

# ADD

## - Hur personer med olika funktionsnedsättningar använder internet

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

**Antal svarande:** 93

**Publiceringsdatum:** 2020-03-10

**Begripsam**

[www.begripsam.se](http://www.begripsam.se)

Stefan Johansson

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

0708-23 10 64

## Om rapporten och undersökningen

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

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

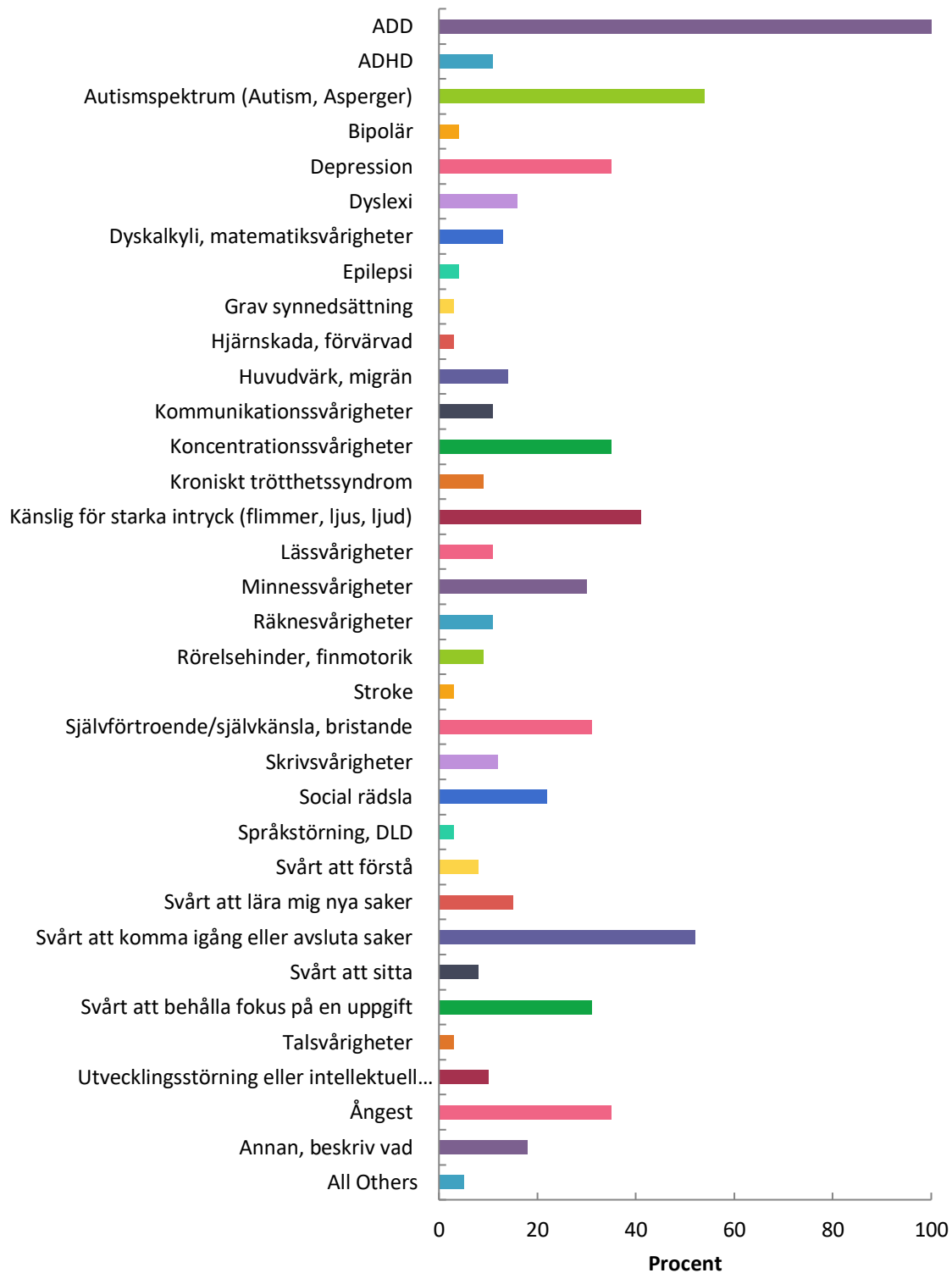
Mer information om undersökningen hittar du på [www.begripsam.se](http://www.begripsam.se)

### Innehåll i rapporten

Om rapporten och undersökningen .....	2
Diagnoser och svårigheter .....	3
Internet.....	6
Smart telefon .....	17
Dator.....	20
Surfplatta .....	21
Bakgrundsuppgifter.....	23
Begripsam AB.....	29

## Diagnoser och svårigheter

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



	<b>Procent</b>	<b>Antal</b>
ADD	100%	93
ADHD	11%	10
Afasi	1%	1
Autismspektrum (Autism, Asperger)	54%	50
Bipolär	4%	4
Blind	0%	0
CP	1%	1
Demens, Alzheimer	0%	0
Depression	35%	33
Dyslexi	16%	15
Dyskalkyli, matematiksvårigheter	13%	12
Döv, barndomsdöv	0%	0
Döv, vuxendöv	0%	0
Dövblind	0%	0
Epilepsi	4%	4
Grav hörselnedsättning	1%	1
Grav synnedsättning	3%	3
Hjärnskada, förvärvad	3%	3
Huvudvärk, migrän	14%	13
Kommunikationssvårigheter	11%	10
Koncentrationssvårigheter	35%	33
Kroniskt trötthetssyndrom	9%	8
Känslig för starka intryck (flimmer, ljus, ljud)	41%	38
Läsvårigheter	11%	10
Minnessvårigheter	30%	28
MS	2%	2
Parkinson	0%	0
Räknesvårigheter	11%	10
Rörelsehinder, finmotorik	9%	8
Stroke	3%	3
Schizofreni, psykossjukdom	0%	0
Självförtroende/självkänsla, bristande	31%	29
Skrivsvårigheter	12%	11
Social rädsla	22%	20
Språkstörning, DLD	3%	3
Svårt att förstå	8%	7
Svårt att lära mig nya saker	15%	14
Svårt att komma igång eller avsluta saker	52%	48
Svårt att sitta	8%	7
Svårt att behålla fokus på en uppgift	31%	29
Talsvårigheter	3%	3
Utvecklingsstörning eller intellektuell funktionsnedsättning	10%	9
Ängest	35%	33
Annan, beskriv vad	18%	17

**Annan, beskriv vad**

Whiplash (2)

Aspergers Syndrom. Det där spektrumet kan nya DSM köra upp, existerade ej under min utredning och tvingas jag ej in i. Det förstör enligt mig för alla de tryckt in i det.

Blåsstörning/rik, synstörning Diplopi

DCD

Depression i perioder, låg grundstämning. Ljudkänslighet. Har stora problem med finmotorik, men inget rörelsehinder - fingerfärdighet, dålig handstil - vilket (kan bli som en skrivsvårighet). Kan vara svårt att lära sig nya praktiska saker, finmotoriken. Svårt att sitta still och är rastlös (istället för svårt att sitta som det står i frågan).

Diabetes typ 1

EDS fibromyalgi förutom add

Hjärt, lung, reumatiska sjukdomar, samt Livsfarlig fetma pga väldigt låg ämnesomsättnings nivå.

Psoriasisartrit, kroniskt smärttillstånd ev fibromyalgi, trötthet

Utmattningssyndrom

angiodem allergi. Det är mat allergi, dessutom autism gör att man tål inte viss mat heller.

könsdysfori

svårigheter med grovmotorik, skilja på höger och vänster osv.

svårt att fylla i enkäter

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. PTSD. 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 ofta i min egen värld (schizoid personlighetsstörning?)

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

någonting

Vet inte riktigt.

Svårt att vara med jämnåriga kompisar. Klarar inte av att koncentrera mig så länge i taget. Ofta väldigt trött och behöver gå undan från människor.

Tror den här enkäten är paj

ADD OCH Atypisk autism är nog grunden till de svårigheter/promblem som jag har. Att leva med dessa svårigheter... Odiagnostiserad till 42 års ålder... gör att nog att man drar på sig bidiagnoser.

ADD och Atypisk autism är nog grunden till de svårigheter/promblem jag upplever. Pga att jag inte fått diagnos förens vid 42 års ålder han jag nog dragit på mig en del bidiagnoser.

Adhd-pi Autism Social fobi Agora fobi EDS Dyslexi

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

Har blivit utbränd som en konsekvens av add:n

Gör uppgifter för snabbt så att jag blir väldigt trött när jag kommer hem så att jag har problem med att ta hand om barnen/hushållet. Tror att jag har schizoid personlighetsstörning (ej schizofreni!) men har bara diagnos för ADD och Aspergers.

Koncentrationssvårigheter och svårt att komma igång med uppgifter och att hålla fokus på grund av min ADD

Borderline fanns inte med

Ojämn förmåga. Lättstressad.

ADD, social ångest och generaliserat ångestsyndrom. Dem går ofta in i varandra då jag inte velat att någon ska veta om min ADD. Som ger koncentrationssvårigheter, svårt att ta tag i saker, att organisera, blir lätt uttråkad osv. Det har gjort mig till en perfektionist där min sociala och generaliserad ångest lätt hittar eventuella katastrofer/konsekvenser. Till exempel att jag satt uppe om nätterna i skolan och gjorde inlämningsuppgifter, kände mig aldrig nöjd, det var tvunget att vara perfekt för annars kunde man ju märka min ADD.

Glömmer bort vad det var jag skulle göra på smartphonen när jag öppnar den och ser att jag har meddelanden som jag då öppnar istället för att göra det jag skulle. Eller om jag ska göra en sökning på nätet kan jag glömma vad jag skulle söka efter när jag ser den senaste sidan jag var inne på. Får pushnotiser från Update, som verkar integrerad i min version av Samsung Galaxy A3 och som inte finns som en app o därför inte går att välja bort eller stänga av ljudet på vilket stör mig i det jag håller på med.

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

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

Ärftlig ögonsjukdom RP, retinitis pigmentosa

## Internet

### Använder du internet?

	Procent	Antal
Ja	99%	90
Nej	1%	1
	Totalt	91

### 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	67%	57
Det är svårt att söka information	11%	9
Det är svårt att navigera, att hitta till rätt ställe	13%	11
Det är svårt att använda tjänster (till exempel fylla i blanketter, köpa och beställa saker)	13%	11
Det är svårt att förstå innehåll	12%	10
Det är svårt med lösenord	14%	12
Det är svårt för att design och utformning är störande	9%	8
Det är svårt för att det inte fungerar med mina hjälpmedel	4%	3
Det är svårt men jag kan inte beskriva varför	5%	4
Vet inte	2%	2
Annat, beskriv vad	14%	12

**Annat, beskriv vad**

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 på vissa sidor där det inte är strukturerat och tydligt. Tex vilken underrubrik man ska gå in på för att komma vidare.

Han tycker generellt inte att det är svårt att använda internet och att det generellt kan vara svårt att navigera och att hitta rätt ställe

Ja allt utom Facebook är svårt.

Jag glömmer vad jag skulle söka efter nå nätet då jag ser den senaste sidan jag var inne på. Kanske så för normalstressade ibland också. Vore bra för folkhälsan att minska ner på intryck där det inte är nödvändigt som i detta fall tex. Om man vill se vad man senast tittade på vore det nog bättre att aktivt klicka på den sidan vid senare tillfälle så man inte blir avledd och störd i det man skulle göra.

Myndigheters hemsidor är omöjliga för mig

Svårt med det sociala eftersom jag inte kan se personen jag pratar med och därför får svårt att läsa av stämning och situation på samma sätt som annars

Valde 1 och 2 för att ibland får jag en bild av en objekt i huvudet men vet inte vad heter. Vet inte hur ska en mening utformas när det sökas oavsätt språk. Om datorn kunde läsa min bild i hjärnan och söka åt mig skulle vara bättre. För att det går timmar att söka exakt. Sen om jag hittat förslag vet inte vilket är bäst. Sen när jag hittat vill ha ett bättre svar. Sen blir trött och kommer inte igång efter jag hittat. Några dagar efter kommer inte ihåg vart sparade länken.

Vissa hemsidor har väldigt liten text

## Varför använder du inte internet?

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

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

Mycket text. Ofta text på språk jag ej behärskar, detta inkludera engelska. Börjar bli mer förlåtande till skivfel, men dålig integration med stavningsstöd i webbläsare.

Det blir oftast fel i översättningen mellanrum olika enheter. Exempelvis har er lista i början av enkäten flertal tomma rutor.

Inte så svårt. Kan kännas tufft att hitta till rätt saker och platser ibland. Komma på rätt sökord.

Sälla bland information. Det tar jättemycket tid att jämföra olika sidors info och avgöra vad som är riktigt 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).

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).

Den NYA designen (Windows 8 framåt, påstådd anpassad till platta och mobil) av alla hemsidor där text ersätts med hieroglyfer som "tre streck betyder meny - det ska alla veta nu!". Den är störande, förvirrande och svår att navigera för mig. Jag växte upp med datorer, jag fick en vid 2½ års ålder med DOS och använde inom kort datorn utan hjälp. Det var alltså

mycket enklare för mig att DÅ komma ihåg och skriva kommandon i stil med "Run Command File C:/Spel/Fury\_Of\_The\_Furries " och vad det nu kan ha varit för specialtecken som skulle in än vad det är för mig att nu navigera de websidor som idag skapas. Att navigera väldigt ... svårt att förklara, men, platta, kontrastlösa sidor - stilrena, som byggda av nihilisterna som designar de fula husen som byggs överallt (FU konstfack...) just nu - med lite text och få och dåliga gränsdragningar med symboler jag ska gissa betydelsen på. Det är frustrerande så jag kan skita i det ofta. Särskilt där allt inte ÄR på sidan, eller ens i en rullist, som förr. Utan istället kan det finnas en symbol som öppnar en list som åker ut från SIDAN och täcker hela skärmen, där en av sjutton andra symboler tar dig till en sida och DÄR kan du få hjälp. Om du tyder rätt hieroglyf DÄR... T.o.m Försäkringskassan har börjat med det! Jag kunde inte för allt i världen hitta tillbaka till min inkorg för att se vem min nya handläggare var. Och de ville att jag skulle gå över helt till det från papperspost. Men glöm det! Och mer och mer fungerar därför inte heller gamla hederliga Ctrl-F för att hitta ordet man söker, som ex. "Kontakt". För det kan vara dolt, eller i form av en telefon- eller brev-hieroglyf. För mig börjar det bli lika irriterande, om inte lika svårt att hitta själva hemsidorna, att navigera på sidor som det var när man på modemens tid inte hade sökmotorer och man själv skulle skriva http:// och få med varenda punkt och snedstreck för att inte få en felsida när man ville öppna en websideadress... Jag känner mig som 60, inte 27.

Det är ofta svårt att hitta på internetsidor. Ofta är det mycket text, på olika ställen, olika knappar, olika länkar. Och då är det svårt att hitta, eftersom man måste läsa igenom allt för att hitta rätt rubrik, knapp eller länk. Ofta kan jag inte få det uppläst. Det hade varit bra om man kunde gå allt uppläst, olika knappar och rubriker mm och att man på skärmen kan följa med vad der är som blir uppläst just nu, tex genom att det som just nu läses upp blir gulmarkerat.

Svårt att kolla på en sak i taget

Använder mest bara FB och google söker att läsa om saker inget annat på google heller för förstår inte det andra.

Skrev innan min svårighet med sökning. Vill tillägga att jag har inte handlat på nätet för att jag skulle fastna i en affär gå genom alla varor precis som jag brukar göra i en ny fysisk butik. Och kanske inte beställa ens. Annat med internet just nu är att ibland hittar man bra sidor med information som jag blir fixerad av ett tag. Sen efter ett tag sidan är stängd eller deras kanaler censureras plötsligt. Numera.

Mest jobbigt om e legitimation mobilt bankid krävs

På en del sidor där man ska fylla i blanketter osv, så är det ofta inte anpassat efter en AD(H)D hjärna. Jag skulle behöva mer tydlighet och mer kortfattade förklaringar till vad exakt det är jag ska fylla i/skriva. Det kan även vara krångliga ord, för många olika färger.

Det skulle vara bra om man kunde kategorisera de sidor man vill läsa senare för tydlighetens skull.

och i skolan

Det kan vara svårt då internet är flyktigt och förändras ofta. Svårt att komma ihåg lösenord tex. Ofta svårt att gå tillbaks på värdguiden eller likn, förlorar ofta text som skrivs i formulär och jag behöver göra om.

Det är tröttnade med annonser, särskilt när de är rörliga, och distraherar.

Jag har svårt att komma ihåg lösenord. Det händer att jag måste ändra lösenordet, vilket kan vara svårt och jobbigt.

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

	Procent	Antal
Ja	18%	14
Nej	78%	62
Vet inte	5%	4
	Totalt	80

## Vad brukar du be om hjälp med?

Förstå vissa grejer.

Kontakt med myndigheter, ekonomi. Min exfru hjälper.

Dotter hjälper vid behov. Kommandon, kopiera, rensar i dator

Brukar be mamma om hjälp att hitta på internet efter det jag letar efter. Eller att hon säger hur det stavas. Ber om hjälp med att läsa upp och skriva.

Hitta information o hjälp med att fylla i blanketter

Sökning, blanketter, frågeformulär och betalningar vid köp

Försäkringskassans hemsida. En arbetspesilist IPS



Jobbigt ordna det tekniska som viruskydd tillgång till min sons spel , hans Youtube krånglar och jag kan inte åtgärda. Mkt tekniksaker jag brukar försöka be om hjälp med men.svårt att någon kunn7g ska ha tid. Sen när msn glömmet lösenord eller tex inte har orkat sätta mig in i att ordna mobilt bankid...

Lösenord. Installationer och uppdateringar. Navigering. Olika program. Inställningar. Olika funktioner. Sökvägar i mappar och dokumentation.

När jag ska föra över pengar så hjälper min pojkvän mig ibland då jag inte vet tex hur många nollor tiotusen ska ha. Eller när någon sida är för krånglig och jag tappar intresset så får någon annan kolla upp en viss information.

Kan inte klara sig utan att någon hjälper henne på internet.

Om någon sida krånglar tex vid registrering vid inköp tex ber jag min man om hjälp då min ork snabbt tar slut särskilt vid krångel med dator. Samma sak med lösenord som det är jobbigt att ha koll på o behöva ändra ofta.

Sortera. Det finns så mycket information att det är svårt att veta vilken info man ska fokusera på/prioritera först.

på skolan

Brukar be min man om hjälp med inloggning.

## Vad av detta använder du?

	Procent	Antal
Blogg, har en egen	10%	8
Blogg, läser andras	32%	26
Facebook	77%	63
Instagram	61%	50
Snapchat	29%	24
Dejtingtjänster	13%	11
Vädertjänster, typ SMHI, klart.se	51%	42
Musiktjänster, till exempel Spotify	65%	53
Kartor och vägvisning	68%	56
Spela spel	46%	38
Titta på TV-program, till exempel SVT Play	51%	42
Titta på Youtube	76%	62
Titta på Netflix eller andra streamingtjänster	51%	42
Lyssna på radioprogram	28%	23
Lyssna på poddar	35%	29
Läsa dagstidning	32%	26
Köpa biljetter till resor	41%	34
Köpa biljetter till evenemang	39%	32
Boka tider till sjukvården	44%	36
Boka tider till tandvården	23%	19
Mobilt BankID	74%	61
E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	12%	10
Swish	67%	55
Betala räkningar	66%	54
E-handel, köpa saker via internet	63%	52

## Biljetter: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker köpa alla mina biljetter via internet	63%	47
Jag undviker om möjligt att köpa biljetter via internet	15%	11
Inget av alternativen passar mig	23%	17
	Totalt	75

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

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till sjukvården via internet	42%	31
Jag undviker om möjligt att boka tider till sjukvården via internet	28%	21
Inget av alternativen passar mig	30%	22
	Totalt	74

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

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till tandvården via internet	32%	24
Jag undviker om möjligt att boka tider till tandvården via internet	28%	21
Inget av alternativen passar mig	40%	30
	Totalt	75

### Mobilt BankID: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att använda Mobilt BankID	85%	63
Det är svårt att använda Mobilt BankID	5%	4
Inget av alternativen passar mig	9%	7
	Totalt	74

### 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	16%	11
Det är svårt att använda E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	16%	11
Inget av alternativen passar mig	68%	47
	Totalt	69

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

	Procent	Antal
Det är lätt att betala räkningar via internet	73%	54
Det är svårt att betala räkningar via internet	12%	9
Inget av alternativen passar mig	15%	11
	Totalt	74

### E-handla: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att e-handla	67%	49
Det är svårt att e-handla	18%	13
Inget av alternativen passar mig	15%	11
	Totalt	73

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

Krängligt att veta vad som blir totalsumman.

Talsyntes skulle underlätta.

Alltså hela er enkät är fuckt via Facebook Android

Det är FÖR lätt att e handla jag har blivit shoppaholic

Får bättre överblick över vad som finns i en affär och vilka erbjudande som finns när man handlar på nätet. Mindre stress. Ingen interaktion med med handlande eller expediter.

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

Min erfarenhet är att vården svarar "Goddag Yxskaf, trolololol!" väldigt ofta via vårdguiden där tider bokas - så jag i slutändan skadat mig och får hitta någon som kan ringa dem åt mig (telefonfobi) i alla fall, då möjlighet att svara dem ej finns. Eller att svaret är "Ring oss" så jag bara ödslat tid. Gällande tandvården har jag mailat sex olika när min problematiska visdomstand kom in, samt skrivit på Facebook till flera, och antingen inte fått svar eller fått svar som återigen är orelaterade "Goddag Yxskaf" eller ändå ber mig ringa när jag lagt stor tid på att skriva och ofta skrivit att jag har telefonfobi och brist på hjälp till att ringa. Till slut bara gav jag upp och har bara käkat citodon, kört upp alkohol och hexident i infektionen och försökt reda mig själv under de två år skiten varit på väg fram. Gällande Bank-ID så slutade de stödja sina icke-mobilversioner för flera år sedan och jag tvingades köpa en ny telefon jag inte hade råd med för att kunna fortsätta använda viktiga tjänster på internet. Jag satt i telefon med både bankens support för E-leg, samt med Bank-IDs support som spenderade mer tid med att säga att "vi brukar rekommendera mobil" fast jag sa att min mobil är för gammal och jag tycker det är mer praktiskt att slippa hämta telefonen när det är datorn jag surfar på, än vad de ens försökte lösa problemet och sa handfallet att de inte la så mycket energi på den icke-mobila och jag borde skaffa ny telefon. Så det har jag fått göra. Två gånger. Samtidigt som existensminimum fortsätter ignorera den här typen av utgifter, medan myndigheter och andra mer och mer förväntar sig att man ska ha det.

Osäkert/kännsligt

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

Har svarat på detta i föra frågor.

För mig underlättar Internet mycket i min vardag

Jag vet inte hur jag ska boka sjukvård på internet. Men jag skulle nog göra det om det var enkelt.

Det är lättare att använda Internet än att fysiskt gå på möten/prata i telefon för mig.

Jag bokar inte tid eller biljetter på internet, då ringer jag hellre och gör det. Annars tycker jag det är skönt och smidigt att fixa allt annat över internet.

Hatar när saker inte kan skötas över nätet. Tror aldrig jag fått i väg ett papper i tid, om det kommer i väg öht. Internet underlättar min vardag enormt. Önskar jag hade råd med en dator bara

Att betala räkningar är lätt så länge det bara är att scanna av. Att behöva manuellt skriva in allt är svårare, då det tar tid och jag inte kommer ihåg siffrorna.

När man svarar på vissa enkäter o tar en paus kan man inte fortsätta o göra klart. Väldigt stressande o gör att jag ofta låter bli att svara även om jag annars hade velat göra det. Vissa registreringar kan vara svåra att få igenom samt lösenordsskapande o dito ihågkommande. Borde kunna göras via bankide kanske bankide även som lösenord eller annan lättanvänd lösning.

Min inställning är bra. Jag gör mer saker över Internet än annars eftersom jag inte behöver vänta tills jag orkar kommunicera med andra.

Kan inte boka läkartid via internet tyvärr.Hade varit praktiskt.Fick problem med att bara få info på en webbplats och inget sms eller brev när jag försökte boka vc via nätet.Missade tid.Psykiatrin har ingen möjlighet att ta meddelanden el tidsbokning via 1177. Har svårt att betala räkningar så min man sköter det främst.

Det är tröttande att leta på nätet när jag ska välja något att köpa.

iMed man måste ha BankID kommer inte ihåg min kod Biljetter: menBliofta fel pågrund AVTidbrist Mobilt BankID: svårkomma ihåg allt då Räkningar: svårHålla KoLL på alla Nummer oca

Oftast är det lätt att e-handla, men bara om man kan använda appen klarna.

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

	Procent	Antal
Aldrig	51%	41
Någon gång	26%	21
Varje månad	7%	6
Varje vecka	2%	2
Dagligen	10%	8
Flera gånger dagligen	1%	1
Vet inte	2%	2
	Totalt	81

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

	Procent	Antal
Legimus	50%	18
Akila	0%	0
Nextory	19%	7
Storytel	31%	11
BookBeat	8%	3
Biblio Library	8%	3
Annan, ange vad	22%	8

### Annan, ange vad

Easy reader

Inläsningstjänst (via skolan)

Ljudbok på minneskortet

Länkar till ljudfiler hittar i olika forum

Scribd

YouTube

mp3-spelare

nuhf

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

	Procent	Antal
Aldrig	12%	9
Någon gång	28%	21
Varje månad	26%	19
Varje vecka	19%	14
Dagligen	5%	4
Flera gånger dagligen	0%	0
Vet inte	9%	7
	Totalt	74

## Vad tycker du om Försäkringskassans webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	21%	14
Den är svår	49%	33
Jag har ingen uppfattning	30%	20
	Totalt	67

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

Svårt att få svar på frågor när man själv har både npf och utmattning. Reglerna är ofta oklara då.
Så svårt att hitta relevant information. Otydligt hur stöd kan påverka mig. Hänvisa vidare, men jag förstår inte hur jag tar kontakt.
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.
Rörigt
Lite rörig. Har ibland varit tvungen att ringa och fråga om hjälp för att hitta rätt.
Dålig sökfunktion, svårt att hitta i enyer
Jag har inte använt den på länge. Svårt att hitta rätt blanketter, är vad jag minns.
Exfrun hjälper
Har gjort det i tidigare ruta. Hoppas att ni kan se tillbaka. Den försöker vara modern, och de nya sidorna är väldigt irriterande och förvirrande, istället för att vara tydlig och lättanvänd. Kändes som kafka att klicka runt där "Varför är jag HÄR igen? D:< "
Hittar inte allt lika bra som tidigare dvs den är sämre
Rörig, svårt att hitta rätt information
Svårt att få information
De skulle behöva vara lättare att kunna söka extra pengar när man är sjukpensionär
Lite för lite information. Ingen direkt kontakt. Deras app är värre.
Den fungerar relativt lätt men de finns klara och enkla förbättrings möjlighet.
Det är svårt att veta hur en ska klicka sig fram. Det är jättesvårt att använda deras onlineverktyg för sjukskrivning. Dåliga/obefintliga instruktioner för hur en fyller i onlineformulär och vad som gäller. Det finns inga "regler" utskrivna för vad som gäller vid ansökningar. Jag blir väldigt stressad och ledsen.
Den är rörig och alla tjänster som man skulle vilja ha finns inte men det som går att göra är ändå relativt lätt om man sökt runt ett par minuter.
Mycket förvirrad sida. Krånglig, omständlig, lätt att göra fel
Ganska rörigt
Där är för mycket text och jag har svårt att läsa texten
Jag ringer oftast när jag vill ha kontakt. Annars kanske söker info på hemsidan bara
De flesta funktionerna fungerar bra men jag har haft problem någon gång
Svårt att hitta rätt
För rörig, jag förstår inte hur man klickar in sig på olika saker, svårt att hitta rätt.
Istället för nischade notiser borde menyn komma upp direkt för att direkt kunna välja det område man skulle besöka så man inte glömmer o att det tar mer energi än nödvändigt. Det borde gå lätt att se vilken handläggare man har. Man ska inte behöva ansöka om utbetalning, det borde vara självklart man ska få det ändå. Dra ner på antalet steg särskilt för oss som har svårt för det. Annars går vi miste om pengar vi skulle ha fått om vi först visste om att man måste ansöka för att få de pengar man har rätt till (FK vet ju att de ska betala ut dem eftersom man anmält orsaken redan o lämnat intyg). Dessutom måste man komma ihåg att be om utbetalning. Haft flera boendestödare som inte lyckas få till en rutin att följa upp såna saker o har hört att flera har den erfarenheten. De behöver förbättra mycket vad gäller tydlighet. Eftersom det krävs bankide så borde man kunna se allt de har om en under förutsättning att det organiseras och layoutas på ett tydligt och begripligt sätt.
Den fungerar när man hittat hur man ska göra. Men det är svårt att söka efter det man är i behov av.

Det går bara att lämna meddelanden om vissa ärenden. Svårt att hitta info om saker jag behöver veta. Rörig. Svårt att ta emot meddelanden.

Svårt att veta var man ska ta vägen. Alla kapitel ser lika ut.

iomed måste ha Bank iD förkomma viDare använder jag inte tjänsten

Det är svårt att hitta. Svårt att läsa, små bokstäver.

## Vad tycker du om Skatteverkets webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	36%	24
Den är svår	21%	14
Jag har ingen uppfattning	43%	29
	Totalt	67

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

Bra. Snabb. Ganska lätt att navigera på.

Mycket information, enkla eTjänster.

Har inte haft promlem de gånger jag behövt.

Bra sökfunktion

Använder den mest för deklaration. Det är enkelt.

Exfrun hjälper

Jag har bara använt den för att deklarerat. Men alla de vanligaste valen ligger där uppradade på första sidan - ingen förvirring. Du kommer vidare till inloggning medsamma. Det är text och rader och uppstaplat när du ska deklarerat, så du vet vart du ska. Det finns förbättringar som kan göras - jag är alltid förvirrad gällande var sjutton jag ska klicka när jag faktiskt HAR fyllt i allt nu och godkänt - men i helhet är det så jag vill att det ska se ut. Jag behöver inte stilrent, eller massa plotter, jag behöver tydlighet. Det märks att det är en sida gjord av människor som arbetar med bokföring och siffror, helt enkelt.

Jag förstår den ej och har godman som sköter skatten

Bra. Detaljerad info. Bra struktur.

Ganska lätt att hitta det jag söker men svårt att komma åt min skattetabell

Också överväldigande och mkt på en gång

Är nästan aldrig inne där. Tycker det är tråkigt.

Jättebra.

Istället för nischade meddelanden som det första man ser borde man bara se meny. Bara irriterande med mer intryck än man ber om. Tar bort fokus på det man skulle göra.

Har ingen uppfattning, längesen jag var inne.

Är lätt att hitta Då

Har inte Bankid Då

Många svåra ord som jag inte förstår

## Vad tycker du om Arbetsförmedlingens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	24%	16
Den är svår	21%	14
Jag har ingen uppfattning	56%	38
	Totalt	68

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

Så svårt att hitta relevant information. Otydligt hur stöd kan påverka mig. Hänvisa vidare, men jag förstår inte hur jag tar kontakt.

Det var några år sen sist. Har ingen erfarenhet i nutid.

Har inte använt den på länge.

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.

Har inte använt den på mer än ett år. Jag men förut var ungefär som FK sida.

Aldrig inne där

Inte använt så mycket, men tycker den är krånglig.

Mycket tydlig. Här tycker jag det funkar med notisformen kanske för att texten är väldigt kort o ingen bild. Dessutom ger texten en liten förklaring till rubriken vilken kan vara hjälpsamt vid npf i synnerhet. Texten bör dock vara väldigt kort o inte ge mer information än man behöver för att veta att det är vad man söker.

Den är liksom arbetsförmedlingen i stort. Ett skämt.

Länge sedan jag var inne. Då krånglig och kunde förlora text som man lagt till.

Har aldrig varit Där webbplatsen

Jag har aldrig varit inskriven på Aretsförmedlingen. Jag har kollat en gång på deras webbplats. Jag förstår inte informationen.

## Vad tycker du om 1177 Vårdguidens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	75%	51
Den är svår	16%	11
Jag har ingen uppfattning	9%	6
	Totalt	68

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

klm

Blviiit sämre sedan uppdateringen. Saknas mycket information. Det är också oklart hur jag har dialog med vården. De uppmanar en att skicka in ärenden, men återkopplar alltid via fysiskt brev eller telefon. Vore skönt om de kunde erbjuda att man har skriftlig relation via nätet åt tå håll.

Bra att söka info. Gillar mina sidor.

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

Det är lite väl mycket länkande, och konstiga kategorier. Samt att det är så spretigt att man kommer till sidor med helt annorlunda layout om man klickar på vissa länkar. Men även här tycker jag de arbetar på tydlighet och väl uppbyggd kontrast. Sen är det underligt med vissa saker, som ett formulär som skulle fyllas i som inte låg i formulär - för läkare kan istället skicka dem i meddelande eller ge en ett papper med en speciell adress. Varför? Förvirrande och dumt av vården, arbeta MED webutvecklarna inte mot. Men de hade väldigt trevlig och tydlig support för sidan, så t.o.m. jag med telefonfobi lade på och mådde bra och kände mig nöjd (jag brukar åtminstone skaka och vara lite gråt mild och ha ont i magen även om de inte varit det minsta otrevliga).

Den är inte helt lätt, men inte supersvår heller. Dick svår när man kommer till sina privata tjänster ( när man loggat in)

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.

Den nya uppdelning är irriterande. Länkar till en annan sida för recept. Och förstår inte där hur mycket har jag kvar. Måste

gå till pdf länken för bättre svar. Alltså 3 steg i onödan.
Mycket information som det är lätt att söka sig fram till. Det enda jag tycker är svårt är "mina sidor" som är svårnavigerad med sina konstiga flikar.
Lite rörig men det går ann.
När man är inloggad är den krånglig men inte annars.
Söka info fungerar bra men när jag loggar in är det svårt hitta rätt saker
Det är lätt att förstå för mig hur jag ska göra. Det är tydligt och konkret
Den är bra.
Friordsökningen borde kunna förbättras med eoner! Lättare söka direkt på nätet än i deras frisök. Annars bra o konkret information. Kan vara svårt hitta mottagningar och se sin journal då den inte är utlagd på mun husläkarmottagning i alla fall.
Den är inte klar och tydlig men fungerar ok.
Bara vissa mottagningar som är anslutna.När man skriver meddelanden så får man svar på 1177.Jag hade önskat att få svar via sms eller brev.Glömmer att logga in igen.Har barn med funktionshinder samt en man med psykosjukdom.Svårt med fullmakter och att hantera och överblicka mina anhörigas vårdkontakter och recept.
Lätt uppdelat mellan olika kategorier. Men de har glömt bort språkstörning. Det gör mig deppig.

## Känner du dig delaktig i det digitala samhället?

	Procent	Antal
Ja	65%	50
Till viss del	26%	20
Nej	8%	6
Vet inte	1%	1
	Totalt	77

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

Svårt att våga uttrycka mig pga mina neuropskiatriska funktionsnedsättningar och språkstörning.
Jag sitter vid internet nästan 10 timmar om dagen alldeles för mycket alltså så jag deltar för mycket
Svårt att känna sig helt delaktig i det digitala samhället när man har svårt med delaktigheten i samhället i stort. Dock underlättar den digitala delen då jag slipper många ångest triggnande interaktionsdelar som vore ett måste om det digitala inte fanns.
Det är svårare för mig att ta till mig digital information än analog... Det digitala passar inte mig!
Jag har inga problem med internet. Däremot tycker jag det är jobbigt att andra har svårt för det och inte tar ansvar för att lära sig som jag har gjort. Jag har inte behövt någon kurs. Det finns ju instruktioner till allting. Internet och att ha en dator är väldigt viktigt för mig. Särskilt eftersom det är jag som åker på att göra saker för att ingen annan kan.
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.
De sociala nätverken flyger förbi för snabbt. Det kommer nya nätverk, hur du ska medverka i dessa, hur du håller det inom en viss grupp, hur du når ut - samt det faktum att vett och etikett för varje nätverk är olika. Det är allt för enkelt att komma i riktiga gräl, helt onödigt och bara på grund av etikettförvirring. Olika generationer, och säkerligen också handikappade och alla med svårigheter, fastnar i olika nätverk för att man inte orkar eller kan hänga med eller lära sig. För väldigt mycket på internet förväntas man kunna genom att man var där när det hände, när det utvecklades, och veta genom erfarenhet. Det finns inte nog med guider, de som erbjuds av de som erbjuder nätverket är oftast helt otillförlitliga för att inte nämna otillräckliga. Det blir nog därför tyvärr bara rundgång, inget samhälle - utan mer ett skolgårdssamhälle med små grupper som pratar för sig. Det är tyvärr något hela internet är på väg mot och inte bara jag som individ. Jag är bara delaktig i det jag uttryckt nån gång för en sidas kakor att jag tycker är kul eller vill vara delaktig i. Det gör att jag missar saker för att jag aldrig tillfrågats om dem, för den nyheten/tweeten/bloggen/FB-inlägget visades aldrig för mig. Likaså visas vissa av mina inlägg inte för andra för att det inte algoritim-passar in i vad de brukar uppskatta. Då är det inte delaktighet och kommunikation. Sen åt andra hållet: Jag är inte intresserad av att vara tillgänglig 24/7 för att jag KAN ha min mail på telefonen och att människor, viktiga människor - hyresvärd, jurister - anser sig kunna meddela mig i ett mail utan att detta avtalats på förhand. Att mail



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

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

bara FB Google sök översättning och 1177.

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

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

Jag fungerar bättre på Internet än i verkliga livet.

För mig, som har visst, ibland totalt, motstånd mot att tala i telefonen eller gå till affären etc. vissa dagar, har internet varit till enormt stor hjälp och underlättat min vardag väldigt, väldigt mycket. Dock är jag 55 år, och alltså inte uppvuxen med nätet, så det kräver väldigt stor ansträngning av mig att lära mig. Tar mycket tid i anspråk. Det underlättar också för mig att utföra vissa sysslor när jag lyssnar på något intressant.

Jag twittrar varje dag och har 2300 följare där. Facebook och instagram använder jag inte lika mycket men känner mig delaktig där när jag väl gör det.

Använder instagram mycket och 1177, det fungerar bra

Eftersom hon inte kan använda det själv.

Skönt att slippa ringa o boka tid. Till tandläkare funkar det bra. Samma med biljetter o deklaration. Dock svårt att få läkartid då dessa tar slut innan de ens dyker upp kl 00.00 på natten. Jobbigt när man är sjuk att behöva hålla sig vaken för att kunna boka läkartid som sedan inte ens dyker upp när de ska! Tänker på hur det måste vara för ännu sjukare o äldre.

Vissa saker på nätet är krångliga men det är en trygghet att ens kontakter är lätt tillgängliga genom social media

All teknik är för komplicerad

Jag använder Internet dagligen och har inte mycket att säga om det.

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

Jag känner mig inte välkommen på Facebook, men det har inget att göra med min språkstörning. Eftersom jag kan inte välja annat än man eller kvinna. Jag är ickebinär transperson.

## Smart telefon

### Har du tillgång till en smart telefon?

	Procent	Antal
Ja	95%	71
Nej	5%	4
Vet inte	0%	0
	Totalt	75

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

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en smart telefon	77%	58
Jag kan använda en smart telefon men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	19%	14
Jag kan inte tillräckligt om smart telefoner för det jag vill använda smart telefoner till	1%	1
Jag kan inte alls använda en smart telefon	1%	1
Vet inte	1%	1
	Totalt	75

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

	Procent	Antal
Lätt	63%	45
Varken lätt eller svår	32%	23
Svårt	4%	3
Vet inte	0%	0
	Totalt	71

## Har du några hjälpmedel till din smarta telefon?

	Procent	Antal
Ja	24%	17
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	14%	10
Nej	38%	27
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	13%	9
Vet inte	11%	8
	Totalt	71

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

	Procent	Antal
Bildtelefon	5%	2
Förstoring	26%	11
OCR-program	5%	2
Ordprediktion	14%	6
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	35%	15
Röststyrning	16%	7
Skärmläsningsprogram, VoiceOver	5%	2
Stavningskontroll	42%	18
Tal till text	19%	8
Talsyntes, uppläsningsprogram	5%	2
Telefonen i sig är mitt hjälpmedel	60%	26
Annat, ange vad	19%	8

**Annat, ange vad**

Almanacka, larm, tidtagning, påminnelser,

Enkelt läge, med större ikoner och färre på varje sida

Finns telefonens installerade hjälpmedel men som jag inte använder mig utav förutom kalkylatorn

Kalender, påminnelser, anteckningsbok (skriva listor), kamera (fota viktiga saker att komma ihåg)

Kom ihåg funktion

Utan min iPhone hade jag inte hittat när jag kör bil / MC.

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

Ändra bakfärgen på texten (bakgrundsfärgen eller vad det heter), så blir det lättare att läsa.

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

Matpriskollen Kalkylator

Timstick.

Alltså hela grejen är paj

Kalender. Keep. Maps. Kalkylator. Skärmdumpar ofta. Använder i perioder mindomo, timestock,

Legimus, Veckoschema med bildstöd, kalender,

Det är för jobbigt utformat för mig igen. Jag fick mobiltelefon '95. Jag hatar designen, att det alltid varierar, att navigera på skiten och slutligen - att inte ha plats för apparna, för då ska jag betala ännu mer för ett större minneskort. Det enda som hjälper nu är Bank ID, Google Maps, ljudinspelning för möten och Musikspelaren så jag kan stänga ute ljud lite eftersom det är så absurt som att arbetsterapeuter inte kan skriva ut hörselutestängande hörlurar till de med Aspergers och liknande fast det är så vanligt att tycka sorl är jobbigt.

Kalkylator, kalender

Påminnelse Väckarklocka Kamera (fotograferar för att komma ihåg saker)

Kartor, kalender, anteckningar

Färdtjänstappen

Anteckningar. Kunna skriva för hand i skärmen med en touch pen.

Kalender, kalkylator, kamera, alarm, app för väder, app för kollektivtrafik

Google kalender, att kunna dela min kalender till min sambo.

Kalkylator, Kalendern, Alarmet, SMHI, SL reseplanerare, Google, Storytel, Netflix, Coop, HM, Zalando, Boozt, mail, sms, etc. etc.

Kalkylatorn

Kalender, Påminnelser, Pomodoro-app (timer som hjälper mig komma igång med arbetet), appar som hjälper mig prioritera, appar som hjälper mig hantera mina känslor, appar som påminner mig att äta/sova/gå hemifrån i tid

Kartor Kalender Prizmo Aoudionote Legimus Easy Reader Kalkylator Handelsbanken över sikt över ekonomi E post

De som är värda att nämna här är Todoist, IFTTT, Google Kalender och RescueTime. Alla appar jag använder är både appar och webbtjänster, alla hjälper mig på olika sätt inom både jobb och privatliv.

Timstock

Påminnelser, larm/väckarklocka, kamera/bilder (kan ta kort på nedskrivna information)

Legimus - Har inte i mobilen, men hemma. Skulle haft legimus i mobilen om han haft en modernare telefon. Kalkylator är alltid bra att ha.

Waze för att slippa hamna i bilköer. Tidtagning o larm, kalender med påminnelser vilket dock inte längre funkar o har inte orkat kolla varför eller be om hjälp. SL, Kivra skickar dock inte alltid påminnelse via mail så har glömt räkningar flera gånger till Transportstyrelsen. ACR om behöver minnas något från ett telefonsamtal eller se om jag uppfattade saken rätt.

Timstock, kalender

i love hue för att skärma av och fokusera om jag mår dåligt.

Förstår inte frågan

ResLedarn goggLmaps Amernacka

Legimus

## Dator

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

	Procent	Antal
Ja	88%	66
Nej	12%	9
Vet inte	0%	0
	Totalt	75

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

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en dator	73%	55
Jag kan använda dator men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	16%	12
Jag kan inte tillräckligt om datorn för det jag vill använda datorn till	7%	5
Jag kan inte alls använda dator	3%	2
Vet inte	1%	1
	Totalt	75

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

	Procent	Antal
Lätt	61%	40
Varken lätt eller svår	38%	25
Svårt	2%	1
Vet inte	0%	0
	Totalt	66

### Har du några hjälpmedel till din dator?

	Procent	Antal
Ja	15%	10
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	8%	5
Nej	65%	43
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	9%	6
Vet inte	3%	2
	Totalt	66

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

	Procent	Antal
Bildtelefon	0%	0
Förstoring	23%	7
OCR-program	3%	1
Ordprediktion	3%	1
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	6%	2
Röststyrning	3%	1
Skärmläsningsprogram, typ Jaws, VoiceOver	3%	1

Speciell mus	0%	0
Speciellt tangentbord	6%	2
Stavningskontroll	39%	12
Tal till text	6%	2
Talsyntes/uppläsningprogram	6%	2
Datorn i sig är mitt hjälpmedel	61%	19
Annat - beskriv vilket	10%	3

**Annat - beskriv vilket**

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

Klockan (komma ihåg tiden)

min macbook pro (2017 som jag fixade för egna pengar har inbyggd tangentbord

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

Word

Zoom Text.

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

Klockan (komma ihåg tiden)

Nej

Se mitt svar på frågan om vilka appar jag använder i mobilen

Miniräknare

## Surfplatta

### Har du tillgång till en surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	60%	43
Nej	38%	27
Vet inte	3%	2
	Totalt	72

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

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en surfplatta	69%	48
Jag kan använda surfplatta men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	20%	14
Jag kan inte tillräckligt om surfplattan för det jag vill använda surfplattan till	4%	3
Jag kan inte alls använda surfplatta	3%	2
Vet inte	4%	3
	Totalt	70

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

	Procent	Antal
Lätt	63%	27
Varken lätt eller svår	33%	14
Svårt	5%	2
Vet inte	0%	0
	Totalt	43

## Har du några hjälpmedel till din surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	17%	7
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	10%	4
Nej	62%	26
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	5%	2
Vet inte	7%	3
	Totalt	42

## Markera gärna de hjälpmedel du har i din surfplatta

	Procent	Antal
Bildtelefon	6%	1
Förstoring	18%	3
OCR-program	6%	1
Ordprediktion	12%	2
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	12%	2
Röststyrning	12%	2
Skärmläsning, VoiceOver	6%	1
Stavningskontroll	47%	8
Tal till text	12%	2
Talsyntes, uppläsning, program	24%	4
Surfplattan i sig är mitt hjälpmedel	59%	10
Annan, ange vad	12%	2

### Annan, ange vad

Ska ha en egen digital planner där då gillar att teckna med touch pen. Men håller på lära mig att designa den själv. kan anteckna och scanba in text som jag kan göra anteckningar på.

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

Samma som på telefon mestadels.

Röstinspelning, anteckningar, Maps, studiehjälpsappar, musikspelare, WebMD (Jag hatar att besöka vården om jag inte absolut måste, så förutom mitt eget huvud använder jag gärna denna för att bedöma om jag bör söka vård. 1177 har nästan dödat mig två gånger så hellre detta).

My calendar heter den. HFör att ha koll på mens. Fertilitet, mediciner, och informationen går att spara i molnet som vanlig dokument. Om appen skulle sluta finnas.

Samma som mobilen d.v.s den är livsviktig. Påminner mig, planerar min resa vilket sänker min stressnivå betydligt. Väldigt mycket är väldigt viktigt i min platta.

Samma som i iPhonen
Samma appar som i mobilen
Timstock
Kommer inte ihåg vad de heter. Använder ityvärr inte läsplattan ofta. Jag har lånat den som hjälpmedel men inte fått handledning när apoar blir för gamla, inloggningen strular osv. Så använder inte den som jag borde.

## Bakgrundsuppgifter

### Ange åldersintervall

	Procent	Antal
Under 16 år	4%	3
16–24 år	21%	14
25–34 år	18%	12
35–44 år	33%	22
45–54 år	15%	10
55–64 år	9%	6
65–75 år	0%	0
76 år eller äldre	0%	0
	<b>Totalt</b>	<b>67</b>

### Vilken är din könstillhörighet?

	Procent	Antal
Man	20%	14
Kvinna	73%	51
Annan	4%	3
Jag vill inte svara på den frågan	3%	2
	<b>Totalt</b>	<b>70</b>

### Är svenska ditt första språk?

	Procent	Antal
Ja	90%	61
Nej, ange i så fall ditt förstaspråk	10%	7
	<b>Totalt</b>	<b>68</b>

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

+ Norska

Engelska

Finska

Finska men talt svenska i vardagen förutom hemma

Finska.

Spanska

men jag kan liter mitt språk med

## I vilket län bor du?

	Procent	Antal
Stockholms län	36%	25
Uppsala län	4%	3
Södermanlands län	0%	0
Östergötlands län	4%	3
Jönköpings län	1%	1
Kronobergs län	1%	1
Kalmar län	0%	0
Gotlands län	4%	3
Blekinge län	1%	1
Skåne län	7%	5
Hallands län	1%	1
Västra Götalands län	17%	12
Värmlands län	1%	1
Örebro län	3%	2
Västmanlands län	3%	2
Dalarnas län	4%	3
Gävleborgs län	3%	2
Västernorrlands län	1%	1
Jämtlands län	1%	1
Västerbottens län	1%	1
Norrbottens län	1%	1
Vet inte	1%	1
	<b>Totalt</b>	<b>70</b>

## I vilken typ av ort bor du?

	Procent	Antal
Stad	66%	46
Mindre samhälle	23%	16
Landsbygd	9%	6
Vet inte	3%	2
	<b>Totalt</b>	<b>70</b>

## I vilken typ av boende bor du?

	Procent	Antal
Hyseslägenhet, vanlig	46%	32
Bostadrättlägenhet	19%	13
Villa, hus	24%	17
Gruppboende	3%	2
Servicelägenhet	4%	3
Annat stödboende	3%	2
Jag är hemlös	0%	0
Annat, beskriv vilket	1%	1
	<b>Totalt</b>	<b>70</b>



**Annat, beskriv vilket**

elevhem

**Får du hjälp av någon i din vardag?**

	Procent	Antal
Ja	40%	28
Nej	60%	42
	Totalt	70

**Vilken typ av hjälp?**

	Procent	Antal
Hemtjänst	23%	6
Personlig assistans	8%	2
Boendestöd, stödpersoner eller liknande	69%	18
God man/Förvaltare	23%	6
Annat, ange vad	27%	7

**Annat, ange vad**

Förälder

Föräldrar

Min man. Har även haft boendestöd länge och ska nu få det igen då min man blivit sjuk. Har även ansökt om hemtjänst. Har också avlösare för barn.

Mina föräldrar får lösa av varandra i att ta hand om mig och hushållet fast de är sjuka, eftersom boendestödet inte fungerat de åtta år jag haft det och jag klarar inte förändringen i att bo på ett boende. Förvaltningsrätten ålade först mor, sjukpensionär, att VARA mitt boendestöd.

Psykolog

Psykolog, personal\*Fäisandet

**Bor du tillsammans med någon?**

	Procent	Antal
Ja	54%	36
Nej	46%	31
	Totalt	67

**Vem eller vilka bor du tillsammans med?**

	Procent	Antal
Sammanboende, partner eller gift	49%	17
Barn under 18 år	49%	17
Hemmaboende barn över 18 år	9%	3
Bor med mina föräldrar eller en förälder	37%	13
Delar bostad med en vän (eller flera) – kollektivboende	0%	0
Annat, ange vad	0%	0

## Vilken är din högsta avslutade utbildning?

	Procent	Antal
Grundskola	21%	15
Grundsärskola	0%	0
Gymnasium	20%	14
Gymnasiesärskola	10%	7
Yrkesutbildning/Yrkeshögskola	10%	7
Folkhögskola	4%	3
Högskola eller universitet	30%	21
Annan, beskriv vad	4%	3
Vet inte	0%	0
	Totalt	70

### Annan, beskriv vad

Mellanstadiet, ska börja årskurs 7 i höst

Slutade skolan i 7an. Hemmasittare. Inte klarat av att gå tillbaka.

Sminkös

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

	Procent	Antal
Arbetar	30%	21
Arbetslös	17%	12
Hemma med barn	1%	1
Pensionär	4%	3
Sjukskriven	21%	15
Sjukersättning/Förtidspensionär	19%	13
Daglig verksamhet	11%	8
Aktivitetsersättning	6%	4
Studerar	20%	14
Annat, ange vad	11%	8
Vet inte	1%	1

### Annat, ange vad

Försörjningsstöd, socialtjänsten.

Går i grundskolan, är 13 år :-)

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

Hemmasittare.

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

Trappar upp arbetsträning efter långtidssjukskrivning till följd av svårigheter med barn med autism som inte klarade av att vara i skolan men inte heller ensam hemma. Nu fått plats på en skola som förstår hennes behov.

Utbränd utan ersättning från FK, min man försörjer oss

Utvecklingsanställning

## Vilken inkomst har du per månad?

	Procent	Antal
0 kronor	12%	8
1 – 4 999 kronor	12%	8
5 000 - 9 999 kronor	19%	13
10 000 - 14 999 kronor	28%	19
15 000 - 19 999 kronor	4%	3
20 000 - 24 999 kronor	10%	7
25 000 - 29 999 kronor	4%	3
30 000 - 49 999 kronor	3%	2
50 000 kronor eller mer	1%	1
Jag vill inte svara på den frågan	7%	5
	<b>Totalt</b>	<b>69</b>

## Hur fick du information om den här undersökningen?

	Procent	Antal
Via e-post	13%	9
Via Facebook	57%	39
Via en tidning	1%	1
En vän tipsade mig	14%	10
Från min organisation	7%	5
Annat, beskriv hur	13%	9

### Annat, beskriv hur

Begripsam

Den bara dök upp på min Android

Dök otippat upp i facebookflödet.

Från min kontakt person på min dagliga verksamhet

Habilitering och hälsa

Jag hittade den via Google.

Min dotter via facebook

Min pappa

Via inlägg i mitt flöde på LinkedIn

## Är det något du vill tillföra?

Facebook är jättebra för ensamma människor det ger mig en egen familj

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

Flera av sidorna / formuläerna såg ut som de borde ha texter vid checkboxar/radioknappar men saknade text, så det såg ut som ni tänkte fråga saker som jag inte kunde svara på. Jag kör senaste versionen av Chrome, och utgår därför att min webbläsare följer relevanta webstandarder

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

Jag önskar att jag hade en sorts assistent eller boendestöd i form av en robot. Den skulle påminna mig allt den skulle uppdateras om mina diagnoser hel tiden. Som aspice vet jag vilka misstag gör människor, vilka komplikationer uppstår om en assistent är NT. Kunskap om NPF i landet är efter. Såna beslut som tas fram för funktionshinder tas av NT människor eller utan annan funktionshinder. Jag är trött på att man sätter plåster på symtom. Stället för att gå till orsaken göra om och göra rätt. Tänk om professionella med samma funktionshinder som patienten skulle ge vård. Samma med hemtjänst, assistent. Lärare. Etc. Med såna individuella bemötande skulle man spara mycket och hjälpa mer men det känns som att man vill inte. Man har skapat ett värld av NT för NT och vad motiverar en NT? Vissa saker, alla samtidigt eller minst en av dem: girighet, narcissism, avundsjuka, egoism, vilja ljuga, olojalitet, makt, ologik. Därför bolag får anställa en olämplig assistent. Assistenten kommer undan, bolaget blir rikare, patienten förlorar. En robot kan inte bli korrumperad för att den känner inte dom motivationer. Patienten blir tryggare och lugnare av att dom praktiska saker blir uppförda. Mindre stress skulle ge patienten och anhöriga mer tid för kärlek. Anhöriga skulle kramma sin funktionsfamiljemedlem utan känna en börda.

De flesta med min funktionsnedsättning tycker nog också att det är lätt att använda Internet och är hellre på Internet än pratar i telefon etc.

Jag tycker att det skulle ha varit några fler svarsalternativ på frågorna som bara har lätt, svårt och vet inte som alternativ. Har varit sambo, sen flyttade vi isär och nu bor vi typ ihop igen.

Nej men vill tillägga att denna enkät var lätt att fylla i då man lätt kunde gå fram och tillbaka i den utan att den slutade att fungera. Tydligt med pilarna nedanför. Kunde vara bra att veta ungefär hur lång tid det skulle ta att svara på ett ungefär om man inte skriver så mycket själv i alla fall!

Jag hade behövt ett program, en app som stör användningen av Internet när man befunnit sig för länge på samma plats. Eller vid sökning på samma ord, namn med kort tidsintervall i mellan. Fastnar lätt, blir trött och energin går åt till inte alltid någon nytta.

Jag använder datorer och min mobil dagligen. Veldig stor förbättring i vad jag kan påverka och delta i. Men finns flera platser med "fyrkantig" layout som är svår att ta sig fram i. Beror oftast på för låsta funktioner och formuleringar. Jag gillar sidor där det tydligt framgår om man loggas ut efter en viss tid eller där man kan välja att beskriva fritt vad man behöver hjälp med.

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.