

# „mySugr“ boliuso skaičiuoklės naudotojo vadovas

Version: 3.13.1\_Android - 2025-04-08

## 1 Naudojimo indikacijos

### 1.1 Naudojimo paskirtis

Kaip sudėtinė programėlės „mySugr Logbook“ funkcija „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas yra skirtas nuo insulino priklausomam diabetui valdyti, apskaičiuojant boliuso insulino dozę arba suvartotus angliavandenius pagal paciento gydymo duomenis. Prieš naudodamas vartotojas jį turi nustatyti pagal tokius parametrus kaip pacientui būdingas siektinas gliukozės kiekis kraujyje, angliavandenių ir insulino santykis, insulino pataisos koeficientas ir insulino veikimo laikas, kuriuos nurodo sveikatos priežiūros specialistas. Be sąrankos parametrų skaičiavimams algoritmas dar naudos dabartinio gliukozės kiekio kraujyje reikšmės, planuojamus suvartotus angliavandenius ir aktyviojo insulino kiekį, kuris apskaičiuojamas pagal atitinkamo tipo insulino veikimo kreives.

### 1.2 Kam skirtas „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas?

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvas skirtas vartotojams:

- kuriems diagnozuotas nuo insulino priklausomas diabetas,
- sulaukusiems bent 18 metų,
- gydomiems trumpai veikiančiu žmogaus insulinu arba greitai veikiančiu analogišku insulinu,
- intensyviai gydomiems insulinu, kuris dozuojamas kelis kartus per dieną (MDI) arba kaip nuolatinė poodinė insulino infuzija (CSII),
- prižiūrimiems gydytojo arba kito sveikatos priežiūros specialisto,
- fiziškai ir protškai gebantiems savarankiškai valdyti savo diabeto gydymą,
- gebantiems tinkamai naudotis išmanioju telefonu.

### 1.3 Indikacijos

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvas skirtas vartotojams:

- kuriems diagnozuotas nuo insulino priklausomas diabetas,
- gydomiems trumpai veikiančiu žmogaus insulinu arba greitai veikiančiu analogišku insulinu,
- intensyviai gydomiems insulinu, kuris dozuojamas kelis kartus per dieną (MDI) arba kaip nuolatinė poodinė insulino infuzija (CSII),

### 1.4 Naudojimo aplinka

Kaip ir mobiliojo telefono programėlę „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą galima naudoti visur, kur įprasta ir saugu naudotis mobiliuoju telefonu.

## 2 Kontraindikacijos

### 2.1 Boliuso skaičiavimo aplinkybės

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvu negalima naudotis, jeigu:

- vartotojo gliukozės kraujyje rodmuo yra žemesnis nei 1,2 mmol/L (20 mg/dL)
- vartotojo gliukozės kraujyje rodmuo yra aukštesnis nei 27,7 mmol/L (500 mg/dL)
- skaičiavimui atlikti naudojamas vartotojo gliukozės kraujyje įrašas yra senesnis nei 15 minučių

### 2.2 Insulinui taikomi apribojimai

Atminkite, kad „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą galima naudoti su tik programėlės nuostatose [nurodytu insulinu](#), jį ypač draudžiama naudoti su dvejojo ir ilgo veikimo insuliniu.

„mySugr“ boliuso skaičiuotuve reikia nustatyti vieno tipo insuliną ir jį naudoti tik su to tipo insuliniu. Šį prietaisą naudoti su kelių tipų insuliniu draudžiama.

### 3 Įspėjimai



#### 3.1 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas nepakeičia profesionalaus gydytojo konsultacijos

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvas yra pagalbinė priemonė gydant diabetą ir negali pakeisti įprastinių apsilankymų pas gydytoją ar kitą diabeto priežiūros specialistą. Ilgalaikes jūsų gliukozės vertes vis tiek būtina reguliariai aptarti su sveikatos priežiūros specialistu. Privalote ir toliau stebėti savo gliukozės vertes, nepriklausomai nuo to, ar naudojate „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą, ar ne.

Būtina reguliariai lankytis pas gydytoją ir per kiekvieną apsilankymą su gydytoju aptarti bei optimizuoti „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo parametrus.

#### 3.2 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo veikimas priklauso nuo jūsų įvestų duomenų tikslumo

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvo veikimas priklauso nuo įvestos informacijos tikslumo. Jis veiks netinkamai, jeigu įvesite neteisingus gliukozės kiekio kraujyje rodmenis, angliavandenių kiekį arba terapinį koeficientą. Būtina kiekvieną kartą patikrinti rekomenduojamą insulino dozę ir vadovautis sveika nuovoka, pagrįsta asmenine patirtimi.

#### 3.3 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas skaičiuos tiksliau, jei bus naudojamas su dabartiniu gliukozės kraujyje rodmeniu

Boliuso rekomendaciją galima gauti nenurodant dabartinio gliukozės kraujyje rodmens, tačiau ši parinktis nerekomenduojama dėl jūsų saugumo. Insulino dozės apskaičiavimas be esamo gliukozės kraujyje rodmens padidina per mažo bei per didelio gliukozės kiekio kraujyje riziką. Aptarkite šią parinktį ir jos riziką su savo sveikatos priežiūros specialistu.

#### 3.4 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas negali atsižvelgti į tam tikras aplinkybes

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvas nereaguoja ir negali atsižvelgti į tokias aplinkybes kaip streso, ligos, aktyvumo poveikis jūsų kasdieniam gydymui. Šios pavienės aplinkybės gali daryti poveikį reikalingai insulino dozei, todėl jas reikia stebėti ir esant poreikiui priderinti prie jų savo individualų gydymą.

#### 3.5 Rekomenduojami naujiniai

Siekdami užtikrinti saugų ir optimalų „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo naudojimą, rekomenduojame įdiegti programinės įrangos naujinius, kai tik jie pasirodo.

#### 3.6 Išmaniojo telefono apsauga ir priežiūra

Siekiant padidinti naudojimosi „mySugr“ boliuso skaičiuotuvu saugumą ir kad prieigą prie jo turėtumėte tik jūs, būtina taikyti tapatybės patvirtinimo būdą (atrankinimo mechanizmą), įdiegtą jūsų išmaniajame telefone, kai „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas įdiegiamas pirmą kartą ir kiekvieną kartą atnaujinant jo nuostatas. Rekomenduojame pasirinkti saugų slaptažodį arba kitą patikimą autentifikavimo būdą ir nesidalyti savo slaptažodžiu su neįgaliais asmenimis.

Rekomenduojame prieigą prie sistemos paslaugų suteikti tik patikimoms programėlėms.

Siekiant užtikrinti, kad „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas naudojamas tinkamai, nerekomenduojama jo naudoti išmaniajame telefone su įskilusiu arba sugadintu ekranu.

Kad būtų užtikrintas duomenų vientisumas ir saugumas, „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas neturi būti naudojamas išmaniuosiuose telefonuose, kuriuose įdiegta šakninė prieiga („rooted“) arba turinčius sistemos „nulaužimo“

galimybę („jailbreak“).

### 3.7 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas yra skirtas tik asmeniniam naudojimui

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvo sąranka yra skirta tik jums ir tik jūsų asmeniniam naudojimui. Neleiskite savo „mySugr“ boliuso skaičiuotuvu naudotis kitiems diabetu sergantiems asmenims, kuriems reikia boliuso rekomendacijų, net jeigu gydymo sąlygos yra panašios, nes dėl to galima rimta žala sveikatai.

## 4 Įdiegimas

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvas – tai programėlės „mySugr Logbook“ plėtinys. Atsisiųskite „mySugr Logbook“ iš „Apple App Store“ arba „Google Play Store“. Išsamesnių „mySugr Logbook“ įdiegimo ir naudojimo instrukcijų ieškokite „mySugr Logbook“ naudojimo taisyklėse.

## 5 Skaičiavimas

### 5.1 Aktyvinimas

Norėdami pradėti, programėlėje „mySugr Logbook“ pasirinkę mygtuką „+“ (1 pav.) atverkite naujo įrašo ekraną. Importuokite arba rankiniu būdu įveskite savo gliukozę kraujyje ir (arba) angliavandenius; boliuso skaičiuotuvo lauke pasirinkite mygtuką „Skaičiuoti“ (2 pav.).

Kiekvienam importuotam boliusui pateikiamas naujas „Insulinas (boliusas)“ įrašas su data, laiku ir suleistų vienetų skaičiumi. Vienetų skaičius rodomas langelyje (kaip parodyta toliau).



1 pav. Atverkite naujo įrašo ekraną



2 pav. Pasirinkite mygtuką „Skaičiuoti“

Kai kuriose vietovėse pirmą kartą naudojant „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą pacientas turi jį atrakinti įvesdamas aktyvavimo kodą, gautą iš savo sveikatos priežiūros specialisto (3 ir 4 pav.). Jeigu aktyvavimo kodo įvesti nereikia, galite tęsti „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo sąranką.



3 pav. Aktyvavimo kodas protokolo lape (priklausomai nuo jūsų vietovės)



4 pav. Atrakinkite „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą (priklausomai nuo jūsų vietovės)

SVARBU. Programėlėje „mySugr Logbook“ paspaudę mygtuką „Customize cells“ (Pritaikyti laukelius) (5 pav.) galite pridėti, pašalinti arba perkelti teksto įvedimo ekrano laukelius.

Palieskite akies piktogramą, kad būtų rodomi / slepiami langeliai (6 pav.). Atminkite, kad nuo šios funkcijos priklauso, ką matysite žurnalo įrašo įvedimo ekrane. Jeigu paslėpti įrašai „Insulinas (maistas)“ ir „Insulinas (pataisos)“, „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą taip pat bus paslėptas. Pastaba. Įrašai „Insulinas (maistas)“ ir „Insulinas (pataisos)“ yra sugrupuoti, todėl jų atskirai perkelti negalima.



5 pav. Pritaikyti laukelius



6 pav. Rodyti / slėpti laukelius

## 5.2 Sąranka

Norint naudoti „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą, telefone reikia nustatyti savo slaptažodį, jutiklinį ID arba veido atpažinimo ID, kad tik jūs galėtumėte konfigūruoti arba keisti savo „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo nuostatas. Boliuso rekomendacijas galėsite gauti tik atsakę į kelis klausimus apie savo asmenines nuostatas.

### 5.2.1 Svarbios sąvokos ir numatytieji rodmenys

Aktyvus insulinas: šiuo metu organizme esantis insulinas, dėl kurio poveikio mažėja gliukozės vertė. Į šią vertę neįtraukiamas insulinas, naudojamas angliavandenių apdorojimui. Neįtraukiamas ir bazinis insulinas.

Siektina riba: priimtina viršutinė ir apatinė gliukozės vertė nevalgius arba prieš valgį (numatytoji: 3,9–10 mmol/L arba 70–180 mg/dL).

Angliavandenių rekomendacijos vertė: nuostata, kurios nesiekianti gliukozės vertė laikoma maža (numatytoji: 3,9 mmol/L arba 70 mg/dL). Jei paprašysite apskaičiuoti esant tokiai situacijai, būsite paraginti suvartoti atitinkamą angliavandenių kiekį.

Atsvaros laikas: tikėtinasis laikas, kuriam praėjus insulinas pradeda mažinti organizmo gliukozės kiekį (numatytasis: 60 minučių).

Veikimo laikas: bendras laikas, per kurį insulinas veiksmingai mažina gliukozės kiekį kraujyje (numatytasis: 4 valandos ir 30 minučių).

Didžiausias boliusas: didžiausias insulino kiekis, kurį galima suleisti vienu metu. Ši nuostata naudojama kaip apsauginė priemonė, skirta užtikrinti, kad netyčia nebūtų suleistas pernelyg didelis boliusas, todėl jūsų prašoma papildomo patvirtinimo (numatytasis: 25 U).

Insulino padidėjimai: Kiekis vienetais (vnt.), paprastai 0,1 U, 0,5 U arba 1 U, kuriais reguliuojama jūsų insulino dozė (numatytasis – 1 U).

Valgio sukeltas padidėjimas: maksimalus gliukozės kiekio, kuris gali būti toleruojamas po valgio, padidėjimas, netaikant papildomo korekcinio boliuso (numatytasis: 4,2 mmol/L arba 75 mg/dL).

SVARBU. Šios nuostatos lemia, kaip skaičiuojama jūsų insulino dozė, todėl, kaip suprantate, labai svarbu, kad jos būtų tinkamos. Nesirinkite nuostatų prieš tai nepasitarę su savo gydytoju arba sveikatos priežiūros specialistu.

Tam, kad jūsų „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo nuostatos atitiktų jūsų diabeto terapiją, jas turėsite peržiūrėti kas tris mėnesius.

## 5.2.2 Nuo laiko priklausančios nuostatos

Kaip nustatyti tam tikro laikotarpio nuostatas:

- Sąrankos metu pasirinkite „nuo laiko priklausanči“ („iOS“, 7a pav.) arba įjunkite „Nuo laiko priklausanči nuostata“ („Android“, 7b pav.).
- Pasirinkite laikotarpį ir įveskite / nustatykite tinkamą rodmenį.
- Atlikite tai su kiekvienu reikiamu laikotarpiu, nes kiekvienas laikotarpis baigiasi tada, kai prasideda kitas.



7a pav. Pereikite prie nuo laiko priklausančių nuostatų („iOS“)



7b pav. Pereikite prie nuo laiko priklausančių nuostatų („Android“)

SVARBU. Būtinai pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistu, kokių veiksmų reikia (ir ar reikia) imtis, kai naudojami keli laikotarpiai ir vykstama į skirtingą laiko juostą.

## 5.3 Skaiciuoti

### 5.3.1 Gauti boliuso rekomendaciją

Norėdami apskaičiuoti insulino boliusą, atlikite šiuos veiksmus:

1. Sukurkite naują žurnalo įrašą
2. Įveskite dabartinį gliukozės kiekį kraujyje ir (arba) numatomą suvartoti angliavandenių kiekį
3. Pasirinkite mygtuką „Skaičiuoti“
4. Patvirtinkite, kad neseniai nesusileidote insulino; tuomet jums bus pateiktas skaičiavimo rezultatas, paremtas jūsų nuostatomis ir žurnalo įrašais (daugiau informacijos žr. 5.5. skirsnyje „Aktyvusis insulinas“).



8 pav. Įveskite savo duomenis



9 pav. Pasirinkite „Skaičiuoti“

### **Rekomenduojamas boliusas nenurodžius gliukozės kiekio kraujyje rodmenis**

Galite gauti boliuso rekomendaciją nenurodydami dabartinio gliukozės kiekio kraujyje. Tokiu atveju rekomenduojamas boliuso kiekis bus apskaičiuojamas tik pagal jūsų įvestą insulino, reikalingo valgiui, kiekį, arba jūsų įvestą angliavandenių kiekį.

Pastaba. Gliukozės kiekio kraujyje rodmuo padeda užtikrinti tiksliausią rekomenduojamą boliusą.

### **Rekomenduojamas boliusas esant mažam gliukozės kiekio kraujyje rodmeniui**

Jeigu jūsų gliukozės kiekio kraujyje rodmuo nesiekia nustatytos angliavandenių rekomendacijos vertės, rekomendacija dėl insulino kiekio teikiama nebus. Vietoje to jums bus pateikta rekomendacija suvartoti apskaičiuotą angliavandenių kiekį, kad gliukozės vertė pasiektų siektiną ribą. Tikslumo sumetimais žurnalo įrašė įrašykite angliavandenių, kuriuos iš tikrųjų suvartosite, kiekį.

### **Neigiamas korekcinis insulinas**

Jeigu jūsų gliukozės kiekio kraujyje rodmuo viršija nustatytą angliavandenių rekomendacijos vertę, bet nesiekia apatinės siektinos ribos, „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas gali apskaičiuoti neigiamą korekcinio insulino kiekį. Ši neigiama vertė įskaičiuojama į korekciją, jei planuojate valgyti.

## **5.4 Patvirtinti**

Gali būti, kad rekomendacija neatitinka jūsų gydymo įpročių arba jūsų dabartinės savijautos. Būtent dėl to visada turite galimybę atmesti arba priimti rekomendaciją, kontroliuoti savo terapiją ir užtikrinti, kad „mySugr Logbook“ veiktų kaip galima tiksliau.

Paprastai skaičiavimo rezultatas būna toks:

- insulino dozė, kai gliukozės kiekio kraujyje rodmuo per didelis: rezultato laukas tampa žalsvai melsvas (10a ir 10b pav.);
- angliavandenių suvartojimas, kai tikėtina, kad be papildomų angliavandenių gliukozės kiekis kraujyje bus mažas. Šiuo atveju rezultato laukas tampa geltonos spalvos (11a ir 11b pav.).

Kad rekomendaciją patvirtintumėte arba atmestumėte:

- Jeigu su siūlomu rezultatu sutinkate, pasirinkite mygtuką „Sutikti“. Apskaičiuotas rodmuo bus automatiškai padalytas eilutėse „Insulinas (maistas)“ ir „Insulinas (korekc.)“, remiantis pateiktais įrašais (gliukozė kraujyje ir (arba) angliavandeniai). Jeigu reikia pakoreguoti insulino vertes jau pasirinkus mygtuką „Sutikti“, galima jas pakeisti rankiniu būdu (10b ir 11b pav.).
- Pasirinkite mygtuką „Išmesti“, jeigu manote, kad rekomendacija neatitinka jūsų dabartinės savijautos arba jūsų terapijos įpročių. Šiuo veiksmu tiesiog bus uždaryta „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo skiltis, kad eilutėse „Insulinas (maistas)“ ir „Insulinas (patais.)“ galėtumėte patys įvesti insulino rodmenis.



iOS



Android

10a pav. Insulino boliuso rekomendacija



10b pav. Taisykite insulino rekomendaciją



iOS



Android

11a pav. Angliavandenių kiekio rekomendacija



11b pav. Taisykite angliavandenių kiekio rekomendaciją

**SVARBU.** „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą insulino dozę siūlo įvertinęs jūsų įvestą informaciją. Įvedus netikslią arba neišsamią informaciją gauta rekomendacinė insulino dozė bus netiksli! Taip pat atminkite, kad skaičiuojant insulino dozę neatsižvelgiama į tokius veiksnius, kaip stresas, fizinė veikla, ligos ar kiti dalykai, kurie gali turėti įtakos gliukozės kiekiui.

**5.5 Aktyvusis insulinas**

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvą taip pat nuolat skaičiuoja aktyviojo insulino kiekį. Jis yra grindžiamas paskutinėmis insulino dozėmis, kurios buvo įvestos kaip korekcinis insulinas, ir jūsų asmeninėmis nuostatomis insulino veikimo laiku. Pastaba: į šią vertę neįtraukiamas aktyvusis insulinas, rodantis angliavandenių suvartojimą. Neįtraukiamas ir bazinis insulinas.

Aktyviojo insulino rodmuo su kiekvienu skaičiavimu informacijos ekrane bus rodomas kaip skaičiavimo lygties dalis. Norėdami peržiūrėti šią informaciją apie (aktyvųjį) insuliną ir ankstesnes injekcijas, atlikta naudojantis „mySugr“ boliuso skaičiuotuvu, pasirinkite „i“ mygtuką iOS įrenginyje (12a ir 12b pav.) arba „informacija“ „Android“ įrenginyje (12c ir 12d pav.).



12a pav. Rodyti boliuso skaičiavimo info rekomendacijos metu („iOS“)



12b pav. Rodyti boliuso skaičiavimo info priėmus rekomendaciją („iOS“)



12c pav. Rodyti boliuso skaičiavimo info rekomendacijos metu („Android“)



12d pav. Rodyti boliuso skaičiavimo info priėmus rekomendaciją („Android“)

**5.6 Įrašyti**

Kad išsaugotumėte įrašą, pasirinkite „Įrašyti“ (13 pav.). Išsaugojus žurnalo įrašą patvirtinta insulino dozė (maisto ir korekcinė) arba siūlomas angliavandenių kiekis bus išsaugoti atitinkamuose „mySugr Logbook“ laukuose.

Pastaba. Atminkite, kad korekcinio ir maisto boliusai „mySugr Logbook“ bus išsaugoti ir rodomi atskirai. Aktyviojo insulino rodmuo prieinamas tik boliuso skaičiavimo metu; jis nebus išsaugotas ir rodomas „mySugr Logbook“.





13a pav. Išsaugoti įrašą (viršutinė navigacijos juosta)



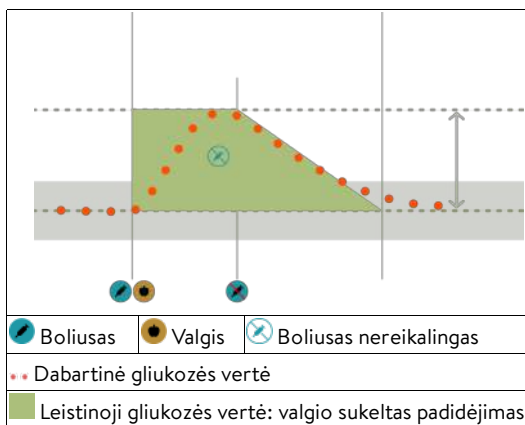
13b pav. Išsaugoti įrašą (mygtukas)

## 5.7 Papildomų parametrų paaiškinimai

### 5.7.1 Išplėstinės apibrėžtys

Toliau nurodyti veiksniai padeda užtikrinti, kad „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas neberekomenduotų antrojo boliuso situacijoms (pvz., valgymui ar padidėjusiam gliukozės kiekiui), kurias jau kompensuoja anksčiau suleistas boliusas.

#### Valgio sukeltas padidėjimas



1 schema

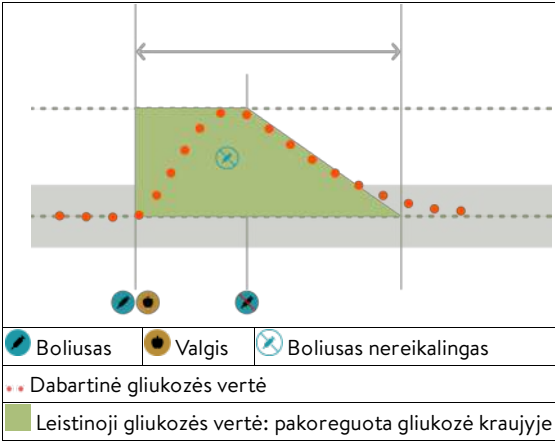
Po valgio gliukozės kiekis paprastai pastebimai padidėja net ir žmonėms, nesergantiems diabetu. Priklausomai nuo to, ką valgėte, gliukozės kiekis gali pasiekti maksimalią reikšmę praėjus maždaug valandai po valgio, o dar po 1–2 valandų grįžti į pradinį lygį. Tai normalu, todėl „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas į tai atsižvelgia naudodamas valgio sukulto padidėjimo nuostatą.

Punktyrinė linija rodo, kaip gliukozės kiekis gali keistis po angliavandenių boliuso (1 schema). „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas toleruoja padidėjusį gliukozės kiekį, jeigu jis neperžengia valgio sukulto padidėjimo intervalo (žalias) ribų ir neskaičiuoja papildomo korekcinio boliuso. Įvedus angliavandenių kiekį, prie siektino gliukozės kiekio reikšmės pridedama valgio sukulto padidėjimo vertė. Kiek truks valgio sukeltas padidėjimas (žalios srities plotis), priklauso nuo atsvaros laiko ir veikimo laiko.

Dabartinė leistinoji gliukozės vertė priklauso nuo šių veiksnių:

- Siektinos ribos viršutinė riba per dabartinį laiko bloką
- Gliukozės vertės, kurios buvo toleruojamos kaip valgio sukeltas padidėjimas ir kurių angliavandenių boliusas tebėra aktyvus (veikimo laikas)
- Numatomas gliukozės kiekio sumažėjimas dėl insulino poveikio per jo veikimo laiką (sumažėjimas nuo atsvaros laiko pabaigos iki veikimo laiko pabaigos)
- Nukrypimai nuo siektinos ribos esant aktyviam korekciniam boliusui (veikimo laikas)

### Veikimo laikas



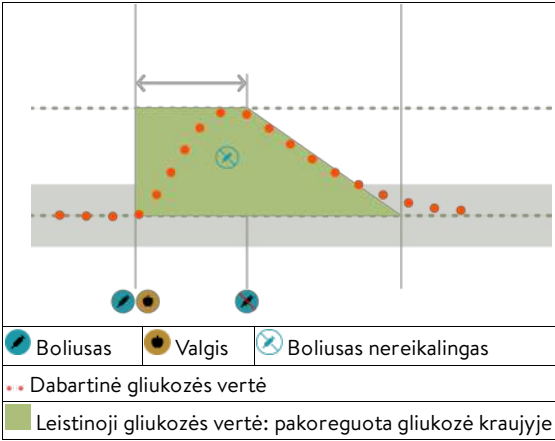
2 schema

Veikimo laikas – tai laikas, per kurį kaip boliusas suleistas insulinas vis dar būna aktyvus. Tai visas laikas, per kurį atsižvelgiama į sumažėjusį gliukozės kiekį po angliavandenių boliuso arba korekcinio boliuso. „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas per tą laiką korekcinio boliuso nerekomenduos, jeigu dabartinis jūsų gliukozės kiekis yra mažesnis nei gliukozės kiekis, kurį apima ankstesnis boliusas (valgio sukeltas padidėjimas arba pakoreguotas didelio gliukozės kiekio rodmuo).

Kad pasirinktumėte tinkamą rodmenį, turite žinoti šią informaciją, kurią galite išsiaiškinti pasikalbėję su savo sveikatos priežiūros specialistu:

- Siektinos ribos viršutinė riba per dabartinį laiko bloką
- Gliukozės vertės, kurios buvo toleruojamos kaip valgio sukeltas padidėjimas ir kurių angliavandenių boliusas tebėra aktyvus (veikimo laikas)
- Numatomas gliukozės kiekio sumažėjimas dėl insulino poveikio per jo veikimo laiką (sumažėjimas nuo atsvaros laiko pabaigos iki veikimo laiko pabaigos)
- Nukrypimai nuo siektinos ribos esant aktyviam korekciniam boliusui (veikimo laikas)

### Atsvaros laikas



3 schema

Atsvaros laikas – tai laikas iki insulino poveikio pradžios, kai jis pradeda mažinti gliukozės kiekį. Praėjus atsvaros laikui, gliukozės kiekis turi pradėti mažėti dėl insulino poveikio, o pasibaigus veikimo laikui, jis turėtų grįžti į siektinąjį lygį. Atsvaros laikas turėtų būti bent 45 minutės, o maksimalus rodmuo bus apribotas jūsų pasirinkto veikimo laiko. Su savo sveikatos priežiūros specialistu aptarkite, koks atsvaros laikas tinka jums.

### Tik korekcinis boliusas

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvu visada palyginamas gliukozės kiekio kraujyje rodmuo su dabartine leistina siektina riba, ne tik su dabartinio laiko bloko siektinuoju rodmeniu. 2 schemeje pateikiamas pavyzdys: pirmasis korekcinis boliusas veikia per visą veikimo laiką (žalios srities plotis). Jeigu išmatuotas rodmuo atitinka dabartinę leistinąją gliukozės vertę (žalios srities aukštis), naujas korekcinis boliusas nėra skaičiuojamas.

## 5.7.2 Matematinis boliuso skaičiavimų pagrindas

Toliau pateikiamas svarbiausių lygčių ir principų, pagal kuriuos „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas skaičiuoja boliusą, sąrašas.

$$\text{Angliavandenių boliusas} = \text{Angliavandenių suvartojimas} \times \left( \frac{\text{Insulinas}}{\text{Angliavandeniai iš angliavandenių / insulino santykio}} \right)$$

$$\text{Korekcinis boliusas} = \left( \text{Dabartinis gliukozės kiekis kraujyje} - \text{Dabartinis leistinasis gliukozės kiekis kraujyje}^* \right) \times \left( \frac{\text{Insulinas}}{\frac{\Delta \text{Gliukozės kiekis kraujyje}^{**}}{\text{iš insulino korekcinio koeficiento}}} \right)$$

Paprastai korekcinis boliusas skaičiuojamas tik tada, kai dabartinė gliukozės kiekio kraujyje reikšmė viršija hipoglikemijos gliukozės kiekio kraujyje įspėjamąją ribą, bet neatitinka siektinos ribos. Be to, ji turi viršyti dabartinę leistinąją gliukozės kiekio kraujyje reikšmę. Veikimo laiko nuostatą sužadins tik korekciniai boliusai, viršijantys 0.

\* Dabartinė leistinoji gliukozės kiekio kraujyje reikšmė = gliukozės kiekio kraujyje reikšmė, naudojama skaičiuojant korekcinį boliusą, atsižvelgiant į laiko blokų nuostatą (siektinos ribos vidutinis rodmuo), šiuo metu aktyvūs valgiai (valgio sukeltas padidėjimas) ir šiuo metu veikiantys korekciniai boliusai (aktyvusis insulinas).

\*\* Gliukozės kiekio kraujyje Δ = skirtumas tarp dabartinio gliukozės kiekio kraujyje ir siektinojo gliukozės kiekio kraujyje.

## 6 Deaktyvinimas

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvą galima išjungti (arba suaktyvinti) „mySugr Logbook“ nuostatose. Eikite į „Daugiau/Boliuso skaičiuotuvo nuostatos“ (iOS) arba „Daugiau/Paskyra ir nuostatos/Nuostatos“ („Android“) ir išjunkite „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą perjungimo mygtuku „Naudokite boliuso skaičiuotuvą“ (14 pav.).



14 pav. Išjunkite „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą

Apie tai, kaip pašalinti įdiegtą „mySugr Logbook“ programėlę, žr. „mySugr Logbook“ naudojimo taisyklėse.

## 7 Duomenų apsauga

Jūsų duomenys yra saugūs; mums jų saugumas labai svarbus, nes ir mes esame „mySugr“ naudotojai. „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas yra registruotasis medicinos prietaisas (Medicinos prietaisų reglamentas (ES) 2017/745) ir yra paženklintas CE ženklu. Todėl jis turi atitikti aukščiausius duomenų apsaugos ir patikimumo standartus.

Daugiau informacijos ieškokite mūsų pareiškime dėl privatumo apsaugos, kuris pateikiamas mūsų [Bendrosiose komercinėse sąlygose](#).

## 8 Trikčių šalinimas ir pagalba

### 8.1 Trikčių šalinimas

Jūs mums rūpите. Būtent todėl į jūsų klausimus atsakys ir jūsų nerimą išsklaidys diabetu sergantys žmonės.

Dėl greito trikčių šalinimo apsilankykite mūsų [DUK puslapyje](#)

### 8.2 Pagalba

Jeigu turite klausimų apie „mySugr“, jeigu jums reikia pagalbos naudojantis „mySugr“ boliuso skaičiuotuvu ar programėle „mySugr Logbook“ arba jeigu pastebėjote klaidų ar susidūrėte su problema, nedelsdami į mus kreipkitės el. paštu [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com).

Taip pat galite mums skambinti šiais telefonais:

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

+ 44 800-011-9897 (JK, nemokamas)

+ 43 670 3086 634 (Austrija)

+ 49 32 211 001999 (Vokietija)

Įvykus rimtam incidentui, susijusiam su šio medicinos prietaiso naudojimu, kreipkitės į „mySugr“ klientų aptarnavimo ir techninės priežiūros centrą ir savo vietinę kompetentingąją instituciją.

## 9 Gamintojas



„mySugr GmbH“

Trattnerhof 1/5 OG

A-1010 Vienna, Austrija

Tel.:

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

+ 44 800-011-9897 (JK, nemokamas)

+ 43 670 3086 634 (Austrija)

+ 49 32 211 001999 (Vokietija)

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

Generalinė direktorė: Elisabeth Koelbel

Gamintojo registracijos numeris: FN 376086v

Jurisdikcija: Komerčinis Vienos teismas (Austrija)

PVM mokėtojo kodas: ATU67061939



2025-04-08

Naudojimo taisyklės, 3.13.1 versija (It)



0 1 2 3

## 10 Šalies informacija

### 10.1 Australija

Užsakovas Australijoje:

Roche Diabetes Care Australia

2 Julius Avenue

North Ryde NSW 2113

### 10.2 Brazilija

Registracijos / pranešimo turėtojas: Roche Diabetes Care Brasil Ltda.  
CNPJ: 23.552.212/0001-87  
Rua Dr. Rubens Gomes Bueno, 691 - 2º andar - Várzea de Baixo - São  
Paulo/SP - CEP: 04730-903 - Brasil  
Klientų palaikymas: 0800 77 20 126  
[www.accu-chek.com.br](http://www.accu-chek.com.br)  
Reg. ANVISA: 81414021706

### **10.3 Šveicarija**

CH-REP  
Roche Diagnostics (Schweiz) AG  
Forrenstrasse 2  
CH-6343 Rotkreuz