

APPTIPS

Appar som kan underlätta din vardag



**REGION
KRONOBERG**



Alarm och sömn

Alarmy

En app där alarmet stängs av genom att man utför en uppgift.

Uppgifter som finns i appen är:

Väck din hjärna: Memory, Skriv en specifik mening, Matteproblem,
Missing symbol

Vakna upp i kroppen: Steg, scanna Streckkod/QR-kod, Skaka
mobilen, Ta bild, gör squats



Vitt brus

Ibland kan det vara skönt att ha ljud i bakgrunden för att kunna släppa sina tankar. Sätt på något ljud i bakgrunden som kan göra att tankarna försvinner lite. Viktigt att sätta på ett ljud som du känner igen sedan tidigare och som du inte börjar fokusera allt för mycket på.

Planering, struktur och checklistor

Google Keep

En app där du kan göra anteckningar och checklistor som man kan dela med sina anhöriga. Går att skriva in sina anteckningar, ta bilder, spela in ljudmedelände samt teckna. Går att färgkoda de olika anteckningarna. Möjligt att koppla appen till sitt Googlekonto så man kan nå sina anteckningar både via dator och mobil.



Evernote

En samlingsplats för att kunna strukturera upp och planera in saker tillsammans. Kan göra egna anteckningar och to do-listor där allt kan kopplas till den inbyggda kalendern. Kalendern går dock enbart att se i en dagsvy. Går att koppla till både dator och mobil.



Tick Tick

Möjlighet till att göra olika checklistor till olika områden. Går att lägga till påminnelser för när uppgifter ska göras samt förfallodatum om man behöver tidspress för uppgiften man ska bli utförd.



Google task

En app där man kan göra checklistor för olika moment i en aktivitet. Går att koppla det till sitt Googlekonto så man kan nå listorna både via dator och mobil.



To Do

En app där du kan göra checklistor och rutiner som ska göras om dagarna. Kan dela den med någon närstående så att man kan ha koll tillsammans. Kan lägga in påminnelser och upprepningar för att påminna sig om när saker ska göras. Kan göra olika listor för att strukturera upp det på ett bra sätt.



Anteckningar i din mobil

Din mobil har en egen anteckningsapp där det finns många olika bra funktioner där du kan göra olika listor och skriva anteckningar för sådant som du måste komma ihåg.

Kalendrar

Google kalender

Kalender som man kan ha i många olika vyer. Kan planera in händelser och aktiviteter. Går att få påminnelser, upprepningar och färgkoda aktiviteter. Går att koppla det till sitt Googlekonto så man kan nå kalendern både via dator och mobil. Går att dela med andra så man har tillgång att se andras aktiviteter.



Todoist

En app som är to do lista som är kopplad till en kalender. Aktiviteter visas i kalendern och kan bockas av när de är utförda. Går tyvärr inte att lägga in rutiner och återkommande aktiviteter.



Kalender som finns i din mobil

Din mobil har redan en kalender. Prova den som finns där och se om den passar dig.

Rutiner/Vanor

HabitMinder

En app där man kan lägga in rutiner och bocka av när man har gjort aktiviteten. Kan tyvärr inte få påminnelser.



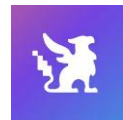
I Am Sober

En app där du lägger in olika beteende eller beroenden som du vill bli av med. Appen har en timer som visar dig hur länge sedan det var som du slutade med beteendet.



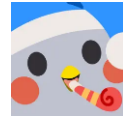
Habitica

En app där du gör dina rutiner till ett spel. Gör din egen avatar och gör rutiner som din avatar ska göra. Kan lägga in to-do listor med påminnelser för att få det gjort. Du kan göra uppdrag och köpa olika saker för att göra din avatar bättre.



Finch: self-care pet

En app där du bygger upp olika rutiner och utför aktiviteter för att göra din pingvin starkare. Du kan lägga in olika aktiviteter med olika intervall och med påminnelser.



Påminnelser eller alarm i mobilen

I mobilen finns det redan många bra funktioner. Många har redan påminnelser eller alarm som man kan sätta för att göra det lättare att komma ihåg olika saker.

Handling/Matlagning

Our Groceries

En handlingslista där man kan lägga in saker man ska handla. Kan även skanna in artiklar som man vill handla. Går att lägga in recept på maträtter och sedan lägga in ingredienser direkt i handlingslistan. Måste tyvärr lägga in ingredienser själv när man lägger in recept.



Matglad

En app där du får enkla recept med steg för steg instruktioner där recepten presenteras steg för steg. Finns färdiga recept som kan läggas in i en matsedel och utifrån det göra en handlingslista för de ingredienser som behövs. Man kan checka av alla ingredienser som man har hemma innan man handlar.



Buy me a pie

En app där man kan lägga in olika varor som måste handlas och färgkoda i olika kategorier. Finns favoriter på varor som man använder ofta så man inte behöver leta upp eller söka efter dem varje gång. Går att dela med sina närstående.



Listonic

En enkel handlingslista där det finns många förvalda varor som man kan söka på. Finns även funktion att man kan få fram de senaste varorna man lagt till för att göra det enklare. Kan lägga in priser och bilder för varorna som man vill köpa. Går att dela listan med sina anhöriga.



Bring!

En handlingslista där man enkelt kan lägga till artiklar genom att trycka på symboler som representerar det man ska köpa. Kan lägga till olika ”tags” på varorna; tex mängd, sort eller om det ska vara laktosfritt. Kan även få inspiration till vad man kan laga för mat och lägga in ingredienserna i sin handlingslista direkt från recepten. Finns länk till recepten.



Din lokala butiks app

Många matvarubutiker har en egen app som man kan använda för att underlätta handlingen. Prova din butiks app.

Matkassar eller handla online

Att gå och handla kan vara jobbigt ibland. Många butiker erbjuder att man handlar online för att minska stressen i butiken.

Det kan även vara ett alternativ att beställa matkasse för att minska stressen kring planeringen för mat och inköp kring vad man ska äta och att handla.

Post

Kivra

En app där du kan få mycket av din post digitalt. Kan betala fakturor som kommer in direkt i appen. Får notiser när du får post eller fakturor.



Billo

En digital brevlåda precis som Kivra. Kan scanna in posten digitalt och betala fakturor genom appen.



Städning

Tody

En app där du kan hålla reda på vilka uppgifter som ska göras i varje rum i hushållet och hur ofta. Det visar visuellt tydligt när det är dags att göra uppgiften. Går att bekräfta när man har utfört en uppgift och få det som en to do-lista så att du vet vad som ska göra varje dag. Perfekt för dig som har svårt att se när det finns behov av att städa hemma.



Home tasker

En app där man kan lägga in olika saker som ska göras i olika rum i hemmet och få påminnelse om när det är dags att göra saker. Alla aktiviteter läggs in i ett schema så man enkelt kan se vilka uppgifter man ska göra just den dagen. Kan lägga till påminnelse samt upprepningar på aktiviteterna. Blir som en checklista för vad man ska göra för städning dagligen. Kan bjuda in andra så man kan dela upp uppgifterna med andra i hushållet.



Tid

Visuell tid

En app som visar tiden med hjälp av ljusdiodrar. När tiden passerar släcks lamporna en efter en till dess att tiden är slut och då blinkar och larmar appen. Kan ändra utseendet på symbolerna samt vilka tidsintervall man ska ha.



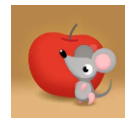
Time timer

En app som visualiserar tid med hjälp av enfärgad skiva. När tiden går försvinner skivan mer och mer. Går att ändra hur lång timern ska vara samt spara olika timers för olika aktiviteter.



Mouse timer

En app som räknar ner tiden och visualiserar det genom att en mus äter upp äpplen.



Avslappning/ångesthantering

Snorkelövningar

En samlingsbank med olika metoder för ångesthantering. Finns guidad mindfulness, andningsövningar, avslappning, steg för steg träning och krishantering.



Fokus

Focus plant

En app där du motiverar dig att hålla fokus genom ett spel där du vattnar plantor som växer. Du får mer vatten desto längre tid du kan hålla fokus. Kan ställa in hur lång tid du ska fokusera och hur lång paus du ska ta. Kan även ställa in hur många intervaller du ska ha.



Age of pomodoro

En app där du bygger en egen stad med den tiden som du har samlat ihop under den tid som du har fokuserat. Kan kategorisera var du är fokuserad. Kan själv välja hur länge man ska hålla fokus.



Reflektion

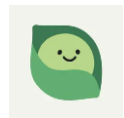
Uppskatta din dag

En app där du skattar och kartlägger din dag för att enklare kunna reflektera kring hur dina dagar har varit och se över vilka saker i din vardag som påverka ditt mående.



DailyBean

En app där du kan kartlägga ditt mående och vilka saker du har gjort under dagarna. Blir tydligt hur ofta eller sällan du gör olika saker i din vardag. Kan lägga in påminnelser om att det är dags att skatta sin dag.



Medicin

MyTherapy

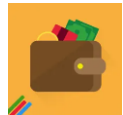
En app där du kan lägga in dina mediciner och få påminnelser när du ska ta dem. Kan även lägga in hur många tabletter du ska ta och när det är dags att hämta ut nya mediciner.



Ekonomi

Fast Budget

En ekonomiapp som hjälper dig att hålla koll på din budget, inkomster, utgifter, skulder. Finns en kalender så att man kan lägga in och se över när olika utgifter och inkomster sker.



Autogiro

Att betala räkningar kan vara jobbigt och svårt att komma ihåg. Det kan vara bättre att lägga fasta utgifter på autogiro så att det dras automatiskt/betalas direkt.

AI

ChatGPT

En app där du kan göra skriva frågor och funderingar så att en AI svarar på dina frågor. Kan hjälpa en att planera och strukturera upp sin vardag.



Widgets

Många appar kan ha Widgets där man kan lägga in delar av appen på sin startsida. Prova att lägga till olika appar som du har och se vilka funktioner deras Widgets har och hur de kan hjälpa dig.

Begränsa din surf tid

Ibland kan det vara svårt att slita sig från sin mobil eller surfplatta. Då kan det vara bra att sätta begränsningar för hur mycket tid man får spendera på sin mobil eller på en specifik app. För att begränsa skärmtid och appar gör du såhär:

Inställningar → Digitalt välmående och föräldrakontroll → Mer (⋮)
