

# DIGITALISERING FÖR ALLA

---

Emma Lindh

Funktionsrätt Värmland

29 maj 2026



# HEJ OCH VÄLKOMMEN

---

- Jag heter Emma Lindh och jag är ombudsman på Funktionsrätt Värmland. Jag har även ett annat jobb som utbildare hos Synskadades riksförbund där vi undervisar äldre i digital teknik.
- Jag har en grav synnedstättning, så för mig är iPhone ett fantastiskt hjälpmedel!
- Med min mobil planerar jag resor, sköter ekonomin, läser, kommunicerar och hanterar vardagen. Min iPhone har gjort mig självständig på en nivå som jag aldrig trodde var möjlig.



# FUNKTIONSRÄTT VÄRMLAND VILKA ÄR VI?

---

- Delaktighet
- Tillgänglighet
- Mänskliga rättigheter
- Digital delaktighet
- **Digital teknik behövs idag för:**
- Bank
- Vård
- Information
- Kommunikation
- **Vi blir äldre - och fler behöver tillgänglig teknik**





# VAR HITTAR MAN HJÄLPMEDLEN?

---

- iPhone:  
Inställningar → Hjälpmedel
- Android:  
Inställningar → Tillgänglighet (eller Accessibility)
- Viktigt:  
Båda systemen har liknande funktioner men kan heta lite olika saker.
- Du behöver nästan aldrig ladda ner något extra

# FYRA HUVUDOMRÅDEN

---

- Syn
- Hörsel
- Motorik
- Kognition / fokus





# SYN - SE BÄTTRE, LÄS BÄTTRE

- Större text
- Förstoring och Zoom
- Ökade kontraster
- Inverterade färger
- Talat innehåll / uppläsning
- Skärmläsare  
VoiceOver / Talkback

# HÖRSEL – ATT HÖRA MED OCH UTAN LJUD

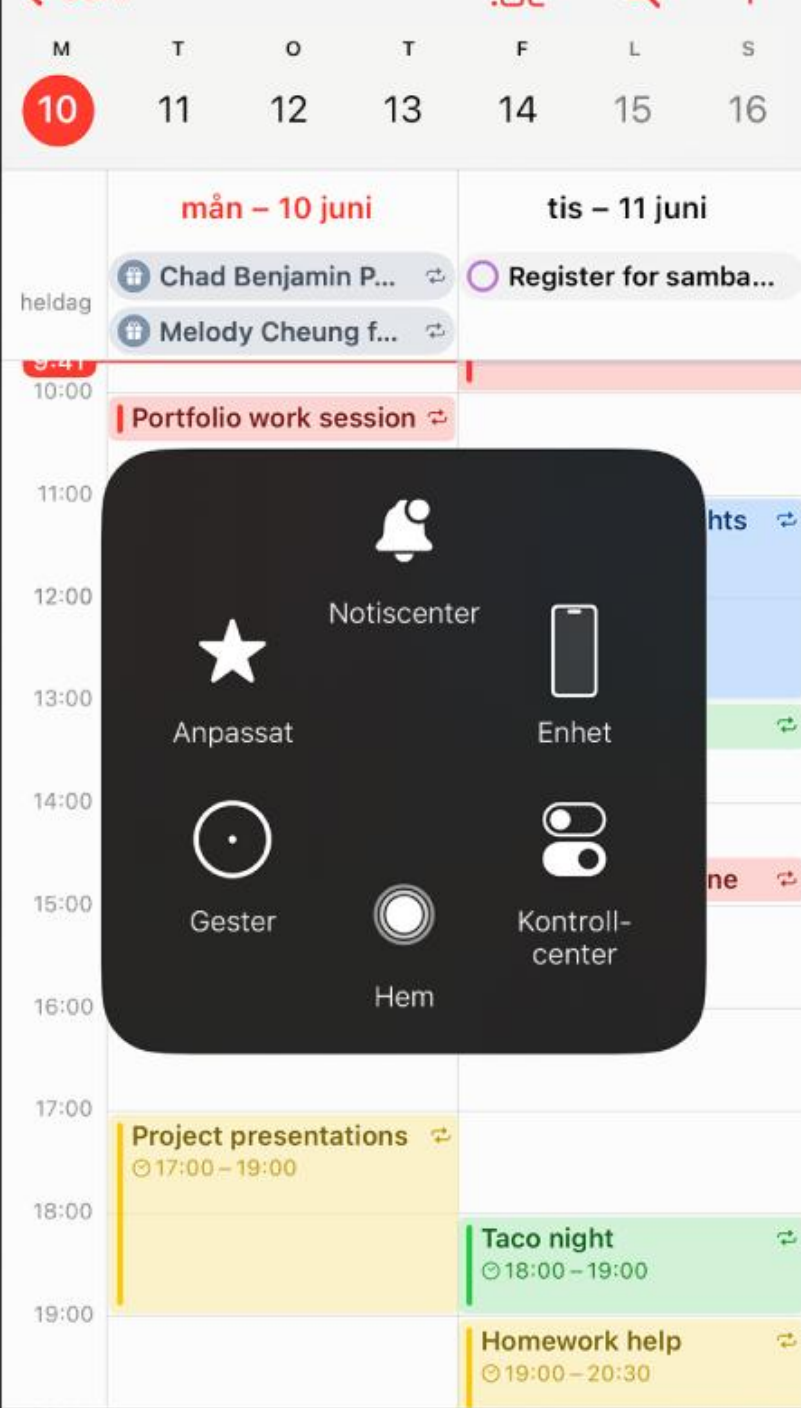
---

- LED-blixt vid aviseringar
- Monoljud
- Ljutförstärkning (Sound Amplifier)
- Textning (Live Caption)
- Parkoppling av hörapparater via Bluetooth

För mer hjälp, kontakta:  
Hörselskadades riksförbund (HRF)

Och eller  
Hörselvården i din region





# MOTORIK – ENKEL STYRNING

## iPhone:

- AssistiveTouch – meny på skärmen med genvägar
- Röststyrning (Siri)
- Pekhjälp

## Android:

- Assistant-menyn (liknar AssistiveTouch)
- Röststyrning via Google Assistant
- Växla styrsätt: tryck, gester eller externa hjälpmedel

Exempel: ställ alarm med hjälp av rösten

# KOGNITION / FOKUS

---



## iPhone:

- Åtkomststöd (Förenklar telefonen och minskar sådant som stör)
- Guidad åtkomst (låser en viss app)
- Påminnelser och tidsstyrda notiser
- Fokusläge och skärmtid

## Android:

- Fast app-läge (låser i en app)
- Digitalt välmående och fokusläge
- Röstkommandon via Google Assistant

# SNABBÅTKOMST

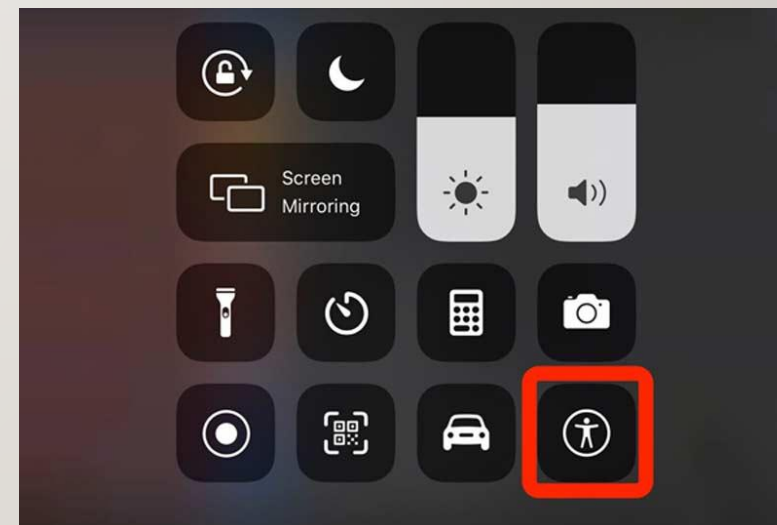
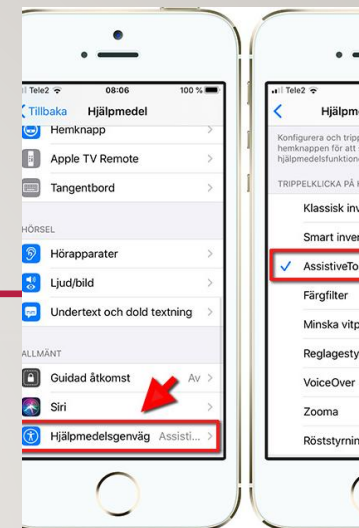
## iPhone:

- Tre snabba tryck på sidoknappen → öppna hjälpmedelsgenväg
- Valbar funktion i Kontrollcenter

## Android:

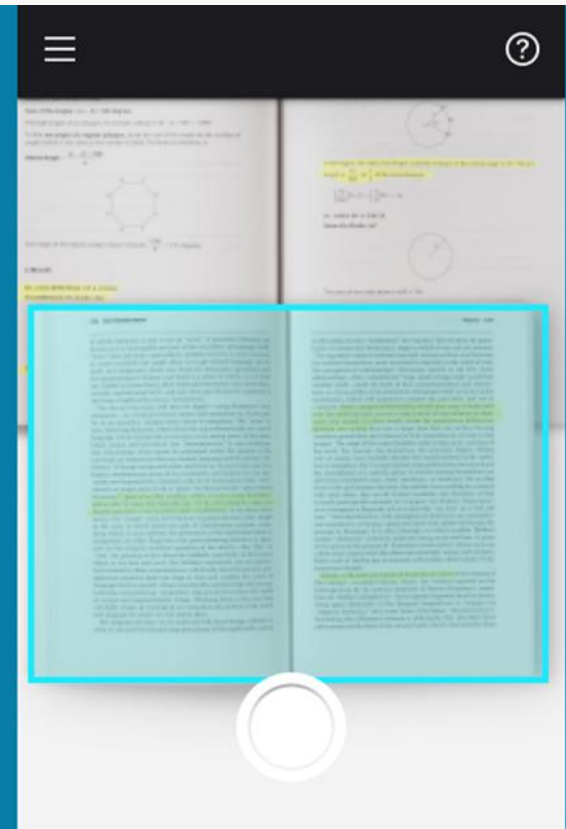
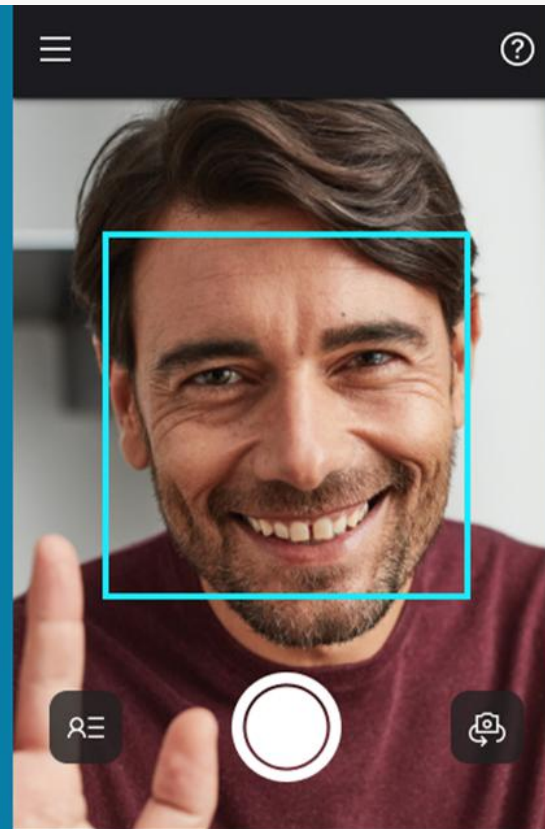
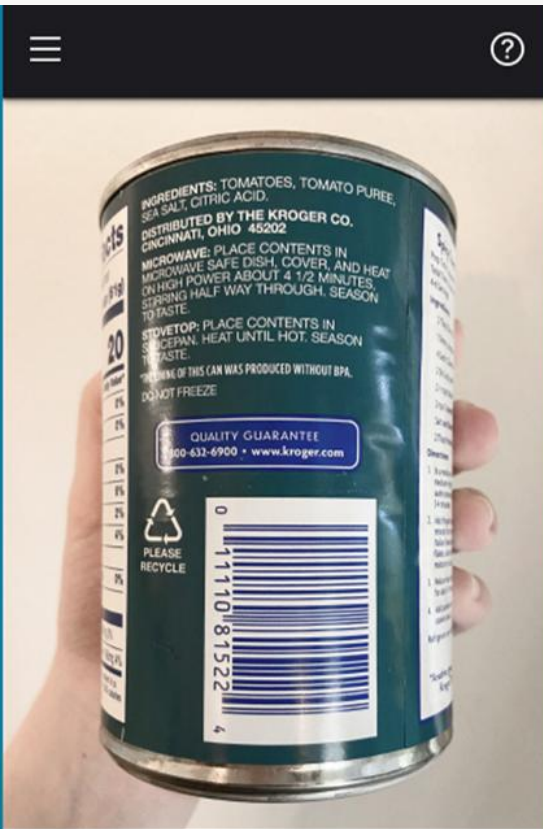
- Snabbknapp i navigeringsfältet
- Dubbeltryck på volymknapp

TIPS: Se om du kan testa detta redan nu



# NÅGRA SMARTA APPAR

- Be My Eyes – videosamtal med seende volontärer eller chat-bott
- Seeing AI – beskriver vad kameran ser (iPhone)
- Google Lookout – liknande funktion (Android)
- Google Maps / Apple Maps – röstnavigering
- Påminnelser, kalender och anteckningar



# NÅGRA AVSLUTANDE ORD

## Kom ihåg:

- Hjälpmedlen finns redan i din telefon - GRATIS
- Prova dig fram!
- Ha tålamod!
- Det finns inga fel, bara nya sätt att använda tekniken.

Och till sist: Tillgänglighet betyder att tekniken ska anpassa sig efter människan – inte tvärtom!