



Handleiding Certa

Heb ik het gedaan? Nu weet je het zeker.

certa-app.eu

Stap voor stap, in gewone taal. Je hoeft niet alles te lezen: kies gewoon wat je nodig hebt.

Inhoud

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Certa in één minuut | 9. Foto als bewijs |
| 2. Het scherm Vandaag | 10. Herinneringen |
| 3. Een check toevoegen | 11. De widget |
| 4. Afvinken | 12. Geschiedenis en rapport |
| 5. Heb ik het gedaan? | 13. Instellingen |
| 6. Een dagelijkse taak | 14. Bewerken en verwijderen |
| 7. Een kuur toevoegen | 15. Vragen en problemen |
| 8. Vergeten, overslaan, herstellen | |

1. Certa in één minuut

In Certa zet je de dingen die je elke dag doet of waarover je twijfelt. Er zijn drie soorten:

Check

Voor iets waarover je twijfelt. Het heeft geen vast uur. Je vinkt het af wanneer je het doet, zo vaak als nodig.

Bijvoorbeeld: deur op slot, oven uit, strijkijzer uit, raam dicht, auto op slot.

Dagelijks

Voor iets dat je elke dag doet, op een vast moment. Het blijft altijd doorlopen, tot jij het verwijderd.

Bijvoorbeeld: vitamine D 's ochtends, magnesium 's avonds, je vaste medicatie.

Kuur

Voor iets dat een aantal dagen duurt. Het heeft een begin en een einde, en de hoeveelheid mag per dag veranderen.

Bijvoorbeeld: een kruidenkuur van 14 dagen, antibiotica voor een week, druppels die opbouwen.

Het verschil op een rij

	CHECK	DAGELIJKS	KUUR
Vast uur?	Nee	Ja: ochtend, middag, avond, nacht of een eigen uur	Ja: ochtend, middag, avond, nacht of een eigen uur
Hoe lang?	Altijd	Altijd	Een aantal dagen, daarna stopt het vanzelf
Hoeveelheid	Geen	Altijd dezelfde, bv. "1 pil"	Mag per dag veranderen, bv. opbouwend
Herinnering	Nee	Ja, als je wil	Ja, als je wil
Waar op het scherm?	Bovenaan, als kaart	In de lijst van vandaag	In de lijst van vandaag, met "Dag 5 van 14"

Twijfel je welke je moet kiezen? Stel jezelf twee vragen. Moet het op een vast moment? Nee: kies **Check**. Ja: stopt het na een aantal dagen? Dan kies je **Kuur**, anders **Dagelijks**.

Bij alle drie werkt afvinken hetzelfde: **houd de knop één seconde vast**. Certa onthoudt dan wanneer je het deed.

2. Het scherm Vandaag

Als je Certa opent, zie je meteen je dag.

SNELLE CHECKS

 Deur op slot ✓ 08:14

OCHTEND • 08:00

 Vitamine D
1 pil 08:00

- Bovenaan staan je **checks**. Een groene kaart met een uur betekent: vandaag al gedaan.
- Daaronder staan je **taken van vandaag**, per moment en in de volgorde van de dag.
- Wat klaar is, gaat naar het blokje **Gedaan** ✓ onderaan. Tik erop om te zien wanneer je het deed.
- Rechtsboven vind je **Bewerken**, de **klok** (geschiedenis) en het **tandwiel** (instellingen).

Een nieuwe dag begint om 04:00. Neem je 's nachts om 01:00 nog je avondpil, dan telt die nog voor de dag ervoor.

3. Een check toevoegen

- 1 Tik onderaan op **+ Toevoegen**.
- 2 Kies bovenaan **Check**.
- 3 Typ een naam, bijvoorbeeld "Achterdeur op slot".
- 4 Kies een icoon.
- 5 Wil je extra zekerheid? Zet **Foto als bewijs** aan. Dan maak je bij het afvinken meteen een foto, bijvoorbeeld van de afgesloten deur. Zie hoofdstuk 9.
- 6 Tik op **Opslaan**.

"Deur op slot" en "Oven uit" staan er al bij de eerste keer. Je kan ze aanpassen of verwijderen.

4. Afvinken

- 1 Leg je vinger op de kaart en **houd hem één seconde vast**.
- 2 Er vult zich een cirkel rond het icoon.
- 3 Als de cirkel rond is, trilt je telefoon even. Klaar.



Vitamine D

1 pil

✓ Vitamine D gedaan om 08:02 · Ongedaan maken

Onderaan verschijnt kort een bevestiging. Vergist? Tik op **Ongedaan maken**.

Waarom vasthouden en niet gewoon tikken? Zo wordt afvinken een bewust moment, en onthoud je het beter. Ook vink je zo niets per ongeluk af in je zak.

5. Heb ik het gedaan?

Twijfel je of je de deur op slot deed? **Tik op de groene kaart**. Je ziet dan:

✓ Al gedaan om 08:14. Je kan erop vertrouwen.

Heb je foto als bewijs aan staan, dan zie je ook je foto.

Ga je later opnieuw weg en sluit je de deur weer af? In dat venster staat dan de knop **Opnieuw afvinken**. Die verschijnt pas een half uur na de vorige keer.

6. Een dagelijkse taak

- 1 Tik op **+ Toevoegen** en kies **Dagelijks**.
- 2 Typ een naam, bijvoorbeeld "Vitamine D".
- 3 Vul eventueel de **dosis** in, bijvoorbeeld "1 pil".
- 4 Kies **wanneer**: Ochtend, Middag, Avond, Nacht, of tik op **+ Exact uur** voor een eigen uur. Meerdere keuzes mogen.
- 5 Kies of het **voor, bij of na het eten** moet.
- 6 **Herinnering sturen** staat standaard aan. Zet het uit als je geen melding wil. Zie hoofdstuk 10.
- 7 Zet eventueel **Foto als bewijs** aan. Zie hoofdstuk 9.
- 8 Tik op **Opslaan**.

7. Een kuur toevoegen

Een kuur loopt een aantal dagen, soms met een dosis die verandert. Certa helpt je met een korte assistent: één vraag per scherm.

- 1 Tik op **+ Toevoegen** en kies **Kuur**.
- 2 **Hoe heet de kuur?** Typ een naam en kies een icoon.
- 3 **Hoeveel dagen?** Tik op – of +, of kies 7, 14, 21 dagen enzovoort.
- 4 **Hoe vaak?** Elke dag, om de paar dagen, bepaalde weekdays, of een aantal dagen aan en af.
- 5 **Wanneer neem je het?** Kies de momenten.
- 6 **Wat neem je?** Druppels, pillen, capsules, ml, gram, zakjes, lepels, of iets anders.
- 7 **Verandert de hoeveelheid?** Nee: je vult één keer in hoeveel. Ja: zie hieronder.
- 8 **Voor, bij of na het eten?**
- 9 **Wanneer begin je?** Vandaag, morgen of een datum.
- 10 **Klopt dit?** Je ziet een overzicht. Tik op **Opslaan**.

Een dosis die verandert

Je krijgt een lijst met alle dagen. Elke dag neemt de hoeveelheid van de dag ervoor over. Je past alleen de dag aan waarop iets verandert, en dat geldt dan ook voor alle dagen erna.

Voorbeeld: dag 1–3 elke keer 5 druppels, vanaf dag 4 elke keer 10. Zet dag 1 op 5, en dag 4 op 10. Klaar.

Op het scherm Vandaag toont Certa daarna elke dag de juiste hoeveelheid en hoe ver je bent, bijvoorbeeld "Dag 5 van 14". **Tik kort op een kuur** om het volledige overzicht te zien.

8. Vergeten, overslaan, herstellen

- Is een moment al meer dan een uur voorbij, dan staat er rustig "**Nog open sinds 08:00**". Je kan het alsnog afvinken.
- Neem je het vandaag bewust niet? Tik op **Overslaan**.
- Per ongeluk afgevinkt of overgeslagen? Open **Gedaan** ✓ onderaan en tik op **Herstel**.

Certa werkt niet met reeksen of rode waarschuwingen. Iets vergeten is menselijk. Je gaat gewoon verder.

9. Foto als bewijs

- 1 Zet **Foto als bewijs** aan bij het toevoegen. Voor een bestaande check of taak tik je rechtsboven op **Bewerken** en daarna op de check of taak.
- 2 Tik op **Opslaan**.
- 3 Vink je die taak voortaan af, dan opent je camera. Maak een foto, bijvoorbeeld van de afgesloten deur of de knop van de oven.

De foto blijft privé in Certa en komt niet in je galerij.

10. Herinneringen

Voor dagelijkse taken en kuren stuurt Certa een melding op het geplande uur, maar alleen als het nog niet gedaan is.

- In de melding staat een knop **Gedaan**. Zo vink je af zonder de app te openen.
- Per taak zet je herinneringen aan of uit met **Herinnering sturen**.
- De eerste keer vraagt je telefoon of Certa meldingen mag sturen. Kies **Toestaan**.
- Certa vraagt ook om **herinneringen precies op tijd** toe te staan. Tik op Toestaan en zet Certa aan. Anders kan een melding tot tien minuten later komen.

11. De widget

Met de widget zie je op je startscherm wat nog open staat en wanneer je je checks deed.

- 1 Houd je vinger op een lege plek van je startscherm.
- 2 Tik op **Widgets**.
- 3 Zoek **Certa** en sleep de widget naar je scherm.

Je kan in de widget scrollen. Tik erop om Certa te openen.

12. Geschiedenis en rapport

Tik rechtsboven op de **klok**. Je ziet per dag wat je wanneer gedaan of overgeslagen hebt, met je foto's.

Een rapport voor je arts

- 1 Tik in de geschiedenis op **Rapport**.
- 2 Kies de periode: 7, 30 of 90 dagen.
- 3 Kies welke taken erin moeten.
- 4 Tik op **PDF maken en delen** en kies hoe je het wil versturen of bewaren.

In het rapport staat per taak hoe vaak je het nam, oversloeg of niet afvinkte, met een lijn per dag.

13. Instellingen

Tik rechtsboven op het **tandwiel**.

- **Kleuren:** Salie, Lavendel, Perzik, Zee, Hoog contrast, of de kleuren van je telefoon.
- **Licht of donker,** of zoals je telefoon.
- **Tekstgrootte:** normaal, groot of extra groot.
- **Momenten van de dag:** geef ze een eigen naam, zoals "Ontbijt", en tik op het uur om het te veranderen.
- **Een nieuwe dag begint om:** standaard 04:00.
- **Taal:** Nederlands of Engels.
- **Alles wissen:** verwijdt al je taken, geschiedenis en foto's. Je moet twee keer tikken.

Zie je minder goed? Kies **Hoog contrast** en **Extra groot**.

14. Bewerken en verwijderen

- 1 Tik rechtsboven op **Bewerken**.
- 2 Tik op wat je wil aanpassen. Kuren die nog niet begonnen of al gedaan zijn, staan onder **Alle kuren**.
- 3 Pas aan en tik op **Opslaan**. Of tik op **Verwijderen**, en daarna nog een keer om te bevestigen.
- 4 Tik op **Klaar** om terug te gaan.

15. Vragen en problemen

Ik krijg geen meldingen

Kijk of Certa meldingen mag sturen: Instellingen van je telefoon → Apps → Certa → Meldingen. Staat "Herinnering sturen" aan bij de taak? Op sommige telefoons helpt het ook om de batterijbesparing voor Certa uit te zetten.

De cirkel verschijnt niet

Een check die vandaag al gedaan is, heeft geen cirkel meer. Tik erop om het bewijs te zien.

Ik ben mijn gegevens kwijt na een nieuwe telefoon

Certa bewaart alles alleen op je telefoon. Zet in je telefoon de back-up naar je Google-account aan, dan kan Android je gegevens meenemen naar een nieuwe telefoon.

Kan ik Certa gebruiken voor iemand anders?

Ja. Je kan de app samen met een ouder of familielid instellen op hun telefoon. Kies dan Hoog contrast en Extra groot als dat helpt.

Nog een vraag?

Mail naar info@certa-app.eu. We helpen je graag.

Certa helpt je herinneren. Het vervangt geen advies van je arts, apotheker of therapeut.