Marivel

Volledige handleiding

Alle functies uitgelegd, stap voor stap,
met een afbeelding van elk scherm.

Voor Android en iPhone — de verschillen zijn duidelijk aangeduid.

Bewaar of druk deze handleiding af, of stuur ze door aan wie je helpt.

Welkom

Marivel is een app die je helpt om je medicatie op tijd in te nemen. De app herinnert je op de juiste momenten, houdt bij hoeveel voorraad je nog hebt, en kan — als je dat zelf wilt — een contactpersoon verwittigen wanneer je een inname niet bevestigt.

Deze handleiding gaat ervan uit dat je weinig of geen ervaring hebt met smartphones. Elke stap toont een echte schermafbeelding van de app, zodat je precies weet wat je moet zien en waar je moet tikken.

Android of iPhone — waarom dat ertoe doet

Marivel bestaat als twee aparte apps: één voor Android-telefoons (zoals Samsung) en één voor de iPhone. Beide doen hetzelfde, maar een paar schermen zien er anders uit of werken net iets anders — vooral rond toestemmingen en meldingen. Overal waar dat zo is, staat in deze handleiding een apart kadertje: **Op Android** in het groen, **Op iPhone** in het blauw. Geen kadertje? Dan is het scherm op beide toestellen hetzelfde.

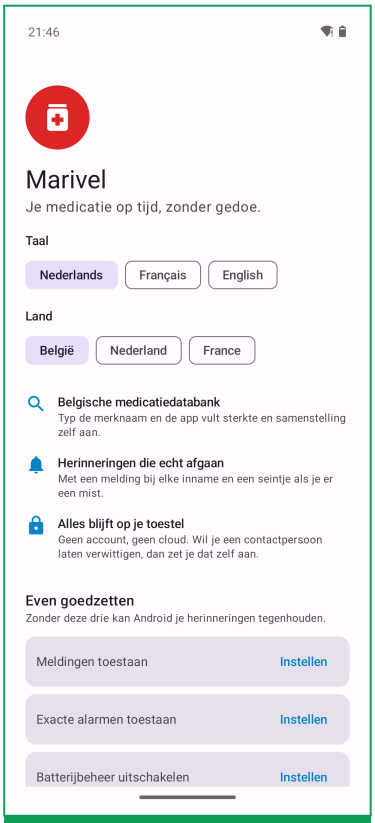
Wat je nodig hebt

• Een Android-telefoon of een iPhone, met de Marivel-app al geïnstalleerd.
• Eenmalig internet (wifi of mobiele data), om de geneesmiddelenlijst te kunnen doorzoeken bij het toevoegen van een middel. Daarna werkt de app ook zonder internet.
• Geen account, geen wachtwoord, geen e-mailadres. Alles blijft standaard op je eigen toestel.

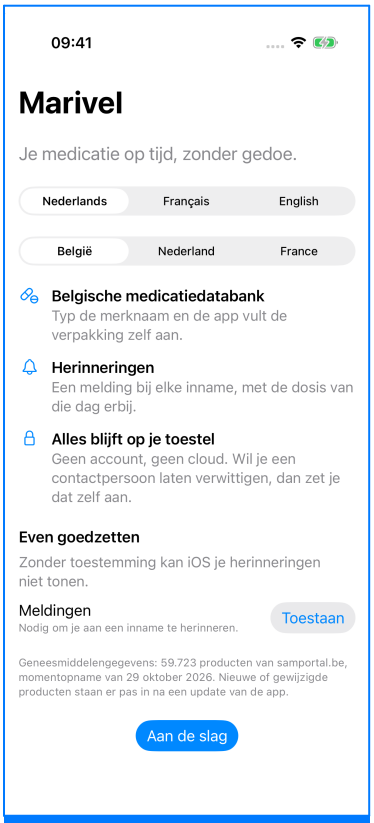
1 De app openen: taal en land

Bij de allereerste keer dat je de app opent, zie je dit welkomscherm. Kies bovenaan je taal (Nederlands, Frans of Engels), en daaronder het land waarvan de geneesmiddelenlijst gebruikt wordt. Woon je in België, kies dan **België**; dat bepaalt welke geneesmiddelen de app kent wanneer je er later één zoekt.

Onder de taal- en landkeuze legt de app in het kort uit wat ze doet: de geneesmiddelendatabank, de herinneringen, en dat alles op je eigen toestel blijft.



ANDROID — Welkomscherm



IPHONE — Welkomscherm

Dit scherm ziet er op Android en iPhone vrijwel identiek uit. Je taal- en landkeuze kun je later altijd nog wijzigen, op het tabblad *Overzicht*.

2 Toestemmingen geven

Onderaan het welkomscherm vraagt de app een paar toestemmingen. Zonder die toestemmingen kan de telefoon zelf je herinneringen tegenhouden — dus het is belangrijk om ze allemaal te geven. Dit is meteen het grootste verschil tussen Android en iPhone.

OP ANDROID — drie toestemmingen

Android vraagt **drie** aparte toestemmingen, elk met een eigen knop "Instellen":

1. **Meldingen toestaan** — zonder dit toont de telefoon geen enkele herinnering.
2. **Exacte alarmen toestaan** — anders kan een herinnering te laat afgaan.
3. **Batterijbeheer uitschakelen** — anders kan Android de app 's nachts "inslapen" en een herinnering missen.

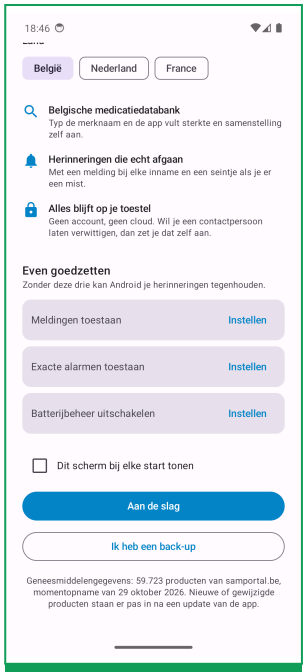
Tik op elke "Instellen"-knop, sta het toe in het venster dat verschijnt, en kom terug naar de app. Bij batterijbeheer opent Android de lijst met batterij-optimalisatie: kies bovenaan "Alle apps", zoek Marivel, tik erop en kies "Niet optimaliseren". Een groen vinkje bevestigt dat het gelukt is.

OP IPHONE — één toestemming

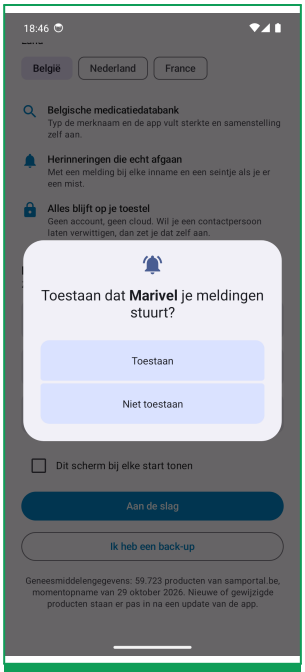
De iPhone vraagt maar **één** toestemming: **Meldingen**. Tik op "Toestaan" — de iPhone zelf toont daarna een eigen venstertje ("Marivel wil je meldingen sturen"), waar je nogmaals "Sta toe" tikt.

Exacte alarmen en batterijbeheer bestaan niet als apart begrip op de iPhone — het besturingssysteem regelt dat zelf, zodra Meldingen aanstaat.

Schermafbeeldingen — Android



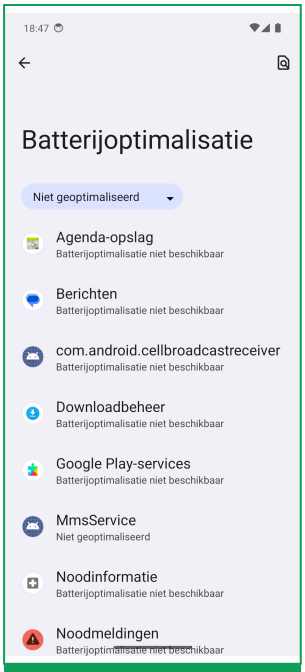
De drie toestemmingen



Systeemvenster: Meldingen

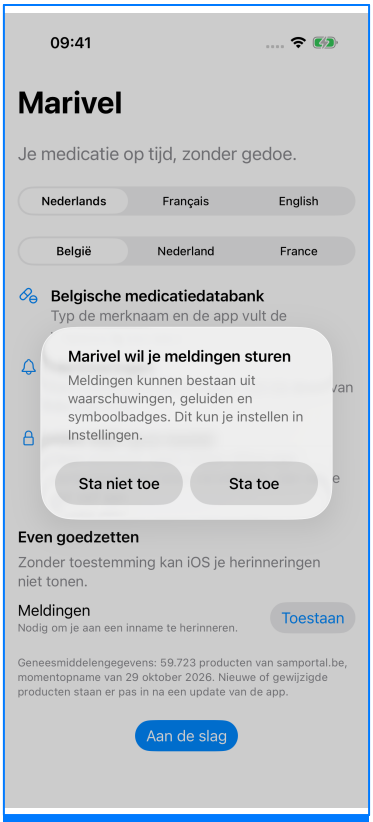


Systeemscherm: Alarmen

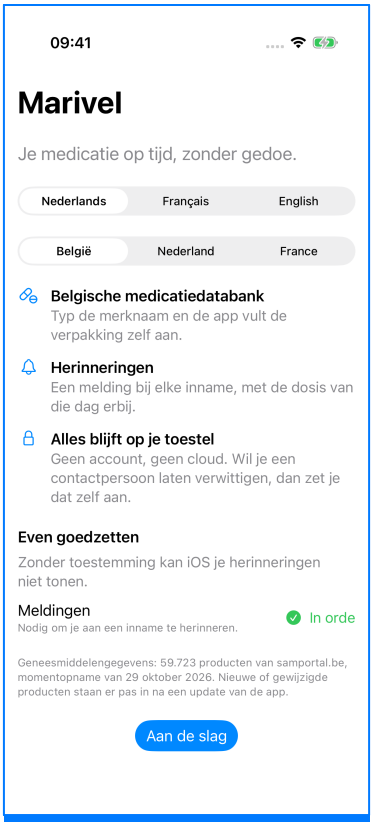


Systeemscherm: Batterij

Schermafbeelding — iPhone



Systeemvenster van iOS

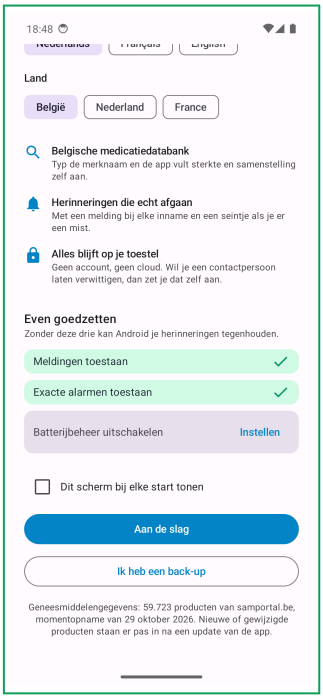


"In orde" bevestigd

Batterijbeheer uitschakelen — stap voor stap

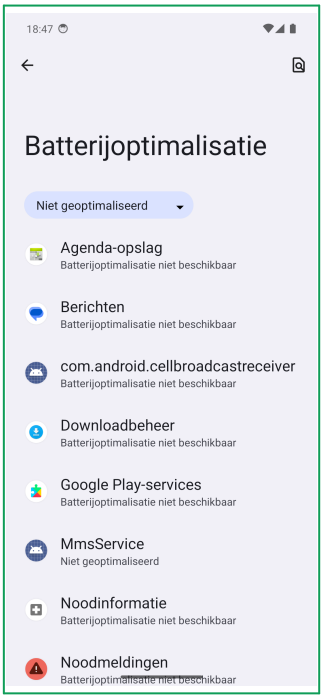
Android bespaart batterij door apps die lang niet gebruikt worden "in slaap" te zetten. Doet het dat met Marivel, dan kan een herinnering te laat komen of niet komen. Daarom zet je dit **eenmalig** uit voor Marivel. Het duurt ongeveer een minuut. Op sommige toestellen heten de schermen een beetje anders; zoek dan naar hetzelfde woord.

Stap 1



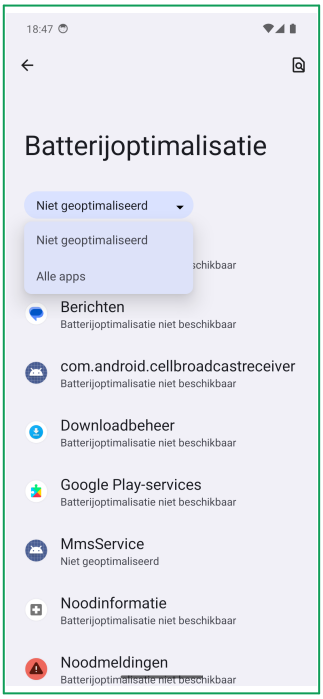
In Marivel: tik op **Instellen** naast "Batterijbeheer uitschakelen".

Stap 2



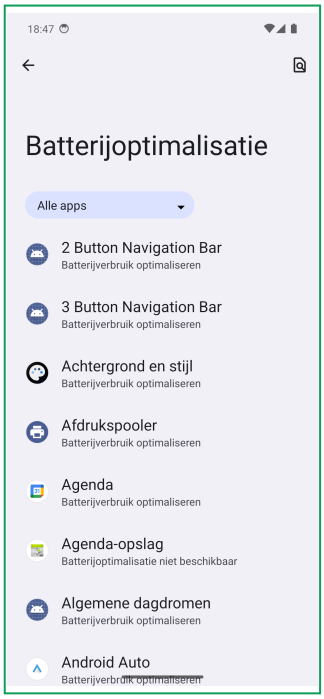
Het scherm **Batterijoptimalisatie** opent. Standaard staat er een lijstje met apps. Tik op **Niet geoptimaliseerd** bovenaan.

Stap 3



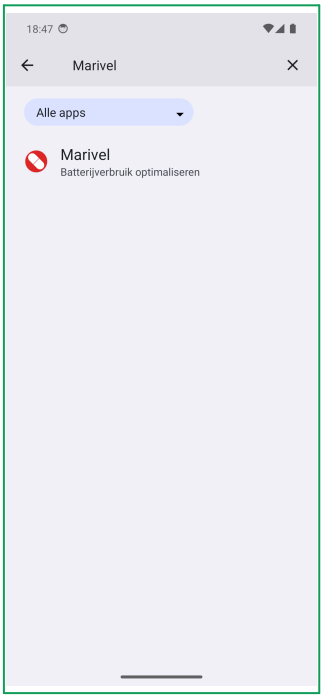
Er klapt een klein menu open. Kies **Alle apps**.

Stap 4



Nu staan alle apps op het toestel in de lijst. Marivel zoek je niet met scrollen: tik op het **vergrootglas** rechtsboven en typ het woord **Marivel**.

Stap 5



Er blijft één app over. Tik op **Marivel** in de lijst.

Stap 6



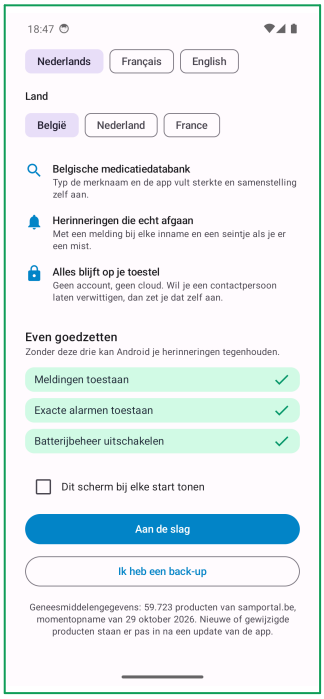
Er verschijnt een venster. Tik op **Niet optimaliseren**.

Stap 7



Tik rechtsonder op **Klaar**. Onder Marivel staat nu "Niet geoptimaliseerd".

Stap 8



Ga terug naar Marivel (pijl terug linksboven, enkele keren). Naast "Batterijbeheer uitschakelen" staat nu een **groen vinkje**. Klaar!

Lukt het niet? De namen verschillen per merk (Samsung: "Batterij" en "Onbeperkt"; Xiaomi: "Batterijbesparing" en "Geen beperkingen"). Zoek in de instellingen van je toestel naar "batterij" en daarna naar Marivel.

3 Akkoord met de voorwaarden

Na het welkomscherm toont de app drie korte kaartjes: dat Marivel **geen medisch hulpmiddel** is (ze vervangt je arts of apotheker niet), hoe de app met je **privacy** omgaat, en de **gebruiksvoorwaarden**. Bij elk kaartje kun je "Lees de volledige tekst" aantikken voor meer uitleg.

Vink onderaan "Ik heb het bovenstaande gelezen en ga akkoord" aan, en tik op "Akkoord en doorgaan". Zonder dat kun je de app niet gebruiken.



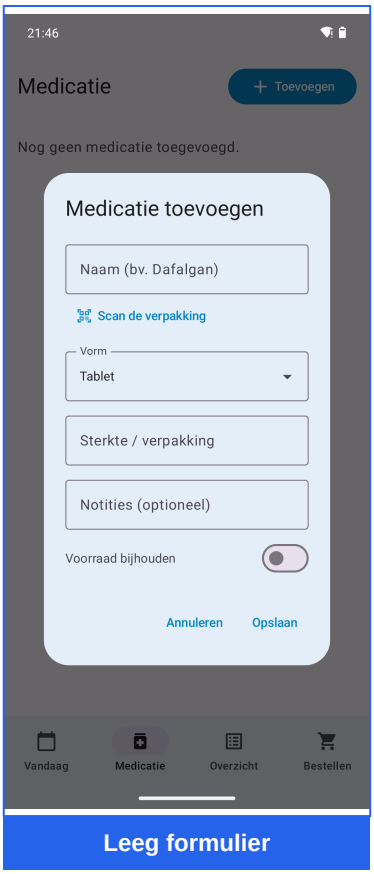
Voor we beginnen

Dit scherm is identiek op Android en iPhone.

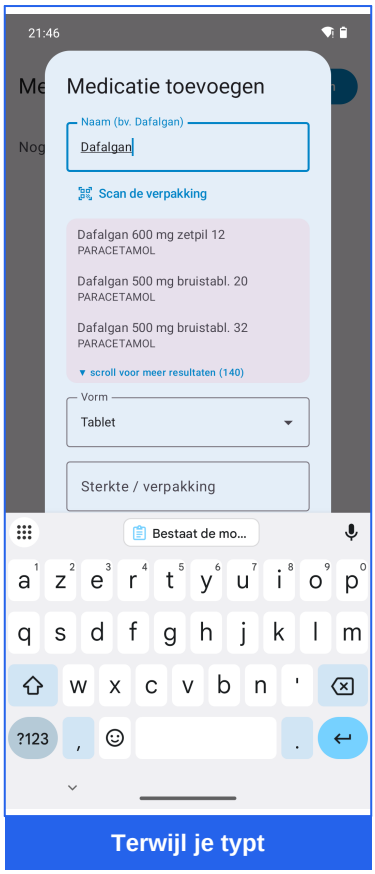
4 Een geneesmiddel toevoegen

Ga naar het tabblad **Medicatie** onderaan, en tik op "Toevoegen". Typ de naam van je geneesmiddel (bijvoorbeeld "Dafalgan") in het naamveld. Terwijl je typt, toont de app meteen een lijst met producten uit de officiële geneesmiddelendatabank van het gekozen land. Tik op het juiste product: de app vult automatisch de sterkte, de verpakking en de samenstelling in.

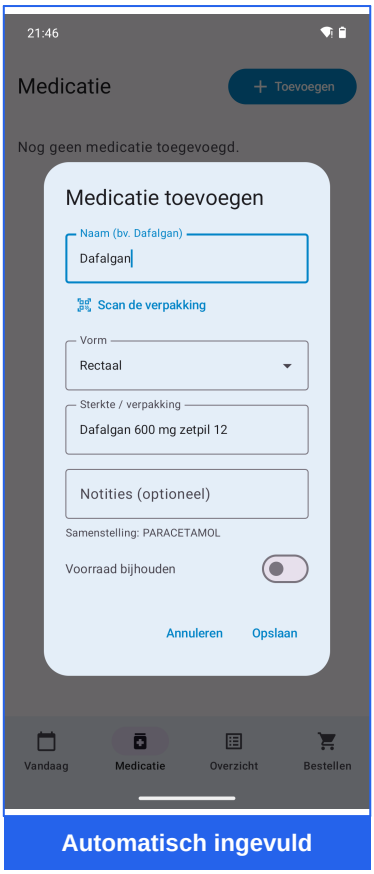
Klopt er niets bij wat je zoekt, dan kun je alle velden ook gewoon zelf met de hand invullen.



Leeg formulier



Terwijl je typt



Automatisch ingevuld

De verpakking scannen (alleen België en Frankrijk)

Bij deze twee landen kun je ook op "Scan de verpakking" tikken en de camera op het streepjescodevlak (het vierkante blokje met puntjes) van de doos richten. De app zoekt de naam dan zelf op. In Nederland bestaat deze knop niet: die geneesmiddelenbron heeft geen streepjescode-koppeling.

Na het opslaan verschijnt je geneesmiddel als kaartje in de lijst, met twee vervolgstappen erbij: *voorraad bijhouden* en *schema toevoegen*.



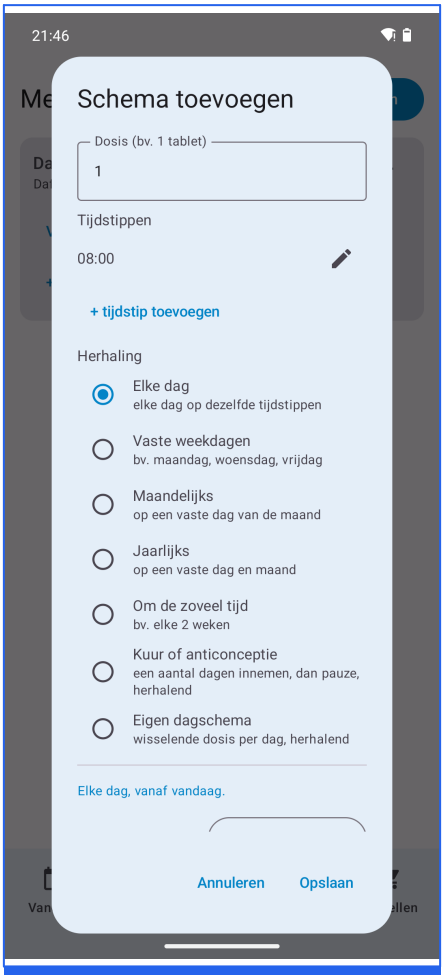
Dit hele scherm — inclusief het zoeken en scannen — werkt identiek op Android en iPhone.

5 Een innameschema instellen

Tik op "+ Schema toevoegen" bij je geneesmiddel. Vul de dosis in (bijvoorbeeld "1 tablet") en het tijdstip — tik op het potloodje naast het tijdstip om het aan te passen. Je kunt met "+ tijdstip toevoegen" ook meerdere momenten per dag instellen.

Kies daarna hoe vaak de inname zich herhaalt:

- **Elke dag** — op dezelfde tijdstippen
- **Vaste weekdagen** — bijvoorbeeld enkel maandag, woensdag, vrijdag
- **Maandelijks** of **Jaarlijks** — op een vaste dag
- **Om de zoveel tijd** — bijvoorbeeld om de 2 weken
- **Kuur of anticonceptie** — een aantal dagen innemen, dan een pauze, telkens herhalend
- **Eigen dagschema** — een wisselende dosis per dag, die zich blijft herhalen



Alle herhalingsopties

Ook dit scherm is identiek op Android en iPhone.

6 Voorraad bijhouden

Tik op "+ Voorraad bijhouden" bij je geneesmiddel om in te vullen hoeveel stuks je nog hebt, en vanaf welk aantal je gewaarschuwd wilt worden om bij te bestellen (de "bestel-drempel", standaard 5). Telkens je een inname bevestigt, telt de app automatisch één stuk af.



Zodra de voorraad op of onder die drempel zakt, stuurt de app je vanzelf een melding — ook als je de app niet open hebt staan. Je vindt dat geneesmiddel dan ook terug op het tabblad "Bestellen" (stap 8 verderop). Vul je de voorraad zelf terug boven de drempel aan, dan verschijnt de melding pas weer bij een volgende dip.

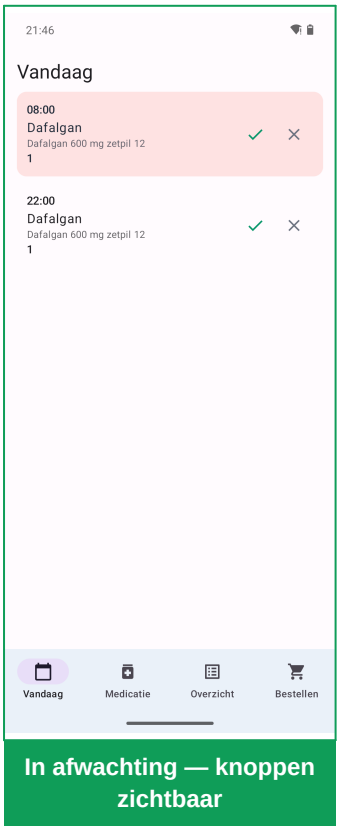
Deze voorraadmelding en het bijhouden zelf werken identiek op Android en iPhone.

7 Een inname bevestigen

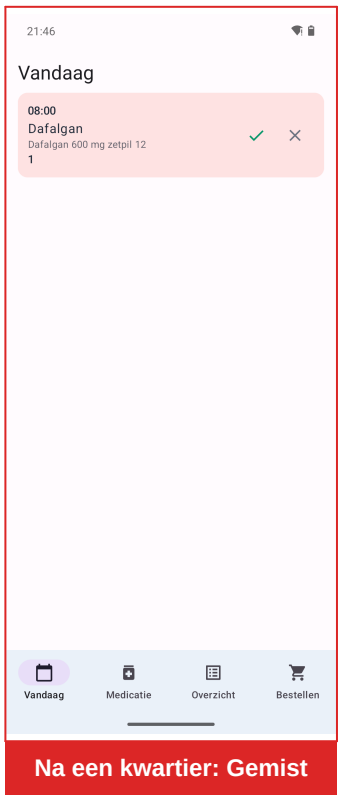
Het tabblad **Vandaag** toont alles wat er vandaag genomen moet worden, op volgorde van tijdstip. Zodra het zover is, stuurt de telefoon een melding. Je kunt een inname op drie plekken bevestigen: rechtstreeks vanuit de melding, of in de app zelf door op het vinkje (genomen) of het kruisje (overgeslagen) te tikken.

Reageer je niet binnen een kwartier na het geplande tijdstip, dan zet de app die inname zelf op "Gemist" — zo blijft je overzicht kloppen, en weet een eventuele contactpersoon dat er iets mis liep.

Zolang een inname nog niet aan de beurt is geweest ("in afwachting"), staan er in de app zelf twee knoppen naast de regel: een groen vinkje om ze als genomen te markeren, een kruisje om ze over te slaan. Is het tijdstip al voorbij zonder reactie, dan blijven diezelfde knoppen zichtbaar — maar krijgt de regel een lichtgele kleur als waarschuwing — tot de bovengenoemde kwartier-grens verstrijkt en de inname op "Gemist" springt.



In afwachting — knoppen zichtbaar



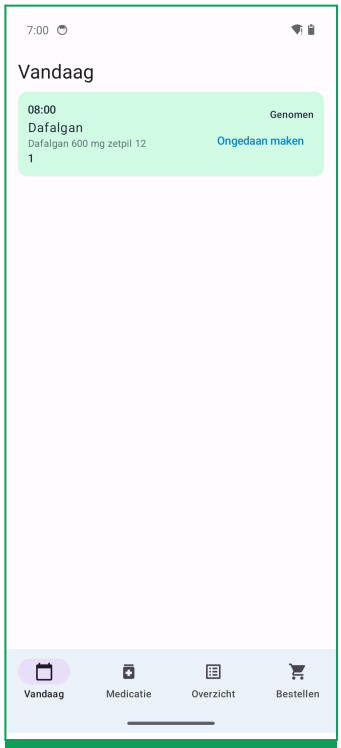
Na een kwartier: Gemist

Te vroeg afvinken. Tik je op het vinkje bij een inname die meer dan 30 minuten in de toekomst ligt, dan vraagt de app eerst of je zeker bent. Bevestig je zo'n inname nu al, dan komt er op het geplande uur geen herinnering meer, en een eventuele contactpersoon denkt dat alles gedaan is. Kies "Toch bevestigen" om door te gaan, of "Annuleren" als het een vergissing was.

Per vergissing afgevinkt? Staat een inname op genomen of overgeslagen, dan zie je rechts de knop **Ongedaan maken**. Die zet de inname terug op open: de voorraad komt terug, de herinnering wordt hersteld, en ook de contactpersoon-server hoort dat de inname weer openstaat.



Te vroeg afvinken: de app vraagt eerst



Per vergissing afgevinkt: Ongedaan maken

OP ANDROID — knoppen meteen zichtbaar

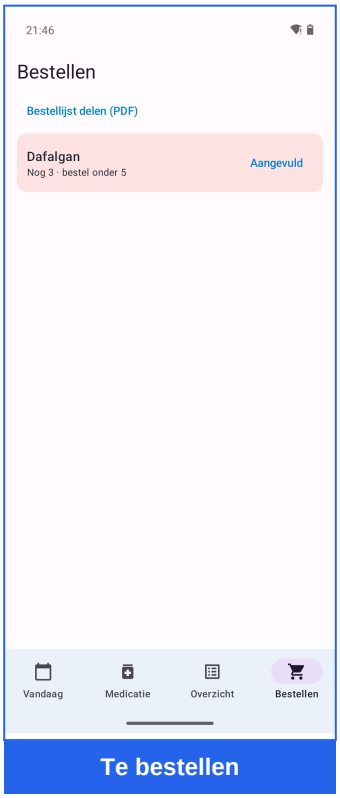
De melding zelf toont **meteen drie knoppen** onder de tekst: **Genomen**, **Overslaan** en **15 min uitstellen**. Je tikt er direct op, zonder de app te hoeven openen.

OP IPHONE — vegen of ingedrukt houden

Op de iPhone moet je de melding eerst **naar links vegen** of even **ingedrukt houden** — dan verschijnen dezelfde drie knoppen: Genomen, Overslaan, 15 min uitstellen. Een gewone, korte tik op de melding zelf opent de app met een venstertje waar je hetzelfde kunt kiezen.

8 Tabblad Bestellen

Op dit tabblad staan enkel de geneesmiddelen waarvan de voorraad op of onder de bestel-drempel zit — precies de dingen die je binnenkort moet aanvullen. Is er niets te bestellen, dan staat dat er ook gewoon zo. Bovenaan kun je de lijst met "Bestellijst delen (PDF)" doorsturen, bijvoorbeeld naar wie voor je boodschappen doet.



Identiek op Android en iPhone.

9 Tabblad Overzicht

Dit tabblad verzamelt alles wat je maar af en toe nodig hebt: uitleg, therapietrouw, back-up, het medicatieoverzicht voor je arts, de contactpersoon-server, en je taal- en landkeuze.

Therapietrouw

Bovenaan zie je meteen hoeveel procent van je innames de afgelopen week en maand op tijd gebeurd zijn — bijvoorbeeld "18 van de 21 innames op tijd · 86%". Zo hoef je niet zelf door een lange lijst met vinkjes te bladeren om te weten hoe het ervoor staat. Is er in de gekozen periode nog geen enkele inname aan de beurt geweest, dan toont de app dat gewoon eerlijk in plaats van een misleidend getal.

Back-up maken en terugzetten

Onder "Gegevens" kun je met "Back-up exporteren" al je medicatie, schema's en innamegeschiedenis wegschrijven naar één bestand — bijvoorbeeld om te bewaren bij een nieuwe telefoon. De app vraagt je daarbij een **wachtwoord** te kiezen: het bestand wordt daarmee versleuteld, want het kan op een SD-kaart, USB-stick of in de cloud belanden, en dat is geen plek voor medische gegevens in leesbare tekst. **Onthoud dit wachtwoord goed** — zonder dat kan de back-up niet worden teruggezet, en er is geen manier om het achteraf te herstellen.

"Back-up importeren" doet het omgekeerde: kies het bewaarde bestand, typ het wachtwoord in, en alle huidige gegevens worden vervangen door wat in de back-up staat.

Een back-up delen tussen Android en iPhone

Een back-up gemaakt op Android kan in principe teruggezet worden op een iPhone, en omgekeerd — bijvoorbeeld bij het wisselen van toestelmerk. Het wachtwoord blijft hetzelfde.

Medicatieoverzicht delen

Maakt een overzichtelijk blad met al je medicatie en schema's, op alfabetische volgorde — handig om aan je arts, apotheker of thuisverpleging te geven. Vul je een naam in, dan staat die erop; laat je dat leeg, dan staat er niets op dat het blad aan jou koppelt.

Contactpersoon-server

Hiermee kan een contactpersoon (bijvoorbeeld een kind of mantelzorger) verwittigd worden wanneer een inname niet bevestigd raakt — ook als jouw telefoon op dat moment uit staat. Er worden nooit namen van geneesmiddelen of doses verstuurd, enkel op welke tijdstippen iets verwacht werd en of dat bevestigd is.

BELANGRIJK — dit geldt enkel voor de waarschuwing bij een gemiste inname

De schakelaar "Contactpersoon-server gebruiken" staat standaard **uit**. Zolang ze uit staat, houdt de app zelf wel je schema bij, en blijven je gewone herinneringen om een geneesmiddel te nemen — de melding op het ingestelde tijdstip, met Genomen/Overslaan/Uitstellen — **gewoon werken**, op dit toestel. Wat dan niét gebeurt: er wordt **niemand apart verwittigd** — ook jijzelf niet — wanneer zo'n herinnering onbeantwoord blijft. Wil je dat je eigen contactpersoon (of jijzelf, als contactpersoon van je eigen toestel) die aparte waarschuwing krijgt bij een gemiste inname, dan moet deze schakelaar aan staan én moet het koppelen hieronder voltooid zijn. Dit geldt voor beide kanten van de koppeling.

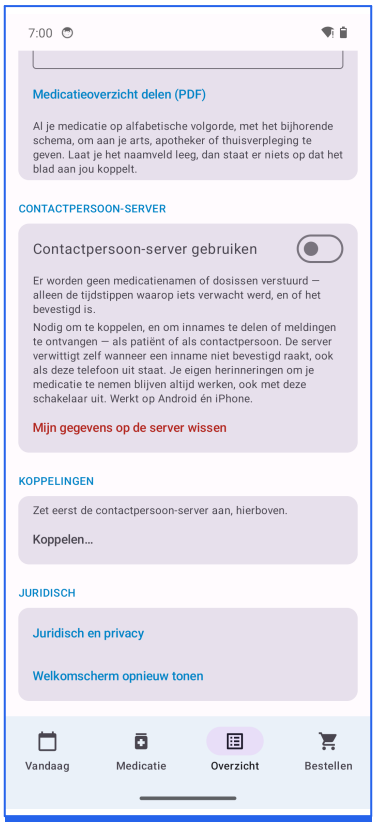
Zet de schakelaar aan, en koppel dan de twee toestellen aan elkaar met een code, via "Koppelen…". Eén kant kiest "Ik ben de patiënt" en tikt op "Maak een code" — die code is vijftien minuten geldig en maar één keer bruikbaar. De andere kant kiest "Ik ben de contactpersoon", typt die code over, en tikt op "Koppelen". Dit werkt zowel tussen twee Android-toestellen, twee iPhones, als gemengd.



Koppelen: een code aanmaken

Je gegevens op de server wissen

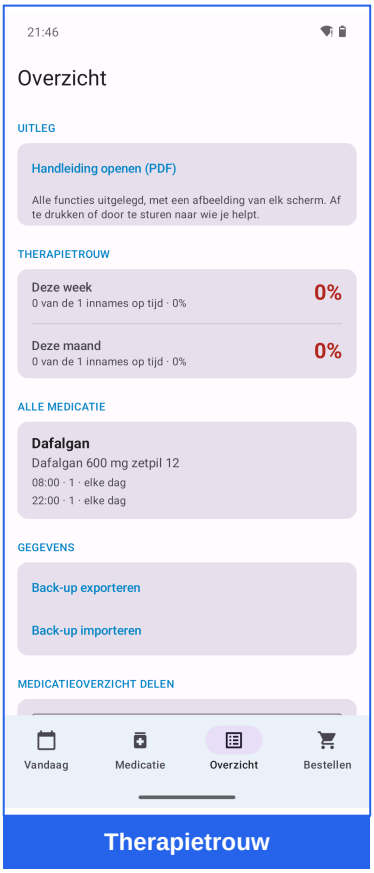
Onder de schakelaar staat de rode knop **Mijn gegevens op de server wissen**. Na een bevestiging verwijdert hij het toestel-id, de koppelingen en alle tijdstippen en bevestigingen van dit toestel van de server, en zet hij de server uit. Je medicatie en herinneringen op de telefoon blijven staan; een contactpersoon krijgt daarna geen meldingen meer. Dat kan ook als de server uit staat. Lukt het niet, bijvoorbeeld zonder internet, dan meldt de app dat: probeer het dan later opnieuw.



De rode wisknop in het blok Contactpersoon-server

Taal en land wijzigen

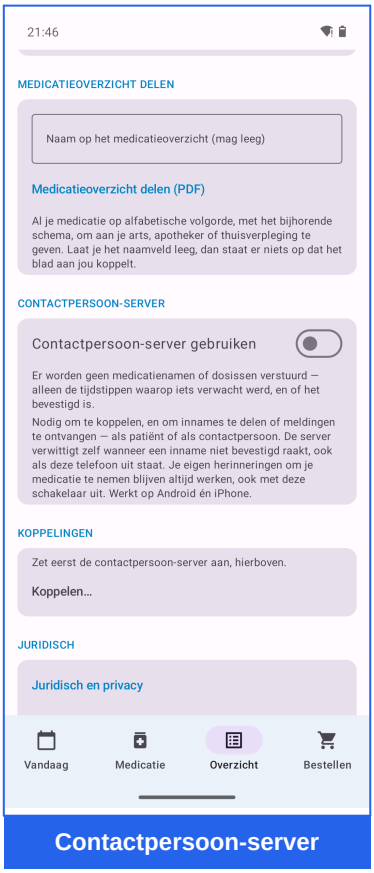
Onderaan kun je op elk moment opnieuw je taal en land kiezen — dat past enkel aan welke geneesmiddelenlijst gebruikt wordt bij het zoeken. Je medicatie en schema's blijven gewoon staan.



Therapietrouw



Gegevens & delen



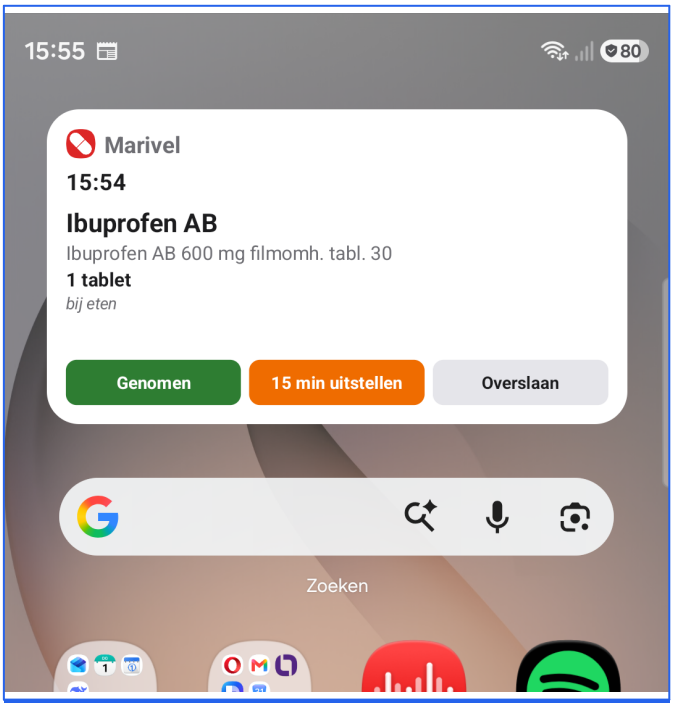
Contactpersoon-server

Dit hele tabblad — inclusief therapietrouw en de versleutelde back-up — werkt en oogt identiek op Android en iPhone.

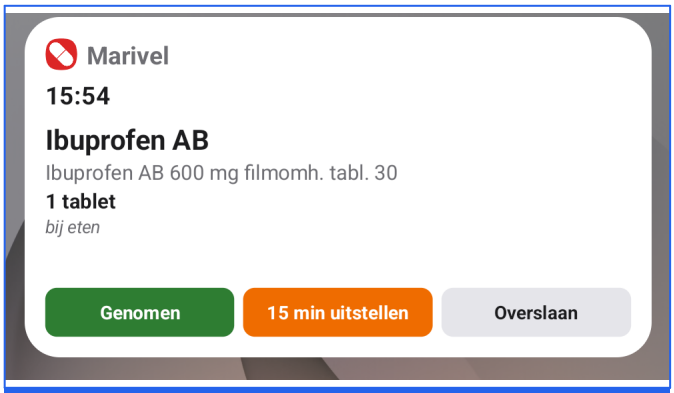
10 De widget op het startscherm

Naast de melding op het geplande tijdstip heeft Marivel ook een widget: een klein venstertje dat je zelf op je startscherm zet, en dat altijd je eerstvolgende inname toont — zonder de app te openen. Je ziet het tijdstip, de naam van het geneesmiddel, de sterkte en hoeveelheid (bijvoorbeeld "500 mg · 1 tablet"), en eventuele notities die je bij dat geneesmiddel hebt genoteerd. Staat er iets op of onder de besteldrempel, dan toont de widget dat ook. Vanuit de widget zelf kun je direct op "Genomen", "Uitstellen" of "Overslaan" tikken, net als bij de melding. Die knoppen verschijnen pas dertig minuten vóór het geplande uur; daarvoor toont de widget enkel de inname, zodat je niet per ongeluk een avondpil 's morgens afvinkt.

De widget verschijnt niet vanzelf — je moet hem één keer zelf toevoegen aan je startscherm, op dezelfde manier als elke andere widget op je toestel.



Zo ziet de widget eruit, tussen je andere apps op het startscherm



Van dichtbij: tijdstip, naam, sterkte, hoeveelheid, notities en de drie knoppen

OP ANDROID — widget toevoegen

1. Houd een leeg plekje op je startscherm **ingedrukt** tot er een menu verschijnt.
2. Tik op **"Widgets"**.
3. Zoek **Marivel** in de lijst en houd de widget ingedrukt.
4. Sleep hem naar een leeg plekje op je startscherm en laat los.

Eenmaal geplaatst kun je de widget met de hoeken breder of smaller trekken, net als elke andere widget. Op sommige toestellen en launchers laat het systeem zelf niet elke hoogte toe — dat is een beperking van het toestel, niet van de app.

OP IPHONE — widget toevoegen

1. Houd een leeg plekje op je startscherm **ingedrukt** tot de app-icoontjes beginnen te "wiebelen".
2. Tik linksboven op het **+**-teken.
3. Zoek **Marivel** in de lijst met widgets.
4. Veeg naar links of rechts om een grootte te kiezen (klein of middel) en tik op **"Widget toevoegen"**.
5. Sleep de widget naar de gewenste plek en tik op **"Gereed"**.

Hoe vaak ververst de widget?

De widget ververst zichzelf telkens er iets verandert — een inname die je bevestigt, een nieuw geneesmiddel, een gewijzigde voorraad — en daarnaast ook vanzelf telkens er een nieuwe eerstvolgende inname is. Je hoeft de widget zelf nooit handmatig te verversen.

Overzicht: verschillen tussen Android en iPhone

Op vrijwel elk scherm doet Marivel op Android en iPhone precies hetzelfde. Dit zijn de punten waar het toch net anders is of anders werkt.

Onderdeel	Android	iPhone
Toestemmingen bij opstarten	Drie: meldingen, exacte alarmen, batterijbeheer	Eén: meldingen
Knoppen in de melding	Meteen zichtbaar onder de melding	Verschijnen na vegen of ingedrukt houden
Verpakking scannen	Enkel bij land België of Frankrijk	Enkel bij land België of Frankrijk
Back-up bestandslocatie kiezen	Android-bestandskiezer	iOS-bestandenapp / Bestanden
Alle overige schermen	Identiek	Identiek

Hulp nodig?

Kom je er niet meteen uit? Je kunt dit welkomscherm altijd opnieuw bekijken via Overzicht → "Welkomscherm opnieuw tonen", en deze handleiding zelf staat ook in de app, onder Overzicht → "Handleiding openen (PDF)".

Marivel is een geheugensteun, geen medisch hulpmiddel. Ze geeft geen medisch advies en vervangt je arts of apotheker niet. Raadpleeg bij twijfel over je medicatie altijd een arts of apotheker.