Total	22

### Har du några hjälpmedel till din dator?

	Procent	Antal
Ja	22.7%	5
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	4.5%	1

Nej	68.2%	15
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	4.5%	1
	Total	22

## Markera gärna vilka hjälpmedel du använder i din dator!

	Procent	Antal
Förstoring	11.1%	1
Rättstavning	77.8%	7
Speciell mus	33.3%	3
Speciellt tangentbord	22.2%	2
Textremsa i filmer	11.1%	1
Tal till text	33.3%	3
Annat - beskriv vilket	33.3%	3

### Annat - beskriv vilket

Separat extra stor skärm
text!!! afasi!
Total



## Surfplatta

### Har du tillgång till en surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	58.3%	14
Nej	37.5%	9
Vet inte	4.2%	1
	Total	24

### Hur kunnig är du på att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en surfplatta	57.1%	12
Jag kan använda surfplatta men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	19.0%	4
Jag kan inte alls använda surfplatta	9.5%	2
Vet inte	14.3%	3
	Total	21

### Hur tycker du det är att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Lätt	46.2%	6
Varken lätt eller svår	30.8%	4
Svårt	23.1%	3
	Total	13

### Har du några hjälpmedel till din surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	7.7%	1
Nej	76.9%	10
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	7.7%	1
Vet inte	7.7%	1
	Total	13



## Bakgrundsuppgifter

### Vilket år är du född?

Antal	Årtal
3	1965
2	1966
2	1974
2	1983
1	1938
1	1944
1	1946
1	1948
1	1959
1	1960
1	1968
1	1970
1	1972
1	1975
1	1982
1	1984
1	1985
1	1999
1	94

### Vilken är din könstillhörighet?

	Procent	Antal
Man	41.7%	10
Kvinna	54.2%	13
Annan	4.2%	1
	Total	24

### I vilket län bor du?

	Procent	Antal
Stockholms län	45.8%	11
Uppsala län	8.3%	2
Östergötlands län	8.3%	2
Kalmar län	4.2%	1

Gotlands län	4.2%	1
Skåne län	4.2%	1
Västra Götalands län	8.3%	2
Gävleborgs län	4.2%	1
Norrbottnens län	12.5%	3
	Total	24

### I vilken typ av ort bor du?

	Procent	Antal
Stad	87.5%	21
Mindre samhälle	12.5%	3
	Total	24

### I vilken typ av boende bor du?

	Procent	Antal
Hyseslägenhet, vanlig	50.0%	12
Bostadslägenhet	37.5%	9
Villa	12.5%	3
	Total	24

### Bor du tillsammans med någon som har en funktionsnedsättning?

	Procent	Antal
Ja	26.1%	6
Nej	73.9%	17
	Total	23

### Vilken är din högsta avslutade utbildning?

	Procent	Antal
Grundskola	12.5%	3
Gymnasium	41.7%	10
Gymnasiesärskola	4.2%	1
Yrkesutbildning/Yrkes högskola	8.3%	2
Högskola eller universitet	33.3%	8
	Total	24

## Vilket eller vilka av följande tycker du stämmer på din nuvarande situation?

	Procent	Antal
Arbetar	37.5%	9
Arbetslös	8.3%	2
Pensionär	20.8%	5
Sjukskriven	16.7%	4
Sjukersättning/Förtidspensionär	29.2%	7
Daglig verksamhet	4.2%	1
Aktivitetsersättning	4.2%	1
Studerar	4.2%	1
Annat, beskriv vad	4.2%	1

## Vilken inkomst har du per månad?

	Procent	Antal
0 – 17 999 kronor per månad	73.9%	17
18 000 – 25 000 kronor per månad	8.7%	2
Över 25 000 kronor per månad	17.4%	4
	Total	23

## Hur fick du information om den här undersökningen?

	Procent	Antal
Via e-post	43.5%	10
Via Facebook	30.4%	7
En vän tipsade mig	8.7%	2
Från min organisation	30.4%	7

## Är det något du vill tillföra?

Den datorn jag använder är kombinerad dator och surfplatta. Mycket svårt att hitta en mobiltelefon med extra stor skärm tex 6 tum. Har ingen synskada mer än normal kraftig synnedläggning och ek rätt till synhjälpmedel

Internet underlättar väldigt mycket för mig. Internet i sig kompenserar för en del av de svårigheter jag har i vardagen (under och efter skov). Internet hjälper mig t ex att umgås/ha kontakt med andra,

göra ärenden, ta till mig information. Internet är ett väldigt viktigt sätt för mig att få kontakt med andra med samma diagnos.

Jag vet inte hur ni sprider information om denna enkäten. Men sättet som jag läser det på är det nästan redan förutsatt att deltagare använder internet och dator. Så själva sättet att genomföra undersökningen utesluter att ge en bra bild för att icke-användare uteslutas/är svårt nåbar. Det skulle vara bra att få professionen involverad så att dem kan sprida information om enkäten och fråga sina patienter/brukare att delta. Och erbjuda hjälp med att fylla i. Alltså fundera allvarligt på vilka deltagare man får redan genom sättet ni genomför och har lagt upp och spridit enkäten. Sen undrar jag om det finns möjlighet att jag kan få det jag har fyllt i. Skulle gärna vilja använda vissa delar av information till mig själv och mitt engagemang inom "digital utanförskap". I så fall kontakta mig gärna: Loes Vollenbroek loes.vollenbroek@gmail.com 076 295 71 39 Det är också ok för min del om ni vill kontakta mig för att ställa fler frågor.

Ni bör beakta från att det kostar en massa pengar att köpa apparaterna och ibland även abonnemangavgifter och dyra reparationer. Jag brukar därför vid behov allmänt och gratis tillgängliga datorer (t.ex. i träffpunkter, och hos föreningar, bibliotek och kommuner).

Tack!

Ålderspensionär tidigare sjukpension Har arbetat 75 procent fram till 10 år sedan. Blev rullstolsbunden efter infektion när jag inte kunde gå längre. Har ingen höftkula vänster ben. Bröstcancer har kommit tillbaka.

## Begripsam AB

Begripsam AB bedriver verksamhet i syfte att bidra till universellt utformade produkter och tjänster som tillgodoser alla användares behov. Vi utvecklar och tillämpar metoder så att alla, oavsett förmåga kan vara med och påverka hur produkter och tjänster ska vara utformade.

Vi bedriver forskning och utveckling i egen regi eller i samverkan med andra som delar vår vision. Våra metoder och arbetssätt har sin grund i forskning och i våra egna levda erfarenheter. Vi har ett nära samarbete med Föreningen Begripsam.

Vi är experter på hur man i design- och utvecklingsprocesser ska ta hänsyn till högt ställda krav på tillgänglighet, användbarhet och användarupplevelser även när användare har olika funktionsnedsättningar eller på andra sätt avviker från det som anses normalt eller genomsnittligt. Vår spetskompetens ligger i kunskap om psykiska och kognitiva funktionsnedsättningar.

Det yttersta syftet med vår verksamhet är att bidra till ett samhälle där alla människor kan uppfylla sin fulla potential.

Tillsammans med medlemmarna i Föreningen Begripsam deltar vi i standardiseringsarbete på svensk och internationell nivå. Vår VD, Stefan Johansson, är invited expert i W3Cs Cognitive Task Force och som en av grundarna av Funka Nu AB har Stefan satt standarden för hur man arbetar med tillgänglighet på webben i Sverige.