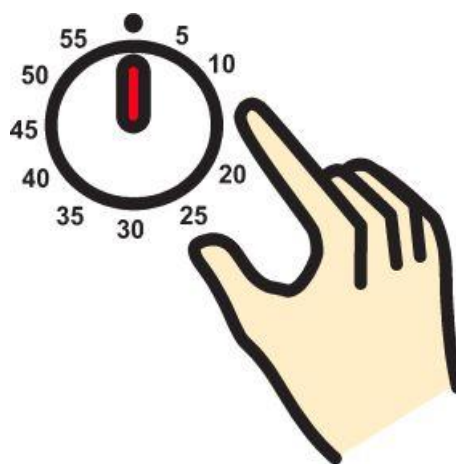
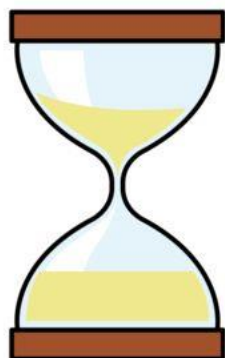


Tips på timer-appar

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	10

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. Om något annat gäller, till exempel att appen inte fungerar med nyare operativsystemsversioner, anges det.

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. Visningssättet kan jämföras med hjälpmedlet Timstock.</p> <p>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.</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: Enkel avskalad visuell timer. Kan vara bra som komplement till den som använder produkten Timstock.</p> <p>För- och nackdelar med att i samma app ge möjlighet till flera olika sidor = tidslängd. En nackdel kan vara att inställningsmöjligheten inte kan döljas.</p>	<p>App Store</p> 
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>1.8 9:- iOS 8.0 iPhone, iPad, iPod touch</p>	 <p>App Store</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>Kommentar: Det krävs flera knapptryckningar för att starta timern.</p>	<p>App Store</p> 
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>2.2 39:- iOS 8.0 eller senare iPhone, iPad, iPod touch</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, iPod touch</p> 	<p>1.02 Gratis Android 8.0 och senare</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>Urtavlan kan vara med eller utan siffror och med 0–55 min visning.</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. 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 eller senare iPhone, iPad, iPod touch</p>	 <p>4.0.3 Gratis Android 4.4 eller 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. 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: Pris: Fungerar till:</p>		<p>2.6.6 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.
Det går att ändra färg på tidsfältet.

Google Play



Version:

Pris:

Fungerar till:

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>	<p>App Store</p>  <p>Google Play</p> 
<p>Version: Pris: Fungerar till:</p>	<p>2.3.9 Gratis /49:- iOS 11.0 eller senare iPhone, iPad, iPod touch</p>	<p>2.12.1 Gratis /40:- Android 8.0 eller senare</p>  App Store  Google Play

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: Pris: Fungerar till:</p>	<p>4.1 Gratis /49:- iOS 14.0 iPhone, iPad, iPod touch</p>  <p>App Store</p>	<p>3.3.6 Gratis /35:- Android 5 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>1.5 Gratis iOS 10.0 iPhone, iPad, iPod touch</p>  <p>App Store</p>	

Mouse Timer



Visuell timer med nedräkning av tid. Valbara intervaller från 1 minut -60 minuter.

Tid visas som mängd äpplen som äts upp av en mus allt eftersom tiden går.

Kommentar:
Appen är på engelska

App Store



Google Play



Version:

Pris:

Fungerar till:

1.0.7

Gratis

iOS 7.0 eller senare

iPhone, iPad, iPod touch



1.1.0

Gratis

Android 6.0

eller senare



Google Play

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