

Gebruiksaanwijzing van de mySugr app

Version: 3.60.0_Android - 2019-04-24

1 Indicaties voor gebruik

1.1 Toepassing

De mySugr app wordt gebruikt om de behandeling van diabetes te ondersteunen door dagelijks beheer van diabetesgerelateerde gegevens en is bedoeld om de behandeling te optimaliseren. Je kunt handmatig logboekgegevens aanmaken die o.a. informatie over je insulinetherapie, actuele bloedglucosewaarden en streefwaarden, consumptie van koolhydraten en details van je activiteiten kunnen omvatten. Daarnaast kun je andere therapie-apparaten, zoals bloedglucosemeters, synchroniseren om fouten door handmatige invoer van waarden te beperken en je vertrouwen in het gebruik te vergroten.

De mySugr app ondersteunt de optimalisering van de behandeling op twee manieren:

- 1) Regelmatige controle: Door je parameters in het dagelijkse leven regelmatig te controleren wordt je geholpen om beter geïnformeerd beslissingen over je behandeling te nemen. Je kunt ook rapporten met gegevens genereren voor bespreking van je therapiegegevens met je zorgverlener.
- 2) Therapietrouw: De mySugr app geeft motiverende impulsen, biedt feedback over je actuele behandelingsstatus en geeft beloningen om gemotiveerd te blijven je aan je behandeling te houden, waardoor de therapietrouw wordt vergroot.

1.2 Voor wie is de mySugr app bedoeld?

Het mySugr logboek is op maat gemaakt voor mensen:

- met de diagnose diabetes
- die 16 jaar of ouder zijn
- onder begeleiding van een arts of andere zorgverlener staan
- die fysiek en mentaal in staat zijn om zelfstandig hun diabetestherapie uit te voeren
- die in staat zijn om een smartphone te gebruiken

1.3 Op welke apparaten werkt het mySugr Logboek?

De mySugr app kan op ieder iOS-apparaat met iOS 10.3 of hoger worden gebruikt. De app is ook beschikbaar voor de meeste Android-smartphones met Android 5.0 of hoger. De mySugr app mag niet worden gebruikt op geroote apparaten of op smartphones waarop een jailbreak geïnstalleerd is.

1.4 Gebruiksomgeving

Het mySugr logboek kan als mobiele applicatie in iedere

Het mySugr logboek kan als medische applicatie in iedere omgeving worden gebruikt waar een internetverbinding beschikbaar is en waar het gebruik van een mobiele telefoon is toegestaan.

2 Contra-indicaties

Geen bekend

3 Waarschuwingen

3.1 Medisch advies

Het mySugr logboek is een geregistreerd medisch hulpmiddel en wordt gebruikt om de behandeling van diabetes te ondersteunen, maar kan een bezoek aan je arts/diabeteszorgteam niet vervangen. Je moet nog steeds je langetermijn bloedglucosewaarden (HbA1c) regelmatig en professioneel laten beoordelen en je moet je bloedsuikerspiegels onafhankelijk van de app blijven beheren.

3.2 Aanbevolen updates

Om een veilig en geoptimaliseerd gebruik van de mySugr app te garanderen, is het raadzaam om software-updates te installeren zodra ze beschikbaar zijn. De webversie van de app gebruikt automatisch de laatst uitgebrachte versie.

4 Belangrijkste functies

4.1 Samenvatting

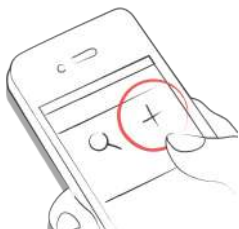
mySugr wil het dagelijkse beheer van je diabetes gemakkelijker maken en je diabetestherapie optimaliseren. Dit is alleen mogelijk als jij zelf een actieve en intensieve rol in je zorg speelt, vooral wat betreft de invoer van informatie in de app. Om je gemotiveerd en geïnteresseerd te houden hebben we een paar leuke onderdelen aan de mySugr app toegevoegd. Het is belangrijk om zo veel mogelijk informatie in te voeren en volledig eerlijk over jezelf te zijn. Alleen op deze manier heb je voordeel van het vastleggen van je informatie. Het invoeren van onjuiste of onvolledige gegevens helpt je niet.

Belangrijkste functies van de mySugr app:

- Supersnelle gegevensinvoer
- Gepersonaliseerd logscherm
- Gedetailleerde analyse van je dag
- Handige fotofuncties (meerdere foto's per invoer)
- Spannende uitdagingen
- Meerdere rapportformats (PDF, CSV, Excel)
- Duidelijke grafieken
- Praktische herinneringen om glucosetesten uit te voeren
- Mogelijkheden om gegevens te delen via sociale media
- Apple Health integratie
- Veilige data-backup
- Snelle synchronisatie tussen meerdere apparaten
- Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile integratie
- Beurer GL 50 evo integratie (alleen Duitsland en Italië)
- Ascensia Contour Next One integratie (waar dat beschikbaar is)

4.2 Belangrijkste functies

Snelle en eenvoudige data invoer



Slimme zoekfunctie



Nette en heldere grafieken.



Handige fotofunctie (meerdere beelden per ingave)



Spannende uitdagingen



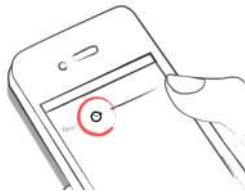
Meerdere rapportformaten PDF, CSV, Excel (PDF en Excel uitsluitend bij mySugr Pro).



Motiverende feedback



Praktische bloedsuiker herinneringen



Functies om te delen via sociale media



Snelle sync tussen meerdere apparaten (mySugr Pro)



5 Aan de slag

5.1 Installatie

iOS: Open de App Store op je iOS-apparaat en zoek naar "mySugr". Klik op het pictogram voor meer details. Klik dan op "Download" en vervolgens op "Installeren" om het installatieproces te starten. Er wordt naar je App Store wachtwoord gevraagd. Daarna wordt de mySugr app

gedownload en geïnstalleerd.

Android: Open de Play Store op je Android-apparaat en zoek naar "mySugr". Klik op het pictogram om de details te zien en druk op "Installeren" om het installatieproces te starten. Er wordt gevraagd om de downloadvoorwaarden van Google te accepteren. Daarna wordt de mySugr app gedownload en geïnstalleerd.



Om de mySugr app te gebruiken moet je een account aanmaken. Dit is nodig om jouw gegevens later te kunnen exporteren.



5.2 Home

De twee meest gebruikte functies zijn het **vergrootglas**, om ingevoerde gegevens op te zoeken (mySugr Pro), en het **plusteken**, om nieuwe informatie in te geven.



Onder de grafiek zie je de statistieken voor de actuele dag:

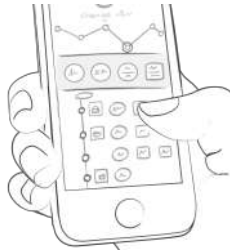
- Gemiddelde bloedsuikerwaarden
- Afwijking bloedsuikerwaarde
- Hypos en hypers

Hieronder kun je velden met informatie over eenheden insuline, koolhydraten en meer vinden. Deze velden zijn gerangschikt op basis van de volgorde op het scherm met nieuw ingevoerde gegevens.



Onder de grafiek zie je tegels die de volgende informatie voor specifieke dagen weergeven:

- gemiddelde bloedsuikerwaarde
- afwijking bloedsuikerwaarde
- aantal hypers en hypo's
- insulineratio
- bolus of toegediende hoeveelheid maaltijdinsuline
- hoeveelheid geconsumeerde koolhydraten
- duur van activiteit
- tabletten
- gewicht
- bloeddruk



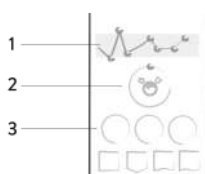
5.3 Uitleg over termen, iconen en kleuren

1) Door op het **vergrootglas** icoon op je dashboard te tikken kan je naar ingevoerde gegevens, tags, locaties, etc zoeken.

2) Door op het **plusteken** te tikken kan je een nieuw gegeven invoeren.



De elementen op het beginscherm reageren voortdurend op je bloedsuikerwaarden. Zowel de grafiek (1) als het diabetes monster (3) veranderen van kleur, afhankelijk van je gemiddelde suikerwaarden die dag. Ook de tegel (2) die je gemiddelde bloedsuikerwaarde weergeeft van die dag, verandert van kleur naarmate de waarde verandert.



Op het scherm van nieuwe invoer omschrijft elke tag een bepaalde situatie, een scenario, wat context, een

gemoedstoestand, of een emotie. Er is een korte omschrijving van elke tag meteen onder de icoontjes.



De in de veranderlijke gebieden van de mySugr app gebruikte kleuren zijn, zoals hierboven beschreven, gebaseerd op de streefwaardenbereiken die door de gebruiker zijn ingevoerd in het instellingenscherf.

- Rood: Bloedglucose niet binnen streefwaardenbereik
- Groen: Bloedglucose binnen streefwaardenbereik
- Oranje: Bloedglucose is niet fantastisch, maar gaat nog



In de app zie je diverse tegels. Er zijn vijf verschillende vormen die vijf categorieën weergeven.

- 1) Bloedglucose, gewicht, HbA1c, ketonen
- 2) Insuline
- 3) Tabletten
- 4) Voedsel
- 5) Activiteit



5.4 Profiel

Ga via het zijmenu naar je Profiel & instellingen



Verander je persoonlijke gegevens, therapie instellingen en je algemene instellingen. Indien gewenst kan je meer persoonlijke gegevens invoeren, je diabetes type en datum van diagnose. Onderaan kan je je wachtwoord veranderen.



Geef je naam in, je e-mailadres, geslacht en geboortedatum. Indien je in de toekomst je e-mailadres moet veranderen, dan kan dat hier. Je kan ook je wachtwoord veranderen of uitloggen. En ... je kan je monster benoemen! Vooruit, wees creatief!



mySugr App heeft enige details over je diabetesmanagement nodig om goed te kunnen functioneren. Bijvoorbeeld je bloedglucose-eenheden (mg/dL of mmol/L), hoe je je koolhydraten berekent en hoe je je insuline toedient (pomp, pen/spuit of geen insuline). Als je een insulinepomp gebruikt, kan je je basale doseringen invoeren, beslissen of ze in je grafieken moeten worden weergegeven en of ze met tussenpauzen van 30 minuten moeten worden weergegeven. Indien je orale medicatie (tabletten) inneemt, kan je de namen van de tabletten hier ingeven, zodat ze beschikbaar zijn voor selectie bij het aanmaken van een nieuw gegeven. Je kan bovendien nog veel meer informatie toevoegen (leeftijd, type diabetes, streefwaardenbereiken van je bloedglucose, streefgewicht, etc.). Het is zelfs mogelijk om details in te voeren over je diabetesapparaten. Kan je jouw specifiek apparaat niet vinden? Laat het op dit moment gewoon open, maar laat het ons even weten, zodat we het kunnen toevoegen aan de lijst.



Totale hoeveelheid basale insuline over 24 uur kan je zien in de rechter bovenhoek. Tik op het groene vinkje (rechter bovenhoek) om je basale hoeveelheden te bewaren of op "x" (linker bovenhoek) om te annuleren en terug te gaan naar instellingen.



Definieer hier je diabetesapparaten en medicatie. Staat jouw apparaat en/of medicatie niet in de lijst? Maak je geen zorgen, sla het over, maar laat het ons weten, zodat we het kunnen toevoegen. Zet de betreffende schakelaars om te beslissen of je monstergeluiden in of uit wilt schakelen en of je een wekelijks e-mailrapport wilt ontvangen. Je kan ook de instellingen van je Bolus Calculator wijzigen (mits beschikbaar in jouw land).



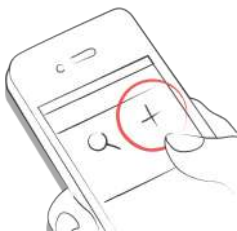
6 meldingen

6.1 Voer iets in

Open de mySugr app.



Tik op het plusteken



Verander datum, tijd en locatie indien nodig.



Maak een foto van je eten.



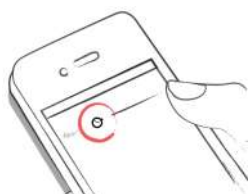
Voer glucosewaarde, koolhydraten, voeding, insuline details, tabletten, activiteit, gewicht, bloeddruk, Hba1C, ketonen en notities in.



Tags selecteren



Tik op het herinneringsicoon om naar het herinneringsmenu te gaan. Schuif het icoon naar de gewenste tijd.



Ingevoerde data bewaren.



Het is je gelukt!



6.2 Invoergegevens bewerken

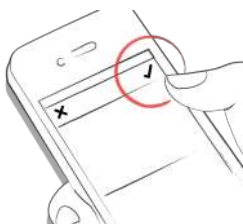
Klik op de invoergegevens die je wilt bewerken of schuif naar rechts en klik op bewerken.



Ingevoerde data bewerken



Tik op het groen vinkje om de aanpassingen te bewaren of tik op "x" om ze ongedaan te maken en terug te gaan

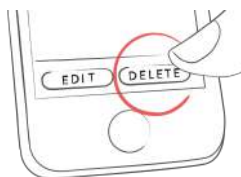


6.3 Verwijder invoergegevens

Klik op het ingevoerde gegeven dat je wilt verwijderen of schuif naar rechts om het ingevoerde gegeven te verwijderen.



Ingevoerde data verwijderen



6.4 Invoergegevens zoeken

Tik op het vergrootglas.



Gebruik het filter om geschikte zoekresultaten te verkrijgen.



6.5 Startscherm: "Mijn trend"

Scrol door je ingevoerde gegevens naar boven en beneden of klik en sleep de grafiek naar links en rechts om te navigeren.



Invoergegevens zoeken of toevoegen door op het gepast icoon te klikken



7 Verdien punten

Je krijgt punten voor elke actie die je onderneemt om goed voor jezelf te zorgen en de bedoeling is om de voortgangsbalk elke dag opnieuw met punten te vullen.



Hoeveel punten krijg ik?

- **1 punt:** tags, meerdere foto's, tabletten, notities, maaltijdtags
- **2 punten:** bloedglucosewaarden, ingevoerde maaltijden, locatie, bolus (pomp) / kortwerkende insuline (pen/spuit), beschrijving maaltijd, tijdelijke basale dosering (pomp) / langwerkende insuline (pen/spuit), bloeddruk, gewicht, ketonen
- **3 punten:** eerste foto, activiteit, beschrijving activiteit, HbA1c



Win 50 punten per dag en tem je monster!



8 Schatting HbA1C

Bovenaan rechts in de grafiek zie je een schatting van je HbA1C - in de veronderstelling dat je voldoende glucosewaarden bewaard hebt (meer daarover volgt). LET WEL: Dit resultaat is een schatting gebaseerd op alle ingebrachte glucosewaarden. Het kan afwijken van laboratorium resultaten.

[HbA1c - what's behind this important test](#)



Om een HbA1c-schatting te kunnen berekenen, heeft de mySugr app een gemiddelde van 3 glucosewaarden per dag gedurende minimaal 7 dagen nodig. Voer meer waarden in voor meer nauwkeurigheid van de schatting.



De maximale berekeningsperiode is 90 dagen.



9 Coaching

Je vindt coaching in het zijmenu (in landen waar deze service beschikbaar is).



Tik op berichten om ze te sluiten of te openen. Je kan hier berichten bekijken en verzenden.



Icoontjes geven ongelezen berichten aan.



10 Uitdagingen

Uitdagingen vind je via het zijmenu.



Uitdagingen zijn erop gericht om doelstellingen te bereiken in relatie tot een betere gezondheid in het algemeen en een betere diabetes behandeling in het bijzonder, bijvoorbeeld door meer te testen en meer te bewegen.



11 Data importeren

11.1 Apparaten

Zorg ervoor dat je meter correct is aangesloten op je smartphone. Ga naar de Bluetooth instellingen op je smartphone, zet je meter aan en wacht tot de twee apparaten met elkaar verbonden zijn. Ga als je de Beurer GL50 Evo gebruikt naar het geheugen van deze meter om Bluetooth te activeren.



Selecteer 'Verbindingen' in het menu.



Selecteer jouw apparaat in de lijst.



Klik op "Inschakelen" en volg de instructies op die in de mySugr app worden weergegeven.



Na de succesvolle activering van je meter worden je bloedglucosewaarden automatisch gesynchroniseerd met de mySugr app. De synchronisatie vindt telkens plaats, als je het apparaat verbindt met je smartphone met geopende mySugr app.

LET OP: De eenheid waarin je bloedglucosewaarden worden gemeten (mg/dL of mmol/L) moeten in de bloedglucosemeter en in de instellingen van de mySugr app hetzelfde zijn. Anders is datasynchronisatie niet mogelijk. Als de instellingen niet overeenkomen, moeten ze in de mySugr app worden aangepast om datasynchronisatie mogelijk te maken.



Als er duplicaten worden ontdekt (bijv. een meetresultaat in het geheugen van de meter dat ook handmatig in de mySugr app is ingevoerd), worden deze automatisch samengevoegd.



Extreem hoge of lage waarden worden als zodanig gemarkeerd: waarden lager dan 20 mg/dL worden weergegeven met Lo, waarden hoger 600 mg/dL worden weergegeven met Hi. Hetzelfde geldt voor de bijbehorende waarden in mmol/L.



Nadat alle gegevens zijn ingevoerd, kun je een live meting uitvoeren. Ga naar het startscherm in de mySugr app en voer dan een teststrip in je meter in.



Als je meter hierom vraagt, moet je een druppel bloed op de teststrip opbrengen en op het resultaat wachten, zoals je altijd doet. Het meetresultaat wordt naar de mySugr app overgebracht, samen met de actuele datum en tijd. Je kunt ook extra informatie aan de invoer toevoegen.

LET OP: Bloedglucosewaarden die worden ingevoerd vanaf de iBGStar/BGStar kunnen niet worden veranderd of verwijderd!



11.2 Tijd synchroniseren op Accu-Chek Instant

Als je de tijd tussen de telefoon en de Accu-Chek Instant-meter wilt synchroniseren, moet je de meter inschakelen terwijl de app is geopend.

11.3 Importeer CGM data

11.3.1 CGM-data importeren van CSV of TXT naar mySugr

Bij gebruik van een computer log je in op je mySugr account via hello.mysugr.com en ga je naar "Importeren" in het zijmenu. Sleep het CSV-bestand vanuit je CGM-programma naar het uploadgebied. De data worden verwerkt en in je account geladen. Het duurt maar een ogenblik. Start de mySugr app op je smartphone wanneer dit is voltooid. Je CGM-data zullen in de grafiek verschijnen zodra de synchronisatie is beëindigd.

11.3.2 CGM-data importeren via Apple Health (alleen iOS)

Zorg ervoor dat Apple Health in de mySugr app is ingeschakeld en zorg ervoor dat het delen van bloedglucose in de instellingen van Apple Health is toegestaan. Open de mySugr app, en de CGM-data worden weergegeven in de grafiek.

*Opmerking voor Dexcom: De Gezondheid-app geeft de glucose-informatie weer met een vertraging van drie uur en laat dus geen realtime glucose-informatie zien.

11.3.3 Importeren van Freestyle Libre data (alleen Android)

In het zijmenu vind je "Andere gegevensbronnen". Hier vind je een lijst van mogelijke gegevensbronnen om je app mee te vullen. Kies "Abbott Freestyle Libre" en log in met je LibreView gebruikersgegevens. Bevestig dat je deze

gegevens wilt delen met mySugr.

11.3.4 Verberg CGM data

Met een dubbelklik op de grafiek, verschijnen de instellingen voor de zichtbaarheid van je CGM data. Daar kan je dit al dan niet toestaan.

12 Data exporteren

Selecteer "Rapporten" in het zijmenu.



Verander het bestandsformaat en de periode indien gewenst (mySugr Pro) en tik op "Exporteren". Tik zodra de export op je scherm verschijnt op de knop in de rechter bovenhoek (of links onder vanaf iOS 10) voor toegang tot de opties voor zenden en bewaren.



13 Apple Health/Google Fit

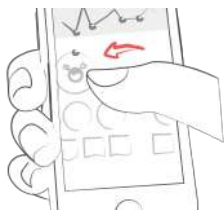
Je kan Apple Health in het zijmenu activeren onder "Verbinding". Google Fit kan geactiveerd worden in het zijmenu.

Met Apple Health kan je je gegevens delen tussen mySugr en andere health apps.



14 Analyse

Schuif het dagelijks overzicht naar links om naar analyse te gaan.



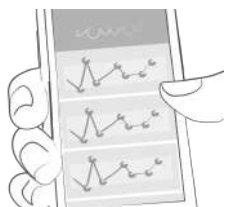
Je zal het overzicht krijgen van de laatste 7 dagen. Schuif opnieuw naar links voor het overzicht van de laatste 2 weken.



De punten geven aan waar je je in de tijd bevindt. Schuif nogmaals naar links voor je maandelijkse overzicht. Je kan hier zelfs een overzicht van het laatste kwartaal bekijken!



Scroll naar beneden om in de grafieken uit het verleden te kunnen zien.



De blauwe zone toont je gemiddelde aantal logs per dag, je totale aantal logs en hoeveel punten je reeds verzameld hebt.



15 De-installatie

15.1 De-installatie iOS

Blijf op het mySugr app-pictogram drukken tot het begint te schudden. Tik vervolgens op het kleine "x"-teken dat in de bovenhoek verschijnt. Vervolgens wordt gevraagd om de verwijdering te bevestigen (door op "Verwijderen" te

drukken) of te annuleren (door op "Annuleren" te drukken).



15.2 De-installatie Android

Ga in de Instellingen van je Android-telefoon naar Apps; zoek de mySugr app in de lijst en klik op "Verwijderen". Klaar!



16 Databeveiliging

Jouw gegevens zijn veilig bij ons – daar hechten we veel waarde aan (we zijn immers zelf ook gebruikers van mySugr). Het mySugr logboek is een geregistreerd medisch hulpmiddel (Richtlijn medische hulpmiddelen 93/42/EEG). De app is gecertificeerd, voorzien van de CE-markering en geregistreerd bij de FDA. Dit houdt in dat de app moet voldoen aan de hoogste normen wat betreft databeveiliging en betrouwbaarheid.

Raadpleeg voor meer informatie ons privacyverklaring in onze [bepalingen en voorwaarden](#).

17 Support

17.1 Probleemoplossing

We geven om jou. Daarom zorgen bij ons mensen met diabetes voor jouw vragen, bezorgdheden en bedenkingen.

Bezoek voor een snelle oplossing van problemen onze [FAQs page](#)

17.2 Support

Als je vragen hebt over mySugr, hulp nodig hebt met de app of een fout of probleem hebt vastgesteld, neem dan alsjeblieft onmiddellijk contact met ons op via support@mysugr.com.

Je kan ons ook bellen onder:

- + 1 (855) 337-7847 (VS gratis)
- + 44 800-011-9897 (VK gratis)
- + 43 720 884555 (Oostenrijk)
- + 49 511 874 26938 (Duitsland)

18 Fabrikant

mySugr GmbH
Trattnerhof 1/5 OG
A-1010 Wenen, Oostenrijk

Telefoon:

+1 (855) 337-7847 (VS gratis),
+44 800-011-9897 (VK gratis),
+43 720 884555 (Oostenrijk),
+49 511 874 26938 (Duitsland)

E-mail: support@mysugr.com

CEO: Frank Westermann

Registratienummer fabrikant: FN 376086 v

Rechtsbevoegdheid: Rechtbank van kamer en koophandel
van Wenen, Oostenrijk

UID-nummer: ATU67061939



Gebruiksaanwijzing versie88 (nl),2019-04-24



19 Landinformatie

Australische sponsor:

Roche Diabetes Care Australia Pty Limited

Lexington Corporate – Building E

24-32 Lexington Drive, Norwest

Bella Vista, NSW 2153