

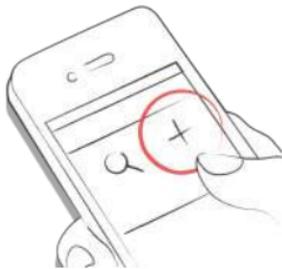
mySugr App Benutzerhandbuch

Version: 3.36_Android - 2017-06-28

1 Erste Schritte

1.1 Wesentliche Funktionen

Einfaches und schnelles Notieren.



Cleverere Suche.



Schmucke, übersichtliche Graphen.



Nützliche und hilfreiche Foto-Funktion.



Spannende Challenges.



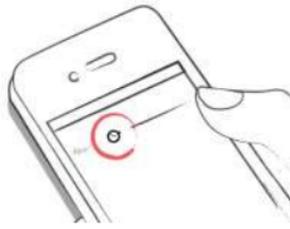
Verschiedene Report Formate: PDF, CSV, Excel (schmucke PDFs und Excel nur mySugr Pro).



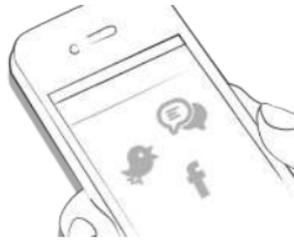
Motivierendes Feedback.



Praktischer Blutzucker-Reminder.



Social Sharing Funktion.



Daten-Synchronisation zwischen mehreren Geräten (mySugr Pro).



1.2 Installation

Nachdem du im Apple App Store die mySugr App gefunden hast, klickst du diese an, um die Details zu öffnen. Danach drückst den Button „Gratis“ und dann „Installieren“. Nach der App Store Authentifizierung beginnt der Ladevorgang und die App wird auf deinem iPhone installiert.

Nachdem du im Google Play Store die mySugr App gefunden hast, klickst du diese an, um die Details zu öffnen. Danach drückst den Button „Installieren“. Danach musst du die Installationsbedingungen akzeptieren um die App herunterladen zu können. Danach beginnt der Ladevorgang und die App wird auf deinem Android Phone installiert.



Um die mySugr App nutzen zu können, musst du dich vorher registrieren. Dies ist nötig, um zum Beispiel später deine Daten exportieren zu können (siehe Reports).



1.3 Dashboard

Die beiden Haupt-Elemente auf dem Dashboard sind die **Lupe**, um Einträge zu suchen (mySugr Pro), und der **Plus Button**, um neue Einträge zu machen.



Unter dem Graphen siehst du verschiedene Kacheln. Sie geben Auskunft über die Statistiken des aktuellen Tages:

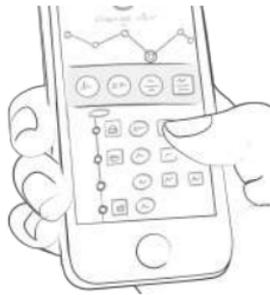
- Zuckerdurchschnitt
- Zuckerabweichung
- Hypos und Hypers

Darunter findest du weitere Kacheln mit Infos über z.B. die durchschnittliche, tägliche Insulin- oder Kohlenhydratmenge während des aktuellen Tages. Die Reihenfolge setzt sich danach zusammen, wie du deinen Eintrags-Screen sortiert hast.



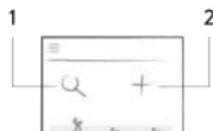
Wenn du weiter nach unten scrollst, kommst du zu deinen Tagebuch Einträgen. Zusätzlich kannst du die Tagestrenner aufklappen und siehst noch weitere Statistiken vom betreffenden Tag:

- Zuckerdurchschnitt
- Zuckerabweichung
- Hypos und Hypers
- Verhältnis Basal zu Bolus
- verabreichte Bolusmenge
- verputzte Nahrung
- Aktivitäts-Dauer
- eingenommene Tabletten
- Gewicht
- Blutdruck

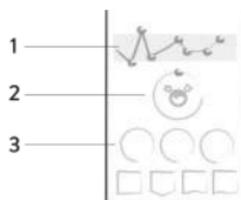


1.4 Erklärung der Icons und Farben

- Wenn du auf die **Lupe** klickst, kannst du nach Einträgen, Tags, Locations, Notizen etc. suchen.
- Wenn du auf den **Plus Button** klickst, kannst du einen neuen Eintrag vornehmen.



Auf dem Dashboard siehst du viele Fähnchen in unterschiedlichen Farben, die dir zum Beispiel Auskunft über deinen Durchschnitts-Blutzucker (3) oder deine gegessenen Kohlenhydrate geben. Der Graph passt sich farblich an die Tageszeit an (1). Außerdem begrüßt dich das Monster (2), das je nach aktuellem Blutzuckerdurchschnitt des Tages, seine Farbe ändert.



Jeder Tag hat ein eigenes, klar erkennbares Symbol. Die Situations-Symbole sind dunkelgrau und befinden sich jeweils auf einer hellgrauen Kachel. Nach Auswahl der Situationen färbt sich das Icon grün ein und ändert seine Form. So hebt sich ein gewählter Tag von den inaktiven Tags ab.



- . Rot: Blutzucker nicht im Zielbereich
- . Grün: Blutzucker ist im Zielbereich
- . Orange: Blutzucker nicht megasuper, aber auch nicht megaschlecht

Die Farben tauchen, wie oben beschrieben, in verschiedenen Bereichen der mySugr App auf und beziehen sich auf die vom Nutzer in den Einstellungen hinterlegten Zielbereiche.



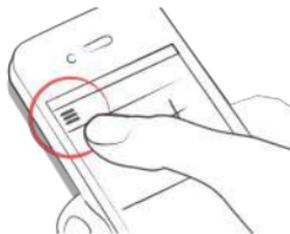
- . Blutzucker, Gewicht, Blutdruck, HbA1c, Ketone
- . Insulin
- . Tabletten
- . Nahrung
- . Aktivität

Je nach Kategorie haben die Kacheln in der App verschiedene Formen.



1.5 Profil & Einstellungen

Im Sidemenü unter Profil & Einstellungen findest du Informationen zu deinem Account.



Ändere deinen persönlichen Daten, Therapieeinstellungen sowie allgemeine Einstellungen der App. Wenn du möchtest, kannst du noch zusätzliche Informationen über dich eingeben, wie zum Beispiel deinen Diabetes-Typ oder das Datum deiner Diagnose. Außerdem kannst du hier auch dein Passwort ändern.



Hier ist Platz für deinen Namen, Email-Adresse, dein Geschlecht und deinen Geburtstag. Außerdem kannst du dein Passwort ändern oder dich ausloggen. Last but not least, gib hier deinem Diabetes-Monster einen Namen. Sei kreativ!



Hier ist Platz für Infos rund um deine Therapie. Zum Beispiel das Jahr deiner Diagnose, deine Medikamente oder die Art deiner Diabetes-Therapie. Zusätzlich kannst du einstellen, ob du deinen Blutzucker in mg/dl oder mmol/l misst und in welcher Einheit du deine Kohlenhydrate berechnest. Diese Einstellungen, ebenso dein Blutzuckerzielbereich, sind nötig um die mySugr App optimal und richtig nutzen zu können. Außerdem kannst du weitere Zielbereiche für Gewicht, Blutdruck festlegen, sowie in welcher Einheit du deinen Hba1c misst. Insulinpumpenbesitzer können hier auch ihre Basalrate hinterlegen und entscheiden, ob diese im Graphen der mySugr App angezeigt werden soll oder nicht.



Zur Eingabe der **Basalrate**: Die gesamte Basalmenge siehst du ganz oben rechts im Graphen. Um die Basalrate zu speichern, oben rechts in der Ecke das grüne Häkchen klicken oder mit x das Ganze wieder abbrechen.



Unter "Einstellungen" kannst du die Geräte hinterlegen, die du in deinem Diabetes-Alltag nutzt. Zusätzlich kannst du den Ton oder Fotofilter ein- oder ausschalten, die Synchronisation mit Apple Health/Google Fit aktivieren und festlegen, ob du einen Wochenbericht und/oder unseren Newsletter bekommen möchtest. Außerdem kannst du hier die Einstellungen für den Bolus-Calculator vornehmen (wenn er in deinem Land verfügbar ist) und die Anzeige des geschätzten HbA1c ein- oder ausschalten.



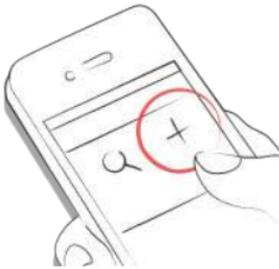
2 Einträge

2.1 Einen Eintrag machen

Öffne die mySugr App.



Klicke auf den Plus-Button.



Ändere das Datum, Zeit und Location falls nötig.



Mache ein Foto von deinem Essen.



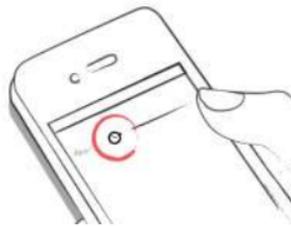
Gebe deinen Blutzucker, Nahrung, Bolus, Basalinsulin, Medikamente, Aktivität, Gewicht, Blutdruck, HbA1c, Ketone und Notizen ein. Je mehr Infos, desto besser.



Wähle Tags aus.



Klicke auf das Reminder-Symbol und bewege den Schieber um die gewünschte Zeit einzustellen, wenn du an die nächste Blutzucker Messung erinnert werden möchtest.



Speichere den Eintrag.



Geschafft!



2.2 Einen Eintrag bearbeiten

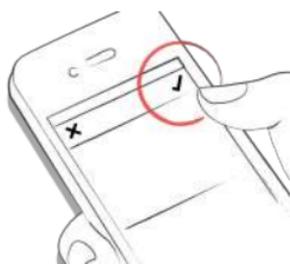
Klicke auf den Eintrag oder schiebe ihn nach rechts, um ihn bearbeiten zu können.



Bearbeite den Eintrag.



Bestätige deine Änderung mit dem grünen Häkchen, oder klicke das "x" um die Änderung abubrechen.

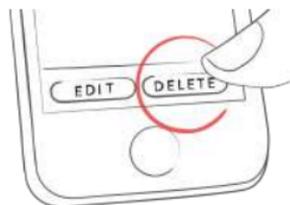


2.3 Einen Eintrag löschen

Klicke auf den Eintrag oder schiebe ihn nach rechts um deinen Eintrag zu löschen.



Lösche den Eintrag.

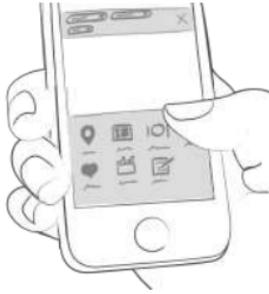


2.4 Einen Eintrag suchen

Klicke auf die Lupe.

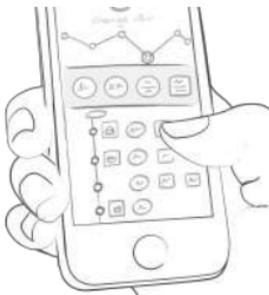


Verwende Filter und erhalte gezielt Suchergebnisse.

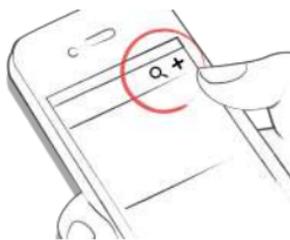


2.5 Tagebuch

Scrolle in deinen Einträgen hoch und runter, oder schiebe den Graphen nach links und rechts um zu navigieren



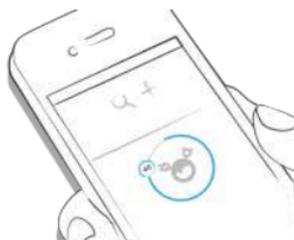
Um Einträge hinzuzufügen oder zu suchen, klicke das betreffende Symbol.



3 Punkte sammeln

3.1

Jeder Eintrag ist Punkte wert. Egal ob Blutzucker, Tags, Fotos, Nahrung...je mehr desto besser. Ziel ist es, den Fortschrittsbalken jeden Tag zu füllen.



Wofür bekomme ich Punkte?

- **1 Punkt:** Tags, jedes weitere Foto, Medikamente, Notizen, Nahrungs-Tags
- **2 Punkte:** Blutzucker; Nahrung, Location, Bolus, Nahrungsbeschreibung, Temporäre Basalrate (Pumpe) / Basalinsulin (Pen/Spritze), Blutdruck, Gewicht, Ketone
- **3 Punkte:** Erstes Foto, Aktivität, Aktivitäts-Beschreibung, HbA1c



Mit 50 Punkten am Tag hast du dein Diabetes-Monster gezähmt!



4 Geschätzter HbA1c-Wert

4.1

Im Graph neben deinen Blutzuckerwerten gibt es eine Kachel die dir einen geschätzten HbA1c-Wert anzeigt. Scrolle dazu ganz hinauf zu deinem letzten Eintrag. Beachte, dass es sich hierbei nur um eine Schätzung handelt, basierend auf deinen geloggtten Blutzuckerwerten. Das Ergebnis kann dadurch von der Labormessung abweichen.

[HbA1c - Was steckt dahinter](#)



Um einen Wert berechnen zu können muss eine gewisse Anzahl von Blutzuckereinträgen über einen größeren Zeitraum gegeben sein. Logge dazu durchschnittlich drei Werte pro Tag über einen Zeitraum von einer Woche. Je mehr du loggst, desto genauer wird die Schätzung des HbA1c-Wertes.



Der Bemessungszeitraum ist maximal 90 Tage.



5 Coaching

5.1 Erste Schritte

Coaching findest du im Seiten-Menü.



5.2 Nachrichten

Eine Nachricht schreiben.



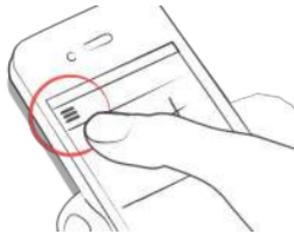
Klicke auf die Nachricht, um sie auf- oder zuzuklappen.



6 Challenges

6.1

Challenges findest du im Side Menü.



Challenges sollen dir helfen, Gesundheitsziele zu erreichen, wie zum Beispiel den Blutzucker öfter zu kontrollieren oder mehr Sport zu treiben.



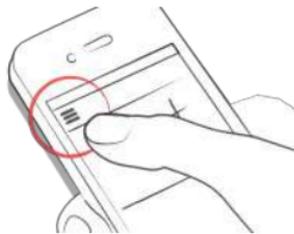
7 Daten importieren

7.1 Geräte

Stelle sicher, dass dein Messgerät ordnungsgemäß mit deinem Smartphone verbunden ist. Gehe dazu in die Bluetooth-Einstellungen deines Handys, schalte dein Messgerät ein und warte bis sich die beiden verbunden haben. Wenn du das Messgerät Beurer GL50Evo verwendest musst du zusätzlich in den Wertespeicher deines Messgeräts gehen um Bluetooth am Messgerät aktivieren zu können.



Wähle im Menü den Punkt "Unterstützte Geräte" aus.



Wähle in der Liste dein entsprechendes Gerät aus.



Drücke auf "Aktivieren" und folge den Anweisungen in der mySugr App.



Nach der erfolgreichen Aktivierung werden deine Werte automatisch mit der mySugr App synchronisiert. Dies geschieht jedes mal, wenn du das Gerät mit deinem Smartphone verbindest. **ACHTUNG:** Die Einheiten für die Blutzuckermessung müssen im Blutzuckermessgerät und in den mySugr App-Einstellungen identisch sein! Ansonsten ist der Datenimport nicht möglich. Stimmen die Einstellungen nicht überein, müssen diese in der mySugr App angepasst werden, um die Synchronisation durchführen zu können.



Beim Speichervorgang werden mögliche Duplikate automatisch durch die App erkannt und zusammengeführt.



Nach dem Datenimport hast du die Möglichkeit eine Livemessung durchzuführen. Gehe dazu zum Dashboard und stecke einen Teststreifen in dein Messgerät.



Führe den Teststreifen in das Blutzuckermessgerät ein, Blut auftragen und warten. Der Wert wird mit der aktuellen Uhrzeit in die mySugr App übertragen. Der Eintrag kann jetzt mit zusätzlichen Infos manuell ergänzt und gespeichert werden (siehe "Eintrag vornehmen"). **ACHTUNG:** Importierte Blutzuckerwerte aus dem iBGStar/BGStar können nicht verändert oder gelöscht werden!



7.2 CGM Daten importieren

7.2.1 Importiere CGM Daten via CSV or TXT in die mySugr App

Logge dich auf deinem PC oder Laptop mit deinem mySugr Account auf <https://hello.mysugr.com> ein und klicke auf "Importer" im Seitenmenü. Ziehe eine .csv Datei von deinem CGM Programm in den Upload-Bereich. Fleißige Monster werden deine Daten schnappen und diese in deinen Account laden. Dies dauert nur einen kurzen Moment. Wenn dies erledigt ist, starte die mySugr App auf deinem Smartphone. Deine CGM Daten werden im Graphen erscheinen sobald die Synchronisation erledigt ist.

7.2.2 Importiere CGM Daten via Apple Health (nur iOS)

Stelle sicher, dass Apple Health in der mySugr App aktiviert ist und dass die Synchronisation des Blutzuckers in den Apple Health Einstellungen aktiviert ist. Öffne die mySugr App und deine CGM Daten werden im Graph auf dem Homescreen erscheinen. *Wichtig für Dexcom Share & Share2: Apple Health wird Werte dieser App mit einer Verzögerung von 3 Stunden anzeigen. Es werden somit keine Echtzeit-Werte angezeigt.

7.2.3 Import von Freestyle-Libre Daten (nur Android)

Im Seiten-Menü findest du den Punkt "Andere Datenquellen". Dort siehst du eine Liste der externen Datenquellen, mit denen du dein Tagebuch füllen kannst. Wähle "Abbott Freestyle Libre" aus und logge dich mit deinen LibreView Nutzerdaten ein. Bestätige, dass du deine Daten mit mySugr teilen möchtest.

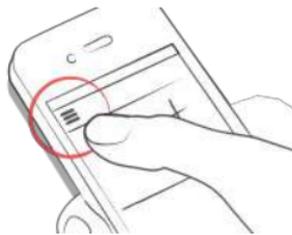
7.2.4 CGM Daten verstecken/ausblenden

Mit einem Doppelklick auf den Graphen erscheinen nun die Einstellungen für die Sichtbarkeit von CGM Daten. Dort kannst du diese ein- und ausblenden.

8 Datenexport

8.1

Wähle im Side Menü "Reports".



Ändere das Daten-Format und den Zeitabschnitt falls gewünscht (mySugr Pro) und klicke auf "Exportieren". Sobald der Export erscheint, klicke oben rechts den Button

(unten links ab iOS 10) um den Report zu verschicken oder zu speichern.



9 Apple Health/Google Fit

9.1

Du kannst in deinem Profil unter "Einstellungen" Apple Health aktivieren. Google Fit kann im Seitenmenü aktiviert werden.



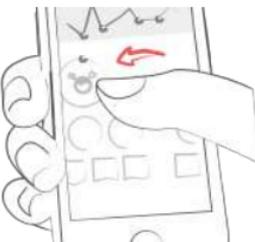
Mit Apple Health kannst du Daten zwischen mySugr und anderen Gesundheitsapps synchronisieren



10 Analyse

10.1

Wenn du den Bereich, der deine Tagesübersicht zeigt, nach links wischst, kommst du in den Analyse Modus.



Du landest gleich auf der Übersicht der letzten 7 Tage. Wischt du nochmal nach links, kommst du auf die 14-Tages-Übersicht.



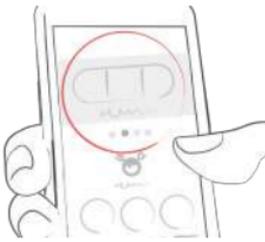
Die Punkte zeigen dir an wo du bist. Wischt du nochmals nach links kommst du auf deine Monatsübersicht und du kannst dir bei uns sogar deine Quartalsübersicht ansehen!



Wenn du runter scrollst, siehst du die Graphen deiner vergangenen Daten!



Im blauen Bereich siehst du wie viele Logs pro Tag du im Durchschnitt gemacht hast, wie viele Logs du gesamt gemacht hast und viele Punkte du bereits gesammelt hast.



11 Sonstiges

11.1 Deinstallation

iOS
Möchtest du die mySugr App nicht weiter nutzen, kannst du die App in wenigen Schritten ganz einfach von deinem iPhone verbannen. Dazu hältst du das das Icon der App so lange gedrückt, bis das Icon anfängt sich zu bewegen und in der linken Ecke der App ein kleines Kreuz erscheint, mit dem du die App von deinem Telefon entfernst. Klickst du auf das Kreuz, wirst du noch einmal gefragt, ob du die mySugr App wirklich löschen möchtest. Du kannst entweder mit „Löschen“ oder „Abbrechen“ bestätigen.



Android

Möchtest du die mySugr App nicht weiter nutzen, kannst du die App in wenigen Schritten ganz einfach von deinem Telefon verbannen. Dazu gehst du in die Einstellungen auf deinem Android Telefon, und dann auf Apps. Wähle einfach die mySugr App aus und klicke auf "Deinstallieren". Fertig.



11.2 Warnhinweise

11.2.1 Die mySugr App darf nicht allorts verwendet werden

Die mySugr App kann generell überall dort verwendet werden, wo es möglich und erlaubt ist, ein Smartphone zu benutzen. Die Nutzung ist also nicht räumlich beschränkt. Das hat den klaren Vorteil, dass du so deine Diabetes-Daten überall und sofort in die App eintragen kannst. Einige Ausnahmen gibt es jedoch. Nicht verwendet werden darf die App generell an Orten, wo die Nutzung eines mobilen Telefons untersagt ist. Das sind zum Beispiel bestimmte Bereiche in Krankenhäusern, im Flugzeug, am Steuer wenn du mit dem Auto unterwegs bist und überall dort, wo die Verwendung von Smartphones verboten ist.

11.2.2 Eingeschränkte Nutzung

Die mySugr App sollte nicht von Personen verwendet werden, die aufgrund mangelnder geistiger Fähigkeiten oder mangelndem technischen Verständnisses, nicht in der Lage sind sich allein um die Diabetes-Therapie zu kümmern, oder die allgemein Schwierigkeiten mit der Bedienung eines Smartphones haben.

11.2.3 Die mySugr App ersetzt nicht den Besuch beim Arzt

Die mySugr App ist ein Medizinprodukt und dient dazu, die Diabetes-Therapie zu unterstützen. Die App ersetzt aber auf keinen Fall den Besuch beim Arzt und die regelmäßige Überprüfung des Langzeitblutzuckers (HbA1c). Auch der Blutzucker muss weiterhin selbständig kontrolliert werden und die mySugr App übernimmt auch nicht die selbständige Abgabe von Insulin.

11.3 Fehlerbehebung / Support

Wenn du Fragen zum Produkt hast, bei der Nutzung der App einmal Fehler auftauchen, oder etwas nicht funktioniert, dann kontaktiere uns am besten sofort via E-mail unter support@mysugr.com. Telefonisch erreichst du uns unter +43 720 884555 (Österreich) oder +49 511 874 26938 (Deutschland).

11.4 Daten-Sicherheit

Deine Daten sind bei uns sicher. Das ist uns ganz wichtig. Die mySugr App ist ein Medizinprodukt. Das heisst, es werden hohe Sicherheits- und Zuverlässigkeitsanforderungen erfüllt. Die Speicherung sämtlicher medizinischer Daten erfolgt ausschließlich auf europäischen Servern von Amazon.

11.5 Informationen zum Hersteller

mySugr GmbH
Schottenfeldgasse 69/3.1
A-1070 Vienna, Austria

Telefon: +49 511 874 26938 (Deutschland), +43 720 884555 (Österreich), +1 (855) 337-7847 (US toll-free), +44 800-011-9897 (UK toll-free)

E-Mail: support@mysugr.com

Geschäftsführer: Frank Westermann
Firmenbuchnummer: FN 376086 v
Gerichtsstand: Handelsgericht Wien, Austria
UID-Nummer: ATU67061939



Benutzerhandbuch Version 51 (de), 2017-06-28



0 1 2 3

11.6 Ziel der mySugr App

Die mySugr App wurde speziell für Diabetiker/innen entwickelt, die

- Älter als 18 Jahre sind
- Geübt im Umgang mit digitaler Technologie sind
- Ein iPhone mit Betriebssystem Version 9.3 oder höher ihr Eigen nennen können
- Ein Android Telefon mit Android 4.3 oder höher besitzen
- Einen gültigen Vertrag mit dem Netzbetreiber ihres Vertrauens haben
- Einen gültigen Account im Apple App Store oder Google Play Store besitzen und ein App-Download keine Schwierigkeiten bereitet
- Eine gültige Kreditkarte besitzen, oder in der Lage sind eine andere Zahlungsmethode anzuwenden, die im Apple App Store oder Play Store akzeptiert wird
- Heimanwendung

Die mySugr App soll allen Nutzern einen Therapie-Mehrwert bieten und die Diabetes-Therapie optimieren. Im medizinischen Fachjargon nennt man das „die Compliance erhöhen“. Das funktioniert nur, wenn man sich aktiv und intensiv mit seinen Diabetes-Daten auseinandersetzt. Damit dies nicht langweilig wird, und man die Motivation nicht verliert, hat mySugr spielerische Elemente in die App eingebaut, die dazu motivieren sollen, sich aktiv um seinen Diabetes zu kümmern. Außerdem bekommt man zu jedem Eintrag ein Feedback. Wichtig ist, dass so viele Daten wie möglich eingetragen werden und du ehrlich zu dir selber bist. Nur so sind die Daten wirklich nutzbar. Verfälschte Werte helfen dir nicht weiter. Mit der mySugr App soll die mühsame Diabetes-Therapie nicht mehr lästig sein, sondern einfacher werden und auch Spaß machen.

Die mySugr App bietet dir:

- einfaches, schnelles Notieren
- clevere Suche (mySugr Pro)
- praktische Datenanalyse
- schmucke, übersichtliche Graphen
- nützliche und hilfreiche Foto-Funktion
- spannende Challenges
- fesche PDF Reports (mySugr Pro)
- motivierendes Feedback
- praktischen Blutzucker-Reminder
- Social Sharing Funktion
- Synchronisation mit dem dem Beurer GL 50 evo (Deutschland und Italien)
- Daten-Synchronisation zwischen mehreren Geräten (mySugr Pro)
- echtes Medizinprodukt

11.7 Kompatible Geräte

Die mySugr App lässt sich bei Apple Geräten ab iOS 9.3 oder höher verwenden. Bei Android ist die Voraussetzung

4.3 und höher.