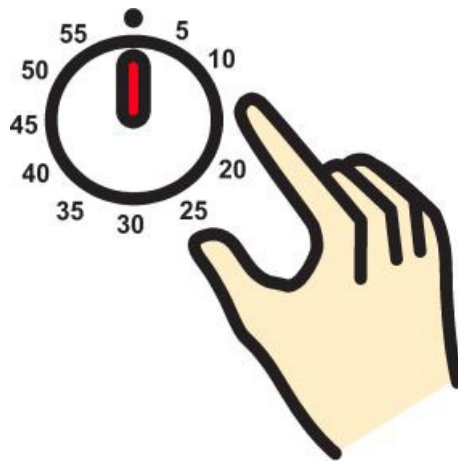


Tips på timer-appar

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.....	5
Visning kopplad till specifik aktivitet	7
Övriga tydliga eller roliga timers	8
Guidad åtkomst	9

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. QR-koder är ett sätt att hitta till en specifik webbsida. QR-koden innehåller helt enkelt webbadressen och du slipper söka i App Store, 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 riktar du kameran mot QR-koden i broschyren. Då öppnas App Store/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 App Store/Google Play där du kan läsa mer om appen. För att köpa appen måste du aktivt genomföra köpet i App Store/Google Play.

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, till exempel att appen inte fungerar med nyare operativsystemsversioner, anges det.

Grafisk visning med punkter eller stapel

Timstock



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. Visningssättet kan jämföras med hjälpmedlet Timstock. Appen har fyra "sidor". På varje sida finns fyra knappar i olika färg med olika tidsinställning. På den första sidan finns en, två, tre och fyra minuter; på andra sidan fem, tio, femton och tjugo minuter; på tredje sidan 40, 60, 80 och 100 min. På den fjärde sidan kan man ställa knapparna på valfria tidsperioder. 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.

Kommentar: Enkel avskalad visuell timer. Kan vara bra som komplement till den som använder produkten Timstock. För- och nackdelar med att i samma app ge möjlighet till flera olika sidor = tidslängd. En nackdel kan vara att inställningsmöjligheten inte kan döljas.

App Store



Version:

1.8

Pris:

11:-

Fungerar till:

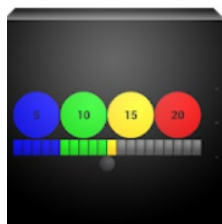
iOS 8.0

iPhone, iPad, iPod touch



App Store

Visuell timstock



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. Det finns fyra knappar i olika färg med olika tidsinställning. Tidsintervallet kan ändras genom att trycka på den grå knappen i mitten.

Kommentar: Inställningar som kan göras i gratisversionen är att ändra tidsintervall på knappar. I premiumversionen finns fler inställningar t ex larmljud och byte av färg.

Google Play



Version:

1.0.7 / premium 1.08

Pris:

Gratis / 31:-

Fungerar till:

Android 2.3.3
och senare



Google Play

Autism Timer



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.

Timern slutar att räkna ner om man stängt ner appen.

Kommentar:

Det krävs flera knapptryckningar för att starta timern.

App Store



Version:

2.2

Pris:

30:-

Fungerar till:









iOS 8.0

iPhone, iPad, iPod touch



App Store

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. Urtavlan kan vara med eller utan siffror och med 0–55 min visning eller 1–12 visning. Tiden kan ställas på två sätt: genom att man drar tidsfältet till önskad timertid eller att man väljer en förinställd timertid. Upp till fyra förinställda timertider kan visas samtidigt.</p> <p>Få inställningar kan göras till exempel färg på tidsfältet, ljud eller ej, vibration eller ej.</p> <p>Kommentar: Instruktioner är på engelska. Det finns för- och nackdelar med att visningen kan se olika ut och att tidsinställningen kan göras flexibelt. Finns även som datorprogram.</p>	<p>App Store</p> 	<p>Google Play</p> 
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>3.3.7 Gratis iOS 10.3 iPhone, iPad, iPod touch</p>	 <p>App Store</p>	<p>3.0.3b1024 Gratis Android 4.4 och senare</p>  <p>Google Play</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 moturs. När tiden är slut ljuder en signal. Nedräkning av aktiviteter upp till 1 timme. 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: Pris: Fungerar till:</p>		<p>2.6.2 Gratis/ köp i app Android 5.0 och senare</p>	 <p>Google Play</p>

Visual Timer



Visuell timer med steglös nedräkning av tid. Tid kvar visas på en urtavla som ett färgat tidsfält som minskar i storlek, möjlighet att välja medurs eller moturs finns. När tiden är slut ljuder en signal och säger "time is up". Nedräkning av aktiviteter upp till 1 timme. Tiden kan ställas på två sätt: genom att man drar tidsfältet till önskad timertid eller att man väljer en förinställd timertid.

Kommentar:

Inställningar görs på engelska.

App Store



Google Play



Version:

1.2.1

Pris:

Gratis

Fungerar till:

iOS 10.0

iPhone, iPad, iPod touch



App Store

1.8

Gratis/köp i app





Android 4.1

och senare










Google Play

Visning kopplad till specifik aktivitet

Happy Kids Timer: Home Chores			
	<p>Förvalda 10 min timers kopplad till morgon- och kvällsrutin. Belöning i form av stjärna efter varje moment. Timer för tandborstning.</p> <p>Kommentar: Appen är på engelska.</p> <p>Vid köp i app kan inställningar göras, till exempel ändring av tid på timer.</p>	App Store 	Google Play 
		<p>Version: 2.3.7</p> <p>Pris: Gratis /40:-</p> <p>Fungerar till: iOS 10.0 iPhone, iPad, iPod touch</p>	 App Store

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. 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: Pris: Fungerar till:</p>	<p>3.4.0 Gratis /45:- iOS 14.0 iPhone, iPad, iPod touch</p> 	<p>3.3.3 Gratis /35:- Android 4.4 och senare</p> 
Fun Time Timer		
	<p>Visuell timer med nedräkning av en förinställd tid 0–60 minuter. Tid kvar visas på en urtavla som ett färgat tidsfält som minskar i storlek medurs. 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>Version Pris Fungerar till</p>	<p>1.5 Gratis iOS 10.0 iPhone, iPad, iPod touch</p>	<p>App store</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

resurscenter.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