

15-19999 kr

- Hur personer med olika funktionsnedsättningar använder internet

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

Antal svarande: 146

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.

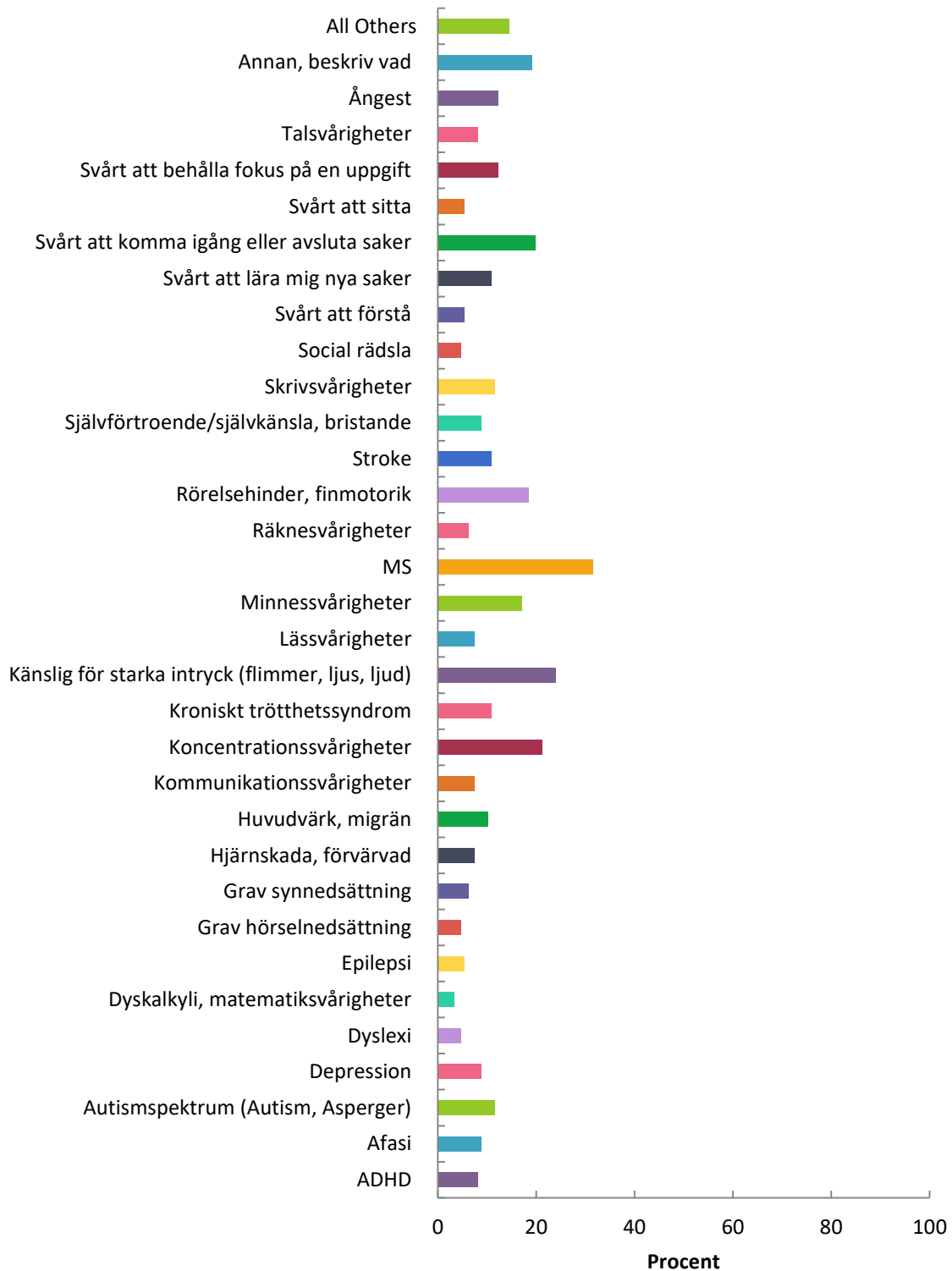
Mer information om undersökningen hittar du på www.begripsam.se

Innehåll i rapporten

Om rapporten och undersökningen	2
Diagnoser och svårigheter	3
Internet	7
Smart telefon	21
Dator	24
Surfplatta	26
Bakgrundsuppgifter	28
Begripsam AB	34

Diagnoser och svårigheter

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



	Procent	Antal
ADD	2.1%	3
ADHD	8.2%	12
Afasi	8.9%	13
Autismspektrum (Autism, Asperger)	11.6%	17
Blind	1.4%	2
CP	2.7%	4
Demens, Alzheimer	0.7%	1
Depression	8.9%	13
Dyslexi	4.8%	7
Dyskalkyli, matematiksvårigheter	3.4%	5
Dövblind	1.4%	2
Epilepsi	5.5%	8
Grav hörselnedsättning	4.8%	7
Grav synnedsättning	6.2%	9
Hjärnskada, förvärvad	7.5%	11
Huvudvärk, migrän	10.3%	15
Kommunikationssvårigheter	7.5%	11
Koncentrationssvårigheter	21.2%	31
Kroniskt trötthetssyndrom	11.0%	16
Känslig för starka intryck (flimmer, ljus, ljud)	24.0%	35
Läsvårigheter	7.5%	11
Minnessvårigheter	17.1%	25
MS	31.5%	46
Parkinson	1.4%	2
Räknesvårigheter	6.2%	9
Rörelsehinder, finmotorik	18.5%	27
Stroke	11.0%	16
Schizofreni, psykossjukdom	0.7%	1
Självförtroende/självkänsla, bristande	8.9%	13
Skrivsvårigheter	11.6%	17
Social rädsla	4.8%	7
Språkstörning, DLD	2.1%	3
Svårt att förstå	5.5%	8
Svårt att lära mig nya saker	11.0%	16
Svårt att komma igång eller avsluta saker	19.9%	29
Svårt att sitta	5.5%	8
Svårt att behålla fokus på en uppgift	12.3%	18
Talsvårigheter	8.2%	12
Utvecklingsstörning eller intellektuell funktionsnedsättning	2.1%	3
Ångest	12.3%	18
Annan, beskriv vad	19.2%	28

Annan, beskriv vad
Hjärntrötthet (2)
Postpolio (2)
ALS
Ataxi balans och talsvårighet
EDS, POTS
Ehlers Danlos syndrom
Elöverkänslighet
En form av ALS
Höger sidig förlamning, använder käpp ibland.
Komplett paraplegi
LGMD
ME
Måttlig hörselnedsättning
Narkolepsi
Polyneuropati
Polyneuropati
Post-polio med förlamning av ben o armar i varierande grad
Reumatiska och neurologiska sjukdomar (Har fler än de listade)
Stroke högersidig 2015. Lite minnessvårigheter. Vänster arm förlamad. Lite svårt att komma igång och avsluta saker.
Utmattningssyndrom
Welanders distala myopati
als
crohns sjukdom
hjärntrötthet
myastenia gravis

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

Utmattningsdepression GAD
Har en cocktail av: asperger, fibromyalgi, ryggvärk, maskerad depression och sviter av utmattningsdepression. Ibland har de liknande symptom men ofta så krockar det. T.ex. när AS behöver ut och röra på mig men fibro har värk och behöver vila.
Det mesta jag kryssat i och m er därtill beror på min MS som jag haft länge, minst 40 år.
Fel diagnos sedan 43 års ålder tills jag sökte privat och då var jag 67 år, hade diagnosen fibromyalgi, vilket gjorde att jag blev bara sämre och sämre och vägrade till slut styrketräning eftersom jag blev sängliggande. Har problem med mina fötter som vill falla. Ingen på min Närhälsa vet något om sjukdomen.
hörselnedsättning, apparatbärande i 28 år
Rullstolsburen med balanssvårigheter. Inkontinens som innebär hjälp av hemtjänsten minst 4 ggr per dag. Kraftig avmagring. Får numera näringsdrycker varje dag.
Svårt att gå längre sträckor, svårt att klara av stress.
Jag behöver ofta lite längre tid på mig att ta in och bearbeta ny information samt för att lära mig nya saker. Då kan jag behöva extra handledning och att man går igenom det flera gånger. Den första gången tittar jag när någon annan gör, andra gången gör vi tillsammans och skriver punkter och tredje gången gör jag det själv men med någon vid sidan att fråga. Jag är också stresskänslig.
Jag har Parkinson, Stiff person syndrom, Sjögrens syndrom, gikt, fibromyalgi samt ett antal sjukdomar i organ, bla resttillstånd efter sköldkörtelcancer och återkommande pankreatit (ej drog- eller

alkoholinducerad). Ingen av sjukdomarna ger i sig svåra funktionsnedsättningar för närvarande, men kombinationen gör det ibland mycket svårt att klara vardagen.
Musklerna förtvinar då de inte får nerviinpulser. Börjat ibenen men finns nu även i armar.
Hjärndimma som ger minnessvårigheter, koncentrationsproblem och svårt att ta in information. Våldigt ljudkänslig.
svårt att gå minne sämre tål inte värme
Kronisk utmattningsyndrom, GAD, rullstolsburen
Är rullstolsburen cancer i ryggraden och vid op fick jag ryggmärgsskada. Synen nedsatt på grund av att jag har tumör i ögat.
Alla mina nedsättningar har med min MS att göra. Förmodligen hade jag inte haft dem om jag inte haft MS.
Som EI-överkänslig får jag olika typer av problem utifrån vilka strålningsfrekvenser jag utsätts för, och hur länge. Jag får ex yrsel, illamående, domningar, stelhet, värk, hårda kliande knölar och utslag på kroppen. Problemen försvinner sen, när jag varit i strålningsfri miljö.
AD/HD är väldigt komplext och oerhört individuellt. Att anses vara högfungerande samtidigt som man inte klarar av de till synes enklaste sociala vardagsfunktionerna såsom att; passa tider, betala räkningar, hålla ordning och reda i hemmet.
Det är lite märkligt att polio/postpolio inte finns som ett uppräknat alternativ. Det finns svenskar som insjuknade i polio t o m 1957 och många av dessa lever ju fortfarande! Dessutom har vi ju alla nysvenskar med polio/postpolio-
Fick stor hjärnblödning med afasi. Allt språk försvann. Har återerövrat mitt språk men har ändå en funktionsnedsättning.
Har ett hörselimplantat och när jag tar av det är jag döv på det örat och har endast "led" hörsel på mitt andra där jag har en hörapparat.
nervsmärtor, nedsättning i hand vänster sida. , ben
Hörselnedsättning synnedsättning svag i ena sidan talsvårigheter
Har MS, så tillståndet är inte konstant, även om jag inte direkt är i ett skov.
Jag har förmodligen också haft Polio som väldigt liten.
Att vara högfungerande och högpresterande i sin yrkesroll hjälper inte om man är utan arbete. Mina största problem är i mitt privata liv, nu har jag varit arbetslös i 16 månader och får inte hjälp från en coach, siuzkonsulent eller någon annan form av hjälp från AF då jag anses frisk. Det är ju bara att rycka upp mig och ta tag i problemet och söka jobb. Fast det är just där min nedsättning sätter tvärstopp och jag fastnar, kommer aldrig till en intervju och inte heller in i tjänster som jag vet jag kan utföra bättre än de flesta 'normativa' kan.
Fick polio 1953 o då med förlamning i ben o fötter men spår av nedsatt funktion i armar, händer o fingrar. Först rullstolsbunden, sen lärt mig gå igen genom träning o sjukgymnastik, sen gått utan käppar o bara haltat fram till post-polion satte in o jag fick diagnosen 1995 efter besvär me rygg o ork. Sen jobbat halvtid fram till pension, På senaste året kraftig försämring med svårighet att använda fingrarna, dock inte händerna i övrigt lika starkt. Eirullstol sen 2006, bostadsanpassning etc. 2018 hösten en mindre stroke som gått tillbaks i tungan. Men aningen hjärntrött!
Har ME Extremt utmattad och svag Ansträngningsutlöst försämring
Gångsvårigheter.
Är under utredning sen 5 år tillbaka för trolig Ms.
Har grava sömnrörningar och komplex PTSD. Min Ehler Danlos syndrom, EDS, bindvävssjukdom gör mig periodvis rörelsehindrad och begränsar mig.
Stroke med afasi sedan -04. Allt språk försvann. Har återerövrat 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).
Balansbortfall

Internet

Använder du internet?

	Procent	Antal
Ja	97.3%	142
Nej	2.7%	4
	Totalt	146

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	72.7%	101
Det är svårt att söka information	8.6%	12
Det är svårt att navigera, att hitta till rätt ställe	9.4%	13
Det är svårt att använda tjänster (till exempel fylla i blanketter, köpa och beställa saker)	12.2%	17
Det är svårt att förstå innehåll	7.9%	11
Det är svårt med lösenord	20.1%	28
Det är svårt för att design och utformning är störande	9.4%	13
Det är svårt för att det inte fungerar med mina hjälpmedel	4.3%	6
Det är svårt men jag kan inte beskriva varför	3.6%	5
Vet inte	0.7%	1
Annat, beskriv vad	11.5%	16

Annat, beskriv vad

...men KÄLLAN...kolla källan

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

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

Då man har dyslexi och har problem med stavningen och stava Rex fungerar inte överallt.

Energin räcker inte

Jag kan inte sitta vid datorn längre stunder pga fatigue rel till msdiagnosen.

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

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.

Jobbigt med mus. jobbigt att skriva, svaga och onda händer.

Kan vara svårt hitta då man har förstoring och måste navigera runt på sidan

Mycket visuellt på Internet, svårt om man inte ser.

När man kräver trådlöst mobilt bank-id, som är trådlöst, och inte godkänner bank-id på fil, blir det problem ex vid betalningen av beställd vara.

Om det är stor mängd information behöver jag ibland hjälp.

Pga att jag tappar koncentrationen och glömmar vad jag håller på med, så är det lätt att jag klickar på fel saker. Har lett till att jag fått min dator hackad.

Vissa hemsidor har väldigt liten text

det blir svårt eftersom språket som används är otydligt och underförstått dvs man ska kunna redan. men det är ju inte därför jag söker info! Tex hur ma ska ansöka om en sak vore det bättre om info för detta var stegvis 1, 2 3 etc

Varför använder du inte internet?

	Procent	Antal
Det är för svårt	100.0%	4
Jag kan inte	25.0%	1
Jag har ingen internetuppkoppling	25.0%	1
Jag har inte de hjälpmedel jag behöver	50.0%	2
Det är för dyrt	25.0%	1
Annat, beskriv vad	25.0%	1

Annat, beskriv vad

Har inte råd köp dator o smartphone kostar för mycket då

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

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

Otydlig grafik. För lite kontrast mellan text och bakgrund. Tyvärr ett nytt mode bland webbdesigner. Dålig struktur. Man går vilse i stor förstoring.

Det finns tidsgränser för t.ex köp och det tar tid att fylla i blanketter och sidor med mina hjälpmedel. Röststyrning fungerar inte överallt.

Med minnesproblem är jag alla tjuvars favorit, jag har alla lösenord uppskrivna i en liten adressbok! Många effekter, flimmer, ljud etc. gör mig nästan illamående. Som nyhetskanal är t.ex. min favorit ftf texttv! Två färger och stramt enkelt upplägg, oslagbart!

Hittar jag inte det jag söker efter med en gång så tappar jag intresset för det jag söker avsett vad det är.

Då jag har dyslexi så fungerar inte alla rättstavningsprogram till alla enheter så som ett rättstavningsprogram på datorn men sen ett annat till telefonen

Rörlig reklam gör mig tokig men den går som tur är oftast stänga av. För mycket klickande, jag använder bara dator

Pga min synskada blir jag störd av flasher och popups, dåliga kontraster, liten stil, för breda marginaler för mitt förstöringsprogram (när man inte kan scrolla).

Att navigera runt, hitta och tolka saker. Ibland ber jag om hjälp.

Kan ibland vara svårt med otydliga sidor, rörliga sidor.

Det är inte svårt med internet.

Det är inte svårt. Om det ev blir problem googlar jag och "fixar" till det.

Ändra skyndsamt SSM Strålsäkerhetsmyndighetens, genom industrin, sätta Gränsvärde för strålning! Nu mäts Gränsvärdet enbart i SAR dvs.SSM mäter enbart varje pryls uppvärmning i 6 minuter! SSM måste i stället börja mäta de frekvenser som stör vår hälsa ex mikrovågsstrålning, som slår hål på blodsbarriären, och gör oss multisjuka! Ex i lokaler med trådlös WiFi blir jag sjuk efteråt.

lite krångligt/bökigt i och ned att sidor formulär kan vara tillgängliga eller inte beroende på vilken webbläsare jag använder måste testa ibland vilken som fungerar bäst

Det gäller att ha tillgång till exempelvis en dator, eller en intelligent mobiltelefon, vilket inte alla har och då blir det problem, då man förväntas att ha mobilt BankID.

Det är inte svårt men en aning utmanande ibland. Generellt sett har folk dålig smak och kommunikationsproblem vilket gör att många sidor är fula och ej användarvänliga. Förmodligen för att de som beställer hemsidor inte vet vad de ska ha och utvecklarna/kodarna bara gör som de blir tillsagda. Fel saker ändras i uppdateringar och gör att jag hela tiden behöver anpassa mig till funktioner jag precis vant mig vid.

I bland får jag inte fram det jag söker.

Glömmer ofta att skriva upp lösenord, skapar problem vid uppdateringar etc.

Alla appar fungerar inte med voice over, bissa hemsidor har en krånglig design, saknas ofta alt text

Har svårt att komma ihåg alla lösenord, som man inte ska skriva upp! 😊

tycker inte om att man skall använda bank ID till mycket eftersom jag valt bort detta

Det är just sökfunktion. Jag tappar tråden. Tiden rullar förbi och jag fick inget vettigt alls ut av en hel dag.

Alldeles för lätt att man klickar på fel saker.

Inget är svårt

Pga ljuskänsligheten så är det lättare att läsa på papper.

j Jag kan inte läsa eller skriva, då blir det svårt.

vad stämmer???

tycker det är svårt med bilder. min schermläsare kan inte läsa bilder.

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.

Kan inte skriva in sökorden.

Det är svårt att navigera

det är svårt att söka information eftersom man inte vet vad man ska söka

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

	Procent	Antal
Ja	24.3%	34
Nej	72.9%	102
Vet inte	2.9%	4
	Totalt	140

Vad brukar du be om hjälp med?

Internetbanken. Fylla i siffror. Formulären är svåra att fylla i. Borde finnas ett val för formatering av text så att man kunde välja ett alternativt typsnitt. Även alternativa vyer och visningssätt. Lika väl som det finns begreppet "Lättlästa sidor" som handlar om att förstå information borde det finnas lättläst typsnitt att välja för att kunna se, när man omvänt vill ger information tex fylla i en beställning eller göra en ansökan.

Fylla i formulär. Logga in på banken och göra köp.

Jag frågar min man om hjälp eftersom jag vet att jag inte , oftast hittar det jag letar efter , de kan vara vadsomhållst inget speciellt,

Att stava rätt på vissa ord då jag fattas ett fungerande rättstavningsprogram till telefonen

nytt bank-ID

nedladdningar ibland skriverproblem

Jag har söner som är kunniga och hjälper mig vid behov

Om något inte fungerar med min dator.

Skriva min assistent

Installationer, fix när saker går ner, sammankopplingar, strul typ help desk

kan vara att skärmläsningssystemet och talsyntesen läser en rubrik/etikett vid ett fält och markören är på ett annat fält

Att logga in på olika tjänster eller skaffa lösenord brukar i bland krångla för mig. Det är som om jag inte "ser" alla steg som ska utföras. Jag ber nån i familjen stå bredvid och guida, kontaktar tex SJ's chat för frågor, alt är att ringa

komma på sökord

Att komma igång.

Fylla i blanketter, svårt att veta vad de frågar efter. Brukar ofta krångla.

Syntolkning och hjälp när jag kört fast.

Jag brukar be om hjälp med att söka saker. Just för att jag så lätt distraheras av sökningar.

Dataspråket min dotter hjälper mej
Ber sönerna om hjälp när det är svårt eller krånglar
Tex hitta saker jag behöver köpa, jämföra priser å ev kvalité. Resor
Dubbel kolla så det blir rätt.
När det blir något tekniskt fel så hjälper min son att fixa felet
Min sambo hjälper mig med räkningar o sökning av info samt att lägga order etc.
Lägga upp mappar, flytta saker från ett ställe till ett annat.
Att skriva och att hitta rätt.
När det är "viktiga" saker ex Bank-id, deklarationer annat som inte får bli fel. Min dotter hjälper mig.
Hitta aktiviteter, resor, mina vårdkontakter, ekonomi, Hjälps av assistenter och min gode man
Internetbank, beställningar, lösenord, mail, sökord m.m.
Olika saker för att spara tid, tar annars väldigt lång tid.
Dotter, Hjälper till att komma rätt
Jag säger åt min men att göra de som jag inte kan

Vad av detta använder du?

	Procent	Antal
Blogg, har en egen	3.6%	5
Blogg, l�ser andras	15.9%	22
Facebook	76.8%	106
Instagram	51.4%	71
Snapchat	13.8%	19
Dejtingtj�nster	4.3%	6
V�dertj�nster, typ SMHI, klart.se	72.5%	100
Musiktj�nster, till exempel Spotify	50.0%	69
Kartor och vägvisning	75.4%	104
Spela spel	40.6%	56
Titta på TV-program, till exempel SVT Play	58.7%	81
Titta på Youtube	54.3%	75
Titta på Netflix eller andra streamingtjänster	39.1%	54
Lyssna på radioprogram	37.7%	52
Lyssna på poddar	30.4%	42
L�sa dagstidning	60.1%	83
K�pa biljetter till resor	55.1%	76
K�pa biljetter till evenemang	48.6%	67
Boka tider till sjukvården	47.8%	66
Boka tider till tandvården	23.2%	32
Mobilt BankID	81.9%	113
E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	21.0%	29
Swish	73.2%	101
Betala räkningar	87.7%	121
E-handel, köpa saker via internet	75.4%	104

Biljetter: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker köpa alla mina biljetter via internet	67.6%	92
Jag undviker om möjligt att köpa biljetter via internet	11.0%	15
Inget av alternativen passar mig	21.3%	29
	Totalt	136

Boka tider till sjukvården: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till sjukvården via internet	42.2%	57
Jag undviker om möjligt att boka tider till sjukvården via internet	30.4%	41
Inget av alternativen passar mig	27.4%	37
	Totalt	135

Boka tider till tandvården: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till tandvården via internet	22.6%	31
Jag undviker om möjligt att boka tider till tandvården via internet	29.9%	41
Inget av alternativen passar mig	47.4%	65
	Totalt	137

Mobilt BankID: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att använda Mobilt BankID	84.4%	114
Det är svårt att använda Mobilt BankID	7.4%	10
Inget av alternativen passar mig	8.1%	11
	Totalt	135

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	34.4%	44
Det är svårt att använda E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	7.8%	10
Inget av alternativen passar mig	57.8%	74
	Totalt	128

Betala räkningar via internet: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att betala räkningar via internet	84.6%	115
Det är svårt att betala räkningar via internet	8.8%	12
Inget av alternativen passar mig	6.6%	9
	Totalt	136

E-handla: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att e-handla	73.0%	100
Det är svårt att e-handla	10.9%	15
Inget av alternativen passar mig	16.1%	22
	Totalt	137

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.

Jag gör gärna allt jag kan på Internet när det kommer till att boka tider, boka biljetter osv. Detta för att det är ångestfyllt för mig att ringa och tala med okända människor.

Förutsatt att man använder Klarnas betalningstjänst. Annars kan det vara svårt att orientera sig i stor förstoring, missar lätt någon ruta som borde vara i fylld. Skiter då i allt och väljer en mer tillgänglig webbutik.

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

Det är FÖR lätt att e handla jag har blivit shoppaholic

Gör inte såna aktiviteter som man behöver biljetter till. (Men kom nu på att jag var på Älvsjömassan i vintras, då betalade jag på nätet, det gick bra). Sjuk- och tandvård vill jag oftast prata med personalen så: telefonbokning.

För mig som inte gillar kontakt med andra människor jag inte känner så har internet gjort att jag faktiskt gör saker. Har valt en tandläkare där jag har möjlighet att boka tid online just av den anledningen. Samma med frisör och liknande. Hade jag behövt ringa hade tiderna inte blivit bokade, så internet för mig är det bästa som hänt. Det gör så att jag slipper onödigt stress och ångest över vad jag ska säga eller hur jag ska vara.

Det är lätt om man har någon som kan hjälpa en att stava.

Så länge sidan är tillgänglig är det lätt att utföra e-tjänster. Annars är det svårt.

e-handla mat och få levererat - helt suveränt

Jag släktforskar och skickar samt läser email

Svårt att boka tider till sjukvård och tandvård. Sker fortfarande via telefon, dock inte avbokning och receptförnyelse. Detta funkar bra via nätet.

Bokning av tider till sjukvård och tandvård fungerar inte, man måste fortfarande ringa för tider. Däremot fungerar receptförnyelse .

Jag gör saker själv efter att jag lärt mig och känner mig säker men behöver ofta ändå fråga när det kommer saker som jag inte förstår vad/hur jag ska göra. Jag brukar också ta ganska lång tid på mig. Det är bra att det alternativet finns att kunna göra saker där.

För mig som delvis rörelsehämmad och med starka smärtor är Internet guld. Kan fixa massor hemma och dessutom hålla kontakt med vänner

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.

Det är lätt och smidigt. Då man har problem att vandra på stadens butiker p.g.a. funktionshinder. Har inget hjälpmedel. Men blir trött i benen om jag går för mycket, långa sträckor som det kan bli då jag besöker centrums butiker.

Ibland strular det men jag är så enormt tacksam för allt kroppsarbete och energi det besparar mig! Jag får uppleva så mycket via sociala medier också som jag kroppsligen aldrig skulle orka

Som elöverkänslig är det ett stort problem att det krävs trådlöst internet för att betala räkningar. Viktigt att kontanter finns kvar, och att bank-id på fil får användas!

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

Det är något jag ogillar. 🙄

Använder nu o då dator med anpassningar o ofta telefon el padda oftast på det mesta. O tillgängligt inställda.
Jag gillar att använda internet. Då behöver man inte passa de allt mer krympande telefontiderna. Svårt när det gäller myndigheter att fylla i blanketter.
Internet är min räddning och bästa vän, eftersom jag har så svårt att röra mig och handla i butiker t.ex.
Många tjänster har för många steg, det är inte svårt i sig men känns onödigt och ineffektivt i många fall. Dålig funktionalitet.
Underlättar enormt mycket när man inte hör i telefonen!!

Köper ibland biljetter på nätet, ibland på ställen som säljer biljetter över disk. Likadant med annat - jag gör både och. Vissa saker går ju dock inte att köpa annat än via nätet.
känns inte tryggt att ha allt på internet (bank etc) . Är inte intresserat av Facebook eller liknande.
Undviker att handla, det är lätt att det går överstyr och jag sen finner en massa saker som jag inte behöver men av outgrundlig anledning köpt ändå.
Avskyr o deltar ej i Sociala medier! Använder mail som kontaktmedium i släktsammanhang, vänner o myndigheter o föreningssammanhang. Annars på min mobiltelefon/smartphone SMS eller ringer. Medlem i Photosajt endast.
Enkelt
Är tvungen att göra saker via Internet eftersom jag har mycket svårt att lämna hemmet.
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.
Det är lätt
Det är väldigt irriterande att olika e-företag har olika system och lätt att fylla i fel i formulär för de olika uppbyggda. Värst är lösenord! Vill ha mobilt bank id till allt! Bästa som hänt internet!
Komplexa bilder med mycket information kan göra mig handlingsförlamad
Det är tröttsamt att leta på nätet när jag ska välja något att köpa.
Min fru får göra allt detta istället.
Biljetter: Behöver hjälp Boka tider till tandvården: Går dit själv Betala räkningar: Har privatgiro

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

	Procent	Antal
Aldrig	57.0%	81
Någon gång	18.3%	26
Varje månad	2.8%	4
Varje vecka	4.2%	6
Dagligen	9.9%	14
Flera gånger dagligen	7.7%	11
	Totalt	142

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

	Procent	Antal
Legimus	31.0%	18
Akila	3.4%	2
Nextory	15.5%	9
Storytel	41.4%	24
BookBeat	13.8%	8
Biblio Library	12.1%	7
Annan, ange vad	19.0%	11

Annan, ange vad
Audible (2)
Adlibris
Adlibris & Bokus etc
Audible - Amazon
Bibblan hemsida
Lånar på biblioteket.
iBooks
Ijudböcker
ned laddade böcker

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

	Procent	Antal
Aldrig	11.3%	16
Någon gång	32.4%	46
Varje månad	31.0%	44
Varje vecka	20.4%	29
Dagligen	2.1%	3
Flera gånger dagligen	1.4%	2
Vet inte	1.4%	2
	Totalt	142

Vad tycker du om Försäkringskassans webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	25.8%	32
Den är svår	21.8%	27
Jag har ingen uppfattning	52.4%	65
	Totalt	124

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.
När man väl lärt sig att hitta går det ok. Det underlättar att man kan ringa och fråga om hjälp. Kundtjänst är super.
Den är helt jävla sinnessjuk och man hittar inte det man vill ha men man hittar en massa andra saker den går inte att söka på ordentligt heller det är lättare att använda Google för att leta efter deras jävla blanketter än att leta i deras sökmotor.
Jag har hel sjukersättning sen flera år så jag behöver inte gå in där så ofta längre, de hinner göra om mellan varje besök.
För hade de en app som man kunde använda nu är den sidan hopplös att förstå
Jag har inte använt den på länge. Svårt att hitta rätt blanketter, är vad jag minns.
Allt står inte där och det som står är inte fullständigt och det är svårt att finna fram till information mycket pga en massa ord utan större innehåll/onödig metainformation... som till en korkad läsare som man vill låtsas ta hänsyn till men vill gömma fakta ifrån.
Vet inte

Vissa sidor får man leta mycket för att hitta.
Det är inte alltid så lätt att navigera och att hitta information.
Lätt att logga in och kolla mina olika ärenden, däremot svårt att hitta relevant information om olika saker, t ex rehabersättning, arbetsträning mm
Har en "egen sida" och där finns det jag behöver. Det har blivit väldigt bra i jämförelse för flera år sen. Man får pengarna snabbare. Allt sker digitalt.
Ibland bra, ibland svårt att hitta rätt. De vill ju uppenbarligen inte ha in frågor via e-post heller men jag förstår de kring det
Jag har inte använt mig av den
Svårt att hitta på, rörigt, inte så otydlig som att den är för "smal". Mina sidor är inte anpassad för mina personliga behov vilket MINA sidor borde göra. Att fylla i blanketter är svårt och att kontakta sin handläggare per mail går inte. Känner mig missnöjd i princip varje gång jag använder tjänsten. Att ringa kundtjänst för den delen är inte mycket roligare om man säger så. Kundtjänst hänvisar alltid till handläggare men efter ett tag insåg jag att man lämnar inte sitt personnummer om man vara vill ställa allmänna frågor.
Ok 😊
Det är sällan jag behöver ta kontakt med FK men i så fall blir det internet. Svårt ändå att hitta (kanske på grund av att jag inte går in där så ofta).
Något så när. Måste ibland ringa o fråga om vad o kan hitta med lite handledning o sedan fylla i det mesta själv
Den har blivit bättre men det är fortfarande mycket jobb kvar.
Dåligt. Den har förbättrats men jag vettetusan om den någonsin kan bli helt bra om inte FK i sig blir omstrukturerat så att myndigheten blir förståelig.
Att fylla i tex vab är lätt men om man vill ha personlig kontakt blir det svårt när man inte hör i telefonen.
Svårnavigerad
Svårt att hitta tex blanketter
Använder den inte tillräckligt ofta för att ha en egentlig åsikt.
Har tack och lov inte behövt den på länge.
Den är varken lätt eller svår, den är Försäkringskassan i ett nötskal. Så länge du håller dig inom normen så funkar allt som det ska, men minsta avsteg från normen så blir det totalt omöjligt att hitta rätt, få rätt blanketter, få tag i någon som inte är en AI-chatt. Samma sak med alla myndigheter.
Kikade på den nu för första gången o jag har egentligen ingen uppfattning om vad jag tycker om deras utformning men v.b. kan jag nog navigera där om behov finns!
Den är svårnavigerad.
Omständig. Svårt att hitta rätt information. Information ofta väg och luddig. Varje handläggare brukar sedan ha en helt egen tolkning.
Den är osmidig att använda svårt att hitta den information man behöver.
Använder den någon enstaka gång t ex för att beställa EUkort.
Mycket dåligt att man inte kan spara en påbörjad ansökan om sjukpenning. Det gör att jag inte lyckats fylla fylla i min ansökan på flera månader då jag har problem md bla koncentrationen.
så mycket text, svårt att förstå
Bra!
det är både lite svårt och lätt.
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!

Vad tycker du om Skatteverkets webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	54.8%	69
Den är svår	10.3%	13
Jag har ingen uppfattning	34.9%	44
	Totalt	126

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 deklarerat. Det var ganska lätt.
Svårt att hitta det man söker
Det är så mycket text som all är i ungefär samma storlek så det är svårt att hitta det man ska ibland.
Skatteverkets sida är bättre än försäkringskassans sida
Använder den mest för deklaration. Det är enkelt.
Svårt att finna information. Man luras runt utan att komma fram dit man vill utan hamnar dit man kom ifrån.
Krånglig
Är ganska van vid den så tycker den fungerar bra
Lätt att logga in och göra sina ärenden, t ex deklarerat. Däremot svårare att hitta specifik information inom vissa ämnen.
Den är lite svårare, så dom skulle kunna bli bättre. Får fråga min sambo när jag ska deklarerat, tänketiden är inte lång, tyvärr. Jag kan inte stressa då blir det fel. Men det gäller att man har alla uppgifter klara och framför sig innan man börjar.
Det jag sökt nu kring skattekontot har gått bra. Appen hänvisar dock det mesta till browser så de kunde lika gärna skippat app?
Den är ok, så länge jag har tillgång till hemsidan via min trådbundna dator. Men de hotar att klippa koppartrådarna. Jag har i 3 år ansökt om fiberkabel, men ännu inte fått. Trådlöst Internet gör oss multisjuka, och vi riskerar att snart stå helt utan trådbunden internet. WiFi i kommunala lokaler gör att vi inte heller kan åka dit och uträtta ärenden. Bilarna avger också mikrovågsstrålning, och verkstäderna vet inte hur man jordar bilbatteriet, värmefläkten mm
Bra 👍
Lätt att hitta den info man vill ha.
Den är ganska lätt att använda efter att ha vant sig vid hur man behöver navigera på den. Som ny användare är den inte speciellt användarvänlig.

Tycker ofta att den fungerar bra, såväl privat, som i jobbet.
Den är varken lätt eller svår, den är Skatteverket i ett nötskal. Så länge du håller dig inom normen så funkar allt som det ska, men minsta avsteg från normen så blir det totalt omöjligt att hitta rätt, få rätt blanketter, få tag i någon som inte är en AI-chatt. Samma sak med alla myndigheter.
Går alltid via Skatteverkets hemsida när jag deklarerar i övrigt är jag sällan där!
Svårt att hitta det jag specifikt söker. Får oftast flera hundra möjliga sökvar. Jag brukar vända mig till en handläggare. Har fått mycket hjälp ifrån dem.
Enkel att navigera på
Använder bara en gång om året och måste då sätta mig in i hur den fungerar på nytt varje år.
Har bara varit där nå enstaka gång..
Det är svårt att hitta på den.
svårt att förstå alla svåra ord
Bra!

Vad tycker du om Arbetsförmedlingens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	13.6%	17
Den är svår	5.6%	7
Jag har ingen uppfattning	80.8%	101
	Totalt	125

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.
Svårt att göra djupa sökningar. Oklara definitioner av arbetstitlar gör att det är tidskrävande att hitta rätt annonser.
Har inte besökt den på mååånga år.
Har inte använt den på länge.
Vet inte
Ej använt
Har inte varit inne
Har inte använt den speciellt mycket, men lite rörig tycker jag.
Dom ändrar/uppdaterar Af webbplats hela tiden. Man blir tokig på dom.
Den har fungerat bra, men idag är jag pensionär, och behöver inte söka jobb
Under 2018 använde jag deras webbplats ofta och lika ofta var jag tvungen att ringa deras chattjänst för hjälp. Den är svårnavigerad överlag tex var tog sparad info vägen??
🤔
Har inte behov söka dit just nu. Jag jobbar med lönebidrag och har en handläggare.
Finns mycket rum för förbättring men det gör det å andra sidan nästan över allt.
svår att navigera

Har ingen uppfattning.
Det här är webbplatsen och myndigheten som slår alla andra i sin uppfinningsrikedom i att göra saker mer besvärliga än vad de behöver vara! Här finns inte ens en norm att hålla sig inom! Här är allt utformat efter någon ointelligent idiot som aldrig varit arbetslös och som inte har en susning om vad kognitiva funktionsnedsättningar innebär! Utöver det är deras bot, AI-chattfunktion totalt värdelös! Den kan inte svara på annat än exakta formuleringar som passar med programmeringen. Den har heller ingen koll på vilka frågor som ställts, vad den redan presenterat för svar på frågor som ställts. Den blir helt tömd och nollställd efter varje gång den har skickat ett svar till mottagaren. Därmed kan den mycket väl skicka en runt i en cirkel med totalt ovidkommande svar som ständigt upprepas som en trasig vinylskiva. Men den är tydligt och klart en representativ webbplats för Arbetsförmedlingen; ingen kan förvänta sig att få någon hjälp förrän de är utförsäkrade! De nekar en möte med rehabiliteringshandläggare och de skickar runt en i cirklar så tiden går och inget händer.
Inte aktuell!
Vet ej
Ej använt
Är pensionär.
Borde gå att lägga upp en egen profil på det man söker och sidor man går till...så man snabbt kan återuppta sökandet nästa gång...Jaa en egen sida!
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	72.6%	90
Den är svår	12.9%	16
Jag har ingen uppfattning	14.5%	18
	Totalt	124

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

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.

mycket krånglig att hitta

När man loggar in finns det ingen logik. Hur ska man hitta om man inte redan vet vart man ska?

Det tar alltid ett bra tag innan man hittar det man söker. Om alls.

Ibland är det svårt att hitta speciell information man söker men i andra fall är den lätt.

Jag använder 1177 till alla mina kontakter med sjukvården.

Det är lätt att orientera mellan de olika sidorna och hitta Mina sidor.

Toppenbral!

Lätt att hitta det man söker.

bra betr information, för övrigt avstått

vissa delar är bra men ibland är det svårt att hitta

Fungerar mkt bra. Får kontakt med mina vårdkontakter. Kan läsa mina journaler och förnya mina recept. Dock krångligt att förnya recepten då många uppgifter måste fyllas i. Förutom läkemedlets namn, styrka, form, även läkarens namn som varierar från gång till gång! Tar lång tid att fylla i alla uppgifter.

Krånglig

Lättåtkomlig info om allt

Lite krånglig. Kan göras mer användarvänlig.

Inte alltid helt lätt att hitta rätt men fungerar för det mesta

Lätt att hitta det man söker

Det är så smidigt då man vill ha kontakt med MS sköterskan. Man kan ställa frågor eller be henne ringa upp mig. Hälsocentralen, (Vårdcentralen), beställer jag mediciner. Det går bra, receptet kommer in elektroniskt på apoteket. Har inte använt 1177 på något annat sätt.

Fantastisk personal - i alla fall när man ringer

Det var ett tag sen jag besökte den

Bökigt att man inte kan boka tider därigenom utan blir enbart fler moment.

Jämfört med alla andra ovan nämnda webbplatser så är den i allafall för mig hyfsat lätt. Den är ganska tydlig och pedagogisk. OCH frågor ställda där får SVAR. Boka tider går mycket bra.

Ok.

Den tillhör definitivt inte de lättare! Rörig.

Det beror nog på att jag är inne på webben någorlunda ofta. Jag kan omboka tider t ex. Beställa recept.

Funkar bra. Ofta nu använder jag appen som kommit o den funkar bra den med

För vuxna bra men att jag inte ska kunna sköta mina barns ärenden efter de fyllt 13 är katastrof. Det krånglar till och bränner ut föräldrarna och kan bli livsfarligt när drtvnprincip blir omöjligt att hjälpa dem med viktig medicin!

Det är lätt att hitta den info man vill ha eller boka tider, kolla recept eller annat

Otillgängliga menyer, svårt att navigera och veta var viss information finns.

Bra att man kan skicka meddelande via Mina sidor.

Men 11777 Mina sidor hänvisar till att ta kontakt via telefon trots att jag meddelat att jag inte hör i telefon.

Kan vara svårt att hitta ibland

Svårt att hitta sin vårdgivare. Både lätt och svår. Svårt att få tidsbokning bekräftad (dem säger att det varit något fel), man kan bli listad på fel vårdcentral.

lätt att navigera

Den enda svårigheten är att man måste ha ett mobilt bank-id och har man inte det stängs man ju ute från mycket.
rörigt. intetsägande. speciellt i nödsituation. Ger inte den info som man tror man kommer till.
Bra
Fungerar bra men saknar utskrivningsmöjlighet av Journalen.
Jag tycker 1177 fungerar bra, den underlättar när man vill komma i kontakt med sjukvården, känns som att vården kommit närmare mig som patient!
Mycket bra! Det enda jag skulle vilja ha möjlighet till är att kunna skicka ett digitalt meddelande direkt till min läkare om uppdatering runt mitt mående.
Hyfsat! Men föredrar muntlig/personlig kontakt! Ringer hellre!
Varför kan de inte skicka kallelser på 1177 utan använder då vanlig post.?
Lättnavigerad
Rörig. Mina vårdkontakter fungerar ganska bra..
varierande
I de flesta fall lätt att använda.
Flera vårdcentraler är inte anslutna o väldigt svårt att kunna välja eller boka om en tid som passar.
Tycker att jag inte får ut något. Förmodligen handhavandefel, okunnighet
den är svår, svårt att komma in på rätt sida och rätt plats.
Den är bra men svår när man ska ändra något, t ex vilka vårdenheter som ska visas. Likadant att beställa journaler. Det är nog dock inte sidan det är fel på utan att inte alla är anslutna och enheterna har egna policys.
Jag använder den ganska ofta och hittar nog ganska bra.

Känner du dig delaktig i det digitala samhället?

	Procent	Antal
Ja	68.5%	100
Till viss del	24.7%	36
Nej	6.2%	9
Vet inte	0.7%	1
	Totalt	146

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.
mobilen fungerar bättre än datorn på de flesta digitala tjänsterna
Jag sitter vid internet nästan 10 timmar om dagen alldeles för mycket alltså så jag deltar för mycket
När man som värkande introvert gärna sitter hemma är det mycket värt att ha bredband och kunna delta i "livet": chat och fb med vänner/släkt när man inte orkar med tlf, shoppa online och slippa buss/t-bana och stojiga affärer, tv, och playtv när man missade sändningstillfället för att värken sa att man skulle gå och lägga sig redan vid 19-tiden, alla praktiska appar som gör livet enklare, autogiro så man inte missar räkningarna, reklamblad så man kan planera veckoshoppingen, google och pinterest som tillfredställer vetgirigheten och samlarbehovet. M.m.
Som jag skrev innan känns det som att internet öppnat fler dörrar och möjligheter för mig att vara delaktig. Jag kan t.ex kolla upp i förväg hur det ser ut på vissa platser, ibland till och med i butiker/restauranger på google maps vilket gör hela mitt liv mindre stressigt och minskar risken för utbrott.
Har inga tankar om det
Hade jag haft råd så hade jag kunnat haft byar mobil och nyare dator och surf plats och kunnat ha nyare stavningsprogrammet och då hade jag kunna varit mer delaktig

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

Jag söker nästan alla tjänster via min telefon, messar och mailar, läser e-böcker, lyssnar på musik, löser Melodikrysset osv. En del saker gör jag även via dator, t ex surfar på olika hemsidor.

laptop fungerar utmärkt för mig, men smartphone svårt på grund av hörselnedsättning

inget spec

Jag ser alla andra som håller på med mobiltelefoner och ipad. Vet inte vad de gör och varför.

Jobbar inom gymnasieskolan där digitaliseringen pågår för fullt.

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.

Sköter ekonomin, kollar min journal på 1177, kontakt med vänner på Facebook och Instagram, spelar spel

Som rullstolsburen är det lätt att bli isolerad hemma, därför är det jättebra att kunna sköta mycket kring vardagslivet på datorn, sociala medier, handla mm. Jag känner mig mer delaktig i livet i stort på så vis.

Tycker den är väldigt bra i vissa sammanhang. Man vill träffa en läkare personligen och inte via en webbkamera. Kommer aldrig att testa det tjänsten.

Oftast känns inte min begränsning i benen av i den digitala världen

Jag har alltid gillat införandet av Internet, men pga att jag inte kände till dess risker när det gäller elektromagnetisk strålnings skadeverkningar! Ifall fast dator sitter i ojordad kontakt, uppstår elektromagnetisk strålning. Jag får nu problem av strålning från högtalaren, skannern, mobiler mm. Jag kan inte utan att bli sjuk, delta i offentliga möten, eftersom folk har på sina trådlösa datorer och mobiler. Utanförskapet i samhället blir allt värre pga TRÅDLÖS distribuering! Och sen 4G-sändare sattes upp och riktades mot vårt hus för några år sen, har jag blivit mycket mer elöverkänslig! Våra humlor dog, vissa träd, samt domherrarna försvann (däremot inte talgoxen som tydligen var tåligare).

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

Den är dålig.

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

All info man kan behöva finns i det digitala samhället - mycket praktiskt

Saknar undertext på många digitala media. Eftersom jag inte hör så bra så behöver jag ha text som stöd till talet i poddar o bloggar. Detta saknas idag.

De vanligaste tjänsterna fungerar, spel och inköp via internet använder jag inte

Alla fejkade grejer som finns på internet är jobbigt.

Jag Känner att jag är delaktig så långt jag kan utgående från mina förutsättningar och ork.

man håller sig medveten

—

Tyvärr är jag samtidigt lite osäker på säkerheten på nätet, med alla uppgifter man lämnar ifrån sig.

Det känns som att många äldre och de som inte har så lätt att ta till ny teknik lätt blir utanför det digitala samhället.

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.

Internet underlättar mitt liv i stor utsträckning.

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

Saknar den personliga kontakten o kommunikationen! Digitala världen känns rätt ohumanistisk o känslökall! Det hjälper inte om funktionerna på en hemsida eller app är bra, när känslan av opersonlighet uppstår! Inget kan ersätta en mänsklig röst eller ett personligt möte varken för brukaren eller utövaren!

tekniken gårväldigt snabbt framåt svårt hänga med på allt

Använder hellre nätet n tex prata i telefon

För mig är det i mångt och mycket ett hjälpmedel.
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.
Är mkt delaktig o även söker information
använder svt-play varje dag.
Jag är tacksam över min delaktighet, att jag kan läsa och har råd att ha internet och bra dator/platta men det tar mycket tid och jag har svårt att begränsa mitt användande.
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 behöva hjälp.
Tar hjälp
Jag är dålig på det att hämta hem det jag vill ha

Smart telefon

Har du tillgång till en smart telefon?

	Procent	Antal
Ja	87.0%	127
Nej	12.3%	18
Vet inte	0.7%	1
	Totalt	146

Hur kunnig är du på att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en smart telefon	70.5%	103
Jag kan använda en smart telefon men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	16.4%	24
Jag kan inte tillräckligt om smart telefoner för det jag vill använda smart telefoner till	2.7%	4
Jag kan inte alls använda en smart telefon	4.8%	7
Vet inte	5.5%	8
	Totalt	146

Hur tycker du det är att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Lätt	57.9%	73
Varken lätt eller svår	32.5%	41
Svårt	6.3%	8
Vet inte	3.2%	4
	Totalt	126

Har du några hjälpmedel till din smarta telefon?

	Procent	Antal
Ja	26.8%	34
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	10.2%	13
Nej	51.2%	65
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	7.9%	10
Vet inte	3.9%	5
	Totalt	127

Markera gärna de hjälpmedel du har i din smarta telefon

	Procent	Antal
Bildtelefon	10.7%	9
Förstoring	21.4%	18
OCR-program	14.3%	12
Ordprediktion	11.9%	10
Punktskriftsdisplay	2.4%	2
QR-scanner	28.6%	24
Röststyrning	19.0%	16
Skärmläsning, VoiceOver	8.3%	7
Stavningskontroll	35.7%	30
Tal till text	11.9%	10
Talsyntes, uppläsning, program	4.8%	4
Telefonen i sig är mitt hjälpmedel	57.1%	48
Annat, ange vad	14.3%	12

Annat, ange vad

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

Antar att bildtelefon är detsamma som FaceTime och Skype.

Blåtandsfunktion till övriga hjälpmedel är positivt.

Enkelt läge, med större ikoner och färre på varje sida

Har armband som är ihopkopplad med min smarttelefon

Kommer att behöva hjälpmedel när jag blir sämre.

SOS app, 1177 app.

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

gps, antäckningar, påminnelser

svårt att använda kameran med en fungerande hand

vänner o barn

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

shoppinglistan Shoppo Anteckningar Skånetrafiken, SJ och SL

Shoppo (komihåglista för affärer), kalendern, påminnelsefunktion 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 obygd), 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)

Kalendern Swish Bankid Skype
reseplanerare, ToGo, Tågkoll, SJ, MMX, Google Maps, hitta.se, Legimus, kalender (månaden), Klarna, Övversätt, swich, Boka resa (Västtrafik), Podcaster, iLocation, Adobe Scan,
Använder mest minnesrelaterade "hjälpappar" t.ex. larm och kalender, söker ftf en "att-göra-app" som funkar för mig. Annars är det "vanliga" bra-ha appar som: väder, åska, tv-tablå, buss, bank, spel, soc.media etc.
Jag skulle vilja ha en bättre kalender, bättre stavningspogram
Kalender, anteckningar, Medisafe (medicinpåminnelser), SL, maps.
alarm funktionen använder jag ofta för att komma ihåg grejor
Kalkylator, Almanacka, Träningsappar, Garmin Connect, Whats App mfl
Kalkylatorn kan i så fall hjälpa mig ibland.
Knapp som ersätter dubbeltryck Kamera bevakning kamera ytterdörr Släcka belysning i huset HOME SWISH BankID LF Uppkoppling till jobbet Sms
GPS Blindsquare
Kalkylator, Resledare, Akila, Legimus, Översätt, Waze....
Be my eyes seeing ai movie talk syntolkning
Foto, listor, timstock alarm. evernote Google keep
Kalkylator, färdtjänst, taxi, epost, klocka, kalender, nyheter, banken, betala p, easy park, gps mm.
SOS , Snapchat där jag kan se den jag pratar med.
Använder endast för telefonsamtal sms och läsa Facebook, dagstidning m.m.
Sj, nästa vagn, be my eyes, knfv reader, qr reader
Converter - hjälp med längd, mått vikt. Google maps/mac (?).
SMS, Klockan länstrafiken m fl.
Tänker inte på någon särskild.
1Password!! Bästa appen i mitt liv! Den håller reda på alla lösenord, kort, medlemskap med nya lösenord som bara jag kommer åt!! Things, iWeek, BuyMe a Pie, påminnelser, genvägar, due, medicinpåminnelser, ledda meditationer, Tree, Trello, ToDoist, Wayze, Skånetrafikens app, iBooks, Musik, Olika spel, SMS Park, Klarna, Swish, Träning... Listan är oändlig, men de jag räknat upp ligger på min hemskärm, för de är mina verkliga hjälpmedel. Utan dem är jag förlorad, både yrkesmässigt och privat eftersom jag inte har någon tidsuppfattning och därmed glömmer allt som har med tidpunkter att göra.
Kalkylator, väder, kontakter, SVT/Nyheter, Google, Maps, bank app, Swish app, mail app, messenger app.
Almanackan(för att påminna mig själv), sms (som jag använder till att skicka påminnelser till mig själv), kalkylatorn (för kolhydraträkning), sms för att hålla kontakt med familj och vänner. Notes där jag skriver upp olika saker om min diabetes.
Ingen
kalkylator vädertjänsten
Medicin påminnelser i app, kalendern med påminnelser, appar för barnens aktiviteter med påminnelser väldigt bra för någon med skadat minne.
Kalender. Mindfulness. Spotify. Anteckningar. Diktafon.
Alarm, kartor, Ica (handlingslistor mm.) Bank bank ID, Enhetsomvandlar, Kalkylator, anteckningsapp m. påminnefunktion, kalender
Kalkylatorn Planado Klockan
påminnelse för medicin
jag har be my Eyes. seeing ai. envision. blindsquare. google maps.
Färdtjänstappen Kalender Kontakter Hälsoapp

Dator

Har du tillgång till en dator i ditt hem?

	Procent	Antal
Ja	92.4%	134
Nej	6.9%	10
Vet inte	0.7%	1
	Totalt	145

Hur kunnig är du på att använda en dator?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en dator	76.4%	110
Jag kan använda dator men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	15.3%	22
Jag kan inte tillräckligt om datorn för det jag vill använda datorn till	3.5%	5
Jag kan inte alls använda dator	3.5%	5
Vet inte	1.4%	2
	Totalt	144

Hur tycker du det är att använda dator?

	Procent	Antal
Lätt	63.2%	84
Varken lätt eller svår	27.8%	37
Svårt	7.5%	10
Vet inte	1.5%	2
	Totalt	133

Har du några hjälpmedel till din dator?

	Procent	Antal
Ja	24.4%	31
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	3.1%	4
Nej	60.6%	77
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	7.9%	10
Vet inte	3.9%	5
	Totalt	127

Markera gärna vilka hjälpmedel du använder i din dator!

	Procent	Antal
Bildtelefon	4.0%	3
Förstoring	20.0%	15
OCR-program	14.7%	11
Ordprediktion	8.0%	6
Punktskriftsdisplay	2.7%	2
QR-scanner	2.7%	2
Röststyrning	8.0%	6
Skärmläsningsprogram, typ Jaws, VoiceOver	10.7%	8
Speciell mus	14.7%	11
Speciellt tangentbord	12.0%	9
Stavningskontroll	40.0%	30
Tal till text	9.3%	7
Talsyntes/uppläsningsprogram	13.3%	10
Datorn i sig är mitt hjälpmedel	53.3%	40
Annat - beskriv vilket	14.7%	11

Annat - beskriv vilket

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

Brusreducerande hörlurar

En bättre mus om det finns?

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.

Har tillgång till röststyrning på jobbet "Voice express

Högtalare

Hörslinga kopplad m blåttand

Jag behöver hjälp för avskärmning av strålningen. Hjälpmedlen är så dyra att vi inte har råd med detta!

cd läsare

hörlurar

inget alls

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

zoomtext

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

Nej

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

Zoom Text.

xcel

Nej

Office program. Word - för att skriva (cv, mm) Excel - sammanställa en hem ekonomibudget.

Elöverkänsligs Riksförbund, Vågbrytaren Stockholm, Strålskyddsstiftelsen och bloggar ger viss stöd och information om hur man ska kunna skydda sig. Eftersom SSM inte står på Elöverkänsligas sida, så är Elöverkänslighet skambelagt, och möts

ofta av mobbning gm utfrysning, förlöjligande och förföljelse på internet och av media. Värst drabbas barn som tvingas vistas i lokaler med trådlös teknik trots att de gått över gränsen till elallergi, som ger bl.a ADHD, värk, cancer mm
google chrome och flera google appar
Nej.
Zoomtext magnifier reader. Förstoring med tal. Toppen
Ordbehandling, Excel, Outlook mm
Jaws
Har som sagt "Voice Express" (tror jag att det heter) på jobbet, även om jag inte alltid använder det.
1Password!! Bästa appen i mitt liv! Den håller reda på alla lösenord, kort, medlemskap med nya lösenord som bara jag kommer åt!! Things, iWeek, BuyMe a Pie, Spark, Pages, Numbers, påminnelser, genvägar, due, medicinpåminnelser, Trello, ToDoist, Skånetrafikens app, iBooks, Musik, Olika spel, SMS Park, Klarna, Swish, Träning... Listan är oändlig, men de jag räknat upp ligger på min hemskärm, för de är mina verkliga hjälpmedel. Utan dem är jag förlorad, både yrkesmässigt och privat eftersom jag inte har någon tidsuppfattning och därmed glömmer allt som har med tidpunkter att göra.
Nej
kalender

Surfplatta

Har du tillgång till en surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	66.2%	96
Nej	33.8%	49
	Totalt	145

Hur kunnig är du på att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en surfplatta	65.7%	88
Jag kan använda surfplatta men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	11.9%	16
Jag kan inte tillräckligt om surfplattan för det jag vill använda surfplattan till	3.0%	4
Jag kan inte alls använda surfplatta	5.2%	7
Vet inte	14.2%	19
	Totalt	134

Hur tycker du det är att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Lätt	63.2%	60
Varken lätt eller svår	31.6%	30
Svårt	2.1%	2
Vet inte	3.2%	3
	Totalt	95

Har du några hjälpmedel till din surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	18.5%	17
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	2.2%	2
Nej	70.7%	65
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	3.3%	3
Vet inte	5.4%	5
	Totalt	92

Markera gärna de hjälpmedel du har i din surfplatta

	Procent	Antal
Bildtelefon	4.9%	2
Förstoring	22.0%	9
OCR-program	9.8%	4
Ordprediktion	4.9%	2
Punktskriftsdisplay	2.4%	1
QR-scanner	12.2%	5
Röststyrning	9.8%	4
Skärmläsning, VoiceOver	14.6%	6
Stavningskontroll	29.3%	12
Tal till text	9.8%	4
Talsyntes, uppläsning, program	17.1%	7
Surfplattan i sig är mitt hjälpmedel	70.7%	29
Annan, ange vad	7.3%	3

Annan, ange vad

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

Resultatblock yatzy

inget alls

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

svt play youtube
Ungefär de samma som jag använder i mobilen.
Spelar Candy Crush med den i huvudsak. Barnbarnen har också spel i den.
Nej.
Ingen spec
Timstock evernote
Qr reader, kamera,
Resultatblock Yatzy
1Password!! Bästa appen i mitt liv! Den håller reda på alla lösenord, kort, medlemskap med nya lösenord som bara jag kommer åt!! Things, iWeek, BuyMe a Pie, Spark, Pages, Numbers, påminnelser, genvägar, due, medicinpåminnelser, Trello, ToDoist, Skånetrafikens app, iBooks, Musik, Olika spel, SMS Park, Klarna, Swish, Träning... Listan är oändlig, men de jag räknat upp ligger på min hemskärm, för de är mina verkliga hjälpmedel. Utan dem är jag förlorad, både yrkesmässigt och privat eftersom jag inte har någon tidsuppfattning och därmed glömmar allt som har med tidpunkter att göra.

Bakgrundsuppgifter

Ange åldersintervall

	Procent	Antal
16–24 år	1.4%	2
25–34 år	8.3%	12
35–44 år	12.5%	18
45–54 år	21.5%	31
55–64 år	27.1%	39
65–75 år	22.9%	33
76 år eller äldre	6.3%	9
	Totalt	144

Vilken är din könstillhörighet?

	Procent	Antal
Man	32.4%	47
Kvinna	66.2%	96
Annan	1.4%	2
	Totalt	145

Är svenska ditt första språk?

	Procent	Antal
Ja	95.2%	138
Nej, ange i så fall ditt förstaspråk	4.8%	7
	Totalt	145

Nej, ange i så fall ditt förstaspråk

Tyska (2)

Estniska

danska

kurdiska

skånska

I vilket län bor du?

	Procent	Antal
Stockholms län	20.7%	30
Uppsala län	5.5%	8
Södermanlands län	3.4%	5
Östergötlands län	4.8%	7
Jönköpings län	4.1%	6
Kronobergs län	0.7%	1
Kalmar län	1.4%	2
Gotlands län	1.4%	2
Blekinge län	1.4%	2
Skåne län	9.0%	13
Hallands län	4.8%	7
Västra Götalands län	14.5%	21
Värmlands län	3.4%	5
Örebro län	3.4%	5
Västmanlands län	1.4%	2
Dalarnas län	3.4%	5
Gävleborgs län	5.5%	8
Västernorrlands län	0.7%	1
Jämtlands län	2.1%	3
Västerbottens län	2.8%	4
Norrbottnens län	5.5%	8
	Totalt	145

I vilken typ av ort bor du?

	Procent	Antal
Stad	55.9%	81
Mindre samhälle	23.4%	34
Landsbygd	19.3%	28
Vet inte	1.4%	2
	Totalt	145

I vilken typ av boende bor du?

	Procent	Antal
Hyseslägenhet, vanlig	35.9%	52
Bostadsrättslägenhet	18.6%	27
Villa, hus	44.1%	64
Gruppboende	0.7%	1
Annat, beskriv vilket	0.7%	1
	Totalt	145

Annat, beskriv vilket

Hus och lägenhet=dubbelt boende

Får du hjälp av någon i din vardag?

	Procent	Antal
Ja	33.1%	48
Nej	66.9%	97
	Totalt	145

Vilken typ av hjälp?

	Procent	Antal
Hemtjänst	31.3%	15
Personlig assistans	25.0%	12
Boendestöd, stödpersoner eller liknande	33.3%	16
God man/Förvaltare	12.5%	6
Annat, ange vad	27.1%	13

Annat, ange vad

Anhörig

Familj

God vän samt hjälp med stödning

Inneboende städar, lagar mat m m

Maken

Maken hjälper med det mesta

Nära anhöriga

Permobil

Personlig assistans dygnet runt.

min fru

mina föräldra

mor

privat städerska (rut)

Bor du tillsammans med någon?

	Procent	Antal
Ja	66.2%	96
Nej	33.8%	49
	Totalt	145

Vem eller vilka bor du tillsammans med?

	Procent	Antal
Sammanboende, partner eller gift	89.6%	86
Barn under 18 år	24.0%	23
Hemmaboende barn över 18 år	11.5%	11
Bor med mina föräldrar eller en förälder	6.3%	6
Delar bostad med en vän (eller flera) – kollektivboende	3.1%	3

Vilken är din högsta avslutade utbildning?

	Procent	Antal
Grundskola	9.6%	14
Grundsärskola	1.4%	2
Gymnasium	22.6%	33
Gymnasiesärskola	0.7%	1
Yrkesutbildning/Yrkeshögskola	16.4%	24
Folkhögskola	8.2%	12
Högskola eller universitet	39.0%	57
Annan, beskriv vad	2.1%	3
	Totalt	146

Annan, beskriv vad

Har ingen avslutad grundskola
 eftergymnasial utbildning
 realskola

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

	Procent	Antal
Arbetar	31.9%	46
Arbetslös	6.3%	9
Pensionär	31.9%	46
Sjukskriven	14.6%	21
Sjukersättning/Förtidspensionär	37.5%	54
Daglig verksamhet	1.4%	2
Aktivitetsersättning	3.5%	5
Studerar	5.6%	8
Annat, ange vad	6.9%	10

Annat, ange vad

50% sjukpensionär 50% arbetsför.
 50/50

Arbetar på ett fastighetsBoLag

Arbetstränar

Deltidsjukskriven utan ersättning

Handikappersättning

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

Ovanlig kombo :-)

arbetar ideellt, funktionshinderrörelsen

deltid

Vilken inkomst har du per månad?

	Procent	Antal
15 000 - 19 999 kronor	100.0%	146
	Totalt	146

Hur fick du information om den här undersökningen?

	Procent	Antal
Via e-post	50.3%	73
Via Facebook	23.4%	34
En vän tipsade mig	6.2%	9
Från min organisation	20.7%	30
Annat, beskriv hur	12.4%	18

Annat, beskriv hur
Afasiföreningen
Begripsam
Från Neuroförbundet
Genom Mötesplats Afasi
Habilitering och hälsa
Lärvux
MÖTESPLATS AFASI
Neuro, extra aktuellt i Almedalen
Nyhetsbrev från Habiliteringen
Utredare på högskolan.
förälder
god man
kommer inte ihåg
konstruerade enkäten
via neuro mail

Är det något du vill tillföra?

Facebook är jättebra för ensamma människor det ger mig en egen familj
Jag hade tur och fick dels ta datakörkortet -96, och sen gå en ettårig kurs "modern it-kommunikation" -97, där vi lärde oss det mesta man behövde då, sen ska man bara sätta sig in i allt nytt som dyker upp för att hänga med. Efter en datorkrasch för några år sen är jag utan dator då jag inte haft råd att köpa nytt, så jag sitter med mobilen och efts jag har gamla glasögon börjar synen ta stryk. Jag brukar säga att funktionshinder har jag från kroppen men handikappad är jag av dålig ekonomi och bristande teknik!
Jag hoppas verkligen att det finns sätt för dem som har liknande problem men tycker att det är svårt att få möjlighet att lära sig använda internet och datorer och får hjälpmedel till det. Internet har verkligen varit min räddning och jag tror min livskvalitet skulle vara tusen gånger sämre utan det.
Hade önskat att man hade haft stavningspogram som fungerar i alla enheterna
nej
Jag har fått hjälp med att svara på enkäten.
Gillar inte sociala medier, typ Facebook, Twitter, instagram och bloggar. Gillar att tala öga mot öga med människor. Medierna innehåller alldeles för mycket trams och elakheter och mam kan alldeles för lätt påverka andra. Jag vill välja och tänka själv.
Några av frågorna var svåra att svara på eftersom det inte fanns något bra mitten alternativ (som tex ganska lätt/svårt eller ibland).
Nej

Jag känner många som är mycket hårdare drabbade av Elöverkänslighet än jag! Unga människor med höga ambitioner, men som drabbas av neuvroskador och utbrändhet bl.a pga strålning från sin Smartphone mm. Att tvingas utsättas för trådlös strålning, och allt mer från "sakernas internet", ger betydligt värre skador på omgivningen än rökning. Trådlöst borde förbjudas på samma ställen som där rökning är förbjudet! Beroendet är likartat, och industrins makt att förneka skadeverkningarna på vår hälsa, verkar vara totalitär! Detta trots läkare och forskares protester i hela världen! Att bli elöverkänslig är det största funktionshinder man kan ha, men som förnekas, ignoreras, förlöjligas, mobbas, blockeras. Trådlös mikrovågsstrålning mm som ökar, tinar upp våra inlandsisar (i komb. med chemtrailsgifter från flygplan!), ger våra organ obalans och gör oss sjuka. Strålning kan liksom antibiotikan vara bra om den används på rätt sätt, men som nu används helt okontrollerat, utlöser den en ofattbar miljö- och hålsokatastrof! Uppgivenheten bland befolkningen är en tragedi, hjälp oss!

Nej.

Ser gärna få del av resultat efter avslutningstiden

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.

Om min inkomst: Jag har ofta mer än vad jag angett eftersom jag fortfarande arbetar då och då som timanställd.

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

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.

Nej

Bra tidsfördriv bra källa till kunskap

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 funkas som sagt bättre o då orkar hjärnan koncentrera sig längre också.

Eftersom jag har svårt att skriva förhand så har datorer, mobil och surfplatta blivit till stor hjälp för mig. Bara detta lilla var en ansträngning att skriva.

min memoplanner hjälper mig mycket i vardagen.

Jag har fått hjälp att fylla i enkäten av min gode man.

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.