

# mySugr-lokikirjan käyttöohje

Version: 3.92.43\_Android - 2022-11-14

## 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 älypuhelimia sujuvasti.

### 1.3 Millä laitteilla mySugr-lokikirja toimii?

mySugr-lokikirjaa voi käyttää millä tahansa iOS-laitteella, jossa on väh. iOS 14.2 -käyttöjärjestelmä. Se on saatavissa myös useimmille Android-älypuhelimille, joissa on väh. Android 8.0 -käyttöjärjestelmä. mySugr-lokikirjaa ei tule käyttää rootatuilla laitteilla tai älypuhelimilla, joihin on asennettu jailbreak.

### 1.4 Käyttöympäristö

mySugr-lokikirjaa voi käyttää mobiilisovelluksena missä tahansa ympäristössä, jossa älypuhelinta 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 lääkärisi/diabeteshoitajasi luona. Tarvitset edelleen pitkäaikaisen verensokeritason (HbA1c) ammattimaista ja säännöllistä seurantaa, ja sinun on jatkossakin hallittava itsenäisesti verensokeritasoasi.

### 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.

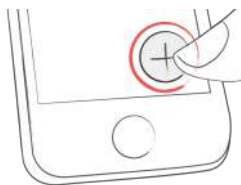
mySugr-sovelluksen tärkeimmät ominaisuudet:

- 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 mittausmuistutukset (saatavilla vain tietyissä maissa)
- Applen Terveys-sovelluksen integrointi
- turvallinen varmuuskopiointi
- nopea synkronointi usean laitteen kanssa
- Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile -mittareiden tietojen integrointi
- Beurer GL 50 evo -mittarin tietojen integrointi (vain Saksassa ja Italiassa)
- Ascensia Contour Next One -mittarin tietojen integrointi (jos käytettävissä)
- Novo Pen 6- / Novo Pen Echo+ -laitteiden tietojen integrointi
- Lilly Tempo Smart Button -laitteen tietojen integrointi.

VASTUUVAPAAUSLAUSEKE: 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.



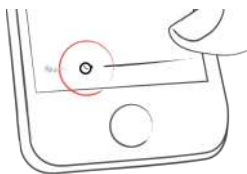
Raportit PDF, CSV ja Excel muodossa (PDF & Excel vain mySugr PRO:ssa)



Hymyilyttävää palautetta.



Käytännölliset verensokerimuistutukset.



Nopea synkronointi usean laitteen kanssa (mySugr PRO).



## 5 Ensiaskeleet

### 5.1 Asennus

**iOS:** 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.

**Android:** Avaa Play Kauppa Android-laitteellasi ja syötä hakukenttään ”mySugr”. Napsauta kuvaketta nähdäksesi lisätietoja. Aloita sitten asennus valitsemalla ”Asenna”. Sinua pyydetään hyväksymään Googlen latausehdot. Hyväksymisen jälkeen 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

### 5.2.1 Jos mittaat verensokerisi yksinomaan mittarilla (tai käytät jotkin muuta reaaliaikaista CGM-yhteyttä kuin Eversense)

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

- verensokerin keskiarvo
- verensokerin keskihajonta
- hypo- ja hyperglykemiat.

Niiden alta löydät lisää kenttiä, joissa on tietoa mm. insuliiniyksiköistä ja hiilihydraateista.



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

- verensokerin keskiarvo
- verensokerin poikkeama
- hypojen ja hyperien määrät
- insuliinin suhde
- otetut bolukset/ateriainsuliinit
- syötyjen hiilihydraattien määrä
- aktiivisuuden kesto
- tabletit
- paino
- verenpaine



### 5.2.2 Jos käytät reaaliaikaista Eversense CGM-yhteyttä

Ylhäällä näkyy viimeisin CGM-arvo. Jos arvo on 10 minuuttia tai sitä vanhempi, punainen etiketti kertoo, kuinka vanha se on.



Alla näkyy kaavio. Se näyttää CGM-arvot käyränä terapiatapahtumien merkintöjen kanssa.

Voit vierittää kaaviota nähdäksesi vanhemmat tiedot. Tällöin iso CGM-arvo korvataan pienemmällä numerolla aikaisempien CGM-arvojen näyttämiseksi. Jos haluat nähdä viimeisimmän CGM-arvon uudelleen, sinun on vieritettävä kaavio kokonaan oikealle.



Toisinaan kaavion alla näkyy tietolaatikoita. Ne näyttävät esimerkiksi, jos CGM-yhteydessä on ollut jokin ongelma.



Alla löydät luettelon lokikirjauksista uusin lokikirjaus ylimpänä. Voit selata luetteloa ylös ja alas nähdäksesi vanhemmat arvot.

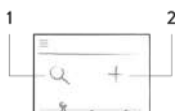


## 5.3 Termien, kuvakkeiden ja värien selitykset

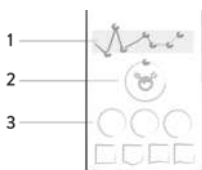
### 5.3.1 Jos mittaat verensokerisi yksinomaan mittarilla (tai käytät jotkin muuta reaaliaikaista CGM-yhteyttä kuin Eversense)

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

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



Eri elementtien värit dashboardilla (3) sekä hirviön (2) väri reagoivat kuluvan päivän verensokeriarvoon. Kuvaajan väri mukautuu vuorokaudenaikaan (1).



Kun luot uuden merkinnän, voit käyttää tunnisteita kuvaamaan tilannetta, asiayhteyttä, mielentilaa tai tunnetta.

Jokaisen kuvakkeen alla on sanallinen kuvaus kyseisestä tunnisteesta.



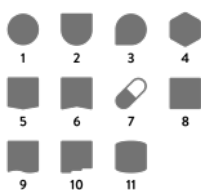
mySugr-sovelluksen eri alueissa käytetyt värit on selitetty yllä. Ne perustuvat tavoitealueisiin, jotka käyttäjän on asettanut asetuksissa.

- Punainen: Verensokeri tavoitealueen ulkopuolella
- Vihreä: Verensokeri tavoitealueella
- Oranssi: Verensokeri ok, mutta ei paras mahdollinen



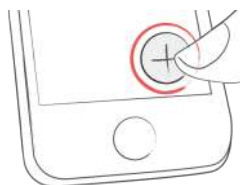
Sovelluksessa näkyy yksitoista erimuotoista ruutua:

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



### 5.3.2 Jos käytät reaaliaikaista Eversense CGM-yhteyttä

Voit lisätä kirjauksen napauttamalla Plusmerkkiä.



Ylhäällä olevan CGM-arvon väri asetetaan riippuen siitä, kuinka korkea tai alhainen arvo on:



- Punainen: Glukoosi on hypo tai hyper
- Vihreä: Glukoosi on tavoitealueella
- Oranssi: Glukoosi on tavoitealueen ulkopuolella, mutta ei hypo tai hyper

Voit muuttaa alueita asetusnäytössä.

Myös CGM-käyrässä sekä verensokerimittauksissa kaaviossa ja luettelossa on käytetty samaa värikoodausta.



Kaavion merkinnöillä on kuvakkeet tietotyyppin mukaan. Merkinnät on niin ikään värikoodattu tietotyyppin mukaan.

- 1) Pisara: Verensokerin mittaus
- 2) Ruisku: Bolusinsuliinin injektio
- 3) Omena: Hiilihydraatit
- 4) Ruisku, jonka alla pisteitä: Basaali-insuliinin injektio



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



## 5.4 Profili

Käytä sivunvalikkoa päästäksesi kohtaan Profili & asetukset.



Muuta henkilökohtaisia asetuksia sekä hoito- ja sovellusasetuksia. Jos haluat, voit lisätä yksityiskohtaisempia tietoja itsestäsi, diabetestyyppistäsi ja diagnoosin ajankohdasta. Vaihda salasana tarpeen tullen sivun alalaidassa.



Syötä nimesi, sähköpostiosoitteesi, sukupuolesi ja syntymäaikasi. Jos sinun täytyy muuttaa sähköpostiosoitettasi tulevaisuudessa, voit tehdä sen täällä. Voit myös vaihtaa salasanasasi tai kirjautua ulos. Viimeisenä muttei vähäisimpänä voit nimetä oman diabeteshiviosi! Anna mielikuvituksen laukata!



Toimiakseen kunnolla, mySugr:in tulee tietää muutamia yksityiskohtia diabeteshoidostasi. Esimerkiksi mitä yksikköä käytät verensokerin mittauksessa (mg/dL vai mmol/L), miten mittaat nautittujen hiilihydraattien määrän, ja millaista insuliinihoitoa käytät (pumppu, kynä/ruiskut, vai ei insuliinihoitoa). Jos käytät insuliinipumppua, voit lisätä basaalin annosnopeutesi ja päättää haluatko sen näkyvän kuvaajissa sekä haluatko niiden näkyvän 30 minuutin lisäyksinä. Jos käytät suun kautta otettavia lääkkeitä (tabletit), voit lisätä niiden nimet tätä kautta, jotta ne ovat valittavissa uutta merkintää tehdessä. Halutessasi voit lisätä monia muita tietoja (ikä, diabetestyyppi, verensokerin tavoitealueet, tavoitepaino, jne.) Voit jopa lisätä tietoja diabeteslaitteistasi. Jos laitettasi ei löydy listalta, jätä kohta toistaiseksi tyhjäksi – kerrothan laitteesi puuttumisesta meille niin lisäämme laitteesi listalle.



Kokonaisbasaalimäärä 24h ajanjaksolta näkyy kuvaajan oikeassa yläkulmassa. Napauta vihreää valintamerkkiä (oikea yläkulma) tallentaaksesi basaalin annosnopeuden tai "x" (vasen yläkulma) peruuttaaksesi ja palataksesi asetussivulle.



Määritä diabeteslaitteesi ja lääkkeesi täällä. Laitettasi tai lääkettäsi ei löydy listalta? Älä huoli, voit jättää kohdan tyhjäksi – kerrothan asiasta meille, niin lisäämme sen listalle. Kytkimien avulla voit kytkeä sovelluksen äänet päälle tai pois päältä, sekä haluatko saada viikkoraportin ja/tai uutiskirjeen sähköpostitse. Voit myös muuttaa boluslaskurin asetuksia (jos saatavilla omassa maassasi).



## 5.5 Sovelluksen käyttäytyminen aikavyöhykettä vaihdettaessa

### 5.5.1 Jos mittaat verensokerisi yksinomaan mittarilla (tai käytät jotkin muuta reaaliaikaista CGM-yhteyttä kuin Eversense)

Kuvaajassa lokikirjamerkinnot on järjestetty paikallisen ajan mukaan. Kuvaajan aika-asteikko on puhelimen aikavyöhykkeen mukainen.

Luettelossa lokikirjamerkinnot on järjestetty paikallisen ajan mukaan ja lokikirjamerkinnot aikatieto on sen aikavyöhykkeen mukainen, jolla 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)).

### 5.5.2 Jos käytät reaaliaikaista Eversense CGM-yhteyttä

Kuvaajassa ja luettelossa lokikirjamerkinnot ja CGM-tiedot on järjestetty aina absoluuttisen ajan mukaan (UTC-aika) eli tapahtumien aikajärjestys on ehjä.

Kuvaajan aika-asteikko on puhelimen aikavyöhykkeen mukainen. Kaikki kuvaajan CGM-tiedot ja lokikirjamerkinnot ovat ajankohtaisen aikavyöhykkeen ajan mukaisia.

Luettelossa olevan lokikirjamerkinnot aikatieto puolestaan on sen aikavyöhykkeen mukainen, jolla 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)).

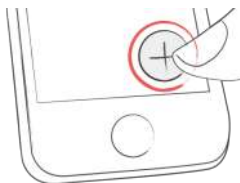
## 6 Merkinnot

### 6.1 Lisää merkintä

Avaa mySugr-sovellus.



Napauta plusmerkkiä.



Vaihda pvm, aika ja sijainti tarpeen tullen.



Ota kuva ateriasasi.



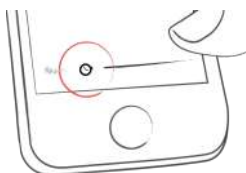
Syötä verensokeri, hiilarit, ruokatyyppi, insuliinitiedot, tabletit, aktiivisuus, paino, HbA1c, ketoaineet ja muistiinpanot.



Valitse tunnisteet.



Siirry muistutusvalikkoon napauttamalla muistutuskuvaketta. Siirrä liukusäädin haluamasi ajan kohdalle (mySugr Pro).



Tallenna merkintä.



Valmista tuli!



## 6.2 Merkinnän muokkaus

Muokkaus onnistuu napauttamalla haluamaasi merkintää tai sipaisemalla oikealle ja klikkaamalla muokkaa.



Muokkaa merkintää.



Napauta vihreää valintamerkkiä tallentaaksesi muutokset tai napauta "x" peruuttaaksesi tehdyt muutokset ja palataksesi takaisin.



## 6.3 Merkinnän poistaminen

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



Poista merkintä.



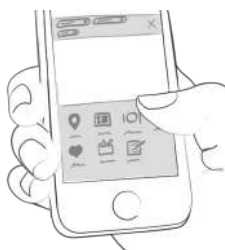
## 6.4 Merkinnän haku

(Ei saatavilla versiosta v3.92.43 alkaen)

Napauta suurennuslasia.

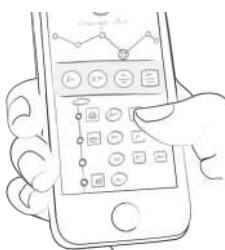


Kayta suodattimia löytääksesi haluamasi tiedot.



## 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, lisä kuvat, lääkkeet, kommentit, ateriatunnisteet
- **2 pistettä:** verensokeri, ateriamerkintä, sijainti, bolus (pumppu) / lyhytvaikutteinen insuliini (kynä/ruisku), ateriakuvaus, tilapäinen basaalinen annosnopeus (pumppu) / pitkävaikutteinen insuliini (kynä/ruisku), verenpaine, paino, ketoaineet
- **3 pistettä:** ensimmäinen kuva, aktiivisuus, aktiivisuuskuvaus, HbA1c



Kerää 50 pistettä päivittäin ja kesytä diabeteshirviösi! (Ei käytettävissä Eversense CGM-käyttäjille)

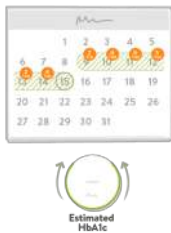


## 8 Arvioitu HbA1c-arvo

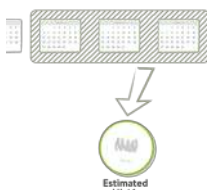
Kuvaajan oikeassa yläkulmassa näet arvioidun HbA1c-arvosi – olettaen, että olet syöttänyt riittävästi verensokeriarvoja (lisätietoja jäljempänä). Huomio: Tämä arvo on pelkkä arvio, joka perustuu syöttämiisi verensokeriarvoihin. Arvioitu HbA1c saattaa poiketa laboratoriotuloksista.



Voidakseen laskea arvioidun HbA1c-arvon mySugr-lokikirja tarvitsee keskimäärin 3 vs-arvoa vuorokaudessa vähintään 7 vuorokauden ajalta. Syötä lisää arvoja, jotta saat tarkemman arvion.



Ajanjakson maksimipituus on 90 päivää.



## 9 Coaching ja terveydenhuollon ammattilainen (Terv.huol. amm.)

### 9.1 Coaching

Coaching-palvelun löydät sivuvalikosta (maissa, joissa palvelu on saatavilla).





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



Merkit kertovat lukemattomista viesteistä.



## 9.2 Terveystieteiden ammattilainen (Terv.huol. amm.)

Etsi terveydenhuollon ammattilainen valitsemalla sivuvalikossa "Terv.huol. amm." (maissa, joissa tämä palvelu on saatavilla).



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



Merkki sivuvalikossa ja korostettu otsikko saapuneiden luettelossa osoittaa, että muistiinpanoa ei ole luettu.



Uusimmat viestit näkyvät luettelon yläosassa.



Lähetettämättömät kommentit on merkitty seuraavilla varoituskuvakkeilla:



Kommenttia lähetetään



Kommenttia ei voitu lähettää

## 10 Haasteet

Haasteet löytyvät sivuvalikosta.



Haasteet suuntautuvat pääosin yleiseen terveyteen ja diabeteksen hoitoon liittyvien tavoitteiden saavuttamiseen, kuten verensokerimittauksien määrän ja liikunnan lisäämiseen.



## 11 Tiedon tuonti

### 11.1 Laitteisto

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

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

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



Valitse valikosta "Yhteydet".



Valitse laitteesi listasta.



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.



## 11.2 Synkronoi Accu-Chek Instant -mittarin aikaa

Jotta voit synkronoida puhelimen ja Accu-Chek Instant -mittarin ajat, sinun on käynnistettävä mittari sovelluksen ollessa auki.

## 11.3 CGM-tietojen tuonti

### 11.3.1 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.

### 11.3.2 Piilota CGM-tiedot

Kaksoisnapauta kaaviossa avataksesi ohjauspaneelin, jossa voit ottaa CGM-tietojen näytön kaaviossa käyttöön tai poistaa sen käytöstä. (Ei käytettävissä Eversense CGM-käyttäjille)

## 12 Vie tietoja

Valitse sivuvalikosta "Raportit".



Vaihda tarvittaessa tiedostomuotoa ja aikajaksoa (mySugr PRO) ja napauta "Vie". Kun vienti näkyy näytöllä, napsauta oikeassa yläkulmassa (iOS 10 -käyttöjärjestelmästä alkaen vasemmassa alareunassa) olevaa painiketta käyttääksesi lähetyk- tai tallennustoimintoja.



## 13 Apple Health

Voit aktivoida Applen Terveys-sovelluksen profilisi kohdassa "Yhteydet". Google Fit aktivoidaan sivuvalikon kautta.

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



## 14 Tilastot

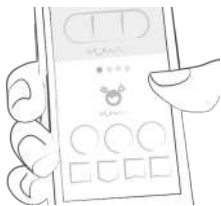
### 14.1 Kaikki maat Australiaa ja Saudi-Arabiaa lukuun ottamatta

(Ei käytettävissä Eversense CGM-käyttäjille)

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.



## 14.2 Vain Australia ja Saudi-Arabia

(Ei käytettävissä Eversense CGM-käyttäjille)

Napauttamalla päivän yleiskatsauksen alapuolella olevaa kohtaa “Siirry tilastoihin” voit tarkastella aikaisempia tietoja.



Voit myös avata vasemmassa yläkulmassa olevan valikon ja valita vaihtoehdon “Tilastot”.



Voit siirtyä viikkokatsauksen, 14 päivän katsauksen, kuukausikatsauksen ja neljännesvuosikatsauksen välillä pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle tai napauttamalla nuolia. Senhetkinen ajanjakso ja päivämäärät näkyvät navigointinuolten välissä.



Vierittämällä näyttöä alaspäin näet aikaisempiin tietoihin liittyvät kuvaajat.



Napauttamalla kuvaajien yläpuolella olevia nuolia näet yksityiskohtaisemmat tilastot.



Näytön yläreunassa näet, montako merkintää olet tehnyt päivässä keskimäärin, montako merkintää olet tehnyt yhteensä ja montako pistettä olet jo kerännyt.



Napauttamalla vasemmassa yläkulmassa olevaa nuolta voit siirtyä aloitusnäyttöön.



## 15 Poistaminen

### 15.1 Poistaminen iOS

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



### 15.2 Poistaminen Android



Etsi Android-puhelimesi asetuksista kohta Sovellukset, valitse mySugr-sovellus ja napauta ”Poista asennus”. Valmista tuli!



## 16 Tilin poisto

Siirry sivuvalikosta Profili & asetukset -kohtaan ja napauta Android-laitteella ”Asetukset”-painiketta tai siirry iOS-laitteella välilehtipalkin ”Lisää”-valikosta Profili & asetukset -kohtaan ja napauta ”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 tärkeä asia (olemmehan itsekkin mySugr:n käyttäjiä). mySugr täyttää tietoturvavaatimukset sekä noudattaa henkilötietojen suojaan yleisen tietosuojasäätelyn 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](mailto:support@mysugr.com).

Voit myös soittaa meille:

+ 1 (855) 337-7847 (USA maksuton)

+ 44 800-011-9897 (UK maksuton)

+ 43 720 884555 (Itävalta)

+ 49 511 874 26938 (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),

+43 720 884555 (Itävalta),

+49 511 874 26938 (Saksa)

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

Toimitusjohtaja: Jörg Hölzing

Kaupparekisterinumero: FN 376086v

Oikeuspaikka: Wienin kauppatuomioistuim, Itävalta

ALV-nro: ATU67061939



2022-11-14

Käyttöohjeen versio 3.92.43 (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

Rekisteröinyt: 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

Tekninen päällikkö: Caroline O. Gaspar CRF/SP: 76.652

Reg. ANVISA: 81414021713

## 20.3 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

## 20.4 Saudi-Arabia

Seuraavat ominaisuudet eivät ole käytettävissä Saudi-Arabiassa:

- Viikkoraportit sähköpostitse (katso 5.4. Profili)
- Basaalin annosnopeuden asetukset (katso 5.4. Profili)
- Hakutoiminto (katso 6.4. Merkinnän haku)

## 20.5 Sveitsi

CH-REP

Roche Diabetes Care (Schweiz) AG

Industriestrasse 7

CH-6343 Rotkreuz