

# mySugr Dienasgrāmatas lietošanas pamācība

Version: 3.92.43\_Android - 2022-11-14

## 1 Lietošanas indikācijas

### 1.1 Paredzētais lietojums

mySugr Dienasgrāmata (mySugr lietotne) tiek izmantota, lai atbalstītu diabēta ārstēšanu, katru dienu pārvaldot ar diabētu saistītos datus, un tā ir paredzēta terapijas optimizācijas atbalstam. Tu vari manuāli izveidot žurnāla ierakstus ar informāciju par savu insulīna terapiju, pašreizējo un mērķa glikozes līmeni asinīs, ogļhidrātu uzņemšanu un detalizētu informāciju par aktivitātēm. Papildus tu vari sinhronizēt citas terapijas ierīces, piemēram, glikometrus, lai samazinātu kļūdas, ko izraisa manuāla vērtību ievadīšana, un lai uzlabotu lietošanas uzticamību.

mySugr Dienasgrāmata terapijas optimizāciju atbalsta divējādi.

1. Pārraudzība: tavi parametri tiek pārraudzīti ikdienā, palīdzot tev pieņemt pārdomātus lēmumus par terapiju. Tu vari arī izveidot datu atskaites, lai pārrunātu terapijas datus ar savu veselības aprūpes speciālistu.
2. Līdzestība terapijai: mySugr Dienasgrāmata sniedz tev motivējošus uzmundrinājumus, atsauksmes par pašreizējo terapijas statusu un balvas par motivācijas uzturēšanu, lai tu veiktu visas ar terapiju saistītās darbības, tādējādi uzlabojot līdzestību terapijai.

### 1.2 Kam paredzēta mySugr Dienasgrāmata?

mySugr Dienasgrāmata ir īpaši izstrādāta cilvēkiem:

- kam diagnosticēts diabēts,
- kas ir vismaz 16 gadus veci,
- kas atrodas ārsta vai veselības aprūpes speciālista uzraudzībā,
- kas fiziski un garīgi spēj patstāvīgi pārvaldīt savu diabēta terapiju,
- kas spēj prasmīgi lietot viedtālruni.

### 1.3 Kādās ierīcēs darbojas mySugr Dienasgrāmata?

mySugr Dienasgrāmatu var lietot jebkurā iOS ierīcē, kurā darbojas iOS 14.2 vai jaunāka versija. Tā ir pieejama arī gandrīz visos Android viedtālrunos, kuros darbojas Android 8.0 vai jaunāka versija. mySugr Dienasgrāmatu nedrīkst izmantot sakņotā ierīcē vai viedtālrunī, kurā ir instalēta atlaušanas programmatūra.

### 1.4 Lietošanas vide

Tā kā mySugr Dienasgrāmata ir mobilā lietotne, to var izmantot jebkurā vidē, kur lietotājs parasti izmanto viedtālruni, un tāpēc tā nav ierobežota tikai lietošanai telpās.

## 2 Kontrindikācijas

Nav zināmas

## 3 Brīdinājumi



### 3.1 Medicīniski ieteikumi

mySugr Dienasgrāmata tiek izmantota diabēta ārstēšanas atbalstam, bet tā nevar aizstāt ārsta/diabēta speciālistu komandas apmeklējumu. Tev joprojām ir nepieciešama profesionāla un regulāra tava ilgtermiņa glikozes līmeņa vērtību (HbA1c) pārskatīšana, kā arī tev jāturpina regulāri neatkarīgi kontrolēt cukura līmeni asinīs.

### 3.2 Ieteicamie atjauninājumi

Lai panāktu drošu un optimālu mySugr Dienasgrāmatas darbību, ir ieteicams instalēt programmatūras atjauninājumus, tiklīdz tie ir pieejami.

## 4 Galvenās funkcijas

### 4.1 Kopsavilkums

mySugr vēlas atvieglot tavu diabēta ikdienas pārvaldību un optimizēt tavu vispārējo diabēta terapiju, bet tas ir iespējams tikai tad, ja tu aktīvi un intensīvi piedalies savā ārstēšanā, proti, ievadi lietotnē informāciju. Lai uzturētu tavu motivāciju un interesi, mēs lietotnei mySugr pievienojām dažus komiskus elementus. Ir svarīgi ievadīt pēc iespējas vairāk informācijas un būt pilnīgi godīgam pret sevi. Tas ir vienīgais veids, kā var palīdzēt informācijas reģistrēšana. Nepareizu vai bojātu datu ievadīšana tev nesniegs nekādu labumu.

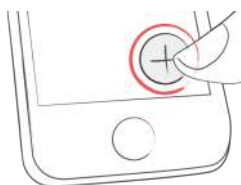
mySugr galvenās funkcijas:

- zibenīga datu ievadīšana
- personalizēts pieteikšanās ekrāns
- detalizēta dienas analīze
- ērtas fotoattēlu funkcijas (vairāki attēli vienam ierakstam)
- aizraujoši uzdevumi
- vairāki atskaišu formāti (PDF, CSV, Excel)
- skaidras diagrammas
- praktiski atgādinājumi par glikozes mērījumu (pieejami tikai konkrētās valstīs)
- Apple Health integrācija
- droša datu dublēšana
- ātra vairāku ierīču sinhronizēšana
- Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile integrācija
- Beurer GL 50 evo integrācija (tikai Vācijā un Itālijā)
- Ascensia Contour Next One integrācija (kur pieejama)
- Novo Pen 6 / Novo Pen Echo+ integrācija
- Lilly Tempo Smart Button integrācija

ATRUNA: pilnu pieejamo ierīču sarakstu skatiet lietotnes mySugr sadaļā Savienojumi.

## 4.2 Galvenās funkcijas

Ātra un vienkārša datu ievadīšana.



Viedā meklēšana.



Skaidras un saprotamas diagrammas.



Ērta fotoattēlu funkcija (vairāki attēli vienā ierakstā).



Aizraujoši uzdevumi.



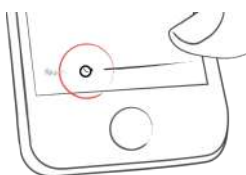
Vairāki atskaišu formāti: PDF, CSV, Excel (PDF un Excel tikai ar mySugr PRO).



Atsauksmes, kas liek pasmaidīt.



Praktiski atgādinājumi par glikozes mērījumu.



Ātra sinhronizācija ar citām ierīcēm (mySugr PRO).



## 5 Darba sākšana

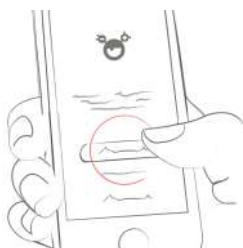
### 5.1 Instalēšana

**iOS:** savā iOS ierīcē atver veikalu App Store un meklē tajā „mySugr”. Noklikšķini uz ikonas, lai skatītu datus, pēc tam nospied „legūt” un „instalēt”, lai sāktu instalēšanu. Iespējams, tev lūgs ievadīt App Store paroli; pēc lietotņu veikala atvēršanas tiks sākta lietotnes mySugr lejupielāde un instalēšana.

**Android:** savā Android ierīcē atver veikalu Play un meklē „mySugr”. Noklikšķini uz ikonas, lai skatītu datus, pēc tam nospied „instalēt”, lai sāktu instalēšanu. Tev lūgs piekrist Google lejupielādes nosacījumiem. Pēc tam tiks sākta lietotnes mySugr lejupielāde un instalēšana.



Lai izmantotu lietotni mySugr, tev jāizveido konts. Tas ir nepieciešams, lai vēlāk tu varētu eksportēt savus datus.



## 5.2 Sākums

### 5.2.1 Ja glikozes līmeni asinīs mēri tikai ar skaitītāju (vai arī izmanto reāllaika CGM savienojumu, kas nav Eversense)

Divas visbiežāk izmantotās funkcijas ir **Palielināmais stikls**, kuru izmanto, lai meklētu ierakstus (mySugr PRO), un **Plus zīme**, kuru izmanto jauna ieraksta pievienošanai.



Tālāk parādītajā diagrammā ir pašreizējās dienas statistikas dati.

- Vidējais cukura līmenis
- Cukura līmeņa novirze
- Hiperglikēm. un hipoglikēm. gadījumi

Zem šīs diagrammas ir lauki ar informāciju par insulīna vienībām, ogļhidrātiem u.tml.



Zem diagrammas var skatīt elementus ar informāciju par noteiktām dienām:

- vidējā glikozes vērtība
- glikozes līmeņa novirze
- hiperglikēmijas un hipoglikēmijas gadījumu skaits
- insulīna koeficients
- boluss vai maltītes insulīns
- uzņemto ogļhidrātu daudzums
- aktivitātes ilgums
- tabletes
- svars
- asinsspiediens



### 5.2.2 Ja izmanto Eversense reāllaika CGM savienojumu

Augšpusē vari redzēt jaunāko CGM vērtību. Ja vērtība ir 10 minūtes veca vai vecāka, sarkana atzīme norāda, cik šī vērtība ir veca.



Zemāk atradīsi diagrammu. Tajā redzamas CGM vērtības līknes veidā kopā ar terapijas notikumu marķieriem.

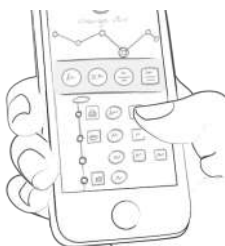
Lai skatītu vecākus datus, vari ritināt diagrammu uz sāniem. Veicot šo darbību, lielā CGM vērtība tiek aizstāta ar mazāku skaitli, parādot CGM vērtības no pagātnes. Ņem vērā, ka, lai atkal redzētu jaunāko CGM vērtību, diagramma ir jā ritina līdz galam pa labi.



Dažreiz zem diagrammas redzēsi lodziņus ar informāciju. Tie parāda, piemēram, ka ir problēmas ar tavu CGM savienojumu.



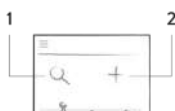
Zemāk atradīsi žurnālu ierakstu sarakstu ar jaunākajiem žurnāla ierakstiem augšpusē. Sarakstu vari ritināt uz augšu un uz leju, lai redzētu vecākas vērtības.



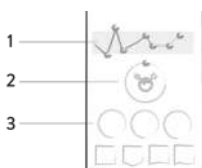
## 5.3 Terminu, ikonu un krāsu skaidrojums

### 5.3.1 Ja glikozes līmeni asinīs mēri tikai ar skaitītāju (vai arī izmanto reāllaika CGM savienojumu, kas nav Eversense)

- 1) Informācijas panelī pieskaroties palielināmā stikla ikonai, vari meklēt ierakstus, atzīmes, atrašanās vietas utt.
- 2) Pieskaroties plus zīmei, vari pievienot ierakstu.



Informācijas paneļa elementu krāsas (3) un mošķītis (2) aktīvi reaģē uz glikozes līmeņiem pašreizējā dienā. Diagrammas krāsa pielāgojas diennakts laikam (1).



Kad veidojat jaunajā ierakstu jūs varat izmantot birkām, kas

raksturo situāciju, scenāriju, kontekstu, noskaņojumu vai emocijas. Tieši zem katras ikonas ir atzīmes teksta apraksts.



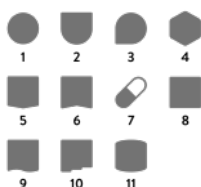
Lietotnes mySugr dažādos apgabalos izmantotās krāsas ir tādas, kā aprakstīts iepriekš, pamatojoties uz lietotāja sniegtajiem mērķa diapazoniem iestatījumu ekrānā.

- Sarkana: glikozes vērtība neatbilst mērķa diapazonam
- Zaļa: glikozes vērtība atbilst mērķa diapazonam
- Oranža: glikozes vērtība nav pārāk laba, bet ir pieņemama



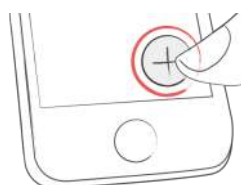
Lietotnē ir redzami dažādi mozaīkelementi. Tiem ir vienpadsmit atšķirīgas formas.

- 1) Glikozes līmenis asinīs
- 2) Svars
- 3) HbA1c
- 4) Ketoni
- 5) Bolusa insulīns
- 6) Bazālais insulīns
- 7) Tabletes
- 8) Pārtika
- 9) Aktivitāte
- 10) Soļi
- 11) Asinsspiediens



### 5.3.2 Ja izmanto Eversense reāllaika CGM savienojumu

Pieskaroties **Plus** zīmei, vari pievienot ierakstu.





Augšpusē esošās CGM vērtības krāsa pielāgojas tam, cik augsta vai zema ir tava vērtība:

- Sarkans: hipoglikēmija vai hiperglikēmija
- Zaļš: glikoze ir mērķa diapazonā
- Oranžs: glikoze ārpus mērķa diapazona, bet ne hipo vai hiperglikēmijas diapazonā

Iestatījumu ekrānā vari mainīt diapazonus.

Tādi paši krāsu kodi attiecas uz CGM līkni un uz glikozes līmeņa asinīs mērījumiem diagrammā un sarakstā.



Diagrammā ir marķieru ikonas, kas norāda uz datu tipu. Marķieri un saraksta vienības arī tiek iekrāsotas atšķirīgi atkarībā no datu tipa.

- 1) Piliens: glikozes līmeņa asinīs mērīšana
- 2) Šļirce: bolusa insulīna injekcija
- 3) Ābols: ogļhidrāti
- 4) Šļirce ar punktiem zem tās: bazālā insulīna injekcija



Kad veidojat jaunajā ierakstu jūs varat izmantot birkām, kas raksturo situāciju, scenāriju, kontekstu, noskaņojumu vai emocijas. Tieši zem katras ikonas ir atzīmes teksta apraksts.

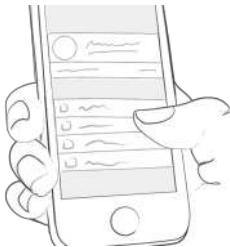


## 5.4 Profils

Lai piekļūtu "Profils un iestatījumi", izmanto sānu izvēlni.



Maini savus personas, terapijas un lietotnes iestatījumus. Ja vēlies, vari ievadīt specifisku informāciju par sevi, sava diabēta tipu un diabēta diagnosticēšanas datumu. Ja nepieciešams, ekrāna apakšdaļā vari mainīt paroli.



Ievadi savu vārdu/uzvārdu, e-pasta adresi, dzimumu un dzimšanas datumu. Ja turpmāk vēlēšies mainīt savu e-pasta adresi, to varēs izdarīt šeit. Tu vari arī mainīt paroli vai atteikties. Turklāt (un tas nav mazsvarīgi) vari piešķirt savam diabēta mošķītim vārdu. Uz priekšu - rīkojies radoši!



Lai lietotne mySugr darbotos pareizi, tai nepieciešama informācija par tavu diabēta pārvaldību. Piemēram, tavas glikozes līmeņa vienības (mg/dL vai mmol/L), kā tu mēri ogļhidrātus un kā ievadi insulīnu (sūkni, pildspalvveida injektors/šļirces vai arī nelieto insulīnu). Ja izmanto insulīna sūkni, vari ievadīt bazālās devas un izlemt, vai vēlies tās rādīt diagrammās un 30 minūšu soļos. Ja lieto iekšķīgas zāles (tabletes), šajā sadaļā vari ievadīt to nosaukumus, lai tās būtu pieejamas atlasei, izveidojot jaunu ierakstu. Ja vēlies, vari ievadīt arī citus datus (vecumu, diabēta tipu, mērķa glikozes diapazonus, mērķa svaru utt.). Vari ievadīt pat datus par savām diabēta ierīcēm. Ja nevari atrast savu konkrēto ierīci, šobrīd atstāj šo lauku tukšu, bet, lūdzu, informē mūs par šo problēmu, un mēs pievienosim šo ierīci sarakstam.



Kopējais bazālais insulīns 24 stundu periodā ir redzams augšējā labajā stūrī. Pieskaries zaļajai atzīmei (augšējā labajā stūrī), lai saglabātu bazālās devas, vai pieskaries pie „x” (augšējā kreisajā stūrī), lai atceltu un atgrieztos iestatījumu ekrānā.



Šajā sadaļā norādi savas diabēta ierīces un zāles. Vai neatrodi savu ierīci vai zāles sarakstā? Neraizējies! Šo informāciju var izlaist, bet, lūdzu, informē mūs par šo problēmu, un mēs pievienosim šo ierīci vai zāles sarakstam. Apvērs atbilstošos slēdžus, lai izlemtu, vai vēlies ieslēgt vai izslēgt mošķīša skaņas un vai vēlies saņemt iknedēļas atskaiti e-pastā. Tu vari mainīt arī Bolusa kalkulatora iestatījumus (ja pieejams tavā valstī).



## 5.5 Lietotnes izturēšanās, kad tiek mainīta laika josla

### 5.5.1 Ja glikozes līmeni asinīs mēri tikai ar skaitītāju (vai arī izmanto reāllaika CGM savienojumu, kas nav Eversense)

Grafikā žurnāla ieraksti tiek sakārtoti, pamatojoties uz vietējo laiku. Diagrammas laika skala ir iestatīta atbilstoši tālruņa laika joslai.

Sarakstā žurnāla ieraksti ir sakārtoti, pamatojoties uz vietējo laiku, un žurnāla ieraksta laika apzīmējums tiek iestatīts atbilstoši laika joslai, kurā ieraksts tika izveidots. Ja ieraksts tika izveidots laika joslā, kas atšķiras no tālruņa pašreizējās laika joslas, tiek parādīta papildu etiķete, kas norāda, kurā laika joslā šis ieraksts tika izveidots (sk. GMT nobīdes laika zonas, “GMT” apzīmē Griničas laika joslu).

### 5.5.2 Ja izmanto Eversense reāllaika CGM savienojumu

Grafikā un sarakstā žurnāla ieraksti un CGM ieraksti vienmēr tiek sakārtoti pēc universālā laika (UTC laika), tas nozīmē, ka notikumu hronoloģija paliek neskarta.

Diagrammas laika skala ir iestatīta atbilstoši tālruņa laika joslai. Visi CGM ieraksti un žurnāla ieraksti diagrammā ir iestatīti uz laiku tā, it kā tie atrastos pašreizējā laika joslā.

Turpretī žurnāla ieraksta laika apzīmējums ir iestatīts uz laika joslu, kurā ieraksts tika izveidots. Ja ieraksts tika izveidots laika joslā, kas atšķiras no tālruņa pašreizējās laika joslas, tiek parādīta papildu etiķete, kas norāda, kurā laika joslā šis ieraksts tika izveidots (sk. GMT nobīdes laika zonas, “GMT” apzīmē Griničas laika joslu).

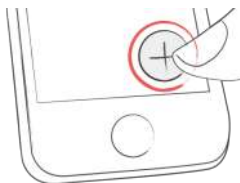
## 6 Ieraksti

### 6.1 Ieraksta pievienošana

Atver lietotni mySugr.



Pieskaries plus zīmei.



Ja nepieciešams, maini datumu, laiku un atrašanās vietu.



Uzņem ēdiena fotoattēlu.



Ievadi informāciju par ēdiena veidu, ogļhidrātiem, uzturu,

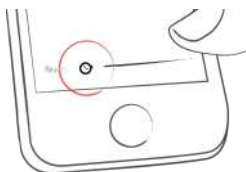
insulīna datiem, tabletēm, aktivitātēm, svaru, HbA1c, ketoniem, kā arī raksti piezīmes.



Atlasi atzīmes.



Pieskaries atgādinājuma ikonai, lai atvērtu atgādinājumu izvēlni. Pārvieto slīdni uz vēlamo laiku (mySugr Pro).



Saglabā ierakstu.



Tu to paveici!



## 6.2 Ieraksta rediģēšana

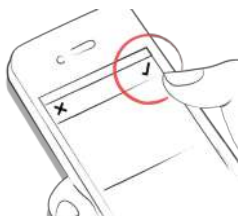
Pieskaries rediģējamam ierakstam vai velc pa labi un noklikšķini, lai rediģētu.



Rediģē ierakstu.



Pieskaries zaļajai atzīmei, lai saglabātu izmaiņas, vai pieskaries pie „x”, lai atceltu un atgrieztos pie ieraksta.



### 6.3 Ieraksta dzēšana

Pieskaries dzēšamajam ierakstam vai pavelc pa labi, lai ierakstu izdzēstu.



Izdzēs ierakstu.



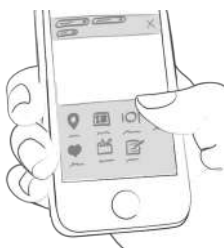
### 6.4 Ieraksta meklēšana

(Nav pieejams, sākot no v3.92.43)

Pieskaries palielināmajam stiklam.

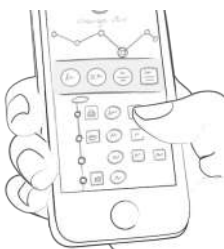


Izmanto filtru, lai izgūtu atbilstošus meklēšanas rezultātus.



## 6.5 Skatīt iepriekšējos ierakstus

Lai redzētu vairāk datu, ritini ierakstus uz augšu un uz leju vai pieskaries un velc diagrammu pa kreisi un pa labi.



## 7 Punktu pelnīšana

Tu saņem punktus par katru veikto darbību savas veselības labā, un mērķis ir piepildīt apli ar punktiem katru mīļu dienu.



Cik daudz punktu es iegūstu?

- **1 punkts:** atzīmes, vairāk attēlu, tabletes, piezīmes, maltīšu atzīmes
- **2 punkti:** glikozes līmenis, ieraksts par uzturu, atrašanās vieta, boluss (sūknis)/īsas darbības insulīns (pildspalvveida injektors/šļirce), maltītes apraksts, pagaidu bazālā deva (sūknis)/ilgas darbības insulīns (pildspalvveida injektors/šļirce), asinsspiediens, svars, ketoni
- **3 punkti:** pirmais attēls, aktivitāte, aktivitātes apraksts, HbA1c



Saņem 50 punktus dienā un dresē savu mošķīti! (nav pieejams Eversense CGM lietotājiem)



## 8 Prognozētais HbA1c

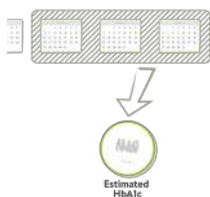
Diagrammas augšdaļā pa labi tiek parādīts prognozētais HbA1c, pieņemot, ka reģistrēji pietiekami daudz glikozes līmeņa vērtību (vairāk par šo tēmu turpinājumā). Piezīme. Šī ir tikai prognozētā vērtība, kas noteikta pēc tavām reģistrētajām glikozes līmeņa vērtībām. Šis rezultāts var atšķirties no laboratorijas rezultātiem.



Lai aprēķinātu prognozēto HbA1c, mySugr Dienasgrāmatai nepieciešamas vidēji 3 glikozes līmeņa vērtības dienā vismaz 7 dienu ilgā periodā. Lai aprēķins būtu precīzāks, ievadi vairāk vērtību.



Maksimālais aprēķinu periods ir 90 dienas.



## 9 Koučings un veselības aprūpes speciālists

### 9.1 Apmācība

Apmācība atrodas sānu izvēlnē (valstīs, kurās šis pakalpojums ir pieejams).



Pieskaries, lai sakļautu vai izvērstu ziņojumus. Šeit vari skatīt un sūtīt ziņojumus.





Žetoni norāda nelasītus ziņojumus.



## 9.2 Veselības aprūpes speciālists (VAS)

Atrodi veselības aprūpes speciālistu, sānu izvēlnē atlasot “Veselības aprūpes speciālists” (valstīs, kur šis pakalpojums ir pieejams).



Lai skatītu piezīmi/komentārus no veselības aprūpes speciālista, pieskaries sarakstā esošajai piezīmei/komentāram. Vari arī atbildēt ar komentāriem uz veselības aprūpes speciālista piezīmi.



Uz sānjoslas esošā nozīmīte, kā arī izceltais nosaukums iesūtnes sarakstā norāda, ka piezīme nav izlasīta.



Jaunākie ziņojumi tiek rādīti saraksta augšpusē.



Nenosūtītie komentāri tiek atzīmēti ar šādām brīdinājuma ikonām:



Notiek komentāra sūtīšana



Komentārs nav nogādāts

## 10 Uzdevumi

Uzdevumus var atrast, izmantojot sānu izvēlni.



Uzdevumi parasti ir saistīti ar mērķu sasniegšanu, lai uzlabotu vispārējo veselības stāvokli vai pārvaldītu diabētu. Uzdevumi var būt, piemēram, biežāka cukura līmeņa pārbaude vai vairāk vingrojumu.



## 11 Datu importēšana

### 11.1 Aparatūra

Lai importētu datus no ierīces, vispirms jāizveido savienojums ar mySugr.

Pirms savienojuma izveides pārlicinies, vai ierīce vēl nav savienota ar viedtālruni. Ja ir izveidots savienojums, atver viedtālruņa Bluetooth iestatījumus un atvieno ierīci.

Ja ierīce to atļauj, no ierīces iestatījumiem noņem arī iepriekšējo viedtālruņa pāra savienojumu. Tas var radīt kļūdas (attiecas uz Accu-Chek Guide).



Atlasi izvēlnē „Savienojumi”.



Atlasi sarakstā savu ierīci.



Noklikšķini uz "Savienot" un izpildi lietotnē mySugr redzamos norādījumus.



Pēc sekmīgas ierīces savienošanas pārī dati tiek automātiski sinhronizēti ar lietotni mySugr. Šī sinhronizācija notiek ikreiz, kad darbojas lietotne mySugr, tālrunī ir iespējots Bluetooth, un tu mijiedarbojies ar ierīci tā, lai tā varētu nosūtīt datus.



Ja tiek konstatēti dublikāti (piemēram, rādījums glikometra atmiņā ir arī manuāli ievadīts lietotnē mySugr), tie automātiski tiek sapludināti.

Tas notiek tikai tad, ja manuālais ieraksts atbilst importētā ieraksta summai un datumam/laikam.

**UZMANĪBU!** No pievienotajām ierīcēm importētās vērtības nav maināmas.



### 11.1.1 Glikometri

Ļoti augstas vai ļoti zemas vērtības ir attiecīgi atzīmētas: vērtības zem 20 mg/dL tiek parādītas kā Lo, vērtības virs 600 mg/dL tiek parādītas kā Hi. Tas pats attiecas uz atbilstošajām vērtībām, kas izteiktas mmol/L.



Kad visi dati ir importēti, vari veikt dinamisko mērīšanu. Atver lietotnes mySugr informācijas sākuma ekrānu un pēc tam ievieto glikometrā teststrēmeli.



Kad glikometrs parāda vaicājumu, uzklāj uz teststrēmeles asins paraugu un gaidi rezultātu tāpat kā parasti. Vērtība tiek pārsūtīta uz lietotni mySugr līdz ar pašreizējo datumu un laiku. Ja vēlies, vari pievienot ierakstam papildinformāciju.



## 11.2 Accu-Chek Instant glikometra laika sinhronizēšana

Lai sinhronizētu telefona un glikometrs Accu-Chek Instant laiku, ir jāieslēdz glikometrs un lietotnei ir jābūt atvērtai.

## 11.3 CGM datu importēšana

### 11.3.1 CGM importēšana, izmantojot Apple Health (tikai iOS ierīcēs)

Pārliecinies, vai lietotnes mySugr iestatījumos ir iespējota lietotne Apple Health un vai Apple Health iestatījumos ir iespējota glikozes līmeņa kopīgošana. Atver lietotni mySugr, un diagrammā tiks parādīti CGM dati.

\*Piezīme par Dexcom. Lietotnē Health kopīgotāja glikozes informācija tiks parādīta ar trīs stundu aizkavi. Reāllaika glikozes informācija netiks rādīta.

### 11.3.2 CGM datu paslēpšana

Divreiz pieskaries diagrammai, lai atvērtu pārklājošo vadības paneli, kurā var iespējot vai atspējot CGM datu parādīšanu

diagrammā (nav pieejams Eversense CGM lietotājiem).

## 12 Datu eksportēšana

Sānu izvēlnē atlasi „Atskaites”.



Ja nepieciešams, maini failu formātu un periodu (mySugr PRO) un pieskaries pie elementa „Eksportēt”. Kad eksportēšanas logs parādās ekrānā, lai piekļūtu sūtīšanas un saglabāšanas opcijām, pieskaries augšējā labajā stūrī (kreisajā apakšējā, sākot ar iOS 10) esošajai pogai.



## 13 Apple Health

Lietotni Apple Health var aktivizēt sānu izvēlnes sadaļā Savienojumi. Lietotni Google Fit var aktivizēt sānu izvēlnē.

Izmantojot Apple Health, vari kopīgot datus starp mySugr un citām veselības lietotnēm.



## 14 Statistika

### 14.1 Visas valstis, izņemot Austrāliju un Saūda Arābiju

(Nav pieejams Eversense CGM lietotājiem)

Lai atvērtu statistikas pārskatu, velc dienas pārskatu uz kreiso pusi.



Tu atvērsi pārskatu par pēdējām 7 dienām. Pavelc pa kreisi

vēlreiz un atvērsies pārskats par 14 dienām.



Punkti parāda tavu atrašanās vietu laikā. Pavelc pa kreisi vēlreiz un varēsi skatīt savu ikmēneša pārskatu. Šeit varēsi pat skatīt savu ceturkšņa pārskatu!



Ritini uz leju, lai skatītu diagrammas ar iepriekšējiem datiem!



Zilajā apgabalā parādīts vidējais reģistrāciju skaits dienā, tavs kopējais reģistrāciju skaits un šobrīd savākto punktu skaits.



## 14.2 Tikai Austrālija un Saūda Arābija

(Nav pieejams Eversense CGM lietotājiem)

Lai skatītu savus iepriekšējos datus, pieskaries elementam "Doties uz statistiku", kas atrodas zem dienas pārskata.



Vari arī atvērt augšējo kreiso izvēlni un izvēlēties "Statistika".



Lai pārslēgtos starp nedēļas, divu nedēļu, mēneša un ceturkšņa statistiku, velc pa kreisi un pa labi vai pieskaries bultiņām. Pašlaik redzamais periods un datumi parādās starp navigācijas bultiņām.



Lai skatītu diagrammas ar iepriekšējiem datiem, ritini uz leju!



Lai skatītu detalizētu statistiku, noklikšķini uz bultiņām, kas atrodas virs diagrammām.



Ekrāna augšdaļā parādās vidējais ierakstu skaits dienā, ierakstu kopskaits un jau savākto punktu skaits.



Lai atgrieztos sākuma ekrānā, pieskaries augšā pa kreisi esošajai bultiņai.



## 15 Noņemšana

### 15.1 Noņemšana iOS ierīcē

Pieskaries un turi lietotnes mySugr ikonu, līdz tā sāk vibrēt. Pieskaries pie mazā „x”, kas redzams augšējā stūrī. Tiks parādīts ziņojums ar jautājumu, vai apstiprināt noņemšanu (nospiežot „Dzēst”) vai atcelt (nospiežot „Atcelt”).



### 15.2 Noņemšana Android ierīcē

Sava Android tālruņa iestatījumos sameklē sadaļu Lietotnes. Lietotņu sarakstā atrodi lietotni mySugr un pieskaries elementam „Atinstalēt”. Tas arī viss!



## 16 Konta dzēšana

Izmantojot sānu izvēlni, atver sadaļu Profils un iestatījumi, un pieskaries pie "Iestatījumi" (Android) vai no cilnes joslas izvēlnes "Vairāk" atver sadaļu Profils un iestatījumi, un pieskaries pie "Citi iestatījumi" (iOS).



Pieskaries pie "Dzēst manu kontu" un pēc tam nospied "Dzēst". Atveras dialoglodziņš, nospied "Dzēst", lai galīgi apstiprinātu dzēšanu, vai "Atcelt", lai atceltu dzēšanu.



Ņem vērā, ka, nospiežot "Dzēst", visi dati tiks dzēsti, un to nevar atcelt. Tavs konts tiks dzēsts.

## 17 Datu drošība

Tavi dati pie mums ir drošībā — mums tas ir ļoti svarīgi (arī mēs esam mySugr lietotāji). mySugr ievieš datu drošības un personas datu aizsardzības prasības saskaņā ar Vispārīgo datu aizsardzības regulu.

Papildinformāciju, lūdzu, skati mūsu konfidencialitātes politikas sadaļā [Noteikumi un nosacījumi](#).

## 18 Atbalsts

### 18.1 Problēmu novēršana

Mēs rūpējamies par tevi. Tāpēc uz taviem jautājumiem, raizēm un bažām atbild cilvēki, kas slimo ar diabētu.

Ātrai problēmu novēršanai apmeklē vietnes [lapu FAQ](#)

### 18.2 Atbalsts

Ja tev ir jautājumi par mySugr, nepieciešama palīdzība saistībā ar lietotni vai ja pamani kļūdu vai problēmu, lūdzu, nekavējoties sazinies ar mums, rakstot uz [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com).

Vari arī zvanīt:

- + 1 (855) 337-7847 (ASV bez maksas)
- + 44 800-011-9897 (Apvienotā Karaliste bez maksas)
- + 43 720 884555 (Austrija)
- + 49 511 874 26938 (Vācija)

Ja rodas nopietni starpgadījumi saistībā ar mySugr dienasgrāmatas lietošanu, lūdzu, sazinies ar mySugr klientu atbalsta dienestu un vietējo kompetento iestādi.

## 19 Ražotājs



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

Tālrunis:

+1 (855) 337-7847 (ASV bezmaksas),  
+44 800-011-9897 (Apvienotā Karaliste bez maksas),  
+43 720 884555 (Austrija)  
+ 49 511 874 26938 (Vācija)

E-pasts: support@mysugr.com

Rīkotājdirektors: Joerg Hoelzing  
Ražotāja reģistrācijas numurs: FN 376086v  
Jurisdikcija: Vīnes komercietu tiesa, Austrija  
PVN maksātāja numurs: ATU67061939



2022-11-14

Lietošanas pamācība, versija 3.92.43 (lv)



## 20 Informācija par valsti

### 20.1 Austrālija

Sponsors Austrālijā:  
Roche Diabetes Care Australia  
2 Julius Avenue  
North Ryde NSW 2113

### 20.2 Brazīlija

Reģistrētājs: 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 - Brazīlija  
Tehniskā direktore: Caroline O. Gaspar CRF/SP: 76.652  
Reģ. ANVISA: 81414021713

### 20.3 Filipīnas

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 Saūda Arābija**

Saūda Arābijā nav pieejamas šādas funkcijas:

- Iknedēļas e-pasta pārskati (skatiet sadaļu 5.4. Profils)
- Bazālās devas iestatījumi (sk. 5.4. Profils)
- Meklēšanas funkcija (sk. 6.4. Ieraksta meklēšana)

## **20.5 Šveice**

CH-REP

Roche Diabetes Care (Schweiz) AG

Industriestrasse 7

CH-6343 Rotkreuz