

mySugr Dagbog brugsanvisning

Version: 3.116.1_iOS - 2025-04-10

1 Indikationer for brug

1.1 Tilsigtet anvendelse

mySugr Dagbogen (mySugr appen) anvendes til at understøtte diabetesbehandlingen gennem daglig diabetesrelateret datastyring, og den understøtter optimeringen af behandlingen. Du kan oprette indlæg med oplysninger om din insulinbehandling, din aktuelle blodsukkerværdi og dit blodsuktermålområde, kulhydratindtag og oplysninger om dine aktiviteter. Derudover kan du synkronisere andre behandlingsenheder som f.eks. blodsukkerapparater for at afhjælpe fejl, der skyldes manuelt indtastede værdier og for at forbedre din tillid til brugen af appen.

mySugr Dagbogen understøtter optimeringen af behandlingen på to måder:

- 1) Måling: Via målingen af dine parametre i dagligdagen er du bedre rustet til at træffe informerede beslutninger om behandlingen. Du kan også oprette datarapporter til at drøfte behandlingsdata med dit sundhedspersonale.
- 2) Overholdelse af behandling: mySugr Dagbogen giver dig motiverende oplysninger, feedback på din aktuelle behandlingsstatus samt belønning for at bevare motivationen for behandlingen, og derved øges overholdelsen af behandlingen.

1.2 Hvem er mySugr Dagbog egnet til?

mySugr Dagbog er skræddersyet til personer, som er:

- diagnosticeret med diabetes
- 16 år eller mere
- under vejledning af en læge eller andet sundhedspersonale
- fysisk og mentalt i stand til selv at administrere deres diabetesbehandling
- mestrer brugen af en smartphone

1.3 Indikationer

mySugr Dagbog er indiceret til personer med diagnosen diabetes.

1.4 Hvilke enheder fungerer mySugr Dagbog med?

mySugr Dagbogen kan anvendes med enhver iOS-enhed med iOS 17.2 eller nyere. Den er også tilgængelig på de fleste Android smartphones med Android 9.0 eller nyere. Forhåndsversioner af operativsystemer (såsom betaversioner) understøttes ikke. mySugr Dagbogen må ikke anvendes på rootede enheder eller på smartphones, som har en jailbreak installeret.

1.5 Miljø for brug

Som mobilapp kan mySugr Dagbog anvendes i alle miljøer, hvor man normalt kan anvende en smartphone, og den er derfor ikke begrænset til indendørsbrug.

2 Kontraindikationer

Ukendt

3 Advarsler



3.1 Medicinsk rådgivning

mySugr Dagbog anvendes til at understøtte diabetesbehandlingen, men den kan ikke erstatte et besøg hos din læge/diabetesbehandlerteam. Du har stadig behov for professionel og regelmæssig kontrol af dine langtidsglukoseværdier (HbA1c), og du skal fortsat uafhængigt administrere dine glukoseniveauer.

3.2 Anbefalede Opdateringer

For at sikre, at mySugr Dagbog kører sikkert og optimalt anbefales det, at du installerer softwareopdateringer så snart, de er tilgængelige.

4 Nøglefunktioner

4.1 Resumé

mySugr ønsker at gøre den daglige håndtering af diabetes lettere og optimere din diabetesbehandling som helhed. Men det er kun muligt, hvis du tager aktiv del i din egen behandling, særligt ved at indtaste oplysninger i appen. For fremadrettet at holde dig motiveret og interesseret har vi tilføjet nogle sjove elementer til mySugr appen. Det er vigtigt at indtaste så mange oplysninger som muligt samt at være totalt ærlig over for dig selv. Kun på den måde kan du få gavn af at gemme dine oplysninger. At indtaste forkerte data vil ikke hjælpe dig.

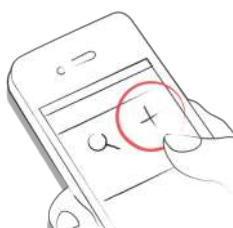
Nøglefunktioner i mySugr:

- Lynhurtig dataindtastning
- Personlig skærm til indlæg
- Detaljeret analyse af din dag
- Tag nyttige og praktiske billeder af måltider
- Spændende udfordringer
- Flere rapportformater (PDF, CSV, Excel)
- Tydelige grafer
- Praktiske påmindelser (kun tilgængelige i udvalgte lande).
- Integration med Apple Sundhed
- Sikker databackup
- Hurtig datasynkronisering mellem flere enheder

Bemærk: En udfyldende liste med tilgængelige enheder findes i afsnittet "Forbindelser" i mySugr appen.

4.2 Nøglefunktioner

Let og hurtig indtastning af data.



Smart søgefunktion.



Enkelte og tydelige grafer.



Tag nyttige og praktiske billeder af måltider



Spændende udfordringer.



Flere rapportformater: PDF, CSV, Excel (PDF og Excel kun i mySugr PRO).



Motiverende feedback.



Praktiske påmindelser.



Hurtig datasynkronisering mellem flere enheder (mySugr PRO).



5 Kom i gang

5.1 Installering

Åbn App Store på din iOS-enhed, og søg efter “mySugr”. Klik på ikonet for at se detaljerne, og tryk på “Hent” og “Installer” for at starte installationsprocessen. Du vil muligvis blive bedt om at angive din App Store-adgangskode. Når denne er tastet ind, vil mySugr appen begynde at downloade og installere.



For at bruge mySugr appen skal du oprette en konto. Dette er nødvendigt for at eksportere dine data senere.



5.2 Hjem

De to mest benyttede funktioner er **Forstørrelsesglasset**, for at søge i dine indlæg (mySugr PRO), og **Plussymbolet**, som anvendes til at oprette et nyt indlæg.



Under grafen ser du statistik for den aktuelle dag:

- Gennemsnitlig glukose
- Glukoseafvigelse
- Højt niveau (højt glukoseniveau) og lavt niveau (lavt glukoseniveau)

Under statistikkerne finder du felter med information om insulinenheder, kulhydrater og mere. Bemærk: Blodsukkerindlæggene Hi og Lo er ukendte værdier, der har overskredet grænserne for dataimport. For at kunne beregne konservative gennemsnit og generelle statistikker udskiftes indlæggene Hi og Lo derfor med 900 mg/dL og 10 mg/dL (eller tilsvarende værdier i mmol/L).



Under grafen ser du felter der indeholder følgende information for specifikke dage:

- glukosegennemsnit
- glukoseafvigelse
- forekomster af højt niveau og lavt niveau
- insulinforhold
- mængde bolus eller måltidsinsulin tilført
- mængde kulhydrater spist
- varighed af aktivitet
- piller
- vægt
- blodtryk



5.3 Forklaring på begreber, symboler og farver

1) Klik på ikonet for **forstørrelsesglasset** på startskærmen for at søge efter indlæg, tags, steder osv.

2) Klik på **plustegnet** for at tilføje et indlæg.



Farverne på startskærmen (2) og monstret (1) reagerer aktivt på dine glukoseniveauer den pågældende dag.



Når du opretter et nyt indlæg, kan du bruge tags til at beskrive en situation, begivenhed, kontekst, humør eller en følelse. Der er en beskrivelse heraf direkte under hvert ikon.



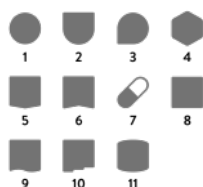
Farverne i de forskellige dele af mySugr appen anvendes i henhold til de glukoseområder, som brugeren angav i indstillingerne.

1. Orange: meget højt glukoseniveau
2. Brun: højt glukoseniveau
3. Grøn: glukoseniveau i måloområdet
4. Rød: lavt glukoseniveau
5. Mørkerød: meget lavt glukoseniveau



I appen ser du forskellige felter i elleve forskellige former:

- 1) Blodsukker
- 2) Vægt
- 3) HbA1c
- 4) Ketoner
- 5) Bolusinsulin
- 6) Basalinsulin
- 7) Piller
- 8) Mad
- 9) Aktivitet
- 10) Skridt
- 11) Blodtryk



5.4 Konto

Brug menuen "Mere" på fanelinjen for at få adgang til "Konto og indstillinger".



Her gør du app'en til din egen. mySugr skal vide nogle detaljer om din diabetesbehandling, for at fungere ordentligt. Din bonus: du har alle dine diabetesoplysninger samlet ét sted!

Gå til den første del for at opdatere dine personlige oplysninger.



Brug afsnittet "Mit abonnement" for at opgradere fra Basic til betalt medlemskab med flere funktioner. Når abonnementet er trådt i kraft, kan du administrere dit abonnement her.



På skærbilledet "Grundlæggende behandlingsoplysninger" kan du opdatere din diabetestype, det år du blev diagnosticeret og dit køn.

Skærmen "Glukosemåling" giver dig mulighed for at angive, hvordan du måler. Du kan vælge dit apparat eller sensor. Hvis du ikke kan finde din enhed, skal du bare lade den være tom - men giv os besked, så vi kan tilføje den til listen.

Brug skærmen "Insulinbehandling" for at konfigurere alt der er relateret til medicin. Hvis du tager piller, skal du tilføje navnene her, så du kan vælge dem når du opretter et nyt indlæg.

Hvis du bruger en insulinpumpe, kan du indtaste dine basalrater. Det samlede basale insulin i 24-timersperioden vises øverst til højre. Basalraten er synlig i grafen, men du kan også skjule den, hvis du ønsker det.

På skærmen "Mad" finder du alt om kulhydrater. Du kan ændre kulhydratenheden, så den passer til din måde at tælle på.

På skærbilledet "Mit monster" kan du trykke på alternativknappen for at slå monsterlydene til eller fra og opdatere dit monsternavn.

På skærbilledet "Flere indstillinger" skal du trykke på den relevante alternativknap for at vælge, om du vil modtage en ugentlig rapport pr. e-mail og/eller nyhedsbrevet.



5.5 Appens funktionsmåde ved ændring af tidszone

I grafen er dagbogsindlæg ordnet efter UTC-tid. Grafens tidsskala er indstillet til din telefons tidszone.

På listen er rækkefølgen af indlæggene baseret på lokal tid, og tidsmærkaterne for indlæggene på listen er indstillet til den tidszone, hvor indlægget blev oprettet.

Hvis et oplæg blev oprettet i en anden tidszone end den, der er aktuelt gældende for din telefon, angiver en mærkat den tidszone, hvor indlægget blev oprettet (se forsinkelsestid for GMT-tidszoner, "GMT" står for Greenwich Mean Time).

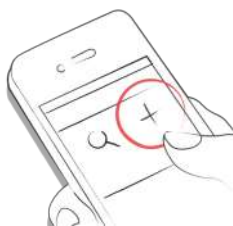
6 Indlæg

6.1 Tilføj et indlæg

Åbn mySugr appen.



Klik på plussymbolet



Ændr dato, tid og sted om nødvendigt.



Tag et billede af din mad.



Indtast blodsukker, kulhydrater, madtype, insulindetaljer, piller, aktivitet, vægt, HbA1c, ketoner og notater.



Vælg tags.



Klik på påmindelsesikonet, og indtast det ønskede tidspunkt for, hvornår du ønsker at blive mindet om næste glukosemåling (mySugr Pro).



Gem indlæg.



Du klarede det!



6.2 Rediger et indlæg

Når du importerer bolusdata fra en tilsluttet enhed, importeres bolusmængden som standard som korrektionsinsulin. For at adskille den importerede mængde i madinsulin og korrektionsinsulin skal du redigere det importerede indlæg.

Tryk på det indlæg, du vil redigere, og tryk derefter på "Rediger".



Her kan du redigere det valgte indlæg.

For at angive, hvor meget insulin der var til mad eller til korrektion i importerede indlæg, skal du trykke på "Adskil" og justere værdierne. Bemærk, at hvis du opdaterer en af værdierne, opdateres den anden værdi automatisk. Tryk på "Bekræft" for at gemme de opdaterede insulinmængder for madinsulin og korrektionsinsulin.



Tryk på "Gem" for at gemme ændringerne, eller tryk på "Annuller" for at vende tilbage.



6.3 Slet et indlæg

Tryk på det indlæg, som du ønsker at slette, eller fej til højre for at slette indlægget.



Slet indlæg.



6.4 Søg efter indlæg

Prik på forstørrelsesglasset.



Brug filteret til at få passende søgeresultater.



6.5 Se tidligere indlæg

Rul op og ned i dine indlæg, eller træk grafen til venstre og højre for at se flere data.



7 Få point

Hver gang du gør noget for dig selv, får du points. Målet er at udfylde cirklen med points hver eneste dag.



Hvor mange point får jeg?

- **1 point:** Tags, flere billeder, piller, notater, måltidstags
- **2 point:** blodsukker, måltid, sted, bolus (pumpe) / korttidsvirkende insulin (pen/sprøjte), beskrivelse af måltid, midlertidig baserate (pumpe) / basalinsulin (pen/sprøjte), blodtryk, vægt, ketoner
- **3 point:** første billede, aktivitet, aktivitetsbeskrivelse, HbA1c



Få 50 point om dagen, og tæm dit monster!



8 Anslået HbA1c

Startskærmen viser et skøn over dit HbA1c – hvis du altså har lagt nok blodsukkerindlæg ind (mere om dette om lidt).

Bemærk: Denne værdi er kun en vurdering og er baseret på de blodsukkerindlæg, du har lagt ind. Resultatet kan afvige fra laboratorieprøver.

For at kunne beregne et anslået HbA1c skal mySugr Dagbog bruge gennemsnitligt 3 blodsukkerindlæg pr. dag over en periode på mindst 7 dage. Læg flere indlæg ind for at få en mere nøjagtig vurdering.

Den maksimale beregningsperiode er 90 dage.

9 Indbakke

9.1 Coaching

Du kan finde Coaching ved at vælge "Indbakke" på fanelinjen (i lande, hvor denne tjeneste er tilgængelig).



Klik på beskeden for at åbne eller lukke den. Du kan se og sende beskeder her.



Badges angiver ulæste meddelelser.



9.2 Sundhedspersonale (Behandler)

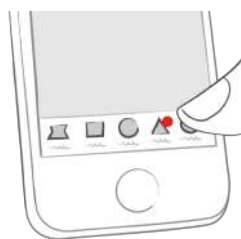
Du kan finde diabetesbehandler ved at vælge "Indbakke" på fanelinjen (i lande, hvor denne tjeneste er tilgængelig).



Tryk på noten/kommentaren på listen for at få vist sundhedspersonalets note/kommentar. Det giver dig også mulighed for at svare med en kommentar på sundhedspersonalets note.



Et badge på indbakkeikonet og en fremhævet titel på indbakkelisten angiver en ulæst note.



De nyeste meddelelser vises øverst på listen.



Kommentarer, der ikke er afsendt endnu, har følgende advarselsikoner:

Afsendelse af kommentar er i gang



Kommentaren blev ikke leveret



10 Udfordringer

Udfordringerne finder du over menuen "Mere" i fanelinjen.



Udfordringerne skal hjælpe dig med at nå mål relateret til dit helbred eller diabeteskontrol – såsom at tjekke dit glukoseniveau oftere eller at dyrke mere motion.



11 Importer data

11.1 Importér data via Bluetooth

For at importere data fra din enhed skal den først forbindes med mySugr.

Før du opretter forbindelse, skal du sørge for, at din enhed ikke allerede er forbundet med din smartphone. Hvis den er forbundet, skal du åbne Bluetooth-indstillingerne på din smartphone og fjerne enheden.

Hvis din enhed giver dig mulighed for det, skal du også fjerne pardannelsen til din smartphone fra enheden. Det kan nemlig generere fejl (relevant for Accu-Chek Guide).



Vælg "Forbindelser" i menuen.



Vælg din enhed på listen.



Klik "Forbind" og følg instruktionerne der vises i mySugr appen.



Efter en vellykket pardannelse med din enhed er dine data automatisk synkroniseret med mySugr appen. Synkroniseringen udføres hver gang, mySugr appen kører, Bluetooth er aktiveret på din telefon, og du interagerer med din enhed på en måde, så den sender data.



Når duplikater opdages (for eksempel, et resultat i apparatets hukommelse som også blev indtastet manuelt i mySugr appen), vil disse automatisk blive føjet sammen.

Det sker dog kun, hvis den manuelle indtastning stemmer overens med den importerede post i mængde og dato/klokkeslæt.

VIGTIGT: Værdier, der er importeret fra tilsluttede enheder, kan ikke ændres!



11.1.1 Blodsukkerapparater

Ekstremt høje eller lave værdier er markeret på følgende måde: Værdier under 20 mg/dL vises som Lo, og værdier over 600 mg/dL vises som Hi. Det gælder også for værdier i mmol/L.



Når alle data er blevet importeret, kan du udføre en live-måling. Gå til startskærmen i mySugr appen, og indsæt en teststrimmel i dit apparat.



Når apparatet beder dig om det, skal du tilføje en blodprøve til teststrimlen og vente på resultatet, som du plejer. Værdien overføres til mySugr appen sammen med den aktuelle dato og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også tilføje yderligere oplysninger til indlægget efter behov.



VIGTIGT: Sørg for, at de måleenheder, der vises på din enhed (f.eks. mg/dL eller mmol/L), stemmer overens med de måleenheder, der er indstillet i mySugr appen, så der ikke opstår forvekslinger.

11.1.2 Pardan flere apparater af samme type

Vælg "Forbindelser" i menuen. Vælg din enhed på listen. Tryk på "Tilslut et andet apparat", og følg vejledningen, der vises i mySugr appen.

11.2 Importer CGM-data

11.2.1 Importér CGM via Apple Sundhed (kun iOS)

Sørg for at Apple Sundhed er slået til i mySugr app-indstillingerne, og tjek om deling for blodsukker er aktiveret i Apple Sundhed-indstillingerne. Åbn mySugr appen og dine CGM-data vil dukke op i grafen.

Bemærkning til Dexcom: Sundhed-appen vil vise Sharer's glukoseinformation med tre timers forsinkelse. Den vil ikke vise blodsukkerinformationen i realtid.

11.2.2 Gem CGM-data

Med et dobbeltklik på grafen ser du indstillingerne for synligheden af CGM-data. Her kan du slå disse til og fra.

11.3 Importér data via NFC (Near Field Communication) (kun iOS)

11.3.1 Pardan din NFC-pen

Vælg Forbindelser i menuen.



Vælg din NFC-pen på listen.



Klik “Forbind” og følg instruktionerne der vises i mySugr appen.



Efter tilslutning af din NFC pen kan du scanne den for at importere dens data.

11.3.2 Scanning af NFC pennen (kun iOS)

For at scanne din NFC pen skal du gå til afsnittet “Min trend” i mySugr appen og trykke på penikonet øverst.



Hold pennen ved toppen af din iPhone indtil markeringen vises på det nederste ark.



11.4 Markering af luftskud (tilsluttet pen)

Inden du injicerer insulin, ønsker du måske at fjerne al luft ud af nålen. Dette kalder vi en klargøringsdosis eller et "luftskud".

Den tilsluttede pen kan ikke selv registrere forskellen mellem et luftskud og en insulininjektion.

Som hjælp til at holde styr på luftskud i mySugr appen introducerede vi automatisk og manuel markering af luftskud.

11.4.1 Automatisk markering af luftskud (tilsluttet pen)

Efter den første importerede injektion fra den tilsluttede pen kan du vælge en indstilling til automatisk markering af luftskud.

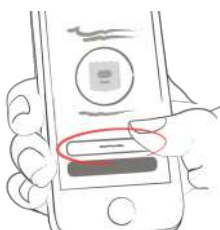


Dine muligheder:

- 1) "Ikke markér automatisk"** Luftskud markeres ikke automatisk.
- 2) "Markér hver injektion op til 1 enhed"** Alle injektioner op til 1 enhed med insulin vil markeres som luftskud.
- 3) "Markér hver injektion op til 2 enheder"** Alle injektioner op til 2 enheder med insulin vil markeres som luftskud.
- 4) "Markér hver injektion op til 3 enheder"** Alle injektioner op til 3 enheder med insulin vil markeres som luftskud.

11.4.2 Je ontluchtingen handmatig markeren (verbonden pen)

For manuelt at markere en importeret injektion som luftskud, **tryk på insulinikonet** og vælg **"Markér som luftskud"**.



For manuelt at markere et luftskud som en injektion, **tryk på luftskud-ikonet** og vælg **"Markér som injektion"**.

12 Eksportér data

Vælg "Rapporter" eller "Mine data" på fanelinjen.



Ændr filformatet og perioden om nødvendigt (mySugr PRO), og tryk på "Eksportér". Når eksporten vises på skærmen, skal du trykke på knappen nederst til venstre for at få adgang til valgmulighederne for at sende og gemme.



13 Apple Sundhed

Du kan aktivere Apple Sundhed på iOS på fanelinjen under 'Forbindelser'.

Med Apple Sundhed kan du dele data mellem mySugr og andre sundhedsapps.



14 Statistikker

Stryg den daglige oversigt til venstre for at få vist statistikker.



Her finder du oversigten for de sidste 7 dage. Fej til højre igen, og få adgang til 14-dages-oversigten.



Punkterne viser dig hvor du er. Fej til venstre igen, og du kommer til din månedlige oversigt. Her har du endda mulighed for at se din kvartalsoversigt!



Scroll ned for at få graferne til at vise ældre data!



I det blå område vil du se, hvor mange indlæg du har logget i gennemsnit hver dag, det samlede antal indlæg, og hvor mange point du har indsamlet.



15 Afinstaller

Tryk og hold på ikonet for mySugr appen, indtil det begynder at ryste. Tryk på det lille "x" som dukker op i hjørnet foroven. Du får nu en besked, der beder dig om at bekræfte (ved at trykke på "Slet") eller annullere (ved at trykke på "Annuller") afinstallationen.



16 Sletning af konto

Brug menuen "Mere" på fanelinjen for at åbne "Konto og indstillinger", og tryk på "Flere indstillinger".

Tryk på "Slet min konto" og derefter på "Slet". En dialogboks vises. Tryk på "Slet" for endeligt at bekræfte sletningen eller på "Annuller" for at annullere sletningen.



Vær opmærksom på, at hvis du trykker på "Slet", forsvinder alle dine data. Det kan ikke fortrydes. Din konto bliver slettet.

17 Datasikkerhed

Dine data er i sikkerhed hos os — dette er meget vigtigt for os (vi er også selv brugere af mySugr). mySugr varetager datasikkerhed og beskyttelse af persondata i henhold til EU's generelle forordning om databeskyttelse.

Se vores databeskyttelseserklæring i vores [Forretningsbetingelser](#) for at få flere oplysninger.

18 Support

18.1 Problemløsning

Vi tænker på dig. Det er derfor vi har folk med diabetes til at tage sig af dine spørgsmål og bekymringer.

Besøg vores [FAQ side](#) for hurtig problemløsning.

18.2 Support

Hvis du har spørgsmål angående mySugr, brug for hjælp til appen eller har bemærket en fejl eller et problem, bedes du kontakte os med det samme på support@mysugr.com.

Du kan også ringe til os på:

- +1 (855) 337-7847 (USA uden gebyr)
- +44 800-011-9897 (Storbritannien uden gebyr)
- +43 670 3086 634 (Østrig)
- +49 32 211 001999 (Tyskland)

Ved alvorlige hændelser i forbindelse med brugen af mySugr Dagbogen bedes du kontakte mySugr kundeservice og din lokale kompetente myndighed.

19 Producent



mySugr GmbH
Trattnerhof 1/5 OG
A-1010 Wien, Østrig

Telefon:

+1 (855) 337-7847 (USA uden gebyr)
+44 800-011-9897 (Storbritannien uden gebyr)
+43 670 3086 634 (Østrig)
+49 32 211 001999 (Tyskland)

E-Mail: support@mysugr.com

Adm. dir.: Elisabeth Koelbel
Virksomhedsregistreringsnummer: FN 376086v
Jurisdiktion: Handelsdomstol Wien, Østrig
CVR-nr.: ATU67061939



2025-04-10

Brugsanvisning version 3.116.1 (da)



20 Landeoplysninger

20.1 Australien

Australsk sponsor:
Roche Diabetes Care Australia
2 Julius Avenue
North Ryde NSW 2113

20.2 Brasilien

Registrerings-/notifikationsansvarlig: Roche Diabetes
Care Brasil Ltda.
CNPJ: 23.552.212/0001-87
Rua Dr. Rubens Gomes Bueno, 691 - 2º andar -
Várzea de Baixo - São Paulo/SP - CEP: 04730-903 -
Brasil
Kundeservice: 0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
Reg. ANVISA: 81414021706

20.3 Kongeriget Saudi-Arabien, Qatar og de Forenede Arabiske Emirater

Følgende funktioner er ikke understøttet på arabisk:

- Daglige statistikker
- Statistikker

Bemærk: Arabisk er ikke understøttet uden for Kongeriget Saudi-Arabien, Qatar og de Forenede Arabiske Emirater.

20.4 Filippinerne

CRRHR-CMDN-2022-945733

Imported and Distributed by:

Roche (Philippines) Inc.

Unit 801 8th Flr., The Finance Centre

26th St. corner 9th Avenue

Bonifacio Global City, Taguig

20.5 Schweiz

CH-REP

Roche Diagnostics (Schweiz) AG

Forrenstrasse 2

CH-6343 Rotkreuz