

Smart hjälp i smarta telefoner

Emma Lindh, som lugnt och pedagogiskt ledde vårt medlemsseminarium, har en svår synnedsättning. Hon är ombudsman vid Funktionsrätt Värmland och arbetar även som lärare i digital teknik för äldre. Hon har själv stor nytta av tillgänglighetsfunktionerna i sin iPhone.

Funktionsrätt Värmland är en paraplyorganisation för 39 funktionsrättsföreningar i Värmland. De arbetar för delaktighet, tillgänglighet och jämlika villkor. Digital inkludering är ett prioriterat område, delvis tack vare ett projekt med Länsstyrelsen, Brottsofferjouren, Studieförbunden och SeniorNet.

Meningen med seminariet var att informera om vilka kostnadsfria nyttiga funktioner som finns i våra mobiltelefoner, funktioner som kan underlätta livet för dem som ser dåligt, hör dåligt eller har svårigheter med motoriken eller kognitionen.

De inbyggda hjälpmedlen finns under "Hjälpmedel" (i iPhone) eller "Tillgänglighet" (i Android).

Nedsatt syn: Man kan få större/fetare text, ökad kontrast, mörkt/ljust läge, inverterade färger, förstoringsglas, zoom, samt använda skärmläsarna VoiceOver (iPhone) och TalkBack (Android). Funktionen "Läs upp markerad text" lyftes fram som särskilt praktisk.

Nedsatt hörsel: Man kan få LED-avisering via ficklampan, monoljud för dem med bättre hörsel på ett öra, tal till text-appar. En deltagare (Ann-Britt) delade med sig av tipset att AirPods Pro kan fungera som väl fungerande hörapparater via iPhone. Hörselskadades Riksförbund rekommenderades för mer ingående rådgivning.

Nedsatt motorik: Man kan ha Assistive Touch (liten meny på skärmen för snabbåtkomst), röststyrning med Siri/Google Assistant.

Nedsatt kognition: Det går att begränsa sin skärmtid, förenkla gränssnittet med Åtkomststöd (iPhone) / Enkelt läge (Samsung), ha olika påminnelsefunktioner.

Några bra appar togs också upp:

- **Be My Eyes** – AI-baserad app som detaljerat beskriver vad kameran ser
- **Seeing AI** (Microsoft) – Kan läsa upp text, streckkoder och identifiera föremål
- **SOS Alarm 112** – Rekommenderades starkt; delar plats vid nödsamtal
- **Hälsa-appen (iPhone)** – Nödkontakter och medicinsk info visas på låsskärmen
- **Hitta-appen** – För att spåra föremål (AirTags eller liknande, billigare)

Övriga ämnen som berördes

- **Textning och syntolkning** på teater och bio – en deltagare (Per Liljeqvist) berättade om appar som används på Dramaten, Stadsteatern m.fl.
- **Realtidsöversättning** – iPhone:s översättningsfunktion och AirPods Pro:s simultantolkning nämndes.
- **RTT (Real Time Text)** – Diskuterades men konstaterades vara operatörsberoende och ännu ha brister för svenska förhållanden.
- **AI chattar** – Kan även användas för att rätta till text man pratat in men som mobilen missuppfattat.

- **Låsskärmens bakgrundsbild** – Själva bilden kan användas för att visa information om vem som äger mobilen (o.dyl) utifall den blir borttappad.

Deltagarna var mycket aktiva i chatten med tips och frågor.

Seminariet avslutades med tack och önskemål om uppföljning.

Det nämndes att presentationsbilderna kommer at läggas ut på seniornet.se och SeniorNets facebookside, tillsammans med ett par broschyrer om det här ämnet.

Sammanfattningen är skriven av Johan Murray.