



# Mobilen som kognitivt hjälpmedel

En mobiltelefon är faktiskt ett mycket bra kognitivt hjälpmedel! En äldre mobiltelefon har t.ex. larm och en enkel kalenderfunktion. En smartphone kan erbjuda mer - de flesta funktioner som förr bara fanns i datorer och handdatorer kan numera fås i en smartphone.

En smartphone anpassas med små program – så kallade appar. Dessa appar kan ge kognitivt stöd för en del av det som är svårt i vardagen som t.ex. minnesstöd, tidsuppfattning, ekonomi och inköp, planering och påminnelser, stöd vid stress/ångest, lokalisering/hitta, alarm etc. Har du svårt för något av detta rekommenderar vi att du köper en smartphone – den är en mycket bra grund för att få vardagen att fungera bättre. Med en smartphone kan du göra allt det du kan göra med en dator – och lite till!

En vanlig, äldre mobiltelefon med knappar är mer begränsad i vilket stöd den kan ge. En vanlig knapptelefon är statistiskt, den har de funktioner som finns i den från början, men den kan givetvis användas för vissa stödfunktioner förutom kommunikation via samtal/sms.

## Skillnad mellan en knappmobil och en smartphone?

### Traditionell mobiltelefon

- Knappar
- Enbart telenätsuppkoppling (ingen surf)
- Förinstallerade funktioner, går ej att komplettera
- Lagring på SIM-kort
- Kan användas för samtal, sms, enklare larm
- Enklare kalenderfunktion för dagliga påminnelser
- Sms-påminnelser från t.ex. vårdcentral och sjukhus
- Billigaste alternativet
- Behöver inga inställningar/justeringar
- Går inte att anpassa, fungerar likadant oavsett brukarens behov

### Smartphone

- Pekskärm
- Behöver internetuppkoppling (surf)
- Ett stort utbud av program/ applikationer (appar) som väljs fritt utifrån behov
- Operativsystem (iOs eller Android)
- Lagring på minne (som på en dator)
- Kan anpassas med nyttoprogram, kommunikationsprogram och nöjesprogram.
- Kan användas för samtal, sms, larm/påminnelser, minnesstöd, fotobok, kartor/vägbeskrivningar, budgetstöd, betala, kalender, instruktioner, tidsstöd/timer, stresshantering, musiklyssnande etc. etc.
- Dyrare alternativ, men finns i många olika prisklasser
- Behöver grundinställas, skapa konton etc.
- Går att anpassa/förenkla utifrån brukarens behov.

### Att välja smartphone

De allra flesta smartphones är uppbyggda på antingen operativsystemet Android eller iOS. Idag är det inte så stor skillnad på Android eller iPhone i användarvänlighet. Det är mycket en smaksak vad man själv föredrar och är van vid. De olika systemen har dock vissa skillnader i egenskaper.

### Android eller iPhone?



android

#### Android

- Öppet, anpassningsbart gränssnitt (går att anpassa utseende och funktion utifrån behov och tycke, tillåter fler skräddarsydda lösningar)
- Olika modeller/märken ser ut på olika sätt
- Pris: många telefonmodeller i olika prisklasser
- Många appar – men inte lika kontrollerade



#### iPhone

- Enkelt gränssnitt
- Slutet system – få inställningsmöjligheter
- Alla modeller är uppbyggda på samma sätt
- Pris: begränsat till några få dyra modeller
- Stort utbud av appar för kognitivt stöd
- Kvalitetskontrollerade appar

### Rekommenderade modeller:

Det viktigaste är att du köper en mobiltelefon som fungerar för dig – att du som ska ha den kan hantera den och förstår dig på dess inställningar och funktioner.

Om du väljer en vanlig knapptelefon:

- Förstår du hur man ändrar inställningar, lägger till alarm, ringer, skickar sms, lägger till kontakter i telefonboken etc?

Om du väljer en smartphone:

- Vilket operativsystem och märke föredrar du? Det fungerar oftast bäst att välja ett märke du är van vid. Det kan också vara smart att köpa en mobil som någon i ditt nätverk har kännedom om så du kan få hjälp om du behöver det.
- Vilken prisklass har du råd med? Även enklare modeller kan ge bra stöd, det är inte viktigt att välja den senaste modellen på marknaden.
- Kan du använda en pekskärm och trycka kontrollerat på den?
- Förstår du hur man ändrar inställningar, lägger till alarm, ringer, skickar sms, lägger till kontakter i telefonboken etc?



### Har du inte råd?

Om du behöver en smartphone som kognitivt stöd/hjälpmedel kan du vissa fall ansöka om försörjningsstöd för detta. Du kan också ansöka om bidrag ur olika fonder. Vänd dig till din vuxenhandläggare eller mottagningsteamet för att få hjälp med detta. Om du behöver intyg för varför du behöver en mobiltelefon som kognitivt hjälpmedel kan din arbetsterapeut hjälpa dig med det.

### Viktigt att tänka på:

Olika abonnemang har olika för- och nackdelar – jämför de noga innan du gör ett inköp! Om du ska köpa en smartphone kan du antingen köpa den kontant eller binda dig för ett abonnemang och då oftast få köpa mobilen till ett rabatterat pris. Om du köper den kontant har du inte bundit upp dig för något och är fri att byta abonnemang när du vill och behöver, det passar dig som har råd med en större utgift på en gång. Om du binder dig till ett abonnemang behöver du betala en summa varje månad i oftast två år. Det passar dig som vill fördela utgifterna, men då kan du inte byta mobil under denna tid.

Tänk på detta innan du binder dig till ett abonnemang:

- Behov och användningsvanor för mobiltelefoni  
Vilka funktioner och tjänster ska jag använda – vilket behov finns? I vilken omfattning använder jag telefonen?  
Geografisk täckning – vilka operatörer har bäst täckning där jag är?
- Appar och att surfa rätt  
För att dra nytta av och fullt ut kunna använda en Smartphone är ett fast pris på mobilsurf är att rekommendera. Flertalet appar som ligger online med internet för att alltid vara uppdaterade kan kräva mycket dataöverföring. Underskatta inte surfmängden du kommer att använda (ex en låt på Spotify tar ca 2-3 MB).

### Viktigt för att kunna använda mobilen optimalt som kognitivt hjälpmedel:

- Tillgång till mycket mobilsurf är att rekommendera för optimal användning av telefonen. Tillgång till mobilsurf behövs både för att kunna ladda ner appar och för att sedan kunna använda dem.



- Underskatta inte datatrafiken som behövs för att använda mobilen optimalt.
- Köp kontantkort för app-butiken, koppla aldrig den mot ett betalkort för att minska risken för att göra av med mer pengar än tänkt.
- Be om hjälp om du behöver göra inställningar i mobilen för att ex. förstärka säkerheten i den.
- Be om hjälp av någon du litar på om du tycker att det är krångligt att välja mobil och abonnemang.