Simpelweg
meer inzicht in
diabetesdata

mySugr

Gemaakt voor en
door mensen met
diabetes

1

Download de gratis mySugr app

Ga naar de App Store of Google Play op je smartphone en download de mySugr app.

Download in de App Store

ONTDEK HET OP Google Play

CE gecertificeerde app (klasse 1 medisch hulpmiddel; klasse 2B boluscalculator voor gebruikers boven de 18 jaar)

Zoek

mySugr - Diabetestracker-log

Tem je bloedglucosespiegel!

OPEN

587 BEOORDELINGEN	LEEFTIJD	HITLIJST	ONT
4,4 ★★★★☆	4+ jaar oud	Nr. 136 Geneeskunde	my

Nieuw

Versiegeschiedenis

Versie 3.83.57 — 5 d. gel.

Hoi jij!
Even een berichtje van ons hier bij mySugr. We hebben extra hard gewerkt om onze app te verbeteren en jou de best mogelijke ervaring te bieden. We hebben hier en daar wat aanpassingen doorgevoerd, dus het enige wat je hoeft te doen, is doorgaan en de nieuwste, meest fantastische, superslimme versie van de mySugr App downloaden.

VERBETERD
• Als je onze laatste wijzigingen kunt opmerken, wordt er misschien wel contact met je opgenomen door the avengers – je vaardigheden zouden daar welkom zijn!

We horen graag wat je te melden hebt! Als je het leuk vindt wat we doen en dat wilt delen, geef ons

Vandaag | Games | Apps | Arcade | Zoek

2

Aan de slag!

Maak een account aan met je e-mailadres.

Check je e-mail voor een verificatiecode en maak een wachtwoord aan. Accepteer de privacyvoorwaarden.

Je bent nu klaar voor het gebruik van mySugr.

Diabetes is een monster dat je dagelijks moet temmen. Zelfmanagement hoeft niet vervelend te zijn, probeer het gewoon eens!

mySugr

Make diabetes suck less®

Welkom bij mySugr!

De diabetesmanagement-app is gemaakt voor mensen met diabetes door mensen met diabetes.

Aan de slag

3

Stel je profiel in

Voer de instellingen in die voor jou van toepassing zijn:

- Wat is jouw diabetes-type?
- Welke behandeling volg je?
- Hoeveel eenheden gebruik je?
- Wat is je streefwaardenbereik?
- Welke meter gebruik je?

Wat is jouw diabetes-type?

- Type 1
- Type 2
- LADA
- MODY
- Zwangerschapsdiabetes
- Andere

4

Verbind je bloedglucose-meter met je smartphone

Ga naar **Verbindingen** in het menu van de app en kies je meter uit de lijst.

Selecteer vervolgens **Verbinden** en volg de instructies op het scherm om je meter te koppelen of kijk in de handleiding van je meter.

Accu-Chek Instant

Bluetooth® draadloze technologie

Gebruik activeert mySugr PRO

Verbinden

De Accu-Chek Instant synchroniseert snel met mySugr. Sluit hem eenmaal aan en de waarden worden automatisch overgebracht.

Welke waarden zijn geïmporteerd?

Bloedglucose

5

Klaar voor gebruik!

- Gepersonaliseerd loggen van bloedglucosewaarden, maaltijden, medicijnen, koolhydraten, activiteiten en meer.
- Overzichtelijke grafieken en rapporten.
- Schatting van de HbA1c-waarde.
- Meten is weten. Dat zal je motiveren om door te gaan.

Vandaag

10:03 (GMT)	5,8 mmol/L	2:00 u:mm	
07:18 (GMT)	3,7 mmol/L	36 gr	

Gisteren

19:22 (GMT)		5,5 mmol/L	48 gr	4,0 Eenheden
16:39 (GMT)		6,8 mmol/L		
12:32 (GMT)		8,4 mmol/L	54 gr	4,5 Eenheden
09:15 (GMT)		3,6 mmol/L	24 gr	
07:31 (GMT)		6,1 mmol/L	0:45 u:mm	

dinsdag 30 mei 2023

20:40	7,4 mmol/L

Mijn trend | Rapport | Verbindingen | Meer

6

Upgrade naar de mySugr PRO versie

Wanneer je een Accu-Chek® meter koppelt met je smartphone, krijg je een gratis upgrade naar de mySugr PRO versie. Deze versie biedt nog meer functies voor een beter diabetesmanagement.

Alle PRO-functies

Boluscalculator
Helpt je om de juiste insulinedosis te berekenen.

PDF-rapporten
De belangrijkste gegevens op een rijtje.

Zoek
Ontdek patronen.

Foto's nemen
Maak foto's van je maaltijden en voeg ze toe bij een bloedglucosewaarde.

Herinneringen
Ontvang automatische herinneringen om na je maaltijd te testen.

Synchronisatie van meerdere apparaten
Beveiligd en een back-up gemaakt. Alle gegevens zijn gesynchroniseerd tussen je apparaten.

Alle uitdagingen
Schakel alle uitdagingen in en stimuleer je motivatie.

7

Voeg info toe aan je meetresultaten

Je bloedglucosewaarden verschijnen in je mySugr logboek. Selecteer een resultaat en kies **Bewerken** om aanvullende informatie toe te voegen.

- Voer bijvoorbeeld in of je een meting doet voor of na de maaltijd, voor of na het sporten, als je stress voelt, etc.
- Je kunt ook andere aantekeningen maken in de notities.

Tem je diabetesmonster!

Voor elke invoer in je logboek krijg je punten. Hoe meer informatie je toevoegt, hoe meer punten. Als je 50 punten per dag verdient, tem je jouw diabetesmonster. Ga ervoor!

Annuleer | Invoer aanpassen | Bewaar

Herinnering
Uit

15 min. 30 min. 1 uur 2 uur 3 uur

Tijd 22 mei 2023 15:58

Locatie De aarde

Foto ' s

Bloedglucose 5,0 mmol/L

Koolhydraten - g

Maaltijd Beschrijving

Voedingssoort -

Boluscalculator Berekenen

Insuline (voeding) - Eenheden

Insuline (corr.) - Eenheden

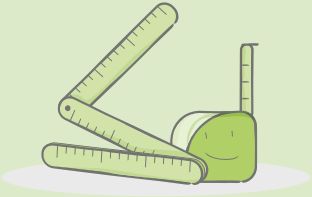
Na het sporten | Naaldvervanging | Moe | Ontspannen

Vervanging van infusieset | Gelukkig | Stress | Boos

8

Boluscalculator

Geef de instellingen van je insulinetherapie in om de boluscalculator te gebruiken en een suggestie te krijgen voor de juiste hoeveelheid insuline.*



*CE gecertificeerd. Bespreek de instellingen van je insulinetherapie wel altijd eerst met je diabetesteam.

Annuleer | Nieuwe invoer | Bewaar

Bloedglucose	15 mmol/L
Koolhydraten	20 g
Maaltijd	Beschrijving
Voedingssoort	-
Bolusaanbeveling	6 eenheden
Insuline (voeding)	1,0 Eenheden
Insuline (corr.)	5,0 Eenheden
Insuline Langwerkend	- Eenheden
Pillen	- Stk.
Activiteit	- u:mm
Activiteit	Beschrijving

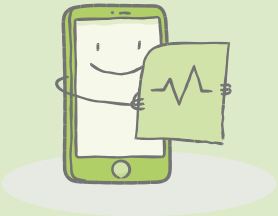
Na het sporten	Naaldvervanging	Moe	Ontspannen
Vervanging van infusieset	Gelukkig	Stress	Boos

Notitie -

9

Krijg een duidelijk overzicht van je resultaten

Veeg met je vinger naar links in het logboek om een overzicht van je resultaten van de laatste 7, 14, 30 of 90 dagen te bekijken.



Met liefde gemaakt

5	162	0
Logs dag ∅	Tot. logs	Tot. ptn.

Tweewekelijks overzicht

Mijn laatste 14 dagen

7,1 mmol/L	±2,1 mmol/L	8 / 5
Gemiddelde	Afwijking	hypers / hypo's
142 gr	7:30 u:mm	10,59 Eenheden
Koolhydraten Dag ∅	Activiteit	Bolus Dag ∅

Week 19 - 20 2023

Week 17 - 18 2023

Mijn trend | Rapport | Verbindingen | Meer

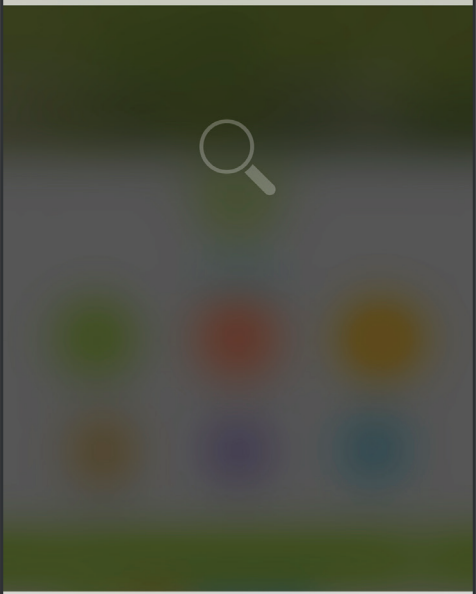
10

Gebruik de slimme zoekfunctie

Vind snel je resultaten terug dankzij de slimme zoekfunctie. Je kan bijvoorbeeld alle hoge resultaten terugvinden met de zoekterm “hyperglycemie”.

Of check bijvoorbeeld al je waarden voor de maaltijd, of als je stress hebt.

Zoek



Tekst

Huidige locatie

Huidige tijd

Streefwaar-denbereik

hyperglyke-mie

Hypo

Tags

Voeding

HbA1c

Lichaamsge-wicht

bloeddruk

Ketonen

11

Deel je resultaten in overzichtelijke rapporten

Exporteer en verstuur je resultaten in een PDF document.

Zo krijgen jij en je diabetesteam eenvoudig inzicht in je diabetesdata.

Dit kan zowel op afstand als tijdens het face-to-face consult gebruikt worden.

Rapport

Bestandsformaat PDF

Periode

2 weken

3 maanden ✓

Aangepast

Exporteren

12

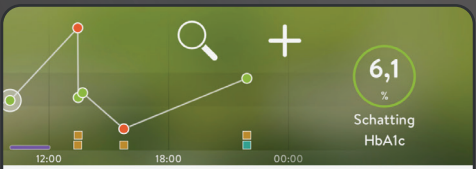
Krijg een schatting van je HbA1c

De cirkel rond het monster geeft aan hoeveel punten je die dag al hebt behaald.

Meet ten minste 2 keer per dag je bloedglucosewaarde op ten minste 14 dagen in een maand.[1] Met dit aantal bloedglucosewaarden kan de mySugr app jouw geschatte HbA1c berekenen.

Dit kan je meer zekerheid geven. Hopelijk geen verrassingen meer tijdens je periodieke controle!

[1] Mayor R, et al. Real World Data Analysis shows a Significant Improvement on Glycemic Management When Using a Blood Glucose Meter Connected with a Mobile Health Application in People with Diabetes. 15th International Conference on Advanced Technologies & Treatments for Diabetes (ATTD), Berlin, 2023. Poster nº 616.



Vandaag

6,7 mmol/L	±3,5 mmol/L	1 / 2
Gemiddelde	Afwijking	hypers hypo's
160 gr	2:00 u:mm	1,8 Eenheden
Koolhydraten	Activiteit	Bolus

Vandaag

21:55 (GMT) — 8,3 mmol/L · 10 gr · 0,8 Eenheden · 1,0 Eenheden

15:45 (GMT) — 2,5 mmol/L · 24 gr

13:41 — 6,7 mmol/L

Mijn trend | Rapport | Verbindingen | Meer

13

Uitdagingen en feedback

Tem dat dagelijkse diabetesmonster en geef jezelf een duwtje in de rug om je doelstellingen te halen via uitdagingen en feedback. Waarom moet het altijd allemaal zo serieus? Klaar voor een grappige uitdaging?

Beschikbare uitdagingen

Tussendoortje? Controle...

Je bloedglucose meten na een maaltijd is belangrijk. Zijn je BG's binnen het juiste bere...

Big Blue Test

Waar wacht je nog op? Bij elke "Big Blue Test" die je logt tussen 20 oktober en 19 novemb...

Wandel voor genezing

JDRF

Heb je plannen om eens flink te zweten? Komt goed uit! Waarom niet meteen een ste...

Uithoudingsvermogen

JDRF

Test 1 keer per dag, 7 dagen lang en ontdek of je uit hetzelfde hout gesneden bent als Chri...

Greenhorn

Je hebt nog niet veel ervaring in het bijhouden van je dagboek en moet er nog w...

Zweet nu!

Zonder strijd geen overwinning! Trek je trainingsbroek aan en laat je zweetklieren m...

Tem je monster

Grrrrrrr! Wilde monsters brullen heel hard!

Scan de QR-code voor meer informatie over mySugr en de digitale versie van dit boekje.

AMPP 06/2023 NL-1059

Heb je vragen?

Mail naar mySugr via
support@mysugr.com

of bel naar de
Accu-Chek® Service via
0800-022 05 85

MYSUGR, ACCU-CHEK en ACCU-CHEK INSTANT zijn handelsmerken van Roche. Alle andere productnamen en handelsmerken zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren. © 2023 Roche Diabetes Care Nederland

www.accu-chek.nl | 0800-022 05 85 | Roche Diabetes Care Nederland B.V. | Transistorstraat 41 | 1322 CK Almere