

ADHD

- Hur personer med olika funktionsnedsättningar använder internet

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

Antal svarande: 196

Publiceringsdatum: 2020-03-10

Begripsam

www.begripsam.se

Stefan Johansson

Stefan.johansson@begripsam.se

0708-23 10 64

Om rapporten och undersökningen

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

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

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

Innehåll i rapporten

Om rapporten och undersökningen	2
Diagnoser och svårigheter	3
Internet	8
Smart telefon	28
Dator	32
Surfplatta	34
Bakgrundsuppgifter	37
Begripsam AB	43

Diagnoser och svårigheter

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



	Procent	Antal
ADD	5%	10
ADHD	100%	196
Afasi	0%	0
Autismspektrum (Autism, Asperger)	42%	83
Bipolär	3%	6
Blind	0%	0
CP	2%	4
Demens, Alzheimer	0%	0
Depression	30%	59
Dyslexi	12%	23
Dyskalkyli, matematiksvårigheter	9%	17
Döv, barndomsdöv	0%	0
Döv, vuxendöv	0%	0
Dövblind	0%	0
Epilepsi	1%	1
Grav hörselnedsättning	1%	1
Grav synnedsättning	1%	1
Hjärnskada, förvärvad	1%	2
Huvudvärk, migrän	20%	39
Kommunikationssvårigheter	11%	21
Koncentrationssvårigheter	50%	98
Kroniskt trötthetssyndrom	9%	18
Känslig för starka intryck (flimmer, ljus, ljud)	41%	80
Läsvårigheter	11%	21
Minnessvårigheter	31%	61
MS	2%	4
Parkinson	1%	1
Räknesvårigheter	11%	21
Rörelsehinder, finmotorik	10%	19
Stroke	1%	2
Schizofreni, psykossjukdom	0%	0
Självförtroende/självkänsla, bristande	30%	58
Skrivsvårigheter	8%	16
Social rädsla	16%	32
Språkstörning, DLD	2%	4
Svårt att förstå	8%	15
Svårt att lära mig nya saker	7%	14
Svårt att komma igång eller avsluta saker	49%	96
Svårt att sitta	11%	21
Svårt att behålla fokus på en uppgift	44%	87
Talsvårigheter	3%	6
Utvecklingsstörning eller intellektuell funktionsnedsättning	7%	13
Ängest	40%	78
Annan, beskriv vad	15%	29

Annan, beskriv vad
Utmattningssyndrom (3)
Annan degenerativ neurologisk muskelsjukdom
Autism
Beroende
Depression i perioder, låg grundstämning. Ljudkänslighet. Har stora problem med finmotorik, men inget rörelsehinder - fingerfärdighet, dålig handstil - vilket (kan bli som en skrivsvårighet). Kan vara svårt att lära sig nya praktiska saker, finmotoriken. Svårt att sitta still och är rastlös (istället för svårt att sitta som det står i frågan).
Dystymi
EDS, POTS
Ehlers Danlos syndrom
Fibromyalgi och utmattningssyndrom. Wed/rls
Hypermobilitet, konvexitetsmeningiom frontallob
Måttlig hörselnedsättning, medfödd, närsynt
OCD
OCD (tvångsneuros)
Otillräcklig energi, uthållighet och ork
Ptsd
Reumatiska och neurologiska sjukdomar (Har fler än de listade)
Svårt att minnas namn.
Symptom av obalanser hormonerr/vitaminer/mineraler/ enzymer osv.
UMS
Utmattning
Utmattningssjukdom samt mb Bechterw vilken är funktionshindrande i skov, ffa höfter och ögon.
Utmattningssyndrom
just förlorat alla svar i denna us då den - försvann då jag svarade på mobilen o tryckte på fel yta!
könsdysfori
svårigheter med grovmotorik, skilja på höger och vänster osv.
Ätstörning UNS, Utmattningssyndrom (upprepade gånger)
Övervikt
Totalt

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

Kromosomdeletionen 16p11.2 som ligger till grund för mina svårigheter.

Ingen av dem syns på mig vilket kan få folk att ifrågasätta ens behov. Bechterew går i skov vilket gör att behoven varierar stort. Har jag irit är ljus ett starkt problem inkl mobilskärm, ibland är jag så dålig att jag knappt kan få ens med kryckor ibland springer jag omkring obehindrat med barnen. Jag har även någon mer sjukdom de inte är klara med som liknar Menieres, med påverkan så jag har ett balansorgan utslaget samt måttlig hörselnedsättning samt tinnitus.

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

Är för duktig på att "spela normal" och klarar mycket själv, så det är väldigt svårt att få omvärlden att förstå de gånger jag behöver hjälp. Får höra att jag bara gör mig till när jag ber om hjälp (nekas hjälp) och får sedan skäll när jag misslyckas med saken på egen hand. Typisk dubbelbestraffning och jag blir sjukare varje gång jag bränner ut mig. Jag önskar verkligen att folk kunde lyssna på vad jag säger att jag behöver, så att jag slipper bli sjuk!

Har Ehlers-danlos-syndrom vilket ger mig kronisk värk, fumlighet i fingrar, trötthet mm

Även utmattningssyndrom

Jag kan absolut inte göra 2 saker samtidigt för då måste jag börja om hela tiden.

Nej

Vardagen är stor kamp att få orken att räcka. Värsta dagarna (vilka har blivit flera) klarar jag inte av ens att hålla ögonen öppna, pga smärta och total utmattning fysiskt och psykiskt.

För mycket att berätta

Jag har sedan 16 års ålder en svår tvångs- och ångestneuros, framför allt OCD. Utredds för närvarande för ADHD/autismspektrum. Utreddes för 20 år sedan för ADHD och fick då veta att ADHD inte kunde bekräftas eftersom det inte fanns någon som kunde berätta hur jag var som barn. Psykolog och psykiatriker sade dock att resultaten av testerna var typiska för ADHD samt att jag dessutom hade motoriska svårigheter. Förra hösten skrev vårdcentralen remiss för utredning av npf eftersom den ansåg att allt tydde på AST och jag utreds alltså nu.

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

Klumpig, speciellt när jag är trött. Duktig och noggrann på en del saker. Ganska nedstämd och tycker det är ansträngande att försöka ta sig ur det, men kan skoja och underhålla. Specialintressen och diverse fixeringar ibland. Stundvis skumma ocd-grejer. Umgås alltmer sällan med vänner, men man vänjer sig eller nåt. Jobbet e schysst iaf.

Jag är fysiskt klumpig när jag är trött. Bra och noggrann på en del saker, katalogisering och fixering. Kass på sociala saker, så dragit mig undan. Är vanligtvis på bäst humör när jag jobbar, pga fyller en funktion då, vilket jag har svårare att känna i det privata.

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.

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

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

Minnessvårigheter som i svagt arbetsminne

Nä

Jag vill inte bemötas annorlunda utifrån dessa variationer. Jag kan själv be om hjälp om behövs. Känner mej dumförklarad som antas behöva ditt å datt

Astma & allergier, reumatism

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.

Blir lätt trött och förbannad och får ångest. Jag leker med människors känslor.

ADHD, diagnos ställd i vuxen ålder vilket hann leda till ytterligare besvär i form av depression, ångest och utbrändhet.

Koncentrations- och avgränsningssvårigheter, tröttnar fort och blir irriterad av för många klick, rörig text och ottydlighet

Okunskapen om ADHD inom sjukvård, skola såväl stor del av svensk forskning är skrämmande. Information om konsekvenserna gällande skilda undergrupper är undermålig ie obefintlig (relaterat till aktivitetsnivå, begåvningsnivå, ålder, kön. Främst hur hög/låg begåvningsnivå påverkar vardagsfungerandet! Forskning saknas om hur nedsatt ork o tidsuppfattning försämrar fungerandet i skiftande aktiviteter o påverkar livskvaliteten. Gällande fördomar kring läkemedel/-sbehandling, även inom vården, är förödande - effekten innebär inte botande av funktionshindret endast en viss lindring! o.s.v.....

Jag har även smärta pga två autoimmuna sjukdomar

PTSD var inte ett alternativ men diagnostiserad för det också

Nej, bara att ADHD är under utredning och inte fastslaget än

Har en stor komplexitet av problem vilket gjort mig svårutredd och feldiagnosticerad tidigare.

Ojämn förmåga. Lättstressad.

panikångest, ångest och panik attacker är till följd av depression. Fetma till följd av depression.

Jag har diagnosen ADHD, men väntar på utredning för AST/Aspergers. Det är de sociala relationerna, både privat och på jobbet, som är de tuffaste. Men adhd-medicin hjälper ju mig bara för min hyper sida, inte asp sida.

Motivationsstyrd och kravkänslig. Svårt att förstå meningen med olika kommunikationshjälpmedel. Skulle vilja tycka att spelappar är roligt men de är för svåra eller för barnsliga eller tråkiga.

Nej

Kombination av långvarig överbelastning och AST som ger partiell mutism, kan "jobba" utifrån omvärldens behov men inte försvara egna intressen. Ett moment 22, arbeta sig ur en överbelastning för att kunna säga jag orkar inte längre , knepigt.

?

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.

Är det nya saker, då får man förklara för mig hur man ska göra.

Downs syndrom med adhd och autism

att jag e den typen som inte vill sitta still för mycket eller att jag gillar att umgås med folk fast inte för mycket

Har även utmattningssyndrom och ej utredd skrivsvårighet

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

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

<http://lakartidningen.se/Aktuellt/Kultur/Kronika/2019/10/Omedvetet-doljer-jag-min-oformaga-genom-att-forklara-att-symtom-kan-vara-psykiskt-orsakade/?> Jag och mina barn har ADHD diagnos och alla 3 har lågt kortisol och när vi tar elvanse går kortisolet upp med ca 100 dvs har jag 209 i värde går det upp till 309. Kortisolbrist är ett livshotande tillstånd och borde vara vårdens högsta prio att säkerställa att man inte har det innan man sätter NPF diagnosen. Om man har problem med sköldkörteln ska man inte äta medicinen elvanse vilket borde då vara ännu viktigare att kontrollera kortisol och sköldkörtelproverna TSH, T4 fritt och T3 fritt?? <https://www.vardfokus.se/webbnyheter/2017/februari/ung-kvinna-dog-efter-en-rad-misstag-i-varden/> https://www.uu.se/nyheter-press/pressmeddelanden/pressmeddelande-visning/?id=1747&typ=pm&fbclid=IwAR3PwBUeegtQG88ef8WSWRQ1AxNm-ZAOzcyfCSw-nrwHgH_0ZP2vVLoDbE

fbclid=IwAR0u0Ycl8yhOkKr3ulh05ALp8F_8B3361r24usCKRbiKBJEeVoT2OtUcbCo

Skador på ryggmärgen, chiari, kyfoskolios, dysfagi.

Nej, det är det inte.

Av alla svårigheter är tröttheten värst för den gör att jag får svårt att koncentrera mig, jag blir ångestfylld, tappar mycket av fritid när jag är så orkeslöshet. Dessutom lider jag av svåra smärtor

Jag har en lindrig utvecklingsstörning

Internet

Använder du internet?

	Procent	Antal
Ja	99%	187
Nej	1%	1
	Totalt	188

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	63%	114
Det är svårt att söka information	12%	21
Det är svårt att navigera, att hitta till rätt ställe	15%	28
Det är svårt att använda tjänster (till exempel fylla i blanketter, köpa och beställa saker)	20%	37
Det är svårt att förstå innehåll	9%	17
Det är svårt med lösenord	34%	62
Det är svårt för att design och utformning är störande	18%	33
Det är svårt för att det inte fungerar med mina hjälpmedel	3%	5
Det är svårt men jag kan inte beskriva varför	6%	11
Vet inte	2%	3
Annat, beskriv vad	15%	28

Annat, beskriv vad

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

Alla dessa saker ÄR svåra och störande. Men mitt liv är ändå enklare med internet än utan

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

Att känna sig nödgad att förhålla sig till de sociala aspekterna. Algoritmer som ska "tänka" åt en besvarar mig med.

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

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

Det är helt beroende av vilken sida det är, internet i sin helhet är för stort för att dra över en kam på det här sättet

Det är rörigt och extremt svårt med ex kommunala hemsidor att hitta och navigera runt rätt.

Det är svårt OM design och utformning är störande eller dålig genomtänkt

Det är svårt att hålla sökfokus för varje svar innehåller massor av intressanta, men för syftet ovidkommande, förslag. ADHDn gör att alla svarsalternativ blir intressanta och plötsligt har 3 timmar försvunnit, jag kan inte redogöra för vad jag

gjort och jag garanterar en aning om vad eller varför jag sökte från början.
Då man har dyslexi och har problem med stavningen och stava Rex fungerar inte överallt.
Ex försäkringskassan, när det ska fyllas i ansökningar och dokument, så hinner jag bli utloggad från sessionen eftersom det tar sådan lång tid att skriva, tänka och formulera.
Han tycker generellt inte att det är svårt att använda internet och att det generellt kan vara svårt att navigera och att hitta rätt ställe
Har allmänna svårigheter med att fylla i detaljer i formulär, t ex personuppgifter, siffror, etc
Har en god man
Har ofta svårt att veta vad jag ska använda för sökord för att hitta rätt. Sen tappar jag lätt fokus och glömmer bort vad det var jag egentligen hade tänkt göra, eftersom det hela tiden kommer upp något annat.
Internet är väldigt hjälpsamt för mig
Jag gillade internet mer, när ramverken inte var givna, men försöker förhålla mig pragmatiskt till att det ändras.
Jag har inget problem att använda internet, Jag arbetar med produktionstest och använder datorer / internet dagligen . Jag har problem med att samhället inte ger stöd som är utformade efter de behov jag har inte vad det antar att jag behöver. Dvs man sitter och tror att man vet vad andra behöver och när man efterfrågar så lyssnar inte samhällsinstitutioner på det man förmedlar.
Jag känner mig mer hemma på internet än i riktiga världen, jag skapar webbsidor och bloggar osv med koder än med färdiga layouts
Mer och mer innehåll blir talat men inte textat professionellt vilket gör det svårt att hänga med ibland, jag tappar koncentration för det går ofta för långsamt och är för mycket oviktig information.
Många sidor är inte mobilvänliga
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
Tar tid att lära nytt och felsökning tex varför bredbandet inte fungerar.
Tycker inte det är svårt
det är lätt med internet
har lätt att tappa fokus när jag läser, blir svårt med all reklam som stör i synfältet, eller dålig layout. Har också svårt när det är maskinöversatta texter eller bara dåligt språk.

Varför använder du inte internet?

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

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

Använder ex aldrig youtube för jag vet inte vad jag skall söka på för att hitta den infon/video som jag vill se. Svårt att se hur det fungerar och att beställa saker och därmed hur man skall fylla i alla uppgifter. Det är så många olika av samma sak och då vet jag inte vilken som är den rätta. Svårt ibland att veta vilket sökord som är bäst. Att gå in på ex kommunens hemsida är helt omöjligt och att hitta vidare på vart man skall klicka för att få upp den information man söker efter. Vilket orsakar att jag aldrig kan få ta del av All kommuninformation. Eller kunna söka rätt på en kommunanställd för ex kontakt eller fråga. Att skolan för mina barn har all info på nätet gör att jag aldrig får ta del av den och missar därmed all information som jag som förälder behöver. Det är för många olika steg inkl lösenord för att jag skall lyckas hitta den och kunna logga in på mina barns

sidor. Skolan vägrar ge ut i pappersformat trots att jag i och med det missar allt. Det är mer men jag kommer inte ihåg allt. Kan inte ex följa bloggar för jag vet inte hur det fungerar att hitta och följa. Inte heller instagram osv.

Kommer inte upp det man söker på pga köpta platser

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

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

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

Myndigheters hemsidor.

Tycker inte att det är svårt

Få sidor som har innehållet som man kan lyssna, blanketter som man ska fylla innehåller svårt förstodda introduktioner, sidor som är inte uppdaterade. Att boka en läkartid på capio är för stor uppgift, väljer istället att inte söka läkare alls för det tar så mycket av energin att behöva söka vilken kategori min besvär ingår och sedan beskriva via att skriva långa text är omöjligt.

Det som jag tycker är svårt är social interaktion. Det är visserligen enklare än i den fysiska världen eftersom jag slipper försöka tolka minspel, gester och röster. Men jag har vissa svårigheter med att kommunicera med människor. Jag tycker människor kan vara svåra att tolka och förstå och jag har svårt att förstå hur mitt eget uppförande kan tolkas av andra. Jag är dessutom ofta brutalt uppriktig och är dålig på att linda in saker. Jag har generellt en IQ betydligt över medel men jag tycker en del aspekter av umgänget med människor är svårt i den fysiska världen och en del av det hänger med in på sociala medier.

Att förhålla sig till abstrakta manifestationer av verkliga människor besvärar mig, eller jag känner mig tvungen att hålla distans då jag nojar om "illusionen av närhet" o sånt där. Samtidigt är internet bra för att finna information. Att se mig utifrån, föreställer jag mig som en tragisk syn, då jag använder internet mer än vad jag har ett socialt liv utanför arbetet.

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

Har svårt för att förklara.

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

Jag blir distraherad

Jag har problem med att logga in med ett lösenord. Eftersom jag inte kommer ihåg mitt lösenord.

Att hålla kvar fokus på det som jag från början hade för avsikt att göra, eftersom det hela tiden dyker upp något som får mig på avvägar.

Jag var på instution när detta utvecklades å besitter ingen kunskap

Jag vill inte ha störande reklam som blinkar när jag håller på med mejl. Det är svårt att veta allt om det tekniska. Det är svårt att veta vad som är säkert.

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.

information skriftligt inte tillräckligt konkret hitta information svårt att beställa och ladda ner rätt appar som tex betala räkningar och sjukskriva mitt barn skolan

Som sängliggande surfar jag mest i mobilen. Många viktiga siter (tex Mina vårdkontakter och Min myndighetspost) fungerar dåligt i mobilbrowsem. Att behöva sitta upp och använda datorn tar jättemycket energi.

Räcker att en sida jag behöver läsa har fel färg så skippar jag den. Lösenord är störtomöjliga! Finns en tjänst på min mobiltelefon som minns och låser in de lösenord jag vill komma ihåg. Tack o lov!

Svar i föregående fråga. Svårt att veta hur man skall söka och vart

Det är svårt att hitta svar på frågor, bara en jäkla massa reklam kommer upp eller så hamnar man på forum där idioter utan vare sig kunskap eller hjärna uttalar sig. Jag vill ha relevant info från kvalificerade källor i enlighet med det jag frågar.

Att läsa bloggar och trådar på många sidor. Allt är väldigt rörigt och texter repeteras hela tiden med referat

Det är jobbigt med röriga sidor med ologisk indelning, med stora textsjok utan avdelning/mellanrubriker, samt att komma ihåg lösenord

Oändligt stort. Sortering görs inte när exempelvis googlar. Först dyker det upp en massa företag och sedan sökordet. Svårt

att hitta källan. Fastnar lätt.

Lätt att glömma bort lösenord. Lätt att bli lurad av oseriösa hemsidor som liknar seriösa sidor.

Bland annat tycker jag det är svårt med olika mailkonto hur de fungerar... nyss fick jag nåt mail på iCloud dom var viktigt och som jag råkade trycka fram på min mobil. Jag tycker inte det finns logik i hur man ska hitta bland jobbmail och vanliga.

För många lösenord. Glömmer bort att anteckna dem. Tror jag skall komma ihåg men göt det inte.

Att komma ihåg lösenord till olika platser. Jag kommer aldrig ihåg vilket lösenord jag har till vilken inloggning. När man ska starta upp en ny användare på olika sajter är det jobbigt att komma igång. Eller när en sida byter layout har jag svårt att hitta rätt.

se föregående svar

.

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.

Det finns för många saker att försöka förstå på samma gång som gör en matt och hjärnam skriker och självförtroendet dalar för att en känner sig jättekorkad.

Hitte rätt information när man tex använder söktjänst. Källkritik. Lagom detaljerad information etc.

Att det inte finns någon enlighet, olika sidor =olika typsnitt, ibland länkar på höger sida-ibland på vänster sida. Blinkande objekt. Rörliga bilder. Filmer som sätter igång med ljud som skapar ångest för mig, eftersom jag är ljudkänslig och inte var beredd på ljudet/musiken.

Jag har dåligt minne och har därför svårt att komma ihåg lösenord. Jag får ändra lösenord nästan varje gång jag ska logga in. Är bättre med mobilen nu när man kan logga in med fingeravtryck eller spara lösenord på mobilen så att det skrivs in automatiskt

Stort utbud och många förändringar

Det är för komplicerade webbsidor så då laggar min mobil och jag hinner trycka flera gånger för att det inte händer något och det resulterar i att Internet tror att jag har tryckt på flera efterföljande saker så jag behöver ofta backa eller göra om.

Komma ihåg saker som lösenord etc. Ibland navigera på sidorna

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

Jag kan inte beskriva internet som helhet som vare sig svårt eller lätt, det är för ospecificikt. Vissa hemsidor är lätta, vissa är svåra eller störande eller svåra. Ibland är det svårt om jag är på telefonen men inte om jag är på datorn. Det går inte att säga utan att vara mer specifik.

Förutom att man blir utloggad ur sessioner när saker tar tid att fylla i, all info försvinner och man får börja om från början. Utöver utloggning och tidsaspekten har jag inget problem med internet

inget e svårt det e bara roligt att använda internet och så där. Men jag behöver tidsbegräsning hur mycket jag sitter vid internet kan lätt fastna vid det svårt att slita mej från nätet.

Det är ibland svårt att hitta rätt information och jag kan spendera mkt tid men få lite gjort pga det.

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 som är svårt är att, det är otydliga processer när man vill klaga på samhällsinstanser och alla klagomål ska ske skriftligt till massa olika myndigheter. En väg in vore önskvärt för att underlätta tillgängligheten för att få till förändringar i samhällsinstanser.

Det är så många ord o termer som man aldrig har hört o därmed inte fattar vad det innebär när man svarar ja eller nej. T.ex

Det är svårt att tex beställa saker för att jag inte riktigt vet vad jag ska fylla i.

Vet inte om detta kommer upp senare men jag tycker mobiler och surfplattor är svåra. Jag behöver en riktig dator med ett riktigt tangentbord annars blir jag jättestressad för det går för långsamt med pekfingervals på skärm

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	24%	41
Nej	74%	123
Vet inte	2%	4
	Totalt	168

Vad brukar du be om hjälp med?

Allt möjligt Ex beställa biljetter såsom ex tåg och annat betala räkningar Söka rätt på info För att få tag på någon inom ex kommunen osv
Anhörig hjälper mej skriva p.g.a. Koncentrationssvårigheter.
Att formulera rätt sökord så jag hittar vad jag letar efter, hitta rätt blanketter, förstå myndighetsinformation och var jag hittar datan som krävs när jag ska fylla i alla de blanketter jag måste fylla i för att bevisa att jag är sjuk mm.
När jag inte fattar hur jag ska göra eller om jag får felmeddelande så frågar jag min sambo.
Får hjälp av boendestöd.
Beställa saker via nätet och se så jag har internet anslutning
Fylla blanketter, söka infirmation,
Att stava rätt på vissa ord då jag fattas ett fungerande rättstavningsprogram till telefonen
betala räkningar, köpa biljetter, boka saker (hotell, resa mm) sånt där det är viktigt att det inte blir fel.
Min son hjälper till ibland att hitta eller beställa något. Eller nr datorn krånglar.
Söka saker, särskilt olika produkter behöver jag någon som plockar fram till mig.
Brukar be andra att söka efter något som jag inte vet hur jag ska hitta.
Skicka tillbaka en vara
komma på sökord
Att komma igång.
Betala räkningar, söka
Mina coacher på dagligverksamhet hjälper mig att hitta dokument på datorn för att kunna skriva min pojkvän hjälper mig att sjukskiva mitt barn och betala dom räkningar som behövs hjälp att fylla blanketter
När datorn hänger sig
God man hjälper mig.
Fylla i formulär till myndigheter och dyl, t ex bankärenden, CSN-ansökan osv
Att tolka information från kommun, landsting och myndigheter. Att göra bankärenden. Att skriva brev och att fylla i blanketter.
Vuxna barn hjälper mig . Syster. När jag ej förstår oftast banker , FK , beställa .
Beställa saker Köpa saker Betala saker Hitta på kommunala hemsidor och hitta en specifik person på kommunsidan Skolornas hemsidor är också svåra
Ibland så förstår jag inte hur jag ska göra och då blir jag väldigt arg så jag måste be min man att hjälpa mig
Fylla i blanketter Min pappa
Tex logga in på jobbdatorn. Får ta foto på skärmen hur det ska se ut tex när jag anmälde till min a-kassa. Tyvärr är jag rädd att göra fel så jag drar mig för detta och det stressar upp mig och ger sådan ångest och att man känner sig värdelös och dum. Beställa medicin är smidigt säger många men det har haft hjälp sv en kompis.
Lösenord
Fylla i blanketter, svårt att veta vad de frågar efter. Brukar ofta krångla.
Att registrera mig. Eller att få förklarad vad dom menar i vissa moment.
Min sambo
Navigera myndighetssidor. Framförallt när jag ska månadsrapportera till Arbetsförmedlingen och FK. Jag ber även om hjälp med att boka resor och evenemang. Först blir jag helt dränerad av alla info. Och sen tenderar att kryssa på fel ställe och misstolka info. När jag väl är på plats irl upptäcker jag att min pragresa över helgen egentligen är en års lång resa genom idien. Osv.

Lösenord. Installationer och uppdateringar. Navigering. Olika program. Inställningar. Olika funktioner. Sökvägar i mappar och dokumentation.
Felsöka när internet inte funkar. Koppla ihop högtalare och andra trådlösa enheter till nätet och göra dem valbara genom tex Spotify. Backupa
Att hitta information. Tyda kartor på Google maps.
Busstidtabeller Läsa mkt information Hitta saker ibland
På jobbet en kollega om det ska läggas ut information på hemsidan. Annars mer tekniska saker som beställa extra bildskärmar, tekniska lösningar som underlättar mitt jobb. Tycker det är jobbigt att behöva be en kollega om hjälp hela tiden trots att jag ändå kan mycket själv.
Jag brukar be om hjälp med att söka saker. Just för att jag så lätt distraheras av sökningar.
Sambon, hjälper vid behov
Brukar be min man om hjälp med inloggning.
Bankärenden. Mamma sköter min ekonomi.

Vad av detta använder du?

	Procent	Antal
Blogg, har en egen	11%	19
Blogg, läser andras	26%	44
Facebook	91%	153
Instagram	74%	124
Snapchat	36%	61
Dejtingtjänster	9%	15
Vädertjänster, typ SMHI, klart.se	68%	115
Musiktjänster, till exempel Spotify	75%	126
Kartor och vägvisning	80%	134
Spela spel	59%	99
Titta på TV-program, till exempel SVT Play	67%	113
Titta på Youtube	79%	133
Titta på Netflix eller andra streamingtjänster	64%	107
Lyssna på radioprogram	35%	58
Lyssna på poddar	46%	78
Läsa dagstidning	52%	87
Köpa biljetter till resor	56%	94
Köpa biljetter till evenemang	49%	82
Boka tider till sjukvården	54%	91
Boka tider till tandvården	24%	41
Mobilt BankID	88%	148
E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	9%	15
Swish	85%	142
Betala räkningar	80%	135
E-handel, köpa saker via internet	74%	125

Biljetter: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker köpa alla mina biljetter via internet	67%	110
Jag undviker om möjligt att köpa biljetter via internet	10%	17
Inget av alternativen passar mig	23%	39
	Totalt	166

Boka tider till sjukvården: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till sjukvården via internet	38%	62
Jag undviker om möjligt att boka tider till sjukvården via internet (27%	45
Inget av alternativen passar mig	35%	58
	Totalt	165

Boka tider till tandvården: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla mina tider till tandvården via internet	27%	45
Jag undviker om möjligt att boka tider till tandvården via internet	24%	39
Inget av alternativen passar mig	49%	81
	Totalt	165

Mobilt BankID: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att använda Mobilt BankID	89%	147
Det är svårt att använda Mobilt BankID	4%	7
Inget av alternativen passar mig	7%	12
	Totalt	166

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	17%	28
Det är svårt att använda E-legitimation, som inte är Mobilt BankID	17%	27
Inget av alternativen passar mig	66%	107
	Totalt	162

Betala räkningar via internet: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att betala räkningar via internet	76%	126
Det är svårt att betala räkningar via internet	12%	20
Inget av alternativen passar mig	12%	20
	Totalt	166

E-handla: Vad är din inställning?

	Procent	Antal
Det är lätt att e-handla	70%	115
Det är svårt att e-handla	19%	32
Inget av alternativen passar mig	11%	19
	Totalt	166

Kommentera gärna din inställning till att göra olika saker på internet

Det bästa är att en kan göra en massa saker på distans och när det passar en bäst själv. Att en har alla viktiga datum överenskommelser mm så en lätt kan kolla upp om en tror att en missat något. Kolla sina mediciner och journaler mm Det tråkiga är att ibland känns telefon smartare för en kan bolla lättare, jag har lättare att uttrycka mig verbalt än i skrift.

Det är för många steg vilket gör det väldigt svårt. För många lösenord som jag inte kan hålla reda på

Eftersom jag använder rullstol är det svårt att beställa vissa tjänster på nätet.

Tycker oftast det är smidigt att göra saker på internet.

smidigt

Det är för lätt att handla på nätet när man, som jag, har svårt med impuls kontrollen

Kan vara svårt att handla via internet då det kan bli rörigt och svårt att få någon helhetssyn.

Det är många saker som ibland är svårt och ibland är lätt, t.ex. boka biljett eller e-handla, för att olika företags sidor är olika bra. Tandläkare vill jag boka online men det funkar inte så jag måste ringa.

Internet gör att jag slipper ringa telefonsamtal

får hjälp med ovanstående

För många pop-ups, för mycket reklam som hänger inte ihop med själva sidan, man måste ha mycket ork om man ska ens tänka sig att boka en läkartid på vårdcentral.

Föredrar att prata med personer direkt angående tider så jag vet att det blir rätt

Har inte Mobilt Bank ID, det är därför jag inte kan boka läkartider via internet. Funderar på att skaffa det eftersom det verkar lättanvänt och jag skulle slippa tala i telefon.

Internet i praktiska utföranden (handla, betala, boka etc) är så sjukt skönt. Man slipper köer, människor, dofter, ljuden. Och man har allt dokumenterat.

Det är besvärande med sociala grejer, lättare med uppgifter och att handla. Söka information är ett tidsfördriv för mig, då jag sällan är motiverad att göra annat på fritiden.

Det är smidigt. Jag kan dock uppleva det som irriterande när tjänster byts ut, eller när man blir beroende av att använda specifika tjänster för att utföra sysslor. Jag har hört om personalplanering för arbetsplatser via Facebook, jag vill undvika sådant.

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

Jag handlar helst kläder och mediciner via internet då jag tycker det är jobbigt att gå i affärer. Resor och evenemangsbiljetter undviker jag dock eftersom det ofta blir bokad på fel datum och jag märker inte det förrän det är för sent. Skulle vilja göra det via telefon.

Det som kan vara svårt är att hitta bra sökord, tror min nedsatta förmåga att hitta sammanhang/gemensam nämnare, kan spela in.

Tycker generellt om internet, men har svårt när de flesta sidor är svåra i utseende och fel saker tar fokus, har svårt att vara säker på att det blir rätt, så läsa och kika runt är mer ok (gör inte så mkt om det blir fel), men t ex räkningar mm ber jag sambon om.

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

Internet är smidigt, swish använder jag ofta. Lite restriktiv till att handla i affärer som jag inte känner till. Köpte en lampa på nätet men det var troligen en fakesida. Fick ingen lampa .

Det är lättare att sköta mycket via internet, då slipper jag tolka människor.

Kan ibland vara svårt att e-handla, mest pga alla valmöjligheter.

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

Jag gör bara det allra nödvändigaste. Undviker tjänster på nätet.

Det borde vara lättare att kopiera siffror med mera när man ska betala räkningar. Svårt att veta vilka sidor man kan lita på. Bli stressad av risk för virus.

Det är något jag ogillar. 😞

Det är svårt behöver mycket hjälp

Har alltid sönder mina mobiltelefoner och måste installera om BankID. Detta drar jag mig för pga min ADHD som förvandlar den enkla uppgiften att koppla in bankdosan och komma ihåg sin PIN-kod till årets svåraste uppgift. Ber oftast någon att göra sådana saker åt mig.

Att betala räkningar är svårt. Det händer ofta att jag får påminnelser för att jag tex har lagt in räkningarna men sedan glömt att godkänna dem så pengarna inte dras. Jag är även orolig att råka skriva fel summa, eller fel OCR-nr.
Rent allmänt är det svårt . Svårt att förstå vad som är vad , hur dom menar , vad dom menar . Undviker mkt via nätet just pga att det mesta är så svårt att fatta och ingen tycks kunna svara. Eller veta på riktigt .
Alldeles för lätt att e handla ibland men också superskönt att slippa hitta bra dag, tid, affärer för olika inköp.
Det är svårt att veta hur man skall göra på nätet och det är svårt att veta vad som är säkert eller ej
Det är väldigt smidigt, mycket lättare än telefon, man kan göra i sin egen takt och när man vill.
Många olika steg krävs ofta. Det är svårt att komma ihåg var jag var.
Internet är mitt bästa stöd i allt jag gör.
Svårt att minnas koden till Bank-ID. Krångligt att fylla i alla OCR-nummer.
Hade inte min man hjälpt mig att fixa bank id så hade jag inte kunnat. Svårt att hitta hur man ska söka efter att skriva ut egenremiss tex. Boka tider på nätet är svårt, boka resor kan jag inte heller. Fylla i tex a-kassa och aktivitetsrapport .. mm
Underbart. Man kan göra det i egen takt utan att prata med folk om man inte orkar just då
Ingen åsikt
Jag gillar att använda internet. Då behöver man inte passa de allt mer krympande telefontiderna. Svårt när det gäller myndigheter att fylla i blanketter.
Att få kontakt med vården via nätet är en omöjlighet för mig.
som tidigare angivet. Huvudsakligen underlättande.
förlorad undersökning
Det är lätt hänt e handla. Men det är svårt att betala.
Många tjänster har för många steg, det är inte svårt i sig men känns onödigt och ineffektivt i många fall. Dålig funktionalitet.
Jag väljer internet eftersom jag finner det ännu svårare med sociala samspel och har skräck för att prata i telefon.
Krångligt att fylla i allt från början på vissa sidor när det borde finnas i autofunktionen. Irriterande att betalning med kort är en säkerhetsrisk samt kräver att man fyller i massa saker. Swish borde funka på ALLT och inkludera reseskydd, avbeställningsskydd och allmänna konsumentregler. Hatar att behöva skapa 100 olika profiler och glömma lösenord varje gång
Det är svårt med olika inloggningar/lösenord. Att jag måste skapa en profil för att handla, borde räcka med bank-id.
Många olika sätt gör det rörigt
Svårigheten för mig var när min e-leg via banken upphörde att gälla och jag var tvungen att ta mig till banken för att lösa det. Det tog mig flera år att hitta exekutiva funktioner nog för det.
I första boka saker på nätet, annars ringa
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.
Utan internet skulle jag nog inte klara mig, social fobi och fatigue gör många vanliga interaktioner väldigt tröttsamma och jobbiga. Plus alla intryck, ljus, människor och kroppsligt att gå i butik är också väldigt uttröttande. Att kunna handla på nätet sparar energi till sådant som är viktigare.
jag brukar se på nätet streama olika tv program och så där liksom Det känns mysigt att sitta och kolla på film på nätet
Kan inte boka läkartid via internet tyvärr.Hade varit praktiskt.Fick problem med att bara få info på en webbplats och inget sms eller brev när jag försökte boka vc via nätet.Missade tid.Psykiatri har ingen möjlighet att ta meddelanden el tidsbokning via 1177. Har svårt att betala räkningar så min man sköter det främst.
Jag tycker att internet är bra för att utforska saker. Jag tycker att det är bra för att man kan lyssna på ljudbok.
Vårdbesök ordnas av min mamma som ringer istället för att göra det online
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	47%	78
Någon gång	19%	33
Varje månad	6%	11
Varje vecka	7%	12
Dagligen	10%	17
Flera gånger dagligen	9%	16
Vet inte	2%	3
	Totalt	170

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

	Procent	Antal
Legimus	26%	22
Akila	0%	0
Nextory	16%	14
Storytel	35%	30
BookBeat	10%	9
Biblio Library	6%	5
Annan, ange vad	24%	21

Annan, ange vad

iBooks (2)

.... Apple

Adlibris, Bokus el andra

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

Audible

E-ljudbok bibliotek

Emby, lånar böcker från biblioteket

Inläsningstjänst

Jag använder talsyntesen på böcker ibland när de inte finns inlästa

Laddar ner

Minns ej. Har precis börjat lyssna.

Något som har varit gratis

Scribd

Spotify

Vanliga biblioteket

Youtube

många skiftande källor:

sr-radio, acast

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

	Procent	Antal
Aldrig	7%	12
Någon gång	29%	47
Varje månad	27%	44
Varje vecka	18%	30
Dagligen	10%	16
Flera gånger dagligen	4%	6
Vet inte	5%	8
	Totalt	163

Vad tycker du om Försäkringskassans webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	26%	39
Den är svår	49%	74
Jag har ingen uppfattning	25%	37
	Totalt	150

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

Det mesta funkar fint om en följer normala mallar, det gör sällan jag så klurigare men överlag är sidan välgjord
För rörig och svår så jag är aldrig inne på den själv
Inte tillräckligt med information
Dem gånger jag använder den upplever jag den som krånglig och svår att hitta på.
krånglig
Det är svårt att hitta det man söker om man inte söker de absolut vanligaste sakerna. Sökfunktionen funkar dåligt. T.ex var det väldigt svårt att hitta formuläret jag skulle fylla i för att ansöka om sjukpenning på fortsättningsnivå. Jag skulle även vilja kunna läsa alla mina FK-brev och handlingar när jag är inloggad på sidan. Det ger mig ångest att få ett meddelande om att nåt har hänt i mitt ärende, men när jag loggar in på FK så står det bara att ett beslut har fattats, inte om ansökan beviljats eller avslagits! Istället måste jag vänta på att få beskedet i brevlådan och det kan innebära flera dagars ångest! När jag fyller i formulär på FKs hemsida så händer det också att jag blir "utloggad pga inaktivitet" medan jag formulerar den fritext de kräver att jag ska fylla i (t.ex. "Beskriv dina arbetsuppgifter" eller "Beskriv de besvär som gör att du inte klarar ditt arbete" eller liknande). Då försvinner allt jag skrivit och jag måste börja om från början igen! Jag kan inte formulera mig snabbare, så jag tvingas ofta kopiera frågorna till ett dokument, så jag kan skriva svaren i lugn och ro och sedan klistra in dem ett i taget i formuläret. Oerhört omständligt! Det vore bättre om man fick en varning om att man håller på att bli utloggad och kunde välja att INTE bli utloggad.
Har inte besökt den på flera år
Som många andra sidor kan det lätt bli rörigt och svårt att hitta information om man inte vet vilket nr en blankett har.
Jag kämpade mig just igenom ansökan för sjukpenning, vilket tog tid för det var så mycket som skulle fyllas i, och det var ibland svårt att förstå, men när jag äntligen var klar och skickade in så fick jag "Något har gått fel..." och inget verkar ha sparats. Jag är sjukskriven för utmattnings och har använt dagens energi till ansökan, nu måste jag kämpa mig igenom det igen och räkna ut allt på nytt, med energi jag inte har.
Jag är arg på dem angående två ärenden och blir antagligen mer funktionsnedsatt av det och tycker att webbplatsen är användarovänlig för att myndigheten är det.
Rörigt
Själva hemsidan är rörig (plus att FK är den jobbigaste myndigheten att ha kontakt med)
Information på min sida uppdateras inte så man måste ändå ringa gällande sina ärenden. Skulle behöva ha en möjlighet att mejla sin handläggare samt att man får veta om olika intyg har kommit fram till fk.

Är inne på FK:s sajt mycket sällan, men det är väldigt enkelt att beställa t ex intyg.
Svårnavigerad i meny då alla underrubriker ej är listade. Man får söka mycket för att finna rätt. Därefter är det knapphändig fördjupad information och det är en helt klart ogästvänlig sida överlag. De som är inne på FK:s sida är oftast sjuka, har funktionsvarianter etc. Då är sidan till och med diskriminerande då den öht inte är anpassad för dessa.
Inte besökt eller använt på många år tror jag.
Länge sedan jag verkligen utforskade den hemsidan, så jag vet inte.
För hade de en app som man kunde använda nu är den sidan hopplös att förstå
Svårt att hitta det man söker.
Svårt att hitta blanketter
Jag kan inte uttala mig nu, då jag inte har behövt använda den på ett tag. Tidigare har den fungerat hyfsat.
blå
Inget med försäkringskassan fungerar i dagens samhälle! Gäller även deras webb
Den funkar bra, problemet är snarare att de är invecklade
Den är missvisande ibland
Den är väldigt rörig, svårt att plocka ut den info man söker utan att läsa igenom allt.
Ok 😊
För mycket fakta språk och otydliga formulär och veta vad man har rätt att söka många namn på ersättningar är lika
Informationen ligger där, upplevs som fullständig och lätt att hitta, MEN design, layout och upplägg är inte optimalt, varken estetiskt eller funktionellt. Kunde göras mycket snyggare och enklare att ta in med lite eftertanke kring UX/UI.
Mycket förvirrad sida. Krånglig, omständlig, lätt att göra fel
FK webbplats är lika svårbegriplig som att ringa till dom eller åka till dom på möte . Inte ens dom själva vet så ja förvirringen är total .
Vet inte hur den fungerar och rörig. Du måste veta vad du skall söka efter eller har möjlighet att söka
Att hitta det man söker är svårare än att hitta en nål i en hö-stack...
Den är vidrig, fruktansvärt svårt att fylla i deras blanketter och förstå vad de skriver.
Lättöverskådlig men man borde kunna chatta om sitt egna ärende
Den har blivit mycket enklare att använda
Tycker att hemsidan är lätt att navigera på. Men jag har aldrig fyllt i några blanketter.
Krångligt att svara på frågor om det inte är tydliga frågor med en svarsmöjlighet. Svårt att räkna ut saker själva.
Jag tycker den är rörig
Den är jättesvår! Hittar aldrig information där. Men så är det ju försäkringskassan, de vet väl inte ens själva.
Den har blivit bättre men det är fortfarande mycket jobb kvar.
Jag tycker numera att den är lätt att förstå när jag fått göra ett moment en gång. Dock har jag svårt med tålmod och koncentration så ibland blir det jobbigt med för många knepiga frågor t.ex vid sjukskrivning. Allt står ändå i läkarintyget.
Den är inte särskilt användarvänlig utan rörig och blir i sin övertydlighet istället svår att överblicka. Det är oerhört mycket onödigt text.
stor förbättring! men bristande tillgång till specifik info. Upplevs främst som fokus på användare med bristande språk eller begåvning!
omständlig o briser i specifik info. tycks som om främsta fokus på användare med begränsningar i språk o begåvning.
FKs sida är i stor text, logiskt planerad utan lullull eller onödigt många dolda list menyer. Att anmäla sig där har blivit allt enklare. Det enda jag kan göra fel på är när jag fyller i månaden jag rapporterar. Och att överhuvudtaget komma ihåg att/när jag ska rapportera
Dåligt. Den har förbättrats men jag vettusan om den någonsin kan bli helt bra om inte FK i sig blir omstrukturerat så att myndigheten blir förstaelig.
Det är rörigt och finns jättedålig information som en själv kan förfoga över. Finner sidan för plottrig och inte användarvänlig. svår navigerad
Den gamla webbplatsen fungerade mycket bättre. Bu är det mycket svårare att hitta det man behöver. Och mycket av den information som fanns där förut finns inte längre. Att fylla i blanketter elektroniskt är jättekrångligt. Svårt att förstå vad man ska göra trots att det finns förklaringar. Framför allt ansökan om sjukpenning. Man fattar ju inte heller att det ska göras separata ansökningar beroende på om man är student, arbetslös eller arbetande. Man kan ju vara alla tre under samma sjukperiod. Jättedåligt!

Svårt att hitta rätt
Jag skulle vilja kunna läsa om mitt ärende, mer i detalj. Nu står det bara inkommet intyg, utbetalningar.
Rörig. Svårt att hitta det man ska. Sökfunktionen fungerar dåligt.
Sidan är mycket mer begriplig än vad deras regelverk är.
Det mesta öppnas i nytt fönster eller så måste man ladda ner dokument.
Dålig grafik, inget logiskt tänk när det gäller information. Riktigt illa att vissa funktioner inte finns såsom ladda upp dokument???
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.
Den är mestadels lättförståelig men det är svårt att hitta specifika saker.
När man blir utloggad och allt man skrivit försvinner är fruktansvärt. Man kan tycka att just fk borde ha en sida med längre tidsfrist pga att de flesta är ju sjuka som är inne på fk's sida. Jag har varit så arg många gånger som har gjort att jag bli vit sängliggandes i flera dagar pga fk s sida. Har även kontaktat fk direkt om det varje gång. Har dock aldrig fått någon återkoppling.
Sjukt svårt att hitta till de olika flikarna.
ingen kommentar
Det är svårt att hitta "rätt" ibland används appen men ibland går inte det då ska man gå in via hemsidan.
Det går bara att lämna meddelanden om vissa ärenden. Svårt att hitta info om saker jag behöver veta. Rörig. Svårt att ta emot meddelanden.
Den är skitdålig
Tycker den fungerar bra
Det tar tid innan man hittar allt man söker efter. Dock fk är svår över lag
Väldigt stressig layout, gick bara in för att titta och stängde ner igen
Det är svårt att hitta. Svårt att läsa, små bokstäver.

Vad tycker du om Skatteverkets webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	48%	71
Den är svår	21%	32
Jag har ingen uppfattning	31%	47
	Totalt	150

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

Ingen uppfattning. Att deklarerat elektroniskt är smidigt
Otydlig
Jag använder den mest när jag ska deklarerat eller nyss när jag ändrade folkbokföringsadress. Då har det funkat. Jag har dock inte provat att försöka navigera den i "krångligare" ärenden.
Lättnavigerad
Det är alltid totalchaos när jag ska deklarerat, trots att jag inte ska ändra något utan bara skicka in! Mycket oklart hur man hittar slutlig summa skatt.
Använder den inte
Rörig
Har mest använt den för att kolla upp hur jag skaffar id-kort och liknande, har varit lätt att hitta.
Samma som f-kassans
Lätt för mig, men jag är bra på att lokalisera vissa saker i den sortens ramverk.
Jag är bra på att hitta information och rätt blanketter osv, så personligen tycker jag den funkar, det är dock min egna subjektiva upplevelse.

Skatteverkets sida är bättre en försäkringskassans sida
Svårt att hitta det man söker.
Ok, använder den bara för att beställa blanketter och deklarerera.
Brukar deklarerera och det fungerar bra.
ringer om jag undrar ngt, för svårt via internet.
Funkar bra
Bara signerat skatt där
Det lilla jag haft med den att göra har jag inte haft några problem.
Bra 👍
otydlig information
Bättre än Försäkringskassans.
Svår ! Mkt svår !
Många klick och ändå begriper jag inte varför jag inte hamnar rätt. Känns korkat. Alltså jag känner mig korkad. Skippa alla mellanled om det går.
Vet inte för jag tror aldrig jag varit inne på den
Det var lätt att deklarerera.
Samma som fsk
Jobbigt att hitta rätt.
0
Minns inte
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.
Bättre än Fk men marginellt. Kan vara svrt att finna rätt information.
Tycker att den är rörig. Och väldigt gul. Man fattar inte alltid vad de olika stegen innebär och tidspressen vid deklaration är stressande. Msn blir utloggad om man är inaktiv för länge. Stressigt.
Jättebra.
Tänker som jag, logisk
Lättnavigerad och specifik.
Den är varken lätt eller svår, den är Skatteverket i ett nötskal. Så länge du håller dig inom normen så funkar allt som det ska, men minsta avsteg från normen så blir det totalt omöjligt att hitta rätt, få rätt blanketter, få tag i någon som inte är en AI-chatt. Samma sak med alla myndigheter.
ingen kommentar
det kan vara svårt att hitta rätt
Många svåra ord som jag inte förstår

Vad tycker du om Arbetsförmedlingens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	19%	29
Den är svår	19%	28
Jag har ingen uppfattning	62%	93
	Totalt	150

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

Inget behov av den
Oftast fungerar den bra men tekniska problem ibland. Kunde t.ex inte skriva in mig där via hemsidan då jag har Mac.
komplicerad om man bi söka jobb gällande exempelvis sortering av yrken osv
Jag har nästan inte använt den.

Har aldrig besökt den
Är sjukpensionär så har ingen användning av deras sida
Den har blivit väldigt mycket lättare sen jag var arbetssökande för två år sedan.
Använder den inte
Rörig, sökfunktionen fungerar dåligt
Är inte inskriven sjukpensionär
Om möjligt ännu mer rörig och svårnavigerad än f-kassan och skv.
Jag har inte använt den ordentligt på ett tag.
Svår att söka i och inlogningar mm gör det rörigt.
Använder inte denna.
svårt att säga varför jag tycker det är svår, kanske bara för mycket eller att det inte helt stämmer med vad de från försäkringskassan säger, eller att jag inte kan koncentrera mig så länge som behövs för att hitta. behöver inte heller egentligen af nu, har svårt för att fylla i blanketter så behöver ändå en person som kan svara direkt.
Rörig krånglig
Väldigt omständig, den känns inte genomtänkt/färdig. All information om mig själv kommer jag inte åt. Den är nog en av de allra sämsta hemsidor jag stött på.
Ingen erfarenhet alls

Stor text, få, kontrasterande färger och uppdelat i enkla rutor gör förvisso informationen lättillgänglig för de med den typen av svårigheter, gentemot de andra webbsidorna, men: simpliciteten gör att den för min del upplevs som dålig, förlegad och oengagerande, oavsett kvalitet på innehållet.
Svårt att få överblick.
Den var lättare förr. Nu är det för mkt sökfält och alternativ
Svår att navigera på. Särskilt om du vill söka jobb läns/kommunvis. Tyckte bättre om den gamla versionen.
Är inte inne på den.
Den känns vid första anblick enkel. Men av någon anledning har jag starkt motstånd inför att gå in där. Att rapportera är jäkligt ologiskt dessutom, för det går bara att rapportera utifrån att man är arbetssökande. Men jag har varit inskriven för arbetsträning tex och det finns inga formulär för det.
Finns mycket rum för förbättring men det gör det å andra sidan nästan över allt.
Rörig. Svårnavigerad.
Inte använt så mycket, men tycker den är krånglig.
Jag tycker inte att den fungerar alldeles bra.
Rörig och dålig grafik.
Det här är webbplatsen och myndigheten som slår alla andra i sin uppfinningsrikedom i att göra saker mer besvärliga än vad de behöver vara! Här finns inte ens en norm att hålla sig inom! Här är allt utformat efter någon ointelligent idiot som aldrig varit arbetslös och som inte har en susning om vad kognitiva funktionsnedsättningar innebär! Utöver det är deras bot, AI-chattfunktion totalt värdelös! Den kan inte svara på annat än exakta formuleringar som passar med programmeringen. Den har heller ingen koll på vilka frågor som ställts, vad den redan presenterat för svar på frågor som ställts. Den blir helt tömd och nollställd efter varje gång den har skickat ett svar till mottagaren. Därmed kan den mycket väl skicka en runt i en cirkel med totalt ovidkommande svar som ständigt upprepas som en trasig vinylskiva. Men den är tydligt och klart en representativ webbplats för Arbetsförmedlingen; ingen kan förvänta sig att få någon hjälp förrän de är utförsäkrade! De nekar en möte med rehabiliteringshandläggare och de skickar runt en i cirklar så tiden går och inget händer.
Lite svårt att hitta rätt, vad är jag? Text "arbetssökande" när jag bara vill söka information.
Länge sedan jag var inne.Då krånglig och kunde förlora text som man lagt till.
Jag har aldrig varit inskriven på Arbetsförmedlingen. Jag har kollat en gång på deras webbplats. Jag förstår inte informationen.

Vad tycker du om 1177 Vårdguidens webbplats?

	Procent	Antal
Den är lätt	62%	92
Den är svår	43%	43
Jag har ingen uppfattning	9%	14
	Totalt	149

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

svår och svår, det är lite rörigt hur den är uppbyggd och hur de tänkt att den skall användas, inget är helt intuitivt.
Den är svår på det viset att lyckas hitta den mottagning som man söker just då
Bra
Jag tycker det är svårt att navigera. Framförallt om man söker en viss klinik och inte vet hur namnet stavas, eller om det heter t.ex Åtstörningsenheten eller åtstörningsmottagningen eller åtstörningskliniken eller Mottagningen för Åtstörningar eller vad det nu kan tänkas heta. Det är jättesvårt att hitta rätt om man inte skriver precis rätt och ibland hittar man inte vad man söker fastän man skriver precis som det ska stå! Sökfunktionen skulle m.a.o kunna förbättras en hel del!
Väldigt svårt att hitta det man söker efter och ibland är inte läkemedelslistorna uppdaterade
Både lätt och svår. Allt beror på vad jag letar efter eller ska utföra på sidan
Den är svårnavigerad, hamnar på olika ställen olika gånger och har svårt att hitta tillbaka till en sida jag tidigare har besökt. Samma sak med mina mottagningar, det är rörigt att hitta motsvarande info för olika mottagningar för deras sidor kan se heeeelt olika ut till och med inom samma landsting.
Den är lite svårnavigerad om man vill uträtta flera saker som ligger i olika nivåer
Bra att man kan se vad som bestämts/sagts på ett samtal
Att man kan ej se alla vårdgivarnas skrivningar och vårdplan är mycket negativt
Lätt att få fram information t ex om sjukdomstillstånd. Hade kunnat tänka mig lite mer utförlig information i vissa fall men i grund och botten är sajten neutral, informativ och lättnavigerad.
Lätt, tydlig, enkel. Men kan också bero på daglig inloggning. Så mitt svar är inte het värdegrundat kanske.
Blivit tydligare, mer info från olika mottagningar är nu tillgänglig.
Saknar vissa vårdgivare så man vet inte vad som finns och inte.
Den är bra. Jag tycker att den har blivit bättre (iaf för mig), det har blivit lättare för mig att se tider på olika mottagningar. Det finns även ett rigoröst utbud av informationssidor om olika krämpor och sånt.
Jag använder 1177 till alla mina kontakter med sjukvården.
Man måste lära sig hur systemet funkar. Det är inte alls självförklarande
Många gånger onödigt krångligt och söka rätt vårdgivare, har man inte fått instruktioner om hur man ska gå tillväga, är vissa mycket svåra och hitta.
kanske inte lätt, men mer ok. har också mkt mer förkunskaper om ämnet här, tror det hjälper mkt.
Lättåtkomlig info om allt
Tar lite tid att lära, mycket information.
Den är enkel och tydlig.
Den är simpel
Man vet inte hur man ska komma in på sina egna sidor. En del av informationen verkar inte stämma, Svårt att hitta specifika mottagningar med mera. Svår sida att söka på.
Ok.
Jag ringer dom '
Överlägsen de andra i både design och innehåll (men då har jag ju trots allt spenderat en hel del tid på webbplatsen och bekantat mig med den i förväg, vilket så klart gör att den uppfattas som mer attraktiv). Bra blandning av simpel design och lite mer genomtänkt grafik i t ex variation på typsnitt och betänksamhet kring val av grafik - blir lite mer engagerande att använda. Däremot skulle formulären för att söka kontakt med vårdgivare eller förnya recept kunna göras om i bättre varianter.
Jättesvårt att använda från mobilen (android) pga sidan är inte anpassad för mobiler. Man måste scrolla i sidled etc.

När man är inloggad är den krånglig men inte annars.
Förvirrande ! Och mkt svår !
Samma som tidigare men litet plus i kanten för översikten med symbolerna!
Svårt att få fram rätt info och svårt med kommunikeringen då det skickas som olika i samma konversation i svaren
Den rörig och svårnavigerad.
Man borde kunna göra ännu mer digitalt, boka tider på fler mottagningar. De borde definitivt ta bort 13-årsgränsen för barnens ärenden. Som vårdnadshavare blir det krångligt.
Min sida är svår att navigera i. Hitta recept och möjligheter att förnya recept gick inte igår exempelvis.
Den mest tungrodda idiotiska webb så jag ska sluta använda den. Jag fattar inte att inte landstingen (och kommuner) lyckas hänga med i digitaliseringen.
Pedagogisk text.
Inget funkar ju. Man kan inte boka tider eller se sina bokade tider
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 drvinprincip blir omöjligt att hjälpa dem med viktigt medicin!
Den är bra när man söker info om olika tillstånd. Men inte lätt att boka tid.
Smidig, användarvänlig, tydlig!
er fråga begränsas till om den är lätt/svår. ex brister somliga vådgivares info otillräcklig / felaktig
Rubrikerna är väldigt otydliga för mig som inte är insatt i vårdsystemet. Hittar sällan det jag ska ha på en gång och även om jag vet att jag hittat funktionen jag söker efter tidigare så är jag lika förvirrad nästa gång jag går in där. Det fastnar liksom inte. Och sen om jag tex ska maila min läkare så finns det en rubrik som heter kontakta mig. (varför heter den inte maila din dr?) Där är man tvungen att välja yrkestitel på den jag söker för att övh kunna skicka mailet, men läkare är inte ett alternativ. Jag har klickat i sjuksköterska varje gång och de verkar gå ändå..
Otillgängliga menyer, svårt att navigera och veta var viss information finns.
Haltande tjänst som känns för opplättig. Det finns för många val. Det bästa vore att ens tidigare vårdkontakter fanns samlade baserat på personnummer för nu får en söka sig blå för att hitta rätt när mottagningar heter nästan identiskt.
Alla vårdgivare finns inte med. Formulären omöjliggör kontakt och att ställa en fråga. Alla mina inbokade besök borde finnas visuellt tydliga någonstans!!!
Den är bra och lätt hanterlig, lite svår ibland med sökfunktionen
Jättesvårt att fatta var man ska hitta sin journal och var man begär förnyelse av recept. Rörig och otydlig.
Den stannar ofta upp, så den måste laddas igen. Om jag trycker tillbaka på mobilen istället för i appen loggas jag ur. Vilket gör att jag måste logga in igen, skapar stress.
Den är bra.
Använder appen, förstår aldrig riktigt vart jag ska klicka för att se vad...
Den är lätt med sjukt långsam.
Konkret och lättnavigerad
Mycket bra! Det enda jag skulle vilja ha möjlighet till är att kunna skicka ett digitalt meddelande direkt till min läkare om uppdatering runt mitt mående.
1177 är mestadels lätt att använda men deras sökfunktion är ibland bristfällig och man kan lättare hitta rätt genom att googla istället.
Omständig
Gör väldigt mycket via 1177. Vissa funktioner är sämre och svåra att förstå. Hade önskat en single sign on funktion från appen. När det gäller vårdplaner så är de lite knöliga att hitta. Finns tyvärr inte i 1177 där det står att vårdplanerna ska finnas. Hade önskat att allt fanns tillgängligt via appen och inte utanför
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.
Det är problem att använda 1177 för barnen när det fyllt 13 har det stort vård behov försvårar det som det är utformat idag för mig som vårdnadshavare. https://www.svd.se/apoteken-rasar-mot-nya-regler-for-tonarsforaldrar Detta är inte en genomtänkt förslag som man har genomfört. Pga kan jag inte längre stödja och hjälpa mitt barn på samma sätt då det inte visar barnet journaler när jag loggar in som barnet. osv Förändringen innebär inte bara att jag inte ser recepten utan barnet kan inte heller se recept och journaler tex blodprovsvär vilket försvårar mitt ansvar som vårdnadshavare att stötta och hjälpa mitt barn på bästa sätt https://svenskfarmaci.se/apotek/foraldrar-nekas-information-om-tonaringars-recept/

Inte bra, då nån går in på min sida
Tycker det är bra att man kan läsa sina journaler.
Stor och skrikande layout, får ont i ögonen
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	72%	118
Till viss del	26%	42
Nej	1%	1
Vet inte	1%	2
	Totalt	163

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

Det finns så massa bra så svårt att beskriva. Sämre är att jag kan känna att en måste tulla på sin integritet lite och en måste finnas där. Framförallt i sociala medier, är en inte aktiv där så finns en inte på nåt sätt. Jag som behövt var sjukskriven långa perioder känner mig utanför för kan inte gå in och kolla för blir ledsen över allt liv folk har så måste vara i den riktiga världen men i den riktiga världen orkar eller kan jag periodvis inte hitta på så mycket. Kan lätt bli en nedbrytande spiral psykiskt.
Det är för komplicerat trots att jag har väldigt hög intelligens
Vissa saker är svårt att förstå
För mig fungerar det bra men kan bli mer lätt fattat och därmed lättillgängligt för andra.
Att med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (ADHD och Aspergers) försöka vara delaktig i sociala medier är verkligen påfrestande! Man blir liksom översköld med så oerhört mycket information och intryck utan nån rimlig möjlighet att begränsa flödet! En vän beskrev det (väldigt träffande) som att "Det är som att stå på T-Centralen i rusningstrafik, med en rejäl baksmälla och det GÅR ALDRIG NÅNSIN ÖVER!" Dessutom ska gärna layouten ändras igen så fort man lärt sig navigera den förra. Dock känner jag mig tvungen att använda sociala medier för att få reda på vad som händer och inte bli socialt isolerad.
Ingen ska tvingas till det
Jag känner mig delaktig, men det betyder inte att det är lätt, det är tvärtom mycket frustration och energiläckage trots att jag har god datorvana och hög utbildning. Så på sätt och vis är jag ju INTE delaktig, jämfört med någon med motsvarande vana och utbildning men som inte har några funktionsnedsättningar eller svårigheter.
Det öppnar nya vägar och jag slipper telefonsamtal
spelar dygnet runt. är social i spelgrupper
Väljer ofta bort mycket av det digitala pga massa reklam, blinkande annonser och info som är inte fakta. Nyheter läser jag enbart från svt så slipper jag alla dessa reklam annonser och snurriga sidor
Jag gör det jag måste. Men tycker inte om att bara "surfa runt" så missar mycket nyheter och vad som är nytt/modernt
Jag använder det digitala samhället ofta och har stor hjälp av det. Jag hittar all slags information (nyheter, samhällsinformation, historiska fakta) och underhållning (musik, tv-serier, Youtube, bilder på gulliga djur). Jag tycker det är lättare att umgås med människor digitalt än i den fysiska världen. Jag är en varm anhängare av informationssamhället.
Jag är oerhört social över nätet. Pratar, skriver, debatterar, söker information/fakta/vetenskap. Det gör min värld större. Det negativa är ju att alla numera är uppkopplade med näsan i mobilen. Så vill man vara social på riktigt så hindrar nätet en fullt ut. Likaså så tolkas skrivna ord på olika vis beroende på vem läsaren/mottagaren är, deras känsloläge där och då samt deras erfarenheter/förkunskaper kring vem som skrivit. Finns där inga så är missförstånd nästan oundvikliga.
Jag önskar det fanns nåt mer naturligt, men man får försöka vara pragmatisk. Jag hatar på algoritmer (Facebook o dylikt) ofta, då det känns inkräktande på ens tankevärld. Det kanske all reklam är, men är mer påtagligt störande med den moderna formen, som att nåt jävlas med ens fokus.
Ja, alltså jag är duktig på att dekorera internet med poster och sånt, det kan vara stimulerande. Men det ersätter ju inte känslan av kontinuerligt umgänge m personer man tycker om. Det där med att registrera räkningar och göra inloggningar och sånt är jag bra på.

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

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

Jag kommunicerar hellre via internet än IRL

Har gjort det lättare för mig att göra mina ärenden.

Upplever att det fungerar bra.

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

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

Jag är en eremit

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

Den är dålig.

För mycket digitalt

Messenger, fb Hålla kontakt m. familj o släkt Facetime - kommunikation

Facebookar mycket. Skickar mycket bilder och filmer till släkt och vänner via facebook. Berättar om mitt liv.

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.

Det digitala samhället har för min del varit fantastiskt, men då är jag ju också Generation Smartphone så till den grad att om en tjänst inte finns som en app, är det nära till att jag struntar i den helt och hållet, i den mån jag kan undvika det. Har dessutom lidit av ganska grov telefonskräck, så att kunna kommunicera med myndigheter, vårdgivare, företag etc via text har varit ovärderligt och ofta avgörande för mina val av tjänster. Jag lever ofta i princip helt i mobilen förutom när jag ska utföra yrkesarbete. Mailinkorgen är dock mestadels så överfull med uppdateringar, notiser och information (trots att det är sådant jag själv valt att jag vill ha, och har ambition att ta del av) att jag ofta önskar att åtminstone viktiga ärenden, kontakt med myndighete, etc, gick att göra eller nå via SMS. Enkelt. Enklare. Enklare.

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

Det är mycket jag aldrig givits möjlighet att lära mig. Jag är för gammal för att ha vuxit upp med det digitala samhället men för ung för att folk skall förstå att jag har svårigheter med det pga bla okunskap och där mina funktionshinder ställer till det.

Jobbar med IT så det mesta är enkelt

Det är en stor del av mitt liv

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

Delaktigheten kunde bli bättre genom att samla all teknisk info på en sida. T ex mobilmodeller, surfplatta, datorer etc

eftersom det kommer nya funktioner som man inte orkar hålla reda på.
Bara för att jag kan se på play och se vad dom händer på Facebook så känner jag mig inte delaktig , det är bara extra saker som är roliga , men att man har svårt att veta hur man ska göra för att tex beställa tid hos läkare , förnya recept, skriva ett cv eller en ansökan och klarar man inte det så är man verkligen utanför .
Det mesta sköts ju via nätet nu. Lätt att kunna ta del av saker via appar i mobilen.
som för många är förändringshastigheten en belastning! men innebär samtidigt förbättringar. ex vis utbyte av lösenord till Bank-Id
just HÄR försvann mina svar o kopplingen till denna u.s Som levande exempel på begränsningarna både individuellt o med funktionen m liknande u.s (endast en fråga i taget utan översikt över helheten!!!
Det digitala samhället är bra, finns alltid något att göra!
Det är så många olika miljöer att det är svårt att hänga med. Och fastnar lätt för mycket på tex Facebook och Instagram.
Jag känner mig uppdaterad om världen, stort och smått. Bokar hellre via internet, för att slippa de sociala normerna vid ett telefonsamtal.
Jag tar del av det som de flesta andra i min ålder. Köper saker, kollar Facebook, skriver till vänner på messenger... mejlar, youtube. Allt möjligt.
Svårt med tillit och integritet, handlar sällan
Delaktig ja, men det är inte bra för hjärnans funktioner i långa loppet och är direkt en faktor som skapar negativa stressrelaterade sjukdomar. Arbetar som arbetsplatsombud på jobbet och den digitala miljön påverkar anställda negativt när systemen folk ska jobba i inte är kompletta.
Jag tror att många med kognitiva funktionsnedsättningar har lättare att formulera sig och nå fram till hjälp via digitala forum. Vissa dagar är det omöjligt att gå ut genom dörren och att då kunna ha möte med myndigheter och handläggare digitalt gör alla skillnad i hela världen. Detta har jag sett både i mitt yrkesutövande och i mitt eget liv.
Jag tänker inte ens på det som delaktighet, digitala tjänster och kommunikation är en sådan självklarhet i mitt liv.
Jag skulle gärna hjälpa ideellt de som har det svårt med allt digitalt. Jag gör det redan med alla jag känner, men det är så många som skulle behöva hjälp och stöd. Mycket beror mest på rädsla att göra fel och brist på det digitala logiska tänkandet. Då jag jobbat som it tekniker innan är jag tacksam att det faktiskt är en av de få sakerna som fortfarande fungerar i min hjärna, och jag hjälper alla jag känner men skulle vilja nå ut till fler
Hjälper personen vid behov.
Är bara 8 år så det finns en begränsning i vad man deltar i då.
Har hela mitt kontaktnätverk inom social media. Bli lättare att få kontakt genom dessa vägar.
Det är bra att kunna handla, meddela vården t ex förnya recept, göra bankärenden etc när som helst och slippa prata med folk när man inte mår så bra. Men det är svårt för många att klara ny teknik och lära sig nya saker när man har en kognitiv nedsättning pga sjukdom, funktionsnedsättningar, ålder eller bristande språkkunskaper. Det måste också finnas professionella människor att ringa eller besöka och få hjälp med olika ärenden.
Man kan välja att sitta enskilt i en lugn miljö och utträta ärenden. Att ringa är ofta svårt eftersom man ska hålla en telefontid och ofta vänta i en telefonkö. Det kan också vara svårt att i ord få fram sitt ärende. Då är det lättare med internet. Bara sidan med tjänsten är tydlig och lätt att navigera i.
Min delaktighet har ökat fundamentalt genom den digitala tillgängligheten. Nu kan jag delta i många diskussioner, se vad vänner gör och hantera myndighetskontakter i större grad.
Jag känner mig delvis delaktig men tillgängligheten digitalt när det gäller att klaga på div samhällsinstanser är totalt obefintligt samt att det är krångligt att veta vem/vart och man skickas bara tur till det div instanserna. Spelar ingen roll om jag kan läsa mig till det på nätet om inte det fungerar i verkligheten så som man har utformat tjänster som inte är verklighetsbaserade.
Mitt hem.
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	96%	153
Nej	4%	7
Vet inte	0%	0
	Totalt	160

Hur kunnig är du på att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en smart telefon	77%	124
Jag kan använda en smart telefon men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	17%	28
Jag kan inte tillräckligt om smart telefoner för det jag vill använda smart telefoner till	4%	7
Jag kan inte alls använda en smart telefon	1%	1
Vet inte	1%	1
	Totalt	161

Hur tycker du det är att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Lätt	68%	103
Varken lätt eller svår	26%	40
Svårt	5%	8
Vet inte	1%	2
	Totalt	153

Har du några hjälpmedel till din smarta telefon?

	Procent	Antal
Ja	31%	47
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	9%	13
Nej	40%	63
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	13%	19
Vet inte	7%	10
	Totalt	152

Markera gärna de hjälpmedel du har i din smarta telefon

	Procent	Antal
Bildtelefon	6%	7
Förstoring	18%	20
OCR-program	12%	13
Ordprediktion	12%	13
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	35%	39
Röststyrning	15%	17
Skärmläsningprogram, VoiceOver	3%	3

Stavningskontroll	45%	50
Tal till text	13%	14
Talsyntes, uppläsningprogram	9%	10
Telefonen i sig är mitt hjälpmedel	69%	77
Annat, ange vad	21%	24

Annat, ange vad

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

Appar för att komma ihåg och hitta i trafiken

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

Gewa connection

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

Handicalender

Handikalender

Hörapparat

Inspelning av möten i vården framför allt.

Jag har en handikalender i min telefon.

Kalender

Kalender till mig och min dotter med nått städ schema

Kalender, larm, påminnelser, jobbchatt, anteckningar

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

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

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

Olika program för tidshantering, listor, påminnelser, kalendrar

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

engelska hjälp, kalendrar, påminnelser

gps, antäckningar, påminelser

har den svartvit så att jag inte lockas så mycket att använda den

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!

Google Keep är fantastiskt. Så smidig och lätt att den faktiskt används. En kan färgkoda sina noteringar och se dem som på en anslagstavla. Sökbart innehåll. Kan accessas både från mobil och dator (ett måste!) En kan dela listor och anteckningar med flera och bocka av i realtid. Jag skriver tankar, har alla listor jag kan tänka mig, snabba anteckningar osv. Bästa bästa

Handikalendern

Kalkylator autostav swish kodkomihåg inloggningsuppgifter

SL:s rese app. Google maps.

kalender

Matpriskollen Kalkylator

Google Maps, Google Calendar, Color Note, Timely

Ja, min bankapp som jag använder flera ggr/dag för att veta mitt saldo på kontot. Jag nojjar över att kanske övertrassera annars

Klocka/larm och kalendern

Blåljusfilter, välja milda ringsignaler generellt, Google keep för minnesanteckningar och checklistor, Google maps, Spotify

(min räddning när jag pendlar!), Clue period tracker, messenger för att nå min sambo tillika trygghet, spelet 2048 för att sysselsätta händerna med nåt som inte kräver tankekraft så att jag kan koncentrera mig på att lyssna.
Google, Google Maps, Sleep like android, White noise, Tink, Res i Stockholm, Mobilt bankID,
Allt som gör att jag kommer ihåg saker. Kalender, påminnelser. Även gps. Kalkylator. Inköpslistor
Google Keep
ResLedaren Buddy
Resledaren är min räddning
Kalendern är min livlina
Ingen särskild
Min smartphones kalender och anteckningar är väldigt viktiga. Jag använder också appen Habitica för att hålla reda på vad jag ska göra varje dag - äta middag, städa, promenera - samt lägga upp att göra-listor. Habitica är en stor hjälp i vardagen. Kalkylatorn är bra eftersom jag inte är så bra på huvudräkning. Apparna Eniro och Google. Jag spelar spelet Turf för att komma ut och promenera (www.turfgame.com). Appar för lokaltrafiken är livsnödvändiga.
Kalendern för minnet. Notiser/larm. Hälsan. Har Applewatch kopplad till. Dokument. Office. Mailen. Påminnelser. Kameran. Molnen/lagrings-apparna.
Kalendern med aviseringar, anteckningar av alla de slag
Jag tycker om att lägga program i mappar efter vad de är till för: internetgrejer i en mapp, bank och betaltjänster i en annan, streamingtjänster i en annan, osv...
Jag skulle vilja ha en bättre kalender, bättre stavningsprogram
Kalkylator, timstock, kalender, påminnelser
Ska få hjälp med någon form av kalender/orgaisationsapp av arbetsterapeut, detta kommer ske i slutet av augusti.
kalender och klocka (har svårt med tid också). kamera - kan t ex ta foto när jag parkerar bilen på ställe för fler bilar, så jag hittar tillbaka till bilen. har inget lokalsinne, använder ibland kameran i mobilen till det också. Även karttjänst o gps. lite beroende av hur mycket batteri som finns kvar. bheöver ny smartphone. och behöver uppdatera den jag har, (för något år sen drygt, egentligen, har tappat bort några lösenord och inte rett ut det än). men behöver ändå byta abonnemang, så jag tänkte lägga fokus på att först hitta vilken telefon och abonnemang som blir bäst. mit nuvararne, somv ar jättebra, har de dubblat avgiften för på 2 år, så det är itne så bra längre.
Bank-id, Google map, väderspp, Skype/Viber, FaceTime, Spotify och Youtube m.m.
alarm funktionen använder jag ofta för att komma ihåg grejor
1Password, håller koll på mina lösenord, betalkort och allt annat viktigt. Buy me a Pie! - familjens delade inköpslista Week - kalender som håller koll på vad jag ska och när, Trello projekthanterare för familjeprojekt, Mindmaster - mindmap och brainstorming Meistertask - checklistor och projekt Due - håller reda på vilka mediciner och när jag tagit dem. Genvägar - olika snabbkommandon för att trigga olika funktioner i luren för att jag ska orka använda luren. Musik -olika listor med musik för olika syften. Utestänga omvärlden och fokusera, pigga upp, lugna ner etc Timers - ha koll så jag inte drunknar i hyperfokus. Aktivitet - ha koll samt trigga rörelse Andas - komma ihåg att andas när jag stressar upp mig. Apple Watch - hjälper min iPhone att påminna mig med taktiska signaler på handleden.
Kalender 5, Scanner pro, iTranslate, Flo eller Period tracker, Gmail, MemoAssist, appar för parkeringsavgifter, Life Cycle, Fitbit, Hitta iPhone (koll på familjemedlemmar), Röstmemon (komma ihåg från möten)
Samsung pas
Kalkylator
Nej
Jag vet inte vad man ska göra med dom, har aldrig öppnat dem om jag har dem?
kalkylator
telefon --> kommunikation tidigare Timetimer i skolan = bra
Kalkylator för att räkna. Anteckningar för att minnas.
Kalkylator, Kalendern, Alarmet, SMHI, SL reseplanerare, Google, Storytel, Netflix, Coop, HM, Zalando, Boozt, mail, sms, etc. etc.
Google / Google Maps, Alarm, anteckningsappar, Google Keep (checklists), Dropbox, bildredigeringsappar, SJ/SL, Swish/Handelsbanken, alla webbsidor som finns som appar så jag slipper browsern...
Kameran: jag fotar saker jag behöver minnas, inräknat viktiga brev från vården etc. Kollektivtrafik-appar som SJ och Mobitime: För att jag inte förstår utropen på stationer, ombord på buss och tåg, etc. Gillar extra mycket funktionen att kunna se i realtid var bussen jag sitter på befinner sig, så jag inte behöver åka vilse.

Kalendern!! Utan tvekan. Påminnelser, notiser.

Har inga såna appar . När sjukhuset la ner dit jag gick blev jag ej tilldelad någon ny läkare eller erbjuden någon hjälp alls . Har försökt få hjälp via kommunen m.m men jag blev så oerhört dåligt behandlad att jag inte ville ha med dom att göra mer. Har ingen hjälp eller läkare idag. Har " rätt " till mkt hjälp men det funkar verkligen inte i verkligheten .

Handikalender Alla appar som medför att man slipper gogglar först för att komma till rätt ställe

Bankappen, notes, alarm

Kalendern

Just nu har jag inte lyckats uppdatera de jag hade efter en fabriksåterställning (alltid är det nåt) Man skulle behöva support för mina hjälpmedel (datorn/mobilen) när jag stöter på ett eller annat problem. Ungefär som de med rullisar har. Jag googlar på allt. Så Chrome är min bästa hjälpmedelsapp. Kalkylatorn en annan, kameran för jag spelar in möten och muntlig info som minnesstöd och tar skärmbilder eller fotar för minnesstöd, klockan med larm, almanackan men bara för att boka in tider med larm, gmail, nordea, bankid (mobilt bankid har revolutionerat mitt liv). Sociala medier går jag in via chrome istället för att ha en massa appar. Facebook och andra sociala medier utgör hela mitt sociala liv. Men timstock och andra typiska hjälpmedelsappar funkar inge bra för mig. Jag har istället bantat bort appar för att det inte ska bli för rörigt. Jag jobbar hela tiden på att få hjälpmedlen att fungera smidigt som stöd och att ssmverka (datorn/iphone) men helt ensam och så har jag inte råd att köpa allt jag behöver som komplement. Det är som om en rörelsehindrad skulle behöva klura ut hur el-stolen fungerar helt själv genom trial & error och internet och att spara och köpa allt själv med lägsta sjukersättning. Erfarenheten efter tio år är iaf att många appar kräver 4-5 moment för att göra en enda sak och att själva användandet av apparna tenderar att bli ett heltidsjobb som tar mer energi än stödet man får. Och då får man inget stöd. Appar är en storindustri som lovar 100 ggr mer än man lever upp till. Ska jag gradera mina bästa blir det 1. Chrome. 2. BankID. 3. Kivra (glömde jag ju! Det är den enda myndighetstjänsten som verkligen är ett bra stöd) 4. Kameran. 5. Anteckningsboken. 6. Klockan. 7. Gmail. 8. Nordea. 9. Kalkylatorn. 10. Karta med gps! Men som sagt var är det inte ofta jag behöver hitta nånstans sen jag blev sjukpensionerad. Men gps är ett otroligt bra stöd om man måste nångonstans. 11. Hitta.se

Swedbank. Mobilt Bank-ID

Alarm, kalender, påminnefunktion, anteckningar, kalkylator

Kalkylatorn, timer, anteckningar, kalendern, legimus, SL, kartor

Kalkylator

Foto, listor, timstock alarm. evernote Google keep

Använder kalender och timer mycket.

Kalender, påminnelser, skolappar som gör att jag lätt kan se vad barnen behöver göra

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

Google keep

Kalender, klockan, bilder (skolschemat finns där), Schoolsoft

Är så många att jag inte orkar räkna upp den.

Google kalendern med aviseringar. Kalkylator Google eartha, så jag kan se en bild på huset jag ska till.

Reminder, MovieTalk

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

SL

Mycket agility, kalkylator, text till tal.mm.

Moovit, SI-planeraren, läkarvård som KRY o 1177, spela musik Spotify, ljudinspelningsapp

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, ledna 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 hemskaärm, 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.

Kalenderappar, har haft motivationsappar som hjälper för ADHD.

Kalkylator

Kalkylatorn, kartor

Inköpslistan: jag kan när som helst lätt tala in varor jag kommer på att jag behöver köpa. Sedan stryker jag dem allt eftersom jag handlar. Kalendern, tidslarm, kalkylatorn, Västrafik ToGo mm

ANote där skapar jag olika mappar med alla inlogg mm det går att låsa mapparna. ShopShop shoppinglistor. Där kan jag

ha fler st så att jag kan skriva upp saker till olikaaffärer som ikea eller ullared Numbers här har jag gjort en budget som jag använt i flera år. Här skriver jag in en räkning som är inlagd för betalning så att jag inte missar eller betalar dubbelt. Gardenize där håller jag koll på vad jag odlar Daylio dokumenterar måndet Mm

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

Mobilt bank id Sparbankenkarlsham Kalkylator Google First vet Gmail 1177

Kalkylatorn använder jag. Matglad använder jag när jag ska göra inköpslista och matsedel. Wellbeeappen, hjälper mig att strukturera och visa schema över min vardag. Alarm använder jag som påminnelser.

kalkylator för jag kan inte räkna för stora nummer

Legimus

Dator

Har du tillgång till en dator i ditt hem?

	Procent	Antal
Ja	88%	141
Nej	11%	18
Vet inte	1%	1
	Total	160

Hur kunnig är du på att använda en dator?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en dator	76%	122
Jag kan använda dator men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	16%	26
Jag kan inte tillräckligt om datorn för det jag vill använda datorn till	6%	9
Jag kan inte alls använda dator	1%	2
Vet inte	1%	1
	Total	160

Hur tycker du det är att använda dator?

	Procent	Antal
Lätt	63%	86
Varken lätt eller svår	30%	43
Svårt	6%	9
Vet inte	1%	2
	Total	140

Har du några hjälpmedel till din dator?

	Procent	Antal
Ja	17%	24
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	4%	5
Nej	64%	89
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	7%	10
Vet inte	9%	12
	Totalt	140

Markera gärna vilka hjälpmedel du använder i din dator!

	Procent	Antal
Bildtelefon	4%	3
Förstoring	12%	10
OCR-program	7%	6
Ordprediktion	6%	5
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	5%	4
Röststyrning	6%	5
Skärmläsningsprogram, typ Jaws, VoiceOver	5%	4
Speciell mus	16%	13
Speciellt tangentbord	14%	11
Stavningskontroll	49%	40
Tal till text	10%	8
Talsyntes/uppläsningsprogram	12%	10
Datorn i sig är mitt hjälpmedel	57%	46
Annat - beskriv vilket	19%	15

Annat - beskriv vilket

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

Använder word

Brusreducerande hörlurar

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

Får inga och har inte råd att köpa själv

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

Inget

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

Ljus- och ljudjusteringar

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

Ritplatta (Wacom), Blåljusfilter, synkade konton

Skriptblockerare som tar bort animationer etc

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

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

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

Google Keep

Stavningskontroll kalkylator scanner skrivare förstoring kopiering av text klipp in

Word

Nej

Word Kalender

Mina spel

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

Word, kalkylator

Word, outlook, webbläsare
Kalkylator Word exel m.m.
Största fördelen är att min dator, min iPad, iPhone och Apple Watch alla synkroniserar automatiskt med varandra i realtid så oavsett vilken apparat jag använder så får och ger tillbaka, alla apparaterna samma information samtidigt. Det är ovärderligt
google chrome och flera google appar
Ingen aning
Vet inte, jag skulle behöva en demonstration först - vad använder man dem till?
Nej.
kalkylator
Word/Pages och annat för anteckning, Adobe-programmen (sammanfattar/bildbehandlar ofta min egen information/anteckningar), backups (så jag hittar allt, överallt), Post-its på Mac för att snabbt komma åt utvald viktig information... Även miniräknaren.
Outlook
Jag har aldrig fått kläm på det.
Excel - använder det för att hålla koll på min ekonomi
Använder sällan datorn.
Wordpad, kalkylator, kalender
Påminnelser, post-lappar som app
Kalkylator, Outlook, Excel, Word
1Password!! Bästa appen i mitt liv! Den håller reda på alla lösenord, kort, medlemskap med nya lösenord som bara jag kommer åt!! Things, iWeek, BuyMe a Pie, Spark, Pages, Numbers, påminnelser, genvägar, due, medicinpåminnelser, Trello, ToDoist, Skånetrafikens app, iBooks, Musik, Olika spel, SMS Park, Klarna, Swish, Träning... Listan är oändlig, men de jag räknat upp ligger på min hemskärm, för de är mina verkliga hjälpmedel. Utan dem är jag förlorad, både yrkesmässigt och privat eftersom jag inte har någon tidsuppfattning och därmed glömmer allt som har med tidpunkter att göra.
Röstinspelning
Kalkylator
Släktforskningsprogram o olika Arkivprogram etc
kalkylator

Surfplatta

Har du tillgång till en surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	60%	97
Nej	38%	61
Vet inte	2%	3
	Totalt	161

Hur kunnig är du på att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en surfplatta	74%	114
Jag kan använda surfplatta men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	12%	18
Jag kan inte tillräckligt om surfplattan för det jag vill använda surfplattan till	6%	9
Jag kan inte alls använda surfplatta	5%	7
Vet inte	5%	7
	Totalt	155

Hur tycker du det är att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Lätt	65%	63
Varken lätt eller svår	25%	24
Svårt	8%	8
Vet inte	2%	2
	Totalt	97

Har du några hjälpmedel till din surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	19%	18
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	5%	5
Nej	63%	59
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	7%	7
Vet inte	5%	5
	Totalt	94

Markera gärna de hjälpmedel du har i din surfplatta

	Procent	Antal
Bildtelefon	8%	4
Förstoring	19%	9
OCR-program	13%	6
Ordprediktion	10%	5
Punktskriftsdisplay	0%	0
QR-scanner	21%	10
Röststyrning	15%	7
Skärmläsningprogram, VoiceOver	8%	4
Stavningskontroll	44%	21
Tal till text	17%	8
Talsyntes, uppläsningprogram	17%	8
Surfplattan i sig är mitt hjälpmedel	69%	33
Annan, ange vad	15%	7

Annan, ange vad

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

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

Blåljusfilter

Spel och appar

Tangentbord

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

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

Oklart, min sambo som installerat, men nåt gränssnitt för att styra "smarta hemmet"
Använder i princip inte surfplattan
Nej
Jag använder surfplatta mycket lite, måste ha den för politiskt uppdrag men det är en iPad och jag funkar verkligen inte ihop med Apple-produkter.
Det är min lugna ner mig sak - och kan skriva på den till andra
Använder bara min iPhone. Men har tillgången. Så det blev en dum fråga med följdfrågorna då jag ej använder plattan. Lite samma med den stationära datorn.
Adobe acrobat. Webbläsare för att göra digitala bestyr utan att behöva lämna sängen.
Det är skönt att kunna utföra sysslor och göra köp och sånt från sängen.
Största fördelen är att min dator, min iPad, iPhone och Apple Watch alla synkroniserar automatiskt med varandra i realtid så oavsett vilken apparat jag använder så får och ger tillbaka, alla apparaterna samma information samtidigt. Det är ovärderligt. Alla mina maskiner har samma appar så listan under smartphone gäller för alla mina apparater.
Min platta är låst
Nej.
Intowords Claroread Skolstil = talsynteser
Samma som mobilen d.v.s den är livsviktig. Påminner mig, planerar min resa vilket sänker min stressnivå betydligt. Våldigt mycket är väldigt viktigt i min platta.
Röstinspelaren, det var nämligen nästintill omöjligt att använda tangentbordet så här har den väl kommit väl till pass. Även bank-appar och dylikt så jag slipper plocka upp dator eller mobil. Paddan var ganska värdelös i min mening då den saknade simkort utöver det bedrövliga tangentbordet.
Timstock evernote
Spelar endast på plattan.
lätt förstora o använder timer o tidtagning. använder iPad fa i köksaktiviteter, separera från datorn = förtydliga!
Alarm
Kalkylator, Word, Outlook etc
1Password!! Bästa appen i mitt liv! Den håller reda på alla lösenord, kort, medlemskap med nya lösenord som bara jag kommer åt!! Things, iWeek, BuyMe a Pie, Spark, Pages, Numbers, påminnelser, genvägar, due, medicinpåminnelser, Trello, ToDoist, Skånetrafikens app, iBooks, Musik, Olika spel, SMS Park, Klarna, Swish, Träning... Listan är oändlig, men de jag räknat upp ligger på min 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.
Resledaren
Samma som telefonen dom är parkopplade vilket är en storhjälp. Allt jag skriver i Numbers pages och keynote kan jag lätt hämta upp i telefonen. Dom är alltid synkade. Kalendern är också synkad vilket är bra.
Kommer inte ihåg vad de heter. Använder ityvär inte läsplattan ofta. Jag har lånat den som hjälpmedel men inte fått handledning när apoar blir för gamla, inloggningen strular osv. Så använder inte den som jag borde.
Wellbee Kalkylatorn Matglad Alarm

Bakgrundsuppgifter

Ange åldersintervall

	Procent	Antal
Under 16 år	1%	2
16–24 år	11%	16
25–34 år	25%	37
35–44 år	25%	38
45–54 år	27%	41
55–64 år	10%	15
65–75 år	1%	2
76 år eller äldre	0%	0
	Totalt	151

Vilken är din könstillhörighet?

	Procent	Antal
Man	20%	30
Kvinna	76%	116
Annan	4%	6
Jag vill inte svara på den frågan	0%	0
	Totalt	152

Är svenska ditt första språk?

Värde	Procent	Antal
Ja	95%	145
Nej, ange i så fall ditt förstaspråk	5%	8
	Totalt	153

Nej, ange i så fall ditt förstaspråk

Finska (2)

Franska

Kurdiska. Mamma och pappa är irakiska kurder. Jag är uppvuxen i Sverige.

Polska

Serbokroatiska

Spanska

I vilket län bor du?

	Procent	Antal
Stockholms län	34%	52
Uppsala län	7%	11
Södermanlands län	3%	5
Östergötlands län	2%	3
Jönköpings län	3%	5
Kronobergs län	3%	4
Kalmar län	1%	2
Gotlands län	1%	2
Blekinge län	1%	1
Skåne län	11%	17
Hallands län	2%	3
Västra Götalands län	9%	14
Värmlands län	3%	5
Örebro län	3%	5
Västmanlands län	2%	3
Dalarnas län	3%	4
Gävleborgs län	4%	6
Västernorrlands län	1%	1
Jämtlands län	3%	4
Västerbottens län	3%	4
Norrbottnens län	1%	2
Vet inte	1%	1
	Totalt	154

I vilken typ av ort bor du?

	Procent	Antal
Stad	61%	94
Mindre samhälle	22%	34
Landsbygd	14%	22
Vet inte	2%	3
	Totalt	153

I vilken typ av boende bor du?

	Procent	Antal
Hyreslägenhet, vanlig	44%	68
Bostadslägenhet	17%	26
Villa, hus	29%	44
Gruppboende	1%	2
Serviceboende	5%	8
Annat stödboende	1%	1
Jag är hemlös	0%	0
Annat, beskriv vilket	3%	4
	Totalt	153

Annat, beskriv vilket

Hemma hos förälder

Hos föräldrar

Inneboende i bostadsrätt

Personalbostad

Får du hjälp av någon i din vardag?

	Procent	Antal
Ja	33%	51
Nej	67%	103
	Totalt	154

Vem eller vilka bor du tillsammans med?

	Procent	Antal
Sammanboende, partner eller gift	64%	63
Barn under 18 år	52%	51
Hemmaboende barn över 18 år	13%	13
Bor med mina föräldrar eller en förälder	18%	18
Delar bostad med en vän (eller flera) – kollektivboende	3%	3
Annat, ange vad	1%	1

Annat, ange vad

pojkvän sover i bland

Vilken är din högsta avslutade utbildning?

	Procent	Antal
Grundskola	20%	31
Grundsärskola	2%	3
Gymnasium	22%	33
Gymnasiesärskola	5%	8
Yrkesutbildning/Yrkeshögskola	7%	11
Folkhögskola	8%	12
Högskola eller universitet	34%	51
Annan, beskriv vad	2%	3
Vet inte	0%	0
	Totalt	152

Annan, beskriv vad

Ej klar än

Ingen . Klarade ej av grundskolan heller . Utan betyg .

anpassad skolgång, inga betyg

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

	Procent	Antal
Arbetar	42%	65
Arbetslös	9%	14
Hemma med barn	5%	7
Pensionär	5%	7
Sjukskriven	18%	27
Sjukersättning/Förtidspensionär	24%	36
Daglig verksamhet	7%	11
Aktivitetsersättning	7%	10
Studerar	17%	26
Annat, ange vad	8%	12
Vet inte	1%	1

Annat, ange vad

50% sjukpensionär 50% arbetsför.

:socialbidrag

Arbetskadelivränta (utmattning klassad som arbetssjukdom FK)

Eget företag

Engagerad i den ideella sektorn

Försörjningsstöd, socialtjänsten.

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

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

Hemma för att familjen ska fungera, organiserar och hjälper barnen för att vardagen ska funka för oss alla fyra.

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

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

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

Vilken inkomst har du per månad?

	Procent	Antal
0 kronor	3%	4
1 – 4 999 kronor	7%	11
5 000 - 9 999 kronor	16%	24
10 000 - 14 999 kronor	24%	37
15 000 - 19 999 kronor	8%	12
20 000 - 24 999 kronor	6%	9
25 000 - 29 999 kronor	12%	19
30 000 - 49 999 kronor	18%	28
50 000 kronor eller mer	0%	0
Jag vill inte svara på den frågan	6%	9
	Totalt	153

Hur fick du information om den här undersökningen?

	Procent	Antal
Via e-post	16%	25
Via Facebook	69%	106
Via en tidning	1%	1
En vän tipsade mig	4%	6
Från min organisation	8%	13
Annat, beskriv hur	9%	14

Annat, beskriv hur

Adhd ministeriet

Begripsam!

Dök otippat upp i facebookflödet.

Min pappa

Minns inte

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

På möte på jobbet

På webbsidan

Via dagliga verksamheten

förälder

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

via skolan

Är det något du vill tillföra?

Jag önskar att det var mindre cookies lättare med inloggning kom ihåg saker

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

Bra att det här görs. Hade gärna spridit det här till klienter, men då hade jag behövt ett litet ekonomiskt incitament som ett litet presentkort på Ica t ex.

För mig har datorer och smartphone inneburit ett jättelyft. Handlar inte bara om det jag beskrivit ovan. Ett av mina intressen är fotografering. Är inte jättebra på foto men tycker om bilder, redigerar i Photoshop och lägger ut på Instagram. Eftersom jag har lite sämre bildminne och inte kan se bilder framför mig betyder fotograferingen jättemycket för mig. Jag kan också släktforska via datorn, vilket är väldigt roligt. Däremot läser jag inte böcker digitalt, jag läser mycket men föredrar pappersböcker.

Bara det som jag nämnt.

Hade önskat att man hade haft stavningsprogram som fungerar i alla enheterna

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

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

Det suger

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

Nej.

Nej Kommentar från registratorn: Han svarar att han tagit bort lösenord i frågan om det är svårt att använda internet. Han e-handlar tillsammans med god man. Han har inte svarat på frågorna om inställning till biljetter, sjukvård tandvård osv, men

däremot gjort anteckning vid sidan att det är "via god man". Han förstår knappast appar snabbt på smart telefon. I frågan vilka hjälpmedel som används till smart telefon finns det en anteckning vid sidan: Inte till telefoner, Ipaden = talsyntes. I frågan om hur personen tycker det är att använda dator är det också anteckning: Dator svårare än Ipad svårt m. mus o tangentbord (I denna fråga råkade jag klicka i Vet inte och det gick inte att ta bort svar när jag väl klickat i det, personen hade inte fyllt i något svar utan bara antecknat detta)

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

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

En sådan här lång undersökning orkar jag oftast inte genomföra. Det tar mycket av min koncentration och energi.

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

Jag tycker att man bör informera bättre om funktioner. T ex med videos hur man använder dem. Nu är det upp till var och en att lära sig och det är för mycket ny information att hålla sig uppdaterad kring.

Det jag tycker är svårt är hur olika konton är kopplade, tex google/youtube.

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

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 kunskaper. 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 gruppböenden. Att inte ens få lov att välja vilken digital plattform man vill använda sig av är under all kritik. Jag är en IT-tech nörd och jag förstår och kan arbeta med de flesta datorer. Ska jag däremot ha struktur på mitt liv och min vardag så fungerar Apples produkter bäst för mig. PC/Android produkter är produkter som kräver att jag löser problem samt svarar på märkliga frågor om problem jag inte förstår flera gånger per dag. Apple har en stryrd plattform som är utvecklad utifrån människor och deras behov, inte utifrån teknik och teknikens behov. Därmed är Apple-produkterna mer intuitiva, att de dessutom synkroniserar sig i realtid, har kapat en massa användarsteg och låter en gå direkt in och göra det man vill göra är det enda som faktiskt kan få mig att ANVÄNDA mina digitala enheter som hjälpmedel. PC/Androider är för 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.

nej

När jag fick min första iPad så var det revolutionerande. Den har hjälpt mig oerhört mkt för jag kan skapa struktur och ordning. Klarar inte min vardag utan min telefon/iPad (dom är synkade)

Jag använder datorer och min mobil dagligen. Våldigt stor förbättring i vad jag kan påverka och delta i. Men finns flera platser med "fyrkantig" layout som är svårt 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 minsta problemet vi har i samhället är hur vi ska använda dessa verktyg. När det är så mycket annat som inte fungerar inom samhällsinstitutioner. Tex är det omöjligt att klaga på vård och utredningar. När man ifrågasätter som förälder blir man hotade av läkare om man inte går med på deras behandlingsförslag. Måste det gör en orosanmälan. SIP fungerar inte pga då kommer inte vården osv.

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.