

# Οδηγίες χρήσης του Ημερολογίου mySugr

Version: 3.92.43\_Android - 2022-11-14

## 1 Ενδείξεις χρήσης

### 1.1 Προβλεπόμενη χρήση

Το Ημερολόγιο mySugr (εφαρμογή mySugr) χρησιμοποιείται για την υποστήριξη της θεραπείας του διαβήτη μέσω της καθημερινής διαχείρισης δεδομένων σχετιζόμενων με το διαβήτη και αποσκοπεί στη βελτίωσή της. Μπορείτε να δημιουργείτε με χειροκίνητο τρόπο εγγραφές στο ημερολόγιο, οι οποίες περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με την θεραπεία ινσουλίνης σας, το τρέχον επίπεδο γλυκόζης αίματος και το επίπεδο στόχος της γλυκόζης αίματός σας, την πρόσληψη υδατανθράκων και τις λεπτομέρειες των δραστηριοτήτων σας. Επιπλέον, μπορείτε να συγχρονίζετε άλλες συσκευές θεραπείας, όπως μετρητές γλυκόζης αίματος, για να ελαχιστοποιήσετε τα σφάλματα που προκαλούνται από τη χειροκίνητη εισαγωγή τιμών και να βελτιώσετε την αυτοπεποίθησή σας όταν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή.

Το Ημερολόγιο mySugr υποστηρίζει τη βελτιστοποίηση της θεραπείας με δύο τρόπους:

- 1) Παρακολούθηση: Με την παρακολούθηση των παραμέτρων σας στην καθημερινή ζωή, είστε σε θέση να λαμβάνετε πιο ενημερωμένες αποφάσεις για τη θεραπεία σας. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε αναφορές δεδομένων για να συζητήσετε τα δεδομένα θεραπείας με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί.
- 2) Συμμόρφωση με τη θεραπεία: Το Ημερολόγιο mySugr σας παρέχει κίνητρα, σχόλια για την τρέχουσα κατάσταση της θεραπείας σας και σας ανταμείβει για να συνεχίσετε να ακολουθείτε τη θεραπεία σας και, συνεπώς, αυξάνει τη συμμόρφωση με τη θεραπεία.

### 1.2 Για ποιον προορίζεται το Ημερολόγιο mySugr;

Το Ημερολόγιο mySugr έχει σχεδιαστεί ειδικά για ανθρώπους:

- που έχουν διαγνωστεί με διαβήτη
- είναι ηλικίας 16 ετών και άνω
- βρίσκονται υπό την καθοδήγηση ενός γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας
- είναι σωματικά και ψυχικά σε θέση να διαχειριστούν ανεξάρτητα τη θεραπεία του διαβήτη τους
- είναι σε θέση να χρησιμοποιούν επαρκώς ένα smartphone

### **1.3 Με ποιες συσκευές λειτουργεί το Ημερολόγιο mySugr;**

Το Ημερολόγιο mySugr μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιαδήποτε συσκευή iOS με iOS 14.2 ή νεότερη έκδοση. Είναι επίσης διαθέσιμο στα περισσότερα smartphone με Android 8.0 ή νεότερη έκδοση. Το Ημερολόγιο mySugr δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε συσκευές με ειδικά προνόμια πρόσβασης (rooted) ή σε smartphone που έχουν εγκατεστημένο «σπασμένο» λογισμικό (jailbreak).

### **1.4 Περιβάλλον χρήσης**

Ως εφαρμογή για φορητές συσκευές, το Ημερολόγιο mySugr μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιοδήποτε περιβάλλον όπου ο χρήστης θα μπορούσε τυπικά να χρησιμοποιήσει smartphone και συνεπώς δεν περιορίζεται για χρήση σε εσωτερικούς χώρους.

## **2 Αντενδείξεις**

Καμία γνωστή

## **3 Προειδοποιήσεις**



### **3.1 Ιατρική συμβουλή**

Το Ημερολόγιο mySugr χρησιμοποιείται για την υποστήριξη της θεραπείας του διαβήτη, ωστόσο δεν μπορεί να αντικαταστήσει την επίσκεψη στον ιατρό/στην ομάδα επαγγελματιών υγείας για το διαβήτη. Εξακολουθείτε να χρειάζεστε επαγγελματική και τακτική επανεξέταση των μακροπρόθεσμων τιμών της γλυκόζης αίματος (HbA1c) και πρέπει να συνεχίσετε να διαχειρίζεστε ανεξάρτητα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας.

### **3.2 Συνιστώμενες ενημερώσεις**

Για να διασφαλίσετε την ασφαλή και βελτιστοποιημένη λειτουργία του Ημερολογίου mySugr, συνιστάται να εγκαθιστάτε ενημερώσεις

λογισμικού αμέσως μόλις είναι διαθέσιμες.

## 4 Βασικές δυνατότητες

### 4.1 Σύνοψη

Σκοπός του mySugr είναι να διευκολύνει την καθημερινή διαχείριση του διαβήτη σας και να βελτιστοποιήσει τη συνολική θεραπεία του διαβήτη, ωστόσο αυτό είναι εφικτό μόνο αν αναλάβετε ενεργό και δυναμικό ρόλο στη φροντίδα σας, ιδιαίτερα όταν εισάγετε πληροφορίες στην εφαρμογή. Για να διατηρηθεί η θέληση και το ενδιαφέρον σας, προσθέσαμε ορισμένα διασκεδαστικά στοιχεία στην εφαρμογή mySugr. Είναι σημαντικό να εισάγετε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες και να είστε εντελώς ειλικρινείς με τον εαυτό σας. Μόνο έτσι θα ωφεληθείτε από την καταγραφή των πληροφοριών σας. Η εισαγωγή ψευδών ή αλλοιωμένων δεδομένων δεν σας βοηθά.

Βασικές δυνατότητες του mySugr:

- Γρήγορη εγγραφή δεδομένων
- Εξατομικευμένη οθόνη καταγραφής
- Λεπτομερής ανάλυση της ημέρας σας
- Πρακτικές λειτουργίες φωτογραφιών (πολλαπλές φωτογραφίες ανά εγγραφή)
- Συναρπαστικές προκλήσεις
- Πολλαπλές μορφές αναφορών (PDF, CSV, Excel)
- Ευανάγνωστα γραφήματα
- Πρακτικές υπενθυμίσεις μέτρησης γλυκόζης αίματος (λειτουργία διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες χώρες).
- Ενσωμάτωση με το Apple Health
- Ασφαλής δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας των δεδομένων
- Γρήγορος συγχρονισμός πολλαπλών συσκευών
- Ενσωμάτωση Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile
- Ενσωμάτωση με το Beurer GL 50 evo (μόνο στη Γερμανία και την Ιταλία)
- Ενσωμάτωση με το Ascensia Contour Next One (όπου διατίθεται)
- Ενσωμάτωση με το Novo Pen 6 / Novo Pen Echo+
- Ενσωμάτωση με το Lilly Tempo Smart Button

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ: Για τον πλήρη κατάλογο διαθέσιμων συσκευών, βλ. την ενότητα «Συνδέσεις» στην εφαρμογή mySugr.

### 4.2 Βασικές δυνατότητες

Γρήγορη και εύκολη εισαγωγή δεδομένων.



Έξυπνη αναζήτηση.



Καθαρά και ευανάγνωστα γραφήματα.



Πρακτική λειτουργία φωτογραφιών (πολλαπλές φωτογραφίες ανά εγγραφή).



Συναρπαστικές προκλήσεις.



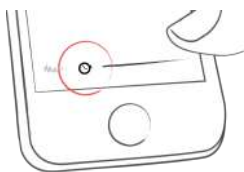
Πολλαπλές μορφές αναφορών PDF, CSV, Excel (PDF και Excel μόνο στο mySugr PRO).



Σχόλια που προκαλούν χαμόγελα.



Πρακτικές υπενθυμίσεις γλυκόζης.



Γρήγορος συγχρονισμός πολλαπλών συσκευών (mySugr PRO).



## 5 Έναρξη χρήσης

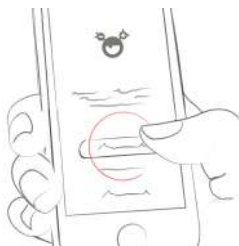
### 5.1 Εγκατάσταση

**iOS:** Ανοίξτε το App Store στη συσκευή σας iOS και αναζητήστε το «mySugr». Κάντε κλικ στο εικονίδιο για να δείτε τις λεπτομέρειες και, στη συνέχεια, πατήστε «Λήψη» και «Εγκατάσταση» για να ξεκινήσει η διαδικασία εγκατάστασης. Μπορεί να σας ζητηθεί ο κωδικός πρόσβασης για το App Store. Αφού εισέλθετε, θα ξεκινήσει η λήψη και η εγκατάσταση της εφαρμογής mySugr.

**Android:** Ανοίξτε το Play Store στη συσκευή σας Android και αναζητήστε το «mySugr». Κάντε κλικ στο εικονίδιο για να δείτε τις λεπτομέρειες και, στη συνέχεια, πατήστε «Εγκατάσταση» για να ξεκινήσει η διαδικασία εγκατάστασης. Θα σας ζητηθεί να αποδεχτείτε τους όρους λήψης από την Google. Μετά από αυτό, θα ξεκινήσει η λήψη και η εγκατάσταση της εφαρμογής mySugr.



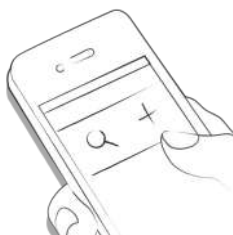
Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή mySugr, πρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό. Αυτό είναι απαραίτητο για να εξάγετε τα δεδομένα σας αργότερα.



## 5.2 Αρχική σελίδα

### 5.2.1 Εάν μετράτε τη γλυκόζη στο αίμα σας αποκλειστικά με έναν μετρητή (ή εάν χρησιμοποιείτε σύνδεση CGM σε πραγματικό χρόνο που δεν είναι Eversense)

Οι δύο συχνότερα χρησιμοποιούμενες λειτουργίες είναι ο **Μεγεθυντικός φακός**, που χρησιμοποιείται για την αναζήτηση εγγραφών (mySugr PRO), και το **Σύμβολο συν**, που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία μιας νέας εγγραφής.



Κάτω από το γράφημα θα δείτε στατιστικά στοιχεία για την τρέχουσα ημέρα:

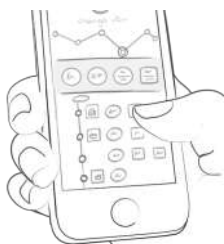
- Μέση γλυκόζη αίματος
- Απόκλιση γλυκόζης αίματος
- Υπεργλυκαιμίες και υπογλυκαιμίες

Από κάτω τους μπορείτε να βρείτε πεδία με πληροφορίες σχετικά με τις μονάδες ινσουλίνης, τους υδατάνθρακες και άλλα.



Κάτω από το γράφημα μπορείτε να δείτε πλακίδια που περιέχουν τις ακόλουθες πληροφορίες για συγκεκριμένες ημέρες:

- μέση γλυκόζη αίματος
- απόκλιση γλυκόζης αίματος
- αριθμός υπεργλυκαιμιών και υπογλυκαιμιών
- αναλογία ινσουλίνης
- λήψη δόσης και ινσουλίνης γεύματος
- αριθμός υδατανθράκων που καταναλώθηκαν
- διάρκεια δραστηριότητας
- χάπια
- βάρος
- αρτηριακή πίεση



### 5.2.2 Εάν χρησιμοποιείτε σύνδεση Eversense CGM σε πραγματικό χρόνο

Στην κορυφή μπορείτε να δείτε την πιο πρόσφατη τιμή CGM. Εάν η τιμή είναι 10 λεπτών ή παλαιότερη, μια κόκκινη ετικέτα θα σας δείξει πόσο παλιά είναι η τιμή.



Παρακάτω, θα βρείτε ένα γράφημα. Δείχνει τις τιμές CGM ως καμπύλη, μαζί με δείκτες για συμβάντα θεραπείας.

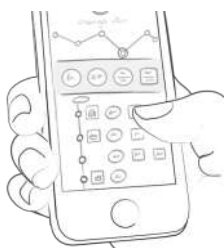
Μπορείτε να μετακινηθείτε στο γράφημα προς τα πλάγια για να δείτε παλαιότερα δεδομένα. Όταν το κάνετε αυτό, η μεγάλη τιμή CGM αντικαθίσταται από μικρότερο αριθμό, εμφανίζοντας τις τιμές CGM από το παρελθόν. Λάβετε υπόψη ότι για να δείτε ξανά την τελευταία τιμή CGM, πρέπει να μετακινηθείτε στο γράφημα προς τα δεξιά μέχρι το τέλος.



Μερικές φορές θα δείτε κουτιά με πληροφορίες κάτω από το γράφημα. Εμφανίζονται, για παράδειγμα, όταν υπάρχει πρόβλημα με τη σύνδεσή σας στο CGM.



Παρακάτω, θα βρείτε μια λίστα εγγραφών, με τις πιο πρόσφατες καταχωρήσεις στην κορυφή. Μπορείτε να μετακινηθείτε στη λίστα πάνω και κάτω για να δείτε παλαιότερες τιμές.

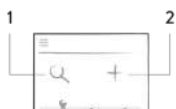


## 5.3 Επεξήγηση όρων, εικονιδίων και χρωμάτων

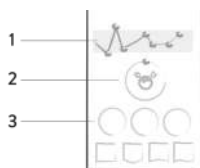
### 5.3.1 Εάν μετράτε τη γλυκόζη στο αίμα σας αποκλειστικά με έναν μετρητή (ή εάν χρησιμοποιείτε σύνδεση CGM σε πραγματικό χρόνο που δεν είναι Eversense)

1) Πατώντας το εικονίδιο Μεγεθυντικού φακού στον πίνακα εργαλείων, μπορείτε να αναζητήσετε εγγραφές, ετικέτες, τοποθεσίες κλπ.

2) Πατώντας το Σύμβολο συν, μπορείτε να προσθέτετε εγγραφές.



Τα χρώματα των στοιχείων στον πίνακα εργαλείων (3) και του τέρατος (2) αντιδρούν ενεργά ανάλογα με τα επίπεδα γλυκόζης της τρέχουσας ημέρας. Το χρώμα του γραφήματος προσαρμόζεται στην ώρα της ημέρας (1).



Όταν δημιουργείτε μία νέα εγγραφή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ετικέτες για να περιγράψετε μια κατάσταση, μια εξέλιξη, κάποιες συνθήκες, τη διάθεση ή ένα συναίσθημα. Ακριβώς κάτω από κάθε εικονίδιο υπάρχει κείμενο περιγραφής για κάθε



ΕΤΙΚΕΤΑ.



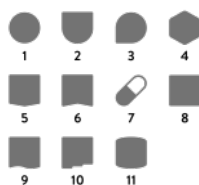
Τα χρώματα που χρησιμοποιούνται σε διάφορες περιοχές της εφαρμογής mySugr είναι αυτά που περιγράφονται παραπάνω, με βάση τα εύρη στόχους που δίνει ο χρήστης στην οθόνη ρυθμίσεων.

- Κόκκινο: Η γλυκόζη αίματος δεν βρίσκεται εντός του εύρους στόχου
- Πράσινο: Η γλυκόζη αίματος βρίσκεται εντός του εύρους στόχου
- Πορτοκαλί: Η γλυκόζη αίματος δεν είναι τέλεια, αλλά OK



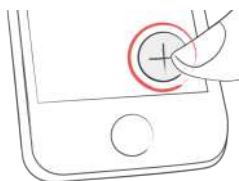
Μέσα στην εφαρμογή βλέπετε διάφορα πλακίδια. Υπάρχουν έντεκα διαφορετικά σχήματα.

- 1) Γλυκόζη αίματος
- 2) Βάρος
- 3) HbA1c
- 4) Κετόνες
- 5) Ινσουλίνη bolus
- 6) Βασική ινσουλίνη
- 7) Χάπια
- 8) Τροφή
- 9) Δραστηριότητα
- 10) Βήματα
- 11) Αρτηριακή πίεση



### 5.3.2 Εάν χρησιμοποιείτε σύνδεση Eversense CGM σε πραγματικό χρόνο

Αν πατήσετε το Σύμβολο Συν μπορείτε να προσθέσετε μια καταχώριση.



Το χρώμα της τιμής CGM στην κορυφή προσαρμόζεται στο πόσο υψηλή ή χαμηλή είναι η τιμή σας:

- Κόκκινο: Γλυκόζη σε υπογλυκαιμία ή υπεργλυκαιμία
- Πράσινο: Γλυκόζη στο εύρος στόχος
- Πορτοκαλί: Γλυκόζη εκτός του εύρους στόχος, αλλά όχι σε υπογλυκαιμία ή υπεργλυκαιμία

Μπορείτε να αλλάξετε τα εύρη στην οθόνη ρυθμίσεων.

Η ίδια χρωματική κωδικοποίηση ισχύει για την καμπύλη CGM και για τις μετρήσεις γλυκόζης αίματος στο γράφημα και στη λίστα.



Οι δείκτες στο γράφημα έχουν εικονίδια, που αναφέρονται στον τύπο δεδομένων. Οι δείκτες έχουν επίσης διαφορετικό χρώμα ανάλογα με τον τύπο των δεδομένων.

- 1) Σταγόνα: Μέτρηση γλυκόζης αίματος
- 2) Σύριγγα: Ένεση ινσουλίνης bolus
- 3) Μήλο: Υδατάνθρακες
- 4) Σύριγγα με τελείες από κάτω: Ένεση βασικής ινσουλίνης



Όταν δημιουργείτε μία νέα εγγραφή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ετικέτες για να περιγράψετε μια κατάσταση, μια εξέλιξη, κάποιες συνθήκες, τη διάθεση ή ένα συναίσθημα. Ακριβώς κάτω από κάθε εικονίδιο υπάρχει κείμενο περιγραφής για κάθε ετικέτα.



## 5.4 Προφίλ

Χρησιμοποιήστε το πλαϊνό μενού για πρόσβαση στην οθόνη Προφίλ και ρυθμίσεις.



Αλλάξτε τις προσωπικές σας ρυθμίσεις, τις ρυθμίσεις θεραπείας και τις ρυθμίσεις εφαρμογής. Αν θέλετε, μπορείτε να εισάγετε πιο συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με εσάς, τον τύπο διαβήτη σας και την ημερομηνία διάγνωσης του διαβήτη σας. Αλλάξτε τον κωδικό πρόσβασης στο κάτω μέρος, αν χρειαστεί.



Πληκτρολογήστε το όνομά σας, τη διεύθυνση email, το φύλο και την ημερομηνία γέννησης. Αν χρειαστεί να αλλάξετε τη διεύθυνση email στο μέλλον, θα το κάνετε εδώ. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασής σας ή να αποσυνδεθείτε. Τέλος, μπορείτε να δώσετε όνομα στο τέρας του διαβήτη σας! Εμπρός, χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητά σας!



Το mySugr πρέπει να γνωρίζει κάποιες λεπτομέρειες σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη σας προκειμένου να λειτουργήσει σωστά. Για παράδειγμα, τις μονάδες γλυκόζης αίματος (mg/dL ή mmol/L), τον τρόπο μέτρησης των υδατανθράκων και τον τρόπο χορήγησης της ινσουλίνης σας (αντλία, πένα/σύριγγες ή χωρίς ινσουλίνη). Αν χρησιμοποιείτε αντλία ινσουλίνης, μπορείτε να εισαγάγετε τις τιμές βασικού ρυθμού, να αποφασίσετε αν θέλετε να εμφανίζονται στα γραφήματα και αν θέλετε να εμφανίζονται σε προσαυξήσεις των 30 λεπτών. Αν λαμβάνετε από του στόματος φάρμακα (χάπια), μπορείτε να εισαγάγετε τα ονόματα τους εδώ, ώστε να είναι διαθέσιμα για επιλογή όταν δημιουργείτε εγγραφές. Αν είναι

επιθυμητό, μπορείτε επίσης να εισάγετε πολλές άλλες λεπτομέρειες (ηλικία, τύπο διαβήτη, εύρος στόχος τιμών γλυκόζης αίματος, βάρος στόχος, κ.λπ.). Μπορείτε ακόμη να εισαγάγετε λεπτομέρειες σχετικά με τις συσκευές διαβήτη σας. Αν δεν μπορείτε να βρείτε τη συγκεκριμένη συσκευή σας, απλώς αφήστε την κενή για τώρα, ωστόσο ενημερώστε μας για να την προσθέσουμε στη λίστα.



Η ολική βασική ινσουλίνη για την περίοδο 24 ωρών εμφανίζεται στην επάνω δεξιά γωνία. Πατήστε το πράσινο σημάδι ελέγχου (επάνω δεξιά γωνία) για να αποθηκεύσετε τις τιμές βασικού ρυθμού ή το «x» (επάνω αριστερή γωνία) για ακύρωση και επιστροφή στην οθόνη ρυθμίσεων.



Ορίστε τις συσκευές διαβήτη και τα φάρμακά σας εδώ. Δεν βλέπετε τη συσκευή ή τα φάρμακά σας στη λίστα; Μην ανησυχείτε, μπορείτε να παραλείψετε αυτές τις πληροφορίες, αλλά ενημερώστε μας για να τις προσθέσουμε. Επιλέξτε την κατάλληλη ρύθμιση αν θέλετε ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τους ήχους του τέρατος και αν θέλετε να λαμβάνετε μέσω email την εβδομαδιαία αναφορά. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του υπολογιστή δόσης bolus (αν διατίθεται στη χώρα σας).



## 5.5 Συμπεριφορά εφαρμογής κατά την αλλαγή της ζώνης ώρας

**5.5.1 Εάν μετράτε τη γλυκόζη αίματός σας αποκλειστικά με έναν μετρητή (ή εάν χρησιμοποιείτε σύνδεση CGM σε πραγματικό**

## χρόνο που δεν είναι Eversense)

Στο γράφημα, οι εγγραφές ημερολογίου ταξινομούνται με βάση την τοπική ώρα. Η χρονική κλίμακα του γραφήματος ορίζεται στη ζώνη ώρας του τηλεφώνου.

Στη λίστα, οι εγγραφές ημερολογίου ταξινομούνται με βάση την τοπική ώρα και η ετικέτα ώρας της εγγραφής ημερολογίου στη λίστα ορίζεται στη ζώνη ώρας στην οποία δημιουργήθηκε η καταχώριση. Εάν μια καταχώριση δημιουργήθηκε σε μια ζώνη ώρας διαφορετική από την τρέχουσα ζώνη ώρας του τηλεφώνου, εμφανίζεται μια επιπλέον ετικέτα που υποδεικνύει σε ποια ζώνη ώρας δημιουργήθηκε αυτή η καταχώριση (βλ. ζώνες ώρας μετατόπισης GMT, το «GMT» σημαίνει Greenwich Mean Time).

### 5.5.2 Εάν χρησιμοποιείτε σύνδεση Eversense CGM σε πραγματικό χρόνο

Στο γράφημα και στη λίστα, οι εγγραφές ημερολογίου και οι καταχωρίσεις CGM ταξινομούνται πάντα με βάση τον απόλυτο χρόνο τους (ώρα UTC), αυτό σημαίνει ότι η χρονολογία των συμβάντων παραμένει ανέπαφη.

Η χρονική κλίμακα του γραφήματος ορίζεται στη ζώνη ώρας του τηλεφώνου. Όλες οι καταχωρίσεις CGM και εγγραφές ημερολογίου στο γράφημα ρυθμίζονται σε μια ώρα σαν να ήταν στην τρέχουσα ζώνη ώρας.

Αντίθετα, η ετικέτα ώρας μιας εγγραφής ημερολογίου στη λίστα ορίζεται στη ζώνη ώρας στην οποία δημιουργήθηκε η καταχώριση. Εάν μια καταχώριση δημιουργήθηκε σε μια ζώνη ώρας διαφορετική από την τρέχουσα ζώνη ώρας του τηλεφώνου, εμφανίζεται μια επιπλέον ετικέτα που υποδεικνύει σε ποια ζώνη ώρας δημιουργήθηκε αυτή η καταχώριση (βλ. ζώνες ώρας μετατόπισης GMT, το «GMT» σημαίνει Greenwich Mean Time).

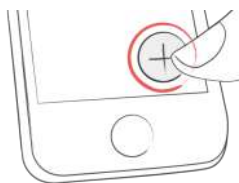
## 6 Εγγραφές

### 6.1 Προσθήκη εγγραφής

Ανοίξτε την εφαρμογή mySugr.



Πατήστε το σύμβολο συν.



Αλλάξτε την ημερομηνία, την ώρα και τη τοποθεσία αν χρειαστεί.



Τραβήξτε φωτογραφία του φαγητού σας.



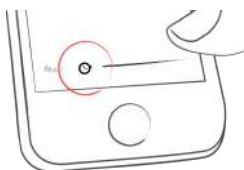
Εισαγάγετε τη γλυκόζη αίματος, τους υδατάνθρακες, τον τύπο τροφής, τις λεπτομέρειες ινσουλίνης, τα χάπια, τη δραστηριότητα, το βάρος, την HbA1c, τις κετόνες και σημειώσεις.



Επιλέξτε ετικέτες.



Πατήστε το εικονίδιο υπενθύμισης για να εμφανιστεί το μενού υπενθύμισης. Μετακινήστε τον δρομέα στην επιθυμητή ώρα (mySugr Pro).



Αποθηκεύστε την εγγραφή.



Τα καταφέρατε!



## 6.2 Επεξεργασία εγγραφής

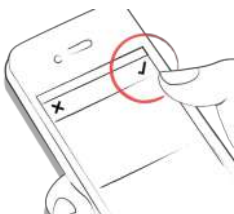
Πατήστε την εγγραφή που θέλετε να επεξεργαστείτε ή σύρετε προς τα δεξιά και κάντε κλικ στην επιλογή «Επεξεργασία».



Επεξεργαστείτε την εγγραφή.



Πατήστε το πράσινο σημάδι επιλογής για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές ή πατήστε το «x» για ακύρωση και επιστροφή.



## 6.3 Διαγραφή εγγραφής

Πατήστε την εγγραφή που θέλετε να διαγράψετε ή σαρώστε προς τα δεξιά για να διαγράψετε την εγγραφή.



Διαγράψτε την εγγραφή.



## 6.4 Αναζήτηση εγγραφής

(Από την έκδοση v3.92.43, δεν θα διατίθεται πλέον)

Πατήστε στον μεγεθυντικό φακό.

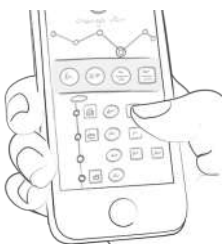


Χρησιμοποιήστε φίλτρο για να ανακτήσετε κατάλληλα αποτελέσματα αναζήτησης.



## 6.5 Προβολή προηγούμενων καταχωρήσεων

Κάντε κύλιση προς τα επάνω και προς τα κάτω στις εγγραφές σας ή πατήστε και σύρετε το γράφημα αριστερά και δεξιά για να δείτε περισσότερα δεδομένα.



## 7 Κερδίστε βαθμούς



Λαμβάνετε βαθμούς για κάθε ενέργεια που κάνετε για να φροντίσετε τον εαυτό σας. Στόχος είναι να συμπληρώνετε βαθμούς κάθε ημέρα.



Πόσους βαθμούς θα κερδίσω;

- **1 βαθμός:** Ετικέτες, περισσότερες φωτογραφίες, χάπια, σημειώσεις, ετικέτες γευμάτων
- **2 βαθμοί:** γλυκόζη αίματος, εγγραφή γεύματος, τοποθεσία, δόση bolus (αντλία) / ινσουλίνη ταχείας δράσης (πένα/σύριγγα), περιγραφή γεύματος, προσωρινός βασικός ρυθμός (αντλία) / ινσουλίνη μακράς δράσης (πένα/σύριγγα), αρτηριακή πίεση, βάρος, κετόνες
- **3 βαθμοί:** πρώτη φωτογραφία, δραστηριότητα, περιγραφή δραστηριότητας, HbA1c



Λάβετε 50 πόντους την ημέρα και δαμάστε το τέρας σας! (Δεν είναι διαθέσιμο για χρήστες Eversense CGM)

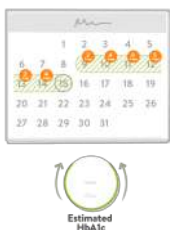


## 8 Εκτιμώμενη HbA1c

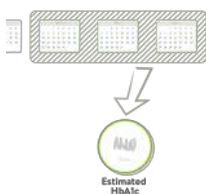
Στην επάνω δεξιά γωνία του γραφήματος εμφανίζεται η εκτιμώμενη τιμή HbA1c, εφόσον έχετε καταγράψει αρκετές τιμές γλυκόζης αίματος (ακολουθούν περισσότερες πληροφορίες). Σημείωση: αυτή η τιμή είναι μόνο μια εκτίμηση και βασίζεται στα επίπεδα γλυκόζης αίματος που καταγράψατε. Αυτό το αποτέλεσμα μπορεί να αποκλίνει από τα εργαστηριακά αποτελέσματα.



Για να υπολογιστεί η εκτιμώμενη τιμή HbA1c, το Ημερολόγιο mySugr χρειάζεται κατά μέσο όρο 3 τιμές της γλυκόζης αίματος ημερησίως για ελάχιστη περίοδο 7 ημερών. Εισαγάγετε περισσότερες τιμές για ακριβέστερη εκτίμηση.



Η μέγιστη περίοδος υπολογισμού είναι 90 ημέρες.



## 9 Καθοδήγηση και επαγγελματίας υγείας (επ. υγείας)

### 9.1 Καθοδήγηση

Μπορείτε να βρείτε την Καθοδήγηση στο πλαϊνό μενού (στις χώρες όπου αυτή η υπηρεσία είναι διαθέσιμη).



Πατήστε για να συμπτύξετε ή να αναπτύξετε τα μηνύματα. Μπορείτε να δείτε και να στείλετε μηνύματα εδώ.



Τα σήματα υποδεικνύουν μη αναγνωσμένα μηνύματα.



## 9.2 Επαγγελματία υγείας (επ. υγείας)

Βρείτε επαγγελματία υγείας επιλέγοντας «Επ. υγείας» από το πλευρικό μενού (στις χώρες όπου αυτή η υπηρεσία είναι διαθέσιμη).



Πατήστε τη σημείωση/το σχόλιο που βρίσκεται στη λίστα, για να προβάλετε τη σημείωση/τα σχόλια του επαγγελματία υγείας, καθώς και για να έχετε τη δυνατότητα να απαντήσετε με σχόλια στη σημείωση του επαγγελματία υγείας.



Το σήμα στο μενού της πλαϊνής γραμμής, καθώς και ο επισημασμένος τίτλος στη λίστα εισερχομένων είναι ενδεικτικά μη αναγνωσμένης σημείωσης.



Τα πιο πρόσφατα μηνύματα εμφανίζονται στο πάνω μέρος της λίστας.



Τα μη απεσταλμένα σχόλια επισημαίνονται με τα παρακάτω εικονίδια προειδοποίησης:



Αποστολή σχολίου σε εξέλιξη



Το σχόλιο δεν παραδόθηκε

## 10 Προκλήσεις

Οι προκλήσεις εντοπίζονται από το πλαϊνό μενού.



Οι προκλήσεις συνήθως προσανατολίζονται στην επίτευξη στόχων που σχετίζονται με την καλύτερη διαχείριση της υγείας ή του διαβήτη, όπως συχνότερο έλεγχο της γλυκόζης αίματος ή περισσότερη άσκηση.



## 11 Εισαγωγή δεδομένων

### 11.1 Υλικός εξοπλισμός

Για να εισαγάγετε τα δεδομένα από τη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να τη συνδέσετε με το mySugr.

Προτού συνδεθείτε, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή σας δεν είναι ήδη συνδεδεμένη στο smartphone σας. Εάν είναι συνδεδεμένη, μεταβείτε στις ρυθμίσεις Bluetooth του smartphone και αφαιρέστε τη συσκευή σας.

Εάν η συσκευή σας το επιτρέπει, αφαιρέστε επίσης την προηγούμενη σύζευξη με το smartphone σας από τις ρυθμίσεις της συσκευής σας. Μπορεί να εμφανίσει σφάλματα (σχετικά με το Accu-Chek Guide).



Επιλέξτε «Συνδέσεις» από το μενού.



Επιλέξτε τη συσκευή σας από τη λίστα.



Κάντε κλικ στην επιλογή «Σύνδεση» και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην εφαρμογή mySugr.



Μετά την επιτυχή σύζευξη της συσκευής σας, τα δεδομένα σας συγχρονίζονται αυτόματα με την εφαρμογή mySugr. Αυτός ο συγχρονισμός συμβαίνει κάθε φορά που εκτελείται η εφαρμογή mySugr, το Bluetooth είναι ενεργοποιημένο στο τηλέφωνό σας και χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας ώστε να στέλνει δεδομένα.



Όταν ανιχνεύονται διπλές εγγραφές (για παράδειγμα, μια μέτρηση στη μνήμη του μετρητή, η οποία εισήχθη επίσης μη αυτόματα στην εφαρμογή mySugr), συγχωνεύονται αυτόματα.

Αυτό συμβαίνει μόνο εάν η μη αυτόματη εγγραφή ταιριάζει με την εισαχθείσα εγγραφή σε ποσότητα και ημερομηνία/ώρα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι τιμές που εισάγονται από συνδεδεμένες συσκευές δεν μπορούν να τροποποιηθούν!



### 11.1.1 Μετρητές γλυκόζης αίματος

Οι εξαιρετικά υψηλές ή χαμηλές τιμές σημειώνονται ως εξής: Οι τιμές κάτω από 20 mg/dL εμφανίζονται με την ένδειξη Lo, οι τιμές άνω των 600 mg/dL εμφανίζονται με την ένδειξη Hi. Το ίδιο ισχύει και για τις ισοδύναμες τιμές σε mmol/L.



Αφού εισαχθούν όλα τα δεδομένα, μπορείτε να πραγματοποιήσετε live μέτρηση. Μεταβείτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής mySugr και, στη συνέχεια, εισαγάγετε μια δοκιμαστική ταινία στον μετρητή.



Όταν σας ζητηθεί από τον μετρητή σας, τοποθετήστε ένα δείγμα αίματος στη δοκιμαστική ταινία και περιμένετε το αποτέλεσμα, όπως θα κάνατε κανονικά. Η τιμή μεταφέρεται στην εφαρμογή mySugr μαζί με την τρέχουσα ημερομηνία και ώρα. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε πληροφορίες στην εγγραφή, αν θέλετε.



## 11.2 Συγχρονισμός ώρας στο Accu-Chek Instant

Για να συγχρονίσετε την ώρα μεταξύ του τηλεφώνου σας και του μετρητή Accu-Chek Instant, πρέπει να ενεργοποιήσετε τον μετρητή ενώ η εφαρμογή είναι ανοιχτή.

## 11.3 Εισαγωγή δεδομένων CGM

### 11.3.1 Εισαγωγή CGM μέσω του Apple Health (μόνο για iOS)

Βεβαιωθείτε ότι το Apple Health είναι ενεργοποιημένο στις ρυθμίσεις της εφαρμογής mySugr και βεβαιωθείτε ότι η δυνατότητα κοινοποίησης της γλυκόζης αίματος είναι ενεργοποιημένη στις ρυθμίσεις του Apple Health. Ανοίξτε την εφαρμογή mySugr. Τα δεδομένα CGM θα εμφανιστούν στο γράφημα.

\*Σημείωση για το Dexcom: Η εφαρμογή Health θα εμφανίσει τις πληροφορίες γλυκόζης του ατόμου που τις κοινοποιεί, με καθυστέρηση τριών ωρών. Δεν θα εμφανίσει πληροφορίες γλυκόζης σε πραγματικό χρόνο.

### 11.3.2 Απόκρυψη δεδομένων CGM

Πατήστε δύο φορές το γράφημα για να ανοίξει ένας πίνακας ελέγχου επικάλυψης, όπου μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την προβολή των δεδομένων CGM στο γράφημα. (Δεν είναι διαθέσιμο για χρήστες Eversense CGM)

## 12 Εξαγωγή δεδομένων

Επιλέξτε «Αναφορές» από το πλαϊνό μενού.



Αλλάξτε τη μορφή αρχείου και την περίοδο αν χρειάζεται (mySugr PRO) και πατήστε «Εξαγωγή». Μόλις εμφανιστούν τα στοιχεία της εξαγωγής στην οθόνη, πατήστε το κουμπί στην επάνω δεξιά γωνία (κάτω αριστερά για iOS 10 και μετά) για πρόσβαση στις επιλογές αποστολής και αποθήκευσης.



## 13 Apple Health

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε το Apple Health στο πλαϊνό μενού, στην ενότητα «Συνδέσεις». Το Google Fit μπορεί να ενεργοποιηθεί στο πλαϊνό μενού

Με το Apple Health μπορείτε να μοιράζεστε δεδομένα μεταξύ του mySugr και άλλων εφαρμογών υγείας.



## 14 Στατιστικά στοιχεία

## 14.1 Όλες οι χώρες εκτός από την Αυστραλία και τη Σαουδική Αραβία

(Δεν είναι διαθέσιμο για χρήστες Eversense CGM)

Σαρώστε την ημερήσια επισκόπηση προς τα αριστερά για να μεταβείτε στην προβολή Στατιστικά στοιχεία.



Θα δείτε την επισκόπηση των τελευταίων 7 ημερών. Σαρώστε ξανά προς τα αριστερά και ανοίξτε την επισκόπηση 14 ημερών.



Οι κουκκίδες σας δείχνουν σε πιο σημείο βρίσκεστε εγκαίρως. Σαρώστε ξανά αριστερά και θα δείτε τη μηνιαία επισκόπηση. Εδώ, μπορείτε να δείτε ακόμα και τριμηνιαία επισκόπηση!



Πραγματοποιήστε κύλιση προς τα κάτω για να δείτε τα γραφήματα που εμφανίζουν παλαιότερα δεδομένα!



Η μπλε περιοχή δείχνει τον μέσο αριθμό ημερήσιων καταγραφών, τον συνολικό αριθμό καταγραφών και τους βαθμούς που έχετε ήδη συλλέξει.





## 14.2 Μόνο Αυστραλία και Σαουδική Αραβία

(Δεν είναι διαθέσιμο για χρήστες Eversense CGM)

Για να δείτε τα προηγούμενα σας δεδομένα, πατήστε το στοιχείο «Μεταβείτε στα στατιστικά στοιχεία», το οποίο βρίσκεται κάτω από την ημερήσια επισκόπησή σας.



Μπορείτε, επίσης, να ανοίξετε το επάνω αριστερό μενού και να επιλέξετε το στοιχείο «Στατιστικά στοιχεία».



Σύρετε προς αριστερά και δεξιά ή πατήστε τα βέλη για εναλλαγή μεταξύ στατιστικών στοιχείων εβδομάδας, δύο εβδομάδων, μηνός και τριμήνου. Η περίοδος και οι ημερομηνίες που προβάλλονται τη συγκεκριμένη στιγμή εμφανίζονται μεταξύ των βελών πλοήγησης.



Κάντε κύλιση προς τα κάτω, για να δείτε τα γραφήματα όπου προβάλλονται προηγούμενα δεδομένα.



Για να δείτε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία, κάντε κλικ στα βέλη που βρίσκονται επάνω από τα γραφήματα.



Στο επάνω μέρος της οθόνης εμφανίζεται ο μέσος αριθμός ημερήσιων καταγραφών, ο συνολικός αριθμός καταγραφών και οι βαθμοί που έχετε ήδη συλλέξει.



Για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη, πατήστε το επάνω αριστερό βέλος.



## 15 Απεγκατάσταση

### 15.1 Απεγκατάσταση σε iOS

Πατήστε παρατεταμένα το εικονίδιο της εφαρμογής mySugr έως ότου αρχίσει να ανακινείται. Πατήστε το

μικρό «x» που εμφανίζεται στην επάνω γωνία. Θα εμφανιστεί ένα μήνυμα για να επιβεβαιώσετε την απεγκατάσταση (πατώντας «Διαγραφή») ή για να ακυρώσετε (πατώντας «Άκυρο»).



## 15.2 Απεγκατάσταση σε Android

Στις ρυθμίσεις του τηλεφώνου Android σας αναζητήστε τις Εφαρμογές, βρείτε την εφαρμογή mySugr στη λίστα και πατήστε «Απεγκατάσταση». Αυτό ήταν!



## 16 Διαγραφή λογαριασμού

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στην ενότητα Προφίλ & Ρυθμίσεις, χρησιμοποιήστε το πλευρικό μενού και πατήστε «Ρυθμίσεις» (Android) ή χρησιμοποιήστε το μενού «Περισσότερα» στη γραμμή καρτελών και πατήστε «Άλλες ρυθμίσεις» (iOS).

Πατήστε «Διαγραφή του λογαριασμού μου» και έπειτα «Διαγραφή». Εμφανίζεται ένα πλαίσιο διαλόγου. Πατήστε «Διαγραφή» για τελική επιβεβαίωση της διαγραφής ή «Ακύρωση» για ακύρωση της διαγραφής.



Πρέπει να γνωρίζετε ότι πατώντας «Διαγραφή», όλα τα δεδομένα σας διαγράφονται και δεν υπάρχει δυνατότητα επαναφοράς τους. Ο λογαριασμός σας θα διαγραφεί.

## 17 Ασφάλεια δεδομένων

Τα δεδομένα σας είναι ασφαλή μαζί μας. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για εμάς (καθώς είμαστε και εμείς χρήστες του mySugr). Το mySugr πληροί τις απαιτήσεις ασφάλειας δεδομένων και προστασίας δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα του Γενικού

κανονισμού για την προστασία δεδομένων.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην Πολιτική απορρήτου μας που περιλαμβάνεται στους [Όρους συναλλαγών](#).

## 18 Υποστήριξη

### 18.1 Αντιμετώπιση προβλημάτων

Νοιαζόμαστε για εσάς. Γι' αυτό έχουμε άτομα με διαβήτη που φροντίζουν για τις ερωτήσεις, τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς σας.

Για γρήγορη αντιμετώπιση προβλημάτων, επισκεφτείτε τη [σελίδα συχνών ερωτήσεων](#)

### 18.2 Υποστήριξη

Αν έχετε ερωτήσεις σχετικά με το mySugr, αν χρειάζεστε βοήθεια με την εφαρμογή ή, ακόμα, αν έχετε παρατηρήσει κάποιο λάθος ή πρόβλημα, επικοινωνήστε μαζί μας αμέσως στη διεύθυνση [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com).

Μπορείτε επίσης να μας καλέσετε στους εξής αριθμούς τηλεφώνου:

+1 (855) 337-7847 (ΗΠΑ χωρίς χρέωση)

+44 800-011-9897 (ΗΒ χωρίς χρέωση)

+43 720 884555 (Αυστρία)

+49 511 874 26938 (Γερμανία)

Σε περίπτωση σοβαρών συμβάντων που εμφανιστούν σε σχέση με τη χρήση του Ημερολογίου mySugr, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την υποστήριξη πελατών της mySugr και την τοπική αρμόδια αρχή σας.

## 19 Κατασκευαστής



mySugr GmbH  
Trattnerhof 1/5 OG  
A-1010 Vienna, Austria

Τηλέφωνο:

+1 (855) 337-7847 (ΗΠΑ χωρίς χρέωση),

+44 800-011-9897 (ΗΒ χωρίς χρέωση),

+43 720 884555 (Αυστρία)

+ 49 511 874 26938 (Γερμανία)

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

Διευθύνων Σύμβουλος: Joerg Hoelzing

Αριθμός μητρώου κατασκευαστή: FN 376086v  
Αρμοδιότητα: Εμπορικό Δικαστήριο Βιέννης,  
Αυστρία  
ΑΦΜ: ATU67061939



2022-11-14

Έκδοση οδηγιών χρήσης 3.92.43 (el)



0 1 2 3

## 20 Πληροφορίες χώρας

### 20.1 Αυστραλία

Χορηγός Αυστραλίας:  
Roche Diabetes Care Australia  
2 Julius Avenue  
North Ryde NSW 2113

### 20.2 Βραζιλία

Καταχωρισμένο από: 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 - Βραζιλία  
Τεχνικός διευθυντής: Caroline O. Gaspar CRF/SP:  
76.652  
Reg. ANVISA: 81414021713

### 20.3 Φιλιππίνες

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 Σαουδική Αραβία

Οι παρακάτω δυνατότητες δεν είναι διαθέσιμες στη  
Σαουδική Αραβία:

- Εβδομαδιαίες αναφορές μέσω email (βλ. 5.4 Προφίλ)
- Ρυθμίσεις βασικού ρυθμού (βλ. 5.4. Προφίλ)
- Λειτουργία αναζήτησης (βλ. 6.4. Αναζήτηση  
καταχώρισης)

### 20.5 Ελβετία

CH-REP

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