E.T.P.

Egészség Támogató Program

Részletes felhasználói kézikönyv

Android 0.6.0 · USB szinkronizálás Windows 1.8.0-val

Képernyőképekkel, követhető lépésekkel és hibaelhárítással

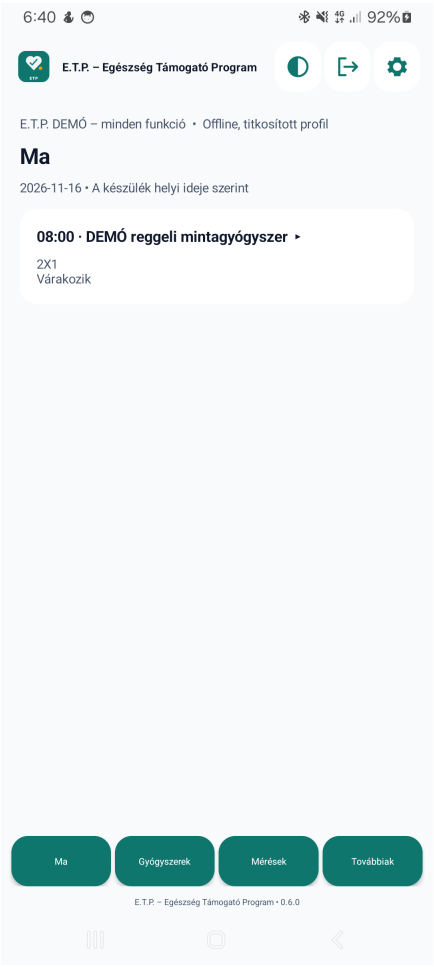
A napi teendők kezelése

Gyógyszerek és mérési adatok

Jelzések és saját hangok

Mentés és PDF riport

USB kapcsolat kódbeírás nélkül



2026. november 16. A képeken kizárólag a DEMÓ profil szerepel.

Tartalomjegyzék

Kattints egy fejezet címére. A belső oldalak láblécére kattintva ide térhetsz vissza.

Első használat és frissítés 3

Profil létrehozása és belépés 4

Belépés négy számjegyű PIN kóddal 5

Eligazodás a felületen 6

A napi teendők áttekintése 7

Válaszadás egy napi eseményre 8

Gyógyszer felvétele 9

Gyógyszerek módosítása és törlése 10

Gyógyszeridőzítés létrehozása 11

Időzítés módosítása és saját hangja 12

Rutinok és mérési emlékeztetők 13

Időzítő beállítása 14

Mérési adatok rögzítése 15

Vércukor és a mérés körülménye 16

Vérnyomás és pulzus 17

Testsúly rögzítése 18

Testhőmérséklet rögzítése 19

Véroxigén rögzítése 20

Egyedi nevű mérés 21

Eseti gyógyszerbevétel 22

Értesítések és felugró jelzések 23

Beépített és saját jelzőhangok 24

Hangerő és hangcsatornák 25

Emlékeztetők és csendes idő 26

Bezárás és háttérben működő jelzések 27

A napló visszakeresése 28

Titkosított biztonsági mentés 29

Mentés importálása új profilba 30

PDF riport készítése 31

PIN beállítása és módosítása 32

Profilkezelés és megjelenés 33

USB szinkronizálás előkészítése 34

USB kapcsolat kódbeírás nélkül 35

Eltérések áttekintése és mentés 36

Ha nem érkezik jelzés 37

Gyakori kérdések és megoldások 38

Gyors használati ellenőrzőlista 39

Első használat és frissítés

Kezdés

Az E.T.P. Android-változata a gyógyszerek, időzítések, rutinok és mérések személyes nyilvántartására szolgál. A napi teendőket időrendben mutatja, a beállított időpontokban pedig jelzést adhat. Az adatokat helyben, titkosított profilban tárolja; a napi használathoz nincs szükség internetre.

Telepítés vagy frissítés

1. Másold a telefonra az E.T.P. Android APK-fájlját, majd nyisd meg a telefon fájlkezelőjéből. Android 8.0 vagy újabb rendszer szükséges.

2. Ha az Android kéri, engedélyezd az adott fájlkezelőnek az ismeretlen alkalmazások telepítését. Telepítés után ez a külön engedély visszavonható.

3. Frissítéskor a meglévő alkalmazásra telepíts. Ne távolítsd el előtte a régi változatot, és ne töröld az alkalmazás adatait, mert ezzel a helyi profilok is elveszhetnek. Frissítés előtt készíts titkosított mentést.

4. Nyisd meg a megfelelő profilt, ellenőrizd az értesítéseket, a pontos riasztást és a felugró riasztási engedélyt a Beállításokban.

Egy új profil első beállításának sorrendje

Profil létrehozása → szükség esetén PIN beállítása → gyógyszerek felvétele → időzítések megadása → rutinok és mérési emlékeztetők felvétele → hangok ellenőrzése → próbaértesítés → titkosított mentés.

A bemutatott verzió Android 0.6.0. Az USB-szinkronizálás ebben a kiadásban a Windows 1.8.0 változattal használható. A kézikönyv az Android felületét mutatja be; a Windows lépéseit az USB-fejezet ismerteti.

A példák jelentése

A képeken a DEMÓ profil látható. A mintagyógyszerek, adagok, időpontok és mérési példák a kezelést szemléltetik, nem személyre szabott egészségügyi előírások. A program nem számít adagot és nem állít fel diagnózist.

Profil létrehozása és belépés

Indítóképernyő

Új profil

1. Nyomd meg az Új profil létrehozása gombot.

2. Add meg a profil nevét. Több családtaghoz külön profilt hozz létre.

3. Adj meg legalább 12 karakteres jelszót, majd ismételd meg. Nyomd meg a Mentés gombot.

Meglévő profil megnyitása

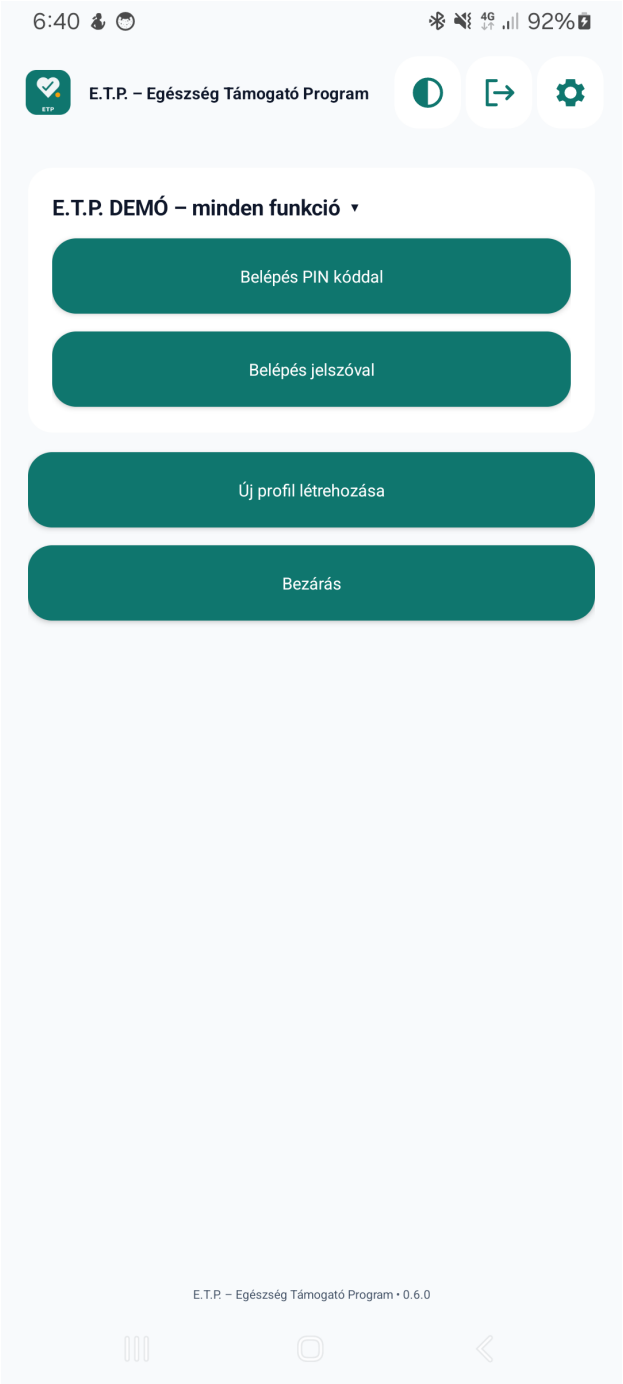
1. Érintsd meg a profil nevét. Ekkor jelennek meg a belépési gombok.

2. Válaszd a Belépés jelszóval, vagy – ha korábban beállítottad – a Belépés PIN kóddal lehetőséget.

3. Írd be a kért titkot, majd érintsd meg a Belépés gombot.

Sikeres belépés után a Ma oldal nyílik meg. A profil neve az oldal tetején látható; adatfelvétel előtt mindig ellenőrizd.

A PIN nem hoz létre új profilt. A meglévő profil gyorsabb megnyitására szolgál. Az indítóképernyő fogaskerekével belépés nélkül is elérhető a mentés importálása.



A DEMÓ profil kibontott belépési lehetőségei.

Belépés négy számjegyű PIN kóddal

Profil neve → Belépés PIN kóddal

A PIN pontosan négy számjegyből áll. Csak annál a profilnál használható, amelyhez ezen a telefonon bekapcsoltad.

1. Érintsd meg a profil nevét, majd a Belépés PIN kóddal gombot.

2. Add meg a négy számjegyet.

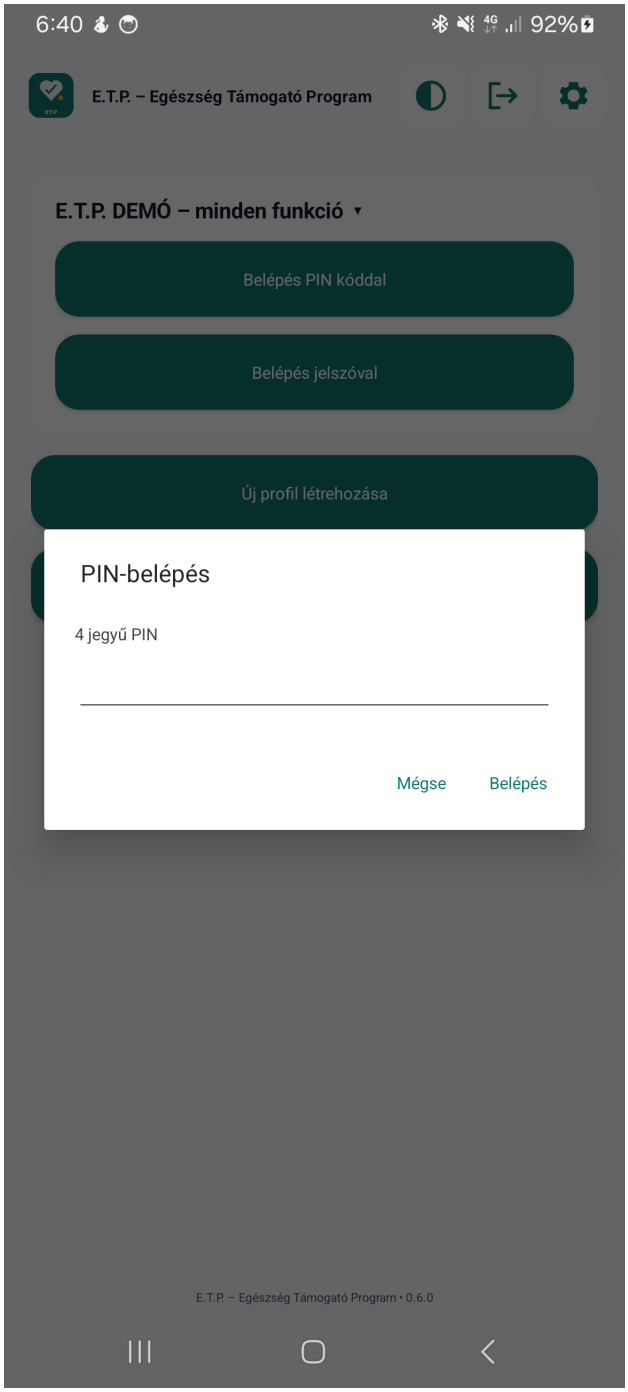
3. Nyomd meg a Belépés gombot. A Mégse bezárja az ablakot belépés nélkül.

Hibás vagy elfelejtett PIN

Több hibás próbálkozás után az alkalmazás ideiglenesen várakoztat. Kövesd a megjelenő üzenetet, vagy válaszd a jelszavas belépést. A PIN beállítása nem szünteti meg az eredeti profiljelszót.

Ha a PIN nem működik, ne töröld az alkalmazást vagy a profilt. Lépj be jelszóval, majd a Beállításokban állíts be új PIN-t.

A kézikönyvben szereplő DEMÓ hozzáférés nem általános belépőkód. Saját profilhoz saját jelszót és PIN-t használj.



A PIN mező után a Belépés gombot kell megérinteni.

Eligazodás a felületen

Fejléc és alsó menüsor

A fejléc három ikonja

A félig kitöltött kör vált a világos és a sötét megjelenés között. A kifelé mutató nyíl nyitja meg a Kilépés menüt. A fogaskerék a Beállításokat nyitja meg.

Az alsó menüsor

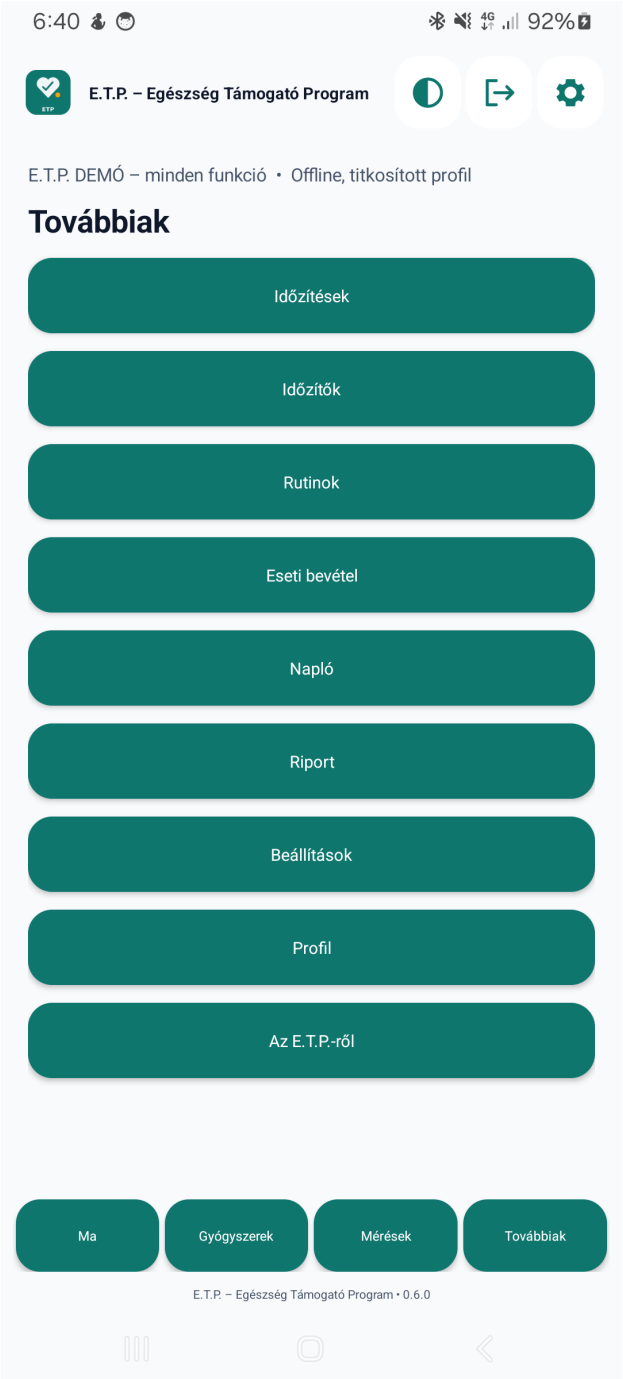
Ma: a mai ütemezett teendők. Gyógyszerek: a gyógyszertörzs és az időzítések elérése. Mérések: mérési értékek felvétele és kezelése. Továbbiak: rutinok, időzítők, napló, riport és profilkezelés.

Listák és hosszú oldalak

Érintsd meg egy kártya címét a hozzá tartozó műveletek megnyitásához. Újabb érintés összecsukja őket. A lefelé nem látható tartalomhoz húzd felfelé az ujjad.

Űrlapokon is lehet görgetni. Ha a billentyűzet eltakar egy mezőt, zárd be a billentyűzetet, majd görgess tovább. A Mentés rögzít, a Mégse elveti az adott ablakban megkezdett változtatást.

Az Android Vissza gombja egy belső oldalról a Ma oldalra vezet; a Ma oldalon a Kilépés menüt nyitja meg. A láblécben a program neve és verziója szerepel.



A Továbbiak oldal a ritkábban használt funkciókat gyűjti össze.

A napi teendők áttekintése

Ma

A Ma oldal a készülék helyi dátumát követi. A kiválasztott napokon, érvényes dátumtartományban működő aktív időzítések és rutinok jelennek meg rajta.

A sor elején az időpont, utána az esemény neve látható. Gyógyszernél a megadott adag is megjelenik. Az állapot lehet Várakozik, Bevéve, Kész vagy Kihagyva.

1. Ellenőrizd a profil nevét és a nap dátumát.

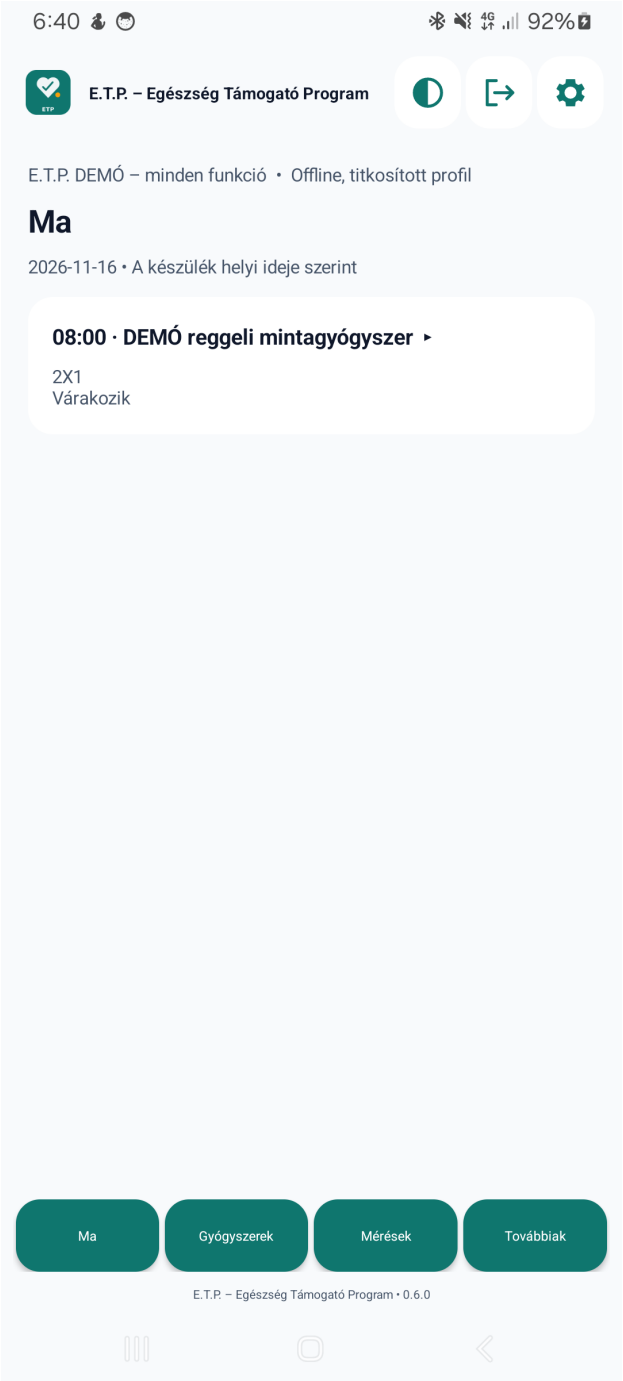
2. Keresd meg az esedékes eseményt.

3. Érintsd meg a kártyát a válaszgombok megjelenítéséhez.

Ha üres a Ma oldal

Ellenőrizd, hogy van-e aktív időzítés, a mai hétköznap be van-e jelölve, és a mai dátum beleesik-e a kezdet és a vég közé. Egy gyógyszer puszta felvétele még nem hoz létre napi jelzést.

A korábbi napok eredményeit a Naplóban keresd. Ha a Ma oldalon értesítési tiltásra figyelmeztető kártya látható, nyisd meg a Beállításokat.



A mai események időrendben, alaphelyzetben összecsukva jelennek meg.

Válaszadás egy napi eseményre

Ma → esemény kártyája

Bevettem vagy Kész

Gyógyszernél a Bevettem, rutinnál a Kész jelöli teljesítettnek az adott előfordulást. Csak a ténylegesen elvégzett teendőt jelöld így.

Kihagyom

Kihagyott állapotot rögzít. A Ma oldalon a program megerősítést kér. A kihagyás nem törli magát a gyógyszert, rutint vagy a későbbi időzítéseket.

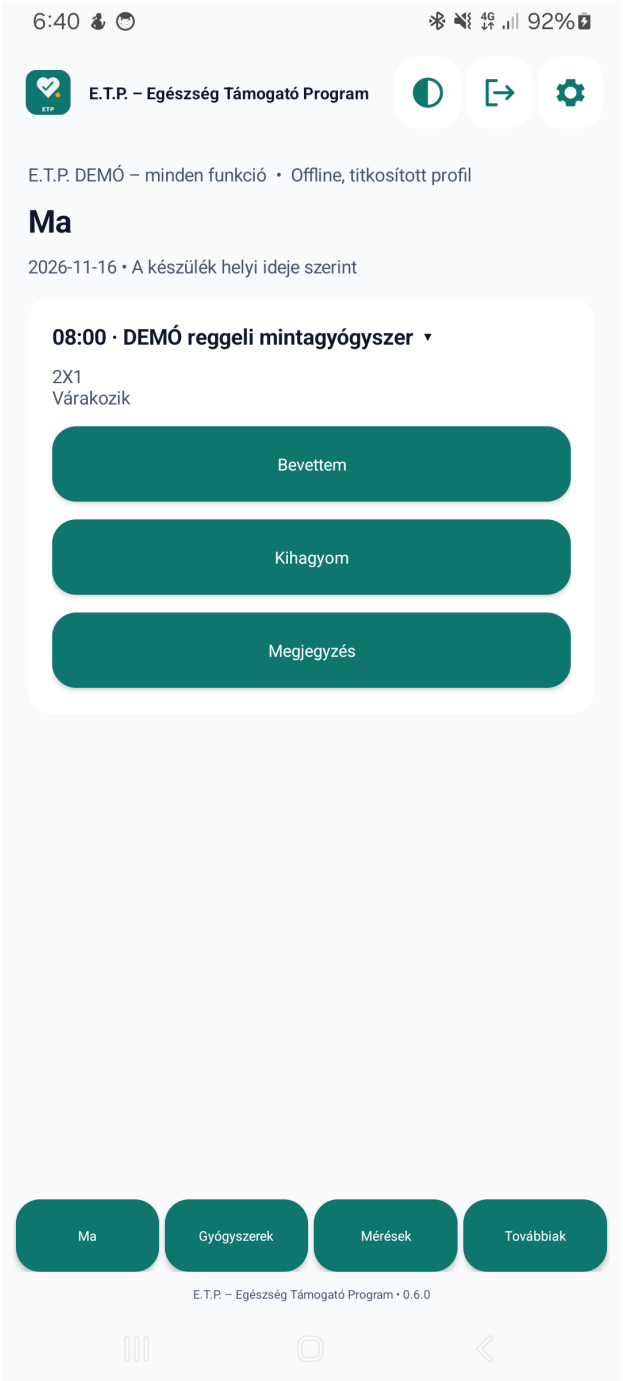
Megjegyzés

Nyisd meg a Megjegyzés ablakot, írd be a napi észrevételt, majd válaszd a Mentést. A szöveg az adott előforduláshoz tartozik.

Téves jelölés javítása

A már megjelölt eseménynél válaszd a Visszaállítás várakozóra gombot, és erősítsd meg. Ezután ismét rögzíthető a helyes állapot. A visszaállítás újból lehetővé teheti az emlékeztetést.

Az értesítés egyszerű eltüntetése nem jelent bevételt vagy teljesítést. A választ az esemény gombjával rögzítsd.



A kibontott gyógyszeresemény válaszgombjai.

Gyógyszer felvétele

Gyógyszerek → + Gyógyszer felvétele

1. A Gyógyszerek oldalon nyomd meg a + Gyógyszer felvétele gombot.

2. Add meg a gyógyszer nevét és szükség szerint az erősségét.

3. A Gyógyszerforma mezőből válaszd ki a megfelelő formát, például Tabletta, Filmtabletta, Kapszula vagy Csepp megfelelő változatát.

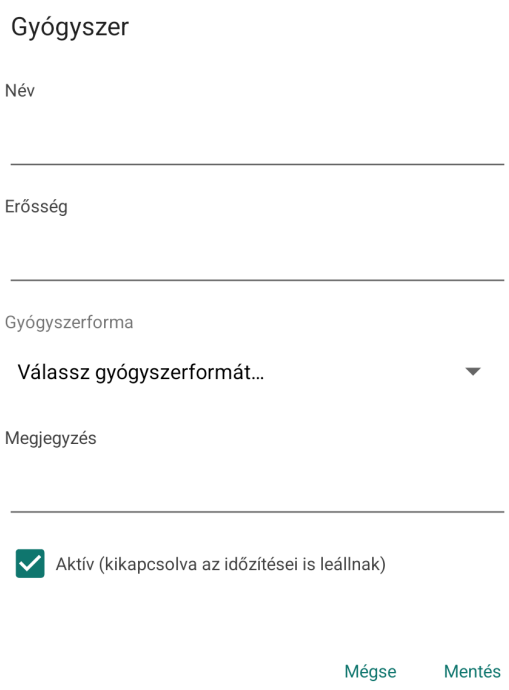
4. A Megjegyzés mezőbe további azonosító információ kerülhet.

5. Hagyd bejelölve az Aktív kapcsolót, ha használni szeretnéd a gyógyszert. Nyomd meg a Mentést.

A név és a gyógyszerforma megadása szükséges. A választólista egységesíti az elnevezéseket; korábbi importált érték szerkesztéskor megmaradhat a listában.

Következő lépés

A gyógyszer felvétele után külön időzítést kell készíteni. A bevétel idejét és az előírt adagot az Időzítések oldalon adod meg, nem ezen az adatlapon.



A gyógyszer adatlapja; a gyógyszerforma választólistából adható meg.

Gyógyszerek módosítása és törlése

Gyógyszerek → gyógyszer kártyája

Szerkesztés

Érintsd meg a gyógyszer nevét, majd a Szerkesztés gombot. Módosítsd a szükséges mezőket, és ments.

Aktív vagy archivált

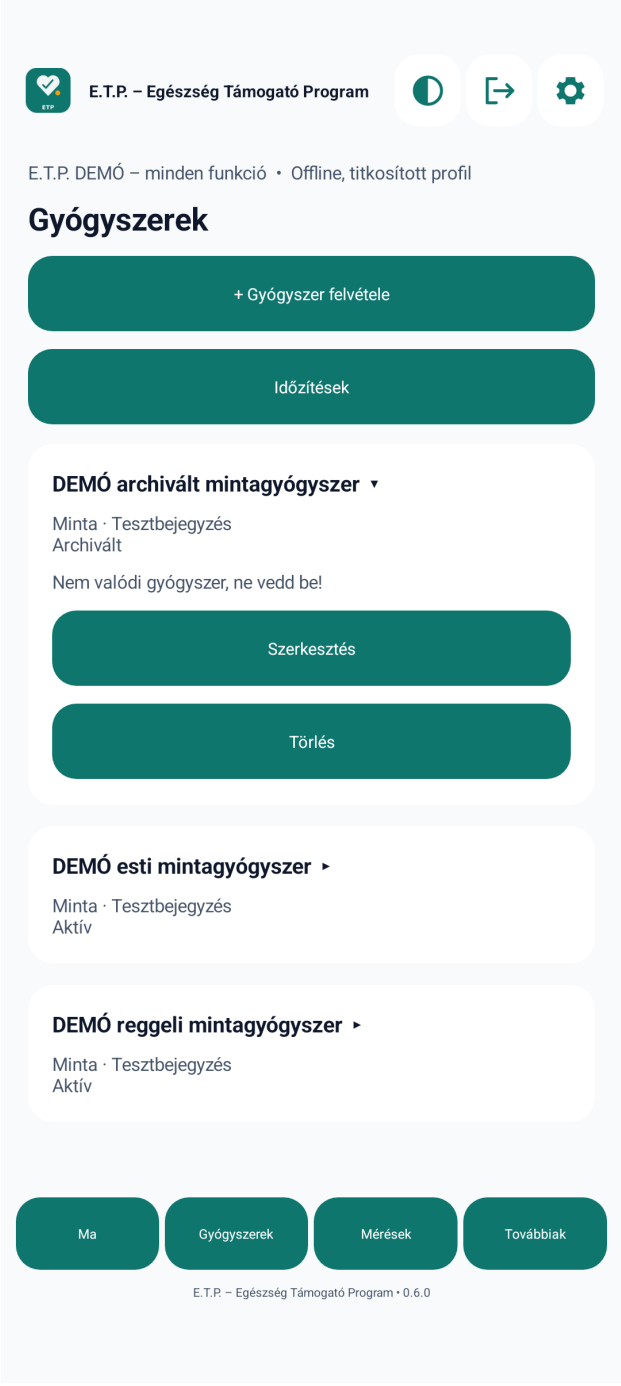
Az Aktív jelölés kikapcsolása archiválja a gyógyszert, és leállítja a hozzá tartozó időzítéseket. Az adatlap megmarad.

Újbóli használatkor kapcsold vissza az Aktív jelölést, majd külön ellenőrizd és aktiváld a szükséges időzítéseket. Ezek nem feltétlenül indulnak újra pusztán a gyógyszer aktiválásától.

Törlés megerősítéssel

A Törlés eltávolítja a gyógyszert és a hozzá tartozó jövőbeli időzítéseket. A program megerősítést kér. A korábbi bevételi napló megmarad.

Ha csak átmeneti szünetet szeretnél, az archiválás vagy az időzítés szüneteltetése megfelelőbb. Téves adat javításához a Szerkesztést használd.



A kibontott gyógyszerhez a Szerkesztés és a Törlés művelet tartozik.

Gyógyszeridőzítés létrehozása

Gyógyszerek → Időzítések → + Időzítés

1. Válaszd ki a gyógyszert a listából. Előbb legalább egy aktív gyógyszert fel kell venni.

2. Az Adag mezőbe az előírás szerinti adagot írd be. A program nem számolja ki helyetted.

3. Az időpontokat kétjegyű órával és perccel add meg: például 08:00. Több időpontot vesszővel válassz el: 08:00, 20:00.

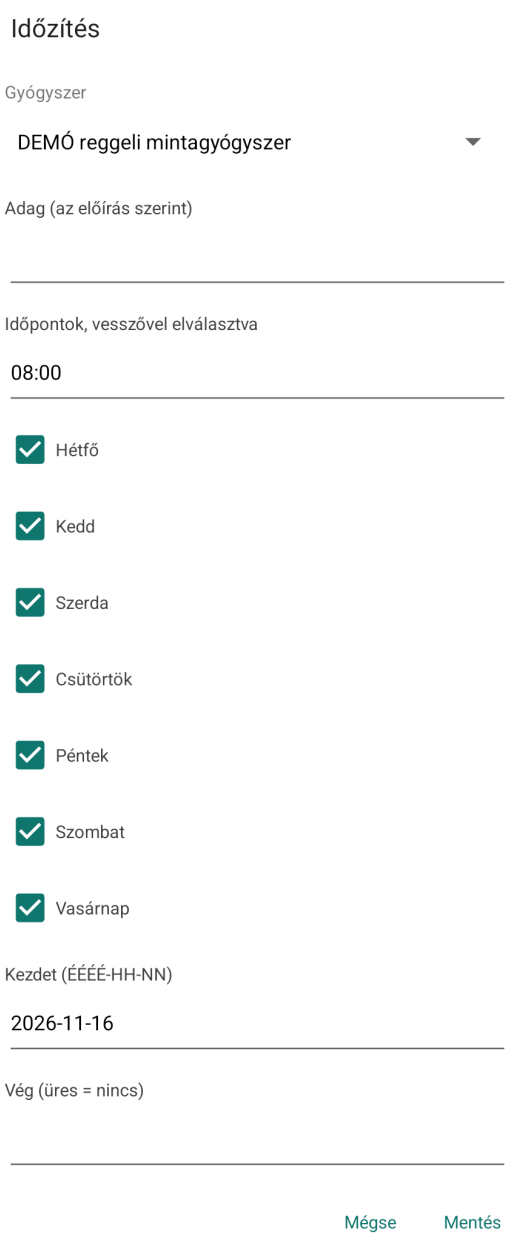
4. Jelöld be a szükséges hétköznapokat. Legalább egy napot választani kell.

5. Add meg a kezdődátumot ÉÉÉÉ-HH-NN alakban. A végdátum üresen hagyható.

6. Görgess le a további mezőkhöz, ellenőrizd az Aktív időzítés jelölést, majd nyomd meg a Mentést.

Ugyanaz az időpont egy szabályon belül ne szerepeljen kétszer. A végdátum nem lehet korábbi a kezdődátumnál.

A mentés után a Ma oldalon ellenőrizd az eredményt, ha a szabály a mai napra is érvényes.



A kiválasztott gyógyszerhez időpontokat és napokat kell megadni.

Időzítés módosítása és saját hangja

Időzítések → időzítés kártyája

Egy gyógyszerhez több időzítés is tartozhat. A kártyán az időpontok, a hét napjai és az Aktív vagy Szünetel állapot látható.

Elérhető műveletek

Szerkesztés: az adag, időpontok, napok és dátumtartomány javítása. Szüneteltetés / aktiválás: a jövőbeli jelzések átmeneti leállítása vagy újraindítása. Törlés: a szabály eltávolítása megerősítés után; a korábbi napló megmarad.

Egy esemény saját hangja

1. Nyisd ki az időzítés kártyáját.

2. Válaszd az Esemény saját hangja gombot.

3. A telefon fájlválasztójában jelölj ki lejátszható hangfájlt.

4. Visszatérve ellenőrizd a megjelenő hangnevet.

Az eseményhang felülírja az adott eseménynél a kategória hangját. A Kategória hangjának visszaállítása eltávolítja ezt a külön választást.

Archivált vagy hiányzó gyógyszerhez tartozó időzítés nem aktiválható. Előbb a gyógyszer adatlapját ellenőrizd.



Az időzítések külön kártyákon szerepelnek.

Rutinok és mérési emlékeztetők

Továbbiak → Rutinok

1. Nyomd meg a + Rutin / mérés / időzítő gombot.

2. Adj beszédes eseménynevet, például Reggeli séta vagy Vérnyomásmérés.

3. A Típus mezőben válassz Rutint vagy Mérési emlékeztetőt.

4. Add meg az időpontokat, napokat és dátumtartományt a gyógyszeridőzítésekhez hasonlóan.

5. Ellenőrizd az Aktív időzítés jelölést, majd ments.

A kártya megnyitása után szerkeszthető, szüneteltethető vagy törölhető az esemény. Külön jelzőhang is választható hozzá. A törlés előtt megerősítést kér a program; a régi napló megmarad.

Mérési jelzés és mérési adat

A mérési emlékeztető arra figyelmeztet, hogy mérj. A Kész válasz a teendőt jelöli teljesítettnek, de nem ad hozzá vércukor-, vérnyomás- vagy más mérési értéket. Az eredményt külön a Mérések oldalon rögzítsd.



A rutinlista a rutinokat, mérési emlékeztetőket és időzítőket is tartalmazhatja.

Időzítő beállítása

Továbbiak → Időzítők

Az időzítő a megadott óra-perc időpontban figyelmeztet. Ebben a változatban nem visszaszámláló és nem késésjelzés.

1. Nyisd meg a Továbbiak → Időzítők oldalt.

2. Nyomd meg a + Rutin / mérés / időzítő gombot.

3. Add meg az esemény nevét, és ellenőrizd, hogy a Típus Időzítő.

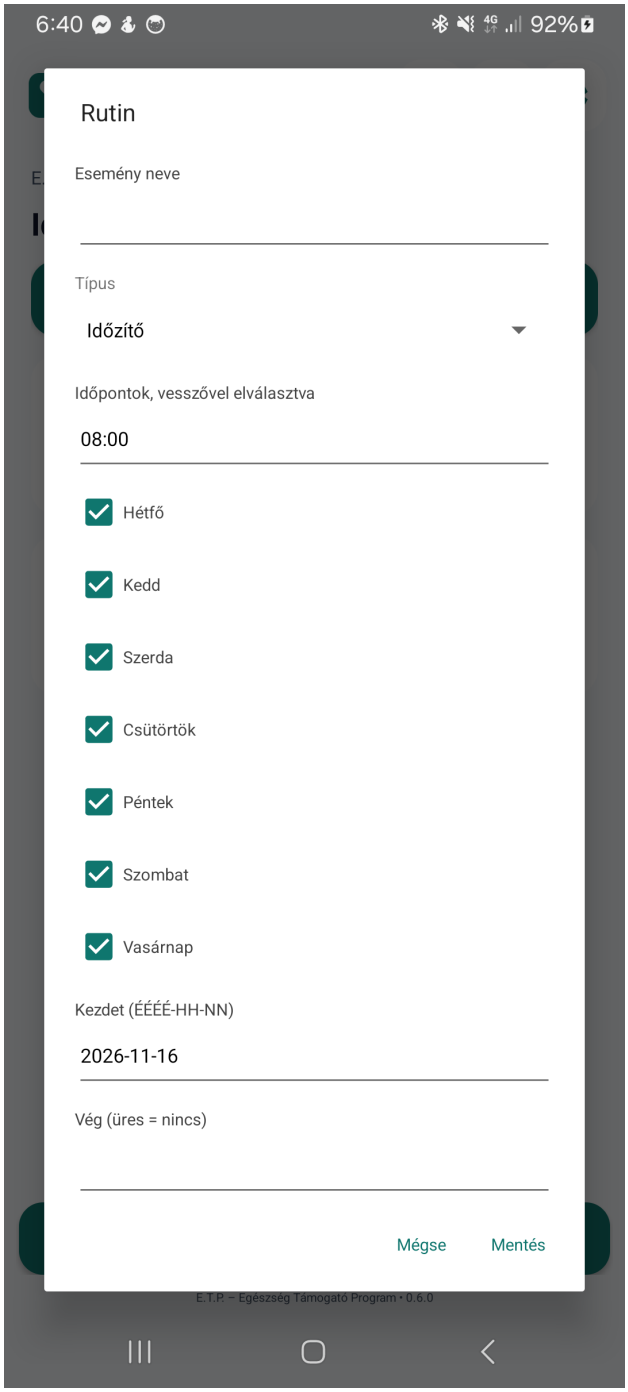
4. Írd be az időpontot, például 18:30. Válaszd ki a napokat, valamint a kezdő- és szükség esetén végdátumot.

5. Kapcsold be az Aktív időzítés jelölést, majd ments.

Egyszeri alkalom

Azonos kezdő- és végdátumot adj meg, és jelöld be annak a dátumnak a hétköznapját. Így az esemény csak azon a napon esedékes.

Az Időzítők oldal csak az időzítő típusú szabályokat mutatja. A szerkesztő ablak címe ettől még Rutin lehet. Az időzítőhöz nincs automatikus ismétlés; az 5 perc múlva válasz külön halasztás.



Új időzítőnél a Típus mező Időzítő értékre áll.

Mérési adatok rögzítése

Mérések → + Mérés rögzítése

1. Nyisd meg a Mérések oldalt, majd nyomd meg a + Mérés rögzítése gombot.

2. Válassz típust: Vércukor, Vérnyomás, Testsúly, Testhőmérséklet, Véroxigén vagy Egyedi mérés.

3. Ellenőrizd az időpontot, írd be az értékeket, majd ments.

Időpont és számformátum

Az időpont mezőben a dátum és az idő között T betű áll, például 2026-11-16T08:30. Korábbi mérésnél ezt írd át a tényleges mérés idejére. Az automatikusan kitöltött másodpercek is meghagyhatók.

Tizedesértéknél vessző és pont is használható. A beépített számos mérések nem fogadnak el negatív értéket. Az egység a beviteli mező mellett látható.

Utólagos javítás

Érintsd meg a mentett mérés kártyáját, majd válaszd a Szerkesztést. A lista időrendben jelenik meg. A Törlés megerősítés után leveszi a mérést erről a listáról, de a korábbi érték a Naplóban és a riportban megmarad.



Új méréshez először a mérés típusát kell kiválasztani.

Vércukor és a mérés körülménye

Mérések → + Mérés rögzítése → Vércukor

1. Ellenőrizd a mérés időpontját.

2. Írd be a készüléken látott vércukorértéket.

3. Válaszd a készüléknek megfelelő egységet: mmol/L vagy mg/dL.

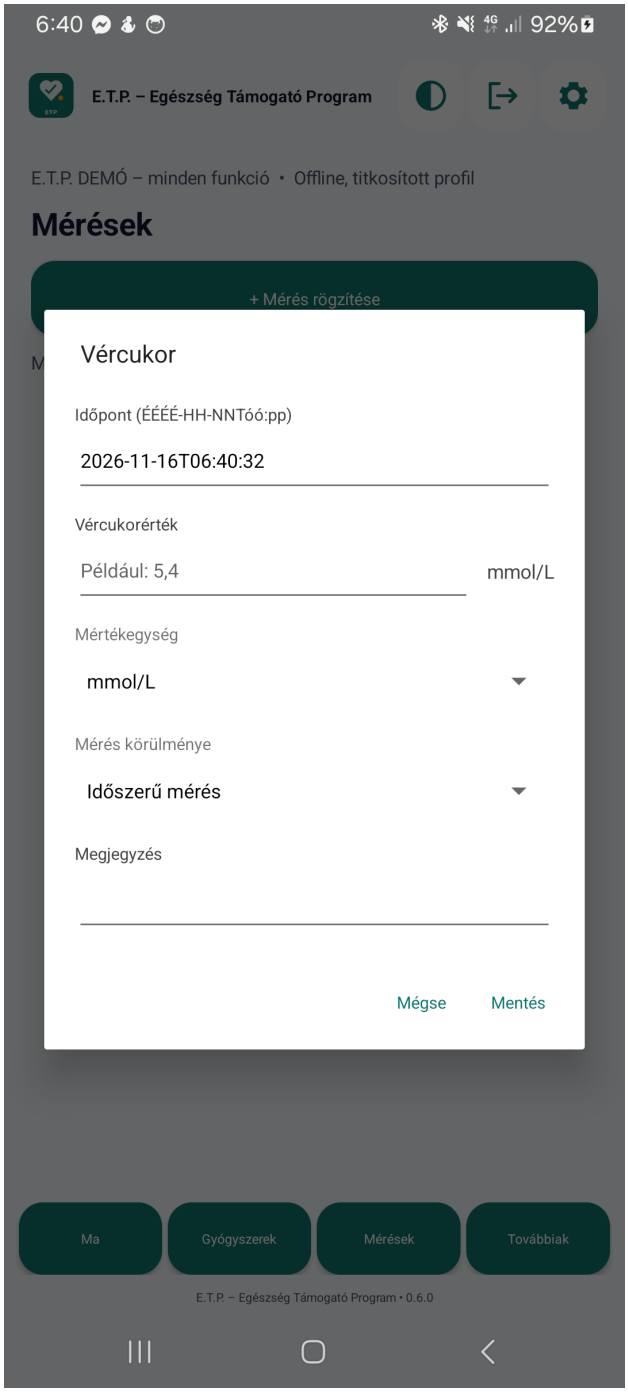
4. A Mérés körülménye listából válassz: Időszerű mérés, Étkezés előtt, Étkezés közben vagy Étkezés után.

5. Szükség esetén adj meg megjegyzést, majd ments.

Az egység kiválasztása nem váltja át automatikusan a beírt számot. Mindig együtt ellenőrizd az értéket és az egységet.

Az Időszerű mérés olyan bejegyzéshez használható, amelyet nem valamelyik étkezési körülménnyel szeretnél megjelölni. A körülmény és a megjegyzés később a visszakeresést segíti.

A képen szereplő 5,4 csupán beviteli példa, nem célérték vagy értékelés.



A vércukorhoz külön egység és étkezési körülmény választható.

Vérnyomás és pulzus

Mérések → + Mérés rögzítése → Vérnyomás

1. Ellenőrizd a mérés időpontját.

2. A SYS – szisztolés mezőbe a készülék felső vérnyomásértékét írd.

3. A DIA – diasztolés mezőbe az alsó értéket írd.

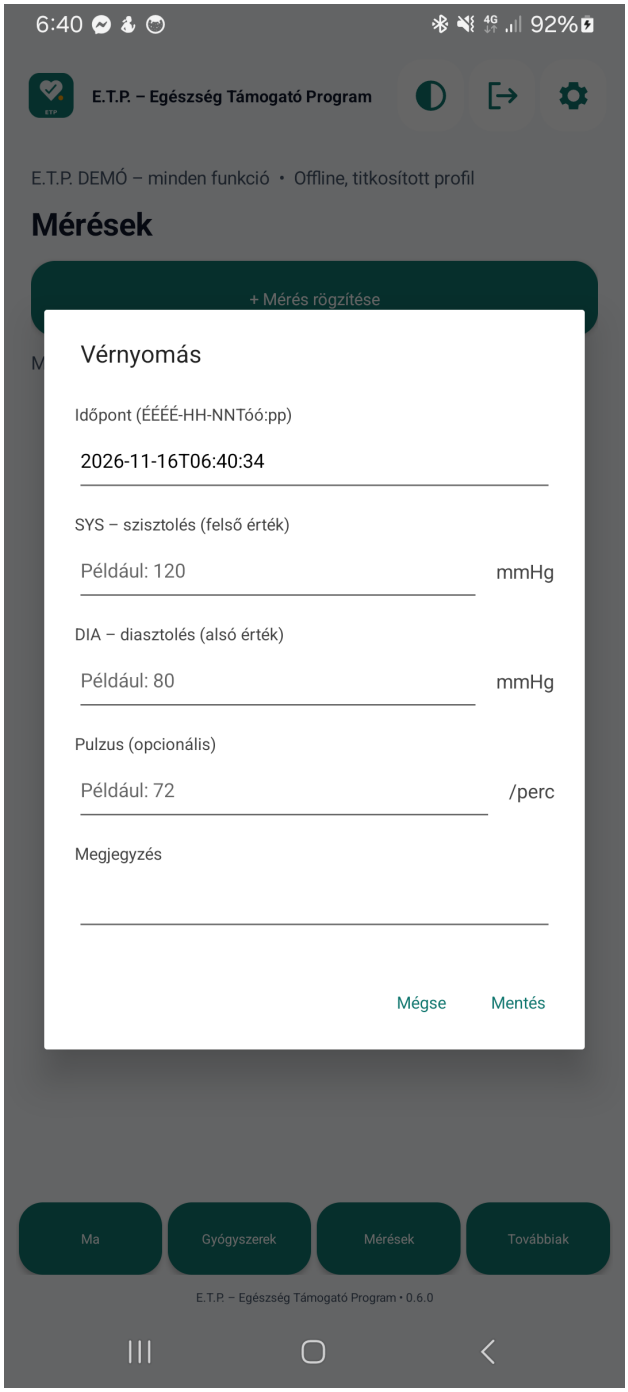
4. Ha rögzíteni szeretnéd, add meg a pulzust is.

5. Írj megjegyzést, ha szükséges, majd válaszd a Mentést.

A SYS és DIA egysége mmHg. A pulzus egysége /perc. A pulzus mező üresen hagyható.

Mentés után a listában a SYS és DIA egymás mellett jelenik meg, a pulzussal kiegészítve, ha megadtad.

A felület mintaszámai a mezők értelmezését segítik. A program a rögzített adatokat tárolja; ezekből nem ad diagnózist vagy gyógyszeradagolási tanácsot.



A SYS és DIA külön mező; a pulzus megadása nem kötelező.

Testsúly rögzítése

Mérések → + Mérés rögzítése → Testsúly

1. Válaszd a Testsúly típust.

2. Állítsd be a tényleges mérés időpontját.

3. A Testtömeg mezőbe kilogrammban írd be az értéket, például 75 vagy 75,5.

4. Opcionálisan írj megjegyzést, majd ments.

Az egységet nem kell a szám mezőjébe beírni: a kg felirat külön megjelenik. A beépített testsúlymérés ebben a változatban kilogrammot használ.

Ellenőrzés és javítás

A Mérések listájában nyisd ki a megfelelő kártyát. A Szerkesztéssel az időpont és az érték is javítható.

A különböző dátumokon rögzített bejegyzéseket a Naplóban vagy az időszakra készített PDF-riportban is áttekintheted.



A testsúly mező mellett a kg egység látható.

Testhőmérséklet rögzítése

Mérések → + Mérés rögzítése → Testhőmérséklet

1. Válaszd a Testhőmérséklet típust.

2. Ellenőrizd a mérés dátumát és idejét.

3. Írd be az értéket Celsius-fokban, például 36,5.

4. A Megjegyzésben rögzítheted a méréshez tartozó további körülményt.

5. Nyomd meg a Mentést.

A °C egység a mező mellett látható. A számhoz ne gépeld hozzá az egységet. Az alkalmazás itt nem végez Fahrenheit–Celsius átváltást.

Ha véletlenül hibás időpontot vagy értéket adtál meg, nyisd ki a mérési kártyát, és válaszd a Szerkesztést.



A beviteli egység Celsius-fok.

Véroxigén rögzítése

Mérések → + Mérés rögzítése → Véroxigén

1. Válaszd a Véroxigén (SpO_2) típust.

2. Ellenőrizd az időpontot.

3. Add meg a készülék által kijelzett százalékos értéket.

4. Szükség esetén írj megjegyzést, majd ments.

A % jel a beviteli mező mellett jelenik meg. A mező 0 és 100 közötti számot fogad el. Ez formai ellenőrzés, nem egészségügyi minősítés.

A listában, a naplóban és a riportban az érték a százalékos egységgel együtt látható. A képernyőn lévő mintaszám nem az egyén számára előírt célérték.



A Véroxigén megnevezés mellett az SpO_2 jelölés is szerepel.

Egyedi nevű mérés

Mérések → + Mérés rögzítése → Egyedi mérés

1. Az Egyedi mérés neve mezőbe írd a mérés tárgyát, például Derékbőség.

2. Ellenőrizd az időpontot.

3. Add meg a mért értéket, például 85.

4. Az Egyedi mértékegység mezőbe írd az egységet, például cm.

5. Opcionálisan adj meg megjegyzést, majd ments.

A név, az érték és az egység kitöltése szükséges. A név és az egység a listában, a naplóban és a PDF-riportban is megjelenik.

Egységes elnevezés

Ha rendszeresen ugyanazt méred, következetesen ugyanazt a nevet és egységet használd. Például minden alkalommal Derékbőség és cm.

Ebben a kiadásban az Egyedi mérés egy egyedileg megnevezett bejegyzést készít. Nem hoz létre külön, tartós mérésitípus-sablont a választólistában; a következő új bejegyzésnél is meg kell adni a nevet és az egységet.



Az egyedi mérésnél a nevet és a mértékegységet is meg kell adni.

Eseti gyógyszerbevétel

Továbbiak → Eseti bevétel

Ezen az oldalon a szükség szerinti vagy külön rögzítendő bevételt lehet feljegyezni. A funkció nem segélyhívás és nem állít be automatikusan emlékeztetőt.

1. Nyomd meg a + Eseti bevétel gombot.

2. Add meg a gyógyszer nevét és a bevett adagot.

3. Ellenőrizd az időpontot.

4. Az Ok és Megjegyzés mezőben rögzítheted a körülményeket.

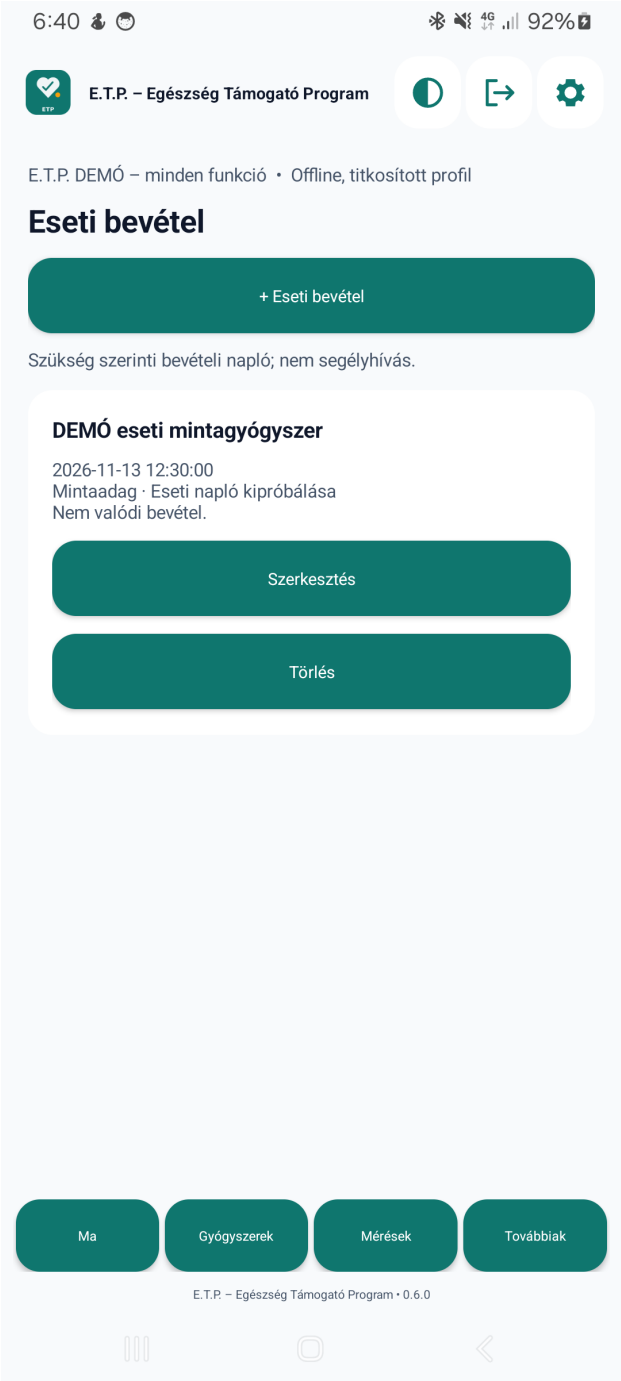
5. Nyomd meg a Mentést.

A gyógyszernév itt szabadon beírható; az eseti bejegyzéshez nem szükséges előzetes időzítés.

Javítás és törlés

Az eseti bejegyzés saját Szerkesztés és Törlés gombot kap. A törlés megerősítés után végleges. Ez eltér a mérési listából történő törléstől, amelynél a naplóadat megmarad.

Az eseti bejegyzéseket ezen az oldalon és a PDF-riportban keresd. A Napló oldal nem sorolja fel külön az eseti bevételeket.



Az eseti napló nem az előre ütemezett teendő jelölésére szolgál.

Értesítések és felugró jelzések

Beállítások

1. Nyisd meg a fogaskereket.

2. Az Értesítési engedély / csatornák alatt engedélyezd az E.T.P. értesítéseit.

3. A Pontos riasztás hozzáférése alatt engedélyezd a pontos időzítést, ha a rendszer külön kéri.

4. A Felugró riasztás engedélyezése gombbal ellenőrizd a teljes képernyős hozzáférést.

Lezárt képernyőn külön riasztási ablak jelenhet meg. A telefon használata közben az Android felugró értesítést mutathat teljes képernyő helyett. Az értesítés megérintése nyitja meg a válaszablakot.

Válaszok a riasztáson

Gyógyszernél: Bevettem, Kihagyom, 5 perc múlva. Rutinnál, mérésnél és időzítőnél: Kész és 5 perc múlva. A Részletek megnyitása a profilhoz vezet; ehhez belépés szükséges.

Az Ablak bezárása nem jelöl teljesítést. A riasztáson adott válasz a profil megnyitásakor kerül a naplóba. A mérés Kész jelölése nem rögzít mérési értéket.



A Beállítások visszajelzi a teljes képernyős riasztás állapotát.

Beépített és saját jelzőhangok

Beállítások → Saját figyelmeztető hangok

Négy eredeti hang van beépítve: gyógyszerhez a gyogyszer.wav, mérési emlékeztetőhöz a meresek.wav, rutinhoz a rutin.wav, időzítőhöz az Alarm.wav.

1. Keresd meg a kívánt kategóriát a Figyelmeztető hangok oldalon.

2. A Hang kiválasztása gombbal válassz beépített hangot. A választást mentsd.

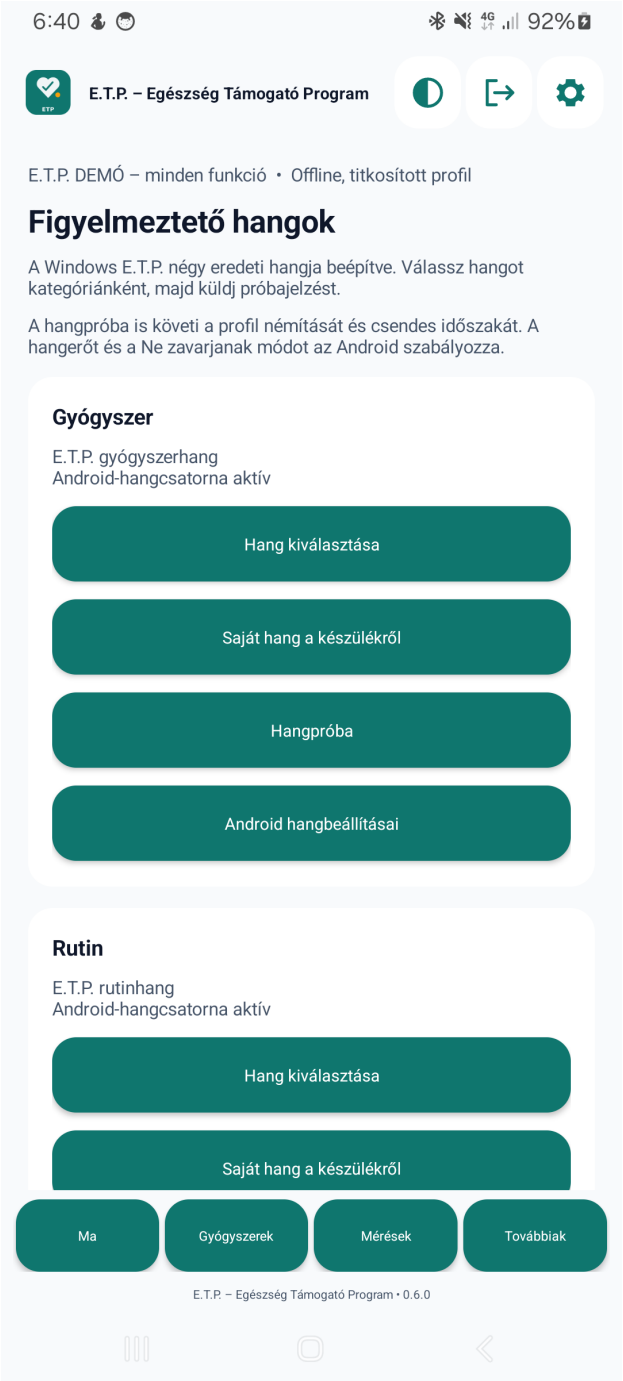
3. A Saját hang a készülékről gombbal saját fájlt választhatsz.

4. Nyomd meg a Hangpróbát, majd ellenőrizd a telefon hangját.

Androidon lejátszható, legfeljebb 20 MB-os hangfájl választható. Az alkalmazás másolatot készít, így az eredeti fájl később áthelyezhető.

Az egyes eseményekhez az időzítés kártyáján külön hang rendelhető. Ez az eseménynél elsőbbséget kap a kategória választásával szemben.

A beépített Néma választás, a profil némítása, a csendes idő és az Android hangcsatornája a hangpróbát is befolyásolja.



Minden hangkategóriához külön választás és Hangpróba tartozik.

Hangerő és hangcsatornák

Figyelmeztető hangok → Android hangbeállításai

A tényleges hangerőt az Android értesítési hangereje szabályozza. A telefon némítása, a Ne zavarjanak mód és az adott értesítési csatorna némítása is befolyásolhatja a jelzést.

1. Ellenőrizd, hogy a profilban engedélyezett-e a hang.

2. Nézd meg, hogy nem tart-e a csendes időszak.

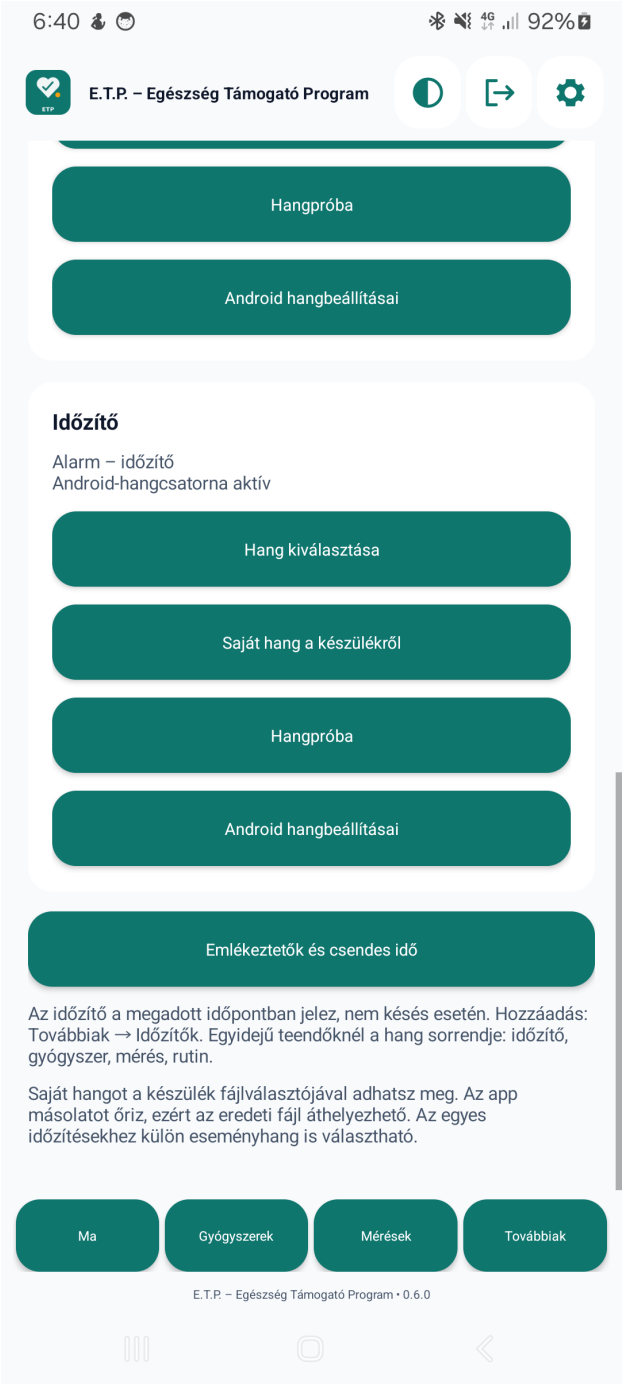
3. Az adott kategóriánál nyisd meg az Android hangbeállításait.

4. Ellenőrizd az értesítés engedélyezését és a hangot. Térj vissza az E.T.P.-be, majd küldj Hangpróbát.

A felület jelzi, ha a csatorna le van tiltva vagy az Androidban néma. Az alkalmazás nem írja felül automatikusan a rendszerben külön beállított némítást.

Ha egyszerre többféle teendő esedékes, a közös jelzés hangjának sorrendje: időzítő, gyógyszer, mérés, rutin. A jelzésben több esemény is szerepelhet.

A Hangpróba az értesítési hangcsatornát ellenőrzi. A válaszgombos riasztási folyamat kipróbálásához külön, közeli időpontra beállított DEMÓ eseményt használj.



Az időzítő saját kategóriát és hangbeállításokat kap.

Emlékeztetők és csendes idő

Beállítások → Emlékeztetők és csendes idő

Az Emlékeztetők engedélyezve a profil teljes jelzését vezérli. Külön kapcsolható a gyógyszerek, rutinok, mérési emlékeztetők és időzítők jelzése. A Hang engedélyezve kapcsoló a hangot szabályozza.

Percekben megadott beállítások

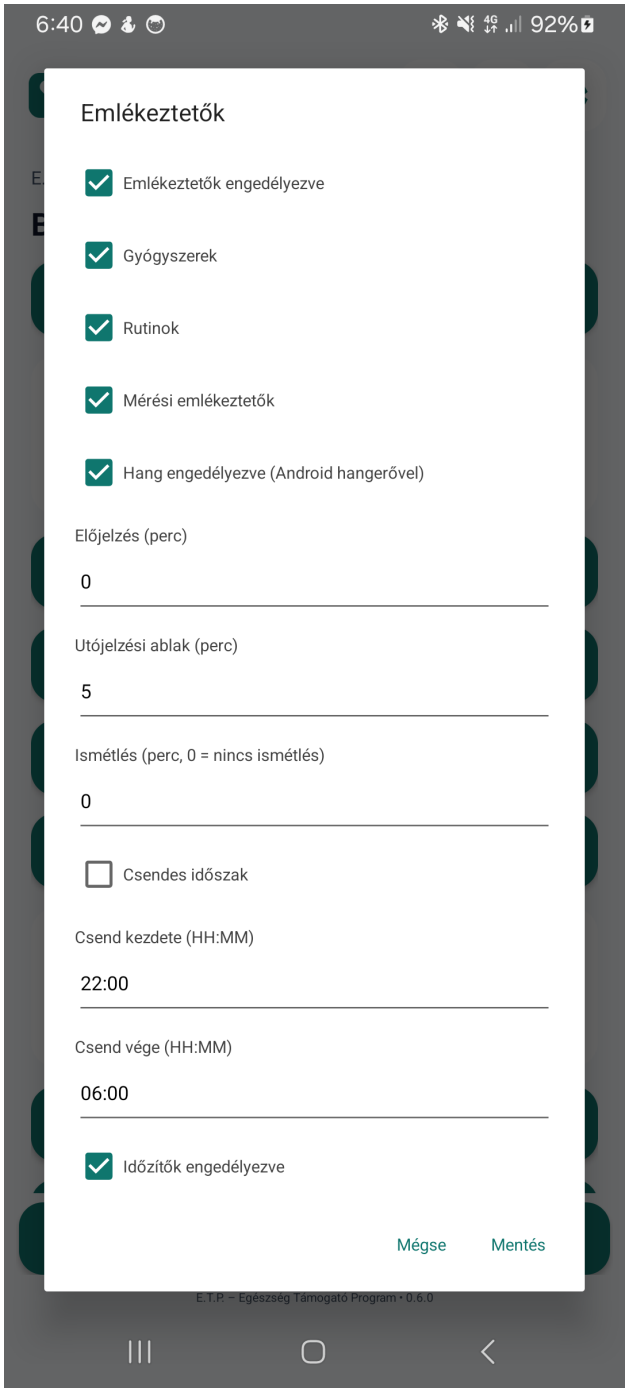
Előjelzés: ennyivel korábban indulhat a jelzés. Utójelzési ablak: az esedékesség után meddig adható még jelzés. Ismétlés: hány percenként ismétlődjön a meg nem válaszolt teendő jelzése. A 0 kikapcsolja az automatikus ismétlést. A mezők 0–240 percet fogadnak el.

Csendes időszak

Kapcsold be a Csendes időszak jelölést, és add meg a kezdő- és végidőt HH:MM alakban, például 22:00 és 06:00. Ez éjfélen átnyúló időszak is lehet.

Lejjebb külön engedélyezhető az időzítő hangja a csendes időben. A rendszer némítását ez sem írja felül. Az időzítőre nincs előjelzés vagy automatikus ismétlés; a beállított időpontban jelez.

A módosításokat a Mentés rögzíti.



A profil emlékeztetői kategóriánként kapcsolhatók.

Bezárás és háttérben működő jelzések

Fejléc → Kilépés

Zárolás: lezárja a megnyitott profilt. Kijelentkezés / profilváltás: visszavisz a profilválasztáshoz. Bezárás – jelzések a háttérben: bezárja az alkalmazás felületét.

Ezek a műveletek nem kapcsolják ki a korábban beállított aktív profil emlékeztetőit. A részletes adatokhoz új belépés kell.

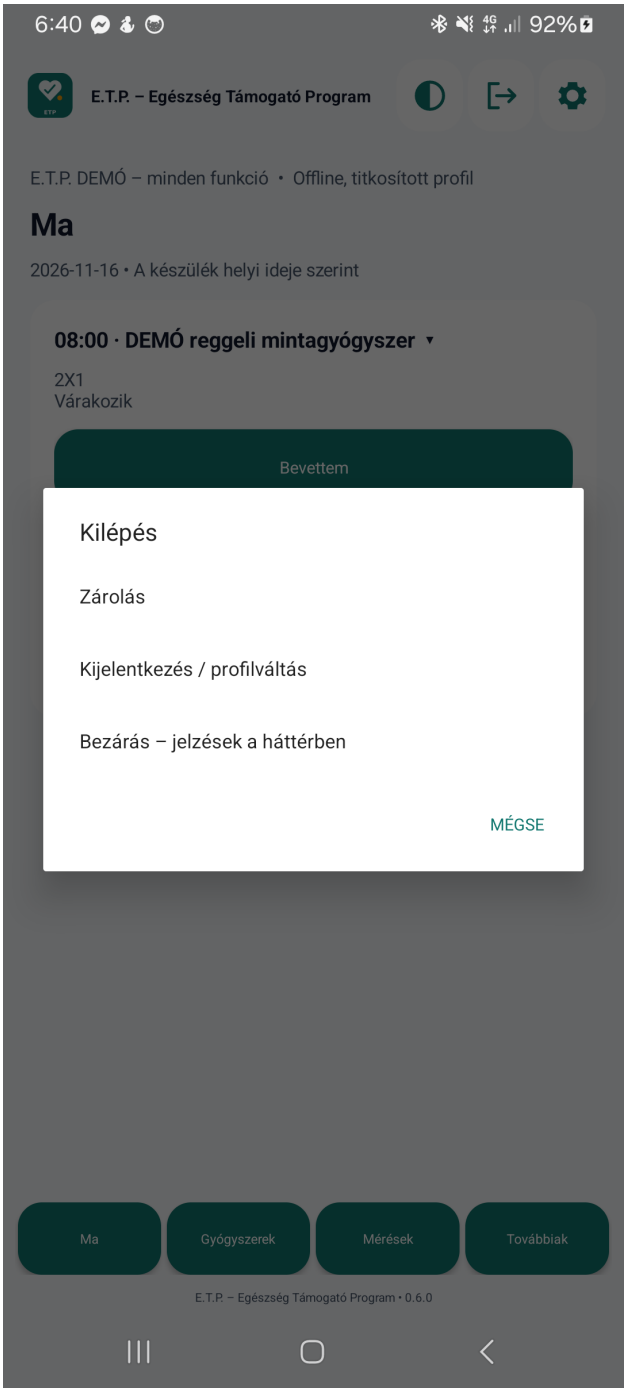
Több profil esetén

Egyszerre egy profil emlékeztetői aktívak: a legutóbb megnyitott profilé. Profilváltáskor ezt vedd figyelembe. A több családi profil nem jelent egyidejű jelzést minden családtagnak.

Mikor kell újranyitni az appot

Androidos kényszerített leállítás után nyisd meg újra. Telefon-újraindítás után először oldd fel a készüléket. Ha jelzési hiba marad, lépj be és használd az Emlékeztetők újraütemezése gombot.

Két percnél hosszabb háttérben töltött idő után visszatéréskor a profil automatikusan zárolódhat. A jelzéseket az Android energiatakarékossági korlátozásai is befolyásolhatják.



A Kilépés menü a zárolást, profilváltást és bezárást kínálja.

A napló visszakeresése

Továbbiak → Napló

1. Nyisd meg a Naplót.

2. Az Időszak módosítása gombbal add meg az Ettől és Eddig dátumot ÉÉÉÉ-HH-NN alakban.

3. Nyomd meg a Mentést. A lista és a bejegyzésszám frissül.

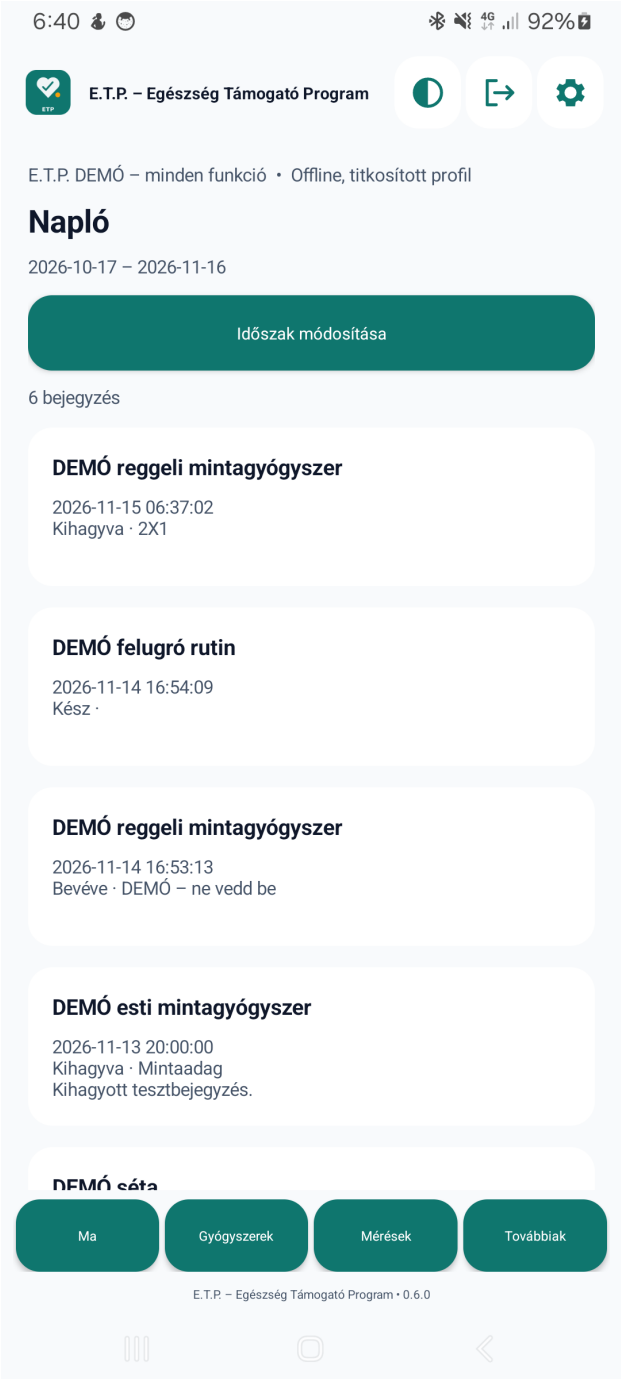
A napló a gyógyszereseményekről állapotát, a rutinok teljesítését és a méréseket tartalmazza. A dátumszűrés a rögzített időpontra vonatkozik. Az eseti bevétel külön oldalán kereshető vissza.

Törölt elemek korábbi adatai

Gyógyszer vagy időzítés törlése után a korábbi napló megmarad. A mérési listából törölt érték a Naplóban is látható, a törlés tényének jelölésével.

A Napló áttekintő felület. Egy mérési adat javításához a Mérések oldal megfelelő kártyáját nyisd meg; a napi állapotot a Ma oldalon módosítsd.

Ha nem látszik egy várt bejegyzés, először a dátumtartományt és a profil nevét ellenőrizd.



A Napló dátumtartománnyal szűrhető, a frissebb bejegyzések felül láthatók.

Titkosított biztonsági mentés

Beállítások → Mentés és import

1. Nyisd meg a menteni kívánt profilt.

2. A Beállítások → Mentés és import alatt válaszd a Titkosított mentés készítése gombot.

3. Adj meg legalább 12 karakteres mentési jelszót, majd ismételd meg.

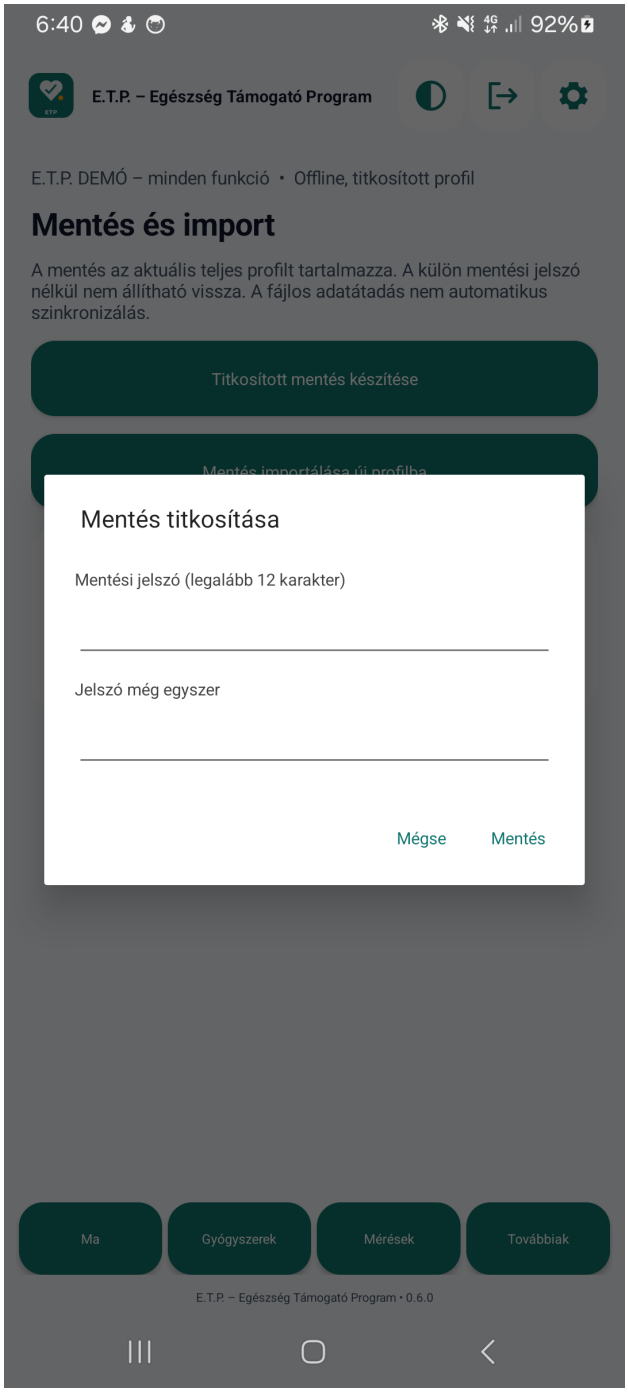
4. Nyomd meg a Mentést, és várd meg a titkosítást.

5. A rendszer fájlválasztójában válassz helyet és mentsd el a fájlt.

A fájlnév például ETP_2026-11-16.etpbackup.json. A mentés az aktuális teljes profil adatait tartalmazza, nem az összes családi profilt együtt.

A mentési jelszó külön szerepű: nem a négyjegyű PIN. Nélküle a mentés nem nyitható meg. A fájlt és a jelszót megőrizhető módon, egymástól elkülönítve tárold.

A saját hangfájlokat külön őrizd meg. A PIN és a készülékhez kötött beállítások nem állnak helyre pusztán a profilmentésből. Rendszeresen készíts új mentést.



A mentés külön jelszót kér, kétszeri megadással.

Mentés importálása új profilba

Beállítások → Mentés és import

1. Válaszd a Mentés importálása új profilba gombot. A belépés előtti Beállításokban a Mentés importálása is elérhető.

2. Keresd meg és válaszd ki a titkosított mentés fájlját.

3. Írd be azt a mentési jelszót, amellyel a fájl készült.

4. Az ellenőrzés után nézd át az import összesítőjét.

5. Adj nevet az új profilnak, valamint legalább 12 karakteres új profiljelszót kétszer, majd ments.

A meglévő profilok változatlanok. Az importált profilhoz a PIN-t és az értesítési beállításokat külön ellenőrizd, a saját hangokat szükség esetén válaszd ki újra.

Mentés vagy szinkron

A fájlos import nem egyezteti automatikusan két meglévő profil változásait. Új profilt hoz létre. A telefon és a számítógép meglévő adatainak összehangolására az USB-szinkronizálás szolgál.

Hiba esetén őrizd meg az eredeti fájlt. Ellenőrizd, hogy valóban E.T.P.-mentést és a hozzá tartozó mentési jelszót használod.



Az import új profilt készít; nem írja felül a meglévőket.

PDF riport készítése

Továbbiak → Riport

1. Nyisd meg a Riport oldalt.

2. Nyomd meg a PDF-riport készítése gombot.

3. Add meg az Ettől és Eddig dátumot ÉÉÉÉ-HH-NN alakban.

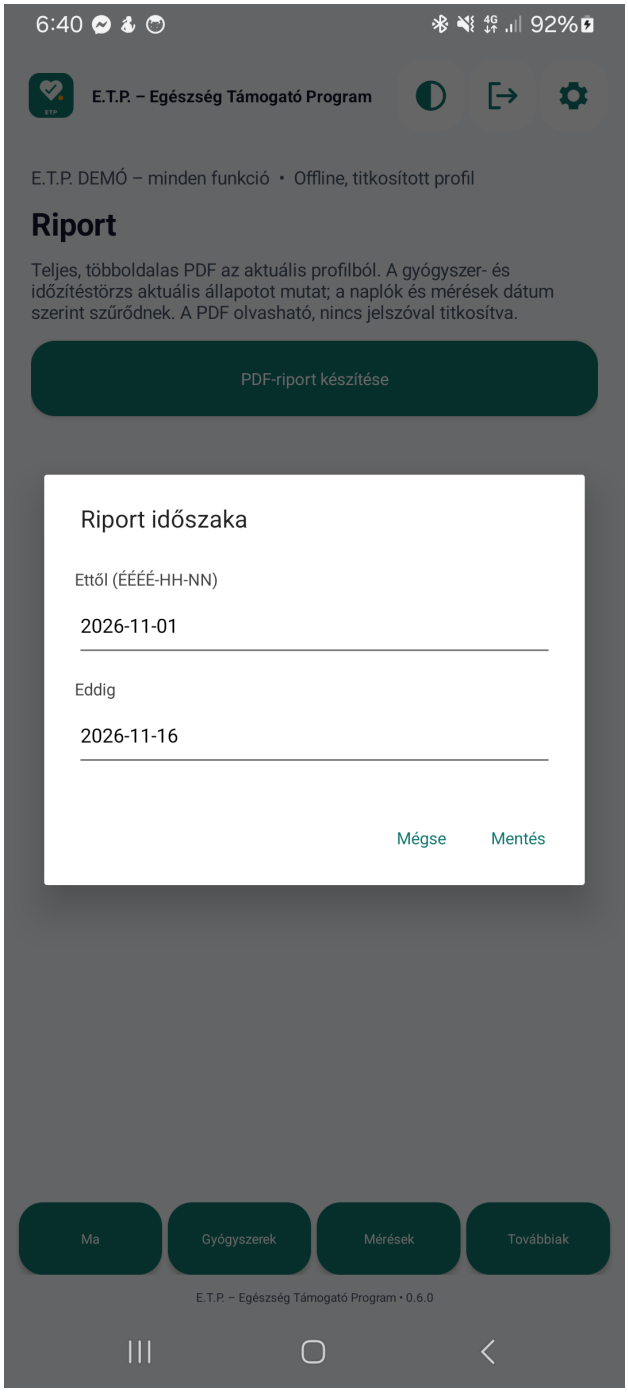
4. Nyomd meg a Mentést, majd várd meg a PDF elkészülését.

5. A fájlválasztóban válaszd ki a mentés helyét. A fájlnév például ETP_riport_2026-11-16.pdf.

A riport többoldalas összefoglaló. A gyógyszerek és időzítések aktuális állapotot mutatnak; a naplók, mérések és eseti bejegyzések a megadott időszak szerint kerülnek bele.

A PDF olvasható dokumentum, nincs jelszóval titkosítva. Mentés vagy továbbadás előtt ellenőrizd, hogy a megfelelő profil és időszak szerepel-e benne.

A PDF nem visszaállítható profilmentés. Biztonsági másolathoz a Titkosított mentés készítése funkciót használd.



A riporthoz az induló és záró dátumot kell megadni.

PIN beállítása és módosítása

Beállítások → 4 jegyű PIN beállítása / módosítása

1. Lépj be a megfelelő profilba.

2. Nyisd meg a PIN beállítása / módosítása lehetőséget.

3. Add meg a profil jelenlegi jelszavát.

4. Írd be az új, pontosan négy számjegyből álló PIN-t kétszer.

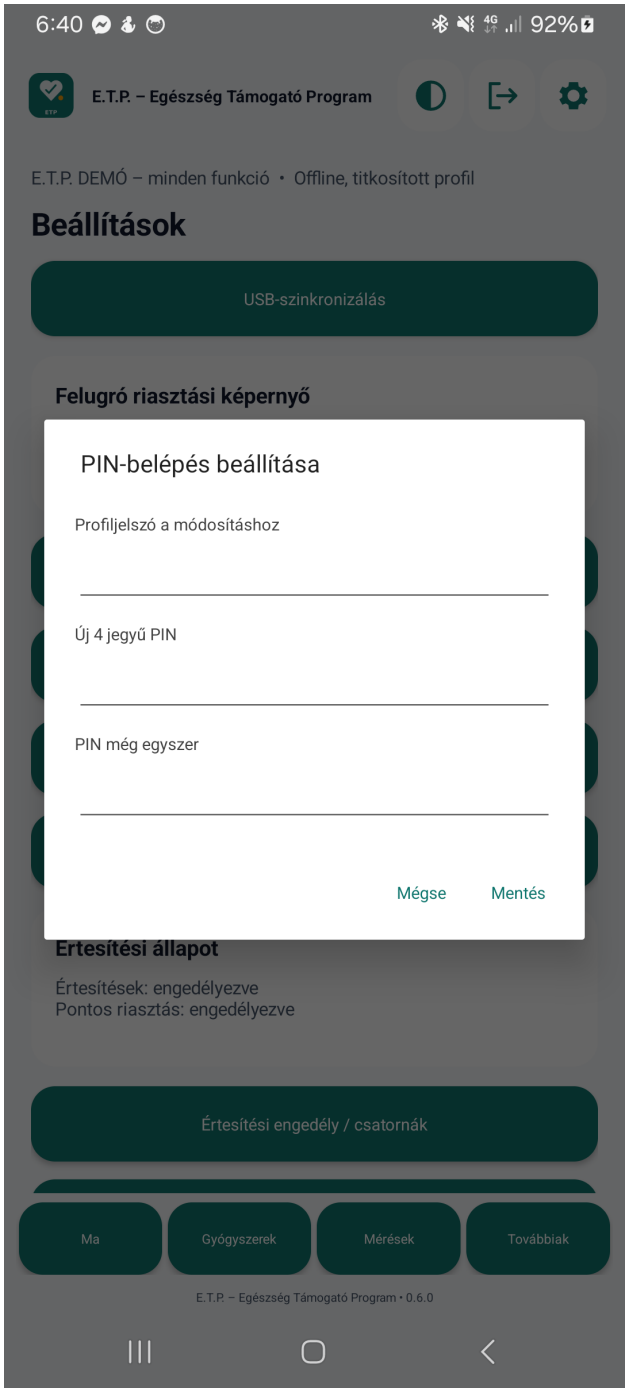
5. Mentsd a változást. Következő belépéskor választható a PIN-belépés.

A profiljelszó továbbra is használható és szükséges marad. A PIN nem helyettesíti a jelszót minden érzékeny műveletnél, és nem nyitja meg a titkosított exportfájlt.

PIN kikapcsolása

A Beállításokban a PIN-belépés kikapcsolása gomb eltávolítja az adott profil PIN-belépését. Ezután jelszóval lehet belépni.

Profiljelszó-változtatás után a korábbi PIN-beállítás törlődik, ezért az új jelszóval újra be kell állítani. Másik telefonra a PIN nem költözik át.



A PIN módosításához az eredeti profiljelszó is szükséges.

Profilkezelés és megjelenés

Továbbiak → Profil

Átnevezés

Válaszd a Profil átnevezése gombot, add meg az új nevet, majd ments. Ez a meglévő profil nevét módosítja.

Jelszócsere

A Jelszó módosítása ablakban a jelenlegi jelszó és az új, legalább 12 karakteres jelszó kétszeri megadása szükséges. A változtatás után állítsd be újra a PIN-t, ha használni szeretnéd.

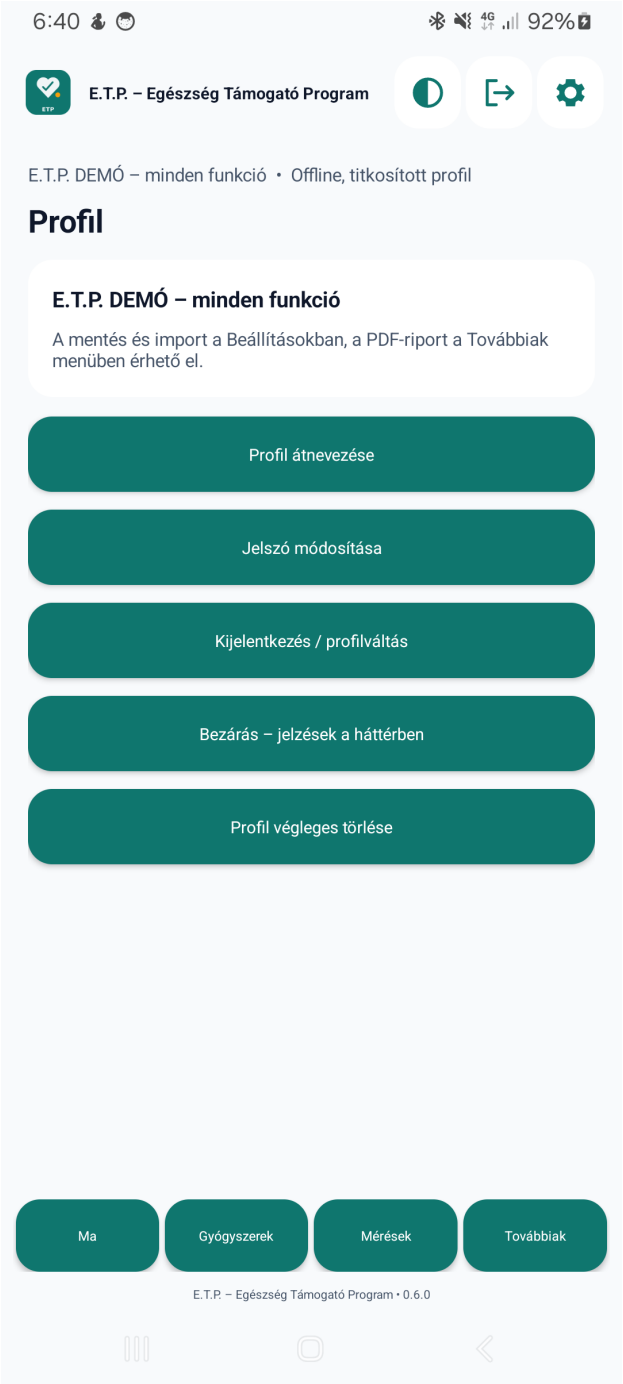
Végleges törlés

Előbb készíts mentést. A Profil végleges törlése a jelszót és a TÖRLÉS szó beírását kéri. A helyi profiladatok végleg törlődnek; a már elkészített külső exportfájlok megmaradnak.

Világos vagy sötét mód

A fejléc kör alakú ikonjával bármelyik főoldalon válthatsz. A Beállításokban a Sötét megjelenés vagy Világos megjelenés gomb is használható. A megjelenés váltása nem módosítja a rögzített egészségadatokat.

Az Az E.T.P.-ről menüpontban a program célja, működése és a honlap elérhetősége olvasható.



A profil neve, jelszava és életciklusa ezen az oldalon kezelhető.

USB szinkronizálás előkészítése

Beállítások → USB-szinkronizálás

A 0.6.0 mobilkiadáshoz a javított Windows 1.8.0 programot használd. A kapcsolat kizárólag USB-adatkábelen működik. Mindkét eszközön ugyanannak a személynek a megfelelő profilját nyisd meg.

1. A telefon rendszerbeállításaiban keresd: A telefon névjegye → Szoftver adatai → Buildszám.

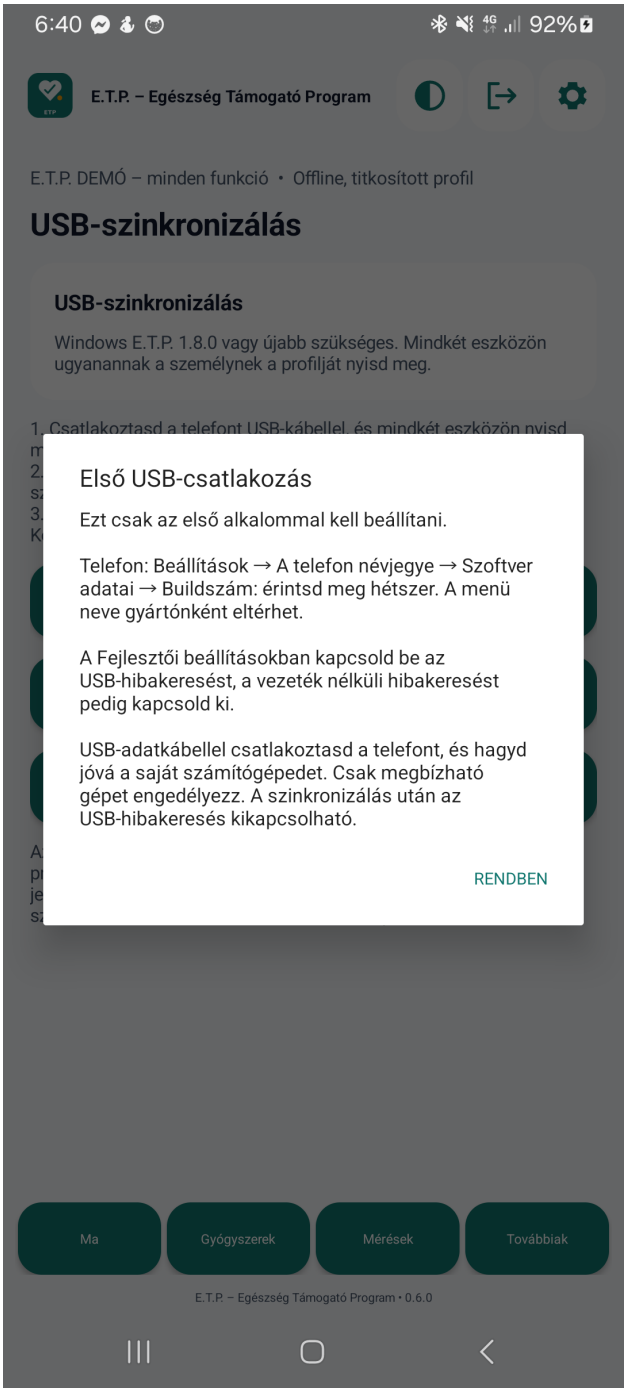
2. Érintsd meg a Buildszámot hétszer. A telefon kérheti a készülék feloldókódját.

3. A megjelenő Fejlesztői beállításokban kapcsold be az USB-hibakeresést. A vezeték nélküli hibakeresést kapcsold ki.

4. Csatlakoztasd a telefont USB-adatkábellel a saját számítógépedhez. Oldd fel a képernyőt, és hagyd jóvá a számítógép Android-kapcsolódási kérését.

A menük neve telefononként eltérhet. Az Android rendszerengedélye és az E.T.P. Elfogadom gombja két külön jóváhagyás.

Ha nincs asztali E.T.P., az Asztali E.T.P. letöltése gomb megnyitja az elérhetőségét. A programot telepíteni és elindítani is kell.



Az egyszeri beállítás külön súgóablakból olvasható.

USB kapcsolat kódbeírás nélkül

Telefon és számítógép → Beállítások → USB-szinkronizálás

1. Mindkét eszközön nyisd meg az összetartozó profilt.

2. A telefon USB-oldalán nyomd meg a Kapcsolódás indítása gombot.

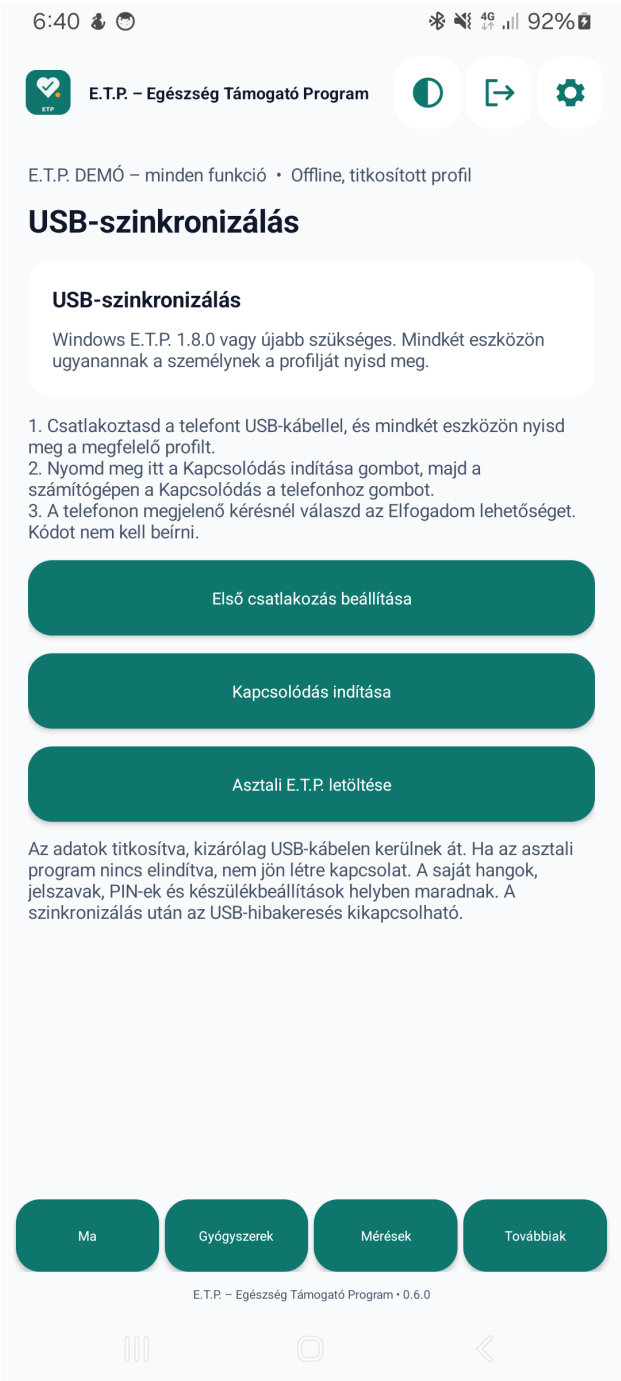
3. A számítógépen válaszd a Kapcsolódás a telefonhoz gombot.

4. A telefonon megjelenő USB-kapcsolódási kérésnél ellenőrizd a számítógép nevét és a két profil nevét.

5. Ha te indítottad a kapcsolatot és a profilok összetartoznak, nyomd meg az Elfogadom gombot. Máskülönben válaszd a Mégse lehetőséget.

Nem kell kapcsolódási kódot beírni vagy átmásolni. Az elfogadás még csak a kapcsolódást és az adatok összehasonlítását engedélyezi, nem a végleges közös mentést.

Hagyd a telefonon az E.T.P.-t előtérben, a képernyőt feloldva és a kábelt csatlakoztatva. Ha elhagyod az alkalmazást, a munkamenet bezárulhat.



A telefonon a Kapcsolódás indítása gombbal kezdődik a munkamenet.

Eltérések áttekintése és mentés

USB-szinkronizálás → számítógépes előnézet

1. A számítógépen a Profilok összekapcsolása kérdésnél erősítsd meg, hogy a két profil ugyanannak a személynek az adatait tartalmazza.

2. Ha ugyanazt a rekordot mindkét helyen eltérően módosítottad, megjelenik az Eltérő módosítások ablak. Minden sorban válaszd ki a megtartandó változatot, majd nyomd meg a Döntések elfogadása gombot.

3. Olvasd el a Szinkronizálás előnézete összesítőjét. Csak a megfelelő eredmény láttán folytasd.

4. A telefonon a Szinkronizált adatok mentése kérdésnél nézd át az összesítést, majd válaszd a Jóváhagyom gombot.

5. Várd meg, hogy a folyamat mindkét oldalon befejeződjön. A számítógépen a Szinkronizálás kész üzenet jelzi, hogy a kábel leválasztható.

Mi kerül egyeztetésre

Gyógyszerek, időzítések, rutinok, mérési adatok, gyógyszer- és rutinnaplók, valamint eseti bevételek. A jelszavak, PIN-ek, saját hangfájlok és készülékbeállítások helyben maradnak.

Az első közös szinkron előtt külön felvett, azonos nevű bejegyzések nem feltétlenül azonos rekordok. Ezek együtt is megmaradhatnak. Az első összehangolás után nézd át a listákat.

Megszakadás és helyreállítás

Ha a kábel kihúzása vagy más hiba megszakítja a folyamatot, ne tekintsd késznek a szinkront. Ellenőrizd mindkét eszköz adatait, csatlakoztasd újra a telefont, és indíts új egyeztetést. Mentés előtt titkosított helyreállítási másolat készül.

A Windows USB-ablakában az Utolsó szinkronizálás előtti állapot visszaállítása csak a számítógépes profilt állítja vissza; a telefont nem módosítja. A két eszköz mentése nem egyetlen közös művelet, ezért hiba után mindkét oldalt ellenőrizni kell.

A szinkronizálás után az USB-hibakeresés kikapcsolható. Következő használat előtt ismét engedélyezd, ha kikapcsoltad.

Ha nem érkezik jelzés

Hibaelhárítás

1. Profil: a megfelelő személy profilját nyitottad meg legutóbb? Egyszerre egy profil jelzései aktívak.

2. Esemény: aktív a gyógyszer és az időzítés? A mai nap be van jelölve? Érvényes a dátumtartomány?

3. Válasz: nem jelölted már Bevéve, Kész vagy Kihagyva állapotúra az adott előfordulást?

4. E.T.P.-beállítás: engedélyezett az emlékeztetés és az adott kategória?

5. Android: engedélyezettek az értesítések, a pontos riasztás és a teljes képernyős riasztás?

6. Telefon: nincs kényszerítve leállítva az app? Újraindítás után feloldottad már a készüléket? Nem korlátozza az energiatakarékosság?

7. Nyisd meg a profilt, majd válaszd az Emlékeztetők újraütemezése gombot.

Ha a hang hallható, de nincs teljes képernyős ablak, érintsd meg az értesítést. Használat közben az Android felugró sávot választhat. Néma jelzésnél teljes képernyős megjelenés sem feltétlenül indul.

Ha csak a hang hiányzik, a hangokról szóló fejezet ellenőrzési sorrendjét kövesd.



Az Értesítési állapot és az újraütemezés segíti az ellenőrzést.

Gyakori kérdések és megoldások

Hibaelhárítás

Nem enged képernyőképet készíteni

Az alkalmazás az egészségadatok védelmében letiltja a képernyőmentést. A jelen kézikönyv DEMÓ képei dokumentálási munkamenetben készültek. Normál használatban az adatok megosztására a PDF-riport használható.

Nem találom az importot vagy exportot

A fogaskeréknél, a Beállítások → Mentés és import menüben keresd. Exportáláshoz előbb meg kell nyitni a profilt. A PDF-riport külön a Továbbiak → Riport alatt található.

Nem sikerül menteni egy űrlapot

Olvasd el a megjelenő hibaüzenetet. Ellenőrizd a kötelező mezőket, a gyógyszerformát, az időpontok HH:MM alakját, a napok kiválasztását és a dátumtartományt. Mérési időpontnál a dátum és az idő között T betű szükséges.

A számítógép nem találja a telefont

Használj adatátvitelre alkalmas USB-kábelt, próbálj másik USB-aljzatot, oldd fel a telefont, ellenőrizd az USB-hibakeresést és a számítógép jóváhagyását. Kapcsold ki a vezeték nélküli hibakeresést. Mindkét E.T.P.-változat legyen frissítve és elindítva; a telefonon indítsd el a kapcsolódási munkamenetet.

Töröltem egy mérést, mégis szerepel a riportban

Ez szándékos: a mérés a fő mérési listából kerül ki, a korábbi adat a Naplóban és a riportban megmarad. Az eseti bevétel törlése ezzel szemben végleges.

Elfelejtettem a profil vagy a mentés jelszavát

A PIN-belépés csak a helyi profilhoz használható, nem nyitja meg az exportfájlt és nem váltja ki a régi jelszót jelszócserénél. Ne töröld az eredeti profilt vagy mentést. A programban nincs általános jelszó-visszaállító vagy felhős helyreállító funkció.

A saját hang nem jelent meg a másik eszközön

A hangfájlok nem utaznak az USB-szinkronnal. Másold át külön a fájlt, majd válaszd ki a másik eszközön a megfelelő kategóriához vagy eseményhez.

Gyors használati ellenőrzőlista

Mindennapi használat

Nap elején

Nyisd meg a megfelelő profilt. Ellenőrizd a Ma oldal dátumát és teendőit. Ha több családi profilt kezelsz, emlékezz rá, hogy az utoljára megnyitott profil jelzései aktívak.

Teendő után

A valós eredményt rögzítsd a Bevettem, Kész vagy Kihagyom gombbal. A mért értékeket külön írd be a Mérésekbe. Téves jelölést javíts, és szükség esetén adj hozzá megjegyzést.

Változás után

Új gyógyszernél időzítést is adj meg. Módosított időpontnál nézd át a Ma oldalt. Hangválasztás után használj Hangpróbát. Archiválás után ellenőrizd, mely időzítések szünetelnek.

Rendszeresen

Készíts titkosított mentést, és őrizd meg a hozzá tartozó jelszót. Ha két eszközt használsz, USB-n egyeztesd az adatokat, majd mindkét oldalon ellenőrizd a sikeres befejezést.

Melyik fájl mire való

APK: az Android alkalmazás telepítője. EXE: a Windows alkalmazás telepítője. ETP_…etpbackup.json: titkosított, új profilba importálható mentés. ETP_riport_…pdf: olvasható, továbbadható riport, amelyből profil nem állítható vissza.

Program és kézikönyv

E.T.P. – Egészség Támogató Program. Hostsystem – Pletser Tamás. Android 0.6.0, USB-partner Windows 1.8.0. Kézikönyv kiadása: 2026. november 16. Honlap: https://hostsystem.hu/etp/.

A telefonos felvételek Samsung Galaxy A13 készüléken, az engedélyezett DEMÓ profillal készültek. A felvételeken egyes űrlapok még kitöltetlenek, és a listák a DEMÓ akkori állapotát mutatják. A telefon mérete, az Android megjelenése és a betűméret miatt a saját készülékeden eltérhet a tördelés.