

# Svårt att sitta

## - Hur personer med olika funktionsnedsättningar använder internet

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

**Antal svarande:** 71

**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.

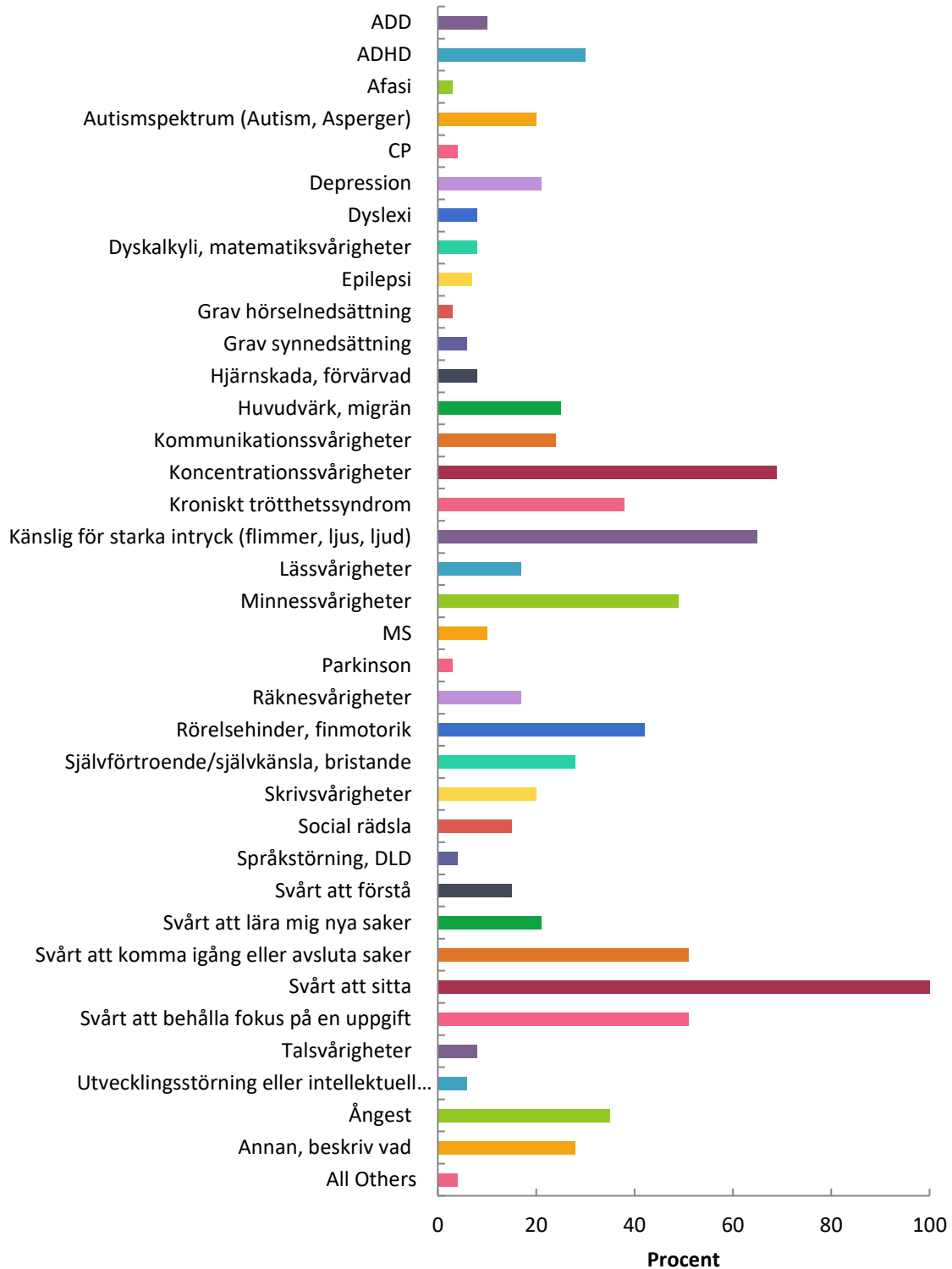
Mer information om undersökningen hittar du på [www.begripsam.se](http://www.begripsam.se)

### Innehåll i rapporten

Om rapporten och undersökningen .....	2
Diagnoser och svårigheter .....	3
Internet.....	7
Smart telefon.....	19
Dator.....	21
Surfplatta.....	23
Bakgrundsuppgifter .....	25
Begripsam AB .....	31

## Diagnoser och svårigheter

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



	Procent	Antal
ADD	10%	7
ADHD	30%	21
Afasi	3%	2
Autismspektrum (Autism, Asperger)	20%	14
Bipolär	1%	1
Blind	1%	1
CP	4%	3
Demens, Alzheimer	0%	0
Depression	21%	15
Dyslexi	8%	6
Dyskalkyli, matematiksvårigheter	8%	6
Döv, barndomsdöv	0%	0
Döv, vuxendöv	0%	0
Dövblind	0%	0
Epilepsi	7%	5
Grav hörselnedsättning	3%	2
Grav synnedsättning	6%	4
Hjärnskada, förvärvad	8%	6
Huvudvärk, migrän	25%	18
Kommunikationssvårigheter	24%	17
Koncentrationssvårigheter	69%	49
Kroniskt trötthetssyndrom	38%	27
Känslig för starka intryck (flimmer, ljus, ljud)	65%	46
Läsvårigheter	17%	12
Minnessvårigheter	49%	35
MS	10%	7
Parkinson	3%	2
Räknesvårigheter	17%	12
Rörelsehinder, finmotorik	42%	30
Stroke	1%	1
Schizofreni, psykossjukdom	1%	1
Självförtroende/självkänsla, bristande	28%	20
Skrivsvårigheter	20%	14
Social rädsla	15%	11
Språkstörning, DLD	4%	3
Svårt att förstå	15%	11
Svårt att lära mig nya saker	21%	15
Svårt att komma igång eller avsluta saker	51%	36
Svårt att sitta	100%	71
Svårt att behålla fokus på en uppgift	51%	36
Talsvårigheter	8%	6
Utvecklingsstörning eller intellektuell funktionsnedsättning	6%	4
Ångest	35%	25
Annan, beskriv vad	28%	20

<b>Annan, beskriv vad</b>
Balansproblem, värk, motoriska problem, hjärntrött
Blåsstörning/rik, synstörning Diplopi
Certificerad rullstolspilot
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).
Fibromyalgi och utmattningssyndrom. Wed/rls
Har rullator, teknik och data är svårt, svårt att sitta länge på datorstolen o synen. Att "tekniken" är svår. Blind ena ögat. Har syhjälpn.
Kramp. Eksem.
Kronisk smärta, svårt att stå/gå längre stubder
ME
Multisjuk
OCD (tvångsneuros)
Psoriasisartrit, kroniskt smärttillstånd ev fibromyalgi, trötthet
Rheumatoid Arthritis, RA, sedan > 45år. Rotationsscolios, inoperabel Spinalstenos
Smärta i ben
Svår värk i ryggen efter 7 st stelop, har haft svårt sedan 1971 och vill gå på teater, bio, restaurang, har inte kunnat detta på sedan 1971. Har svårt att få bra smärtpillär är 67 år och läkare skriver ut små förpackningar vilket gör mig arg därför det är svårt att planera en resa . Men så är det en privat läkare och de vill ju tjäna pengar på recept därför skriver de små förpackning . Att vara stelop många gånger och nu Parkinson gör att det är svårt att sova. Alltid ha bra kuddar madrasser med när man ska åka bort. Och att medicinen räcker för mig. Och att mediciner finns på apoteken, gör mig och många med arga .Helt klart att det skapar stress, förs stress för värk och skakningar gör mig ledsen och besviken att som vuxen behöva be om smärtlindring hela tiden gör mig stressad och ledsen . Ibland vill man bara stänga av. Mitt namn är Jan Xxxxx det går bra att ringa mig
Svårt att gå. Ibland omöjligt.
Tics
svårt att fylla i enkäter

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

någonting
En och en är de ok, tillsammans blir det svårt
Nackskadad efter olycka
Jag har sedan 16 års ålder en svår tvångs- och ångestneuros, framför allt OCD. Utredds för närvarande för ADHD/autismspektrum. Utreddes för 20 år sedan för ADHD och fick då veta att ADHD inte kunde bekräftas eftersom det inte fanns någon som kunde berätta hur jag var som barn. Psykolog och psykiatriker sade dock att resultaten av testerna var typiska för ADHD samt att jag dessutom hade motoriska svårigheter. Förra hösten skrev vårdcentralen remiss för utredning av npf eftersom den ansåg att allt tydde på AST och jag utreds alltså nu.
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. Ångest 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? Ångest? Här har du medicin. Fungerar inte? Nehe - här ta en ny då. Ge det tid.

Har stora problem med motorik, balans, komihåg, hjärntrött, och värk efter trafikolycka. Har också svår artros med nya höftleder, värk, Sjögrens Syndrom
Diagnostiserad med TM Transversell Myelit. Lokaliserad på C3 & C4.
Diagnosen är MS, men när jag blir sämre har jag också alla de symptom som brukar räknas till ME.
Många olika smådiagnoser som hör till, t ex halva hörseln borta.
Har sen 2007 kronisk intestinal pseudo obstruction (falsk tarmvred) och gastropares, sen 2014 certifieret rullstolspilot pga en subversion av Guillain Barrés Syndrome; Polyneuropati AMSAN.
När inte kropp och huvudet inte samarbetar
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.
PTSD var inte ett alternativ men diagnostiserad för det också
Har en stor komplexitet av problem vilket gjort mig svårutredd och feldiagnosticerad tidigare.
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.
– 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.
Svårt att sitta pga tröttheten smyger på . Svårt att inse vad som ligger "bakom" det uttalade.
Svårt med balansen
Har konsekvenser av GBS - guillain barres syndrom med tidigare totalförlamning som följd
Har ME Extremt utmattad och svag Ansträngningsutlöst försämring
Orkar inte
Har huvuddiagnos ME/CFS, som ni tyvärr kallade kroniskt trötthetssyndrom i listan. De flesta andra funktionshinder jag kryssade i är resultat av den sjukdomen.
Har intestinal pseudo obstruction, falsk tarmvred, gastropares, en subversion av Guillain barres syndrom, polyneuropati AMSAN, akut motorisk sensorisk autonom neuropati. Rullstolsburen, utan känsel från halsen och ner, inga autonoma rörelser, Extrem smärta och hypersensitivitet. Blandt annat.
Muskelsvag och nervsmärtor.
Att få tag på mjuka skor därför jag är stelop i ryggen 7 gånger och det gör ont vart steg i ryggen. När värk och skakningar sätter full fart då är det svårt att leva. Svårt att äta. Svårt med allt . Ska ner till ryggkliniken i Strängnäs den 18 för att se om det går att få nya skruvar som sitter lösa nu, men jag fick veta att mitt skelett är urkalkat så det kommer nog inte bli bra. Och går det inte op mig då tänker jag fråga om jag får en smärt pump i ryggen med morfin och annat. Därför jag orkar inte så mycket mera är rätt slut av värk
att jag e den typen som inte vill sitta still för mycket eller att jag gillar att umgås med folk fast inte för mycket
Skador på ryggmärgen, chiari, kyfoskolios, dysfagi.
ME är den största funktionsnedsättningen, Myalgisk ecefalomyelit/Chronic fatigue syndrom, (d v s det som ni kallar kroniskt trötthetssyndrom).

# Internet

## Använder du internet?

	Procent	Antal
Ja	96%	68
Nej	4%	3
	Totalt	71

## 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	58%	39
Det är svårt att söka information	9%	6
Det är svårt att navigera, att hitta till rätt ställe	22%	15
Det är svårt att använda tjänster (till exempel fylla i blanketter, köpa och beställa saker)	21%	14
Det är svårt att förstå innehåll	16%	11
Det är svårt med lösenord	34%	23
Det är svårt för att design och utformning är störande	21%	14
Det är svårt för att det inte fungerar med mina hjälpmedel	12%	8
Det är svårt men jag kan inte beskriva varför	9%	6
Vet inte	6%	4
Annat, beskriv vad	22%	15

### Annat, beskriv vad

Det som är svårt med internet är att social interaktion på sociala medier, allt annat är enkelt.

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.

Energin räcker inte

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.

Glädjande, rörlig reklam gör att jag tappar fokus och det blir väldigt svårt att läsa och förstå.

Gör det inte för svårt. Är inte så kunnig på internet.

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 svårt med skrivning för att alla rörelser måste tänkas

Händer som domnar efter några minuter

Jag tycker inte egentligen att internet är svårt men vissa saker är svårare än andra, till exempel att komma ihåg lösenord. Däremot är det (oftast) lätt att återställa dem.

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. .

Svårt att skriva inlång på grund av skakningar

det är lätt med internet

finmotorik

## Varför använder du inte internet?

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

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

rädslan för bedrägeri etc ökar och med tiden kanske det kommer till en punkt där jag tycker internet är svårt att använda utan att vara rädd för sådant
Lösenord är svårt
Kommer inte upp det man söker på pga köpta platser
Svårt hitta det jag vill
Det finns tidsgränser för t.ex köp och det tar tid att fylla i blanketter och sidor med mina hjälpmedel. Röststyrning fungerar inte överallt.
Det som jag tycker är svårt är social interaktion. Det är visserligen enklare än i den fysiska världen eftersom jag slipper försöka tolka minspel, gester och röster. Men jag har vissa svårigheter med att kommunicera med människor. Jag tycker människor kan vara svåra att tolka och förstå och jag har svårt att förstå hur mitt eget uppförande kan tolkas av andra. Jag är dessutom ofta brutalt uppriktig och är dålig på att linda in saker. Jag har generellt en IQ betydligt över medel men jag tycker en del aspekter av umgänget med människor är svårt i den fysiska världen och en del av det hänger med in på sociala medier.
Framförallt rörlig, eller flashande reklam gör det svårt att ta in text. Texter utan radbryt eller liten text är också svår
Att hitta rätt info på svenska. Långa förklaringar så man måste läsa flera gånger för att förstå.
:)
Har svårt för att förklara.
Rörigt svårt att kunna hålla koncentrationen
Jag blir distraherad
information skriftligt inte tillräckligt konkret hitta information svårt att beställa och ladda ner rätt appar som tex betala räkningar och sjukskriva mitt barn skolan
Det finns för många saker att försöka förstå på samma gång som gör en matt och hjärnan skriker och självförtroendet dalar för att en känner sig jättekorkad.
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.
-
Skriva/finmotorik
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.
Jag tycker inte Internet i sig är svårt att använda, men om man använder mer mental energi på att surfa än vad man har



tillgängligt blir ju allt svårt. Jag gör ofta fel när jag ska betala räkningar, men inte för att jag inte fattar, utan för att det är koncentrationskrävande och för många moment i följd.
Samma som innan, på dåligt dagar fungerar interns diktering
Jag kan inte så bra
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
Svårt hitta rätt och komma ihåg olika lösenord och leta på rätt ställe eller komma ihåg att titta på olika platser.
inget e svårt det e bara roligt att använda internet och så där. Men jag behöver tidsbegräsning hur mycket jag sitter vid internet kan lätt fastna vid det svårt att slita mej från nätet.
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

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

	Procent	Antal
Ja	32%	21
Nej	62%	41
Vet inte	6%	4
	Totalt	66

## 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.
Fylla i formulär. Logga in på banken och göra köp.
Skriva och läsa ta fram bilder Min assistent
Dotter hjälper vid behov. Kommandon, kopiera, rensar i dator
Om något inte fungerar med min dator.
Navigera . Fylla i uppgifter . Beställa order måste ha hjälp osv
Söka saker, särskilt olika produkter behöver jag någon som plockar fram till mig.
Min personliga assistenter
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
Min sambo
Att hitta information. Tyda kartor på Google maps.
En väninna hjälper mig söka när jag går bet. Hon är mer van att vara ute på Internet. Jag tycker det är tråkigt
Dataspråket min dotter hjälper mej
Ber sönerna om hjälp när det är svårt eller krånglar
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.
Stora projekt som att läsa på om en produkt man vill köpa, och där man vill läsa dels om funktioner, jämföra priser och läsa användaråsikter och väga dem med ens egna behov. Jag skulle aldrig kunna köpa en ny telefon utan hjälp t ex. Min man hjälper mig med sånt. Han hjälper också till med andra saker på Internet, bara härom dagen fick jag be honom göra nåt åt mig, men jag kommer tyvärr inte ihåg vad det var.
Skriva
Betala
Hitta och komma ihåg.
Xxxx Xxxxx
Ja ibland för att hitta. Får hjälp av vänner. Ej tillräckligt för mina behov.

## Vad av detta använder du?

	Procent	Antal
Blogg, har en egen	18%	12
Blogg, läser andras	33%	22
Facebook	83%	55
Instagram	67%	44
Snapchat	27%	18
Dejtingtjänster	12%	8
Vädertjänster, typ SMHI, klart.se	59%	39
Musiktjänster, till exempel Spotify	45%	30
Kartor och vägvisning	76%	50
Spela spel	50%	33
Titta på TV-program, till exempel SVT Play	58%	38
Titta på Youtube	67%	44
Titta på Netflix eller andra streamingtjänster	52%	34
Lyssna på radioprogram	41%	27
Lyssna på poddar	38%	25
Läsa dagstidning	42%	28
Köpa biljetter till resor	53%	35
Köpa biljetter till evenemang	47%	31
Boka tider till sjukvården	52%	34
Boka tider till tandvården	26%	17
Mobilt BankID	86%	57
E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	20%	13
Swish	86%	57
Betala räkningar	79%	52
E-handel, köpa saker via internet	74%	49

## Biljetter: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker köpa alla mina biljetter via internet	63%	40
Jag undviker om möjligt att köpa biljetter via internet	11%	7
Inget av alternativen passar mig	27%	17
	Totalt	64

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

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till sjukvården via internet	45%	29
Jag undviker om möjligt att boka tider till sjukvården via internet	25%	16
Inget av alternativen passar mig	31%	20
	Totalt	65

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

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till tandvården via internet	31%	20
Jag undviker om möjligt att boka tider till tandvården via internet	27%	17
Inget av alternativen passar mig	42%	27
	Totalt	64

## Mobilt BankID: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att använda Mobilt BankID	80%	52
Det är svårt att använda Mobilt BankID	3%	2
Inget av alternativen passar mig	17%	11
	Totalt	65

## 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	23%	14
Det är svårt att använda E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	6%	4
Inget av alternativen passar mig	71%	44
	Totalt	62

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

	Procent	Antal
Det är lätt att betala räkningar via internet	66%	42
Det är svårt att betala räkningar via internet	14%	9
Inget av alternativen passar mig	20%	13
	Totalt	64

## E-handla: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att e-handla	59%	38
Det är svårt att e-handla	20%	13
Inget av alternativen passar mig	20%	13
	Totalt	64

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

Det kan ibland vara svårt att handla saker på internet om man behöver returnera en vara eller om man inte vet vilken storlek t ex ett plagg har / om det passar mig eller inte (när det inte går att prova) Jag är osäker inför att köpa saker som kommer från internationella websidor, för jag är osäker på hur tull och sådant spelar roll för vad det slutgiltigt kostar mig.

Jag tycker e-handel kan vara svårt ibland, men det varierar mellan företag, och vad det är jag vill köpa/boka/beställa. Tider hos sjukvården skulle jag gärna boka, men det är få relevanta (för mig) vårdverksamheter som ger den möjligheten.

Internet funkar bra till största del för mig när det blir svårt och hjälpmedel hjälper inte ber jag om hjälp eller söker alternativen vägar

En del e-butiker är väldigt enkla så det går uppenbarligen. Att inte behöva fylla i kortuppgifter förenklar jättemycket. Mobilt

bankid är toppen.
Har inte Mobilt Bank ID, det är därför jag inte kan boka läkartider via internet. Funderar på att skaffa det eftersom det verkar lättanvänt och jag skulle slippa tala i telefon.
Internet i praktiska utföranden (handla, betala, boka etc) är så sjukt skönt. Man slipper köer, människor, dofter, ljuden. Och man har allt dokumenterat.
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.
Inget att anmärka
Osäkert/kännsligt
Det är lättare att sköta mycket via internet, då slipper jag tolka människor.
Det är svårt behöver mycket hjälp
Jag väljer internet eftersom jag finner det ännu svårare med sociala samspel och har skräck för att prata i telefon.
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
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.
Ännu en gång är det skriva/finmotorik som krånglar till det.
Det är tråkigt och det är jobbigt
Ok
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 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.
Föredrar att göra saker i lugnt tempo och när hjärnan är klarast via Internet. Det krävs mycket mer att göra saker personligen i en affär, eller att boka saker via telefon. Vården i synnerhet har liten förståelse för att man kan föredra skriftlig kontakt via 1177 jämfört med att ringa. Men trots detta, och trots att jag är smart, så gör jag ganska ofta fel när jag köper saker. Därför har jag som rutin att inte köpa något på samma gång som jag hittar det, utan att vänta tills en annan dag, så man kan hinna tänka efter. Impulsköp blir ofta dåliga för att jag missar att kolla en väsentlig detalj, som mått eller fraktkostnad. Jag skulle nyligen köpa en burk av ett kosttillskott jag använder sen många år. Jag råkade dock köpa två stycken, men sen visade det sig att det var inte två stycken utan två-pack, och att jag köpt tre tvåpack. Jag har magisterexamen från universitet så min intelligens är det inget fel på, men som funktionshindrad med hjärntrötthet är det ändå för många moment för att man alltid ska klara av alla rätt.
Är tvungen att göra saker via Internet eftersom jag har mycket svårt att lämna hemmet.
Beställa tex bio billetter och teater på Rullstolsplats går inte via nettet, samma om man skal booka handikapanpassad hotel, måste ringa och så går man miste om weberbjudande:-{
jag brukar se på nätet streama olika tv program och så där liksom Det känns mysigt att sitta och kolla på film på nätet
Det är tröttande att leta på nätet när jag ska välja något att köpa.
Skeptisk. Rädd för att bli lurad.

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

	Procent	Antal
Aldrig	42%	28
Någon gång	17%	11
Varje månad	3%	2
Varje vecka	5%	3
Dagligen	17%	11
Flera gånger dagligen	15%	10
Vet inte	2%	1
	<b>Totalt</b>	<b>66</b>

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

	Procent	Antal
Legimus	36%	13
Akila	0%	0
Nextory	11%	4
Storytel	36%	13
BookBeat	3%	1
Biblio Library	19%	7
Annan, ange vad	28%	10

### Annan, ange vad

Apparat Victor reader från MTM  
 Audible  
 Bokus play  
 CD-böcker, MP3-CD, bok-filer  
 Malmöstads bibliotek app  
 Vanliga biblioteket  
 iBooks  
 nuhf

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

	Procent	Antal
Aldrig	14%	9
Någon gång	18%	12
Varje månad	29%	19
Varje vecka	24%	16
Dagligen	11%	7
Flera gånger dagligen	2%	1
Vet inte	3%	2
	<b>Totalt</b>	<b>66</b>

## Vad tycker du om Försäkringskassans webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	18%	11
Den är svår	45%	27
Jag har ingen uppfattning	37%	22
	Totalt	60

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

Jag använder väldigt sällan deras hemsida
Jag har sällan anledning att använda Försäkringskassans webbplats. Om den är svår eller lätt beror på vilken information jag söker.
Rörig, svårsökt, otillförlitlig
Inte tillräckligt med information
Hittar inte svar på det jag vill veta
Har inte tänkt på det
När man väl lärt sig att hitta går det ok. Det underlättar att man kan ringa och fråga om hjälp. Kundtjänst är super.
Är inne på FK:s sajt mycket sällan, men det är väldigt enkelt att beställa t ex intyg.
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 information Ofullständig information är vanligt
Behöver inte använda mig av den.
rörig, svårt hitta bra info
Hittar inte allt lika bra som tidigare dvs den är sämre
Ibland komplicerad
Rörig svår att navigera och konstigt att en myndighet för sjuka använder sig en sida som är svår för somliga sjuka
Den funkar bra, problemet är snarare att de är invecklade
För mycket fakta språk och otydliga formulär och veta vad man har rätt att söka många namn på ersättningar är lika
Det är rörigt och finns jättedålig information som en själv kan förfoga över. Finner sidan för plottrig och inte användarvänlig.
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
Har ingen aktuell erfarenhet.
Har ingen aning. Har inget med dem att göra
Den är rörig. Jag tycker det är svårt att hitta den info eller blankett jag söker.
Uruselt. Mycket svårtillgängligt att förstå om man har rätt information eller inte. Ett bra exempel på viktiga tjänster som inte fungerar trots stora insatser. Förmodligen till följd att de inte användr brukare i utveckling i tillräcklig utsträckning
T. O. M svårt förklara så låter bli
Jag använder inte fk:s webbplats särskilt mycket, och när jag söker information, blanketter el dyl använder jag hellre sökfunktionen än att räkna ut från rubrikerna var informationen ska finnas.
Omständig. Svårt att hitta rätt information. Information ofta väg och luddig. Varje handläggare brukar sedan ha en helt egen tolkning.
Svårt att hitta runt när man är båda dansk och svensk försäkrat har förtidspension från danmark
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.
Sjukt svårt att hitta till de olika flikarna.
ingen kommentar
Den är skitdålig

## Vad tycker du om Skatteverkets webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	42%	25
Den är svår	25%	15
Jag har ingen uppfattning	33%	20
	Totalt	60

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

Jag använder den endast vid deklarationen, och just den tjänsten är ganska lätt
Har endast använt den för att deklarera. Det var ganska lätt.
Tydlig, stegvis, överskådlig
Otydlig
Har inte tänkt på det
Har mest använt den för att kolla upp hur jag skaffar id-kort och liknande, har varit lätt att hitta.
Samma som f-kassans
Lite jobbig att hitta på
Svårt att hitta rätt och ändå ska det vara lättnavigerad...
bra
Vet inte
Funkar bra
otydlig information
Bättre än Fk men marginellt. Kan vara svårt att finna rätt information.
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.
Har inget med dem att göra
Har hittills varit lätt men det ksn bero av att jag gör det enkelt skattemässigt. Jag kryssar för
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 iår 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. Bli dubbelgöra när de inte förstått eller gjort som man själv skulle gjort om man bara kunnat.
Det enda jag gör där är deklarerar, eller om jag gör det i telefonen numera, det minns jag inte. Har ingen uppfattning alls om hemsidan.
Använder bara en gång om året och måste då sätta mig in i hur den fungerar på nytt varje år.
Inget att anmärka får hjälp med detta
ingen kommentar

## Vad tycker du om Arbetsförmedlingens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	12%	7
Den är svår	17%	10
Jag har ingen uppfattning	72%	43
	Totalt	60

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

Har aldrig haft anledning att använda den
Eftersom Arbetsförmedlingen inte anser att jag tillhör dem har jag aldrig använt deras webbplats.
Om möjligt ännu mer rörig och svårnavigerad än f-kassan och skv.
Behöver inte ha kontakt!! 👍 👍
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.
Inte använt så mycket, men tycker den är krånglig.
Saknar erfarenhet.
Har inget med dem att göra
Mycket svårt att hitta rätt sökord även om man är proffs på ett område. De är generalister och känner alltid till skillnader i yrken. Jobb kommer upp på andrs hemsidor med samma sökning men jobbet finns på båda
Har aldrig varit där
Har aldrig varit inne där.
Förtidspension från Danmark
Lite svårt att hitta rätt, vad är jag? T ex "arbetssökande" när jag bara vill söka information.

## Vad tycker du om 1177 Vårdguidens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	69%	41
Den är svår	20%	12
Jag har ingen uppfattning	10%	6
	Totalt	59

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

klm
Den är lätt att använda, men saknar många funktioner jag skulle vilja använda - som t ex möjlighet att boka tid på vårdcentral (läkare). Läkemedelssidan har blivit mycket sämre sedan den kopplades till en annan (nationell?) funktion som verkar ligga utanför 1177
Det är lätt att logga in (med mobilt bank-id) men det alltför få tjänster som går att boka via den webbplatsen. Laäkemedelstjänsten (Information om recept) har blivit sämre sedan de började länka till en ny plats (någon annan tjänst än 1177). Tekniskt sett fungerar det, men innehållet är sämre organiserat.
Ganska rörig, svårnavigerad, upprepade klick för att komma till ett ställe, olika väg för liknande ärenden
Bra
När man loggar in finns det ingen logik. Hur ska man hitta om man inte redan vet vart man ska?
Lätt att få fram information t ex om sjukdomstillstånd. Hade kunnat tänka mig lite mer utförlig information i vissa fall men i grund och botten är sajten neutral, informativ och lättnavigerad.



Lätt, tydlig, enkel. Men kan också bero på daglig inloggning. Så mitt svar är inte het värdegrundat kanske.
Lätt när man väl lärt sig, men många långa besök behövs.
men fungerar inte, tider syns inte mm
Gillar 1177, tillgång dygnet om var som
Rörig och se föregående svar
Den är enkel och tydlig.
Jag ringer dom '
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.
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.
-
Lättläst och ett bra upplägg på det du vill veta
Den är ganska logiskt uppbyggd och lättnavigerad.
Utmärkt guidning och information. De egna sidorna är dock inte alls användarvänliga. Man vet inte vögen in som användare. Ännu krångligare blir det om du har barn
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.
Den är ok, lite krånglig men det är å andra sidan också mycket information som ska finnas med.
Rörig. Mina vårdkontakter fungerar ganska bra..
Gillar jag stort
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
Inte bra, då nån går in på min sida

## Känner du dig delaktig i det digitala samhället?

	Procent	Antal
Ja	54%	37
Till viss del	35%	24
Nej	10%	7
Vet inte	1%	1
	Totalt	69

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

Jag är delaktig, men jag är ibland osöker på om jag hade kunnat vara mer delaktig än jag är. Känner att jag idag är delaktig för att jag haft yrken/arbeten som gett mig datorvana 'på jobbet', jag har aldrig fått någon direkt undervisning i att hantera dator.

Jag känner mig delaktig i de delar av det digitala samhället som 'räknar in' mig. Om samhället i stort var öppnare för alla skulle jag ha anledning att vara ännu mer delaktig i fler sammanhang, även i de digitala sammanhangen.

Som ofta hemmavarande (sjuk) är det en välsignelse att kunna delta offentligt och socialt i samhället via nätet

Vissa saker är svårt att förstå

Jag använder det digitala samhället ofta och har stor hjälp av det. Jag hittar all slags information (nyheter, samhällsinformation, historiska fakta) och underhållning (musik, tv-serier, Youtube, bilder på gulliga djur). Jag tycker det är lättare att umgås med människor digitalt än i den fysiska världen. Jag är en varm anhängare av informationssamhället.

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.

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

Det har öppnat sig en ny värld för mig

För mycket digitalt

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 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 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.

ta fram info om busstider och så mailar. letar efter litteratur mm

Inga

Delaktighet minskar med minskat inflytande. Man kan säga att jag har löjligt lite inflytande och därmed minimal delaktighet

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 messenger när den funkar. Skulle vilja lyssna på böcker om jag kunde. Ålskar dock dokumentärer, undulater och föreläsningar mm Bra kunna dela info med andra. Och.... Synd detta tar längre tid besvara än jag har.

Digital delaktighet betyder i princip allt för mig socialt. Jag är så fysiskt sjuk att jag sällan eller aldrig ens orkar prata med folk i telefon, så då är t ex Messenger bra, eller att man kan se vad familjen gör på snapchat och hänga med i vännerens liv på Instagram. Däremot är det offentliga fortfarande, trots digitaliseringen, ofta otillgängligt. Vården särskilt har bestämda rutiner om hur saker ska skötas, t ex får man inte beställa tid på plats om man redan är där, även om man har svårt för det snabbare samspelet som telefonsamtal kräver. Man får inte heller beställa tid på 1177 och vården gör sig otillgängligare än vad de borde vara, om patienternas behov fick vara i centrum, inte vårdens egna föredragna rutiner.

Man måste själv vara aktiv

Jag orkar inte o ingen saknar mig

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

Väljer själv hur delaktig jag vill vara.

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

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.

## Smart telefon

### Har du tillgång till en smart telefon?

	Procent	Antal
Ja	90%	61
Nej	7%	5
Vet inte	3%	2
	Totalt	68

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

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en smart telefon	57%	39
Jag kan använda en smart telefon men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	25%	17
Jag kan inte tillräckligt om smart telefoner för det jag vill använda smart telefoner till	6%	4
Jag kan inte alls använda en smart telefon	7%	5
Vet inte	4%	3
	Totalt	68

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

	Procent	Antal
Lätt	39%	24
Varken lätt eller svår	41%	25
Svårt	13%	8
Vet inte	7%	4
	Totalt	61

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

	Procent	Antal
Ja	30%	18
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	16%	10
Nej	38%	23
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	10%	6
Vet inte	7%	4
	Totalt	61

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

	Procent	Antal
Bildtelefon	9%	4
Förstoring	36%	16
OCR-program	13%	6
Ordprediktion	13%	6
Punktskriftsdisplay	4%	2
QR-scanner	36%	16
Röststyrning	20%	9
Skärmläsning, VoiceOver	7%	3
Stavningskontroll	53%	24
Tal till text	11%	5
Talsyntes, uppläsning, program	7%	3
Telefonen i sig är mitt hjälpmedel	67%	30
Annat, ange vad	7%	3

### Annat, ange vad

De hjälpmedel ovan som finns i telefonen är inte samma som jag använder. Det finns saker i min telefon som jag vet att andra använder, men jag har bara inte hittat dit eller förstått hur man gör.

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

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

shoppinglistan Shoppy Anteckningar Skånetrafiken, SJ och SL
Shoppy (komihåglista för affärer), kalendern, påminnefunktion i klockan, att kunna ställa in den att ringa vid samma tidpunkter varje dag, Mobilt bank-id (gör att jag slipper komma lösenord för många funktioner), Facebook (t ex som socialt nätverk, ibland ett sätt att vara säker - någon vet var jag är när jag vandrar i obygden), att ha mail i både telefon och dator (synkade), kameran (fotar saker / information jag behöver komma ihåg) Be my eyes (men jag är seende volontär, inte blind användare)
Google maps!!!
Kalkylator autostav swish kodkomihåg inloggningsuppgifter
Vet inte vad jag har för appar
Kalender Foto Väder Kalkylator BankId Currency converter Messenger Klocka/larm yr.no Blocker Telefonhanteraren Outlook
Allt som gör att jag kommer ihåg saker. Kalender, påminnelser. Även gps. Kalkylator. Inköpslistor
Min smartphones kalender och anteckningar är väldigt viktiga. Jag använder också appen Habitica för att hålla reda på vad jag ska göra varje dag - äta middag, städa, promenera - samt lägga upp att göra-listor. Habitica är en stor hjälp i vardagen. Kalkylator är bra eftersom jag inte är så bra på huvudräkning. Apparna Eniro och Google. Jag spelar spelet Turf för att komma ut och promenera (www.turfgame.com). Appar för lokaltrafiken är livsnödvändiga.
Kalendern för minnet. Notiser/larm. Hälsan. Har Applewatch kopplad till. Dokument. Office. Mailen. Påminnelser. Kameran. Molnen/lagrings-apparna.
Vägvisare,
Legimus
Kalkylator, kalender
Wheelmap anmälning av problem inom kommunen, Tex vägunderlag o. Dylikt som är svårt i rullstol Pill reminder Resetjänst Malmö (färdtjänsten) Skype Bank Nyheter Meditation Hjärnträning; peak, fit brains Tinnitus
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.

Google maps

kalkylator

Reseplanerare, kalkylator, weather, notes, kalender, alarm, pomodoro timer

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.

Hitta

Att kunna skriva anteckningar karta är till stor hjälp när min hjärna är trött pga för mycket intryck.

Schema

Pill reminder mm

Kalkylatorn, kartor

kalkylator, vägvisare.

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

Mobilt bank id Sparbankenkarlsham Kalkylator Google First vet Gmail 1177

## Dator

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

	Procent	Antal
Ja	88%	60
Nej	10%	7
Vet inte	1%	1
	Totalt	68

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

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en dator	59%	40
Jag kan använda dator men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	29%	20
Jag kan inte tillräckligt om datorn för det jag vill använda datorn till	4%	3
Jag kan inte alls använda dator	7%	5
Vet inte	0%	0
	Totalt	68

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

	Procent	Antal
Lätt	37%	22
Varken lätt eller svår	49%	29
Svårt	14%	8
Vet inte	0%	0
	Totalt	59

## Har du några hjälpmedel till din dator?

	Procent	Antal
Ja	25%	15
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	12%	7
Nej	49%	29
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	7%	4
Vet inte	7%	4
	Totalt	59

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

	Procent	Antal
Bildtelefon	6%	2
Förstoring	20%	7
OCR-program	6%	2
Ordprediktion	11%	4
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	3%	1
Röststyrning	6%	2
Skärmläsning, typ Jaws, VoiceOver	9%	3
Speciell mus	37%	13
Speciellt tangentbord	14%	5
Stavningskontroll	57%	20
Tal till text	11%	4
Talsyntes/uppläsning	20%	7
Datorn i sig är mitt hjälpmedel	63%	22
Annat - beskriv vilket	11%	4

### Annat - beskriv vilket

Jag skulle vilja ha en smart app i datorn för att planera min vardag, där jag kan skriva upp hur ofta jag t ex ska städa, vilken slags städning som ska utföras osv. Jag vill kunna gå tillbaka i appen för att se hur och vad jag gjort föregående veckor.

Personlig assistent

Skulle vara bra att ha OCR-program. Större bokstäver (på satt) från syncentralen.

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

google translate Enhetskonvertering (websida) Hitta min iphone

Mind map-program

Stavningskontroll kalkylator scanner skrivare förstoring kopiering av text klipp in

Vet ej vad jag har

Alla är helt nödvändiga för att jag ska kunna använda den i den utsträckning jag gör.

Stavningskontrollen är bra. Jag har alltid haft lätt för stavning men tycker att det har blivit lite svårare som medelålders. Dessutom skriver jag snabbt och gör gärna slarvfel, där är stavningskontrollen till stor hjälp.

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

Voice Express

kalkylator
Wordpad, kalkylator, kalender
Påminnelser, post-lappar som app
Office
Skulle nog vara bra om jag kunde
Använder oftast datorn till att skriva Word-dokument, ibland parallellt med att jag söker efter information på Internet.
Vet inte använder inte ofta
Släktforskningsprogram o olika Arkivprogram etc

## Surfplatta

### Har du tillgång till en surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	56%	37
Nej	42%	28
Vet inte	2%	1
	Totalt	66

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

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en surfplatta	57%	36
Jag kan använda surfplatta men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	14%	9
Jag kan inte tillräckligt om surfplattan för det jag vill använda surfplattan till	3%	2
Jag kan inte alls använda surfplatta	16%	10
Vet inte	10%	6
	Totalt	63

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

	Procent	Antal
Lätt	53%	19
Varken lätt eller svår	31%	11
Svårt	14%	5
Vet inte	3%	1
	Totalt	36

### Har du några hjälpmedel till din surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	20%	7
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	9%	3
Nej	51%	18
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	9%	3
Vet inte	11%	4
	Totalt	35

## Markera gärna de hjälpmedel du har i din surfplatta

	Procent	Antal
Bildtelefon	15%	3
Förstoring	40%	8
OCR-program	5%	1
Ordprediktion	20%	4
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	10%	2
Röststyrning	10%	2
Skärmläsning, VoiceOver	5%	1
Stavningskontroll	65%	13
Tal till text	10%	2
Talsyntes, uppläsning	5%	1
Surfplattan i sig är mitt hjälpmedel	70%	14
Annan, ange vad	5%	1

### Annan, ange vad

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

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

### svt play youtube

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.

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.

### Alarm

JW. Libary 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.

### Legimus

Vägvisare, kalkylator.



## Bakgrundsuppgifter

### Ange åldersintervall

	Procent	Antal
Under 16 år	3%	2
16–24 år	6%	4
25–34 år	11%	7
35–44 år	11%	7
45–54 år	36%	23
55–64 år	25%	16
65–75 år	6%	4
76 år eller äldre	2%	1
	<b>Totalt</b>	<b>64</b>

### Vilken är din könstillhörighet?

	Procent	Antal
Man	19%	12
Kvinna	75%	47
Annan	3%	2
Jag vill inte svara på den frågan	3%	2
	<b>Totalt</b>	<b>63</b>

### Är svenska ditt första språk?

	Procent	Antal
Ja	91%	58
Nej, ange i så fall ditt förstaspråk	9%	6
	<b>Totalt</b>	<b>64</b>

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

Arabiska
Dansk
Danska
Finska
Polska
skånska

## I vilket län bor du?

	Procent	Antal
Stockholms län	31%	20
Uppsala län	5%	3
Södermanlands län	3%	2
Östergötlands län	5%	3
Jönköpings län	2%	1
Kronobergs län	0%	0
Kalmar län	0%	0
Gotlands län	0%	0
Blekinge län	3%	2
Skåne län	17%	11
Hallands län	2%	1
Västra Götalands län	15%	10
Värmlands län	2%	1
Örebro län	2%	1
Västmanlands län	0%	0
Dalarnas län	2%	1
Gävleborgs län	6%	4
Västernorrlands län	3%	2
Jämtlands län	2%	1
Västerbottens län	2%	1
Norrbottnens län	2%	1
Vet inte	0%	0
	<b>Totalt</b>	<b>65</b>

## I vilken typ av ort bor du?

	Procent	Antal
Stad	57%	37
Mindre samhälle	23%	15
Landsbygd	17%	11
Vet inte	3%	2
	<b>Totalt</b>	<b>65</b>

## I vilken typ av boende bor du?

	Procent	Antal
Hyreslägenhet, vanlig	43%	28
Bostadrättslägenhet	18%	12
Villa, hus	34%	22
Gruppboende	3%	2
Servicelägenhet	2%	1
Annat stödboende	0%	0
Jag är hemlös	0%	0
Annat, beskriv vilket	0%	0
	<b>Totalt</b>	<b>65</b>

## Får du hjälp av någon i din vardag?

	Procent	Antal
Ja	35%	23
Nej	65%	42
	Totalt	65

## Vilken typ av hjälp?

	Procent	Antal
Hemtjänst	30%	7
Personlig assistans	22%	5
Boendestöd, stödpersoner eller liknande	39%	9
God man/Förvaltare	22%	5
Annat, ange vad	26%	6

### Annat, ange vad

Familj dagligen

Kurator

Maken hjälper med det mesta

Man och barn

Man, barn, kompisar

Nattpatrullen

## Bor du tillsammans med någon?

	Procent	Antal
Ja	58%	38
Nej	42%	27
	Totalt	65

## Vem eller vilka bor du tillsammans med?

	Procent	Antal
Sammanboende, partner eller gift	71%	27
Barn under 18 år	34%	13
Hemmaboende barn över 18 år	18%	7
Bor med mina föräldrar eller en förälder	11%	4
Delar bostad med en vän (eller flera) – kollektivboende	0%	0
Annat, ange vad	5%	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	14%	9
Grundsärskola	2%	1
Gymnasium	18%	12
Gymnasiesärskola	5%	3
Yrkesutbildning/Yrkehögskola	3%	2
Folkhögskola	8%	5
Högskola eller universitet	46%	30
Annan, beskriv vad	5%	3
Vet inte	0%	0
	Totalt	65

### Annan, beskriv vad

Går i grundsärskola nu

Restaurangakademi på Cypern

Till teckenspråklärare

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

	Procent	Antal
Arbetar	28%	18
Arbetslös	6%	4
Hemma med barn	0%	0
Pensionär	11%	7
Sjukskriven	20%	13
Sjukersättning/Förtidspensionär	45%	29
Daglig verksamhet	11%	7
Aktivitetsersättning	8%	5
Studerar	11%	7
Annat, ange vad	6%	4
Vet inte	0%	0

### Annat, ange vad

:socialbidrag

Engagerad i den ideella sektorn

Ideellt arbete

Ovanlig kombo :-)

## Vilken inkomst har du per månad?

	Procent	Antal
0 kronor	2%	1
1 – 4 999 kronor	5%	3
5 000 - 9 999 kronor	17%	11
10 000 - 14 999 kronor	30%	19
15 000 - 19 999 kronor	13%	8
20 000 - 24 999 kronor	6%	4
25 000 - 29 999 kronor	5%	3
30 000 - 49 999 kronor	9%	6
50 000 kronor eller mer	0%	0
Jag vill inte svara på den frågan	14%	9
	<b>Totalt</b>	<b>64</b>

## Hur fick du information om den här undersökningen?

	Procent	Antal
Via e-post	38%	25
Via Facebook	42%	27
Via en tidning	0%	0
En vän tipsade mig	9%	6
Från min organisation	11%	7
Annat, beskriv hur	17%	11

### Annat, beskriv hur

Afasihuset.  
 Dök otippat upp i facebookflödet.  
 Från Värmlänningen (en taltidning)  
 Från min dagliga verksamhet  
 Habilitering och hälsa  
 Har glömt det nu eftersom detta tagit så lång tid men tror fb  
 I skolan av min lärare  
 god man har svarat  
 konstruerade enkäten

## Är det något du vill tillföra?

Jag önskar att det var mindre cookies lättare med inloggning kom ihåg saker  
 För mig har datorer och smartphone inneburit ett jättelyft. Handlar inte bara om det jag beskrivit ovan. Ett av mina intressen är fotografering. Är inte jättebra på foto men tycker om bilder, redigerar i Photoshop och lägger ut på Instagram. Eftersom jag har lite sämre bildminne och inte kan se bilder framför mig betyder fotograferingen jättemycket för mig. Jag kan också släktforska via datorn, vilket är väldigt roligt. Däremot läser jag inte böcker digitalt, jag läser mycket men föredrar pappersböcker.  
 Bara det som jag nämnt.  
 Svårt att få pengarna att räcka  
 Nej. Men tack för allt job ni gör  
 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.
Avstår från vissa e-tjänster enbart p g a kostnadsskäl. D v s tycker vissa tjänster/produkter är för fyra.
Även om jag klarar av datorn hjälpligt känner jag med alla, oftast äldre, som inte gör det. Vårt samhälle måste inkludera dessa människor oxå. Det måste, precis som denna enkät, finnas flera olika alternativ.
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
Tack for allt job ni gör Med Venlig Hilsen Tina
nej
Det är svårt att hänga med i teknikutvecklingen när man är socialt isolerad. Då har man ingen att fråga och lära sig av.

## 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.