

mySugr-lokikirjan käyttöohje

Version: 3.116.2_iOS - 2025-04-15

1 Käyttöaiheet

1.1 Käyttötarkoitus

mySugr-Lokikirja (mySugr-sovellus) tukee diabeteksen hoitoa päivittäisten diabetestietojen hallinnan avulla ja sen tarkoituksena on auttaa hoidon optimoinnissa. Voit luoda manuaalisesti lokimerkintöjä, jotka sisältävät tietoa insuliinihoidosta, verensokerin nykyisestä tasosta sekä tavoitetasosta, nautituista hiilihydraateista ja aktiivisuudesta. Lisäksi voit synkronoida muita hoitolaitteita, kuten verensokerimittareita, ja vähentää siten tietojen manuaalisesta syötöstä johtuvia virheitä sekä lisätä luottamustasi sovelluksen käyttöä kohtaan.

mySugr-Lokikirja auttaa hoidon optimoinnissa kahdella tavalla:

- 1) Seuranta: Parametrien seuranta jokapäiväisessä elämässä auttaa sinua tekemään parempia hoitopäätöksiä. Voit myös luoda raportteja hoitotiedoista keskustellaksesi niistä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.
- 2) Hoitosuunnitelman noudattaminen: mySugr-Lokikirja toimii motivaattorina, antaa sinulle palautetta hoidon nykytilanteesta sekä palkitsee sinua pysyessäsi motivoituneena ja parantaa siten hoitosuunnitelman noudattamista.

1.2 Kenelle mySugr-lokikirja on tarkoitettu?

mySugr Lokikirja on räätälöity ihmisille

- joilla on diagnosoitu diabetes
- jotka ovat väh. 16-vuotiaita
- joiden hoitoa ohjaa lääkäri tai muun terveydenhuollon ammattilainen
- jotka ovat fyysisesti ja henkisesti kykeneviä hallitsemaan itsenäisesti omaa diabeteshoitoa
- jotka pystyvät käyttämään älypuhelinta sujuvasti.

1.3 Käyttöaiheet

mySugr-lokikirja on tarkoitettu henkilöille, joilla on diagnosoitu diabetes.

1.4 Millä laitteilla mySugr-lokikirja toimii?

mySugr-lokikirjaa voi käyttää millä tahansa iOS-laitteella, jossa on väh. iOS 17.2 -käyttöjärjestelmä. Se on saatavissa myös useimmille Android-älypuhelimille, joissa on väh. Android 9.0 -käyttöjärjestelmä. Beetaversioita tai muita käyttöjärjestelmien ennakkoversioita ei tueta. mySugr-lokikirjaa ei tule käyttää rootatuilla laitteilla tai älypuhelimilla, joihin on asennettu jailbreak.

1.5 Käyttöympäristö

mySugr-lokikirjaa voi käyttää mobiilisovelluksena missä tahansa ympäristössä, jossa älypuheliminta normaalisti käytetään, eikä sen käyttö ole siten rajoitettu vain sisätiloihin.

2 Vasta-aiheet

Ei tiedossa

3 Varoitukset



3.1 Lääketieteellinen neuvonta

mySugr-lokikirjaa käytetään diabeteksen hoidon tukena, mutta se ei korvaa käyntejä lääkärin / terveydenhuollon ammattilaisen luona. Tarvitset edelleen pitkäaikaisten glukoosiarvojen (HbA1c) ammattimaista ja säännöllistä seurantaa, ja sinun on jatkossakin seurattava glukoosipitoisuuttasi itsenäisesti.

3.2 Suositellut Päivitykset

mySugr-lokikirjan turvallisen ja optimoidun käytön varmistamiseksi ohjelmistopäivitykset on suositeltavaa asentaa heti, kun ne ovat saatavilla.

4 Tärkeimmät ominaisuudet

4.1 Yhteenveto

mySugr haluaa helpottaa päivittäistä diabeteksen hallintaasi ja optimoida diabeteshoitosi. Tämä on mahdollista vain, jos osallistut hoitoon aktiivisesti syöttämällä sovellukseen tietoja. Motivaation ylläpitämiseksi olemme lisänneet mySugr-sovellukseen hauskoja elementtejä. On tärkeää, että syötät sovellukseen mahdollisimman paljon tietoja ja olet itsellesi rehellinen. Vain siten saat tiedoistasi parhaan hyödyn irti. Väärien tai virheellisten tietojen syöttämisestä ei ole mitään hyötyä.

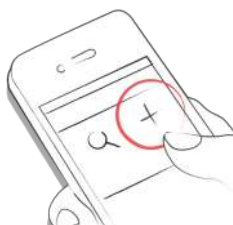
mySugr-sovelluksen tärkeimmät ominaisuudet:

- salamannopea tietojen syöttö
- räätälöitävä tietojen syöttönäyttö
- yksityiskohtainen päiväanalyysi
- kätevät kuvaominaisuudet (useampi kuva per merkintä)
- jännittävät haasteet
- raportit PDF-, CSV- ja Excel -muodossa
- selkeät kuvaajat
- käytännölliset muistutukset (käytettävissä vain tietyissä maissa)
- Applen Terveys-sovelluksen integrointi
- turvallinen varmuuskopiointi
- nopea synkronointi usean laitteen kanssa

Huomautus: Täydellisen luettelon käytettävissä olevista laitteista näet mySugr-sovelluksen osiossa "Yhteydet".

4.2 Tärkeimmät ominaisuudet

Nopea ja helppo tiedonsyöttö.



Älykäs haku.



Huolitellut ja selkeät kuvaajat.



Kätevä kuvatoiminto (useampi kuva per merkintä).



Jännittäviä haasteita.



Raportit PDF, CSV ja Excel muodossa (PDF & Excel vain mySugr PRO:ssa)



Hymyilyttävää palautetta.



Käytännölliset muistutukset.



Nopea synkronointi usean laitteen kanssa (mySugr PRO).



5 Ensiaskeleet

5.1 Asennus

Avaa App Store iOS-laitteellasi ja syötä hakukenttään "mySugr". Napsauta kuvaketta nähdäksesi lisätietoja. Valitse sitten "Hae" ja käynnistä sen jälkeen asennus napsauttamalla "Asenna". Sinulta saatetaan kysyä App Store -salasanaa. Kun olet syöttänyt sen, mySugr-sovelluksen lataus ja asennus käynnistyvät.



Jotta voit käyttää mySugr-sovellusta, sinun on luotava tili. Tili on välttämätön tietojesi myöhempää vientiä varten.



5.2 Etusivu

Kaksi eniten käytettyä ominaisuutta ovat **Suurennuslasi**, jota käytetään merkintöjen hakuun (mySugr PRO), ja **Plusmerkki**, jonka kautta lisätään uusi merkintä.



Kuvaajan alla näet kuluvan päivän tilastotietoja, joita ovat

- keskimääräinen glukoosi
- glukoosin poikkeama
- korkeat ja matalat glukoosipitoisuudet.

Niiden alta löydät lisää kenttiä, joissa on tietoa mm. insuliiniyksiköistä ja hiilihydraateista. Huomautus: Hi- ja Lo-verensokerimerkinnät ovat tuntemattomia arvoja, jotka ovat ylittäneet tiedontuontirajat. Konservatiivisten keski-arvojen ja kokonaistilastojen laskemiseksi Hi- ja Lo-merkinnät on siksi korvattu arvoilla 900 mg/dL ja 10 mg/dL (tai vastaavilla arvoilla yksikössä mmol/L).



Kuvaajan alla näet palkkeja, jotka sisältävät seuraavat tiedot tietyille päville:

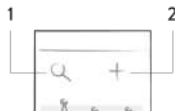
- glukoosin keskiarvo
- glukoosin poikkeama
- korkeiden ja matalien glukoosiarvojen määrät
- insuliinin suhde
- otetut bolukset/ateriainsuliinit
- syötyjen hiilihydraattien määrä
- aktiivisuuden kesto
- tabletit
- paino
- verenpaine



5.3 Termien, kuvakkeiden ja värien selitykset

1) Napauttamalla dashboardillasi **Suurennuslasi**-kuvaketta voit hakea merkintöjä, tunnisteita, sijainteja, jne.

2) Napauttamalla **Plusmerkkiä** voit lisätä uuden merkinnän.



Elementtien värit koontinäytöllä (2) sekä hirviön (1) väri reagoivat kuluvan päivän glukoosipitoisuuksiin.



Kun luot uuden merkinnän, voit käyttää tunnisteita kuvaamaan tilannetta, asiayhteyttä, mielentilaa tai tunnetta. Jokaisen kuvakkeen alla on sanallinen kuvaus kyseisestä tunnisteesta.



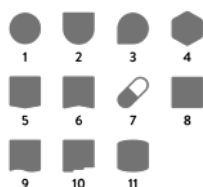
mySugr-sovelluksen eri alueissa käytetyt värit perustuvat glukoosialueisiin, jotka käyttäjä on määrittänyt asetuksissa.

1. Oranssi: erittäin korkea glukoosiarvo
2. Ruskea: korkea glukoosiarvo
3. Vihreä: glukoosiarvo on tavoitealueella
4. Punainen: matala glukoosiarvo
5. Tummanpunainen: erittäin matala glukoosiarvo



Sovelluksessa näkyy yksitoista erimuotoista ruutua:

- 1) Verensokeri
- 2) Paino
- 3) HbA1c
- 4) Ketoaineet
- 5) Bolusinsuliini
- 6) Basaali-insuliini
- 7) Tabletit
- 8) Ruoka
- 9) Aktiivisuus
- 10) Askeleet
- 11) Verenpaine



5.4 Tili

Valitse valikkopalkissa "Lisää" siirtyäksesi kohtaan "Tili & asetukset".



Täällä muokkaat sovelluksesta itsesi näköisen. Toimiakseen kunnolla mySugr:in tulee tietää tiettyjä asioita diabeteksen hoidostasi. Tämän positiivinen sivuvaikutus on se, että sinulla on kätevästi kaikki diabetekseesi liittyvät tiedot yhdessä paikassa!

Ensimmäisessä osiossa voit päivittää henkilötietosi.



Kohdassa "Oma tilaus" voit päivittää perusversion maksulliseen jäsenyyteen, joka tarjoaa lisää ominaisuuksia. Täällä voit myös hallinnoida tilaustasi tilauksen teon jälkeen.



"Hoidon perustiedot" -näytössä voit päivittää diabetestyyppisi, diagnoosin vuoden ja sukupuolesi.

"Glukoosin mittaust" -näytössä voit määrittää, miten teet mittaukset. Voit valita mittarin tai sensorin. Jos laitettasi ei löydy luettelosta, jätä kohta toistaiseksi tyhjäksi. Kerrothan laitteesi puuttumisesta meille, niin lisäämme laitteesi luetteloon.

Määritä lääkitykseen liittyvät asetukset

"Insuliinihoito"-näytöllä. Jos käytät suun kautta otettavia lääkkeitä (tabletteja), voit syöttää niiden nimet ja siten ne ovat valittavissasi, kun luot uuden merkinnän.

Jos käytät insuliinipumppua, voit syöttää käyttämäsi basaalin annosnopeudet. Basaali-insuliinin vuorokausiannos näkyy oikeassa yläkulmassa. Basaalin annosnopeus näkyy myös kuvaajassa, mutta voit piilottaa sen halutessasi.

"Ruoka"-näytöllä näet kaiken hiilareihin liittyvän tiedon. Vaihda hiilihydraattiyksikkö vastaamaan laskutapaasi.

"Oma hirviö" -näytössä voit ottaa hirviön äänet käyttöön tai pois käytöstä sekä muokata hirviösi nimeä.

"Muut asetukset" -näytössä voit nyt valita, haluatko saada viikoittain sähköpostiraportin ja/tai uutiskirjeen napauttamalla vastaavaa kytkintä.



5.5 Sovelluksen käyttäytyminen aikavyöhykettä vaihdettaessa

Kuvaajassa lokikirjamerkinnot on järjestelty UTC-ajan mukaan. Kuvaajan aika-asteikko on puhelimen aikavyöhykkeen mukainen.

Luettelossa lokikirjamerkinnot on järjestelty paikallisen ajan mukaan ja luettelon lokikirjamerkintöjen aikamerkintä määräytyy sen aikavyöhykkeen mukaan, jossa merkintä on luotu.

Jos merkintä on luotu eri aikavyöhykkeellä kuin puhelimeen asetetulla aikavyöhykkeellä, näkyy lisätieto siitä, millä aikavyöhykkeellä merkintä on luotu (katso GMT-aikavyöhykkeiden aikaero, lyhennettä "GMT" käytetään kuvaamaan Greenwichin aikaa (englanniksi Greenwich Mean Time)).

6 Merkinnot

6.1 Lisää merkintä

Avaa mySugr-sovellus.



Napauta plusmerkkiä.



Vaihda pvm, aika ja sijainti tarpeen tullen.



Ota kuva ateriasiasi.



Syötä verensokeri, hiilarit, ruokatyyppi, insuliinitiedot, tabletit, aktiivisuus, paino, HbA1c, ketoaineet ja muistiinpanot.



Valitse tunnisteet.



Napauta muistutuskuvaketta ja syötä aika, jolloin haluat saada muistutuksen seuraavasta glukoosin mittauksesta (mySugr Pro).



Tallenna merkintä.



Valmista tuli!



6.2 Merkinnän muokkaus

Kun bolustiedot tuodaan yhdistetystä laitteesta, tuotu bolusmäärä määritetään oletuksena korjausinsuliiniksi. Jos haluat jakaa tuodun määrän ateriainsuliiniksi ja korjausinsuliiniksi, sinun on muokattava tuotua merkintää.

Napauta merkintää, jota haluat muokata, ja napauta sitten "Muokkaa"-painiketta.



Voit nyt muokata valitsemaasi merkintää.

Määrittääksesi kuinka paljon tuodusta insuliinista oli ateriaa tai korjausta varten, napauta "Erottele"-painiketta ja muokkaa arvoja. Huomioi, että jos muokkaat yhtä arvoa, toinen arvo päivittyy automaattisesti. Tallenna ateriaa ja korjausta varten määrittämäsi insuliinimäärät napauttamalla "Vahvista"-painiketta.



Tallenna muutokset napauttamalla "Tallenna" tai siirry takaisin napauttamalla "Peruuta".

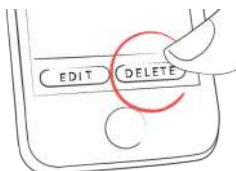


6.3 Merkinnän poistaminen

Napauta merkintää, jonka haluat poistaa tai pyyhkäise oikealle poistaaksesi merkinnän.



Poista merkintä.

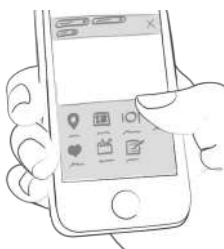


6.4 Merkinnän haku

Napauta suurennuslasia.



Käytä suodattimia löytääksesi haluamasi tiedot.



6.5 Katso menneet kirjaukset

Selaa merkintöjä vierittämällä näyttöä ylös- tai alaspäin, tai hae näyttöön lisää tietoja pyyhkäisemällä kuvaajaa vasemmalle tai oikealle.



7 Pisteiden ansaitseminen

Saat pisteitä jokaisesta teosta, jolla huolehdit itsestäsi. Tavoitteena on täyttää ympyrä pisteillä joka ikinen päivä.



Kuinka paljon saan pisteitä?

- **1 piste:** tunnisteet, lisäkuvat, lääkkeet, kommentit, ateriatunnisteet
- **2 pistettä:** verensokeri, ateriamerkintä, sijainti, bolus (pumppu) / pikavaikutteinen insuliini (kynä/ruisku), ateriakuvaukset, tilapäinen basaalin annosnopeus (pumppu) / pitkävaikutteinen insuliini (kynä/ruisku), verenpaine, paino, ketoaineet
- **3 pistettä:** ensimmäinen kuva, aktiivisuus, aktiivisuuskuvaus, HbA1c



Kerää 50 pistettä päivittäin ja kesytä diabetes-hirviösi!



8 Arvioitu HbA1c-arvo

Aloituspäivästä näet arvioidun HbA1c-arvos - edellyttäen, että olet syöttänyt riittävästi verensokerimerkintöjä (lisätietoja jäljempänä).

Huomautus: Tämä arvo on pelkkä arvio, joka perustuu syöttämiisi verensokerimerkintöihin. Tämä tulos saattaa poiketa laboratoriotuloksista.

Voidakseen laskea arvioidun HbA1c-arvon mySugr-lokikirja tarvitsee keskimäärin 3 verensokerimerkintää vuorokaudessa vähintään 7 vuorokauden ajalta. Mitä enemmän merkintöjä syötät, sitä tarkemman arvion saat.

Laskenta-ajanjakson maksimipituus on 90 vuorokautta.

9 Saapuneet

9.1 Coaching

Coaching-palvelun löydät valikkopalkin kohdasta "Saapuneet" (maissa, joissa palvelu on saatavilla).



Napauta viestejä nähdäksesi tai piilottaaksesi ne. Voit katsastaa ja lähettää viestejä täällä.



Merkit osoittavat, että sinulla on lukemattomia viestejä.



9.2 Terveydenhuollon ammattilainen (Terv.huol. amm.)

Etsi terveydenhuollon ammattilainen valitsemalla valikkopalkissa "Saapuneet" (maissa, joissa tämä palvelu on saatavilla).

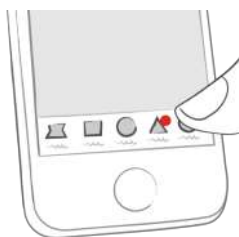


Lue terveydenhuollon ammattilaisen muistiinpano/kommentit napauttamalla luettelossa muistiinpanoa/kommenttia. Voit myös vastata terveydenhuollon ammattilaisen muistiinpanoon kommentoimalla sitä.



Merkki saapuneet-kuvakkeessa ja korostettu otsikko saapuneiden luettelossa osoittaa, että muistiinpanoa

ei ole luettu.



Uusimmat viestit näkyvät luettelon yläosassa.



Lähetämättömät kommentit on merkitty seuraavilla varoituskuvakkeilla:

Kommenttia lähetetään



Kommenttia ei voitu lähettää



10 Haasteet

Haasteet löytyvät valikkopalkin kohdasta "Lisää".



Haasteet liittyvät yleensä yleistä terveyttä ja diabeteksen hoitoa koskevien tavoitteiden saavuttamiseen, kuten glukoosipitoisuuden mittauskertojen ja liikunnan lisäämiseen.



11 Tiedon tuonti

11.1 Tietojen tuonti Bluetooth-yhteyden avulla

Jotta voit tuoda tietoja laitteestasi, sinun on ensin yhdistettävä se mySugr-sovelluksen kanssa.

Varmista ennen yhdistämistä, ettei laitteesi ole yhdistettynä älypuhelimien. Jos se on yhdistetty, siirry älypuhelimiesi Bluetooth-asetuksiin ja poista laite.

Poista aiemmin muodostamasi yhteys älypuhelimien myös laitteestasi, mikäli se on laitteessasi mahdollista. Yhteys voi aiheuttaa virheitä (oleellista Accu-Chek Guide -mittaria käytettäessä).



Valitse valikosta "Yhteydet".



Valitse laitteesi luettelosta.



Napsauta "Yhdistä" ja noudata mySugr-sovelluksessa annettuja ohjeita.



Kun laite on yhdistetty, tiedot synkronoidaan automaattisesti mySugr-sovelluksen kanssa. Synkronointi tapahtuu aina kun mySugr-sovellus on auki, puhelimen Bluetooth on käytössä ja suoritat laitteella sellaisia toimenpiteitä, joiden seurauksena laite lähettää tietoja.



Sovellus tunnistaa mahdolliset kaksoiskappaleet (esim. mittarin muistista tuodaan vs-tulos, joka on syötetty mySugr-sovellukseen myös manuaalisesti) ja yhdistää ne automaattisesti.

Näin tapahtuu vain, jos manuaalisesti syötettyjen ja tuotujen merkintöjen sisältämät arvot ja päivämäärät/kellonajat ovat samat.

HUOMIO: Yhdistetyistä laitteista tuotuja arvoja ei voi muuttaa!



11.1.1 Verensokerimittarit

Erittäin korkeat tai matalat arvot on merkitty seuraavasti: alle 20 mg/dL olevat arvot on merkitty "Lo"-tunnuksella, ja yli 600 mg/dL olevat arvot tunnustat "Hi"-tunnuksesta. Sama pätee vastaaville arvoille yksikössä mmol/L.



Kun kaikki tiedot on tuotu mySugr-sovellukseen, voit tehdä mittarillasi live-mittauksen. Siirry mySugr-sovelluksen aloitusnäyttöön ja aseta sitten testiliuska mittariisi.



Kun mittarisi kehottaa, imeytä verinäyte testiliuskalle ja odota tuloksen ilmestymistä näyttöön aivan kuten normaalissa mittaustilanteessa. Mittaustulos siirtyy suoraan mySugr-sovellukseen yhdessä päivämäärän ja kellonajan kanssa. Voit halutessasi lisätä mittaustulokseen lisätietoja.



HUOMIO: Sekaannusten välttämiseksi varmista, että laitteesi näyttämät yksiköt (esim. mg/dL tai mmol/L) ovat samat kuin mySugr-sovellukseen asetetut yksiköt.

11.1.2 Useiden samantyyppisten mittareiden yhdistäminen

Valitse valikosta "Yhteydet". Valitse laitteesi luettelosta. Napsauta "Yhdistä toinen mittari" ja noudata mySugr-sovelluksessa annettuja ohjeita.

11.2 CGM-tietojen tuonti

11.2.1 CGM-tietojen tuonti Applen Terveys-sovelluksen kautta (vain iOS)

Varmista, että Applen Terveys-sovellus on otettu käyttöön mySugr-sovelluksen asetuksissa ja että vs-tulosten jakaminen on otettu käyttöön Applen Terveys-sovelluksen asetuksissa. Avaa mySugr-sovellus ja CGM-tietosi ilmestyvät kuvaajaan. Dexcomia koskeva huomautus: Terveys-sovellus näyttää jakajan glukoositiedot 3 tunnin viiveellä. Glukoositietoja ei siis näytetä reaaliajassa.

11.2.2 Piilota CGM-tiedot

Asetuksien kautta voit valita haluatko CGM-tietojen näkyvän kuvaajissa.

11.3 Tietojen tuonti NFC-yhteyden (Near Field Communication) avulla (vain iOS-laitteet)

11.3.1 NFC-kynän yhdistäminen

Valitse valikosta "Yhteydet".



Valitse NFC-kynäsi luettelosta.



Napauta "Yhdistä"-painiketta ja noudata mySugr-sovelluksen antamia ohjeita.



Kun NFC-kynä on yhdistetty, voit tuoda siitä tietoja skannaamalla kynäsi.

11.3.2 NFC-kynän skannaus (vain iOS-laitteet)

Skannaa NFC-kynä siirtymällä mySugr-sovelluksessa "Oma trendi" -osioon ja napauta yläreunassa olevaa kynäkuvaketta.



Aseta kynä iPhone'n yläreunaa vasten ja odota, kunnes näytön alareunaan ilmestyy valintamerkki.



11.4 Ilmanpoistojen merkintä (kynän ollessa yhdistettyinä)

Ennen insuliinin pistämistä saatat joutua poistamaan neulassa olevan ilman. Me kutsumme tätä insuliinin virtauksen tarkistukseksi tai ilmanpoistoksi.

Yhdistetty kynä ei tunnista ilmanpoiston ja insuliinipistoksen eroa.

Jotta voit seurata ilmanpoistoja mySugr-sovelluksessa, voit merkitä ilmanpoistot automaattisesti tai manuaalisesti.

11.4.1 Ilmanpoistojen automaattinen merkintä (kynän ollessa yhdistettyinä)

Kun olet tuonut ensimmäisen pistoksen yhdistetystä kynästä, voit valita ilmanpoistojen automaattisen merkinnän asetuksen.



Käytössäsi ovat seuraavat vaihtoehdot:

1) "Älä merkitse automaattisesti"

Ilmanpoistoja ei merkitä automaattisesti.

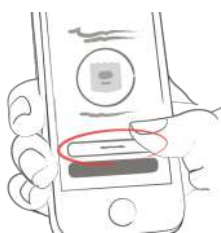
2) "Merkitse kaikki pistokset 1 yksikköön asti" Kaikki pistokset 1 yksikköön asti merkitään ilmanpoistoiksi.

3) "Merkitse kaikki pistokset 2 yksikköön asti" Kaikki pistokset 2 yksikköön asti merkitään ilmanpoistoiksi.

4) "Merkitse kaikki pistokset 3 yksikköön asti" Kaikki pistokset 3 yksikköön asti merkitään ilmanpoistoiksi.

11.4.2 Ilmanpoistojen manuaalinen merkintä (kynän ollessa yhdistettyinä)

Jos haluat merkitä tuodun pistoksen ilmanpoistoksi manuaalisesti, **napauta insuliinikuvaketta** ja valitse **"merkitse ilmanpoistoksi"**.



Jos haluat merkitä ilmanpoiston pistokseksi manuaalisesti, napauta **ilmanpoistokuvaketta** ja valitse **"merkitse pistokseksi"**.

12 Vie tietoja

Valitse valikkopalkista "Raportit" tai "Omat tiedot".



Vaihda tarvittaessa tiedostomuotoa ja ajanjaksoa (mySugr PRO) ja napauta "Vie"-painiketta. Kun viesti näkyy näytössä, napauta vasemmassa alareunassa olevaa painiketta, jonka jälkeen voit valita, haluatko lähettää vai tallentaa raportin.



13 Apple Health

Voit ottaa Applen Terveys-sovelluksen käyttöön iOS-käyttöjärjestelmässä valikkopalkin kohdassa "Yhteydet".

Applen Terveys-sovelluksen avulla voit synkronoida tietojasi mySugr:in ja muiden terveyssovellusten välillä.



14 Tilastot

Siirry tilastonäkymään pyyhkäisemällä päivän yleiskatsauksessa vasemmalle.



Näin pääset sivulle, jossa näet yhteenvedon viimeisen 7 päivän ajalta. Pyyhkäise uudestaan vasemmalle nähdäksesi 14 päivän katsauksen.



Pisteet kertovat sinulle missä mennään. Pyyhkäise näyttöä vielä kerran vasemmalle ja näet kuukausikatsauksesi. Lisäksi voit nähdä jopa oman vuosineljänneskatsauksesi!



Vieritä näyttöä alas nähdäksesi aikaisempaan dataan liittyvät kuvaajat!



Siniselle alueelle on koottuna yhden kirjaamiesi merkintöjen määrän päiväkeskiarvo, merkintöjesi kokonaismäärä sekä tähän asti keräämäsi pisteet.



15 Poistaminen

Paina mySugr-sovelluksen kuvaketta niin pitkään, että se alkaa väristä. Napauta yläkulmaan ilmestyvää pientä "x"-symbolia. Näytölle ilmestyy viesti, jossa sinua kehoitetaan joko vahvistamaan poisto (painamalla "Poista") tai keskeyttämään se (painamalla "Keskeytä").



16 Tilin poisto

Valitse valikkopalkissa "Lisää", valitse sitten "Tili & asetukset" ja napauta kohtaa "Muut asetukset".

Napauta "Poista tilini" -kohtaa ja valitse sitten "Poista". Näyttöön avautuu valintaikkuna. Vahvista poisto painamalla "Poista"-painiketta tai peru poisto painamalla "Peruuta".



Huomioi, että kun valitset “Poista”, kaikki tietosi poistetaan, eikä sitä voi perua. Tilisi poistetaan.

17 Tietoturva

Tietosi ovat meillä turvassa, mikä on meille erittäin tärkeää asia (olemmehan itsekkin mySugr:n käyttäjiä). mySugr täyttää tietoturva-vaatimukset sekä noudattaa henkilötietojen suojaa yleisen tietosuojasetuksen vaatimusten mukaisesti.

Lisätietoa on tietosuojaselosteessamme, jonka löydät kohdasta [Sopimusehdot](#).

18 Tuki

18.1 Vianmääritys

Me välitämme sinusta. Siksi meillä on töissä diabeetikoita, jotka huolehtivat kysymyksistäsi, huolistasi ja huolenaiheista.

Nopeaan vianmääritykseen apua löytyy [UKK-sivuilta](#)

18.2 Tuki

Jos sinulla on kysyttävää mySugr:sta, tarvitset apua sovelluksen käytössä tai olet huomannut virheen tai ongelman, ota meihin yhteyttä välittömästi osoitteessa support@mysugr.com.

Voit myös soittaa meille:

- +1 (855) 337-7847 (USA maksuton)
- +44 800-011-9897 (UK maksuton)
- +43 670 3086 634 (Itävalta)
- +49 32 211 001999 (Saksa)

Jos mySugr-lokikirjan käytössä ilmenee vakavia vaaratilanteita, ota yhteyttä mySugr-asiakaspalveluun tai paikalliseen valtuutettuun edustajaan.

19 Valmistaja



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

Puhelin:

+1 (855) 337-7847 (USA maksuton)
+44 800-011-9897 (UK maksuton)
+43 670 3086 634 (Itävalta)
+49 32 211 001999 (Saksa)

Sähköposti: support@mysugr.com

Toimitusjohtaja: Elisabeth Koelbel
Kaupparekisterinumero: FN 376086v
Oikeuspaikka: Wienin kauppatuomioistuim, Itävalta
ALV-nro: ATU67061939



2025-04-15

Käyttöohjeen versio 3.116.2 (fi)



0 1 2 3

20 Maatiedot

20.1 Australia

Australian sponsori:
Roche Diabetes Care Australia
2 Julius Avenue
North Ryde NSW 2113

20.2 Brasilia

Rekisteröinnin/ilmoituksen haltija: 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
Asiakaspalvelu: 0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
Reg. ANVISA: 81414021706

20.3 Saudi-Arabian kuningaskunta, Qatar ja Yhdistyneet arabiemiraatit

Seuraavat ominaisuudet eivät ole käytettävissä arabian kielellä:

- Vuorokausitilastot
- Tilastot

Huomautus: Arabian kieltä ei tueta Saudi-Arabian kuningaskunnan, Qatarin eikä Yhdistyneiden arabiemiraattien ulkopuolella.

20.4 Filippiinit

CDRRHR-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 Sveitsi

CH-REP

Roche Diagnostics (Schweiz) AG

Forrenstrasse 2

CH-6343 Rotkreuz