

ADHD

- Hur personer med olika funktionsnedsättningar använder internet

Datainsamlingsperiod: 2017-05-01 till 2017-10-09

Antal svarande: 94

Publiceringsdatum: 2017-11-01

Begripsam

www.begripsam.se

Stefan Johansson

Stefan.johansson@begripsam.se

0708-23 10 64

Om rapporten och undersökningen

Detta är en delrapport i undersökningen Svenskarna med funktionsnedsättning och internet. Undersökningen har genomförts av Begripsam med vetenskapligt stöd från KTH. Den har finansierats av Post- och telestyrelsen, Konsumentverket 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.

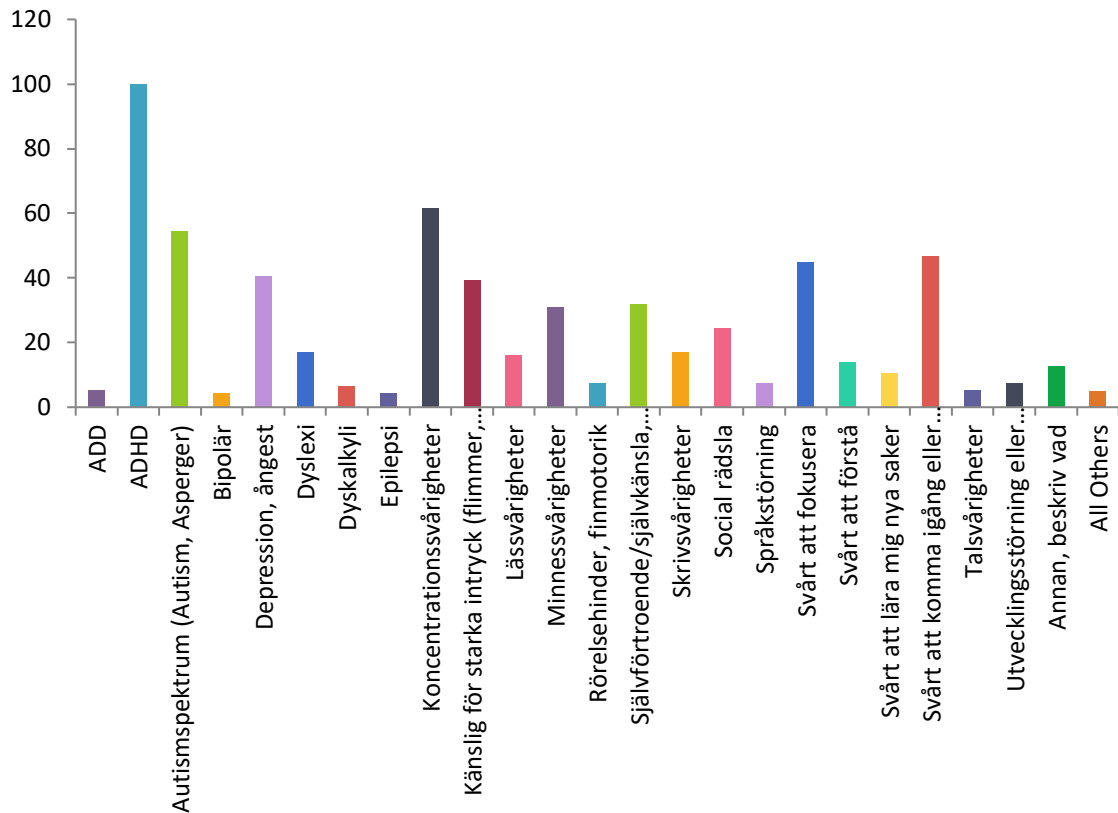
Mer information om undersökningen hittar du på www.begripsam.se

Innehåll i rapporten

Om rapporten och undersökningen	2
Diagnoser och svårigheter	3
Internet	6
Smart telefon	23
Dator	26
Surfplatta	28
Bakgrundsuppgifter	30
Begripsam AB.....	37

Diagnoser och svårigheter

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



	Procent	Antal
ADD	5.3%	5
ADHD	100.0%	94
Afasi	2.1%	2
Autismspektrum (Autism, Asperger)	54.3%	51
Bipolär	4.3%	4
Blind	1.1%	1
Depression, ångest	40.4%	38
Dyslexi	17.0%	16
Dyskalkyli	6.4%	6
Epilepsi	4.3%	4
Koncentrationssvårigheter	61.7%	58
Känslig för starka intryck	39.4%	37

(flimmer, ljus, ljud)		
Lässvårigheter	16.0%	15
Minnessvårigheter	30.9%	29
Rörelsehinder, finmotorik	7.4%	7
Stroke	2.1%	2
Självförtroende/självkänsla, bristande	31.9%	30
Skrivsvårigheter	17.0%	16
Social rädsla	24.5%	23
Språkstörning	7.4%	7
Svårt att fokusera	44.7%	42
Svårt att förstå	13.8%	13
Svårt att lära mig nya saker	10.6%	10
Svårt att komma igång eller avsluta saker	46.8%	44
Talsvårigheter	5.3%	5
Utvecklingsstörning eller intellektuell funktionsnedsättning	7.4%	7
Annan, beskriv vad	12.8%	12

Annan, beskriv vad

Tourettes syndrom
Tourettes syndrom
Beteende svårigheter
DCD
Dyspraxi vilket för mig innebär koordinationssvårigheter och svårigheter att uttrycka tankar och idéer
Lässvårigheter och OCD
NEDSATT HÖRSEL UTAN HÖRSELSKADA
Ocd
P.A.N.D.A.S/P.A.N.S
Psykos
Tinnitus, lindrig nedsatt hörsel på v öra.
Tourettes
Total

Internet

Använder du internet?

	Procent	Antal
Ja	96.8%	91
Nej	3.2%	3
	Total	94

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	69.7%	62
Det är svårt att söka information	11.2%	10
Det är svårt att navigera, att hitta till rätt ställe	19.1%	17
Det är svårt att använda tjänster (till exempel fylla i blanketter, köpa och beställa saker)	19.1%	17
Det är svårt att förstå innehåll	10.1%	9
Det är svårt med lösenord	28.1%	25
Det är svårt för att design och utformning är störande	24.7%	22
Det är svårt för att det inte fungerar med mina hjälpmedel	2.2%	2
Det är svårt men jag kan inte beskriva varför	3.4%	3
Vet inte	1.1%	1
Annat, beskriv vad	4.5%	4

Annat, beskriv vad

Jag använder mycket med mobil
Sitter ibland på datorer har ingen lösenord.
det är stökigt med alla distraktioner och saker som inte fungerar som jag förväntar mig
ibland helt för mig ologiska upplägg på vissa sidor
Total

Varför använder du inte internet?

	Procent	Antal
Det är för svårt	33.3%	1
Jag kan inte	66.7%	2
Det är för dyrt	33.3%	1
Annat, beskriv vad	33.3%	1

Annat, beskriv vad

vet inte vad det är

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

Att förstå alla tekniska steg allmän data behandling

Den sista förändringen som de flesta har gjort gör att jag inte hittar något längre. Det är liksom gömt bakom en "knapp" uppe i en hörna. Dessutom stör den fula färgen som har börjat användas. Man ser ju inget annat än färgen

Det finns för många val som sätter igång mina associationer till annat, ibland lockande saker som jag söker vidare på istället för att söka den information jag behöver.

Det är för mycket information, svårt att sovra, bars källkritisk

Det är generellt för mycket intryck, bilder, reklam och ett oöverblickbart informationsflöde, så det blir svårt att hitta vad man söker. Sen är det alldeles för många "alternativa sanningar" som cirkulerar och hamnar högt i sökresultatet (för de är ofta bra på träffoptimering) så man måste försöka sålla bort en massa skit innan man hittar faktan man vill ha. Det vore skönt om resultat från myndigheter och andra trovärdiga källor kunde prioriteras automatiskt, men myndigheterna verkar sällan lägga energi och pengar på att hamna högt i sökresultatet. Sen är många hemsidor väldigt ologiskt strukturerade och generellt dåligt organiserade med konstiga/"luddiga" menyer och annat så man inte vet vad man ska klicka på för att komma dit man vill.

Det är ofta för mycket information, paketerat på ett otillgängligt sätt. Både design, teknik och innehåll (text) behöver samspela för att det ska fungera med alla hjärnor.

Det är så mycket information överallt så det är svårt att sålla i mängden av text, grafik och bilder på en hemsida för att snabbt hitta det som är relevant när jag letar efter något specifikt. Dessutom är rubriceringen ofta dåligt genomtänkt så att man inte fattar var man ska klicka för att komma till det man söker. T.ex om jag vill se en karta som visar var en verksamhet ligger kanske jag först måste räkna ut att jag ska klicka på rubriken "Vilka är vi"; När jag klickat där måste jag lista ut

vilken jag ska välja av rubrikerna "Om oss", "Vår verksamhet" eller "Kontakt". Först när jag listat ut att jag ska klicka på "Kontakt" dyker rubriken "Hitta till oss" upp som ett alternativ som faktiskt låter som att där bör kunna finnas en karta. På det viset blir sökvägarna för att hitta det jag letar efter specifikt, när jag väl är inne på en portal eller webbplats, ofta tidskrävande och distraherande.

Formulär och webbutiker är inte standardiserade, vilket gör att jag måste lista ut varje gång hur jag ska göra. Det tar jättemycket tid och energi, och ofta hinner jag få timeout innan jag hinner slutföra ett formulär/köp/liknande så att jag måste börja om från början igen.

Generellt för klatschig/plottrig & överbelastad design (mycket skrikiga färger på siter). Stör mig på pop-ups (reklam), att det i princip inte finns siter som inte kräver cookies. Där då många siter inte kommer att fungera om jag väljer att blockera cookies. En trend som jag märker med många siter är att det blir allt högre upplösning dvs allt mindre text, därmed jobbigare/svårare att få sig en överblick/förstå innehållet/sammanhanget. Fast detta har även att göra med att moderna operativsystem går mot en högre upplösning som standard. Bättre då om siten inte har högre upplösning än 1024 max 1200 för att det inte ska bli för svårt att läsa på siten. Stör mig även generellt på att många moderna siter (ex dagstidningar, sutslr - massmedie i stort) måste ha massa onödiga länkar inbäddade på siten till div youtube klipp osv Förutom då att det tar upp onödigt lång tid att ladda upp siten så upplever jag detta som en integritetsfråga

Ibland är det svårt om jag inte hittar det jag ska å tålmodet inte räcker till .

Jag kan trycka på något på tangentbordet och få en hel annan bild/text blir frustrerat för jag har ingen att fråga, eller eftersom jag inte vet vad som hände, vet inte VAD ska jag fråga om. Receptorn, människan jag ställer frågan tittar på mig som om jag kom från mars (planeten). Har ibland slagit på tangentbordet då frustrationen jag upplevde resulterade i ilska. Jag försökt skaffa mobilt bank-ID för att underlätta men det gick inte det heller.

Komma ihåg lösen.

Ljudklipp som går igång trots avstängt ljud. Flimrande ljus i annonser. Märkliga färgkombinationer.

Mest hur man tolkar kommentarer och hur andra uttrycker sig. Svårt för medier där man vinklar bilden

Mycket text i oordning över sidan. Jobbig layout. Svårt att hitta det viktiga. Ibland svårlästa typsnitt.

Många sidor och appar förutsätter att man ska anpassa sig till deras sätt att göra. Men jag har mitt sätt och det blir enklast om alla gör likadant så jag inte behöver anpassa mig till alla olika. Värst är det att kontakta vården för de har så många olika sätt att göra allt på men inget som faktiskt fungerar. Det finns digitala tjänster som 1177 osv. Men om jag vill ha en läkartid måste jag ringa vilket är supersvårt för mig som aldrig lyckas passa tider eller orka sitta i kö i 35 minuter.

Många siter fungerar dåligt när en surfar från mobilen. Ffa rullgardinsmenyer är hopplösa. Och ja, detta är en funkisfråga. En stor del av min tid är jag sängliggande och kan inte använda en dator. Då är mobilen det enda som bryter min isolering.

Ologiska menyer och siduppbyggnader.

Plottrig design, ljud som inte går att stänga av och hur formulerar jag mig för att sökningen ska bli rätt på Google?

Sidor, dom är oftast inte lättlästa! Svårt att få tag på adresser ibland! Och ibland är det så mycket kategorier så att det är svårt att hitta för det

Siter är ofta ologiskt konstruerade = jobbiga att använda. Reklam och olika animationer stressar och stör

Stavar fel och hittar inte rätt. Tar lång tid. En del är på engelska. Skapar frustrering

Svårt att hitta information

Svårt att minnas alla lösenord.

Så mkt text som ska läsas och värderas

Tycker att det är svårt att hålla reda på olika lösenord som jag har till olika sidor och att är svårt när jag vill köpa något och måste fylla i så många uppgifter. Sen att det inte alltid går att välja faktura vid betalning.

inget

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

	Procent	Antal
Ja	26.4%	24
Nej	73.6%	67
	Total	91

Använder du Facebook?

	Procent	Antal
Ja	83.9%	78
Nej	16.1%	15
	Total	93

Har du en blogg?

	Procent	Antal
Ja	17.4%	16
Nej	81.5%	75
Vet inte	1.1%	1
	Total	92

Hur ofta använder du internet för att spela spel?

	Procent	Antal
Aldrig	33.3%	31
Någon gång	22.6%	21
Varje månad	3.2%	3
Varje vecka	7.5%	7
Dagligen	17.2%	16
Flera gånger dagligen	16.1%	15
	Total	93

Hur ofta använder du internet för att titta på tv-program?

	Procent	Antal
Aldrig	16.1%	15
Någon gång	31.2%	29
Varje månad	6.5%	6

Varje vecka	17.2%	16
Dagligen	22.6%	21
Flera gånger dagligen	4.3%	4
Vet inte	2.2%	2
	Total	93

Hur ofta använder du internet för att lyssna på talböcker eller ljudböcker?

	Procent	Antal
Aldrig	53.8%	50
Någon gång	20.4%	19
Varje månad	8.6%	8
Varje vecka	5.4%	5
Dagligen	2.2%	2
Flera gånger dagligen	9.7%	9
	Total	93

Hur ofta använder du internet för att läsa en dagstidning?

	Procent	Antal
Aldrig	17.4%	16
Någon gång	30.4%	28
Varje månad	4.3%	4
Varje vecka	15.2%	14
Dagligen	28.3%	26
Flera gånger dagligen	4.3%	4
	Total	92

Hur ofta använder du internet för att köpa biljetter till resor?

	Procent	Antal
Aldrig	30.1%	28
Någon gång	52.7%	49
Varje månad	14.0%	13

Varje vecka	2.2%	2
Flera gånger dagligen	1.1%	1
	Total	93

Oavsett hur ofta du köper biljetter, vad tycker du bäst stämmer in på dig:

	Procent	Antal
Jag försöker köpa alla mina biljetter via internet	69.8%	60
Jag undviker om möjligt att köpa biljetter via internet	30.2%	26
	Total	86

Hur ofta använder du internet för att boka tider inom vården?

	Procent	Antal
Aldrig	40.9%	38
Någon gång	41.9%	39
Varje månad	11.8%	11
Varje vecka	3.2%	3
Vet inte	2.2%	2
	Total	93

Oavsett hur ofta du bokar tider inom vården, vad tycker du bäst stämmer in på dig:

	Procent	Antal
Jag försöker boka alla tider till vården via internet	54.8%	46
Jag undviker om möjligt att boka tider inom vården via internet	45.2%	38
	Total	84

Använder du en e-legitimation?

	Procent	Antal
Ja	65.2%	60

Nej	32.6%	30
Vet inte	2.2%	2
	Total	92

Om du använder en e-legitimation; Hur tycker du det är att använda en e-legitimation?

	Procent	Antal
Lätt	65.3%	47
Varken lätt eller svårt	30.6%	22
Svårt	4.2%	3
	Total	72

Använder du Mobilt BankID?

	Procent	Antal
Ja	76.3%	71
Nej	23.7%	22
	Total	93

Om du använder ett mobilt BankID; Hur tycker du det är att använda Mobilt BankID?

	Procent	Antal
Lätt	74.3%	55
Varken lätt eller svårt	24.3%	18
Svårt	1.4%	1
	Total	74

Använder du internet för att betala räkningar?

	Procent	Antal
Ja	80.4%	74
Nej	16.3%	15
Vet inte	3.3%	3
	Total	92

Om du betalar räkningar via internet; Hur tycker du det är att betala räkningar via internet?

	Procent	Antal
Lätt	71.3%	57
Varken lätt eller svårt	21.3%	17
Svårt	7.5%	6
	Total	80

Har du använt internet för så kallad e-handel?

	Procent	Antal
Ja	87.9%	80
Nej	9.9%	9
Vet inte	2.2%	2
	Total	91

Om du har e-handlat; Hur tycker du det är att handla via internet?

	Procent	Antal
Lätt	58.0%	47
Varken lätt eller svårt	34.6%	28
Svårt	7.4%	6
	Total	81

Är du oroad för att bli lurad när du använder internet?

	Procent	Antal
Det oroar mig inte	21.1%	19
Det oroar mig ibland	65.6%	59
Det oroar mig alltid	13.3%	12
	Total	90

Om det händer att du blir oroad får du gärna beskriva mer kring vilken situation du blir oroad

Att bli hackad och att missa viktiga villkor i avtal
Att bli lurad och ej få varorna jag beställer
Att bli lurad, att lösenord kommer ut, att någon annan får info och kan handla på mitt betalkort.
Att bli lurad.
Att de ska vara ett oseriöst företag/ person att man inte ska få varan trots att man betalat
Att det dras för mycket eller för lite pengar. Orkar inte kolla upp sådant.
Att ev bli hackad när jag skall betala via internet.
Att jag ska bli lurad på pengar och inte få mina varor
Att kvaliteten på varan inte är det som beskrivs
Att man ska bli lurad att köpa något eller förbinda sig i något avtal man inte vill
Betala för saker som man inte får eller får fel saker.
Betala med visanumret.
Betalningen
Butiker som jag inte har handlat i förut som ingen vän har erfarenhet av. Om det är dyra grejer är jag orolig för att de ska komma bort på vägen. Jag föredrar att betala genom att logga in på min bank från köpsidan, framför att lämna kortuppgifter. Det känns säkrare. Jag vet inte helt säkert om det verkligen är säkrare.
Det blir så lätt fel... då vet jag inte vad man gör. Samma sak med betalningen det är svårt att få det rätt. Helt plötsligt får man en räkning från Klarna
Det finns alltid en risk, och det har jag i bakhuvudet, men jag är inte allvarligt oroad.
Det kanske står att det är gratis, men så är det en fraktagift då känner man sig lurad!
Eftersom jag är dyslektiker och dyskalkylier, det tar mycket energi kan jag missa viktigt information och/eller jag kan gå in på information som leder mig i något lurendrejeri på nätet som jag inte kan skydda mig mot och det tycket jag är oerhört obehagligt och det gör mig osäker.
För att jag inte ska få räkningen på det vanliga stället eller för att jag måste betala på ett sätt som jag inte orkar med.
Glömmer ibland att kolla upp en okänd näthandlare innan jag handlar.
Hemsidan har några konstiga småfel, konstiga returmetoder, tittar på vilken betalnings säkerhet sidan har, jag kollar alltid upp nya sidor via Google om de är svartlistade eller gör annat som gör att du ska undvika att handla från dem.
ID-KAPNING, BANKUPPGIFTER M.M SOM KAN BLI STULNA/KAPADE
Ibland får jag en känsla av att en sida eller försäljare inte är seriös, t.ex om det verkar vara

låg säkerhet vid kortköp eller om erbjudanden verkar vara "för bra";
Ja att min ide blir kappat
Jag blir orolig när man får göra om internetköpet flera gånger pga tekniskt fel
Jag är mer oroad för mobbare, internet troll, flörtiga och sexfixerade människor än pengascamming på internet.
Jag är orolig att mina kortuppgifter ska kunna användas av någon annan så jag är väldigt misstänksam när jag beställer varor från någon ny sida. Jag är även försiktig med vad jag gör när jag använder publikt wifi.
Nya sajter. Jag har ett kort för internethandel med begränsad kredit. Så ingen kan norpa det.
Om att bli lurad på internet.
Om betalningsmottagaren har säker betalningsmetod
Om det skulle vara ett helt okänt företag då väljer jag att inte handla därifrån
Om det är försäljare som ringer, då blir jag orolig. Har blivit lurad tidigare.
Orolig för att göra kortköp på internet. Försöker undersöka så internetsidan ser säker ut men är ibland rädd för att jag missar saker när jag är ofokuserad och inte kan koncentrera mig då missar jag saker och agerar för impulsivt
Speciellt vid köp från sajter man ej känner igen
Tanken om bedrägeri - att det som visas upp inte är på riktigt.
Vid kortbetalning är jag extra försiktig med varifrån jag köper, eller om det är via köp-och säljsajter och jag swishar till privatperson. Då får en räkna med att det ev är en bluff...
när jag spontanköper och inte kan ångra eller skicka tillbaka utan att det kostar
när pengar är inblandade
Är oroad att någon ska komma åt och ta ut mina pengar. Tycker det är obehagligt med mail jag får angående att jag har varor att hämta eller pengar att få, när det inte är sant.

Känner du dig delaktig i det digitala samhället?

	Procent	Antal
Ja	67.4%	60
Till viss del	30.3%	27
Nej	2.2%	2
	Total	89

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

Aktiv på nätet, vet hur jag ska göra. Läser och kommenterar aktuella händelser.

Allt skulle vara så mycket svårare utan internet, både att vara social, hitta kartor via gps, resor via sl, handla saker, hitta information och ha kul med spel eller medier. Ett liv utan internet vore ett fattigt liv för mig.

Använder min surfplatta dagligen för kontakter och söka information. Planera och hålla koll på mitt schema. Planera mina dagliga resor, se vart jag ska och förbereda mig. Gör så att jag känner att jag har kontroll.

Använder vanliga områden, men inte helt hemma på poddar o liknande.

DET ÄR BÅDE POSITIVT O NEGATIVT. ÖPPEN MEDIA SOM MNGA KAN TA DEL AV, ELLER SKADAS AV

Delaktigheten gör att det ibland blir för mycket val och jag har svårt att sälla ut vad jag egentligen vill ägna mig åt. Jag kan lätt fasna i att t.ex. se flera episoder av något efter varandra eller gå från en sak till en annan. Det gör att saker jag behöver göra, städa, vila mm blir lidande. Valet är att helt avstå vilket är tråkigt i längden.

Det blir för mycket ibland på en gång så att man känner sig mer eller mindre stressad

Det har för mig blivit lättare då jag kan få information snabbt jag behöver inte läsa i böcker då jag har svårt att ta till mig information på det sättet. Kan även beställa saker utan att behöva ringa eller gå i affärer som jag absolut inte tycker om ..Att jag kan göra allt själv i lugn och ro hemma utan att bli störd av intryck, tonfall mm gör att jag blivit mer delaktig på alla sätt och vis

Det mesta jag tar in av omvärlden är genom spel, youtube och filmer.

Då det allt mer går mot att betala för att kunna läsa samhällsinformation och lokala nyheter i e-tidningar minskar mina chanser att ta del av den infon pga för dyrt.

Enkelt och smidigt att hålla sig uppdaterad och engagera sig i olika frågor

För en högfungerande person med adhd/add är digitala hjälpmedel och internet fantastiskt. All info nåbar o synkad på alla enheter, mejl o sms o fb underlättar kommunikation osv. Alla myndigheter man slipper ringa och alla blanketter som går att fylla i o skicka på nätet. Underbart!

För mig med autism är det digitala samhället fantastiskt! Jag kan umgås med vänner utan att behöva träffas fysiskt.

Generellt så ställer detta helt andra krav mot hur det varit tidigare. Bla så sprids mycket desinformation sk. fake news, men även att orka hänga med i den allt snabbare nyhetsuppdateringen, Dvs att ständigt behöva vara uppdaterad o ständigt vara uppkopplad. Många idag förväntar sig med eller mindre sekundsnabt svar på ex e-post. Jag är kanske gammalmodig, men någonstans bör det finnas gränser i hur mycket företag bortrationaliserar sin verksamhet. Jag upplever det allt svårare att komma i kontakt med vilket företag som helst.

Just då att merparten av alla företag inte har någon personlig service alls idag, utan att bli utlämnad/hänvisad till någon e-post adress. Än mindre vilken katastrof det är med dagens post. Där är min upplevelse att bli bollad runt o hänvisad till deras opersonliga on lie tjänst. Bankerna är väl som en katastrof i sig. En bank som inte vill/klarar av att erbjuda perosnlig service till sina kunder är inte bank för mig, lika så att banker vägrar hantera kontanter.

Genom internet kan jag trots mina svårigheter vara social och delta i det som händer i samhället

Hitta information, förbereda mig om jag ska någonstans. Kartor, resväg m.m. Har allt på ett ställe - i telefonen eller surfplattan.

Hänga med vad som händer ute i samhället genom tidningar och dylikt på nätet. Enkelt att söka information om personer och ting.

Håller mig informerad om värden och vänner.

Inget för oss hkärnskadade!

Jag får oftast möjlighet

Jag använder internet både privat och i arbetet.

Jag blir gärna delaktig i den digitala samhället men saknar nog kunskap kring hur det fungerar, hur jag kan vända det till ett verktyg som hjälper mig snarare än det kan stjälpa.

Jag gör allt genom min dator eller iPad för det underlättar mitt liv enormt och jag kan i lugn och ro kolla upp saker utan att jag blir stressad. För mig hjälper det min vardag och jag använder gärna nya finesser som hjälper mig i min vardag och jag kan själv välja hur jag vill delta i alla sociala medier.

Jag har svårare än andra att hitta rätt och bli klar på rätt sätt med praktiska saker såsom bankärenden , formulär som ska fyllas i mm. Jag har även svårt att komma ihåg och hålla reda på alla lösenord. Jag har även problem med tillgången till tekniken som behövs för att komma åt det digitala samhället. Min uppmärksamhetsstörning leder till att jag regelbundet tappar bort saker och eftersom teknikprylar är stödbegärliga återfås de i stort sett aldrig när så har skett. Jag har även en viss motorisk klumpighet som leder till att jag väldigt ofta tappar saker i golvet varpå telefoner, datorer och liknande oftast går sönder. Jag har inte råd att ersätta de trasiga och borttappade smart phones, paddor och datorer som jag är i behov av eftersom priserna är så höga och den typen av personlig utrustning saknar alla typer av subventionering. Jag är helt beroende av att jag får teknikprylar i gåva av mina närstående regelbundet och tillräckligt of

Jag kan dela mina åsikter, se vad andra tycker och leta upp den information jag behöver

Jag kan inte ta del av vissa sidor för att de är svåra att hitta på, eller att de blinkar och låter.

Jag kan själv välja vilken tid på dagen jag orkar vara delaktig

Jag lever mycket på nätet. Spelar wow och där har jag många vänner. Skönt med vänner online så man inte måste umgås

Jag älskar internet!

Jag är själv delaktig, men vet att det är exkluderande på många sätt. Lagen om tillgänglig webb kan inte komma snart nog – det finns mycket att göra!

Mycket av det internet erbjuder är helt ointressant för mig

Sms läsa ja internet

Tycker den är för stor. Vill se mer av fysiska möten och samtal (vilket jag tycker har minskat). Det är jättebra när internet kompletterar men i vissa lägen har det tagit över personlig interaktion helt.

Tycker det är för mycket digitalt och internet

använder facebook, youtube

känner mig i hög grad delaktig. varit en del av det digitala samhället sen jag var ca 6 år.

Smart telefon

Har du tillgång till en smart telefon?

	Procent	Antal
Ja	93.1%	81
Nej	5.7%	5
Vet inte	1.1%	1
	Total	87

Hur kunnig är du på att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en smart telefon	77.0%	67
Jag kan använda en smart telefon men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	17.2%	15
Jag kan inte tillräckligt om smart telefoner för det jag vill använda smart telefoner till	3.4%	3
Jag kan inte alls använda en smart telefon	1.1%	1
Vet inte	1.1%	1
	Total	87

Hur tycker du det är att använda en smart telefon?

	Procent	Antal
Lätt	70.0%	56
Varken lätt eller svår	25.0%	20
Svårt	5.0%	4
	Total	80

Har du några hjälpmedel till din smarta telefon?

	Procent	Antal
Ja	33.8%	27
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	5.0%	4
Nej	50.0%	40
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	8.8%	7
Vet inte	2.5%	2
	Total	80

Beskriv gärna de hjälpmedel du har i din smarta telefon

Almanacka, påminnelse, anteckningsblock, timstock, timer, alarm, schema, aktivitetsregistrering, stegräknare

Anser att de flesta appar är en typ av hjälpmedel. Tidshjälpmedel, mindfulness och andningsappar (Spire), träningsappar, kalender, påminnelser, anteckningar, kameran, sleep cykle (för att hålla koll på sömnen), planeringsverktyg (trello, wunderlist och andra listor som synkar med andra).

Appar, bilder, chatt

Blåljusfilter, anteckningar, komihåglistor, larm och påminnelser, messenger för kontakt med närstående om jag hamnar i en situation då jag känner mig osäker eller behöver hjälp, pusselspel som hjälp för att kunna koncentrera mig vid t.ex. föreläsningar, migränapp för att hålla koll på migränen, Resledaren, kartor för att inte gå vilse, Legimus för ljudböcker, kamera för att fota information jag behöver komma ihåg.

Diktafon, läsgjälpmiddel, miniräknare, översättningappar

En kalender som heter Day by day

Google kalender... min räddare Larm så klart sen möjligheten att skriva ner det jag tänker på o inte vill glömma

Handi, påminnelser, larm, Stressinventeringsapp

Handiphone program

Har dåligt minne så jag har vissa appar för mitt problem. Speechnotes exempelvis

Inga hjälpmedel

Jag har comai, men gratisvarianten saknar det jag behöver i utseende och funktion så jag använder bara den visuella timern i den. Jag har själv hittat appar med olika listor, almanackor, tidspåminnelser mm som hjälper min vardag.

Jaghar ett talprogram, Voice Over

Kalender

Kalenderapp, timstocksapp,

Ljussignal när någon ringer.

Penna, Hörlurar, Tagentbord

Planeringskalender

Schema app som jag kan färgkoda och ställa in påminnelser på. Den är tydlig och lätt att använda. En app som påminner när jag ska mediciner. Reseledarappen för att planera mina resor.

Stavning och samlat mina lösen.

Större text, stavningsprogram, alarm, kalender, legimus etc. I huvudsak hjälpmedel för min Asperger och ADHD alltså.

Synkade kontakter och kalender med ipad och laptop. Påminnelser, komihågappar, backup dok o foton, myndighetsappar FK, Apotek, Skånetrafiken, sf bio, bankappar och autogiro, lånar böcker i epub, kartor o vägbeskrivningar, parkeringsapp så man slipper ha mynt att krångla med, swisch osv, osv. Allt underlättar att få saker gjort och komma ihåg möten etc. Tider, platser, lägger in allt i kalender!!! Hitta min iPhone när jag som vanligt glömt den eller ipaden nånstans...

Time stock, kalender och påminnelse

de appar som finns som hjälpmedel är ofta fördummande, fula och svåra att använda. Försöker hitta egna sätt istället.

kalender/väckarklocka. Anteckningssida. Stör ej-funktion när jag vill vara otillgänglig.

Dator

Har du tillgång till en dator i ditt hem?

	Procent	Antal
Ja	92.0%	80
Nej	8.0%	7
	Total	87

Hur kunnig är du på att använda en dator?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en dator	77.0%	67
Jag kan använda dator men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	16.1%	14
Jag kan inte tillräckligt om datorn för det jag vill använda datorn till	4.6%	4
Jag kan inte alls använda dator	2.3%	2
	Total	87

Hur tycker du det är att använda dator?

	Procent	Antal
Lätt	60.0%	48
Varken lätt eller svår	30.0%	24
Svårt	10.0%	8
	Total	80

Har du några hjälpmedel till din dator?

	Procent	Antal
Ja	18.8%	15
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	3.8%	3
Nej	66.3%	53
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	8.8%	7
Vet inte	2.5%	2
	Total	80

Markera gärna vilka hjälpmedel du använder i din dator!

	Procent	Antal
Diktering/röststyrning	7.9%	3
Förstoring	13.2%	5
Rättstavning	68.4%	26
Speciell mus	5.3%	2
Speciellt tangentbord	5.3%	2
Talsyntes/uppläsningprogram	13.2%	5
Textremsa i filmer	13.2%	5
Tal till text	7.9%	3
Annat - beskriv vilket	15.8%	6

Annat - beskriv vilket

Appar
Appar för kalender, komihåg, projektplanering osv
Har inga
Inga hjälpmedel
Skulle behöva: Blåjusfilter
jag har timers för att hantera tiden. Jag har program för att hålla ordning på allt jag ska göra. Tycker det är konstigt att det räknas som hjälpmedel när det är en fysisk produkt, som en timer, men inte när jag har den i min dator eller telefon. Eller menar ni bara hjälpmedel för fysiska funktionsnedsättningar?
Total

Surfplatta

Har du tillgång till en surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	61.2%	52
Nej	38.8%	33
	Total	85

Hur kunnig är du på att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Jag har tillräckliga kunskaper för att använda en surfplatta	67.5%	54
Jag kan använda surfplatta men skulle behöva mer kunskaper eller hjälpmedel	12.5%	10
Jag kan inte tillräckligt om surfplattan för det jag vill använda surfplattan till	10.0%	8
Jag kan inte alls använda surfplatta	1.3%	1
Vet inte	8.8%	7
	Total	80

Hur tycker du det är att använda en surfplatta?

	Procent	Antal
Lätt	67.3%	35
Varken lätt eller svår	21.2%	11
Svårt	11.5%	6
	Total	52

Har du några hjälpmedel till din surfplatta?

	Procent	Antal
Ja	23.1%	12
Ja, men jag behöver fler hjälpmedel	7.7%	4
Nej	59.6%	31
Nej, men jag skulle behöva hjälpmedel	3.8%	2
Vet inte	5.8%	3
	Total	52

Beskriv gärna de hjälpmedel du har i din surfplatta

Appar
Appar för kalender, påminnelser, komihåg, projektplanering, bankappar, FK, apotek osv
Det är min sambos platta, så jag vet inte riktigt vad som finns på den.
Hangu, timetimer, Simple Minds, vanlig kalender, diktafon, Oribi Writer,
Har de flesta hjälpmedel jag behöver på mobilen
Jag har timers och andra appar för att komma ihåg saker.
Kalender
Läs-och skrivhjälpmedel, översättningsappar
Penna, Hörlurar, Tangentbord
Samlat mina lösen.
Samma som på min smartphone.
Samma som på telefonen, samt en live scribe smartpenna.
Samma som till mobilen
Samma som till telefonen, de är synkade med varandra.
Tangentbord
Tidsstock
jag tror jag har appar, men hur som helst just nu kan jag inte använda den då jag kan inte komma in eftersom jag förstår inte när eller hur jag fick en lösenord som jag inte heller kommer ihåg, och därför surfplattan ligger i en byrålådan.

Bakgrundsuppgifter

Vilket år är du född?

Antal	Årtal
4	1974
4	1976
4	1991
3	1961
3	1962
3	1964
3	1966
3	1971
3	1973
3	1975
3	1981
3	1983
3	1985
2	1960
2	1967
2	1968
2	1972
2	1977
2	1978
2	1982
2	1986
2	1987
2	2002
2	2006
1	1916
1	1953
1	1956
1	1958
1	1959
1	1965
1	1969
1	1979
1	1980
1	1984
1	1988

1	1989
1	1990
1	1992
1	1993
1	1994
1	1996
1	1998
1	1999
1	2000
1	2004
1	2005

Vilken är din könstillhörighet?

	Procent	Antal
Man	29.9%	26
Kvinna	64.4%	56
Annan	4.6%	4
Jag vill inte svara på den frågan	1.1%	1
	Total	87

I vilket län bor du?

	Procent	Antal
Stockholms län	48.3%	42
Uppsala län	3.4%	3
Södermanlands län	2.3%	2
Östergötlands län	6.9%	6
Jönköpings län	1.1%	1
Kronobergs län	3.4%	3
Kalmar län	1.1%	1
Blekinge län	1.1%	1
Skåne län	10.3%	9
Hallands län	1.1%	1
Västra Götalands län	8.0%	7
Värmlands län	2.3%	2
Västmanlands län	2.3%	2
Gävleborgs län	2.3%	2

Västernorrlands län	1.1%	1
Jämtlands län	1.1%	1
Västerbottens län	2.3%	2
Vet inte	1.1%	1
	Total	87

I vilken typ av ort bor du?

	Procent	Antal
Stad	66.7%	58
Mindre samhälle	24.1%	21
Landsbygd	9.2%	8
	Total	87

I vilken typ av boende bor du?

	Procent	Antal
Hyseslägenhet, vanlig	43.0%	37
Bostadrättslägenhet	26.7%	23
Villa	24.4%	21
Gruppboende	2.3%	2
Servicelägenhet	1.2%	1
Annat stödboende	2.3%	2
	Total	86

Bor du tillsammans med någon som har en funktionsnedsättning?

Value	Percent	Count
Ja	33.7%	29
Nej	60.5%	52
Vet inte	5.8%	5
	Total	86

Vilken är din högsta avslutade utbildning?

	Procent	Antal
Grundskola	16.3%	14
Gymnasium	26.7%	23
Gymnasiesärskola	4.7%	4
Yrkesutbildning/Yrkeshögskola	8.1%	7
Folkhögskola	3.5%	3
Högskola eller universitet	36.0%	31
Annan, beskriv vad	3.5%	3
Vet inte	1.2%	1
	Total	86

Annan, beskriv vad

Jag går mitt tionde år i grundskolan utan att bli klar i år heller.

Mellanstadie och lågstadie

särskola

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

	Procent	Antal
Arbetar	44.8%	39
Arbetslös	8.0%	7
Hemma med barn	2.3%	2
Pensionär	4.6%	4
Sjukskriven	21.8%	19
Sjukersättning/Förtidspensionär	26.4%	23
Daglig verksamhet	10.3%	9
Aktivitetsersättning	4.6%	4
Studerar	16.1%	14
Annat, beskriv vad	5.7%	5

Vilken inkomst har du per månad?

	Procent	Antal
0 – 17 999 kronor per månad	48.2%	40
18 000 – 25 000 kronor per månad	13.3%	11
Över 25 000 kronor per månad	26.5%	22
Vet inte	12.0%	10
	Total	83

Hur fick du information om den här undersökningen?

	Procent	Antal
Via e-post	11.6%	10
Via Facebook	51.2%	44
En vän tipsade mig	7.0%	6
Från min organisation	18.6%	16
Annat, beskriv hur	17.4%	15

Annat, beskriv hur

från DV
Daglig verksamhet.
Från personal på daglig verksamhet
Internet
Mamma tipsade
Steg för steg
Surfade runt på olika sidor
Via Attention
genom Begripsam
hittade på en sida
pappa tipsade mig
personal
twitter
via min dagliga verksamhet Resursteamet.
Total

Är det något du vill tillföra?

Dator/internet är ett av mina intressen

Det är jobbigt att vissa appar bara finns för iPhone eftersom jag har Android.

För mig är sociala relationer i verkliga livet det som är jobbigt. Internet är en baggis. Internet har förenklat mitt liv så mycket. Jag handlar till och med mat genom internet, och slipper trängas i affärer (vilket jag avskyr).

God man Vill ha en blogg, men har svårt att starta en

Ibland kunskapen jag behöver för att göra min vardagsliv mindre beroende (data, smartphone, surfplatta) och ännu mera självständig, finns hos människor som sprider den som sin försörjning, alltså det kostar. Det är osmart, för att vara mindre självständig kostar samhället högre skatt, skatter som även den som håller inne med kunskapen jag behöver måste vara med och betala.

Jag har ett arbete där jag arbetar med datorer och surfplattor och hur de kan vara till stöd för personer med olika funktionsnedsättningar.

Jag har turen att arbeta på ett arbetsplats där vi informerar om kognitivtstöd till personer med funktionsnedsättning så jag har fått lära mig mycket om hur jag kan använda internet och olika appar som stöd i min vardag och arbete där. När jag började arbeta där så fick jag en handdator på en gång för att det skulle underlätta för mig. Sen när iPhonen kom så fick jag en som arbetshjälpmedel.

Jag kan hantera och använda sakerna men det tar tid och kraft att lära mig. När jag t.ex. skaffade min smartfone kände jag först efter något år att jag kunde använda den på ett avslappnat sätt. Det är likadant med allt nytt, beställa saker på nätet t.ex. det tar lång tid och kraft att lära mig det.

NEJ VET EJ!

Nej

Superbra att ni gör det här! Publicera gärna resultatet! Jag undrar ofta hur många som har NFP-diagnoser som jobbar i IT-branschen.. Funderade över frågan om att köpa resor över internet, alternativen var samma på alla i den kategorin. Det hade varit bra att kunna förstora rutan för "Annat, beskriv hur" för den var ibland lite liten.

Tack för att jag fick vara med

Tycker att det informationssamhälle vi har är väldigt bra för alla typer av människor. Man kan upptäcka mer om sig själv och om andra med liknande beteende och problem. Hur de hanterar sin vardag. Man kan med lätthet kommunicera med dessa människor över internet och höra deras upplevelser. Det finns oändligt med sidor där det står information om olika tillstånd och hur man bäst kan hantera det.

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 bedriver forskning och utveckling i egen regi eller i samverkan med andra som delar vår vision. Våra metoder och arbetsätt har sin grund i forskning och i våra egna levda erfarenheter. Vi har ett nära samarbete med Föreningen Begripsam.

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 eller på andra sätt avviker från det som anses normalt eller genomsnittligt. Vår spetskompetens ligger i kunskap om psykiska och kognitiva funktionsnedsättningar.

Det yttersta syftet med vår verksamhet är att bidra till ett samhälle där alla människor kan uppfylla sin fulla potential.

Tillsammans med medlemmarna i Föreningen Begripsam deltar vi i standardiseringsarbete på svensk och internationell nivå. Vår VD, Stefan Johansson, är invited expert i W3Cs Cognitive Task Force och som en av grundarna av Funka Nu AB har Stefan satt standarden för hur man arbetar med tillgänglighet på webben i Sverige.