

## Digital tillgänglighet i vardagen

### Enkla hjälpmedel som redan finns i din telefon


---

#### Var hittar jag hjälpmedlen?

##### iPhone

 Inställningar → Hjälpmedel

##### Android

 Inställningar → Tillgänglighet

 Många hjälpmedel finns redan installerade och är gratis.

---

#### Syn

##### Om texten är svår att läsa

 Gör texten större

 Använd Zoom/Förstoring

 Öka kontrasten

 Låt telefonen läsa upp text





##### Exempel

 Fotografera ett brev och få det uppläst.


---

## Hörsel

### Om det är svårt att höra





-  Slå på undertexter
-  Få blinkande aviseringar
-  Koppla hörapparater via Bluetooth
-  Förstärk ljudet från omgivningen

### Exempel


-  Telefonen kan visa text samtidigt som någon pratar.
- 

## Motorik

### Om fingrarna inte vill samarbeta

-  Diktera sms istället för att skriva
-  Använd röststyrning
-  Gör knappar större
-  Använd hjälpmenyer på skärmen

### Exempel

-  Säg:  
"Skicka sms till Anna"
- 

## Minne och fokus

### Telefonen kan hjälpa dig att komma ihåg

-  Kalender

 Påminnelser

 Checklistor

 Ta bilder på saker du vill minnas



Fokusläge kan minska störande aviseringar.

---

### Tre appar att prova

#### **Be My Eyes**

Videosamtal med volontärer som kan hjälpa till att beskriva det kameran ser.

#### **Seeing AI (iPhone)**

Läser text och beskriver omgivningen.


#### **Google Lookout (Android)**

Liknande funktion för Android.


Alla tre är gratis.

---

### **Kom ihåg**

 Hjälpmedlen finns ofta redan i telefonen

 Du behöver inte kunna allt

 Be om hjälp när det behövs

 Teknik ska anpassas efter människan - inte tvärtom