



Tips på appar för sömn och återhämtning



Förslag på appar som stöd för
insomning, uppvaknande och
meditation

Innehåll

Appar för att sova, vakna och meditera	2
Somna.....	3
Vakna.....	5
Mindfulness och meditation	6

Appar för att sova, vakna och meditera

Sömn och vila är en förutsättning för ett gott liv för alla människor. Personer med funktionsnedsättningar har ofta sömnproblem och kan dessutom ha extra stort behov av återhämtning.

Den här sammanställningen innehåller tips och förslag på olika appar som kan hjälpa till för att komma till ro på kvällen och komma upp på morgonen. I slutet presenteras även appar som kan vara ett stöd för meditation antingen som en paus under dagen eller som ett sätt att varva ner på kvällen.

Om du upplever att dina svårigheter med att somna hindrar dig i livet och du inte reder ut det själv är det bra att söka professionell hjälp.

Sov gott!

Vad är det här?



Rutan med svart och vitt mönster här ovan är en QR-kod. QR-koder är ett sätt att hitta till en specifik webbsida. QR-koden innehåller helt enkelt webbadressen och du slipper söka i Appstore, Google Play eller skriva in en lång webbadress. Vi har lagt in sådana i broschyren för att det ska vara lätt att hitta till rätt app.

För att kunna använda dig av QR-koderna måste du först ladda ner en QR-kodsläsare (en app för att läsa QR-koder). När du har gjort det startar du QR-kodsläsaren i din surfplatta/smartphone och riktar kameran mot QR-koden i broschyren och vips öppnas Appstore/Google Play och du dirigeras till rätt app där. Observera att du inte gör något köp i och med att du scannar QR-koden, du bara öppnar rätt sida i Appstore/Google Play där du kan läsa mer om appen. För att köpa appen måste du aktivt genomföra köpet i Appstore/Google Play.

Tips på appar för att läsa QR-koder








QR Reader for iPhone (finns gratisversion) QR Code Reader (Android) (gratis)



Vilken version av operativsystem fungerar appen med?

När vi anger vilken version av operativsystemet (iOS, Android eller Windows) som appen fungerar med är det oftast den eller senare versioner. Om något annat gäller, t ex att appen inte fungerar med nyare operativsystemsversioner, anges det.

Somna

Relax Melodies			
	<p>Appen erbjuder 50 valbara ljud att somna till. Det finns både naturljud och musik. Lyssna på dem enskilt eller mixa upp till tio stycken olika för att slappna av och somna. Timers och alarm ingår. Innehåller guideade meditationsövningar.</p>	<p>App Store</p>  <p>Google Play</p>  <p>Microsoft Store</p> 	
<p>Kommentar: Reklam som ligger och ”stör” i nedre kant i gratisversionen.</p>			
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>7.10 Gratis med reklam eller prenumeration, från 119:- (köp i app)</p>  <p>iOS 10.0 iPhone, iPad, iPod Touch, Apple Watch, Apple TV</p>	<p>7.9 Gratis med reklam eller 30:-</p>  <p>Android 5.0 eller senare</p>	<p>- Gratis med reklam eller 30:-</p>  <p>Windows Mobile 8</p>

White Noise Lite			
	<p>Appen erbjuder 40 olika bakgrundsljud. Exempel på ljud: Vågbrus, flygplan, åska, syrsor, tåg mm. Ljuden kan vara ett stöd då de utestänger andra bakgrundsljud.</p> <p>Kommentar: Finns även i en köpversion där man får tillgång till fler ljud. Övriga funktioner som finns är timer, snooze-funktion, mixa och skapa nya ljud.</p>	<p>AppStore</p>  <p>Google Play</p>  <p>Windows Store</p> 	
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>7.6.5 Gratis eller 12:- iOS 9.0 iPhone, iPad, iPod Touch</p> 	<p>7.6.7 Gratis eller 11:- Android 4.1 eller senare</p> 	<p>- Gratis, köp i app Xbox One, Windows 10 version 10240.0 eller senare</p> 
Natur Ljud koppla av och sova			
	<p>Appen innehåller olika naturljud för att komma till ro och uppnå avslappning. Tillägg av bakgrundskör finns som valbart alternativ. Nedräkningstimer som automatiskt stänger av appen vid önskad tidpunkt inför t ex insomning.</p> <p>Kommentar: I gratisversionen ligger det en reklamlist längst ner på sidan.</p>	<p>Google Play</p> 	
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>		<p>5.01 Gratis/ Köp 23:- till 69:- Android 4.2 eller senare</p> 	

Vakna

Sleep Cycle Alarm Clock				
	<p>Alarmsklocka med sömnanalys. Ett intelligent program som registrerar och analyserar din sömncykel. Ställ in önskad väckningsintervall och appen väcker dig när du sover som lättast under denna tid. Välj att vakna upp till ett antal olika behagliga ljud.</p> <p>Kommentar: Telefonen placeras under lakanet vid huvudändan av sängen. Kräver att telefonen laddas under natten när man använder appen eftersom den drar mycket batteri. Känslan av att redan vara vaken när klockan ringer gör att det blir lättare att stiga upp.</p>	<p>App Store</p> 	<p>Google Play</p> 	
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>5.7.1 299:-/år iOS 10.0 iPhone, iPad, iPod Touch</p>	 <p>App Store</p>	<p>3.0.1 299:-/år Android 4.4 eller senare</p>	 <p>Google Play</p>
Sleep as Android				
	<p>Sleep as an Android är en alarmsklocka med sömnanalys. Det ger ett naturligare uppvaknande som bidrar till en avslappnad och utvilad känsla. Innehåller: sömngrafer för tidigare nätter, förlorad sömntid, möjlighet att dela statistik (via Facebook eller e-post) och flera naturrelaterade larmljud (till exempel: fågelkvitter, havsljud och storm).</p> <p>Ställ in vilken tid du senast vill vakna och placera telefonen i sängen, bredvid huvudkudden. Appen aktiveras ca 30 min före inställt alarm, känner av rörelserna i sängen och börjar larma när du sover som lättast.</p> <p>Kommentar: Telefonen placeras under lakanet vid huvudändan av sängen. Kräver att telefonen laddas under natten när man använder appen eftersom den drar mycket batteri.</p> <p>Finns också versioner för Android-klockor, sök på Google Play.</p>	<p>Google Play</p> 		
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>		 <p>Google Play</p>	<p>- Gratis (i två veckor), sedan 65:- Android 4.0 eller senare</p>	

Mindfulness och meditation

Mindfulness Appen I och II			
 	<p>Apparna är verktyg för att bli mer närvarande i nuet och innehåller guidade meditationer i olika längder, från 3 till 30 minuter. Tysta meditationer med klockor och anpassade meditationer som låter dig fritt ställa in längd, intervall på klockor samt om du vill ha guidad inledning eller inte. Du kan även få påminnelser och välja språk. Tvåan innehåller ytterligare meditationsprogram med samma struktur som ettan.</p> <p>Kommentar: Verkar vara ledande app inom området.</p>	<p>App Store</p>  <p>Google Play</p> 	
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>4.7.65 Gratis / premium 99:-/ en månad premium 499:-/ett år iOS 10.3 iPhone, iPad, iPod Touch</p> 	<p>Beror på enhet Gratis / köp i appen 49:- till 2.999:- Beror på enhet</p> 	

Obs!

Denna broschyr innehåller ett **urval** av appar som personal på Habiliteringens resurscenter har sammanställt. Vi ger ingen garanti för att sammanställningen är heltäckande, det går säkert att hitta mer inom området.

Apparnas innehåll, version och pris kan ändras och uppdateras och ibland också sluta fungera. Vi uppdaterar kontinuerligt informationen och senaste versionen av sammanställningen finns att ladda ner från vår webbsida.

www.habilitering.se/resurscenter