

Manuale per l'utilizzatore del diario mySugr

Version: X.X.X_iOS - yyyy-MM-dd

1 Indicazioni per l'uso

1.1 Uso previsto

Il Diario mySugr (app mySugr) offre un aiuto nella gestione del diabete e in particolare nella gestione dei dati relativi al diabete con l'obiettivo di migliorare la terapia. Nell'app puoi inserire informazioni relative alla tua terapia, alla glicemia, all'intervallo glicemico ideale, alla quantità di carboidrati assunti, oppure anche informazioni sulle tue attività. Puoi anche sincronizzare i dati con altri dispositivi medici, come per esempio i misuratori di glicemia, così da ridurre il rischio di possibili errori durante l'inserimento manuale e al tempo stesso aumentare la sicurezza.

Il Diario mySugr aiuta a migliorare la terapia in relazione a due aspetti:

- 1) Monitoraggio: tramite il controllo quotidiano hai a disposizione tutte le informazioni necessarie per prendere le decisioni terapeutiche migliori. In più puoi creare dei report da mostrare al tuo medico curante sulla base dei quali potrete discutere insieme il piano terapeutico più adatto.
- 2) Compliance al regime terapeutico: il Diario mySugr ti motiva mediante opportuni stimoli e feedback sulla tua terapia attuale e ti incoraggia ad assumere un ruolo attivo e responsabile nella gestione della tua terapia, favorendo così una migliore compliance al regime terapeutico.

1.2 A chi è destinato il Diario mySugr?

Il diario mySugr è stato fatto su misura per persone:

- con il diabete
- di età pari o superiore ai 16 anni
- seguite da un medico o da personale sanitario
- che sono fisicamente e mentalmente in grado di gestire autonomamente la propria terapia del diabete
- che sono in grado di usare adeguatamente uno smartphone.

1.3 Quali dispositivi sono compatibili con il Diario mySugr?

Il Diario mySugr può essere usato con qualsiasi dispositivo iOS versione iOS 13.0 o superiore. È inoltre disponibile per la maggior parte dei dispositivi Android versione Android 6.0 o superiore. Il Diario mySugr non può essere usato su smartphone rootati o su cui è installato un Jailbreak.

1.4 Condizioni per l'uso

Il diario mySugr è un'applicazione mobile e come tale può essere usato in qualsiasi ambiente dove sia disponibile una connessione internet e dove sia consentito l'uso di telefoni cellulari.

2 Controindicazioni

Nessuna conosciuta

3 Avvertenze



3.1 Raccomandazioni mediche

Il diario mySugr è un dispositivo medico registrato che offre un aiuto nella gestione del diabete, ma che non sostituisce in alcun caso la visita dal medico curante o dal diabetologo. Il controllo regolare dei valori dell'emoglobina glicata (HbA1c) da parte di un medico è e resta necessario, così come è tua responsabilità continuare a controllare la glicemia regolarmente.

3.2 Aggiornamenti software

Per garantire il corretto funzionamento del Diario mySugr si raccomanda di installare gli aggiornamenti del software non appena sono disponibili. La versione web dell'app usa automaticamente l'ultima versione disponibile.

4 Funzioni principali

4.1 Riepilogo

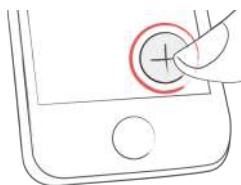
mySugr facilita la gestione quotidiana del diabete e consente di migliorare l'intera terapia. Ciò è però possibile solo se anche tu assumi un ruolo attivo e consapevole nella cura del diabete, inserendo con attenzione i dati nella app. Per mantenere vivo il tuo interesse e non perdere la giusta motivazione abbiamo aggiunto alcuni elementi divertenti nell'app mySugr. È importante che tu inserisca quanti più dati possibili e che tu sia sempre sincero con te stesso. Solo così i dati possono tornare utili. Inserire dati errati o falsificati non aiuta nessuno.

Ecco le funzioni principali di mySugr:

- Inserimento mega rapido dei dati
- Schermata di registrazione personalizzata
- Analisi dettagliata della tua giornata
- Utilizzo di foto scattate dal cellulare (anche più di una)
- Sfide avvincenti
- Diversi formati di report (PDF, CSV, Excel)
- Grafici chiari
- Pratici promemoria per la glicemia
- Condivisione dati sui social
- Integrazione di Salute di Apple
- Backup dei dati sicuro
- Sincronizzazione rapida con più dispositivi
- Integrazione di Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile
- Integrazione di Beurer GL 50 evo (solo Germania e Italia)
- Integrazione di Ascensia Contour Next One (dove disponibile)

4.2 Funzioni principali

Prendere nota in modo facile e veloce



Ricerca avanzata



Grafici chiari e sfiziosi



Funzione "Foto" pratica e utile



Sfide avvincenti



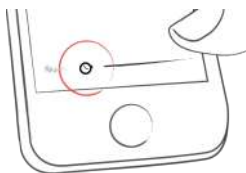
Il report è disponibile in formato PDF, CSV e Excel (i formati PDF e Excel sono disponibili solo in mySugr PRO).



Feedback motivazionale



Pratico reminder del controllo glicemia



Funzione "Condividi con"



Sincronizzazione dati con più dispositivi (mySugr PRO)



5 Per iniziare

5.1 Installazione

iOS: Apri l'App Store sul tuo dispositivo iOS e cerca "mySugr". Tocca l'icona per vedere i dettagli, poi tocca "Scarica" e quindi "Installa". Se fosse necessario inserire la password dell'App Store, inserisci la tua password. Dopo un attimo l'app mySugr verrà scaricata e installata.

Android: Apri il Play Store sul tuo dispositivo Android e cerca "mySugr". Tocca l'icona per vedere i dettagli, poi tocca "Installa". Appare la richiesta di accettare le condizioni d'uso di Google. Dopo un attimo l'app mySugr verrà scaricata e installata.



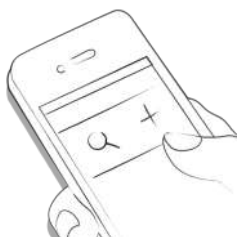
Devi creare un account per poter usare l'app mySugr. Questa registrazione è necessaria per poter esportare i tuoi dati in seguito.



5.2 Bacheca

5.2.1 Se misuri la glicemia esclusivamente con un misuratore (o se usi un sistema CGM in tempo reale diverso da Eversense)

Gli elementi principali in bacheca sono la **lente**, per cercare dati già inseriti (mySugr PRO) e il **bottone "più"**, per inserire nuovi dati.



Sotto il grafico trovi le statistiche del giorno corrente:

- media della glicemia
- deviazione della glicemia
- ipoglicemie e iperglicemie

Più sotto trovi altri campi con le informazioni relative alle

unità d'insulina, ai carboidrati e altro ancora.



Sotto il grafico trovi delle caselle che mostrano le seguenti informazioni relative ai singoli giorni:

- media della glicemia
- deviazione della glicemia
- numero di iperglicemie e ipoglicemie
- rapporto carboidrati / insulina
- bolo o insulina di correzione somministrati
- quantità di carboidrati assunti
- durata dell'attività fisica
- farmaci
- peso
- pressione arteriosa



5.2.2 Se utilizzi una connessione CGM in tempo reale Eversense

Di seguito troverai un grafico che mostra i valori CGM sotto forma di curva, insieme ai simboli degli eventi della terapia.

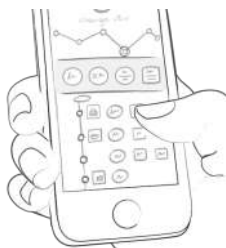
Puoi far scorrere il grafico verso sinistra per visualizzare i dati più vecchi. Ricorda che per visualizzare nuovamente il tuo valore CGM più recente, devi far scorrere il grafico fino in fondo verso destra.



A volte, sotto il grafico, sono presenti delle caselle contenenti delle informazioni. Queste indicano ad esempio se si è verificato un problema con la connessione al tuo sistema CGM.

□

Di seguito è riportato un elenco di inserimenti del diario, con gli inserimenti più recenti in alto. Puoi far scorrere l'elenco verso l'alto e il basso per visualizzare i valori più vecchi.



5.3 Spiegazione di termini, simboli e colori

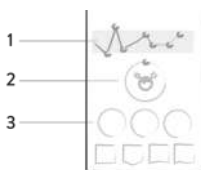
5.3.1 Se misuri la glicemia esclusivamente con un misuratore (o se usi un sistema CGM in tempo reale diverso da Eversense)

1) Tocca il simbolo della lente di ingrandimento sulla dashboard per cercare inserimenti, tag, posizioni, ecc.

2) Tocca il segno più per aggiungere un inserimento.



Sulla bacheca ci sono diverse bandierine di colori diversi che ti informano ad esempio sulla media della glicemia (3) o sulla quantità di carboidrati ingeriti. Anche il grafico (1) e il Mostro che dà il benvenuto (2) adattano il proprio colore rispettivamente al momento della giornata e alla media giornaliera della glicemia.



Ogni giorno ha un suo simbolo chiaro e riconoscibile. I simboli sono in grigio scuro e si trovano su una casella grigio chiaro. L'icona diventerà verde e cambierà forma se selezionata. In questo modo il giorno selezionato si evidenzierà rispetto agli altri inattivi.



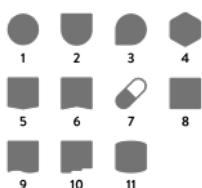
I colori usati nelle diverse aree dell'app mySugr si basano sugli intervalli ideali dei valori glicemici che hai inserito nelle impostazioni.

- Rosso: la glicemia non rientra nell'intervallo ideale
- Verde: la glicemia rientra nell'intervallo ideale
- Arancione: la glicemia non è molto buona, ma ancora ok.



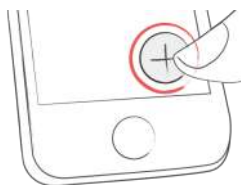
Nell'app appaiono delle caselle che hanno undici forme diverse a seconda della categoria che rappresentano:

- 1) Glicemia
- 2) Peso
- 3) HbA1c
- 4) Chetoni
- 5) Insulina del bolo
- 6) Insulina basale
- 7) Pillole
- 8) Cibo
- 9) Attività
- 10) Passi
- 11) Pressione sanguigna



5.3.2 Se utilizzi una connessione CGM in tempo reale Eversense

Toccando il Segno più potrai aggiungere un nuovo inserimento.



Nella parte superiore, il colore del valore CGM cambia a seconda di quanto esso sia alto o basso:

- Rosso indica che il valore di glucosio è molto basso (ipoglicemia) o molto alto (iperglicemia)
- Verde indica che il valore di glucosio rientra nell'intervallo di riferimento
- Arancione indica che il valore di glucosio è al di fuori dell'intervallo di riferimento, senza però essere in ipoglicemia o in iperglicemia

È possibile modificare gli intervalli nella schermata delle impostazioni.

Questi stessi colori vengono utilizzati anche per la curva CGM e per le misurazioni della glicemia nel grafico e nell'elenco.



I simboli sul grafico sono delle icone che rappresentano un tipo di dati. Queste stesse icone vengono utilizzate anche per l'elenco degli inserimenti del diario. I simboli e le voci dell'elenco hanno un colore diverso a seconda del tipo di dati.

- 1) Goccia: misurazione della glicemia
- 2) Siringa: iniezione di insulina del bolo
- 3) Mela: carboidrati
- 4) Siringa con puntini sotto: iniezione di insulina basale

Ogni giorno ha un suo simbolo chiaro e riconoscibile. I simboli sono in grigio scuro e si trovano su una casella grigio chiaro. L'icona diventerà verde e cambierà forma se selezionata. In questo modo il giorno selezionato si evidenzierà rispetto agli altri inattivi.



5.4 Profilo e impostazioni

Usa il menu "Altro" nella barra delle schede per accedere a Profilo e impostazioni.



Qui puoi personalizzare l'applicazione. mySugr ha bisogno di alcune informazioni su come gestisci il diabete per poter funzionare nel modo migliore. La cosa positiva è che poi avrai tutto meglio sottocchio!



Nella prima sezione puoi modificare i dati personali e le informazioni fondamentali sulla terapia, per esempio può cambiare il tuo indirizzo e-mail o la tua password. Qui è anche possibile uscire dall'applicazione. Infine è possibile dare un nome al tuo mostro del diabete. Scatenati! Dai spazio alla tua creatività!



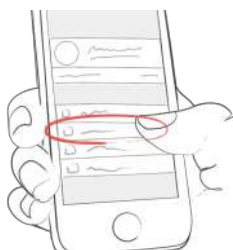
Alla voce "Membership" puoi passare dalla versione base a quella a pagamento per poter usufruire di più funzioni. Dopo aver effettuato l'upgrade è qui che gestirai il tuo tipo di abbonamento.



Sulla schermata "Test della glicemia" puoi decidere come controllare gli zuccheri. Puoi inserire il tuo glucometro o il tuo sensore. Se non c'è il tuo glucometro, puoi anche non inserire nulla, però diccelo così lo possiamo aggiungere alla lista.



Utilizza la schermata "Terapia insulinica" per configurare tutto ciò che ha a che fare con i farmaci. Se prendi pillole, puoi salvarne il nome e saranno in memoria ogni volta che inserirai un'annotazione. Se utilizzi il microinfusore, puoi salvare la dose basale. La somma dell'insulina basale giornaliera la trovi in alto a destra. La dose basale è visibile nel grafico, ma puoi anche nasconderla.



Sulla schermata "Cibo" vedi tutto ciò che ha a che fare con i carboidrati. Cambia l'unità di misura dei carboidrati come gradisci. Se vuoi puoi impostare un obiettivo per il peso corporeo e se poi inserisci il tuo peso, l'applicazione colorerà questi valori per ricordarti dell'obiettivo da raggiungere.



Sulla schermata "Altre impostazioni" puoi decidere se silenziare o meno il mostro e se ricevere report settimanali per e-mail e/o newsletter spostando il cursore.



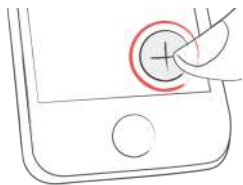
6 Annotazioni

6.1 Inserisci elemento

Apri l'app mySugr.



Clicca sul bottone "Più"



Cambia la data, l'ora e il luogo, se necessario.



Scatta una foto del tuo pasto



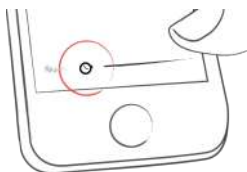
Inserisci glicemia, pasti, boli, insulina basale, farmaci, attività, peso, pressione, glicosilata, chetone e appunti. Più dati annoti, meglio è.



Scegli un tag



Clicca sul simbolo "Reminder" e muovi il cursore fino all'ora desiderata da impostare per il prossimo controllo della glicemia.



Salva inserimento.



Ce l'hai fattaaa!!!



6.2 Modifica elemento

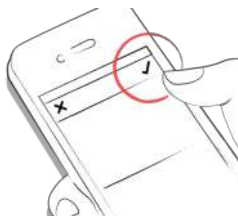
Sposta verso destra un elemento o cliccaci su per modificarlo.



Modifica elemento



Conferma la tua modifica con un segno di spunta in verde oppure clicca sulla "x" per annullare la modifica



6.3 Cancella elemento

Per eliminare un inserimento, basta toccarlo e farlo scorrere verso destra.



Cancella elemento

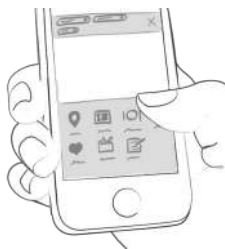


6.4 Cerca elemento

Clicca sulla lente



Usa i filtri per ottenere i risultati di ricerca che ti interessano.



6.5 Visualizzazione degli inserimenti precedenti

Per navigare fai scorrere i tuoi inserimenti verso l'alto o verso il basso oppure sposta il grafico verso sinistra e verso destra.



7 Collezione punti

Puoi raccogliere punti con qualsiasi azione che contribuisca al successo della tua cura. L'obiettivo di ogni giorno è di riempire il diagramma a barre con i punti.



Quanti punti posso raccogliere?

- **1 punto per:** ogni tag, foto, farmaco, appunti/note o tag pasto
- **2 punti per:** glicemia, informazione sui pasti, luogo, bolo (tramite microinfusore) o bolo (tramite penna/siringa), descrizione del pasto, profilo basale temporaneo (tramite microinfusore) o insulina ad azione lenta (tramite penna/siringa), pressione arteriosa, peso, chetoni
- **3 punti per:** la prima foto, attività, descrizione delle attività, valore HbA1c



Con 50 punti al giorno tieni a bada il mostro del diabete!



8 HbA1c stimata

Nel grafico, accanto alla glicemia, viene mostrato il valore della HbA1c stimata. Scorri verso l'alto per vedere la tua ultima registrazione. Questo è una stima della tua HbA1c. Bada bene, si tratta solo di una stima basata sulla glicemia che hai registrato e può variare da quella calcolata in laboratorio.

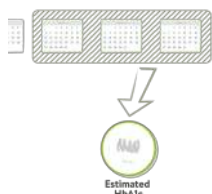
[HbA1c - what's behind this important test](#)



Per poter calcolare una stima del valore dell'emoglobina glicata (HbA1c) il Diario mySugr necessita di una media di 3 valori glicemici al giorno per un periodo minimo di 7 giorni. Registra più valori per avere una stima il più precisa ed esatta possibile.



Il periodo di misurazione non può superare i 90 giorni.



9 Coaching

Trovi il Coaching selezionando "Coach" nel menu della barra delle schede (nei paesi in cui è disponibile il servizio).



Tocca il messaggio per aprirlo o chiuderlo. Qui puoi leggere e inviare i messaggi.



Il simbolo di notifica indica i messaggi non letti.



10 Sfide

Trovi le sfide nel menu "Altro" nella barra delle schede.



Le sfide ti possono aiutare a raggiungere determinati obiettivi come ad esempio controllare più spesso la glicemia o fare più sport.



11 Importa dati

11.1 Dispositivi

Assicurati che il tuo dispositivo non sia connesso al tuo smartphone. Se è connesso, vai alle impostazioni Bluetooth del tuo smartphone e rimuovi il tuo dispositivo. Se il dispositivo lo consente, rimuovi anche l'associazione con il tuo smartphone dal tuo dispositivo.



Seleziona "Connessioni" nel menu.



Scegli il dispositivo corrispondente dalla lista.



Tocca "Connetti" e segui le istruzioni visualizzate nell'app mySugr.



Una volta attivato il tuo misuratore, i tuoi valori glicemici verranno automaticamente sincronizzati con l'app mySugr. La sincronizzazione ha luogo ogni volta che il dispositivo viene collegato con lo smartphone con l'app mySugr aperta.

ATTENZIONE: Assicurati che l'unità di misura visualizzata sul tuo dispositivo (ad es., mg/dL o mmol/L) corrisponda a quella configurata nell'app mySugr così da non fare confusione.



Se vengono individuate delle ripetizioni (per esempio un valore glicemico salvato nella memoria del misuratore coincide con un valore inserito manualmente nell'app mySugr) i loro dati vengono automaticamente uniti.



Valori estremamente alti o bassi sono contrassegnati come segue: i valori inferiori a 20 mg/dL vengono visualizzati come Lo, i valori superiori a 600 mg/dL vengono visualizzati come Hi. Lo stesso vale per i valori equivalenti in mmol/L.



Dopo aver importato i dati è possibile eseguire un test della glicemia. Vai nella schermata iniziale dell'app mySugr e inserisci una striscia reattiva nel tuo misuratore di glicemia.



Quando il misuratore di glicemia lo richiede, applica una goccia di sangue sulla striscia reattiva e attendi il risultato, come fai solitamente. Il risultato, la data e l'ora del test vengono trasferiti all'app mySugr. Se lo desideri, puoi aggiungere ulteriori informazioni relative al risultato o al momento del test.

ATTENZIONE: Non è possibile modificare o eliminare i valori glicemici importati da iBGStar / BGStar!



11.1.1 Associazione di più misuratori dello stesso tipo

Seleziona "Connessioni" dal menu. Seleziona il tuo dispositivo dall'elenco. Fai clic su "Connetti un altro misuratore" e segui le istruzioni visualizzate nell'app mySugr.

11.2 Importazione dati CGM

11.2.1 Importazione dati CGM tramite l'app Salute di Apple (solo per iOS)

Assicurati che l'app Salute di Apple sia attivata nelle impostazioni dell'app mySugr e che la sincronizzazione dei dati glicemici sia stata attivata nelle impostazioni dell'app Salute di Apple. Apri l'app mySugr e i tuoi dati CGM appariranno in un grafico.

*Nota per Dexcom: l'app Salute mostrerà i dati glicemici di questa applicazione con un ritardo di tre ore. I valori non vengono quindi visualizzati in tempo reale.

11.2.2 Nascondi i dati CGM

Tocca due volte il grafico per aprire il pannello di controllo in sovrapposizione, dove è possibile impostare se nascondere o mostrare i dati CGM sul grafico. (Non disponibile per chi usa il sistema CGM Eversense)

12 Esportazione dati

Scegli "Report" dal menu della barra delle schede.



Se necessario, cambia il formato del file e il periodo (mySugr PRO) e tocca "Esporta". Quando appaiono i dati da esportare, tocca il pulsante in alto a destra (in basso a sinistra per iOS 10) per accedere alle opzioni di invio o salvataggio.



13 Apple Salute/Google Fit

Puoi attivare Apple Salute su iOS nel menu della barra delle schede alla voce "Connessioni". Google Fit può essere attivata nel menu laterale su Android.

Con Apple Salute puoi sincronizzare i dati di mySugr con altre app che si occupano di salute.



14 Analisi

Se sposti verso sinistra la sezione dove viene mostrata un riassunto del giorno, entri nella modalità Analisi.



Stai per vedere il riassunto relativo agli ultimi 7 giorni. Se scorri di nuovo verso sinistra vedrai quello degli ultimi 14 giorni.



I puntini ti mostrano dove sei. Se scorri di nuovo verso sinistra puoi vedere un riassunto mensile. Qui puoi vedere addirittura un riassunto trimestrale!



Se scorri verso il basso, vedrai i grafici con i dati meno recenti!



La sezione di colore blu mostra la tua media degli inserimenti al giorno, il numero complessivo degli inserimenti e i punti che hai raccolto finora.



15 Disinstallazione

15.1 Disinstallazione iOS

Tocca e tieni premuta l'icona dell'app mySugr finché inizia a muoversi. Tocca la crocetta "x" che appare nell'angolo in alto. Appare un messaggio che ti chiede conferma di disinstallare l'app (premendo "Elimina") o di annullare l'operazione (premendo "Annulla").



15.2 Disinstallazione Android

Vai al menu Applicazioni nelle impostazioni del tuo telefono Android. Seleziona l'applicazione mySugr e tocca "Disinstalla". Fatto!



16 Sicurezza dei dati

Anche noi come te utilizziamo mySugr. Per questo anche per noi è molto importante che i dati siano protetti. Il Diario mySugr è un dispositivo medico registrato (Regolamento (UE) 2017/745 relativo ai dispositivi medici). È certificato, contrassegnato dal marchio CE e registrato dalla FDA. Questo significa che soddisfa i più elevati standard di sicurezza dei dati e affidabilità.

Per maggiori informazioni consulta l'informativa sulla privacy nelle nostre [Condizioni Generali di Contratto](#).

17 Assistenza

17.1 Soluzione di eventuali problemi

Abbiamo a cuore la tua salute! Per questo abbiamo persone con il diabete che si prendono cura di rispondere alle tue domande e ai tuoi dubbi.

Per risolvere rapidamente eventuali problemi visita la pagina [Domande frequenti \(FAQ\)](#)

17.2 Assistenza

Se hai domande su mySugr, se hai bisogno di aiuto con l'applicazione, oppure se hai notato errori o problemi, scrivici subito all'indirizzo e-mail support@mysugr.com.

Ci puoi anche chiamare ai seguenti numeri:
+ 1 (855) 337-7847 (USA numero verde)
+ 44 800-011-9897 (GB numero verde)
+ 43 720 884555 (Austria)
+ 49 511 874 26938 (Germania)

Nel caso in cui si verifichi un incidente grave in relazione all'utilizzo di questo dispositivo medico, contatta il supporto clienti mySugr e la tua autorità competente locale.

18 Fabbricante



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

Telefono:

+1 (855) 337-7847 (USA numero verde),
+44 800-011-9897 (GB numero verde),
+43 720 884555 (Austria)
+ 49 511 874 26938 (Germania)

E-mail: support@mysugr.com

CEO: Joerg Hoelzing

Numero d'iscrizione al registro delle imprese: FN 376086v

Foro competente: Tribunale commerciale di Vienna, Austria

Partita IVA: ATU67061939



yyyy-MM-dd

Manuale per l'uso versione X.X.X (it)



0 1 2 3

19 Informazioni sul paese

Sponsor australiano:

Roche Diabetes Care Australia Pty Limited

Lexington Corporate – Building E

24-32 Lexington Drive, Norwest

Bella Vista, NSW 2153