ACCU-CHEK®

Roche

Dobro došli u korisnički priručnik Accu-Chek SmartGuide CGM

Drago nam je što Vam možemo ponuditi Accu-Chek SmartGuide rješenje za kontinuirano mjerenje glukoze (CGM). Bilo da ste već upotrebljavali senzor za CGM ili ćete ga nositi po prvi puta, tu smo da Vam pružimo podršku na svakom koraku.

* Pametni uređaj (mobilni telefon) prodaje se zasebno

Online materijali za obuku

Posjetite edukacijski centar za CGM gdje se nalaze vodiči i videozapisi vezani uz proizvode

Početak

Korisnički priručnik za Accu-Chek SmartGuide CGM pruža važne informacije o Vašem novom rješenju. Naći ćete korak po korak upute koje će Vam pomoći da postavite i počnete upotrebljavati svoj uređaj za CGM.

Ovdje smo da Vaš podržimo

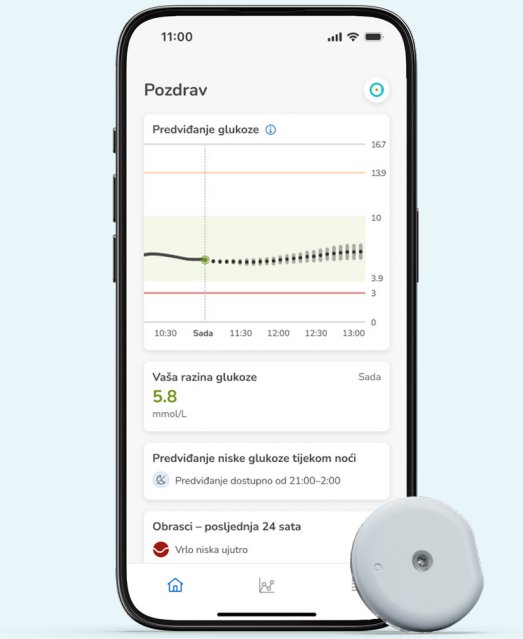
Posjetite web stranicu Accu-Chek za više informacija o proizvodu:
www.accu-chek.hr/podrska/kontinuirano-mjerenje-glukoze

Služba za korisnike
Ovdje smo da Vam pomognemo ako imate bilo kakvih poteškoća s Vašim Accu-Chek SmartGuide CGM aparatom.
0800 805 93

Skenirajte QR kod za pristup trening materijalima u našem edukacijskom centru za CGM

Što je uključeno u Vaše Accu-Chek SmartGuide CGM rješenje

Upoznajte Vašeg osobnog vodiča za glukozu. Nosivi senzor i 2 integrirane aplikacije rade zajedno na praćenju razine glukoze i predviđanju njezinog kretanja.* Upotreba aplikacija i podataka koje one pružaju pomoći će Vam da najbolje iskoristite svoje CGM rješenje.



* Pametni uređaj (mobilni telefon) prodaje se zasebno

Senzor za CGM uređaja Accu-Chek SmartGuide

Udoban i vodootporan senzor koji nosite na ruci do 14 dana za primanje točnih† očitanja glukoze u stvarnom vremenu. Automatski mjeri razinu glukoze svakih 5 minuta.

Aplikacija Accu-Chek SmartGuide

Aplikacija prima podatke o CGM-u iz Vašeg senzora u stvarnom vremenu. Prati i vizualizira Vaše trenutne razine glukoze i obavještava Vas ako im treba obratiti posebnu pozornost.

Aplikacija Accu-Chek SmartGuide Predict

Aplikacija Predict procjenjuje Vaše buduće nadolazeće vrijednosti glukoze, tako da možete djelovati ili se pripremiti za izbjegavanje visokih i niskih vrijednosti.[1] Također prepoznaje i obrasce kretanja glukoze i predlaže kako ih riješiti.

Kako upotrebljavati ovaj vodič

Vodič sadrži 3 sekcije koje će Vam pomoći da postavite i počnete upotrebljavati Accu-Chek SmartGuide CGM rješenje. Pruža sažetak najvažnijih informacija koje trebate znati, a sveobuhvatan trening sadržaj možete pronaći u našem edukacijskom centru za CGM: **www.accu-chek.hr/podrska/kontinuirano-mjerenje-glukoze**

Stranica
4-11

Kako započeti

Saznajte više o prvim i najvažnijim koracima koje morate poduzeti da biste počeli upotrebljavati CGM.

Stranica
12-16

Istražite aplikaciju za CGM

Otkrijte značajke i prednosti aplikacije.

Stranica
17-28

Istražite aplikaciju Predict

Otkrijte značajke i prednosti aplikacije Predict.

*Aplikacija Accu-Chek SmartGuide Predict predviđa opći procijenjeni razvoj glukoze unutar sljedeća 2 sata (Predviđanje glukoze), procijenjeni visoki rizik od niske razine glukoze u sljedećih 30 minuta (Predviđanje niske glukoze) i procijenjeni rizik od noćne hipoglikemije za sljedećih 7 sati (Predviđanje niske glukoze tijekom noći, aktivno između 21:00 i 02:00). †MARD 9,2 % prema podacima od strane izdavatelja Roche Diabetes Care

Osnažite svoje vještine kontrole dijabetesa poznavanjem svojih trenutnih i budućih razina glukoze[‡] i naučite kako izbjeći visoke i niske razine[1] uz Accu-Chek SmartGuide CGM rješenje – Vaš osobni vodič za glukozu.

[‡]Aplikacija Accu-Chek SmartGuide Predict predviđa opći procijenjeni razvoj glukoze unutar sljedeća 2 sata (Predviđanje glukoze), procijenjeni visoki rizik od niske razine glukoze u sljedećih 30 minuta (Predviđanje niske glukoze) i procijenjeni rizik od noćne hipoglikemije za sljedećih 7 sati (Predviđanje niske glukoze tijekom noći, aktivno između 21:00 i 02:00).

[1]Podaci Izdavatelja. Roche Diabetes Care: In-Silico procjena algoritama za predviđanje glukoze aplikacije Accu-Chek SmartGuide Predict, simulirani podaci.

Kako započeti

Postoji 6 jednostavnih koraka koje morate izvršiti da biste počeli upotrebljavati svoje Accu-Chek SmartGuide CGM rješenje.
Pažljivo pročitajte stranice s uputama i poduzmite korake ispravnim redoslijedom.

Korak 1

Preuzmite i postavite aplikaciju Accu-Chek SmartGuide

Prvi korak jest preuzimanje aplikacije i kreiranje ili prijava na Vaš Accu-Chek račun. Senzor neće raditi bez aplikacije, stoga je važno provjeriti jeste li je instalirali i postavili. **Pročitajte više na stranici 6.**

Korak 2

Upotrijebite senzor Accu-Chek SmartGuide

Drugi korak je postavljanje senzora na nadlakticu. Postupak je brz i jednostavan zahvaljujući univerzalnom aplikatoru. Aplikacija također sadržava korak po korak upute koje Vam mogu pomoći. **Pročitajte više na stranici 7.**

Korak 3

Uparite senzor i aplikaciju Accu-Chek SmartGuide

Treći je korak uparivanje senzora s aplikacijom da bi mogla primati očitanja glukoze sa senzora. Provjerite ima li Vaš uređaj omogućen Bluetooth® prije nego što započnete postupak uparivanja.
Pročitajte više na stranici 8.

Korak 4

Kalibrirajte senzor Accu-Chek SmartGuide

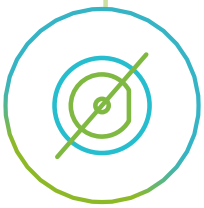
Četvrti je korak kalibracija senzora provjerom glukoze u krvi i unosom vrijednosti u aplikaciju. Za dovršetak ovog koraka trebat će Vam aparat za mjerenje glukoze u krvi. **Pročitajte više na stranici 9.**

Korak 5

Preuzmite i postavite aplikaciju Accu-Chek SmartGuide Predict

Peti je korak preuzimanje aplikacije Predict i prijava svojim Accu-Chek računom. Nakon što to učinite, aplikacija Predict može početi upotrebljavati Vaše podatke CGM-a za predviđanje budućih nadolazećih vrijednosti glukoze.
Pročitajte više na stranici 10.

Korak 6



Uklonite i odložite senzor Accu-Chek SmartGuide

Šesti i posljednji korak jest uklanjanje senzora nakon što ste ga nosili 14 dana i njegovo pravilno odlaganje u otpad. Možete postaviti podsjetnik o isteku senzora, a aplikacija CGM će Vam reći kada to učiniti. **Pročitajte više na stranici 11.**

Preuzmite i postavite aplikaciju Accu-Chek SmartGuide

Kako preuzeti aplikaciju, povezati je sa svojim Accu-Chek računom i postaviti je?

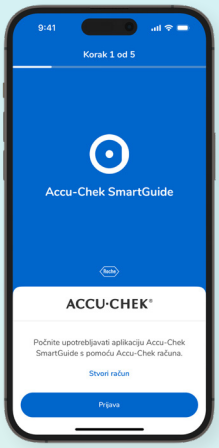
Aplikacija upotrebljava podatke s Vašeg senzora za praćenje Vaše razine glukoze. Senzor neće raditi bez ove aplikacije, tako da ćete morati provjeriti jeste li dovršili korake u nastavku prije nego što na kožu postavite senzor.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Evo kako preuzeti i postaviti aplikaciju

1.
Preuzmite i instalirajte aplikaciju iz trgovine Apple App Store ili Google Play.



2.
Najprije morate kreirati novi Accu-Chek račun ili se prijaviti s postojećim.

3.
Zatim definirajte svoje mjerne jedinice za glukozu u krvi i ugljikohidrate.

4.
Slijedite korake 3–4 za postavljanje ciljnog raspona i pragova alarma.

5.
Pregledajte i dopustite aplikaciji da Vam šalje obavijesti (npr. alarme za glukozu).

Nakon što postavite aplikaciju, morat ćete primijeniti i upariti svoj senzor za CGM sa svojim mobilnim uređajem. Do tada ćete na početnom zaslonu vidjeti prazan grafikon. Ne brinite – ovo će se ažurirati nakon što upotrijebite senzor i završi period zagrijavanja aparata.

Zatim pogledajte kako primijeniti i aktivirati svoj prvi senzor za CGM.

Više informacija

Skenirajte QR kod za pristup trening sadržaju uključujući korak po korak videozapise i vodiče

Upotrijebite senzor Accu-Chek SmartGuide

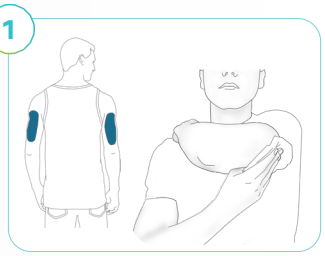
Kako sigurno i učinkovito primijeniti senzor na svoje tijelo

Otvorite aplikaciju koja daje korak po korak upute za primjenu senzora. U izborniku stisnite Upravljanje senzorom za CGM, a zatim Uparivanje novog senzora i Pogledaj vodič. Kada ste spremni za primjenu senzora, stisnite Sljedeće.

Trebat će Vam:

- Aplikacija Accu-Chek SmartGuide
- Novi, neupotrijebljeni aparat Accu-Chek SmartGuide (na slici ispod)
- Alkoholna maramica za dezinfekciju mjesta primjene

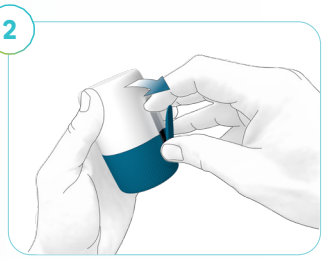
1



Odaberite na koju ruku želite primijeniti senzor.

Dezinficirajte mjesto primjene alkoholnom maramicom i pričekajte da se koža potpuno osuši.

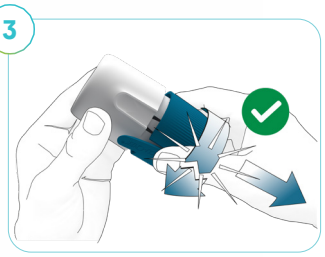
2



Laganim pokretom otvorite jezičac na povlačenje (A).

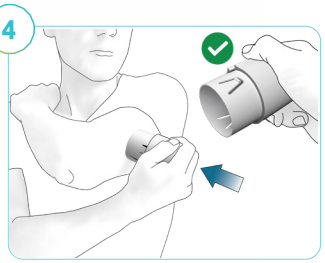
Ako je jezičac na povlačenje već otvoren prije upotrebe, odložite proizvod u otpad i upotrijebite novi.

3



Nemojte pritiskati po uređaju. Okrenite poklopac s navojem (B) da biste otvorili sterilnu barijeru. Osjetit ćete blagi otpor i čut ćete zvuk pucketanja. Skinite poklopac s navojem s aplikatora (C). Nemojte dirati iglu. Nemojte vraćati plavi poklopac s navojem na aplikator nakon što ste ga uklonili.

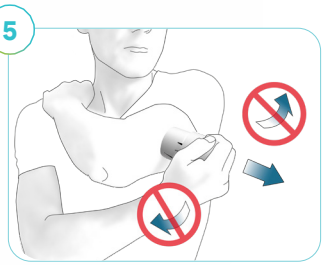
4



Stavite šaku dezinficirane (pripremljene) ruke na suprotno rame. Time ćete lakše zategnuti kožu.

Posegnite ispod ruke i stavite aplikator (C) na mjesto primjene. Držite aplikator za vanjsko kućište. Za umetanje senzora čvrsto pritisnite aplikator na kožu.

5



Uklonite aplikator u istom smjeru bez okretanja ili pomicanja. Čvrsto prijeđite prstom preko ljepljive podloge kako biste osigurali da je pravilno postavljena.

Senzor možete nositi 14 dana.

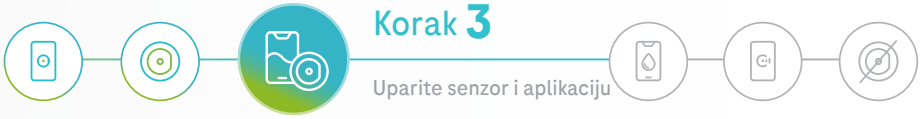
Aplikator sa senzorom (C)

Nakon što primijenite senzor, slijedite upute za uparivanje u aplikaciji. Trebat će Vam PIN kod otisnut na aplikatorovom poklopcu s navojem – nemojte ga izgubiti ili baciti dok se uparivanje ne završi.

Zatim provjerite kako upariti senzor s aplikacijom.

Više informacija

Skenirajte QR kod za pristup trening sadržaju uključujući korak po korak videozapise i vodiče.



Uparite senzor i aplikaciju Accu-Chek SmartGuide

Kako postaviti vezu između senzora i aplikacije

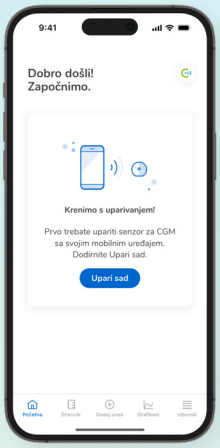
Da biste primali očitanja sa svog senzora, morate ga upariti s aplikacijom putem sustava Bluetooth® Low Energy. Provjerite ima li Vaš pametni telefon omogućen Bluetooth® i mogu li ga drugi uređaji otkriti.

Za dovršetak postupka uparivanja trebat će Vam aplikatorov poklopac s navojem na kojem su ispisani: serijski broj i 6-znamenkasti PIN kod.

Trebat će Vam:

- Aplikacija Accu-Chek SmartGuide
- Bluetooth® uključen na Vašem pametnom telefonu
- Poklopac s navojem aplikatora sa serijskim brojem i PIN kodom

Kako upariti senzor s aplikacijom



1.

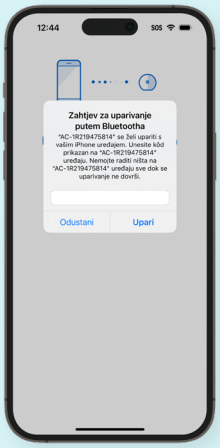
Pritisnite Upari sad da biste pokrenuli postupak. Aplikacija Vas vodi kroz postupak korak po korak.

2.

Pritisnite Traži i dajte aplikaciji dopuštenje za povezivanje sa senzorom i dobivanje podataka s njega.

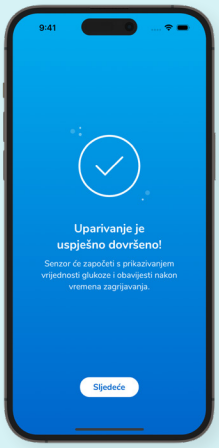
3.

Vaš mobilni uređaj traži senzore unutar raspona. Provjerite serijski broj senzora, odaberite senzor i stisnite Sljedeće.



4.

Unesite 6-znamenkasti PIN kod s aplikatorovog poklopca s navojem i pritisnite Upari.



5.

Kada se uparivanje završi, počet ćete primati podatke o vrijednostima glukoze i obavijesti nakon perioda zagrijavanja aparata.

Senzor je sada povezan s aplikacijom Accu-Chek SmartGuide. Potreban je jednosatni period zagrijavanja aparata prije nego što senzor može početi slati vrijednosti glukoze u aplikaciju.

Zatim pogledajte kako kalibrirati senzor.

Više informacija

Skenirajte QR kod za pristup sadržaju obuke uključujući korak po korak videozapise i vodiče.

Kalibrirajte senzor Accu-Chek SmartGuide

Kako unijeti očitanje glukoze u krvi za kalibraciju

Senzor zahtijeva kalibraciju da bi Vam pružio najpreciznija moguća očitanja:

- Nekalibrirani senzor bit će u Načinu rada za trendove. Možete vidjeti vrijednosti CGM-a, ali ih ne biste trebali upotrebljavati za donošenje odluka o liječenju.
- Kalibrirani senzor bit će u Načinu rada za liječenje. Potvrđene vrijednosti možete upotrijebiti za donošenje odluka (npr. za doziranje inzulina).

Način rada senzora pojavljuje se ispod vrijednosti CGM-a na početnom zaslonu.

Više informacija

Skenirajte QR kod za pristup sadržaju obuke uključujući korak po korak videozapise i vodiče.

Trebali biste kalibrirati svoj senzor:

- kad god to od Vas zatraži aplikacija Accu-Chek SmartGuide
- kod kuće ili u stabilnom okruženju (izbjegavajte ekstremnu Sunčevu svjetlost ili temperature)
- u vrijeme kada je glukoza u krvi stabilna (ne neposredno nakon obroka, inzulinske injekcije ili tjelesne aktivnosti).

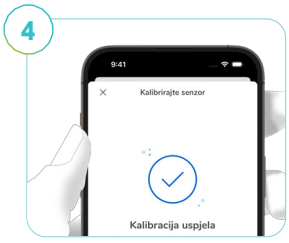
Kako kalibrirati senzor

Očitajte glukozu svojim aparatom za mjerenje glukoze u krvi.

Očitanje mora biti između 2,2 i 22,2 mmol/L i mora biti staro manje od 3 minute kada ga unesete u aplikaciju.

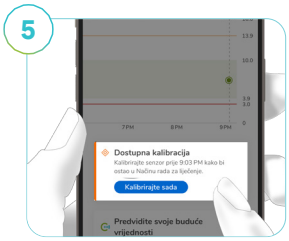
Unesite očitanje glukoze u krvi i stisnite Spremi. Provjerite je li vrijednost točna jer je kasnije ne možete promijeniti. Pritisnite Potvrdi da biste nastavili ili Otkaži da biste se vratili na prethodni korak.

Ako potvrdite netočnu vrijednost, performanse sustava ne mogu biti zajamčeno dobre. Odbacite postojeći senzor, postavite novi i ponovite prethodne korake.



Ako je kalibracija uspjela, pojavit će se poruka potvrde. Pritisnite U redu da biste se vratili na početni zaslon.

Ako kalibracija ne uspije, pričekajte 15 minuta prije nego što ponovite postupak pomoću nove vrijednosti glukoze iz aparata za mjerenje glukoze u krvi.



Kalibrirajte senzor kad god to aplikacija od Vas zatraži.

- Prvi će zahtjev stići 12 sati nakon umetanja senzora.
- Drugi će zahtjev stići 30 minuta do 3 sata nakon početne kalibracije.

Kada se od Vas zatraži da kalibrirate senzor, pripremite se za testiranje što je prije moguće.

Nakon što je postupak kalibracije dovršen, prikazat će se početni zaslon i tada možete upotrijebiti vrijednosti CGM-a za donošenje odluka vezanih uz terapiju.

Nakon toga, pogledajte kako preuzeti i postaviti aplikaciju Accu-Chek SmartGuide Predict.

Preuzmite i postavite aplikaciju Accu-Chek SmartGuide Predict

Kako preuzeti aplikaciju Predict, povezati je sa svojim Accu-Chek računom i postaviti je

Aplikacija Predict upotrebljava podatke iz aplikacije Accu-Chek SmartGuide CGM za procjenu Vaših nadolazećih vrijednosti glukoze. Provjerite jeste li postavili aplikaciju prije nego što uz nju preuzmete aplikaciju Predict.

Aplikacije rade zajedno da bi pružile jednostavno i besprijekorno iskustvo. Možete se jednostavno prebacivati između njih pomoću tipke na početnom zaslonu.

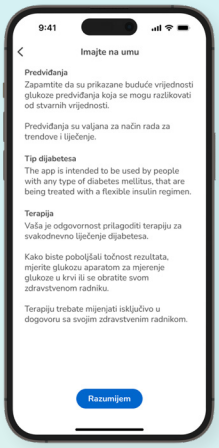
Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Evo kako preuzeti i postaviti aplikaciju Predict

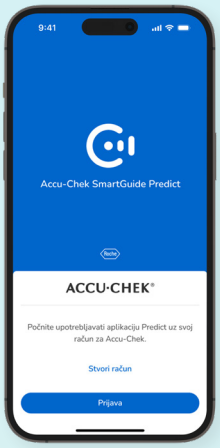
1.

Preuzmite i instalirajte aplikaciju iz trgovine Apple App Store ili Google Play trgovine.



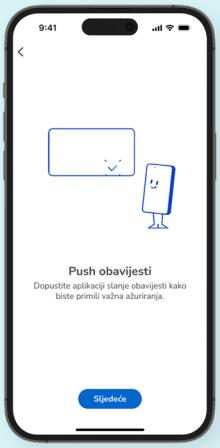
2.

Otvorite aplikaciju, pogledajte istaknute značajke, pročitajte izjavu o odricanju od odgovornosti i pritisnite Razumijem.



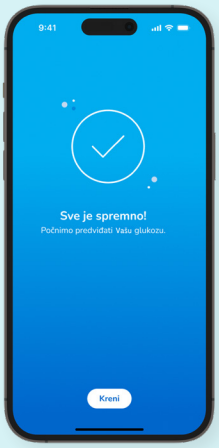
3.

Prijavite se s istim Accu-Chek računom koji ste upotrebljavali za aplikaciju Accu-Chek SmartGuide.



4.

Omogućite obavijesti na svom pametnom telefonu i navedite neke osobne podatke.



5.

Aplikacija Predict počinje dohvaćati podatke CGM-a iz aplikacije Accu-Chek SmartGuide.

Vrlo je važno omogućiti obavijesti da biste izvukli najviše iz aplikacija. Pogledajte više o tome kako radi aplikacija Predict *na stranici 19.*

Više informacija

Skenirajte QR kod za pristup sadržaju obuke uključujući korak po korak videozapise i vodiče.

Nakon što aplikacija Predict prikupi potrebne podatke iz aplikacije za CGM, možete početi pregledavati svoja predviđanja.

Nakon toga, pogledajte kako ukloniti i odložiti senzor.

Uklonite i odložite senzor

Kako pravilno ukloniti i odložiti senzor koji je istekao

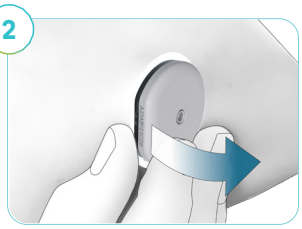
Svaki senzor za CGM uređaja Accu-Chek SmartGuide može se upotrebljavati najviše 14 dana. Kada Vašem senzoru istekne rok trajanja ili neposredno prije nego što istekne, morate ga ukloniti i zamijeniti novim. Važno je sigurno ukloniti senzor s ruke i odložiti ga u skladu s lokalnim propisima o odlaganju otpada.

Omogućite obavijesti

Aplikacija će Vas obavijestiti kada trebate zamijeniti senzor.

Kako ukloniti senzor

1. Stisnite Izbornik i odaberite Upravljanje senzorom za CGM da biste potvrdili da Vaš senzor treba zamijeniti.

2. 

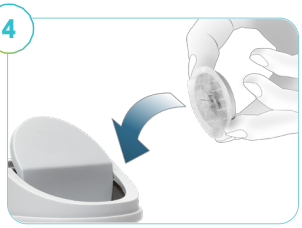
Pažljivo odlijepite ljepljivi jastučić, počevši od ravnog ruba senzora.

3.

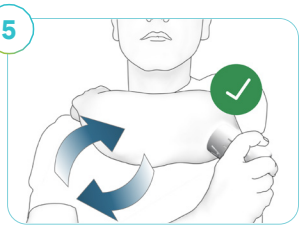
Pregledajte stražnju stranu uklonjenog senzora da biste bili sigurni da je osjetni element u obliku igle pričvršćen. Ključno je potvrditi da je on izvađen iz Vaše kože. Pogledajte/opipajte mjesto primjene da biste provjerili.

Odmah se obratite svom liječniku ako:

- se element ne uklanja s ostatkom senzora
- primijetite bol, oteklinu, crvenilo ili neuobičajene osjećaje na ili u blizini mjesta primjene.

4. 

Odložite iskorišteni senzor na siguran način. Slijedite smjernice za odlaganje infektivnog materijala koje su izdale Vaše lokalne vlasti.

5. 

Primijenite novi senzor. Svaki put kad zamijenite senzor, odaberite novo mjesto primjene na stražnjoj strani nadlaktice da bi prethodno mjesto primjene moglo pravilno zacijeliti. Preporučujemo naizmjence lijevu i desnu ruku da bi mjesta primjene imala odgovarajuće duga vremena zacjeljivanja.

Više informacija

Skenirajte QR kod za pristup trening sadržaju uključujući korak po korak videozapise i vodiče.

Spremni ste za uporabu Accu-Chek SmartGuide CGM rješenja!

Sada možete početi istraživati sve značajke aplikacija.

Istražite aplikaciju Accu-Chek SmartGuide

Kako navigirati aplikacijom i upotrebljavati njezine najvažnije značajke

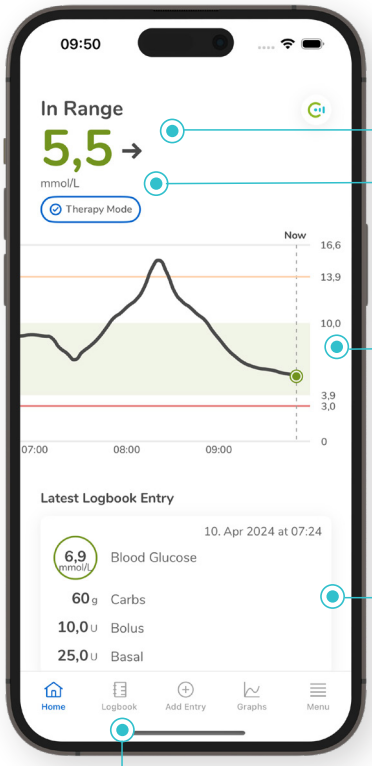
Aplikacija se povezuje s Vašim senzorom tako da možete pratiti Vaše razine glukoze i inzulinske injekcije, unos ugljikohidrata i osobne (tjelesne) aktivnosti.

- Za upotrebu aplikacije potreban Vam je aktiviran, uparen i kalibriran senzor.
- Obavezno omogućite obavijesti iz aplikacije da biste je iskoristili na najbolji mogući način.

Ključne značajke uključuju:

Strelice trenda | Dnevnik | Grafikone | Obavijesti

Kako čitati početni zaslon



Vaša najnovija vrijednost CGM-a sa strelicom trenda

Pogledajte svoju trenutnu vrijednost glukoze – ako je zelena, znat ćete da ste u ciljnom rasponu. Boja vrijednosti označava Vaš status glukoze, a smjer strelice pokazuje smjer u kojem se kreće Vaša razina glukoze.

Način rada senzora

Trenutni način rada senzora prikazuje se ispod vrijednosti CGM-a. Kalibrirani senzor bit će u Načinu rada za liječenje, a nekalibrirani senzor bit će u Načinu rada za trendove.

Grafikon koji prikazuje vrijednosti u posljednja tri sata

Grafikon prikazuje Vaša nedavna očitanja glukoze u vezi s Vašim ciljnim rasponom. Proširenu verziju možete vidjeti u odjeljku Grafikoni.

Vaši zadnji dnevnički unosi

Pregledajte svoja posljednja ručno unesena očitanja glukoze u krvi i druge podatke koje ste zabilježili u Dnevniku.

Dnevnik | Dodaj unos

Upotrijebite Dnevnik da biste dodali:

- Ručna očitanja s aparata za mjerenje glukoze u krvi.
- Informacije o unosu ugljikohidrata i inzulinskim injekcijama te osobne napomene koje daju kontekst Vašim očitanjima.

Grafikoni

Pogledajte Grafikone da biste vidjeli:

- Vrijeme provedeno unutar svakog raspona tijekom određenog datumskog intervala.
- Vizualizacije Vaših podataka kao što su trendovi kretanja glukoze i statistika.

Izbornik

Upotrijebite Izbornik da biste vidjeli:

- Postavke liječenja (pragovi uključivanja alarma za glukozu, ciljni raspon i mjerne jedinice)
- Postavke aplikacije (alarmi, podsjetnici i informacije o profilu).

Strelice trenda i njihove boje

Strelice trenda mogu Vam pomoći da planirate unaprijed i poduzmete peventivne radnje da biste ostali u ciljnom rasponu. One procjenjuju smjer kojim bi se Vaša razina glukoze mogla kretati na temelju njezinih nedavnih očitanja. Boja vrijednosti glukoze i smjer strelice pružaju vizualne znakove:

Strelice trenda

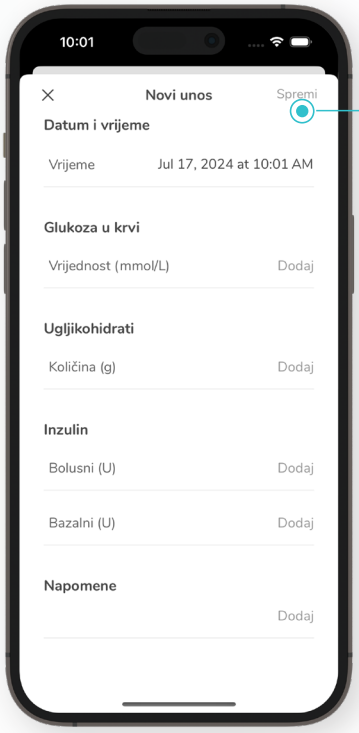
Brzo rastuće	Vaša vrijednost glukoze brzo raste (više od 1,7 mmol/L tijekom sljedećih 15 minuta)
Polako rastuće	Vaša vrijednost glukoze polako raste (0,8-1,7 mmol/L tijekom sljedećih 15 minuta)
Stabilno	Vaša vrijednost glukoze je stabilna (bez promjene ili zanemariva promjena)
Polako padajuće	Vaša vrijednost glukoze polako pada (0,8-1,7 mmol/L tijekom sljedećih 15 minuta)
Brzo padajuće	Vaša vrijednost glukoze brzo pada (više od 1,7 mmol/L tijekom sljedećih 15 minuta)

Boje

Vrlo visoka glukoza 15.6 mmol/L	**Narančasta** - vrijednost glukoze je vrlo visoka
visoka glukoza 11.7 mmol/L	**Žuta** - vrijednost glukoze je visoka
Unutar raspona 5.6 mmol/L	**Zelena** - vrijednost glukoze je unutar raspona
niska glukoza 3.3 mmol/L	**Crvena** - vrijednost glukoze je niska
Vrlo niska glukoza 2.7 mmol/L	**Tamno crvena** - vrijednost glukoze je vrlo niska

Dnevnik

Bilježite i pratite svoj inzulin, obroke i još mnogo toga u Dnevniku, putem čega možete saznati kako ti čimbenici utječu na Vašu razinu glukoze. Možete zabilježiti sljedeće: svoju vrijednost glukoze u krvi, ugljikohidrate, bolusni inzulin (U) i bazalni inzulin (U) s pripadajućim datumom i vremenom. Također možete izrađivati napomene, na primjer napomene o tjelovježbi i drugim aktivnostima.

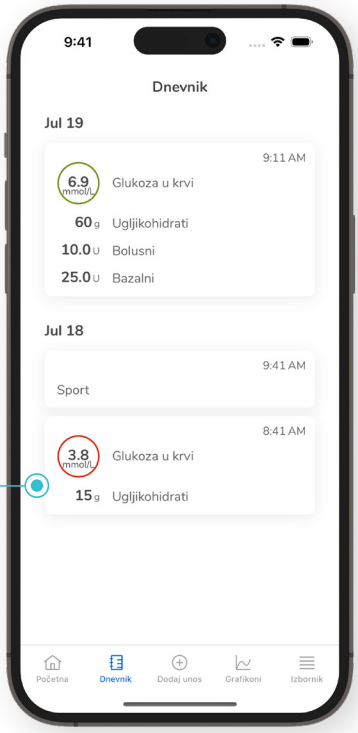


Dodajte novi unos

Stisnite Dodaj unos na traci s karticama početnog zaslona i zabilježite radnju. Slijedite korake za unos potrebnih pojedinosti i dodajte sve druge informacije koje želite zabilježiti u odjeljak Napomene.

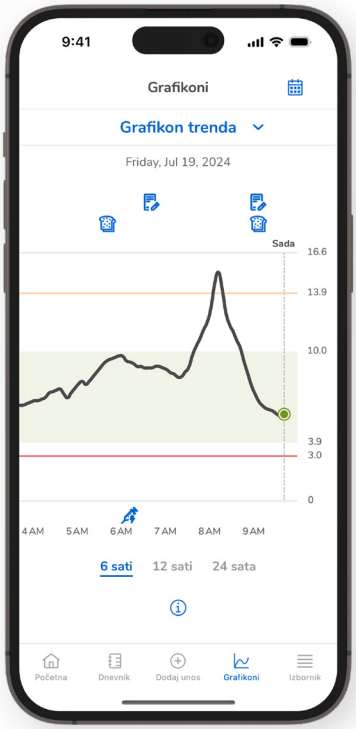
Uredi unos

Odaberite unos za uređivanje ili brisanje. Ne možete uređivati ili brisati unose nastale tijekom kalibracije, a izbrisane unose nije moguće vratiti.



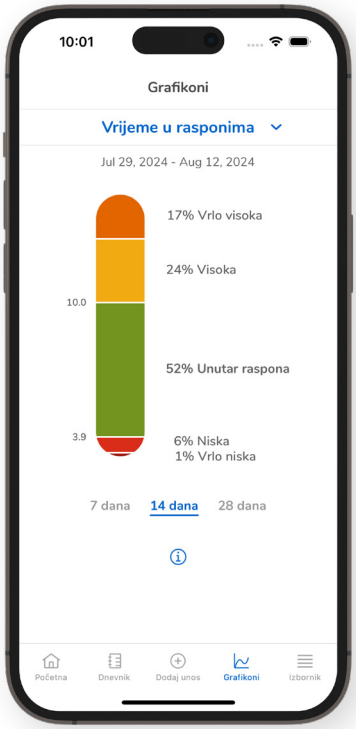
Grafikoni i statistika

Aplikacija Accu-Chek SmartGuide pruža jasan pregled podataka s Vašeg senzora da biste lako saznali više o svom dijabetesu. Stisnite ikonu Grafikoni na traci kartica na početnom zaslonu da biste pregledali različite vrste podataka:



Grafikon trenda

- Pogledajte prošireni prikaz grafikona s početnog zaslona.
- Ovaj grafikon prikazuje Vaše kontinuirane podatke o glukozi u zadnjih 6, 12 ili 24 sata.
- To također može uključivati Vaše dnevničke unose da bi se podacima dodao kontekst.

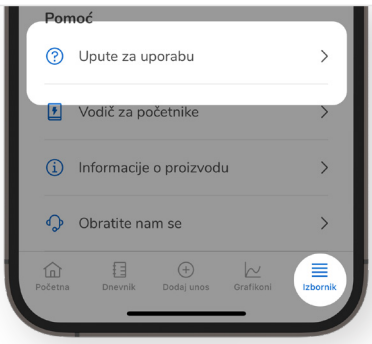


Vrijeme u rasponima

- Pogledajte koliko dugo su Vaše vrijednosti glukoze ostale unutar raspona, uključujući Vaš osobni ciljni raspon, u proteklih 7, 14 ili 28 dana.
- Cilj je provesti što više vremena Unutar raspona (zeleno područje grafikona).

Statistika

- Pregledajte statistiku svojeg vremena uporabe CGM-a kao i ključne metrike za zadnjih 7, 14 ili 28 dana.
- Pogledajte svoje aktivno vrijeme provedeno u kontinuiranom mjerenju glukoze (CGM), prosječne vrijednosti i indikator kontrole glukoze (GMI).



Možete stisnuti ikonu (i) za više informacija o sadržaju na zaslonu te upute kako ga upotrebljavati.

Zapamtite, uvijek možete pogledati Upute za uporabu u odjeljku Pomoć u izborniku.

Alarmi i podsjetnici

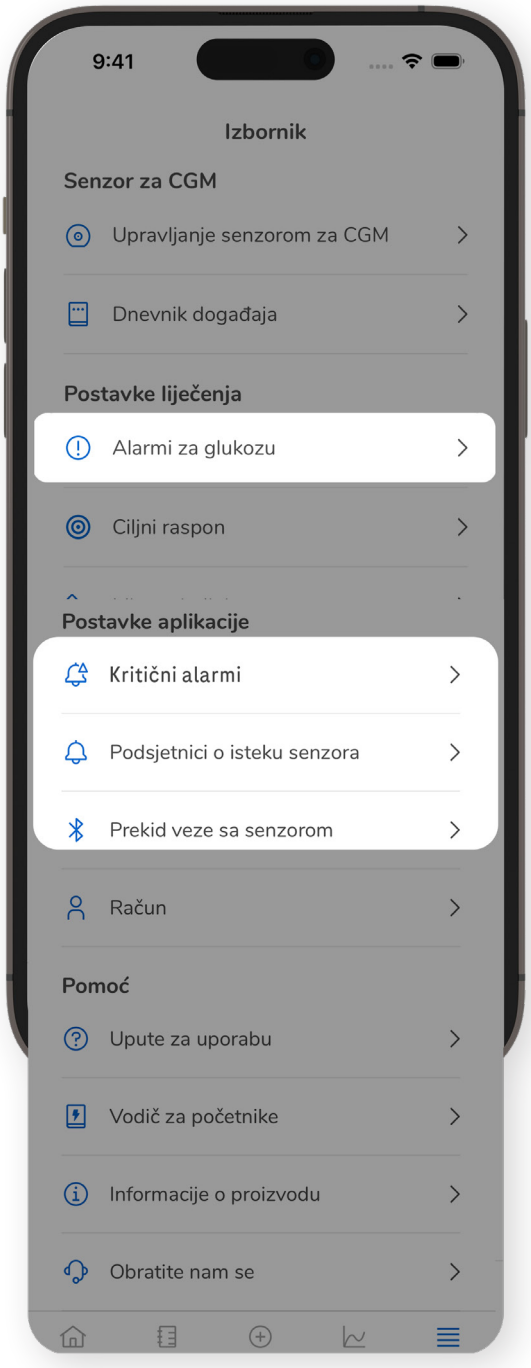
Ostanite informirani o svojim razinama i trendovima kretanja glukoze pomoću korisniku prilagodljivih obavijesti koje Vam mogu pomoći da provedete što više vremena u svom ciljnom rasponu.[1] Aplikacija Accu-Chek SmartGuide upotrebljava niz push obavijesti kako bi Vam pomogla da znate kada treba obratiti posebnu pozornost na svoju vrijednost glukoze. Možete ih prilagoditi svojim potrebama tako da ste uvijek u kontroli ili ih čak isključiti ako želite.

Važnost obavijesti

Brzo i pravilno reagiranje na promjene u Vašoj razini glukoze sastavni je dio kontrole dijabetesa. Uključene obavijesti aplikacije pomažu Vam da dobijete najbolju moguću podršku od Vašeg Accu-Chek SmartGuide CGM rješenja.

Isključivanje obavijesti moguće je, ali nije preporučljivo iz sigurnosnih razloga.

Možete pregledati i prilagoditi alarme i podsjetnike u Izborniku.



Zapamtite da je bitno uključiti obavijesti

Stisnite opciju Obavijesti u postavkama Vašeg pametnog telefona i omogućite Obavijesti i Kritične alarme za aplikaciju.

Možete onemogućiti obavijesti, ali se to ne preporučuje iz sigurnosnih razloga.

Ikona u gornjem desnom kutu početnog zaslona pokazuje jeste li obavijesti postavili na način da ih više ne primate.

Postoje 3 verzije ikone:

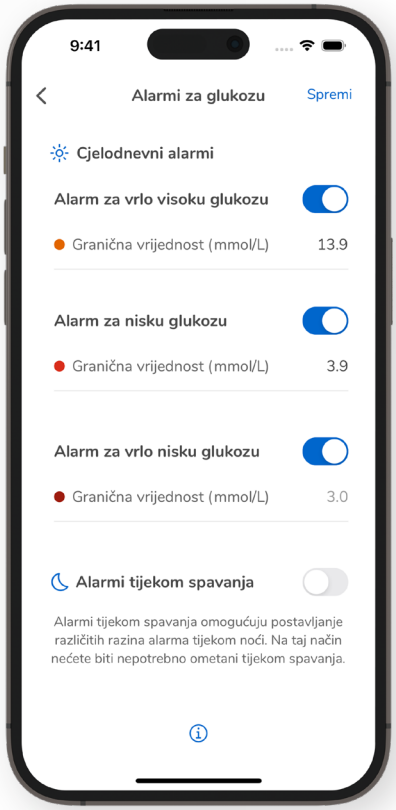
Ako nema ikone, trebali biste primati obavijesti kako je i predviđeno. Sve je u redu!

Simbol zvona s kosom crtom i crvenom točkom znači da više nećete primati obavijesti. Stisnite ikonu da biste saznali više i promijenili postavke.

Simbol zvona s kosom crtom, ali bez točke, znači da ste prethodno stisnuli ikonu i pročitali informacije, ali niste ispravili postavke.

Zapamtite, uvijek možete pogledati Upute za uporabu u odjeljku Pomoć u izborniku.

[1]Podaci od izdavatelja. Roche Diabetes Care: In-Silico procjena algoritama za predviđanje glukoze aplikacije Accu-Chek SmartGuide Predict, simulirani podaci



Vrste alarma i podsjetnika

Alarmi za glukozu

Postavite alarme za razine glukoze koje su više ili niže od ciljnog raspona.

- Ovi su alarmi omogućeni prema zadanim postavkama, ali se mogu isključiti. To se ne preporučuje iz sigurnosnih razloga.
- Možete odabrati vrijednosti koje aktiviraju alarme, stoga da je vrijednost vrlo niske glukoze fiksno određena na 3,0 mmol/L. Kada Vaša glukoza prijeđe definirane granice, alarmi će od Vas zahtijevati da reagirate.
- Možete odabrati drugu gornju granicu glukoze za vrijeme sna. Upotrijebite opciju Alarmi tijekom spavanja da biste ograničili ometanje tijekom noći.

Omogućite obavijesti u postavkama Vašeg pametnog telefona!

Kritični alarmi

- I dalje možete primati obavijesti o promjenama glukoze kada je Vaš mobilni uređaj utišan ili postavljen na Ne uznemiravaj.
- Stisnite Izbornik – Kritični alarmi i omogućite ova upozorenja da biste bili sigurni da možete brzo reagirati na odstupanja.

Podsjetnici o isteku senzora

- Možete primiti podsjetnik kada Vašem senzoru za CGM istekne rok trajanja i treba ga zamijeniti.
- Stisnite Izbornik – Podsjetnici o isteku senzora i odaberite opcije 24 sata prije, 2 sata prije ili oboje.

Prekid veze sa senzorom

- Primit ćete obavijest ako aplikacija izgubi vezu sa senzorom.
- Stisnite Izbornik – Prekid veze sa senzorom da biste promijenili postavke javljanja alarma koji je omogućen prema zadanim postavkama.

Saznajte više o aplikaciji Accu-Chek SmartGuide

Skenirajte QR kod za pristup videozapisima i drugim sadržajima o aplikaciji i njezinim ključnim funkcijama.

Istražite aplikaciju Accu-Chek SmartGuide Predict

Kako navigirati aplikacijom Predict i upotrebljavati njezine najvažnije značajke

Pomoću aplikacije Predict, dobit ćete prognozu budućih nadolazećih vrijednosti glukoze, tako da možete odmah djelovati ili se pripremiti za prevenciju visokih i niskih vrijednosti. Procjenjuje kako će se Vaša vrijednost glukoze kretati u sljedećih 30 minuta, 2 sata i tijekom noći, tako da možete predvidjeti moguće promjene.

Ključne značajke uključuju:

1. Predviđanje glukoze
2. Predviđanje niske glukoze
3. Predviđanje niske glukoze tijekom noći

Za aplikaciju Predict i izradu predviđanja potrebna je internetska veza i podaci CGM-a iz aplikacije Accu-Chek SmartGuide.

Svakako omogućite obavijesti da biste što bolje iskoristili aplikaciju.

Kako čitati početni zaslon

Možete stisnuti tipku u gornjem desnom kutu za brzo i jednostavno prebacivanje na aplikaciju Accu-Chek SmartGuide.

Grafikon predviđenih vrijednosti glukoze

Pogledajte grafikon Vaših predviđenih vrijednosti glukoze za sljedeća 2 sata.

Zadnja vrijednost glukoze

Pogledajte svoju posljednju vrijednost glukoze. Boja označava jeste li unutar raspona.

Obavijesti

Ovdje će se pojaviti Vaše obavijesti. Provjerite jeste li ih omogućili!

Stisnite ikonu Izbornik u donjem desnom kutu početnog zaslona da biste vidjeli svoje postavke obavijesti.

- Provjerite svoje postavke obavijesti čim počnete upotrebljavati aplikaciju Predict. Obavijesti možete uključiti, isključiti i prilagoditi svojim potrebama i preferencijama.
- Svakako omogućite obavijesti za aplikaciju Predict u svojim postavkama za iOS/Android.
- Obavijesti Vam pomažu da smjesta reagirate na događaje čim oni nastupe, bez obzira imate li otvorenu aplikaciju Predict.

Zapamtite, uvijek možete pogledati Upute za uporabu u odjeljku Pomoć u izborniku.

Što treba uzeti u obzir pri upotrebi značajki predviđanja

Aplikacija Predict upotrebljava Vaša očitanja CGM-a i podatke o glukozi u krvi i inzulinu koje bilježite u Dnevniku da bi pružila svoja predviđanja. Neki čimbenici možda neće biti "vidljivi" aplikaciji Predict ili se mogu promijeniti u vrlo kratkom roku. Uzimanje tih čimbenika u obzir pomaže Vam da donesete sigurnije odluke.

Vaše stvarne vrijednosti glukoze mogu se razlikovati od predviđenih vrijednosti.

Aplikacija Predict može davati predviđanja samo na temelju podataka koje je prikupila

Ne može uzeti u obzir:

Buduće radnje koje ste planirali

- Obroke
- Inzulinske injekcije
- Tjelesnu aktivnost

Čimbenike koji imaju odgođeni učinak na razinu glukoze

- Tjelesnu aktivnost
- Hranu bogatu mastima i proteinima
- Konzumaciju alkohola

Druge vanjske čimbenike koji mogu utjecati na Vašu razinu glukoze

- Lijekove
- Stres
- Bolesti

Ugljikohidrati i inzulin zabilježeni u Dnevniku mogu se uzeti u obzir u predviđanjima

- Ugljikohidrati i inzulin zabilježeni u Dnevniku uključit će se u predviđanja i dovest će do blagih promjena u Vašim procijenjenim vrijednostima glukoze.
- Predviđanja izračunata odmah nakon obroka ili inzulinske injekcije mogu biti manje točna ako se ključni odgovarajući podaci nisu zabilježili. Predviđanja će se ažurirati onda kada nezabilježeni događaj ima učinak na Vašu razinu glukoze. Ovo traje najmanje 20 minuta.

(Pogledajte više o Dnevniku na 14. stranici)

Neka od predviđanja mogu biti privremeno nedostupna kada:

- **Ste upravo zabilježili ugljikohidrate ili inzulin u Dnevnik**

  Značajke predviđanja neće biti dostupne prvih 20 minuta nakon što ste zabilježili ugljikohidrate (predviđanje niske glukoze) ili ugljikohidrate i/ili inzulin (predviđanje niske glukoze tijekom noći). To daje aplikaciji vremena da ažurira predviđanje na temelju Vašeg unosa. Ugljikohidratima treba najmanje 20 minuta nakon konzumacije da pokažu učinak na razinu glukoze.

- **Imate nisku razinu glukoze (na razini ste 3,9 mmol/L ili se predviđa da ćete pasti ispod te vrijednosti ili ispod Vašeg podešenog praga alarma za nisku glukozu)**

  Aplikacija Predict neće dati nikakva predviđanja kada su Vaše razine glukoze niske jer se prvo morate usredotočiti na njihovu stabilizaciju. Aplikacija Predict naznačit će kada postoji rizik od niske glukoze i uvijek možete vidjeti trenutne vrijednosti glukoze da biste u svakom trenutku znali kolike su.

- **Nema internetske veze ili nema unosa sa CGM senzora i aplikacije**

  Sve značajke predviđanja dostupne su samo kada Vaš uređaj ima aktivnu internetsku vezu. To znači da neće raditi kada je omogućen zrakoplovni način rada (Airplane Mode). Ako je dovod podataka CGM-a ili komunikacija s aplikacijom za CGM prekinuta, predviđanja mogu biti nedostupna.

[1]Podaci od izdavatelja. Roche Diabetes Care: In-Silico procjena algoritama za predviđanje glukoze aplikacije Accu-Chek SmartGuide Predict, simulirani podaci

Koja je razlika između predviđanja i alarma za glukozu?

Predviđanja pokazuju kada je (u budućem razdoblju) vjerojatno da će se dogoditi visoke ili niske razine glukoze, a alarmi Vas obavještavaju kada je Vaša razina glukoze uistinu iznad ili ispod Vaših definiranih granica.

Predviđanja glukoze u aplikaciji Accu-Chek SmartGuide Predict

Aplikacija Predict procjenjuje Vaše nadolazeće vrijednosti glukoze. Namijenjena je pružanju uvida unaprijed, tako da možete poduzeti odgovarajuće preventivne mjere za održavanje Vaše razine glukoze u željenom rasponu.

Možete predviđati i djelovati prije nego što se dogodi visoka ili niska razina, umjesto da reagirate na odstupanja tek kada se dogode.

Postoje 3 vrste predviđanja glukoze:

- Predviđanje glukoze koje pokazuje Vaše procijenjene razine glukoze za sljedeća 2 sata.
- Predviđanje niske glukoze koje Vas obavještava ako je vjerojatno da će doći do niske razine glukoze unutar 30 minuta.
- Predviđanje niske glukoze tijekom noći koje pokazuje rizik od niske glukoze tijekom noći.

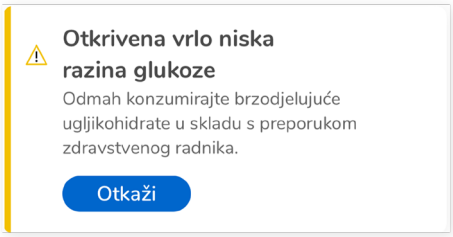
Predviđanja Vam mogu pomoći da

- Se pripremite za promjene u Vašoj razini glukoze
- Spriječite odstupanja prije nego što se ona dogode[1]
- Provedete više vremena u svom ciljnom rasponu[1]

Alarmi za glukozu u aplikaciji Accu-Chek SmartGuide

Aplikacija za CGM obavještava Vas kada je Vaša trenutna vrijednost glukoze previsoka ili preniska, tako da možete poduzeti mjere da je vratite na željene vrijednosti.

Granice uključivanja alarma mogu se postaviti i aktivirati u aplikaciji. Tražit će Vas da poduzmete korektivnu radnju kada Vaša trenutna vrijednost glukoze dosegne definirani prag, tako da se granice mogu smatrati rezervom za predviđanja.



Postoje 3 vrste alarma za glukozu:

- Vrlo visoka glukoza koja se može prilagoditi u rasponu od 7,8 do 22,2 mmol/L.
- Niska glukoza koja se može prilagoditi u rasponu od 3,3 do 5,6 mmol/L.
- Vrlo niska glukoza koja je postavljena na 3,0 mmol/L i ne može se mijenjati.

Alarmi Vam mogu pomoći da

- Reagirate na promjene u Vašoj razini glukoze
- Stabilizirate Vašu razinu glukoze
- Se vratite u svoj ciljni raspon

Ključne značajke:

1. Predviđanje glukoze

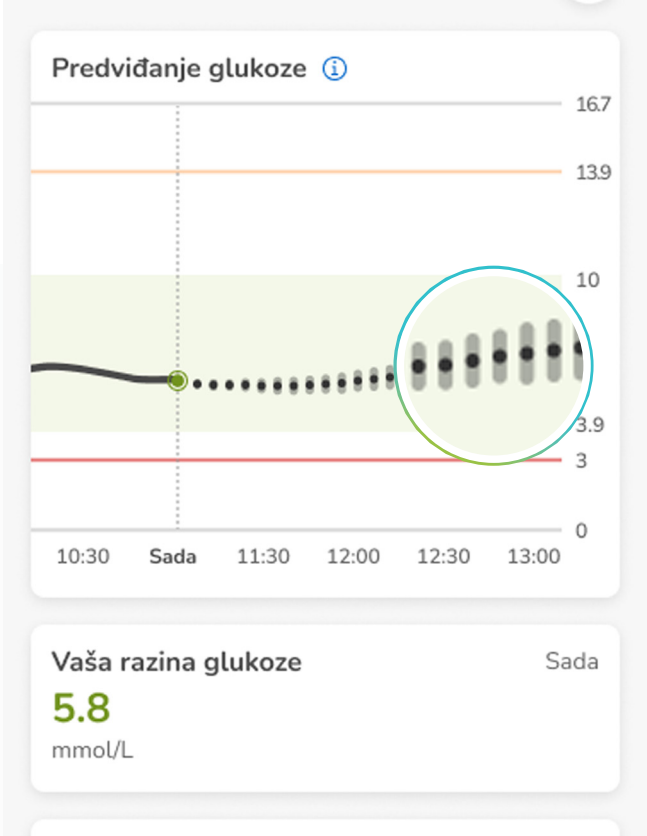
Budite uvijek spremni, uz značajku predviđanja glukoze za sljedeća 2 sata koja pokazuje kretanje Vaše razine glukoze i tako pomaže da predvidite visoke i niske razine.

Predviđanje se pojavljuje na početnom zaslonu i pokazuje vjerojatnost da su Vaše vrijednosti glukoze unutar raspona ili da budu niske ili visoke. Temelji se na Vašim vrijednostima CGM-a, podacima o ugljikohidratima i inzulinu u Dnevniku kao i dobu dana.

Trebat će Vam:

- Barem 1 sat podataka CGM-a
- Internetska veza na Vašem uređaju
- Trenutna vrijednost glukoze iznad 3,9 mmol/L

Kako čitati grafikon



- Velika točka na grafikonu i broj ispod grafikona pokazuju Vašu trenutnu vrijednost glukoze.
- Lijevo od točke, grafikon prikazuje Vaše vrijednosti glukoze u zadnjih 60 minuta kao punu liniju.
- Desno od točke, isprekidana linija predstavlja najbolju procjenu Vaših predviđenih vrijednosti. Okomite sive trake iza isprekidane linije predstavljaju razinu neizvjesnosti.

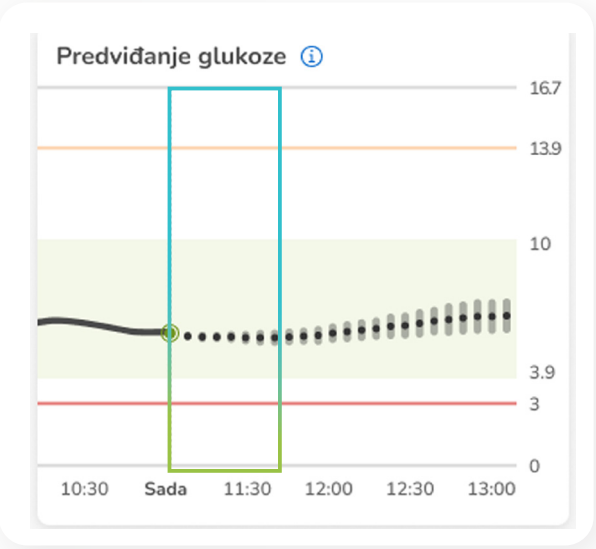
  Kao i kod svih predviđanja, neizvjesnost raste što gledate dalje u budućnost. Razina nesigurnosti predstavljena je duljinom sivih traka; što su one dulje, neizvjesnost je veća.

  Vaše stvarne vrijednosti glukoze i dalje mogu biti izvan ovih traka.

- Vrijednosti u zelenoj boji su u Vašem ciljnom rasponu, a odstupanja su prikazana u žuto/narančasto za visoke vrijednosti i crveno/tamnocrveno za niske vrijednosti.

  - Narančasta = vrlo visoka glukoza
  - Crvena = niska glukoza
  - Žuta = visoka glukoza
  - Tamnocrvena = Vrlo niska glukoza
  - Zelena = Unutar raspona

Kako postupiti prema predviđanjima



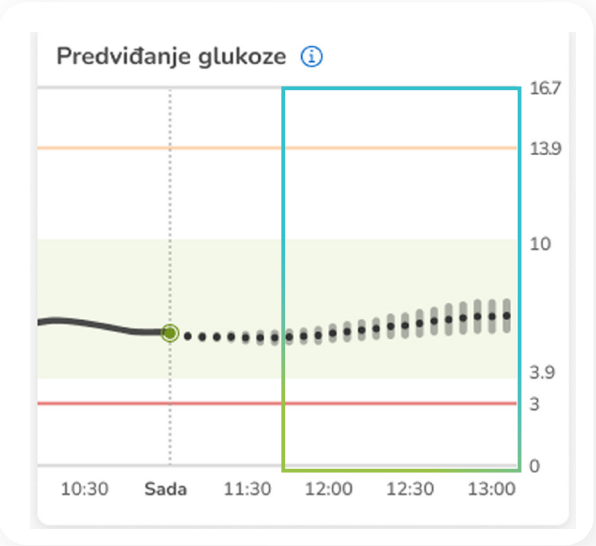
Preciznost: visoka

Predviđanja unutar 45 minuta

Možete poduzeti neke radnje, ali razmislite ima li smisla djelovati odmah ili pričekati neko vrijeme. Pravo vrijeme za djelovanje ovisi o:

- vremenu kada se predviđa visoka ili niska vrijednost
- vrsti radnje koju želite poduzeti.

Na primjer, uzimanje brzodjelujućeg inzulina ili konzumacija brzodjelujućih ugljikohidrata mogli bi promijeniti razinu glukoze unutar 20 minuta. Međutim, sporodjelujući ugljikohidrati (npr. miješani obrok s mastima i proteinima) mogu imati odgođeni učinak.



Preciznost: umjerena

Predviđanja za više od 45 minuta

Nije potrebno hitno djelovanje. Ova Vam predviđanja pokazuju moguća odstupanja u budućnosti da biste bili svjesni svojih nadolazećih razina glukoze i imali nešto vremena za pripremu.

Budući da će se predviđanje ažurirati svakih 5 minuta, na temelju Vaših vrijednosti CGM-a, pratite situaciju i pripremite se za vjerojatnost da ugljikohidrati ili inzulin budu potrebni kasnije.

Važna obavijest koju treba imati na umu

Postoje situacije u kojima ova značajka može biti manje pouzdana ili nedostupna

Aplikacija Predict može davati predviđanja samo na temelju podataka koje je prikupila i postoje faktori koje ne može uzeti u obzir. **Na 20. stranici navedene su informacije o tome što uzeti u obzir pri upotrebi predviđanja.**

Fluktuacije glukoze mogu utjecati na kvalitetu predviđanja

Predviđanje će biti manje precizno ako Vaša razina glukoze snažno fluktuira prije davanja predviđanja. Snažne fluktuacije događaju se kada Vaše vrijednosti glukoze rastu i padaju u vrlo kratkom vremenskom razdoblju.

Koja je razlika između strelica trenda i predviđanja?

Strelica trenda

Strelica trenda pojavljuje se na početnom zaslonu aplikacije Accu-Chek SmartGuide pored Vaše trenutne vrijednosti glukoze.

Procjenjuje generalni smjer kretanja Vaše razine glukoze na temelju zadnjih očitanja CGM-a. Strelica pokazuje jesu li Vaše razine glukoze:

- ↑ Brzo rastuće
- ↗ Polako rastuće
- → Stabilne
- ↘ Polako padajuće
- ↓ Brzo padajuće

Strelica trenda pomaže Vam da:

- Saznate svoju trenutnu vrijednost glukoze
- Saznate trenutačni trend svoje razine glukoze
- Reagirate na razvoj vrijednosti glukoze

Predviđanje glukoze

Grafikon predviđanja glukoze pojavljuje se na početnom zaslonu aplikacije Accu-Chek SmartGuide Predict.

Predviđa Vaše nadolazeće vrijednosti glukoze u sljedeća 2 sata na temelju očitanja CGM-a, podataka iz dnevnika kao i dobu dana. Pruža više pojedinosti o kretanju Vaše razine glukoze kako biste mogli predvidjeti potencijalne visoke i niske razine.

Grafikon predviđanja pomaže Vam da:

- Dobijete razumijevanje o svojoj budućoj vrijednosti glukoze
- Saznate kada se mogu dogoditi usponi i padovi
- Djelujete ili se pripremite za sprečavanje odstupanja glukoze

*Dužina trake samo je primjer

Kako Ana upotrebljava značajku Predviđanje glukoze za pripremu za putovanje

Primjer iz svakodnevnog života

Ana ima dijabetes već nekoliko godina. Uzima inzulin nekoliko puta dnevno da bi održala glukozu u ciljnom rasponu.

Danas ide posjetiti svog brata do kojeg mora putovati 2 sata. Duga putovanja automobilom često su izazov za Anu jer se brine da će imati nisku glukozu tijekom vožnje. Dva sata prije puta Ana je doručkovala i uzela inzulin.

Anini ciljevi:

- Znati kako se njezina glukoza kreće
- Biti informirana o svojom razinama
- Izbjeći nisku glukozu

1 Priprema se tako što predviđa glukozu za sljedeća 2 sata

Ana upotrebljava značajku Predviđanje glukoze za provjeru svojih procijenjenih vrijednosti glukoze u sljedeća 2 sata. Njezina je glukoza trenutno viša od ciljnog raspona, a njezine su predviđene razine također blago povišene.

Budući da je zadnju inzulinsku injekciju uzela prije samo 2 sata, bilo bi prerano korigirati vrijednosti. Još jedna injekcija mogla bi se preklopiti s prethodnom i povećati rizik od niske glukoze. Ana će sa sobom ponijeti svoju inzulinsku olovku i ponovno provjeriti glukozu kad dođe u bratovu kuću da vidi je li tada potreban korekcijski inzulin.

2 Informiranost o svojim razinama glukoze

Ana provjerava jesu li obavijesti omogućene u objema aplikacijama. Iako je malo vjerojatno da će imati nisku glukozu tijekom vožnje, aplikacija Predict ažurirat će se svakih 5 minuta i informirati je o njezinim razinama glukoze.

Značajka Predviđanje niske glukoze upozorila bi je ako je vjerojatno da će doći do niske glukoze u sljedećih 30 minuta. A ako joj je glukoza stvarno pala ispod sigurne razine, alarm za nisku glukozu obavijestit će je u aplikaciji Accu-Chek SmartGuide.

3 Osjećaj spremnosti i sigurnosti na početku vožnje

Ana u torbi uvijek nosi žitne pločice i glukozne tablete ako joj zatrebaju. Stavlja svoj telefon u držač da bi mogla čuti sve obavijesti dok vozi i stati da provjeri aplikacije ako je potrebno.

Ana se sada može opustiti i uživati u vožnji, znajući da se pripremila za putovanje i da će biti informirana o svojim razinama glukoze.

Pogledajte video u edukacijskom centru za CGM

Vaša zemlja može imati posebna pravila o vozačkim dozvolama i vožnji i zdravstvenim stanjima koja se mogu odnositi na osobe s dijabetesom. Provjerite lokalne propise prije vožnje.

Ključne značajke:

2. Predviđanje niske glukoze

Osjećajte se opuštenije uz značajku predviđanja niske glukoze koja Vas upozorava kada je vjerojatna niska glukoza u roku od 30 minuta da biste se mogli pripremiti.

Predviđanje se temelji na Vašim nedavnim vrijednostima CGM-a i trendovima te podacima o ugljikohidratima koje ste zabilježili u Dnevniku.

Trebat će Vam:

- Barem 10 minuta količine podataka CGM-a
- Internetska veza na Vašem uređaju
- Omogućene obavijesti, čak i u načinu Ne uznemiravaj

Kako postupiti prema predviđanju

Primit ćete push obavijest kada se otkrije vjerojatnost niske glukoze. Možete prilagoditi prag za obavijest u rasponu od 3,3 do 5,6 mmol/L.

- Svrha obavijesti jest potaknuti Vas da prestanete s onime što radite i razmislite o korektivnim radnjama u kontroli dijabetesa. Odmah provjerite situaciju i odlučite je li i koliki unos ugljikohidrata je potreban.
- Omogućeno je prema zadanim postavkama, ali se može isključiti u Izborniku – Postavke obavijesti.
- Kada stisnete na obavijest, vidjet ćete više informacija i prijedloga o tome što možete učiniti.

Ako dobijete obavijest Niska razina glukoze uskoro! tijekom vožnje, trebali biste što prije stati i provjeriti je li potreban unos ugljikohidrata.

Hitno djelovanje moglo bi pomoći u potpunom sprječavanju hipoglikemije ili barem smanjiti njezino trajanje i intenzitet

Važna informacija koju treba imati na umu

Postoje situacije u kojima ova značajka može biti manje pouzdana ili nedostupna

Aplikacija Predict može davati predviđanja samo na temelju podataka koje je prikupila i postoje faktori koje ne može uzeti u obzir. **Na 20. stranici navedene su informacije o tome što uzeti u obzir pri upotrebi predviđanja.**

Značajka Predviđanje niske glukoze nije prikladna za noćnu upotrebu

Možda nećete vidjeti niti čuti obavijest dok spavate. Umjesto toga, upotrijebite značajku Predviđanje niske glukoze tijekom noći i poduzmite odgovarajuće preventivne mjere prije odlaska u krevet kako biste izbjegli hipoglikemiju tijekom noći.
Alarm za nisku glukozu također se može omogućiti u aplikaciji Accu-Chek SmartGuide.

Kako Monika upotrebljava značajku Predviđanje niske glukoze dok šeće

Primjer iz svakodnevnog života

Monika već nekoliko godina boluje od dijabetesa. Iako uzima inzulin više puta dnevno, njezine su razine glukoze često iznad preporučenog ciljnog raspona.

Monikin liječnik objasnio joj je da tjelesna aktivnost može pomoći u snižavanju razine glukoze. Počela je ići u šetnje, ali ponekad joj glukoza padne ispod 3,9 mmol/L i ne osjeća se dobro. Monika ponekad mora pauzirati šetnju da bi sjela, pojela nešto i čekala da se osjeća bolje.

Monikini ciljevi:

- Biti aktivnija
- Smanjiti svoje razine HbA1c
- Smanjiti svoj rizik od hipoglikemije

1 Priprema s predviđanjem niske glukoze za sljedećih 30 minuta

Monika želi provjeriti razinu glukoze prije nego što izađe. Ona provjerava svoje trenutne vrijednosti u aplikaciji Accu-Chek SmartGuide i prebacuje se na aplikaciju Accu-Chek SmartGuide Predict da provjeri svoje nadolazeće vrijednosti.
Predviđa se da će njezina glukoza ostati unutar raspona, pa odlučuje započeti šetnju. Predviđanje ne uključuje potencijalno smanjenje razine glukoze zbog i tijekom njezine nadolazeće šetnje, ali Monika zna da će je značajka Predviđanje niske glukoze obavijestiti ako je niska razina glukoze vjerojatna u sljedećih 30 minuta.

2 Provjerava da će sigurno dobivati obavijesti i ostati informirana

Iako Monika nije sigurna koliko će joj glukoza tijekom šetnje pasti, zna da će aplikacija Predict pratiti njezinu razinu glukoze i obavještavati je o svim promjenama.

Značajka Predviđanje niske glukoze omogućena je i obavijestit će Moniku ako je vjerojatno da će uskoro doći do niske razine glukoze. Samo treba osigurati da može vidjeti, čuti ili osjetiti bilo kakve obavijesti dok je vani u šetnji.

3 Odlazak u šetnju s boljom kontrolom razine glukoze

Ako dobije obavijest, Monika može stati i provjeriti situaciju u aplikaciji Predict. U džepu uvijek ima glukozne tablete i žitne pločice koje može pojesti ako se predviđa niska glukoza i treba ju smjesta stabilizirati.

Monika osjeća da ima više kontrole nad svojim dijabetesom, znajući da može upravljati razinama glukoze dok uključuje više tjelovježbe u svoju rutinu.

Pogledajte video u edukacijskom centru za CGM

Ključne značajke:

3. Predviđanje niske glukoze tijekom noći

Uživajte u kvalitetnom noćnom snu uz značajku Predviđanje niske glukoze tijekom noći koja Vam pokazuje rizik od noćne hipoglikemije i predlaže preventivne radnje.

Predviđanje se temelji na Vašim vrijednostima glukoze i trendovima njihovog kretanja, povijesti noćne hipoglikemije te unosima podataka o razinama inzulina i dr. u Dnevniku.

Trebat će Vam:

- Barem 24 sata podataka CGM-a
- Internetska veza na Vašem uređaju
- Omogućene obavijesti
- Trenutna vrijednost glukoze iznad 3,9 mmol/L

Kako upotrebljavati predviđanje

Između 21:00 i 02:00, početni zaslon prikazuje Vaš rizik od niske glukoze tijekom 7 sati u razdoblju noći. Za ovu se značajku niska vrijednost glukoze definira kao razina ispod 3,9 mmol/L.

- **Možete proaktivno provjeriti predviđanje između 21:00 i 02:00**

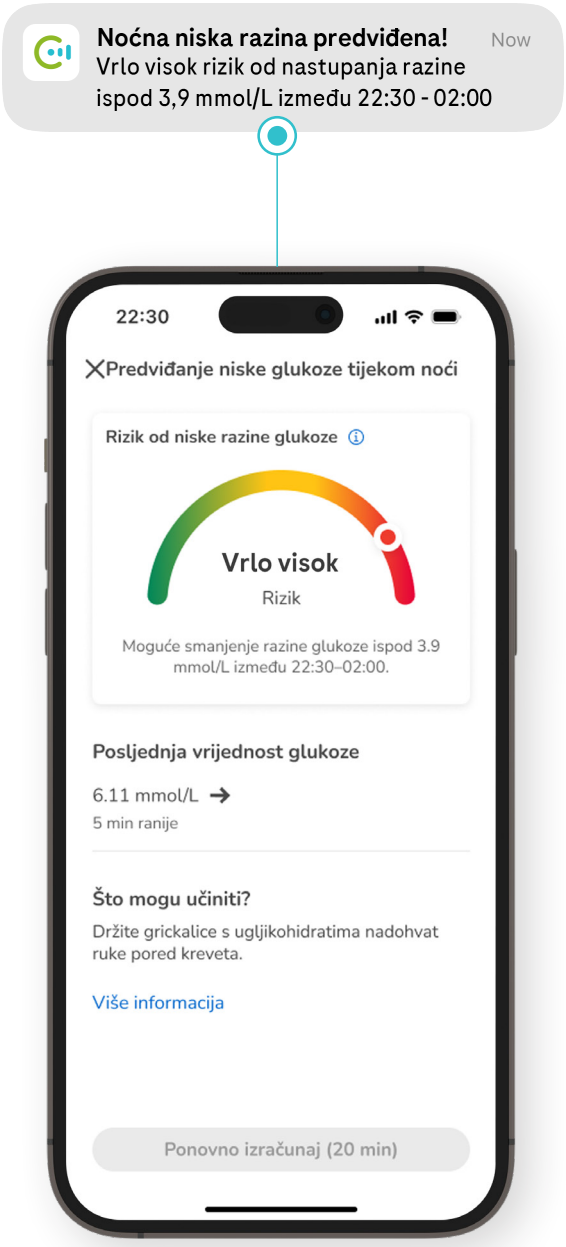
  Ako je rizik niske glukoze različit za rane noćne sate (prva 3,5 sata) i kasne noćne sate (zadnja 3,5 sata), predviđanje će dodatno naglasiti period visokog rizika. Predviđanje je preciznije za prvu polovicu noći jer je lakše dati pouzdana kratkoročnija predviđanja nego dugoročna.

- **Svakih 20 minuta možete zatražiti ponovni izračun**

  Ako ste posljednji put unijeli ugljikohidrate i inzulin prije manje od 20 minuta, ponovni izračun bit će neprecizan. Ako ste zabilježili svoj unos u Dnevnik, ova značajka neće biti dostupna u razdoblju od 20 minuta dok se predviđanje ažurira.

- **Možete postaviti obavijest za visokorizične noći**

  Možete uključiti primanje obavijesti ako postoji visok ili vrlo visok rizik od niske glukoze tijekom noći. Jednostavno odaberite uobičajeno vrijeme spavanja u tjednu i podsjetnik će se pojaviti na Vašem zaključanom zaslonu između 21:00 i 02:00, sve dok su obavijesti omogućene.



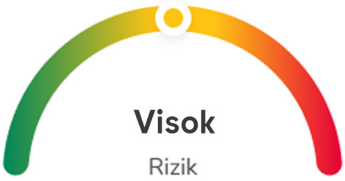
Kako postupiti prema predviđanjima

Postoje 3 različite razine rizika, s različitim bojama koje predstavljaju svaku razinu.

Uobičajen rizik

Zelena: Prosječan rizik* niske glukoze

Uobičajen rizik znači da imate prosječan rizik od niske glukoze noću. Za vrijeme spavanja se možete pripremiti na isti način kao i inače.



Visok rizik i vrlo visok rizik

Žuta: Više od prosječnog rizika* od niske glukoze
Crvena: Vrlo visok rizik niske glukoze

Visok ili vrlo visok rizik znači da možete odlučiti hoćete li konzumirati dugotrajno djelujuće ugljikohidrate s proteinima i mastima i/ili smanjiti bazalni inzulin ili bazalnu dozu prije spavanja.

Radnja koju ćete poduzeti ovisit će o Vašoj terapiji za dijabetes, osobnom iskustvu te o tome je li niska razina predviđena za prva 3,5 sata ili zadnja 3,5 sata noći. U slučaju sumnje, razgovarajte o odgovarajućim radnjama sa svojim liječnikom.

Obavezno aktivirajte i alarm za vrlo nisku glukozu u aplikaciji Accu-Chek SmartGuide tijekom noći.

Važna obavijest koju treba imati na umu

Postoje situacije u kojima ova značajka može biti manje pouzdana ili nedostupna

Aplikacija Predict može davati predviđanja samo na temelju podataka koje je prikupila i postoje faktori koje ne može uzeti u obzir. **Na 20. stranici navedene su informacije o tome što uzeti u obzir pri upotrebi predviđanja.**

Izbor večernjeg obroka može utjecati na razinu glukoze

Zahtjev za noćnom prognozom ubrzo nakon kasne večere s injekcijom bolusnog inzulina bit će neprecizan. Večera s puno masti i proteina neće se odraziti na predviđanje, jer bi to moglo povećati glukozu tek nekoliko sati kasnije.

*Prosječni rizik od hipoglikemije primijećen kod ispitanika iz studije namijenjene za strojno uvježbavanje algoritma za noćno predviđanje glukoze.

Kako Pavle upotrebljava značajku Predviđanje niske glukoze tijekom noći za bolji san

Primjer iz svakodnevnog života

Pavle ima dijabetes više od 10 godina i liječi se kratkotrajno i dugotrajno djelujućim analogom inzulina.

Brine ga niska glukoza, posebno noću, jer mu je to bio problem i u prošlosti.

Liječnik mu je na posljednjem pregledu preporučio da minimizira niske vrijednosti što je više moguće.

Pavlovi ciljevi:

- Izbjeći nisku glukozu tijekom noći
- Smanjiti ometanja tijekom sna
- Provesti više vremena unutar raspona

1 Priprema s predviđanjem niske glukoze tijekom noći za sljedećih 7 sati

Prije nego što ode u krevet, Pavle obično provjeri glukozu i uzme dugotrajno djelujući inzulin. Večeras je primio obavijest Predviđena je niska glukoza tijekom noći! U 22:00. Ona pokazuje da ima visok rizik od hipoglikemije tijekom prve polovice noći, između 22:00 i 01:30.

2 Provjera rizika od hipoglikemije prije vremena spavanja

Pavle provjerava obavijest da vidi više informacija, uključujući svoju posljednju vrijednost glukoze i što može učiniti da izbjegne nisku razinu.

Pavlova glukoza sada iznosi 7,4 mmol/L, pa odlučuje nešto pojesti da bi održao stabilnu razinu glukoze preko noći. Manji obrok prije spavanja trebao bi mu pomoći da izbjegne predviđenu nisku razinu u sljedećim satima.

3 Odlazak u krevet i dobar noćni san

Sad kada je Pavle provjerio predviđanje i poduzeo mjere da bi izbjegao nisku razinu glukoze tijekom noći, može mirnije otići u krevet i lakše zaspati.

Ako često ima visok rizik od hipoglikemije noću, pitat će svoj liječnika za savjet o mogućim uzrocima i smanjenju svoje doze dugotrajno djelujućeg inzulina.

Pogledajte video u edukacijskom centru za CGM

Videozapise svih scenarija prikazanih u ovom vodiču možete pogledati u edukacijskom centru za CGM. Pokriva sve što Vam je potrebno za postavljanje i upotrebu svog CGM rješenja s povjerenjem.

Upotrijebite priložene QR kodove ili posjetite www.accu-chek.hr/podrska/kontinuirano-mjerenje-glukoze da biste pristupili edukacijskom centru za CGM

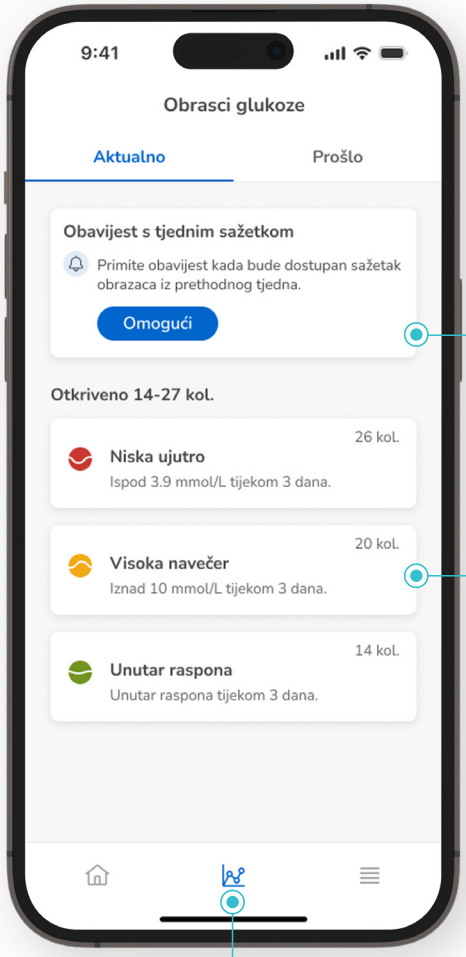
Obrasci kretanja glukoze

Ova značajka prepoznaje ponavljajuće skokove razine glukoze i pruža informacije koje Vam pomažu u prepoznavanju mogućih uzroka, tako da možete saznati koje radnje mogu dovesti do čestih visokih i niskih vrijednosti.

Razumijevanje obrazaca u Vašim prošlim vrijednostima glukoze i pridržavanje preporuka za poboljšanje kontrole dijabetesa mogu Vam pomoći da prilagodite svoje ponašanje i provedete više vremena unutar raspona[1].

Obrazac se definira kao događaj koji nastupa više puta unutar istog dana ili kalendarskog tjedna (ponedjeljak u 00:00 do nedjelje u 23:59). Aplikacija Predict zahtijeva različite količine kontinuiranih podataka o glukozi da bi pouzdano otkrila obrasce u Vašim vrijednostima glukoze.

Omogućite obavijesti u izborniku!



Svojim obrascima možete pristupiti iz glavnog navigacijskog zaslona

Pregled obrazaca

Ako aplikacija Predict ima dovoljno podataka za otkrivanje obrazaca u Vašim vrijednostima glukoze, oni se prikazuju u aplikaciji i mogu se kliknuti/stisnuti za dodatne informacije.

Omogućite obavijest o sažetku kretanja obrazaca

Možete odlučiti želite li primati tjedni sažetak obrazaca ponedjeljkom kada se analiziraju Vaši obrasci od prošlog tjedna. Također možete birati doba dana za primanje obavijesti.

Aktivni obrasci u proteklih 7 dana

Obrasci mogu izgledati vrlo različito, ovisno o njihovoj učestalosti i uzroku. Obrasci se prikazuju pomoću niza ikona i boja.

Ikone obrazaca

- Niska
- Visoka
- Unutar raspona
- Fluktuacija

Boje ikona obrazaca

- Narančasta = vrlo visoka glukoza
- Žuta = visoka glukoza
- Zelena = u ciljnom rasponu
- Plava = fluktuiranje
- Crvena = niska glukoza
- Tamnocrvena = Vrlo niska glukoza

Zapamtite, uvijek možete pogledati Upute za uporabu u odjeljku Pomoć u izborniku.

Saznajte više o obrascima

Posjetite edukacijski centar za CGM za potpuni popis ikona različitih obrazaca i njihovih značenja.

[1]Podaci od izdavatelja Roche Diabetes Care: In-Silico procjena algoritama za predviđanje glukoze aplikacije Accu-Chek SmartGuide Predict, simulirani podaci

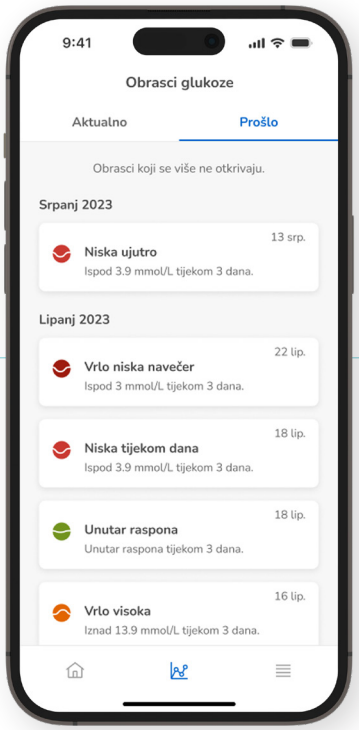
Pogledajte svoje obrasce

Obavijesti o obrascima

- Obrasci od posljednja 24 sata prikazuju se na početnom zaslonu.
- Ako nisu pronađeni nikakvi obrasci, aplikacija Predict obavijestit će Vas porukom.
- Kada se otkrije novi obrazac, aplikacija Predict će Vaš obavijestiti. Stisnite obavijest za više detalja.

Detalji o obrascima

- Obrasci u Vašim podacima o glukozi prikazuju se na odgovarajućem grafikonu. Možete promijeniti prikaz u Tjedni ili Mjesečni.
- Mogući uzroci nastajanja obrasca prikazuju se ispod grafikona.
- Stisnite uzroke da biste vidjeli prijedloge za promjene u ponašanju i svakodnevici koje biste mogli provesti.



Povijest obrazaca

- Možda ćete moći razriješiti negativan obrazac promjenom svojeg ponašanja i svakodnevice.
- Kada se obrazac razriješi, aplikacija Predict premješta ga na karticu Prošlo.
- Sve svoje povijesne obrasce možete vidjeti na kartici Prošlo ako se želite vratiti na njih.

Pružanje konteksta za analizu obrazaca

- Vaši dnevnički unosi igraju važnu ulogu u otkrivanju obrazaca. Primjerice, obrasci povezani s obrocima mogu se utvrditi samo ako zabilježite svoje obroke unutar aplikacije.
- Svoje dnevničke unose možete obogatiti dodatnim informacijama u aplikaciji Accu-Chek SmartGuide da biste pružili više konteksta za analizu obrazaca i poboljšali kvalitetu prijedloga koje primate.
- **Neki obrasci možda se neće otkriti ako nedostaju podaci iz Dnevnika.**

Postavljanje podsjetnika

- Postavljanjem podsjetnika u obliku push obavijesti, možete omogućiti proaktivno praćenje određenih obrazaca koje želite poboljšati.
- Postavljanje podsjetnika za otkriveni obrazac može Vas unaprijed upozoriti, tako da možete pokušati spriječiti da se događaj ponovi.

Kada aplikacija Predict utvrdi moguće uzroke obrazaca, ponudit će Vam nekoliko prijedloga. Prije poduzimanja bilo kakvih značajnih promjena, o svom dijabetes profilu i terapiji trebali biste razgovarati sa svojim liječnikom.

Saznajte više o aplikaciji Predict

Skenirajte QR kod za pristup videozapisima i drugim sadržajima o aplikaciji Predict i njezinim ključnim funkcijama.

Hvala na čitanju

Spremni ste za uporabu novog Accu-Chek SmartGuide CGM rješenja.

Zapamtite da smo uvijek tu da Vam pomognemo sa svim pitanjima ili problemima koje imate.

Obratite nam se

Našem timu za korisničku podršku možete se obratiti putem:

- Broj telefona **0800 805 934**
- Adresa e-pošte **smartguide.hr@roche.com**
- Mrežna stranica **www.accu-chek.hr**

Posjetite web stranicu Accu-Chek za više informacija o proizvodu na adresi **www.accu-chek.hr/podrska/kontinuirano-mjerenje-glukoze**

Ovdje smo da Vam pomognemo

Skenirajte QR kod za pristup edukativnom trening sadržaju, uključujući korak po korak videozapise i vodiče, u našem edukacijskom centru za CGM. Sadržava kratke informacije koje Vam pomažu u snalaženju među značajkama Vašeg CGM rješenja i rješavanju problema koji mogu nastati.

Accu-Chek, Accu-Chek SmartGuide i Accu-Chek SmartGuide Predict su zaštićeni znakovi tvrtke Roche. © 2024 Roche Diabetes Care Limited. Sva prava pridržana. | Roche d.o.o. | Ulica grada Vukovara 269a | 10000 Zagreb, Hrvatska | Prikazani zasloni mogu se razlikovati od zaslona u aplikaciji.

1. Svi Accu-Chek Care promo materijali namijenjeni su isključivo zdravstvenim radnicima.
2. Svi Accu-Chek SmartGuide CGM promo materijali namijenjeni su zdravstvenim radnicima (isključivo ovoj skupini ukoliko je posebno naznačeno) i ostalim povezanim interesnim skupinama (npr. pacijentima).

MC-HR-01882