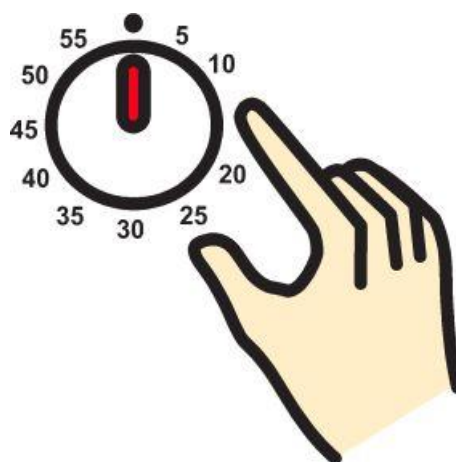
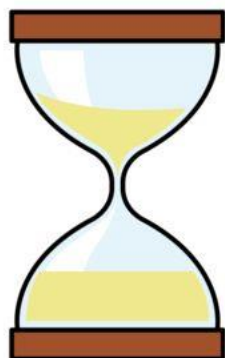


Tips på timer-appar

Appar som hjälper dig
att hålla koll på tiden



Innehåll

Vad är en timer-app?	2
Grafisk visning med punkter eller stapel.....	3
Grafisk visning med urtavla.....	4
Övriga tydliga eller roliga timers	5
Guidad åtkomst	7

Vad är en timer-app?

Många människor, både vuxna och barn, personer med eller utan funktionsnedsättningar, använder sig av appar för att underlätta vardagen. I din hand har du ett urval av konsumentappar. Dessa appar kan vara ett särskilt stöd för att förstå och förhålla sig till tid genom att visa att tiden går.

Vad är det här?











Rutan med svart och vitt mönster här ovan är en QR-kod. Vi har lagt in sådana i broschyren för att det ska vara lätt att hitta till rätt app. Rikta kameraappen i din mobil mot QR-koden så slipper du söka i Appstore, och Google Play efter den app du vill ladda ner.

Vilken version av operativsystem fungerar appen med?





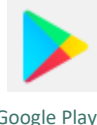
När vi anger vilken version av operativsystemet (iOS, Android eller Windows) som appen fungerar med är det oftast den eller senare versioner.


Grafisk visning med punkter eller stapel

Timstock		
	<p>Visuell timer med stegvis nedräkning av tid. Tid kvar visas som en mängd ljusprickar som slocknar allteftersom tiden går. När inställd tid är slut ljuder en signal.</p> <p>Appen har fyra "sidor". På varje sida finns fyra knappar i olika färg med olika tidsinställning.</p> <p>Vissa inställningar kan göras, till exempel visa digital klocka eller ej, ändra/ta bort ljudsignal, välja bakgrund. Timertiden avbryts genom att man trycker på två knappar samtidigt.</p> <p>Kommentar: Inställningsmöjligheter inte kan döljas.</p>	<p>App Store</p> 
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>1.8 9:- iOS 8.0 iPhone, iPad</p> 	
Visuell Tid		
	<p>Visuell timer med stegvis nedräkning av tid. Tid kvar visas som en mängd ljusprickar som slocknar allt efter att tiden går. När inställd tid är slut ljuder en signal. Det finns fyra knappar i olika färg med olika tidsinställning.</p> <p>Kommentar: Högt larmljud</p>	<p>App Store</p>  <p>Google Play</p> 
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>Gratis iOS 15.0 eller senare iPhone, iPad</p> 	<p>1.04 Gratis Android 8.0 och senare</p> 





Autism Timer		
	<p>Visuell timer med stegvis nedräkning av en förinställd tid. Tid kvar visas som fyllda rader, först visas allt grönt, sedan gult och sist rött. Fälten minskar i antal stegvis. När tiden är slut ljuder en kort signal.</p> <p>Timern slutar att räkna ner om man stängt ner appen.</p>	<p>App Store</p> 
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>2.2 39:- iOS 8.0 eller senare iPhone, iPad</p> 	









Grafisk visning med urtavla

Time Timer		
	<p>Visuell timer med nedräkning av tid. Tid kvar visas på en urtavla som ett färgat tidsfält som minskar i storlek medurs. När tiden är slut ljuder en signal.</p> <p>Tiden kan ställas på två sätt: genom att man drar tidsfältet till önskad timertid eller att man väljer en förinställd timertid.</p> <p>Inställningar som kan göras är till exempel färg på tidsfältet, ljud eller ej och vibration eller ej.</p> <p>Kommentar: Instruktioner är på engelska. Finns även som datorprogram.</p>	<p>App Store</p>  <p>Google Play</p> 
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>4.1.8 Gratis iOS 16 eller senare iPhone, iPad, Apple Watch 9.0</p> 	<p>4.1.8 Gratis Android 10 eller senare</p> 

Visual Timer – Countdown			
	<p>Visuell timer med nedräkning av tid. Tid kvar visas på en urtavla som ett färgat tidsfält som minskar i storlek. När tiden är slut ljuder en signal.</p> <p>Nedräkning av aktiviteter upp till 1 timme.</p> <p>Tiden kan ställas på två sätt: genom att man drar tidsfältet till önskad timertid eller att man väljer en förinställd timertid.</p> <p>Kommentar: Inställningar görs på engelska.</p>	<p>Google Play</p> 	
<p>Version:</p> <p>Pris:</p> <p>Fungerar till:</p>		<p>2.6.13</p> <p>Gratis/ köp i app</p> <p>Android 8.0 och senare</p>	 <p>Google Play</p>

Övriga tydliga eller roliga timers

Visual Countdown Timer				
	<p>Visuell timer med nedräkning av en förinställd tid. Tid kvar visas på en urtavla som ett färgat tidsfält som minskar i storlek medurs.</p> <p>När tiden är gått ut visas förvald bild. Valbart auditivt stöd för att tiden går, ges i form av ett tickande ljud.</p> <p>Kommentar: Reklam i gratisversionen</p>	<p>App Store</p> 		
			<p>Google Play</p> 	
<p>Version:</p> <p>Pris:</p> <p>Fungerar till:</p>	<p>4.4</p> <p>Gratis /49:-</p> <p>iOS 14.0</p> <p>iPhone, iPad</p>	 <p>App Store</p>	<p>3.5</p> <p>Gratis /41:-</p> <p>Android 6 eller senare</p>	 <p>Google Play</p>

Fun Time Timer			
	<p>Visuell timer med nedräkning av en förinställd tid 0–60 minuter.</p> <p>Tid kvar visas på en urtavla som ett färgat tidsfält som minskar i storlek medurs.</p> <p>Man kan även följa tiden som går med hjälp av en snigel som tar sig fram på en tidslinje. När tiden är slut visas ballonger och ljud i form av applåder.</p> <p>Kommentar: Appen är på engelska</p>	<p>App store</p> 	
<p>Version Pris Fungerar till</p>	<p>1.6 Gratis iOS 10.0 iPhone, iPad</p>	 <p>App Store</p>	
Mouse Timer			
	<p>Visuell timer med nedräkning av tid. Valbara intervaller från 1 minut -60 minuter.</p> <p>Tid visas som mängd äpplen som äts upp av en mus allt eftersom tiden går.</p> <p>Kommentar: Appen är på engelska</p>	<p>App Store</p> 	<p>Google Play</p> 
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>1.2.1 Gratis iOS 12.0 eller senare iPhone, iPad</p>	 <p>App Store</p>	<p>1.2.0 Gratis Android 7.0 eller senare</p>  <p>Google Play</p>

Guidad åtkomst

I en läsplatta eller telefon är det lätt att klicka sig till hemskärmen eller att byta app. I alla iPhones och iPads finns en funktion som kallas guidad åtkomst. Med hjälp av den kan du låsa telefonen till en viss app eller en del av en app. Det gör att man "stannar" i appen antingen tills någon låser upp begränsningen eller tills tiden gått ut, om man ställt en specifik tid. När tiden gått ut låser sig telefonen helt tills en slår in koden.

1. Gå till: Allmänt>Hjälpmedel>Guidad åtkomst (ska vara på)
2. Ställ in önskat lösenord.
3. Gå tillbaka till hemskärmen och välj app och tryck snabbt tre gånger på Hemknappen > välj Starta > skriv lösenordet

Om du vill ställa in en begränsad tid då användaren är låst till en viss app klickar du på "alternativ" längst ner till vänster. Du kan då välja hur lång tid begränsningen ska vara aktiverad.

För att avsluta appen: tryck snabbt tre gånger på Hemknappen och skriv in lösenordet> tryck på "Sluta".

Obs!

Detta häfte 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 fler inom området.

Apparnas innehåll, version och pris kan ändras och uppdateras och ibland också sluta fungera.

Vi uppdaterar informationen och senaste versionen finns att ladda ner från vår webbsida habilitering.se/material

Du kan hitta fler tillgängliga appar på appsok.regionstockholm.se

Habiliteringens resurscenter

habilitering.se/resurscenter

habresurscenter.sls@regionstockholm.se

Habilitering & Hälsa i Region Stockholm består av 30 mottagningar. Vi erbjuder råd, stöd och behandling till barn och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. Det kan bland annat vara autism, rörelsenedsättning och intellektuell funktionsnedsättning. Vi ger också råd och stöd till anhöriga. habilitering.se