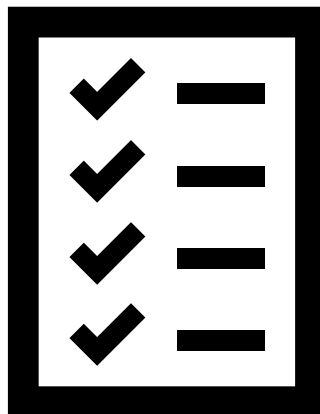


Appar för att planera och komma ihåg.

samt tips på hur du kan använda dem i din vardag



Denna skrift innehåller ett urval av appar som personal på Infoteket om funktionshinder har sammanställt. Så långt det är möjligt försöker vi visa på kostnadsfria alternativ. Vi uppdaterar kontinuerligt denna information men reserverar oss för att apparnas innehåll, version och pris kan ändras och uppdateras.

Appar med checklistor och minnesstöd

Google Keep

Visuellt liknar appen en vägg med post-it lappar. Möjlighet att anteckna, spela in ljudfiler, lägga in foton och göra listor. De olika anteckningarna kan delas med andra. Funktion för påminnelser med larm eller plats finns.

Kostnad: 0 kr. Inloggning med Gmail-adress.

Finns till: IOS och Android



Påminnelser

Anteckningsapp som finns inbyggd i din iPhone eller iPad. Du kan ha olika listor med olika färg. Möjlighet att markera dina påminnelser efter hur viktiga de är.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS



Lists To do

Checklistor med avbockning. Varje lista du skapar kan ha en egen bildsymbol. Möjlighet att lägga in påminnelser på hela listor eller på enstaka händelser. Gjorda listor kan bockas ur och återanvändas.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS



Smart inköpslista - Listonic

Skapa en inköpslista med bildstöd och möjlighet att bocka av de varor du lagt i korgen. Dina valda varor i inköpslistan sorteras automatiskt på kategori så det blir lättare att hitta i affären. Du kan också välja att lägga till pris på varje vara så du vet hur mycket du ska betala när du handlat klart.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS och Android, fungerar bäst på telefon.



Kids ToDo List

Skapa en checklista eller rutin med bildstöd. Möjlighet att lägga in egna bilder med text och inspelat ljud. När en lista avklarats och alla stjärnor fyllts i får man en visuell belöning.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS och Android



Twinkl symbols for AAC

App som ger många möjligheter att skapa digitala bildstöd. Möjlighet att göra scheman, skalor och samtalskort med eller utan tal. Allt är på engelska men i inställningar kan det talade språket ändras till svenska. När du sen skriver egna texter till dina bildstöd läses texten upp med svensk röst.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS och Android



Kalenderappar med utökade funktioner

Veckoschema med bildstöd

En kalenderapp med bilder och färgkodade dagar. Välj om du vill visa en dag eller en vecka. Flera personer kan ha varsitt schema. Möjlighet att koppla en timer och lägga in uppgifter att bocka av till varje aktivitet

Kostnad: 27 kr

Finns till: IOS



DayCape

Kalender där aktiviteter läggs in av vårdnadshavare, lärare eller annan person som planerar dagen för en eller flera personer. Dagen visas med aktiviteter, tid och bilder. Aktuell aktivitet markeras och kan ha påminnelse och timer kopplad till sig.

Kostnad: 0 kr för att testa i 30 dagar. Därefter tecknas ett familjekonto för 99 kr/mån. Finns även skolkonton.

Finns till: IOS och Android



Structured – Daily Planner

Kalenderapp med dagvy som visar dagens aktiviteter med färgkodning, längd på aktiviteterna och hur lång tid det är mellan aktiviteterna.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS



My Own Interactions

Kalender med dagar i olika färg. Lägg till händelser med foto, inspelat ljud, ritade bilder och text. Tid för händelsen visas med analog klocka. En app som kan användas för att dokumentera sin dag.



Kostnad: 0 kr
Finns för: iPad

Project 365

Kalenderapp vars enda syfte är att spara en bild varje dag. Bilderna läggs i en kalendervy och kan användas för att se tillbaka på månaden eller som samtalsstöd.



Kostnad: 0 kr
Finns till: IOS, liknande finns till Android men heter Memories365

Exempel på hur appar för att planera och komma ihåg kan användas i vardagen

Rutiner

En app med checklista kan användas för att skapa en rutin där varje steg som utförs bockas av. För yngre barn kan en app som även använder bilder och ljudinspelning vara bra.

Exempel: Alma använder checklistan i Google keep för att komma ihåg vad hon ska göra innan hon går från jobbet. Hon använder samma lista varje dag och har ett larm kopplat till som ringer 10 minuter innan arbetsdagens slut.

Exempel: Arvid är ensam hemma på morgonen innan skolan. Han har en checklista med sin morgonrutin som också delas med hans föräldrar. Då kan de se på sin telefon när Arvid bockar av de olika stegen under morgonen. När listan är klar skickar de ett sms med texten bra jobbat.

Komma ihåg

Att komma ihåg kan handla om många olika saker. Alarm kan användas för att komma ihåg att ta medicin, en checklista kan användas för att komma ihåg alla steg i en rutin, en lista för att komma ihåg vad som ska handlas eller göras.

Exempel: Max använder en kalender där han kan lägga in bilder och prata in text till. När han är på utflykt brukar han fota och berätta kort om valda delar. När han kommer hem tittar han tillsammans med sin assistent och återberättar vad han varit med om.

Exempel: Irene ställde förut många larm på sin telefon men hade tillslut svårt att hålla isär vad som var vad. Nu använder hon en kalenderapp med påminnelsefunktion och möjlighet att lägga in uppgifter till varje händelse. Detta är bra när hon ska handla då hon lägger handla som en aktivitet och vad hon ska handla som uppgifter.

Planera

I vissa kalenderappar finns möjlighet att färgkoda sina aktiviteter. Det kan göra det lättare att planera sin dag. Antingen för sig själv eller för flera.

Exempel: I familjen Eriksson delar familjemedlemmarna på en och samma kalender. De har valt varsin färg som de lägger in sina aktiviteter med. De har också valt en färg för hela familjen. Då kan de lättare planera veckan utan att aktiviteter krockar med varandra.

Exempel: Ester jobbar och studerar samtidigt. Hon känner sig ibland stressad och glömmer bort sådant som egentligen är viktigt för henne såsom att träffa vänner och vara i stallet. Hon använder nu en kalenderapp med färgkodning där skolan har en färg, jobbet en, stallet en och sociala aktiviteter en. Då får hon lätt överblick under veckan så det finns en balans mellan färgerna.