

# Svårt att fokusera

## - Hur personer med olika funktionsnedsättningar använder internet

**Datainsamlingsperiod:** 2019-06-07 till 2020-01-09

**Antal svarande:** 233

**Publiceringsdatum:** 2020-03-10

### **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 Svenskar med funktionsnedsättning och internet. Undersökningen har genomförts av Begripsam med vetenskapligt stöd från KTH. Den har finansierats av Post- och Telestyrelsen 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.

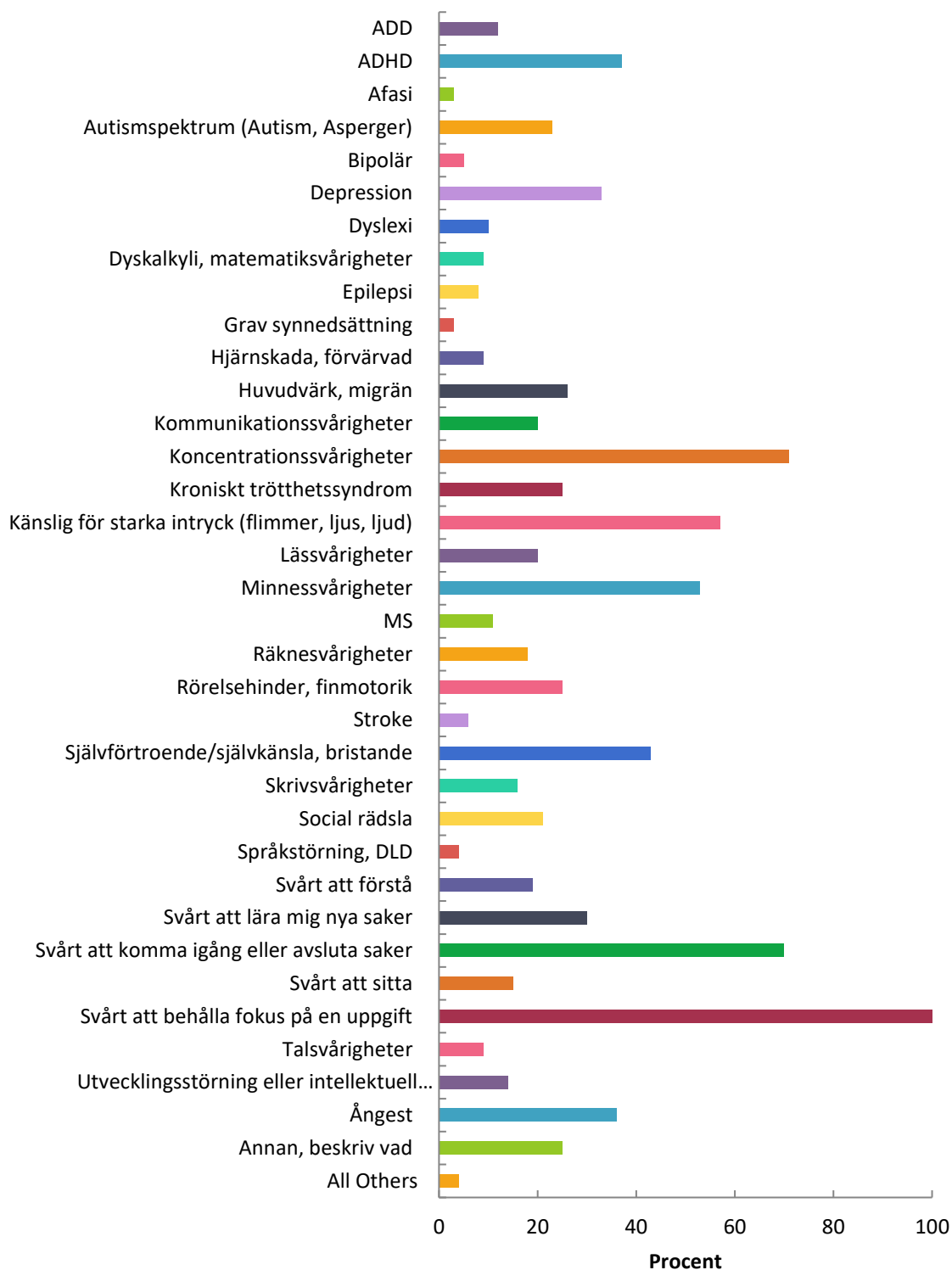
Mer information om undersökningen hittar du på [www.begripsam.se](http://www.begripsam.se)

### Innehåll i rapporten

Om rapporten och undersökningen .....	2
Diagnoser och svårigheter .....	3
Internet.....	10
Smart telefon.....	38
Dator.....	42
Surfplatta.....	45
Bakgrundsuppgifter .....	48
Begripsam AB .....	57

## Diagnoser och svårigheter

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



	<b>Procent</b>	<b>Antal</b>
ADD	12%	29
ADHD	37%	87
Afasi	3%	6
Autismspektrum (Autism, Asperger)	23%	54
Bipolär	5%	11
Blind	0%	0
CP	2%	5
Demens, Alzheimer	0%	1
Depression	33%	77
Dyslexi	10%	24
Dyskalkyli, matematiksvårigheter	9%	21
Döv, barndomsdöv	0%	0
Döv, vuxendöv	0%	1
Dövblind	0%	1
Epilepsi	8%	19
Grav hörselnedsättning	2%	5
Grav synnedsättning	3%	8
Hjärnskada, förvärvad	9%	20
Huvudvärk, migrän	26%	60
Kommunikationssvårigheter	20%	47
Koncentrationssvårigheter	71%	166
Kroniskt trötthetssyndrom	25%	58
Känslig för starka intryck (flimmer, ljus, ljud)	57%	133
Läsvårigheter	20%	46
Minnessvårigheter	53%	124
MS	11%	25
Parkinson	0%	0
Räknesvårigheter	18%	43
Rörelsehinder, finmotorik	25%	58
Stroke	6%	13
Schizofreni, psykossjukdom	0%	1
Självförtroende/självkänsla, bristande	43%	100
Skrivsvårigheter	16%	38
Social rädsla	21%	50
Språkstörning, DLD	4%	9
Svårt att förstå	19%	44
Svårt att lära mig nya saker	30%	69
Svårt att komma igång eller avsluta saker	70%	162
Svårt att sitta	15%	36
Svårt att behålla fokus på en uppgift	100%	233
Talsvårigheter	9%	22
Utvecklingsstörning eller intellektuell funktionsnedsättning	14%	32
Ångest	36%	84
Annan, beskriv vad	25%	59

<b>Annan, beskriv vad</b>
Utmattningssyndrom (4)
ARFID (selektiv ätstörning) BMI under 13
Allergier
Aspergers Syndrom. Det där spektrumet kan nya DSM köra upp, existerade ej udner min utredning och tvingas jag ej in i. Det förstör enligt mig för alla de tryckt in i det.
Astma diabetes atros fibromyalgi myelit encefalit pco-s
Beroende
Blåsstörning/rik, synstörning Diplopi
Depression i perioder, låg grundstämning. Ljudkänslighet. Har stora problem med finmotorik, men inget rörelsehinder - fingerfärdighet, dålig handstil - vilket (kan bli som en skrivsvårighet). Kan vara svårt att lära sig nya praktiska saker, finmotoriken. Svårt att sitta still och är rastlös (istället för svårt att sitta som det står i frågan).
Dystymi
EDS, POTS
Emotionell instabil personlighetsstörning
Fibromyalgi lbs, ums
Fibromyalgi och utmattningssyndrom. Wed/rls
Fruktansvärd ryggvärk, ont i vaderna i en olycka 5 hjärnblödningar och 1 skallskada
Hjärntrötthet
Hjärtumör
Hjärt, lung, reumatiska sjukdomar, samt Livsfarlig fetma pga väldigt låg ämnesomsättnings nivå.
Hypermobilitet, konvexitetsmeningiom frontallob
Hörselnedsättning
Ingen tidsuppfattning, minns inte mycket av vad jag ser, hör eller läser ... och massor av MS-symptom som sömnproblem, balanssvårigheter, m.m.
Inväntar neuropsykiatriskutredning pga misstänkt autism/asperger
MS Fatigue
Medfödd hjärnskada
Multisjuk
Muskelsjukdom SMAIII
Måttlig hörselnedsättning, medfödd, närsynt
Otillräcklig energi, uthållighet och ork
POLYNEUROPATI
Psoriasisartrit, kroniskt smärttillstånd ev fibromyalgi, trötthet
Ptsd
Rheumatoid Arthritis, RA, sedan > 45år. Rotationsscolios, inoperabel Spinalstenos
Rullstolsburen
SLE
Svårt hjärntrött
Symptom av obalanser hormonerr/vitaminer/mineraler/ enzymer osv.
Tics
Tinnitus huvudvärk ljus och ljud känslig
Trotssyndrom
Tumör på c2 c3 halskota
Utmattning
Utmattningssjukdom samt mb Bechterw vilken är funktionshindrande i skov, ffa höfter och ögon.
Utmattningssyndrom

Utmattningssyndrom och PTSD
Värmekänslighet, klarar inte stress.
angiödem allergi. Det är mat allergi, dessutom autism gör att man tål inte viss mat heller.
ej gående, rullstolsburen
grav hjärntrötthet och energilöshet
högersidesförlamning
inkontinens tarm
just förlorat alla svar i denna us då den - försvann då jag svarade på mobilen o tryckte på fel yta!
svårigheter med grovmotorik,skilja på höger och vänster osv.
whiplash, fibromyalgi
Åtstörning UNS, Utmattningssyndrom (upprepade gånger)
Övervikt

## Är det något du vill förklara ytterligare om dina diagnoser, funktionsnedsättningar och svårigheter? Beskriv gärna!

En och en är de ok, tillsammans blir det svårt
Ingen av dem syns på mig vilket kan få folk att ifrågasätta ens behov. Bechterew går i skov vilket gör att behoven varierar stort. Har jag irit är ljus ett starkt problem inkl mobilskärm, ibland är jag så dålig att jag knappt kan få ens med kryckor ibland springer jag omkring obehindrat med barnen. Jag har även någon mer sjukdom de inte är klara med som liknar Menieres, med påverkan så jag har ett balansirgan utslaget samt måttlig hörselnedsättning samt tinnitus.
Föddes med navelsträngen virad runt halsen och hade svårt att andas, navelsträngen togs bort, men inte snabbt nog och jag fick en bestående hjärnskada som get mig funktionshinder i form av asperger/autism för resten av livet. Jag behöver ofta längre tid på mig både med att komma igång med att göra saker, i synnerhet tråkiga saker, men också att behålla fokus så att man inte går iväg och gör något annat roligare som att läsa en serietidning.
Har inte fått diagnosen ADHD men har konstaterat det själv. När jag var ung hette det Psykisk ohälsa, men dagens diagnoser förstår jag mej själv bättre. Pusselbitarna har fallit på plats. Är idag Spetspatient av flera anledningar.
Har en lättare grad av gravt synskada. Svår fibromyalgi o mycket värk. Lätt EP Sitter i rullstol vaken tid o kan inte rulla mer än 200 meter. Astma o allergi o klarar inte o träffa folk med parfym o rök djur o likn. Svår allergi mot jordnötter. Luftburen
Är för duktig på att "spela normal" och klarar mycket själv, så det är väldigt svårt att få omvärlden att förstå de gånger jag behöver hjälp. Får höra att jag bara gör mig till när jag ber om hjälp (nekas hjälp) och får sedan skäll när jag misslyckas med saken på egen hand. Typisk dubbelbestraffning och jag blir sjukare varje gång jag bränner ut mig. Jag önskar verkligen att folk kunde lyssna på vad jag säger att jag behöver, så att jag slipper bli sjuk!
CHARGE syndrom
Jag har Komplex ptsd, autism och ARFID och är högbegåvad enl. Test. Knepigt att vara så högfunktionell i vissa saker och lika smart som ett kylskåp i andra. Blir ofta inte trodd.
Vet inte riktigt.
Har Ehlers-danlos-syndrom vilket ger mig kronisk värk, fumlighet i fingrar, trötthet mm
Jag har både somatiska och psykiatriska diagnoser - mkt svårt för vård, kommun och landsting att hantera och förstå !
Även utmattningssyndrom
Har en cocktail av: asperger, fibromyalgi, ryggvärk, maskerad depression och sviter av utmattningsdepression. Ibland har de liknande symptom men ofta så krockar det. T.ex. när AS behöver ut och röra på mig men fibro har värk och behöver vila.
Vardagen är stor kamp att få orken att räcka. Värsta dagarna(vilka har blivit flera) klarar jag inte av ens att hålla ögonen öppna, pga smärta och total utmattning fysiskt och psykiskt.
ADD OCH Atypisk autism är nog grunden till de svårigheter/promlem som jag har. Att leva med dessa svårigheter... Odiagnostiserad till 42 års ålder... gör att nog att man drar på sig bidiagnoser.

Vad innebär ytterligare? Aspergers och ADHD i kombination är väldigt ofta i konflikt och det är svårt att bena ut vilken av de diagnoserna som behöver stöttas upp där och då. Eller vilken nedsättning som är från vilken diagnos. Ängest och oro är livspåverkande. Men samtliga svårigheter och diversiteter är främst så påtagligt ignorerade av vården och samhället. Fast det heter att det ska utbildas om NPF och att det ska talas högt om psykisk ohälsa, så visar vården okunskap och försäkringsbolagen visar att det inte räknas som ohälsa. Inte ekonomiskt i varje fall. Vare sig diagnoser eller tillstånd. Utmattning - nej. Adhd - nej. Aspergers - nej. Oro? Ängest? Här har du medicin. Fungerar inte? Nehe - här ta en ny då. Ge det tid.

Det mesta jag kryssat i och m er därtill beror på min MS som jag haft länge, minst 40 år.

Diagnostiserad med TM Transversell Myelit. Lokaliserad på C3 & C4.

Har fler än vad som stod på förra frågan

Jag kan inte ta simultana ljud, hjärnan kapsejsar totalt i stimulimiljöer (shutdown), har synstörningar och balansrubbnings och sväljsvårigheter och TMJ och whiplashskador. Har grav hjärntrötthet (vilket inte är samma som kroniskt hjärntrötthetssyndrom). Svaghet och känselstörning hela vänster kroppshalva inklusive ansiktet. Tappar bokstäver, stavar fel, svårt överblicka text, kramp i bakre tunga m m. Jag fick min hjärnskada efter ett trauma mot huvudet 2014, och inget syns på CT/MRT, dock sa man från början att det fanns en liten subdural böldning men senare bortförklarad som en möjlig artefakt. men jag har en mycket låg funktionsnivå. Gjort en VNG-undersökning som dock visar på patologiska centrala skador, samt optiker/ortopist-undersökning som bekräftar patologi centralt. Vill ha en fMRT för hjärntröttheten men får inte då det inte används i vården. Vill träffa hjärnexpert och få en hel proper diagnos och bedömning. Hjälp mig hitta en sån.

Många olika smådiagnoser som hör till, t ex halva hörseln borta.

En lågdragen utmattning sedan 2006 utredd av neuropsykiater, återkommande depressioner som blir djupare, svårare. Påverkar vardagen i allt hela tiden, lever i portionsbitar.

Fibromyalgi har jag också, andnings svårigheter, enorm trötthet som inte låter mig att vara aktiv under dagen, sömn svårigheter. Har skadad rygg, mycket problem att gå upp och ner i trappan, kan ej böja mig, inte plocka saker från golvet/marken. Tappar synen systematiskt, suddig syn. Har massor av fysiska symptom som kommer pga tröttheten. Är oftast deprimerad eftersom jag inte klarar vardagsliv.

Kognitiva bekymmer och viss organisk trötthet

**EFTERSOM MAN INTE FÅR HJÄLP PÅ VC ÄR DETTA GISSNINGAR TILL STOR DEL.**

Att få hjälp inom sjukvården orken finns där inte att hålla på att stängas mot sjukvården det drar ner en så mycket mer än nödvändigt

När inte kropp och huvudet inte samarbetar

Har inte fått diagnosen ADHD, men har konstaterat det själv. När jag var ung hette det "psykisk ohälsa", men med dagens diagnoser förstår jag mej själv bättre. Pusselbitarna har fallit på plats. Är idag Spetspatient av olika anledningar

Utöver ADHD ligger en POTS samt hEDS som tillsammans skapa stora påfrestningar på energinivåer (har konstant fatigue) smärta (kronisk, konstant smärta) samt problem med både upptag och förbränning av mediciner. Med hEDS som orsak till att jag varken tar upp eller kan nyttja den medicinmängd jag faktiskt intar betyder det att trots att jag ligger på höga medicinnivåer så blir jag bara hjälpt till hälften. Att dessutom behöva centralstimulerande för ADHD och morfinbaserad medicin för smärtor blir det genast problem. Läkarna ser gärna ett missbruk istället för hjälp till ett nästan normalt liv med hanterbara symptom och smärtor.

Sekundärprogressiv MS

Minnessvårigheter som i svagt arbetsminne

Jag är en glad tjej som aldrig är sur. Jag har en lätt utvecklingsstörning som jag fick bekräftat när jag var vid 5 till 6 års åldern.

Varit sjuklig sen födseln och spädbarnsåren så aldrig varit frisk Astma sömn apne hjärtsvikt flimmer i förmak och värk slutar Andas nattetid. Gnisslat tänderna ända sen jag var liten och fick tänder i spädbarnsåren. Dessutom social misär med alkoholister nära mig i släkten som även tagit till våld så mängder under mina 34 första år nu är jag 51 men själsliga sår finns kvar. Alltför mycket känns det som alltför ofta.

Jag har lidit av diverse afasi, dyskalkyli, lässvårigheter m.m. under ett längre tag men det har blivit bättre med hjälp av B12 (hade tydlig brist). Det är bättre nu men fortfarande kämpigt. Närminnet är

mycket drabbat och jag lever i en värld utan tid ...
Nä
Har Lipödem, fel på ämnesomsättningen, PTSD, lindrig kognitiv störning!
Jag vill inte bemötas annorlunda utifrån dessa variationer. Jag kan själv be om hjälp om behövs. Känner mej dumförklarad som antas behöva ditt å datt
Astma & allergier, reumatism
ADHD, diagnos ställd i vuxen ålder vilket hann leda till ytterligare besvär i form av depression, ångest och utbrändhet.
Koncentrations- och avgränsningssvårigheter, tröttnar fort och blir irriterad av för många klick, rörig text och otydlighet
Okunskapen om ADHD inom sjukvård, skola såväl stor del av svensk forskning är skrämmande. Information om konsekvenserna gällande skilda undergrupper är undermålig ie obefintlig (relaterat till aktivitetsnivå, begåvningsnivå, ålder, kön. Främst hur hög/låg begåvningsnivå påverkar vardagsfungerandet! Forskning saknas om hur nedsatt ork o tidsuppfattning försämrar fungerandet i skiftande aktiviteter o påverkar livskvaliteten. Gällande fördomar kring läkemedel/-sbehandling, även inom vården, är förödande - effekten innebär inte botande av funktionshindret endast en viss lindring! o.s.v.....
PTSD var inte ett alternativ men diagnostiserad för det också
Har en stor komplexitet av problem vilket gjort mig svårutredd och feldiagnosticerad tidigare.
Ojämn förmåga. Lättstressad.
Många svårigheter ingår i diagnoserna, så blir lite dubbelt upp.
Förstår inte meningen med skola, livet, allt!
Har glasögon, brytningsfel, långsynt.
Det är komplext att jag inte hör påverkar mig mera än vad jag är medveten om och leder ibland till mindre kloka beslut pga av stress ,värk och trötthet.
Jag har diagnosen ADHD, men väntar på utredning för AST/Aspergers. Det är de sociala relationerna, både privat och på jobbet, som är de tuffaste. Men adhd-medicin hjälper ju mig bara för min hyper sida, inte asp sida.
Motivationsstyrd och kravkänslig. Svårt att förstå meningen med olika kommunikationshjälpmedel. Skulle vilja tycka att spelappar är roligt men de är för svåra eller för barnsliga eller tråkiga.
Nej
Tröttheten är värst, även om jag inte har gjort något fysiskt blir jag otroligt trött.
Då det är både fysiska, mentala samt neuropsykiatrikt med fokus, minne med mer så slår dessa diagnoser med symptom undan fötterna på varandra. vilket gör den totala förmågan mindre/sämre – Förflyttning "längre" sträckor föranleder ökad smärta, muskeldomningar och nervsmärtor som kvarstår timmar - dygn. Detta gör förflyttning utan hjälpmedel helt ogörlig. – Hamnar "mellan stolarna" p g a flera diagnoser.
vuxendöv, men lite hörande med hjälp av cochleaimplantat och hörapparat
Att vara högfungerande och högpresterande i sin yrkesroll hjälper inte om man är utan arbete. Mina största problem är i mitt privata liv, nu har jag varit arbetslös i 16 månader och får inte hjälp från en coach, siuzkonsulent eller någon annan form av hjälp från AF då jag anses frisk. Det är ju bara att rycka upp mig och ta tag i problemet och söka jobb. Fast det är just där min nedsättning sätter tvärstopp och jag fastnar, kommer aldrig till en intervju och inte heller in i tjänster som jag vet jag kan utföra bättre än de flesta 'normativa' kan.
Orkar inte
Tot. beroende av assistans samt elrullstol.
Muskelsvag och nervsmärtor.
Är under utredning sen 5 år tillbaka för trolig Ms.
Saker tar längre tid, bli fort hjärntrött.
Lider av hjärntrötthet p.g.a min förvärvade hjärnskadan.
Tappar ofta ord och kan ibland ha svårare att beskriva saker. Stelhet i kroppen



Har gått på träningskola och sedan särskola.

Utmattningsyndrom 1999 m tappat närminne som blev bättre efter ett par år, men aldrig blivit bra. Epilepsi konstaterad 2003, men hittills terapieresistent, vilket stressrelaterade Ep oftast är. Fk och Af har krav på mig som ständigt för mig ner i depressioner eftersom jag inte lyckas leva upp till deras krav på prestationer. Men jag önskar att det fanns en stressfri plats i arbetslivet för mig.

Har diagnoser atypisk autism, adhd som ev ändrats till add. Har fått gad diagnos, lidee av panikångest och undviker platser kopplade till ångest. Har ptsd. Ska utredas vidare inom bipolaritet. Har språkstörning och en variant av dyslexi. Har svårigheter med att skriva text. Har stora matematiksvårigheter. Har inte fått diagnoser på pappret kring dyslexi, dysgrafi eller dyskalkyli. Hab säger att dem ingår i mina svårigheter kopplade till autism och adhd. Jag vet att det vore praktiskt att få papper på svårigheterna.

abstrakt är svårt stress känslig sortera

Symptomerna jag har kan orsakas av diagnoser/sjukdomar tex lågt el högt kortisol / sköldkörteln nivåer men även att div vitamin/mineral brister . Hur kommer sig att det inte finns riktlinjer för vilka kliniska tester vården ska utföra innan man på börjar utreda NPF -diagnoser eftersom att dessa diagnoser endast sätt på symptom och går inte att säkerställa med kliniska tester så som blodprover? Jag är inte längre säker på att mina symptom orsakas av de diagnoser vården satt pga att man inte har avfärdat diagnoser / sjukdomar med likartade symptom.

<http://lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kronika/2019/10/Omedvetet-doljer-jag-min-oformaga-genom-att-forklara-att-symtom-kan-vara-psykiskt-orsakade/?> Jag och mina barn har ADHD diagnos och alla 3 har lågt kortisol och när vi tar elavanse går kortisolet upp med ca 100 dvs har jag 209 i värde går det upp till 309. Kortisolbrist är ett livshotande tillstånd och borde vara vårdens högsta prio att säkerställa att man inte har det innan man sätter NPF diagnosen. Om man har problem med sköldkörteln ska man inte äta medicinen elvanse vilket borde då vara ännu viktigare att kontrollera kortisol och sköldkörtelproverna TSH, T4 fritt och T3 fritt??

<https://www.vardfokus.se/webbnyheter/2017/februari/ung-kvinna-dog-efter-en-rad-misstag-i-varden/>  
[https://www.uu.se/nyheter-press/pressmeddelanden/pressmeddelande-visning/?id=1747&typ=pm&fbclid=IwAR3PwBUeegtQG88ef8WSWRQ1AxNm-ZAOzcynfCSw-nrwHgH\\_0ZP2vVL0DbEfbclid=IwAR0u0Ycl8yhOkKr3ulh05ALp8F\\_8B3361r24usCKRbiKBJEeVoT2OtUcbCo](https://www.uu.se/nyheter-press/pressmeddelanden/pressmeddelande-visning/?id=1747&typ=pm&fbclid=IwAR3PwBUeegtQG88ef8WSWRQ1AxNm-ZAOzcynfCSw-nrwHgH_0ZP2vVL0DbEfbclid=IwAR0u0Ycl8yhOkKr3ulh05ALp8F_8B3361r24usCKRbiKBJEeVoT2OtUcbCo)

Stroke med afasi sedan -04. Allt språk försvann. Har återerövat språket men har ändå fortfarande funktionsnedsättning med att hitta ord ibland, svårt att "hänga med", svårt med koncentration, svårt att lyssna efter ord, siffror mm.

Skador på ryggmärgen, chiari, kyfoskolios, dysfagi.

Nej, det är det inte.

Scizzoaffektiv sjukdom fanns inte som alternativ varför jag kryssade i både bipolär och schizofreni.

Tappar lätt fokus om annat händer runt omkring. Har många gången utsatt mig själv och andra för dåliga konsekvenser pga dålig impulskontroll

ME är den största funktionsnedsättningen, Myalgisk ecefalomyelit/Chronic fatigue syndrom, (d v s det som ni kallar kroniskt trötthetssyndrom).

Vänster sida neglect, ingen uppmärksamhet (seende)

Har svårt att räkna & komma ihåg saker/information som är viktigt för mig att veta & som måstes komma ihåg.

Nej

Jag har en lindrig utvecklingsstörning

Arträs i ett knä och att arträs i båda höfterna och bäckenbenen

Människors attityder är jobbigt, till exempel växtare på en restaurang som tror att jag är full.

Svårt att förstå skriftliga instruktioner. Svårt med skärmar eftersom de skickar ut 50 bilder / sekund och min hjärna uppfattar det som nya bilder och det tar all energi och då kan jag inte tänka. Svårt med ljus, ljud, dofter och rörelser. Ex (min egen skugga, folksamlingar, många som pratar samtidigt, fotbollsmatcher - alla rör sig led ljus)...

hemianopsi

# Internet

## Använder du internet?

	Procent	Antal
Ja	97%	221
Nej	3%	6
	Totalt	227

## 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	47%	101
Det är svårt att söka information	18%	39
Det är svårt att navigera, att hitta till rätt ställe	24%	52
Det är svårt att använda tjänster (till exempel fylla i blanketter, köpa och beställa saker)	29%	63
Det är svårt att förstå innehåll	21%	45
Det är svårt med lösenord	42%	90
Det är svårt för att design och utformning är störande	26%	56
Det är svårt för att det inte fungerar med mina hjälpmedel	7%	14
Det är svårt men jag kan inte beskriva varför	14%	31
Vet inte	3%	6
Annat, beskriv vad	23%	49

### Annat, beskriv vad

Vissa hemsidor är svåra att hitta d jag söker på

allmänna hinder pga mitt f.hinder ss stanna kvar i en uppgift, tidsåtgång, byte mellan olika appar o kring aktiviteter ss bankid. svårigheter m lösenord o inloggningar, uppslukas av internet fa sociala medier. osv, osv Dvs konsekvenser av 'soft signs'

All information (50 bilder/sek) gör att hjärnan blir överbelastad och därför måste jag förbereda mig ex. vad jag ska klicka på innan jag tittar på skärmen

Allt ovan är för svårt för mig men jag har lärt mig hur SVT Barn-appen funkar och Youtube kan jag trycka på det som kommer upp men inte söka.

Att söka saker gör att jag tappar tråden och plötsligt har det flugit 4-5 timmar och jag har ännu inte hittat det jag sökte. Oftast minns jag inte ens vad det var jag sökte.

Blir stressad om det är många steg som ska göras.

Blir trött fort, huvudvärk

Deprimerande, förstärker ensamhetskänslan.

Det blir rörigt i min browser pga hoppar mellan olika flikar, har ofta upp mot 100 flikar öppna vilket gör det svårt att hitta det jag söker och saktat ned datorn

Det är inte alltid svårt, ej heller allt som är svårt, men ibland.

Det är svårt att hålla sökfokus för varje svar innehåller massor av intressanta, men för syftet ovidkommande, förslag. ADHDn gör att alla svarsalternativ blir intressanta och plötsligt har 3 timmar försvunnit, jag kan inte redogöra för vad jag gjort och jag garantera en aning om vad eller varför jag sökte från början.

Det är svårt att sälla bland all information och veta vad som är riktigt. Att man förväntas söka all info själv för att den finns där någonstans bland allt annat.

Det är svårt första ggn eller då det blir ändring.

Det är svårt när det är saker utanför det jag ska fokusera på som rör sig el/och låter tex reklam

Då jag har en synskada som påverkar användandet blir jag sämre vid dataskärm.

Ex försäkringskassan, när det ska fyllas i ansökningar och dokument, så hinner jag bli utloggad från sessionen eftersom det tar sådan lång tid att skriva, tänka och formulera.
Han tycker generellt inte att det är svårt att använda internet och att det generellt kan vara svårt att navigera och att hitta rätt ställe
Har allmänna svårigheter med att fylla i detaljer i formulär, t ex personuppgifter, siffror, etc
Har ofta svårt att veta vad jag ska använda för sökord för att hitta rätt. Sen tappar jag lätt fokus och glömmar bort vad det var jag eg hade tänkt göra, eftersom det hela tiden kommer upp något annat.
Har svårt att få ihop bilder och ljud. Måste ha ljudlöst och kan inte se video eller liknande utan text
Hur man använder kommandon, sparar, skriva dokument mm
Ja allt utom Facebook är svårt.
Jag behöver assistans för att kunna använda internet
Jag har inget problem att använda internet, Jag arbetar med produktionstest och använder datorer / internet dagligen . Jag har problem med att samhället inte ger stöd som är utformade efter de behov jag har inte vad det antar att jag behöver. Dvs man sitter och tror att man vet vad andra behöver och när man efterfrågar så lyssnar inte samhällsinstanser på det man förmedlar.
Jag känner mig mer hemma på internet än i riktiga världen, jag skapar webbsidor och bloggar osv med koder än med färdiga layouts
Jag minns inte vad jag håller på med eller vad jag egentligen letar efter eller vad det var jag skulle göra. Det är väldigt påfrestande att vara ute på nätet och söka information och det är nästan omöjligt att få rätt information, då jag mest bara blir förvirrad av all info och inte klarar att sälla som förr.
Jag är osäker att det blir rätt. Gör ofta om från början när jag använder ny funktion
Jobbigt med mus. jobbigt att skriva, svaga och onda händer.
Kan inte längre följa skrivna instruktioner man tex får av datasupport eller till en pryl jag köpt. Fattar inte alla frågor i blanketter ansökningar mmFruktansvärt dåligt minne. Google har blivit omöjlig som i första hand visar de som vill tjäna mkt pengar. Sen orkar jag inte fortsätta leta. Värst av allt är teknikstressen jag har och otryggheten jag känner för att jag inte har råd anlita hjälp till det som inte fungerar som jag behöver och har inte råd köpa nytt när de gamla är för gamla. Dessutom sätta sig in i hur en ny produkt funkar suck. Samhället som kräver att man ska ha fungerande teknik men får ingen hjälp till det. Dubbelsuck fy och usch. .
Mer och mer innehåll blir talat men inte textat professionellt vilket gör det svårt att hänga med ibland, jag tappar koncentration för det går ofta för långsamt och är för mycket oviktig information.
Många siter är inte mobilvänliga
Måste ha hjälp med det mesta
När jag inte förstår känner jag mig utanför. Det är som kinesiska för mig. Inte nu längre, jag går i skolan och lär mig data. Varje onsdag.
Om det är på tid.
Orken att skriva
Svårt att förstå, minnas nya funktioner
Tycker det är jobbigt att lära sig de olika sociala reglerna för olika forum och hemsidor så undviker att kommunicera även om jag kanske vill
Valde 1 och 2 för att ibland får jag en bild av en objekt i huvudet men vet inte vad heter. Vet inte hur ska en mening utformas när det sökas oavsätt språk. Om datorn kunde läsa min bild i hjärnan och söka åt mig skulle vara bättre. För att det går timmar att söka exakt. Sen om jag hittat förslag vet inte vilket är bäst. Sen när jag hittat vill ha ett bättre svar. Sen blir trött och kommer inte igång efter jag hittat. Några dagar efter kommer inte ihåg vart sparade länken.
Vill ha mer hjälpmedel.
Vill lära mer, men får ingen hjälp.
blir fort trött i hjärnan av både sökande av information samt att läsa det på nätet. Att se på tv-serier eller program är lättare.genom nätet
det är för många som lägger på ljus som inte kan stängas av och cookies som man inte kan välja bort, så att alldeles för mycket om mig sparas.
finmotorik
flashar med reklam är mycket störande

har lätt att tappa fokus när jag läser, blir svårt med all reklam som stör i synfältet, eller dålig layout. Har också svårt när det är maskinöversatta texter eller bara dåligt språk.

känslig för skärmar p g a hjärnskadan

svårt att komma ihåg det jag läser

synskada gör det svårt samt nackskada

Är väldigt lite på Internet. Inte med på Facebook.

## Varför använder du inte internet?

	Procent	Antal
Jag är inte intresserad	0%	0
Det är för svårt	67%	4
Jag kan inte	33%	2
Jag har ingen dator, telefon eller surfplatta	33%	2
Jag har ingen internetuppkoppling	17%	1
Jag har inte de hjälpmedel jag behöver	17%	1
Det är för dyrt	50%	3
Vet inte	17%	1
Annat, beskriv vad	17%	1

### Annat, beskriv vad

Har inte råd köp dator o smartphone kostar för mycket då

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

Att komma på unika lösenord till mail, Facebook, etc och inte använda samma lösenord till flera olika sidor är svårt för jag vill komma ihåg mina lösenord utan att behöva skriva ned dem på anteckningspapper.

Problem o hitta rätt länk o med mina hjälpmedel fungerar men klarar inte allt. Svårt att förstå viss info o bra om det fanns nån att fråga nu o då när en letar viss grej

Det är så oerhört mycket information, så det blir jättesvårt när man som jag har problem att sälla bort det som är irrelevant. Det är svårt att hålla fokus på det man försöker leta efter, när allt är designat för att man ska klicka sig vidare åt all möjliga håll. Det är också svårt att följa med i videoklipp mm när de plötsligt bryts av reklam. Jag tappar koncentrationen och måste gå tillbaka och titta igen för att hänga med i var jag var. Ibland kan man köpa premium för att slippa reklamen, men det har jag inte råd med.

kan ej vara vid datorn och läsa får mest hörsel och synintryck

Funktioner som innebär att jag ska minnas lösenord mm är ofta otillgängliga eftersom jag ofta inte kan få ihop lösenord med funktion. Måste ha samma överallt och då är det ju meningslöst.... Många intryck samtidigt är omöjligt att klara. Ljud/ljus/rörelse samtidigt är mycket svårt. Film utan text är omöjligt för jag kan inte ha ljudet på - inte för att jag inte klarar att människor pratar utan för att det ständigt ligger bakgrundsmusik/ljud samtidigt. Kan inte höra vad folk säger om det samtidigt är andra ljud. Känner inte igen ansikten så bilder eller filmer där det gäller att känna igen vem som är vem är omöjligt. Söka information kan vara väldigt svårt om texter och färger och flimmer och bilder ligger tillsammans. Måste det vara ljud på är det omöjligt.

Svårt att hitta information om vissa saker, skriver man in ett sökord kan man få väldigt många träffar som inte har något med det man letar efter. Även många sidor är inte utformade för att läsa via mobilen vilket gör att man måste försöka förstora/zooma in för att kunna läsa från mobilen.

Osäker på om jag gör rätt när det inte är tydligt och designen har brister.

Myndigheters hemsidor.

Min personliga assistent har lärt sig mina anpassningar och stödjer mig - då kan jag göra det jag vill.

Flimrande reklam. Plötsliga höga ljud. Ologisk information. Mycket och/eller kompakt text. Att risk bli lurad .

Med minnesproblem är jag alla tjuvars favorit, jag har alla lösenord uppskrivna i en liten adressbok! Många effekter, flimmer,

ljud etc. gör mig nästan illamående. Som nyhetskanal är t.ex. min favorit ftf texttv! Två färger och stramt enkelt upplägg, oslagbart!
Få sidor som har innehållet som man kan lyssna, blanketter som man ska fylla innehåller svårt förstodda introduktioner, sidor som är inte uppdaterade. Att boka en läkartid på capio är för stor uppgift, väljer istället att inte söka läkare alls för det tar så mycket av energin att behöva söka vilken kategori min besvär ingår och sedan beskriva via att skriva långa text är omöjligt.
Sälla bland information. Det tar jättemycket tid att jämföra olika sidors info och avgöra vad som är riktig fakta och vad som bara är någons åsikter. Man förväntas själv söka all information på internet bara för att den finns där, men om man inte kan eller orkar det får man ingen info. Ingen myndighet m.m. ger ut bra info på papper längre - allt finns att läsa på hemsidan (där det ofta är en mardröm att hitta/komma ihåg allt pga exempelvis koncentrationssvårigheter).
Rörlig reklam gör mig tokig men den går som tur är oftast stänga av. För mycket klickande, jag använder bara dator
Att lyckas att lista ut vad som ska göras för att tex komma åt 1177 och i kontakt med mina vårdgivare. Går bra då jag gjort det någon gång. Men sen ändras det igen.
Att hitta rätt i djungeln
Den NYA designen (Windows 8 framåt, påstådd anpassad till platta och mobil) av alla hemsidor där text ersätts med hieroglyfer som "tre streck betyder meny - det ska alla veta nu!". Den är störande, förvirrande och svår att navigera för mig. Jag växte upp med datorer, jag fick en vid 2½ års ålder med DOS och använde inom kort datorn utan hjälp. Det var alltså mycket enklare för mig att DÅ komma ihåg och skriva kommandon i stil med "Run Command File C:/Spel/Fury_Of_The_Furries " och vad det nu kan ha varit för specialtecken som skulle in än vad det är för mig att nu navigera de websidor som idag skapas. Att navigera väldigt ... svårt att förklara, men, platta, kontrastlösa sidor - stilrena, som byggda av nihilisterna som designar de fula husen som byggs överallt (FU konstfack...) just nu - med lite text och få och dåliga gränsdragningar med symboler jag ska gissa betydelsen på. Det är frustrerande så jag kan skita i det ofta. Särskilt där allt inte ÅR på sidan, eller ens i en rullist, som förr. Utan istället kan det finnas en symbol som öppnar en list som åker ut från SIDAN och täcker hela skärmen, där en av sjutton andra symboler tar dig till en sida och DÄR kan du få hjälp. Om du tyder rätt hieroglyf DÄR... T.o.m Försäkringskassan har börjat med det! Jag kunde inte för allt i världen hitta tillbaka till min inkorg för att se vem min nya handläggare var. Och de ville att jag skulle gå över helt till det från papperspost. Men glöm det! Och mer och mer fungerar därför inte heller gamla hederliga Ctrl-F för att hitta ordet man söker, som ex. "Kontakt". För det kan vara dolt, eller i form av en telefon- eller brev-hieroglyf. För mig börjar det bli lika irriterande, om inte lika svårt att hitta själva hemsidorna, att navigera på sidor som det var när man på modemens tid inte hade sökmotorer och man själv skulle skriva http:// och få med varenda punkt och snedstreck för att inte få en felsida när man ville öppna en websideadress... Jag känner mig som 60, inte 27.
att söka och ta in info, att läsa och överblicka, att ta in och fatta
Att hitta rätt info på svenska. Långa förklaringar så man måste läsa flera gånger för att förstå.
Det är så många val, saker jag inte klarar av att komma ihåg eller förstå vid hjärntrötthet.
Själva Internet är inte svårt, svårt är att koncentrera mig på det jag letar efter, oftast måste jag lämna sidor eftersom jag orkar inte titta mer. Reklam är irriterande, för mycket ljud och färger och de blinkar oftast eller flyttar en efter en som stör mig. Ibland är Internet instabil och det går inte att skicka meddelanden eller betala eller ladda sidan på en gång.
Att skriva, läsa för mycket information
Har svårt för att förklara.
Rörligt svårt att kunna hålla koncentrationen
Det finns för mycket information och det är svårt att sälla.
Jag blir distraherad
Det är ofta svårt att hitta på internetsidor. Ofta är det mycket text, på olika ställen, olika knappar, olika länkar. Och då är det svårt att hitta, eftersom man måste läsa igenom allt för att hitta rätt rubrik, knapp eller länk. Ofta kan jag inte få det uppläst. Det hade varit bra om man kunde gå allt uppläst, olika knappar och rubriker mm och att man på skärmen kan följa med vad der är som blir uppläst just nu, tex genom att det som just nu läses upp blir gulmarkerat.
Att söka på olika saker, specifikt inom sjukvård eller omsorg. Där jag ofta föredrar att prata med någon för snabba svar, då jag inte orkar ha daglig koll på t ex mail. Och om många rutor/sidor kommer upp inom sökningen. Föredrar att klicka tillbaka än att bolla med flertalet sidor.
Svårt att se på mobilen. Äger inte dator
Svårt att kolla på en sak i taget
Största svårigheten är finmotorik vid hanterandevatt telefon/platta/dator osv. Vid trötthet
Det är själva tekniken och att saker inte alltid funkar som de ska, det kan ibland bli väldigt rörligt och komplicerat.
Att hålla kvar fokus på det som jag från början hade för avsikt att göra, eftersom det hela tiden dyker upp något som får mig

på avvägar.
Jag tycker om att använda internet och sociala medier de är ett måste ju i vårt samhälle.
Se föregående svar. Gillar inte heller när man inte känner igen webbplatser, t.ex. vid uppdateringar så man inte hittar eller det inte fungerar som tidigare.
Använder mest bara FB och google söker att läsa om saker inget annat på google heller för förstår inte det andra.
Datorer krånglar och man skall komma ihåg så mycket, t.ex. antivirus och att uppdatera skyddet, vilket man inte har råd till, och när något börjar krångla så går man nästan under pga. att det blir så oöverstigit svårt. Lösenordsvärlden vi lever i är ett hemskt helsike! Har blivit avstängd hur många gånger som helst från mina egna epostkonton m.m. Orkar inte mer! Reklamen överallt driver en till ångestens yttersta gräns. Internet isolerar en från den verkliga världen och är en chimär som ger illusionen av att man umgås med folk fastän man inte gör det. Dessutom är det inte bra för någon del av den mänskliga naturen/kroppen att stirra in i ljuset från en dator varje dag och sitta stilla och knattra med fingarna ... det är enbart ohälsosamt och idiotiskt. Det är nedbrytande och extremt tidsödande. Det förstör hela ens liv!
Informationen kan vara otydlig, ibland tillmed saknas helt. Till exempel så är det ofta svårt för mig att returnera/ byta en vara jag köpt på Internet eftersom att jag behöver tydliga steg för steg instruktioner ofta får jag kontakta företaget och be om extra instruktioner men också be en vän om hjälp. Betala räkningar är också svårt eftersom att jag sannolikt har dyskalkyli, svårast är om jag har fått räkningen på papper och måste trycka in alla uppgifter manuellt då får jag be en vän om hjälp. Med betalningslösningar som klarna kan jag använda cypaste vilket gör det mycket enklare. Även avtal och villkor är svåra att förstå och min hjärntrötthet gör att jag inte kan ta emot infon, får be om hjälp av en vän.
Hittar inte det jag söker, tröttnar och ser något annat som jag tittar på istället och blir väldigt frustrerad och irriterad. Alla säger att det är så lätt, medan jag nedvärderar mig själv för att jag inte kan.
Skrev innan min svårighet med sökning. Vill tillägga att jag har inte handlat på nätet för att jag skulle fastna i en affär gå genom alla varor precis som jag brukar göra i en ny fysisk butik. Och kanske inte beställa ens. Annat med internet just nu är att ibland hittar man bra sidor med information som jag blir fixerad av ett tag. Sen efter ett tag sidan är stängd eller deras kanaler censureras plötsligt. Numera.
Jag var på instution när detta utvecklades å besitter ingen kunskap
Jag vill inte ha störande reklam som blinkar när jag håller på med mejl. Det är svårt att veta allt om det tekniska. Det är svårt att veta vad som är säkert.
information skriftligt inte tillräckligt konkret hitta information svårt att beställa och ladda ner rätt appar som tex betala räkningar och sjukskriva mitt barn skolan
Som sängliggande surfar jag mest i mobilen. Många viktiga siter (tex Mina vårdkontakter och Min myndighetspost) fungerar dåligt i mobilbrowsern. Att behöva sitta upp och använda datorn tar jättemycket energi.
Det är svårt att hitta svar på frågor, bara en jäkla massa reklam kommer upp eller så hamnar man på forum där idioter utan vare sig kunskap eller hjärna uttalar sig. Jag vill ha relevant info från kvalificerade källor i enlighet med det jag frågar.
Det är oceaner av val att göra, mängder av information och oändligt med intryck på Internet totalt sett. Det är inte bra för min stressade hjärna. Den stänger av.
Att läsa bloggar och trådar på många sidor. Allt är väldigt rörigt och texter repeteras hela tiden med referat
Det är jobbigt med röriga sidor med ologisk indelning, med stora textsjok utan avdelning/mellanrubriker, samt att komma ihåg lösenord
Att söka information kan vara svårt pga att man måste ha exakt rätt sökord. Att förstå information är svårt om den är för lång och oprecis, samt för abstrakt. Dit lösenord behöver ändras ibland. Blir svårt att minnas alla olika lösenord man har.
Bland annat tycker jag det är svårt med olika mailkonto hur de fungerar... nyss fick jag nåt mail på iCloud dom var viktigt och som jag råkade trycka fram på min mobil. Jag tycker inte det finns logik i hur man ska hitta bland jobbmail och vanliga.
se föregående svar
Det finns för många saker att försöka förstå på samma gång som gör en matt och hjärnam skriker och självförtroendet dalar för att en känner sig jättekorkad.
Se föregående svar
När jag vill göra något och inte hittar rätt information så att jag kan gå vidare och slutföra min uppgift.
Att det inte finns någon enlighet, olika sidor =olika typsnitt, ibland länkar på höger sida-ibland på vänster sida. Blinkande objekt. Rörliga bilder. Filmer som sätter igång med ljud som skapar ångest för mig, eftersom jag är ljudkänslig och inte var beredd på ljudet/musiken.
Jag har dåligt minne och har därför svårt att komma ihåg lösenord. Jag får ändra lösenord nästan varje gång jag ska logga in. Är bättre med mobilen nu när man kan logga in med fingeravtryck eller spara lösenord på mobilen så att det skrivs in automatiskt

Eftersom lösenorden är så långa och omöjliga att minnas använder jag programmet Keeper som hjälper mig. Jag betalar en årsavgift.
Just för att det är en skärm jag ska titta på vilket inte är bra för mina diagnoser.
Det är för komplicerade webbsidor så då laggar min mobil och jag hinner trycka flera gånger för att det inte händer något och det resulterar i att Internet tror att jag har tryckt på flera efterföljande saker så jag behöver ofta backa eller göra om.
-
rörlig reklam som stör det jag verkligen vill titta på, ger en enorm hjärntrötthet
Förstå och hitta rätt. Tar för lång tid och energi. Svårt att återhämta mig
Komma ihåg saker som lösenord etc. Ibland navigera på sidorna
Det är väldigt mycket intryck på en gång.
Skriva/finmotorik
Det är just sökfunktion. Jag tappar tråden. Tiden rullar förbi och jag fick inget vettigt alls ut av en hel dag.
Det mesta beskrev jag på förra frågan. Hatar när man inte kommer vidare om man inte fyller i en mobil och mailadress Får ibland inte en kod att funka en fast de precis skickat en till tex mobilen. Internetkrångel tar för lång tid och mkt ork jag inte har. Speciellt när teckningen försvinner. M M trots att ingen hittar felet sker det ofta de flesta dagarna. Ingen verkar heller fatta varför jag inte kan skicka mail, svara eller vidarebefordra... Ja det är så mkt frustration över tekniken att jag skulle flytta ut i skogen utan nät mm om jag bara kunde. Samtidigt måste jag ha tex you tube på för att kunna sova osv urk.
Bara vissa hemsidor som är svåra
Jag kan inte så bra
Ibland är det text på färgad bakgrund som gör att det blir bli närmast omöjligt att läsa vad som står. Då lämnar jag den sidan.
Förutom att man blir utloggad ur sessioner när saker tar tid att fylla i, all info försvinner och man får börja om från början. Utöver utloggning och tidsaspekten har jag inget problem med internet
Blir trött att sitta vid datorn.
Det är lätt att bli distraherad av annat som dyker upp p.g.a cookies, som ex reklam för produkter en sökt på innan. Ibland är det svårt att hitta rätt sökord för vissa specifika ämnen vilket då gör att inte den rätta informationen dyker upp. Orkar inte med att sitta framför datorn för länge vid sökande av information och blir trött av att läsa informationen på skärmen, betydligt lättare att ha det i pappersformat.
Internet är roligt, men måste få hjälp att hitta det jag söker. Söker gärna själv, men då blir det ett himla trassel så någon teknisk begåvad måste komma och reda upp allting!
Många intryck överallt. Texter, bilder, reklam mm. Ofta alldeles för mycket text man måste läsa för att kunna komma vidare i sin sökning. Inte lätt när man inte minns vad man läser - får ofta ta hjälp av andra för det inte funkar
Har inte provat att betala räkningar och fylla i blanketter på internet men tycker det verkar svårt.
j Jag kan inte läsa eller skriva, då blir det svårt.
Svårt att hitta rätt sökord. Måste söka så många gånger med olika ord. Svårt att komma ihåg vad jag läst på olika ställen. Svårt att fokusera och sammanställa vad jag läst.
Svårt när det hänger sig och inte fungerar
Det kan vara svårt då internet är flyktigt och förändras ofta.Svårt att komma ihåg lösenord tex.Ofta svårt att gå tillbaks på värdguiden eller likn,förlorar ofta text som skrivs i formulär och jag behöver göra om.
Exempel svårt med för mycket information då det är svårt att sortera...
Det som är svårt är att, det är otydliga processer när man vill klaga på samhällsinstanser och alla klagomål ska ske skriftligt till massa olika myndigheter. En väg in vore önskvärt för att underlätta tillgängligheten för att få till förändringar i samhällsinstanser.
Det går relativt bra att hitta och förstå men ibland är det svårt att boka hotell, flyg. Jag bokar tåg ofta och det är inga problem. Det kanske beror på att det är sällan man bokar hotell etc.
Det är tröttnade med annonser, särskilt när de är rörliga, och distraherar.
Det är så många ord o termer som man aldrig har hört o därmed inte fattar vad det innebär när man svarar ja eller nej. T.ex Informationen måste vara enklare, och större bokstäver.
svårt pga min förlamning o "touch" kontakten med Ipad inte fungerar tillfredsställande (dvs ingen kontakt trots att trycker).
Kan vara ord som kan vara svårt att förstå emellanåt men oftast fungerar det bra iallafall.
Om man inte har rätt hjälpmedel är det jättsvårt
Det är svårt att tex beställa saker för att jag inte riktigt vet vad jag ska fylla i.

Det är svårt över lag.
Vet inte om detta kommer upp senare men jag tycker mobiler och surfplattor är svåra. Jag behöver en riktig dator med ett riktigt tangentbord annars blir jag jättestressad för det går för långsamt med pekfingervals på skärm
För mycke effekter. Färger, pop-up rutor, saker som rör sig, ljudeffekter 3D bilder
skriva in webbadresser eller sökord svårt med uthållighet/fokus över tid

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

	Procent	Antal
Ja	37%	77
Nej	60%	125
Vet inte	3%	6
	Totalt	208

## Vad brukar du be om hjälp med?

Boendestöd sitter med som stöd vid t.ex räkningar och beställningar, minne och kontroll att det blir rätt.
Anhörig hjälper mej skriva p.g.a. Koncentrationssvårigheter.
Att formulera rätt sökord så jag hittar vad jag letar efter, hitta rätt blanketter, förstå myndighetsinformation och var jag hittar datan som krävs när jag ska fylla i alla de blanketter jag måste fylla i för att bevisa att jag är sjuk mm.
hitta youtube
Förstå vissa grejer.
När jag inte fattar hur jag ska göra eller om jag får felmeddelande så frågar jag min sambo.
Får hjälp av boendestöd.
Leta på internet läsa och svara på mejl leta och hämta svar på mina frågor vill kunna kolla vädret där jag bor leta musik och använda spotify
Samhällsgrejer som Förskassan,Arbetsförmedlingen, Formulär,enkäter,fylla i med mycket texter att läsa,ansökningsformulär med komplicerade frågor.
Barnen. Spec tekniska frågor eller bekymmer. Och nya program o dyl som har någon funktion med pengar i. Annars är jag inte rädd för att göra fel. Vän med Internet och sånt sedan många år
Fylla blanketter, söka infirmation,
Om jag behöver hjälp någon gång frågar jag sonen eller jobbkompisarna. När jag inte fattar vad jag ska göra. Att googla är inget problem.
Allt
Att skriva, arbeta vid skärmen. betala räkningar.
Dotter hjälper vid behov. Kommandon, kopiera, renser i dator
Andra människor i grupperna som har erfarenhet kan hjälpa till
betala räkningar, köpa biljetter, boka saker (hotell, resa mm) sånt där det är viktigt att det inte blir fel.
Navigera . Fylla i uppgifter . Beställa order måste ha hjälp osv
Min son hjälper till ibland att hitta eller beställa något. Eller nr datorn krånglar.
Söka saker, särskilt olika produkter behöver jag någon som plockar fram till mig.
Brukar be mamma om hjälp att hitta på internet efter det jag letar efter. Eller att hon säger hur det stavas. Ber om hjälp med att läsa upp och skriva.
Lönerapport som min chef hjälper mig med. Om jag måste söka på något, specifikt vårdfrågor och blir stressad, så hjälper min man mig.
Om jag måste beställa saker o ibland när jag ska söka
Brukar be andra att söka efter något som jag inte vet hur jag ska hitta.
Ibland brukar jag be om hjälp när jag ska använda internet. Om jag vill ha hjälp så ber jag om hjälp.
Min man
Deklarera, Läsa avtal och vilkor, retur/ byten, pappersräkningar som ska föras in/ betalas, ibland även beställningar särskilt



om de är på en site som jag inte använt tidigare . Jag ber en vän om hjälp, det kan vara en granne, min kontaktperson eller min närmsta vän.
komma på sökord
Betala räkningar, söka
Mina coacher på dagligverksamhet hjälper mig att hitta dokument på datorn för att kunna skriva min pojkvän hjälper mig att sjukskiva mitt barn och betala dom räkningar som behövs hjälp att fylla blanketter
Fylla i formulär till myndigheter och dyl, t ex bankärenden, CSN-ansökan osv
Att tolka information från kommun, landsting och myndigheter. Att göra bankärenden. Att skriva brev och att fylla i blanketter.
Vuxna barn hjälper mig . Syster. När jag ej förstår oftast banker , FK , beställa .
Fylla i blanketter Min pappa
Betala räkningar där du ska ha bankdosa och har 3minuter på dig. Eller vissa beställningar.
Tex logga in på jobbdatorn. Får ta foto på skärmen hur det ska se ut tex när jag anmälde till min a-kassa. Tyvärr är jag rädd att göra fel så jag drar mig för detta och det stressar upp mig och ger sådan ångest och att man känner sig värdelös och dum. Beställa medicin är smidigt säger många men det har haft hjälp sv en kompis.
Fylla i blanketter, svårt att veta vad de frågar efter. Brukar ofta krångla.
Min sambo
Lösenord. Installationer och uppdateringar. Navigering. Olika program. Inställningar. Olika funktioner. Sökvägar i mappar och dokumentation.
Mina vuxna barn hjälper mig med det mesta ang datan.
Att hitta information. Tyda kartor på Google maps.
Min man och son får hjälpa mig då jag inte förstår att följa anstruktationer, det blir för mycket helt enkelt. hjärntröttheten slår ut förmågan att använda dator.
På jobbet en kollega om det ska läggas ut information på hemsidan. Annars mer tekniska saker som beställa extra bildskärmar, tekniska lösningar som underlättar mitt jobb. Tycker det är jobbigt att behöva be en kollega om hjälp hela tiden trots att jag ändå kan mycket själv.
Jag brukar be om hjälp med att söka saker. Just för att jag så lätt distraheras av sökningar.
Dataspråket min dotter hjälper mej
Allt jag tidigare skrivit jag tycker är svårt eller omöjligt. Även uppdateringar när de kommer. Är också många saker jag vill ha men inte använder för att jag inte klarar installera eller använda. Tex appar, GPS, stegräknare, sömnkoll, tidtabeller eller annan bra info. När minnet blir fullt och jag inte kan radera mera. Typ alla jag råkar prata med eller företag som skulle kunna osv personligt ombud har inte tid. Inte vännerna eller släktingar heller.
Min man brukar få hjälpa mig söka information då jag har svårt att koncentrera mig
Betala
Dubbel kolla så det blir rätt.
Min dotter, om jag beställer något.
Frågar hur jag skall göra med betalning av ett köp eller ifall jag förstått informationen rätt.
Sortera. Det finns så mycket information att det är svårt att veta vilken info man ska fokusera på/prioritera först.
Söka, leta, reda ut trassel. Skriva och läsa mail för att jag inte kan läsa och skriva,
Hjälp att läsa och ta fram informationen som jag är ute efter.
Brukar be om hjälp att komma in på you tube.
Att skriva och att hitta rätt.
Behöver alltid hjälp om det är något viktigt till AF eller Fk. Min man hjälper mig.
När det hänger sig och inte fungerar ber jag mamma och pappa om hjälp
Brukar be min man om hjälp med inloggning.
Exempel kontakta , leta information
Jag ropar alltid på hjälp. Jag vill få gjort det jag vill, annars kan jag inte sova på kvällen.
Allt, att starta, att söka, att återställa, att öppna nytt...
Att betala räkningar och hålla koll på min ekonomi.
Köpa biljetter

Läsa
information lösenord m.m.
Titta på Bolibompa eller Bablarna
ibland kompis
Allt har blivit mer komplicerat, än för 10 år sedan. Allt är komplicerat.
Bankärenden. Mamma sköter min ekonomi.
Det som kräver att jag ska fatta något beslut eller tänka efter. Att förstå instruktioner. Skriver ut på papper för att slippa intrycken. Är dock svårt att förstå hur jag ska skriva ut...
tangentbordskommandon, skriva längre ord/text sociala medier mail söka information

## Vad av detta använder du?

	Procent	Antal
Blogg, har en egen	9%	19
Blogg, läser andras	27%	56
Facebook	85%	178
Instagram	62%	130
Snapchat	33%	68
Dejtingtjänster	11%	23
Vädertjänster, typ SMHI, klart.se	66%	138
Musiktjänster, till exempel Spotify	62%	129
Kartor och vägvisning	72%	151
Spela spel	55%	114
Titta på TV-program, till exempel SVT Play	61%	127
Titta på Youtube	73%	152
Titta på Netflix eller andra streamingtjänster	45%	95
Lyssna på radioprogram	33%	68
Lyssna på poddar	44%	91
Läsa dagstidning	46%	97
Köpa biljetter till resor	45%	95
Köpa biljetter till evenemang	41%	86
Boka tider till sjukvården	48%	100
Boka tider till tandvården	22%	46
Mobilt BankID	83%	174
E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	16%	33
Swish	79%	166
Betala räkningar	75%	157
E-handel, köpa saker via internet	69%	144

## Biljetter: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker köpa alla mina biljetter via internet	56%	115
Jag undviker om möjligt att köpa biljetter via internet	16%	34
Inget av alternativen passar mig	28%	58
	Totalt	207

### Boka tider till sjukvården: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till sjukvården via internet	37%	77
Jag undviker om möjligt att boka tider till sjukvården via internet	34%	71
Inget av alternativen passar mig	29%	59
	Totalt	207

### Boka tider till tandvården: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till tandvården via internet	21%	44
Jag undviker om möjligt att boka tider till tandvården via internet	35%	73
Inget av alternativen passar mig	43%	89
	Totalt	206

### Mobilt BankID: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att använda Mobilt BankID	79%	164
Det är svårt att använda Mobilt BankID	10%	21
Inget av alternativen passar mig	11%	23
	Totalt	208

### E-legitimation, som inte är Mobilt BankID: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att använda E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	19%	37
Det är svårt att använda E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	17%	33
Inget av alternativen passar mig	65%	128
	Totalt	198

### Betala räkningar via internet: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att betala räkningar via internet	68%	141
Det är svårt att betala räkningar via internet	18%	38
Inget av alternativen passar mig	14%	28
	Totalt	207

### E-handla: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att e-handla	60%	122
Det är svårt att e-handla	22%	45
Inget av alternativen passar mig	19%	38
	Totalt	205

## Kommentera gärna din inställning till att göra olika saker på internet

Det bästa är att en kan göra en massa saker på distans och när det passar en bäst själv. Att en har alla viktiga datum överenskommelser mm så en lätt kan kolla upp om en tror att en missat något. Kolla sina mediciner och journaler mm Det tråkiga är att ibland känns telefon smartare för en kan bolla lättare, jag har lättare att uttrycka mig verbalt än i skrift.
Eftersom jag använder rullstol är det svårt att beställa vissa tjänster på nätet.
Lätt i vissa fall. Detta med tider i vården. Lättare o få på telefon men att söka en viss yrke gör jag på 1177 o fungerar bra o de ringer tillbaka el svarar på detta. Detta med räkningar är viss probl o är nu o då ocr nummer o vet viss info o ibland funkar inte det jag tänkt o blir probl
förstår ej ekonomi
Det är för lätt att handla på nätet när man, som jag, har svårt med impuls kontrollen
Inget är väl egentligen så svartvitt - det är mindre lätt eller mindre svårt. Ibland lätt o ibland svårt. Jag tycker inte om att allt byts ut från personliga tjänster till internet. Ofta behövs en personlig kontakt för att jag ska förstå att informationen gått fram på det sätt jag menat.
Kan vara svårt att handla via internet då det kan bli rörigt och svårt att få någon helhetssyn.
Det är många saker som ibland är svårt och ibland är lätt, t.ex. boka biljett eller e-handla, för att olika företags sidor är olika bra. Tandläkare vill jag boka online men det funkar inte så jag måste ringa.
Pga tinnitus Hjärntrötthet ljudöverkänslighet hatar jag prata i telefon med folk jag inte känner. Funkar lättare för mig med text även om jag har svårt stava rätt
Gör inte såna aktiviteter som man behöver biljetter till. (Men kom nu på att jag var på Älvsjömessan i vintras, då betalade jag på nätet, det gick bra). Sjuk- och tandvård vill jag oftast prata med personalen så: telefonbokning.
För många pop-ups, för mycket reklam som hänger inte ihop med själva sidan, man måste ha mycket ork om man ska ens tänka sig att boka en läkartid på vårdcentral.
Internet i praktiska utföranden (handla, betala, boka etc) är så sjukt skönt. Man slipper köer, människor, dofter, ljuden. Och man har allt dokumenterat.
Ibland köper jag biljetter på nätet men inte alltid. Ibland kontaktar jag vården annars blir jag kallad. Tandläkaren kallar då det är dags.
Min erfarenhet är att vården svarar "Goddag Yxskaft, trolololol!" väldigt ofta via vårdguiden där tider bokas - så jag i slutändan skadat mig och får hitta någon som kan ringa dem åt mig (telefonfobi) i alla fall, då möjlighet att svara dem ej finns. Eller att svaret är "Ring oss" så jag bara ödslat tid. Gällande tandvården har jag mailat sex olika när min problematiska visdomstand kom in, samt skrivit på Facebook till flera, och antingen inte fått svar eller fått svar som återigen är orelaterade "Goddag Yxskaft" eller ändå ber mig ringa när jag lagt stor tid på att skriva och ofta skrivit att jag har telefonfobi och brist på hjälp till att ringa. Till slut bara gav jag upp och har bara käkat citodon, kört upp alkohol och hexident i infektionen och försökt reda mig själv under de två år skiten varit på väg fram. Gällande Bank-ID så slutade de stödja sina icke-mobilversioner för flera år sedan och jag tvingades köpa en ny telefon jag inte hade råd med för att kunna fortsätta använda viktiga tjänster på internet. Jag satt i telefon med både bankens support för E-leg, samt med Bank-IDs support som spenderade mer tid med att säga att "vi brukar rekommendera mobil" fast jag sa att min mobil är för gammal och jag tycker det är mer praktiskt att slippa hämta telefonen när det är datorn jag surfar på, än vad de ens försökte lösa problemet och sa handfallet att de inte la så mycket energi på den icke-mobila och jag borde skaffa ny telefon. Så det har jag fått göra. Två gånger. Samtidigt som existensminimum fortsätter ignorera den här typen av utgifter, medan myndigheter och andra mer och mer förväntar sig att man ska ha det.
Jag gör de saker jag kan och struntar i allt annat för jag kan ju inte.
Vill hellre ha personlig kontakt så man kan förklara sig och fråga. Som banktjänster, numera ska de helst göras via Internet. Äldre kan inte det och det kan vara svårt även för mig.
Det är lättare att handla mm på nätet än i butik när man har långt dit och inte orkar. Sällskap och sysselsättning via sociala medier och spel när man inte klarar av att ta sig ut på egen hand.
Beror på sidan om den är lätthanterlig
Tycker generellt om internet, men har svårt när de flesta sidor är svåra i utseende och fel saker tar fokus, har svårt att vara säker på att det blir rätt, så läsa och kika runt är mer ok (gör inte så mkt om det blir fel), men t ex räkningar mm ber jag sambon om.
Osäkert/kännsligt
Internet är smidigt, swish använder jag ofta. Lite restriktiv till att handla i affärer som jag inte känner till. Köpte en lampa på

nätet men det var troligen en fakesida. Fick ingen lampa .
Jag har lätt för det mesta på internet, men annars tar jag reda på och lär mig mer.
Det är lättare att sköta mycket via internet, då slipper jag tolka människor.
Det enda jag köper i princip på nätet är konsertbiljetter och skivor. I övriga saker vill jag kunna antingen känna på sakerna, se dem hur de ser ut, och ha någon framför mig för att ställa frågor.
Jag tittar på mail o Facebook. Tycker det är svårt att göra saker på mobilen jämt. Jag har inte längre ok syn och det fungerar inte med hjärntrötthet att sitta mer än korta stunder
Att betala räkningar på internet är lätt med de tjänster som gör att det går snabbt och lätt, typ "betala med ett klick", annars är det rätt krångligt.
Kan ibland vara svårt att e-handla, mest pga alla valmöjligheter.
Jag undviker ibland att handla på internet men gör jag de så kan jag inte köpa de som jag vill ha. Jag vill gärna köpa denna produkten men den finns inte i butik.
Jag gillar att man kan göra mycket utan att behöva prata med någon, till exempel köpa biljetter osv. Samtidigt tycker jag det är lite jobbigt ibland om man till exempel vill boka en tid hos vårdcentralen. Då kan man inte kommunicera om tiden man får om den passar, eller säkerställa att dom förstår ens problem. Vissa gånger är telefon bättre, även om det finns saker som är jobbiga med det också. Det är bra när det finns alternativa vägar vid behov.
För jag kan inte betala då mitt konto bara går i bankomater
Det är tidsödande och krävande att göra allt på nätet och oftast kan man inte få någon annan hjälp, vilket är oerhört frustrerande. Många gånger så orkar jag inte ... eller så tar det alldeles för lång tid. Det skall vara självklart att man kan göra saker via telefon och på plats! Vad är det här för samhälle egentligen??? Jag vet mängder med människor som inte klarar av internet och som hamnat utanför hela samhället! Det är ju kriminellt att kräva att alla skall sköta allt via nätet - och helt inhumant!! Ingen tar ansvar och folk orkar inte leva i det här världsfrånvända samhället. Internet är bra på några få sätt - men i det stora hela är det en tickande bomb ... vi avskärmar oss, skaffar oss osunda vanor och blir omänskliga och narcissistiska - och hur sårbara blir vi inte när allt är uppbyggt digitalt?? Det här är skrämmande och härresande!
Även om jag gör mycket över internet så kan det ändå upplevas som svårt, men det är enskilda moment som upplevs som svåra ex. Detaljer i avtal, returpolicy osv. Vissa saker är tyvärr omöjliga att göra över internet enkom pga att jag har rullstol. För då får man tydligen inte vara inkluderad med detta menar jag att jag måste ringa och boka mina biljetter till bio, kulturevenemang, tillgänglighetsanpassat hotellrum oftast måste jag betala " straffavgift" pga att jag bokar över telefon trots att jag inte ens erbjuds möjligheten att boka via internet, telefontiderna är också riktigt dåliga så det blir ytterligare begränsning. Hade man kunnat logga in med bank-id och få upp; vi ser att du har följande hjälpmedel registrerade på ditt person nummer vilket av detta önskar du medföra? Och om man till exempel klickar i elrullstol/ scooter och detta hjälpmedel inte fungerar få upp en varning med texten; tyvärr vår lokal lämpar sig inte för detta hjälpmedel pga ex hissens kapacitet. Vänligen välj annat hjälpmedel. Åtminstone vill jag ha samma möjlighet som icke- funkisar att boka biljetter osv på Internet.
Köpa saker på nätet kan vara svårt för att man vet inte om man gjort rätt och vet inte riktigt ibland när pengarna dras! Visste inte att jag kunde boka tid hos tandläkaren via nätet.
Har svarat på detta i föra frågor.
det är stört omöjligt att hitta saker / sidor som inte är mainstream
Jag gör bara det allra nödvändigaste. Undviker tjänster på nätet.
Det borde vara lättare att kopiera siffror med mera när man ska betala räkningar. Svårt att veta vilka sidor man kan lita på. Blir stressad av risk för virus.
För mig underlättar Internet mycket i min vardag
Jag vet inte hur jag ska boka sjukvård på internet. Men jag skulle nog göra det om det var enkelt.
Det är svårt behöver mycket hjälp
Har alltid sönder mina mobiltelefoner och måste installera om BankID. Detta drar jag mig för pga min ADHD som förvandlar den enkla uppgiften att koppla in bankdosan och komma ihåg sin PIN-kod till årets svåraste uppgift. Ber oftast någon att göra sådana saker åt mig.
Att betala räkningar är svårt. Det händer ofta att jag får påminnelser för att jag tex har lagt in räkningarna men sedan glömt att godkänna dem så pengarna inte dras. Jag är även orolig att råka skriva fel summa, eller fel OCR-nr.
Rent allmänt är det svårt . Svårt att förstå vad som är vad , hur dom menar , vad dom menar . Undviker mkt via nätet just pga att det mesta är så svårt att fatta och ingen tycks kunna svara. Eller veta på riktigt .
Det hela beror på vem som erbjuder tjänsterna. En del är användarvänliga andra är det verkligen inte. Saknar en norm och minimikrav som är enhetliga.

Det är väldigt smidigt, mycket lättare än telefon, man kan göra i sin egen takt och när man vill.
Internet är mitt bästa stöd i allt jag gör.
Använder nu o då dator med anpassningar o ofta telefon el padda oftast på det mesta. O tillgängligt inställda.
Hade inte min man hjälpt mig att fixa bank id så hade jag inte kunnat. Svårt att hitta hur man ska söka efter att skriva ut egenremiss tex. Boka tider på nätet är svårt, boka resor kan jag inte heller. Fylla i tex a-kassa och aktivitetsrapport .. mm
Jag gillar att använda internet. Då behöver man inte passa de allt mer krympande telefontiderna. Svårt när det gäller myndigheter att fylla i blanketter.
som tidigare angivet. Huvudsakligen underlättande.
förlorad undersökning .....
Jag väljer internet eftersom jag finner det ännu svårare med sociala samspel och har skräck för att prata i telefon.
Det har blivit lättare tack vare Swish och E-leg, men samtidigt större risk för intrång och att andra ser eller sparar det jag gör.
När BankID inte fungerar på vissa hemsidor, då tar det för lång tid att byta sida o sen gå tbx till rätt sida. När man sen är där så får man ibland börja om igen för att det tagit för lång tid. Det är krångligt när inte allt kan utföras på samma sida.
Det är svårt med olika inloggningar/lösenord. Att jag måste skapa en profil för att handla, borde räcka med bank-id.
Frågorna är för generellt ställda. Varierar från sajt till sajt inom varje område. Majoriteten sidor distanserar i onödan, man lägger sig till med filter för de man är på ofta, lyckas man inte så hittar man andra alternativ
Det blir för många val, för mycket information helt enkelt
Min tandläkare har inte nätbokning. Super att använda nätet o slippa öda kraft och energi på att förflytta sig, när man har svårt för det.
E-handla: Det beror på vilket företag det är om det är lätt eller svårt. Vissa är så krångliga att man ger upp, andra är lätta.
I första boka saker på nätet, annars ringa
Saker kan vara svårt att göra över internet men det är ändå tusen gånger lättare än att göra dem i dem fysiska världen.
Ännu en gång är det skriva/finmotorik som krånglar till det.
Undviker att handla, det är lätt att det går överstyr och jag sen finner en massa saker som jag inte behöver men av utgrundlig anledning köpt ändå.
Har som sagt redan svarat på det. Få se om jag kommer på nåt mera. Svårast är att formulera mig så därför undviker tala om allt. Svårt förklara. Jag tycker internet ska finnas för att kunna göra allt på när och om man vill men man ska kunna klara sig lika bra utan om man vill det. Det ska även vara enklare. Lika enkelt som de företagen som har ansträngt sig för att nå ut om sitt gjort det. Typ Klicka på denna länk om du vill så ordnar vi resten. Godkänn sen sist för att det ska fungera. Sen få bekräftelse på att man gjort allt rätt och inte behöver göra mera. Annars exakt vad man behöver göra nu eller senare men den info ska finnas tydlig innan man godkänt. Man borde även få backa om man kommer på nåt när man gått vidare till nästa. Borde även få slippa s.k kakor och alltid kunna vara anonym om de inte ska skicka hem något via snigelpost förstås. Sista siffrorna i Personnr däremot borde vara som förr mera hemligt och endast få som ska veta saknar hjälp av kunniga gratis eller iaf mkt billigare än de flesta erbjuder. Per telefon, irl och dygnet runt. När jag får paket får jag en länk jag ska klicka och boka in hemkörning på mmm men det klarar inte jag så söker o söker en person som kan hjälpa mig varje gång. Blääää. Går inte få annat som fungerar för mig heller eftersom de inte läser mitt meddelande eller så låtsas de inte fatta och tycker alla ska klara det bara. Jädu ju mer tid om jag hade så skulle jag kunna komma på hur mkt som helst. Min hjärna är långsam och ibland krävs det maan gör saker inom viss tid. Tex banken för att inte bli utloggad. Dumt även när man bara får använda visst antal tecken i ett meddelande när det är flera saker som är viktigt tala om. Nä nu orkar jag inte tänka mera och går vidare till nästa.
Eftersom jag är röremsehindrad o bor i skogen så försöker jag handla så mycket som möjligt på nätet
Gillar att ha personlig kontakt.
Många gånger blir det billigare att köpa ex biljetter på nätet. Är lite avvaktande med att boka tider till sjukvård samt tandvård på nätet då jag är osäker ifall det verkligen fungerar.
Det är svårt när man ska skriva in kortnummer, lättare om man kan använda tex Klarna. Boka tider via vården går oftast inte.
På grund av mitt intellektuella funktionshinder kan jag ej utföra något av ovanstående.
Tycker att det verkar svårt.
Svårt eftersom jag glömmer vad jag gjort på nätet.
Kan inte boka läkartid via internet tyvärr.Hade varit praktiskt.Fick problem med att bara få info på en webbplats och inget sms eller brev när jag försökte boka vc via nätet.Missade tid.Psykiatrin har ingen möjlighet att ta meddelanden el tidsbokning via 1177. Har svårt att betala räkningar så min man sköter det främst.
Angående till exempel E-handla, det finns så mycket, svårt att sälla. Svårt att komma ihåg instruktioner till hur man till

exempel ska göra för att komma vidare på sajten m.m. Läser nyheter på nätet, till exempel på svt nyheter, och finner vissa textsnitt vara tyngre än andra att läsa och ta till sig.
Har förvaltare så betalar inga räkningar själv
Det är tröttande att leta på nätet när jag ska välja något att köpa.
Klarar inte, min fru sköter all internetkontakt med myndigheter o vården samt ekonomin
Det fungerar bra till viss mån beror på vad det gäller.
När man fick förvaltare försvan idbanken och jag är inte självständig jag blev omyndig förklarad inte bra kan inte boka läkare psykolog och tandläkare själv
Jag tycker att internet är bra för att utforska saker. Jag tycker att det är bra för att man kan lyssna på ljudbok.
Kan inte
Anteckning vid räkningar att betala räkningar: Svårt att hålla reda på siffror Då man har kort tid på sig göra saker Då
Jag behöver assistans, kan inte göra något själv
Vårdbesök ordnas av min mamma som ringer istället för att göra det online
Får besöka en sida många gånger för att förstå hur jag ska gå tillväga. Blir efter en minut trött och förstår inte. Huvudvärk. Svårt att hitta info på annat sätt än via internet eftersom gamla kanaler konkurrerats ut (kataloger etc).
Det är svårt med siffror och då blir mycket besvärligt när man ska köpa saker eller boka tider.

## Hur ofta lyssnar du på böcker i mobilen, surfplattan eller på datorn?

	Procent	Antal
Aldrig	50%	104
Någon gång	22%	45
Varje månad	7%	15
Varje vecka	6%	13
Dagligen	10%	21
Flera gånger dagligen	5%	10
Vet inte	0%	1
	Totalt	209

## Vilken tjänst använder du för att lyssna på, eller läsa böcker?

	Procent	Antal
Legimus	31%	31
Akila	1%	1
Nextory	15%	15
Storytel	37%	37
BookBeat	13%	13
Biblio Library	9%	9
Annan, ange vad	29%	29

### Annan, ange vad

iBooks (2)

.... Apple

Adlibris letto

Adlibris, Bokus el andra

Archive of our own. En hemsida där det finns både ljudböcker och vanliga böcker. De är skrivna av icke erkända författare och finns ett taggsystem som gör det lätt att hitta precis vilken sorts bok jag vill läsa.

Bibblan hemsida

CD-böcker, MP3-CD, bok-filer
Easy reader
Emby, lånar böcker från biblioteket
Har inte koll på hur jag kan få tillgång till böcker på annat sätt. Klarar inte att läsa böcker, för många bokstäver..
Ingen
Inläsningstjänst (via skolan)
Ljudbok
Lyssnar från cd i dator
Länkar till ljudfiler hittar i olika forum
Minns ej. Har precis börjat lyssna.
Pga. grav hörselskada så är det numera omöjligt ...
Spotify
Svtplay o dyl
Vanliga biblioteket
har gamla inspelningar
köper och laddar sen ner dom
lånar på biblioteket som mp3
många skiftande källor:
sr-radio, acast

## Hur ofta använder du en webbplats eller app som tillhör en kommun, ett landsting/region eller en myndighet?

	Procent	Antal
Aldrig	13%	26
Någon gång	30%	62
Varje månad	27%	56
Varje vecka	15%	31
Dagligen	8%	17
Flera gånger dagligen	1%	2
Vet inte	5%	11
	Totalt	205

## Vad tycker du om Försäkringskassans webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	19%	34
Den är svår	55%	97
Jag har ingen uppfattning	26%	46
	Totalt	177



## Beskriv gärna med egna ord hur du tycker att Försäkringskassans webbplats fungerar.

Rörig, svårsökt, otillförlitlig
Det mesta funkar fint om en följer normala mallar, det gör sällan jag så klurigare men överlag är sidan välgjord
Skulle behöva vara mer lättläst och lättöverskådlig samt lättnavigerad.
Förstår inte ibland vad jag ska söka efter utan ofta samtal o sedan under tiden el efter gör jag saken
Det är svårt att hitta det man söker om man inte söker de absolut vanligaste sakerna. Sökfunktionen funkar dåligt. T.ex var det väldigt svårt att hitta formuläret jag skulle fylla i för att ansöka om sjukpenning på fortsättningsnivå. Jag skulle även vilja kunna läsa alla mina FK-brev och handlingar när jag är inloggad på sidan. Det ger mig ångest att få ett meddelande om att nåt har hänt i mitt ärende, men när jag loggar in på FK så står det bara att ett beslut har fattats, inte om ansökan beviljats eller avslagits! Istället måste jag vänta på att få beskedet i brevlådan och det kan innebära flera dagars ångest! När jag fyller i formulär på FKs hemsida så händer det också att jag blir "utloggad pga inaktivitet" medan jag formulerar den fritext de kräver att jag ska fylla i (t.ex. "Beskriv dina arbetsuppgifter" eller "Beskriv de besvär som gör att du inte klarar ditt arbete" eller liknande). Då försvinner allt jag skrivit och jag måste börja om från början igen! Jag kan inte formulera mig snabbare, så jag tvingas ofta kopiera frågorna till ett dokument, så jag kan skriva svaren i lugn och ro och sedan klistra in dem ett i taget i formuläret. Oerhört omständligt! Det vore bättre om man fick en varning om att man håller på att bli utloggad och kunde välja att INTE bli utloggad.
Har inte besökt den på flera år
Det är för mycket förenklad information som jag inte kan använda mig av för jag förstår inte hur de får ihop den bristfälliga informationen med lagtexter och tillämpning (som inte heller går ihop för mig) Jag kan inte använda deras underliga sätt att tänka med att sjukanmäla o skriva blanketter och allt vad det är. Tycker det är helskumt
Som många andra sidor kan det lätt bli rörigt och svårt att hitta information om man inte vet vilket nr en blankett har.
Jag kämpade mig just igenom ansökan för sjukpenning, vilket tog tid för det var så mycket som skulle fyllas i, och det var ibland svårt att förstå, men när jag äntligen var klar och skickade in så fick jag "Något har gått fel..." och inget verkar ha sparats. Jag är sjukskriven för utmattning och har använt dagens energi till ansökan, nu måste jag kämpa mig igenom det igen och räkna ut allt på nytt, med energi jag inte har.
Kommer inte ihåg. Endast behövt använda den 1 gång i livet
Jag har hel sjukersättning sen flera år så jag behöver inte gå in där så ofta längre, de hinner göra om mellan varje besök.
Information på min sida uppdateras inte så man måste ändå ringa gällande sina ärenden. Skulle behöva ha en möjlighet att mejla sin handläggare samt att man får veta om olika intyg har kommit fram till fk.
Svårnavigerad i meny då alla underrubriker ej är listade. Man får söka mycket för att finna rätt. Därefter är det knapphändig fördjupad information och det är en helt klart ogästvänlig sida överlag. De som är inne på FK:s sida är oftast sjuka, har funktionsvarianter etc. Då är sidan till och med diskriminerande då den öht inte är anpassad för dessa.
Svårt att hitta det man söker.
Krånglig och ej enhetlig
Den är svår först men fungerar då jag satt mig in i den.
Den är förvirrande, precis som FK är
Har gjort det i tidigare ruta. Hoppas att ni kan se tillbaka. Den försöker vara modern, och de nya sidorna är väldigt irriterande och förvirrande, istället för att vara tydlig och lättanvänd. Kändes som kafka att klicka runt där "Varför är jag HÄR igen? D:<"
Inte alls. Man hittar inte. Jag är aldrig där. Vet inget om nåt.
Behöver inte använda mig av den.
Rörigt att hitta på sidan
Dåligt vad gäller kontak med fk, de har bara standardsvar.
Sidan är inte tillräckligt tydlig åt mig
Hittar inte allt lika bra som tidigare dvs den är sämre
Webbplatsen fungerar det är organisationen bemötandet och besluten som inte fungerar.
Svår att hitta i, tungrodd
blä
Rörig svår att navigera och konstigt att en myndighet för sjuka använder sig en sida som är svår för somliga sjuka
Adet går inte att hitta det man söker

Den funkar bra, problemet är snarare att de är invecklade
Rörig, svårt att hitta rätt information
Rörigt Svårt att hitta
Det är svårt att navigera och hitta det man söker
Jag är så förbannad på försäkringskassan!!
Jag tycker att den är väldigt enkel att använda för det mesta. Informationen är tydlig och man hittar oftast vad man letar efter. Dock finns det en del saker som är svårare att hitta som man skulle kunna förbättra.
De skulle behöva vara lättare att kunna söka extra pengar när man är sjukpensionär
Ett skämt!! Den består av att vi skall tillbringa oändligt mycket tid för att leta efter sådan information som vi borde ha blivit informerade om av utbildade handläggare ... som numera inte tar ansvar och som inte bryr sig ... Rörigt och nervpåfrestande ... omöjligt att klara av!
Otydlig, infon är som regel super dålig. Den är skriven för att du inte ska begripa så att du ger upp redan där och inte ansöker om ersättningar osv som du har laglig rätt att ansöka om. Mycket svårnavigerad webbplats, det är som att gå i en oändlig labyrint.
Lite för lite information. Ingen direkt kontakt. Deras app är värre.
Den är missvisande ibland
Den är väldigt rörig, svårt att plocka ut den info man söker utan att läsa igenom allt.
Den fungerar relativt lätt men de finns klara och enkla förbättrings möjligheter.
Det är svårt att veta hur en ska klicka sig fram. Det är jättesvårt att använda deras onlineverktyg för sjukskrivning. Dåliga/obefintliga instruktioner för hur en fyller i onlineformulär och vad som gäller. Det finns inga "regler" utskrivna för vad som gäller vid ansökningar. Jag blir väldigt stressad och ledsen.
För mycket fakta språk och otydliga formulär och veta vad man har rätt att söka många namn på ersättningar är lika
Informationen ligger där, upplevs som fullständig och lätt att hitta, MEN design, layout och upplägg är inte optimalt, varken estetiskt eller funktionellt. Kunde göras mycket snyggare och enklare att ta in med lite eftertanke kring UX/UI.
Svårt att hitta vägen till det man söker.
FK webbplats är lika svårbegriplig som att ringa till dom eller åka till dom på möte . Inte ens dom själva vet så ja förvirringen är total .
Den är vidrig, fruktansvärt svårt att fylla i deras blanketter och förstå vad de skriver.
Lite rörig men bra när jag är på relevant sida
Lättöverskådlig men man borde kunna chatta om sitt egna ärende
Svårt att hitta, för mycket text
Något så när. Måste ibland ringa o fråga om vad o kan hitta med lite handledning o sedan fylla i det mesta själv
Krängligt att svara på frågor om det inte är tydliga frågor med en svarsmöjlighet. Svårt att räkna ut saker själv.
Den har blivit bättre men det är fortfarande mycket jobb kvar.
Den är inte särskilt användarvänlig utan rörig och blir i sin övertydlighet istället svår att överblicka. Det är oerhört mycket onödigt text.
stor förbättring! men bristande tillgång till specifik info. Upplevs främst som fokus på användare med bristande språk eller begåvning!
omständlig o briser i specifik info. tycks som om främsta fokus på användare med begränsningar i språk o begåvning.
Det är rörigt och finns jättedålig information som en själv kan förfoga över. Finner sidan för plottrig och inte användarvänlig.
Man kan inte komma i kontakt med sin handläggare eller skicka dokument annat än via inscanningen. Man kan inte se sin journal online, utan måste betala för att få det i pappersform. Och kan bara se de senaste utbetalningar.
Den gamla webbplatsen fungerade mycket bättre. Nu är det mycket svårare att hitta det man behöver. Och mycket av den information som fanns där förut finns inte längre. Att fylla i blanketter elektroniskt är jättekrängligt. Svårt att förstå vad man ska göra trots att det finns förklaringar. Framför allt ansökan om sjukpenning. Man fattar ju inte heller att det ska göras separata ansökningar beroende på om man är student, arbetslös eller arbetande. Man kan ju vara alla tre under samma sjukperiod. Jättedåligt!
Svårt att hitta rätt
BankID är inte alltid synkroniserat så att man loggas ut. Svårt att kommunicera med dom via Mail eller chatt man uppmanas ofta till telefon . Att man inte via Mail kan skicka in dokument utan de måste postas till Östersund .
Jag skulle vilja kunna läsa om mitt ärende, mer i detalj. Nu står det bara inkommet intyg, utbetalningar.

Fungerar? Inget fungerar
Den är både och, det saknas information som för socialförsäkringstagare skulle vara bra att veta. Själva webben är ok
Det mesta öppnas i nytt fönster eller så måste man ladda ner dokument.
Rörig och svårt att hitta det man behöver. Sen ändras ofta tjänsterna så de är annorlunda från gång till gång.
Har ingen aktuell erfarenhet.
Man hittar aldrig det man letar efter. Varför kan man inte ta bort allt som gäller vabb etc när användaren är 60 ?
Dålig grafik, inget logiskt tänk när det gäller information. Riktigt illa att vissa funktioner inte finns såsom ladda upp dokument???
Det är mycket information och funktioner som inte finns på hemsidan. Det är ändå 2019, jag tycker det borde kunna vara bättre.
Den är varken lätt eller svår, den är Försäkringskassan i ett nötskal. Så länge du håller dig inom normen så funkar allt som det ska, men minsta avsteg från normen så blir det totalt omöjligt att hitta rätt, få rätt blanketter, få tag i någon som inte är en AI-chatt. Samma sak med alla myndigheter.
T. O. M svårt förklara så låter bli
Ändras för ofta, har man lärt sig o nästa gång har den ändrats
Rörig o svår att hitta rätt
Den är osmidig att använda svårt att hitta den information man behöver.
Den är okej, men vissa blanketter är obegripligt stela i sin utformning och trots flera påpekanden om 'cascade delete' så underlättar de inte funktionen utan jag mås te fylla i alla uppgifter om arb.givare, lön etc gång på gång, trots att inget förändrats seda fg månad.
När man blir utloggad och allt man skrivit försvinner är fruktansvärt. Man kan tycka att just fk borde ha en sida med längre tidsfrist pga att de flesta är ju sjuka som är inne på fk's sida. Jag har varit så arg många gånger som har gjort att jag blivit sängliggandes i flera dagar pga fk s sida. Har även komttaktat fk direkt om det varje gång. Har dock aldrig fått någon återkoppling.
Längesedan jag använde, beställde EUs sjukkort, det gick bra.
Den är emellanåt lätt att navigera sig fram i, men återigen gäller det att ha rätt sökord för att få fram den rätta informationen. Ofta läser jag på deras hemsida och så uppstår det ytterligare frågor funderingar samt tolkningar av texten som gör att jag ringer upp dem istället.
Sjukt svårt att hitta till de olika flikarna.
Kan bara se ansökningar men ej se beslut vilket gör det väldigt svårt att komma ihåg vad man kommit överens om och olika datum. Svårt att förstå många beskrivningar och formuleringar.
så mycket text, svårt att förstå
Den fungerar för min man.
Det går bara att lämna meddelanden om vissa ärenden.Svårt att hitta info om saker jag behöver veta.Rörig.Svårt att ta emot meddelanden.
Det är svårt att hitta blanketter etc. Fast jag använder sällan detta eller behöver inte det. Jag har sjukersättning 50%. Har ingen handläggare. Om jag skulle vilja få kontakt med någon är det svårt!
Den är skitdålig
Tycker den fungerar bra
Svårt att hitta det man söker.
Min pappa styr allt detta så jag har ingen direkt åsikt om detta.
Svår läst och svårt att hitta på sidan
kan inte
Den är svår att Rätt Då man söker något där då
Väldigt stressig layout, gick bara in för att titta och stängde ner igen

## Vad tycker du om Skatteverkets webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	37%	66
Den är svår	25%	45
Jag har ingen uppfattning	38%	67
	Totalt	178

## Beskriv gärna med egna ord hur du tycker att Skatteverkets webbplats fungerar.

Tydlig, stegvis, överskådlig
Ingen uppfattning. Att deklarerat elektroniskt är smidigt
Skulle önska att den var mer lättläst, lättnavigerad och lättöverskådlig.
Jag använder den mest när jag ska deklarerat eller nyss när jag ändrade folkbokföringsadress. Då har det funkat. Jag har dock inte provat att försöka navigera den i "krångligare" ärenden.
Lättnavigerad
Ingen aning. Har aldrig sett den
Det är alltid totalchaos när jag ska deklarerat, trots att jag inte ska ändra något utan bara skicka in! Mycket oklart hur man hittar slutlig summa skatt.
Vet ej. Besökte fysiskt myndigheten och fick hjälp där.
Rörig
Samma som f-kassans
Svårt att hitta det man söker.
Rörigt
Jag har bara använt den för att deklarerat. Men alla de vanligaste valen ligger där uppräddade på första sidan - ingen förvirring. Du kommer vidare till inloggning med samma. Det är text och rader och uppstaplat när du ska deklarerat, så du vet vart du ska. Det finns förbättringar som kan göras - jag är alltid förvirrad gällande var sjutton jag ska klicka när jag faktiskt HAR fyllt i allt nu och godkänt - men i helhet är det så jag vill att det ska se ut. Jag behöver inte stilrent, eller massa plotter, jag behöver tydlighet. Det märks att det är en sida gjord av människor som arbetar med bokföring och siffror, helt enkelt.
Jag är aldrig där så jag vet inte
Svårt att hitta rätt och ändå ska det vara lättnavigerad...
Har inte haft problem med sidan
Svår att hitta i
ringer om jag undrar ngt, för svårt via internet.
Funkar bra
Svårt att hitta
De fungerar bra!!
Jag förstår den ej och har godman som sköter skatten
Ångestframkallande! Den består av att vi skall tillbringa oändligt mycket tid för att leta efter sådan information som vi borde bli informerade om av utbildade handläggare. Jobbigt och nervpåfrestande ... men något bättre än FK:s hemsida ...
Likt FK är även skatteverket som en oändlig labyrint. Att det har så mycket med siffror att göra förenklar inte för ngn som sannolikt har dyskalkyli.
Bra. Detaljerad info. Bra struktur.
Bara signerat skatt där
Det lilla jag haft med den att göra har jag inte haft några problem.
otydlig information
Bättre än Försäkringskassans.
Svår ! Mkt svår !
Den är ok när jag är inne och deklarerar. Annars besöker jag den inte.

Samma som fsk
0
Bättre än Fk men marginellt. Kan vara svårt att finna rätt information.
Är ibland svårnavigerad. Och blanketter som man behöver till t ex bidragssökning heter något annat.
Tycker att den är rörig. Och väldigt gul. Man fattar inte alltid vad de olika stegen innebär och tidspressen vid deklaration är stressande. Msn blir utloggad om man är inaktiv för länge. Stressigt.
Jag deklarerar och den funktionen är lätt via internet. Hyfsat lätt att hitta annat man söker efter på deras hemsida.
Jättebra.
Hyfsat lätt att hitta det man söker.
Den är ganska lätt när man till sist hittat det man är ute efter.
Lättnavigerad och specifik.
Den är varken lätt eller svår, den är Skatteverket i ett nötskal. Så länge du håller dig inom normen så funkar allt som det ska, men minsta avsteg från normen så blir det totalt omöjligt att hitta rätt, få rätt blanketter, få tag i någon som inte är en AI-chatt. Samma sak med alla myndigheter.
Lika svårt förklara detta. När det varit mkt viktigt har jag ringt istället men varit jobbigt få tag på en som hjälper med det man behöver. Tex deklarerade jag i år via den eller var det nu var. Men blev inte registrerat så åkte på 2500 böter trots att jag ringde fråga om jag gjort rätt och om det räckte så. Försökte också överklaga men gick inte. Det går åt mkt mera pengar när man har en trött hjärna än då den var piggare. Är lika jobbigt förklara för tex godman eller liknande så gör inte det mera. Blir dubbelgöra när de inte förstätt eller gjort som man själv skulle gjort om man bara kunnat.
Funkar bra
Den är lätt då en söker efter vissa ämnen, men återigen så behöver du veta vilket sökord som skall användas för att hitta rätt information. Vid ytterligare funderingar så ringer jag upp dem istället.
Det är svårt att hitta på den.
svårt att förstå alla svåra ord
Samma där min pappa sköter allt detta
Svår läst svårt att hitta

## Vad tycker du om Arbetsförmedlingens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	13%	23
Den är svår	20%	35
Jag har ingen uppfattning	68%	121
	Totalt	179

## Beskriv gärna med egna ord hur du tycker att Arbetsförmedlingens webbplats fungerar.

Jag har nästan inte använt den.
Har aldrig besökt den
Underlig, precis som Försäkringskassan. Förenklad information som inte stämmer med verkligheten. Och jag begriper inte hur jag ska använda sidorna. Platsannonserna är det som är enkelt att använda
Är sjukpensionär så har ingen användning av deras sida
Den har blivit väldigt mycket lättare sen jag var arbetsökande för två år sedan.
Inte behövt söka jobb de senaste 25 åren
Har inte besökt den på mååånga år.
Rörig, sökfunktionen fungerar dåligt
Om möjligt ännu mer rörig och svårnavigerad än f-kassan och skv.
Jag är aldrig där så jag vet inte. Är sjukskriven från min arbetsplats = har ju jobb (ännu)
Behöver inte ha kontakt!! 👍👍

Krånglig och för många moment för att söka jobb.
svårt att säga varför jag tycker det är svår, kanske bara för mycket eller att det inte helt stämmer med vad de från försäkringskassan säger , eller att jag inte kan koncentrera mig så länge som behövs för att hitta. behöver inte heller egentligen af nu, har svårt för att fylla i blanketter så behöver ändå en person som kan svara direkt.
Väldigt omständigt, den känns inte genomtänkt/färdig. All information om mig själv kommer jag inte åt. Den är nog en av de allra sämsta hemsidor jag stött på.
De fungerar inte!!
Jag vill gärna ha arbete med lön men pga mina många hinder och digitala världen som jag inte fattar vet jag ej hur man söker arbete längre.
Aldrig varit på.
Något enklare att navigera än FK och skatteverket.
Har inte använt den på mer än ett år. Jag men förut var ungefär som FK sida.
Ingen erfarenhet alls
Stor text, få, kontrasterande färger och uppdelat i enkla rutor gör förvisso informationen lättillgänglig för de med den typen av svårigheter, gentemot de andra webbsidorna, men: simpliciteten gör att den för min del upplevs som dålig, förlegad och oengagerande, oavsett kvalitet på innehållet.
Svårt att få överblick.
Den var lättare förr. Nu är det för mkt sökfält och alternativ
Den var bättre förr
Rörig. Svårnavigerad.
Inte använt så mycket, men tycker den är krånglig.
för många val att göra
Saknar erfarenhet.
Den förutsätter att alla kan jobba 100% och inget annat. Väljer hellre andra vägar för att söka jobb.
Rörig och dålig grafik.
Det här är webbplatsen och myndigheten som slår alla andra i sin uppfinningsrikedom i att göra saker mer besvärliga än vad de behöver vara! Här finns inte ens en norm att hålla sig inom! Här är allt utformat efter någon ointelligent idiot som aldrig varit arbetslös och som inte har en susning om vad kognitiva funktionsnedsättningar innebär! Utöver det är deras bot, AI-chattfunktion totalt värdelös! Den kan inte svara på annat än exakta formuleringar som passar med programmeringen. Den har heller ingen koll på vilka frågor som ställts, vad den redan presenterat för svar på frågor som ställts. Den blir helt tömd och nollställd efter varje gång den har skickat ett svar till mottagaren. Därmed kan den mycket väl skicka en runt i en cirkel med totalt ovidkommande svar som ständigt upprepas som en trasig vinylskiva. Men den är tydligt och klart en representativ webbplats för Arbetsförmedlingen; ingen kan förvänta sig att få någon hjälp förrän de är utförsäkrade! De nekar en möte med rehabiliteringshandläggare och de skickar runt en i cirklar så tiden går och inget händer.
Har aldrig varit där
Använder ej
De gånger jag varit inne på deras hemsida så har det varit enkelt, vet inte mer ingående.
Alltid rädd att göra något fel och tappa mer SGI.
Lite svårt att hitta rätt, vad är jag? T ex "arbets sökande" när jag bara vill söka information.
Länge sedan jag var inne.Då krånglig och kunde förlora text som man lagt till.
Jag har inte tittat på den webbplats. Har en handläggare och det räcker för mig.
Svårt att hitta det man söker. Dåligt ordnad.
Samma svar som tidigare fråga.
Jätte svårt läst
Den myndighet Bry sej inte om Då

## Vad tycker du om 1177 Vårdguidens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	55%	99
Den är svår	28%	50
Jag har ingen uppfattning	17%	30
	Totalt	179

## Beskriv gärna med egna ord hur du tycker att 1177 Vårdguidens webbplats fungerar.

Ganska rörig, svårnavigerad, upprepade klick för att komma till ett ställe, olika väg för liknande ärenden
svår och svår, det är lite rörigt hur den är uppbyggd och hur de tänkt att den skall användas, inget är helt intuitivt.
Det bästa o hittar svar på mycket o lätt o kontakts enheten o titeln du söker på detta
Jag tycker det är svårt att navigera. Framförallt om man söker en viss klinik och inte vet hur namnet stavas, eller om det heter t.ex Åtstörningsenheten eller åtstörningsmottagningen eller åtstörningskliniken eller Mottagningen för Åtstörningar eller vad det nu kan tänkas heta. Det är jättesvårt att hitta rätt om man inte skriver precis rätt och ibland hittar man inte vad man söker fastän man skriver precis som det ska stå! Sökfunktionen skulle m.a.o kunna förbättras en hel del!
Väldigt svårt att hitta det man söker efter och ibland är inte läkemedelslistorna uppdaterade
Jag skriver helt enkelt in det jag söker och får upp rätt sidor nästan alltid. Men jag har aldrig använt den för kontakt med sjukvården. Vet inte om det går förresten.... kanske är något jag blandar ihop med.
Både lätt och svår. Allt beror på vad jag letar efter eller ska utföra på sidan
Den är svårnavigerad, hamnar på olika ställen olika gånger och har svårt att hitta tillbaka till en sida jag tidigare har besökt. Samma sak med mina mottagningar, det är rörigt att hitta motsvarande info för olika mottagningar för deras sidor kan se heeeelt olika ut till och med inom samma landsting.
Rubrikerna krångliga. Ibland haft svårt att hitta. Formulären ologiska ibland. Tror de är "hemmablinda" som gjort den.
Det tar alltid ett bra tag innan man hittar det man söker. Om alls.
Att man kan ej se alla vårdgivarnas skrivningar och vårdplan är mycket negativt
Lätt, tydlig, enkel. Men kan också bero på daglig inloggning. Så mitt svar är inte het värdegrundat kanske.
Saknar vissa vårdgivare så man vet inte vad som finns och inte.
Många steg vid inloggning.
Jag tycker den blev svårare och rörigare att hitta i efter senaste ändringen.
Det är lite väl mycket länkande, och konstiga kategorier. Samt att det är så spretigt att man kommer till sidor med helt annorlunda layout om man klickar på vissa länkar. Men även här tycker jag de arbetar med tydlighet och väl uppbyggd kontrast. Sen är det underligt med vissa saker, som ett formulär som skulle fyllas i som inte låg i formulär - för läkare kan istället skicka dem i meddelande eller ge en ett papper med en speciell adress. Varför? Förvirrande och dumt av vården, arbeta MED webutvecklarna inte mot. Men de hade väldigt trevlig och tydlig support för sidan, så t.o.m. jag med telefonfobi lade på och mådde bra och kände mig nöjd (jag brukar åtminstone skaka och vara lite gråt mild och ha ont i magen även om de inte varit det minsta otrevliga).
Jag kollar bara i min journal ibland.
Lätt när man väl lärt sig, men många långa besök behövs.
Rörig sida
bra
Just nu efter förändring av sidan, tycker jag att den är svårare än tidigare, har problem med att hitta saker
Oftast fungerar den bra. Här haft svårigheter ibland.
Fungerar väldigt dåligt med många felaktigheter i journalen.
Bra sålänge den är inom regionen men sedan är det stopp, dåligt
kanske inte lätt, men mer ok. har också mkt mer förkunskaper om ämnet här, tror det hjälper mkt.
Rörig och se föregående svar
Tar lite tid att lära, mycket information.
Irriterande att GDPR är att äldre information nbu inte går att läsa

Den är enkel och tydlig.
Den är inte helt lätt, men inte supersvår heller. Dick svår när man kommer till sina privata tjänster ( när man loggat in)
Det brukar för det mesta fungera
De fungerar bra!!
Fungerar mycket bra! Informationen är bra skriven och lätt att hitta. Inloggningen är också bra och tydlig.
Den är lätt för man behöver inget Mobilt id. Utan går med mobiltelefonensnummer.
Jag gav upp det där ... för svårt och för ansträngande ... blir sjuk av att försöka mer ... och att man skulle ha någon legitimation ... nåää, jag orkar inte ...
Tyvärr plockar man bort viktiga funktioner och ersätter med värdelösa alternativ åtminstone om man ser det ur perspektivet från storkonsument av sjukvård. Nu har man tagit bort möjligheten att kontakta läkare, PAL vilket gör allt till en visklek och mer tungrott eftersom att ngn ssk ska förmedla vidare till PAL. 9 av 10 gånger kommer inte rätt info fram om infon ens kommer fram till PAL. Saknas möjlighet att boka läkartid på VC via 1177, saknas även möjlighet att boka s.k dubbel tid ( 40 min) för oss som har rätt till detta. Det har blivit riktigt dåligt tyvärr, numera är det mest förnya recept, läsa journalanteckning samt anmäla vårdgivare som 1177 tycks vara användbart för. Ett steg eller 20 bakåt i utvecklingen. Även väldigt ojämt med vad man kan göra beroende på vilket landsting man råkar tillhöra.
Den nya uppdelning är irriterande. Länkar till en annan sida för recept. Och förstår inte där hur mycket har jag kvar. Måste gå till pdf länken för bättre svar. Alltså 3 steg i onödan.
Den är simpel
Man vet inte hur man ska komma in på sina egna sidor. En del av informationen verkar inte stämma, Svårt att hitta specifika mottagningar med mera. Svår sida att söka på.
Mycket information som det är lätt att söka sig fram till. Det enda jag tycker är svårt är "mina sidor" som är svårnavigerad med sina konstiga flikar.
Jag ringer dom '
Överlägsen de andra i både design och innehåll (men då har jag ju trots allt spenderat en hel del tid på webbplatsen och bekantat mig med den i förväg, vilket så klart gör att den uppfattas som mer attraktiv). Bra blandning av simpel design och lite mer genomtänkt grafik i t ex variation på typsnitt och betänksamhet kring val av grafik - blir lite mer engagerande att använda. Däremot skulle formulären för att söka kontakt med vårdgivare eller förnya recept kunna göras om i bättre varianter.
Jättesvår att använda från mobilen (android) pga sidan är inte anpassad för mobiler. Man måste scrolla i sidled etc.
Förvirrande ! Och mkt svår !
Den rörig och svårnavigerad.
Dålig sökmotor som skapar frustration. Tråkig layout
Man borde kunna göra ännu mer digitalt, boka tider på fler mottagningar. De borde definitivt ta bort 13-årsgränsen för barnens ärenden. Som vårdnadshavare blir det krångligt.
Den mest tungrodda idiotiska webb så jag ska sluta använda den. Jag fattar inte att inte landstingen (och kommuner) lyckas hänga med i digitaliseringen.
Funkar bra. Ofta nu använder jag appen som kommit o den funkade bra den med
För vuxna bra men att jag inte ska kunna sköta mina barns ärenden efter de fyllt 13 är katastrof. Det krånglar till och bränner ut föräldrarna och kan bli livsfarligt när drtvnprincip blir omöjligt att hjälpa dem med viktig medicin!
Smidig, användarvänlig, tydlig!
er fråga begränsas till om den är lätt/svår. ex brister somliga vårdgivares info otillräcklig / felaktig
Haltande tjänst som känns för opplitlig. Det finns för många val. Det bästa vore att ens tidigare vårdkontakter fanns samlade baserat på personnummer för nu får en söka sig blå för att hitta rätt när mottagningar heter nästan identiskt.
Allt finns inte med, man kan inte följa upp en fråga, utan måste hela tiden börja på en ny fråga, är tidsbegränsad och man kan inte köra ut journaler mm i klump, utan måste skriva ut varje avsnitt för sig.
Jättesvårt att fatta var man ska hitta sin journal och var man begär förnyelse av recept. Rörig och otydlig.
Själva vårdguiden är lätt ,det är vissa Husläkarmottagningar som inte i sin ände kan hantera den.
Den stannar ofta upp, så den måste laddas igen. Om jag trycker tillbaka på mobilen istället för i appen loggas jag ur. Vilket gör att jag måste logga in igen, skapar stress.
Den är bra.
Använder appen, förstår aldrig riktigt vart jag ska klicka för att se vad...



-
Konkret och lättnavigerad
Mycket bra! Det enda jag skulle vilja ha möjlighet till är att kunna skicka ett digitalt meddelande direkt till min läkare om uppdatering runt mitt mående.
Hittade inte tex mina intyg. Stod så mkt fel så trodde jag läste nån annans journal ett tag. Ingen bättring trots att jag påpekat det. Men faktiskt knappt varit där för mår illa bara jag tänker på hur svårt det var de gånger jag testat.
Bra, utom nån enstaka funktion
Den är lite rörig,
Gör väldigt mycket via 1177. Vissa funktioner är sämre och svåra att förstå. Hade önskat en single sign on funktion från appen. När det gäller vårdplaner så är de lite knöliga att hitta. Finns tyvärr inte i 1177 där det står att vårdplanerna ska finnas. Hade önskat att allt fanns tillgängligt via appen och inte utanför
Det är lätt att få information, men tyvärr så krånglar mina sidor där min journalföring finns ganska ofta.
den är svår, svårt att komma in på rätt sida och rätt plats.
Förstår inte vilka regler som gäller - rättigheter och skyldigheter, och glömmer vad jag gjort och missar då ibland saker.
Bara vissa mottagningar som är anslutna.När man skriver meddelanden så får man svar på 1177.Jag hade önskat att få svar via sms eller brev.Glömmer att logga in igen.Har barn med funktionshinder samt en man med psykossjukdom.Svårt med fullmakter och att hantera och överblicka mina anhörigas vårdkontakter och recept.
Det är problem att använda 1177 för barnen när det fyllt 13 har det stort vård behov försvårar det som det är utformat idag för mig som vårdnadshavare. <a href="https://www.svd.se/apoteken-rasar-mot-nya-regler-for-tonarsforaldrar">https://www.svd.se/apoteken-rasar-mot-nya-regler-for-tonarsforaldrar</a> Detta är inte en genomtänkt förslag som man har genomfört. Pga kan jag inte längre stödja och hjälpa mitt barn på samma sätt då det inte visar barnet journaler när jag loggar in som barnet. osv Förändringen innebär inte bara att jag inte ser recepten utan barnet kan inte heller se recept och journaler tex blodprovsvår vilket försvårar mitt ansvar som vårdnadshavare att stötta och hjälpa mitt barn på bästa sätt <a href="https://svenskfarmaci.se/apotek/foraldrar-nekas-information-om-tonaringars-recept/">https://svenskfarmaci.se/apotek/foraldrar-nekas-information-om-tonaringars-recept/</a>
Jag använder den ganska ofta och hittar nog ganska bra.
Inte bra, då nån går in på min sida
Den fungerar bra om man vill komma åt nån läkare fort
Svårt att hitta och läsa
Tycker det är bra att man kan läsa sina journaler.
jättesvår
Stor och skrikande layout, får ont i ögonen

## Känner du dig delaktig i det digitala samhället?

	Procent	Antal
Ja	54%	114
Till viss del	34%	72
Nej	10%	21
Vet inte	1%	3
	Totalt	210

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

Som ofta hemmavarande (sjuk) är det en välsignelse att kunna delta offentligt och socialt i samhället via nätet
Det finns så massa bra så svårt att beskriva. Sämre är att jag kan känna att en måste tulla på sin integritet lite och en måste finnas där. Framförallt i sociala medier, är en inte aktiv där så finns en inte på nåy sätt. Jag som behövt var sjukskriven långa perioder känner mig utanför för kan inte gå in och kolla för blir ledsen över allt liv folk har så måste vara i den riktiga världen men i den riktiga världen orkar eller kan jag periodvis inte hitta på så mycket. Kan lätt bli en nedbrytande spiral psykiskt.
Många sidor på internet som förväntas vara en del av det digitala samhället är dåligt anpassade för funktionsnedsatta till exempel synskadade, eller folk med andra typer av funktionshinder.
Att med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (ADHD och Aspergers) försöka vara delaktig i sociala medier är verkligen

påfrestande! Man blir liksom översköjld med så oerhört mycket information och intryck utan nån rimlig möjlighet att begränsa flödet! En vän beskrev det (våldigt träffande) som att "Det är som att stå på T-Centralen i rusningstrafik, med en rejäl baksmälla och det GÅR ALDRIG NÅNSIN ÖVER!" Dessutom ska gärna layouten ändras igen så fort man lärt sig navigera den förra. Dock känner jag mig tvungen att använda sociala medier för att få reda på vad som händer och inte bli socialt isolerad.

har kontakt med min familj via e-post

Ingen ska tvingas till det

Jag deltar på mitt autistiska sätt - dvs jag vet aldrig om det jag skriver tolkas galet eller om jag blir feltolkad. Jag använder språket mycket exakt, läser inte mellan raderna eller menar något annat än det jag skriver och tolkar även skrift på det sättet och vet att det rätt ofta blir misstolkningar från båda håll. Eftersom jag inte klarar många intryck samtidigt har jag såklart svårt att se tv och video mm. Den information som förmedlas på det sättet är svår om den inte textas.

Jag känner mig delaktig, men det betyder inte att det är lätt, det är tvärtom mycket frustration och energiläckage trots att jag har god datorvana och hög utbildning. Så på sätt och vis är jag ju INTE delaktig, jämfört med någon med motsvarande vana och utbildning men som inte har några funktionsnedsättningar eller svårigheter.

Min delaktighet beror på att jag fått bra anpassningar och att jag har en personlig assistent som vet vad jag behöver för hjälp och vad jag vill göra

Kunde blivit lättare, enklare formulär mer kryssfrågor so här t.ex

Jag lever i min bubbla och vet inte alltid vad som sker utanför...och ibland bryr jag mig inte då ny kunskap är belastande att ta in.

När man som värkande introvert gärna sitter hemma är det mycket värt att ha bredband och kunna delta i "livet": chat och fb med vänner/släkt när man inte orkar med tlf, shoppa online och slippa buss/t-bana och stojiga affärer, tv, och playtv när man missade sändningstillfället för att värken sa att man skulle gå och lägga sig redan vid 19-tiden, alla praktiska appar som gör livet enklare, autogiro så man inte missar räkningarna, reklamblad så man kan planera veckoshoppingen, google och pinterest som tillfredställer vetgirigheten och samlarbehovet. M.m.

Väljer ofta bort mycket av det digitala pga massa reklam, blinkande annonser och info som är inte fakta. Nyheter läser jag enbart från svt så slipper jag alla dessa reklam annonser och snurriga sidor

Jag är oerhört social över nätet. Pratar, skriver, debatterar, söker information/fakta/vetenskap. Det gör min värld större. Det negativa är ju att alla numera är uppkopplade med näsan i mobilen. Så vill man vara social på riktigt så hindrar nätet en fullt ut. Likaså så tolkas skrivna ord på olika vis beroende på vem läsaren/mottagaren är, deras känsloläge där och då samt deras erfarenheter/förkunskaper kring vem som skrivit. Finns där inga så är missförstånd nästan oundvikliga.

Utan det digitala samhället skulle jag bli totalt isolerad. Jag lever mitt liv på internet. Samhället har svikit mig och min familj. Vi får inte den hjälpen och stödet vi behöver. Vi har nyligen ansökt om skuldsanering pga allt runt omkring våra barn. Vi lever hela tiden mellan stolarna i ett moment 22. Vad som än händer oss och vad våra behov än är så passar vi inte in i mallen. Det går ej heller att individanpassa så det blir bra för oss. Snarare så att vi skall anpassa oss. Jag går knappt utanför huset längre. Har inga nya vänner sedan jag flyttade till nuvarande orten i feb 2015. Har ju inget jobb pga sjukersättning, inga kurser el dyl pga att vi lever under existensminimum. Båda mina barn bor på hvb hem och stödboende via sol men soc behandlar placeringarna som om de vore LVU. Jag har numera komplex pstd pga soc och BUP. De har gjort mig sjuk i 14 år då jag har krigat för mina barns rättigheter, stöd och hjälp. Båda mina barn riskerar att bli sjukpensionärer då de inte fått hjälp i rätt tid. Jag känner mig inte hemma någonstans längre.

Det är svårare för mig att ta till mig digital information än analog... Det digitala passar inte mig!

Nu är jag förbannad på att det är bara MOBILA e-leggar som gäller snar t. Varför kan jag inte få sitta vid min dator och göra viktiga saker? :-)

Tack vare jobbet och sonen så hänger jag med någorlunda.

De sociala nätverken flyger förbi för snabbt. Det kommer nya nätverk, hur du ska medverka i dessa, hur du håller det inom en viss grupp, hur du når ut - samt det faktum att vett och etikett för varje nätverk är olika. Det är allt för enkelt att komma i riktiga gräl, helt onödigt och bara på grund av etikettförvirring. Olika generationer, och säkerligen också handikappade och alla med svårigheter, fastnar i olika nätverk för att man inte orkar eller kan hänga med eller lära sig. För väldigt mycket på internet förväntas man kunna genom att man var där när det hände, när det utvecklades, och veta genom erfarenhet. Det finns inte nog med guider, de som erbjuds av de som erbjuder nätverket är oftast helt otillförlitliga för att inte nämna otillräckliga. Det blir nog därför tyvärr bara rundgång, inget samhälle - utan mer ett skolgårdssamhälle med små grupper som pratar för sig. Det är tyvärr något hela internet är på väg mot och inte bara jag som individ. Jag är bara delaktig i det jag uttryckt nån gång för en sidas kakor att jag tycker är kul eller vill vara delaktig i. Det gör att jag missar saker för att jag aldrig tillfrågats om dem, för den nyheten/tweeten/bloggen/FB-inlägget visades aldrig för mig. Likaså visas vissa av mina inlägg inte för andra för att det inte algoritm-passar in i vad de brukar uppskatta. Då är det inte delaktighet och kommunikation. Sen åt

andra hållet: Jag är inte intresserad av att vara tillgänglig 24/7 för att jag KAN ha min mail på telefonen och att människor, viktiga människor - hyresvärd, jurister - anser sig kunna meddela mig i ett mail utan att detta avtalats på förhand. Att mail ska vara som ett telefonsamtal som gift sig med ett brev i brevlådan. Nån ska kunna maila "du blir vräkt om du inte svarar om fem minuter, k bye" (nu tar jag i, men den stilen är det). Det är obehagligt. Där VILL jag inte vara med. Särskilt då vård och andra samtidigt vägrar pga sekretess. I övrigt tror jag att jag navigerar runt på internet bättre än många andra - och suckar ofta åt när någon inte hittar en bit information och hittar snabbt rätt kodord för google. Jag kan även bli arg på en kontrovers, som Gamergate för att jag inte får fram grund och konkret och gräva tills jag hittar kärnan och originaltexter som allting växt upp ur så jag faktiskt kan bilda mig en riktig uppfattning. Där är jag lyckligt lottad. Sen kanske jag tyvärr därifrån kommer in på tumblr eller en nihilistisk hemsida och då är jag körd. xD

Jag missar samhällsinformation, svårt att gå på musikevenemang, biobesök m m då det mesta ska bokas via datorn/telefon/swish.

Eftersom jag har en grav hjärntrötthet som ger komplikationer hjärnmässigt så kan jag inte delta i det digitala samhället.

Jag förstår aldrig

Jag gör det jag kan och det som är kul. Hjärnan orkar inte med nån överkurs.

Jag kan inte ha skärmtid mer än begränsat så det försvårar användandet, annars är utbudet bra.

Finns både för och nackdelar. Vissa skulle behöva träffas och leva i riktiga livet istället men kan även vara ett hjälpmedel för dom med svårighet

tror det behövs mer möjlighet till fokus och koncentration och ork i huvudet än vad jag har.

Relativt nyfiken. Gillar teknik och data. Har iPad IPHONE och Mac book air.

Ok, vissa saker funkar ok, som Youtube och Snap, men det mesta andra funkar dåligt för mig.

Jag har relativt bra koll på det digitala samhället, men behöver hjälp av min man relativt ofta när jag inte har ork att genomföra saker. Och jobbet som byter system då och då, vilket kan göra att jag glömmer lösenord, hur jag ens kommer till sidan som krävs.

Alla tar för givet att man kan och att man har dator och skrivare osv. Jag har inte det för jag har inte råd ( sjukersättning lägsta nivå)

Det digitala samhället underlättar för mig att hålla kontakt och att ta kontakt

Jag känner mig väldigt delaktig i vårt samhälle!!

Jag använder flitigt mig av tjänster och läser mycket information på internet, dock har jag svårt för det sociala. Tidigare var detta inte ett problem, men allt eftersom fler och fler människor kommit till forum och sociala medier har jag tappat bort mig där precis som i "vanliga" livet. Jag avstår ofta att kommentera/skriva/fråga saker eftersom jag är rädd för att "göra fel".

bara FB Google sök översättning och 1177.

Ett infernaliskt påfund! Hur kunde man tillåta det att gå så långt??????? Visst är det en hjälp för vissa med viss information och vissa saker man kan göra ... men att tvinga folk att göra allt via nätet ... hur tänkte man där???? Det är skadligt för hela mänskligheten och av ondo för så många ... Människor som är otekniska, många äldre och många andra ... De är så isolerade att många tar sina liv. Vad är det för värld och hur blev det så här??? Skäms! Det är det enda jag kan säga! Skäms!

I vissa sammanhang blir man exkluderad enkom pga funktionshinder. Det känns väldigt förlorat att exkludera på grund av funktionshinder. Exempelvis ingen möjlighet att boka biobiljetter via internet om man har behov av rullstolsplats. Församlingar i 1177, se tidigare svar. Det finns mycket som skulle kunna bli bättre i tillgängligheten och därmed möjligheten att vara delaktig.

För komplicerat att delta i någon sida eller sökande som jag inte förstår. Och har märkt att mycket i det digitala här i Sverige ligger efter. Det gör att man är frustrerad. Känns som att dom som har makten har bestämt att vi ska bara nå en viss nivå av teknologi. Och inte låter oss stimulera hjärnan med mer avancerad teknologi. Men i vissa andra länder det går mer framåt det gör att deras invånare har det lättare. T ex finns flera mobilmärke som är mer avancerad men billigare och det finns bättre nätverk. då folk som bor i rurala område kan ha råd med en smartphone. Göra mycket på nätet utan att behöva kanske oroa sig att åka långa sträckor för ärende och dom kanske inte äger en dator och bor i ett litet hem.

Jag är en eremit

Jag skulle villja lära mej mer av nån med tålmod och mycket tid.

Jag hade varit mer handikappad om jag inte hade alla dessa digitala alternativ till daglig social exponering. Gällande shopping, kommunikation med vänner/familj, viss vård, etc.

För mycket digitalt

Det digitala samhället har för min del varit fantastiskt, men då är jag ju också Generation Smartphone så till den grad att om en tjänst inte finns som en app, är det nära till att jag struntar i den helt och hållet, i den mån jag kan undvika det. Har

dessutom lidit av ganska grov telefonskräck, så att kunna kommunicera med myndigheter, vårdgivare, företag etc via text har varit ovärderligt och ofta avgörande för mina val av tjänster. Jag lever ofta i princip helt i mobilen förutom när jag ska utföra yrkesarbete. Mailinkorgen är dock mestadels så överfull med uppdateringar, notiser och information (trots att det är sådant jag själv valt att jag vill ha, och har ambition att ta del av) att jag ofta önskar att åtminstone viktiga ärenden, kontakt med myndigheter, etc, gick att göra eller nå via SMS. Enkelt. Enklare. Enklast.

Jag kan inte ta del av radio, poddar eller otextad tv/film. Det gör att jag inte har tillgång till samma info som alla andra. Senast igår sökte jag info från mitt fackförbund i en specifik fråga, och det enda som fanns var en otextad youtube-film. Sånt gör mig ledsen.

Jobbar med IT så det mesta är enkelt

Jag var totalt isolerad i sex år innan en kontaktperson jag fick introducerade mig för sociala medier och lärde mig använda dem 2010. Jag hade själv sparat ihop till en laptop efter att jag fått nej att få en handiphone av landstinget. Den låg i sju månader innan kontaktpersonen lärde mig använda den. Jag fick ett socialt liv i och med det! Sen fick jag en iPhone som hjälpmedel av AF och efter x antal månader en arbetsterapeut från annat håll som lärde mig att ladda ner appar och börja använda den som anteckningsbok, påminnelser, almanacka, telefonbok m.m. Sedan har jag kämpat enormt själv för att lära mig om datateknik och tillägna mig. Det har tagit år att lära mig vissa funktioner. Det är enorma berg som jag kan sitta i tolv timmar och kämpa mig upp halvvägs. Sen är jag så slut att jag måste vila ett par dagar och då kan jag glömma bort alltihop tills jag sv en slump upptäcker att jag installerat program och anteckningar men inte klarat av att fullfölja. Det här kan hända sex månader senare eller ett år. Numera kan jag ganska mycket. Den största exkluderingen numera är att vård och omsorg inte använder digital teknik överhuvudtaget och deras webbsidor verkar vara från 2008. Och personalen använder ju inte ens själva bankid, sociala medier "normalt" som jag tycker är normalt. Så ska jag ha kontakt med dem måste jag gå tillbaka i utvecklingen på ett plågsamt sätt. Jag blir helt urlakad av att behöva ha å göra med verksamheter som inte har anammat ens sms och mejl-kommunikation som något fullkomligt naturligt.

Jag använder min mobiltelefon varje dag och kollar olka sidor, t 3x facebook, mail, pinterest, google och väder.

Delat i facebook o gör mycket i digitalt. Letar info om ditt o datt. Ser nåt som du inte vet om o ut o googla in info. Det mesta görs i appar på telefon elmpadda o ibland på anpassad dator

Bara för att jag kan se på play och se vad dom händer på Facebook så känner jag mig inte delaktig, det är bara extra saker som är roliga, men att man har svårt att veta hur man ska göra för att tex beställa tid hos läkare, förnya recept, skriva ett cv eller en ansökan och klarar man inte det så är man verkligen utanför.

som för många är förändringshastigheten en belastning! men innebär samtidigt förbättringar. ex vis utbyte av lösenord till Bank-Id

just HÄR försvann mina svar o kopplingen till denna u.s Som levande exempel på begränsningarna både individuellt o med funktionen m liknande u.s (endast en fråga i taget utan översikt över helheten!!!

Det är lättare att komma i kontakt med (många, inta alla) myndigheter, likasinnade, information mm.

Det är så många olika miljöer att det är svårt att hänga med. Och fastnar lätt för mycket på tex Facebook och Instagram.

Om man inte vet eller förstår hur man ska hitta eller göra något så är det svårt när man inte kan fråga någon.

Jag känner mig uppdaterad om världen, stort och smått. Bokar hellre via internet, för att slippa de sociala normerna vid ett telefonsamtal.

Mycket flum som jag inte vill vara delaktig i ändå men FK, AF & 1177 är ju sidor som borde vara anpassade till att man behöver den när man är i uttag läge, ändå är de kunde all kritik vad gäller att vara tydliga och lättnavigerade. Intressant att skatteverket var med, den sidan är ju betydligt bättre anpassad i det avseendet fast den riktar sig till hela befolkningen och inte särskilt utsatta

Har man som jag synskada, nackskada och kronisk utmattning är inte internet ett bra forum. Det slite med alla popup texter med mera

Har hyfsat stor erfarenhet, med den bredd jag behöver – i annat fall så tar jag mig fram till det jag söker/vill ha –, hinner och orkar, Ibland "drunknar" man t o m i information.

Har ingen papperstidning och kan känna att man är utestängd från vissa nyheter t ex dödsannonser och andra saker från familjesidorna.

Delaktig ja, men det är inte bra för hjärnans funktioner i långa loppet och är direkt en faktor som skapar negativa stressrelaterade sjukdomar. Arbetar som arbetsplatsombud på jobbet och den digitala miljön påverkar anställda negativt när systemen folk ska jobba i inte är kompletta.

Jag tror att många med kognitiva funktionsnedsättningar har lättare att formulera sig och nå fram till hjälp via digitala forum. Vissa dagar är det omöjligt att gå ut genom dörren och att då kunna ha möte med myndigheter och handläggare digitalt gör alla skillnad i hela världen. Detta har jag sett både i mitt yrkesutövande och i mitt eget liv.

Kan som tidigare sagt tex inte skicka mail eller klicka på länkar i mobilen. Svårare och svårare hitta telefonnr. Söker info

tröst och avkoppling på tex fb och har kontakt med folk via messinger när den funkar. Skulle vilja lyssna på böcker om jag kunde. Älskar dock dokumentärer, undulater och föreläsningar mm Bra kunna dela info med andra. Och.... Synd detta tar längre tid besvara än jag har.

Jag orkar inte o ingen saknar mig

För mig är det i mångt och mycket ett hjälpmedel.

Jag skulle gärna hjälpa ideellt de som har det svårt med allt digitalt. Jag gör det redan med alla jag känner, men det är så många som skulle behöva hjälp och stöd. Mycket beror mest på rädsla att göra fel och brist på det digitala logiska tänkandet. Då jag jobbat som it tekniker innan är jag tacksam att det faktiskt är en av de få sakerna som fortfarande fungerar i min hjärna, och jag hjälper alla jag känner men skulle vilja nå ut till fler

Tycker inte om det, men man måste ju försöka.

JAG gillar att vara med i enkätundersökningar där jag får utveckla mina svar då jag känner att jag kan ha en möjlighet att göra min röst hörd samt att påverka samhället på något sätt.

Jag ä nyfiken på många olika saker och kan surfa och se på sport, tåg, båtar mm

Tycker både bra och dåligt om den digitala världen. Jag har mycket svårare att hänga med där än om man ser eller hör det muntligt.

Man vill gärna hänga med i alla medier och vara delaktig å hinna läsa allt från fb, snapchat eller Instagram. Men blir ofta stressad av det. Och att jag ska vara tillgänglig hela tiden.

Har hela mitt kontaktnätverk inom social media. Blir lättare att få kontakt genom dessa vägar.

All teknik är för komplicerad

Känner att det kommer mer och mer tjänster på nätet och tror det kommer att fortsätta.

använder svt-play varje dag.

Vill delta i det digitala samhället, men min hjärna klarar inte det, för den lagrar inte mina minnen längre än till nästa ep-anfall.

Det är bra att kunna handla, meddela vården t ex förnya recept, göra bankärenden etc när som helst och slippa prata med folk när man inte mår så bra. Men det är svårt för många att klara ny teknik och lära sig nya saker när man har en kognitiv nedsättning pga sjukdom, funktionsnedsättningar, ålder eller bristande språkkunskaper. Det måste också finnas professionella människor att ringa eller besöka och få hjälp med olika ärenden.

Min delaktighet har ökat fundamentalt genom den digitala tillgängligheten. Nu kan jag delta i många diskussioner, se vad vänner gör och hantera myndighetskontakter i större grad.

Jag känner mig delvis delaktig men tillgängligheten digitalt när det gäller att klaga på div samhällsinstanser är totalt obefintligt samt att det är krångligt att veta vem/vart och man skickas bara tur till det div instanserna. Spelar ingen roll om jag kan läsa mig till det på nätet om inte det fungerar i verkligheten så som man har utformat tjänster som inte är verklighetsbaserade.

Mitt intresse av att lära mig nya saker gör nog att jag lyckats lära mig att använda digitala verktyg. Jag har tidigare jobbat som administratör och använt skrivmaskin och dator.

"Jag vet vad som händer i världen." När jag inte förstår tar jag en bild med telefonen och skickar till min kille eller min gode man. Då kan de förklara.

Jag är bara användare/betraktare av digitala samhället.

Jag tycker det är bra att det finns men man är ju själv orolig för det ständiga blå ljuset man använder dagligen tyvärr.

Jag har inte tillgång till idbanken nu mera eftersom jag har förvaltare jätte jobbigt har det blivit

kan inte

HSkulle vara Lättar om lättkan navigera och det finns stavningförslag Då istället

Känner mig ivägputtad. Det blir värre o värre. Det är irriterande

Mitt hem.

Klarar några minuter med min smartphone i ögonvänligt läge. Känner mig utanför eftersom allt sker i den världen och min hjärna inte kan processa allt. Tidigare var IT mitt arbetsverktyg och all info hade jag i datorn. Svårt att acceptera att jag nu inte kan vara en del av flödet. Vänner jag pratar med skickar mig länkar till intressant info som jag då slipper söka upp.

helt själv har jag svårt, med stöd kan jag ta del

## Smart telefon

### Har du tillgång till en smart telefon?

	Procent	Antal
Ja	88%	184
Nej	11%	23
Vet inte	0%	1
	Totalt	208

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

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en smart telefon	62%	128
Jag kan använda en smart telefon men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	22%	45
Jag kan inte tillräckligt om smart telefoner för det jag vill använda smart telefoner till	6%	12
Jag kan inte alls använda en smart telefon	6%	12
Vet inte	5%	11
	Totalt	208

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

	Procent	Antal
Lätt	51%	94
Varken lätt eller svår	37%	68
Svårt	9%	17
Vet inte	3%	5
	Totalt	184

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

	Procent	Antal
Ja	26%	47
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	14%	25
Nej	40%	74
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	10%	19
Vet inte	10%	18
	Totalt	183

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

	Procent	Antal
Bildtelefon	7%	9
Förstoring	27%	34
OCR-program	9%	11
Ordprediktion	10%	12
Punktskriftsdisplay	2%	2
QR-scanner	34%	43
Röststyrning	18%	23
Skärmläsning, VoiceOver	7%	9
Stavningskontroll	54%	67
Tal till text	13%	16
Talsyntes, uppläsning, program	10%	12
Telefonen i sig är mitt hjälpmedel	66%	83
Annat, ange vad	20%	25

### Annat, ange vad

Abilia kognition (2)

Alla mina digitala enheter (Klocka, telefon, platta och dator) synkroniserar med varandra, ger mig tillgång till allt material som finns sparat eftersom de alla är synkroniserade och uppdaterade i realtid! Det för mitt liv så oändligt mycket lättare!

Behöver inga hjälpmedel för närvarande

Blåljusfilter, påminnelser, checklistor, reseledaren, musik för avskärmning, mensapp som även fungerar som dagbok och migränöversikt (för ingen ren migränapp är tillräckligt bra).

DAF funktion

Google Maps, anteckningsprogram, bildbehandling (även till egen information)

Handi app, folk tandvårdens tandvårdsapp, styrning utav externa hjälpmedel såsom hörselhjälpmedel, AC/ fläkt.

Handicalender

Hörapparat

Inspelning av möten i världen framför allt.

Jag kan ringa o ta emot samtal, lyssna på böcker o se på bilder/ youtube/f-bok

Kalender med påminnelser

Kalender, larm, påminnelser, jobbchatt, anteckningar

Kalender, medicinpåminnelser, påminnelser om allt, projekt app för att hålla ordning på bad som behöver göras, checklistor,

Kalendern och klockan är dom hjälpmedel som redan finns i telefonen som jag har användning för

Kom ihåg funktion

Mobilt BankId, Bank, E-post, Meddelande, SOS-alarm etc

Olika program för tidshantering, listor, påminnelser, kalendrar

Struktur, planering, listor, kom-ihåg, fotar mkt för att komma ihåg.

Tidspåminnelse

Timer!!!

gps, antäckningar, påminnelser

kan inte höra i telefon

memo day planner. Timstock. Läsplatta med tal till text.

## Är det några appar i din smarta telefon som du tycker är till stor hjälp? Beskriv gärna vilka!

Google maps!!!
Google Keep är fantastiskt. Så smidig och lätt att den faktiskt används. En kan färgkoda sina noteringar och se dem som på en anslagstavla. Sökbart innehåll. Kan accessas både från mobil och dator (ett måste!) En kan dela listor och anteckningar med flera och bocka av i realtid. Jag skriver tankar, har alla listor jag kan tänka mig, snabba anteckningar osv. Bästa bästa
Använder miniräknare (kalkylator) och har testat Timstock som inte funkar för mig.
Be my eyes
Matpriskollen Kalkylator
Google Maps, Google Calendar, Color Note, Timely
Ja, min bankapp som jag använder flera ggr/dag för att veta mitt saldo på kontot. Jag nojjar över att kanske övertrassera annars
Veisure (en sorts almanacka med planering)
Klocka/larm och kalendern
Kalkylator Stavningsprogram
Blåljusfilter, välja milda ringsignaler generellt, Google keep för minnesanteckningar och checklistor, Google maps, Spotify (min räddning när jag pendlar!), Clue period tracker, messenger för att nå min sambo tillika trygghet, spelet 2048 för att sysselsätta händerna med nåt som inte kräver tankekraft så att jag kan koncentrera mig på att lyssna.
Allt som gör att jag kommer ihåg saker. Kalender, påminnelser. Även gps. Kalkylator. Inköpslistor
Använder mest minnesrelaterade "hjälpappar" t.ex. larm och kalender, söker ftf en "att-göra-app" som funkar för mig. Annars är det "vanliga" bra-ha appar som: väder, åska, tv-tablå, buss, bank, spel, soc.media etc.
Resledaren är min räddning
Kalendern för minnet. Notiser/larm. Hälsan. Har Applewatch kopplad till. Dokument. Office. Mailen. Påminnelser. Kameran. Molnen/lagrings-apparna.
Kalendrtn med aviseringar, anteckningar av alla de slag
Legimus, Veckoschema med bildstöd, kalender,
Det är för jobbigt utformat för mig igen. Jag fick mobiltelefon '95. Jag hatar designen, att det alltid varierar, att navigera på skiten och slutligen - att inte ha plats för apparna, för då ska jag betala ännu mer för ett större minneskort. Det enda som hjälper nu är Bank ID, Google Maps, ljudinspelning för möten och Musikspelaren så jag kan stänga ute ljud lite eftersom det är så absurt som att arbetsterapeuter inte kan skriva ut hörselutestängande hörlurar till de med Aspergers och liknande fast det är så vanligt att tycka sorl är jobbigt.
röst memo
Kognition
Svårt att säga, kalkylator och kartor använder jag oftast
Kalkylator, kalender
kalender och klocka (har svårt med tid också). kamera - kan t ex ta foto när jag parkerar bilen på ställe för fler bilar, så jag hittar tillbaka till bilen. har inget lokalsinne, använder ibland kameran i mobilen till det också. Även karttjänst o gps. lite beroende av hur mycket batteri som finns kvar. bheöver ny smartphone. och behöver uppdatera den jag har, (för något år sen drygt, egentligen, har tappat bort några lösenord och inte rätt ut det än). men behöver ändå byta abonnemang, så jag tänkte lägga fokus på att först hitta vilken telefon och abonnemang som blir bäst. mit nuvararne, somv ar jättebra, har de dubblat avgiften för på 2 år, så det är itne så bra längre.
Bank-id, Google map, väderspp, Skype/Viber, FaceTime, Spotify och Youtube m.m.
Kalender, alarm, Call recorder, kalkylator
Pskfiver många digitala minneslappar
1Password, håller koll på mina lösenord, betalkort och allt annat viktigt. Buy me a Pie! - familjens delade inköpslista Week - kalender som håller koll på vad jag ska och när, Trello projekthanterare för familjeprojekt, Mindmaster - mindmap och brainstorming Meistertask - checklistor och projekt Due - håller reda på vilka mediciner och när jag tagit dem. Genvägar - olika snabbkommandon för att trigga olika funktioner i luren för att jag ska orka använda luren. Musik -olika listor med musik för olika syften. Utestänga omvärlden och fokusera, pigga upp, lugna ner etc Timers - ha koll så jag inte drunknar i hyperfokus. Aktivitet - ha koll samt trigga rörelse Andas - komma ihåg att andas när jag stressar upp mig. Apple Watch - hjälper min iPhone att påminna mig med taktiska signaler på handleden.



Påminnelse Väckarklocka Kamera (fotograferar för att komma ihåg saker)
Anteckningar där jag skriver kom i håg-listor.
Kalender 5, Scanner pro, iTranslate, Flo eller Period tracker, Gmail, MemoAssist, appar för parkeringsavgifter, Life Cycle, Fitbit, Hitta iPhone (koll på familjemedlemmar), Röstmemon (komma ihåg från möten)
Kalkylator, inställningar och hjälpmedel
Kalendern
Färdtjänstappen
Handi och den vanliga kalendern i Android telefonen. Resound/ hörapparater Dyson AC/ fläkt Folkandvårdens tandvårdsapp Klarna, swish och min vanliga bank app. Skånetrafiken, SJ och andra reseappar. Nextstory, spotify, Youtube, Facebook och gmail. Mathem Återbäringsappar såsom refunder och bonusbay.
Anteckningar. Kunna skriva för hand i skärmen med en touch pen.
Nej
Jag vet inte vad man ska göra med dom, har aldrig öppnat dem om jag har dem?
Kalender, kalkylator, kamera, alarm, app för väder, app för kollektivtrafik
kalkylator
Google / Google Maps, Alarm, anteckningsappar, Google Keep (checklists), Dropbox, bildredigeringsappar, SJ/SL, Swish/Handelsbanken, alla webbsidor som finns som appar så jag slipper browsern...
Kameran: jag fotar saker jag behöver minnas, inräknat viktiga brev från vården etc. Kollektivtrafik-appar som SJ och Mobitime: För att jag inte förstår utropen på stationer, ombord på buss och tåg, etc. Gillar extra mycket funktionen att kunna se i realtid var bussen jag sitter på befinner sig, så jag inte behöver åka vilse.
Kalendern!! Utan tvekan. Påminnelser, notiser.
Har inga såna appar . När sjukhuset la ner dit jag gick blev jag ej tilldelad någon ny läkare eller erbjuden någon hjälp alls . Har försökt få hjälp via kommunen m.m men jag blev så oerhört dåligt behandlad att jag inte ville ha med dom att göra mer. Har ingen hjälp eller läkare idag. Har " rätt " till mkt hjälp men det funkar verkligen inte i verkligheten .
Bankappen, notes, alarm
Vet ej
Kalendern
Just nu har jag inte lyckats uppdatera de jag hade efter en fabriksåterställning (alltid är det nåt) Man skulle behöva support för mina hjälpmedel (datorm/mobilen) när jag stöter på ett eller annat problem. Ungefär som de med rullisar har. Jag googlar på allt. Så Chrome är min bästa hjälpmedelsapp. Kalkylatorn en annan, kameran för jag spelar in möten och muntlig info som minnesstöd och tar skärmbilder eller fotar för minnesstöd, klockan med larm, almanackan men bara för att boka in tider med larm, gmail, nordea, bankid (mobilt bankid har revolutionerat mitt liv). Sociala medier går jag in via chrome istället för att ha en massa appar. Facebook och andra sociala medier utgör hela mitt sociala liv. Men timstock och andra typiska hjälpmedelsappar funkar inge bra för mig. Jag har istället bantat bort appar för att det inte ska bli för rörigt. Jag jobbar hela tiden på att få hjälpmedlen att fungera smidigt som stöd och att ssmverka (datorm/iphone) men helt ensam och så har jag inte råd att köpa allt jag behöver som komplement. Det är som om en rörelsehindrad skulle behöva klura ut hur el-stolen fungerar helt själv genom trial & error och internet och att spara och köpa allt själv med lägsta sjukersättning. Erfarenheten efter tio år är iaf att många appar kräver 4-5 moment för att göra en enda sak och att själva användandet av apparna tenderar att bli ett heltidsjobb som tar mer energi än stödet man får. Och då får man inget stöd. Appar är en storindustri som lovar 100 ggr mer än man lever upp till. Ska jag gradera mina bästa blir det 1. Chrome. 2. BankID. 3. Kivra (glömde jag ju! Det är den enda myndighetstjänsten som verkligen är ett bra stöd) 4. Kameran. 5. Anteckningsboken. 6. Klockan. 7. Gmail. 8. Nordea. 9. Kalkylatorn. 10. Karta med gps! Men som sagt var är det inte ofta jag behöver hitta nånstans sen jag blev sjukpensionerad. Men gps är ett otroligt bra stöd om man måste någonstans. 11. Hitta.se
Any. Do Kalender Legimus Kalkylator Översätt Omvandling från tum till centimeter.
Be my eyes seeing ai movie talk syntolkning
Kalkylatorn, timer, anteckningar, kalendern, legimus, SL, kartor
Foto, listor, timstock alarm. evernote Google keep
Reseplanerare, kalkylator, weather, notes, kalender, alarm, pomodoro timer
Alla. Har inga onödiga appar. Men skulle behöva en pekpena med liten spets för att kunna använda vissa funktioner, utan att behöva köpa t ex en dyr Note.
Är så många att jag inte orkar räkna upp den.
Kalkylator skulle behöva tips av någon för att veta hur jag faktiskt kan få hjälp

Google kalendern med aviseringar. Kalkylator Google eartha, så jag kan se en bild på huset jag ska till.
Legimus - Har inte i mobilen, men hemma. Skulle haft legimus i mobilen om han haft en modernare telefon. Kalkylator är alltid bra att ha.
Mycket agility, kalkylator, text till tal.mm.
Kalender med påminnelser då mitt minne är påverkat. Kalkylator eftersom jag inte klarar huvudräkning längre.
Moovit, Sl-planeraren, läkarvård som KRY o 1177, spela musik Spotify, ljudinspelningsapp
google kalkylator, kartor.
1Password!! Bästa appen i mitt liv! Den håller reda på alla lösenord, kort, medlemskap med nya lösenord som bara jag kommer åt!! Things, iWeek, BuyMe a Pie, påminnelser, genvägar, due, medicinpåminnelser, ledda meditationer, Tree, Trello, ToDoist, Wayze, Skånetrafikens app, iBooks, Musik, Olika spel, SMS Park, Klarna, Swish, Träning... Listan är oändlig, men de jag räknat upp ligger på min hemskärm, för de är mina verkliga hjälpmedel. Utan dem är jag förlorad, både yrkesmässigt och privat eftersom jag inte har någon tidsuppfattning och därmed glömmer allt som har med tidpunkter att göra.
YR., FB, Messenger, epost, banken m.m
Medicin påminnelser i app, kalendern med påminnelser, appar för barnens aktiviteter med påminnelser väldigt bra för någon med skadat minne.
Kalkylatorn, kartor
Avslappnings övningar ifrån när hälsan
Alarm, kartor, Ica (handlingslistor mm.) Bank bank ID, Enhetsomvandlar, Kalkylator, anteckningsapp m. påminnelsefunktion, kalender
Kalendern, anteckningar
Kalender med påminnelse-meddelanden. Sveriges radio, g-mail Internet m sökruta Spotify Kalkylator SMHI
Inköpslistan: jag kan när som helst lätt tala in varor jag kommer på att jag behöver köpa. Sedan stryker jag dem allt eftersom jag handlar. Kalendern, tidslarm, kalkylatorn, Västtrafik ToGo mm
i love hue för att skärma av och fokusera om jag mår dåligt.
Maps är väldigt bra att använda för att få hjälp att hitta ställen man inte varit på innan.
Mobilt bank id Sparbankenkarlsham Kalkylator Google First vet Gmail 1177
Kalkylator
F-bok, messenger, skype, adlibrisletto, storytel, outlook, tidningsappar
Snapchat/Instagram!
Översättning, uppläsning kalender,kalkylator timstock,
Kalkylatorn använder jag. Matglad använder jag när jag ska göra inköpslista och matsedel. Wellbeeappen, hjälper mig att strukturera och visa schema över min vardag. Alarm använder jag som påminnelser.
Förstår inte frågan
kalkylator för jag kan inte räkna för stora nummer

## Dator

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

	Procent	Antal
Ja	86%	178
Nej	13%	28
Vet inte	1%	2
	Totalt	208

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

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en dator	62%	127
Jag kan använda dator men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	22%	45
Jag kan inte tillräckligt om datorn för det jag vill använda datorn till	11%	22
Jag kan inte alls använda dator	3%	6
Vet inte	2%	5
	Totalt	205

## Hur tycker du det är att använda dator?

	Procent	Antal
Lätt	47%	83
Varken lätt eller svår	40%	70
Svårt	11%	19
Vet inte	3%	5
	Totalt	177

## Har du några hjälpmedel till din dator?

	Procent	Antal
Ja	20%	35
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	5%	9
Nej	58%	104
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	11%	20
Vet inte	6%	10
	Totalt	178

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

	Procent	Antal
Bildtelefon	5%	5
Förstoring	24%	24
OCR-program	8%	8
Ordprediktion	10%	10
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	12%	12
Röststyrning	9%	9
Skärmläsningprogram, typ Jaws, VoiceOver	5%	5
Speciell mus	23%	23
Speciellt tangentbord	16%	16
Stavningskontroll	57%	58
Tal till text	13%	13
Talsyntes/uppläsningprogram	19%	19
Datorn i sig är mitt hjälpmedel	52%	53
Annat - beskriv vilket	16%	16

**Annat - beskriv vilket**

Alla mina digitala enheter (Klocka, telefon, platta och dator) synkroniserar med varandra, ger mig tillgång till allt material som finns sparat eftersom de alla är synkroniserade och uppdaterade i realtid! Det för mitt liv så oändligt mycket lättare!

Använder word

Behöver inga hjälpmedel för närvarande

Brusreducerande hörlurar

Får inga och har inte råd att köpa själv

Hdmi sladd till andra skärm då behöver jag se flera saker samtidigt.

Inbyggda funktioner såsom skärminställningar, stänga av ljus bakom tangenter m.m.

Riktigt bra kontorstol med nackstöd och sits som kan vinklas. Jag får väldigt ont om jag sitter dåligt ens en hel dag.

Ritplatta (Wacom), Blåljusfilter, synkade konton

Skriptblockerare som tar bort animationer etc

Speciell pekare, särskilt stöd osv. men behöver mer ...

Streamer till hörapparaterna. Ansluts till dator/mobil/surfplatta via blåtand.

Svårt Hämta Hem program o intallerA mycket Litten text Då

stor skärm, bra högtalare

## Är det några program i din dator som du tycker är till stor hjälp? Beskriv gärna!

Google Keep

Zoomtext med tal

Word

Nej

zoom text, talsyntesprogram, Zaida ordprediktion, förlängsammanad musfunktion som gjorts större och svartare

Olika dyslexihjälp t.ex stavning och uppläsning program

Voice Xpress har varit bra men är beroende av bra headset och jag hittar nog inget mer bra, usbtypen är inte bra.

Kalkylatorn används förvånansvärt ofta. Spelen håller mig vid liv genom att låna mig ett annat liv ett tag. Jag önskar att jag hade stol så inte kroppen gick sönder och domnade bort, och tangentbord och mus så det är lättare att skriva och inte få ont.

Office

Kalkylator Word exel m.m.

Största fördelen är att min dator, min iPad, iPhone och Apple Watch alla synkroniserar automatiskt med varandra i realtid så oavsett vilken apparat jag använder så får och ger tillbaka, alla apparaterna samma information samtidigt. Det är ovärderligt

Flitig användare av kalkylatorn

Kalkylator ... skärmklipp för minnet, analoga klockor (men jag saknar klockalarm och påminnelsefunktioner), fästisar för påminnelser, word och andra liknande som hjälper en att skapa påminnelser ... fastän jag redan har för många ...

google chrome och flera google appar

Ingen aning

Vet inte, jag skulle behöva en demonstration först - vad använder man dem till?

kalkylator

Word/Pages och annat för anteckning, Adobe-programmen (sammanfattar/bildbehandlar ofta min egen information/anteckningar), backups (så jag hittar allt, överallt), Post-its på Mac för att snabbt komma åt utvald viktig information... Även miniräknaren.

Jag har aldrig fått kläm på det.

Zoomtext magnifier reader. Förstoring med tal. Toppen

Wordpad, kalkylator, kalender

Alla. men saknar tal till text.

Påminnelser, post-lappar som app

Kalkylator, Outlook, Excel, Word
1Password!! Bästa appen i mitt liv! Den håller reda på alla lösenord, kort, medlemskap med nya lösenord som bara jag kommer åt!! Things, iWeek, BuyMe a Pie, Spark, Pages, Numbers, påminnelser, genvägar, due, medicinpåminnelser, Trello, ToDoist, Skånetrafikens app, iBooks, Musik, Olika spel, SMS Park, Klarna, Swish, Träning... Listan är oändlig, men de jag räknat upp ligger på min hemskärm, för de är mina verkliga hjälpmedel. Utan dem är jag förlorad, både yrkesmässigt och privat eftersom jag inte har någon tidsuppfattning och därmed glömmar allt som har med tidpunkter att göra.
Skulle nog vara bra om jag kunde
kalender
Jag använder Ipad och surfar
Släktforskningsprogram o olika Arkivprogram etc
Office: excel och word.
Jag använder dator som min Ipad, men har svårt komma ihåg inloggningen
Röstinspelning uppläsning
kalkylator

## Surfplatta

### Har du tillgång till en surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	55%	113
Nej	44%	91
Vet inte	1%	2
	Totalt	206

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

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en surfplatta	55%	107
Jag kan använda surfplatta men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	16%	31
Jag kan inte tillräckligt om surfplattan för det jag vill använda surfplattan till	8%	15
Jag kan inte alls använda surfplatta	10%	19
Vet inte	11%	22
	Totalt	194

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

	Procent	Antal
Lätt	51%	57
Varken lätt eller svår	36%	40
Svårt	12%	13
Vet inte	2%	2
	Totalt	112

## Har du några hjälpmedel till din surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	21%	23
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	6%	7
Nej	55%	62
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	11%	12
Vet inte	7%	8
	<b>Totalt</b>	<b>112</b>

## Markera gärna de hjälpmedel du har i din surfplatta

	Procent	Antal
Bildtelefon	8%	4
Förstoring	31%	16
OCR-program	13%	7
Ordprediktion	15%	8
Punktskriftsdisplay	2%	1
QR-scanner	17%	9
Röststyrning	17%	9
Skärmläsning, VoiceOver	15%	8
Stavningskontroll	48%	25
Tal till text	19%	10
Talsyntes, uppläsning, program	23%	12
Surfplattan i sig är mitt hjälpmedel	63%	33
Annan, ange vad	19%	10

### Annan, ange vad

Alla mina digitala enheter (Klocka, telefon, platta och dator) synkroniserar med varandra, ger mig tillgång till allt material som finns sparat eftersom de alla är synkroniserade och uppdaterade i realtid! Det för mitt liv så oändligt mycket lättare!

Allt som syncar appar med alla mina egna konton i princip. Surfplattan i sig visade sig vara väldigt jobbig att skriva på. En besvikelse.

#### Blåljusfilter

Har sett att några funktioner finns men för det mesta kommer jag inte på hur jag gör. Som bildtelefon går ju använda messenger men tillviktiga saker går det inte. Vill kryssa i tex Surfplatta i sig är mitt hjälpmedel, eftersom den är det för några saker och skulle kunna bli mera men vet inte om det går skriva i annan, ange vad så törs inte ifall nästa sida kommer direkt automatiskt då. Ibland lyckas jag dock hitta en bra funktion men av tillfällighet så vet inte hur jag hittar tillbaka när jag behöver som mest. Vet inte om stavningskontroll är mest irriterande eller nödvändig så har den på f. S. H. Sk. Ocrprogram vet jag inte vad det är. Låter som nåt för räkningar. På tal om det så var det lättare den korta tid man kunde skanna sina räkningar. Nu drar jag mig till jag får påminnelse för orkar inte. OCR numret är ju så långt, suck. Och ofta fastnar jag på nåt och kan inte gå vidare. Vill ha ett enklare system. Tar förmt energi när man måste göra om samma sak gång på gång också. Nåt s

Ska ha en egen digital planner där då gillar att teckna med touch pen. Men håller på lära mig att designa den själv.

#### Tangentbord

Vi har flera plattor, en används enbart till att styra hemmet typ lampor tv mm samt läsa av vägtemperatur mm kan anteckna och scanba in text som jag kan göra anteckningar på.

Är osäker på vilken hjälp.

## Är det några appar i din surfplatta som du tycker är till stor hjälp? Beskriv gärna vilka!

Oklart, min sambo som installerat, men nåt gränssnitt för att styra "smarta hemmet"
Be my eyes
timstock
Nej
Veisure (almanacka med planering)
Jag använder surfplatta mycket lite, måste ha den för politiskt uppdrag men det är en iPad och jag funkar verkligen inte ihop med Apple-produkter.
Använder bara min iPhone. Men har tillgången. Så det blev en dum fråga med följdfrågorna då jag ej använder plattan. Lite samma med den stationära datorn.
Röstinspelning, anteckningar, Maps, studiehjälpsappar, musikspelare, WebMD (Jag hatar att besöka vården om jag inte absolut måste, så förutom mitt eget huvud använder jag gärna denna för att bedöma om jag bör söka vård. 1177 har nästan dödat mig två gånger så hellre detta).
Största fördelen är att min dator, min iPad, iPhone och Apple Watch alla synkroniserar automatiskt med varandra i realtid så oavsett vilken apparat jag använder så får och ger tillbaka, alla apparaterna samma information samtidigt. Det är ovärderligt. Alla mina maskiner har samma appar så listan under smartphone gäller för alla mina apparater.
My calendar heter den. HFör att ha koll på mens. Fertilitet, mediciner, och informationen går att spara i molnet som vanlig dokument. Om appen skulle sluta finnas.
Min platta är låst
Röstinspelaren, det var nämligen nästintill omöjligt att använda tangentbordet så här har den väl kommit väl till pass. Även bank-appar och dylikt så jag slipper plocka upp dator eller mobil. Paddan var ganska värdelös i min mening då den saknade simkort utöver det bedrägliga tangentbordet.
Ingen spec
Timstock evernote
lätt förstora o använder timer o tidtagning. använder iPad fa i köksaktiviteter, separera från datorn = förtydliga!
Alarm
Alla
Kalkylator, Word, Outlook etc
1Password!! Bästa appen i mitt liv! Den håller reda på alla lösenord, kort, medlemskap med nya lösenord som bara jag kommer åt!! Things, iWeek, BuyMe a Pie, Spark, Pages, Numbers, påminnelser, genvägar, due, medicinpåminnelser, Trello, ToDoist, Skånetrafikens app, iBooks, Musik, Olika spel, SMS Park, Klarna, Swish, Träning... Listan är oändlig, men de jag räknat upp ligger på min hemsärm, för de är mina verkliga hjälpmedel. Utan dem är jag förlorad, både yrkesmässigt och privat eftersom jag inte har någon tidsuppfattning och därmed glömmar allt som har med tidpunkter att göra.
JW. Library kan vara felstavat eller andra små o stora bokstäver. Där kollar jag filmer jag laddat ner och då kan jag se dom när nätet inte funkar. Den får jag hjälp av Jehovas vittnen att klara. Mobilens kalkylator använder jag men vet inte om det är en app. Skulle vilja ha GPS när jag går i skogen för att slippa ringa polisen när jag gått vilse som jag varit tvungen. Vill ha många appar men största problemet är brist på minne och koden man ibland måste fylla i. Bra dock när en bekant kan använda en app och berätta resultatet för mig. På sin mobil förstås.
Bank, Spotify, Yr, Swich, FB, Messenger, Storytel, foton, kamera, olika spel, m.m
Widgetgo, ritprat2
Kommer inte ihåg vad de heter. Använder ityvär inte läsplattan ofta. Jag har lånat den som hjälpmedel men inte fått handledning när apoar blir för gamla, inloggningen strular osv. Så använder inte den som jag borde.
F-bok, messenger, skype, Adlibrisletto, Storytell, outlook, tidningsappar
Uppläsning
Wellbee Kalkylatorn Matglad Alarm
Skulle behöva ett raster för att kunna trycka på rätt knapp men habiliteringen kunde inte förskriva en

## Bakgrundsuppgifter

### Ange åldersintervall

	Procent	Antal
Under 16 år	3%	6
16–24 år	9%	17
25–34 år	16%	32
35–44 år	24%	47
45–54 år	29%	57
55–64 år	17%	34
65–75 år	2%	4
76 år eller äldre	1%	1
	<b>Totalt</b>	<b>198</b>

### Vilken är din könstillhörighet?

	Procent	Antal
Man	19%	37
Kvinna	76%	150
Annan	3%	6
Jag vill inte svara på den frågan	2%	4
	<b>Totalt</b>	<b>197</b>

### Är svenska ditt första språk?

	Procent	Antal
Ja	94%	184
Nej, ange i så fall ditt förstaspråk	6%	12
	<b>Totalt</b>	<b>196</b>

#### Nej, ange i så fall ditt förstaspråk

Finska (4)

Grekiska

Kurdiska (Surani), Arabiska, Persiska

Nederländska

Polska

Polskt

Serbokroatiska

Spanska

finska



## I vilket län bor du?

	Procent	Antal
Stockholms län	32%	64
Uppsala län	2%	4
Södermanlands län	2%	3
Östergötlands län	5%	9
Jönköpings län	4%	7
Kronobergs län	2%	4
Kalmar län	1%	2
Gotlands län	1%	1
Blekinge län	1%	2
Skåne län	13%	26
Hallands län	1%	1
Västra Götalands län	16%	31
Värmlands län	2%	4
Örebro län	2%	3
Västmanlands län	2%	3
Dalarnas län	4%	7
Gävleborgs län	3%	5
Västernorrlands län	1%	2
Jämtlands län	3%	5
Västerbottens län	5%	10
Norrbottens län	2%	4
Vet inte	1%	1
	<b>Totalt</b>	<b>198</b>

## I vilken typ av ort bor du?

	Procent	Antal
Stad	53%	104
Mindre samhälle	27%	52
Landsbygd	18%	36
Vet inte	2%	3
	<b>Totalt</b>	<b>195</b>

## I vilken typ av boende bor du?

	Procent	Antal
Hyseslägenhet, vanlig	39%	78
Bostadrättlägenhet	18%	35
Villa, hus	33%	66
Gruppboende	4%	8
Servicelägenhet	3%	5
Annat stödboende	1%	2
Jag är hemlös	0%	0
Annat, beskriv vilket	2%	4
	<b>Totalt</b>	<b>198</b>

<b>Annat, beskriv vilket</b>
Hos föräldrar
Inneboende i bostadsrätt
Personalbostad
studentboende

## Får du hjälp av någon i din vardag?

	Procent	Antal
Ja	43%	86
Nej	57%	112
	Totalt	198

## Vilken typ av hjälp?

	Procent	Antal
Hemtjänst	16%	14
Personlig assistans	12%	10
Boendestöd, stödpersoner eller liknande	63%	54
God man/Förvaltare	26%	22
Annat, ange vad	31%	27

### Annat, ange vad

Arbetsterapeut
Familj dagligen
Familjemedlemmar
Föräldrar
Hemtjänsten funkar inte så det går nu bort och god man funkade inte så den är också borta. Behöver kanske boendestöd - men då hjälper det inte att man har minnesproblem eftersom man även måste ha en psyk-diagnos ... Dåligt!
Kommunal hemsjukvård
Kurator
Maken
Mamma hjälper mig
Min man
Min man hjälper mig mycket
Min man.
Min man. Har även haft boendestöd länge och ska nu få det igen då min man blivit sjuk.Har även ansökt om hemtjänst.Har också avlösare för barn.
Mina föräldrar får lösa av varandra i att ta hand om mig och hushållet fast de är sjuka, eftersom boendestödet inte fungerat de åtta år jag haft det och jag klarar inte förändringen i att bo på ett boende. Förvaltningsrätten ålade först mor, sjukpensionär, att VARA mitt boendestöd.
Mina föräldra
Pappa.
Personlig assistans 24 h/dygn
Psykolog, personal*Fåisandet
Städ o fönsterputsning,privat.
bra stöd från KomSyn,region Skåne
föräldrarna
grannar, god vän

kontakta person
make
min fru o min ledsagare
mina föräldra
personal

### Bor du tillsammans med någon?

	Procent	Antal
Ja	56%	111
Nej	44%	87
	Totalt	198

### Vem eller vilka bor du tillsammans med?

	Procent	Antal
Sammanboende, partner eller gift	67%	74
Barn under 18 år	36%	40
Hemmaboende barn över 18 år	11%	12
Bor med mina föräldrar eller en förälder	21%	23
Delar bostad med en vän (eller flera) – kollektivboende	2%	2
Annat, ange vad	2%	2

#### Annat, ange vad

Dotter som kommer hem från gruppboende på helger och storhelger  
 pojkvän sover i bland

### Vilken är din högsta avslutade utbildning?

	Procent	Antal
Grundskola	16%	32
Grundsärskola	2%	3
Gymnasium	20%	39
Gymnasiesärskola	9%	18
Yrkesutbildning/Yrkehögskola	11%	21
Folkhögskola	7%	13
Högskola eller universitet	31%	62
Annan, beskriv vad	5%	9
Vet inte	1%	1
	Totalt	198

#### Annan, beskriv vad

Ej börjat skolan än  
 Förskola  
 Ingen . Klarade ej av grundskolan heller . Utan betyg .  
 Inget avslutat gymnasium och ingen avslutad högskoleutbildning men delvis genomgått båda.  
 Mellanstadiet, ska börja årskurs 7 i höst  
 Sminkös  
 Till teckenspråklärare  
 anpassad grundskola  
 konvux särskola

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

	Procent	Antal
Arbetar	28%	56
Arbetslös	12%	24
Hemma med barn	2%	4
Pensionär	4%	8
Sjukskriven	27%	53
Sjukersättning/Förtidspensionär	35%	70
Daglig verksamhet	12%	24
Aktivitetsersättning	9%	17
Studerar	12%	23
Annat, ange vad	6%	12
Vet inte	1%	1

### Annat, ange vad

50 % sjukersättning

:socialbidrag

Arbetar på ett fastighetsBoLag

Arbetskadeliivränta (utmattning klassad som arbetssjukdom FK)

Går i grundskolan, är 13 år :-)

Hade daglig verksamhet men de psykade mig så otroligt mycket i flera år att jag är mer sjuk och orkeslös nu än nånsin förut

Har eget företag men får inte till att jobba, dels pga egna svårigheter med också barn med omfattande skolfrånvaro.

Har för lite hjälp och stöd, både i form av terapi och juridiskt och i hemmet och med skolan för att inte bara gå ner mig djupare i depression och isolera mig. Jag går på konvent tre gånger om året och är rädd för vad mitt liv blir när jag fyller trettio och inte längre kan få pengar för särskilt aktivitet och förevigt får ge upp på skolan. Jag är fortfarande inskriven på NTI, de är så snälla, på världens lägsta procent. Men boendestöden började sluta och familj dog och ingen kunde hjälpa mig med hemmet, för att inte nämna studier. De utförsäkrade pappa fast han är så sjuk, för att han bekämpat reumatismen med att vara i värmen på vintern - fast det kostar mindre än att värma upp i Sverige på vintern. De tyckte han var arbetsför då, så han behöver arbeta mer och kan inte hjälpa lika mycket. Det var efter hans mamma dog och min kusin blev arg för att det inte fanns ett stort arv, så hon trodde han stulit pengar och låg på FK i månader när de avskog att udnersöka eftersom han varit sjuk

Jag är sjukskriven för utmattning, var egenföretagare men blev tvungen att avveckla mitt företag när jag blev sjuk. Sjuk av stress över att skyddsnät och skola totalt fallerat när det gäller barnen med NPF . Är sjukskriven men arbetstränar och är sakta på väg tillbaka till arbetslivet.

Kan inte arbeta 100% pga att det saknas stöd och rätt kundskap i vården för att hjälpa mina barn. Får vaba mycket för att det total saknas samordning kring barnen och div vård instanser. Jag får änga mycket tid till att skriva anmälningar till skolinspektionen IVO osv. Detta är mer än ett heltids yrke att få vård instanser att göra rät mot mina barn.

Tar hand om barn med funtionsnedsättningar och tar hand om min man med schizofreni.

utan någon som helst ersättning

## Vilken inkomst har du per månad?

	Procent	Antal
0 kronor	6%	12
1 – 4 999 kronor	5%	10
5 000 - 9 999 kronor	16%	32
10 000 - 14 999 kronor	29%	58
15 000 - 19 999 kronor	9%	18
20 000 - 24 999 kronor	9%	17
25 000 - 29 999 kronor	6%	11
30 000 - 49 999 kronor	9%	18
50 000 kronor eller mer	0%	0
Jag vill inte svara på den frågan	11%	21
	<b>Totalt</b>	<b>197</b>

## Hur fick du information om den här undersökningen?

	Procent	Antal
Via e-post	31%	60
Via Facebook	41%	80
Via en tidning	1%	2
En vän tipsade mig	12%	23
Från min organisation	13%	26
Annat, beskriv hur	14%	28

### Annat, beskriv hur

Adhd ministeriet

Afasiföreningen

Begripsam

Begripsam!

Daglig verksamhet

Den bara dök upp på min Android

Dök otippat upp i facebookflödet.

Från arbetsplats

Från min dagliga verksamhet

Gick in på rsmh:s hemsida

Habilitering och hälsa

Har glömt det nu eftersom detta tagit så lång tid men tror fb

Jag hittade den via Google.

Jobbet, daglig verksamhet

Lärvux

Min DV

Minns inte

Nyhetsbrev från Habiliteringen

Personalen frågade om jag ville vara med och svara på denna enkäten.

Postnord

Via dagliga verksamheten

förälder

god man har svarat

<https://attention-hubosa.se/nyheter/>

lärvux

organisation

skola

## Är det något du vill tillföra?

Jag försökte tidigare idag få fram en lönespec (sköts av Accountor) för att kolla vad min nya lön är. Det gick inte via jobbtelefonen (iPhone) då det inte alls fanns med i mobilversionen (som överlag är helt obegriplig) och länken till lönespecar gick inte att klicka på i "vanliga" versionen. Vill ju inte öppna jobbdatorn när jag är sjukskriven, så jag försökte i min privata android telefon, där funkade det utmärkt att klicka på länken. Sånt borde verkligen inte skilja så mycket beroende på enhet! Hade jag bara haft iPhone hade jag alltså blivit tvungen att starta jobbdatorn och utsätta mig för ännu mer stress, för att kunna ansöka om sjukpenning FÖR UTBRÄNDHET.

Det är jätte viktigt att jag har kunniga personer att fråga om hjälp och som kan anpassningar, kan laga dem och föreslå nya. Region Skåne KomSyn har hjälpt mig jättemycket! Min familj ordnar min dator och kontakter för att få hjälp när jag behöver, utbildar mina assistenter

Jag hade tur och fick dels ta datakörkortet -96, och sen gå en ettårig kurs "modern it-kommunikation" -97, där vi lärde oss det mesta man behövde då, sen ska man bara sätta sig in i allt nytt som dyker upp för att hänga med. Efter en datorkrasch för några år sen är jag utan dator då jag inte haft råd att köpa nytt, så jag sitter med mobilen och efters jag har gamla glasögon börjar synen ta stryk. Jag brukar säga att funktionshinder har jag från kroppen men handikappad är jag av dålig ekonomi och bristande teknik!

Bara det som jag nämmt.

Det borde idag vara en mänsklig rättighet att ha åtminstone en av dessa, särskilt om man är handikappad. Det är allt. Och att de borde sluta göra plattor och telefoner mer och mer bräckliga. Spruckna skärmar är svåra att läsa på. Före skatt är enormt missvisande när man har både inkomst utan och med skatt. Jag har inget hushåll, jag betalar två halva hyror för att min hyresvärd gick emot hyresnämnden och ändrade i min lägenhet så jag inte kan flytta hem men måste betala hyra för ersättningslägenheten. Pappa får ströjobb och får tack och lov lön när han hjälper mig, mamma har sjukpenning. Det blir lite svårt då, när jag betalar två halva hyror och el så gott jag kan och de andra halvan så gott de kan. Inte alla som betalar EN normal hyra. Plus att pappa har en egen hyra egentligen, men inte ville att jag skulle ta livet av mig för att jag inte kunde flytta tillbaka om de inte återställer min lägenhet. På två lägenheter, i snitt, är det kanske skattepliktigt 28000 Sen får mor och jag 6000 i handikappersättning och bostadstillägg ihop. Jag har inte haft råd med ledarhundsutbildningen än, så mycket går till försäkring, hundmat, vård m.m

saknar bra dagstidningar, tyckte de var bra för ca 20 år sen, men slutade ha för ca 10 år sen, för de hade blivit för mkt dåligt skrivna artiklar, eller tråkig täckning i materialet generellt, eller för mkt reklam. använder mest p1 istället nu.

Man blir inte så socialt isolerad i o m dator m.m. via sociala medier så har man en krets runt om en som är väldigt viktig.

Använder mest telefonen till allt. Den digitala tekniken är verkligen till hjälp när det funkar, men kan ställa till det mycket och orsaka oerhört stor stress när det krånglar eller blir för komplicerat för att en ska kunna förstå.

Jag skulle önska lära mig mer om det och ha tillgång till såväl dator som surfplatta.

Det skall stå i lagen att myndigheter, sjukvård m.m. inte har rätt att hänvisa alla till enbart internet eller telefonsvarare (som ofta är helt undermåliga och kräver omöjligheter)! Jag har ofta fått vara stöd åt äldre människor och även några unga, som är helt vilse och isolerade pga. att de inte klarar internet ... och de klarar heller inte av telefonsvarare, så de ger upp och blir deprimerade. Det är katastrofalt och helt kriminellt att behandla snälla människor så här! Om det här skall fortsätta får staten inrätta gratisjänster med människor som ställer upp 24 timmar om dygnet för att hjälpa till med internet!! Men värst är att ingen tar ansvar över alla som blir hackade, får sina datorer förstörda osv. och som inte har pengar att lösa problemen!! Det här är orovtvist, inhumant och rent ut sagt kriminellt att behandla människor så här!! Fruktansvärt hänsynslöst och illvilligt!

Jag önskar att jag hade en sorts assistent eller boendestöd i form av en robot. Den skulle påminna mig allt den skulle uppdateras om mina diagnoser helatiden. Som aspie vet jag vilka misstag gör människor, vilka komplikationer uppstår om en assistent är NT. kunskap om NPF i landet är efter. såna beslut som tas fram för funktisar tas av NT människor eller utan annan funktionshinder. Jag är trött på att man sätter plåster på symtom. Stället för att gå till orsaken göra om och göra rätt. Tänk om professionella med samma funktionshinder som patienten skulle ge vård. Samma med hemtjänst, assistent. Lärare. Etc. Med såna individuella bemötande skulle man spara mycket och hjälpa mer men det känns som att man vill inte. Man har skapat ett värld av NT för NT och vad motiverar en NT? Vissa saker, alla samtidigt eller minst en av dom: girighet, narcissism, avundsjuka, egoism, vilja ljuga, olojalitet, makt, ologik. Därför bolag får anställa en olämplig assistent.

Assistenten kommer undan, bolaget blir rikare, patienten förlorar. En robot kan inte bli korrumpad för att den känner inte dom motivationer. Patienten blir tryggare och lugnare av att dom praktiska saker blir uppförda. Mindre stress skulle ge patienten och anhöriga mer tid för kärlek. Anhöriga skulle kramma sin funkisfamiljemedlem utan känna en börda.

Det suger

Man vill veta och kunna mycket mer men jag önskar också att det går att få lära sej utan att det kostar, har inte så bra ekonomi.

Kommentar från registratör: Personen svarade Nej på frågan om hon använder internet. Men har också svarat att hon inte vet hur man gör när man använder internet, men att hon köper alla sina biljetter via internet. Också att hon spelar spel och lyssnar på radioprogram.

Allt borde finnas i en app, för oss bortskämda Generation Smartphone.

Utan nätet skulle jag vara extremt ensam . Så även om det inte är jättekul med enbart vänner på nätet är det bättre än helt ensam . Jag har tränat massor på vad som är socialt accepterat , sociala spelregler osv så jag kan lite mer om sånt nu och fattar lite mer varför jag ej har vänner men kan spegla dom andra på nätet utan att göra bort mig - bli avslöjad att jag ej lan osv . Klarar mig bättre när jag handlar osv med att fatta var , när och hur . Har social tränat på nätet kan man säga . Lärt mig mkt om mina diagnoser på nätet . Förlåt mig själv för jag ej kan som samhället vill osv pga nätet .

Jag skulle behöva ett annat tangentbord, hörlurar, surfplatta, fotstöd och tillgång till media och program som kostar pengar.

Att enklare hjälp finns tillgänglig gratis via chatt vid svårigheter man stöter på i sitt surfande med internet. Vissa tekniker på support har svårt att förstå att man inte hör och att man inte förstår dataspråk. Som hörselskadad är det oerhört viktigt med text tydlighet och repetition för att förstå information som ges och kunna gå vidare.

Tack för att ni gör undersökningar som visar hur det är i sin helhet! Mvh. Xxxx Xxxxx

Avstår från vissa e-tjänster enbart p g a kostnadsskäl. D v s tycker vissa tjänster/produkter är för fyra.

Som hörselskadad är internet och datorer det bästa sättet att kunna kommunicera för mig.

Det vore bra om icke-kunniga individer lät bli att bestämma vad som är ett hjälpmedel och vad som inte är det. Att hjälp kan fås efter behov och inte efter handläggares eventuella kunnsighet. Det verkar som det finns hög kompetens för hjälpmedel till individer som inte klarar sig själva utan måste bo med stöd på ett eller annat vis. Vi som skulle behöva kognitiva stöd för att inte få utmattningssyndrom ovanpå (den diagnosen som som ett brev på posten till min 45 års dag) funktionsnedsättningarna. Ser man frisk och välvårdad ut, och kan tala samt skriva bildat, verkar det som om en inte kan vara funktionsnedsatt. Jag önskar det fanns möjlighet att få ut en summa att köpa de hjälpmedel man själv behöver för istället för att man ska behöva välja de hjälpmedel som används för individer på gruppboenden. Att inte ens få lov att välja vilken digital plattform man vill använda sig av är under all kritik. Jag är en IT-tech nörd och jag förstår och kan arbeta med de flesta datorer. Ska jag däremot ha struktur på mitt liv och min vardag så fungerar Apples produkter bäst för mig. PC/Android produkter är produkter som kräver att jag löser problem samt svarar på märkliga frågor om problem jag inte förstår flera gånger per dag. Apple har en stryrd plattform som är utvecklad utifrån människor och deras behov, inte utifrån teknik och teknikens behov. Därmed är Apple-produkterna mer intuitiva, att de dessutom synkroniserar sig i realtid, har kapat en massa användarsteg och låter en gå direkt in och göra det man vill göra är det enda som faktiskt kan få mig att ANVÄNDA mina digitala enheter som hjälpmedel. PC/Androider är för bökliga, för många steg för att nå fram och för mycket som inte stämmer mellan olika program vilket leder till att jag inte använder de program jag behöver för att ha kontroll och struktur på min vardag. Och jag är inte ensam om den här uppfattningen. Alla jag stött på med samma typ av kognitiva funktionsnedsättningar håller med hela vägen. Ja, alla utom programmerare, de vill själva ändra program/appar så det passar just dem och då är Apple helt värdelöst för det går inte. Just den styrda Apple-plattformen gör att alla godkända program och appar fungerar friktionsfritt med varandra och därmed blir de digitala enheterna hjälpmedel istället för källa för irritation.

Skulle gärna göra det om inte hjärnan blivit slut så orkar inte tänka mera. Kanske att en av de dummaste är att man måste köpa ny så ofta. Ibland bara för att de plötsligt inte går ladda. Dyrt. Jag vill ha tillgång till anonym hjälp gratis eller billigt irl som kommer hem och både löser mitt problem och visar hur man gör. AT borde även lära mig GPS, sömnanalysapp, stegräknare och minnesgrejer mm Jo nu kom jag på vad jag mest behöver. Nån neutral som rekommenderar den bästa för mig både apparater och abonnemang mm till bästa pris och som kan fixa att de funkar och garantera teckning mm

Kommentar från registratör: Har angett att han får hjälp med internet.

Försäkringskassan är otroligt krångliga och komplicerade och är inte lätt när man redan har mkt problem att förstå deras röriga beskrivningar och besked.

min memoplanner hjälper mig mycket i vardagen.

Jag får ingen hjälp av samhället med mina svårigheter med teknik, ansökningar, aktivitetsrapporten osv, eftersom jag är gift. Så min man har ett tungt lass att dra för att hjälpa mig på alla områden pga mina minnesproblem.

Jag använder datorer och min mobil dagligen.Väldigt stor förbättring i vad jag kan påverka och delta i.Men finns flera platser

med "fyrkantig" layout som är svår att ta sig fram i. Beror oftast på för låsta funktioner och formuleringar. Jag gillar sidor där det tydligt framgår om man loggas ut efter en viss tid eller där man kan välja att beskriva fritt vad man behöver hjälp med.

Era frågorna är svåra här på internet :/

Det minsta problemet vi har i samhället är hur vi ska använda dessa verktyg. När det är så mycket annat som inte fungerar inom samhällsinstanser. Tex är det omöjligt att klaga på vård och utredningar. När man ifrågasätter som förälder blir man hotade av läkare om man inte går med på deras behandlingsförslag. Måste det gör en orosanmälan. SIP fungerar inte pga då kommer inte vården osv.

Det är svårt att hänga med i teknikutvecklingen när man är socialt isolerad. Då har man ingen att fråga och lära sig av.

Kommentar från registratör: Jag har kunnat datorn mycket bra före 170410 (olyckan)

Nej

Varför är texten så liten i undersökin och inga Bilder gör svårt att förstå då

Det sker så många snabba förändringar som gör att jag måste lära om varje gång jag besöker en hemsida. Skapar en stor stress ovanpå all stress med skärmarna och att utföra en uppgift då jag är ute på internet. Måste finnas tydlig info på myndigheternas sida hur jag kan nå dem via telefon. Telefonsvarare med olika val är väldigt svåra att förstå. Behöver ringa många gånger innan det blir rätt.

Jag skulle inte kunnat fylla i enkäten själv, fick läshjälp. Många frågor mycket text



## 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 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. Vår spetskompetens ligger i kunskap om psykiska och kognitiva funktionsnedsättningar.

Vi arbetar med konceptutveckling, design, utredningar, analyser och tester. 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 lägger stor vikt vid att personer som själva är berörda av hur produkter och tjänster är utformade ska få vara med när dessa utvecklas. Vi har utvecklat metoder för hur sådana samskapande processer ska gå till.

Tillsammans med medlemmarna i Föreningen Begripsam deltar vi i standardiseringsarbete på svensk och internationell nivå. Vi har varit drivande i att ta fram standarden för kognitiv tillgänglighet, [21801-1 Cognitive accessibility — Part 1: General guidelines](#).

Begripsam leds av Stefan Johansson, som också forskar om kognitiv tillgänglighet. Företaget har 9 anställda och cirka 70 testpersoner som arvoderas per testtillfälle. Föreningen Begripsam har cirka 30 medlemmar. Våra metoder och arbetssätt finns presenterade i Stefans doktorsavhandling: [Design for Participation and Inclusion will Follow: Disabled People and the Digital Society. KTH Royal Institute of Technology.; 2019](#).

Vi är kända för undersökningen "Svenskarna med funktionsnedsättning och internet", <http://internet.begripsam.se>. Det är vad vi vet den största undersökningen i världen om hur personer med funktionsnedsättning använder internet.