



StoCKK

Stockholm Center för Kommunikativt och Kognitivt stöd

Tips på appar för sömn och återhämtning



Förslag på appar som stöd för
insomning, uppvaknande och
meditation

Appar om att sova, vakna och meditera

Sömn och vila är en förutsättning för ett gott liv för alla människor. Personer med funktionsnedsättningar har ofta sömnproblem och kan dessutom ha extra stort behov av återhämtning.

Den här sammanställningen innehåller tips och förslag på olika appar som kan hjälpa till för att komma till ro på kvällen och komma upp på morgonen. I slutet presenteras även appar som kan vara ett stöd för meditation antingen som en paus under dagen eller som ett sätt att varva ner på kvällen.

Om du upplever att dina svårigheter med att somna hindrar dig i livet och du inte reder ut det själv är det bra att söka professionell hjälp.

Sov gott!

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 Appstore, 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 måste du först ladda ner en QR-kodsläsare (en app för att läsa QR-koder). När du har gjort det startar du QR-kodsläsaren i din surfplatta/smartphone och riktar kameran mot QR-koden i broschyren och vips öppnas Appstore/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 Appstore/Google Play där du kan läsa mer om appen. För att köpa appen måste du aktivt genomföra köpet i Appstore/Google Play.

Tips på appar för att läsa QR-koder













QR Reader for iPhone (finns gratisversion) QR Code Reader (Android) (gratis)



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, t ex att appen inte fungerar med nyare operativsystemsversioner, anges det.

Somna

| Relax Melodies | | | |
|---|---|--|---|
|  | <p>Appen erbjuder 50 valbara ljud att somna till. Det finns både naturljud och musik. Lyssna på dem enskilt eller mixa upp till tio stycken olika för att slappna av och somna. Timers och alarm ingår.</p> <p>Kommentar: Reklam som ligger och "stör" i nedre kant i denna gratisversion. Finns även som köpversion och med olika inriktningar; Oriental och Seasons music.</p> | | <p>App Store</p>  |
| <p>Version: Pris: Fungerar till:</p> | <p>5.2 Gratis med reklam eller prenumeration 95 kr/månad iOS 7.0 - iPhone, iPod Touch & iPad</p>  <p>App Store</p> | <p>3.2 Gratis med reklam eller 22:- Beror på enhet</p>  <p>Google Play</p> | <p>Google Play</p>  |
| White Noise | | | |
|  | <p>Appen erbjuder 10 olika bakgrundsljud. Exempel på ljud: Vågbrus, flygplan, åska, syrsor, tåg mm. Ljuden kan vara ett stöd då de utestänger andra bakgrundsljud. En kan vänja sig vid ett ljud vid insomning som en sen kan ta med sig till nya platser och situationer.</p> <p>Kommentar: Finns även i en köpversion där man får tillgång till fler ljud.</p> | | <p>AppStore</p>  <p>Google Play</p>  <p>Windows</p>  |
| <p>Version: Pris: Fungerar till:</p> | <p>5.8 Gratis iPhone, iPod Touch & iPad</p>  <p>App Store</p> | <p>Beror på enheten Gratis Beror på enheten</p>  <p>Google Play</p> | <p>Gratis 8.1</p>  <p>Windows Store</p> |

Natur Ljud koppla av och sova



Appen innehåller olika naturljud för att komma till ro och uppnå avslappning. Tillägg av bakgrundskör finns som valbart alternativ. Nedräkningstimer som automatiskt stänger av appen vid önskad tidpunkt inför t ex insomning.

Kommentar: I gratisversionen ligger det en reklamlist längst ner på sidan.

Google Play



Version:

2.08

Pris:

Gratis/32:-

Fungerar till:

Android 2.3.3 och senare



Google Play

Sleepasaurus



Barnet väljer en dinosauriekompis att natta och sova bredvid. När barnet spridit magiskt drömpulver över dinosaurien så somnar den och sover hela natten, vilket uppmuntrar ditt barn att göra likadant.

Appen är ett verktyg som kan ge barn bättre sovrutiner genom att meddela om det är dags att gå upp på morgonen eller inte. Den fungerar både som nattlampa och väckarklocka.

Kommentar: Finns endast på engelska.

App Store



Version:

1.0.2

Pris:

29:-

Fungerar till:

iOS 7.0

iPhone, iPad och iPod Touch











App Store

Vakna

| Sleep Cycle Alarm Clock | | |
|--|--|--|
|  | <p>Alarmklocka med sömnanalys. Ett intelligent program som registrerar och analyserar din sömncykel. Ställ in önskad väckningsintervall och appen väcker dig när du sover som lättast under denna tid. Välj att vakna upp till ett antal olika behagliga ljud.</p> <p>Kommentar: Telefonen placeras under lakanet vid huvudänden av sängen. Kräver att telefonen laddas under natten när man använder appen eftersom den drar mycket batteri. Känslan av att redan vara vaken när klockan ringer gör att det blir lättare att stiga upp.</p> | <p>App Store</p>  <p>Google Play</p>  |
| <p>Version: 4.8</p> <p>Pris: 9:-</p> <p>Fungerar till: iOS 7.0 eller senare iPhone, iPad och Ipodtouch</p> |  App Store | <p>1.3.696</p> <p>19:-</p> <p>Android 4.0 och senare</p>  Google Play |
| Sleep as Android | | |
|  | <p>Sleep as an Android är en alarmklocka med sömnanalys. Det ger ett naturligare uppvaknande som bidrar till en avslappnad och utvilad känsla. Innehåller: sömngrafer för tidigare nätter, förlorad sömntid, möjlighet att dela statistik (via Facebook eller email) och flera naturrelaterade larmljud (till exempel: fågelkvitter, havsljud och storm).</p> <p>Ställ in vilken tid du senast vill vakna och placera telefonen i sängen, bredvid huvudkudden. Appen aktiveras ca 30 min före inställt alarm, känner av rörelserna i sängen och börjar larma när du sover som lättast.</p> <p>Kommentar: Telefonen placeras under lakanet vid huvudänden av sängen. Kräver att telefonen laddas under natten när man använder appen eftersom den drar mycket batteri.</p> | <p>Google Play</p>  |
| <p>Version: Beror på enhet</p> <p>Pris: Gratis (i två veckor), fullt pris 30:-</p> <p>Fungerar till: Beror på enhet</p> | |  Google Play |
| Sleepasaurus (finns under rubriken Somna) | | |
| <p>Har även funktioner för uppvaknande.</p> | | |

Mindfulness och meditation

| Mindfulness Appen I och II | | | | |
|--|---|--|--|---|
|   | <p>Apparna är verktyg för att bli mer närvarande i nuet och innehåller guidade meditationer i olika längder, från 3 till 30 minuter. Tysta meditationer med klockor och anpassade meditationer som låter dig fritt ställa in längd, intervall på klockor samt om du vill ha guidad inledning eller inte. Du kan även få påminnelser och välja språk. Tvåan innehåller ytterligare meditationsprogram med samma struktur som ettan.</p> <p>Kommentar: Verkar vara ledande app inom området. Windows har bara mindfulness I.</p> | <p>App Store</p>  | <p>Google Play</p>  | <p>Windows</p>  |
| <p>Version:</p> <p>Pris:</p> <p>Fungerar till:</p> | <p>1.2.1</p> <p>19:- (2:an)</p> <p>iOS 4.3 eller senare iPhone, iPad och iPod Touch</p>  | <p>1.37</p> <p>15:- (2:an)</p> <p>Android 2.3.3</p>  | <p>1.0.10.0</p> <p>29:- (1:an)</p> <p>Windows Phone 8.1, Windows Phone 8 och Windows Phone 7.5</p>  | |

Obs!

Denna broschyr innehåller ett **urval** av appar som personal på StoCKK har sammanställt. Vi ger ingen garanti för att sammanställningen är heltäckande, det går säkert att hitta mer inom området.

Apparnas innehåll, version och pris kan ändras och uppdateras och ibland också sluta fungera. Vi uppdaterar kontinuerligt informationen och senaste versionen av sammanställningen finns att ladda ner från vår webbsida.

www.habilitering.se/stockk



StoCKK

Stockholm Center för Kommunikativt och Kognitivt stöd