

Appar, mobil, surfplatta, som hjälpmedel i vardagen



Datum:
Kursledare:

Olika plattformar

- iOS (Apple)
(iPad, iPhone, iPod touch)
- Android
(ex. smartphones och surfplattor från Samsung, Sony, HTC)
- Windows Phone – Windows operativsystem används av Nokia)
- = Olika utbud av appar



Ladda ner appar



Appstore (iOS)

- Apple-ID
- Registrerat kontokort för betalning eller Värdekort (iTunes gift card)
- iTunes – Bra att ha på datorn för backup, uppdateringar och nedladdning av stora filer



Google Play (Android)

- Google-konto
- Registrerat kontokort för betalning eller Google Play-presentkort



Windows Store

- Registrera kontokort eller Microsoft presentkort

Värdekort och presentkort kan köpas på t.ex. Pressbyrå och 7-eleven

Förutsättning för lyckad användning av appar!

- Rätt app till rätt person
 - förutsättningar och behov
- Vad är problemet
- Välj situation som skall åtgärdas
- Motivationen är viktig
- Starta med en aktivitet



Inställningar

Möjligheter med iPadens egna appar, inställningar för hjälpmedel som finns.



Tal till text



- På iPad och iPhone aktiveras tal till text genom att trycka på mikronsymbolen på tangentbordet. Diktera och skriv.
- Samma funktion finns för Samsung.

Text till tal

Allmänt, välj menyn Hjälpmedel, tala markering, få text uppläst



- Kan underlätta om man inte läser så bra eller snabbt, eller för att få bekräftat att stavning och att det är korrekt skrivet.
- Få text uppläst t.ex. på en webbsida

iOS → Inställningar – Allmänt – Hjälpmedel – Tal
Läs upp markering – Läser upp ett markerat fält



Läs upp skärm – All skärmtext läses upp genom att du drar med två fingrar från skärmens övre kant.

Om du valt **markera innehåll**, markeras orden efterhand de läses upp.

Text till tal i Samsung



TalkBack

Aktivera en funktion i inställningar – Tillgänglighet – Syn - **TalkBack**.
Innehållet som visas på skärmen läses upp högt.
Innehåll på webbsidor kan läsas upp. Kan upplevas som störande.

Tips på alternativ app

Tala urklipp

Markera text – kopiera - texten läses upp



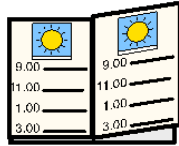
Att ha koll på sin planering!

Vad skall jag göra?
När skall jag göra det?
Var skall jag vara?
I vilken ordning?

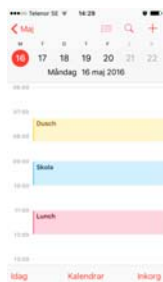


Att tänka på vid val av kalenderapp

- Vilka visningslägen behövs?
(dag, vecka, månad, år)
- Behov av färgkodning?
- Behov av bilder/symboler?
- Behov av att dela kalendrar?
- Behov av att kalendern fungerar på flera enheter?



Kalender i iPhone



Week Calendar



iOS (iPhone, iPad)
19 kronor



- Flera visningslägen (skiljer sig mellan iPad och iPhone)
- Aktiviteterna går att markera med olika färg och symboler.
- Spara återkommande aktiviteter som mallar
- Synkronisera via google-konto
- Dela kalendrar t.ex. inom familjen eller med skolan.

MOI - My Own Interactions



iOS (iPad)
Gratis



Organisera dagar och aktiviteter i en kalender med hjälp av text, fotografier, ritade bilder, video och ljudklipp. Inget larm.

Habilitering
& Hälsa



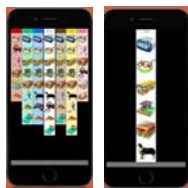
Pictoplan



iOS (iPad, iPhone)

Begränsad version: Gratis
Fullversion: 109 kr

Kalender med bilder, påminnelse och checklista.
Inga datum, går att göra flera schema.



Habilitering
& Hälsa



Håll koll

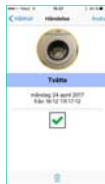


Android

iOS (iPhone, iPad)

Gratis

Håll koll Premium har fler funktioner.
Pris: 19 kr/mån, testa fritt 2 veckor



- Kalenderfunktion
- Visar dag, vecka, månad
- Kvarturspunkter
- Prenumeration ger tillgång till checklistor, timer och stödpersonsfunktion.

Habilitering
& Hälsa



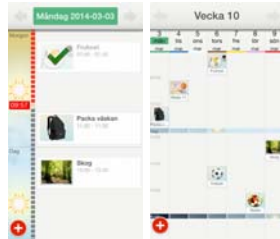
MemoAssist



iOS (iPhone, iPad)

690 kr

Prova en månad gratis



- Dags-/veckoschema
- Aktivitetsguide-Steg för steg
- Möjlighet att spela in tal och lägga till bild.
- Tiden visas visuellt med stapel.
- Går att ladda ner app MemoRemot för att fjärrstyra kalendern från en annan enhet.

Habilitering
& Hälsa



Fotografera skolschemat

Utskriftsdatum: 2010-09-03

Klass: Gamma 9-2

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag
08:00					
08:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
09:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
09:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
10:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
10:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
11:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
11:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
12:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
12:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
13:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
13:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
14:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
14:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
15:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
15:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
16:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
16:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
17:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
17:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
18:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
18:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
19:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
19:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
20:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
20:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
21:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
21:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
22:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
22:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
23:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
23:30	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat
24:00	Mat	Mat	Mat	Mat	Mat

Ett tips är att markera olika aktiviteter med olika färger innan man fotograferar.

Habilitering
& Hälsa



Skolfoto XL



Android

iOS (iPhone, iPad)

Gratis



- Lägg till läxor; spara text, ljudinspelning eller foto och få påminnelser
- Visuellt timer
- Går att dela schema om man använder samma Wifi-nätverk

Habilitering
& Hälsa



Klocka



Analog klocka



Digital klocka



Koll på tiden och
vad som ska hända

Timers

Timern i iPaden



iOS (iPad)
Gratis



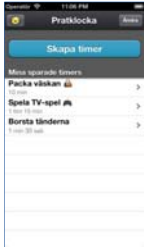
Standardfunktion i iPaden
Återfinns under klocka
Minimitid är 1 minut
Fungerar i bakgrunden

Standardfunktion i Android
Återfinns under klocka
Fungerar i bakgrunden

Pratklocka

iOS (iPhone, iPad)
20 kr





- Spela in tal eller ljud.
- Möjlighet att spara timers.
- Lätt att starta om samma timer.

Habilitering & Hälsa | 

Timstock

iOS (iPhone, iPad)
10 kronor

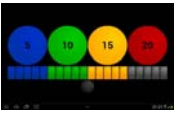



1 – 2 – 3 – 4 minuter
5 – 10 – 15 – 20 minuter
20 – 40 – 60 – 80 minuter
En för valbara knappar

Valbara larmljud
Valbar bakgrundsbild
Fungerar i bakgrunden

Habilitering & Hälsa | 

Visuell timstock



4 – 8 – 12 – 16 minuter
5 – 10 – 15 – 20 minuter
10 – 20 – 30 – 40 minuter
15 – 30 – 45 – 60 minuter

Android
Gratis.
Timstock premium med fler inställningar: 22kr.

Timmerstocken



5 – 10 – 15 – 20 minuter

Android
Gratis.
Fungerar i bakgrunden.

Habilitering & Hälsa | 

Time Timer

Android: 7 kronor
iOS (iPhone, iPad): 30 kronor



Tre olika utseenden

- Original
- Anpassad
- Klocka

Möjlighet att spara timers
Möjlighet att välja färg på timer och alarmljud

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Checklista, påminnelse

- Komma ihåg vad man skall göra
- Ha koll på i vilken ordning man gör det
- Få med alla steg



Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Grundfunktioner



Anteckningar, lägg till foto och checklista att bocka av när det är utfört.



Lägg in påminnelse
Påminnelsen syns på startskärmen som notis, kan ändras i inställningar
Bocka av utfört

Habilitering & Hälsa

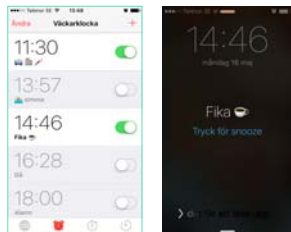
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Klocka för påminnelse



Ställ in väckarklockan på upprepat larm.

Det går att lägga till text och emoji-bilder vid behov.



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Wunderlist



Android

iOS (iPhone, iPad)

Gratis

- Checklistor som kan organiseras i mappar.
- Påminnelser, bifoga filer t.ex. foton
- Dela listor med andra.
- Lämna kommentarer.
- Synkar mellan telefonen, surfplatta och dator för åtkomst från alla enheter.

Habilitering
& Hälsa

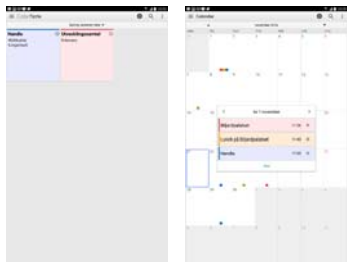
VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Colornote



Android

Gratis



- Notice-lappar i valbara färger.
- Lapparna kan visas på flera sätt.
- Larm som påminnelse. Är även en kalender

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

FTVS HD

(First then visual schedule)

iOS (iPhone, iPad)
109 kronor



- Appen har en bildbank.
- Lägg in egna foton, bilder, videoklipp
- Spela in ljud
- Flera visningslägen
- Timerfunktion
- Möjlighet att välja en trevlig aktivitet som belöning efteråt.

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Steg för steg instruktioner



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

iMovie

iOS (iPhone, iPad)
38 kronor



Skapa film och bildberättelser

Film om hur man gör:
www.skolappar.nu/imovie/

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Book Creator

Android 15 kr
iOS (iPad) 49 kr





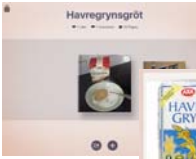

Style your books any way you like

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Story Creator

iOS (iPad) 20 kr



Habilitering & Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Appar som stöd vid matlagning

Matglad
Matglad – helt enkelt

Android
iOS (iPhone)
Gratis





- Steg-för-steg-recept med bildstöd
- Inköpslista kopplat till recept
- Planera matsedel (surfplatta, ej mobil)
- Matglad helt enkelt innehåller filmer på 20 recept. För att filmerna ska fungera bra krävs uppkoppling på wifi

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Pengar och ekonomi

- Ha koll på pengarna!
- Hur mycket pengar har jag?
- Hur mycket ska jag betala?
- Räcker mina pengar till?
- Stöd i att skapa ordning vad gäller att betala räkningar.



Mina utgifter

Android: 25 kronor
iOS (iPhone, iPad): 20 kronor



- Lätt att lägga in inkomster och utgifter
- Flexibel kategoristruktur med underkategorier som man väljer själv
- Visar hur mycket jag har kvar att spendera

Fler tips!



Uppskatta din dag



Android

iOS (iPhone, iPad)

Gratis



Innehåller bland annat sömndagbok. Registrera sömn, sovttider antal uppvaknande med mera.

Habilitering & Hälsa



Läggdags

iOS (iPhone, iPad)

Ingår som standard

- Hjälper dig att förbättra dina sömnvanor.
- Ställ in hur mycket sömn du behöver.
- Påminner dig en stund innan du ska sova.

I iPhone och iPad finns också:

- *Night shift* – skärmen får en annan, mjukare färgskala på kvällen.

Gå in i inställningar > Visning och ljusstyrka > Night Shift.



Habilitering & Hälsa



Legimus



Android

iOS (iPhone, iPad)

Gratis

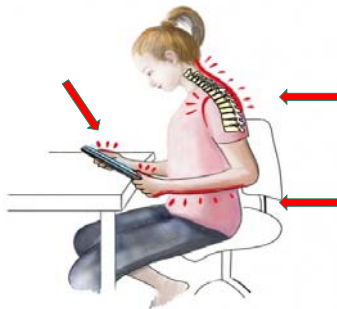


- Lyssna på skönlitteratur och fackböcker.
- Biblioteket ger inloggning vid läsnedsättning.

Habilitering & Hälsa



Ergonomi



10 tips!

1. Variera arbetsställning och ta pauser ofta – flera gånger i timmen.
2. Undvik extremt framböjd nacke. Luta surfplattan och mobilen med hjälp av ett vinklat stöd, en kudde etc.
3. Se till att ha stöd för underarmen.
4. Arbeta avslappnat i axlarna utan att dra upp dem.
5. Växla mellan att använda båda händerna och de olika fingrarna. Sms:a till exempel med båda tummarna och inte bara en.

6. Försök att ha stöd för nedre delen av ryggen när du arbetar för att avlasta skuldror och nacke.
7. Styrketräna – starka muskler i rygg och bål är också viktigt för att minska risken för besvär.
8. Förebygg värk genom att stretcha musklerna i nacke, skuldror, axlar och underarm. Spänningar i muskulaturen kan byggas upp under lång tid innan smärtan kommer.
9. Kolla synen – en sämre syn kan göra att du spänner dig mer.
10. Och slutligen – glöm inte avslappning!

Text: NINA NORDH
Källa: Inger Arvidsson, Arbets- och miljömedicin vid Lunds universitet och Region Skåne

Tips på fria bildbanker och att spara bilder

www.catedu.es/arasaac 
(Klicka på download picture för bästa upplösning)

www.bildstod.se

KomHif

Bilder från Google bilder

Håll fingret på bilden och välj "Spara bild" så hamnar bilden automatiskt bland dina bilder i iPaden.



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Länktips



Appsök
Bedömning av appar olika kategorier

www.appsok.se



Appar för kognition och kommunikation

www.appstod.se



Skolappar

www.skolappar.nu

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

vgregion.se/hoh/appar



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Workshop

Vi ser närmare på några appar för planering

Appar som finns i grundfunktionerna i mobil/surfplatta

- Kalender
- Påminnelser



Appar att ladda ner

- Håll koll
- Wunderlist