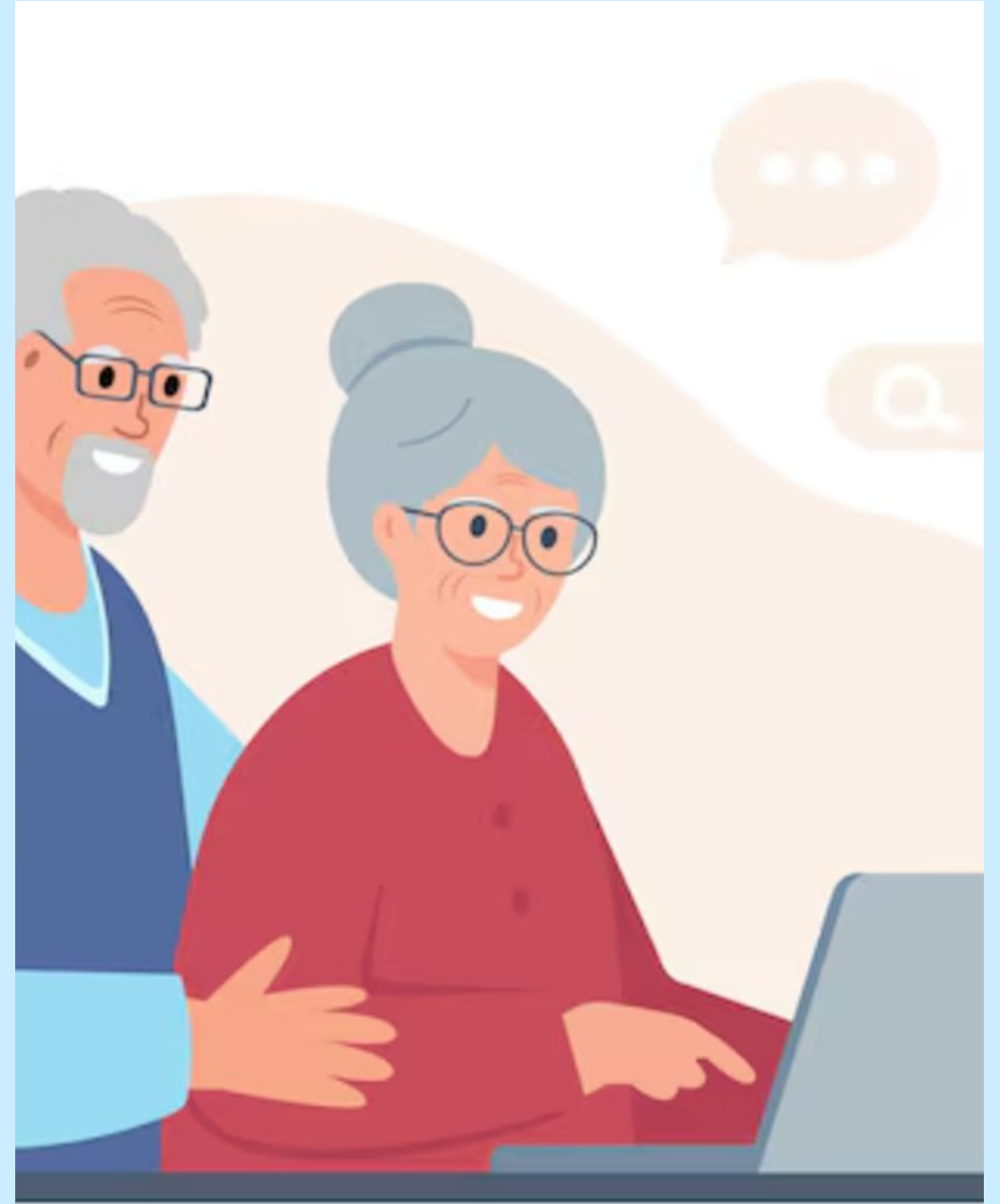


Tillgänglighet på nätet

Carina Sjödin och Ulla Persson
16 mars 2026



Det här är vi

Carina Sjödin

Syn- och hörselinstruktör, Lidingö Stad

carina.sjodin@lidingo.se

08-731 37 74

Ulla Persson

Handledare, SeniorNet Lidingö

Har tidigare arbetat många år som webbutvecklare/webbansvarig

Det här ska vi prata om

Tillgänglighet på nätet handlar om att göra digitala tjänster, webbplatser och appar användbara för så många som möjligt, oavsett funktionsvariationer.

Den här föreläsningen ger både teoretisk kunskap och praktiska verktyg för att skapa mer inkluderande digitala miljöer.



Agenda

- **Svårigheter äldre kan drabbas av när det gäller tillgänglighet**
- **Så här påverkar tillgänglighetsproblemen en människas vardag**
- **Vilka hjälpmedel finns? Kostnad? Hur får jag hjälp?**
- **Så här kan familj och vänner hjälpa till**
- **Grundläggande begrepp och definitioner**
- **Lagstiftning och riktlinjer**
- **Utmaningar för digital tillgänglighet**
- **Strategier för att skapa digital tillgänglighet**
- **Framtiden**

Grundläggande begrepp och definitioner

Tillgång till information och kommunikationsteknik (inklusive internet) är en förutsättning för att personer med funktionsnedsättning ska kunna utöva sina mänskliga rättigheter fullt ut.

FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning

Digital tillgänglighet

Vad innebär digital tillgänglighet?

Alla ska kunna använda digitala tjänster oavsett förmåga. Webbplatser, appar och digitala tjänster ska därför utformas så att alla kan ta del av och använda dem.

Vem berörs?

Personer med syn- och hörselnedsättning, kognitiva eller motoriska funktionsnedsättningar samt tillfälliga skador.

Varför är det viktigt?

”Den osynliga tröskeln” – att inte kunna använda en bankapp eller söka information digitalt. Över en miljard människor lever med funktionsnedsättning globalt vilket gör tillgänglighet avgörande.



Lagstiftning och riktlinjer

Lagstiftning och riktlinjer för tillgänglighet

DIGG – myndigheten för digital förvaltning

[Lagen om tillgänglighet till digital offentlig service](#)

EU

[Webbtillgänglighetsdirektivet](#)

Krav på offentliga webbplatser och appar att följa WCAG 2.1

Internationell standard

[WCAG](#) (Web Content Accessibility Guidelines)

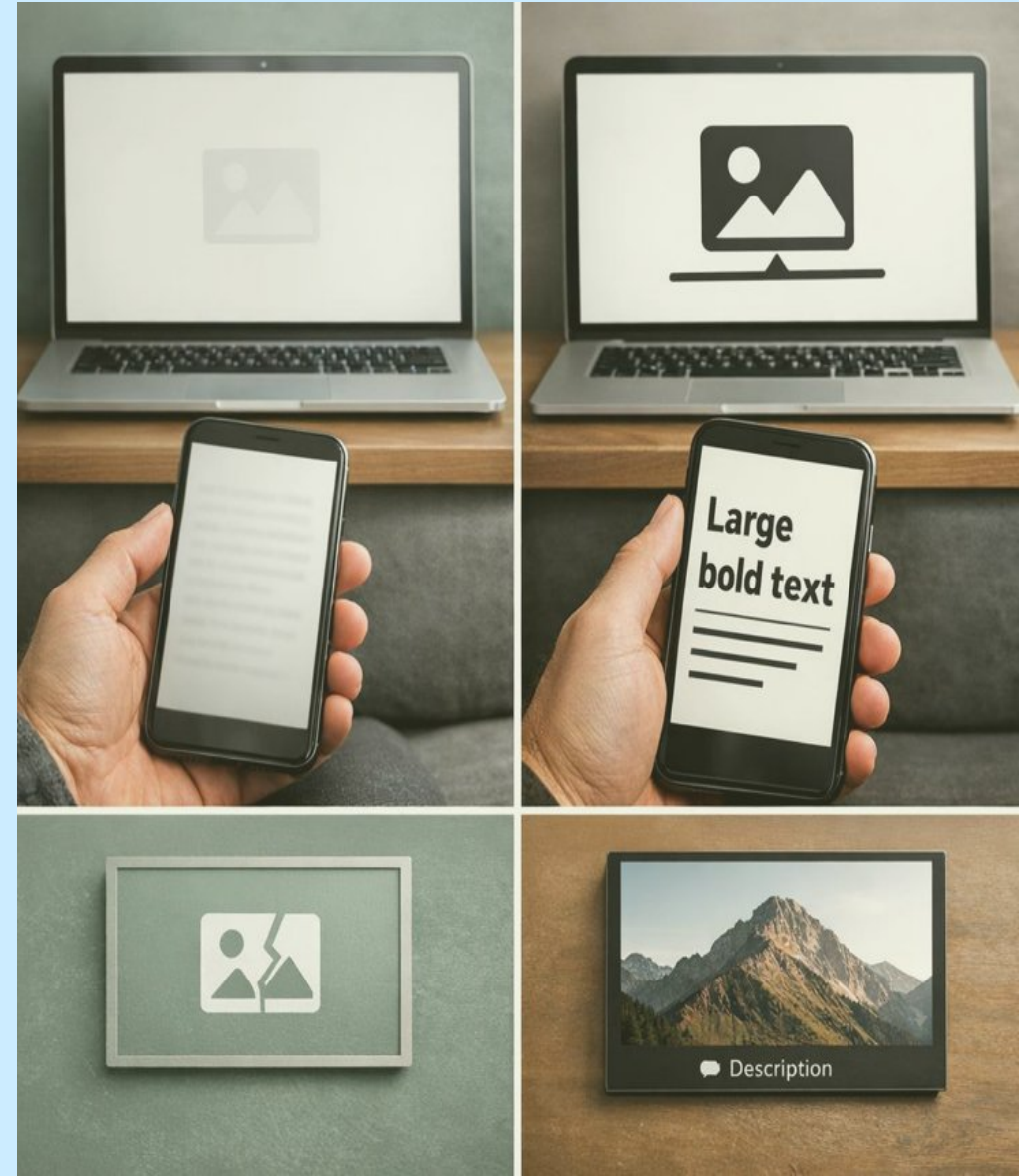
USA

[ADA](#)

Americans with Disabilities Act kräver tillgängliga digitala tjänster. Tillämpas på företag och offentliga verksamheter.

Juridiska påföljder

Bristande efterlevnad kan leda till rättsliga åtgärder och böter. Efterlevnad skyddar organisationer och användare.



Utmaningar för digital tillgänglighet

Viktigt för den digitala tillgängligheten

Tydlig struktur och navigering

Lätt att förstå och navigera, även med tangentbord.

Uppläsningbart innehåll

Kompatibel med skärmläsare för synskadade.

Bra kontraster och typsnitt

Lättläst för personer med nedsatt syn.

Alternativtext till bilder

Bilder beskrivs med text.

Tydliga blanketter och tjänster

Enkelt att utföra ärenden.

Utmaningar för olika funktionsvariationer

Synnedsättningar

Behöver textalternativ, korrekt tolkning och robust skärmläsarstöd.

Hörselnedsättningar

Kräver undertexter, transkription och tydliga visuella signaler.

Kognitiva utmaningar

Gynnar enkelt språk, konsekvent struktur och begränsad kognitiv belastning.

Motoriska svårigheter

Behöver tangentbordsnavigering, röststyrning och generösa klickytor.



Inkluderande språk och kommunikation

Språk, ton och struktur gör information tillgänglig för fler

- Text i bara versaler undviks
- Tydlig kontrast mellan text och bakgrund
- Informationen är begriplig för så många som möjligt
- Ingen grupp ska osynliggöras eller exkluderas
- Språket ska inte bygga på antaganden om mottagaren

Varför är det viktigt?

- Ökar delaktighet och självständighet
- Minskar risken för missförstånd
- Stärker demokrati, kvalitet och likvärdig service



Exempel på exkluderande och inkluderande språk

Kan skapa hinder

- onödigt krångliga ord och långa meningar
- interna förkortningar utan förklaring
- ”alla vet”, ”det är självklart”
- normantaganden (familj, kön, förmåga, teknikvana)

Ofta sker detta **omedvetet**, inte av illvilja.

Gör språket tillgängligt

- **tydligt** – klarspråk, konkret och strukturerat
- **förklarande** – begrepp förklaras första gången
- **respektfullt** – utan värderande eller generaliserande uttryck
- **mottagaranpassat** – utgår från olika behov

Detta stöder både språklig och kognitiv tillgänglighet.

Inkluderande kommunikation är mer än text



Språk, form och teknik såsom

- taltempo och tydlighet i muntlig kommunikation
- visuellt stöd
- textning
- alternativtexter mm

samverkar för att skapa tillgänglighet.

Synnedstättning

För personer med nedsatt syn finns både inbyggda och fristående digitala hjälpmedel:

- Skärmläsare och talsyntes
- Förstoringsprogram och högkontrastlägen
- Punktskriftsdisplayer
- Röststyrning och uppläsning av text

Hjälpmiddel vid synnedläggelse

Appar

- **Seeing AI** – läser upp text, känner igen personer, färger och sedlar via mobilkameran
- **Be My Eyes** – kopplar upp användaren mot frivilliga via video för hjälp i vardagen
- **Voice Dream Reader** – läser upp PDF, webbsidor och dokument

Inbyggda funktioner (mobil/dator)

- **Skärmläsare** (VoiceOver i iPhone, TalkBack i Android, Narrator i Windows)
- **Förstoring och hög kontrast**
- **Talsyntes** för text i appar och webbläsare

Annan teknik

- **Punktskriftsdisplay** (kopplas till mobil eller dator)
- **Digitala förstöringskameror** som ansluts till skärm



Hörseledsättning eller dövhet

Digital teknik kan underlätta kommunikation och tillgång till information:

- Textning i realtid (t.ex. vid möten och video)
- Tal-till-text-appar
- Videosamtal med teckenspråk
- Vibrations- och ljusaviseringar istället för ljud

Hjälpmiddel vid hörselnedsättning eller dövhet

Appar

- **Ava** – textning av samtal i realtid
- **Otter.ai** – automatiska mötesanteckningar och textning
- **Live Transcribe (Android)** – tal till text i realtid

Inbyggda funktioner

- Automatisk textning i videosamtal (t.ex. Teams, Zoom)
- Visuella och vibrerande aviseringar istället för ljud

Annan teknik

- Streamer till hörapparat (ljud direkt från dator/mobil)
- Texttelefon / bildtelefon för teckenspråk



Rörelsenedsättning

För personer som har svårt att använda tangentbord, mus eller pekskärm:

- **Alternativa styrsätt** (ögonstyrning, huvudmus, specialanpassade reglage)
- **Röststyrning** av dator och mobil
- **Anpassade tangentbord och pekdon**
- **Stativ och hållare** för surfplattor och mobiler

Dessa hjälpmedel kan vara medicintekniska produkter eller konsumentprodukter som förskrivs eller köps själv

Hjälpmedel vid rörelsenedsättning

Appar & mjukvara

- **Röststyrning**
(iOS, Android, Windows, macOS)
- **Dictation / tal-till-text**
för att skriva utan tangentbord

Annan teknik

- **Ögonstyrning** (t.ex. Tobii eye tracker)
- **Alternativa tangentbord och pekdon**
- **Stativ och hållare** för surfplatta/mobil



Kommunikation (AKK – alternativ och kompletterande kommunikation)

För personer med tal- och språksvårigheter

- Kommunikationsappar med symboler och bilder
- Talapparater och röstutmatning
- Text-till-tal-lösningar

Dessa hjälpmedel används både inom vård, skola, LSS-verksamhet och arbetsliv

LSS = Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade

Hjälpmedel för kommunikation (ARKK alternativ och kompletterande kommunikation)

Appar

- GoTalk NOW – kommunikation med symboler
- Grid / Grid Player – avancerade kommunikationslösningar
- Snap + Core First – vanligt inom habilitering

Annan teknik

- Talapparater (med pekskärm och röstutmatning)
- Symbolkort + digitala versioner i surfplatta



Kognitiva funktionsnedsättningar (t ex ADHD, autism, demens)

Digitala hjälpmedel kan ge struktur, tydlighet och stöd i vardagen.

- Digitala kalendrar och planeringsappar
- Påminnelseystem och tidshjälpmedel (t.ex. visuella timers)
- Bildstöd och steg-för-steg-appar
- Förenklade gränssnitt i mobil, surfplatta och dator

Sådana hjälpmedel räknas ofta som välfärdsteknik och kan förskrivas eller köpas som konsumentprodukter beroende på region och behov

Hjälpmedel vid kognitiva svårigheter (t ex ADHD, autism, demens)

Appar

- **Time Timer** (app + fysisk klocka) – visar tid visuellt
- **Microsoft To Do** – enkla checklistor och påminnelser
- **Google Kalender** – struktur med larm och färgkodning
- **Bildstöd-appar** (t.ex. Widgit Go, Bildstod.se)

Inbyggda funktioner

- **Påminnelser och scheman** i mobil/surfplatta
- **Förenklade gränssnitt** och fokuslägen

Annan teknik

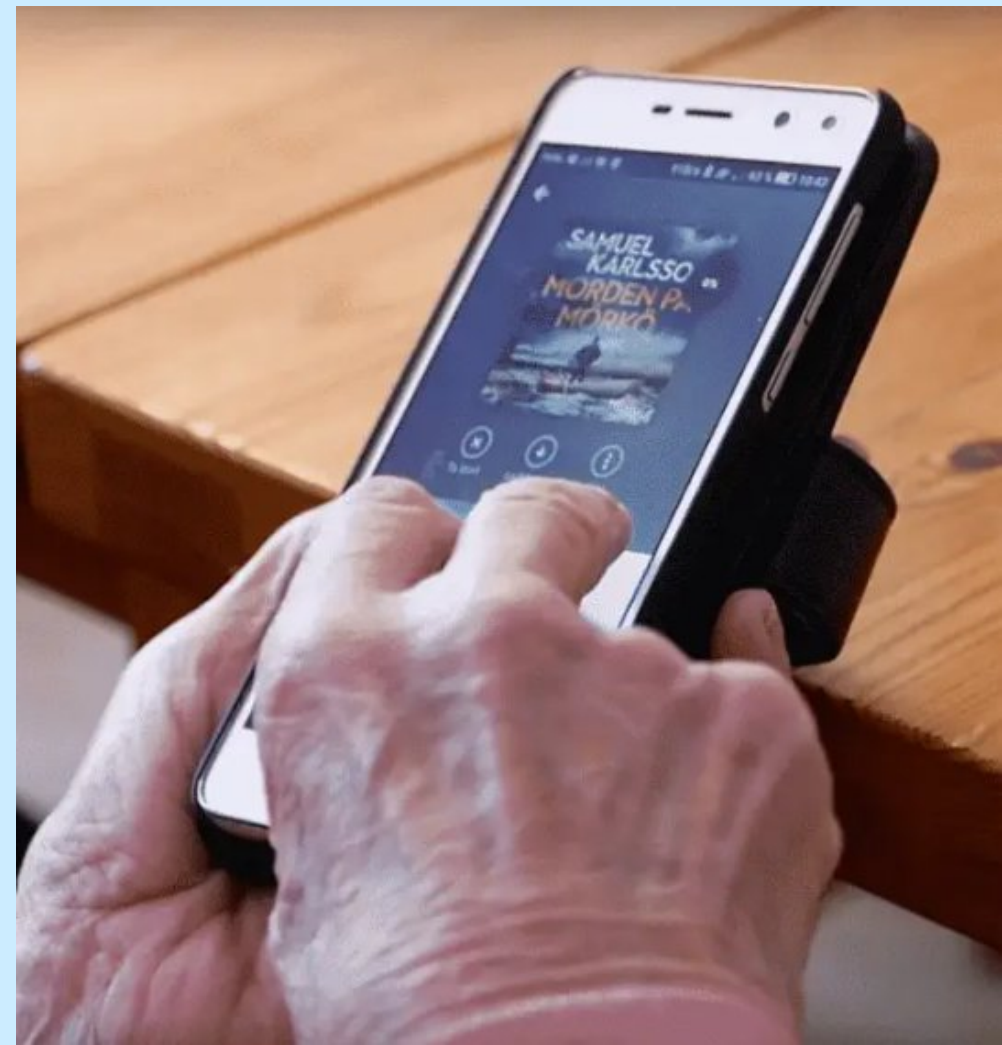
- **Digitala medicinpåminnare**
- **Tydliggörande planeringsskärmar**



Inbyggda hjälpmedel i teknik

Många digitala hjälpmedel finns redan inbyggda i smarta telefoner, surfplattor och datorer, men kunskapen om dem är låg.

Det gäller exempelvis talsyntes, röstinmatning och tillgänglighetsinställningar



Hur får man tillgång till hjälpmedel?

- Via hälso- och sjukvården (förskrivning av arbetsterapeut, logoped m.fl.)
- Via kommun eller region (t.ex. LSS, äldreomsorg)
- Via Arbetsförmedlingen (hjälpmedel för arbete och studier)
- Genom egeninköp av konsumentprodukter

Utbud och regler kan variera mellan regioner

Strategier för att skapa digital tillgänglighet

Brist på medvetenhet och kunskap

Kunskap om digital tillgänglighet saknas

En stor utmaning är att många organisationer och utvecklare saknar kunskap om tillgänglighetsprinciper och deras betydelse. Bristande utbildning gör att tillgänglighet inte prioriteras i design- och utvecklingsprocesser.

Hälften av alla webbutvecklare uppger osäkerhet kring hur man skapar digital tillgänglighet på ett bra sätt.

Konsekvens

Resultatet blir en utbredd otillgänglighet vad gäller digitala plattformar och tjänster. Det exkluderar många användare, särskilt de med funktionsvariationer.

Det här ökar digital tillgänglighet

- Tydliga rubriker och logiska flöden
- Lättläst språk
- Bilder med beskrivande text för skärmläsare
- Textstorlek
- Tillräcklig kontrast för synskadade
- Textning och syntolkning
- Tangentbordsnavigering

Vanliga hinder för digital tillgänglighet

- Otydliga eller obefintliga rubriker
- Bilder utan beskrivning
- Rörig bakgrund
- Rörligt innehåll
- Små klickytor
- Tidsbegränsade formulär
- För stora textmassor
- Krångligt språk

Viktigt för digitala plattformar och tjänster

Användaren i fokus

Utgå från olika förmågor och sammanhang för att möta verkliga behov.

Flexibilitet

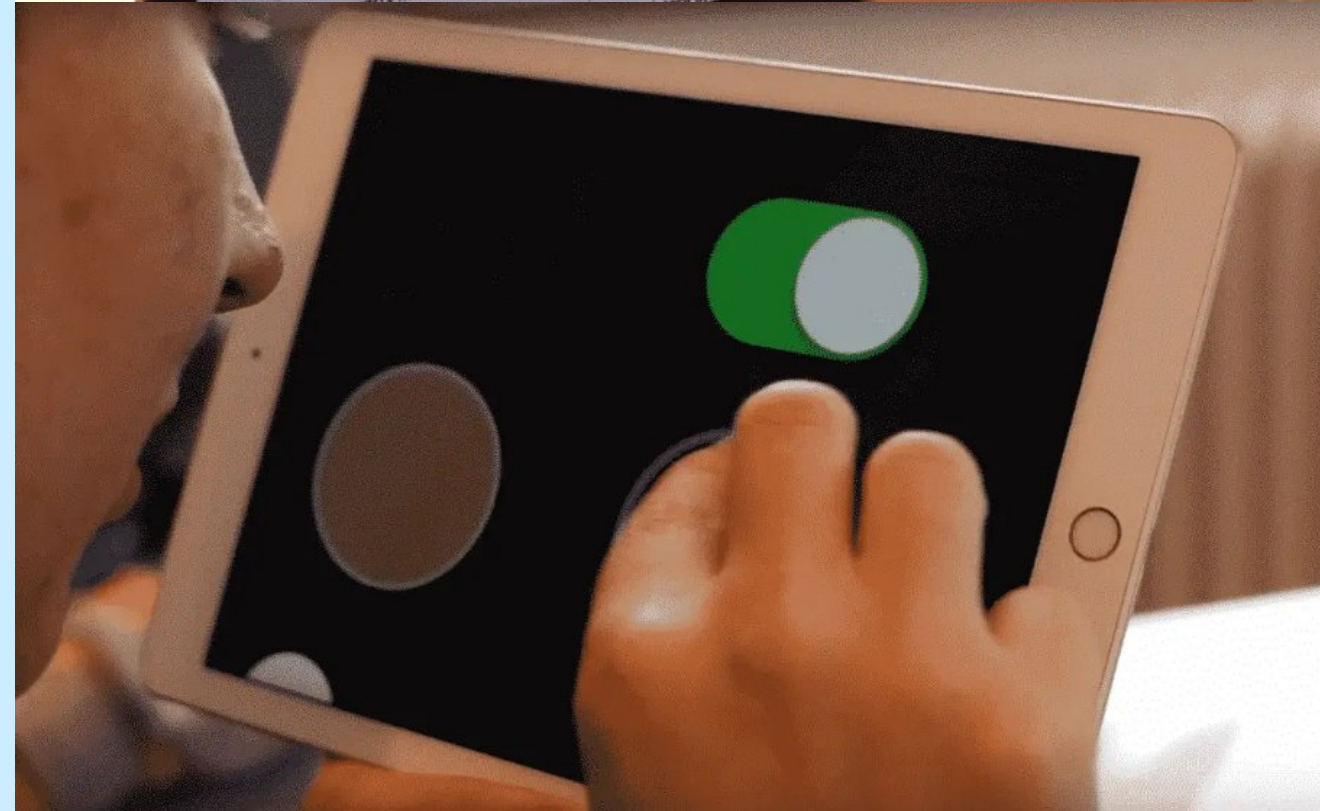
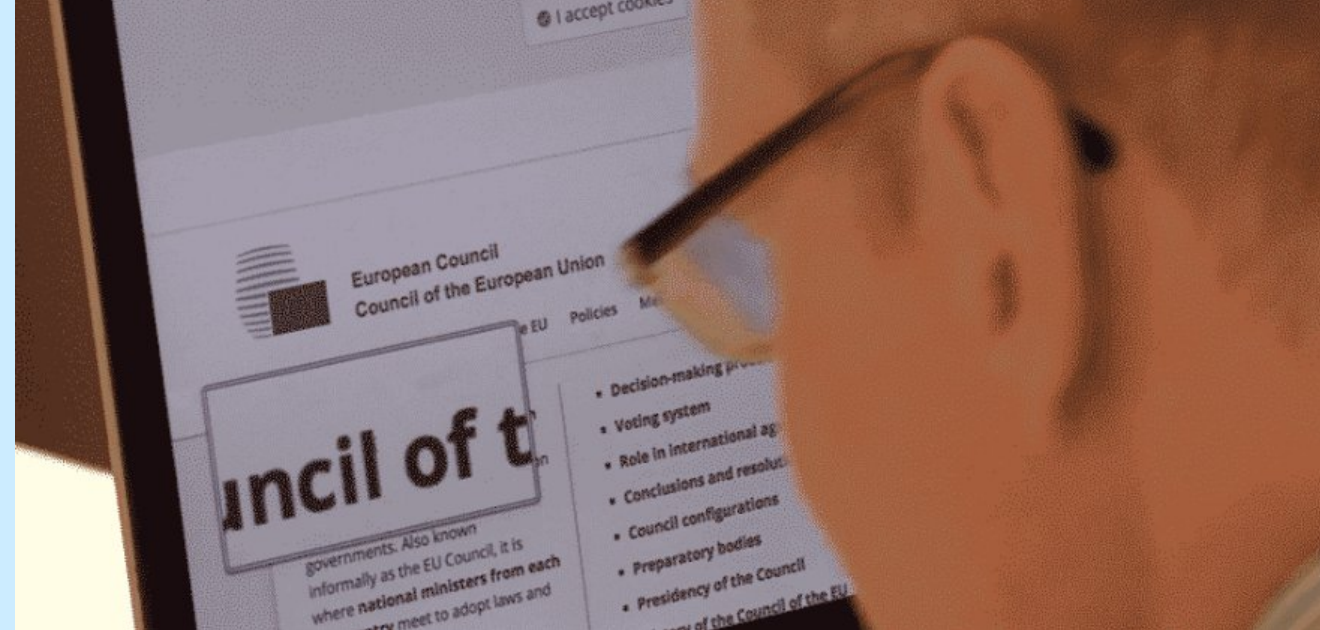
Erbjud flera sätt att interagera och justera, såsom storlek och kontrast.

Enkelhet

Tydliga färger, stora klickytor och förutsägbar navigering minskar kognitiv belastning.

Bättre för alla

Inkluderande design höjer den generella upplevelsen och tillgängligheten för alla.



Bra länkar om tillgänglighet på nätet

[Funka.com](https://funka.com)

[Funktionsverket.se](https://funktionsverket.se)

[Myndigheten för delaktighet \(https://mfd.se\)](https://mfd.se)

[Myndigheten för digital förvaltning \(https://www.digg.se\)](https://www.digg.se)

[Post- och telestyrelsen \(https://pts.se\)](https://pts.se)

[Socialstyrelsen \(https://socialstyrelsen.se\)](https://socialstyrelsen.se)

[Begripsam.se](https://begripsam.se)

[ETU – Entreprenörskap, Tillgänglighet och Utbildning \(https://etu.se\)](https://etu.se)

Exempel på hemsidor med bra tillgänglighet

[Lidingö stad \(https://lidingo.se\)](https://lidingo.se)

[Tyresö kommun \(https://www.tyreso.se\)](https://www.tyreso.se)

[SeniorNet Sweden inkl. föreningssidor \(https://seniornet.se\)](https://seniornet.se)

[Regeringskansliet \(https://regeringen.se\)](https://regeringen.se)

[SRF - Synskadades Riksförbund \(https://www.srf.nu\)](https://www.srf.nu)

Framtiden...

Lagstiftning

Ramar och krav driver likvärdig tillgång till digitala tjänster.

Tekniska lösningar

Standarder och verktyg möjliggör inkluderande design från start.

Inkluderande kommunikation

Klart språk och tillgängligt innehåll för att göra alla delaktiga.

Testning och innovation

Kontinuerliga tester och ny teknik för en mer tillgänglig framtid.

Nya behov och krav

Utvecklingen kommer att styras av både samhällets och användarnas krav och behov.