Plik pomocy aplikacji mobilnej

Spis treści

Wprowadzenie

Aplikacja mobilna OneTouch Reveal™
Obsługiwane urządzenia i wymagania systemu
Nota prawna Apple
Znak towarowy **Bluetooth®**
Znak towarowy Adobe
Przeznaczenie

Rozdział 1 : Rozpoczęcie korzystania

Instalowanie aplikacji
Sprawdzanie ustawień urządzenia mobilnego
Aktualizacja aplikacji
Rejestracja do konta OneTouch Reveal™
Rejestracja we własnym imieniu
Rejestracja jako opiekun w imieniu podopiecznego
Logowanie jako opiekun podopiecznego
Kiedy Twój podopieczny skończy 18 lat
Usuwanie konta OneTouch Reveal™
Aby odinstalować aplikację
Bezpieczeństwo teleinformatyczne
Parowanie glukometru z urządzeniem mobilnym
Usuwanie glukometru z aplikacji

Rozdział 2 : Ogólne informacje o aplikacji

Symbole oraz ikony użyte w aplikacji
Menu Więcej
Synchronizowanie glukometru z aplikacją
Synchr. w tle
Zmiana daty/godziny na urządzeniu mobilnym
Alarmy dotyczące ustawień glukometru i aplikacji
Synchronizacja danych
Wyjście z aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™

Rozdział 3 : Pasek nawigacji

Strona główna
Używanie funkcji udostępniania
Dzienniczek samokontroli
Ostatni wynik pomiaru
Trendy
Średnie

Rozdział 4 : Dzienniczek samokontroli

Dzienniczek samokontroli
Przeglądanie danych
Dodawanie oznaczeń pomiarów okołoposiłkowych do wyników pomiarów
Dodawanie oznaczeń zdarzeń do wyników pomiarów

Dodawanie komentarzy do wyników pomiarów
Dodawanie zdarzeń
Dodaj węglowodany
Dodaj insulinę
Typy insuliny
Dodaj aktywność
Dodaj wynik pomiaru (ręcznie wprowadź wynik pomiaru poziomu cukru we krwi)
Przeglądanie i dodawanie szczegółów dla każdego dnia
Przeglądanie trendów z dzienniczka samokontroli
Przeglądanie legendy z dzienniczka samokontroli

Rozdział 5 : Cele

Opcje celu
Monitorowanie postępów w osiąganiu celów

Rozdział 6 : Trendy

Wykrywanie trendów
Przeglądanie szczegółów trendu
Powtarzające się trendy
Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®)
Otrzymywanie komunikatów dotyczących trendów

Rozdział 7 : Średnie

Średnie
Użycie średnich z oznaczeniami pomiarów okołoposiłkowych
Narzędzie do porównywania wyników HbA1c
Korzystanie z narzędzia do porównywania wyników HbA1c

Rozdział 8 : Menu Więcej

Menu Więcej
Moje ustawienia
    Moje ustawienia
Moje glukometry
Moje przypomnienia
    Moje przypomnienia
    Przypomnienia
    Dodawanie przypomnienia
    Usuwanie przypomnień
    Otrzymywanie przypomnień
    Automatyczne przypomnienia
Moje konto
Połączenia
    Połączenia
    Aplikacje
Pomoc
Skontaktuj się z nami
Warunki użytkowania
Polityka ochrony prywatności

Rozdział 9 : Rozwiązywanie problemów

Często zadawane pytania
Błąd aplikacji i inne komunikaty
Błąd dostępu do danych
Aplikacja nie uruchamia się
Aplikacja i glukometr korzystają z innych jednostek miary
Różne zakresy
Nieprawidłowy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi
Nieprawidłowa wartość węglowodanów
Nieprawidłowa liczba jednostek insuliny
Nieprawidłowy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi wprowadzony ręcznie

Rozdział 10 : Wyłącznie dla lekarza

Trendy

Informacje

Wprowadzenie

Aplikacja mobilna OneTouch Reveal™

Przed użyciem tej aplikacji uważnie przeczytaj Plik pomocy. Zachowaj go do wglądu podczas korzystania z aplikacji. Aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ jest narzędziem do kontroli cukrzycy oraz ułatwia użytkownikowi monitorowanie poziomu cukru we krwi z poziomu urządzenia mobilnego z opcją udostępniania wyników pomiarów lekarzowi oraz członkom rodziny. Aplikacja działa na kompatybilnych urządzeniach mobilnych, takich jak telefon z systemem iOS. Aplikacja obsługuje technologie bezprzewodowe **Bluetooth®** przy łączeniu się z systemem monitorowania poziomu glukozy we krwi OneTouch®.

Główne funkcje:

- Przeglądanie prostych, kolorowych wykresów z wynikami pomiaru poziomu cukru we krwi.
- Dodawanie ważnych informacji dotyczących wyników, takich jak posiłki, aktywność lub insulina.
- Wykrywanie trendów niskiego i wysokiego poziomu cukru we krwi oraz powtarzających się trendów niskich i wysokich wyników pomiarów poziomu cukru we krwi.
- Ustawianie przypomnień, takich jak przypomnienie o godzinie pomiaru oraz godzinie przyjęcia insuliny.
- Przeglądanie raportu postępów pacjenta, który jest dostępny dla pracownika służby zdrowia.
- Ustalanie celów dla wykonywania pomiarów poziomu cukru we krwi, liczby wykonanych kroków, rejestrowania zawartości węglowodanów w spożywanych posiłkach lub rejestrowania ćwiczeń.
- Porównanie wyników pomiarów HbA1c przeprowadzonych przez lekarza z wynikami pomiarów poziomu cukru we krwi przeprowadzonych przez użytkownika w ciągu ostatnich 90 dni.
- Przechowywanie wszystkich danych w jednym miejscu.

Wsparcie:

- Sekcja pomocy w aplikacji.
- Plik pomocy (PDF) można pobrać i wydrukować z *https://assets.lfsdigital.com/otr-mobile/5.18.0/user-manual-pdfs/OneTouchRevealApp-iOS-UserManual-pl-PL.pdf*.
- Skontaktuj się z Działem Wsparcia Klienta, aby poprosić o wersję drukowaną.
- Zachęcamy Państwa do kontaktu w sprawie wsparcia:

  801232323

  info@onetouch.pl

  onetouch.synoptis.pl/onetouch-reveal

Obsługiwane urządzenia i wymagania systemu

Najnowsza lista kompatybilnych urządzeń z włączoną opcją **Bluetooth®** oraz wymagań systemu znajduje się na stronie *OneTouchReveal.pl/mobile-support/pl_PL*.

Dalsze użytkowanie nieobsługiwanego glukometru lub mobilnego systemu operacyjnego wiąże się z zagrożeniem bezpieczeństwa teleinformatycznego dla użytkownika końcowego, zagrożenie to może zwiększać się wraz z upływem czasu.

Aplikacja nie jest zoptymalizowana do użytku na iPadach.

Nota prawna Apple

Apple, App Store, Apple Health, Face ID i logo Apple są znakami handlowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych oraz w innych krajach.

iOS jest znakiem handlowym lub zastrzeżonym znakiem handlowym firmy Cisco w Stanach Zjednoczonych i innych krajach i jest używany na mocy licencji.

Znak towarowy Bluetooth®

Logotyp i logo **Bluetooth®** są zarejestrowanymi znakami towarowymi stanowiącymi własność firmy **Bluetooth®** SIG, Inc., a tego typu znaki można użytkować na mocy licencji LifeScan Scotland Ltd. Inne znaki towarowe i marki stanowią własność ich odpowiednich właścicieli.

Znak towarowy Adobe

Adobe, logo Adobe i Adobe Acrobat są zarejestrowanymi znakami towarowymi lub znakami towarowymi firmy Adobe w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach.

Przeznaczenie

Aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ jest przeznaczona dla osób chorych na cukrzycę w celu przeglądania, monitorowania, badania trendów i udostępniania danych z glukometrów w celu leczenia cukrzycy. Jest dostępna na kompatybilnych urządzeniach iOS i współpracuje z bezprzewodowymi glukometrami OneTouch®.

⚠ **OSTRZEŻENIE:** Raporty są przeznaczone wyłącznie dla lekarza. Przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w schemacie leczenia cukrzycy należy przeanalizować raporty z lekarzem.

⚠ **UWAGA:** Funkcja **Bluetooth®** w glukometrze pozwala na przesyłanie wyników pomiarów do kompatybilnego urządzenia bezprzewodowego. Z aplikacji powinna korzystać tylko jedna osoba. **Nie** należy pozwalać innym osobom na korzystanie ze swojego glukometru do pomiaru poziomu cukru we krwi. **Nie** należy parować glukometru innej osoby ze swoim kompatybilnym urządzeniem bezprzewodowym.

Rozdział 1

Rozpoczęcie korzystania

Instalowanie aplikacji

1. Pobierz aplikację mobilną OneTouch Reveal™ ze sklepu Apple App Store i zainstaluj ją na swoim urządzeniu mobilnym.
2. Po zainstalowaniu aplikacji otwórz ją, dotykając ikony aplikacji.

Ikona aplikacji



Sprawdzanie ustawień urządzenia mobilnego

Niektóre ustawienia urządzeń mobilnych mogą uniemożliwiać otrzymywanie powiadomień i synchronizowanie wyników pomiarów. Dokładna lokalizacja każdego ustawienia zależy od systemu operacyjnego (OS) i urządzenia mobilnego. Aby sprawdzić wersję swojego systemu operacyjnego, przejdź do zakładki **Ustawienia** na swoim urządzeniu mobilnym i znajdź sekcję **Informacje**. Aby uzyskać więcej informacji, postępuj zgodnie z instrukcjami producenta urządzenia mobilnego.

Zablokowane aplikacje

Dla systemu iOS 18 i nowszych:

Unikaj blokowania aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™. Zablokowanie aplikacji to funkcja, która wymaga uwierzytelnienia, aby móc otworzyć tę aplikację. W zależności od urządzenia mobilnego oznacza to, że aplikacja będzie wymagać uwierzytelnienia za pomocą Face ID, Touch ID lub kodu dostępu. Gdy ta funkcja jest włączona, wyświetlanie ważnych powiadomień z aplikacji może być opóźnione.

Aby odblokować aplikację, należy wykonać następujące czynności:

1. Znajdź aplikację mobilną OneTouch Reveal™ na ekranie głównym swojego urządzenia mobilnego.
2. Dotknij i przytrzymaj ikonę aplikacji, aby otworzyć menu szybkich czynności.
3. Dotknij **Nie wymagaj Face ID** (lub **Nie wymagaj Touch ID** lub **Nie wymagaj kodu dostępu**). Uwierzytelnij się za pomocą Face ID, Touch ID lub kodu dostępu.
4. Zostanie wyświetlona prośba o potwierdzenie wyłączenia blokady za pomocą Face ID (lub Touch ID lub kodu dostępu).

Ukryte aplikacje

Dla systemu iOS 18 i nowszych:

Nie ukrywaj aplikacji. Ukrycie aplikacji to funkcja, która powoduje usunięcie aplikacji z ekranu głównego i przenosi ją do folderu **Ukryte**. Ukrycie aplikacji uniemożliwi jej synchronizowanie wyników pomiarów z glukometrem w tle.

Aby pokazać aplikację, należy wykonać następujące czynności:

1. Przejdź do **Biblioteki aplikacji**, przesuwając palcem w lewo wszystkie ekrany główne.

2. Znajdź i dotknij, aby otworzyć folder **Ukryte** znajdujący się na dole **Biblioteki aplikacji**. Urządzenie mobilne wykona uwierzytelnienie za pomocą Face ID (lub Touch ID lub kodu dostępu).
3. Dotknij i przytrzymaj aplikację mobilną OneTouch Reveal™, aby otworzyć menu szybkich czynności.
4. Dotknij opcji **Nie wymagaj Face ID** (lub **Nie wymagaj Touch ID** lub **Nie wymagaj kodu dostępu**) w menu szybkich czynności.

UWAGA: Aplikacja, która została przeniesiona z folderu **Ukryte**, po przywróceniu może nie być widoczna na żadnym z ekranów głównych. Aby uzyskać informacje na temat przywrócenia aplikacji na ekran główny, należy postępować zgodnie z instrukcjami producenta urządzenia mobilnego.

Skupienie

Dla systemu iOS 18 i nowszych:

Skupienie to funkcja blokująca powiadomienia, z wyjątkiem powiadomień pochodzących z wybranych przez użytkownika aplikacji. Użycie trybu skupienia, np. redukcja zakłóceń, może uniemożliwić otrzymywanie ważnych powiadomień. Jeśli chcesz używać trybu skupienia, upewnij się, że aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ została dodana do listy **Dopuszczonych aplikacji**.

Aby dodać aplikację do listy **Dopuszczonych aplikacji**, należy wykonać następujące czynności:
1. Przejdź do **Ustawień** na swoim urządzeniu mobilnym.
2. Dotknij przycisku **Skupienie**.
3. Kliknij żądaną opcję trybu **Skupienie**.
4. Dotknij przycisku **Aplikacje** znajdującego się pod **Pozwalaj na powiadomienia**.
5. Kliknij, aby dodać aplikację mobilną OneTouch Reveal™ do listy **Dopuszczonych aplikacji**.

Aktualizacja aplikacji

W systemie iOS wykonaj następujące czynności:

1. Otwórz aplikację App Store.
2. Dotknij ikony swojego profilu w prawym, górnym rogu.
3. Przewiń w dół do miejsca, w którym znajdziesz wszystkie aktualizacje aplikacji, które są gotowe do zainstalowania.

Możesz zaktualizować aplikację pojedynczo lub, jeśli istnieje lista aplikacji do zaktualizowania, dotknij Aktualizuj wszystko.

UWAGA: Po pobraniu nowej wersji aplikacji nie będzie można wrócić do poprzedniej wersji aplikacji.

Rejestracja do konta OneTouch Reveal™

Konto OneTouch Reveal™ umożliwia przeglądanie wszystkich danych na urządzeniach mobilnych i w aplikacji na komputer OneTouch Reveal™. Konto pozwala na sporządzenie kopii zapasowych danych przechowywanych w aplikacji w chmurze, eliminuje także konieczność synchronizowania glukometrów z każdą platformą cyfrową.

Użytkownik może uzyskać dostęp do danych z dodatkowych urządzeń mobilnych, a także w sieci, korzystając z utworzonego przez siebie konta. Aby korzystać z aplikacji na dodatkowych urządzeniach mobilnych, należy zainstalować aplikację na urządzeniu, a następnie zalogować się na swoim koncie.

Jeżeli już posiadasz konto OneTouch Reveal™, możesz się do niego zalogować.

Jeśli nie masz jeszcze konta OneTouch Reveal™, utwórz je, wykonując następujące kroki po zainstalowaniu i otwarciu aplikacji na urządzeniu mobilnym.

UWAGA: Twoje dane logowania do konta OneTouch Reveal™ mogą być użyte do zalogowania się do dowolnej aplikacji OneTouch®.

1. Dotknij dowolnego przycisku, aby zezwolić lub odmówić aplikacji uprawnień do monitorowania Twojej aktywności w innych aplikacjach.
2. Dotknij dowolnego przycisku, aby zezwolić lub nie zezwolić aplikacji na wysyłanie powiadomień.
3. Wybierz swój kraj zamieszkania, a następnie dotknij **`Dalej`**.
4. Przejrzyj **`Zgoda na przetwarzanie danych osobowych/wrażliwych`**, a następnie dotknij **`Zgadzam się`**.

   UWAGA: Jeśli nie wyrażasz zgody na **`Zgoda na przetwarzanie danych osobowych/wrażliwych`**, Twoje konto nie zostanie utworzone.
5. Dotknij **`Zarejestruj się`**.

UWAGA: Użytkownik musi mieć ukończone 18 lat, aby korzystać z tej aplikacji. Opiekunowie w wieku 18 i starsi mogą utworzyć konto w imieniu swoich podopiecznych, którzy mają mniej niż 18 lat. Więcej informacji – *Rejestracja jako opiekun w imieniu podopiecznego*.

Rejestracja we własnym imieniu

Jeżeli ukończyłeś 18 lat i chcesz używać tej aplikacji z własnymi danymi dotyczącymi poziomu glukozy, dotknij **`Zarejestruj się w swoim imieniu`**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami.

Rejestracja jako opiekun w imieniu podopiecznego

Użytkownik musi mieć ukończone 18 lat, aby korzystać z tej aplikacji. Opiekunowie w wieku 18 i starsi mogą utworzyć konto w imieniu swoich podopiecznych, którzy mają mniej niż 18 lat.

1. Po przejrzeniu dokumentu **`Zgoda na przetwarzanie danych osobowych/wrażliwych`** i dotknięciu **`Zgadzam się`**, dotknij **`Zarejestruj się w imieniu podopiecznego`** na następnym ekranie.
2. Na następnym ekranie wprowadź informacje o koncie opiekuna, w tym:
   - Imię i nazwisko opiekuna
   - Adres e-mail
   - Potwierdź adres e-mail
   - Hasło
   - Potwierdź hasło

   UWAGA:
   - Nie możesz użyć adresu e-mail, który jest już używany dla innego konta opiekuna.
   - Hasła muszą składać się z 8–16 znaków, zawierać co najmniej 1 cyfrę i 1 literę i nie mogą zawierać symboli < > " = +.
   - Jeśli Twój adres e-mail jest nieprawidłowy lub adres e-mail lub hasła są niezgodne, zostaniesz poproszony o ponowne ich wprowadzenie.
3. Po przejrzeniu **Warunków użytkowania** i **Polityki ochrony prywatności** i potwierdzeniu, że skończyłeś 18 lat, dotknij odpowiedniego pola, aby wyrazić zgodę.
4. Jeśli chcesz wyrazić zgodę na otrzymywanie materiałów marketingowych dotyczących cukrzycy, zaznacz odpowiednie pole, aby wyrazić zgodę.
5. Następnie dotknij **`Kontynuuj`**.
6. Na następnym ekranie wprowadź dane podopiecznego, w tym następujące informacje:
   - Data urodzenia
   - Imię i nazwisko
   - Kod poradni (opcjonalnie)
   - Płeć
   - Typ cukrzycy

UWAGA:

- Możesz zarejestrować tylko jednego podopiecznego do konta opiekuna. Jeśli masz więcej niż jednego podopiecznego, będziesz musiał utworzyć osobne konto opiekuna, używając różnych danych logowania dla każdego podopiecznego.
- Jeśli chcesz udostępnić dane swojego podopiecznego konkretnemu zespołowi opieki, lekarzowi lub grupie specjalistów pomagających w kontrolowaniu jego stanu, skontaktuj się z nimi bezpośrednio, aby uzyskać ich kod poradni. Aby przestać udostępniać informacje na temat swojego podopiecznego, skontaktuj się bezpośrednio z jego zespołem opieki lub trwale usuń konto podopiecznego. Trwałe usunięcie konta spowoduje usunięcie wszystkich dotychczasowych danych powiązanych z kontem. Jeśli konto zostanie usunięte, nie będzie można go ponownie aktywować.

7. Dotknij **`Zarejestruj się`**, aby kontynuować.

Logowanie jako opiekun podopiecznego

UWAGA: Jednocześnie można być zalogowanym tylko do jednego konta OneTouch® w tej aplikacji na urządzeniu mobilnym. Jeśli chcesz się zalogować do innego konta OneTouch®, musisz usunąć i ponownie zainstalować tę aplikację lub użyć drugiego urządzenia mobilnego dla drugiego konta.

Jeśli nie masz jeszcze konta opiekuna OneTouch® dla podopiecznego, dotknij **`Zarejestruj się w imieniu podopiecznego`**. Więcej informacji – *Rejestracja jako opiekun w imieniu podopiecznego*.

Jeśli masz już konto opiekuna podopiecznego OneTouch®, wykonaj następujące kroki, aby się zalogować.

1. Dotknij **`Tak, zaloguj mnie`**.
2. Na następnym ekranie dotknij **`Dane mojego podopiecznego`**.
3. Na następnym ekranie wprowadź swój **`Adres e-mail`** i **`Hasło`**.
4. Możesz zalogować się następnym razem za pomocą czytnika biometrycznego, dotykając przycisku przełączania, aby włączyć tę opcję.
5. Dotknij **`Chcę pozostać zalogowany/-a`**, jeśli nie chcesz być proszony o podanie adresu e-mail i hasła za każdym razem, gdy otwierasz aplikację.
6. Następnie dotknij **`Zaloguj się`**.

UWAGA:

- Jeśli z Twoim kontem nie jest powiązany adres e-mail ani data urodzenia, zostaniesz poproszony o zaktualizowanie konta o te informacje.
- Jeśli posiadasz konto, ale zapomniałeś hasła, dotknij **`Zapomniałeś/-aś hasła?`**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami. Jeśli zapomniałeś hasła i zbyt wiele razy spróbujesz zalogować się przy użyciu nieprawidłowego hasła, Twoje konto zostanie zablokowane na pewien czas.
- Jeśli zaktualizujesz adres e-mail lub hasło do konta poza tą aplikacją mobilną, na przykład w aplikacji na komputer OneTouch Reveal™, zostaniesz poproszony o skorzystanie z opcji **`Zaloguj się korzystając ze zaktualizowanych danych`**. Dzięki temu aplikacja będzie synchronizowana z chmurą.

Kiedy Twój podopieczny skończy 18 lat

Kiedy Twój podopieczny skończy 18 lat, będzie mógł przejąć własne konto, a wtedy nie będziesz już mógł przeglądać jego danych na swoim koncie opiekuna.

Pojawi się komunikat o treści „**`Wszystkiego najlepszego z okazji 18 urodzin!`**”. Aby podopieczny mógł przejąć konto, musi zaktualizować je za pomocą swojego adresu e-mail i hasła.

Po przeczytaniu **Warunków użytkowania** i **Polityki ochrony prywatności** i potwierdzeniu, że skończył 18 lat, podopieczny musi dotknąć odpowiednie pole, potwierdzając, że wyraża zgodę. Pojawi się znacznik wyboru.

Jeśli chce wyrazić zgodę na otrzymywanie materiałów marketingowych, może zaznaczyć odpowiednie pole, a następnie dotknąć **`Kontynuuj`**.

UWAGA:

- Adres e-mail podopiecznego musi różnić się od innych adresów e-mail już używanych na koncie OneTouch®.
- Po przejęciu konta podopieczny może przeglądać swoje dane na innym urządzeniu mobilnym. Jeśli tak się stanie, na pierwotnym urządzeniu mobilnym będzie można korzystać z innego konta OneTouch® poprzez odinstalowanie i ponowne zainstalowanie aplikacji, a następnie zalogowanie się.

Usuwanie konta OneTouch Reveal™

1. Dotknij menu **`Więcej`** w prawym, górnym rogu ekranu.
2. Dotknij **`Moje konto`**.
3. Dotknij **`Usuń konto`**.
4. Wprowadź swoje dane logowania i zaznacz dwa dostępne pola wyboru. Następnie dotknij **`Usuń konto`**.
5. Pojawi się wyskakujące okienko z informacją, że konto zostało trwale usunięte.
6. Nastąpi wylogowanie z aplikacji mobilnej i przekierowanie na stronę wyboru kraju.
7. Przesuń palcem w górę w aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™, aby z niej wyjść.

UWAGA: Usunięcie konta OneTouch Reveal™ spowoduje trwałe usunięcie Twoich danych dla wszystkich aplikacji OneTouch®. Danych tych nie można odzyskać.

Aby odinstalować aplikację

UWAGA: Odinstalowanie aplikacji z urządzenia mobilnego nie spowoduje usunięcia konta OneTouch Reveal™.

Dla iOS

1. Dotknij i przytrzymaj aplikację na ekranie głównym, dotknij **Usuń aplikację**.
2. Dotknij **Usuń z ekranu głównego**, aby zachować ją w bibliotece aplikacji, lub
3. Dotknij **Usuń aplikację**, aby całkowicie usunąć ją z urządzenia z systemem iOS.

Bezpieczeństwo teleinformatyczne

Można usprawnić ochronę konta OneTouch Reveal™ oraz jego danych, postępując zgodnie z niektórymi z tych najlepszych praktyk:

- Zablokowanie urządzenia mobilnego hasłem PIN, kodem dostępu lub danymi biometrycznymi (takimi jak odcisk palca lub za pomocą funkcji Face ID).
- Aktualizowanie aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™ na urządzeniu mobilnym do najnowszej wersji (instalowanej ze sklepu App Store), ponieważ aktualizacje krytyczne i poprawki zabezpieczeń są często dystrybuowane za pośrednictwem tych aktualizacji.
- Wybranie silnego hasła dla konta w OneTouch Reveal™.
- Podjęcie decyzji o stosowaniu funkcji **`Chcę pozostać zalogowany/-a`** lub czytnika biometrycznego, takiego jak rozpoznawanie twarzy lub odcisków palców, aby się zalogować. Jeżeli opcje te nie zostaną wybrane, należy dokonywać częstszego uwierzytelniania hasłem.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo informacji, zmieniaj hasła co 90 dni.

- Glukometr i aplikacja zostały zaprojektowane defensywnie, aby odpierać złośliwe ataki oraz zostały pod tym kątem przetestowane.
- Nie zostawiać glukometru ani urządzenia mobilnego bez opieki lub w miejscu publicznym, tak by inni nie mogli zmienić indywidualnych parametrów lub się z nim połączyć.
- Podczas, gdy aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ korzysta z protokołów uwierzytelniania na całej trasie i szyfrowania w celu zabezpieczenia informacji, użytkownicy powinni upewnić się, że parują swoje glukometry tylko z własnymi osobistymi urządzeniami mobilnymi.
- Korzystanie z niezaufanych połączeń Wi-Fi może narazić użytkownika na większe ryzyko dot. bezpieczeństwa.
- W przypadku podejrzeń dotyczących narażenia bezpieczeństwa konta lub innych powiązanych obaw, należy niezwłocznie skontaktować się z Działem Wsparcia Klienta OneTouch®:

  801232323

  info@onetouch.pl

  onetouch.synoptis.pl/onetouch-reveal

Parowanie glukometru z urządzeniem mobilnym

Parowanie glukometru i urządzenia mobilnego umożliwia im wzajemną komunikację. Parowanie jest konieczne, aby odczyty mogły być przesyłane z glukometru do aplikacji.

Kilka glukometrów można sparować z kilkoma kompatybilnymi urządzeniami mobilnymi. Należy po prostu powtórzyć instrukcje parowania urządzeń dla każdego glukometru.

Należy sprawdzić, czy system operacyjny urządzenia mobilnego jest obsługiwany. Należy to potwierdzić po zainstalowaniu aktualizacji lub uaktualnieniu do nowego urządzenia mobilnego. Więcej informacji – *Obsługiwane urządzenia i wymagania systemu*.

⚠ **UWAGA: Nie należy** parować glukometru innej osoby ze swoim urządzeniem mobilnym.

Aby rozpocząć parowanie, otwórz aplikację mobilną OneTouch Reveal™; glukometr powinien być włączony i gotowy do działania. Glukometr i urządzenie mobilne muszą znajdować się w odległości metra od siebie, aby zapewnić skuteczne parowanie. Pomiędzy nimi nie powinny znajdować się żadne przeszkody, np. ciało, ściany czy woda. Aplikacja wyświetli instrukcje krok po kroku, które poprowadzą użytkownika przez proces parowania.

1. Upewnij się, że funkcja **Bluetooth®** jest włączona w urządzeniu mobilnym.
2. Otwórz aplikację mobilną OneTouch Reveal™ i dotknij menu **`Więcej`**, **`Moje glukometry`**, a następnie **`Dodaj glukometr`** lub dotknij ikony +.
3. Wybierz glukometr, który chcesz sparować.

   UWAGA: Nie wszystkie glukometry są dostępne w każdym kraju.

4. Jeśli używasz glukometru OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™, zostaniesz poproszony o wybranie ekranu odpowiadającego ekranowi glukometru.
5. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji.

   Zostaniesz poproszony o włączenie glukometru i funkcji **Bluetooth®**.
6. Po dotknięciu **`Kontynuuj`** aplikacja wyszuka Twój glukometr.
7. Kiedy ekran **`Wyszukiwanie`**... zmieni się na ekran **`Wykryto glukometry`**, dotknij **`Sparuj`** po prawej stronie nazwy glukometru w aplikacji.

   Możesz porównać 4 ostatnie cyfry numeru seryjnego wyświetlanego w aplikacji z numerem seryjnym znajdującym się z tyłu glukometru.
8. Na polecenie aplikacji wpisz numer PIN z ekranu glukometru w wyskakującym okienku w aplikacji.

   UWAGA: Natychmiast wprowadź swój numer PIN. Numer PIN będzie wyświetlany na glukometrze tylko przez około 30 sekund. W razie potrzeby ponownie uruchom proces parowania.

9. Odczekaj, aż kompatybilne urządzenie mobilne rozpocznie synchronizację danych z glukometru.

   W aplikacji pojawi się komunikat „**Synchronizacja...**”, powiadamiając użytkownika, że glukometr jest połączony z aplikacją. Parowanie zostało zakończone, jeśli na ekranie aplikacji zostanie wyświetlony zielony haczyk. Glukometr można teraz znaleźć na ekranie **Moje glukometry** w menu **Więcej**.

W celu sparowania dodatkowych glukometrów powtórzyć powyższe kroki. Glukometry należy parować pojedynczo.

UWAGA: Jeśli urządzenie mobilne nie jest w stanie zlokalizować glukometru, upewnij się, że funkcja **Bluetooth®** jest włączona zarówno w glukometrze, jak i urządzeniu mobilnym. Jeśli problem będzie się powtarzał, zobacz *Często zadawane pytania*.

Usuwanie glukometru z aplikacji

Jeśli masz problemy z synchronizacją, zalecamy całkowite rozłączenie komunikacji między urządzeniami poprzez usunięcie glukometru z aplikacji i urządzenia mobilnego.

1. Aby rozłączyć glukometr, przejdź do ekranu **Moje glukometry** w aplikacji, a następnie dotknij **Usuń glukometr**. Dotknięcie tego przycisku spowoduje usunięcie glukometru z listy glukometrów aplikacji, a następnie zostaniesz przeniesiony do listy urządzeń **Bluetooth®** urządzenia mobilnego.
2. Z listy MOJE URZĄDZENIA w ustawieniach **Bluetooth®** w urządzeniu mobilnym dotknij ikony „i” obok nazwy swojego glukometru.
3. Dotknij „Zapomnij to urządzenie” i potwierdź, a następnie wróć do aplikacji.

Możesz ponownie dodać glukometr do aplikacji, postępując zgodnie z instrukcjami parowania. Więcej informacji – *Parowanie glukometru z urządzeniem mobilnym*.

Rozdział 2

Ogólne informacje o aplikacji

Symbole oraz ikony użyte w aplikacji

Tabela 1: Rozpoznawanie ikon

	Wskazuje uwierzytelnianie za pomocą czytnika Touch ID.
	Ikona zdarzenia wskazuje informacje Aktywn.
	Ikona zdarzenia wskazuje informacje Insulina.
	Ikona zdarzenia wskazuje informacje o posiłkach (Węglowodany).
	Ikona zdarzenia wskazuje informacje Cukier.

Tabela 2: Ikony oznaczenia zdarzenia

	Przed posiłkiem
	Po posiłku
	Węglowodany Oznaczenie zdarzenia dla pomiaru poziomu cukru we krwi (wyłącznie glukometry OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™)
	Stres Oznaczenie zdarzenia dla pomiaru poziomu cukru we krwi (wyłącznie glukometry OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™)
	Choroba Oznaczenie zdarzenia dla pomiaru poziomu cukru we krwi (wyłącznie glukometry OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™)
	Leki Oznaczenie zdarzenia dla pomiaru poziomu cukru we krwi (wyłącznie glukometry OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™)

	Ćwiczenia Oznaczenie zdarzenia dla pomiaru poziomu cukru we krwi (wyłącznie glukometry OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™)
	Cukier Oznaczenie zdarzenia dla pomiaru poziomu cukru we krwi (wyłącznie glukometry OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™)
	Insulina Oznaczenie zdarzenia dla pomiaru poziomu cukru we krwi (wyłącznie glukometry OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™)
	Nastrój Oznaczenie zdarzenia dla pomiaru poziomu cukru we krwi (wyłącznie glukometry OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™)

Tabela 3: Cele

	Wyznaczanie celów dla Aktywn.
	Wyznaczania celów dotyczących testowania Poz. cukru
	Wyznaczanie celów dla Węglowodany
	Wyznaczanie celów dla Kroki
	Osiągnięto cel dla Aktywn.
	Osiągnięto cel dotyczący testowania Poz. cukru
	Osiągnięto cel dla Węglowodany
	Osiągnięto dzienny cel dla Kroki

Tabela 4: Inne ikony

	Udostępnij
	Menu Więcej
	**Bluetooth®**
	HbA1c poza zakresem wykresu
	Ostrzeżenie lub uwaga

	Wytwórca

Tabela 5: Ikony tabeli

	Uwaga

Tabela 6: Ikony powiadomień

	Trend - niskie wyniki
	Trend - wysokie wyniki

Tabela 7: Ikony wykresów

		
Przed posiłkiem - wynik niski	Przed posiłkiem - wynik w zakresie	Przed posiłkiem - wynik wysoki
		
Po posiłku - wynik niski	Po posiłku - wynik w zakresie	Po posiłku - wynik wysoki
		
Brak oznaczenia - wynik niski	Brak oznaczenia - wynik w zakresie	Brak oznaczenia - wynik wysoki

Menu Więcej

Dotknij ikonę menu **`Więcej`**, aby wyświetlić menu **`Więcej`**.



Menu **`Więcej`** umożliwia szybki dostęp do wszystkich dodatkowych funkcji aplikacji.

Moje ustawienia

- Zawiera dane osobowe, w tym płeć, typ cukrzycy, granice docelowego poziomu cukru we krwi, stosowanie insuliny, plan dzienniczka samokontroli i śledzenie celów.

Moje glukometry

- Lista wszystkich glukometrów obecnie sparowanych z kompatybilnym urządzeniem mobilnym oraz data i godzina ich ostatniej synchronizacji z urządzeniem.
- Opcja parowania dodatkowych glukometrów.

Moje przypomnienia

- Opcja ustawiania pomocnych alarmów do podjęcia istotnych działań.

Moje konto

- Informacje o moim koncie OneTouch Reveal™, ostatniej synchronizacji i preferencjach logowania.

Połączenia

- Udostępnij swoje informacje medyczne oraz połącz się z Apple Health, partnerami lub zespołem opieki.

Pomoc

- Wyświetla plik pomocy. Można pobrać wersję PDF, jeśli potrzebujesz pomocy w trakcie używania aplikacji.

Skontaktuj się z nami

- Oceń aplikację lub przeglądaj dane kontaktowe (strona internetowa, adres e-mail i telefon) Działu Wsparcia Klienta.

Synchronizowanie glukometru z aplikacją

Ważne jest, aby aplikacja i glukometr były często synchronizowane w celu aktualizacji danych. Podczas synchronizacji dane dotyczące poziomu cukru zostaną przesłane do aplikacji. Dane są synchronizowane bezprzewodowo między sparowanymi urządzeniami za pomocą **Bluetooth®**.

UWAGA: Przed synchronizacją należy sparować glukometr z urządzeniem mobilnym. Więcej informacji – *Parowanie glukometru z urządzeniem mobilnym*.

1. Włącz glukometr.
2. Upewnij się, że funkcja **Bluetooth®** jest włączona zarówno w glukometrze, jak i urządzeniu mobilnym.
3. Otwórz aplikację mobilną OneTouch Reveal™.
4. Wykonaj pomiar poziomu cukru we krwi za pomocą glukometru. Postępuj zgodnie z instrukcjami glukometru.
5. Gdy będziesz gotowy, wyjmij zużyty pasek testowy z glukometru i zutylizuj go zgodnie z lokalnymi przepisami.

   Glukometr może wydawać się wyłączony, ale funkcja **Bluetooth®** pozostanie aktywna.
6. Umieść oba urządzenia w odległości 1,5 metra od siebie, tak aby nie znajdowały się między nimi żadne przeszkody, np. ciało, ściany czy woda.

   W aplikacji pojawi się komunikat „**`Synchronizacja...`**”, powiadamiając użytkownika, że glukometr jest połączony z aplikacją.
7. Dotknij **`OK`** na ekranie aplikacji, aby potwierdzić.

   Można również rozpocząć synchronizację aplikacji i glukometru, przeciągając w dół na ekranie głównym.

Po zakończeniu synchronizacji aplikacja wyświetli ostatni przesłany wynik pomiaru. Można do niego dodać więcej szczegółów.

UWAGA:

- Jeśli wyniki pomiarów nie synchronizują się, włącz glukometr i upewnij się, że funkcja **Bluetooth®** jest włączona zarówno w glukometrze, jak i urządzeniu mobilnym. Pomoc – patrz *Często zadawane pytania*.
- Jeśli synchronizacja nie zakończyła się powodzeniem, w aplikacji pojawi się komunikat „**`Synchronizowanie z kontem nie powiodło się.`**”. Pomoc – patrz *Często zadawane pytania*.
- Rozpocznij nową synchronizację, przesuwając palcem w dół od góry ekranu głównego aplikacji.
- Wyniki pomiaru poziomu cukru we krwi są zawsze wyświetlane w aplikacji z jednostką miary (mg/dL) glukometru.
- Wyniki pomiarów oznaczone w glukometrze jako roztwór kontrolny nigdy nie są wyświetlane w aplikacji. Postępuj zgodnie z instrukcjami glukometru dotyczącymi testów z użyciem roztworu kontrolnego i oznaczeń.
- Wyniki starsze niż 14 dni po zsynchronizowaniu z aplikacją nie spowodują wyświetlenia komunikatu dotyczącego trendu.
- Jeśli z aplikacją synchronizowanych jest wiele glukometrów, zalecamy, aby były one synchronizowane po kolei.

Synchr. w tle

Aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ posiada funkcję synchronizacji w tle. Gdy jest włączona, synchronizacja będzie miała miejsce nawet wtedy, gdy nie będziesz aktywnie korzystać z aplikacji. Ustawienie synchronizacji w tle jest domyślnie włączone.

Glukometr podejmie próbę synchronizacji danych do 4 godzin po pomiarze, nawet jeśli wydaje się, że glukometr jest wyłączony. Użytkownik otrzyma powiadomienia, jeśli synchronizacja w tle na glukometrze nie zostanie ukończona, a aplikacja nie była otwierana dłużej niż jeden dzień. Użytkownik otrzyma dodatkowe powiadomienia, jeśli aplikacja nie była otwierana dłużej niż tydzień.

UWAGA: Aby otrzymywać powiadomienia o trendach, musisz mieć włączoną synchronizację w tle w aplikacji. Więcej informacji – *Wykrywanie trendów*.

Włącz lub wyłącz synchronizację w tle z poziomu ekranu **`Moje glukometry`** w menu **`Więcej`**.

Aby zapewnić pomyślną synchronizację, upewnij się, że funkcja **Bluetooth®** jest włączona w glukometrze i urządzeniu mobilnym. Trzymaj oba urządzenia w odległości 1,5 metra od siebie, tak aby nie znajdowały się między nimi żadne przeszkody, np. ciało, ściany czy woda. Upewnij się, że urządzenie mobilne jest włączone, a aplikacja działa w tle. Pomoc – patrz *Często zadawane pytania*.

Zmiana daty/godziny na urządzeniu mobilnym

Proszę pamiętać, że aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ automatycznie dostosuje czas w glukometrze, aby dopasować go do czasu w urządzeniu mobilnym. W rezultacie odczytom może zostać przypisana niewłaściwa data lub godzina.

Jeśli podczas synchronizacji aplikacja wykryje pomiary z glukometru o godzinie późniejszej o więcej niż 24 godziny, aplikacja ukryje te pomiary, aby uniknąć pomyłki i zapewnić poprawność danych, które użytkownik widzi w aplikacji mobilnej.

Alarmy dotyczące ustawień glukometru i aplikacji

Podczas użytkowania glukometru mogą zostać wyświetlone powiadomienia, informujące o różnicach w ustawieniach w glukometrze i aplikacji. Na przykład jeżeli dolna i górna granica zakresu docelowego poziomu cukru we krwi ustawiona w glukometrze różni się od wartości ustawionych w aplikacji, użytkownik zostanie powiadomiony o konieczności wybrania zakresu, który zostanie ustawiony zarówno w aplikacji, jak i w glukometrze. Pełna lista powiadomień - *Błąd aplikacji i inne komunikaty*.

Synchronizacja danych

Aby uzyskać dostęp do danych zapisanych na innych kompatybilnych urządzeniach mobilnych, należy na każdym z nich zalogować się na konto OneTouch Reveal™. Wszystkie dane zapisane na koncie zostaną automatycznie wyświetlone na urządzeniu mobilnym.

Wyjście z aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™

Aby wyjść z aplikacji mobilnej, wróć do ekranu głównego urządzenia.

Rozdział 3

Pasek nawigacji

Strona główna

Ekran główny to pierwszy ekran, który zostanie wyświetlony po zalogowaniu.

Na ekranie głównym zostanie wyświetlony 14-dniowy widok Twojej aktywności, wyników pomiarów poziomu cukru we krwi, dawek insuliny lub wpisów dotyczących węglowodanów oraz powiadomienia dotyczące trendów i powtarzających się trendów. Na osi czasu zostanie również przedstawiony postęp w osiąganiu celów. Dotknij dowolnej ikony, aby przeglądać jej szczegóły.

Można również rozpocząć synchronizację aplikacji i glukometru, przeciągając w dół ekran główny.

Używanie funkcji udostępniania

Funkcja udostępniania w aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™ umożliwia udostępnianie wyników pomiaru poziomu cukru we krwi oraz innych danych z OneTouch Reveal™ zespołowi opieki lub zaufanym przyjaciołom czy członkom rodziny poprzez wiadomość sms lub pocztę elektroniczną. Dane można udostępniać na trzy sposoby:

Udostępnij ostatni wynik—udostępnia ostatni wynik pomiaru poziomu cukru we krwi zsynchronizowany lub ręcznie wprowadzony do aplikacji mobilnej. Wartość poziomu cukru we krwi, oznaczenie pomiarów okołoposiłkowych bez względu na to, czy wynik był w zakresie, niski lub wysoki oraz data i godzina wyniku są uwzględnione w wiadomości SMS lub wiadomości elektronicznej.

Udostępnij raport PDF—utwórz raport PDF i udostępnij go pocztą e-mail, wydrukuj go lub otwórz za pomocą innych aplikacji na urządzeniu mobilnym, które obsługują pliki PDF.

- Raporty z postępów obejmują najważniejsze podsumowania poziomu cukru we krwi i statystyki dla 14-dniowego, 30-dniowego lub 90-dniowego przedziału czasowego.

UWAGA: Raporty używają domyślnego układu, którego nie można edytować. Dotyczy to przedziałów czasowych, które mogą nie być zgodne z tymi w ustawieniach użytkownika. Te domyślne przedziały czasowe są pomocne w szybkim przeglądaniu raportów pacjenta przez lekarza. Emotikony wprowadzone w notatkach mogą nie być wyświetlane w raportach PDF.

Eksportuj dane—tworzenie pliku CSV z wynikami pomiarów poziomu cukru we krwi, oznaczeniami czasu bez względu na to, czy zostały one wprowadzone ręcznie, oznaczeniami okołoposiłkowymi oraz wszelkimi wprowadzonymi komentarzami. Plik CSV zawiera również inne zdarzenia (insulina, węglowodany oraz aktywność) i jest dostępny dla zakresów czasowych 14, 30 i 90 dni. Można wysłać plik CSV za pomocą poczty elektronicznej lub otworzyć go i udostępnić poprzez inne aplikacje obsługujące pliki CSV na urządzeniu mobilnym.

UWAGA: Aby udostępnić wynik pomiaru poziomu cukru we krwi za pomocą wiadomości SMS, urządzenie mobilne musi posiadać opcję wysyłania wiadomości SMS. Aby wysłać wynik pomiaru poziomu cukru we krwi, plik PDF lub CSV w wiadomości elektronicznej, należy posiadać aktywne konto e-mail ustawione przez domyślną aplikację poczty e-mail na urządzeniu mobilnym. Na urządzeniu iOS należy dodać konto e-mail do urządzenia mobilnego w zakładce **Ustawienia > Poczta**.

1. Dotknij ikony **Udostępnij** obok logo OneTouch Reveal™ w górnej części ekranu.

2. Aby udostępnić swój ostatni wynik za pomocą wiadomości SMS: Dotknij **SMS** pod **Udostępnij ostatni wynik**. Aplikacja komunikatora na urządzeniu mobilnym uruchomi się z już utworzoną wiadomością. Wprowadź jednego lub więcej odbiorców i wyślij wiadomość.
3. Aby udostępnić swój ostatni wynik za pomocą wiadomości e-mail: Dotknij **E-mail** pod **Udostępnij ostatni wynik**. Domyślna aplikacja e-mail na urządzeniu mobilnym uruchomi się z informacją o wyniku poziomu cukru we krwi w polu wiadomości oraz z powiadomieniem dot. bezpieczeństwa. Wprowadź jednego lub więcej odbiorców i wyślij wiadomość e-mail.
4. Aby udostępnić raport PDF: Dotknij żądanego raportu w zakładce **Udostępnij raport w formacie PDF**. Po załadowaniu ekranu PDF:
    - Wybierz **Okres**: 14 dni, 30 dni lub 90 dni.
    - Dotknij **E-mail**. Domyślna aplikacja e-mail na urządzeniu mobilnym uruchomi się z załączonym do wiadomości plikiem PDF oraz z powiadomieniem dot. bezpieczeństwa. Wprowadź jednego lub więcej odbiorców i wyślij wiadomość e-mail.
    - Dotknij **Drukuj**. Okno dialogowe drukarki umożliwi wybór drukarki, zakres stron oraz wydrukowanie raportu PDF.
    - Dotknij **Otwórz za pomocą**... i urządzenie mobilne wyświetli zainstalowane aplikacje, które otwierają i udostępniają plik PDF.
5. Aby eksportować dane: Dotknij **CSV** pod **Eksportuj dane**. Po załadowaniu ekranu CSV:
    - Wybierz **Okres**: 14 dni, 30 dni lub 90 dni.
    - Dotknij **E-mail**. Domyślna aplikacja e-mail na urządzeniu mobilnym uruchomi się z załączonym do wiadomości plikiem CSV oraz z powiadomieniem dot. bezpieczeństwa. Wprowadź jednego lub więcej odbiorców i wyślij wiadomość e-mail.
    - Dotknij **Otwórz za pomocą**... i urządzenie mobilne wyświetli zainstalowane aplikacje, które otwierają i udostępniają plik CSV.

Dzienniczek samokontroli

Ta opcja pozwala na wyświetlenie wyników pomiaru poziomu cukru we krwi, wpisów dotyczących aktywności, dawek insuliny oraz wpisów dotyczących węglowodanów w formie tabeli.

Ostatni wynik pomiaru

Ta opcja wyświetla ostatni wynik pomiaru poziomu cukru we krwi. Dotknięcie powoduje wyświetlenie danych z ostatniej synchronizacji z glukometrem.

Trendy

Dotknięcie tej opcji spowoduje wyświetlenie trendów niskich i wysokich wyników z ostatnich 14 dni i poinformuje użytkownika, czy którekolwiek z tych trendów niskich i wysokich wyników wystąpiły ponownie o tej samej porze dnia. Więcej informacji na temat trendów — *Przeglądanie trendów z dzienniczka samokontroli*.

Średnie

Zawiera statystyki dotyczące poziomu cukru we krwi dla czterech różnych okresów oraz odsetek wyników, które mieszczą się w kategorii niskie, w zakresie lub wysokie. Ponadto użytkownik może wprowadzić wyniki pomiarów HbA1c otrzymane od swojego lekarza, a aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ porówna wynik HbA1c ze średnią wyników pomiarów poziomu cukru we krwi z ostatnich 90 dni.

Rozdział 4

Dzienniczek samokontroli

Dzienniczek samokontroli

Dzienniczek samokontroli automatycznie organizuje wyniki pomiaru poziomu cukru we krwi i pozwala na ich przeglądanie w trzech różnych widokach: Dzień, Tydzień oraz Widok klasyczny.

UWAGA:

- Odczyty oznaczone jako LO lub HI są zawarte w dzienniczku samokontroli.
- Wyniki pomiarów wprowadzone ręcznie są wyświetlane jako liczba zapisana kursywą, aby odróżnić je od wyników przesłanych z glukometru.
- Komórka z zagiętym rogiem ( ) oznacza, że dostępne są dodatkowe wyniki pomiarów i/lub informacje o pomiarze.

Widok dzienny

W widoku dziennym wyświetlane są dane poziomu cukru we krwi dla danego dnia. Sekcje na dole widoku dziennego przedstawiają wpisy dotyczące insuliny, aktywności oraz węglowodanów. Możesz dotknąć dowolnego zdarzenia, aby przeglądać szczegóły.

UWAGA: Wpisy dotyczące insuliny można wyłączyć w menu Zapisywanie zdarzeń, tak aby informacje dotyczące insuliny nie były wyświetlane w sekcjach na dole widoku dziennego. Więcej informacji – *Zapisywanie zdarzeń*.

Widok tygodniowy

Widok tygodniowy przedstawia dane dot. poziomu cukru we krwi z 7 dni. Sekcje na dole widoku tygodniowego przedstawiają wpisy dotyczące insuliny, aktywności oraz węglowodanów. Aby przeglądać szczegóły, dotknij dowolnej kolumny.

UWAGA: Wpisy dotyczące insuliny można wyłączyć w menu Zapisywanie zdarzeń, tak aby informacje dotyczące insuliny nie były wyświetlane w sekcjach na dole widoku tygodniowego. Więcej informacji – *Zapisywanie zdarzeń*.

Widok klasyczny

Widok klasyczny to widok domyślnie wyświetlany przy pierwszym otwarciu dzienniczka samokontroli. W widoku klasycznym wyniki są przypisywane do jednego z następujących okresów: W nocy, Śniadanie, Obiad, Kolacja lub Przed snem. Te pięć okresów można zmienić w celu dopasowania do własnego planu. Można ustawić godziny odczytów dla klasycznych ustawień posiłków w dzienniczku samokontroli. Więcej informacji – *Klasyczne ustawienia posiłków w dzienniczku samokontroli*. Wyniki pomiarów oznaczone jako wykonane przed i po posiłku wyświetlają się również w oddzielnych kolumnach dla pory śniadania, obiadu oraz kolacji.

Widok klasyczny wyświetla dane dotyczące poziomu cukru we krwi z całego roku, które można zobaczyć, przewijając w dół. Aby przeglądać szczegóły, dotknij dowolnej sekcji. Dotknij daty, aby wyświetlić widok listy zdarzeń dla tego dnia.

UWAGA:

- Wyniki pomiaru oznaczone jako wykonane przed i po posiłku wyświetlają się wyłącznie w przypadku używania funkcji Oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych. Więcej informacji – *Zakres (w tym oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych)*.

- Aby wynik pomiaru pojawił się w kolumnie posiłków, należy oznaczyć co najmniej jeden wynik jako wykonany przed lub po posiłku. Nieoznaczone wyniki zostaną wyświetlone w sekcji posiłków i wypełnią obie jej strony.
- Przedziały czasowe W nocy oraz Przed snem nie rozdzielają wyników pomiarów do kolumn Przed oraz Po posiłku, nawet jeśli można przypisywać oznaczenia okołoposiłkowe do tych wyników.

Przeglądanie danych

W widoku klasycznym przeciągnij w górę, aby przejrzeć starsze wyniki. Przeciągnij w dół, aby przejrzeć nowsze wyniki. W widoku dziennym lub tygodniowym użyj strzałki w lewo lub w prawo w celu przeglądania danych dla wybranego zakresu dat.

Wyniki poniżej dolnej granicy są wyświetlane na **niebiesko**. Wyniki wyświetlone na **zielono** mieszczą się w zakresie. Wyniki powyżej górnej granicy są wyświetlane na **czerwono**. Więcej informacji o ustawianiu granic - *Moje ustawienia*. Wyniki poniżej 20 mg/dL są wyświetlane jako LO. Wyniki powyżej 600 mg/dL są wyświetlane jako HI.

W danym polu dzienniczka samokontroli wyświetlany jest wyłącznie najnowszy wynik pomiaru. Zagięty róg przy danym wyniku oznacza, że dostępne są dodatkowe informacje o wyniku. Dotknij dowolnego wpisu w polu dzienniczka samokontroli, aby przejrzeć szczegóły.

Dodawanie oznaczeń pomiarów okołoposiłkowych do wyników pomiarów

Niektóre glukometry obsługują oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych. Wszystkie oznaczenia pomiarów okołoposiłkowych dodane do wyników pomiarów w glukometrze zostaną zsynchronizowane w aplikacji. Gdy odczyt pojawi się w aplikacji, możesz zmienić oznaczenie pomiaru okołoposiłkowego na inny rodzaj. W celu dodania oznaczeń pomiarów okołoposiłkowych w aplikacji do wyników pomiarów należy włączyć funkcję oznaczania pomiarów okołoposiłkowych (więcej — *Moje ustawienia*).

1. Dotknij dowolnego wyniku pomiaru poziomu cukru we krwi, aby wyświetlić ekran **`Edytuj zdarzenie`** w aplikacji.
2. Wybierz **`Przed posiłkiem`** lub **`Po posiłku`**, aby dodać oznaczenie pomiaru okołoposiłkowego do danego wyniku pomiaru.
3. Dotknij **`Zapisz`** w prawym, górnym rogu, aby zapisać oznaczenie i powrócić do poprzedniego ekranu.

UWAGA:

- Jeżeli oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych jest włączone, granice zakresów docelowych dla pomiarów przed posiłkiem i po posiłku mogą zostać użyte, aby określić, czy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi powinien wyzwolić komunikat dotyczący trendu (więcej – *Zakres (w tym oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych)*).
- Oznaczenie pomiarów okołoposiłkowych może także zostać dodane do wyniku pomiaru po synchronizacji z aplikacją.
- W zależności od glukometru oznaczenia pomiarów okołoposiłkowych mogą nie być ponownie populowane w glukometrze.
- Edytowanie wyników pomiarów z oznaczeniami pomiarów okołoposiłkowych w aplikacji może spowodować zmiany w Średnich, Trendach, Dzienniczku samokontroli lub Poradach.

Dodawanie oznaczeń zdarzeń do wyników pomiarów

Użytkownik może dodać oznaczenia zdarzeń do wyników pomiarów w aplikacji, aby szybko wskazać, co użytkownik robił i jak się czuł w chwili wykonywania pomiaru. Oznaczenia zdarzeń mogą służyć jako przypomnienia o potencjalnych przyczynach, dla których poziom cukru we krwi był niski lub wysoki.

Występuje osiem oznaczeń zdarzeń: **Węglowodany**, **Stres**, **Choroba**, **Leki**, **Ćwiczenia**, **Cukier**, **Insulina** i **Nastrój**.

UWAGA:

- Nie wszystkie glukometry i funkcje są dostępne w każdym kraju.
- W aplikacji można jedynie zmienić kolejność oznaczeń zdarzeń.
- W przypadku korzystania z glukometru kompatybilnego z opcją Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) z glukometrem zsynchronizowanych zostanie tylko pięć pierwszych oznaczeń zdarzeń z ustalonej kolejności.

Aby dodać oznaczenie zdarzenia do wyniku pomiaru:

1. Dotknij dowolnego wyniku pomiaru poziomu cukru we krwi, aby wyświetlić ekran **Edytuj zdarzenie**.
2. Pod oznaczeniami pomiarów okołoposiłkowych dotknij jednego lub więcej z szarych oznaczeń zdarzeń, aby dodać je do wyniku pomiaru.
3. Dotknij **Zapisz** w prawym górnym rogu, aby zapisać oznaczenie zdarzenia i powrócić do poprzedniego ekranu.

   UWAGA:
   - Edytowanie oznaczeń zdarzeń może spowodować zmiany w Średnich, Trendach oraz Dzienniczku samokontroli. Może to mieć wpływ na działanie opcji Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) i może prowadzić do zmian komunikatów otrzymywanych dzięki opcji Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®).
   - W zależności od glukometru oznaczenia zdarzeń mogą nie być ponownie populowane w glukometrze.

Dodawanie komentarzy do wyników pomiarów

Aby dodać komentarze do swoich wyników, zapisz komentarze w polu pod wynikiem. Emotikony wprowadzone w notatkach mogą nie być wyświetlane w raportach PDF.

UWAGA: Pole tekstowe **Dodaj uwagę** nie jest środkiem komunikacji z OneTouch®. Informacje o wsparciu dla użytkownika znajdują się w części **Skontaktuj się z nami** w menu **Więcej**.

Dodawanie zdarzeń

Dotknij przycisk + w dowolnym widoku dzienniczka samokontroli.

Na ekranie **Dodaj zdarzenie** można dodać informacje o posiłkach (węglowodany), insulinie, aktywności oraz wynikach pomiarów poziomu cukru we krwi.

UWAGA: Można edytować jedynie ręcznie wprowadzone informacje, w tym wyniki pomiaru poziomu cukru we krwi.

Dodaj węglowodany

1. Dotknij ikony węglowodanów na ekranie **Dodaj zdarzenie**.
2. Użyj klawiatury do wprowadzenia ilości węglowodanów, od 0 do 999 gramów.
3. Sprawdź datę i godzinę dla tego wpisu.

   Jeżeli data i godzina dla tego wpisu nie są prawidłowe, dotknij daty i użyj kalendarza kołowego, aby wprowadzić inną datę i godzinę.
4. Dotknij **Dodaj uwagę**, aby dodać uwagę do wpisu dotyczącego węglowodanów.
5. Dotknij **Zapisz**, aby zapisać ten wpis.

UWAGA: Dane dotyczące węglowodanów można importować z Apple Health oraz innych aplikacji zewnętrznych.

Dodaj insulinę

1. Dotknij ikony Insulina na ekranie **`Dodaj zdarzenie`**.
2. Użyj klawiatury do wprowadzenia ilości insuliny (od 0 do 250 jednostek).

   Wprowadzenie liczby jednostek insuliny jest wymagane. Jeśli nie chcesz dodawać wpisu dotyczącego insuliny, użyj klawiatury, aby usunąć ilość lub dotknij **`Powrót`** w lewym, górnym rogu.

   UWAGA: Skrót „u” lub „U” oznacza jednostki insuliny.
3. Następnie dotknij **`Typ insuliny`** i wybierz **`Krótkodziałająca`**, **`Długodziałająca`**, **`Gotowa mieszanka`** lub **`NPH`** w zależności od typu przyjętej insuliny.

   UWAGA: Typ insuliny zostanie domyślnie ustawiony jako **`Krótkodziałająca`**, jeżeli nie zostanie wybrany inny typ. W dalszych wpisach Typ insuliny będzie zawsze domyślnie ustawiany jako typ użyty w poprzednim wpisie.
4. Sprawdź datę i godzinę dla tego wpisu.

   Jeżeli data i godzina dla tego wpisu nie są prawidłowe, dotknij daty i użyj kalendarza kołowego, aby wprowadzić inną datę i godzinę.
5. Aby dodać uwagę do tego wpisu dotyczącego insuliny, dotknij **`Dodaj uwagę`**.
6. Dotknij **`Zapisz`**, aby zapisać ten wpis.

Typy insuliny

Istnieje kilka różnych rodzajów insulin. Każdy rodzaj jest klasyfikowany według trzech cech: początku, szczytu i czasu trwania.

Insulina **krótkodziałająca** zaczyna obniżać poziom cukru około 12 do 30 minut po podaniu, osiąga szczytowe działanie obniżające poziom cukru około 1,5 do 2 godzin po podaniu i działa od 1,5 do 6 godzin.

Przykłady insulin krótkodziałających obejmują:
- insulina aspart,
- insulina glulizynowa,
- insulina lispro,
- zwykła ludzka,
- wziewną insulinę

Insuliny **długodziałające** zaczynają obniżać poziom cukru od 2 do 6 godzin po wstrzyknięciu i wpływają na obniżenie poziomu cukru przez 18 do 24 godzin, a nawet do 42 godzin. Większość insulin długodziałających nie osiąga wyraźnego szczytu działania.

Przykłady insulin długodziałających obejmują:
- degludec,
- detemir,
- glargine,
- glargine U-300.

NPH to **insulina o pośrednim czasie działania**, która zwykle zaczyna obniżać poziom cukru około 2 do 4 godzin po wstrzyknięciu, osiąga szczytowe działanie 4 do 12 godzin po wstrzyknięciu, a jej działanie trwa od 12 do 18 godzin.

Przykłady insuliny o pośrednim czasie działania obejmują:
- NPH

Gotowa mieszanka jest mieszaniną insuliny o pośrednim czasie działania lub długodziałającej z jedną z insulin krótkodziałających w ustalonej kombinacji. Łączy w sobie działanie i właściwości obu rodzajów insulin.

Umożliwia mniejszą liczbę codziennych wstrzyknięć insuliny bez konieczności mieszania ręcznego oraz na zakup tylko jednego typu insuliny.

Wadą jest to, że insuliny **Gotowa mieszanka** nie należy stosować do korygowania wysokiego poziomu cukru we krwi, a ilości insulin o pośrednim lub długim i krótkim czasie działania nie mogą być indywidualnie dostosowywane. Można przyjąć wyższą dawkę obu lub mniejszą dawkę obu, ale nie więcej jednej i mniej drugiej.

Przykłady insulin **Gotowa mieszanka** obejmują:
- insulina NPH ze zwykłą insuliną,
- insulina NPH z insuliną lispro,
- insulina NPH z insuliną aspart,
- insulina Degludec z insuliną aspart.

Cechy insuliny

Początek

Czas, po którym insulina zaczyna obniżać poziom cukru we krwi.

Szczyt

Czas potrzebny do osiągnięcia przez insulinę maksymalnej mocy w zakresie obniżenia poziomu cukru we krwi.

Czas działania

Jak długo insulina obniża poziom cukru we krwi.

Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje na temat początku, szczytu i czasu trwania działania insuliny, należy zwrócić się do lekarza oraz zapoznać się z informacjami o produkcie dostarczonymi przez producenta insuliny.

UWAGA: Nie wszystkie insuliny są dostępne we wszystkich krajach. Nie jest to również wyczerpująca lista insulin dostępnych na wszystkich rynkach.

Dodaj aktywność

1. Dotknij ikony **Ćwiczenia** na ekranie **Dodaj zdarzenie**.
2. Korzystając z klawiatury, wprowadź czas trwania **Ćwiczenia** w minutach.
3. Następnie dotknij **Intensywność aktywności** i wybierz **Lekka**, **Umiark.** lub **Intens.** w oparciu o intensywność **Ćwiczenia**.
4. Aby dodać uwagę do tego wpisu dotyczącego **Ćwiczenia**, dotknij **Dodaj uwagę**.
5. Sprawdź datę i godzinę dla tego wpisu.

   Jeżeli data i godzina dla tego wpisu nie są prawidłowe, dotknij daty i użyj kalendarza kołowego, aby wprowadzić inną datę i godzinę.
6. Dotknij **Zapisz**, aby zapisać ten wpis.

UWAGA: Dane dotyczące aktywności (ćwiczeń) można importować z Apple Health oraz innych aplikacji zewnętrznych.

Dodaj wynik pomiaru (ręcznie wprowadź wynik pomiaru poziomu cukru we krwi)

Możesz ręcznie dodawać wyniki pomiaru poziomu cukru we krwi, korzystając z aplikacji.

1. Dotknij ikony poziomu cukru we krwi na ekranie **Dodaj zdarzenie**.

2. Korzystając z wyświetlonej klawiatury, wprowadź wynik pomiaru poziomu cukru we krwi w zakresie od 20 do 600 mg/dL lub dotknij **LO** dla wyników pomiarów wyświetlonych w glukometrze jako **Skrajnie niski** lub **LO** bądź dotknij **HI** dla wyników pomiarów wyświetlonych w glukometrze jako **Skrajnie wysoki** lub **HI**.
3. Sprawdź datę i godzinę dla tego pomiaru.

   Jeżeli data i godzina dla tego wpisu nie są prawidłowe, dotknij daty i użyj kalendarza kołowego, aby wprowadzić inną datę i godzinę.
4. Wybierz **Przed posiłkiem** lub **Po posiłku**, aby dodać oznaczenie pomiaru okołoposiłkowego do danego wyniku pomiaru.
5. Dotknij **Dodaj uwagę**, aby dodać uwagę do tego wyniku pomiaru.

   Więcej informacji o dodawaniu komentarzy do wyników pomiarów poziomu cukru we krwi — *Dodawanie komentarzy do wyników pomiarów*.
6. Dotknij **Zapisz**, aby zapisać ten wpis.

   UWAGA:
   - Podczas przeglądania wyników pomiaru poziomu cukru we krwi w aplikacji, ręcznie wprowadzone wyniki pomiarów są wyświetlane kursywą, aby odróżnić je od wyników pomiarów przesłanych z glukometru.
   - Ręcznie wprowadzone wyniki pomiaru poziomu cukru we krwi **NIE** są używane do wykrywania trendów niskich i wysokich wyników.

Przeglądanie i dodawanie szczegółów dla każdego dnia

W widoku Dzień dotknij ikonę wydarzenia, aby przeglądać szczegóły.

W widoku Tydzień dotknij kolumnę dowolnego dnia, aby przeglądać szczegóły dnia.

W widoku Klasyczny dotknij dowolną datę w lewej kolumnie, aby przeglądać szczegóły dnia.

Szczegóły dnia stanowią podsumowanie zdarzeń w danym dniu, w tym wyników pomiarów, posiłków (węglowodany), aktywności i danych dotyczących insuliny.

UWAGA: Szczegóły dnia mogą być przeglądane wyłącznie w widoku Tydzień i Klasyczny.

1. Na ekranie Szczegóły dnia dotknij dowolnego wpisu, aby przeglądać lub edytować szczegóły.

   Dotknij wyniku pomiaru lub zdarzenia, aby wprowadzić do informacji pożądane zmiany.
2. Dotknij + w prawym, górnym rogu, aby dodać zdarzenie.

Przeglądanie trendów z dzienniczka samokontroli

1. W widoku Klasyczny dotknij przycisku **Trendy** w lewym, górnym rogu, aby przeglądać wyniki pomiarów, które należą do trendu niskich lub wysokich wyników.

   Trendy niskich i wysokich wyników są wyświetlane dla ostatnich 14 dni. Szczegółowe informacje dotyczące trendów niskich i wysokich wyników — *Wykrywanie trendów*.

   Wyniki pomiarów tworzących trend niskich wyników są połączone niebieską linią, natomiast czerwona linia łączy wyniki pomiarów tworzących trend wysokich wyników. Ponowne dotknięcie przycisku **Trendy** spowoduje powrót do widoku dzienniczka samokontroli bez trendów.

   UWAGA:
   - Jeżeli dla danej daty i okresu istnieje więcej niż jeden trend, wyświetlany jest tylko ostatni trend.
   - Wynik pomiaru jest uwzględniany tylko w jednym trendzie w tym samym czasie.

2. Aby przeglądać szczegóły trendów niskich i wysokich wyników, dotknij dowolnego wyniku pomiaru, który należy do trendu.

   Każdy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi jest wyświetlany z oznaczeniem pomiaru okołoposiłkowego. Dane dot. węglowodanów, aktywności lub insuliny są także wyświetlane, jeżeli zostały wprowadzone jako wykonane w ciągu 30 minut przed momentem przeprowadzenia pomiaru.
3. Na ekranie Szczegóły trendu dotknij dowolnego wyniku pomiaru, aby przeglądać lub edytować szczegóły.

   Więcej o wprowadzaniu żądanych zmian do informacji - *Przeglądanie szczegółów trendu*.

Przeglądanie legendy z dzienniczka samokontroli

W dzienniczku samokontroli dotknij ikonę informacji w lewym, górnym rogu widoku Dzień lub Tydzień, aby przeglądać legendę dzienniczka samokontroli.

Legenda dzienniczka samokontroli przedstawia ikony dla wyników Przed posiłkiem, Po posiłku oraz Brak oznaczenia dla wyników oznaczonych jako niskie, w zakresie oraz wysokie. Legenda prezentuje także skalę kolorów dla intensywności aktywności.

Rozdział 5

Cele

Opcje celu

Aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ pozwala użytkownikowi wyznaczyć spersonalizowane cele, aby pomóc mu realizować założenia związane z kontrolą cukrzycy.

- Pomiary poziomu cukru we krwi: Częściej badać poziom cukru we krwi, aby skuteczniej odnajdywać trendy.
- Kroki: Monitorować wykonywaną codziennie liczbę kroków.
- Węglowodany: Zaleca się regularnie zapisywać ilość spożytych węglowodanów, aby odnaleźć powiązania pomiędzy spożywanymi posiłkami a poziomem cukru we krwi.
- Aktywność: Śledzić poziom aktywności fizycznej.

Cele są monitorowane w przedziałach jednodniowych z wyjątkiem Aktywności, którą można także monitorować w przedziałach tygodniowych.

Cele można wyznaczać w opcji Śledzenie celów w zakładce **`Moje ustawienia`** > **`Ustawienia systemu`**. Więcej informacji – *Śledzenie celów*.

Monitorowanie postępów w osiąganiu celów

Kiedy już wyznaczysz sobie cele i dążysz do ich realizacji, możesz sprawdzać swoje postępy na **Osi czasu**. Cele są wyświetlane w górnej części **Osi czasu** i są przedstawione za pomocą ikony dla każdego wyznaczonego celu. Dotknij ikonę dla każdego celu, aby zobaczyć swój postęp w osiąganiu dziennego lub tygodniowego celu. Ponownie dotknij celu, aby zobaczyć historię celu lub postęp w osiąganiu celów. Strzałki znajdujące się po lewej lub prawej stronie ikony celu umożliwiają przeglądanie szczegółów postępów w realizacji swoich innych wyznaczonych celów.

Rozdział 6

Trendy

Wykrywanie trendów

Aplikacja informuje o trendzie wyników pomiaru cukru we krwi poniżej dolnej granicy docelowego zakresu poziomu cukru we krwi lub powyżej górnej granicy docelowego zakresu poziomu cukru krwi ustawionej w aplikacji z lekarzem.

Na ekranie głównym niebieska ikona ( ) określa trend — NISKIE wyniki, a czerwona ikona ( ) trend — WYSOKIE wyniki. Dotknij trendu, aby przeglądać szczegóły dotyczące pomiarów, które należą do trendu.

Możesz dotknąć ikony trendu w prawym, górnym rogu ekranu głównego, aby wyświetlić ekran **Trendy**. Ekran **Trendy** pokazuje, ile masz niskich i wysokich trendów oraz pomiary, które należą do trendu, w kolorze niebieskim (niskie) i czerwonym (wysokie). Dotknij trendu, aby przeglądać szczegóły.

Informacje dotyczące ustawiania dolnych i górnych granic docelowego zakresu poziomu cukru we krwi — patrz *Moje ustawienia*. Trendy są wyświetlane wyłącznie dla ostatnich 14 dni.

UWAGA:

- Pomiary oznaczone jako LO (poniżej 20 mg/dL) i HI (powyżej 600 mg/dL) są uwzględnione w trendach.
- Pojedynczy wynik pomiaru cukru we krwi jest uwzględniony wyłącznie w jednym trendzie.
- Wyniki pomiaru poziomu cukru we krwi wprowadzone ręcznie nie są uwzględniane w trendach.
- Zmiana dolnej i górnej granicy docelowego zakresu poziomu cukru we krwi spowoduje zmianę w trendach.
- Wykryte trendy mogą się różnić między ekranem **Trendy** aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™ a raportami generowanymi zarówno z aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™, jak i aplikacji na komputer.

Komunikaty dotyczące trendów zawierają informacje o poprzednich wynikach pomiarów i mogą okazać się pomocne przy podejmowaniu decyzji o zmianie leczenia lub stylu życia. Wprowadzając istotne modyfikacje do schematu leczenia cukrzycy należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Po każdej synchronizacji z glukometrem aplikacja sprawdza wszystkie wyniki pomiarów przesłane z wszystkich glukometrów w ciągu ostatnich 14 dni w celu wykrycia nowych trendów. Trendy są identyfikowane w oparciu o porę dnia, w której dokonano pomiaru. Aby uznać grupę wyników pomiarów za trend, pomiary powinny być wykonywane w odstępach 3 godzin.

UWAGA: Aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ prześle użytkownikowi powiadomienia o wykryciu powtarzających się trendów niskich lub wysokich wyników pomiaru poziomu cukru we krwi. Musisz mieć włączone powiadomienia w ustawieniach swojego urządzenia mobilnego. Musisz mieć włączoną synchronizację w tle w aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™. Więcej informacji – *Synchr. w tle*.

Trend - niskie wyniki

Komunikat dotyczący trendu niskich wyników wyświetla się, gdy aplikacja wykryje co najmniej 2 wyniki pomiaru w ciągu 5 dni, które były poniżej dolnej granicy ustawionej w aplikacji.

UWAGA: Trendy mogą ulec zmianie, gdy w glukometrze zmieniona zostanie pora dnia. Na przykład, gdy pacjent podróżował do miejsca z inną strefą czasową i zmienił godzinę w glukometrze.

Trend - wysokie wyniki

Komunikat dotyczący trendu wysokich wyników wyświetla się, gdy aplikacja wykryje co najmniej 3 wyniki pomiaru w ciągu 5 dni, które były powyżej górnej granicy ustawionej w aplikacji.

W jaki sposób wykorzystywane są granice docelowego zakresu poziomu cukru we krwi ustawione w aplikacji

Granice (oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych wyłączone)	**Definicja**	**Wpływ na trendy**	**Wyświetlanie w dzienniczku samokontroli i na wykresach**
Dolna granica	Dolna granica docelowego zakresu poziomu cukru	Próg wyzwalania trendów niskich wyników	Wyniki pomiarów poniżej tej granicy wyświetlają się na niebiesko
Górna granica	Górna granica docelowego zakresu poziomu cukru	Próg wyzwalania trendów wysokich wyników	Wyniki pomiarów powyżej tej granicy wyświetlają się na czerwono

Granice (oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych włączone)	**Definicja**	**Wpływ na trendy**	**Wyświetlanie w dzienniczku samokontroli i na wykresach (w przypadku oznaczenia jako przed lub po posiłku)***
Przed posiłkiem – dolna granica	Dolna granica docelowego zakresu poziomu cukru przed posiłkiem	Próg dla wyzwalania trendu niskich wyników (gdy wynik jest oznaczony jako pomiar wykonany przed posiłkiem)**	Wyniki pomiarów poniżej tej granicy wyświetlają się na niebiesko
Przed posiłkiem – górna granica	Górna granica docelowego zakresu poziomu cukru przed posiłkiem	Próg dla wyzwalania trendu wysokich wyników (gdy wynik jest oznaczony jako pomiar wykonany przed posiłkiem)***	Wyniki pomiarów powyżej tej granicy wyświetlają się na czerwono
Po posiłku – dolna granica	Dolna granica docelowego zakresu poziomu cukru po posiłku	Próg dla wyzwalania trendu niskich wyników (gdy wynik jest oznaczony jako pomiar wykonany po posiłku)**	Wyniki pomiarów poniżej tej granicy wyświetlają się na niebiesko
Po posiłku – górna granica	Górna granica docelowego zakresu poziomu cukru po posiłku	Próg dla wyzwalania trendu wysokich wyników (gdy wynik jest oznaczony jako pomiar wykonany po posiłku)***	Wyniki pomiarów powyżej tej granicy wyświetlają się na czerwono

* W przypadku wyników nieoznaczonych jako wykonane przed lub po posiłku:
- Na niebiesko wyświetli się dolna granica na poziomie dolnej granicy zakresu przed posiłkiem lub dolnej granicy zakresu po posiłku, w zależności od tego, która jest niższa.
- Na czerwono wyświetli się górna granica na poziomie górnej granicy zakresu przed posiłkiem lub górnej granicy zakresu po posiłku, w zależności od tego, która jest wyższa.

** W przypadku wyników nieoznaczonych jako wykonane przed lub po posiłku jako dolna granica do wykrywania trendu zostanie wykorzystana dolna granica dla zakresu przed posiłkiem lub po posiłku (niższa z wartości).

*** W przypadku wyników nieoznaczonych jako wykonane przed lub po posiłku jako górna granica do wykrywania trendu zostanie wykorzystana górna granica dla zakresu przed posiłkiem lub po posiłku (wyższa z wartości).

⚠ **UWAGA:**
- **Nie należy** opierać się na komunikatach dotyczących trendów w celu podjęcia natychmiastowych i/lub istotnych zmian schematu leczenia cukrzycy bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- **Nie należy** czekać na komunikat dotyczący trendu w momencie otrzymania niskiego lub wysokiego wyniku pomiaru. Przy podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia należy brać pod uwagę aktualny wynik pomiaru.

- Komunikaty dotyczące trendów niskich i wysokich wyników opierają się na dolnej i górnej granicy zakresu ustawionej w aplikacji. Komunikaty te różnią się od komunikatów LO i HI wyświetlanych przy wynikach pomiaru poziomu cukru we krwi poniżej 20 mg/dL lub powyżej 600 mg/dL.
- **Nie należy** pozwalać innym osobom na korzystanie ze swojego glukometru OneTouch® do pomiaru poziomu cukru we krwi. Jeżeli inne osoby będą używały glukometru, ich wyniki pomiarów zostaną przesłane do aplikacji, co może spowodować zmianę trendów użytkownika. Glukometr jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez jednego pacjenta.

Przeglądanie szczegółów trendu

1. W zakładce **`Trendy`** dotknij dowolnego komunikatu dotyczącego trendu, aby przeglądać szczegóły dotyczące pojedynczych wyników pomiarów, które należą do trendu.

   Każdy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi jest wyświetlany z oznaczeniem pomiaru okołoposiłkowego. Dane dot. węglowodanów, aktywności lub insuliny są także wyświetlane, jeżeli zostały wprowadzone jako wykonane w ciągu 30 minut przed momentem przeprowadzenia pomiaru.
2. Dotknij dowolnego wyniku pomiaru, aby przeglądać dodane do niego komentarze.

   Więcej informacji o dodawaniu komentarzy do wyników pomiarów poziomu cukru we krwi — *Dodawanie komentarzy do wyników pomiarów*.
3. Dotknij **`Powrót`**, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Powtarzające się trendy

Funkcja Powtarzające się trendy analizuje trendy niskich lub wysokich wyników pomiarów poziomu cukru we krwi i informuje użytkownika, jeśli w ciągu ostatnich 14 dni o podobnej porze dnia wystąpił podobny trend. Więcej informacji – *Wykrywanie trendów*. Oprócz rozpoznania i powiadomienia użytkownika o powtarzającym się trendzie, aplikacja może zasugerować wykonanie czynności, dzięki którym możliwe będzie zapobieganie ponownemu wystąpieniu podobnego trendu. Na przykład, jeśli aplikacja rozpozna powtarzający się trend niskich wyników pomiaru poziomu cukru we krwi rano, może zasugerować spożycie posiłku przed pójściem spać.

UWAGA: Aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ prześle użytkownikowi powiadomienia o wykryciu powtarzających się trendów niskich lub wysokich wyników pomiaru poziomu cukru we krwi. Musisz mieć włączone powiadomienia w ustawieniach swojego urządzenia mobilnego. Musisz mieć włączoną synchronizację w tle w aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™. Więcej informacji – *Synchr. w tle*.

Jeśli wystąpi powtarzający się trend niskich wyników pomiaru poziomu cukru we krwi, aplikacja wyświetli przypomnienie o ponownym wykonaniu pomiaru poziomu cukru we krwi w ciągu kolejnych 15 minut. Aplikacja zasugeruje również rozważenie możliwych przyczyn występowania powtarzających się trendów niskich wyników pomiaru poziomu cukru we krwi i zasugeruje przeprowadzenie rozmowy z lekarzem, mającej na celu zapobieżenie zbytniemu obniżeniu poziomu cukru we krwi.

Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®)

UWAGA:

- Nie wszystkie glukometry i funkcje są dostępne w każdym kraju.
- W aplikacji można jedynie zmienić kolejność oznaczeń zdarzeń.
- W przypadku korzystania z glukometru kompatybilnego z opcją Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) z glukometrem zsynchronizowanych zostanie tylko pięć pierwszych oznaczeń zdarzeń z ustalonej kolejności.

Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) zapewnia spersonalizowane wskazówki, analizy oraz motywację w oparciu o obecne i historyczne wyniki pomiarów poziomu cukru we krwi oraz inne śledzone dane. Po otrzymaniu wyniku pomiaru poziomu cukru we krwi aplikacja może wyświetlić wskazówki poprzez opcję Porady lub wyświetlić analizy w oknie Trend lub za pośrednictwem komunikatów Powtarzające się trendy.

Edytowanie oznaczeń pomiarów okołoposiłkowych lub zdarzeń będzie miało wpływ na działanie opcji Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) i może prowadzić do zmian komunikatów otrzymywanych dzięki opcji Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®).

Otrzymywanie komunikatów dotyczących trendów

W przypadku wykrycia przez aplikację trendu niskich lub wysokich wyników, aplikacja wyświetli wskaźnik na pasku nawigacji.

Dotknij zakładkę **`Trendy`** na ekranie głównym lub **`Trendy`** w pasku nawigacji, aby przeglądać swoje nowe trendy.

UWAGA: W przypadku wykrycia przez aplikację więcej niż jednego trendu na ekranie głównym pojawi się wiadomość o wykryciu wielu trendów niskich lub wysokich wyników.

Aby komunikaty dotyczące trendu niskich/wysokich wyników wyświetlały się odpowiednio, należy:

- Upewnić się, że wyniki pomiarów są często wysyłane do aplikacji ze wszystkich glukometrów tak, aby trendy były wykrywane regularnie. Wyniki nie mogą wywołać komunikatu dotyczącego trendu dopóki nie zostaną przesłane do aplikacji. Wyniki starsze niż 14 dni po zsynchronizowaniu z aplikacją nie spowodują wyświetlenia komunikatu dotyczącego trendu.
- Należy uważnie oznaczać wyniki pomiarów. Przy zmianie oznaczenia pomiaru okołoposiłkowego lub zdarzenia aplikacja przegląda wszystkie wyniki w celu sprawdzenia, czy powinien pojawić się nowy trend lub czy obecny trend powinien zostać usunięty.
- Należy zachować ostrożność przy ustawianiu dolnej i górnej granicy zakresu (patrz *Moje ustawienia*). Zmiana granic wpłynie na trendy.
- Wykonaj pomiar, gdy czujesz, że poziom cukru może być niski lub wysoki.
- Upewnij się, że data i godzina w kompatybilnym urządzeniu mobilnym są ustawione poprawnie. Nieprawidłowo ustawione znaczniki czasu mogą wpłynąć na trendy. W przypadku zmiany strefy czasowej może zajść konieczność zaktualizowania czasu w glukometrze (patrz *Menu Więcej*). W przypadku przyjmowania insuliny należy omówić z lekarzem kwestię zmiany czasu w kompatybilnym urządzeniu mobilnym podczas podróży.

Rozdział 7

Średnie

Średnie

Przy użyciu zakładki **Średnie** aplikacja pomoże monitorować ogólną średnią poziomu cukru we krwi dla czterech okresów: 7, 14, 30 lub 90 dni.

Na dole ekranu **Średnie** wyświetlona jest także średnia dzienna liczba pomiarów oraz liczba wyników wliczanych do średniej dla wybranego okresu.

Użycie średnich z oznaczeniami pomiarów okołoposiłkowych

Gdy włączona jest opcja oznaczania pomiarów okołoposiłkowych, dotknięcie diagramu kołowego spowoduje wyświetlenie analizy każdego rodzaju wyniku pomiaru, a także zakres zdefiniowany dla każdego oznaczenia.

Gdy opcja oznaczania pomiarów okołoposiłkowych jest wyłączona, dotknięcie diagramu kołowego spowoduje wyświetlenie łącznej liczby wyników oraz zakresu ogólnego.

Narzędzie do porównywania wyników HbA1c

Czym jest narzędzie do porównywania wyników HbA1c?

Lekarz przeprowadzi badanie HbA1c i poda pacjentowi wyniki. Badanie analizuje poziom glikowanej, lub pokrytej cukrem, hemoglobiny w czerwonych krwinkach. Z uwagi na fakt, że czerwone krwinki są zastępowane co dwa – trzy miesiące, to badanie jest dobrym wskaźnikiem tego, na jakim poziomie utrzymywał się poziom cukru we krwi w tym okresie. Wynik jest wartością procentową.

Aplikacja kreśli wynik HbA1c po prawej stronie wykresu oraz wyświetla średnią poziomu cukru we krwi z 90 dni z aplikacji dla tego samego okresu po lewej stronie wykresu. Wszelkie różnice między dwoma punktami na wykresie są podświetlone na żółto.

UWAGA: Wykres przedstawia wartości od 3,0 do 17,0%. Aby uzyskać więcej informacji na temat wartości spoza tego zakresu, dotknij ikony ⚠️ obok wykresu. Następnie możesz dotknąć **Wyświetl historię HbA1c** w celu uzyskania dodatkowych szczegółów.

Czy masz inną jednostkę miary HbA1c?

Wynik pomiaru HbA1c podaje się jako procent (%) lub ilość (mmol/mol). Jeśli wynik jest podawany w mmol/mol, przed użyciem narzędzia do porównywania wyników HbA1c należy go przeliczyć na %. Możesz odwiedzić stronę internetową Diabetes UK pod adresem diabetes.co.uk, aby dowiedzieć się więcej, lub skorzystać z innej witryny internetowej przelicznika jednostek HbA1c.

Korzystanie z narzędzia do porównywania wyników HbA1c

1. Dotknij ikonę pierścienia dla **Średnie** w prawym, górnym rogu ekranu, a następnie dotknij **Narzędzie do porówn.**.
2. Dotknij przycisk **+ Dodaj nowe HbA1c** znajdujący się na dole ekranu.

   W wyskakującym okienku należy wpisać swój wynik pomiaru HbA1c.
3. Dotknij **Wybierz**, aby wybrać datę wyniku pomiaru HbA1c z kalendarza.
4. Dotknij **Zapisz wynik HbA1c**.

   Aplikacja mobilna OneTouch Reveal™ podświetli różnicę między wynikiem pomiaru HbA1c i średnią poziomu cukru we krwi z 90 dni w aplikacji.

   Możesz usunąć wynik pomiaru HbA1c na ekranie **Historia HbA1c**, przesuwając palcem w lewo na wartości HbA1c, którą chcesz usunąć. Zostanie wyświetlony przycisk Usuń. Dotknij, aby zakończyć usuwanie wartości HbA1c z aplikacji. Pojawi się wyskakujące okienko, aby potwierdzić usunięcie wyniku pomiaru HbA1c.

Rozdział 8

Menu Więcej

Menu Więcej

Menu **Więcej** zapewnia dostęp do podstawowych ustawień oraz informacji dotyczących aplikacji. Dostępne są następujące opcje:

- **Moje ustawienia**— pozwala na personalizację aplikacji i zmianę informacji wprowadzonych przy rejestracji.
- **Moje glukometry**— pozwala na zarządzanie parowaniem glukometrów z kompatybilnym urządzeniem mobilnym.
- **Moje przypomnienia**— pozwala zarządzać przypomnieniami. Więcej informacji – *Przypomnienia*.
- **Moje konto**— pozwala zarządzać danymi kontaktowymi, preferencjami logowania, połączeniami oraz hasłem.
- **Połączenia**— pozwala na zarządzanie połączeniami z zewnętrznymi aplikacjami i zespołem opieki.
- **Pomoc**— zapewnia dostęp do pliku pomocy.
- **Skontaktuj się z nami**— dane kontaktowe dla wszelkich pytań dotyczących aplikacji.
- **Warunki użytkowania**— przedstawia warunki użytkowania aplikacji.
- **Polityka ochrony prywatności**— wyświetla Politykę ochrony prywatności aplikacji.

Moje ustawienia

Moje ustawienia

Niektóre ustawienia aplikacji można ustawić indywidualnie, aby wyświetlały informacje zgodnie z osobistymi preferencjami użytkownika. Gdy aplikacja zostanie pomyślnie zsynchronizowana z OneTouch® w chmurze, wszelkie zmiany ustawień aplikacji będą dostępne w aplikacji na komputer OneTouch Reveal™.

Ustawienia systemu

Wskazówki w Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®)

Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®)

UWAGA: Nie wszystkie glukometry i funkcje są dostępne w każdym kraju. Ta funkcja jest dostępna i możliwa do konfiguracji dla pacjentów, którzy sparowali glukometr kompatybilny z funkcją Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) z aplikacją mobilną.

1. Dotknij ikony menu **Więcej**.
2. Dotknij **Moje ustawienia**.

Zostanie wyświetlona część **Ustawienia systemu** zakładki **Moje ustawienia**.

3. Dotknij **Aplikacja**, jeśli chcesz, aby wskazówki opcji Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) były wyświetlane wyłącznie w aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™.
4. Dotknij **Glukometr**, jeśli chcesz, aby wskazówki w Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) były wyświetlane wyłącznie w glukometrze.
5. Dotknij **Obie**, jeśli chcesz, aby wskazówki w Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) były wyświetlane zarówno w glukometrze, jak i w aplikacji mobilnej.
6. Dotknij **Wył.**, jeśli nie chcesz otrzymywać wskazówek w Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®).

Zapisywanie zdarzeń

Jeżeli użytkownik nie zapisuje dawek insuliny w aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™, może usunąć insulinę ze zdarzeń, aby zwolnić miejsce na ekranach **DZIEŃ** i **TYDZIEŃ** w swoim dzienniczku samokontroli. Opcja zapisywania zdarzeń dla insuliny jest domyślnie włączona. Aby włączyć lub wyłączyć zdarzenia dot. insuliny, dotknij ikony menu **Więcej**, a następnie **Moje ustawienia** i **Ustawienia systemu**. W zakładce **Zapisywanie zdarzeń** możesz wyłączyć **Insulina**, przesuwając przycisk przełączania do pozycji wyłączonej.

Oznaczenia zdarzeń

UWAGA:

- Nie wszystkie glukometry i funkcje są dostępne w każdym kraju.
- W aplikacji można jedynie zmienić kolejność oznaczeń zdarzeń.
- W przypadku korzystania z glukometru kompatybilnego z opcją Funkcja mentora poziomu cukru we krwi (Blood Sugar Mentor®) z glukometrem zsynchronizowanych zostanie tylko pięć pierwszych oznaczeń zdarzeń z ustalonej kolejności.

Pacjenci, którzy sparowali glukometr kompatybilny z funkcją oznaczania zdarzeń z aplikacją mobilną OneTouch Reveal™, mogą dodać do ośmiu oznaczeń zdarzeń do każdego wyniku pomiaru poziomu cukru we krwi. Znaczniki zdarzeń, takie jak **Insulina** lub **Ćwiczenia**, mogą szybko opisać, co użytkownik robił i jak się czuł w chwili wykonywania pomiaru. Oznaczenia zdarzeń można uszeregować, dotykając menu **Więcej**, **Moje ustawienia**, a następnie **Ustawienia systemu**. Nacisnąć palcem i przytrzymać ikonę oznaczenia zdarzenia i przeciągnąć ją w lewo lub prawo w wybranej kolejności.

Jeżeli użytkownik nie chce używać funkcji Oznaczenia zdarzeń, może nacisnąć i przytrzymać funkcję Oznaczenia zdarzeń, aby usunąć i przesunąć ją w dół, pod pasek. Pojawi się ikona kosza, aby poinformować o usuwaniu. Kiedy pojawi się ikona kosza, należy podnieść palec. Ta nowa kolejność pojawi się na ekranie **Dodaj zdarzenie** oraz **Edytuj zdarzenie** w aplikacji.

Klasyczne ustawienia posiłków w dzienniczku samokontroli

W zakładce **Klasyczne ustawienia posiłków w dzienniczku samokontroli** znajduje się koło przewijania, z którego można wybrać przedziały czasowe dla swojego dzienniczka samokontroli oraz tabela przedstawiająca początek i koniec tych przedziałów czasowych. Domyślne przedziały czasowe dla aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™ są następujące:

W nocy: 00:00 do 05:00

Śniadanie: 05:00 do 11:00

Obiad: 11:00 do 17:00

Kolacja: 17:00 do 21:00

Przed snem: 21:00 do 00:00

Możesz dostosować te przedziały czasowe, aby lepiej odzwierciedlały Twój harmonogram oraz zwyczajowe pory spożywania poszczególnych posiłków. Aby dostosować przedział czasowy, dotknij komórkę w tabeli odpowiadającą porze dnia, którą chcesz zmienić, a następnie wybierz nowe godziny z koła przewijania i dotknij **Gotowe**.

Śledzenie celów

Postępuj zgodnie z poniższymi krokami, aby wyznaczyć poszczególne cele. Możesz śledzić swoje cele dzienne lub tygodniowe, dotykając przycisku pojawiającego się w dolnej części zakładki **Śledzenie celów**.

Ustaw cel dla pomiaru poziomu cukru we krwi

Dotknij ikony menu **Więcej**, a następnie dotknij **Moje ustawienia**, aby przejść do menu **Ustawienia systemu**. Przewiń w dół do **Śledzenie celów**, a następnie dotknij **Wł.**, aby rozpocząć śledzenie celów. Następnie dotknij pola obok opcji **Pom. poz. cukru we krwi**. Kiedy pojawi się klawiatura, wpisz, ile pomiarów poziomu cukru we krwi chcesz wykonywać, aby osiągnąć swój cel, a następnie dotknij **Gotowe**. Możesz również śledzić swoje cele w aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™, dotykając **Aplikacja** na glukometrze OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™, dotykając **Glukometr** lub w zarówno aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™, jak i na glukometrze OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™, dotykając **Obie**.

Ustaw cel dla liczby kroków

Dotknij ikony menu **Więcej**, a następnie dotknij **Moje ustawienia**, aby przejść do menu **Ustawienia systemu**. Przewiń w dół, aby przejść do opcji **Śledzenie celów**. Jeśli **Śledzenie celów** nie jest ustawione jako **Wł.**, dotknij ikony **Wł.**. Dotknij pola obok opcji **Kroki**, i kiedy pojawi się klawiatura, wpisz liczbę w polu **Kroki** odpowiadającą ilości kroków, które chcesz wykonać, aby osiągnąć swój cel, a następnie dotknij **Gotowe**.

Ustaw cel dla węglowodanów

Dotknij ikony menu **Więcej**, a następnie dotknij **Moje ustawienia**, aby przejść do menu **Ustawienia systemu**. Przewiń w dół, aby przejść do opcji **Śledzenie celów**. Jeśli **Śledzenie celów** nie jest ustawione jako **Wł.**, dotknij ikony **Wł.** Następnie dotknij pola obok opcji **Węglowodany**. Kiedy pojawi się klawiatura, wpisz, ile razy chcesz zapisać ilość spożytych węglowodanów, aby osiągnąć swój cel, a następnie dotknij **Gotowe**.

Ustaw cel dla aktywności

Dotknij ikony menu **Więcej**, a następnie dotknij **Moje ustawienia**, aby przejść do menu **Ustawienia systemu**. Przewiń w dół, aby przejść do opcji **Śledzenie celów**. Jeśli **Śledzenie celów** nie jest ustawione jako **Wł.**, dotknij ikony **Wł.** Następnie dotknij pola obok opcji **Aktywn.** Kiedy pojawi się klawiatura wpisz, czas aktywności w minutach wymagany do realizacji celu, a następnie dotknij **Gotowe**.

Ustawienia użytkownika

Zakres (w tym oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych)

Zakres jest zdefiniowany przez dolną i górną granicę zakresu poziomu cukru we krwi. Te wartości mają wpływ na sposób wyświetlania pomiarów w aplikacji.

UWAGA: Dolna i górna granica zakresu ustawione w aplikacji mogą różnić się od tych ustawionych w glukometrze. Jeżeli aplikacja wykryje różnicę pomiędzy nimi, pojawi się komunikat dotyczący wybrania zakresu z glukometru lub z aplikacji w celu przechowywania wyników w glukometrze oraz ich przeglądania w aplikacji. Po wybraniu zakresu zarówno glukometr, jak i aplikacja będą stosowały ten sam zakres.

⚠ **UWAGA:** Właściwą dla każdego pacjenta dolną i górną granicę zakresu poziomu cukru we krwi należy omówić z lekarzem. Przy wyborze lub zmianie granic należy wziąć pod uwagę czynniki, takie jak styl życia oraz rodzaj terapii cukrzycy.

Nigdy nie należy istotnie modyfikować schematu leczenia cukrzycy bez konsultacji z lekarzem.

Ustawienia dolnej i górnej granicy będą się różnić w zależności od tego, czy opcja **Oznaczanie pom. okołoposiłk.** jest włączona, czy wyłączona. Opcja **Oznaczanie pom. okołoposiłk.** jest włączona, jeśli włącznik jest przesunięty w prawo i pojawia się zielone oznaczenie, a wyłączona, jeśli włącznik jest przesunięty w lewo i pojawia się szare oznaczenie.

UWAGA: Jeżeli użytkownik sparował aplikację mobilną z glukometrem OneTouch Ultra Plus Reflect™ lub OneTouch Verio Reflect™, wyłączenie opcji Oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych nie będzie możliwe.

Dotknij ikony menu **Więcej**, a następnie dotknij **Moje ustawienia** i **Ustawienia użytkownika**. Opcja **Oznaczanie pom. okołoposiłk.** pojawi się w zakładce **Zakres**. Jeśli opcja **Oznaczanie pom. okołoposiłk.** jest włączona, użytkownik zobaczy dwa rodzaje zakresów: **Przed posiłkiem** i **Po posiłku**, z wyszarzonym polem **Łącznie**. Jeśli opcja **Oznaczanie pom. okołoposiłk.** jest wyłączona, pojawi się wyłącznie **Łącznie**.

Aby ustawić dolną i górną granicę zakresu:

1. W zakładce **Zakres** dotknij wartość, którą chcesz edytować (**Przed posiłkiem**, **Po posiłku** lub **Łącznie**).
2. Pojawi się koło przewijania. Zostanie ustawiona obecna wartość dla **Dolna granica**. Domyślne ustawienie w aplikacji dla **Dolna granica** pacjenta wynosi 70 mg/dL. Przewiń w górę lub w dół, aby wybrać żądaną opcję **Dolna granica**, i symbol strzałki w prawo znajdujący się obok opcji **Dolna granica**.
3. Wartość przedstawiona na kole przewijania zmieni się na obecną wartość użytkownika dla opcji **Górna granica**. Dla wartości **Po posiłku** i **Łącznie** domyślne ustawienie w aplikacji dla **Górna granica** pacjenta wynosi 180 mg/dL. Dla wartości **Przed posiłkiem** domyślne ustawienie w aplikacji wynosi 130 mg/dL. Wybierz nową wartość **Górna granica** i dotknij **Gotowe**.

Płeć, typ cukrzycy, kontrola cukrzycy

Na ekranie **Ustawienia użytkownika** można również wybrać lub zmienić **Płeć**, wybrać lub zmienić swój **Typ cukrzycy** oraz wprowadzić informacje o sposobie kontrolowania cukrzycy.

Moje glukometry

Przeglądaj wszystkie glukometry obecnie sparowane z kompatybilnym urządzeniem mobilnym, w tym datę i godzinę ostatniej synchronizacji każdego glukometru z urządzeniem. Pozwoli to na śledzenie przesyłanych danych oraz pomoże zapewnić, że wszystkie odpowiednie dane z glukometru są terminowo synchronizowane z kompatybilnym urządzeniem mobilnym.

Z tego ekranu możesz również sparować dodatkowe glukometry z tym kompatybilnym urządzeniem mobilnym.

Moje przypomnienia

Moje przypomnienia

W tym miejscu można utworzyć i skonfigurować przypomnienia dotyczące pomiarów, przyjmowania insuliny lub innych ważnych aktywności. Więcej informacji – *Przypomnienia*.

Proszę podejmować wszystkie decyzje dotyczące leczenia na podstawie informacji ze swojego glukometru i skonsultować z lekarzem właściwe postępowanie w swoim przypadku.

Przypomnienia

Można ustawić własne przypomnienia w aplikacji, aby otrzymywać komunikaty o pomiarach, przekąskach, aktywnościach, ćwiczeniach oraz wykonaniu innych ważnych aktywności. Przypomnienia są ustawiane dla określonej daty i godziny i można je ustawić tak, aby były regularnie powtarzane. Przypomnienia działają podobnie jak przypomnienia ustawiane na kompatybilnych urządzeniach mobilnych.

UWAGA: W aplikacji wstępnie zdefiniowano kilka typów przypomnień. Musisz mieć włączone powiadomienia w ustawieniach swojego urządzenia mobilnego, aby otrzymywać przypomnienia.

Dodawanie przypomnienia

1. Dotknij **`Moje przypomnienia`** w menu **`Więcej`**, aby wyświetlić ekran **`Moje przypomnienia`**.
2. Dotknij przycisku +, aby dodać przypomnienie.

   Pojawi się ekran **`Wybierz przypomnienie`**, na którym widoczna jest lista wstępnie zdefiniowanych przypomnień. Spersonalizowane przypomnienie można utworzyć, dotykając **`Nowe przypomnienie`** i podając jego nazwę.
3. Wybierz przypomnienie z listy.

   Wyświetlony zostanie ekran **`Ustaw przypomnienie`**.
4. W razie potrzeby wprowadź opis.
5. Użyj kalendarza, aby ustawić datę i godzinę przypomnienia.
6. W celu ustawienia częstości powtarzania przypomnienia dotknij **`Powtarzaj`**.
7. Po zakończeniu dotknij **`Zapisz`**.

   Przy ustawianiu przypomnienia po raz pierwszy użytkownik zostanie zapytany o pozwolenie na wyświetlanie powiadomień. Nowe przypomnienie będzie teraz wyświetlane na ekranie **`Moje przypomnienia`**.

Usuwanie przypomnień

Dotknij przypomnienia, aby przeglądać szczegóły, a następnie dotknij **`Usuń`**.

Otrzymywanie przypomnień

Kompatybilne urządzenie mobilne wyświetli przypomnienie w odpowiednim dniu i odpowiedniej godzinie. Dotknij **`OK`**, aby odrzucić.

UWAGA: Musisz mieć włączone powiadomienia w ustawieniach swojego urządzenia mobilnego, aby otrzymywać przypomnienia.

Automatyczne przypomnienia

Aplikacja może wysyłać przypomnienia, jeżeli wyniki nie były synchronizowane lub jeżeli aplikacja nie była włączana przez dłuższy czas. Opcja Automatyczne przypomnienie jest domyślnie włączona.

Aby otrzymywać Automatyczne przypomnienie, należy ustawić przycisk przełączania ustawień Automatycznego przypomnienia w aplikacji w pozycji **WŁ.** oraz włączyć powiadomienia w ustawieniach urządzenia mobilnego. Jeżeli powiadomienia są **WYŁĄCZONE** w ustawieniach urządzenia mobilnego, aplikacja nie prześle Automatycznego przypomnienia, nawet jeżeli opcja ta jest **WŁĄCZONA** w aplikacji.

Moje konto

Nazwa użytkownika

Wyświetla nazwę użytkownika/adres e-mail powiązany z Twoim kontem. Dostępna jest opcja wylogowania.

Szczegóły dotyczące konta

Zaktualizuj swoje imię i nazwisko, dane kontaktowe lub hasło.

Zmień hasło

Zmień hasło do swojego konta.

Ostatnia synchronizacja

Wyświetl ostatnią synchronizację z glukometrem i ostatnią synchronizację z kontem. Dotknij **`Synchronizuj z kontem`**, aby zsynchronizować zaktualizowane wyniki pomiarów lub zmiany ustawień z chmurą OneTouch®.

Preferencje logowania

Możesz wybrać, czy chcesz pozostać zalogowany, czy używać Face ID. Wyłączenie tych funkcji będzie wymagało każdorazowego logowania.

Informacje i oferty

Możesz wybrać opcję otrzymywania informacji związanych z cukrzycą i ofert promocyjnych od OneTouch Reveal™.

Usuń konto

Naciśnij przycisk na ekranie, aby usunąć swoje konto. Więcej informacji – *Usuwanie konta OneTouch Reveal™*.

Połączenia

Połączenia

Opcja Połączenia pozwala udostępniać informacje medyczne innym aplikacjom lub lekarzowi. Dotknięcie opcji **`Połączenia`** w menu **`Więcej`** spowoduje wyświetlenie przeglądu Twoich połączeń.

UWAGA: Jeśli używasz konta opiekuna OneTouch Reveal™, upewnij się, że łączysz się z aplikacją zdrowotną, która wykorzystuje wyłącznie dane osobowe Twojego podopiecznego.

Aplikacje

Apple Health

Funkcja ta jest dostępna wyłącznie na urządzeniach obsługujących Apple Health.

Za pomocą funkcji Połączenia można włączyć udostępnianie danych między aplikacją mobilną OneTouch Reveal™ i Apple Health. W zależności od wybranych uprawnień można udostępniać informacje medyczne do Apple Health.

1. Dotknij ikony menu **`Więcej`**, a następnie dotknij **`Połączenia`**.
2. Naciśnij przycisk przełączania obok **`Apple Health`**, aby włączyć udostępnianie.
3. Przejrzyj informacje wyświetlane w wyskakujących okienkach. Naciśnij **`Włącz teraz`**, aby potwierdzić połączenie.

4. W celu usunięcia połączenia z Apple Health należy ponownie nacisnąć przycisk przełączania. Dane użytkownika z OneTouch Reveal™ nie będą już udostępniane aplikacji Apple Health.

UWAGA:

- Można dostosowywać, jakiego typu dane będą udostępniane pomiędzy aplikacjami. W celu całkowitego przerwania dostępu do aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™ należy dostosować ustawienia w aplikacji Apple Health.
- Jeśli data lub godzina są nieprawidłowo ustawione na glukometrze lub urządzeniu mobilnym, wyniki pomiarów mogą mieć nieprawidłową datę lub godzinę. Aby uniknąć pomyłki, wyniki pomiarów z datą lub godziną w przyszłości nie będą udostępniane do Apple Health.

Zespół opieki

Można udostępniać dane zdrowotne zespołowi opieki, np. poradni, lub innemu personelowi medycznemu. W tej sekcji można przeglądać swoje połączenia z poradniami oraz udostępniać swoje informacje medyczne kolejnym poradniom. Można rozpocząć udostępnianie informacji zespołowi opieki przy użyciu kodu poradni. Skontaktuj się z zespołem opieki, aby sprawdzić, czy jest włączony do programu.

Aby przerwać udostępnianie informacji medycznych poradni, należy skontaktować się bezpośrednio z poradnią.

Pomoc

W menu **Więcej** dotknij **Pomoc**, aby uzyskać dostęp do tego pliku pomocy.

Skontaktuj się z nami

W menu **Więcej** dotknij **Skontaktuj się z nami**, wówczas dostępne są główne dane kontaktowe, w tym adres e-mail oraz numer telefonu Działu Wsparcia Klienta OneTouch® oraz URL OneTouch®. Aplikacja i wersje iOS są także wyświetlane w tym miejscu.

Warunki użytkowania

W menu **Więcej** dotknij **Warunki użytkowania**, aby wyświetlić informacje.

Polityka ochrony prywatności

W menu **Więcej** dotknij **Polityka ochrony prywatności**, aby wyświetlić informacje.

Rozdział 9

Rozwiązywanie problemów

Często zadawane pytania

Dlaczego nie mogę zmienić wyniku pomiaru poziomu cukru we krwi w części `Edytuj zdarzenie`?

Jeśli nie można edytować wyniku pomiaru poziomu cukru we krwi, ten wynik pomiaru najprawdopodobniej pochodzi z synchronizacji z glukometrem. Nie można zmienić wartości wyników pomiarów poziomu cukru we krwi wysłanych z glukometru do aplikacji. Można zmieniać jedynie wartość ręcznie wprowadzonych wyników pomiarów.

Dlaczego nie mogę zmienić daty ani godziny wykonania pomiaru poziomu cukru we krwi w części `Edytuj zdarzenie`?

Jeśli nie można edytować daty ani godziny wyniku pomiaru poziomu cukru we krwi, ten wynik pomiaru prawdopodobnie pochodzi z synchronizacji z glukometrem. Nie można zmienić daty ani godziny pomiarów poziomu cukru we krwi wysłanych z glukometru do aplikacji. Można zmieniać jedynie datę i godzinę ręcznie wprowadzonych wyników pomiarów.

Dlaczego nie widzę przycisków Przed posiłkiem i Po posiłku?

Oznaczanie może być wyłączone. Przejdź do menu **`Więcej`** > **`Moje ustawienia`** i upewnij się, że **`Oznaczanie pom. okołoposiłk.`** jest włączone.

Dlaczego nie widzę ikon insuliny na ekranie `Dodaj zdarzenie`?

Ta funkcja może być wyłączona. Przejdź do menu **`Więcej`** > **`Moje ustawienia`** i ustaw przycisk przełączania dla **`Zapisywanie zdarzeń`** w pozycji włączonej.

Dlaczego nie widzę powiadomień z aplikacji?

Niektóre ustawienia urządzeń mobilnych mogą uniemożliwiać otrzymywanie powiadomień i synchronizowanie wyników pomiarów. Więcej informacji – *Sprawdzanie ustawień urządzenia mobilnego*.

Jaka jest różnica pomiędzy wynikami pomiarów wyświetlanymi jako liczby niebieskie i czerwone a innymi, które wyświetlane są jako LO i HI?

Niebieskie (niskie) i czerwone (wysokie) liczby pojawiają się, gdy wyniki pomiaru poziomu cukru we krwi wykraczają poza dopuszczalny zakres. Oznaczenie LO lub HI pojawia się, gdy wynik pomiaru wykracza poza zakres, który glukometr może dokładnie zmierzyć (poniżej 20 mg/dL lub powyżej 600 mg/dL).

Jak sparować glukometr z moim urządzeniem mobilnym?

Należy przestrzegać instrukcji dotyczących parowania urządzeń przedstawionych w niniejszym Pliku pomocy. Więcej informacji – *Parowanie glukometru z urządzeniem mobilnym*.

Należy upewnić się, że:
- Baterie w urządzeniu i glukometrze są dostatecznie naładowane.
- Funkcja **Bluetooth®** jest włączona na obu urządzeniach.
- Żadne inne urządzenia z włączoną funkcją **Bluetooth®** nie znajdują się w pobliżu urządzenia mobilnego.

Jeżeli urządzenie mobilne nie może znaleźć glukometru, należy sprawdzić, czy na jego ekranie miga ikona synchronizacji. Jeżeli ikona synchronizacji nie miga, może to oznaczać, że inne urządzenie bezprzewodowe z włączoną funkcją **Bluetooth®** zakłóca połączenie. Należy wyłączyć glukometr i po kilku minutach spróbować ponownie.

Jak lepiej chronić konto OneTouch Reveal™?

Usprawnij ochronę konta OneTouch Reveal™ oraz jego danych, postępując zgodnie z najlepszymi praktykami opisanymi w części Bezpieczeństwo teleinformatyczne Pliku pomocy. Więcej informacji – *Bezpieczeństwo teleinformatyczne*.

Jak zmienić hasło do mojego konta OneTouch Reveal™?

Przejdź do menu **`Więcej`** > **`Moje konto`** i naciśnij **`Zmień hasło`**.

UWAGA: Zmiana hasła w aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™ spowoduje zmianę hasła dla wszystkich aplikacji OneTouch®.

Jaka jest różnica między parowaniem a synchronizacją?

Parowanie glukometru i urządzenia mobilnego ustanawia połączenie bezprzewodowe **Bluetooth®**. Po sparowaniu glukometru aplikacja przeprowadzi pierwszą synchronizację. Synchronizacja sparowanych urządzeń wysyła wyniki pomiarów poziomu cukru we krwi z glukometru do aplikacji.

Jak sparować glukometr z moim urządzeniem mobilnym?

Aby uzyskać instrukcje dotyczące parowania, patrz *Parowanie glukometru z urządzeniem mobilnym*.

Dlaczego glukometr nie chce się sparować z urządzeniem mobilnym?

Przed sparowaniem urządzeń funkcja **Bluetooth®** musi być włączona zarówno w glukometrze, jak i urządzeniu mobilnym.

- Sprawdź połączenie **Bluetooth®**. Patrz poniżej.
- Sprawdź, czy baterie w urządzeniu mobilnym i glukometrze są dostatecznie naładowane.
- Zamknij aplikację mobilną OneTouch Reveal™ i otwórz ją ponownie.
- Wyłącz funkcję **Bluetooth®** w urządzeniu mobilnym, a następnie włącz ją ponownie. Poczekaj chwilę na zainicjowanie funkcji **Bluetooth®**.
- Gdy aplikacja wyszuka Twój glukometr, upewnij się, że Twój glukometr jest wymieniony na ekranie **Wykryte glukometry** w aplikacji. Jeśli nie widzisz swojego glukometru, uruchom ponownie proces parowania. Więcej informacji – *Parowanie glukometru z urządzeniem mobilnym*.
- Sprawdź numer PIN wyświetlany na ekranie glukometru i spróbuj ponownie wpisać kod.
- Po wprowadzeniu numeru PIN będzie on wyświetlany na glukometrze tylko przez około 30 sekund, a następnie zniknie. Jeśli nie masz wystarczająco dużo czasu, aby wprowadzić numer PIN, zanim zniknie, rozpocznij ponownie proces parowania.

Jak sprawdzić połączenie Bluetooth®?

- Upewnij się, że funkcja **Bluetooth®** jest włączona zarówno w glukometrze, jak i urządzeniu mobilnym.
- Wyłącz funkcję **Bluetooth®** w urządzeniu mobilnym, a następnie włącz **Bluetooth®** z powrotem.
- Wyłącz funkcję **Bluetooth®** w glukometrze, a następnie ponownie włącz funkcję **Bluetooth®**.
- Trzymaj oba urządzenia w odległości 1,5 metra od siebie, tak aby nie znajdowały się między nimi żadne przeszkody, np. ciało, ściany czy woda.
- Na połączenia **Bluetooth®** mogą wpływać zakłócenia RF (częstotliwości radiowe). Jeśli podejrzewasz zakłócenia, spróbuj przenieść glukometr i urządzenie mobilne w nowe miejsce. Przykłady możliwych zakłóceń obejmują routery WI-FI, kuchenki mikrofalowe i inne urządzenia **Bluetooth®**.
- Funkcja **Bluetooth®** wyłączy się w glukometrze podczas pomiaru poziomu cukru we krwi. Po zakończeniu pomiaru poziomu cukru we krwi należy wyjąć i odpowiednio zutylizować pasek testowy.

Dlaczego moje wyniki pomiarów poziomu cukru we krwi nie synchronizują się z aplikacją?

- Przed synchronizacją danych należy sparować urządzenie mobilne i glukometr. Więcej informacji – *Parowanie glukometru z urządzeniem mobilnym*.
- Upewnij się, że urządzenie mobilne jest włączone, a aplikacja jest otwarta i uruchomiona.
- Funkcja **Bluetooth®** powinna być włączona w urządzeniu mobilnym i glukometrze.
- Sprawdź połączenie **Bluetooth®**. Patrz wyżej.
- Rozpocznij nową synchronizację, przesuwając palcem w dół od góry ekranu głównego aplikacji.
- Sprawdź, czy baterie w urządzeniu mobilnym i glukometrze są dostatecznie naładowane.
- Spróbuj wyłączyć i ponownie włączyć glukometr, aby rozpocząć synchronizację wyników pomiarów z aplikacją.
- Włożenie paska testowego podczas synchronizacji anuluje przesyłanie wszystkich wyników. Możesz spróbować synchronizacji ponownie po zakończeniu pomiaru poziomu cukru we krwi oraz wyjęciu i prawidłowej utylizacji paska testowego.
- Synchronizacja może zająć kilka minut, w zależności od ilości danych przesyłanych z glukometru do Twojej aplikacji. Upewnij się, że oba urządzenia są włączone i znajdują się w swoim zasięgu do czasu zakończenia synchronizacji.
- Sprawdź dostępne aktualizacje aplikacji lub systemu operacyjnego urządzenia mobilnego. Mogą one pomóc w rozwiązaniu problemów z synchronizacją.
- Jeśli aplikacja wykryje pomiary z glukometru o godzinie późniejszej o więcej niż 24 godziny, aplikacja ukryje te pomiary, aby uniknąć pomyłki i zapewnić poprawność danych, które użytkownik widzi w aplikacji mobilnej.
- Usunięcie glukometru z aplikacji, a następnie ponowne sparowanie może rozwiązać problemy z połączeniem. Więcej informacji – *Usuwanie glukometru z aplikacji*.
- Niektóre ustawienia urządzeń mobilnych mogą uniemożliwiać otrzymywanie powiadomień i synchronizowanie wyników pomiarów. Więcej informacji – *Sprawdzanie ustawień urządzenia mobilnego*.

Potrzebujesz pomocy? Prosimy skontaktować się z nami pod numerem telefonu 801232323 lub na adres e-mail info@onetouch.pl, jeśli występują problemy z parowaniem lub synchronizacją urządzenia mobilnego. Jeśli to możliwe, proszę dzwonić, korzystając z innego urządzenia mobilnego.

Dlaczego odczyty z roztworem kontrolnym są synchronizowane z moją aplikacją?

- Niektóre glukometry wymagają oznaczenia wyników pomiarów jako roztworu kontrolnego, aby zapobiec wysyłaniu ich do aplikacji. Zapoznaj się z instrukcjami glukometru dotyczącymi testów z użyciem roztworu kontrolnego.
- Po przesłaniu odczytów do aplikacji nie można ich usunąć. Mogą one spowodować zmiany w Średnich, Trendach, Dzienniczku samokontroli lub Poradach.

Dlaczego w aplikacji widzę nieznane wyniki pomiarów?

- **Nie** udostępniaj swojego glukometru. Wszelkie wyniki pomiarów poziomu cukru we krwi zapisane w glukometrze zostaną zsynchronizowane z aplikacją.
- Po przesłaniu odczytów do aplikacji nie można ich usunąć. Mogą one spowodować zmiany w Średnich, Trendach, Dzienniczku samokontroli lub Poradach.

Błąd aplikacji i inne komunikaty

Aplikacja wyświetla komunikaty po wprowadzeniu nieprawidłowych danych oraz aby powiadomić o konieczności sprawdzenia ustawień aplikacji.

Błąd dostępu do danych

Co to oznacza?

Aplikacja nie może uzyskać dostępu do danych.

Co należy zrobić?

Możesz odzyskać swoje dane z konta OneTouch Reveal™. Usuń i ponownie zainstaluj aplikację, a następnie ponownie zaloguj się do swojego konta OneTouch Reveal™.

Aplikacja nie uruchamia się

Co to oznacza?

Mobilna aplikacja OneTouch Reveal™ jest uszkodzona.

Co należy zrobić?

Usuń i ponownie zainstaluj aplikację.

Aplikacja i glukometr korzystają z innych jednostek miary

Co to oznacza?

Sparowany glukometr korzysta z innych jednostek miary niż aplikacja.

Co należy zrobić?

Należy użyć glukometru, który jest kompatybilny z jednostką miary używaną w aplikacji.

Różne zakresy

Co to oznacza?

Zakres ustawiony w glukometrze różni się od zakresu w aplikacji.

Co należy zrobić?

Należy potwierdzić zakres, który ma być używany zarówno w glukometrze, jak i w aplikacji.

Nieprawidłowy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi

Co to oznacza?

Wprowadzono wynik pomiaru poziomu cukru we krwi, który jest powyżej lub poniżej dopuszczalnego zakresu.

Co należy zrobić?

Dotknij **OK** i wprowadź inną wartość poziomu cukru we krwi od 20 do 600 mg/dL.

Nieprawidłowa wartość węglowodanów

Co to oznacza?

Wprowadzono ilość węglowodanów, która przekracza dopuszczalną wartość 999 gramów.

Co należy zrobić?

Dotknij **OK** i wprowadź wartość od 0 (zero) do 999 gramów.

Nieprawidłowa liczba jednostek insuliny

Co to oznacza?

Wprowadzono liczbę jednostek insuliny, która przekracza dopuszczalną wartość 250 jednostek.

Co należy zrobić?

Dotknij **OK** i wprowadź wartość od 0 (zero) do 250 jednostek.

Nieprawidłowy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi wprowadzony ręcznie

Co to oznacza?

Ręcznie zmieniono wynik pomiaru poziomu cukru we krwi na wartość, która jest powyżej lub poniżej dopuszczalnego zakresu.

Co należy zrobić?

Dotknij **Cofnij**, aby wyświetlić wynik sprzed zmiany Lub dotknij **OK**, aby wprowadzić nową wartość od 20 do 600 mg/dL.

Rozdział 10

Wyłącznie dla lekarza

Trendy

Komunikaty dotyczące niskich i wysokich trendów są wyświetlane, gdy aplikacja wykryje trendy w wynikach pomiaru poziomu cukru we krwi, które stale wykraczają poza dolną lub górną granicę docelowego zakresu poziomu cukru we krwi ustawionego przez pacjenta w aplikacji. Informacje dotyczące ustawiania dolnych i górnych granic docelowego zakresu poziomu cukru we krwi — patrz *Moje ustawienia*. Wyświetlane są trendy z ostatnich 14 dni.

UWAGA:

- Wyniki pomiarów oznaczone jako LO (poniżej 20 mg/dL) i HI (powyżej 600 mg/dL) są uwzględnione w trendach.
- Każdy pojedynczy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi może zostać uwzględniony tylko w jednym trendzie.
- Wyniki pomiaru poziomu cukru we krwi wprowadzone ręcznie nie są uwzględniane w trendach.
- Zmiana dolnej i górnej granicy spowoduje zresetowanie trendów. Gdy zmieniona zostaje któraś z granic, aplikacja ponownie analizuje wyniki pomiarów poziomu cukru we krwi, aby określić nowe trendy.

Definicja trendów niskich i wysokich wyników:

1. Trend — niskie wyniki — minimum **2 wyniki pomiarów** przekraczające dolną granicę w **różnych dniach** w okresie ostatnich 5 dni, wszystkie w **3-godzinnym** przedziale czasu.
2. Trend — wysokie wyniki — minimum **3 wyniki pomiarów** przekraczające górną granicę w **różnych dniach** w okresie ostatnich 5 dni, wszystkie w **3-godzinnym** przedziale czasu.

Te definicje trendów są zgodne z uznaną literaturą kliniczną1-5.

Definicja powtarzającego się trendu niskich wyników oraz powtarzającego się trendu wysokich wyników:

1. Powtarzający się trend niskich wyników: Co najmniej 2 trendy niskich wyników w ostatnich 14 dniach, dla których pora dnia uzyskania wyników pomiarów poziomu cukru we krwi tworzących trend niskich wyników we wszystkich przypadkach znajduje się w 4-godzinnym okresie.
2. Powtarzający się trend wysokich wyników: Co najmniej 2 trendy wysokich wyników w ostatnich 14 dniach, dla których pora dnia uzyskania wyników pomiarów poziomu cukru we krwi tworzących trend wysokich wyników we wszystkich przypadkach została oznaczona w 4-godzinnym okresie.

1. Nathan D., Buse J., Davidson M., Heine R., Holeman R., Sherwin R., Zenman B. (2009). Medical Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes: A Consensus Algorithm for the Initiation and Adjustment of Therapy; A Consensus Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. *Diabetes Care Vol. 32*, pp 1-11.

2. International Diabetes Centre; (2008). *Insulin Basics (Second Edition)*. 3800 Park Nicolett Boulevard, Minneapolis, pp 82-84.

3. Hirsch B., Bergenstal R., Parkin C., Wright E. Jr., Buse B. (2005). *A Real-World Approach to Insulin Therapy in Primary Care Practice Clinical Diabetes Vol. 23(2)*, pp 78-86.

4. Davies, M. J., D'Alessio, D. A., Fradkin, J., Kernan, W. N., Mathieu, C., Mingrone, G., ... & Buse, J. B. (2018). Management of hyperglycemia in type 2 diabetes, 2018. A consensus report by the American Diabetes Association (ADA)

and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Diabetes care, 41 (12), 2669-2701.

5. ADA Guidelines; (2020). *Introduction: Standards of Medical Care in Diabetes—2020*. Diabetes Care 2020 Jan; 43 (Supplement 1): S1-S2.

Informacje

© 2026 LifeScan Enterprises LLC.

AW# 07232701Q



Wytwórca:
LifeScan Europe GmbH
Dammstrasse 19
6300 Zug
Switzerland

Patentem: https://www.onetouch.com/patents

Oprogramowanie aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™ jest chronione prawem autorskim. Pobranie lub zakup oprogramowania nie oznacza udzielenia licencji na używanie jakiegokolwiek innego produktu LifeScan.

Numer wersji: 5.18.0

Data aktualizacji: 10/2026

Indeks

A

Aby odinstalować aplikację
Aktualizacja aplikacji
Aktywność, dodawanie
Alarmy dotyczące ustawień glukometru i aplikacji
Aplikacja i glukometr korzystają z innych jednostek miary
Aplikacja nie uruchamia się
Aplikacje
Apple Health
Automatyczne przypomnienia

B

Bezpieczeństwo teleinformatyczne
Bluetooth
Błąd dostępu do danych

C

Cele
Często zadawane pytania

D

Dodaj wynik pomiaru (ręcznie wprowadź wynik pomiaru poziomu cukru we krwi)
Dodawanie przypomnienia
Dodawanie zdarzeń
Dolna granica
Dzienniczek samokontroli

F

Funkcja pomocy
Funkcja udostępniania danych

G

Gotowa mieszanka insuliny
Górna granica

I

Ikony
Instalowanie aplikacji
Insulina długodziałająca
Insulina krótkodziałająca
Insulina NPH
Insulina o pośrednim czasie działania
Insulina, dodawanie

K

Kiedy Twój podopieczny skończy 18 lat
Klasyczne ustawienia posiłków w dzienniczku samokontroli
Komentarze (dodawanie)
Komunikat dotyczący trendu niskich wyników
Komunikat dotyczący trendu wysokich wyników
Komunikaty błędów aplikacji
Komunikaty dotyczące trendów
Kontrola cukrzycy

L

Logowanie jako opiekun podopiecznego

M

Menu Więcej
Moje glukometry
Moje konto
Moje przypomnienia
Mój zakres ogólny

N

Narzędzie do porównywania wyników HbA1c
Nieprawidłowa liczba jednostek insuliny
Nieprawidłowa wartość węglowodanów
Nieprawidłowy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi
Nieprawidłowy wynik pomiaru poziomu cukru we krwi wprowadzony ręcznie
Nota prawna Apple

O

Obsługiwane urządzenia
Ostatni wynik pomiaru
Otrzymywanie przypomnień
Oznaczanie pom. okołoposiłk.
Oznaczanie zdarzeń
Oznaczenia zdarzeń

P

Parowanie urządzeń
Płeć
Polityka ochrony prywatności
Połączenia
Porady dot. poziomu cukru we krwi
Postępy w osiąganiu celów
Powtarzające się trendy
Przed posiłkiem – górna granica
Przeglądanie i dodawanie szczegółów dla każdego dnia
Przeglądanie legendy z dzienniczka samokontroli
Przesyłanie danych pocztą elektroniczną
Przeznaczenie
Przypomnienia

R

Rejestracja do konta
Rejestracja jako opiekun w imieniu podopiecznego
Rejestracja we własnym imieniu
Różne zakresy

S

Skontaktuj się z nami
Sprawdzanie ustawień urządzenia mobilnego
Strona główna
Symbole
Synchr. w tle
Synchronizacja
Synchronizacja danych
Śledzenie celów
Średnie

T

Trendy
Typ cukrzycy
Typy insuliny

U

Ustawienia
Usuwanie glukometru z aplikacji
Usuwanie konta OneTouch Reveal™
Usuwanie przypomnień
Użycie średnich z oznaczeniami pomiarów okołoposiłkowych

W

Warunki użytkowania
Węglowodany, dodawanie
Widok dzienny
Widok klasyczny
Widok tygodniowy
Wprowadzenie
Wskazówki w funkcji Porady dot. poziomu cukru we krwi
Wyjście z aplikacji mobilnej OneTouch Reveal™
Wymagania systemowe

Z

Zapisywanie zdarzeń
Zespół opieki
Zmiana daty/godziny na urządzeniu mobilnym
Znak towarowy Adobe