

macOS 15.4

Sequoia

Visuella anpassningar & talstöd



Välkommen!

I detta häfte beskrivs hur man visuellt anpassar operativsystemet macOS 15.4 och hur inbyggda talstödet kan användas. Visuella anpassningar handlar t.ex. om att justera storlek av teckensnitt, "zoom"/förstoring på fönsterinnehåll, färg, mus och ikoner. Talstöd innebär att användaren kan aktivera uppläsning av vald text med datorns inbyggda skärmläsare och talsyntes. Alla instruktioner är beskrivna stegvis med förklarande text och bilder. På varje bild som används i häftet finns en röd rektangel omkring alternativet som är hänvisat till. När du har lagt till önskad inställning, stäng dialogrutan, inställningen sparas direkt.

OBS! Detta dokument är skrivet utifrån de inställningsalternativ som finns i version **15.4** av macOS. För att kontrollera vilken macOS version som är installerad på din dator, gör följande:

Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Om den här datorn". Dialogrutan här nedanför visas nu på skärmen. Om du har en äldre version av macOS installerat på din dator så är det inte säkert att du har tillgång till alla anpassningsalternativen som beskrivs i denna handbok.



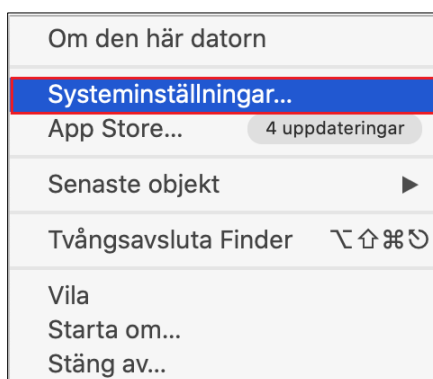
INNEHÅLL

MUSPEKARE: STORLEK OCH FÄRG	4
LJUSSTYRKA / GÖR ALLT STÖRRE	6
TEXTSTORLEK FÖR APPAR OCH SYSTEMET.....	7
BAKGRUND: ANVÄND ENFÄRGAD BAKGRUND	9
FÄRG	10
Ljust / Mörkt läge	10
Invertera färger med kortkommando.....	12
BILDSKÄRMSKONTRAST	13
VARMA ELLER KALLA FÄRGER: NIGHT SHIFT	15
ZOOMA: FÖRSTORINGSGLASET I MACOS	16
Zooma – Avancerade alternativ för förstoring	18
Visa större text under muspekaren	19
TALSTÖD	22
Läs upp markering	24
Läs upp objekt under pekaren	25
DIKTERING	25
DOCK: ANPASSA VERKTYGSFÄLTET NEDERST PÅ SKÄRMEN	26
SYMBOL- OCH TEXTSTORLEK I FINDER.....	27
FÖRSTORA TEXT: HEMSIDOR, DOKUMENT ELLER E-POST	29
KORTKOMMANDON.....	30

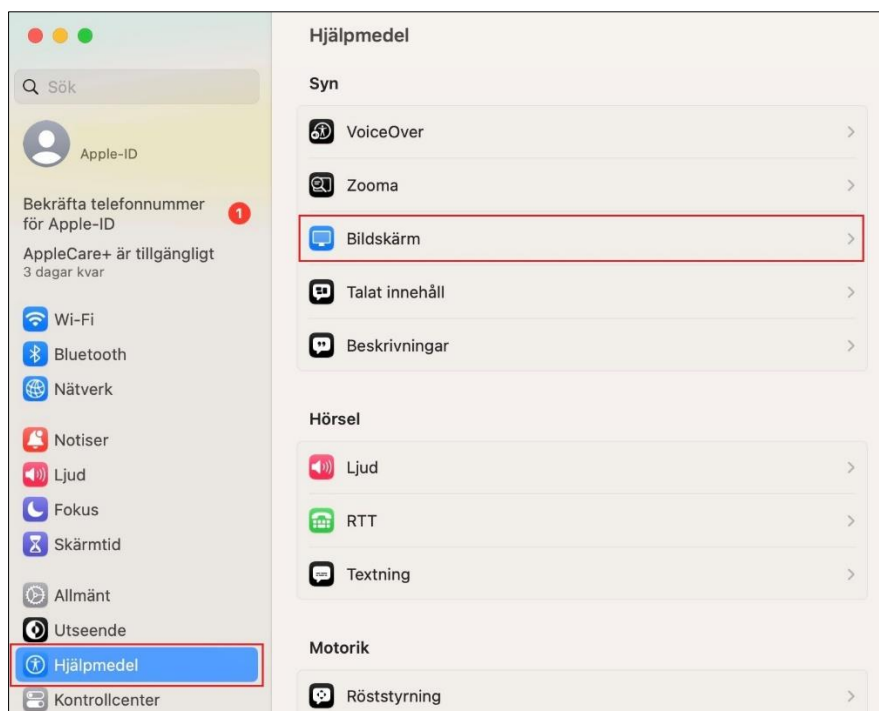
Muspekare: storlek och färg

Systeminställningar / Hjälpmedel / Bildskärm

1. Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".



2. Nu visas dialogrutan: "Systeminställningar". Klicka på alternativet: "Hjälpmedel" i spalten till vänster.



3. Under rubriken "Hjälpmedel" i höger spalten, välj: "Bildskärm".

4. Nu visas rubriken: "Pekare", i mitten av spalten. Vid sidan av texten: "Pekarstorlek", kan du justera markörens storlek genom att dra reglaget. Om du klickar på vita boxen vid sidan av texten: "Pekarkonturfärg", får du fram en dialogruta var du kan välja mellan olika färger för pekaren.



Pekare

Skaka muspekaren för att hitta den

Flytta muspekaren snabbt fram och tillbaka så att den blir större.

Pekarstorlek Normal Stor

Pekarkonturfärg

Pekarfyllningsfärg

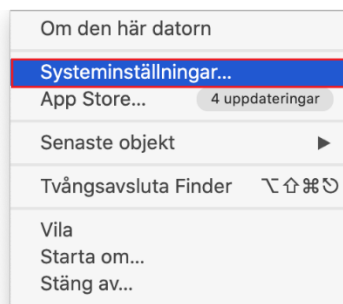
Nollställ färger

5. Det är praktiskt att ha alternativet: "**Skaka muspekaren för att hitta**" ikryssat. Det gör att om du skakar muspekaren då blir den tillfälligt större på skärmen och därmed lättare att hitta.

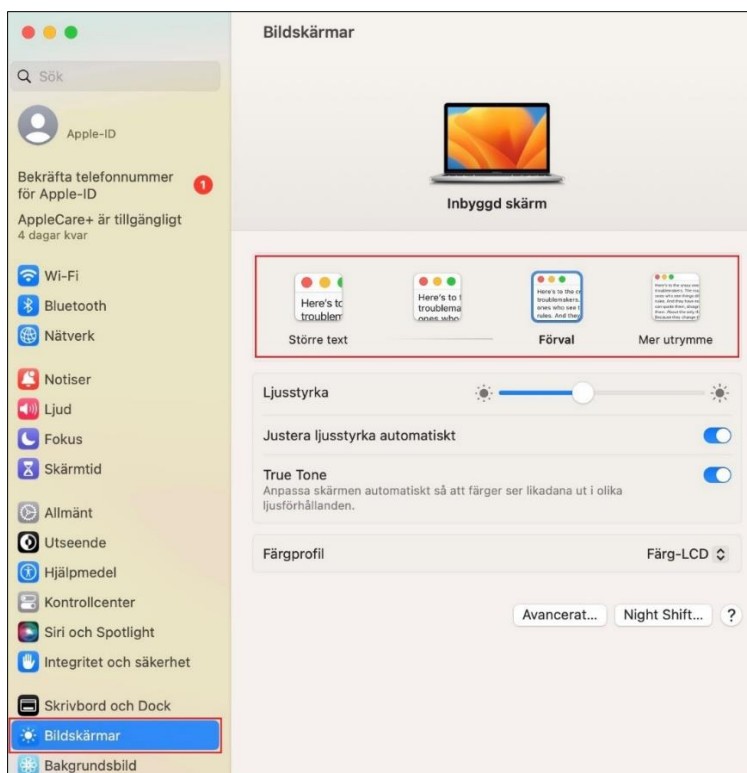
Ljusstyrka / Gör allt större

Systeminställningar / Bildskärmar

1. Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".



2. I Systeminställningar dialogrutan, välj: "Bildskärmar".
3. Nu visas i höger spalten en ruta med 4 ikoner var inställningen: "Förval" är installerat som standard. "Större text" erbjuder största visningsalternativet på skärmen. Du klickar på det alternativ som du vill använda och ändringen sker direkt.



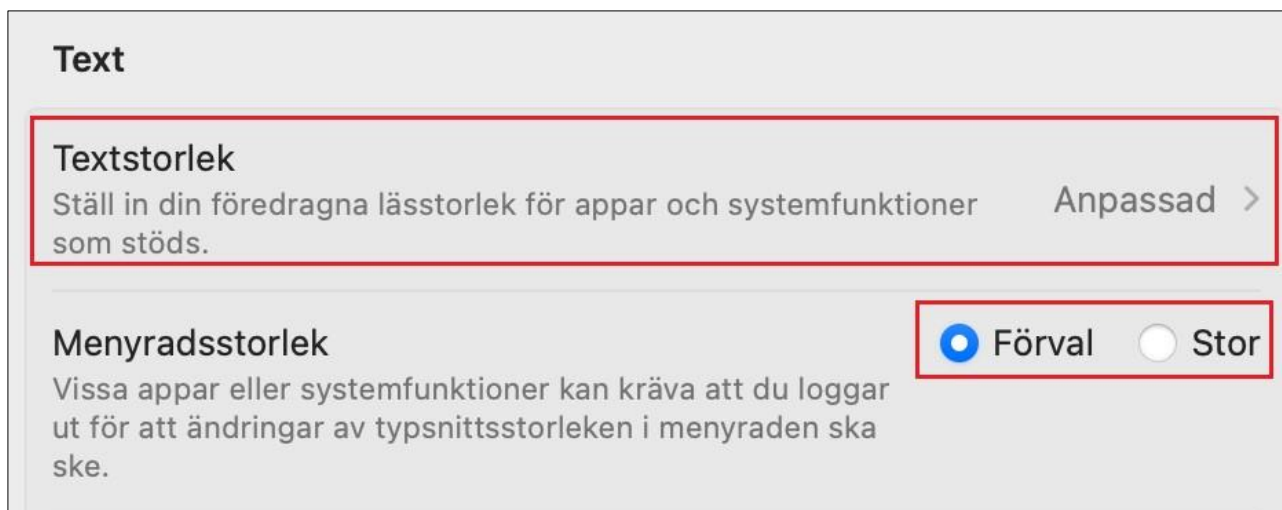
Här finns också möjligheten för att ändra ljusstyrkan på bildskärmen och vid behov avaktivera automatisk ljusstyrka genom att ta bort kryssen i: "Justera ljusstyrka automatiskt".

Textstorlek för appar och systemet

Systeminställningar / Hjälpmedel / Bildskärm

Standardstorlek av text i vissa appar och menyer är möjligt att anpassa. Detta är värt att undersöka eftersom justering av textstorleken på skärmen kan innebära minskat behov för användning av förstöringsfunktioner. Om du inte behöver lägga till förstoring då behåller du överblicken över skärmbilden vilket leder till lättare navigering.

1. Öppna Systeminställningar, Hjälpmedel i vänster spalten och klicka sedan på Bildskärm.
2. Under rubriken "Text" hittar du 2 alternativ: "Textstorlek" och "Menyradsstorlek".




Texten som visas i menyraden, den menyraden som visas alltid överst på skärmen, kan kännas onödigt liten. Om du aktiverar alternativet "Stor" i stället för "Förval" kommer du märka att storleken ökas lite grand vilket kan vara behjälpligt.

Men det är även möjligt att anpassa textstorleken i vissa appar och menyer med att klicka på "Textstorlek – anpassad". När du klickar på detta alternativ dyker upp en dialogruta var du kan dra i ett reglage för att justera textstorleken. Välj sedan knappen "Klar" nederst till höger i dialogrutan.











Textstorlek


Använd skjutreglaget till att ställa in den föredragna lässtorleken för apparna som anges nedan, eller anpassa varje app separat.



Förval

Exempel 17 pkt

 Anteckningar	Använd föredragen lässtorlek 
 Finder	Anpassat i appen 
 Kalender	Använd föredragen lässtorlek 
 Mail	Använd föredragen lässtorlek 
 Meddelanden	Använd föredragen lässtorlek 

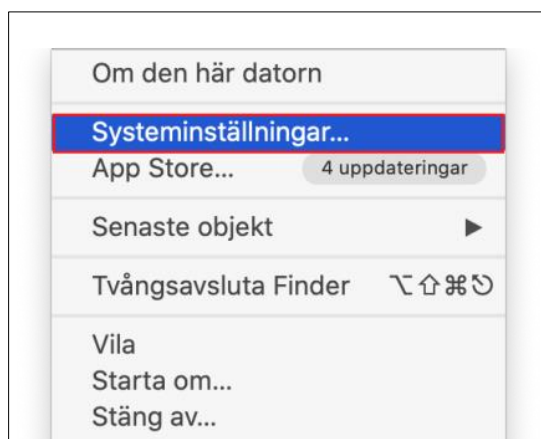


Bakgrund: använd enfärgad bakgrund

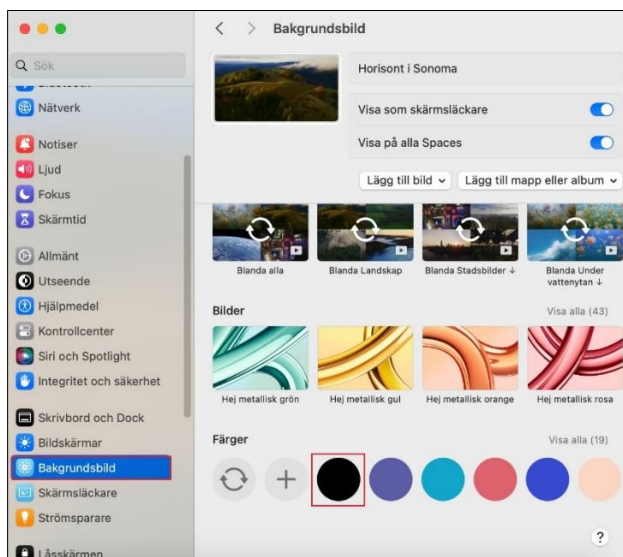
Systeminställningar / Bakgrundsbild

Det kan vara svårt att hitta ikoner och läsa ikontext om du använder en färgglad bakgrundsbild. För att ändra detta gör du följande:

1. Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".



2. Välj: "Bakgrundsbild" i vänster spalten.

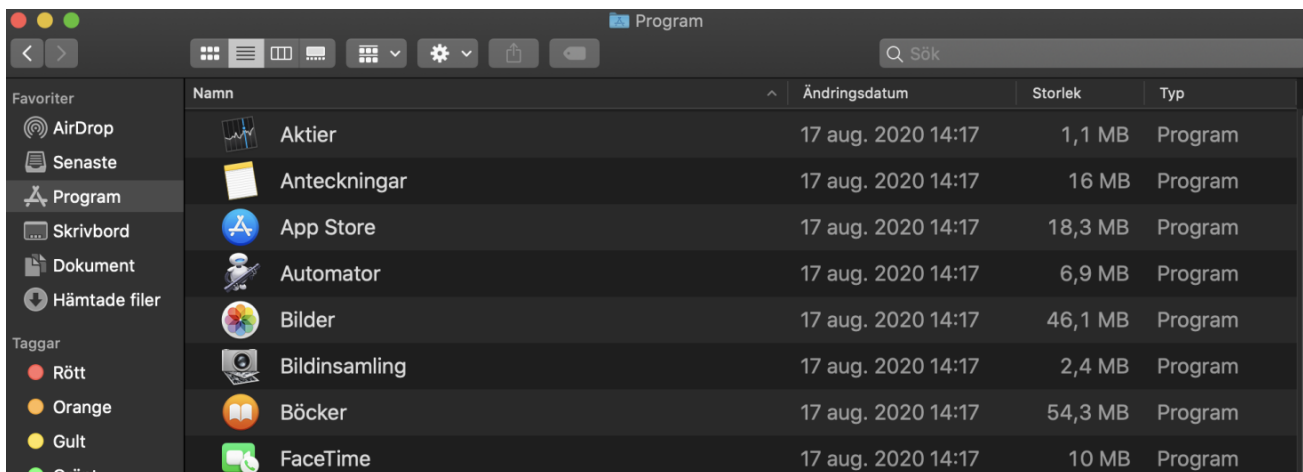


Under rubriken "Färger" kan vi välja önskat färg. En mörk bakgrund rekommenderas eftersom det kan vara lugnare för ögonen och även skapar tydligare kontrast. När bakgrunden är ändrad så är den sparad.

Färg

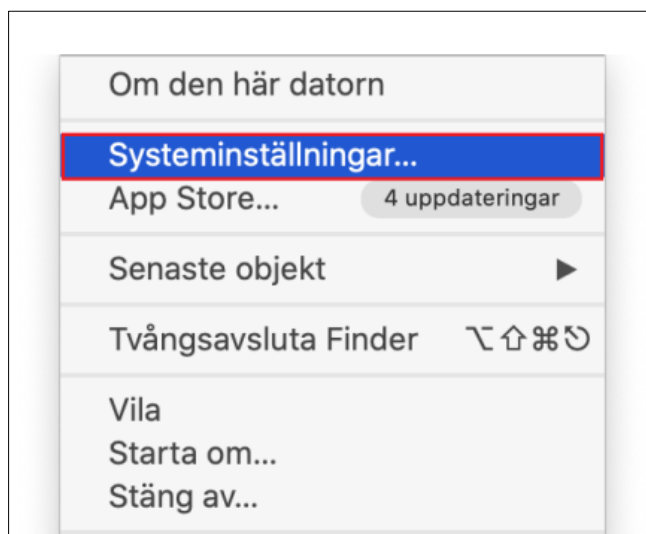
Ljust / Mörkt läge

Systeminställningar / Utseende

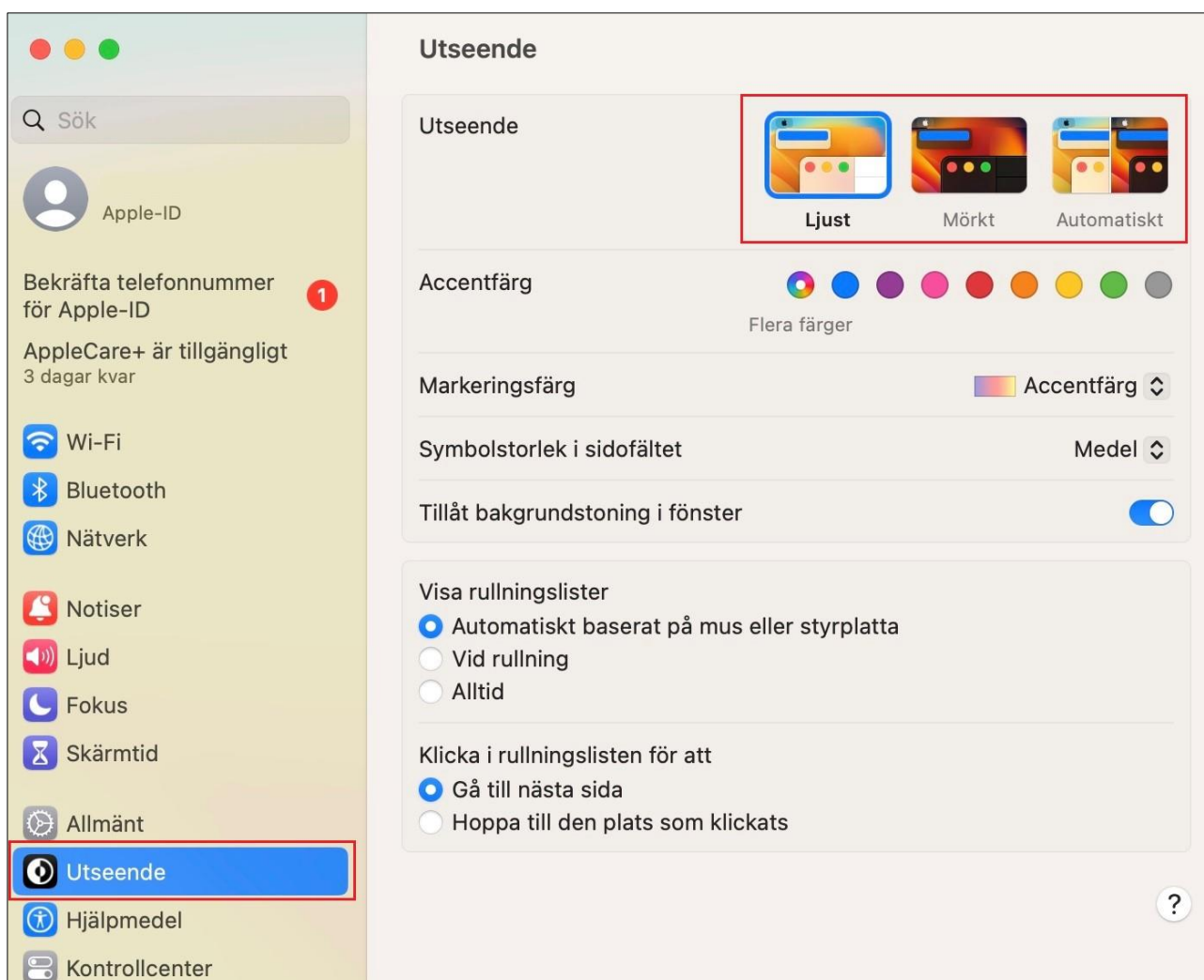


Standardinställning i macOS är ljus bakgrund och svart text. För att ändra denna inställning gör följande:

1. Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".



2. Välj: "Utseende" i vänster spalten.



3. Överst i höger spalten står: "Utseende", här kan du välja mellan: "Ljust", "Mörkt" eller "Automatiskt" genom att klicka på önskat alternativ.

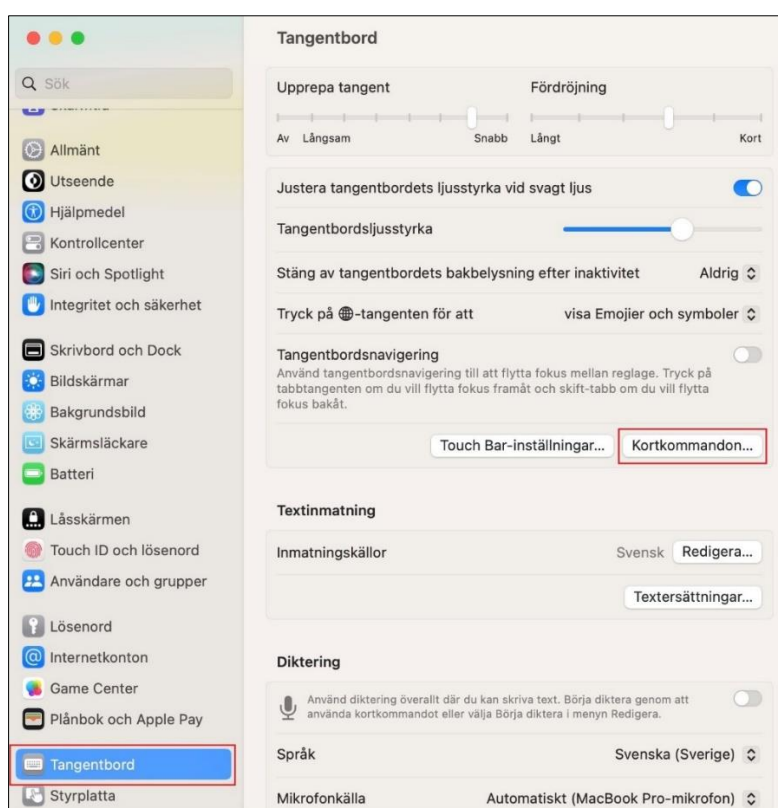
Det kan vara värt att experimentera med inställningen: "Symbolstorlek i sidofält". Om du ändrar inställningen till "Stor" då blir symbolerna i vänster spalten lite större.

Invertera färger med kortkommando

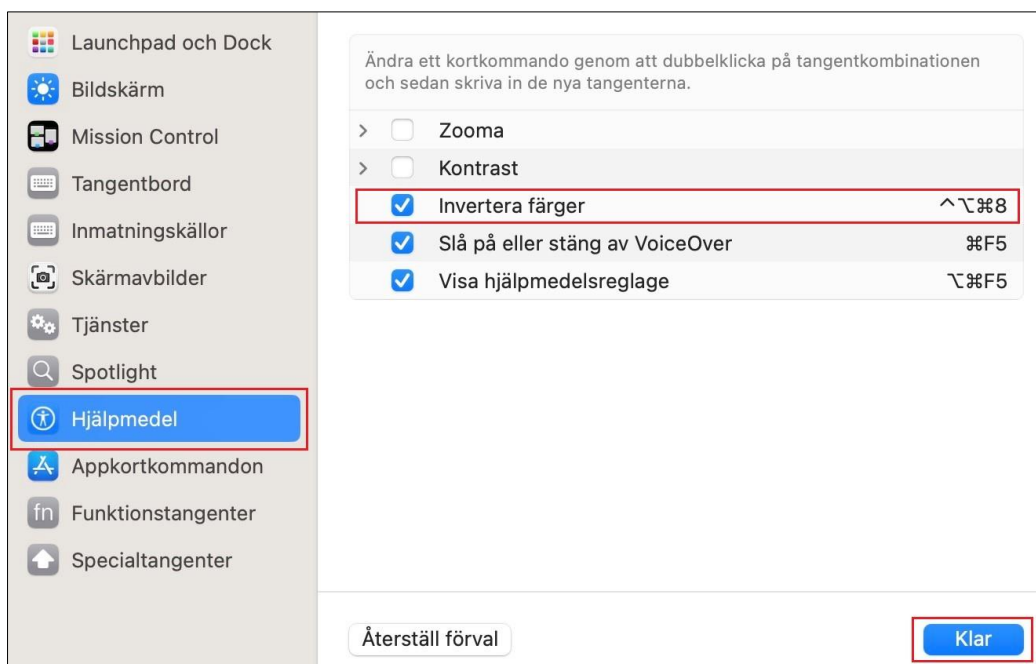
Systeminst. / Tangentb. / Kortkommandon / Hjälpm.

Du kan invertera färger i macOS med kortkommando. Fördelen med kortkommandon är att du snabbt och enkelt kan invertera färgerna på skärmen vid behov. Vi kan aktivera kortkommandon på följande sätt:

1. Klicka på Apple-ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".
2. Välj: "Tangentbord" i vänster spalten:



3. Välj knappen: "Kortkommandon" i höger spalten.
4. I dialogrutan som nu visas, välj fliken "Hjälpmedel" i vänster spalten. Nu visas en lista över tillgängliga hjälpmedelskortkommandon för macOS. Kryssa i alternativet: "Invertera färger". Kortkommandon för att invertera färger blir:
CONTROL + OPTION + CMD+ 8
5. Välj knappen "Klar" för att spara inställningarna.

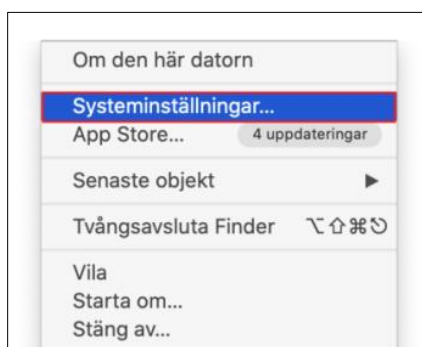


Bildskärmskontrast

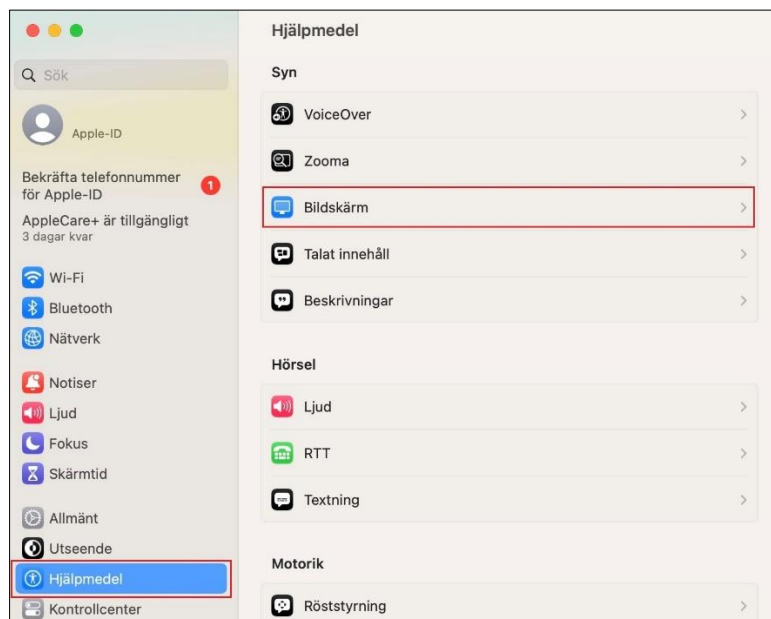
Systeminställningar / Hjälpmedel / Bildskärm

I macOS kan du justera kontrasten på din bildskärm på två olika sätt för att underlätta användandet. Förra alternativet är att aktivera: "Öka kontrast" inställningen. Därmed ökas kontrasten på bildskärmen och genomskinlighet i menyer minskas. Andra alternativet är att justera kontrasten manuellt genom att använda Bildskärmskontrast: reglaget som finns i samma dialogruta.

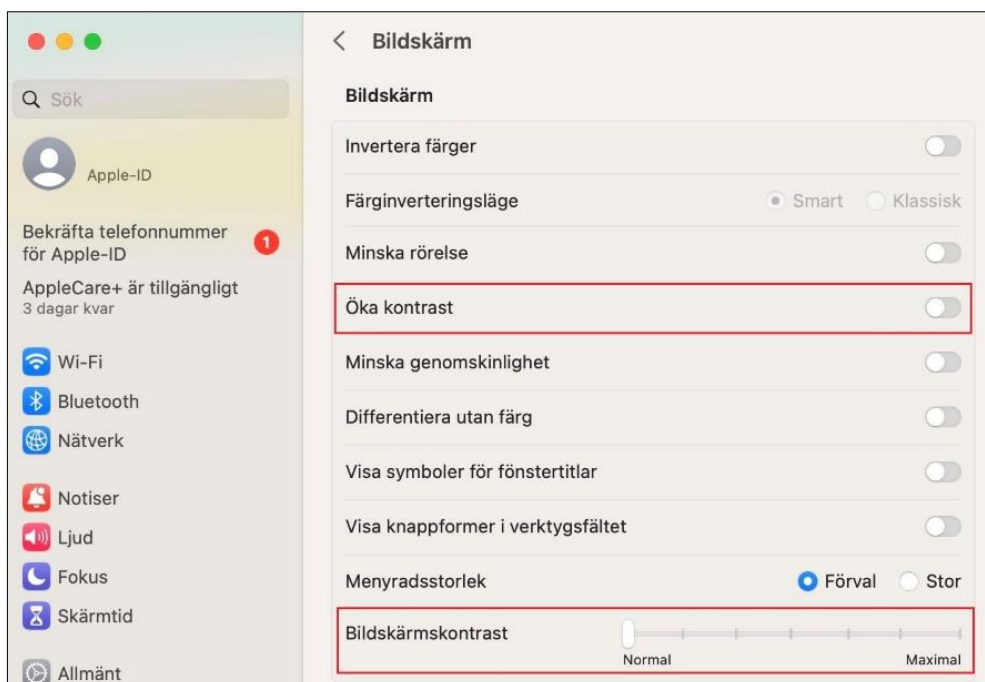
1. Klicka på Apple-ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".



2. I dialogrutan: "Systeminställningar". Välj: "Hjälpmedel" i vänstre spalten.



3. I höger spalten välj: "Bildskärm".



4. Alternativt välj: "Öka kontrast" och sedan dra reglaget: "Bildskärmskontrast". Ändringarna visas direkt. Det kan också vara aktuellt att experimentera med att aktivera andra alternativ i som finns där. T.ex. "Minska genomskinlighet", "Minska rörelse", med mera.

Varma eller kalla färger: Night Shift

Systeminställningar / Bildskärmar / Night Shift

I macOS kan du anpassa skärmbilden så att varmare eller kallare färger används, detta kan vara behjälpligt i olika situationer – t.ex. när användaren känner sig bländat av skärmen. För att undersöka om denna inställning är behjälplig, öppna Systeminställningar välj Bildskärmar i vänster spalten och klicka sedan på knappen "Night Shift".



Dialogrutan här ovanför visas, på höger sidan av rubriken "Schema", välj: "Anpassat" och specificera sedan inom vilken tidsram du önskar ha inställningen aktiverat.

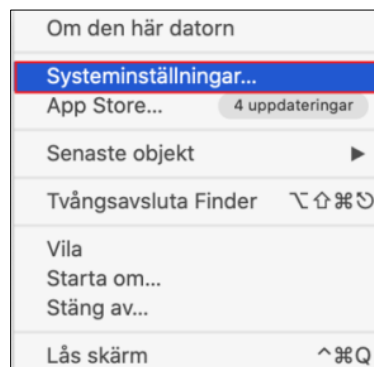
Nederst i dialogrutan kan du justera reglaget för Färgtemperatur, klicka på Klar-knappen för att spara.

Zooma: förstoringsglaset i macOS

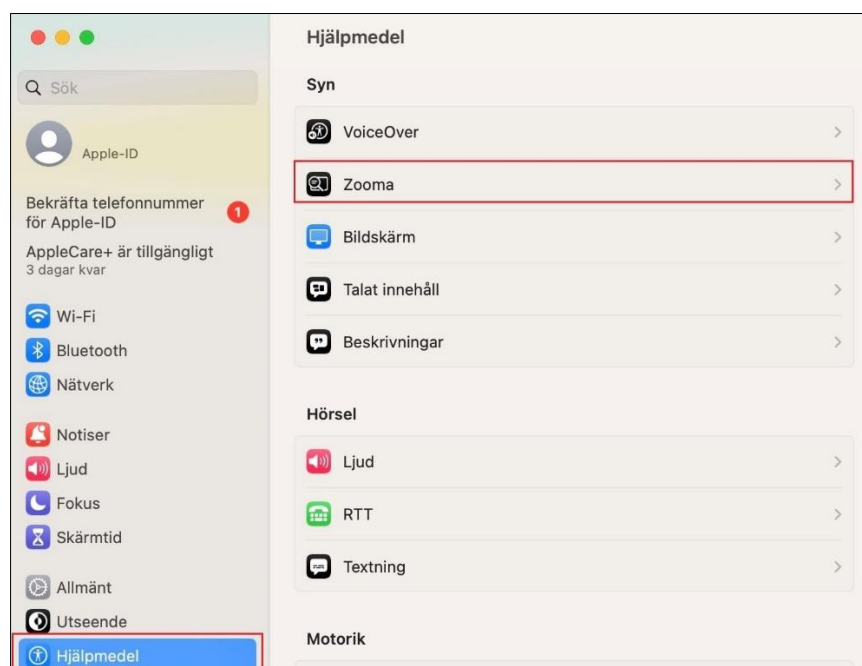
Systeminställningar / Hjälpmedel / Zooma

macOS har en inbyggd förstoringfunktion som kallas: "Zooma". Det är möjligt att kontrollera förstoringen med kortkommandon, alternativt med kombination av kortkommandon och musplattan. Zooma aktiveras på följande sätt:

1. Klicka på Apple-ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".

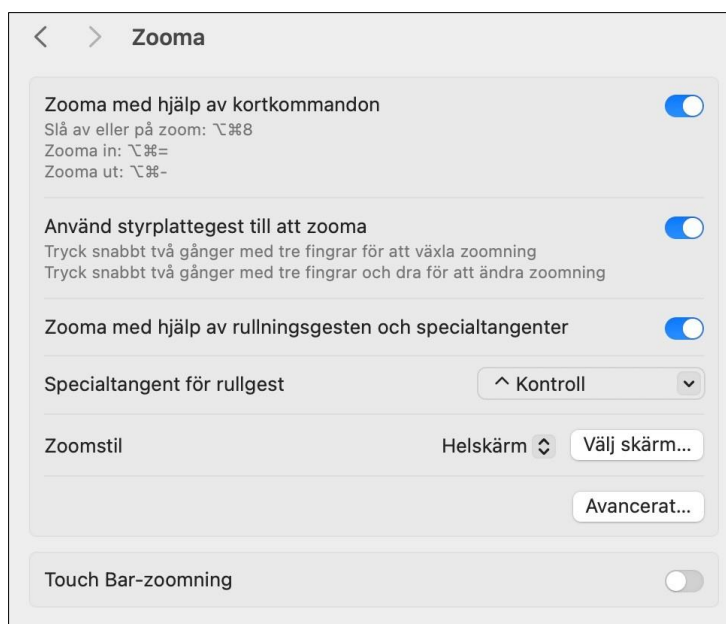


2. I dialogrutan: "Systeminställningar". Välj: "Hjälpmedel" i vänster spalten och därefter "Zooma" i höger spalten.



3. Under rubriken Zooma i höger spalten finns olika alternativ för att kontrollera förstoringen, (zooma). Inställningar som ofta används är t.ex.:

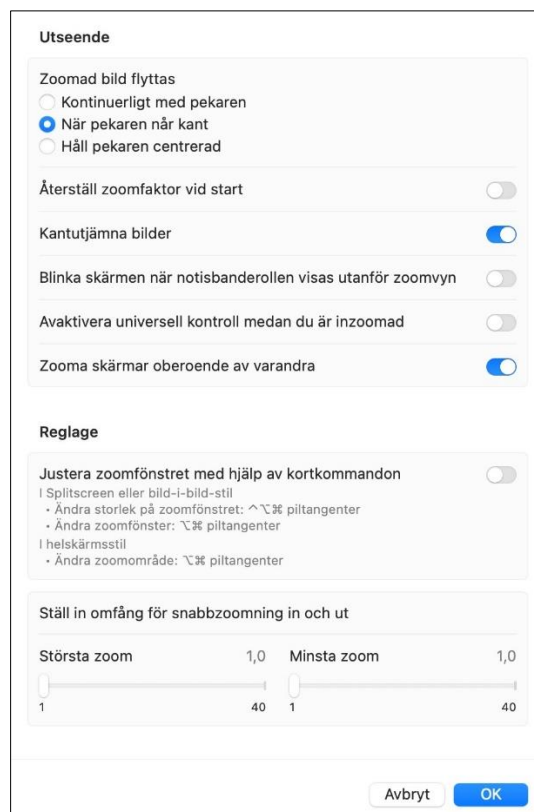
- a. "Zooma med hjälp av rullningsgesten och specialtangenter". När aktiverat då kan du reglera förstoringen med att hålla intryckt "Specialtangenter" och skrolla med mushjulet (om en extern mus är kopplat till datorn), alternativt med att svepa upp/ner med 2-fingrar på musplattan. Standard specialtangenter för Zooma är "KONTROLL". Men denna kan du ändra till: ALTERNATIV- eller Kommandotangenterna, genom att välja i listrutan: "Specialtangenter för rullgest" där det står Kontroll.



- b. "Använd styrplattagest till att zooma". Om aktiverat, då kan användaren trycka snabbt med 3-fingrar på styrplattan för att slå på/av förstoringen. För att reglera förstoringen med denna metod behöver du trycka snabbt med 3-fingrar, hålla fingrarna kvar på plattan efter den andra tryckningen och långsamt svepa upp/ner. Inte ovanligt att lite träning behövs för att få till denna metod. Detta är samma metod och används på iPhone/iPad för att styra förstoringen.

Zooma – Avancerade alternativ för förstoring

I samma ruta finns även knappen: "Avancerat...". Klicka på denna knapp för att få tillgång till dialogrutan "Utseende" var följande alternativ finns tillgängliga:



- "Zoomad bild flyttas": Säger till om hur skärmbilden ska flyttas när förstoring är aktiv:
 - o Kontinuerligt med pekaren.
 - o När pekaren når en kant.
 - o Håll pekaren centrerad.
- Kantutjämna bilder.
- Blinka skärmen när notisbänderollen visas utanför zoomvyn.
- Definiera största zoom och minsta zoom.
- Tilläggs vid flera alternativ...

Det är relativt vanligt att användare aktiverar: "När pekaren når en kant" och "Kantutjäma bilder", men det kan vara värt att experimentera med inställningar för att hitta den som bäst möter dina behov. Om du bläddrar neråt i denna ruta hittar du också inställning för att specificera att förstoringen följer tangentbordsfokus.

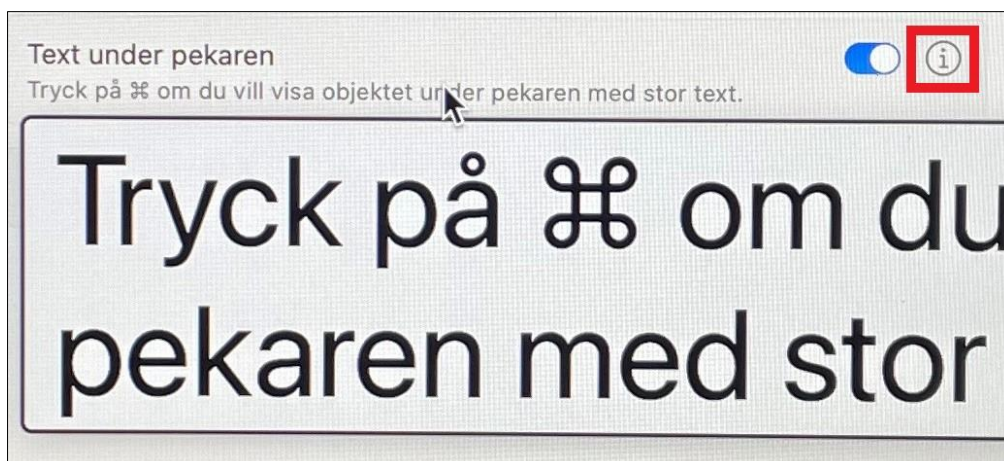
Det är värt att skrolla neråt i denna ruta för att granska flera inställningar, t.ex.:

- Växla mellan helskärm och bild-i-bild kortkommandon.
- Slå av eller på zoom kortkommandon.

Visa större text under muspekaren

Systeminställningar / Hjälpmedel / Text under pekaren

Funktionen: "Text under pekaren" ger möjligheten till att visa texten som muspekaren står på i anpassat format. Detta innebär att med tryckning av en specialtangent, när muspekaren står på en mening, så visas den texten i en separat dialogruta.



Användaren kan välja hur stor texten ska vara och även färgkombinationer för både texten och för bakgrunden i dialogrutan. Detta görs genom att klicka på symbolen på höger sidan av På/Av knappen för funktionen. När du har lagt till önskade inställningar väljer du knappen "Klar" nederst i högra hörnet för att spara inställningarna.

Inställningar för text under pekaren

Textstorlek 60 pkt

Texttypsnitt Förval

Textinmatningsplats Ingen

Specialtangent för aktivering ⌘ Kommando

Tryck tre gånger på specialtangent för att ställa in aktiveringslås

Färger

Textfärg Förval

Insättningspunktfärg Förval

Bakgrundsfärg Förval

Kantfärg Förval

Elementmarkeringsfärg Förval

Klar

OBS! Denna funktion är **inte** beroende av att Zooma är aktiverat.

Skrift under pekaren: förstorat vy av inmatat text

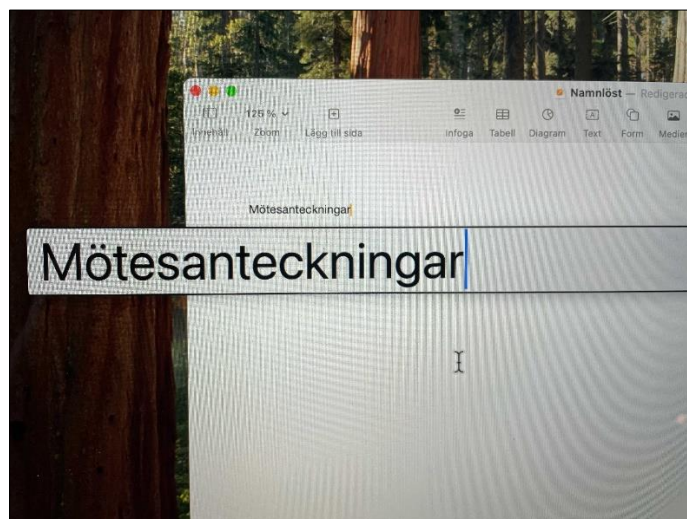
Systeminställningar / Hjälpmedel / Text under pekaren



För att underlätta redigering och navigering i texter då är möjligt att aktivera en dialogruta som visar förstorat vy av texten som du skriver. Rutan dyker upp automatiskt när du hamnar i skrivläge i alla program. Texten som visas går att justera när det gäller storlek, typsnitt/färg och textinmatningsplatsen (var rutan visas på skärmen) kan anpassas.

Aktivera inställningen med att öppna Systeminställningar, välj Hjälpmedel i spalten till vänster och därefter välj: Text under pekaren. Om du klickar på symbolen till höger om aktiveringsknappen får du fram en dialogruta var du kan lägga till dina anpassningar:

När Skrift under pekaren är aktiverat ser bildskärmen ut så här när du skriver text.

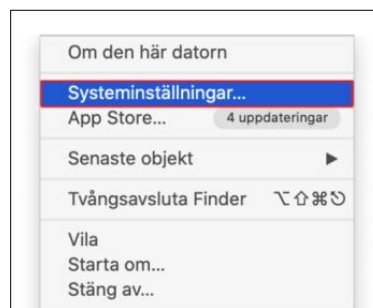


Talstöd

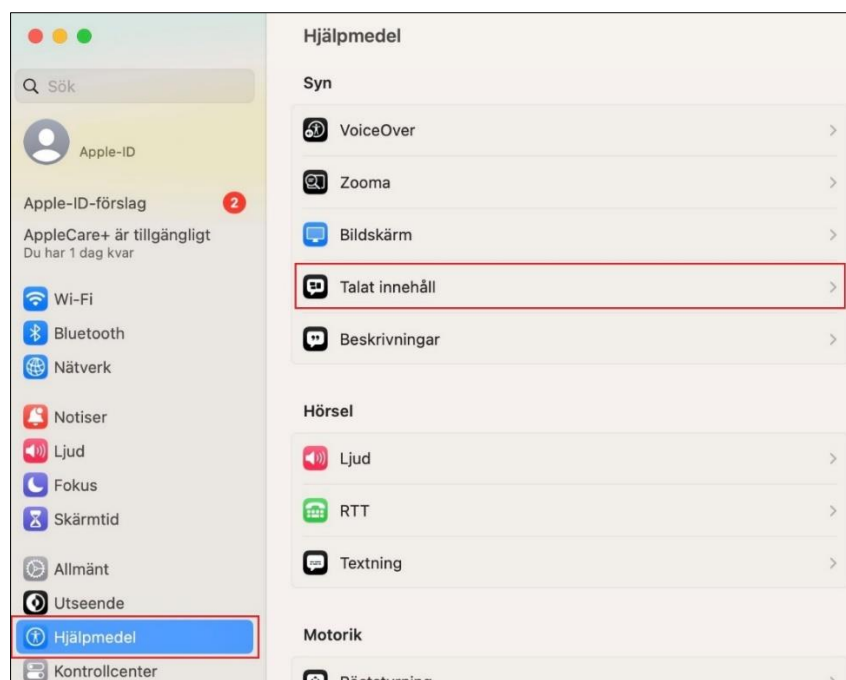
Systeminställningar / Hjälpmedel / Talat innehåll

Denna manual riktar sig mot användare som använder talstöd för läsning av längre texter. För att åstadkomma denna typ av läsning så kan vi antingen markera önskad text och använda kortkommandon för att få denna uppläst, eller aktivera funktionen: "Läs upp objekt under pekaren". Det är också möjligt att få meddelanden automatiskt upplästa och även bokstäver och ord när du skriver text.

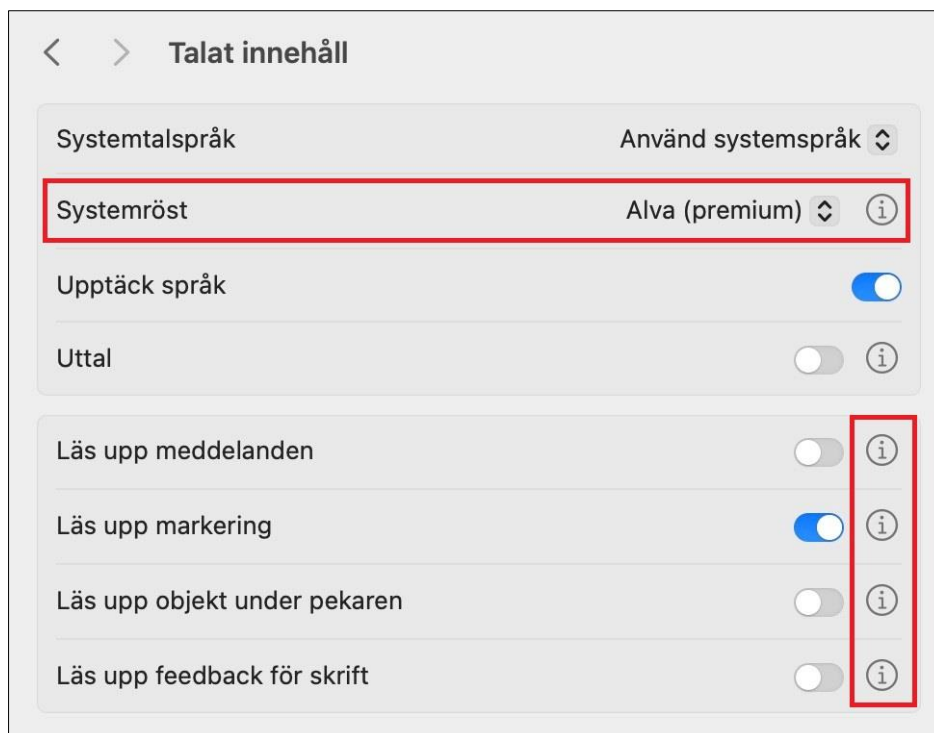
1. Klicka på Apple-ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".



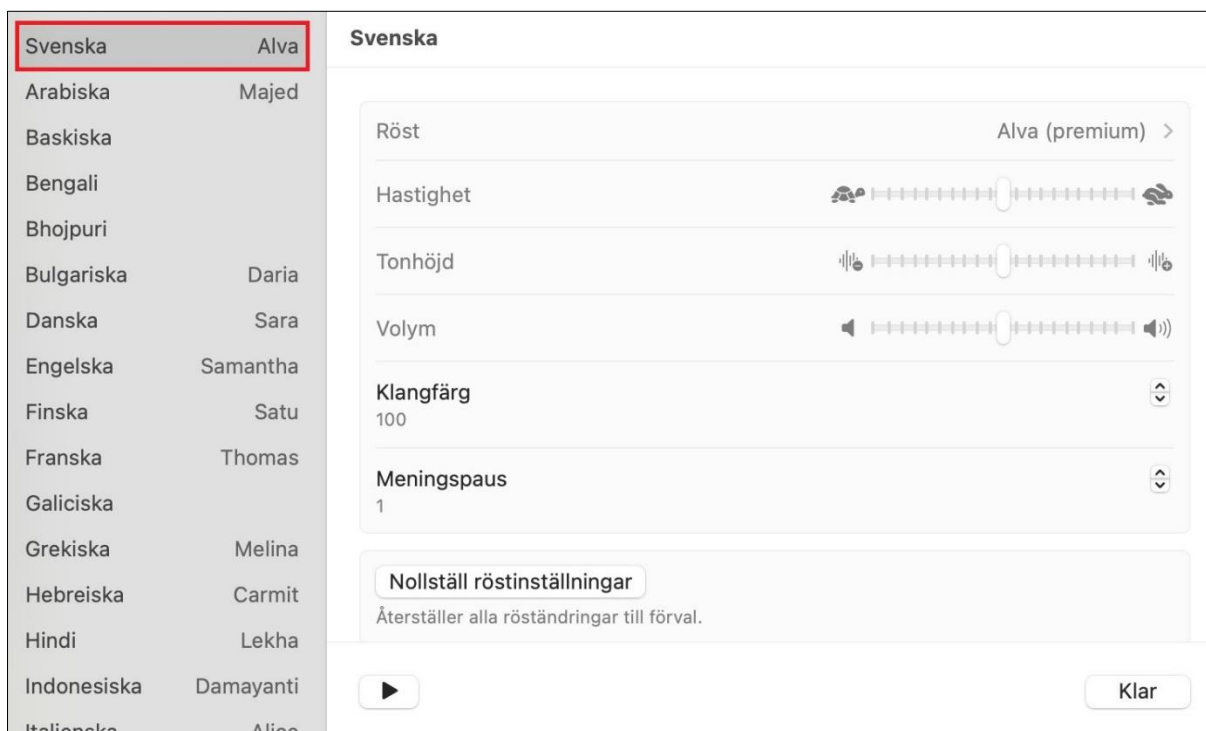
2. I dialogrutan: "Systeminställningar". Välj: "Hjälpmedel" i vänster spalten och sedan "Talat innehåll" i höger spalten.



Överst i dialogrutan kan du välja röst för uppläsningen (Systemröst) och aktivera inställningar så att meddelande är upplästa tilläggs vid uppläsning av markerat text (Läs upp markering).



För att komma åt inställningar för Systemrösten, klicka på knappen på höger sidan om namnet på rösten.



I denna dialogruta finns inställningar för att välja olika röster för aktuellt språk. På spalten till vänster finns en lista över dem olika språk som är tillgängliga. Förutom att kunna justera talhastighet och tonhöjd, med mera, då är även möjligt att ändra klangfärgen på rösten och specificera meningspaus. Med att öka värdet för meningspaus kommer talsyntesen att "andas"/pausa en stund mellan uppläsning av meningar vilket kan underlätta läsförståelsen för användaren.

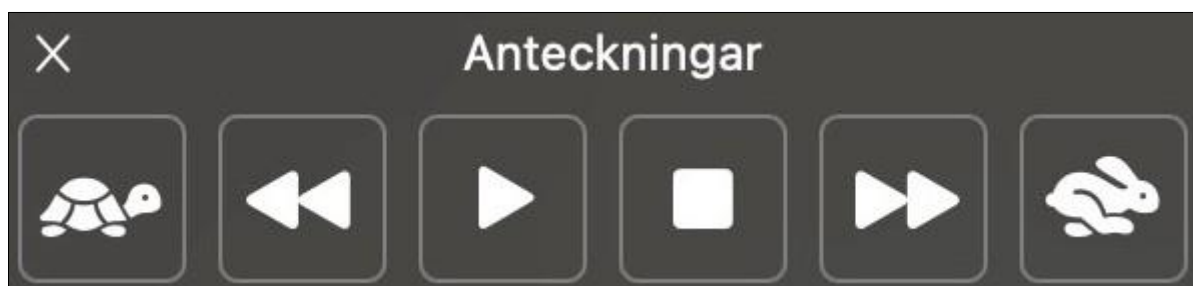
Läs upp markering

När denna funktion är aktiverad så kan användaren markera texten som önskas uppläst och sedan använda kortkommando för att aktivera uppläsningen.

Standard kortkommandon är: **OPTION + ESC** men den går att ändra genom att klicka på ikonen på höger sidan av funktionens aktiveringsknapp. En dialogruta öppnas var det även är möjligt att specificera färg och markering av uppläst text.

Ett praktiskt sätt för att aktivera uppläsning av text är att göra följande:

1. Öppna dokumentet/e-posten/hemsidan.
2. Markera texten som ska läsas upp, antingen med musen eller med kortkommandon: **CMD+ A** för att markera all text samtidigt.
3. Tryck, **OPTION + ESC** för att starta uppläsningen.
4. Nu visas ett verktygsfält på skärmen var du kan pausa/återuppta läsningen eller justera talhastigheten vid behov.



Läs upp objekt under pekaren

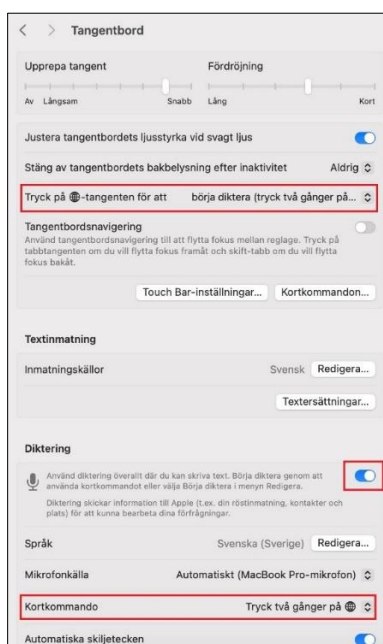
Det är också möjligt att få text under muspekaren uppläst. I dialogrutan, Talat innehåll, kryssa i alternativet "Läs upp objekt under pekaren". Om du väljer knappen: "Alternativ" som står till höger om denna funktion får du tillgång till att definiera om läsningen ska alltid vara på eller endast vid zoomning. Där finns också möjlighet till att styra talets utförlighet och styra om uppläsningen sker efter fördröjning.



Diktering

Systeminställningar / Tangentbord

I macOS finns dikteringsfunktion inbyggd, detta innebär att användaren kan säga högt texten som ska matas in. Dikteringen kan aktiveras/avaktiveras med kortkommandon, ett pling-ljud hörs för att indikera att dikteringen är på eller av. För att säkerställa att funktionen är tillgänglig, navigera till Tangentbord i vänster spalten i Systeminställningar dialogrutan. På höger sidan visas följande inställningar:



Dock: anpassa verktygsfältet nederst på skärmen

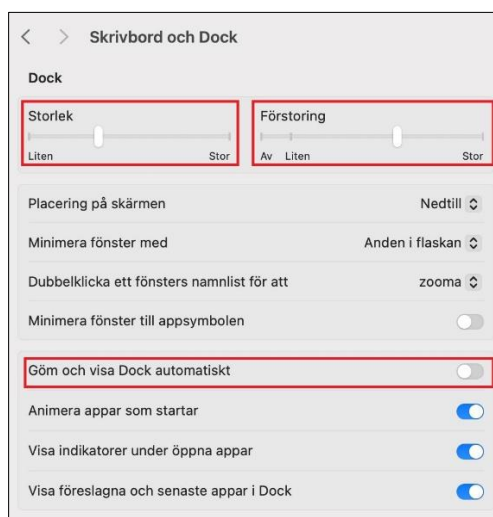
Systeminställningar / Skrivbord och Dock



Verktygsfältet som visas nederst på bildskärmen heter Dock.

Standardinställning för Dock visar ikoner som är inte speciellt stora. För att justera utseendet för Dock gör följande:

1. Öppna Systeminställningar.
2. I vänster spalten, välj: Skrivbord och Dock. Nu visas följande innehåll till höger i dialogrutan:



Alternativet: "Storlek" säger till om hur stor plats Dock använder på skärmen, om alternativet "Förstoring" är aktiverat då visas symbolen som du placerar muspekaren på förstorat. Du kan sedan experimentera vilken förstoringsgrad är lämplig.

För att maximera skärmutrymme då är möjligt att gömma och visa Dock automatiskt. När aktiverat då försvinner Dock från skärmen, men visas igen när du flyttar muspekaren längst ner. Om du har ställt in så att Dock ska sitta till vänster på skärmen eller högst upp, flytta muspekaren längst till vänster eller längst upp.

Symbol- och textstorlek i Finder



Finder är namnet på programmet i macOS som ger tillgång till filer och övriga program som finns på din Mac-dator. Det är möjligt att anpassa både symbol- och textstorlek i Finder-fönstren, men inställningarna som du lägger till gäller enbart för fönstret som du har öppet.

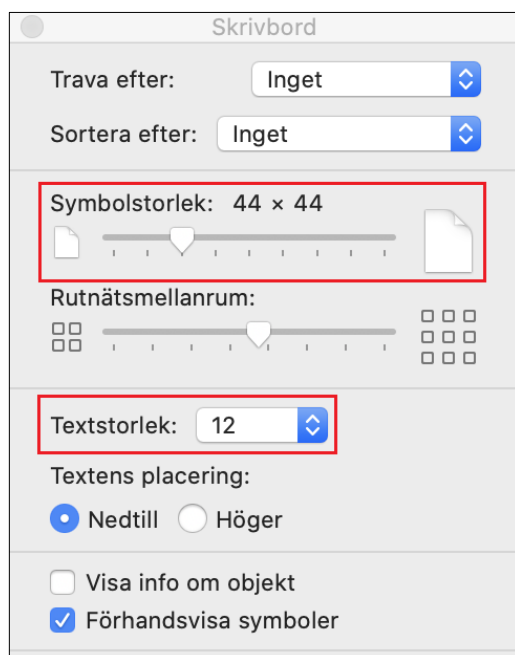
Detta innebär att om du lägger till en ändring i "Dokument" mappen så kommer ändringen enbart att gälla där, processen måste repeteras för övriga fönster.

Det finns olika alternativ för dessa vy-inställningar beroende på om du vill ändra utseendet för skrivbordet eller för övriga Finder fönster. På skrivbordet kan vi justera storlek av symboler genom att dra i ett reglage men i övriga Finder fönster kan vi enbart välja mellan 2 storleks alternativ.

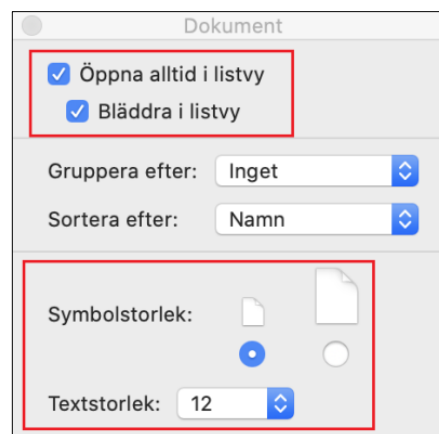
Vi använder samma metod för att komma åt inställningarna oavsett om vi ska ändra utseende på skrivbordet eller i övriga Finder-fönster:

1. Vänsterklicka på skrivbordet eller i mitten av Finder fönstret som du befinner dig i.
2. Tryck: **CMD + J**
3. Nu visas en dialogruta var du får tillgång till vy-inställningarna.

Vy-inställningar Skrivbord

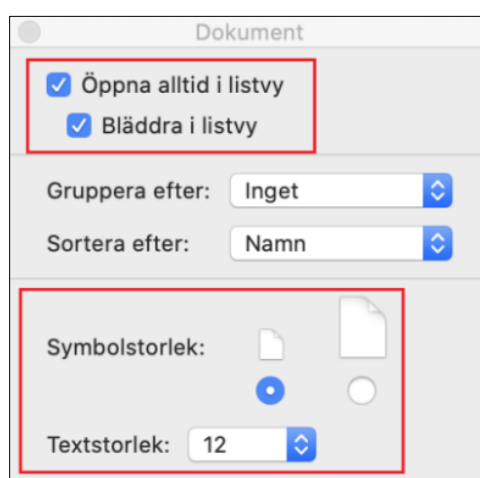


Vy-inställningar för övriga Finder-fönster



När det gäller textstorlek så är möjligt att välja mellan 10p och 16p genom att klicka på menyn: "Textstorlek".

Det kan vara praktiskt att välja även att kryssa i alternativet: "Öppna alltid i Listvy", eftersom då visas alla filer och program i en vertikal lista.



Förstora text: hemsidor, dokument eller e-post

I vissa situationer kan det vara tillräckligt att enbart öka storleken på text och grafik lite för att kunna göra den läsbar. Till exempel använder vissa hemsidor ganska liten text och ibland kan du få e-postmeddelande där avsändaren har valt att använda små teckensnitt.

Detta kan du hantera med att öka "zoom"/förstoringsnivån i fönstret. Du gör det på samma sätt i alla lägen var denna funktion är tillgänglig:

CMD och + eller - knapparna

Kortkommandon

Vyinställningar - Finder	CMD + j
Invertera färger.....	CMD + KONTROLL + OPTION + 8
Förstora text	CMD och + / -
Zooma – öka/minska	Specialt. + 2 finger svep
Zooma – av/på.....	3-finger dubbelklick
Zooma – växla helsk./ bild-i-bild	OPTION + CMD + F
Större text under pekare.....	CMD + pekare på texten
Läs upp markerad text.....	OPTION + ESC
Diktering av/på	x2 gånger Fn-tangenten
Öppna Spotlight	CMD + mellanslag

- Spotlight används för att söka efter filer och programvara.

Senast uppdaterat 2025-05.