

# mySugr app användarhandbok

Version: 3.54.2\_Android - 2018-10-04

## 1 Indikationer för användning

### 1.1 Avsedd användning

mySugr Dagbok används för att stödja behandling av diabetes detta genom daglig diabetesrelaterad datahantering vars uppgift är att optimera behandlingen. Du kan manuellt skapa loggposter som innehåller information om din insulinbehandling, aktuellt blodsocker och blodsockermål, kolhydratintag och detaljer om dina aktiviteter. Dessutom kan du synkronisera andra enheter som blodsockermätare för att undvika fel som orsakas av manuell inmatning av värden och för att förbättra ditt självförtroende i användningen.

mySugr Dagbok stödjer optimeringen av terapi på två sätt:

- 1) Övervakning: Genom att övervaka dina parametrar i det dagliga livet hjälper du dig att göra bättre behandlingsbeslut. Du kan också generera datarapporter för diskussion av behandling med din vårdpersonal.
- 2) Therapy Compliance: mySugr Dagbok ger dig motiverande triggers, återkoppling om din aktuella terapistatus och ger dig belöningar för att du ska motiveras och hålla dig till din behandling och därigenom optimera behandlingen.

### 1.2 För vem är mySugr Dagbok avsedd?

mySugr Dagbok är skräddarsydd för personer som:

- är diagnostiserade med diabetes
- är 18 år och äldre
- är under ledning av en läkare eller annan sjukvårdspersonal
- fysiskt och psykiskt kan självständigt hantera sin diabetesbehandling
- kan hantera en smartphone

### 1.3 Med vilka enheter kan jag använda mySugr Dagbok?

mySugr Dagbok kan användas på alla iOS-enheter med iOS 10.3 eller nyare. Den är också tillgänglig på de flesta Android-smartphones med Android 5.0 eller nyare. mySugr Dagbok ska inte användas på rotade enheter eller på smartphones som har en jailbreak installerad.

### 1.4 Användningsmiljö

Som mobilapp kan mySugr app användas i alla miljöer där det finns en internetanslutning och där mobiltelefonanvändning är tillåten.

## 2 Kontraindikationer

Inga kända

## 3 Varning

### 3.1 Läkarens rekommendation

mySugr Dagbok är en registrerad medicinteknisk produkt och används för att stödja behandling av diabetes, men kan inte ersätta ett besök hos din läkare / diabetesvårdspersonal. Du behöver fortfarande professionell och regelbunden granskning av dina långsiktiga blodglukosvärden (HbA1c) och måste fortsätta att självständigt hantera dina blodsockernivåer.

### 3.2 Rekommenderade uppdateringar

För att säkerställa en säker och optimerad användning av mySugr Dagbok, rekommenderas att du installerar programuppdateringar så snart de är tillgängliga. Webbversionen av dagboken använder automatiskt den senaste versionen.

## 4 Viktiga funktioner

### 4.1 Sammanfattning

mySugr vill göra din dagliga diabeteshantering enklare och optimera din övergripande diabetesbehandling, men det är bara möjligt om du tar en aktiv roll i din behandling, speciellt kring att ange uppgifter i appen. För att hålla dig motiverad och intresserad har vi lagt till några roliga element i mySugr Dagbok. Det är viktigt att ange så många uppgifter som möjligt och att vara helt ärlig mot dig själv. Detta är det enda sättet att dra nytta av uppgifterna som du anger. Att skriva in felaktig eller skadad data hjälper dig inte.

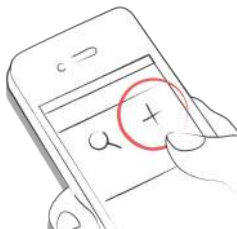
Viktiga funktioner i mySugr Dagbok:

- Blixtsnabb datainmatning
- Personlig loggningsskärm
- Detaljerad analys av din dag
- Praktiska fotofunktioner (flera bilder per inmatning)
- Spännande utmaningar
- Flera rapportformat (PDF, CSV, Excel)
- Tydliga diagram
- Praktiska glukospåminnelser
- Social delning
- Apple Hälsa-integration
- Säker säkerhetskopiering av data
- Snabb multi-enhetssynkronisering
- Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile integration
- Beurer GL 50 evo integration (endast Tyskland och Italien)
- Ascensia Contour Next One integration (om så är möjligt)

### 4.2 Viktiga funktioner

Snabb och enkel loggning.

Snabb och enkel registrering.



Smart sökfunktion.



Snygga och tydliga grafer.



Snygga och smarta fotofunktioner.



Spännande utmaningar.



Flera format för rapporterna PDF, CSV, Excel (PDF och Excel enbart i mySugr Pro)



Motiverande feedback.



Smart påminnelsefunktion för blodprov.



Funktioner för att dela i dina sociala nätverk.



Snabb synkronisering mellan olika enheter (mySugr Pro).



## 5 Kom igång

### 5.1 Installation

**iOS:** Öppna App Store på din iOS-enhet och sök efter "mySugr". Klicka på ikonen för att se detaljerna, tryck sedan på "Gratis" och sedan "Installera" för att starta installationsprocessen. Du kan bli tillfrågad om ditt App Store-lösenord; Ange det och mySugr app kommer att hämtas och installeras.

**Android:** Öppna Play Store på din Android-enhet och sök efter "mySugr". Klicka på ikonen för att se detaljerna och tryck sedan på "Installera" för att starta installationsprocessen. Du kommer att bli ombedd att acceptera nedladdningsvillkoren av Google. Därefter börjar mySugr att hämtas och installeras.



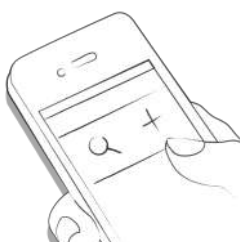
För att använda mySugr appen behöver du ett

användarkonto. Detta behövs även senare, när du exporterar din data.



## 5.2 Hem

De två oftast använda funktionerna är **Förstoringsglaset** för att söka bland inlägg i appen (mySugr Pro), och Plustecknet **Plus Sign** för att göra ett nytt inlägg.



Under diagrammet ser du statistiken. Här får du en bild av dagens händelser:

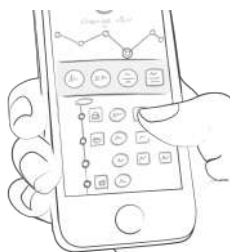
- Genomsnittsblodsocker
- Blodsockeravvikelse
- För högt blodsocker och känningar

Därefter hittar du information om t.ex. genomsnittliga kolhydrater eller insulinenheter för den aktuella dagen. Du sorterar informationen enligt den rangordning du önskar.



Under grafen kan du se information för specifika dagar:

- blodsockermedelvärde
- blodsockeravvikelse
- antal hypers och hypos
- insulinförhållande
- bolus eller måltidsinsulin intaget
- mängd kolhydrater som ätits
- duration av aktiviteten
- piller
- vikt
- blodtryck



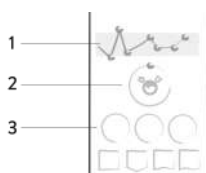
### 5.3 Förklaring av begrepp, ikoner och färger

1) Genom att trycka på **Förstoringsglas** ikonen på din panel kan du söka efter inlägg, taggar, platser, etc.

2) Att trycka på **Plus-Tecken** tillåter dig att lägga till ett nytt inlägg.



Din hemskärm och dess delar reagerar aktivt på ditt blodsocker. Grafen (1), diabetesmonstret (2) och blodsockervärde (3) påverkas av den senaste veckans händelser och ändrar färg beroende på dess värden.



Varje tagg i ett nytt inlägg beskriver en situation, händelse, kontext, humör eller känsla. Det står en beskrivning av varje tagg nedanför varje ikon.



Färgerna i olika delar av mySugr appen beskrivs som ovan, baserat på målområde du har angivit i inställningarna.

- Röd: blodsockret är utanför målområdet
- Grön: blodsockret är i målområdet
- Orange: blodsockret är inte jättebra men ok



I dagboken ser du olika ikoner. Det finns fem olika former som representerar fem kategorier.

- 1) Blodglukos, vikt, HbA1c, Keton
- 2) Insulin
- 3) piller
- 4) Mat
- 5) Aktivitet



## 5.4 Profil & Inställningar

Använd sidomenyn för att komma till Profil & Inställningar .



Ändra personliga inställningar, behandlings- och appinställningar. Om du vill kan du lägga till mer information om dig själv, vilken typ av diabetes du har och när du blev diagnostiserad. Längst ned kan du byta lösenord.



Här kan du skriva in namn, användarnamn (e-mejl), kön och födelsedatum. Om du vill ändra din mejladress i framtiden är det här du fixar det. Du kan också byta lösenord eller logga ut. Sist men inte minst: nu kan du namnge ditt diabetes monster!



mySugr behöver veta några detaljer om din diabeteshantering för att fungera korrekt. Till exempel, dina blodsockerenheter (mg/dl eller mmol/l), hur du mäter dina kolhydrater och hur du levererar ditt insulin (pump, penna/sprutor eller inget insulin). Om du använder en insulinpump kan du ange dina basalflöden, bestämma om du vill att de ska visas på diagrammen och om du vill att de ska visas i 30-minuters intervaller. Om du tar några orala läkemedel (piller), kan du ange namnen på dem här så att

de är tillgängliga att välja när du skapar en ny post. Om så önskas kan du också ange många andra detaljer (ålder, typ av diabetes, mål BG-intervall, målvikt etc.). Du kan till och med ange detaljer om dina diabetesapparater. Kan du inte hitta din specifika enhet, lämna det blankt för tillfället - men var snäll och låt oss veta så att vi kan lägga till den i listan.



Den totala basala insulinmängden visas i det övre högra hörnet. Klicka på den gröna bocken (uppe till höger) för att spara din basaldos eller klicka på "x" (uppe till vänster) för att avbryta och återgå till inställningarna.



Definiera dina diabetesenheter och mediciner här. Din enhet eller medicin är inte med på listan? Inget problem, du kan hoppa över det - men meddela oss så att vi kan lägga till det som fattas. Bestäm om du vill ha monsterljud på eller av och få en veckorapport via e-post genom att aktivera eller inaktivera motsvarande funktion. Du kan också ändra inställningarna för bolusräknaren (om den finns i ditt land).



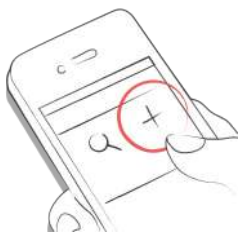
## 6 Loggar

### 6.1 Ny logg

Öppna mySugr app.



Klicka på plustecknet.



Ändra datum, tid och plats om det behövs.



Ta ett kort på din mat



Skriv in blodsocker, kolhydrater, bolus, temp. basalen, aktivitet, piller, aktivitet, vikt, blodtryck, Hba1c, ketoner och anteckningar.



Välj taggar.



Klicka på påminnelse-ikonen för att komma till påminnelsemenyn. Flytta markören till önskad tid.



Spara logg



Du klarade det!



## 6.2 Ändra en logg

Klicka på loggen du vill ändra på, eller skjut den åt höger.



Klicka på pennan för att ändra på en logg



Klicka på den gröna bocken för att spara eller på "x" för att avbryta och gå tillbaka.



## 6.3 Radera en logg

Klicka på loggen du vill ta bort - alternativt kan du skjuta den åt höger.



Radera logg



## 6.4 Leta efter en logg

Klicka på förstoringsglaset

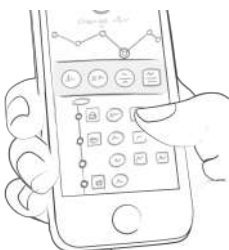


Använd filter för att hitta lämpliga sökresultat.



## 6.5 Dagbok

Scrolla upp och ned genom dina värden eller klicka-och-dra i grafen till höger eller vänster för att navigera



Lägg till eller leta efter loggar genom att klicka på den passande ikonen.



## 7 Få poäng

Du får poäng för alla steg du tar för att ta hand om dig själv. Målet är att fylla din poängmätare varje dag - med blodsockermätningar, taggar, foton, mat. Ju mer desto bättre!



Hur många poäng får jag?

- **1 poäng:** taggar, fler bilder, tabletter, noteringar, mattaggar
- **2 poäng:** blodsocker, måltid, position, bolus (pump)/korttidsverkande insulin (penna/spruta); beskrivning av måltid, temp. basal (pump)/långtidsverkande insulin (penna/spruta), blodtryck, vikt, ketoner
- **3 poäng:** första fotot, aktivitet, beskrivning av aktivitet, HbA1c



Nå 50 poäng om dagen för att tämja ditt monster!



## 8 Uppskattat HbA1c

Uppe till höger visas ditt uppskattade HbA1c - om du har loggat nog med blodsockervärden (mer om detta alldeles strax!). OBS: Detta värde är bara en uppskattning baserad på dina loggade blodsockervärden. Värdet kan därför skilja sig från resultat från labbet.

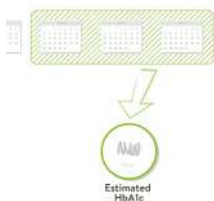
[HbA1c - what's behind this important test](#)



För att beräkna en uppskattad HbA1c behöver mySugr app i genomsnitt 3 blodsockervärden per dag i minst 7 dagar. Ange fler värden för en mer exakt uppskattning.



Beräkningen omfattar de senaste 90 dagarna.



## 9 Coachning

Du hittar coachning i sidomenyn (i länder där denna tjänst är tillgänglig).



Tryck på meddelandet för att visa eller dölja det. Du kan läsa och skicka meddelanden här.



Märken visar olästa meddelanden.



## 10 Utmaningar

Utmaningar hittar du i sidomenyn.



Utmaningar handlar för det mesta om att uppnå bättre allmän hälsa eller diabetesbehandling, till exempel att kolla blodsockret oftare eller röra på sig lite mer.



## 11 Importera data

### 11.1 Mätare

Försäkra dig att din blodsockermätare är korrekt ansluten till din smartphone. Gå till Bluetooth-inställningarna på smartphonen, sätt på blodsockermätaren och vänta tills de har hittat varandra. Om du använder Beurer GL50 Evo måste du gå in i mätarens minne för att aktivera Bluetooth.



Välj "Anslutningar" i menyn.



Välj din mätare i listan.



Klicka på "Aktivera" och följ instruktionerna i mySugr app.



Efter en lyckad aktivering av din mätare synkroniseras dina blodsockervärden automatiskt med mySugr app. Den här synkroniseringen sker varje gång du ansluter enheten till din smartphone med mySugr app öppen.

**OBS!:** Blodglukosenheterna (mg/dL eller mmol /L) måste vara identiska i blodglukosmätaren och i mySugr dagbokens inställningar, annars är det inte möjligt att synkronisera data. Om inställningarna inte matchar måste de justeras i mySugr app för att synkronisera.



När dubbletter upptäcks (t. ex. en läsning i mätarens minne som också angavs manuellt i mySugr app) sammanfogas de automatiskt.



Extremt höga eller låga värden är markerade som sådana: Värden under 20 mg/dL visas som Lo, värden över 600 mg/dL visas som Hi. Detsamma gäller för motsvarande värden i mmol/L.



När all data har importerats kan du utföra en live-mätning. Gå till hemskrmen i mySugr Dagbok och sätt in en teststicka i din mätare.



När du uppmanas av din mätare, applicera ett blodprov på testremsan och vänta på resultatet, precis som du normalt skulle. Värdet överförs till mySugr app tillsammans med aktuellt datum och tidpunkt. Du kan också lägga till ytterligare information till posten om så önskas.

**OBS!:** Blodglukosvärden importerade från iBGStar / BGStar kan inte ändras eller raderas!



## 11.2 Importera CGM Data

### 11.2.1 Importera CGM-data via CSV eller TXT till mySugr

Använd en dator, logga in på ditt mySugr-konto på [hello.mysugr.com](https://hello.mysugr.com) och hitta "Importer" i sidomenyn. Dra .csv-filen från ditt CGM-program till uppladdningsområdet. mySugr-monster kommer att smaska i sig data och ladda det till ditt konto. Det tar bara ett ögonblick. När det är klart, starta mySugr app på din smartphone. Dina CGM-data kommer att visas i grafen så snart synkroniseringen är klar.

### 11.2.2 Importera CGM via Apple Hälsa (endast iOS)

Se till att Apple Hälsa är aktiverad i mySugr app-inställningar och se till att delningen för blodsocker är aktiverad i Apple Hälsa-inställningarna. Öppna mySugr app och CGM-data kommer att visas i diagrammet.

\* Notera för Dexcom: Hälsoappen visar Sharers glukosinformation med tre timmars fördröjning. Den visar inte glukosinformation i realtid.

### 11.2.3 Import av Freestyle-Libre data (bara Android)

I sidomenyn hittar du "Annan datakälla". Där finns en lista med externa datakällor som du kan lägga till i din dagbok. Välj "Abbot Freestyle Libre" och logga in med dina LibreView användardata. Bekräfta att du vill dela dina data med mySugr.

### 11.2.4 Göm CGM-data

Dubbelklicka på grafen för att öppna ett fönster för att aktivera alternativt avaktivera att CGM-datan syns i din graf.

## 12 Exportera data

Välj "Rapporter" i sidomenyn.



Byt filformat & tidsperiod vid behov och klicka på "Exportera" (mySugr Pro). Efter detta, klicka på knappen uppe till höger (nedan till vänster efter IOS 10) för att komma till optionerna för att skicka och spara.



## 13 Apple Hälsa / Google Fit

Du kan aktivera Apple Hälsa under "Inställningar" i din profil. Google Fit aktiveras i sidomenyn.

Med hjälp av Apple Hälsa kan du synkronisera dina data mellan mySugr och andra appar.



## 14 Analys

Om du swipar det området där dagsöversikten visas åt vänster, kommer du till analysfunktionen.



Du hamnar direkt på översikten för de senaste sju dagarna. Om du swipar till vänster en gång till, hamnar du på översikten för de senaste 14 dagarna.



Punkterna visar dig var du befinner dig i tid. Dra nu åt vänster och du kommer till din månadsöversikt. Här kommer du även att kunna se din kvartalsvisa översikt!



Om du scrollar neråt, ser du graferna med äldre data.



I det blå området ser du hur många gånger du loggat i snitt per dag, hur många loggar du gjort sammanlagt och hur mycket poäng du samlat på dig.



## 15 Avinstallation

### 15.1 Avinstallation iOS

Tryck och håll in ikonen mySugr Dagbok tills den börjar skaka. Tryck på den lilla "x" som visas i övre hörnet. Ett meddelande visas och ber dig att bekräfta avinstallationen (genom att trycka på "Ta bort") eller avbryt (genom att trycka på "Avbryt").



### 15.2 Avinstallation iOS

Leta efter Apps i Inställningarna på din Android-telefon, hitta mySugr Dagbok i listan och tryck på "Avinstallera." Det är

allt!



## 16 Datasäkerhet

Dina uppgifter är säkra hos oss - detta är mycket viktigt för oss (vi är också användare av mySugr). mySugr Dagbok är en registrerad medicinteknisk produkt (93/42/EEG om medicintekniska produkter). Den är certifierad, CE-märkt och registrerad hos FDA. Som sådan krävs att de högsta säkerhetskraven för uppgifter uppfylls.

För mer information, se vår Integritetspolicy inom våra [Affärsvillkor](#)

## 17 Support

### 17.1 Felsökning

Vi bryr oss om dig. Därför har vi folk med diabetes för att ta hand om dina frågor och bekymmer.

För snabb felsökning, besök vår [FAQs sida](#)

### 17.2 Support

Om du har frågor om mySugr, behöver hjälp med appen, eller har upptäckt ett fel eller problem, kontakta oss genast på [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com).

Du kan också ringa oss på:

- + 1 (855) 337-7847 (USA avgiftsfritt)
- + 44 800-011-9897 (Storbritannien avgiftsfritt)
- + 43 720 884555 (Österrike)
- + 49 511 874 26938 (Tyskland)

## 18 Tillverkare

mySugr GmbH  
Trattnerhof 1/5 OG  
A-1010 Wien, Österrike

Telefon:

- +1 (855) 337-7847 (USA avgiftsfritt),
- +44 800-011-9897 (Storbritannien avgiftsfritt),
- +43 720 884555 (Österrike)
- + 49 511 874 26938 (Tyskland)

E-post: [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com)

VD: Frank Westermann  
Företagsregistreringsnummer: FN 376086 v  
Jurisdiktion: Handelsdomstolen i Wien, Österrike

UID-nummer: ATU67061939



Användarhandbok Version 75 ( sv), 2018-10-04

