

# „mySugr Logbook“ naudojimo taisyklės

Version: 3.92.43\_Android - 2022-11-14

## 1 Naudojimo instrukcijos

### 1.1 Naudojimas pagal paskirtį

„mySugr Logbook“ („mySugr“ programėlė) skirta padėti gydant cukrinį diabetą, valdant kasdienius su cukriniu diabetu susijusius duomenis, ja siekiama optimizuoti gydymą. Galite rankiniu būdu kurti registruojamus įrašus, kuriuose pateikta informacija apie jūsų insulino terapiją, dabartinį ir siektiną gliukozės kiekio kraujyje lygį, suvartotus angliavandenius ir informaciją apie savo aktyvumą. Be to, galite sinchronizuoti kitus gydomuosius prietaisus, tokius kaip gliukozės kiekio kraujyje matuokliai, kad būtų išvengta klaidų vertes suvedant rankomis ir kad būtų patogiau naudoti.

„mySugr Logbook“ optimizuoja gydymą dviem būdais.

1) Stebėjimas. Stebėdami savo parametrus kasdieniame gyvenime galite priimti geresnius sprendimus savo gydymo nurodymų klausimais. Be to, galite generuoti duomenų ataskaitas, skirtas aptarti savo gydymo duomenims su sveikatos priežiūros specialistu.

2) Gydymo plano laikymasis: „mySugr Logbook“ siunčia motyvacines žinutes, atsiliepimus apie dabartinę gydymo būklę ir apdovanoja jus, kad palaikytų motyvaciją ir kad laikytumėtės savo gydymo plano.

### 1.2 Kam skirta „mySugr Logbook“?

„mySugr Logbook“ žurnalas buvo sukurtas žmonėms:

- kuriems diagnozuotas cukrinis diabetas
- kurie yra 16 metų arba vyresni
- kuriuos konsultuoja gydytojas arba kitas sveikatos priežiūros specialistas
- kurie fiziškai ir protiškaie geba savarankiškai valdyti savo cukrinio diabeto gydymą
- gerai moka naudotis išmaniuoju telefonu

### 1.3 Kokiuose įrenginiuose veikia „mySugr Logbook“?

„mySugr Logbook“ galima naudoti „iOS 14.2“ arba vėlesnių versijų „iOS“ įrenginiuose. Ji taip pat galima daugelyje išmaniųjų telefonų su „Android“, kurių versija 8.0 arba vėlesnė. „mySugr Logbook“ negalima naudoti šakninio katalogo leidimą turinčiuose įrenginiuose arba įrenginiuose, kuriuose įdiegtas „Jailbreak“.

### 1.4 Naudojimo aplinka

Mobiliųjų „mySugr Logbook“ žurnalą galima naudoti bet kioioje aplinkoje, kurioje naudotojas paprastai naudoja



išmanųj telefoną, todėl jis neapsiriboja naudojimu patalpose.

## 2 Kontraindikacijos

Nežinomos

## 3 Įspėjimai



### 3.1 Medicininis patarimas

„mySugr Logbook“ žurnalas yra registruotas medicinos prietaisas, naudojamas padėti cukriniam diabetui gydyti. Vis dėlto jis negali pakeisti vizito pas savo sveikatos priežiūros specialistą / cukrinio diabeto priežiūros komandą. Jums vis tiek reikia profesionalios ir reguliarios ilgalaikių gliukozės kiekio kraujyje verčių peržvalgos (HbA1c) bei turite toliau savarankiškai valdyti savo gliukozės kraujyje lygį.

### 3.2 Rekomenduojami naujiniai

Siekdami užtikrinti saugų ir optimalų „mySugr Logbook“ naudojimą, rekomenduojame įsidiesti programinės įrangos naujinius, kai tik jie pasiūlomi.

## 4 Svarbiausios funkcijos

### 4.1 Santrauka

„mySugr“ nori, kad jūsų kasdienis cukrinio diabeto valdymas būtų paprastesnis ir kad visas jūsų cukrinio diabeto gydymas būtų optimizuotas. Tačiau visa tai įmanoma tik tada, jeigu jūs patys imsitės aktyvaus pagrindinio vaidmens prižiūrėdami savo sveikatą, ypač įvesdami informaciją į savo įrenginį. Kad išlaikytumėte motyvaciją ir susidomėjimą, pridėjome į programėlę „mySugr“ keletą linksmų elementų. Svarbu įvesti kuo daugiau informacijos ir būti kuo sąžiningesniems. Tai vienintelis būdas gauti iš įvedamos informacijos naudos. Įvesdami netikslius arba pažeistus duomenis, sau nepadėsite.

„mySugr“ svarbiausios savybės:

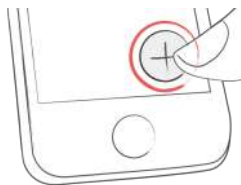


- Ypač spartus duomenų įvedimas
- Individualizuotas registravimo ekranas
- Išsami jūsų dienos analizė
- Patogios nuotraukų funkcijos (kelios nuotraukos vienam įrašui)
- Jaudinantys iššūkiai
- Daug ataskaitų formatų (PDF, CSV, „Excel“)
- Aiškūs grafikai
- Praktiški gliukozės tyrimo priminimai (galimi tik konkrečiose šalyse)
- „Apple Health“ integravimas
- Saugios duomenų atsarginės kopijos
- Spartus kelių įrenginių sinchronizavimas
- „Accu-Chek Aviva“ / „Performa Connect“ / „Guide“ / „Instant“ / „Mobile“ integravimas
- „Beurer GL 50 evo“ integravimas (tik Vokietijoje ir Italijoje)
- „Ascensia Contour Next One“ integravimas (kur galima)
- „Novo Pen 6“ / „Novo Pen Echo+“ integravimas
- „Lilly Tempo Smart Button“ integravimas

ATSAKOMYBĖS APRIBOJIMAS: visą galimų įrenginių sąrašą rasite programėlės „mySugr“ skiltyje „Ryšiai“.

## 4.2 Svarbiausios funkcijos

Spartus ir paprastas duomenų įvedimas.



Išmanioji paieška.



Gražūs ir aiškūs grafikai



Patogi nuotraukų funkcija (kelios nuotraukos vienam įrašui).





Jaudinantys iššūkiai



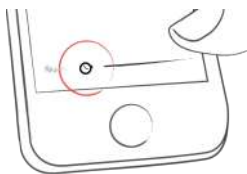
Daug ataskaitų formatų: PDF, CSV, „Excel“ (PDF ir „Excel“ tik „mySugr PRO“).



Atsiliepimai, kurie privers nusišypsoti.



Praktiški gliukozės tyrimo priminimai



Spartusis kelių įrenginių sinchronizavimas („mySugr PRO“).



## 5 Pradžia

### 5.1 Įdiegimas



„iOS“: Savo „iOS“ įrenginyje atverkite „App Store“ ir ieškokite „mySugr“. Spustelėkite piktogramą, jei norite pamatyti išsamią informaciją, tada paspauskite „Gauti“, o paskui „Įdiegti“, kad prasidėtų įdiegimo procesas. Jūsų gali paprašyti įvesti „App Store“ slaptažodį; jį įvedus, „mySugr“ programėlė pradės parsisiuntimą ir įdiegimą.

„Android“: Savo „Android“ įrenginyje atverkite „Play Store“ ir ieškokite „mySugr“. Spustelėkite piktogramą, jei norite pamatyti išsamią informaciją, tada paspauskite „Įdiegti“, kad prasidėtų įdiegimo procesas. „Google“ jūsų paprašys sutikti su parsisiuntimo sąlygomis. Paskui „mySugr“ programėlė pradės parsisiuntimą ir įdiegimą.



Norėdami naudoti „mySugr“ programėlę, turite susikurti paskyrą. Tai būtina, kad vėliau būtų galima eksportuoti duomenis.



## 5.2 Į pradžią

### 5.2.1 Jei matuojate gliukozę kraujyje tik matuokliu (arba naudojate realaus laiko CGM ryšį, kuris nėra „Eversense“)

Dvi dažniausiai naudojamos funkcijos yra Didinamasis stiklas, naudojamas įrašams ieškoti („mySugr PRO“), ir Pliuso ženklas, naudojamas naujam įrašui padaryti.



Po grafiku matysite šios dienos statistiką:

- Gliukozės kraujyje vidurkis
- Gliukozės kraujyje nuokrypis
- Hipo ir hiper



Po šiomis nuorodomis rasite laukelius su informacija apie insulino vienetus, angliavandenius ir kt.



Po grafiku matysite langelius, kuriuose pateikta ši konkrečių dienų informacija:

- gliukozės kiekio kraujyje vidurkis
- gliukozės kiekio kraujyje nuokrypis
- hiperglikemijų ir hipoglikemijų skaičius
- insulino santykis
- suvartotas boliusas arba insulinas valgio metu
- suvartotų angliavandenių kiekis
- aktyvumo trukmė
- vaistai
- svoris
- kraujospūdis



### 5.2.2 Jei naudojate „Eversense“ realaus laiko CGM ryšį

Viršuje galite pamatyti naujausią CGM vertę. Jei vertė yra 10 minučių ar senesnė, raudona etiketė nurodo, kiek metų senumo yra vertė.



Žemiau rasite grafiką. Jis rodo CGM reikšmes kaip kreivę kartu su gydymo įvykių žymomis.

Galite slinkti grafiką į šoną, kad pamatytumėte senesnius duomenis. Kai tai darysite, didžioji CGM reikšmė bus pakeista mažesniu skaičiumi, rodančiu praeities CGM vertes.

Atminkite, kad norėdami vėl pamatyti naujausią CGM vertę, turite slinkti grafiką iki galo į dešinę.

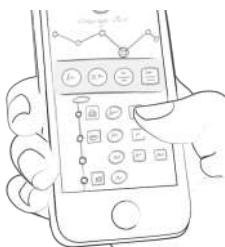




Kartais po grafiku pamatysite langelius su informacija. Jie rodo, pavyzdžiui, kai yra CGM ryšio problema.



Žemiau rasite žurnalo įrašų sąrašą, kurio viršuje yra naujausi žurnalo įrašai. Galite slinkti sąrašą aukštyn ir žemyn, kad pamatytumėte senesnes reikšmes.

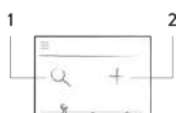


## 5.3 Terminų, piktogramų ir spalvų paaiškinimas

### 5.3.1 Jei matuojate gliukozę kraujyje tik matuokliu (arba naudojate realaus laiko CGM ryšį, kuris nėra „Eversense“)

1) Savo skydelyje spustelėję didinamojo stiklo piktogramą galėsite ieškoti įrašų, žymų, vietų ir pan.

2) Spustelėję pliuso ženklą galėsite pridėti įrašą.



Skydelio (3) pabaisos (2) elementų spalvos aktyviai reaguoja į jūsų šios dienos gliukozės kiekį kraujyje. Grafiko spalva pritaikoma prie dienos laiko (1).



Kudami naują įrašą, galite naudoti žymas situacijai situacijai, scenarijui, tam tikram kontekstui, nuotaikai arba emocijai



apibūdinti. Kiekvienos žymos tekstinis aprašymas yra tiesiogiai po kiekviena piktograma.



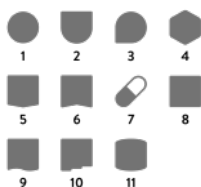
Spalvos, naudojamos įvairiose „mySugr“ programėlės vietose, yra tokios, kaip aprašyta pirmiau, pagal naudotojo nuostatų ekrane nurodytus siektinus diapazonus.

- Raudona: gliukozės kiekis kraujyje nepatenka į siektiną diapazoną
- Žalia: gliukozės kiekis kraujyje yra siektiname diapazone
- Oranžinė: gliukozės kiekis kraujyje ne idealus, bet patenkinamas



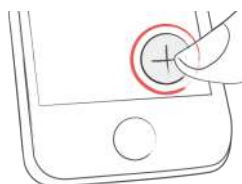
Registracijos žurnale matysite daug langelių, kurie yra vienuolikos skirtingų formų:

- 1) Gliukozės kiekis kraujyje
- 2) Svoris
- 3) HbA1c
- 4) Ketonai
- 5) Boliuso insulinas
- 6) Bazinis insulinas
- 7) Tabletės
- 8) Maistas
- 9) Aktyvumas
- 10) Žingsniai
- 11) Kraujo spaudimas



### 5.3.2 Jei naudojate „Eversense“ realaus laiko CGM ryšį

Bakstelėję Pliuso ženklą galite pridėti įrašą.





CGM vertės spalva viršuje priklauso nuo to, kaip aukšta ar maža yra jūsų vertė:

- Raudona: hipoglikemija arba hiperglikemija
- Žalia: gliukozė siektiname diapazone
- Oranžinė: gliukozė, esanti už siektino diapazono ribų, bet nesergant hipoglikemija arba hiperglikemija

Nustatymų ekrane galite pakeisti diapazonus.

Tas pats kodavimas spalvomis galioja CGM kreivėje ir gliukozės kiekio kraujyje matavimams diagramoje bei sąrašė.



Žymekliai diagramoje turi piktogramas, nurodančias duomenų tipą. Žymekliai taip pat yra skirtingų spalvų, priklausomai nuo duomenų tipo.

- 1) Lašas: gliukozės kiekio kraujyje matavimas
- 2) Švirkštas: boliuso insulino injekcija
- 3) obuoliai: angliavandeniai
- 4) Švirkštas su taškeliais apačioje: bazinė insulino injekcija



Kudami naują įrašą, galite naudoti žymas situacijai situacijai, scenarijui, tam tikram kontekstui, nuotaikai arba emocijai apibūdinti. Kiekvienos žymos tekstinis aprašymas yra tiesiogiai po kiekviena piktograma.



## 5.4 Profilis

Naudokite šoninį meniu, kad pasiektumėte Profilis ir nuostatos.



Keiskite savo asmenines, gydymo ir programėlės nuostatas. Jeigu norite, galite pateikti apie save daugiau konkrečių duomenų, nurodyti savo cukrinio diabeto tipą ir jo diagnozės datą. Prireikus keiskite slaptažodį apačioje.





Įveskite savo vardą, el. pašto adresą, lytį ir gimimo datą. Jeigu ateityje prireiktų pakeisti savo el. pašto adresą, darykite tai čia. Taip pat galite pasikeisti savo slaptažodį arba atsijungti. Ir paskutinis bet labai svarbus dalykas – savo cukrinio diabeto pabaisai galite suteikti vardą! Pirmyn! Nevaržykite savo kūrybingumo!



„mySugr“ turi žinoti tam tikrą informaciją apie cukrinio diabeto valdymą, kad veiktų tinkamai. Pavyzdžiui, koks jūsų gliukozės kiekio kraujyje vienetas (mg/dL ar mmol/L), kaip skaičiuojate angliavandenių kiekį ir kaip švirkščiatės insuliną (pompa, insulino švirkštimo priemone / švirkštu ar nevartojate insulino iš viso). Jeigu naudojate kokią nors insulino pompą, galite įvesti savo bazinio greičio vertes, nuspręsti, ar norite, kad duomenys būtų rodomi grafikuose, ir ar norite, kad jie būtų rodomi 30 minučių intervalais. Jeigu geriate kokius nors vaistinius preparatus (vaistai), galite įrašyti jų pavadinimus, kad juos būtų galima pasirinkti kuriant naują įrašą. Jei norite, galite taip pat įvesti daug kitos informacijos (amžius, diabeto tipas, siektini gliukozės kiekio kraujyje diapazonai, siektinas svoris ir pan.). Galite įvesti informaciją ir apie cukrinio diabeto prietaisus. Jeigu negalite rasti savo konkretaus prietaiso, kol kas palikite langelį tuščią – bet praneškite mums apie tai, kad galėtume pridėti jį į sąrašą.



Bendras bazinis insulinas 24 valandų laikotarpiui rodomas viršutiniame dešiniame kampe. Spustelėkite žalio langelio ženklą (viršutinis dešinysis kampas), jei norite įrašyti savo bazinį greitį, arba „x“ (viršutinis kairysis kampas), jei norite grįžti į nuostatų ekraną.





Nurodykite savo cukrinio diabeto prietaisus ir vaistus čia. Nematote sąrašė savo prietaiso ar vaistų? Nesirūpinkite, galite tai praleisti – bet praneškite mums, kad galėtume pridėti į sąrašą. Naudokite atitinkamus jungiklius pasirinkdami, norite girdėti pabaisos garsus ar ne, ir ar norite gauti savaitinę ataskaitą el. paštu. Taip pat galite pakeisti boliuso skaičiuotuvo nuostatas (jeigu jis galimas jūsų šalyje).



## 5.5 Programėlės veikimas keičiant laiko juostą

### 5.5.1 Jei matuojate gliukozę kraujyje tik matuokliu (arba naudojate realaus laiko CGM ryšį, kuris nėra „Eversense“)

Grafike žurnalo įrašai išdėstomi pagal vietos laiką. Grafiko laiko skalė nustatoma pagal telefono laiko juostą.

Sąrašė žurnalo įrašai išdėstomi pagal vietos laiką, o žurnalo įrašo laiko žyma sąrašė nustatoma pagal laiko juostą, kurioje buvo sukurtas įrašas. Jei įrašas buvo sukurtas laiko juostoje, kuri skiriasi nuo dabartinės telefono laiko juostos, rodoma papildoma žyma, rodanti, kurioje laiko juostoje šis įrašas buvo sukurtas (žr. GMT koreguotas laiko juostas, „GMT“ reiškia Grinvičo laiką).

### 5.5.2 Jei naudojate „Eversense“ realaus laiko CGM ryšį



Grafike ir sąrašė žurnalo įrašai ir CGM įrašai visada išdėstomi pagal jų absoliutųjį laiką (UTC laiką), tai reiškia, kad įvykių chronologija lieka nepažeista.

Grafiko laiko skalė nustatoma pagal telefono laiko juostą. Visi CGM ir žurnalo įrašų grafike laikas nustatomas taip, tarsi jie būtų dabartinėje laiko juostoje.

Priešingai, žurnalo įrašo laiko žyma sąrašė nustatoma pagal laiko juostą, kurioje buvo sukurtas įrašas. Jei įrašas buvo sukurtas laiko juostoje, kuri skiriasi nuo dabartinės telefono laiko juostos, rodoma papildoma žyma, rodanti, kurioje laiko juostoje šis įrašas buvo sukurtas (žr. GMT koreguotas laiko juostas, „GMT“ reiškia Grinvičo laiką).

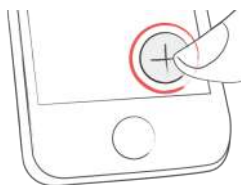
## 6 Įrašai

### 6.1 Pridėti įrašą

Atverkite „mySugr“ programėlę.



Spustelėkite pliuso ženklą.



Prireikus keiskite datą, laiką ir vietą.



Padarykite savo maisto nuotrauką.



Įveskite gliukozės kiekį kraujyje, angliavandenių kiekį, maisto



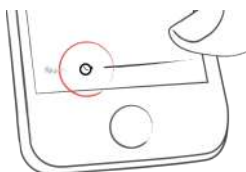
rūšį, insulino informaciją, vaistus, aktyvumą, svorį, HbA1c, ketonus ir pastabas.



Parinkti žymas.



Spustelėkite tyrimo priminimo piktogramą, jei norite patekti į tyrimo priminimų meniu. Perkelkite slankiklį prie norimo laiko („mySugr Pro“).



Įrašyti įrašą.



Jums pavyko!



## 6.2 Redaguoti įrašą

Spustelėkite įrašą, kurį norėtumėte redaguoti, arba slinkite į dešinę ir spustelėkite „Redaguoti“.





Redaguoti įrašą.



Spustelėkite žalią langelį, jei norite įrašyti pakeitimus, arba spustelėkite „x“, jei norite nutraukti ir grįžti atgal.



### 6.3 Pašalinti įrašą

Spustelėkite įrašą, kurį norite pašalinti, arba pašalinkite braukdami į dešinę.



Pašalinti įrašą



### 6.4 Ieškoti įrašo

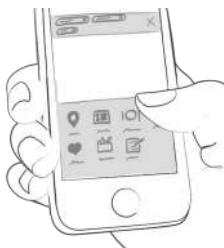
(Nepasiekama nuo v3.92.43)

Spustelėkite didinamąjį stiklą.



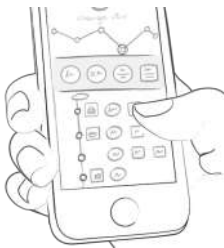
Naudokite filtrą tinkamiems paieškos rezultatams rasti.





## 6.5 Žr. ankstesnius įrašus

Slinkite aukštyn ir žemyn per savo įrašus arba braukite grafiką į kairę ir į dešinę, kad pamatytumėte daugiau duomenų.



## 7 Pelnykite taškų

Gaunate taškų už kiekvieną veiksmą, kurio imatės rūpindamiesi savimi; tikslas – užpildyti ratą taškais kiekvieną mielą dieną.



Kiek taškų gausiu?

- **1 taškas:** žymos, daugiau nuotraukų, vaistai, pastabos, valgių žymos
- **2 taškai:** gliukozės kiekis kraujyje, įrašas apie valgį, vieta, boliusas (pompa) / trumpo veikimo insulinas (švirkštimo priemonė / švirkštas), valgio aprašymas, laikinasis bazinis greitis (pompa) / ilgo veikimo insulinas (švirkštimo priemonė / švirkštas), kraujospūdis, svoris, ketonai
- **3 taškai:** pirma nuotrauka, aktyvumas, aktyvumo aprašymas, HbA1c



Gaukite 50 taškų per dieną ir sutramdykite savo monstrą!  
(Neprieinama „Eversense CGM“ vartotojams)





## 8 Apskaič. HbA1c

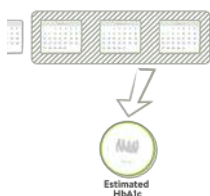
Grafiko viršuje dešinėje rodomas jūsų apskaičiuotas HbA1c – jeigu registravote pakankamai gliukozės kiekio kraujyje verčių (daugiau apie tai skaitykite toliau). Pastaba: ši vertė yra tik orientacinė, paremta jūsų registruotais gliukozės kiekio kraujyje lygiais. Šis rezultatas gali nukrypti nuo laboratorinės vertės.



Kad apskaičiuotų apytikrą HbA1c kiekį, „mySugr Logbook“ reikia vidutiniškai 3 gliukozės kiekio kraujyje verčių per dieną už mažiausiai 7 dienas. Norėdami tikslesnio vertinimo, įveskite daugiau verčių.



Maksimalus skaičiavimo laikotarpis yra 90 dienų.



## 9 Konsultavimas ir sveikatos priežiūros specialistas (SPS)

### 9.1 Konsultavimas

Paslaugą „Konsultavimas“ rasite šoniniame meniu (šalyse, kuriose ši paslauga teikiama).





Spustelėkite, jei norite išskleisti arba suskleisti pranešimus. Pranešimus peržiūrėti ir siųsti galite čia.



Ženkleliai nurodo neperskaitytus pranešimus.



## 9.2 Sveikatos priežiūros specialistas (SPS)

SPS rasite pasirinkę „SPS“ šoniniame meniu (šalyse, kuriose ši paslauga teikiama).



Norėdami peržiūrėti sveikatos priežiūros specialisto pastabą / komentarą, sąraše bakstelėkite pastabą / komentarą. Taip pat galite atsakyti su komentarais į sveikatos priežiūros specialisto pastabą.



Šoninės juostos meniu esantis ženkliukas ir paryškintas pavadinimas gautųjų pranešimų sąraše rodo, kad pastaba neperskaityta.





Naujausi pranešimai rodomi sąrašo viršuje.



Neišsiųsti komentarai pažymėti šiomis įspėjimo piktogramomis:



Komentaras siunčiamas



Komentaras nepristatytas

## 10 Iššūkiai

Iššūkius rasite šoniniame meniu.



Iššūkiai paprastai orientuoti į siektinus tikslus, susijusius su geresniu cukrinio diabeto valdymu ir bendra sveikatos būkle, pvz., dažniau matuoti savo gliukozės kiekį kraujyje ir dažniau mankštintis.



## 11 Importuoti duomenis

### 11.1 Aparatinė įranga

Norėdami importuoti duomenis iš savo įrenginio, pirmiausia turite jį prijungti prie „mySugr“.

Įsitikinkite, kad jūsų prietaisas dar neprijungtas prie išmaniojo telefono. Jei prijungtas, eikite į „Bluetooth“ nuostatas ir pašalinkite savo prietaisą.

Jei jūsų prietaisas tai leidžia, iš jo nuostatų pašalinkite ankstesnį poravimą su jūsų išmaniuoju telefonu. Tai gali sukelti klaidų (susijusių su „Accu-Chek Guide“).





Menu pasirinkite "Jungtys".



Pasirinkite iš sąrašo savo įrenginį.



Spustelėkite „Prijungti“ ir vadovaukitės „mySugr“ programėlėje pateiktomis instrukcijomis.



Sėkmingai suporavus įrenginį, jūsų duomenys automatiškai sinchronizuojamos su programėle „mySugr“. Toks sinchronizavimas vykdomas kiekvieną kartą, kai programėlė „mySugr“ atverta, telefone įjungta „Bluetooth“ funkcija ir jūsų įrenginys siunčia duomenis.



Aptikti pasikartojantys įrašai (pavyzdžiui, rodmenys matuoklio atmintinėje, kurie į „mySugr“ programėlę buvo įvesti dar ir rankiniu būdu) automatiškai suliejami.

Taip nutinka tik tuo atveju, jei ranka įvestas įrašas atitinka importuotą įrašą pagal sumą ir datą/laiką.

**DĖMESIO:** Iš prijungtų įrenginių importuotų verčių pakeisti negalima!





### 11.1.1 Gliukozės kraujyje matuokliai

Itin aukštos arba žemos vertės žymimos, kaip nurodyta toliau. Mažesnės negu 20 mg/dL vertės rodomos kaip „Lo“, didesnės negu 600 mg/dL vertės rodomos kaip „Hi“. Tas pats taikoma atitinkamoms vertėms, rodomoms mmol/L.



Kai visi duomenys jau importuoti, galite atlikti matavimą realiuoju laiku. Eikite į „mySugr“ programėlės pradžios ekraną ir į savo matuoklį įdėkite tyrimo juostelę.



Matuokliui paprašius, užlašinkite ant tyrimo juostelės kraujo mėginio ir palaukite rezultato, kaip įprastai darytumėte. Vertė perduodama į „mySugr“ programėlę kartu su dabartine data ir laiku. Jei norite, prie įrašo galite pridėti papildomos informacijos.



## 11.2 Laiko sinchronizavimas „Accu-Chek Instant“

Kad būtų galima sinchronizuoti laiką tarp jūsų telefono ir „Accu-Chek Instant“ matuoklio, reikės įjungti matuoklį, kai programėlė atidaryta.

## 11.3 Importuoti CGM duomenis

### 11.3.1 Importuokite CGM per „Apple Health“ (tik „iOS“)

Įsitikinkite, kad „Apple Health“ yra aktyvintas „mySugr“ programėlės nuostatų lange, ir patikrinkite, ar įjungta gliukozės kiekio kraujyje bendrinimo funkcija „Apple Health“ nuostatų lange. Atverkite „mySugr“ programėlę, ir jūsų CGM duomenys bus rodomi grafike.

\*Pastaba, skirta „Dexcom“: Sveikatos programėlė



bendrinusio asmens gliukozės informaciją rodys su trijų valandų delsa. Ji nerodys gliukozės informacijos realiuoju laiku.

### 11.3.2 Slėpti CGM duomenis

Du kartus spustelėkite grafiką, kad atvertumėte perdangos valdymo skydelį, kuriame galite įjungti ir išjungti CGM duomenų matomumą savo grafike. (Neprieinama „Eversense CGM“ vartotojams)

## 12 Eksportuoti duomenis

Iš šoninio meniu pasirinkite „Ataskaitos“.



Prireikus keiskite failo formatą ir laikotarpį („mySugr PRO“) ir spustelėkite „Eksportuoti“. Kai eksportuoti duomenys atsiras jūsų ekrane, spustelėkite mygtuką viršuje dešinėje (nuo „iOS“ 10 versijos – apačioje kairėje) ir rasite siuntimo ir įrašymo parinktis.



## 13 „Apple Health“

Galite aktyvinti „Apple Health“ šoniniame meniu, po „Jungtys“. „Google Fit“ galima aktyvinti šoniniame meniu

„Apple Health“ leidžia bendrinti duomenis „mySugr“ ir kitoms sveikatos programėlėms.



## 14 Statistika

### 14.1 Visos šalys, išskyrus Australiją ir Saudo Arabiją

(Neprieinama „Eversense CGM“ vartotojams)

Braukite dienos apžvalgą į kairę ir pereisite į statistikos rodinį.





Pereisite į savo pastarųjų 7 dienų apžvalgą. Dar kartą braukite į kairę ir pateksite į 14 dienų apžvalgą.



Taškai rodo, kur esate pagal laiką. Braukite į kairę ir rasite savo mėnesio apžvalgą. Antai galėsite matyti net savo ketvirčio apžvalgą!



Slinkite žemyn ir grafikuose matysite praeities duomenis!



Mėlynoje srityje rodomas jūsų dienos registracijų skaičiaus vidurkis, bendras registracijų skaičius ir taškai, kuriuos jau surinkote.



## 14.2 Tik Australija ir Saudo Arabija

(Neprieinama „Eversense CGM“ vartotojams)

Norėdami peržiūrėti ankstesnius duomenis, kasdienėje apžvalgoje pasirinkite „Eiti į „Statistiką““.





Taip pat galite atidaryti viršutinį kairįjį meniu ir pasirinkti „Statistika“.



Braukite į kairę ir į dešinę arba spustelėkite rodykles, kad perjungtumėte tarp savaitės, dviejų savaitių, mėnesio ir ketvirčio statistikos. Šiuo metu rodomas laikotarpis ir datos bus rodomos tarp naršymo rodyklių.



Slinkite žemyn ir matysite ankstesnius duomenis.



Norėdami pamatyti išsamią statistiką, spustelėkite virš grafikų esančias rodykles.





Ekrano viršuje rodomas jūsų dienos registracijų vidurkis, visų registracijų skaičius ir taškai, kuriuos jau surinkote.



Norėdami grįžti į pagrindinį ekraną, spustelėkite viršutinę kairiąją rodyklę.



## 15 Išdiegimas

### 15.1 Išdiegimas „iOS“ sistemoje

Nuspauskite ir laikykite „mySugr“ programėlės piktogramą, kol ji pradės drebėti. Tada spustelėkite mažą „x“, kuris atsiranda viršutiniame kampe. Bus rodoma žinutė su prašymu patvirtinti išdiegimą (paspaudžiant „Šalinti“) arba nutraukti (paspaudžiant „Nutraukti“).



### 15.2 Išdiegimas „Android“ sistemoje



Savo telefono „Android“ OS nuostatų lange ieškokite programėlių. Susiraskite sąrašą „mySugr“ programėlę ir spustelėkite „Išdiegti“. Ir viskas!



## 16 Paskyros šalinimas

Norėdami pasiekti profilį ir nuostatas, naudokite šoninį meniu ir bakstelėkite „Nuostatos“ („Android“) arba skirtukų juostoje naudokite meniu „Daugiau“, kad pasiektumėte „Profilį ir nuostatas“, tada bakstelėkite „Kitos nuostatos“ („iOS“).

Bakstelėkite „Šalinti mano paskyrą“, tada paspauskite „Šalinti“. Atsidarys dialogo langas, paspauskite „Šalinti“, kad galiausiai patvirtintumėte šalinimą, arba „Atšaukti“, kad atšauktumėte šalinimą.



Atminkite, kad spustelėjus „Šalinti“ visi jūsų duomenys dings, to nebus galima atšaukti. Jūsų paskyra bus pašalinta.

## 17 Duomenų sauga

Su mumis jūsų duomenys saugūs – mums tai labai svarbu (mes taip pat esame „mySugr“ naudotojai). „mySugr“ įgyvendina duomenų saugumo ir asmens duomenų apsaugos reikalavimus pagal Bendrąjį duomenų apsaugos reglamentą.

Daugiau informacijos pateikta mūsų pareiškimo dėl privatumo apsaugos dokumente, kurį rasite [bendrosiose komercinėse sąlygose](#).

## 18 Pagalba

### 18.1 Trikčių šalinimas

Jūs mums rūpите. Todėl pas mus ir dirba cukriniu diabetu sergantys žmonės, kad atsakytų į jums nerimą ir susirūpinimą keliančius klausimus.

Norėdami skubiai registruoti gedimą, apsilankykite mūsų tinklalapio [DUK puslapyje](#)

### 18.2 Pagalba



Jeigu turite klausimų apie „mySugr“, prireikė pagalbos dėl programėlės ar pastebėjote klaidą arba problemą, nedelsdami susisiekite su mumis adresu [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com).

Taip pat galite mums paskambinti:  
+1 (855) 337-7847 (JAV nemokama linija)  
+44 800-011-9897 (JK nemokama linija)  
+43 720 884555 (Austrija)  
+49 511 874 26938 (Vokietija)

Jei dėl „mySugr Logbook“ naudojimo būtų kokių nors rimtų incidentų, kreipkitės į „mySugr“ klientų pagalbos centrą ir vietinę kompetentingą instituciją.

## 19 Gamintojas



„mySugr GmbH“  
Trattnerhof 1/5 OG  
A-1010 Vienna, Austrija

Telefonas:  
+1 (855) 337-7847 (JAV nemokama linija),  
+44 800-011-9897 (JK nemokama linija),  
+43 720 884555 (Austrija)  
+ 49 511 874 26938 (Vokietija)

El. paštas: [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com)

Generalinis direktorius: Joerg Hoelzing  
Gamintojo registracijos numeris: FN 376086v  
Jurisdikcija: Vienos komercinio arbitražo teismas, Austrija  
PVM mokėtojo kodas: ATU67061939



2022-11-14  
Naudojimo taisyklių versija 3.92.43 (lt)



## 20 Šalies informacija

### 20.1 Australija

Australijos užsakovas:  
Roche Diabetes Care Australia  
2 Julius Avenue  
North Ryde NSW 2113



## 20.2 Brazilija

Užregistravo: 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 - Brazilija

Techninis vadovas: Caroline O. Gaspar CRF/SP: 76.652

Reg. ANVISA: 81414021713

## 20.3 Filipinai

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 Saudo Arabija

Šios funkcijos nepasiekiamos Saudo Arabijoje:

- Savaitinės el. pašto ataskaitos (žr. 5.4. Profilis)
- Bazinio greičio nuostatos (žr. 5.4. Profilis)
- Paieškos funkcija (žr. 6.4. Įrašo paieška)

## 20.5 Šveicarija

CH-REP

Roche Diabetes Care (Schweiz) AG

Industriestrasse 7

CH-6343 Rotkreuz