

Help

Korte antwoorden, in de volgorde waarin je ze waarschijnlijk nodig hebt.

Aan de slag

1. Installeer PrivateSteps vanuit Google Play en open de app.
2. Tik op **Stappen tellen toestaan** en accepteer de twee Android-meldingen.
3. Tik, als erom wordt gevraagd, op **Batterij-instellingen openen** en kies **Batterij** › **Onbeperkt** (zie hieronder).
4. Stop de telefoon in je zak en loop. Het aantal van vandaag verschijnt bovenaan en in de kleine doorlopende melding.

Machtigingen toestaan

Android vraagt om twee dingen. **Fysieke activiteit** laat de app de stappensensor uitlezen. **Meldingen** laat de app het lopende aantal tonen; Android vereist een doorlopende melding voor tellen op de achtergrond. Geen van beide machtigingen geeft de app toegang tot internet, en PrivateSteps heeft helemaal geen internetmachtiging.

Als je per ongeluk op Niet toestaan hebt getikt: open de app, tik op **App-instellingen openen**, ga dan naar Machtigingen en sta Fysieke activiteit toe.

De Samsung-batterij-instelling

De batterijbeheerder van Samsung kan apps in slaapstand zetten, waardoor het tellen stopt tot je de app weer opent. Eén instelling lost dat op:

1. Open **Instellingen** › **Apps** › **PrivateSteps**.
2. Tik op **Batterij**.

3. Kies **Onbeperkt**.

Controleer ook **Instellingen > Batterij > Limieten voor achtergrondgebruik** en zorg dat PrivateSteps niet bij **Apps in slaapstand** of **Apps in diepe slaapstand** staat. De app heeft onderaan het hoofdscherf een knop **Hulp bij batterij-instelling** die de juiste plek opent.

Doelen instellen

Tik op **Mijn doelen instellen** (later **Mijn doelen wijzigen**). Voer een aantal stappen per dag, week of maand in, of laat een vak leeg voor geen doel. **Week en maand invullen vanuit dag** stelt ze in op 7 keer en 30 keer het dagdoel. Het dagdoel tekent een cirkel rond het aantal van vandaag en een stippellijn in de week- en maandgrafiek; het maandoel is de stippellijn in de jaargrafiek. Voortgang voor week en maand wordt als balken getoond.

De widget voor het startscherf

Houd een leeg stuk van het startscherf ingedrukt, kies **Widgets**, zoek **PrivateSteps** en sleep de widget naar buiten. Hij toont het aantal van vandaag en, als je een dagdoel hebt, het percentage. Tik erop om de app te openen. Tijdens een pauze staat dat erop. Zonder actief abonnement toont hij “Verborgen” tot je een abonnement neemt.

Pauzeren

Zet **Tellen pauzeren** aan onder Instellingen op het hoofdscherf. Het tellen stopt helemaal en de melding verdwijnt. Stappen die tijdens de pauze worden gezet, worden later nooit alsnog toegevoegd. Tik op **Tellen hervatten** in de banner om weer te beginnen.

Exporteren en importeren

Alles staat onder **Jouw gegevens** op het hoofdscherf. Bestanden zijn gewone UTF-8-tekst met een kopregel, zodat ze in elke spreadsheet openen.

Dagtotalen exporteren (CSV)

Eén rij per dag: `date, steps` — bijvoorbeeld `2026-10-15, 8423` . Het best voor spreadsheets.

Alle details exporteren (CSV)

Eén rij per uur: `hour_start, steps` — bijvoorbeeld `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812` . Dit is het bestand dat je moet bewaren als je ooit wilt herstellen.

Een bestand met alle details importeren

Voegt per uur samen en houdt voor elk al opgeslagen uur de hoogste waarde aan, zodat twee keer hetzelfde bestand importeren nooit dubbel telt. Uren in de toekomst worden overgeslagen. Reeds opgeslagen gewichts- en cholesteroldagen blijven behouden; identieke bloedsuikermetingen worden niet verdubbeld.

Er worden de eigen opslag- en open-vensters van Android gebruikt, dus jij kiest precies waar bestanden terechtkomen. PrivateSteps heeft geen opslagmachtiging nodig.

Naar een nieuwe telefoon

1. Op de oude telefoon: **Alle details exporteren (CSV)** en sla het bestand ergens op waar je vanaf de nieuwe telefoon bij kunt (een usb-kabel, je eigen clouddrive, een e-mail aan jezelf).
2. Op de nieuwe telefoon: installeer PrivateSteps, sta machtigingen toe, kies dan **Een bestand met alle details importeren** en selecteer dat bestand.
3. Doelen zitten niet in de CSV; stel ze opnieuw in onder **Mijn doelen wijzigen**.

Je kunt ook **Opnemen in Android-back-up** aanzetten voordat je overstapt; de back-up en het herstel van Android nemen dan stappen en doelen mee.

Logboek en Vergelijken

Gebruik het tabblad **Logboek** om je eigen cijfers voor elke dag op te schrijven: bloedsuiker (zoveel metingen als je wilt, elk met een tijdstip), gewicht en cholesterol (totaal, HDL, LDL en triglyceriden; vul alleen in wat je hebt). Tik op een invoer om die te wijzigen of te verwijderen. Kies je eenheden (mg/dL of mmol/L, kg of lb) onderaan het tabblad Logboek.

Het tabblad **Vergelijken** tekent de cijfers die je kiest als lijnen over een week, maand, jaar of alle tijd. Elke lijn heeft een eigen schaal, zodat je de pieken en dalen naast elkaar kunt zien; het bereik van elke lijn staat onder de grafiek. Tik op de grafiek om de werkelijke waarden van een dag te zien. Bloedsuiker toont in de grafiek het gemiddelde van de dag en in het Logboek elke invoer. PrivateSteps legt je cijfers alleen vast en tekent ze. Het oordeelt er niet over en geeft geen advies; vraag je arts wat ze betekenen.

Water en herinneringen

Bovenaan het tabblad **Logboek** houdt **Water** een lopend totaal voor de dag bij. Tik op een snelknop voor een glas of fles, op **Andere hoeveelheid toevoegen** voor al het andere, of op **Totaal corrigeren** als je een fout hebt gemaakt. Stel een dagelijks waterdoel in onder **Jouw streefwaarden**. Kies onder **Eenheden** voor fluid ounces, milliliters of liters; de app begint met de eenheid die het meest gangbaar is waar je woont.

Herinneringen (ook op het tabblad Logboek) kunnen je eraan herinneren een wandeling te maken of je bloedsuiker te meten. Kies het tijdstip en de dagen van de week, of elke dag. Voeg er zoveel toe als je wilt en zet elk afzonderlijk aan of uit. Herinneringen zijn alleen wekkers op je telefoon. Ze kunnen een paar minuten na het gekozen tijdstip aankomen als de telefoon in rust is, en meldingen moeten voor PrivateSteps zijn toegestaan.

Medicijnen

Het tabblad **Medicijnen** is een eenvoudige lijst: naam, dosis, hoe vaak (typ het zoals je wilt), de data waarop je begon en stopte, en notities. Tik op een invoer om die te wijzigen of te verwijderen. **Afdrukken of opslaan als pdf** opent het afdrukscherm van Android met een nette lijst op één pagina; je kunt je naam op de pagina typen of leeg laten, en de naam wordt niet opgeslagen. **CSV exporteren** slaat de lijst op als spreadsheetbestand. PrivateSteps controleert geen doses of interacties en geeft geen advies.

Streefwaarden

Op het tabblad **Logboek** kun je met **Jouw streefwaarden** één streefwaarde instellen voor gewicht, bloedsuiker, totaal cholesterol, HDL, LDL en triglyceriden. Elke wijziging van een streefwaarde, inclusief je stappendoelen, wordt met de datum bewaard onder **Doelgeschiedenis**. Bij Vergelijken verschijnen streefwaarden als vage stippellijnen. Streefwaarden kleuren of beoordelen je cijfers nooit.

Je gegevens wissen

Oudere gegevens verwijderen

Tik op **Oudere gegevens verwijderen**, kies hoeveel van de meest recente jaren je wilt bewaren (1, 2, 5 of 10) en bevestig. Alles wat ouder is, wordt definitief van de telefoon verwijderd.

Alles wissen

Tik op **Wis al mijn gegevens** en vervolgens op **Alles wissen**. Hiermee worden je stappen en alle cijfers die je hebt ingevoerd definitief van de telefoon verwijderd; dit kan niet ongedaan worden gemaakt. Wil je eerst een kopie? Tik op Annuleren en exporteer. Als je de app verwijdert, wordt ook alles gewist wat op de telefoon is opgeslagen.

Hoe back-up werkt, en hoe je die uitzet

Opnemen in Android-back-up staat standaard uit. Als het aanstaat, worden je stappen en doelen opgenomen in de gewone Android-back-up van de telefoon, die door Android wordt uitgevoerd (meestal naar je Google-account), niet door PrivateSteps. De app zelf maakt nog steeds nooit verbinding met internet. Als je de schakelaar uitzet, worden er geen nieuwe back-ups meer gemaakt. Om een al gemaakte kopie te verwijderen, gebruik je **Instellingen > Google > Back-up** op de telefoon.

De gratis proefperiode en het jaarabonnement

PrivateSteps is gratis te installeren. Tik op **7 dagen gratis proberen starten** en Google Play vraagt om een betaalmethode; 7 dagen werkt alles en betaal je niets. Als je opzegt vóór de 7 dagen voorbij zijn, wordt er nooit iets afgeschreven. Een smalle regel bovenaan het hoofdscherm toont de resterende dagen en de datum van de eerste afschrijving.

Na de proefperiode kost het abonnement \$5 per jaar, elk jaar automatisch afgeschreven tot je opzegt. Zonder actief abonnement zijn geschiedenis, grafieken, doelen en records vergrendeld. **Het tellen stopt nooit en er wordt niets verwijderd.** Je stappen worden al die tijd opgeslagen, en instellingen, pauzeren en alle hulpmiddelen voor exporteren, importeren en wissen blijven werken, zodat je je gegevens altijd kunt meenemen. Het getal is verborgen tot je een abonnement neemt: het is vervaagd in de app, en de melding en de widget tonen het niet meer (de melding zegt dat het tellen doorgaat en de widget zegt “Verborgen / Tik om te abonneren”).

Google Play toont de prijs in jouw valuta (\$5 per jaar, verschilt per land) en handelt de betaling af. Geen account. Om op te zeggen of te wijzigen tik je op **Beheren** in Instellingen (of in de banner van de proefperiode), of open je Google Play > Betalingen en abonnementen > Abonnementen. De app herinnert je een maand voor elke verlenging, een week ervoor en op de dag zelf, en tijdens de proefperiode ook vóór de eerste afschrijving. PrivateSteps zelf heeft nog steeds geen internetmachtiging; de Google Play-app op de telefoon doet de aankoop.

Nieuwe telefoon of opnieuw geïnstalleerd? Tik op **Abonnement herstellen** terwijl je bent aangemeld bij hetzelfde Google-account. Als een aankoop als in behandeling wordt getoond, gaat het abonnement in zodra Google Play het bevestigt.

Talen

De app volgt de taal van je telefoon (53 ondersteund). Op Android 13 en nieuwer kun je ook een taal alleen voor PrivateSteps kiezen onder Instellingen > Apps > PrivateSteps > Taal. Arabisch, Hebreeuws en Urdu worden van rechts naar links weergegeven, ook de grafieken.

Kom je er nog niet uit?

Stuur een e-mail naar help@privatesteps.com. Vertel welke telefoon je hebt en wat je verwachtte dat er zou gebeuren.