

# Naudotojo vadovas mySugr gliukozės jžvalgos

## 1 Apie šį vadovą

Šiose instrukcijose nurodyta, kam skirtas gaminys, kaip jį saugiai naudoti ir ką daryti, jei kažkas nepavyktų. Įspėjimai, atsargumo priemonės ir pastabos yra paryškinti. Atidžiai perskaitykite instrukcijas, o jei vis tiek nerandate to, ko ieškote, kreipkitės į klientų aptarnavimo skyrių.

Šias instrukcijas galite atsisiųsti iš <https://support.mysugr.com/>

Apie bet kokius rimtus incidentus, kilusius naudojant šią medicinos priemonę, praneškite bendrovei Roche ir savo nacionalinei priežiūros institucijai.

## 2 Naudojimo indikacijos

### 2.1 Naudojimo paskirtis

mySugr gliukozės jžvalgos skirtos nuolatiniam gliukozės verčių rodymui ir nuskaitymui realiuoju laiku iš prijungto nuolatinės gliukozės stebėsenos (NGS) jutiklio, taip pat padėti naudotojams vizualizuoti ir analizuoti diabeto duomenis. Tai yra mySugr žurnalo įrenginio programinės įrangos funkcija ir padeda sergantiesiems cukriniu diabetu kasdiniuose cukrinio diabeto valdymo procesuose.

### 2.2 Kam skirtos mySugr gliukozės jžvalgos?

#### ATSARGUMO PRIEMONĖ

##### Įvairios žalos rizika

Jei nesate numatytasis naudotojas, tinkamas ir saugus mySugr gliukozės jžvalgų programėlės veikimas negali būti užtikrintas.

mySugr gliukozės jžvalgos yra skirtos toliau nurodytiems naudotojams:

- 18 metų ir vyresniems suaugusiesiems, kuriems diagnozuotas cukrinis diabetas;
- prižiūrimiems gydytojo arba kito sveikatos priežiūros specialisto;
- fiziškai ir protiškai gebantiems savarankiškai valdyti savo cukrinio diabeto gydymą;
- gebantiems tinkamai naudotis suderinamu mobiliuoju prietaisu;
- gebantiems perskaityti suderinamame mobiliajame prietaise rodomą informaciją.

### 2.3 Indikacijos

mySugr gliukozės jžvalgos yra skirtos naudotojams, kuriems diagnozuotas cukrinis diabetas.

### 2.4 Ko jums prireiks?

Jei norite gauti mySugr gliukozės jžvalgas, jums prireiks:

- mobiliojo prietaiso su iOS arba Android operacine sistema, kuriame galima paleisti programėlę. Naujausią informaciją apie suderinamus prietaisus rasite mySugr žurnalo naudotojo vadovo skyriuje „Kokiuose prietaisuose veikia mySugr žurnalas?“;
- Accu-Chek SmartGuide prietaiso. Informacijos bei nurodymų apie tai, kaip uždėti jutiklį, ieškokite su prietaisu pateiktame naudotojo vadove.
- Jei naudojate iPhone, mySugr gliukozės jžvalgų funkciją galite naudoti kartu su išmaniuoju Apple laikrodžiu, žr. skyrių [Apple laikrodžio naudojimas](#). Reikalinga WatchOS 9 arba naujesnė programinės įrangos versija. Kiti išmanieji laikrodžiai nesuderinami su mySugr gliukozės jžvalgų funkcija.

Prieš atnaujindami savo mobiliojo prietaiso operacinę sistemą įsitikinkite, kad programėlė mySugr yra suderinama su naująja operacine sistema. Jei vis tiek reikia pagalbos, susisiekite su klientų aptarnavimo tarnyba.

### 2.5 Naudojimo aplinka

Kadangi tai yra mobiliojo telefono programėlė, mySugr gliukozės jžvalgas galima naudoti visur, kur įprasta ir saugu naudotis mobiliuoju prietaisu.

Atminkite, kad taip pat turite atkreipti dėmesį į aplinkos sąlygas, kuriomis galite naudoti Accu-Chek SmartGuide bei savo mobilųjį prietaisą. Norėdami gauti daugiau informacijos, žr. su Accu-Chek SmartGuide prietaisu pateiktas naudotojo taisykles ir savo mobiliojo prietaiso arba mobiliojo prietaiso operacinės sistemos vartotojo vadovą.

## 3 Kontraindikacijos ir apribojimai

### 3.1 Kontraindikacijos

Žinomų kontraindikacijų nėra.

### 3.2 Apribojimai

#### ĮSPĖJIMAS

##### Didelės žalos rizika

mySugr gliukozės įžvalgos neteikia medicininių patarimų, nes tai yra pagalbinė priemonė gydant cukrinį diabetą. Jos negali pakeisti vizito pas gydytoją ar sveikatos priežiūros specialistą. Jums vis tiek reikia profesionalios ir reguliarios ilgalaikių gliukozės kiekio kraujyje verčių peržiūros (HbA1c). Taip pat turite toliau savarankiškai valdyti savo gliukozės kraujyje kiekį.

Keisti bendrą diabeto gydymą gali tik sveikatos priežiūros specialistai. Jei turite klausimų dėl gydymo, kreipkitės į savo sveikatos priežiūros specialistą.

- mySugr gliukozės įžvalgų funkcija palaiko ryšį su jutikliu naudodama *Bluetooth*<sup>®</sup> Low Energy technologiją. Prietaisai, palaikantys ankstesnes nei 5.0 *Bluetooth*<sup>®</sup> Low Energy versijas, gali būti nesuderinami.
- Naudotojas gaus įspėjimus tik tuo atveju, jei jutiklis bus susietas su programėle ir bus aktyvuotas pranešimų gavimas.
- mySugr gliukozės įžvalgos yra skirtos asmenims, gebantiems perskaityti suderinamame mobiliajame prietaise rodomą informaciją.
- mySugr gliukozės įžvalgomis teikiami įspėjimai pagrinde yra garsiniai. Taip pat galima naudoti ir kitus pranešimo būdus, pvz., jutiminius bei vizualinius. Jei turite klausos problemų, pvz., neprigirdite, naudokite jums tinkamą įspėjimo būdą.
- Negalime užtikrinti, kad visuomet gausite įspėjimus, nes jūsų mobilusis prietaisas gali turėti tam tikrus pranešimų bei įspėjimų apribojimus. **Nesikliaukite** vien įspėjimais, nes galite nepastebėti, kad jums kritiškai sumažėjo ar itin padidėjo gliukozės kiekis. Reguliariai atsidarykite mySugr gliukozės įžvalgų programėlę, kad patikrintumėte gliukozės kiekį pagal sveikatos priežiūros specialisto nurodymus arba jei manote, kad jūsų gliukozės kiekis yra mažas arba didelis. Niekada neignoraukite mažo arba didelio gliukozės kiekio kraujyje simptomų.
- Jei jutiklis veikia tendencijų režimu, jutiklio NGS vertės gali būti ne tokios tikslios. Dėl to gali būti rodomi įspėjimai, net jei faktinis gliukozės kiekis neviršija jūsų siektinų ribų. Taip pat gali atsitikti taip, kad nebus paskelbtas joks įspėjimas, net jei jūsų faktinis gliukozės kiekis yra per didelis arba per mažas. Daugiau informacijos rasite skyriuje „[Tendencijų režimas ir gydymo režimas](#)“.
- Jei nutrūksta ryšys su jutikliu, nenaudokite ankstesnių NGS duomenų priimdami sprendimus dėl gydymo, pvz., dozuodami insuliną. Norėdami įjungti įspėjimą dėl nutrūkusio ryšio, žr. skyrių „[Jutiklio pranešimai](#)“.

## 4 Bendroji saugos informacija

#### ĮSPĖJIMAS

##### Neteisingų sprendimų dėl gydymo rizika

Nevertinkite ir nedarykite prielaidų apie kokius nors trūkstamus NGS duomenis. Vertinant ar darant prielaidas dėl bet kokių trūkstamų NGS duomenų, gali būti priimti neteisingi sprendimai dėl gydymo, pavyzdžiui, insulino dozavimo.

Jei trūksta NGS duomenų, įsitikinkite, kad mySugr gliukozės įžvalgos nustatytos teisingai, o jutiklis ir mobilusis prietaisas yra prijungti. Daugiau informacijos apie tai, kaip teisingai nustatyti mySugr gliukozės įžvalgas bei jutiklį, rasite skyriuje [Darbo pradžia](#). Jei nesate tikri, ar mySugr gliukozės įžvalgos arba jutiklis veikia tinkamai, naudokite alternatyvų gliukozės matavimo būdą ir kreipkitės į klientų aptarnavimą.

## ĮSPĖJIMAS

### Neteisingų NGS verčių rizika

mySugr gliukozės įžvalgos skirtos naudoti tik su 1 jutikliu ir 1 mobiliuoju prietaisu vienu metu. Jei naudojate kelis jutiklius arba kelis mobiliuosius prietaisus, gali būti rodomos neteisingos NGS vertės.

Užsidėkite tik vieną jutiklį ir jį susiekite tik su vienu mobiliuoju prietaisu.

## ATSARGUMO PRIEMONĖ

### Neteisingų sprendimų dėl gydymo rizika

Prognozės gali suteikti įžvalgų apie tai, ko reiktų imtis valdant cukrinį diabetą. Tačiau prognozės laikotarpiui, viršijančiam artimiausias 45 minutes, yra tik informacinio pobūdžio ir neturėtų būti naudojamos neatidėliotiniams veiksams.

## ATSARGUMO PRIEMONĖ

### Neteisingų sprendimų dėl gydymo rizika

Visada turėkite alternatyvių gliukozės matavimo būdų. Praradę mobiliųjų prietaisą arba sutrikus sistemos veiklai, pereikite prie alternatyvaus gliukozės matavimo metodo.

## ATSARGUMO PRIEMONĖ

### Didelės žalos rizika

mySugr gliukozės įžvalgų rodomos gliukozės vertės gali ne visuomet būti tikslios. Neignorruokite mažo ar didelio gliukozės kiekio simptomų. Jei rodoma NGS vertė neatitinka to, kaip jaučiatės:

1. pereikite prie alternatyvaus gliukozės tyrimo metodo;
2. jei jūsų simptomai vis dar neatitinka gliukozės vertės, kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą.

Daugiau informacijos rasite skyriuje [Trikčių šalinimas ir pagalba](#).

Informacijos apie tai, kokiomis aplinkos sąlygomis galite naudoti mobiliųjų prietaisą, ieškokite mobiliojo prietaiso arba mobiliojo prietaiso operacinės sistemos naudojimo taisyklėse.

mySugr gliukozės įžvalgos skirtos naudoti tik vienam asmeniui. Nesidalinkite savo asmeniniais duomenimis ar prognozėmis su kitais, net jei gydymo sąlygos atrodo panašios.

mySugr gliukozės įžvalgoms reikia naudoti garsinius signalus, kad būtų tinkamai perduodama svarbi informacija. Prieš naudodami patikrinkite mobiliojo prietaiso nustatymus. Priešingu atveju galite praleisti informaciją.

## 5 Svarbiausios funkcijos

### PASTABA

mySugr gliukozės įžvalgų funkcijomis galima naudotis tik tada, kai paleista mySugr programėlė, ir jūs esate prie jos prisijungę.

### NGS vertės realiuoju laiku

Gaukite NGS vertes realiuoju laiku tiesiogiai į savo mobiliųjų prietaisą arba Apple išmanųjį laikrodį. Naudokite mySugr gliukozės įžvalgas, prijungtas prie Accu-Chek SmartGuide jutiklio, kurį pritvirtinote prie savo rankos. mySugr gliukozės įžvalgos sąveikauja su jutikliu per *Bluetooth*® Low Energy jungtį. Kas 5 minutes NGS vertės jutikliu siunčiamos į mySugr gliukozės įžvalgų funkciją. Kiekvienas Accu-Chek SmartGuide jutiklis gali būti nešiojamas iki 14 dienų. Jį reikia sukalibruoti naudojant cukraus kiekio kraujuje matuoklį, kad būtų galima naudoti NGS vertes sprendimams dėl gydymo, pvz., insulino dozavimui, priimti. Praėjus 14 dienų, jutiklį reikia nuimti ir pakeisti nauju.

### Ranka pasiekiamą informacija

Pradiniame ekrane pateikiama visos svarbiausios informacijos, reikalingos jūsų cukrinio diabeto valdymui, suvestinė:

- esami įspėjimai;
- dabartinė NGS vertė ir tendencija;
- gliukozės kiekio prognozė artimiausioms 2 valandoms;
- pranešimai apie greitai sumažėsiantį gliukozės kiekį;
- nakties mažo gliukozės kiekio prognozė;

- šablonų atpažinimas;
- laikas ribose;
- gliukozės valdymo indikatorius (GVI).

## Pritaikomi nustatymai ir įspėjimai

Atliepkite savo asmeninius poreikius ir pageidavimus naudodami pritaikomus nustatymus. Koreguokite įspėjimų apie didelį ir mažą gliukozės kiekį vertes ir pan.

## Gliukozės prognozė

Gliukozės kiekio prognozė artimiausioms 2 valandoms rodoma po to, kai tinkamai nustatote jutiklį ir iš jutiklio yra perduota ne mažiau kaip 1 val. nepertraukiamo NGS duomenų srauto.

## Pranešimas apie greitai sumažėsiantį gliukozės kiekį

Prijungus jutiklį, jei tik jį įjungta, mySugr gliukozės įžvalgų funkcija aptinka ir praneša apie galimą mažą gliukozės kiekį per artimiausias 30 minučių. Pagal numatytuosius nustatymus šis pranešimas jau būna įjungtas, kai pirmą kartą pradėsite naudoti mySugr gliukozės įžvalgas. Norėdami jį išjungti, galite eiti į **Daugiau > NGS nuostatos > Įspėjimai > Prognozės įspėjimai**. Pranešimas apie greitai sumažėsiantį gliukozės kiekį vis tiek bus matomas pradiniam ekrane.

Šis pranešimas rodomas užrakinus ekraną arba kai žiūrėdami jį bet kurį kitą ekraną iš viršaus pirštu braukiate žemyn. Bakstelėkite pranešimą, kad gautumėte daugiau informacijos ir veiksmų, kuriuos galite pasirinktinai atlikti.

## Nakties mažo gliukozės kiekio prognozė

Ši funkcija numato, kokia yra mažo gliukozės kiekio kraujyje tikimybė naktį, ir leidžia nuspręsti, kokių veiksmų imtis prieš einant miegoti. Rizika, kad gliukozės kiekis bus mažas, reiškia, kad gliukozės kiekis gali būti mažesnis nei 3,9 mmol/L (70 mg/dL). Jei ši funkcija įjungta, gausite pranešimą, jei yra didelė tikimybė, kad gliukozės kiekis miego metu bus mažas. Kad galėtume nuspėti tokią tikimybę, mums reikia bent 1 dienos jūsų duomenų.

Taip pat galite nustatyti nakties mažo gliukozės kiekio prognozės funkciją ir ją naudoti, norėdami gauti apskaičiavimą rankiniu būdu.

## Gliukozės šablonai

Ši funkcija leidžia nustatyti pasikartojančius gliukozės įvykius, nutinkančius per dieną arba per savaitę. Žinodami apie tokius šablonus, galite imtis veiksmų gliukozės kontrolei optimizuoti ir priimti geresnius sprendimus dėl gydymo. Kai per mySugr gliukozės įžvalgų funkciją gaunami NGS duomenys iš jutiklio, modeliai, aptikti per pastarąsias 24 valandas, yra atvaizduojami po pradiniam ekrane esančiu grafiku. Šablonai rodomi mažėjančios rizikos tvakra, t. y., viršuje pirmiausiai rodomas, pvz., labai mažo arba mažo gliukozės kiekio šablonas.

## Ataskaitos

Naudodami mySugr gliukozės įžvalgas galite eksportuoti savo gliukozės profilį (ambulatorinį gliukozės profilį, AGP) ir gliukozės šablonus keliais formatais: PDF, CSV, Excel.

## 6 Pradžia

### 6.1 mySugr gliukozės įžvalgų įdiegimas ir pašalinimas

mySugr gliukozės įžvalgos – tai programėlės mySugr, kuriame rasite mySugr žurnalą, plėtinys, kuris tampa aktyvus, kai prijungiate Accu-Chek SmartGuide jutiklį. Atsisiųskite ir įdiekite mySugr programėlę savo mobiliajame prietaise. Išsamesnes mySugr programėlės įdiegimo ir naudojimo instrukcijas rasite mySugr žurnalo naudojimo taisyklių skyriuje Įdiegimas.

Jei nuspręsite nebenaudoti jutiklio, vis tiek galėsite:

- eksportuoti savo ankstesnes NGS vertes naudodami NGS skirtuką, esantį ekrane Ataskaitos;
- pradžios ekrano grafike peržiūrėti įrašus apie gliukozę kraujyje ir paskutines NGS vertes;
- panaudoti savo anksčiau išsaugotas su NGS susijusias naudotojo nuostatas kitą kartą, kai susiesite ir prijungsite naują jutiklį.

Atjungus jutiklį nuo mySugr gliukozės įžvalgų, pradinis ekranas automatiškai grįš į numatytąją būseną: grafiką sudarys gliukozės kraujyje įrašai, kuriuos užregistruosite mySugr žurnale. Su NGS susijusios funkcijos, tokios kaip prognozės ar įspėjimai, nebebus prieinamos.

### 6.2 Jutiklio prijungimas

Turite prijungti Accu-Chek SmartGuide jutiklį prie savo mobiliojo prietaiso vadovaudamiesi šiame skyriuje pateiktomis instrukcijomis. Priešingu atveju, NGS vertės iš jūsų jutiklio nebus perduodamos mySugr gliukozės įžvalgoms.

Jutiklį prijunkite tik būdami saugioje, patikimoje vietoje. Taip galite sumažinti kitų asmenų prisijungimo prie jūsų jutiklio riziką.

Prieš prijungdami jutiklį, pasižymėkite serijos numerį ir 6 skaitmenų PIN kodą, kuriuos rasite apatinėje mėlyno užsukamo dangtelio etiketėje. Atminkite, kad naudojant Android prietaisus jums reikės serijos numerio ir 6 skaitmenų PIN kodo, kad vėl prijungtumėte tą patį jutiklį, pavyzdžiui, atsijungę nuo mySugr programėlės. Todėl rekomenduojame laikyti užsukamąjį dangtelį tol, kol naudojate jutiklį.

- Jūsų jutiklio serijos numeris yra šalia piktogramos **SN**, žr. toliau pateiktą pavyzdį.
- Jūsų jutiklio serijos numeris yra šalia žodžio **PIN**, žr. toliau pateiktą pavyzdį.



mySugr gliukozės įžvalgos skirtos naudoti tik su 1 jutikliu ir 1 mobiliuoju prietaisu vienu metu. Jei prijungiate naują jutiklį, kai jau yra prijungtas kitas jutiklis, jau prijungtas jutiklis atjungiamas automatiškai.

1. Skirtukų juostos meniu bakstelėkite **Jungtys**.
2. Pasirinkite Accu-Chek **SmartGuide** ir spustelėkite **Prijungti**.
3. iOS prietaisuose bakstelėkite **Atidaryti nuostatas** ir prietaiso nustatymuose įjunkite **Bluetooth®**.

Android prietaisuose bakstelėkite **Suteikti prieigą**, kad įjungtumėte **Bluetooth®** ir vietos nustatymo paslaugas. Tada bakstelėkite **Įjungti Bluetooth ir vietą**.

4. Uždėkite jutiklį ant odos. Jei reikia pagalbos uždėdant jutiklį, bakstelėkite **Kaip uždėti jutiklį**.
5. Bakstelėkite **Kitas**.
6. Neišmeskite užsukamo dangtelio su jutiklio serijos numeriu ir PIN kodu.
7. Bakstelėkite **Kitas**.
8. Pasirinkite jutiklį, kuris sutampa su serijos numeriu, esančiu ant etiketės mėlyno užsukamo dangtelio apačioje. Pasirinkę jutiklio serijos numerį, kiekvieną veiksmą atlikite kuo greičiau. Dėl pauzės arba delsimo gali neužtekti laiko PIN kodui įvesti.
9. Bakstelėkite **Įvesti PIN kodą**.
10. Įveskite savo 6 skaitmenų PIN kodą, esantį ant mėlyno užsukamo dangtelio galinės etiketės. Įsitikinkite, kad PIN kodą įvedėte teisingai ir kad neįrašėte kitų skaitmenų.
11. Bakstelėkite **Susieti**.

Jūsų jutiklis yra prijungtas!

**Jei jutiklį prijungiate pirmą kartą**, turite nustatyti NGS verčių, kurias gaunate iš jutiklio, įspėjimus ir įjungti Netrukdymo nepaisymas (jei naudojate Android) arba Kritinius įspėjimus (jei naudojate iOS), kad būtumėte tikri, jog gausite programėlės pranešimus ir įspėjimus net ir išjungę savo mobiliojo prietaiso garsą.

1. Bakstelėkite **Kitas**.
2. Atidžiai perskaitykite rodomą informaciją ir, jei norite tęsti, bakstelėkite Suprantu.
3. Bakstelėkite **Kitas**.
4. Įveskite įspėjimo dėl didelio gliukozės kiekio ir mažo gliukozės kiekio vertes. Atkreipkite dėmesį, kad dėl medicininių priežasčių negalite keisti įspėjimo dėl labai mažo gliukozės kiekio vertės.
5. Bakstelėkite **Kitas**.
6. iOS prietaisuose bakstelėkite **Leisti**, kad įjungtumėte Kritinius įspėjimus. Android prietaisuose įjunkite funkciją **Netrukdymo nepaisymas**.
7. Bakstelėkite **Kitas**.

Uždėjęs naują jutiklį, prireiks 1 valandos, kad jis įšiltų. Per šį laikotarpį NGS vertės mySugr gliukozės įžvalgose rodomos nebus. Pasirūpinkite alternatyviu gliukozės matavimo būdu. Jūsų jutiklis turi būti sukalibruotas, kad būtų rodomos NGS vertės, kurias galima naudoti priimančias sprendimus dėl gydymo, pavyzdžiui, nustatant insulino dozę.

## 6.3 Jutiklio kalibravimas

### 6.3.1 Tendencijos ir gydymo režimai

Yra 2 NGS verčių režimai: **tendencijos** režimas ir **gydymo** režimas. Režimas, kuriuo šiuo metu veikia jutiklis, rodomas tiesia po NGS vertę pradiniam ekrane.

Kai jutiklis yra **Tendencijos** režime:

- NGS verčių negalima naudoti sprendimams dėl gydymo priimti, pvz., dėl insulino dozavimo;
- NGS vertės galima naudoti tik tendencijoms stebėti ir kaip bendro pobūdžio rekomendacijas;
- Norėdami priimti sprendimus dėl gydymo, pvz., dėl insulino dozės, išmatuokite gliukozę kraujyje atlikdami dūrio į pirštą tyrimą gliukozės kiekio kraujyje matuokliu.

Kai jutiklis yra **gydymo režime**:

- NGS vertės galima naudoti sprendimams dėl gydymo priimti, pvz., dėl insulino dozavimo;

Po 1 valandos įšilimo laiko jutiklis įjungiamas į **tendencijos** režimą ir kas 5 minutes siūnčia NGS vertes mySugr gliukozės įžvalgoms. Šių pradinių NGS verčių nenaudokite priimdami sprendimus dėl gydymo, pvz., insulino dozavimo.

Pirmą kartą kalibruoti reikia praėjus 12 valandų po jutiklio uždėjimo. Atlikus kalibravimą, jutiklis veikia **gydymo** režimu. Dabar NGS reikšmės galima naudoti sprendimams dėl gydymo, pavyzdžiui, insulino dozavimui, priimti.

Antrąjį kalibravimą reikia atlikti praėjus nuo 30 minučių iki 3 valandų po pirmojo kalibravimo. Taip siekiama patvirtinti pirmąjį kalibravimą.

Jei antrasis kalibravimas neatliekamas, jutiklis grįžta į **tendencijų** režimą. Tačiau jei atliekate antrąjį kalibravimą, jutiklis sugrįžta į **gydymo** režimą.

### 6.3.2 Kaip sukalibruoti jutiklį

Jutiklio kalibravimas leis jums naudoti NGS vertes sprendimams dėl gydymo priimti, pavyzdžiui, nustatant insulino dozę, ir padidins NGS verčių tikslumą. Norėdami sukalibruoti savo jutiklį, turite gliukozės kiekio kraujyje matuokliu atlikti dūrio į pirštą tyrimą ir įvesti gautą rezultatą į mySugr gliukozės įžvalgų skiltį. mySugr gliukozės įžvalgos paragins jus tai atlikti pirmąjį jutiklio naudojimo dieną.

Kalibruokite tada, kai gliukozės kiekis kraujyje yra palyginti stabilus. Tokius laikotarpius galima nustatyti peržiūrėjus tendencijų rodykles ir grafiką pagrindiniame ekrane. Nekalibruokite jutiklio iš karto **po valgio, po insulino švirkštimo arba po fizinės veiklos** ir venkite labai šaltos, labai karštos arba greitai besikeičiančios temperatūros aplinkos.

1. Palaukite, kol mySugr gliukozės įžvalgose būsite paraginti sukalibruoti jutiklį. Tada bakstelėkite **Kalibruoti dabar**.
2. Gliukozės kiekio kraujyje matuokliu atlikite dūrio į pirštą tyrimą, kad išmatuotumėte savo gliukozės kiekį kraujyje; vadovaukitės gamintojo nurodymais.
3. Įveskite gliukozės kiekio kraujyje matuoklio tyrimo rezultatą į **Kalibruoti NGS jutiklį** ekraną. Tyrimo rezultatą reikia įvesti kuo greičiau, bet ne vėliau kaip per 3 minutes nuo tyrimo atlikimo.
4. Patvirtinkite, kad suprantate, jog negalima redaguoti ar ištrinti kalibravimo verčių, kai jos yra patvirtintos, ir bakstelėkite **Suprantu**.
5. Patikrinkite, ar į mySugr gliukozės įžvalgas įvedėte tą pačią vertę, kuri buvo rodoma gliukozės kiekio kraujyje matuoklyje, ir bakstelėkite **Patvirtinti**. Jei per klaidą įvedėte neteisingą reikšmę, bakstelėkite **Tęsti redagavimą** ir įveskite teisingą reikšmę.

Jei kalibravimas nesėkmingas, palaukite maždaug 15–30 minučių ir tik tada pakartokite procesą. Kartodami procesą, gliukozės kiekio kraujyje matuokliu atlikite naują dūrio į pirštą tyrimą.

Sistemos veikimas negali būti užtikrintas, jei kalibravimui naudojama neteisinga tyrimo vertė.

Patvirtinus neteisingą kalibravimo vertę, jos negalima ištrinti. Nuimkite jutiklį ir uždėkite naują jutiklį.

## 7 NGS nuostatos

### 7.1 Gliukozės įspėjimai

mySugr gliukozės įžvalgos gali jus įspėti, jei NGS vertės labai padidėja, sumažėja arba kritiškai sumažėja. Galimi šie gliukozės įspėjimai:

- Didelio gliukozės kiekio įspėjimu informuojama, kai jūsų NGS vertė yra lygi arba viršija įspėjimo dėl didelio gliukozės kiekio vertę.
- Mažo gliukozės kiekio įspėjimu informuojama, kai jūsų NGS vertė yra lygi arba mažesnė už įspėjimo dėl didelio gliukozės kiekio vertę.

- Labai mažo gliukozės kiekio įspėjimu informuojama, kai jūsų NGS vertė yra lygi arba mažesnė už 54 mg/dL (3,0 mmol/L). Dėl jūsų saugumo, įspėjimo dėl labai mažo gliukozės kiekio vertės pakeisti negalima.

Gliukozės įspėjimą gausite tada, kai NGS vertė bus lygi arba didesnė už įspėjimo apie didelio gliukozės kiekio vertę arba mažesnė už įspėjimo apie mažo ir labai mažo gliukozės kiekio vertes. Tačiau gliukozės įspėjimai bus rodomi kas 5 minutes tol, kol NGS vertė bus mažesnė už įspėjimo apie labai mažą gliukozės kiekį vertę.

Jūsų pirminio įspėjimo profilis veikia 24 valandas per parą, nebent būtų įjungtas antrinio įspėjimo profilis. Antrinio įspėjimo profilis jums leidžia nustatyti skirtingus įspėjimų lygius tam tikram laikotarpiui, pavyzdžiui, nakties metu.

Visi gliukozės įspėjimai aktyvuoti pagal numatytąsias nuostatas, tačiau juos galima išjungti. Norėdami sukonfigūruoti savo NGS įspėjimus, atlikite toliau nurodytus veiksmus.

1. Bakstelėkite **Daugiau > NGS nustatymai > Įspėjimai > Įspėjimai apie didelį ir mažą gliukozės kiekį**.
2. Bakstelėkite valdiklius, kad įjungtumėte arba išjungtumėte norimus įspėjimus.
3. Įveskite kiekvieno įspėjimo vertes. Įspėjimo apie labai mažą gliukozės kiekį įspėjimo vertė yra fiksuota – 54 mg/dL (3,0 mmol/L). Įspėjimo apie mažą gliukozės kiekį reikšmė gali būti nustatyta kaip 60 mg/dL (3,3 mmol/L) ar didesnė. O įspėjimo apie didelį gliukozės kiekį vertė gali būti bet koks skaičius, didesnis už įspėjimo apie mažo gliukozės kiekio vertę.
4. Bakstelėkite **Išsaugoti**.

Sukonfigūravę pirminio įspėjimo profilį, taip pat galite sukurti antrinio įspėjimo profilį, kuris būtų taikomas skirtingu paros metu. Antrinio įspėjimo profilio pradžios ir pabaigos laiką galite reguliuoti kas 15 minučių.

## 7.2 Prognozės įspėjimai

### Mažo gliukozės kiekio prognozė

Mažo gliukozės kiekio prognozė leidžia žinoti, kai mySugr gliukozės įžvalgos nustato, kad jūsų gliukozės kiekis gali sumažėti per artimiausias 30 minučių. Mažas gliukozės kiekis gali pasireikšti bet kuriuo metu per ateinančias 30 minučių.

Mažas gliukozės kiekis reiškia, kad gliukozės kiekis gali būti mažesnis už jūsų nustatytą įspėjimo apie mažą gliukozės kiekį vertę.

Jei yra didelė tikimybė, kad per artimiausias 30 minučių gliukozės kiekis sumažės, pranešimas, kad Greitai sumažės gliukozės kiekis, jei jis vis dar įjungtas, rodomas užrakintame mobiliojo prietaiso ekrane arba pirštu perbraukus žemyn nuo ekrano viršaus, priklausomai nuo to, kaip sukonfigūruotas jūsų mobilusis prietaisas. Eikite į **Daugiau > NGS nustatymai > Įspėjimai > Prognozės įspėjimas**, kad galėtumėte valdyti šį pranešimą.

Bakstelėkite pranešimą, kad peržiūrėtumėte pradinį ekraną. Kortelę, kad Greitai sumažės gliukozės kiekis, pamatysite po grafiku. Bakstelėkite kortelę, kad gautumėte papildomos informacijos ekrane Greitai sumažės gliukozės kiekis. Perskaitykite informaciją ir nuspręskite, kokių veiksmų imtis toliau.

### Mažo gliukozės kiekio prognozės išimtys

Mažo gliukozės kiekio prognozė veikia 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę, išskyrus toliau nurodytas išimtis.

- Įspėjimo apie mažą gliukozės kiekį vertė nustatyta kaip didesnė nei 100 mg/dL (5,5 mmol/L).
- 20 minučių po to, kai mySugr žurnale užregistravote angliavandenių suvartojimą.
- Praėjus 30 minučių nuo paskutinės gliukozės prognozės ir paskutinio pranešimo, kad Greitai sumažės gliukozės kiekis, išsiuntimo.
- Jūsų gliukozės kiekis jau yra mažesnis už jūsų nustatytą įspėjimo apie mažą gliukozės kiekį vertę.

Jūsų kortelė, kad Greitai sumažės gliukozės kiekis, rodoma pradiniame ekrane, po 15 minučių išnyksta, jei nebėra tikimybės, kad gliukozės kiekis greitai sumažės.

### Nakties mažo gliukozės kiekio prognozė

Nakties mažo gliukozės kiekio prognozės funkcija prieš einant miegoti leidžia sužinoti, kokia tikimybė, kad naktį gliukozės kiekis bus mažas. Ji taip pat nurodo laikotarpį, per kurį rizika dėl mažo gliukozės kiekio bus didžiausia. Prognoze galima naudotis nuo 21 val. vakaro iki 2 val. nakties.

Rizika, kad gliukozės kiekis bus mažas, reiškia, kad gliukozės kiekis gali būti mažesnis nei 70 mg/dL (3,9 mmol/L). „Maža vertė nakties metu“ prognozės funkcija turi fiksuotą mažos gliukozės vertės ribą, kuri yra 70 mg/dL (3,9 mmol/L).

Naktis apibrėžiama kaip 7 valandų laikotarpis, skaičiuojamas nuo prognozės apskaičiavimo momento.

Galite nustatyti Nakties mažo gliukozės kiekio prognozės funkciją ir rankiniu būdu paprašyti naujo skaičiavimo bet kuriuo metu tarp 21 val. ir 2 val. nakties. Taip pat pasirinktu metu galite būti informuojami apie didelę riziką (gerokai viršijančią įprastą riziką).

Jei yra didelė arba labai didelė tikimybė, kad nakties metu gliukozės kiekis bus mažas, o pranešimas yra įjungtas, jį pamatysite užrakintame savo mobiliojo prietaiso ekrane. „Nakties mažo gliukozės kiekio prognozės kortelę galima matyti po diagrama pagrindiniame ekrane. Eikite į **Daugiau** > **NGS nustatymai** > **Įspėjimai** > **Prognozės įspėjimai**, kad galėtumėte valdyti šį pranešimą.

Pradiniame ekrane bakstelėkite pranešimą arba Nakties mažo gliukozės kiekio prognozės kortelę, kad pamatytumėte grafinę prognozę Nakties mažo gliukozės kiekio prognozės ekrane. Tikimybė, kad naktį bus mažas gliukozės kiekis, skirstoma į 3 skirtingus rizikos lygius, kurių kiekvienam lygiui būdinga skirtinga spalva:

- Įprasta – mažesnis nei 30 % (žalia spalva).
- Didelė – 30–60 % (geltona spalva).
- Labai didelė – viršija 60 % (raudonas).



Nepriklausomai nuo to, ar tikimybė, kad gliukozės kiekis naktį bus mažas, yra normali, didelė ar labai didelė, apsvarstykite, kokių veiksmų imsitės. Net ir normali rizika vis tiek yra rizika, todėl vis tiek reikėtų apsvarstyti visus būtinus veiksmus.

Kai mažo gliukozės kiekio tikimybė yra didelė arba labai didelė, ekrane Maža vertė nakties metu taip pat rodoma toliau pateikta informacija:

- angliavandenių turinčius užkandžius laikykite šalia lovos;
- apsvarstykite galimybę naktį susileisti mažiau bazinio insulino vienetų;
- suvalgykite maisto, kuriame gausu baltymų arba riebalų.

Ši informacija pateikiama American Diabetes Association Standards of Care. Glycemic Goals and Hypoglycemia: Standards of Care in Diabetes—2024 (Amerikos diabeto asociacijos priežiūros standartai. Glikemijos tikslai ir hipoglikemija: diabeto priežiūros standartai, 2024 m.).

Galite rankiniu būdu prašyti apskaičiuoti mažo gliukozės kiekio tikimybę kas 20 minučių, jei yra praėjusios 20 minučių po paskutinio jūsų valgymo ir (arba) insulino injekcijos, išskyrus šiuos atvejus:

- jūsų NGS vertė jau yra mažesnė už 70 mg/dL (3,9 mmol/L) arba mažesnė už jūsų gliukozės įspėjimo vertę (jei ji didesnė nei 70 mg/dL).
- Jūsų gliukozės prognozė arba pranešima, kad Greitai sumažės gliukozės kiekis parodė, kad jūsų gliukozės kiekis netrukus bus mažesnis nei 70 mg/dL (3,9 mmol/L).

### **Kaip įjungti nakties mažo gliukozės kiekio prognozę**

1. Bakstelėkite „Įjungti nakties mažo gliukozės kiekio prognozės“ kortelę.
2. Bakstelėkite **Kitas** ir **Kitas**, tada įjunkite pranešimus. Dar kartą bakstelėkite **Kitas**.
3. Įveskite laiką, kada norite gauti pranešimą. Pasirinkite laiką prieš miegą, kad būtų praėję bent 20 minučių po paskutinio dienos valgio ir insulino vartojimo.
4. Bakstelėkite **Baigta**.

### **Nakties mažo gliukozės kiekio prognozės pranešimai**

Kai nakties mažo gliukozės kiekio prognozės generuoti negalima, perskaitykite toliau pateiktą informaciją, kad geriau suprastumėte, kodėl, ir kokių veiksmų galima imtis. Šioje lentelėje pateiktos NGS vertės yra tik pavyzdžiai.

Klaida	Veiksmas
Dar nėra	Dar per anksti apskaičiuoti, ar naktį gali būti maža gliukozės vertė. Patikrinkite vertes tarp 21 val. vakaro ir 2 val. nakties. Ši funkcija veikia tik nurodytu metu.
Nepakanka duomenų	Kad galėtume prognozuoti mažo gliukozės kiekio naktį tikimybę, mums reikia bent 1 dienos NGS duomenų.
Nustatytas angliavandenių arba insulino vartojimas	Jei mySugr žurnale buvo įvestas angliavandenių arba insulino kiekis, mySugr gliukozės įžvalgų funkcijai prireiks mažiausiai 20 minučių, kad išanalizuotų naują įrašą ir apskaičiuotų tikimybę, jog naktį pasireikš mažas gliukozės kiekis.
Jūsų gliukozės kiekis netrukus taps mažas	Šis pranešimas rodomas, jei gliukozės prognozė arba pranešimas, kad Greitai sumažės gliukozės kiekis rodo, kad prognozuojamas gliukozės kiekis bus mažesnis nei 70 mg/dL (3,9 mmol/L). Jūsų Nakties mažo gliukozės kiekio prognozė negali būti apskaičiuota tuomet, kai gliukozės kiekis netrukus sumažės. (Ši vertė yra tik pavyzdys. Jūsų tikroji įspėjimo vertė priklauso nuo to, kokiai mažo gliukozės kiekio vertei esatę nustatę įspėjimą.).
Gliukozės kiekis yra mažesnis kaip 70 mg/dL (3,9 mmol/L)	mySugr gliukozės įžvalgomis negali numatyti mažo gliukozės kiekio, kai gliukozės kiekis kraujyje jau yra mažas. Suvalgykite arba išgerkite ką nors saldaus vadovaudamiesi savo sveikatos priežiūros specialisto rekomendacijomis. (Ši reikšmė yra tik pavyzdys. Jūsų mažo gliukozės kiekio įspėjimo reikšmė gali skirtis.)
Kažkas negerai	Negalėjome prognozuoti jūsų gliukozės kiekio, kai bandėte apskaičiuoti riziką. Grįžkite vėliau.
Ar esate prisijungę prie interneto?	Jei norite naudotis mySugr gliukozės įžvalgomis, įsitikinkite, kad jūsų mobilusis prietaisas yra prijungtas prie interneto.

## 7.3 Jutiklio pranešimai

### Priminimas apie jutiklio galiojimo pabaigą

mySugr gliukozės įžvalgos gali priminti, kada reikia pakeisti jutiklį. Norėdami įjungti arba išjungti priminimus apie jutiklio galiojimo pabaigą, atlikite toliau nurodytus veiksmus.

1. Bakstelėkite **Daugiau > NGS nustatymai > Įspėjimai > Jutiklio pranešimai**.
2. Bakstelėkite valdiklius, kad įjungtumėte arba išjungtumėte norimus priminimus.

Pagal numatytuosius nustatymus jutiklio galiojimo pabaigos priminimai yra įjungti.

### Įspėjimas apie ryšio praradimą su jutikliu

Jei ryšys su jutikliu nutrūksta, nebegausite NGS verčių ar įspėjimų, kol ryšys nebus atkurtas. Jutiklis saugos duomenis 8 valandas, jei duomenų nepavyktų perkelti į mySugr gliukozės įžvalgas. Norint išvengti duomenų praradimo, jutiklis turi perduoti duomenis, kol neišsikrovė jo baterija.

mySugr gliukozės įžvalgos gali įspėti, kai nutrūksta ryšys su jutikliu. Tai leidžia atlikti reikiamus veiksmus, kad atkurtumėte ryšį. Daugiau informacijos apie tai, kaip atkurti ryšį su jutikliu, rasite skyriuje [Trikčių šalinimas ir pagalba](#).

Įspėjimas apie prarastą ryšį yra įjungtas pagal numatytuosius nustatymus. Jei šis įspėjimas yra išjungtas, galite nepastebėti labai didelio, mažo arba labai mažo gliukozės kiekio epizodų, jei jie įvyksta tuo metu, kai jutiklis yra atsijungęs.

Norėdami įjungti arba išjungti įspėjimą apie ryšio praradimą su jutikliu, atlikite toliau nurodytus veiksmus.

1. Bakstelėkite **Daugiau > NGS nustatymai > Įspėjimai > Jutiklio pranešimai**.
2. Bakstelėkite valdiklį, kad įjungtumėte arba išjungtumėte įspėjimą, kad Nutrūko ryšys. Jei išjungsitė šį įspėjimą, pasirodys pranešimas, informuojantis, kad nutrūkus ryšiui su jutikliu negausite gliukozės įspėjimų. Norėdami patvirtinti, kad norite išjungti įspėjimą Nutrūko ryšys, bakstelėkite **Išjungti**. Jei norite atšaukti šį veiksmą, bakstelėkite **Atšaukti**.

## 8 Mobiliojo prietaiso nustatymai

## ĮSPĖJIMAS

### Žalos rizika

Saugokite savo mobiliųjų prietaisą, kai naudojate mySugr gliukozės įžvalgomis.

- Mobilijam prietaisui pasirinkite stiprų slaptažodį arba autentifikavimo metodą (atrakinimo mechanizmą) ir nesidalykite slaptažodžiu su neįgaliotomis šalimis.
- Prieigą prie sistemos paslaugų suteikite tik patikimoms programėlėms.
- Nenaudokite mySugr programėlės prietaise, kuris yra „nulaūžtas“ (jailbroken), modifikuotos prieigos (rooted) arba veikia derinimo (debug) ar kūrėjo (developer) režimu. Tokios sąlygos gali sumažinti jūsų prietaiso saugumą ir padidinti jo pažeidžiamumą, kiek tai sietina su neautorizuota prieiga bei saugumo grėsmėmis.

## ĮSPĖJIMAS

### Programėlės veikimo sutrikimų rizika

Kai kuriose operacinėse sistemose yra patobulintų privatumo funkcijų, leidžiančių užrakinti ar paslėpti programėlę (iOS) arba perkelti programėlę į privačią erdvę (Android). Jei tokias privatumo funkcijas naudojate su mySugr programėle, ji gali neveikti taip, kaip numatyta, ir negebėti siųsti pranešimų.

Nesinaudokite privatumo funkcijomis, pvz., paslėpimo, užrakinimo ar privačių erdvių su mySugr programėle.

## 8.1 Prietaiso priežiūra

Ryšys su jutikliu gali paspartinti mobiliojo prietaiso baterijos eikvojimą. Pasirūpinkite, kad su savimi turėtumėte priemonių mobilijam prietaisui įkrauti.

Dažnai nutrūkstant ryšiui tarp jutiklio ir mySugr gliukozės įžvalgų funkcijos, gali sutrumpėti jutiklio baterijos veikimo laikas. Laikykite jutiklį ir mobiliųjų prietaisą netoli vienas kito.

Nenaudokite programėlės mySugr mobiliajame prietaise, kurio ekranas įskilęs arba pažeistas. Jei ekranas įskilęs arba pažeistas, gali būti, kad nematysite visko, kas rodoma. mySugr programėlę naudokite tik tinkamai veikiančiame mobiliajame prietaise.

mySugr programėlę naudokite tik patikimuose mobiliuosiuose prietaisuose. Kenkėjiškas įrenginys gali nuskaityti ir siųsti duomenis tarp mySugr gliukozės įžvalgų ir jutiklio.

Tame pačiame mobiliajame prietaise naudokite programėles tik iš patikimų šaltinių. Per *Bluetooth*<sup>®</sup> prisijungti leiskite tik patikimoms programėlėms, nes kenkėjiškos programos gali nuskaityti ir siųsti duomenis tarp mySugr gliukozės įžvalgų ir jutiklio.

## 8.2 Pranešimų nuostatos

### ĮSPĖJIMAS

#### Labai mažo arba labai didelio gliukozės kiekio rizika

Įsitikinkite, kad mySugr gliukozės įžvalgų funkcijoje yra įjungti pranešimai, įspėjimai ir Netrukdyto nepaisymas (Android) arba Kritiniai įspėjimai (iOS). Priešingu atveju galite praleisti gliukozės įspėjimus ar svarbią saugos informaciją.

Tam tikri operacinės sistemos nustatymai gali paveikti pranešimų ir įspėjimų siuntimą. Todėl svarbu reguliariai patikrinti šiuos nustatymus savo mobiliajame prietaise.

mySugr programėlė visada turi veikti (pirmame plane arba fone), kad tinkamai siųstų informacinius signalus ir įspėjimus. Pakanka, kad mySugr programėlė veiktų fone, kai mobiliajame prietaise naudojate kitą programėlę. Pranešimai bus siunčiami pagal jūsų pranešimų nustatymus. Vibracijai, garsui ir informacinių signalų bei įspėjimų vizualizacijai įtakos turi pranešimų nustatymai.

Turite būti susipažinę su pranešimų ir įspėjimų gavimo nustatymais.

### Programėlės pranešimų nustatymai

Jei mySugr gliukozės įžvalgoms neleidžiama siųsti pranešimų, visi pranešimai ir įspėjimai yra blokuojami.

> Norėdami įsitikinti, kad „mySugr“ gliukozės įžvalgos gali siųsti pranešimus ir įspėjimus, mobiliojo prietaiso sistemos nustatymuose įjunkite „mySugr“ programėlės pranešimus. Daugiau informacijos apie tai, kaip tai atlikti, rasite savo mobiliojo prietaiso naudojimo taisyklėse.

Tam tikri įvykiai gali turėti įtakos pranešimams ir įspėjimams, pavyzdžiui, jei netyčia numestumėte mobilųjį prietaisą arba nukristų jūsų jutiklis. Reguliariai patikrinkite savo mobiliojo prietaiso, jutiklio ir operacinės sistemos veikimą. Be to, reguliariai tikrinkite operacinės sistemos pranešimų nustatymus.

## Režimai Netrukdyti ir Fokusas

Jei įjungtas režimas Netrukdyti (Android) arba Fokusas (iOS), pranešimai ir įspėjimai paprastai nutildomi, kol mobilusis įrenginys yra užrakintas. Jei įjungtas režimas Netrukdyti arba Fokusas, tai paprastai atspindima būsenos juostoje.

> Norėdami gauti pranešimus ir įspėjimus, net jei nutildėte savo mobilųjį prietaisą, įjunkite funkciją Nepaisyti netrukdyimo režimo (Android) arba Kritiniai įspėjimai (iOS).

> Taip pat galite įtraukti mySugr programėlę į programėlių, kurioms leidžiama siųsti pranešimus, sąrašą. Daugiau informacijos apie tai, kaip tai padaryti, rasite savo mobiliojo prietaiso naudojimo taisyklėse.

## Garsumas

Nustatę per mažą garsą galite negirdėti pranešimų ir įspėjimų. Priklausomai nuo operacinės sistemos versijos ir mobiliojo prietaiso, galite turėti atskirus telefono skambėjimo garsumo ir pranešimų garsumo nustatymus. Kai kuriuose Android prietaisuose nutildymo piktograma rodoma tik tada, jei telefono skambėjimo garsumas nustatytas kaip 0, bet ne tada, jei pranešimų garsumas nustatytas kaip 0. Tokiuose prietaisuose nutildymo piktograma nerodoma, nors įspėjimai gali būti ir negirdimi.

> Nustatykite garsumą taip, kad girdėtumėte visus pranešimus ir įspėjimus.

> Kai kuriuose mobiliuosiuose prietaisuose galima nustatyti skirtingus garsumo lygius. Galite nustatyti aukštesnį nei aplinkos triukšmo lygį, pvz., jei aplinka yra pernelyg triukšminga. Įsitikinkite, kad girdite pranešimus toje vietovėje, kurioje esate.

## Bluetooth® belaidė technologija

Jei ryšys per Bluetooth® yra išjungtas, mySugr gliukozės įžvalgos negali palaikyti ryšio su jutikliu. Kai Bluetooth® yra išjungtas, Bluetooth® piktograma paprastai būna pilkos spalvos.

> Norėdami įsitikinti, kad mySugr gliukozės įžvalgos gali komunikuoti su jūsų jutikliu, įsitikinkite, kad Bluetooth® ryšys yra įjungtas. Daugiau informacijos apie tai, kaip tai atlikti, rasite savo mobiliojo prietaiso naudojimo taisyklėse.

## Lėktuvo režimas

Jei įjungtas lėktuvo režimas, Bluetooth® gali būti automatiškai išjungtas, neleidžiant mySugr gliukozės įžvalgoms komunikuoti su jūsų jutikliu. Tiek iOS, tiek Android prietaisai geba prisiminti, ar Bluetooth® ryšys buvo įjungtas, ar išjungtas lėktuvo režimu, ir vėl įjungia tą pačią būseną, kai jūs įjungiate lėktuvo režimą kitą kartą. Jei lėktuvo režimas įjungtas, tai paprastai atspindi būsenos juostoje.

> Jei Bluetooth® ryšys išjungtas, kai yra įjungtas lėktuvo režimas, vėl įjunkite Bluetooth®. Daugiau informacijos apie tai, kaip tai padaryti, rasite savo mobiliojo prietaiso naudojimo taisyklėse.

## Energijos taupymas

Jei įjungtas energijos taupymas, kai kurie foniniai procesai išjungiami, kad būtų taupoma jūsų mobiliojo prietaiso baterijos energija. Energijos taupymas taip pat turi įtakos ryšiui su jūsų jutikliu. Jei energijos taupymas įjungtas, tai paprastai atspindi būsenos juostoje.

> Norėdami įsitikinti, kad mySugr gliukozės įžvalgos gali komunikuoti su jūsų jutikliu, išjunkite energijos taupymo režimą. Daugiau informacijos apie tai, kaip tai atlikti, rasite savo mobiliojo prietaiso naudojimo taisyklėse.

## Automatinis optimizavimas

Kai kuriuose Android prietaisuose įdiegta automatinio foninių procesų nutraukimo funkcija, kuri po tam tikro laiko nutraukia fone veikiančias programas.

> Jei pastebėjote, kad mySugr programėlė buvo automatiškai uždaryta, kai veikė fone, pakeiskite mySugr programėlės baterijos nustatymus į „neribojama“. Daugiau informacijos, kaip tai padaryti, rasite savo mobiliojo prietaiso naudojimo taisyklėse.

## Priedai

Prie mobiliojo prietaiso prijungti priedai gali turėti įtakos pranešimų ir įspėjimų veikimui. Taip gali atsitikti, jei prijungsite mobilųjį prietaisą prie ausinių ar automobilinio radijo imtuvo, bet neturėsite ausinių, arba jei automobilyje klausysitės kitos radijo stoties. Be to, prijungus išmanųjį laikrodį prie mobiliojo prietaiso, gali pasikeisti mobiliojo prietaiso pranešimų nustatymai.

> Naudodami priedus, pavyzdžiui, ausines, garsiakalbius ar išmanųjį laikrodį, įsitikinkite, kad vis tiek girdite mySugr gliukozės įžvalgų siunčiamus pranešimus ir įspėjimus.

## 8.3 Prieigos apsauga

### Duomenų apsauga

Apsaugokite mySugr programėlę nuo neaiškių prisijungimų arba netinkamo naudojimo. Naudokite mobiliajame prietaise arba operacinėje sistemoje esančias saugos funkcijas, pavyzdžiui, apsaugą slaptažodžiu.

### Mobilųjų prietaisų apsauga

Kiekvienas, turintis prieigą prie mySugr programėlės, gali įvesti jūsų jutiklio kalibravimo vertes ir valdyti mySugr gliukozės įžvalgas arba programėlės nustatymus. Neteisingos kalibravimo vertės gali neigiamai paveikti jutiklio tikslumą.

Apsaugokite mySugr programėlę, kad ja nesinaudotų trečiosios šalys:

- neskolinkite savo mobiliojo prietaiso kitiems asmenims, įskaitant vaikus;
- mobiliojo prietaiso saugos nustatymuose nustatykite ekrano užraktą;
- sukonfigūruokite ekrano užraktą taip, kad po tam tikro neveikimo laikotarpio jis automatiškai užrakintų mobilųjį prietaisą.

### Paskyros apsauga

Saugokite savo paskyros informaciją. Nesidalykite savo paskyra su kitais.

Jei pakeičiate mobilųjį prietaisą arba nustoja te juo naudotis dėl kitos priežasties, atsijunkite nuo savo paskyros.

Venkite skolinti savo mobilųjį prietaisą kitiems. Jei reikia, pirmiausia atsijunkite nuo savo paskyros. Atkreipkite dėmesį, kad atsijungę atjungsitės jutiklį ir sustabdysite įspėjimų, pranešimų bei NGS verčių perdavimą iš jutiklio. Kai vėl prisijungsite, Android prietaisuose jums reikės serijos numerio ir 6 skaitmenų PIN kodo, kad vėl galėtumėte prijungti tą patį jutiklį.

Apsaugokite mobilųjį prietaisą nuo programėlių ir operacinės sistemos pakeitimų. Įsitikinkite, kad diegiant programėles reiktų įvesti slaptažodį.

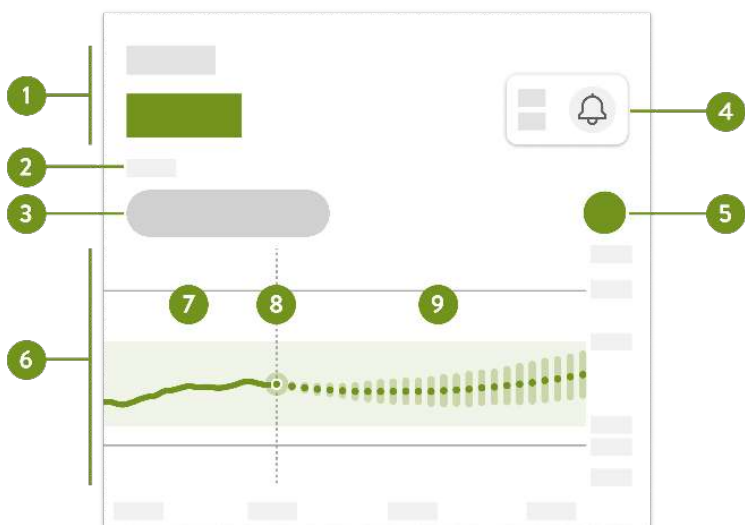
Norėdami pakeisti paskyros slaptažodį, eikite į **Daugiau** > **Paskyra ir Nuostatos** > **Keisti slaptažodį**.

Informacijos apie Apple arba Google paskyros slaptažodžio nustatymų keitimą rasite savo naudojamos platformos instrukcijose.

## 9 Pradinis ekranas

Pradinis ekranas yra pagrindinis programėlės ekranas ir jame rodoma įvairi informacija.

Atminkite, kad prijungus jutiklį prie mySugr programėlės, pradiniame ekrane rodoma papildoma informacija, pvz., gliukozės tendencijos (ar gliukozės kiekis kraujyje kyla, ar krenta) ir gliukozės prognozės.



Pradinio ekrano viršutinėje dalyje pateikiama toliau nurodyta informacija.

1. Tekstinis ir skaitmeninis dabartinės NGS vertės atvaizdavimas. Tendencijos rodyklė rodo dabartinę NGS verčių tendencijos kryptį:

- ↑ greitai kylantis
- ↗ kylantis
- pastovis
- ↘ krentantis
- ↓ greitai krentantis

#### ATSARGUMO PRIEMONĖ

Neteisingų sprendimų dėl gydymo rizika

Tendencijos rodyklė nėra prognozė. Ji rodo, kuria kryptimi keičiasi jūsų NGS vertė, remiantis naujausiais matavimais.

#### PASTABA

Kai NGS rodmuo yra už jutiklio matavimo diapazono ribų, t. y. viršija 400 mg/dL (22,2 mmol/L) arba nesiekia 40 mg/dL (2,2 mmol/L), pradiniam ekrane vietoje skaitinės vertės bus rodoma HI (didelė) arba LO (maža).

2. Matavimo vienetas.

3. Tendencijos režimas arba gydymo režimas: ši piktograma rodo, kokių režimų šiuo metu veikia jutiklis. Daugiau informacijos rasite skyriuje [Tendencijos ir gydymo režimai](#).

4. Dabartinė jūsų įspėjimo profilio būseną: ši piktograma rodo, kurie įspėjimai šiuo metu yra įjungti arba išjungti. Daugiau informacijos rasite toliau pateiktoje lentelėje.

5. Bakstelėkite šią piktogramą, kad atidarytumėte Pirmojo naudojimo vadovą.

6. Pradinis grafikas: pradinis grafikas yra jūsų NGS verčių grafinis atvaizdavimas.

7. Ankstesnės NGS vertės: jei norite peržiūrėti ankstesnes NGS vertes, slinkite pradinį grafiką į šoną, iš kairės į dešinę.

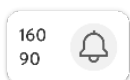
8. Dabartinė NGS vertė.

9. Prognozuojamas jūsų NGS verčių diapazonas per ateinančias 2 valandas: tamsiai žalių taškų seka prognozuojamame diapazone rodo jūsų prognozuojamą vidutinį gliukozės kiekį. Jūsų prognozuojamo gliukozės diapazono tikslumas mažėja tostant laike nuo dabarties, kaip atvaizduota besiplečiančiomis vertikaliomis juostomis.

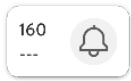
Varpelio piktograma rodo dabartinį įspėjimo profilį. Ši piktograma gali būti skirtingų būsenų, priklausomai nuo to, kurie įspėjimai šiuo metu yra įjungti arba išjungti. Toliau pateiktoje lentelėje aprašomos skirtingos būsenos. Šioje lentelėje esantys skaičiai pateikti tik iliustraciniais tikslais.

Simbolis

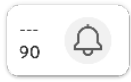
Aprašymas



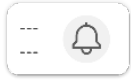
Jūsų įspėjimo profilis įjungtas. Jūsų didelio ir mažo gliukozės kiekio įspėjimai yra įjungti, o jų įspėjimo vertės rodomos šalia varpelio piktogramos.

**Simbolis****Aprašymas**

Jūsų įspėjimo profilis įjungtas. Jūsų didelio gliukozės kiekio įspėjimas yra įjungtas, o mažo gliukozės kiekio įspėjimas – išjungtas.



Jūsų įspėjimo profilis įjungtas. Jūsų didelio gliukozės kiekio įspėjimas yra išjungtas, o mažo gliukozės kiekio įspėjimas – įjungtas.



Jūsų įspėjimo profilis įjungtas. Jūsų didelio ir mažo gliukozės kiekio įspėjimai yra išjungti.



Jūsų įspėjimo profilis yra išjungtas.



Nors jūsų įspėjimo profilis įjungtas, kažkas negerai su jūsų operacinės sistemos pranešimų nustatymais. Įsitikinkite, kad telefono nuostatose įjungėte pranešimus, kad gautumėte programėlių pranešimus ir įspėjimus. Daugiau informacijos rasite skyriuje [Pranešimų nustatymai](#).



Pradinio ekrano apatinėje dalyje pateikiama toliau nurodyta informacija.

1. Pranešimų sritis: rodomi pranešimai apie dabartinius įvykius, pavyzdžiui, kai ateina laikas kalibruoti jutiklį. Norėdami reaguoti į pranešimą, bakstelėkite pranešimų mygtukus.
2. Valdiklių sritis, pvz., jūsų laikui ribose: norėdami gauti daugiau informacijos, bakstelėkite valdiklį.
3. mySugr žurnalo įrašai.

## 9.1 Gliukozės prognozė

mySugr gliukozės įžvalgomis prognozuojama, kaip gali keistis jūsų gliukozės kiekis per ateinančias 2 valandas. Ši prognozė pagrįsta jūsų ankstesnėmis NGS vertėmis ir įrašais apie angliavandenių suvartojimą bei suleistus insulino boliusus mySugr žurnale.

Gliukozės prognozė rodoma pradiniam ekrane esančiame grafike, kai į mySugr gliukozės įžvalgas sėkmingai perkeliame bent 1 valandos trukmės nepertraukiamos NGS duomenys.

Grafike rodomas jūsų gliukozės kiekis per praėjusią valandą, toks, koks jis yra dabar, ir numatomas diapazonas ateinančioms 2 valandoms. Tamsiai žalių taškų seka prognozuojamame diapazone rodo jūsų numatomą vidutinį gliukozės kiekį.

Kuo toliau į ateitį žiūrite, tuo mažesnis prognozuojamo gliukozės kiekio tikslumas, kaip atvaizduota besiplečiančiomis vertikaliomis juostomis.

Grafike atvaizduotas diapazonas yra nuo 0 iki 300 mg/dL (nuo 0 iki 16,7 mmol/L):

- Jei jūsų gliukozės kiekis yra didesnis kaip 300 mg/dL (16,7 mmol/L), tai bus pažymėta į viršų nukreiptu trikampi.
- Jei jūsų gliukozės kiekis yra didesnis kaip 400 mg/dL (22,2 mmol/L), pradiniam ekrane vietoje skaitmens matysite HI (didelis).
- Jei jūsų gliukozės kiekis yra mažesnis nei 40 mg/dL (2,2 mmol/L), tai bus pažymėta į apačią nukreiptu trikampi, o pradiniam ekrane vietoje skaitmens matysite LO (mažas).

Jei per artimiausias 30 minučių prognozuojamas žemas gliukozės kiekis, matysite kortelę, kad Greitai sumažės gliukozės kiekis. Grafike bus atvaizduotos tik tos artimiausios 30 minučių.

Jei mažas gliukozės kiekis prognozuojamas po daugiau nei 30 minučių (pvz., po 60 minučių), tai atsispindės grafike. Tačiau atėjus numatytam laikui, ir prognozė, ir kortelė, kad Greitai sumažės gliukozės kiekis, išnyksta.

Peržiūrėdami savo prognozę, atminkite toliau išvardytus dalykus.

### ĮSPĖJIMAS

#### Neteisingų sprendimų dėl gydymo rizika

Prognozės neatnaujinamos iš karto po to, kai mySugr žurnale sukuriate naują žurnalo įrašą. Prireiks mažiausiai 20 minučių, kol bet koks jūsų dabar atliekamas veiksmas, pavyzdžiui, valgymas ar insulino susileidimas, atsispindės jūsų prognozėje.

Jei mySugr žurnale sukuriate naują įrašą apie suvartotus angliavandenius arba susileistą insulino bolusą, palaukite bent 20 minučių, kol bus pakoreguota jūsų prognozė.

Prognozė 2 valandoms į priekį yra informacinio pobūdžio tik tais atvejais, kai prognozė yra laikotarpiai, ilgesniam nei 45 minutės, ir tam, kad žinotumėte, kokių veiksmų jums gali tekti imtis ateityje (pavyzdžiui, dažniau pasitikrinti gliukozės kiekį, pasiruošti insulino injekcijas arba po ranka turėti angliavandenių). Turėtumėte apsvarstyti, kokių veiksmų jums reikės imtis remiantis didelio ir mažo gliukozės kiekio prognozėmis per artimiausias 45 minutes.

### Gliukozės prognozių klaidų pranešimai

Jei pradiniam ekrane nematytumėte gliukozės prognozės, gausite vieną iš toliau nurodytų klaidos pranešimų. Šioje lentelėje pateikti skaičiai ir laikas yra tik pavyzdžiai.

Klaidos pranešimas	Veiksmas
Negalime analizuoti duomenų gliukozės kiekio prognozei.	Šį pranešimą galite matyti dėl kelių priežasčių: <ul style="list-style-type: none"><li>• jei jūsų gliukozės kiekis yra didesnis kaip 400 mg/dL (22,2 mmol/L) arba mažesnis nei 70 mg/dL (3,9 mmol/L);</li><li>• nepakanka duomenų už pastarąją valandą;</li><li>• techninė klaida.</li></ul>
Prisijunkite prie interneto, kad galėtumėte prognozuoti ir gauti pranešimus apie būsimą gliukozės kiekį.	Prijunkite savo mobiliąjį prietaisą prie interneto, kad galėtume pateikti prognozuojamas gliukozės vertes, nustatyti, ar netrukus bus mažas gliukozės kiekis, ir prognozuoti mažą gliukozės kiekį naktis metu.

### 9.2 Gliukozės šablonai

Ši funkcija nustato pasikartojančius gliukozės įvykius, įvykstančius per dieną arba savaitę (nuo pirmadienio iki sekmadienio). Kiekvieną dieną pradiniam ekrane po grafiku rodomi per pastarąsias 24 valandas aptikti jūsų šablonai.

Vizualizuojami tiek siektinose ribose, tiek už siektinų ribų esantys šablonai. Peržiūrėdami už siektinų ribų pasireiškusių šablonus, galite imtis veiksmų, kad jų išvengtumėte ateityje.

Šablonai išrikiuojami pagal medicininę riziką, pradedant nuo didžiausios (pvz., labai mažo arba mažo gliukozės kiekio šablonas).

Pradiniame ekrane rodomi per pastarąsias 24 valandas aptikti šablonai. Bakstelėkite vieną iš šablonų, kad atliktumėte toliau nurodytus veiksmus.

### Ekране Dabartiniai šablonai:

- Galite peržiūrėti atpažintus šablonus.
- Bakstelėkite aptiktą modelį, kad pamatytumėte daugiau informacijos, įskaitant visus susijusius įrašus apie angliavandenius, insuliną ir gliukozę kraujyje, kuriuos registruojate mySugr žurnale.
- Bakstelėkite **Ankstesni**, kad peržiūrėtumėte tuos šablonus, kurie jau nebeaptinkami, ir kurie išrikiuoti laike tolstančia tvarka, pradedant nuo paskutinio mėnesio. Senesni nei 2 savaitių šablonai yra saugomi atskirai iki 6 mėnesių.

Pirmą kartą pradiniame ekrane po grafiku rodant šabloną, galima pasinaudoti šablonų apžvalgos funkcija. Bakstelėkite šabloną, kad perskaitytumėte ekranus ir geriau suprastumėte, kaip veikia funkcija.

### Gliukozės šablonų tipai

Šio skyriaus lentelėse išvardyti galimi šablonai, kuriuos galima aptikti naudojantis jūsų NGS duomenimis, ir su jais susijęs laiko blokas.

Pirmoje lentelėje pateikiami laiko blokai ir jų pradžios bei pabaigos laikai.






Laiko blokas	Pradžios laikas	Pabaigos laikas	Laiko juosta
Naktį	00:00	06:00	Vietos laiku
Ryte	06:00	10:00	Vietos laiku
Dieną	10:00	20:00	Vietos laiku
Vakare	20:00	00:00	Vietos laiku
Visą dieną	00:00	00:00	Vietos laiku

Šablono laiko žyma atitinka jūsų vietos laiką, kai laiko žyma yra įrašoma. Ankstesnės laiko žymos neatnaujinamos, jei naudotojas persikelia į kitą laiko juostą.

Toliau pateiktoje lentelėje išvardyti galimi šablonai, kuriuos mySugr gliukozės įžvalgos gali nustatyti iš jūsų duomenų.

Numatytosios fiksuotos mySugr gliukozės įžvalgų gliukozės vertės čia naudojamos kaip ribos, kurios sąlygoja šablono už siektinų ribų generavimą. Siektinose ribose ir už siektinų ribų esantį šabloną po valgio sąlygoja siektinos ribos, kurias nustatote mySugr žurnale.





Kad galėtumėte pasinaudoti mySugr gliukozės įžvalgų funkcija nustatyti su pusryčiais ar valgymu susijusį šabloną, turite nuolat registruoti savo vartojamą maistą mySugr žurnale.

Šablono piktograma	Galimi šablonai	Aprašymas
	Mažas (ryte, dieną, vakare, naktį)	Gliukozė kiekis mažesnis nei 70 mg/dL (3,9 mmol/L)
	Labai mažas (ryte, dieną, vakare, naktį)	Gliukozės kiekis mažesnis nei 54 mg/dL (3,0 mmol/L)
	Užsitęsęs mažas (ryte, dieną, vakare, naktį)	Gliukozės kiekis mažesnis nei 70 mg/dL (3,9 mmol/L) ilgiau nei 2 val.
	Mažas kelis kartus per dieną	Gliukozės kiekis mažesnis nei 70 mg/dL (3,9 mmol/L) kelis kartus tą pačią dieną
	labai didelis (ryte, dieną, vakare, naktį)	Gliukozė kiekis didesnis kaip 250 mg/dL (13,9 mmol/L)
	Prieš pusryčius – didelis	Gliukozės kiekis didesnis kaip 130 mg/dL (7,2 mmol/L) Laikotarpis: 06:00–10:00

Šablono piktograma	Galimi šablonai	Aprašymas
	Didelis (ryte, dieną, vakare, naktį)	Gliukozės kiekis didesnis kaip 180 mg/dL (10,0 mmol/L)
	Neatitinka siektinų ribų po valgio	Gliukozės kiekis po valgio neatitinka siektinų ribų
	Prieš pusryčius – siektinose ribose	Gliukozės kiekis prieš valgį yra siektinose ribose Laikotarpis: 06:00–10:00
	Siektinose ribose	Gliukozės kiekis yra siektinose ribose
	Siektinose ribose kelias dienas iš eilės	Siektinose ribose 3 ar daugiau dienų iš eilės
	Po valgio – siektinose ribose	Gliukozės kiekis po valgio yra siektinose ribose
	Dideli gliukozės svyravimai	Gliukozės kiekis svyruoja visą dieną
	Per didelė mažo gliukozės kiekio korekcija	Gliukozės kiekis svyruoja nuo mažesnio nei 70 mg/dL (3,9 mmol/L) iki didesnio kaip 250 mg/dL (13,9 mmol/L) per 3 valandas.
	Per didelė didelio gliukozės kiekio korekcija	Gliukozės kiekis svyruoja nuo didesnio kaip 250 mg/dl (13,9 mmol/l) iki mažesnio nei 70 mg/dL (3,9 mmol/L) per 3 valandas.

### Galimos mažo ir didelio gliukozės kiekio šablonų priežastys

Toliau pateiktoje lentelėje nurodytos galimos mažo ir didelio gliukozės kiekio priežastys 1 arba 2 tipo cukriniu diabetu sergančiam asmeniui. Atkreipkite dėmesį, kad priežastys gali būti rodomos ne visiems šablonams ir diabeto tipams. Norėdami gauti daugiau informacijos, programėlėje bakstelėkite kiekvieną priežastį.

Simbolis	Aprašymas
	Insulino dozavimas
	Injekcijos vietos
	Maistas ir gėrimai
	Fizinė veikla
	Hormonų įtaka arba hormonai ir bioritmai
	Karštis



Stresas, miegas ir ligos

## 10 Jutiklio valdymas

Norėdami valdyti jutiklį, atlikite toliau nurodytus veiksmus.

1. Skirtukų juostos meniu bakstelėkite **Jungtys**.
2. Bakstelėkite Accu-Chek **SmartGuide**.

Accu-Chek SmartGuide ekrane rodomas jūsų Accu-Chek Smart Guide jutiklio serijos numeris ir iki jutiklio galiojimo pabaigos likęs laikas. Čia galite prijungti naują jutiklį arba peržiūrėti jutiklio nuėmimo instrukcijas.

- Norėdami susieti naują jutiklį, bakstelėkite **Prijungti naują jutiklį**.
- Norėdami peržiūrėti jutiklio nuėmimo instrukcijas, bakstelėkite **Kaip pašalinti jutiklį**.

## 11 Apple laikrodžio naudojimas

### ATSARGUMO PRIEMONĖ

#### Žalos rizika

Norėdami gauti informacijos, nepamirškite vien išmaniaisiais laikrodžiais ar kitais prijungtais prietaisais. Šie prietaisai gali negebėti perduoti visos svarbios mySugr gliukozės įžvalgų saugos informacijos arba įspėjimų, kurie gaunami iš jūsų mobiliojo prietaiso.

### Informacija apie Apple laikrodį

Jei naudojate iPhone, mySugr gliukozės įžvalgų funkciją galite naudoti kartu su Apple laikrodžiu. Prijungę Apple laikrodį prie savo iPhone, Apple laikrodyje galėsite peržiūrėti toliau pateiktą informaciją:

- naujausia NGS vertė;
- tendencijos rodyklė;
- tendencijos grafiką.

Pranešimus mySugr programėlėje laikykite įjungtus ir įjunkite pranešimų persiuntimą iš mySugr programėlės į Apple laikrodį, kad gautumėte klaidų, priežiūros ir įspėjimų pranešimus bei priminimus tiesiai į Apple laikrodį.

### Komplikacijos

Komplikacija – tai vaizdinis elementas, kurį galite pridėti prie Apple laikrodžio ciferblato. Šis vizualinis elementas gali rodyti naudingą informaciją.

Į mySugr gliukozės įžvalgų Komplikaciją yra įtraukta toliau nurodyta informacija:

- naujausia NGS vertė;
- tendencijos rodyklė;
- gliukozės diapazono informacija.

## 12 Duomenų eksportavimas

iOS prietaisuose atlikite toliau nurodytus veiksmus.

1. Skirtukų juostos meniu pasirinkite **Ataskaitos**, tada bakstelėkite **NGS**.
2. Pasirinkite ataskaitos turinį, failo formatą ir laikotarpį, tada bakstelėkite **Eksportuoti**.
3. Kai eksportuoti duomenys pasirodys jūsų ekrane, spustelėkite mygtuką apatiniame kairiajame kampe ir rasite siuntimo bei išsaugojimo parinktis.

Android prietaisuose atlikite toliau nurodytus veiksmus.

1. Skirtukų juostos meniu pasirinkite **Ataskaitos**, tada bakstelėkite **NGS**.
2. Pasirinkite ataskaitos turinį, failo formatą ir laikotarpį, tada bakstelėkite **Eksportuoti**.
3. Kai eksportuoti duomenys atsiras jūsų ekrane, failą bus galima išsaugoti arba bendrinti.

## 13 Trikčių šalinimas ir pagalba

### 13.1 Greita pagalba sprendžiant dažniausiai pasitaikančias problemas

## mySugr gliukozės vertės nerodo NGS verčių

Taip gali būti dėl toliau išvardytų priežasčių.

- **Bluetooth®** gali būti išjungtas: įsitikinkite, kad jūsų mobiliajame prietaise įjungtas **Bluetooth®** ryšys.
- Jutiklis gali būti nepasiekiamas: įsitikinkite, kad atstumas tarp jutiklio ir jūsų mobiliojo prietaiso neviršija 6 metrų (20 pėdų) (matomumo linija).
- Jutiklis vis dar gali šyla: palaukite, kol baigsis įšilimo laikas.
- Jutiklis gali būti per karštas: perkelkite jį į vėsesnę aplinką arba uždenkite jutiklį.
- Jutiklis gali būti per šaltas: perkelkite jį į šiltesnę aplinką.
- Galite būti atsijungę nuo savo paskyros: vėl prisijunkite prie savo paskyros. Atminkite, kad Android prietaisuose norint iš naujo prijungti tą patį jutiklį, reikės serijos numerio ir 6 skaitmenų PIN kodo. Daugiau informacijos rasite skyriuje [Jutiklio prijungimas](#).
- Gali būti laikas pakeisti jutiklį: skirtukų juostos meniu bakstelėkite **Jungtys** ir patikrinkite dabartinę jutiklio būseną.
- Gali būti įspėjimas arba pranešimas, į kuriuos reikia sureaguoti: patikrinkite pranešimų sritį pradiname ekrane. Pavyzdžiui, jei jūsų jutiklio baterija išsikrovė, atitinkamą pranešimą rasite pranešimų srityje.

mySugr gliukozės įžvalgos gauna jūsų dabartinę NGS vertę kas 5 minutes. Jei mySugr gliukozės įžvalgos nerodo NGS verčių ilgiau nei 20 minučių ir pradiname ekrane nerodomas pranešimas ar įspėjimas, patikrinkite savo prietaiso išsamios informacijos ekraną. Taip pat galite susisiekti su klientų aptarnavimu ir, jei taip nurodoma, nuimkite jutiklį.

## mySugr gliukozės įžvalgos nerodo prognozių

Taip gali būti dėl toliau išvardytų priežasčių.

- Gali būti, kad nepakanka duomenų: patikrinkite, ar jutiklis ir mySugr gliukozės įžvalgos veikia tinkamai. Kad mySugr gliukozės įžvalgos galėtų pateikti pradinę gliukozės kiekio prognozę ateinančioms 2 valandoms, reikia mažiausiai 1 valandos nepertraukiamo duomenų srauto.
- Gali būti, kad neturite interneto ryšio: įsitikinkite, kad jūsų mobilusis prietaisas prijungtas prie saugaus Wi-Fi® arba mobiliojo ryšio tinklo.

## NGS rodmuo neatitinka jūsų savijautos

Neignoraukite mažo ar didelio gliukozės kiekio simptomų ir nekeiskite gydymo neparatarę su sveikatos priežiūros specialistu. Jei NGS vertė neatitinka jūsų savijautos, elkitės taip, kaip nurodyta toliau.

1. Pasitikrinkite gliukozės kiekį kraujyje dūrio į pirštą tyrimu naudodami gliukozės kiekio kraujyje matuoklį.
2. Atlikite antrą dūrio į pirštą tyrimą su gliukozės kiekio kraujyje matuokliu, kad atvestumėte neteisingą tyrimo rezultatą.
3. Jei gliukozės kiekio kraujyje matuoklio tyrimų rezultatai pakartotinai neatitinka jūsų savijautos, kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą.

## 13.2 Visų pradinio ekrano kortelių apžvalga

### 13.2.1 Jutiklio pranešimai ir įspėjimai

Prijungę jutiklį, pagrindiniame ekrane pamatysite toliau nurodytą pranešimą.

#### Turite Accu-Chek SmartGuide NGS jutiklį?

> Prijungti dabar

Kai galėsite sukalibruoti jutiklį, pradiname ekrane galite pastebėti toliau išvardytas korteles.

#### Kalibruoti NGS jutiklį

Gaukite tikslesnes NGS vertes sprendimams dėl gydymo priimti.

> Kalibruoti dabar

#### Kalibruoti galėsite po [x val. y min.]

Nuo [laikas] galite kalibruoti jutiklį, kad galėtumėte priimti sprendimus dėl gydymo.

> Kodėl reikia kalibruoti

#### Galutinis kalibravimas po x min.]

Kalibruokite tarp [laikas] ir [laiks], kitaip jūsų vertės grįš į tendencijų režimą, kol atliksite kalibravimą.

## Galimas galutinis kalibravimas

Sukalibruokite iki [*laikas*], kitaip jūsų vertės grįš į tendencijų režimą, kol atliksite kalibravimą.

> Kalibruoti dabar

## Nenumatyti kalibravimai

mySugr aptiko nenumatytus jutiklio kalibravimus. Patvirtinkite, kad atlikote šiuos kalibravimus.

> Patikrinti kalibravimus

## Kalibravimas negalimas

Taip gali nutikti dėl staigių gliukozės arba jutiklio temperatūros pokyčių. Bandykite dar kartą vėliau.

Naudojimo metu pradiniam ekrane galite pastebėti toliau išvardytas korteles.

## NGS jutiklis nebeveikia

Nuimkite panaudotą jutiklį. Uždėkite naują jutiklį ir prijunkite jį prie mySugr.

> Pakeisti jutiklį

## Nepavyksta pasiekti NGS jutiklio

Įsitinkite, kad „Bluetooth“ įjungtas, o telefonas ir jutiklis yra arti vienas kito. Nesant ryšio su jutikliu, NGS duomenų nenaudokite sprendimams dėl gydymo priimti.

## NGS jutiklis per karštas

Jūsų jutiklis laikinai nustojo veikti. Raskite vėsesnę vietą.

## NGS jutiklis per šaltas

Jūsų jutiklis laikinai nustojo veikti. Raskite šiltesnę vietą.

## NGS jutiklio veikla laikinai sutriko

Priežastis nežinoma. Po kelių minučių patikrinkite dar kartą. Jei nesate tikri, išmatuokite matuokliu.

## NGS jutiklio baterija netrukus išsikraus

Netrukus turėsite pakeisti jutiklį.

> Pakeisti jutiklį

Baigiantis jutiklio eksploatavimo laikui, pagrindiniame ekrane galite pastebėti toliau išvardytas korteles.

## NGS jutiklio galiojimo laikas pasibaigė

Dabar turite jį pakeisti.

> Pakeisti jutiklį

## NGS jutiklio galiojimo laikas pasibaigs po 24 val.

Netrukus turėsite jį pakeisti.

## NGS jutiklio galiojimo laikas pasibaigs po 2 val.

Netrukus turėsite jį pakeisti.

## 13.2.2 Gliukozės įspėjimai ir prognozės

Naudojimo metu gali būti rodomi toliau išvardyti gliukozės įspėjimai. Atminkite, kad įspėjimai skiriasi priklausomai nuo to, ar jūsų jutiklis veikia tendencijų, ar gydymo režimu.

Gydymo režimas	Tendencijos režimas
<b>Aptiktas didelis gliukozės kiekis</b> Gydykite didelį gliukozės kiekį taip, kaip rekomendavo sveikatos priežiūros specialistas.  > Supratau	<b>Aptiktas didelis gliukozės kiekis</b> Kadangi jutiklis veikia tendencijų režimu, dar kartą patikrinkite gliukozės kiekį atlikdami dūrio į pirštą tyrimą.  > Supratau
<b>Aptiktas mažas gliukozės kiekis</b> Apsvarstykite galimybę suvalgyti arba išgerti greitai veikiančių angliavandenių, kaip rekomendavo sveikatos priežiūros specialistas.  > Supratau	<b>Aptiktas mažas gliukozės kiekis</b> Kadangi jutiklis veikia tendencijų režimu, dar kartą patikrinkite gliukozės kiekį atlikdami dūrio į pirštą tyrimą.  > Supratau

Gydymo režimas	Tendencijos režimas
<p><b>Aptiktas labai mažas gliukozės kiekis</b></p> <p>Nedelsdami suvalgykite arba išgerkite greitai veikiančių angliavandenių, kaip rekomendavo sveikatos priežiūros specialistas.</p> <p>&gt; Supratau</p>	<p><b>Aptiktas labai mažas gliukozės kiekis</b></p> <p>Kadangi jutiklis veikia tendencijų režimu, dar kartą patikrinkite gliukozės kiekį atlikdami dūrio į pirštą tyrimą.</p> <p>&gt; Supratau</p>

Naudojimo metu pradiniam ekrane galite pastebėti toliau išvardytas prognozes.

### Greitai sumažės gliukozės kiekis

Tarp [*laikas-laikas*], jūsų gliukozės kiekis gali būti mažesnis nei [*x mg/dL, atitink. y mmol/L*].

> Sužinoti daugiau

### 13.2.3 mySugr gliukozės įžvalgų pranešimai

Nustatydami pirminio įspėjimo vertes, ekrane Didelio ir mažo gliukozės kiekio įspėjimų vertės galite matyti toliau nurodytą kortelę.

#### Antriniai įspėjimai

Nustatykite skirtingas vertes tam tikru dienos laikotarpiu, pvz., miegant ar sportuojant.

> Nustatyti

Nustatę pirminius įspėjimus, bet kuriuo metu galite nustatyti ir antrinius įspėjimus.

Didelio ir mažo gliukozės kiekio įspėjimų ekrane galite pastebėti toliau nurodytą kortelę.

#### Pranešimai išjungti

Įsitikinkite, kad šios nuostatos įjungtos, kad gautumėte įspėjimus ir pranešimus.

> Atidaryti nuostatas

## 13.3 Įvykių žurnalas

Įvykių žurnale saugomi visi įvykiai, kurie nutinka naudojant šiuo metu susietą ir anksčiau naudotą jutiklį; tai gali padėti šalinti triktis. Tokie įvykiai gali būti, pavyzdžiui, visi buvę, esami ir neaktyvūs įspėjimai.

Norėdami peržiūrėti įvykių žurnalą, atlikite toliau išvardytus veiksmus.

1. Skirtukų juostos meniu bakstelėkite **Jungtys**.
2. Bakstelėkite **Accu-Chek SmartGuide**.
3. Bakstelėkite **Įvykių žurnalas**.

## 13.4 Pagalba

Jeigu turite klausimų apie mySugr, jeigu jums reikia pagalbos naudojantis mySugr gliukozės įžvalgomis, mySugr programėle, arba jeigu pastebėjote klaidų ar susidūrėte su problema, nedelsdami susisiekite su mumis el. paštu [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com).

Taip pat galite mums paskambinti:

Austrija: +43 670 3086 634

Vokietija: +49 32 211 001999

JAV: +1 (855) 337-7847 (nemokamas)

# 14 Techniniai duomenys

## Gaminio pavadinimas

mySugr gliukozės įžvalgos

## Programėlės tipas

Programėlė mobiliems prietaisams

## Programėlės versija

Norėdami gauti daugiau informacijos apie naudojamą programėlės „mySugr“ versiją, bakstelėkite **Daugiau** > „mySugr“ gliukozės įžvalgos.

## Išleidimo pastabos

Kiekvienos mySugr programėlės versijos išleidimo pastabas galite rasti atitinkamoje programėlių parduotuvėje.

- iOS prietaisuose bakstelėkite **App Store**. Bakstelėkite **leškoti**. Ieškokite mySugr. Paieškos rezultatuose pasirinkite mySugr programėlę. Bakstelėkite **Versijos istorija**.
- Android prietaisuose bakstelėkite **Play Store**. Ieškokite mySugr. Paieškos rezultatuose pasirinkite mySugr programėlę. Bakstelėkite **Kas naujo**.

### **Palaikomos operacinės sistemos**

mySugr programėlė prieinama tik tam tikrose operacinėse sistemose. Naudokite mySugr programėlę tik tuo atveju, jei ji palaiko atitinkamą operacinę sistemą.

Naujausią informaciją apie suderinamus prietaisus rasite mySugr žurnalo naudojimo taisyklių skyriuje Kokiuose prietaisuose veikia mySugr žurnalas?.

### **Palaikomi prietaisai**

mySugr programėlę galite atsisiųsti tik tuomet, jei jūsų mobiliajame prietaise palaikoma iOS arba Android operacinė sistema. Naujausią informaciją apie suderinamus prietaisus rasite mySugr žurnalo naudojimo taisyklių skyriuje Kokiuose prietaisuose veikia mySugr žurnalas?.

mySugr patvirtino mySugr gliukozės jėžvalgų ir toliau išvardytų NGS jutiklių ryšį. Todėl šiuos NGS jutiklius galima naudoti kartu su mySugr gliukozės jėžvalgų funkcija:

- Accu-Chek SmartGuide prietaisas

### **Palaikomos platformos**

Accu-Chek Care: sukuria betarpišką ryšį tarp sveikatos priežiūros specialistų ir sergančiųjų diabetu.

### **Duomenų saugojimas**

mySugr programėlė saugo NGS seanso ir mySugr žurnalo duomenis tol, kol mobiliajame prietaise neviršijamas duomenų saugyklos limitas. Jūsų mobiliajame prietaise mySugr programėlės saugomi duomenys yra užšifruoti.

### **Keitimasis duomenimis**

mySugr gliukozės jėžvalgos keičiasi šiais duomenimis su Accu-Chek Care:

- NGS duomenys;
- mySugr žurnalo duomenys;
- klaidos pranešimai;
- priežiūros pranešimai;
- jėspėjimai;
- naudotojo nustatymai (pvz., siektinos ribos).

Prisijungus prie mySugr gliukozės jėžvalgų, yra atkuriami jūsų Accu-Chek Care paskyros pastarųjų 6 mėnesių duomenys.

Nenaudokite atkurtų duomenų priimdami sprendimus dėl gydymo, pvz., insulino dozavimo. Priimdami sprendimus dėl gydymo, pvz., insulino dozavimo, naudokite tik dabartinius duomenis iš prijungto jutiklio.

### **Veikimo principas**

Daugiau informacijos rasite skyriuje [Naudojimo paskirtis](#).

### **Sąsajos**

mySugr gliukozės jėžvalgos turi sąsają su mySugr žurnalu.

### **Specialūs mySugr programėlės diegimo reikalavimai**

- iOS prietaisams reikalinga prieiga prie Apple App Store.
- Android prietaisams reikalinga prieiga prie Google Play.

### **Priežiūra**

## ĮSPĖJIMAS

### Gedimo rizika

Įdiekite mySugr programėlės atnaujinimus, kai tik jie bus prieinami, kad užtikrintumėte saugų ir optimizuotą mySugr gliukozės įžvalgų veikimą.

Įsitikinkite, kad jūsų mobiliajame prietaise yra pakankamai vietos duomenims.

Atsisiųskite ir įdiekite operacinės sistemos atnaujinimus (jei yra). Norėdami gauti operacinės sistemos atnaujinimus, vadovaukitės savo mobiliojo prietaiso instrukcijomis. Prieš atnaujindami savo mobiliojo prietaiso operacinę sistemą įsitikinkite, kad programėlė mySugr yra suderinama su naująja operacine sistema. Jei vis tiek reikia pagalbos, susisiekite su klientų aptarnavimo tarnyba.

### Numatytosios vertės

Numatytieji gliukozės diapazonai ir įspėjimų vertės

Diapazonai ir įspėjimų vertės	mg/dL	mmol/L
Labai didelio gliukozės kiekio įspėjimo vertė	> 250 mg/dL	> 13,9 mmol/L
Didelio gliukozės kiekio diapazonas	> nuo 180 iki ≤250 mg/dL	> nuo 10,0 iki ≤13,9 mmol/L
Siektina riba (nuo mažo iki didelio kiekio)	≥ nuo 70 iki ≤180 mg/dL	≥ nuo 3,9 iki ≤10,0 mmol/L
Mažo gliukozės kiekio diapazonas	nuo ≥ 60 iki < 70 mg/dL	nuo ≥ 3,3 iki < 3,9 mmol/L
Labai mažo gliukozės kiekio įspėjimo vertė	≤54 mg/dL	≤3,0 mmol/L

Visus diapazonus ir įspėjimų vertes galima konfigūruoti, išskyrus labai mažo gliukozės kiekio įspėjimo vertę.

Norėdami pakeisti gliukozės įspėjimo vertes, eikite į [Daugiau](#) > [NGS nustatymai](#) > [Įspėjimai](#) > [Didelio ir mažo gliukozės kiekio įspėjimai](#).

Norėdami pakeisti siektinų ribų vertes iš mySugr Logbook žurnalo:

- iOS įrenginiuose eikite į [Daugiau](#) > [Paskyra ir nustatymai](#) > [Gliukozės kraujyje tyrimas](#).
- Android įrenginiuose eikite į [Daugiau](#) > [Paskyra ir nustatymai](#) > [Gydymas](#).

Accu-Chek SmartGuide jutiklio matavimo diapazonas yra nuo 40 mg/dL iki 400 mg/dL (nuo 2,2 mmol/L iki 22,2 mmol/L).

Grafike atvaizduotas diapazonas yra nuo 0 iki 300 mg/dL (nuo 0 iki 16,7 mmol/L):

- Jei jūsų gliukozės kiekis yra didesnis kaip 300 mg/dL (16,7 mmol/L), tai bus pažymėta į viršų nukreiptu trikampi.
- Jei jūsų gliukozės kiekis yra didesnis kaip 400 mg/dL (22,2 mmol/L), pradiniam ekrane vietoje skaitmens matysite HI (didelis).
- Jei jūsų gliukozės kiekis yra mažesnis nei 40 mg/dL (2,2 mmol/L), tai bus pažymėta į apačią nukreiptu trikampi, o pradiniam ekrane vietoje skaitmens matysite LO (mažas).

## 15 Duomenų apsauga

Su mumis jūsų duomenys saugūs – mums tai labai svarbu (mes taip pat esame mySugr naudotojai). mySugr įgyvendina duomenų saugumo ir asmens duomenų apsaugos reikalavimus pagal Bendrąjį duomenų apsaugos reglamentą.

Daugiau informacijos rasite mySugr programėlės pareiškime dėl privatumo apsaugos:

- iOS prietaisuose eikite į [Daugiau](#) > [Paskyra ir nuostatos](#) > [Kitos nuostatos](#) > [Sutikimo tvarkymas](#).
- Android prietaisuose eikite į [Daugiau](#) > [Paskyra ir nuostatos](#) > [Nuostatos](#) > [Sutikimo tvarkymas](#).

## 16 Gamintojas



mySugr GmbH  
Trattnerhof 1/5 OG  
A-1010 Viena, Austrija

Telefono Nr.:

Austrija: +43 670 3086 634  
Vokietija: +49 32 211 001999  
JAV: +1 (855) 337-7847 (nemokamas)

El. paštas: [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com)

Generalinė direktorė: Elisabeth Zilberberg-Trenck  
Gamintojo registracijos numeris: FN 376086v  
Jurisdikcija: Vienos komercinio arbitražo teismas, Austrija  
PVM mokėtojo kodas: ATU67061939



2025-08-14

Naudojimo taisyklių versija 1.0.0 (lt)



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SMARTGUIDE ir mySugr yra Roche prekių ženklai.

Apple Watch, watchOS ir iPhone yra Apple Inc. prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse.

App Store yra Apple Inc. paslaugų ženklas, registruotas JAV ir kitose šalyse.

IOS yra Cisco prekės ženklas arba registruotasis prekės ženklas JAV ir kitose šalyse.

Android, Google Play ir Google Play logotipas yra Google LLC prekių ženklai.

Bluetooth® žodžio ženklas ir logotipai yra registruotieji prekių ženklai, priklausantys Bluetooth SIG, Inc., o Roche šiuos ženklus naudoja pagal licenciją.

Wi-Fi® yra registruotasis Wi-Fi Alliance® prekių ženklas. Visų kitų gaminių pavadinimai ir prekių ženklai yra jų savininkų prekių ženklai.

© 2025 mySugr