

Návod na použitie pre bolusovú kalkulačku mySugr

Version: 3.12.0_Android - 2025-01-17

1 Indikácie pre použitie

1.1 Určené použitie

Bolusová kalkulačka mySugr, ako funkcia aplikácie mySugr Denník, je určená na správu diabetu závislého od inzulínu a vypočítavajú sa ňou dávky bolusového inzulínu alebo príjem sacharidu na základe údajov o liečbe pacienta. Pred jej použitím vykonáva cieľový používateľ nastavenie pomocou pre pacienta špecifickej cieľovej glukózy v krvi, pomeru sacharidov/inzulínu, citlivosti na inzulín a času regulácie inzulínu, ktoré poskytol príslušný odborný zdravotnícky pracovník. Okrem parametrov nastavenia používa tento algoritmus na výpočet aj aktuálne hodnoty glukózy v krvi, plánovaný príjem sacharidov a aktívny inzulín, ktorý sa počíta na základe kriviek účinku príslušného typu inzulínu.

1.2 Pre koho je určená bolusová kalkulačka mySugr?

Bolusová kalkulačka mySugr je určená pre používateľov:

- ktorým bol diagnostikovaný diabetes závislý od inzulínu,
- majú viac ako 18 rokov,
- ktorí sú liečení krátkodobo účinkujúcim humánnym inzulínom alebo rýchlo účinkujúcim analógovým inzulínom,
- ktorí podstupujú zintenzívnenú inzulínovú liečbu vo forme viacnásobných denných injekcií (MDI) alebo kontinuálnej subkutánnej inzulínovej infúzie (CSII),
- ktorí sú pod dohľadom lekára alebo iného odborného zdravotníckeho personálu,
- ktorí sú fyzicky a psychicky schopní samostatne zvládať svoju liečbu diabetu,
- vedia dobre zaobchádzať so smartfónom.

1.3 Indikácie

Bolusová kalkulačka mySugr je určená pre používateľov:

- ktorým bol diagnostikovaný diabetes závislý od inzulínu,
- ktorí sú liečení krátkodobo účinkujúcim humánnym inzulínom alebo rýchlo účinkujúcim analógovým inzulínom,
- ktorí podstupujú zintenzívnenú inzulínovú liečbu vo forme viacnásobných denných injekcií (MDI) alebo kontinuálnej subkutánnej inzulínovej infúzie (CSII),

1.4 Prostredie na používanie

Bolusovú kalkulačku mySugr možno ako mobilnú aplikáciu používať v akomkoľvek prostredí, v ktorom by používateľ obvykle a bezpečne použil smartfón.

2 Kontraindikácie

2.1 Podrobnosti k výpočtu bolusu

Bolusovú kalkulačku mySugr nie je možné použiť v nasledujúcich prípadoch:

- glukóza používateľa v krvi je nižšia než 20 mg/dL alebo 1,2 mmol/L,
- glukóza používateľa v krvi je vyššia než 500 mg/dL alebo 27,7 mmol/L,
- čas záznamu denníka obsahujúceho vstupné údaje na výpočet je starší než 15 minút.

2.2 Obmedzenia inzulínu

Bolusová kalkulačka mySugr sa môže používať len s [inzulínmi, ktoré sú uvedené](#) v nastaveniach aplikácie, a nesmie sa používať s kombinovaným alebo s dlhodobým účinkujúcim inzulínom.

Bolusová kalkulačka mySugr musí byť nastavená na jeden typ inzulínu a len s týmto sa smie používať. Použitie viacerých typov inzulínu s týmto zariadením nie je povolené.

3 Varovania



3.1 Bolusová kalkulačka mySugr nenahrádza odbornú lekársku starostlivosť

Bolusová kalkulačka mySugr sa používa na podporu liečby diabetu, nemôže však nahradiť pravidelné návštevy u lekára/odborného zdravotníckeho personálu. Profesionálnu a pravidelnú kontrolu dlhodobých hodnôt glukózy v krvi potrebuješ i naďalej. Za nepretržitú samosprávu svojej glukózy v krvi nesieš zodpovednosť Ty sám/sama, nezávisle od používania Bolusovej kalkulačky mySugr.

Počas pravidelných návštev lekára by sa mala vykonávať kontrola a optimalizácia parametrov Bolusovej kalkulačky mySugr.

3.2 mySugr Bolusová kalkulačka závisí od toho, že budeš zadávať správne údaje

Bolusová kalkulačka mySugr závisí od presnosti zadaných informácií. Nebude fungovať správne, ak zadáš nepresnú hodnotu glukózy v krvi alebo počet sacharidov či nesprávne zapíšeš terapeutický faktor. Len Ty sám/sama si vždy zodpovedný/-á za overenie odporúčanej dávky inzulínu a za jej použitie podľa svojho najlepšieho úsudku na základe osobných skúseností.

3.3 Bolusová kalkulačka mySugr je presnejšia, ak sa používa s aktuálnou hladinou glukózy v krvi.

Odporúčanie bolusu je možné získať aj bez aktuálnej hodnoty glukózy v krvi, avšak vzhľadom na Tvoju bezpečnosť túto možnosť neodporúčame. Výpočty pre dávkovanie inzulínu bez aktuálnych hladín glukózy v krvi zvyšujú riziko hypoglykémie (nízkej hladiny glukózy v krvi) a hyperglykémie (vysokej hladiny glukózy v krvi). Porozprávaj sa o tejto možnosti a jej rizikách so svojím profesionálnym zdravotníkom.

3.4 Bolusová kalkulačka mySugr nedokáže posúdiť špecifické okolnosti

mySugr Bolusová kalkulačka nedokáže posúdiť ani vyvážiť okolnosti, ako je vplyv stresu, choroby alebo aktivity na Tvoju každodennú liečbu. Tieto individuálne okolnosti môžu ovplyvniť požadovanú dávku inzulínu, a preto musia byť monitorované a prispôsobené podľa Tvojej individuálnej liečby.

3.5 Odporúčané aktualizácie

Ak si chceš zaistiť bezpečné a optimalizované fungovanie Bolusovej kalkulačky mySugr, odporúčame Ti nainštalovať aktualizácie softvéru hneď, ako budú k dispozícii.

3.6 Bezpečnosť a obsluha smartfónu

Na zvýšenie bezpečnosti pri používaní Bolusovej kalkulačky mySugr a na zabezpečenie toho, že k nej máš prístup len Ty, si musíš pri prvom nastavení Bolusovej kalkulačky mySugr a pre aktualizáciu nastavení nastaviť spôsob overovania (mechanizmus odblokovania). Odporúčame Ti zvoliť dlhé heslo alebo inú bezpečnú metódu overovania a nezdieľať svoje heslo s neoprávnenými osobami.

Odporúčame, aby prístup k systémovým službám mali len dôveryhodné aplikácie.

Pre zabezpečenie správneho fungovania Bolusovej kalkulačky mySugr odporúčame nepoužívať aplikáciu v smartfónoch s prasknutou alebo poškodenou obrazovkou.

Aby bola zaistená integrita a bezpečnosť, nesmie sa Bolusová kalkulačka mySugr používať na smartfónoch, ktoré majú rootované práva alebo na smartfónoch, ktoré majú nainštalovaný Jailbreak.

3.7 Bolusová kalkulačka mySugr je určená len na osobné použitie

Nastavenie a použitie Bolusovej kalkulačky mySugr je určené len na Tvoje osobné použitie. Bolusovú kalkulačku mySugr nezdieľaj s inými osobami, ktoré majú diabetes, na zistenie odporúčaného bolusu, aj keď máte podobné formy liečby, pretože by to mohlo viesť k vážnemu poškodeniu zdravia.

4 Inštalácia

Bolusová kalkulačka mySugr je rozšírením Denníka mySugr. Stačí si stiahnuť Denník mySugr z obchodu Apple App Store alebo Google Play. Podrobnejšie pokyny na inštaláciu a používanie Denníka mySugr nájdeš v návode na použitie Denníka mySugr.

5 Výpočet

5.1 Aktivácia

Ak chceš začať, otvor novú vstupnú obrazovku v Denníku mySugr stlačením tlačidla „+“ (obrázok 1). Importuj alebo manuálne zadaj hodnotu glukózy v krvi a/alebo hodnotu sacharidov a v políčku Bolusovej kalkulačky vyber tlačidlo „Vypočítať“ (obrázok 2).

Pre každý importovaný bolus existuje nová položka „Inzulín (bolus)“ s dátumom, časom a počtom podaných jednotiek. Počet jednotiek sa zobrazuje na dlaždici podľa vyobrazenia nižšie.



Obrázok 1: Otvoriť obrazovku s novým záznamom



Obrázok 2: Vyber tlačidlo „Vypočítať“.

Na niektorých miestach Ťa pri prvom použití Bolusovej kalkulačky mySugr požiadame o odblokovanie Bolusovej kalkulačky mySugr zadáním aktivačného kódu, ktorý Ti poskytol Tvoj lekár (obrázky 3 a 4). Ak nebudeš požiadaný/-á o aktivačný kód, budeš môcť pokračovať a nastaviť svoju Bolusovú kalkulačku mySugr.



Obrázok 3: Aktivačný kód v protokole (v závislosti od Tvojej polohy)



Obrázok 4: Odblokuj svoju Bolusovú kalkulačku mySugr (v závislosti od Tvojej polohy)

DÔLEŽITÉ: Pomocou tlačidla „Prispôbiť políčka“ v Denníku mySugr máš možnosť pridať/odobrať a presunúť políčka vstupnej obrazovky (obrázok 5).

Klepnutím na ikonu oka zobrazíš/skryješ políčka (obrázok 6). Uvedom si, že táto funkcia môže mať vplyv na to, čo vidíš na obrazovke záznamu denníka. Ak sú „Inzulín (jedlo)“ a „Inzulín (korekcia)“ skryté, skryje sa aj Bolusová kalkulačka mySugr. Poznámka: „Inzulín (jedlo)“ a „Inzulín (korekcia)“ sú prepojené a nemožno s nimi pohybovať oddelene.



Obrázok 5: Prispôbiť políčka



Obrázok 6: Zobrazit'/skryť políčka

5.2 Nastaviť

Ak chceš použiť Bolusovú kalkulačku mySugr, musíš v telefóne nastaviť prístupový kód, identifikáciu dotykom alebo tvárou, aby sa zaistilo, že konfigurovať alebo meniť svoje nastavenia na Bolusovej kalkulačke mySugr môžeš len Ty. Skôr, ako budeš môcť prijať akékoľvek odporúčanie bolusu, dostaneš niekoľko otázok týkajúcich sa Tvojich osobných nastavení.

5.2.1 Dôležité definície a predvolené hodnoty

Aktívny inzulín: Inzulín, ktorý máš momentálne v tele, pracujúci na znížení glukózy v krvi. Toto množstvo nezahŕňa žiadny inzulín, ktorý zodpovedá za príjem sacharidov. Nezahŕňa ani bazálny inzulín.

Cieľové rozpätie: Prijateľná horná a dolná hladina glukózy v krvi nalačno alebo pred jedlom (predvolené nastavenie: 80 – 130 mg/dL alebo 4,4 – 7,2 mmol/L).

Hypoglykémia: Nastavenie, pod ktorým sa hladina glukózy v krvi považuje za hypoglykemickú (predvolené nastavenie: 70 mg/dL alebo 3,9 mmol/L). V takom prípade sa zobrazí výzva s odporúčaním, aby ste skonzumovali príslušné množstvo sacharidov.

Časový odstup: Očakávaná doba predtým, ako inzulín začne znižovať hladinu glukózy v krvi v tele (predvolené nastavenie: 60 minút).

Čas regulácie: Celková doba, počas ktorej sa očakáva, že inzulín bude účinne znižovať glukózu v krvi (predvolené nastavenie: 4 hodiny a 30 minút).

Maximálny bolus: Maximálne množstvo inzulínu, ktoré sa môže podať naraz. Toto slúži ako bezpečnostné opatrenie proti nechceným veľkým bolusom tým, že Ťa požiada o ďalšie potvrdenie (predvolené nastavenie: 25 U).

Navýšenie inzulínu: Množstvo v jednotkách (U), zvyčajne 0,1 U, 0,5 U alebo 1 U, o ktoré sa upraví Tvoja dávka inzulínu (predvolené nastavenie: 1 U).

Vzostup jedlom: Maximálne zvýšenie hladiny glukózy v krvi, ktoré sa má tolerovať po jedle bez potreby ďalšieho opravného bolusu (predvolené nastavenie: 75 mg/dL alebo 4,2 mmol/L).

DÔLEŽITÉ: Tieto nastavenia určujú, ako sa bude vypočítavať Tvoja dávka inzulínu a iste si vieš predstaviť, aké je to dôležité, aby boli uvedené správne. Nevyberaj si svoje nastavenia bez konzultácie s lekárom alebo odborným zdravotníckym personálom.

Aby bolo zabezpečené, že nastavenia Bolusovej kalkulačky mySugr vyhovujú Tvojej liečbe diabetu, budeš požiadaný/-á, aby si každé tri mesiace skontroloval/-a svoje nastavenia.

5.2.2 Časovo závislé nastavenia

Definovanie Tvojich nastavení podľa časového obdobia:

- Počas procesu nastavovania vyber „časovo závislé“ (iOS, obrázok 7a) alebo povol „časovo závislé nastavenie“ (Android, obrázok 7b).
- Vyber časové obdobie a zadaj/uprav príslušnú hodnotu.
- Opakuj pre každé časové obdobie, pretože každé časové obdobie končí, keď sa začína nové.



Obrázok 7a: Prepnúť na časovo závislé nastavenia (iOS)



Obrázok 7b: Prepnúť na časovo závislé nastavenia (Android)

DÔLEŽITÉ: O opatreniach, ktoré je potrebné prijať (ak také existujú) pri používaní viacerých časových úsekov a cestovaní do iného časového pásma sa vždy porad's odborným zdravotníckym personálom.

5.3 Výpočet

5.3.1 Získať odporúčanie bolusu

Pri výpočte bolusového inzulínu postupuj podľa nasledujúcich pokynov:

1. Vytvor nový záznam denníka.
2. Zadaj svoju aktuálnu hodnotu glukózy v krvi a/alebo zamýšľaný príjem sacharidov.
3. Vyber tlačidlo „Vypočítať“.
4. Potvrď, že si si v poslednej dobe nepodal/-a žiadny inzulín, aby si dostal/-a výsledok výpočtu na základe Tvojich nastavení a záznamov denníka (ďalšie informácie nájdeš v časti 5.5. Aktívny inzulín).



Obrázok 8: Zadáj svoje údaje



Obrázok 9: Vyber možnosť „Vypočítať“

Odporúčanie bolusu bez zadania hodnoty glukózy v krvi

Odporúčanie bolusu je možné dostať bez zadania aktuálnej hodnoty glukózy v krvi. Odporúčané množstvo bolusu bude odrážať len inzulín požadovaný pre jedlo alebo sacharidy, ktoré zadáš.

Poznámka: Použitie výsledku glukózy v krvi zabezpečí najpresnejšie odporúčanie bolusu.

Odporúčanie bolusu s hypoglykemickým výsledkom glukózy v krvi

Ak je Tvoja glukóza v krvi pod Tvojím stanoveným limitom hypoglykémie, odporúčanie inzulínu nebude poskytnuté. Namiesto toho dostaneš odporúčanie zjesť vypočítané množstvo sacharidov, aby si zvýšil/-a glukózu v krvi do Tvojho cieľového rozpätia. Pre presnosť zaznamenaj do svojho záznamu v denníku množstvo sacharidov, ktoré skutočne skonzumuješ.

Negatívny opravný inzulín

Keď je Tvoja hodnota glukózy v krvi nad limitom hypoglykémie a pod spodnou hranicou Tvojho cieľového rozpätia, môže Bolusová kalkulačka mySugr vypočítať negatívny opravný inzulín. Ak plánuješ jesť, zohľadní sa táto záporná hodnota v korekcii jedla.

5.4 Potvrdiť

Je možné, že odporúčanie nezodpovedá Tvojim liečebným zvyklostiam alebo tomu, ako sa momentálne cítiš. To je dôvod, prečo môžeš kedykoľvek odmietnuť alebo prijať odporúčanie, čím máš stále kontrolu nad svojou liečbou a zabezpečíš, že je Tvoj Denník mySugr čo najpresnejší.

Výsledok výpočtu je zvyčajne:

- dávka inzulínu, keď je Tvoja glukóza v krvi príliš vysoká – políčko s výsledkom je zafarbené na tyrkysovo (obrázky 10a a 10b),
- príjem sacharidov, keď je pravdepodobné, že bez ďalších sacharidov dôjde k hypoglykémii (nízkej glukóze v krvi). V takom prípade je políčko s výsledkom zafarbené na žltó (obrázky 11a a 11b).

Potvrdenie alebo odmietnutie Tvojho odporúčania:

- Ak súhlasíš s navrhovaným výsledkom, klikni na tlačidlo „Prijať“. Vypočítané hodnoty sa automaticky rozdelia na riadky „Inzulín (jedlo)“ a „Inzulín (kor.)“ Na základe poskytnutých údajov (hladina glukózy v krvi a/alebo sacharidy). Ak chceš upraviť množstvá inzulínu po kliknutí na tlačidlo „Prijať“, môžeš ho upraviť manuálne (obrázky 10b a 11b).
- Stlač tlačidlo „Odmietnuť“, ak máš pocit, že odporúčanie nezodpovedá Tvojmu súčasnému stavu alebo Tvojim liečebným zvyklostiam. Týmto postupom jednoducho zavrieš sekciu Bolusovej kalkulačky mySugr, aby si svoje hodnoty inzulínu mohol/mohla do riadkov „Inzulín (jedlo)“ a „Inzulín (kor.)“ pridať manuálne.



iOS



Android

Obrázok 10a: Odporúčanie bolusového inzulínu



Obrázok 10b: Upraviť odporúčanie inzulínu



iOS



Android

Obrázok 11a: Odporúčanie sacharidov



Obrázok 11b: Upraviť odporúčanie sacharidov

DÔLEŽITÉ: Bolusová kalkulačka mySugr dáva návrhy na dávku inzulínu na základe Tebou zadaných informácií. Ak sú informácie, ktoré si zadal/-a, nepresné alebo neúplné, výsledný návrh dávky inzulínu nebude presný! Ďalej vezmi do úvahy, že výpočet nezohľadňuje vplyvy ako stres, aktivita, choroba alebo iné faktory, ktoré môžu ovplyvňovať Tvoju glukózu v krvi.

5.5 Aktívny inzulín

Bolusová kalkulačka mySugr počíta okrem iného nepretržite Tvoj aktívny inzulín. Toto je založené na posledných dávkach inzulínu, ktoré si zaznamenal/-a ako korekčný inzulín, a na Tvojich osobných nastaveniach počas času regulácie inzulínu. Poznámka: aktívny inzulín nezahŕňa žiadny inzulín, ktorý zodpovedá za príjem sacharidov. Nezahŕňa ani bazálny inzulín.

Hodnota aktívneho inzulínu sa pri každom výpočte zobrazí ako súčasť výpočtového vzorca na informačnej obrazovke. Ak si chceš prečítať tieto informácie o (aktívnom) inzulíne a Tvojich predchádzajúcich injekciách pri používaní Bolusovej kalkulačky mySugr, stlač tlačidlo „i“ v systéme iOS (obrázky 12a a 12b) alebo „podrobnosti“ v systéme Android (obrázky 12c a 12d).



Obrázok 12a: Zobrazit' informácie o výpočte bolusu počas odporúčania (iOS)



Obrázok 12b: Zobrazit' informácie o výpočte bolusu po prijatí odporúčania (iOS)



Obrázok 12c: Zobrazit' informácie o výpočte bolusu počas odporúčania (Android)



Obrázok 12d: Zobrazit' informácie o výpočte bolusu po prijatí odporúčania (Android)

5.6 Uloženie

Kliknutím na „Uložiť“ záznam zaznamenáš (obrázok 13). Uložením záznamu do denníka sa potvrdená dávka inzulínu (jedlo a korekcia) alebo návrh sacharidov uložia do príslušných políček v Denníku mySugr.

Poznámka: Upozorňujeme, že opravné bolusy a bolusy pre jedlo sa v Denníku mySugr uložia a zobrazia osobitne. Tvoja hodnota aktívneho inzulínu je prístupná len počas výpočtu bolusu a nebude uložená a zobrazená v Denníku mySugr.



Obrázok 13a: Uložiť záznam (v hornej časti navigácia)

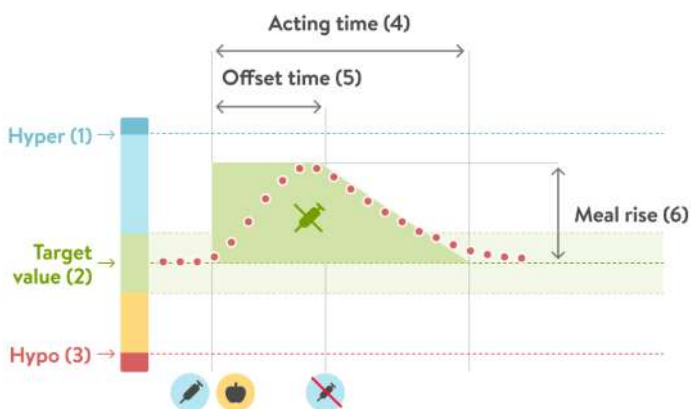






Obrázok 13b: Uložiť záznam (tlačidlo)

5.7 Ďalší popis parametrov

5.7.1 Pokročilé definície

Nasledujúce faktory pomáhajú zaistiť, aby Bolusová kalkulačka mySugr neodporúčala druhý bolus pre glukózovú udalosť v krvi, napr. príjem potravy alebo vysokú hladinu glukózy v krvi, ktoré už boli pokryté predchádzajúcim bolusom inzulínu.



	Bolus		Jedlo		Bolus sa nevyžaduje
• • Aktuálna hodnota glukózy v krvi					
 Povolená hodnota glukózy v krvi: Vzostup jedlom					
1: Hyperglykémia; 2: Cieľová hodnota; 3: Hypoglykémia; 4: Čas regulácie; 5: Časový odstup; 6: Vzostup jedlom					

Graf 1

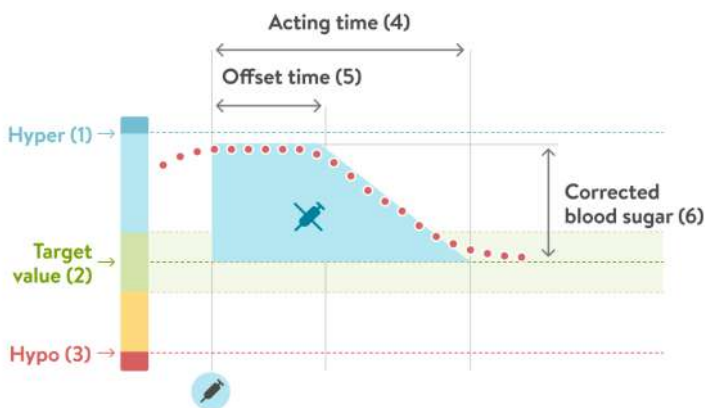
Vzostup jedlom





Po jedle sa hladina glukóza v krvi zvyčajne výrazne zvýši, a to aj u ľudí bez cukrovky. V závislosti od typu jedla môže Tvoja hladina glukózy v krvi dosiahnuť maximum asi hodinu po jedle a na svoju pôvodnú hladinu sa vráti po ďalšej jednej až dvoch hodinách. Je to normálny proces, a tak to Bolusová kalkulačka mySugr zohľadňuje pomocou „vzostupu jedlom“.

Bodkovaná čiara ukazuje, ako sa po sacharidovom boluse môže zmeniť Tvoja hladina glukózy v krvi (graf 1). Bolusová kalkulačka mySugr toleruje zvýšenú hladinu glukózy v krvi v rámci „rozsahu vzostupu jedlom“ (zelená) bez výpočtu osobitného opravného bolusu. Keď zadáš množstvo sacharidov, k cieľovej hodnote glukózy v krvi sa pridá nastavenie „vzostupu jedlom“. To, ako dlho trvá vzostup jedlom (šírka zelenej plochy), je určené „časovým odstupom“ a „časom regulácie“.

Aktuálne povolená hodnota glukózy v krvi zohľadňuje nasledujúce faktory:

- hornú hranicu „cieľového rozpätia“ pre Tvoj aktuálny „časový blok“,
- hodnoty glukózy v krvi, ktoré boli tolerované ako „vzostup jedlom“ a ktoré mali sacharidový bolus, ktorý je stále aktívny (čas regulácie),
- očakávané zníženie hladiny glukózy v krvi v dôsledku účinku inzulínu počas „času regulácie“ (zníženie medzi koncom „časového odstupu“ a koncom „času regulácie“),
- odchýlky od „cieľovej hodnoty“, ktoré mali opravný bolus, ktorý je stále aktívny (čas regulácie).



 Bolus	 Jedlo	 Bolus sa nevyžaduje
.. Aktuálna hodnota glukózy v krvi		
 Povolená hodnota glukózy v krvi: Opravená glukóza v krvi		
1: Hyperglykémia; 2: Cieľová hodnota; 3: Hypoglykémia; 4: Čas regulácie; 5: Časový odstup; 6: Opravená glukóza v krvi		

Graf 2

Čas regulácie

Čas regulácie je čas, v ktorom je inzulín podaný ako bolus stále efektívny. Je to celá doba, počas ktorej sa berie do úvahy zvýšenie glukózy v krvi po sacharidovom boluse alebo opravnom boluse. Bolusová kalkulačka mySugr nebude odporúčať opravný bolus v tomto čase, keď je Tvoja aktuálna hladina glukózy v krvi nižšia ako hladina glukózy v krvi pokrytá predchádzajúcim bolusom (vzostup jedlom alebo opravená vysoká glukóza v krvi).

Ak chceš vybrať správnu hodnotu, mal/-a by si poznať nasledujúce informácie, ktoré Ti poskytol Tvoj lekár:

- hornú hranicu „cieľového rozpätia“ pre Tvoj aktuálny „časový blok“,
- hodnoty glukózy v krvi, ktoré boli tolerované ako „vzostup jedlom“ a ktoré mali sacharidový bolus, ktorý je stále aktívny (čas regulácie),
- očakávané zníženie hladiny glukózy v krvi v dôsledku účinku inzulínu počas „času regulácie“ (zníženie medzi koncom „časového odstupu“ a koncom „času regulácie“),
- odchýlky od „cieľovej hodnoty“, ktoré mali opravný bolus, ktorý je stále aktívny (čas regulácie).

Časový odstup

Časový odstup je čas, po ktorom inzulín začne znižovať hladinu glukózy v krvi. Po uplynutí časového odstupu by vďaka inzulínu mala Tvoja hladina glukóza v krvi klesnúť a na konci času regulácie by sa mala vrátiť na cieľovú úroveň. Časový odstup musí byť minimálne 45 minút a maximálna hodnota bude obmedzená zvoleným časom regulácie. Ty a Tvoj lekár by ste mali prediskutovať, aký časový odstup je pre Teba vhodný.

Len opravný bolus

Bolusová kalkulačka mySugr vždy porovnáva Tvoj výsledok glukózy v krvi s aktuálne povoleným cieľovým rozpätím a nielen s cieľovou hodnotou pre aktuálny časový blok. Graf 2 vyššie zobrazuje príklad: Prvý opravný bolus zostáva aktívny počas času regulácie (šírka modrej plochy). Ak nameraná hodnota spadá do aktuálne povolenej hodnoty glukózy v krvi (výška modrej plochy), nevypočíta sa žiadny nový opravný bolus.

5.7.2 Matematický základ pre výpočty bolusu

Nižšie je uvedený zoznam najdôležitejších vzorcov a princípov, ktoré Bolusová kalkulačka mySugr používa na výpočet Tvojho bolusu.

$$\text{sacharidový bolus} = \text{príjem sacharidov} \times \left(\frac{\text{inzulín}}{\text{sacharidy z pomeru sacharidov/inzulínu}} \right)$$

$$\text{opravný bolus} = \left(\text{aktuálna glukóza v krvi} - \text{aktuálne povolená glukóza v krvi}^* \right) \times \left(\frac{\text{inzulín}}{\Delta \text{glukóza v krvi}^{**} \text{ z citlivosti na inzulín}} \right)$$

Spravidla sa opravný bolus počíta len vtedy, ak je Tvoja aktuálna hodnota glukózy v krvi nad výstražným limitom pre nízku hladinu glukózy v krvi a mimo cieľového rozpätia. Ďalej musí byť nad aktuálne povolenou hodnotou glukózy v krvi. Čas regulácie spustia len opravné bolusy väčšie ako 0.

* Aktuálne povolená hodnota glukózy v krvi = hodnota glukózy v krvi použitá pri výpočte opravného bolusu, berúc do úvahy nastavenia časového bloku (stredná hodnota cieľového rozpätia), aktuálne aktívne jedlá (vzostup jedlom) a aktuálne pôsobiace opravné bolusy (aktívny inzulín).

**** Δ Glukóza v krvi = rozdiel medzi aktuálnou hladinou glukózy v krvi a cieľovou hladinou glukózy v krvi.**

6 Deaktivácia

Bolusovú kalkulačku mySugr môžeš deaktivovať (alebo znova aktivovať) v nastaveniach aplikácie mySugr Denník. Prejdi do časti „Viac/Nastavenia Bolusovej kalkulačky“ (iOS) alebo „Viac/Účet a nastavenia/Nastavenia“ (Android) a deaktivuj bolusovú kalkulačku mySugr pomocou tlačidla „Použiť Bolusovú kalkulačku“ (obrázok 14).



Obrázok 14: Deaktivovať Bolusovú kalkulačku mySugr

Ak chceš odinštalovať Denník mySugr, prečítaj si návod na použitie Denníka mySugr.

7 Bezpečnosť údajov

Tvoje údaje sú u nás v bezpečí – to je pre nás veľmi dôležité (aj my sme používatelia mySugr). Bolusová kalkulačka mySugr je registrovaná zdravotnícka pomôcka (smernica o zdravotníckych pomôckach (EÚ) 2017/745) a je označená značkou CE. Preto sa od nej vyžaduje, aby spĺňala najvyššie štandardy bezpečnosti a spoľahlivosti údajov.

Ďalšie informácie nájdeš v našich zásadách ochrany osobných údajov v rámci našich [Podmienok používania a licencie](#).

8 Riešenie problémov a podpora

8.1 Riešenie problémov

Záleží nám na Tebe. Preto pre nás pracujú ľudia s diabetom, ktorí Ti odpovedia na Tvoje otázky, obavy a starosti.

Rýchle riešenie problémov nájdeš na našej stránke pre [často kladené otázky](#)

8.2 Podpora

Ak máš otázky týkajúce sa mySugr, potrebuješ pomôcť s bolusovou kalkulačkou mySugr alebo s aplikáciou mySugr Denník, alebo ak si si všimol či všimla chybu alebo problém, bezodkladne sa na nás obráť na adresu support@mysugr.com.

Môžeš nám tiež zavolať na:

+1 (855) 337 7847 (bezplatné telefónne číslo v Spojených štátoch)

+44 800 011 9897 (bezplatné telefónne číslo v Spojenom kráľovstve)

+43 670 3086 634 (Rakúsko)

+49 32 211 001999 (Nemecko)

V prípade akýchkoľvek závažných udalostí, ktoré sa vyskytnú v súvislosti s používaním tejto zdravotníckej pomôcky, kontaktuj zákaznícku podporu mySugr a svoj miestny kompetentný úrad.

9 Výrobca



mySugr GmbH

Trattnerhof 1/5 OG

A-1010 Viedeň, Rakúsko

Telefón:

+1 (855) 337 7847 (bezplatné telefónne číslo v Spojených štátoch)

+44 800 011 9897 (bezplatné telefónne číslo v Spojenom kráľovstve)

+43 670 3086 634 (Rakúsko)

+49 32 211 001999 (Nemecko)

E-mail: support@mysugr.com

Výkonná riaditeľka: Elisabeth Koelbel

Registračné číslo výrobcu: FN 376086v

Jurisdikcia: Obchodný súd vo Viedni, Rakúsko

IČ DPH: ATU67061939



2025-01-17

Verzia návodu na použitie 3.12.0 (sk)



0 1 2 3

10 Informácie o krajine

10.1 Austrália

Austrálsky sponzor:
Roche Diabetes Care Australia
2 Julius Avenue
North Ryde NSW 2113

10.2 Brazília

Registrujúci/notifikujúci subjekt: 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

Technická podpora: 0800 77 20 126

www.accu-chek.com.br

Reg. ANVISA: 81414021706

10.3 Švajčiarsko

CH-REP

Roche Diagnostics (Schweiz) AG

Forrenstrasse 2

CH-6343 Rotkreuz