

Trötthetssyndrom

- Hur personer med olika funktionsnedsättningar använder internet

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

Antal svarande: 157

Publiceringsdatum: 2020-03-10

Begripsam

www.begripsam.se

Stefan Johansson

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

Innehåll i rapporten

Om rapporten och undersökningen	2
Diagnoser och svårigheter	3
Internet	8
Smart telefon	27
Dator	30
Surfplatta	32
Bakgrundsuppgifter	33
Begripsam AB	40

Diagnoser och svårigheter

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



	Procent	Antal
ADD	5%	8
ADHD	11%	18
Afasi	8%	12
Autismspektrum (Autism, Asperger)	12%	19
Bipolär	1%	1
Blind	0%	0
CP	1%	2
Demens, Alzheimer	0%	0
Depression	26%	41
Dyslexi	6%	10
Dyskalkyli, matematiksvårigheter	8%	13
Döv, barndomsdöv	0%	0
Döv, vuxendöv	1%	1
Dövblind	0%	0
Epilepsi	7%	11
Grav hörselnedsättning	3%	4
Grav synnedsättning	4%	6
Hjärnskada, förvärvad	16%	25
Huvudvärk, migrän	31%	48
Kommunikationssvårigheter	20%	32
Koncentrationssvårigheter	68%	106
Kroniskt trötthetssyndrom	100%	157
Känslig för starka intryck (flimmer, ljus, ljud)	65%	102
Läsvårigheter	20%	32
Minnessvårigheter	65%	102
MS	27%	42
Parkinson	0%	0
Räknesvårigheter	15%	24
Rörelsehinder, finmotorik	38%	59
Stroke	13%	20
Schizofreni, psykossjukdom	1%	1
Självförtroende/självkänsla, bristande	30%	47
Skrivsvårigheter	17%	27
Social rädsla	15%	23
Språkstörning, DLD	2%	3
Svårt att förstå	13%	21
Svårt att lära mig nya saker	28%	44
Svårt att komma igång eller avsluta saker	45%	71
Svårt att sitta	17%	27
Svårt att behålla fokus på en uppgift	37%	58
Talsvårigheter	10%	15
Utvecklingsstörning eller intellektuell funktionsnedsättning	1%	2
Ångest	24%	38
Annan, beskriv vad	31%	49

Annan, beskriv vad
Hjärntrötthet (2)
Astma diabetes atros fibromyalgi myelit encefalit pco-s
Blåsstörning/rik, synstörning Diplopi
Certificerad rullstolspilot
Charcot Marie Tooth
Dystrofia mgotonica
Fatigue, hjärntrötthet
Fibromyalgi lbs, ums
Fibromyalgi och utmattningssyndrom. Wed/rls
HJÄRNTRÖTTHE
Hjärtumör
Hjärt, lung, reumatiska sjukdomar, samt Livsfarlig fetma pga väldigt låg ämnesomsättnings nivå.
Hypermobilitet, konvexitetsmeningiom frontallob
Högekänslig
Hörselnedsättning
Ingen tidsuppfattning, minns inte mycket av vad jag ser, hör eller läser ... och massor av MS-symptom som sömnproblem, balanssvårigheter, m.m.
Inkontinens
Kortväxthet kronisk värk neuromuskulär sjukdom
Kramp. Eksem.
Kronisk smärta, svårt att stå/gå längre stubder
ME
ME/CFS
Me/cfs
Muskelsjukdom SMAIII
Muskelsjukdom,ned.
Narkolepsi
PTSD & ME/CFS
Rheumatoid Arthritis, RA, sedan > 45år. Rotationsscolios, inoperabel Spinalstenos
Rullstolsburen
Ryggskada
Rörelsesvårigheter tex gå i trappor, gå på buss, gå på tåg.
SLE
Smärta i ben
Stel i kroppen inte lika vital som förr. 42 år
Svårt att gå. Ibland omöjligt.
Svårt hjärntrött
Tinnitus huvudvärk ljus och ljud känslig
Trotssyndrom
Utmattningssyndrom
Värmekänslighet, klarar inte stress.
ensidigt döv
gångsvårigheter+smärtor
höger sida förlamad, afasi o aproxi efter svår stroke
högersidesförlamning
känsl och balansstörning
whiplash, fibromyalgi

Är i utredning för afasi, kan tappa talet. Fick en stroke i april. Kommunikationssvårigheterna beror på situationen, tex på jobbet går det bra, men kan inte gå tex till IKEA utan att må dåligt, kan inte få fram vad hon vill säga till tex personalen. Läser inget men kan bokstäverna. Har fotografiskt minne, memorerar allting istället för att läsa. PSTD. Har inte jättemycket talsvårigheter. Ska på utredning för MS. Angående rörelsehinder kan hon inte grabba tag i saker, tex hålla i mindre saker. Ang självförtroende, undviker hon att göra saker pga att hon inte klarar av samma saker som hon tidigare gjort. Har problem att vara på vissa platser där det är mycket folk, tex festival.

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

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

Epilepsi med ep-mediciner som är en av mina funktionsnedsättningar ger efter 40 år olika kognitiva problem.

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.

Ibland är det riktigt bra och ibland riktigt dåligt

Rullstolsburen. Ryggmärgsskada.

Jag har flera sällsynta diagnoser som främst påverkar min motorik. Att ha något sällsynt komplicerar livet i alla möten man har i vardagen både med vård och privat

Dålig balans, måste ha kryckor eller elrullstol så jag måste ha utrymme (bred) så jag kan komma fram. Jag har röst , så det är inget problem.

Har fler än vad som stod på förra frågan

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.

ME är så funktionsnedsättande, har ingen livskvalité

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.

Svårt att gå längre sträckor, svårt att klara av stress.

Kognitiva bekymmer och viss organisk trötthet

Har i grunden sjukdomen SLE

Många tror inte man är sjuk bara för att det inte syns, önskar att friska människor håller sig till deras toaletter då det ofta kommer ut helt friska människor från vi handikappades toaletter som verkligen behöver dem.

När inte kropp och huvudet inte samarbetar

Sarkoidos därav alla symptom

Hjärndimma som ger minnessvårigheter, koncentrationsproblem och svårt att ta in information. Väldigt ljudkänslig.

Mina svårigheter är främst kopplad till min MS diagnos, så mitt sätt att fyll i blev kanske helt galet? Det är ju för min del inte olika diagnoser, utan olika symtom på min MS!?!?

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

Alla mina nedsättningar har med min MS att göra. Förmodligen hade jag inte haft dem om jag inte haft MS.

de flesta av mina svårigheter beror pga min ms
Varit sjuklig sen födseln och spädbarnsåren så aldrig varit frisk Astma sömn apne hjärtsvikt flimmar i förmak och värk slutar Andas nattetid. Gnislat 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 tydligen brist). Det är bättre nu men fortfarande kämpigt. Närminnet är mycket drabbat och jag lever i en värld utan tid ...
Jag är från början cpskadad och har haft lite rörelsesvårigheter från det men har sen 15 år fått diskbråck som gjort mig heltidsrullstolsbunden.
Har en stor komplexitet av problem vilket gjort mig svårutredd och feldiagnosticerad tidigare.
Många svårigheter ingår i diagnoserna, så blir lite dubbelt upp.
Förstår inte meningen med skola, livet, allt!
Har glasögon, brytningsfel, långsynt.
Kombination av långvarig överbelastning och AST som ger partiell mutism, kan "jobba" utifrån omvärldens behov men inte försvara egna intressen. Ett moment 22, arbeta sig ur en överbelastning för att kunna säga jag orkar inte längre , knepigt.
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
Snabb energibrist pga muskelsjukdom påverkar även koncentration mm
Svåra smärtor i ryggen som kommer akut, gör att jag aldrig vet hur jag mår om två sekunder. Kan aldrig bestämt planera in varken umgänge med vänner, resor eller något över huvud taget.
Har DM Dystrophia myotonica kronisk muskelsjukdom (min far hade den) och haft cancer hodqkins lymfom som påverkat mig kroppsligt och har en höftskada (benpåbyggnad på lårbenshalsen) trängt i höften.
Svårt att förstå eller förklara, hitta ord, förekommer ofta.
– 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
Har diagnosen neurodegenerativ sjukdom, ospecificerad
Namnet kroniskt trötthetssyndrom är något man lagt på hyllan. Sjukdomen heter ME/CFS och är en multisystemsjukdom som ger neurologiska, endokrina och immunologiska symtom. Energiomsättningen är påverkad men det är inte det enda. Så trötthet är helt fel ord. Se de rapporter som omnämns här https://rme.nu/informationsmaterial/myndigheter/forsakringskassan/oversikt_över_kunskapslaget_sep_2018/
Svårt att sitta pga tröttheten smyger på . Svårt att inse vad som ligger "bakom" det uttalade.
Har konsekvenser av GBS - guillain barres syndrom med tidigare totalförslamning som följd
Har ME Extremt utmattad och svag Ansträngningsutlöst försämring
ME är en neurologisk sjukdom .. med inflammation i kropp och hjärna energibrist i celler / med ett immunsystem som "går på högvarv" Många av oss är hemmabundna
Var tidigare mycket aktiv. Efter hjärnfarkten; hjärntrött, ljud/ljus känslig, svårt med klockan pengar köer för många vid ett bord, konsekvenstänk, tv filmer, bio
Har huvuddiagnos ME/CFS, som ni tyvärr kallade kroniskt trötthetssyndrom i listan. De flesta andra funktionshinder jag kryssade i är resultat av den sjukdomen.
Tot. beroende av assistans samt elrullstol.
Har Fatigue som inte vill släppa efter.
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.
Är största delen hemma bunden. Vilar och Sover på dagarna. Orkeslös. Måste spara på den lilla energi jag har.
Rörelsesvårheter, smärtor,
Nej
Tappar ofta ord och kan ibland ha svårare att beskriva saker. Stelhet i kroppen
Muskelsvaghet. Försvård tal o födomänen mat tugga, svälja. Synen försämrad har gråstarr. Infektionkänslig. Balans. Inre organ, magbesvär Ärftlig.
Utmattningsyndrom 1999 m tappat närminne som blev bättre efter ett par år, men aldrig blivit bra. Epilepsi konstaterad 2003, men hittills terapistresistent, 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.
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.
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)
Av alla svårigheter är tröttheten värst för den gör att jag får svårt att koncentrera mig, jag blir ångestfylld, tappat mycket av fritid när jag är så orkeslös. Dessutom lider jag av svåra smärtor
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)...
Balansbortfall
balansbortfall

Internet

Använder du internet?

	Procent	Antal
Ja	99%	151
Nej	1%	1
	Totalt	152

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	57%	82
Det är svårt att söka information	10%	15
Det är svårt att navigera, att hitta till rätt ställe	21%	30
Det är svårt att använda tjänster (till exempel fylla i blanketter, köpa och beställa saker)	20%	29
Det är svårt att förstå innehåll	20%	29
Det är svårt med lösenord	35%	51
Det är svårt för att design och utformning är störande	17%	24
Det är svårt för att det inte fungerar med mina hjälpmedel	5%	7
Det är svårt men jag kan inte beskriva varför	10%	15
Vet inte	1%	2
Annat, beskriv vad	21%	30

Annat, beskriv vad

Vissa hemsidor är svåra att hitta d jag söker på

Afasi --> svårt att läsa o skriva

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

Blir stressad om det är många steg som ska göras.

Blir trött fort, huvudvärk

Både ja och nej att hon använder internet. Måste alltid ha någon som kan hjälpa att läsa på internet och kommer rätt.

Deprimerande, förstärker ensamhetskänslan.

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

Energien 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.

Har inye råd med bredband hemma och måste jämt ställa mig i kö på biblioteket och får då bara sitta en timme.

Har svårt att ta mig igenom stora textmassor.

Har svårt med skrivning för att alla rörelser måste tänkas

Hur man använder kommandon, sparar, skriva dokument mm

Ja allt utom Facebook är svårt.

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 orkar endast i korta stunder pga fatigue o flimmer från bildskärmar som gör mina ögon trötta.

Jag är osäker att det blir rätt. Gör ofta om från början när jag använder ny funktion

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.

Svårt att förstå, minnas nya funktioner

Tar tid att lära nytt och felsökning tex varför bredbandet inte fungerar.

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

Ljuset på skärmen och ljudet av datorn är fruktansvärt uttröttande. orkar korta stunder

nej

orkeslös

synskada gör det svårt samt nackskada

Varför använder du inte internet?

	Procent	Antal
Jag är inte intresserad	0%	0
Det är för svårt	100%	1
Jag kan inte	100%	1
Jag har ingen dator, telefon eller surfplatta	0%	0
Jag har ingen internetuppkoppling	100%	1
Jag har inte de hjälpmedel jag behöver	100%	1
Det är för dyrt	0%	0
Vet inte	0%	0
Annat, beskriv vad	100%	1

Annat, beskriv vad

jobbig inbärnig

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

Kommer inte upp det man söker på pga köpta platser

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

Lösenord är svårt för ibland behöver man ändra och det kan få till följd att jag har olika att komma ihåg. Vidare kan vissa sidor som bankens bankid ha tidsgräns för att logga in. Då går det inte.

Svårtillgängligt pga att jag alltid måste låna på bibliotek

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

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).

Inget men ibland så kan man få trycka två ggr så man kommer dit man vill.

Att hitta rätt i djungeln

Att hitta rätt info på svenska. Långa förklaringar så man måste läsa flera gånger för att förstå.

Har bara mobil och all info syns inte mm

Sjelva 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.

Har svårt för att förklara.

Svårt att minnas alla olika lösenord speciellt om det man vill ha är upptaget.

Rörligt svårt att kunna hålla koncentrationeb

Det finns för mycket information och det är svårt att sälla.

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

Jag använder det men har ingen ork att kontakta folk - skypa etc. Drar mig hellre undan

Det är inte svårt med internet.

orkar korta stunder pga att ljudet och ljuset och flimmer tröttar ut mig
För långa texter
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 oöverstigligt 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.
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.
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 jättekokard.
Se föregående svar
att det dyker upp reklam i fast eller rörlig form
Stort utbud och många förändringar
Just för att det är en skärm jag ska titta på vilket inte är bra för mina diagnoser.
Det är inte alltid logiskt för användaren
Man kommer ofta inte direkt till det man söker. Ladda upp detta programmet Ange lösenord Skapa konto osv.
Det är så mycket man måste tänka på och komma ihåg.
-
rörlig reklam som stör det jag verkligen vill titta på, ger en enorm hjärntrötthet
tycker inte om att man skall använda bank ID till mycket eftersom jag valt bort detta
Förstå och hitta rätt. Tar för lång tid och energi. Svårt att återhämta mig
Svårt att hitta tillbaka, till start.
Komma ihåg saker som lösenord etc. Ibland navigera på sidorna
Det tekniska är inte svårt eftersom jag har en bakgrund som IT-konsult. Men all aktivitet är tröttande för mig och ME/CFS ger hjärntrötthet. Så jag behöver göra något en väldigt kort stund och sedan vila. En sak som är extra jobbig är rörlig reklam
Skriva/finmotorik
Svårt att hålla koll på lösenord och koder!
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.
Bara vissa hemsidor som är svåra
Samma som innan, på dåligt dager fungerar interns diktering
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
upplever att ibland är det "mycket" och jag har svårt att hitta det jag vill. Får jag en direkt länk eller väldigt tydligt visat vart jag hittar det jag söker så fungerar det rätt bra.
Att det är så mycket information som gör att jag har svårt att ta in det so. Är viktigt och svårt att avgöra vart jag ska.
Pga ljuskänsligheten så är det lättare att läsa på papper.
Får inte alltid fram det man söker
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

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.
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 förflamning o "touch" kontakten med Ipad inte fungerar tillfredsställande (dvs ingen kontakt trots att trycker).
För mycke effekter. Färger, pop-up rutor, saker som rör sig, ljudeffekter 3D bilder

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

	Procent	Antal
Ja	32%	46
Nej	66%	95
Vet inte	2%	3
	Totalt	144

Vad brukar du be om hjälp med?

Anhörig hjälper mej skriva p.g.a. Koncentrationssvårigheter.
Min man betalar räkningar och hjälper mig åt t ex skaffa mobilt bankid.
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,
Allt
Skriva och läsa ta fram bilder Min assistent
Allt o inget de är olika.
Om något inte fungerar med min dator.
Navigera . Fylla i uppgifter . Beställa order måste ha hjälp osv
Min son hjälper till ibland att hitta eller beställa något. Eller nr datorn krånglar.
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
Min man hjälper mig om jag inte förstår något.
skriv mail, leta efter saker tex ngt som ska beställas
Sammanfattningar, hitta rätt adress m.m.
Deklarera, Läsa avtal och villkor, 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
Jag be om hjälp med att leta efter saker. Min man eller mina assistenter brukar hjälpa mig.
Betala räkningar där du ska ha bankdosa och har 3minuter på dig. Eller vissa beställningar.
inställningar, ta bort eller lägga till information, Barnbarnen
Mina vuxna barn hjälper mig med det mesta ang datan.
Kan inte klara sig utan att någon hjälper henne på internet.
Söka efter specifik sak, ofta i samband med matlagning. Frågar vänner.
Min man och son får hjälpa mig då jag inte förstår att följa ainstruktioner, 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.
En väninna hjälper mig söka när jag går bet. Hon är mer van att vara ute på Internet. Jag tycker det är tråkigt
Ber sönerna om hjälp när det är svårt eller krånglar
Stora projekt som att läsa på om en produkt man vill köpa, och där man vill läsa dels om funktioner, jämföra priser och läsa användarasikter 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
Min sambo hjälper mig med räkningar o sökning av info samt att lägga order etc.
Mannen
Sortera. Det finns så mycket information att det är svårt att veta vilken info man ska fokusera på/prioritera först.
Hjälp att läsa och ta fram informationen som jag är ute efter.
Behöver alltid hjälp om det är något viktigt till AF eller Fk. Min man hjälper mig.
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...
Allt möjligt, navigera, lösenord läsa o tolka
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...

Vad av detta använder du?

	Procent	Antal
Blogg, har en egen	5%	7
Blogg, läser andras	19%	28
Facebook	83%	119
Instagram	60%	87
Snapchat	17%	24
Dejtingtjänster	8%	11
Vädertjänster, typ SMHI, klart.se	66%	95
Musiktjänster, till exempel Spotify	42%	61
Kartor och vägvisning	67%	97
Spela spel	47%	68
Titta på TV-program, till exempel SVT Play	58%	84
Titta på Youtube	63%	90
Titta på Netflix eller andra streamingtjänster	37%	53
Lyssna på radioprogram	28%	41
Lyssna på poddar	36%	52
Läsa dagstidning	51%	73
Köpa biljetter till resor	46%	66
Köpa biljetter till evenemang	38%	55
Boka tider till sjukvården	52%	75
Boka tider till tandvården	22%	32
Mobilt BankID	88%	127
E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	13%	19
Swish	78%	113
Betala räkningar	79%	114
E-handel, köpa saker via internet	76%	109

Biljetter: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker köpa alla mina biljetter via internet	54%	76
Jag undviker om möjligt att köpa biljetter via internet	14%	20
Inget av alternativen passar mig	31%	44
	Totalt	140

Boka tider till sjukvården: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till sjukvården via internet	41%	57
Jag undviker om möjligt att boka tider till sjukvården via internet	26%	36
Inget av alternativen passar mig	33%	46
	Totalt	139

Boka tider till tandvården: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till tandvården via internet	25%	35
Jag undviker om möjligt att boka tider till tandvården via internet	30%	42
Inget av alternativen passar mig	45%	63
	Totalt	140

Mobilt BankID: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att använda Mobilt BankID	83%	116
Det är svårt att använda Mobilt BankID	7%	10
Inget av alternativen passar mig	10%	14
	Totalt	140

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	15%	20
Det är svårt att använda E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	11%	15
Inget av alternativen passar mig	74%	98
	Totalt	133

Betala räkningar via internet: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att betala räkningar via internet	71%	99
Det är svårt att betala räkningar via internet	15%	21
Inget av alternativen passar mig	14%	19
	Totalt	139

E-handla: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att e-handla	70%	96
Det är svårt att e-handla	17%	23
Inget av alternativen passar mig	14%	19
	Totalt	138

Kommentera gärna din inställning till att göra olika saker på internet

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
Flera av alternativen gör mig stressad. Jag väljer hellre att t ex boka tid via telefon för då är jag mer säker på att ha förstått tiden rätt.
Sparar tid och sänker mina stressnivåer betydligt då jag slipper vara bland folk.
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
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.
Vissa saker funkar bättre på nätet, som handla mat eller annat. Slipper träffa folk, göra bort mig, bli missförstådd. Samtidigt gillar jag inte att allt blir elektroniskt. Det är svårt med betalkort och att hålla reda på alla kringgrejer. Bättre med kontanter, riktiga biljetter, prata med levande person när boka tid osv. Jobbigt ha allt i mobil. Var bättre hur det funkade förr.
Går mycket snabbare att göra det på Internet.
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.
Handlar mat via Internet och mina mediciner
Svårt att boka tider till sjukvård och tandvård. Sker fortfarande via telefon, dock inte avbokning och receptförnyelse. Detta funkar bra via nätet.
Smidigt att utföra ärenden på internet.Man spar tid (telefonköer)
Det beror nog på hur kunnig man är om det är lätt eller svårt.
Sjukvården ligger efter. Allt annat fungerar fint men just sjukvården är svår att få kontakt mer digitalt, vilket skulle underlätta enormt. Tex att kunna skicka ett mail. Förstår att det är sekretess som gör det hela svårt, men om jag väljer att strunta i sekretessen så borde jag kunna få maila.
Osäkert/kännsligt
Tycker 1177 sidan är dålig därav aldrig bokar via den
Det är lättare att göra saker på internet än via telefon. Då får jag tid att ta in information och dubbelkolla. Oftast får dessutom en skriftlig bekräftelse.
Nu tycker jag att det är lätt, men det har nye alltid varit det... När jag under en period i livet var så gott som blind, och dessutom så gott som helt förlamad i både armar och ben var det mesta helt omöjligt!
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 .
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
e-handla går bra men förövrigt har jag ingen bank ID eller annat liknande vilket gör att jag inte kan göra det som dessa kräver. . Har valt bort det frivilligt men också för att jag inte orkar sätta mig in i detta. Behöver en människa att prata med eller för mig kända system ex.vis bankgiro för att orka.
tar hjälp med e handel därav att det blir lättare

Skulle gärna boka tider inom sjukvården via internet men det alternativet finns ofta inte eller fungerar dåligt på mottagningarna. Samma sak med övriga tjänster, svårt att komma i kontakt med sjukvården både på telefon och via vårdguiden

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 ebjuds 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.

det är stört omöjligt att hitta saker / sidor som inte är mainstream

Det är bra

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.

Internet är bra. Blir stressad av att prata i telefon.

Många olika sätt gör det rörligt

Frågorna är för generell 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

Ofta löser jag det jag behöver men ibland tar det lite tid

Har inget att tillägga

Helt ok att göra allt detta men uppkopplingen laggar och ställer till.

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.

känns inte tryggt att ha allt på internet (bank etc) . Är inte intresserat av Facebook eller liknande.

Det är lätt o behändigt

Har jag väl, lärt mig är det lätt.

I första boka saker på nätet, annars ringa

Att handla på internet är en nödvändighet då jag mestadels är husbunden. Hur lätt eller svårt det är varierar väldigt mycket beroende på webbshopens upplägg. Är den intuitiv eller kräver det tankekraft att hitta rätt. Ju större webbshop desto svårare. Att titta på många varor blir för mycket för hjärnan. Så jag får ta det i små portioner med vila emellan, ibland flera dagars vila

Ännu en gång är det skriva/finmotorik som krånglar till det.

Det är tråkigt och det är jobbigt

Eftersom jag är hemmabunden och ofta sängliggande blir min dator ett sätt att hålla kontakt med yttvärlden FB ..att beställa varor betala räkningar osv fungerar bra ..

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.
Eftersom jag är röremsehindrad o bor i skogen så försöker jag handla så mycket som möjligt på nätet
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 weberjudande:-)
Tycker det är bra. Då vet man vad som händer. Man kan följa sina vänner m.m. Få en slags kontakt med omvärlden.
Min koncentration o ljuskänslighet gör det mycket jobbigt att använda skärmar öht o jag försöker lösa det på annat sätt när det är möjligt eller med hjälp.
Det är svårt när man ska skriva in kortnummer, lättare om man kan använda tex Klarna. Boka tider via vården går oftast inte.
Vill handla på affären direkt
Svårt eftersom jag glömmer vad jag gjort på nätet.
Använder internet/dator väldigt måttligt. Mest för att betala räkning, ibland bankkontakt (fast jag föredrar personlig kontakt då), har inga social media, bokar evenemangs biljetter, använder 1177 men inte tandis då jag får en skriftlig kallelse. Använder mail till personliga kontakter men även till konsumentkontakter. Söker information via Google. SVT Play & TV4 Play har jag på tv:n. Svvara på enkäter!
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
Afasi --> stora svårigheter
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).

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

	Procent	Antal
Aldrig	51%	73
Någon gång	17%	24
Varje månad	7%	10
Varje vecka	5%	7
Dagligen	12%	17
Flera gånger dagligen	7%	10
Vet inte	1%	2
	Totalt	143

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

	Procent	Antal
Legimus	28%	18
Akila	2%	1
Nextory	20%	13
Storytel	39%	25
BookBeat	13%	8
Biblio Library	11%	7
Annan, ange vad	25%	16

Annan, ange vad
Adlibris letto
Adlibris, Bokus el andra
Bonnier audio
CD-böcker, MP3-CD, bok-filer
Easy reader
Har inte koll på hur jag kan få tillgång till böcker på annat sätt. Klarar inte att läsa böcker, för många bokstäver..
Kan låna E-böcker och ljudböcker från biblioteket!
Lokalt sparade filer.
Lånar ljudböcker på biblioteket.
Malmöstads bibliotek app
Pga. grav hörselskada så är det numera omöjligt ...
Spotify
Vanliga biblioteket
Windows mediaplayer
biblioteket
lånar på biblioteket som mp3

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

	Procent	Antal
Aldrig	15%	22
Någon gång	30%	42
Varje månad	30%	43
Varje vecka	16%	23
Dagligen	4%	6
Flera gånger dagligen	0%	0
Vet inte	4%	6
	Totalt	142

Vad tycker du om Försäkringskassans webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	19%	23
Den är svår	46%	55
Jag har ingen uppfattning	34%	41
	Totalt	119

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

Inte tillräckligt med information
Förstår inte ibland vad jag ska söka efter utan ofta samtal o sedan under tiden el efter gör jag saken
Den är rörig. Och bil man ha personlig konsult så får man leta länge efter ett telefonnummer. De vilket helst att man ska läsa sig till ett svar. Mycket information!
Bra
Kommer inte ihåg. Endast behövt använda den 1 gång i livet
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.
Jag tycker att det saknas info. Min sida är inte heller heltäckande. Info saknas kring vissa delar. Trist då det mesta ändå finns där. Kan ibland vara knepigt att hitta det man söker.
Rörig, dum, ologisk. Aldrig svar, måste ändå skriva ellet ringa dem.
Krånglig och ej enhetlig
Vill helst inte ha med dem att göra men måste.
Den är förvirrande, precis som FK är
Svårt att hitta rätt blanketter osv. Rörigt och svårt att hitta rätt information
Behöver inte använda mig av den.
Inte lätt att hitta rätt
Sidan är inte tillräckligt tydlig åt mig
Vet ej
Rörig svår att navigera och konstigt att en myndighet för sjuka använder sig en sida som är svår för somliga sjuka
Dålig. Så uråldrig
Det är inte alltid så lätt att navigera och att hitta information.
Jag vet inte hur Försäkringskassans webbplats fungerar, eftersom Försäkringskassan som myndighet fungerar så dåligt att jag inte kan få någon hjälp från dem... Tack i alla fall för att jag åtminstone fick 50 % sjukersättning innan de blev hårdare... Synd att jag inte har någon arbetsförmåga alls... Men jag får vara tacksam för de 4600 kr/månad jag får i ersättning, vilket är min enda inkomst.
T.ex. VAB är enkel men att ansöka om sjukvårdsbidrag behöver förbättras
Rörigt Svårt att hitta
använder den ej så ofta men är relativt lätt
Svårt att få information
Svårt att anmäla sig sjuk med nya utförandet
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.
Mitt assistentföretag försökte få brukarna att godtjänna saker på försäkringskassan men de gjorde ej det för att det verkade vara för svårt.
Svårt att hitta vägen till det man söker.
Svårt att hitta, för mycket text
Det är rörigt och finns jättedålig information som en själv kan föfoga 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.
En kan inte skicka meddelanden till sin handläggare.
Fungerar? Inget fungerar
Den är både och, det saknas information som för socialförsäkringstagare skulle vara bra att veta. Själva webben är ok
Svårt att hitta det jag söker. Deras sökfunktion är lite svår
Har aldrig varit där.
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 ?
Har tack och lov inte behövt den på länge.
Lätt att hitta det man söker
Är inte aktuellt för mig
Dålig grafik, inget logiskt tänk när det gäller information. Riktigt illa att vissa funktioner inte finns såsom ladda upp

dokument???
Nu har jag under många års tid behövt använda den men jag märker på de som har samma sjukdom att de ofta behöver hjälp att hitta rätt
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
Är pensionär...
Har ingen kontakt med kassan längre ...
Krånglig
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.
Ändras för ofta, har man lärt sig o nästa gång har den ändrats
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
Det står vad man ska gör och är bara att följa instruktionerna.
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 komttat fk direkt om det varje gång. Har dock aldrig fått någon återkoppling.
Svårt att hitta innan man lärt sig.
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.
Den fungerar för min man.
Lätt & lätt är väl för mycket sagt. Ibland hittar jag det jag söker men ofta vill jag ha en personlig kontakt då man ofta har en massa följdfrågor. De allra vanligaste frågor hittar man nog svar på.
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!
Det tar tid innan man hittar allt man söker efter. Dock fk är svår över lag

Vad tycker du om Skatteverkets webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	39%	47
Den är svår	23%	28
Jag har ingen uppfattning	38%	45
	Totalt	120

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

Otydlig
Vet ej. Besökte fysiskt myndigheten och fick hjälp där.
Rörig
Jag tycker att det saknas info. Min sida är inte heller heltäckande. Info saknas kring vissa delar. Trist då det mesta ändå finns där. Kan ibland vara knepigt att hitta det man söker.
Tråkig, men funkar oftast delvis, men man måste ringa ändå för att få svar
Rörigt
Fick ta nytt id kort nyss så jag behövde deras hjälp.

Svårt att hitta rätt och ändå ska det vara lättnavigerad...
Har inte haft problem med sidan
Vet ej
Bra
Är ganska van vid den så tycker den fungerar bra
Den är väl helt ok
Svårt att hitta
har ej varit där nåt större
För mycket information som ligger dolt
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.
Bättre än Fk men marginellt. Kan vara svrt att finna rätt information.
Är ibland svårnavigerad. Och blanketter som man behöver till t ex bidragssökning heter något annat.
Har med hjälp av barnbarn lärt mig den
Tänker som jag, logisk
Är där för sällan för att hitta smidigt
Har aldrig varit där.
Enkel att använda när man väl kommer på hur.
Hyfsat lätt att hitta det man söker.
Den är ganska lätt när man till sist hittat det man är ute efter.
Lättförståelig
Lättnavigerad och specifik.
Den är komplex
Har inget med dem att göra
Har hittills varit lätt men det ksn bero av att jag gör det enkelt skattemässigt. Jag kryssar för
Klarar inte alls den ... rörig ... behöver ofta ta hjälp av någon
Det enda jag gör dör är deklarerar, eller om jag gör det i telefonen numera, det minns jag inte. Har ingen uppfattning alls om hemsidan.
Funkar bra
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
Besöker den inte mer än då jag ska deklarerar.
Lite för mycket information att bearbeta för kunna hitta rätt
Det är svårt att hitta på den.
Den är bättre uppbyggd än Försäkringskassan. Å andra sidan kollar jag den bara vid deklarationstider.

Vad tycker du om Arbetsförmedlingens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	10%	12
Den är svår	17%	20
Jag har ingen uppfattning	73%	87
	Totalt	119

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

Inte behövt söka jobb de senaste 25 åren
Rörig, sökfunktionen fungerar dåligt
Behöver inte ha kontakt!! 👍👍
Lätt att hitta Bra uppdelat
Funkar typ aldrig
Har inte varit inne
Den är plottrig och svår 😞
använder den ej
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.
för många val att göra
Har aldrig varit där.
Använder inte den.
Saknar erfarenhet.
Den förutsätter att alla kan jobba 100% och inget annat. Väljer hellre andra vägar för att söka jobb.
Är pensionär, är inte aktuellt, för mig.
Rörig och dålig grafik.
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 ingen kontakt med AF
Har aldrig varit inne där.
Använder ej
Förtidspension från Danmark
För mycket saker man ska fylla i.
Önskar kunna få mer hjälp personligen och inte bara via internet
Alltid rädd att göra något fel och tappa mer SGI.
Lite svårt att hitta rätt, vad är jag? T ex "arbetssökande" när jag bara vill söka information.
Jag har inte tittat på den webbplats. Har en handläggare och det räcker för mig.

Vad tycker du om 1177 Vårdguidens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	62%	74
Den är svår	23%	28
Jag har ingen uppfattning	15%	18
	Totalt	120

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

Bra
Det bästa o hittar svar på mycket o lätt o kontakts enheten o titeln du söker på detta
Det är förvirrande när det saknas flöde så jag vara kan få se all kommunikation. Vill ha vårdkontakt med alla frågor och svar som liknar sms.
Rubrikerna krångliga. Ibland haft svårt att hitta. Formulären ologiska ibland. Tror de är "hemmablinda" som gjort den.
Att man kan ej se alla vårdgivarnas skrivningar och vårdplan är mycket negativt
Borde aldrig ha upfunnits. Svårt navigera, göra ärenden, logga in, kontakter, allt är rörigt, svårt och förvirrande.
Många steg vid inloggning.
Redan från början borde det finnas en tydligare navigering. Den känns varken intuitiv eller användarvänlig. Tänk att man kan ha olika spår när man kommer dit och beroende på detta så har man olika frågor. Borde vara enklare att navigera runt och komma tillbaka till någon form av gruppmeny (Inte nödvändigtvis huvudmeny)
Lätt när man väl lärt sig, men många långa besök behövs.
Lätt att orientera sig rätt
Just nu efter förändring av sidan, tycker jag att den är svårare än tidigare, har problem med att hitta saker
Den är jättebra. Man hittar ofta det man söker på ett enkelt sätt med sökord
Rörig och se föregående svar
Dålig e-tjänst. Uråldrig
Inte alltid helt lätt att hitta rätt men fungerar för det mesta
Tar lite tid att lära, mycket information.
Svårnavigerad. Tanken är god att man ska kunna kontakta vården men det krävs ju i så fall att de svarar på meddelanden t ex vilket ofta inte händer
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 ... näää, jag orkar inte ...
Bökigt att man inte kan boka tider därigenom utan blir enbart fler moment.
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.
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.
Enkel information.
Smidigt hittar oftast enkelt det jag vill. Använder den ofta
Smidig!
Man hittar oftast det man söker lätt att logga in
Kunde varit lite lättare för gemene man. Tar tid att lära sig använda den och hitta allt. Allt på den fungerar inte över hela landet.
-
rörigt. intetsägande. speciellt i nödsituation. Ger inte den info som man tror man kommer till.
Lätt att söka reda på uppgifter
Konkret och lättnavigerad
Den hittar jag på, men kanske mest för att jag vant mig. Möjligheten att läsa journalen är jättebra

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
Använder inte den
Den är ok, lite krånglig men det är å andra sidan också mycket information som ska finnas med.
Bra, utom nån enstaka funktion
Rörig. Mina vårdkontakter fungerar ganska bra..
Gillar jag stort
Den är bra. Man hittar det man söker efter.
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
Tydligt och enkel.
Flera vårdcentraler är inte anslutna o väldigt svårt att kunna välja eller boka om en tid som passar.
Förstår inte vilka regler som gäller - rättigheter och skyldigheter, och glömmer vad jag gjort och missar då ibland saker.
Den är bra. Har ibland svårt att hitta just den avdelningen jag vill ha kontakt med. Får ägna tid att leta med olika stavningsvarianter & kombinationer. Men jag använder sidan för att kontakta de avdelningar jag tillhör, & som jag numera hittat & lagt upp som favorit.
Jag använder den ganska ofta och hittar nog ganska bra.

Känner du dig delaktig i det digitala samhället?

	Procent	Antal
Ja	58%	82
Till viss del	31%	44
Nej	11%	15
Vet inte	0%	0
	Totalt	141

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

Vissa saker är svårt att förstå
Jag använder mobilen och skickar meddelanden, använder facebook och dess grupper som intresserar mig. Jag söker även information via google som intresserar mig. Även mailar gör jag samt köper varor.
Snart hårt min smartphone sönder och då har jag inte möjlighet att använda Internet mer hemifrån.
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.
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
Det är svårare för mig att ta till mig digital information än analog... Det digitala passar inte mig!
Jag är delaktig för att jag tvingas till det pga samhällskonstruktionen, men jag vill inte vara tvångsdelaktig. Vill kunna välja.
Har Facebook, inte tittar men är lite med i alla fall.
Jag förstår aldrig
Jag gör det jag kan och det som är kul. Hjärnan orkar inte med nån överkurs.
Tycker inte om sociala medier, typ bloggar och facebook. Vill helst tala med människor öga mot öga. Det förekommer alldeles för mycket trams och elakheter och obehagliga sätt att påverka oss. Gillar att tänka och välja själv.
Vet inte vad jag ska svara hur man menar
Borde vara mer. Tänk på miljön

Delaktighet i det digitala samhället är den enda delaktighet jag har!
Relativt nyfiken. Gillar teknik och data. Har iPad IPHONE och Mac book air.
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 exkludera kontakten med andra människa eftersom allt känns som det finns ett stort avstånd även vid mailkontakt-i längden blir det så.
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!
Det digitala samhället underlättar min delaktighet när jag mår dåligt och ofta tillbringar många timmar i sängen. Däremot finns risken att vi människor isolerar oss med tanke på digitaliseringen. Jag ser stora fördelar med digitalisering gällande boka tider till sjukvård etc, men anser även att de som inte vill delta i digitaliseringen skall ha kvar den möjligheten
I vissa sammanhang blir man exkluderad enkom pga funktionshinder. Det känns väldigt förlorat att exkludera pågrund av funktionshinder. Exempelvis ingen möjlighet att boka biobiljetter via internet om man har behov av rullstolsplats. Försämringar i 1177, se tidigare svar. Det finns mycket som skulle kunna bli bättre i tillgängligheten och därmed möjligheten att vara delaktig.
Jag använder min mobiltelefon varje dag och kollar olka sidor, t 3x facebook, mail, pinterest, google och väder.
Det är lättare att komma i kontakt med (många, inta alla) myndigheter, likasinnade, information mm.
försöker lära mer efterhand
Eftersom hon inte kan använda det själv.
Jag minns inte när jag sist höll i en dagstidning.
Svårt med tillit och integritet, handlar sällan
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 man som jag synskada, nackskada och kronisk utmattnig är inte internet ett bra forum. Det slite med alla popup texter med mera
Pga av mina besvär har digitala samhället tagit större plats i mitt liv än det "riktiga" samhället. Det håller känslor av isolering och ensamhet borta när jag inte orkar/klarar vara aktiv och social delaktig IRL. Sociala medier, nyhetssidor och streamingtjänster spelar stor roll i detta.
Idag är det nästan ett måste att hantera digital information
För min ålder så hänger jag med bra och kan använda mig av det mesta.
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.
Tycker det har blivit för mycket när man som sjuk förväntas sköta allt själv nästan via internet. Saknar att man kan boka tider (exempel) hos en vänlig och kompetent människa utan att behöva trycka sig fram på en massa knappar och under väntetiden få höra hur man kan gå in på en hemsida och få svar, trots att de inte har en aning om vad man vill fråga om. Systemet idag ger en konstant upplevelse av total avvisning och att man inte är önskvärd.
Känner mig gammal.
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.
Min delaktighet i det digitala samhället är större än IRL pga min sjukdom som gör mig mestadels husbunden. Den gör det

också svårt att umgås IRL mer än en timme åt gången. Men via Facebook, mail, instagram så har jag sociala kontakter de korta stunder jag klarar, sen vilar jag och senare "umgås" jag igen. Jag önskar dock att vården var mycket mer lättillgänglig via internet. 1177:s mailtjänst är inte bra (glömde skriva det tidigare). Den visar inte vad man skrivit i samma ärende tidigare så är det en ny ssk som svarar så får man börja om och beskriva från start varje gång

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

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

Ingen kommentar

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 vänner 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

Man har nyheter, vänner och all möjlig information där.

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

Det skulle bli enklare med digitaliseringen men jag upplever ibland att jag undviker saker för att det är så många val/inställningar som ska göras så jag fattar inte. Vill ha 1 knapp och sedan ska det fungera

Samhället vill att vi ska finnas där och inte ha personliga kontakter. Svårt att beskriva vad man vill få fram då man skriver och inte möts

Jag kan sitta 7,5 minut åt gången med en skärm o med vilor emellan kommer jag upp i totalmax 37,5 minuter på en dag. På detta sättet försöker jag göra det jag måste o ibland något jag vill.

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.

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.

Jo, mycket av det uppräknade använder jag. Dock inte sociala medier & att köpa varor/tjänster mer än biljetter.

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.

Mycket begränsad pga afasi

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.

Tar hjälp

Smart telefon

Har du tillgång till en smart telefon?

	Procent	Antal
Ja	89%	126
Nej	9%	13
Vet inte	1%	2
	Totalt	141

Hur kunnig är du på att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en smart telefon	64%	90
Jag kan använda en smart telefon men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	19%	27
Jag kan inte tillräckligt om smart telefoner för det jag vill använda smart telefoner till	6%	9
Jag kan inte alls använda en smart telefon	7%	10
Vet inte	3%	4
	Totalt	140

Hur tycker du det är att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Lätt	50%	63
Varken lätt eller svår	37%	46
Svårt	12%	15
Vet inte	2%	2
	Totalt	126

Har du några hjälpmedel till din smarta telefon?

	Procent	Antal
Ja	29%	36
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	10%	13
Nej	46%	58
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	7%	9
Vet inte	7%	9
	Totalt	125

Markera gärna de hjälpmedel du har i din smarta telefon

	Procent	Antal
Bildtelefon	13%	11
Förstoring	32%	26
OCR-program	7%	6
Ordprediktion	9%	7
Punktskriftsdisplay	1%	1
QR-scanner	27%	22
Röststyrning	12%	10
Skärmläsning, VoiceOver	5%	4
Stavningskontroll	50%	41
Tal till text	7%	6
Talsyntes, uppläsning	5%	4
Telefonen i sig är mitt hjälpmedel	65%	53
Annat, ange vad	16%	13

Annat, ange vad

Abilia kognition

App för att registrera mående dagligen

DAF funktion

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.

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

Handicalender

Hörapparat

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

Kalender med påminnelser

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

gps, antäckningar, påminnelser

kan inte höra i telefon

vänner o barn

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

Kalkylator autostav swish kodkomihåg inloggningsuppgifter

Be my eyes

Kalkylator, översätt och Any.Do med dess påminnelser samt business kalender.

Allt som gör att jag kommer ihåg saker. Kalender, påminnelser. Även gps. Kalkylator. Inköpslistor

Resledaren är min räddning

Legimus, Veckoschema med bildstöd, kalender,

Kalendern, alarmet, memoblocket.

SMHI Wikipedia mm

Legimus

Svårt att säga, kalkylator och kartor använder jag oftast

Väder Fb Aftonbladet Instagram Whats up Mail Sms

Kalender med larm så att jag inte missar tider eller saker jag har planerat...

Bank-id, Google map, vädersp, Skype/Viber, FaceTime, Spotify och Youtube m.m.
Kalkylator, Almanacka, Träningsappar, Garmin Connect, Whats App mfl
Kartor, kalender, anteckningar
Färdtjänstappen
Handi och den vanliga kalendern i Android telefonen. Resound/ hörapparater Dyson AC/ fläkt Folk tandvårdens 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.
Kalkylator
Any. Do Kalender Legimus Kalkylator Översätt Omvandling från tum till centimeter.
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.
Cykelkarta.
SL
Larm, så jag kommer ihåg tider jag ska passa. Ovärderligt!
Väder- bra veta när man ska iväg ut Nyheter- kan ha skett viktiga saker i världen Doktor.se-får hjälp direkt i telefonen gratis
Kommer inte ihåg just för tillfället.
Inga
Moovit, Sl-planeraren, läkarvård som KRY o 1177, spela musik Spotify, ljudinspelningsapp
Jag använder google kalender för alla små saker jag behöver komma ihåg. Utan den vore jag "lost". Använder tal till text funktionen på iphone/ipad de dagar då armarna är för svaga. Mm
Att kunna skriva anteckningar karta är till stor hjälp när min hjärna är trött pga för mycket intryck.
Schema
Vet ej
YR,. FB, Messenger, epost, banken m.m
YR, Kalkylator, Mail, Swedbank, mfl
Pill reminder mm
Kalkylatorn. Larm. Kamera
Kalkylatorn, kartor
Kalender. Mindfulness. Spotify. Anteckningar. Diktafon.
Alarm, kartor, Ica (handlingslistor mm.) Bank bank ID, Enhetsomvandlar, Kalkylator, anteckningsapp m. påminnelsefunktion, kalender
Google, ica inköpslista
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
Almanacka med påminnelse, Mitt SL, kartor.
Mobilt bank id Sparbankenikarlsham Kalkylator Google First vet Gmail 1177
Kalender, swish, miniräknare, använder tal till text.
Kalkylator
F-bok, messenger, skype, adlibrisletto, storytel, outlook, tidningsappar

Dator

Har du tillgång till en dator i ditt hem?

	Procent	Antal
Ja	84%	117
Nej	15%	21
Vet inte	1%	1
	Totalt	139

Hur kunnig är du på att använda en dator?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en dator	65%	89
Jag kan använda dator men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	20%	27
Jag kan inte tillräckligt om datorn för det jag vill använda datorn till	12%	17
Jag kan inte alls använda dator	3%	4
Vet inte	0%	0
	Totalt	137

Hur tycker du det är att använda dator?

	Procent	Antal
Lätt	45%	52
Varken lätt eller svår	42%	49
Svårt	12%	14
Vet inte	1%	1
	Totalt	116

Har du några hjälpmedel till din dator?

	Procent	Antal
Ja	15%	17
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	3%	4
Nej	58%	67
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	14%	16
Vet inte	10%	12
	Totalt	116

Markera gärna vilka hjälpmedel du använder i din dator!

	Procent	Antal
Bildtelefon	5%	3
Förstoring	26%	16
OCR-program	8%	5
Ordprediktion	2%	1
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	3%	2
Röststyrning	3%	2

Skärmläsningssystem, typ Jaws, VoiceOver	0%	0
Speciell mus	26%	16
Speciellt tangentbord	15%	9
Stavningskontroll	51%	31
Tal till text	3%	2
Talsyntes/uppläsningssystem	10%	6
Datorn i sig är mitt hjälpmedel	46%	28
Annat - beskriv vilket	8%	5

Annat - beskriv vilket

En utbildning eller på enkelt sätt kunna ställa frågor kanske som ett abonnemang som RUT tjänst

Har inga hjälpmedel men även om jag är mycket kunnig på datorer kan jag max sitta 7,5 minut åt gången pga mina funktionsnedsättningar och en datorskärm flimrar mer än en smartphone så jag anv extremt sällan datorn.

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

min man

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

Stavningskontroll kalkylator scanner skrivare förstoring kopiering av text klipp in

Zoomtext med tal

Jag vet inte

Office

Skrivprogram

Kalkylator Word excel m.m.

AutoHotKey

Kalkylator ... skärmlapp 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

Wordpad, kalkylator, kalender

Alla. men saknar tal till text.

Kalkylator, Outlook, Excel, Word

Jag har svårt att använda den stationära datorn för att jag inte klarar att sitta upp mer än några minuter åt gången. Så jag använder den väldigt sällan

Office

Använder oftast datorn till att skriva Word-dokument, ibland parallellt med att jag söker efter information på Internet.

Vet inte använder inte ofta

Nej

kalender

Släktforskningsprogram o olika Arkivprogram etc

Office: excel och word.

Jag använder dator som min Ipad, men har svårt komma ihåg inloggningen

Surfplatta

Har du tillgång till en surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	56%	79
Nej	41%	57
Vet inte	3%	4
	Totalt	140

Hur kunnig är du på att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en surfplatta	54%	71
Jag kan använda surfplatta men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	12%	16
Jag kan inte tillräckligt om surfplattan för det jag vill använda surfplattan till	9%	12
Jag kan inte alls använda surfplatta	10%	13
Vet inte	15%	20
	Totalt	132

Hur tycker du det är att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Lätt	53%	42
Varken lätt eller svår	37%	29
Svårt	8%	6
Vet inte	3%	2
	Totalt	79

Har du några hjälpmedel till din surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	16%	13
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	3%	2
Nej	61%	48
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	8%	6
Vet inte	13%	10
	Totalt	79

Markera gärna de hjälpmedel du har i din surfplatta

	Procent	Antal
Bildtelefon	14%	5
Förstoring	34%	12
OCR-program	9%	3
Ordprediktion	14%	5
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	17%	6
Röststyrning	9%	3

Skärmläsning, VoiceOver	9%	3
Stavningskontroll	43%	15
Tal till text	11%	4
Talsyntes, uppläsning	3%	1
Surfplattan i sig är mitt hjälpmedel	60%	21
Annan, ange vad	11%	4

Annan, ange vad
Tangentbord
Vet ej
Vet ej

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

Be my eyes
använder inte min
Samma smart telefon.
Alarm
Alla
Kommer inte på nåt.... molnet....
Kalkylator, Word, Outlook etc
Samma som mobilen. Samt att jag sätter upp surfplattan på en ställning vid sängen och då kan titta på netflix mfl utan att nacken hamnar i en felställning
Vet ej
Bank, Spotify, Yr, Swich, FB, Messenger, Storytel, foton, kamera, olika spel, m.m
Legimus
Använder inte surfplatta
Samma som i mobilen
F-bok, messenger, skype, Adlibrisletto, Storytell, outlook, tidningsappar

Bakgrundsuppgifter

Ange åldersintervall

	Procent	Antal
Under 16 år	0%	0
16–24 år	2%	2
25–34 år	5%	7
35–44 år	17%	22
45–54 år	35%	46
55–64 år	29%	39
65–75 år	11%	14
76 år eller äldre	2%	3
	Totalt	133

Vilken är din könstillhörighet?

	Procent	Antal
Man	14%	18
Kvinna	84%	112
Annan	1%	1
Jag vill inte svara på den frågan	2%	2
	Totalt	133

Är svenska ditt första språk?

	Procent	Antal
Ja	86%	115
Nej, ange i så fall ditt förstaspråk	14%	18
	Totalt	133

Nej, ange i så fall ditt förstaspråk

Finska (4)

Danska (2)

Spanska (2)

danska (2)

finska (2)

Arabiska

Grekiska

Kurdiska (Surani), Arabiska, Persiska

Nederländska

Polskt

Tyska

I vilket län bor du?

	Procent	Antal
Stockholms län	29%	39
Uppsala län	3%	4
Södermanlands län	1%	1
Östergötlands län	7%	9
Jönköpings län	2%	3
Kronobergs län	4%	6
Kalmar län	1%	2
Gotlands län	0%	0
Blekinge län	1%	1
Skåne län	11%	15
Hallands län	3%	4
Västra Götalands län	15%	20
Värmlands län	2%	3
Örebro län	2%	3
Västmanlands län	1%	2
Dalarnas län	4%	6
Gävleborgs län	4%	5

Västernorrlands län	2%	3
Jämtlands län	1%	2
Västerbottens län	2%	3
Norrbottens län	1%	2
Vet inte	1%	1
	Totalt	134

I vilken typ av ort bor du?

	Procent	Antal
Stad	47%	63
Mindre samhälle	29%	39
Landsbygd	24%	32
Vet inte	0%	0
	Totalt	134

I vilken typ av boende bor du?

	Procent	Antal
Hyseslägenhet, vanlig	32%	43
Bostadslägenhet	18%	24
Villa, hus	47%	63
Gruppboende	1%	1
Serviceboende	1%	1
Annat stödboende	0%	0
Jag är hemlös	0%	0
Annat, beskriv vilket	1%	2
	Totalt	134

Annat, beskriv vilket

Personalbostad

Får du hjälp av någon i din vardag?

	Procent	Antal
Ja	32%	43
Nej	68%	91
	Totalt	134

Vilken typ av hjälp?

	Procent	Antal
Hemtjänst	40%	17
Personlig assistans	14%	6
Boendestöd, stödpersoner eller liknande	43%	18
God man/Förvaltare	14%	6
Annat, ange vad	29%	12

Annat, ange vad
Familj dagligen
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!
Hjälp av make
Make o vänner
Maken hjälper med det mesta
Mamma hjälper mig
Man, barn, kompisar
Min man
Partner
Personlig assistans 24 h/dygn
Sambo och kpntaktpetspn, bror
min fru o min ledsagare

Bor du tillsammans med någon?

	Procent	Antal
Ja	63%	84
Nej	37%	49
	Totalt	133

Vem eller vilka bor du tillsammans med?

	Procent	Antal
Sammanboende, partner eller gift	86%	72
Barn under 18 år	29%	24
Hemmaboende barn över 18 år	14%	12
Bor med mina föräldrar eller en förälder	4%	3
Delar bostad med en vän (eller flera) – kollektivboende	0%	0
Annat, ange vad	1%	1

Vilken är din högsta avslutade utbildning?

	Procent	Antal
Grundskola	10%	13
Grundsärskola	0%	0
Gymnasium	27%	36
Gymnasiesärskola	2%	3
Yrkesutbildning/Yrkeshögskola	17%	23
Folkhögskola	4%	6
Högskola eller universitet	37%	50
Annan, beskriv vad	2%	3
Vet inte	0%	0
	Totalt	134

Annan, beskriv vad

Inget avslutat gymnasium och ingen avslutad högskoleutbildning men delvis genomgått båda.

Restaurangakademi på Cypern

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

	Procent	Antal
Arbetar	26%	35
Arbetslös	3%	4
Hemma med barn	2%	3
Pensionär	13%	18
Sjukskriven	27%	36
Sjukersättning/Förtidspensionär	49%	66
Daglig verksamhet	6%	8
Aktivitetserättning	4%	5
Studerar	1%	1
Annat, ange vad	4%	5
Vet inte	1%	1

Annat, ange vad

Arbetskadeföränta (utmattning klassad som arbetssjukdom FK)

Deltidsjukskriven utan ersättning

Egen företagare

Halvtidssjukskriven.

utan någon som helst ersättning

Vilken inkomst har du per månad?

	Procent	Antal
0 kronor	2%	2
1 – 4 999 kronor	3%	4
5 000 - 9 999 kronor	11%	14
10 000 - 14 999 kronor	36%	47
15 000 - 19 999 kronor	12%	16
20 000 - 24 999 kronor	12%	16
25 000 - 29 999 kronor	6%	8
30 000 - 49 999 kronor	6%	8
50 000 kronor eller mer	1%	1
Jag vill inte svara på den frågan	11%	15
	Totalt	131

Hur fick du information om den här undersökningen?

	Procent	Antal
Via e-post	41%	54
Via Facebook	27%	36
Via en tidning	1%	1
En vän tipsade mig	5%	7
Från min organisation	19%	25
Annat, beskriv hur	14%	19

Annat, beskriv hur
Begripsam (2)
Från min dagliga verksamhet (2)
Via dagliga verksamheten (2)
Daglig verksamhet
Den bara dök upp på min Android
Från Neuroförbundet
Genom neuroförbundet
Habilitering och hälsa
Min dotter via facebook
Mina assistenter personliga
MÖTESPLATS AFASI
Personal på DV
förälder
organisation
vet inte

Är det något du vill tillföra?

Jag önskar att det var mindre cookies lättare med inloggning kom ihåg saker
När mina pengar är slut tar jag livet av mig före sjukersättning/soc.
Vet inte
Svårt att få pengarna att räcka
Nej
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.
det är dyrt att anskaffa om man inte anser sig behärska det eller vet vad man skall köpa.
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 oräddigt, inhumant och rent ut sagt kriminellt att behandla människor så här!! Fruktansvärt hänsynslöst och illvilligt!
Det finns så många ljud och saker som blinkar och poppar upp i telefoner och datorer och internet. Dessa bryter min koncentration. Skulle vilja ha ett läge att ställa in så en slipper det.
Om talsyntesmjukvara skulle vara bättre på både svenska och engelska, skulle jag använda det på allt för att underlätta. Det är inte svårt som det är nu, men med min extrema fatigue letar jag alltid efter sätt/grejer som sparar energi. Ju lättare saker är desto fler saker jag kan göra på en dag.
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.
Är trött på att alla tar för givet och självklart att det skall dominera ens liv. Om man inte använder sig av det (ex när det gäller vård och bank) förstår folk sällan att det är ett aktivt val man önskar att göra. (precis som när man vill behålla kontanter) och bemöter en ibland som man vore idiot.
Internet möjliggör mitt liv, främst det sociala men även att kunna beställa och få hemkörning av varor gör att jag slipper belasta maken även med detta. Men tillgängligheten till vården via internet måste bli mycket bättre. När man har ME/CFS så är kardinalsymtomet PEM = på svenska ansträngningsutlöst försämring. Varje vårdbesök som måste göras på en mottagning gör oss sämre efteråt, i dagar eller veckor (för de svårast sjuka är vårdbesök omöjligt pga att det ger extremt lång och t om permanent försämring). Det finns inte heller ME/CFS mottagningar mer än i ett fåtal regioner. Det behöver komma fler och vården måste göra hembesök samt använda videosamtal samt ge möjlighet till skriftlig kommunikation för dem som är för sjuka för att klara av muntliga samtal

Även om jag klarar av datorn hjälpligt känner jag med alla, oftast äldre, som inte gör det. Vårt samhälle måste inkludera dessa människor också. Det måste, precis som denna enkät, finnas flera olika alternativ.

Är för trött nu

Tack for allt job ni gör Med Venlig Hilsen Tina

För mig är allt med skärmar förknippat med stora svårigheter pga mina funktionsnedsättningar så jag behöver ett mindre digitaliserat samhälle för att fungera bättre. Jag har varit sjukskriven i fem år o mina nedsättningar har inte förbättrats o jag har svårt att se att de skulle göra det men andra hjälpmedel heller tyvärr. Jag har skrivit att koncentration o ljuskänslighet är värst när det gäller skärmar men jag är även ljudkänslig så även om jag får något uppläst för mig så är det lika jobbigt pga att koncentrationen tryter även där o pga ljudkänsligheten. Det är dock lättare att läsa ett papper eftersom ögonen orkar längre då o jag kan stänga ute omkringliggande ljud med proppar. Koncentrationen är såklart en svårighet även med pappersformat men övriga nedsättningar funkar som sagt bättre o då orkar hjärnan koncentrera sig längre också.

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.

Kommentar från registratör: Godeman sköter räkningarna via internet. Hon skriver att hon inte har några hjälpmedel. Bor ensam med sin katt. Har gått grundskola och grundsärskola.

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 har endast hjälp med städning varannan vecka. Men det är hushållsnära tjänster som jag betalar själv.

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)

Mycket svårt med internet. Behöver ofta/nästan alltid hjälp

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.

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.