

# Podręcznik użytkownika Dzienniczka mySugr

Version: 3.83.53\_iOS - 2023-03-08

## 1 Wskazania do stosowania

### 1.1 Przewidziane zastosowanie

Dzienniczek mySugr (aplikacja mySugr) ma wspierać leczenie cukrzycy poprzez zarządzanie danymi dotyczącymi cukrzycy podczas codziennej terapii i pomagać w optymalizacji terapii. Możesz ręcznie tworzyć wpisy, które zawierają informacje o insulinoterapii, aktualnym i docelowym poziomie glukozy we krwi, spożyciu węglowodanów i Twoich aktywnościach. Dodatkowo możesz synchronizować urządzenia do terapii, takie jak glukometry, aby uniknąć błędów podczas ręcznego wprowadzania danych.

Dzienniczek mySugr wspiera optymalizację terapii na dwa sposoby:

- 1) Kontrola: Przez codzienne monitorowanie danych, możesz podejmować lepsze decyzje dotyczące terapii. Możesz również tworzyć raporty, aby omówić dane z lekarzem lub personelem medycznym.
- 2) Efekty terapii: dzienniczek mySugr pomaga Ci poprzez elementy motywacyjne, feedback do Twojego aktualnego statusu terapii oraz nagrody. Dzięki temu utrzymujesz motywację, aby trzymać się terapii i przez co poprawiać jej efekty.

### 1.2 Dla kogo jest Dzienniczek mySugr?

Aplikacja mySugr została stworzona specjalnie dla osób:

- u których zdiagnozowano cukrzycę
- w wieku 16 lat i powyżej
- które są pod nadzorem lekarza lub innego pracownika służby zdrowia
- które są fizycznie i psychicznie w stanie samodzielnie zarządzać swoją cukrzycą
- które są w stanie sprawnie posługiwać się smartfonem

### 1.3 Na jakich urządzeniach działa Dzienniczek mySugr?

Dzienniczek mySugr może być używany na każdym urządzeniu z systemem operacyjnym iOS 15.2 lub nowszym. Jest również dostępny na większości smartfonów z Androidem w wersji 8.0 lub nowszej. Dzienniczek mySugr nie powinien być używany na urządzeniach zrootowanych ani na smartfonach z zainstalowanym jailbreakiem.

### 1.4 Środowisko użytkowania

Z dzienniczka mySugr w formie aplikacji mobilnej można korzystać w dowolnym miejscu, w którym zazwyczaj korzystamy ze smartfona. Nie ogranicza się do użytku jedynie w pomieszczeniach.

## 2 Przeciwwskazania

Nieznane

## 3 Ostrzeżenia



### 3.1 Porada medyczna

Dzienniczek mySugr służy do wspomagania leczenia cukrzycy, ale nie może zastąpić wizyty u lekarza / zespołu diabetologicznego. Nadal potrzebujesz profesjonalnego i regularnego przeglądu swojej hemoglobiny glikowanej (HbA1c) i musisz samodzielnie zarządzać poziomem cukru we krwi.

### 3.2 Zalecane aktualizacje

Aby zapewnić bezpieczne i zoptymalizowane działanie Dzienniczka mySugr, zaleca się instalowanie aktualizacji oprogramowania, gdy tylko będą dostępne.

## 4 Główne funkcje

### 4.1 Podsumowanie

mySugr chce ułatwić Ci codzienne zarządzanie cukrzycą i zoptymalizować terapię, ale jest to możliwe tylko wtedy, gdy aktywnie i intensywnie weźmiesz w tym udział, szczególnie w zakresie wprowadzania informacji do aplikacji. Dla motywacji dodaliśmy do aplikacji mySugr kilka zabawnych elementów. Ważne jest, aby podać jak najwięcej informacji i być całkowicie szczerym wobec siebie. Jest to jedyny sposób na czerpanie korzyści z zapisanych informacji. Wprowadzanie fałszywych danych nie pomaga.

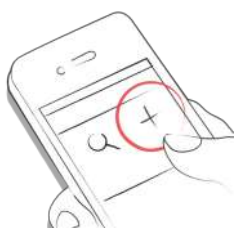
Główne funkcje mySugr:

- Błyskawiczne wprowadzanie danych
- Spersonalizowany ekran logowania
- Szczegółowa analiza dnia
- Praktyczne funkcje fotograficzne (kilka fotek na jeden wpis)
- Ciekawe wyzwania
- Wiele formatów raportów (PDF, CSV, Excel)
- Czytelne wykresy
- Praktyczne przypomnienia o pomiarze glukozy (dostępne tylko w niektórych krajach)
- Integracja Apple Health (Zdrowie)
- Bezpieczne tworzenie kopii zapasowych danych
- Szybka synchronizacja z wieloma urządzeniami
- Integracja glukometrów Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile
- Integracja Beurer GL 50 evo (tylko Niemcy i Włochy)
- Integracja Ascensia Contour Next One (tam gdzie dostępny)
- Integracja Novo Pen 6 / Novo Pen Echo+
- Integracja Lilly Tempo Smart Button

**ZASTRZEŻENIE:** Pełną listę dostępnych urządzeń, uzyskasz w sekcji “Połączenia” w aplikacji mySugr.

## 4.2 Główne funkcje

Szybkie i łatwe wprowadzanie danych.



Inteligentne wyszukiwanie.



Ładne i łatwe w odczycie wykresy.



Poręczna funkcja fotograficzna (kilka zdjęć na wpis).



Ciekawe wyzwania.



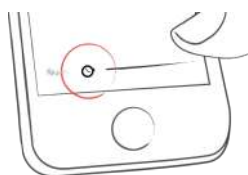
Wiele formatów raportów: PDF, CSV, Excel (PDF i Excel tylko w mySugr PRO)



Motywujący feedback.



Praktyczne przypomnienia o pomiarze.



Synchronizacja danych pomiędzy wieloma urządzeniami (mySugr PRO).



## 5 Pierwsze kroki

### 5.1 Instalacja

Wejść do App Store na swoim urządzeniu iOS i wyszukaj „mySugr”. Stuknij ikonę, aby zobaczyć szczegóły, stuknij „Pobierz”, a następnie „Zainstaluj”, aby rozpocząć proces instalacji. Możesz zostać poproszony o podanie hasła App Store; po jego wprowadzeniu aplikacja mySugr rozpocznie

pobieranie i dokona instalacji.



Aby korzystać z aplikacji mySugr, musisz się wcześniej zarejestrować. Jest to potrzebne, aby Twoje dane mogły być później eksportowane.



## 5.2 Ekran główny

**5.2.1 Jeżeli poziom cukru we krwi mierzony jest wyłącznie za pomocą glukometru (albo używane jest połączenie CGM w czasie rzeczywistym, inne niż Eversense)**

Dwie najczęściej używane funkcje to lupa do wyszukiwania wpisów (mySugr PRO) i znak plus do stworzenia nowych wpisów.



Pod wykresem znajdują się statystyki aktualnego dnia:

- Średni cukier we krwi
- Odchylenie cukru we krwi
- Hipoglikemie i Hiperglikemie

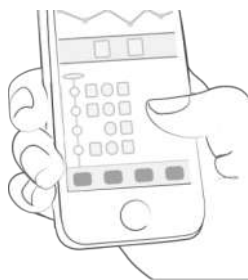
Pod statystykami znajdziesz dalsze pola, które pokazują informacje na temat jednostek insuliny, węglowodanów i inne dane.



Pod wykresem znajdziesz następujące informacje odnośnie

do poszczególnych dni:

- średnia glukozy we krwi
- odchylenie glukozy we krwi
- hipo i hiperglikemie
- współczynnik insuliny
- bolus lub insulina posiłkowa
- ilość spożytych węglowodanów
- czas trwania Twoich aktywności
- tabletki
- waga
- ciśnienie krwi



### 5.2.2 W przypadku korzystania z połączenia CGM Eversense w czasie rzeczywistym

Poniżej znajduje się wykres. Pokazuje wartości CGM jako krzywą wraz ze znacznikami zdarzeń terapeutycznych.

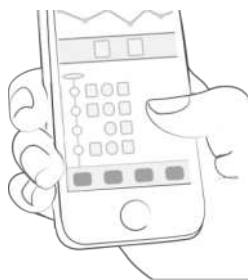
Można przesuwając wykres w bok, aby przeglądać starsze dane. Aby ponownie zobaczyć najnowszą wartość CGM, trzeba przewinąć wykres do końca w prawo.



Czasami pod wykresem można zobaczyć pola z informacjami. Pokazują na przykład, że jest problem z połączeniem CGM.



Poniżej znajduje się lista wpisów do dziennika z najnowszymi wpisami umieszczonymi u góry. Można przewijać listę w górę lub w dół, aby zobaczyć starsze wpisy.

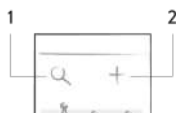


## 5.3 Wyjaśnienie zwrotów, ikonek i kolorów

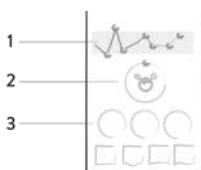
### 5.3.1 Jeżeli poziom cukru we krwi mierzony jest wyłącznie za pomocą glukometru (albo używane jest połączenie CGM w czasie rzeczywistym, inne niż Eversense)

1) Klikając ikonkę lupy, możesz wyszukiwać wpisy, tagi, lokalizacje, notatki itd.

2) Klikając znak plus możesz wprowadzić nowy wpis.



Kolory elementów na ekranie głównym (3) i potwora (2) aktywnie reagują na poziom cukru we krwi w danym dniu. Kolor wykresu dostosowuje się do pory dnia (1).



Kiedy tworzysz nowy wpis, możesz użyć tagów, aby opisać sytuację, zdarzenie, dodać kontekst, nastrój lub emocje. Pod każdą ikoną znajduje się opis tekstowy każdego z tagów.



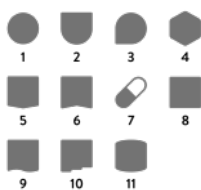
Kolory pojawiają się, tak jak opisane wyżej, w różnych obszarach aplikacji mySugr i odnoszą się do zakresów docelowych, ustalonych wcześniej przez użytkownika.

- Czerwony: poziom cukru we krwi nie jest w zakresie docelowym
- Zielony: poziom cukru we krwi jest w zakresie docelowym
- Pomarańczowy: poziom cukru we krwi nie jest super, ale jest ok.



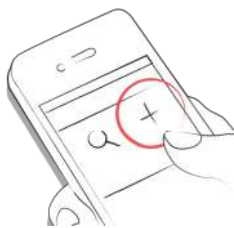
W zależności od kategorii, kafelki w aplikacji mają 11 różnych kształtów:

- 1) glukoza we krwi
- 2) waga
- 3) HbA1c
- 4) ketony
- 5) insulina bolusowa
- 6) insulina podstawowa
- 7) tabletki
- 8) posiłki
- 9) aktywność
- 10) kroki
- 11) ciśnienie krwi



### 5.3.2 W przypadku korzystania z połączenia CGM Eversense w czasie rzeczywistym

Dotknięcie przycisku **Znak plus** umożliwia dodanie wpisu.



Kolor wartości CGM u góry uzależniony jest od tego, jak wysoka jest wartość:

- Czerwony: glukoza na poziomie hipo lub hiper
- Zielony: glukoza w zakresie docelowym
- Pomarańczowy: glukoza poza zakresem docelowym, ale nie na poziomie hipo ani hiper

Zakresy można zmienić na ekranie ustawień.

Ten same kolory stosowane są na krzywej CGM i w pomiarach glukozy we krwi na wykresie i na liście.





Znaczniki na wykresie zawierają ikony odnoszące się do rodzaju danych. Te same ikony wykorzystywane są na liście wpisów dziennika. Markery i pozycje na liście mają także różne kolory w zależności od rodzaju danych.

- 1) Kropla: pomiar poziomu cukru we krwi
- 2) Strzykawka: podanie bolusa
- 3) Jabłko: węglowodany
- 4) Strzykawka z kropkami pod spodem: podanie insuliny podstawowej



Kiedy tworzysz nowy wpis, możesz użyć tagów, aby opisać sytuację, zdarzenie, dodać kontekst, nastrój lub emocje. Pod każdą ikoną znajduje się opis tekstowy każdego z tagów.



## 5.4 Profil

Użyj menu „Więcej” na pasku kart, aby uzyskać dostęp do Profil & Ustawienia.



Tu właśnie dostosowujesz aplikację do swoich potrzeb. mySugr musi znać kilka szczegółów dotyczących Twojego zarządzania cukrzycą, aby móc prawidłowo funkcjonować. Zaletą jest to, że masz wszystkie informacje dotyczące cukrzycy w jednym miejscu!



W pierwszej części można zmienić dane osobowe i podstawowe informacje o terapii. Możesz również zmienić swoje hasło lub wylogować się. Możesz też, co nie mniej ważne, Twojemu cukrowemu potworowi nadać imię. Śmiało, bądź kreatywny!



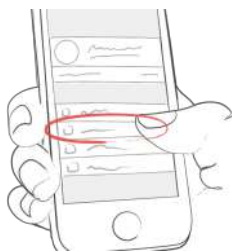
W obszarze „Moja subskrypcja” można zaktualizować członkostwo z bezpłatnej wersji Basic na płatną, aby uzyskać więcej funkcji. Po aktualizacji możesz tutaj zarządzać swoją subskrypcją.



Ekran "Pomiar poziomu cukru we krwi" pozwala określić sposób pomiaru. Możesz wybrać swój glukometr lub czujnik. Jeśli nie możesz znaleźć swojego urządzenia, zostaw to pole puste - ale daj nam znać, abyśmy mogli dodać je do listy.



Użyj ekranu „Terapia insulinowa” aby skonfigurować wszystko, co dotyczy leków. Jeśli zażywasz tabletki, możesz wprowadzić ich nazwę, aby były one dostępne podczas tworzenia nowego wpisu. W przypadku korzystania z pompy możesz wprowadzić swoje dawki podstawowe. Dzienna suma insuliny podstawowej znajduje się w prawym górnym rogu. Dawka podstawowa jest widoczna na wykresie, ale jeśli chcesz, możesz ją również ukryć.



Na ekranie „Posiłek” znajdziesz wszystko, co związane jest z węglowodanami. Zmień jednostkę węglowodanów, aby pasowała do Twojego sposobu liczenia.



Na ekranie "Dalsze ustawienia" użyj odpowiednich przełączników, aby włączyć lub wyłączyć odgłosy potwora oraz zdecydować, czy chcesz otrzymywać cotygodniowy raport e-mailem i / lub newsletter.



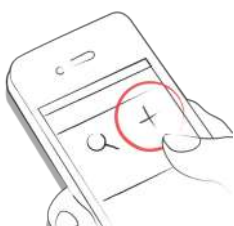
## 6 Wpisy

### 6.1 Dodaj wpis

Otwórz aplikację mySugr.



Kliknij znak plus.



Zmień datę, czas i lokalizację, jeśli to potrzebne.



Zrób fotkę Twojego posiłku.



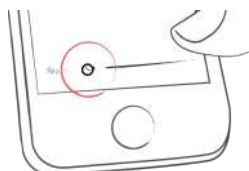
Wprowadź dane dotyczące glukozy we krwi, węglowodanów, rodzaju posiłku, insuliny, tabletek, aktywności, wagi, HbA1c, ketonów i notatki.



Wybierz tagi.



Stuknij w ikonkę przypomnienia, aby dostać się do menu przypomnień. Przesuń suwak do odpowiedniego miejsca na osi czasu (mySugr PRO).



Zapisz wpis.



Udało Ci się!



Kliknij wpis lub przesun w prawo, aby go edytować.



Edytuj wpis.



Stuknij „Zapisz”, żeby zapisać zmiany lub stuknij „Anuluj”, aby wrócić.



### 6.3 Usuń wpis

Kliknij na wpis lub przesun w prawo, aby go usunąć.



Usuń wpis.

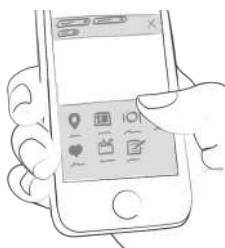


### 6.4 Wyszukiwanie wpisu

Kliknij lupę.

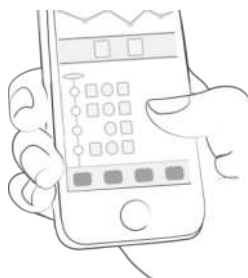


Używaj filtra, aby uzyskać odpowiednie wyniki wyszukiwania.



## 6.5 Zobacz poprzednie wpisy

Przewijaj w Twoich wpisach w górę lub dół, lub wybierz i przesuń wykres w lewo i prawo, aby zobaczyć więcej danych.



## 7 Zbieraj punkty

Każde działanie związane z troską o siebie to zdobyte punkty. Celem jest wypełnienie koła postępu punktami każdego dnia.



Za co zdobywam punkty?

- **1 punkt:** tagi, każda dalsza fotka, lekarstwa, notatki, tagi posiłków
- **2 punkty:** poziom glukozy we krwi; posiłki; lokalizacja; bolus (pompa) / insulina krótko działająca (pen/strzykawka); opis posiłku; tymczasowa dawka podstawowa (pompa) / insulina długo działająca (pen/strzykawka); ciśnienie krwi, waga, ketony
- **3 punkty:** pierwsza fotka, aktywność, opis aktywności, HbA1c



Zdobądź 50 punktów dziennie i poskramiaj Potwora!



## 8 Szacowana wartość HbA1c

W prawym górnym rogu wykresu wyświetlana jest szacunkowa wartość HbA1c - zakładając, że wpisałeś wystarczającą ilość wartości glukozy we krwi (więcej informacji na ten temat poniżej). Uwaga: To jedynie wartość szacunkową oparta na wpisanych przez Ciebie poziomach glukozy we krwi. Wynik ten może odbiegać od wyników laboratoryjnych.



Do obliczenia szacowanej wartości HbA1c Dzienniczek mySugr potrzebuje średnio trzy wartości poziomu glukozy we krwi dziennie przez okres co najmniej 7 dni. Wprowadź więcej wartości, aby uzyskać dokładniejsze oszacowanie.



Okres obliczeniowy wynosi max. 90 dni.



## 9 Skrzynka odbiorcza

### 9.1 Coaching

Znajdź coaching, klikając „Skrzynkę odbiorczą” w menu paska kart (w krajach, w których ta usługa jest dostępna).



Kliknij, aby zwinąć lub rozwinąć wiadomości. Tutaj możesz przeglądać i wysyłać wiadomości.



Nieprzeczytane wiadomości są oznakowane.



## 9.2 Wykwalifikowany personel medyczny (Pers. med.)

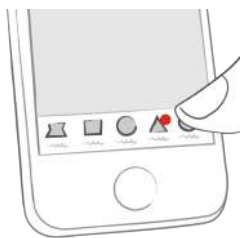
Znajdź Pers. med., wybierając „Skrzynka odbiorcza” w menu paska kart (w krajach, w których ta usługa jest dostępna).



Stuknij w notatkę/komentarz z listy, aby wyświetlić notatkę/komentarze wykwalifikowanego personelu medycznego. Masz możliwość odpowiedzi komentarzem tę notatkę.



Odnaka na ikonie skrzynki odbiorczej, a także wyróżniony tytuł na liście skrzynki odbiorczej wskazują na nieprzeczytaną notatkę.



Najnowsze wiadomości są wyświetlane na górze listy.





Niewysłane komentarze są oznaczone następującymi ikonami ostrzegawczymi:

Trwa wysyłanie komentarzy



Komentarz nie został dostarczony



## 10 Wyzwania

Wyzwania można znaleźć w menu „Więcej” na pasku kart.



Wyzwania mają ci pomóc w osiągnięciu celów związanych ze zdrowiem jak na przykład częste pomiary i kontrole poziomu cukru we krwi oraz uprawianie sportu.



## 11 Import danych

### 11.1 Importuj dane za pomocą Bluetooth

Aby zaimportować dane ze swojego urządzenia, musisz najpierw połączyć je z mySugr.

Przed połączeniem upewnij się, że Twoje urządzenie nie jest już połączone ze smartfonem. Jeśli jest podłączone, przejdź do ustawień Bluetooth w smartfonie i usuń urządzenie.

Jeśli Twoje urządzenie na to pozwala, usuń również poprzednie powiązanie ze smartfonem z ustawień urządzenia. Może ono powodować błędy (istotne dla Accu-Chek Guide).



Wybierz „Połączenia” z menu.



Wybierz odpowiednie urządzenie z listy.



Kliknij „Połącz” i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji mySugr.



Po pomyślnym połączeniu urządzenia Twoje dane będą automatycznie synchronizowane z aplikacją mySugr. Synchronizacja odbywa się podczas każdego korzystania z aplikacji mySugr, Bluetooth Twojego smartfona jest włączony, a Ty korzystasz z urządzenia w taki sposób, aby przesyłało dane.



Gdy zostanie wykryta duplikacja wpisów (na przykład odczyt w pamięci licznika, który został również ręcznie wprowadzony do aplikacji mySugr), wpisy te zostają automatycznie scalane.

Dzieje się tak tylko wtedy, gdy wpis ręczny pasuje do importowanego wpisu pod względem wartości oraz daty/godziny.

**UWAGA:** Wartości importowane z podłączonych urządzeń nie mogą być zmieniane!

## 11.1.1 Glukometry



Ekstremalnie niskie lub wysokie wartości są oznaczane w następujący sposób: Wartości poniżej 20 mg/dL są wyświetlane jako Lo, wartości powyżej 600 mg/dL są wyświetlane jako Hi. To samo dotyczy odpowiednich wartości w mmol/L.



Po imporcie danych masz możliwość przeprowadzenia pomiaru. W tym celu przejdź w aplikacji mySugr do ekranu głównego i wsuń test paskowy do glukometru.



Po wyświetleniu monitu na glukometrze należy pobrać próbkę krwi na test paskowy i poczekać na wynik, tak jak w normalnych warunkach. Wartość zostanie przesłana do aplikacji mySugr wraz z aktualną datą i godziną. W razie potrzeby możesz również dodać do wpisu dodatkowe informacje.



**UWAGA:** Upewnij się, że jednostki wyświetlane na Twoim urządzeniu (np. mg/dL lub mmol/L) odpowiadają jednostkom ustawionym w aplikacji mySugr aby uniknąć pomyłek.

### 11.1.2 Połącz kilka glukometrów tego samego typu

W menu wybierz „Połączenia”. Wybierz Twoje urządzenie z listy. Kliknij „Połącz kolejny glukometr” i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji mySugr.

## 11.2 Importowanie danych CGM

### 11.2.1 Importuj dane CGM poprzez Apple Health (tylko iOS)

Aktywuj Apple Health (Zdrowie) w aplikacji mySugr i upewnij się, że udostępnianie danych glukozy we krwi jest aktywowane w ustawieniach Apple Health. Kiedy otworzysz aplikację mySugr Twoje dane CGM pojawią się na wykresie. \*Ważne dla Dexcom: Apple Health pokaże wartości glukozy we krwi z trzygodzinnym opóźnieniem. Nie będzie wyświetlać informacji o glukozie we krwi w czasie rzeczywistym.

### 11.2.2 Ukryj dane CGM

Dotknij dwukrotnie wykres, a wtedy pojawią się ustawienia dotyczące widoczności danych CGM. Możesz je tam włączyć lub wyłączyć. (Opcja niedostępna dla użytkowników Eversense CGM)

## 11.3 Importuj dane za pomocą NFC (Near Field Communication) (tylko iOS)

### 11.3.1 Powiąż swój pen NFC

W menu wybierz „Połączenia”.



Wybierz pen NFC z listy.



Kliknij „Połącz” i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji mySugr.



Po udanym podłączeniu pena NFC będzie można go przeskanować w celu zaimportowania danych.

### 11.3.2 Skanowanie pena NFC (tylko iOS)

Aby zeskanować pen NFC, przejdź do sekcji „Mój trend” w aplikacji mySugr i dotknij ikony pena u góry.



Przyłóż pen do górnej części iPhone'a, aż u dołu pojawi się znaczek ptaszka.



## **11.4 Oznaczanie odpowietrzania (podłączony pen z inteligentną nasadką)**

Przed iniekcją insuliny może zaistnieć potrzeba usunięcia powietrza z igły. To właśnie nazywamy dawką napętniającą lub „odpowietrzaniem”.

Podłączony pen z inteligentną nasadką, nie potrafi rozróżnić między odpowietrzaniem a iniekcją insuliny.

Aby pomóc Ci monitorować operacje odpowietrzania w aplikacji mySugr, wprowadziliśmy automatyczne i ręczne oznaczanie wstrzyknień jako odpowietrzanie.

### **11.4.1 Automatyczne oznaczanie odpowietrzania (podłączony pen z inteligentną nasadką)**

Po zaimportowaniu pierwszego wstrzyknięcia z podłączonego pena z inteligentną nasadką możesz wybrać ustawienie automatycznego oznaczania odpowietrzania.

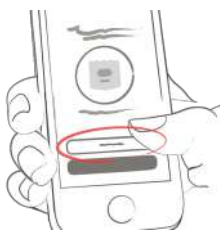


Dostępne są następujące opcje:

- 1) „**Nie zaznaczaj automatycznie**” Odpowietrzanie nie będzie oznaczane automatycznie.
- 2) „**Oznacz każde wstrzyknięcie do 1 jednostki**” Wszystkie wstrzyknięcia do 1 jednostki insuliny zostaną oznaczone jako odpowietrzanie.
- 3) „**Oznacz każde wstrzyknięcie do 2 jednostek**” Wszystkie wstrzyknięcia do 2 jednostek insuliny zostaną oznaczone jako odpowietrzanie.
- 4) „**Oznacz każde wstrzyknięcie do 3 jednostek**” Wszystkie wstrzyknięcia do 3 jednostek insuliny zostaną oznaczone jako odpowietrzanie.

#### **11.4.2 Ręcznie oznaczanie odpowietrzania (podłączony pen z inteligentną nasadką)**

Aby oznaczyć zaimportowaną iniekcję jako odpowietrzanie, stuknij w ikonę insuliny i wybierz „oznacz jako odpowietrzanie”.



Aby ręcznie oznaczyć odpowietrzanie jako wstrzyknięcie, dotknij ikony odpowietrzania i wybierz „oznacz jako wstrzyknięcie”.

## **12 Eksport danych**

Wybierz „Raporty” lub „Moje dane” z menu paska zakładek.



Zmień format danych i okres, jeśli chcesz (mySugr PRO) oraz zaznacz „Eksport”. Po pojawieniu się na ekranie naciśnij przycisk na górze po prawej stronie (na dole po lewej stronie od iOS 10), aby wysłać lub zapisać.



## 13 Apple Health (Zdrowie)

Możesz aktywować Apple Health (Zdrowie) w systemie iOS w menu paska kart w sekcji „Połączenia”.

Przy pomocy Apple Health (Zdrowie) możesz synchronizować dane pomiędzy aplikacją mySugr i innymi aplikacjami dotyczącymi zdrowia.



## 14 Statystyki

Przeciągnij przegląd dzienny w lewo, aby uzyskać przegląd statystyk.



Otrzymasz przegląd ostatnich 7 dni. Przeciągając jeszcze raz w lewo otrzymasz przegląd 14-dniowy.



Punkty pokazują Ci, w jakim miejscu się znajdujesz. Przesuwając palcem w lewo ukaże się przegląd miesięczny. Możesz także zobaczyć u nas przegląd kwartalny!



Przewijając w dół, znajdziesz wykres starszych danych!



W niebieskim obszarze widać ile zrobiłaś/eś wpisów średnio

na dzień a ile w sumie i ile punktów zebrałaś/eś do tej pory.



## 15 Deinstalacja

Kliknij i przytrzymaj ikonkę aplikacji mySugr, aż zacznie drgać. Kliknij mały symbol „x”, który pojawi się w górnym rogu. Pojawi się komunikat z prośbą o potwierdzenie deinstalacji (przez naciśnięcie „Usuń”) lub anulowanie (przez naciśnięcie „Anuluj”).



## 16 Usuwanie konta

Użyj menu bocznego, aby przejść do Profilu i ustawień i stuknij "Ustawienia" (Android) lub użyj menu "Więcej" na pasku kart, aby przejść do Profilu i ustawień i stuknij "Inne ustawienia" (iOS).

Stuknij w "Usuń moje konto", a następnie naciśnij "Usuń". Otworzy się okno dialogowe, naciśnij "Usuń", aby ostatecznie potwierdzić usunięcie lub "Anuluj", aby anulować usunięcie.



Pamiętaj, kiedy naciśniesz „Usuń” wszystkie Twoje dane znikną i nie można tego cofnąć. Twoje konto zostanie usunięte.

## 17 Ochrona danych

Twoje dane są u nas bezpieczne. Jest to dla nas bardzo ważne (jesteśmy również użytkownikami mySugr). mySugr realizuje wymogi bezpieczeństwa i ochrony danych osobowych zgodnie z Rozporządzeniem o Ochronie Danych Osobowych.

Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z naszą polityką prywatności w [Warunkach Handlowych](#).

## 18 Pomoc



## 18.1 Rozwiązywanie problemów

Troszczymy się o Ciebie! Dlatego są u nas ludzie, którzy też mają cukrzycę i to oni zajmują się Twoimi pytaniami, zmartwieniami i obawami.

Aby szybko rozwiązać problem, odwiedź naszą stronę [Często zadawane pytania \(FAQ\)](#)

## 18.2 Pomoc

Jeśli masz pytania dotyczące mySugr, potrzebujesz pomocy z aplikacją lub zauważyłeś błąd lub problem, skontaktuj się z nami pod adresem support@mysugr.com.

Możesz również do nas zadzwonić:

+ 1 (855) 337-7847 (USA bez opłat)

+ 44 800-011-9897 (bez opłat w Wielkiej Brytanii)

+ 43 720 884555 (Austria)

+ 49 511 874 26938 (Niemcy)

W przypadku jakichkolwiek poważnych incydentów związanych z korzystaniem z dzienniczka mySugr, prosimy o kontakt z obsługą klienta mySugr i odpowiednimi organami krajowymi.

## 19 Wytwórca



mySugr GmbH  
Trattnerhof 1/5 OG  
A-1010 Wiedeń, Austria

Telefon:

+1 (855) 337-7847 (USA bezpłatny),  
+44 800-011-9897 (Wielka Brytania bezpłatny),  
+43 720 884555 (Austria)  
+ 49 511 874 26938 (Niemcy)

Email: support@mysugr.com

Dyrektor zarządzająca: Elisabeth Koelbel  
Numer rejestru handlowego: FN 376086v  
Sąd właściwy: Sąd Gospodarczy w Wiedniu, Austria  
Numer VAT: ATU67061939



2023-03-08

Instrukcja obsługi, wersja 3.83.53 (pl)



0 1 2 3

## 20 Informacje o kraju

### 20.1 Australia

Australijski sponsor:  
Roche Diabetes Care Australia  
2 Julius Avenue  
North Ryde NSW 2113

### 20.2 Brazylia

Zarejestrowany przez: 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 – Brazylia  
Kierownik techniczny: Caroline O. Gaspar CRF/SP: 76.652  
Reg. ANVISA: 81414021713

### 20.3 Królestwo Arabii Saudyjskiej

Następujące funkcje nie są dostępne w języku arabskim:

- Dzielne statystyki
- Statystyki

**Uwaga:** Język arabski nie jest dostępny poza Królestwem Arabii Saudyjskiej.

## **20.4 Filipiny**

CDRRHR-CMDN-2022-945733

Import and dystrybucja:

Roche (Philippines) Inc.

Unit 801 8th Flr., The Finance Centre

26th St. corner 9th Avenue

Bonifacio Global City, Taguig

## **20.5 Szwajcaria**

CH-REP

Roche Diabetes Care (Schweiz) AG

Industriestrasse 7

CH-6343 Rotkreuz