

# Ръководство за потребителя на приложението mySugr

Version: 3.60.0\_iOS - 2019-10-02

## 1 Показания за употреба

### 1.1 Предназначение

mySugr Дневник се използва за подкрепа на лечението на диабет чрез ежедневно, свързано с диабета контролиране на данни, и цели да подкрепя оптимизирането на лечението. Вие можете ръчно да създавате записи в дневника, които включват информация относно вашето инсулиново лечение, текущи и целеви нива на кръвната захар, прием на въглехидрати и подробности за активностите ви. Освен това можете да извършвате синхронизация с други устройства за лечение като глюкомери, за да намалите възможността от грешки при ръчно въвеждане на стойности и да бъдете по уверени в данните.

mySugr Дневник подкрепя оптимизирането на лечението по два начина:

1) Мониториране: Чрез мониториране на параметрите в ежедневието ви, ние ви помагаме да вземате по-добри информирани решения по отношение на лечението. Също така можете да генерирате доклади за дискутиране на данните от лечението с вашия медицински специалист.

2) Придържане към лечението: Приложението mySugr ви предоставя мотивационни подбуди, обратна връзка за текущото състояние на лечението и ви възнагражда за мотивирано придържане към лечението, като по този начин се подобрява спазването на лечението.

### 1.2 За кого е приложението mySugr?

MySugr Дневник е персонализиран за хора, които са:

- диагностицирани с диабет
- на възраст 16 години и повече
- под наблюдението на лекар или друг медицински специалист
- физически и психически способни да контролират самостоятелно лечението си за диабет
- способни да използват смартфон

## **1.3 На какви устройства работи mySugr Журнал?**

Дневникът mySugr може да се използва на каквото и да е устройство, работещо под iOS, с iOS 11.4 или по-нова версия. То също така се предлага на повечето Android смартфони с Android 5.0 или по-нова версия. Дневникът mySugr не трябва да се използва на рутнати устройства или смартфони с инсталиран jailbreak.

## **1.4 Среда за употреба**

Като мобилно приложение, mySugr Дневник може да се използва в среда, в която има интернет връзка и употребата на мобилен телефон е разрешена.

## **2 Противопоказания**

Няма известни

## **3 Предупреждения**

### **3.1 Медицински съвет**

MySugr Дневник е регистрирано медицинско изделие и се използва като помощно средство за лечението на диабет, но не може да замени посещение при вашия лекар/екип за грижа за диабета ви. Все още имате нужда от професионални и редовни преглеждания на дългосрочните стойности на кръвната ви захар (HbA1c) и трябва да продължите да контролирате самостоятелно нивата на кръвната си захар.

### **3.2 Препоръчителни актуализации**

За осигуряване на безопасна и оптимизирана работа на приложението mySugr е препоръчително да инсталирате софтуерните актуализации в момента, в който те са на разположение. Уеб версията на приложението автоматично използва най-новата версия.

## **4 Основни функции**

### **4.1 Резюме**

mySugr иска да направи ежедневно контролиране на диабета ви по-лесно и да оптимизира цялостното ви лечение на диабет, но това е възможно само ако вие имате активна и интензивна роля във вашите грижи, особено относно въвеждането на данни в приложението. За да поддържа мотивацията и интереса ви, сме добавили някои забавни елементи в

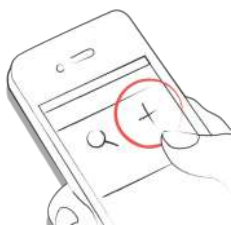
приложението mySugr. Важно е да въвеждате колкото може повече информация и да сте напълно откровени. Това е единственият начин да получите полза от записването на информацията. Въвеждането на фалшиви или неправилни данни няма да ви помогне.

Основни функции на mySugr:

- Светкавично бързо въвеждане на данни
- Персонализиран екран за влизане
- Подробен анализ на деня Ви
- Полезни функции за снимки (множество снимки на запис)
- Вълнуващи предизвикателства
- Множество формати за доклади (PDF, CSV, Excel)
- Ясни графики
- Практични напомнания за глюкозата
- Социално споделяне
- Интегриране на Apple Health
- Защитено архивиране на данните
- Бързо синхронизиране на няколко устройства
- Интегриране на Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile
- Интегриране на Beurer GL 50 evo (само за Германия и Италия)
- Интегриране на Ascensia Contour Next One (където е налично)

## 4.2 Основни функции

Бързо и лесно въвеждане на данни.



Интелигентно търсене.



Ясни и подредени графики.



Удобна функция за снимки (множество снимки на запис).



Вълнуващи предизвикателства.



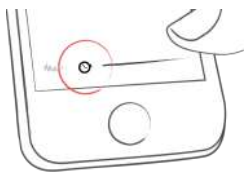
Множество формати на PDF, CSV, Excel (PDF и Excel само в mySugr Pro).



Предизвикваща усмивки обратна информация.



Практически напомнания за глюкоза.



Функции за социално споделяне.



Бързо синхронизиране на няколко устройства (mySugr Pro).



## 5 Първи стъпки

### 5.1 Инсталиране

iOS: Отворете App Store на вашето устройство, работещо под iOS, и потърсете „mySugr“. Кликнете върху иконата, за да видите подробности, след което натиснете „Get“ и „Install“ за стартиране на процеса на инсталиране. Ще бъдете помолени да въведете паролата си за App Store; след като я въведете, ще започне изтеглянето и инсталирането на приложението mySugr.

Android: Отворете Play Store на вашето устройство, работещо под Android, и потърсете „mySugr“. Щракнете върху иконата, за да видите подробности, след което натиснете „Install“ за стартиране на процеса на инсталиране. Ще бъдете помолени да приемете условията за изтегляне на Google. След това ще започне изтеглянето и инсталирането на приложението mySugr.

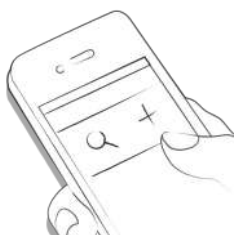


За да използвате приложението mySugr, трябва да създадете акаунт. Това е необходимо за експортирането на данни по-късно.



### 5.2 Начало

Двете най-често използвани функции са **Лупа** - за търсене на записи (mySugr Pro), и **знака плюс** - за създаване на нови записи.



Под графиката ще видите данни за текущия ден:

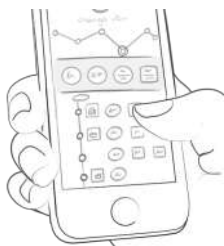
- Средна КЗ
- Отклонение на КЗ
- Хипо и хипер

Под тях можете да намерите полета с информация за единиците за инсулин, въглехидрати и други.



Под графиката можете да видите мозайки, съдържащи следната информация за конкретни дни:

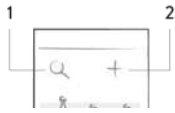
- средна кръвна захар
- отклонение на кръвната захар
- брой на хипер и хипо
- съотношение на инсулина
- болус или инсулин по време на хранене
- количество консумирани въглехидрати
- продължителност на действие
- таблетки
- тегло
- кръвно налягане



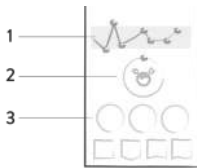
### 5.3 Обяснение на термини, икони и цветове

1) Натискането на иконата на **лупа** на таблото ви позволява да търсите записи, тагове, местоположения и т.н.

2) Натискането на **знака плюс** позволява добавянето на запис.



Цветовете на елементите на таблото (3) и чудовището (2) активно се променят във връзка с вашите нивата на кръвна захар за текущия ден. Цветът на графиката се адаптира съответно на времето на дена (1).



Всеки таг в екрана за нов запис описва ситуация, сценарии, контекст, настроение или емоция. Има текстово описание за всеки таг точно под всяка икона.



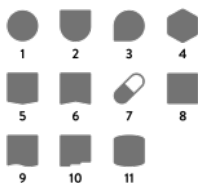
Цветовете, използвани в променливите зони на приложението mySugr, са както е описано по-горе, въз основа на целевите обхвати, предоставени от потребителя в екрана за настройки.

- Червен: кръвната захар не е в целевия диапазон
- Зелен: кръвната захар е в целевия диапазон
- Оранжев: кръвната захар не е идеална, но е добре



В приложението се виждат мозайки с единадесет различни форми:

- 1) Кръвна захар
- 2) Тегло тегло
- 3) HbA1c
- 4) Кетони
- 5) Болусен инсулин
- 6) Базален инсулин
- 7) Таблетки
- 8) Храна
- 9) Активност
- 10) Стъпки
- 11) Кръвно налягане

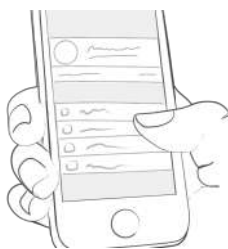


## 5.4 Профил

В менюто от лентата с раздели натиснете „Повече“ за достъп до Профил и настройки.



Тук можете да персонализирате приложението. За mySugr са необходими някои подробности за контролирането на вашия диабет, за да функционира правилно. Ползвана функция е, че разполагате с цялата си информация, свързана с диабета, на едно място!



В първата част променете личните си данни и основната информация за вашето лечение. Ако е необходимо да промените имейл адреса си в бъдеще, това се извършва тук. Можете също да промените паролата си и да извършите излизане. Накрая, но не по-маловажно, можете да изберете име за вашето диабетно чудовище. Давайете, използвайте въображението си!



Използвайте раздела „Членство“ за надграждане от основно към платено членство с повече функции. След като надградите, тук можете да управлявате членството си.





Екранът "Проверяване на кръвната захар" позволява указване на начина на извършване на измерване. Можете да изберете глюкомера си или сензор. Ако не можете да намерите вашето конкретно устройство, оставете го празно – но ни уведомете, за да го добавим в списъка.



Използвайте екрана „Инсулиново лечение“ за конфигуриране на всичко, свързано с лекарствата. Ако приемате лекарства (таблетки) през устата, можете да въведете имената им тук, за да бъдат налични за избиране при създаването на нов запис. Ако използвате инсулинова помпа, можете да въведете базалните си дози. Общият базален инсулин за 24-часовия период се показва в горния десен ъгъл. Базалната доза се показва на графиката, въпреки че можете да я скриете, ако желаете.



В екрана "Храна" ще намерите всичко, свързано с въглехидратите. Променете единицата за въглехидрати, така че да пасва на вашия начин за броене. Ако искате, можете да зададете цел за телесно тегло. Когато въведете телесно тегло по-късно, в приложението стойностите ще бъдат оцветени по подходящ начин, за да ви напомнят за вашите цели.



На екрана "Други настройки" използвайте съответните превключватели, за да решите дали искате звуците на чудовище да са включени или изключени, както и дали искате да получавате седмични доклади по имейл и/или бюлетин с новини.



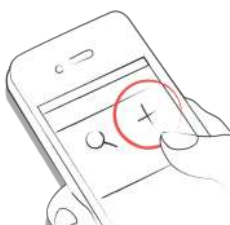
## 6 Записи

### 6.1 Добавяне на запис

Отворете приложението mySugr.



Натиснете символа плюс.



Сменете датата, часа и местоположението, ако е необходимо.



Направете снимка на храната си.



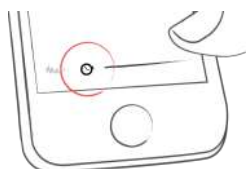
Въведете кръвната захар, въглехидратите, хранителната информация, подробности за инсулина, таблетки, активност, тегло, HbA1c, кетони и забележки.



Изберете тагове.



Натиснете върху иконата за напомняне за отваряне на менюто за напомняне. Придвижете плъзгача до желаното време.



Записване на запис.



Успяхте!



## 6.2 Редактиране на запис

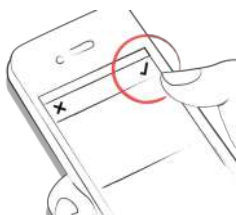
Натиснете записа, който искате да редактирате, или плъзнете надясно и щракнете върху редактиране.



Редактиране на запис.



Натиснете зелената отметка, за да запазите промените, или натиснете „x“ за отказ и връщане назад.



## 6.3 Изтриване на запис

Натиснете записа, който искате да изтриете, или плъзнете надясно, за да изтриете записа.



Изтриване на запис.



## 6.4 Търсене на запис

Натиснете лупата.

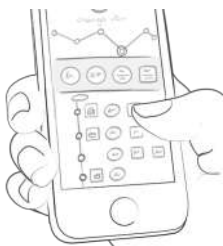


Използвайте филтър за получаване на подходящи резултати от търсенето.



### 6.5 Начален екран: „Моята тенденция“

Превъртайте нагоре или надолу в записите си или натиснете и плъзнете графиката наляво и надясно за да навигирате.



Добавяйте или търсете записи чрез натискане на съответната икона.



### 7 Спечелете точки

Получавате точки за всяко действие, което сте предприели за грижи за себе си целта е да запълните лентата с точки всеки ден.



Колко точки ще получа?

- **1 точка:** Тагове, още снимки, таблетки, бележки, тагове за храни
- **2 точки:** кръвна захар, запис на хранене, местоположение, болус (помпа) / краткодействащ инсулин (писалка/спринцовка), описание на хранене, временна базална доза (помпа) / дългодействащ инсулин (писалка/спринцовка), кръвно налягане, тегло, кетони
- **3 точки:** първа снимка, активност, описание на активност, HbA1c



Получавайте по 50 точки на ден и укротете чудовището си!



## 8 Изчислено HbA1c

В горната дясна част на графиката се показва изчисленият HbA1c – при условие че сте въвели достатъчно стойности на кръвната захар (повече за това, по-долу). Забележка: тази стойност е само изчислена и е базирана на въведените нива на кръвната стойност. Този резултат може да е различен от лабораторните резултати.

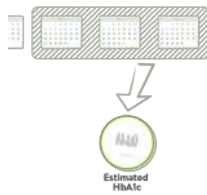
[HbA1c - какво стои зад този важен тест](#)



За да се определи изчисленият HbA1c, в приложението mySugr е необходима средната стойност от 3 стойности на кръвната захар на ден за минимален период от 7 дни. Въведете повече стойности за по-точно изчисление.



Максималният период на изчисление е 90 дни.



## 9 Коучинг

Можете да намерите диабетния съветник, като кликнете върху „Съветник“ в менюто от лентата с раздели (важи за страни, където тази услуга е достъпна).



Натиснете, за да свиете или разгънете съобщенията. Тук можете да преглеждате и изпращате съобщения.



Значките посочват непрочетени съобщения.



## 10 Предизвикателства

Можете да намерите предизвикателства в „Повече“ от лентата с раздели.



Предизвикателствата обикновено са насочени към постигането на цели, свързани с подобряване на общото ви здравословно състояние или контролиране на диабета, като по-често проверяване на кръвната ви захар или извършване на повече упражнения.



## 11 Импортиране на данни

### 11.1 Хардуер

Уверете се, че вашето устройство (напр. глюкомер, везна, монитор за кръвно налягане и др.) е правилно свързано към смартфона ви. Отидете на Bluetooth настройките на вашия смартфон, включете устройството и изчакайте свързването на двете устройства. Ако използвате Beurer GL50 Evo, влезте в паметта на глюкомера, за да активирате Bluetooth.



Изберете "Връзки" от менюто.



Изберете устройството си от списъка.



Щракнете върху „Активиране“ и следвайте инструкциите, показани в приложението mySugr.





След успешно активиране на глюкомера вашите стойности на кръвната захар автоматично се синхронизират с приложението mySugr. Това синхронизиране се извършва при всяко свързване на устройството към смартфона, докато приложението mySugr е отворено.

**ВНИМАНИЕ:** Единиците за измерване на кръвната захар (mg/dL или mmol/L) трябва да са еднакви на глюкомера и в настройките на приложението mySugr, тъй като в противен случай синхронизирането на данните няма да е възможно. Ако настройките не съвпадат, те трябва да бъдат променени в приложението mySugr за извършване на синхронизиране от устройството.



При откриване на дублирани стойности (напр. отчитане в паметта на глюкомера, което е въведено и ръчно в приложението mySugr) те автоматично се сливат.



Изключително високите или ниски стойности а маркирани като такива: стойности под 20 mg/dL се показват като Lo (Ниски), стойностите над 600 mg/dL се показват като Hi (Високи). Същото важи за еквивалентните стойности в mmol/L.



След като всички данни бъдат импортирани, можете да извършите измерване на живо. Отидете на началния екран в приложението mySugr и след това въведете тест-лента в глюкомера.



При получаване на подкана на глюкомера, приложете кръвна проба върху тест-лентата и изчакайте резултата, както обикновено. Стойността се прехвърля в приложението mySugr заедно с текущата дата и час. Можете да добавите и допълнителна информация към записа, ако желаете.

**ВНИМАНИЕ:** Стойностите на кръвната захар, импортирани от iBGStar/BGStar, не могат да се променят или изтриват!



### 11.1.1 **Свързване на глюкомери от един същ тип**

Изберете „Свързване“ от менюто. Изберете вашето устройство от списъка. Кликнете върху „Свързване с друг глюкомер“ и следвайте инструкциите в приложението mySugr.

## 11.2 **Импортиране на данни от ННГ**

### 11.2.1 **Импортиране на ННГ посредством Apple Health (само за iOS)**

Уверете се, че Apple Health е активирано в настройките на приложението mySugr и че в настройките на Apple Health е активирано споделяне за кръвната захар. Отворете приложението mySugr и данните на ННГ ще се покажат на графиката.

\*Забележка за Dexcom: в приложението Health информацията за глюкозата на споделящия ще се покаже с тричасово закъснение. Тя няма да се покаже в реално време.

### 11.2.2 **Импортиране на данни от Freestyle Libre (само за Android)**

От „Връзки“ можете намерите „Други източници на данни“. Показва се списък с възможните източници на данни за попълване на

приложението mySugr. Изберете „Abbott Freestyle Libre” и влезте с потребителските си данни за LibreView. Потвърдете, че искате да споделите данните си с mySugr.

### 11.2.3 Скриване на данни от ННГ

Натиснете двукратно върху графиката, за да отворите показващ се отгоре контролен панел, в който можете да активирате или деактивирате показването на данни на ННГ на графиката.

## 12 Експортиране на данни

Изберете „Доклади” в менюто от лентата с раздели.



Променете формата на файла и периода, ако е необходимо (mySugr Pro) и натиснете „Експортиране”. След като експортирането се появи на вашия екран, натиснете бутона в горната дясна част (долната лява част от iOS 10 нататък) за достъп до опциите за изпращане и записване.



## 13 Apple Health/Google Fit

Можете да активирате Apple Health в iOS от лентата с инструменти в менюто под „Връзки”. Google Fit може да се активира от страничното меню в Android.

С Apple Health можете да споделяте данни между mySugr и други здравни приложения.



## 14 Анализ

Плъзнете наляво дневния обзор, за да преминете към режим на анализ.



Ще стигнете до обзор на последните 7 дни. Плъзнете отново наляво и влезте в 14-дневния обзор.



Точките посочват къде се намирате по отношение на времето. Плъзнете отново наляво и ще се покаже месечният обзор. Тук ще можете да видите дори тримесечния си обзор!



Превъртете надолу, за да видите графики с предишни данни!



Синята област показва вашия среден брой ежедневни записи, общият брой на записите и колко точки вече сте спечелили.



## 15 Деинсталиране

### 15.1 Деинсталиране при iOS

Натиснете и задръжте натисната иконата на приложението mySugr, докато започне да се

клати. Натиснете малкия символ „x“, който се показва в горния ъгъл. Показва се съобщение за потвърждаване на деинсталирането (чрез натискане на „Изтриване“) или отказване (чрез натискане на „Отказ“).



## 15.2 Деинсталиране при Android

В настройките на вашия Android телефон потърсете „Приложения“, Намерете приложението mySugr в списъка и натиснете „Деинсталиране“. Това е всичко!



## 16 Защита на данните

Вашите данни са защитени при нас - това е много важно за нас (ние също сме потребители на mySugr). mySugr Дневник е регистрирано медицинско изделие (Директива 93/42/ЕИО относно медицинските изделия). То е сертифицирано, носи CE маркировка и е регистрирано от Администрацията по храните и лекарствата (FDA) в САЩ. Като такова, се изисква то да отговаря на най-високите стандартни за защита на данните и надеждност.

За повече информация вижте нашата декларация за защита на личните данни в нашите [Общи условия](#).

## 17 Поддръжка

### 17.1 Отстраняване на проблеми

Ние сме загрижени за вас. Затова разполагаме с хора с диабет, които да отговарят на въпросите, тревогите и притесненията ви.

За бързо отстраняване на проблеми посетете нашата [страница с ЧЗВ](#)

### 17.2 Поддръжка

Ако имате въпроси за mySugr, нуждаете се от помощ за приложението или сте забелязали грешка или проблем, незабавно се свържете с

нас на [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com).

Можете също да ни се обадите на:

+ 1 (855) 337-7847 (безплатен в САЩ)

+ 44 800-011-9897 (безплатен в Обединеното кралство)

+ 43 720 884555 (Австрия)

+ 49 511 874 26938 (Германия)

## 18 Производител

mySugr GmbH

Trattnerhof 1/5 OG

A-1010 Vienna, Австрия

Телефон:

+1 (855) 337-7847 (безплатен в САЩ),

+44 800-011-9897 (безплатен в Обединеното кралство),

+43 720 884555 (Австрия)

+ 49 511 874 26938 (Германия)

Имейл: [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com)

CEO: Frank Westermann

Регистрационен номер на производителя: FN 376086 v

Юрисдикция: Commercial Court of Vienna, Austria

UID-номер: ATU67061939



Ръководство за потребителя - версия 3.60.0 (bg), 2019-10-02



## 19 Информация за държавата

Австралийски спонсор:

Roche Diabetes Care Australia Pty Limited

Lexington Corporate – Building E

24-32 Lexington Drive, Norwest

Bella Vista, NSW 2153