

دليل المستخدم لسجل mySugr

Version: 3.92.43_Android - 2022-11-14

1 دواعي الاستعمال

1.1 الاستخدام المحدد

يُستخدم سجل mySugr (تطبيق mySugr) لدعم علاج مرض السكري من خلال إدارة البيانات اليومية المتعلقة بمرض السكري، ويهدف إلى دعم تحسين العلاج. يمكنك إنشاء مُدخلات للسجل تتضمن معلومات حول علاجك بالأنسولين، ومستويات السكر في الدم الحالية والمستهدفة، وكمية الكربوهيدرات، وتفاصيل أنشطتك. يمكنك بالإضافة إلى ذلك مزامنة أجهزة العلاج الأخرى مثل أجهزة قياس السكر في الدم لتقليل الأخطاء الناتجة عن إدخال القيم يدويًا ولزيادة ثقتك في الاستخدام.

يدعم سجل mySugr تحسين العلاج بطريقتين:

(١) المراقبة: من خلال مراقبة المعايير الخاصة بك في الحياة اليومية، يتم مساعدتك في اتخاذ قرارات علاجية مستنيرة تستند على البيانات المدونة في التطبيق. يمكنك أيضًا إنشاء تقارير بيانات لمناقشة بيانات العلاج مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

(٢) الالتزام بالمعالجة: يقدم لك سجل mySugr محفزات تشجيعية وتعليقات على حالة العلاج الحالية كما يحفزك التطبيق على الالتزام بالعلاج المحدد لك عن طريق مكافآت خاصة بالتطبيق، وبالتالي يصبح لديك حافز أكبر للالتزام..

1.2 لمن صُمم سجل mySugr؟

تم تصميم سجل mySugr خصيصًا للأشخاص:

- الذين تم تشخيصهم بمرض السكري
- البالغين من العمر ١٦ سنة فأكثر
- الذين هم تحت إشراف طبيب أو أخصائي الرعاية الصحية
- القادرين جسديًا وعقليًا على إدارة علاج مرض السكري بشكل مستقل
- القادرين على استخدام الهاتف الذكي بكفاءة

1.3 ما هي الأجهزة التي يعمل عليها سجل mySugr؟

يمكن استخدام سجل mySugr على أي جهاز iOS يعمل بنظام iOS 14.2 أو أعلى. كما أنه متوفر على غالبية الهواتف الذكية التي تعمل بنظام Android والتي تعمل بنظام Android 8.0 أو أعلى. لا ينبغي استخدام سجل mySugr على الأجهزة التي خضعت لعملية الروت أو على الهواتف الذكية التي تم اختراق برنامج الحماية عليها عبر جيلبريك (Jailbreak).

1.4 بيئة الاستخدام

يمكن استخدام سجل mySugr بما أنه تطبيق على الهاتف المحمول في أي بيئة يمكن للمستخدم فيها استعمال هاتفه الذكي وبالتالي فهو لا يقتصر على الاستخدام في الأماكن المغلقة.

2 موانع الاستعمال

لا شيء معروف

3 التحذيرات



3.1 نصيحة طبية

يستخدم سجل mySugr لدعم علاج مرض السكري، إلا أنه ليس عوضًا عن زيارة طبيبك\فريق رعاية السكري الخاص بك. لازلت بحاجة إلى مراجعة مهنية ومنتظمة لقيم السكر في الدم طويلة المدى (HbA1c) وعليك الاستمرار في إدارة مستويات السكر في الدم بشكل مستقل.

3.2 التحديثات الموصى بها

لضمان التشغيل الآمن والمحسّن لسجل mySugr يوصى بتحميل تحديثات البرامج بمجرد توفرها.

4 الميزات الرئيسية

4.1 الملخص

يود تطبيق mySugr أن يسهّل عليك الإدارة اليومية لمرض السكري وأن يحسن إجماليّ علاجك لمرض السكري، ولكن هذا لن يحدث إلا إذا لعبت دورًا نشطًا وقويًا في رعايتك، خاصة فيما يتعلق بإدخال المعلومات في التطبيق. وللمحافظة على حماسك واهتمامك، فقد أضفنا بعض العناصر الممتعة إلى تطبيق mySugr. من المهم إدخال أكبر قدر ممكن من المعلومات وأن تكون صادقًا تمامًا مع نفسك. فهذه هي الطريقة الوحيدة للاستفادة من تسجيل معلوماتك، حيث أن إدخال بيانات خاطئة أو تالفة لن يساعدك.

ميزات mySugr الرئيسية:

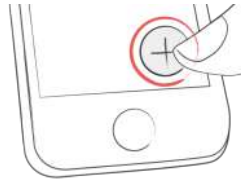
- إدخال سريع جدًا للبيانات
- شاشة تسجيل شخصية
- تحليل مفصل ليومك
- خصائص عملية للصور (صور متعددة لكل مُدخل)
- تحديثات ممتعة
- تقارير متعددة الصيغ (PDF و CSV و Excel)
- رسوم بيانية واضحة
- رسائل تذكير عملية بشأن نسبة السكر في الدم (متاح لبلدان معينة فقط).
- إمكانية التواصل مع Apple Health
- تأمين النسخ الاحتياطية للبيانات
- مزامنة سريعة متعددة الأجهزة
- إمكانية التواصل مع Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile
- Beurer GL 50 evo Integration (ألمانيا وإيطاليا فقط)
- Ascensia Contour Next One Integration (حيثما وجد)
- Novo Pen 6 / Novo Pen Echo+ integrations
- Lilly Tempo Smart Button integration

إخلاء مسؤولية: للقائمة الكاملة للأجهزة المتاحة، يرجى الذهاب

لقسم "الاتصالات" في تطبيق mySugr.

4.2 الميزات الرئيسية

إدخال بيانات سريع وسهل.



بحث ذكي.



رسوم بيانية مُتقنة وواضحة.



وظيفة صور مفيدة (عدة صور لكل مُدخل).



تحديات مثيرة.



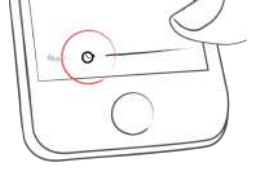
تنسيقات متعددة للتقارير: PDF و CSV و Excel (PDF و Excel فقط في mySugr PRO).



ردود فعل تحفز الابتسامة.



تذكيرات عملية لسكر الدم.



مزامنة سريعة متعددة الأجهزة (mySugr PRO).

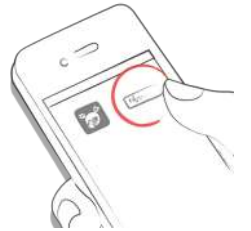


5 البدء

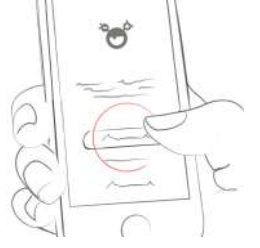
5.1 تثبيت التطبيق

iOS: افتح App Store على جهاز iOS وابحث عن "mySugr". اضغط على الأيقونة لمشاهدة التفاصيل، ثم اضغط على "تنزيل" ثم "تثبيت" لبدء عملية التثبيت. قد يُطلب منك كلمة مرور App Store الخاصة بك. بمجرد إدخالها، سيبدأ تنزيل تطبيق mySugr وتثبيته.

Android: افتح Play Store على جهاز Android وابحث عن "mySugr". اضغط على الأيقونة لمعرفة التفاصيل، ثم اضغط على "تحميل" لبدء عملية التثبيت. سيُطلب منك قبول شروط التنزيل بواسطة Google. بعد ذلك، سيبدأ تنزيل تطبيق mySugr وتثبيته.



عليك إنشاء حساب جديد لاستخدام تطبيق mySugr. وبعد هذا ضروريًا لتصدير بياناتك لاحقًا.



5.2 الصفحة الرئيسية

5.2.1 إذا كنت تقيس نسبة السكر في الدم بجهاز قياس فقط (أو كنت تستخدم شبكة نظام مراقبة الجلوكوز المستمرة في الوقت الفعلي غير الـEversense)

الميزتان الأكثر استخدامًا هما **العدسة المكبرة** والمستخدم للبحث عن المُدخلات (mySugr PRO)، و**علامة زائد** المستخدم لكتابة مُدخل جديد.



أسفل الرسم البياني سترى إحصائيات اليوم الحالي:

- متوسط السكر في الدم
- انحراف السكر في الدم
- هبوط سكر الدم وفرطه

وتحت هذه الإحصائيات ستجد حقولاً تحتوي على معلومات حول وحدات الأنسولين والكربوهيدرات، وغير ذلك.



يمكنك رؤية مربعات تحت الرسم البياني تحتوي على المعلومات التالية لأيام محددة:

- متوسط السكر في الدم
- انحراف السكر في الدم
- عدد حالات فرط سكر الدم وهبوطه
- نسبة الأنسولين
- جرعة الأنسولين أو أنسولين وقت الطعام
- كمية الكربوهيدرات المتناولة
- مدة النشاط
- أقراص
- الوزن
- ضغط الدم



5.2.2 إذا كنت تستخدم شبكة نظام مراقبة الجلوكوز المستمرة في الوقت الفعلي التابع لـ Eversense

في الجزء العلوي، يمكنك رؤية أحدث قيمة للمراقبة المستمرة لمستوى السكر. إذا كانت القيمة أقدم من 10 دقائق أو أكثر، ستخبرك العلامة الحمراء بعمر القيمة.



ستجد أدناه رسمًا بيانيًا يُظهر قيم المراقبة المستمرة لمستوى السكر في الدم كمنحنى، إلى جانب علامات لفعاليات العلاج.

يمكنك تحريك الرسم البياني بشكل جانبي لعرض البيانات القديمة. عند القيام بذلك، يتم استبدال القيمة الكبيرة لمراقبة المستمرة لمستوى السكر في الدم برقم أصغر، مما يوضح لك قيم المراقبة المستمرة لمستوى السكر في الماضي. لاحظ أنه لمشاهدة أحدث قيمة للمراقبة المستمرة لمستوى السكر مرة أخرى، عليك تمرير الرسم البياني بالكامل إلى اليمين.



في بعض الأحيان ستري مربعات بها معلومات أسفل الرسم البياني. وهي تظهر على سبيل المثال، عندما يكون هناك مشكلة في الاتصال بنظام المراقبة المستمرة لمستوى السكر الخاص بك.



ستجد أدناه قائمة لمُدخلات السجل، حيث تظهر أحدث مُدخلات للسجل في الأعلى. يمكنك التمرير إلى أعلى وأسفل القائمة لمشاهدة القيم الأقدم.

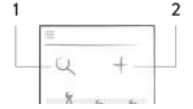


5.3 شرح المصطلحات والأيقونات والألوان

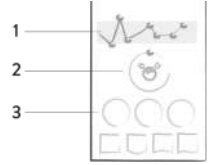
5.3.1 إذا كنت تقيس نسبة السكر في الدم بجهاز قياس فقط (أو كنت تستخدم شبكة نظام مراقبة الجلوكوز المستمرة في الوقت الفعلي غير الـ Eversense)

(١) يتيح لك النقر على أيقونة **العدسة المكبرة** في لوحة المعلومات البحث عن المدخلات والعلامات والمواقع، وما إلى ذلك.

(٢) يتيح لك النقر فوق **علامة زائد** إضافة مُدخل.



تتفاعل ألوان العناصر الموجودة على لوحة المعلومات (٣) والوحش (٢) مع مستويات السكر في الدم بنشاط في اليوم الحالي. يتكيف لون الرسم البياني مع وقت اليوم (١).



عند إنشائك لمُدخل جديد، يمكنك استخدام العلامات لوصف موقف أو سيناريو أو سياق ما أو حالة مزاجية أو عاطفة. يوجد وصف نصي لكل علامة مباشرة أسفل كل رمز.

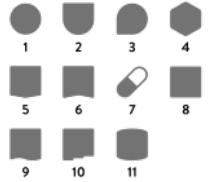


الألوان المستخدمة في مناطق مختلفة من تطبيق mySugr موضحة أعلاه، وهذا بناءً على النطاقات المستهدفة التي يوفرها المستخدم في شاشة الإعدادات.

- الأحمر: نسبة السكر في الدم ليست في النطاق المستهدف
- الأخضر: نسبة السكر في الدم في النطاق المستهدف
- البرتقالي: نسبة السكر في الدم ليست جيدة ولكنها مقبولة

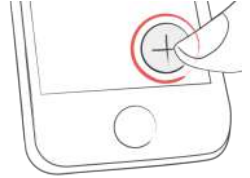
ستري داخل التطبيق مجموعة متنوعة من المربعات بأحد عشر شكلاً مختلفاً:

- (١) سكر الدم
- (٢) الوزن
- (٣) HbA1c
- (٤) كيتونات
- (٥) جرعة الأنسولين
- (٦) الأنسولين الأساسي
- (٧) أقراص
- (٨) الطعام
- (٩) النشاط
- (١٠) الخطوات
- (١١) ضغط الدم



5.3.2 إذا كنت تستخدم شبكة نظام مراقبة الجلوكوز المستمرة في الوقت الفعلي التابع لـ Eversense

يسمح لك الضغط على علامة زائد بإضافة مُدخل.



يلائم لون قيمة المراقبة المستمرة لمستوى السكر في الجزء العلوي مدى ارتفاع أو انخفاض القيمة الخاصة بك:

- الأحمر: سكر الدم في حالة هبوط أو حالة فرط
- الأخضر: سكر الدم في النطاق المستهدف
- البرتقالي: سكر الدم خارج النطاق المستهدف، ولكن ليس في حالة هبوط أو حالة فرط

يمكنك تغيير النطاقات في شاشة الإعدادات.

ينطبق نفس الترميز اللوني على منحنى المراقبة المستمرة لمستوى السكر وعلى قياسات جلوكوز الدم في الرسم البياني والقائمة.

للعلامات الموجودة في الرسم البياني أيقونات تشير إلى نوع البيانات. يتم أيضًا تلوين العلامات وعناصر القائمة بشكل مختلف وفقًا لنوع البيانات.

- (1) قطرة: قياس سكر الدم
- (2) محقن: حجم جرعة الأنسولين
- (3) التفاح: كربوهيدرات
- (4) محقن له نقاط تحته: حقنة الأنسولين الأساسية

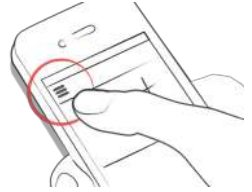


عند إنشاءك لمُدخل جديد، يمكنك استخدام العلامات لوصف موقف أو سيناريو أو سياق ما أو حالة مزاجية أو عاطفة. يوجد وصف نصي لكل علامة مباشرة أسفل كل رمز.



5.4 الملف الشخصي

استخدم القائمة الجانبية للوصول إلى "الملف الشخصي والإعدادات".



قم بتغيير إعداداتك الشخصية، والعلاجية، وإعدادات التطبيق. يمكنك إدخال تفاصيل أكثر تحديدًا عنك إذا أردت، وعن نوع مرض السكري الذي تعاني منه، وتاريخ تشخيص المرض. قم بتغيير كلمة المرور في الأسفل إذا لزم الأمر.



أدخل اسمك، وعنوان بريدك الإلكتروني، وجنسك، ويوم ميلادك. إذا كنت بحاجة إلى تغيير عنوان بريدك الإلكتروني في المستقبل، يمكنك تغييره من هنا. ويمكنك أيضًا تغيير كلمة المرور الخاصة بك أو تسجيل الخروج. وأخيرًا وليس آخرًا، يمكنك إعطاء اسم لوحش مرض السكري لديك. انطلق، وكن مبدعًا!



يحتاج موقع mySugr إلى معرفة بعض التفاصيل حول إدارتك لمرض السكري حتى يعمل بشكل صحيح. فمثلاً، وحدات السكر في الدم (مليجرام/ديسيلتر أو مليمول/لتر) ، وكيفية حسابك للكربوهيدرات، وكيف تحصل على الأنسولين (مضخة، قلم/محاقن، أو لا تستخدم الأنسولين). إذا كنت تستخدم مضخة الأنسولين، يمكنك إدخال معدلاتك الأساسية، وتحديد ما إذا كنت ترغب في عرضها على الرسوم البيانية، وما إذا كنت تريد عرضها بزيادات قدرها ٣٠ دقيقة. إذا كنت تتناول أي أدوية عن طريق الفم (أقراص)، يمكنك إدخال أسمائها هنا حتى تكون متاحة للاختيار عند إنشاء مُدخل جديد. يمكنك أيضًا إدخال العديد من التفاصيل الأخرى إذا أردت (العمر، ونوع السكري، ونطاقات نسبة السكر في الدم المستهدفة، والوزن المستهدف، وما إلى ذلك). يمكنك حتى إدخال تفاصيل أجهزة السكري الخاصة بك. إذا لم تستطع العثور على جهازك المحدد، اتركه فارغًا حاليًا - ولكن نرجو أن نخبرنا حتى تتمكن من إضافته إلى القائمة.



يظهر إجمالي معدل الأنسولين الأساسي للمدة الزمنية ٢٤ ساعة في الزاوية اليمنى العليا. اضغط على علامة الاختيار الخضراء (الزاوية اليمنى العليا) لحفظ معدلاتك الأساسية أو "x" (الزاوية اليسرى العليا) للإلغاء والعودة إلى شاشة الإعدادات.



حدد هنا أجهزة السكري والأدوية الخاصة بك. هل لا ترى جهازك أو أدويةك في القائمة؟ لا داعي للقلق، يمكنك تخطيه - ولكن نرجو أن نعلمنا حتى تتمكن من إضافته. اقلب المفتاح المناسب لتحديد ما إذا كنت تريد تشغيل أصوات الوجود أم إيقافها، وما إذا كنت تريد تلقي تقرير أسبوعي عبر البريد الإلكتروني. يمكنك أيضًا تغيير إعدادات حاسبة جرعة الأنسولين (إذا كانت متوفرة في بلدك).



5.5 سلوك التطبيق عند تغيير المنطقة الزمنية

5.5.1 إذا كنت تقيس نسبة السكر في الدم بجهاز قياس فقط (أو كنت تستخدم شبكة نظام مراقبة الجلوكوز المستمرة في الوقت الفعلي غير الـEversense)

في الرسم البياني، يتم ترتيب مُدخلات السجل بناءً على التوقيت المحلي. ويتم تعيين مقياس الوقت للرسم البياني إلى المنطقة الزمنية للهاتف.

في القائمة، يتم ترتيب مُدخلات السجل بناءً على التوقيت المحلي، ويتم تعيين تسمية الوقت لمُدخل السجل في القائمة إلى المنطقة الزمنية التي تم إنشاء المدخل فيها. إذا تم إنشاء مُدخل في منطقة زمنية مختلفة عن المنطقة الزمنية الحالية للهاتف، يتم عرض تسمية إضافية تشير إلى المنطقة الزمنية التي تم إنشاء هذا المُدخل فيها (انظر مقابلة المناطق الزمنية لـ GMT، وتشير "GMT" إلى "توقيت غرينتش").

5.5.2 إذا كنت تستخدم شبكة نظام المراقبة المستمرة لمستوى السكر في الدم CGM في الوقت الفعلي التابع الـEversense

في الرسم البياني والقائمة، يتم ترتيب مُدخلات السجل ومُدخلات مراقبة الجلوكوز المستمرة دائمًا حسب وقتها المطلق (التوقيت العالمي المنسق)، وهذا يعني أن التسلسل الزمني للأحداث يظل كما هو.

يتم ضبط المقياس الزمني للرسم البياني على المنطقة الزمنية للهاتف. ويتم تعيين جميع مُدخلات مراقبة الجلوكوز المستمرة ومُدخلات السجل في الرسم البياني على وقت كما لو كانوا في المنطقة الزمنية الحالية.

في المقابل، يتم تعيين التسمية الزمنية لمُدخل السجل في القائمة على المنطقة الزمنية التي تم إنشاء المُدخل فيها. إذا تم إنشاء مُدخل في منطقة زمنية مختلفة عن المنطقة الزمنية الحالية للهاتف، يتم عرض تسمية إضافية تشير إلى المنطقة الزمنية التي تم إنشاء هذا المُدخل فيها (انظر مقابلة المناطق الزمنية لـ GMT، وتشير "GMT" إلى "توقيت غرينتش").

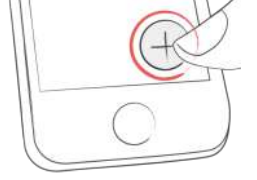
6 المدخلات

6.1 أضيف مُدخلًا

افتح تطبيق mySugr.



اضغط على علامة زائد.



قم بتغيير التاريخ والوقت والموقع إذا لزم الأمر.



التقط صورة لطعامك.



أدخل سكر الدم، والكربوهيدرات، ونوع الطعام، وتفاصيل الأنسولين، والأقراص، والنشاط، والوزن، وHbA1c، والكيونات، والملاحظات.

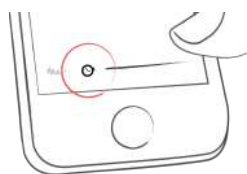


اختر العلامات.



اضغط على أيقونة التذكير للحصول على قائمة التذكير. حرك

شريط التمرير إلى الوقت المطلوب (mySugr Pro).



احفظ المدخل.



لقد فعلتها!



6.2 تعديل مُدخل

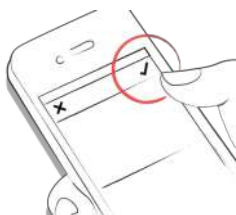
اضغط على المدخل الذي ترغب في تعديله أو اسحب إلى اليمين واضغط على تعديل.



تعديل مُدخل.



اضغط على الاختيار الأخضر لحفظ التغييرات أو اضغط على "X" للإلغاء والرجوع.



6.3 حذف مُدخل

اضغط على المدخل الذي ترغب في حذفه أو اسحب إلى اليمين لحذف المُدخل.



حذف مُدخل.



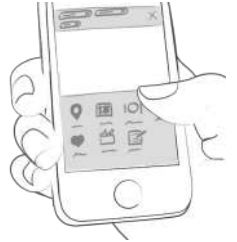
6.4 ابحث عن مُدخل

(لن يكون متاحًا بدايةً من v3.92.43)

اضغط على العدسة المكبرة.

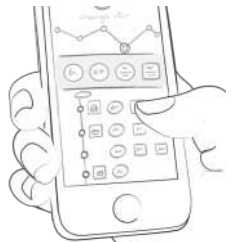


استخدم عامل التصفية لاستعادة نتائج البحث المناسبة.



6.5 انظر المُدخلات السابقة

قم بالتمرير لأعلى ولأسفل على مدخلاتك أو اضغط واسحب الرسم البياني إلى اليسار واليمين لرؤية المزيد من البيانات.



7 احصل على نقاط

تحصل على نقاط لكل إجراء تقوم به لتعتني بنفسك، والهدف هو ملء الشريط بالنقاط كل يوم.



ما هو عدد النقاط التي أحصل عليها؟

- **نقطة واحدة:** علامات، المزيد من الصور، أقراص، الملاحظات، علامات الوجبات
- **نقطتان:** سكر الدم، مُدخل الوجبة، الموقع، الجرعة (المضخة) / الأنسولين قصير المفعول (قلم/محقن)، وصف الوجبة، المعدل الأساسي المؤقت (المضخة) / الأنسولين طويل المفعول (قلم/محقن)، ضغط الدم، الوزن، الكيتونات
- **٣ نقاط:** الصورة الأولى، النشاط، وصف النشاط، HbA1c



احصل على 50 نقطة في اليوم وروض وحش السكري! (غير متاح لمستخدمي نظام Eversense للمراقبة المستمرة لمستوى السكر)



8 فحص سكر الدم التراكمي التقديري HbA1c

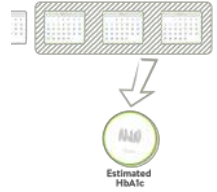
يعرض الجزء العلوي الأيمن من الرسم البياني نسبة HbA1c التقديرية - بافتراض أنك سجلت قيمًا كافية لسكر الدم (سنشرح هذا بتفصيل أكثر لاحقًا). ملحوظة: هذه القيمة هي مجرد تقدير وتستند إلى مستويات السكر في الدم المسجلة لديك. يمكن أن تختلف هذه النتيجة عن نتائج المختبر.



من أجل حساب فحص سكر الدم التراكمي التقديري HbA1c، يحتاج سجل mySugr إلى ٣ قيم سكر في الدم يوميًا في المتوسط، لمدة لا تقل عن ٧ أيام. أدخل المزيد من القيم لتقدير أكثر دقة.



أقصى فترة للحساب هي ٩٠ يومًا.



9 التدريب وأخصائي الرعاية الصحية (HCP)

9.1 التدريب

يمكنك العثور على التدريب في القائمة الجانبية (في البلاد التي تتوفر فيها هذه الخدمة).



اضغط لطبي الرسائل أو توسيعها. يمكنك عرض وإرسال الرسائل هنا.



تدل الشارات على الرسائل غير المقروءة.



9.2 أخصائي الرعاية الصحية (HCP)

ابحث عن أخصائي الرعاية الصحية عن طريق تحديد "أخصائي الرعاية الصحية" (HCP) في القائمة الجانبية (في الدول التي تتوفر فيها هذه الخدمة).



اضغط على الملاحظة/التعليق في القائمة لعرض الملاحظة/التعليق من أخصائي الرعاية الصحية. يمكنك أيضًا الرد بتعليقاتك على ملاحظة أخصائي الرعاية الصحية.



تعني الشارة الموجودة في قائمة الشريط الجانبي، بالإضافة إلى العنوان المميز في قائمة البريد الوارد، ملاحظة غير مقروءة.



يتم عرض أحدث الرسائل أعلى القائمة.



يتم تمييز التعليقات التي لم يتم إرسالها بواسطة أيقونات التحذير التالية:



جاري إرسال التعليق



لم يتم نقل التعليق

10 التحذيرات

يمكن العثور على التحذيرات في القائمة الجانبية.



عادة ما تكون التحديات موجهة نحو تحقيق أهداف متعلقة بتحسين الصحة العامة أو إدارة مرض السكري، مثل فحص نسبة السكر في الدم بشكل أكثر أو ممارسة المزيد من التمارين.



11 استيراد البيانات

11.1 الأجهزة

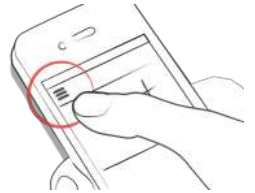
لاستيراد البيانات من جهازك، عليك توصيله بـ mySugr أولاً.

يرجى التأكد من عدم اتصال جهازك بهاتفك الذكي قبل التوصيل. وإذا كان متصلاً، انتقل إلى إعدادات البلوتوث على هاتفك الذكي وقم بحذف جهازك.

قم أيضًا بإزالة الاقتران بهاتفك الذكي من جهازك إذا كان جهازك يسمح بذلك. يمكن أن ينتج عنه أخطاء (ذات صلة بـ Accu-Chek Guide).



حدد "اتصالات" من القائمة.



اختر جهازك من القائمة.



اضغط على "الاتصال" واتبع الإرشادات المعروضة على تطبيق mySugr.



ستتم بعد الإقتران الناجح لجهازك مزامنة بياناتك بشكل تلقائي مع تطبيق mySugr. ويحدث هذا التزامن في كل مرة تفتح فيها تطبيق mySugr. البلوتوث مُفعّل في هاتفك المحمول، وأنت تتفاعل مع جهازك بطريقة تجعله يرسل البيانات.



عند اكتشاف مدخلات مكررة (مثلًا، قراءة في ذاكرة جهاز القياس تم إدخالها يدويًا أيضًا في تطبيق mySugr) يتم دمجها تلقائيًا.

يحدث هذا فقط إذا كان الإدخال اليدوي يطابق الإدخال الذي تم استيراده من حيث المقدار والتاريخ/الوقت.

تنبيه: لا يمكن تغيير القيم المستوردة من الأجهزة المتصلة!



11.1.1 أجهزة قياس السكر في الدم

يتم تحديد القيم العالية أو المنخفضة للغاية على هذا النحو: يتم عرض القيم الأقل من 20 مليجرام/ديسيلتر على أنها Lo، والقيم التي تزيد عن 600 مليجرام/ديسيلتر معروضة على أنها Hi. الشيء نفسه ينطبق على القيم المكافئة في مليمول/لتر.



بعد استيراد جميع البيانات، يمكنك إجراء قياس مباشر. اذهب إلى الشاشة الرئيسية في تطبيق mySugr ثم أدخل شريط اختبار في جهاز القياس.



ضع عينة دم على شريط الاختبار، عندما يطلب منك جهاز القياس ذلك، وانتظر النتيجة مثلما تفعل عادةً. تُنقل القيمة إلى تطبيق mySugr مع التاريخ والوقت الحاليين. يمكنك أيضًا إضافة معلومات إضافية إلى المُدخل إذا أردت.



11.2 مزامنة الوقت في أكيو-تشيك إنستانت (Accu-Chek Instant)

لمزامنة الوقت في هاتفك مع جهاز قياس أكيو-تشيك إنستانت (Accu-Chek Instant) عليك تشغيل العداد الخاص بك والتطبيق مفتوح.

11.3 استيراد بيانات المراقبة المستمرة لمستوى السكر

11.3.1 استيراد بيانات المراقبة المستمرة لمستوى السكر عبر Apple Health (iOS فقط)

تأكد من تمكين Apple Health في إعدادات تطبيق mySugr وتأكد من تمكين مشاركة نسبة سكر الدم في إعدادات Apple Health. افتح تطبيق mySugr وستظهر بيانات المراقبة المستمرة لمستوى السكر في الرسم البياني. *ملاحظة لـ Dexcom: سيعرض تطبيق الصحة معلومات سكر الدم الخاصة بالمشارك بتأخير مدته ثلاث ساعات. وبالتالي فإنه لن يعرض معلومات الجلوكوز في الوقت الفعلي.

11.3.2 إخفاء بيانات المراقبة المستمرة لمستوى السكر

اضغط مرتين على الرسم البياني لفتح لوحة تحكم متراكبة حيث يمكنك تفعيل أو تعطيل رؤية بيانات المراقبة المستمرة لمستوى السكر في الرسم البياني الخاص بك. (غير متاح لمستخدمي نظام Eversense للمراقبة المستمرة لمستوى السكر)

12 تصدير البيانات

اختر "التقارير" من القائمة الجانبية.



قم بتغيير تنسيق الملف والفترة الزمنية إذا لزم الأمر (mySugr PRO) واضغط على "تصدير". بمجرد ظهور التصدير على شاشتك، اضغط على الزر الموجود أعلى اليمين (أسفل اليسار بداية من iOS 10) للوصول إلى خيارات الإرسال والحفظ.



Apple Health 13

يمكنك تفعيل Apple Health في القائمة الجانبية تحت "الاتصالات". ويمكن تفعيل Google Fit في القائمة الجانبية

باستخدام Apple Health، يمكنك مشاركة بيانات mySugr مع تطبيقات الصحة الأخرى.



14 الإحصائيات

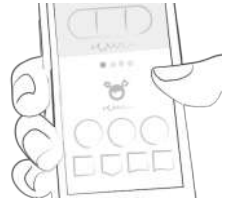
14.1 جميع الدول عدا استراليا والمملكة العربية السعودية

(غير متاح لمستخدمي نظام Eversense للمراقبة المستمرة لمستوى السكر)

اسحب النظرة العامة اليومية إلى اليسار للوصول إلى عرض الإحصائيات.



ستظهر لك نظرة عامة آخر ٧ أيام. اسحب إلى اليسار مرة أخرى نحو العرض العام لـ ١٤ يومًا.



تظهر لك النقاط مكانك من حيث الوقت. اسحب لليسار مرة أخرى وستحصل على نظرة عامة شهرية. ستتمكن هنا من الاطلاع على نظرة عامة ربع سنوية أيضًا!



انزل للأسفل لترى الرسوم البيانية التي تعرض البيانات السابقة!



تظهر المنطقة الزرقاء متوسط عدد المُدخلات اليومية، وإجمالي عدد مُدخلاتك، وعدد النقاط التي قمت بتجميعها.



14.2 أستراليا والمملكة العربية السعودية فقط

(غير متاح لمستخدمي نظام Eversense للمراقبة المستمرة لمستوى السكر)

للاطلاع على بياناتك السابقة، انقر على "الانتقال إلى الإحصائيات" ضمن العرض العام اليومي.



يمكنك أيضًا فتح القائمة اليسرى العلوية واختيار "الإحصائيات".



اسحب لليمين واليسار أو اضغط على الأسهم للتبديل بين الإحصائيات الأسبوعية ونصف الشهرية والشهرية والفصلية. ستظهر الفترة الزمنية والتواريخ المعروضة حاليًا بين أسهم التنقل.



انزل للأسفل لترى الرسوم البيانية التي تعرض البيانات السابقة.



لمشاهدة الإحصائيات التفصيلية، انقر على الأسهم أعلى الرسوم البيانية.



يعرض الجزء العلوي من الشاشة متوسط سجلاتك اليومية وإجمالي سجلاتك وعدد النقاط التي جمعتها بالفعل.



للعودة إلى شاشتك الرئيسية، انقر فوق السهم الأيسر العلوي.



15 إلغاء التثبيت

15.1 إلغاء التثبيت على iOS

اضغط باستمرار على أيقونة تطبيق mySugr حتى تبدأ في الاهتزاز. انقر على "x" الصغيرة التي تظهر في الزاوية العليا وستظهر رسالة تطلب منك تأكيد إلغاء التثبيت (بالضغط على "حذف") أو الإلغاء (بالضغط على "إلغاء").



15.2 إلغاء التثبيت على Android

ابحث عن التطبيقات في إعدادات هاتف Android الخاص بك. ابحث عن تطبيق mySugr في القائمة وانقر على "إلغاء التثبيت". بكل بساطة!



16 حذف الحساب

اضغط على القائمة الجانبية للوصول إلى الملف الشخصي والإعدادات وانقر على "الإعدادات" (Android) أو اضغط على قائمة "المزيد" في شريط علامات التبويب للوصول إلى الملف الشخصي والإعدادات وانقر على "إعدادات أخرى" (iOS).

اضغط على "احذف حسابي"، ثم اضغط على "حذف". سيُفتح مربع حوار، اضغط على "حذف" لتأكيد الحذف تمامًا أو "إلغاء" لإلغاء الحذف.



انتبه، سيتم حذف جميع بياناتك بالضغط على "حذف"، ولا يمكن التراجع عن هذا. سيتم حذف حسابك.

17 أمان البيانات

بياناتك في أمان معنا - وهذا مهم جدًا بالنسبة لنا (نحن مستخدمون mySugr أيضًا). يطبق سجل mySugr متطلبات أمان البيانات وحماية البيانات الشخصية بما يتماشى مع اللائحة العامة لحماية البيانات

لمزيد من المعلومات، يرجى الرجوع إلى إشعار الخصوصية في [الشروط والأحكام](#).

18 الدعم

18.1 استكشاف الأخطاء وإصلاحها

إننا نهتم بك. ولهذا السبب، فريقنا به أشخاص تتعايش مع مرض السكري وبإمكانهم الرد على أسئلتك ومخاوفك وهمومك.

لاستكشاف الخلل وإصلاحه بسرعة، قم بزيارة [صفحة الأسئلة الشائعة](#)

18.2 الدعم

إذا كانت لديك أسئلة حول mySugr، أو كنت بحاجة إلى مساعدة بشأن التطبيق، أو لاحظت وجود خطأ أو مشكلة ما، يرجى التواصل معنا على الفور على support@mysugr.com.

يمكنك أيضًا الاتصال بنا على:

337-7847 (855) +1 (رقم مجاني في الولايات المتحدة الأمريكية)

800 011-9897 +44 (رقم مجاني في المملكة المتحدة)

43 720 884555 + (النمسا)

49 511 874 26938 + (ألمانيا)

في حالة وقوع أي حوادث خطيرة متعلقة باستخدام سجل mySugr، يرجى الاتصال بخدمة عملاء mySugr والسلطة المحلية المختصة.

19 الشركة المصنّعة



mySugr GmbH
Trattnerhof 1/5 OG
A-1010 فيينا، النمسا

الهاتف:
+1 (855) 337-7874 (رقم مجاني في الولايات المتحدة)
+44 800 011-9897 (رقم مجاني في المملكة المتحدة)
+43 720 884555 (النمسا)
+49 511 874 26938 (ألمانيا)

البريد الإلكتروني: support@mysugr.com

المدير العام: Joerg Hoelzing
رقم تسجيل الشركة المصنعة: FN 376086v
الاختصاص: المحكمة التجارية في فيينا، النمسا
رقم ضريبة القيمة المضافة: ATU67061939



2022-11-14
إصدار دليل المستخدم (ar 3.92.43)



20 معلومات الدولة

20.1 أستراليا

الراعي الأسترالي:
Roche Diabetes Care Australia
Julius Avenue 2
North Ryde NSW 2113

20.2 البرازيل

مسجل من قبل: 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
Caroline O. Gaspar (كارولين و. غاسبار) CRF/SP: 76.652
التسجيل: ANVISA 81414021713

20.3 الفلبين

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

20.4 السعودية

الميزات التالية غير متاحة في السعودية:

- تقارير أسبوعية عبر البريد الإلكتروني (راجع 5.4 الملف الشخصي)
- إعدادات المعدل الأساسي (راجع 5.4 الملف الشخصي)
- خاصية البحث (راجع 6.4. البحث عن مُدخل)

20.5 سويسرا

CH-REP
Roche Diabetes Care (Schweiz) AG
Industriestrasse 7
CH-6343 Rotkreuz