

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

myS

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 dan een beoordeling. Als je ideeën hebt over wat



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!



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?

hyperglykemie: Auto Connect
diabetes

Type 1

Type 2

LADA

MODY

Zwangerschapsdiabetes

Andere



Verbind je bloedglucosemeter 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.



< Vorige

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



Mijn trend



Rapport



Verbindingen



Meer

Klaar voor gebruik!



Gepersonaliseerd loggen van bloedglucosewaarden, maaltijden, medicijnen, koolhydraten, activiteiten en meer.



Overzichtelijke grafieken en rapporten.

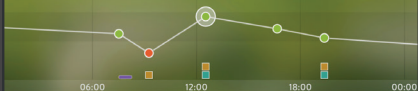


Schatting van de HbA1c-waarde.



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

Beveiligt en een back-up gemaakt. Alle gegevens zijn gesynchroniseerd tussen je apparaten.



Alle uitdagingen

Schakel alle uitdagingen in en stimuleer je motivatie.

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



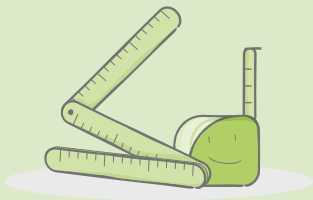
Stress



Boos

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

i

Insuline
(voeding)



1,0 Eenheden

Insuline (corr.)



5,0 Eenheden

Insuline
Langwerkend



- Eenheden

Pillen



- Stk.

Activiteit



- u:mm

Activiteit



Beschrijving



Ontbijt



Lunch



Vóór de maal-
tijd



Correctie



Snack



Avondeten



Na de maal-
tijd



Hypogevoel



Notitie



-

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

Logs dag ∅

162

Tot. logs

0

Tot. ptn.



Tweewekelijks overzicht



Mijn laatste 14 dagen

7,1

mmol/L

Gemiddelde

±2,1

mmol/L

Afwijking

8

5

hypers
hypo's

142

gr

Koolhydraten
Dag ∅

7:30

u:mm

Activiteit

10,59

Eenheden

Bolus
Dag ∅

Week 19 - 20 2023



Week 17 - 18 2023



Mijn trend



Rapport



Verbindingen

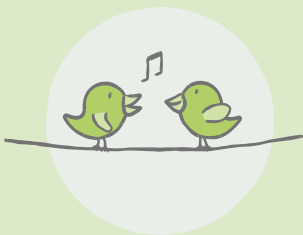


Meer

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

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



Mijn trend



Rapport



Verbindingen



Meer

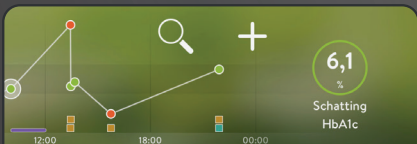
Krijg een schatting van je HbA1c

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 n° 616.



6,1
%
Schatting
HbA1c



Vandaag

6,7
mmol/L

Gemiddelde

$\pm 3,5$
mmol/L

Afwijking

1
2

hypers
hypo's

160
gr

Koolhydraten

2:00
u:mm

Activiteit

1,8
Eenheden

Bolus

Vandaag



Mijn trend



Rapport



Verbindingen



Meer

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...



Gebruik
hands
hygiëne



Wandel voor genezing

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



JDRF



Uithoudingsvermogen

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



JDRF



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!



Mijn trend



Rapport



Verbindingen



Meer



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

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