mySugr

Het mySugr Stappenplan

Zelfstandig aan de slag met de mySugr app

Android version

Aan de slag met de mySugr app

Bedankt om met de mySugr app te gaan stoeien!

Deze app kan je helpen om minder met je diabetes bezig te zijn en tijd over te houden voor andere dingen die jij belangrijk vindt. Maar hier heb je zelf een actieve rol in. Om voor jou het meeste voordeel uit deze app te halen, is het belangrijk zoveel mogelijk informatie in te voeren en volledig eerlijk over jezelf te zijn. Je kunt de app gebruiken van eenvoudig tot uitgebreid met daarin informatie over hoe je je voelt, het wel of niet gebruiken van de boluscalculator, het bekijken van rapporten en het delen van informatie met je zorgverlener.

Stel jezelf de vraag: wat moet deze app mij opleveren en probeer het eens een tijdje uit!

Succes!

Wat kun je verwachten?

Gebruik het stappenplan zoals jij wilt. Dus kies welke hoofdstukken je wilt gebruiken. Het is niet nodig om alle hoofdstukken te lezen. Ze zijn ook los te gebruiken.

Dit Stappenplan voor het gebruik van de mySugr app bestaat uit vijf hoofdstukken:
1. Het installeren en instellen van de mySugr app
2. Het registreren van voeding
3. Het registreren van beweging en activiteit
4. Het registreren en omgaan met omgevingsfactoren
5. De mySugr boluscalculator

Daarnaast zit er een aantal extra modules in voor meer diepgang en informatie over een bepaald onderwerp:
1. Koolhydraten tellen
2. Het koppelen van andere apparaten aan de mySugr app

Elk hoofdstuk is opgebouwd uit een aantal stappen. Zo begint elk hoofdstuk met een korte introductie over het onderwerp en waarom dit onderwerp belangrijk is in het managen van je diabetes. Vervolgens worden stap voor stap de instructies uitgelegd aan de hand van screenshots en plaatjes van de mySugr app. Zo kun je tegelijkertijd op je eigen telefoon de stappen mee doorlopen en herken je de plaatjes in dit stappenplan.

Vervolgens bevat elk hoofdstuk een kopje evaluatie. Dit is een belangrijk onderdeel van het stappenplan omdat je hier leert hoe je de data uit de mySugr app moet interpreteren. Hierdoor kun je sneller en beter inspelen op jouw situatie en voel je je uiteindelijk beter. Ook worden er een aantal Tips en Tricks gegeven die het gebruik van de mySugr app nog wat makkelijker of leuker maken.

Je kunt het gebruik van de mySugr app en dit stappenplan in je eigen tempo doorlopen. Zo zijn er basis stappen om mee te beginnen en gevorderde stappen als je al wat verder bent in het gebruik of meer ervaring hebt. Kijk dan ook goed wat het beste bij je past en welke onderdelen je wel of niet wilt gebruiken. Overleg dit ook altijd met je zorgverlener.

[LET OP!] Mocht er iets in dit stappenplan staan wat anders is dan jouw zorgverlener aangeeft of waarover je twijfelt? Neem dan te allen tijde contact op met je zorgverlener om dit te overleggen.

1. Here we go!

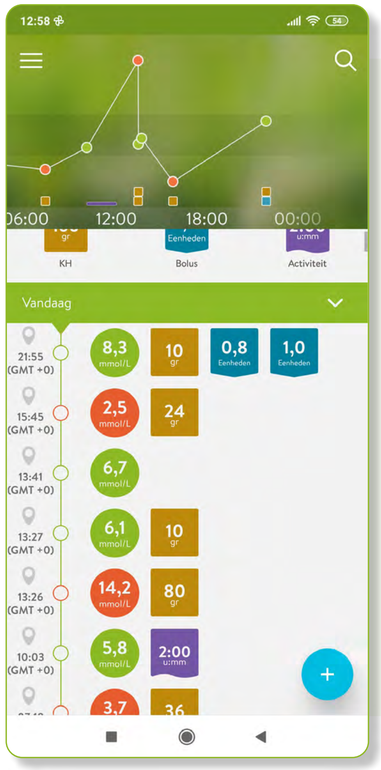
Jouw persoonlijke instellingen

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Download de mySugr app. Zoek in de App store/Google Play op ‘mySugr’ en klik op download/installeren.

Een mySugr account aanmaken. Open de mySugr app. Er wordt nu gevraagd een account en wachtwoord aan te maken.

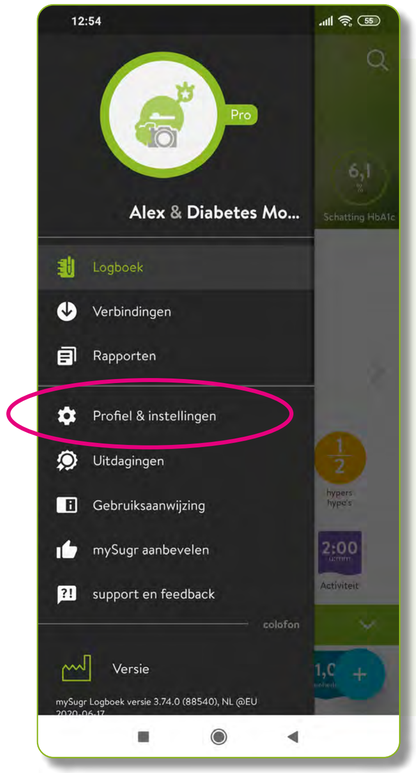


Aan de slag! Open de mySugr app en je komt op de startpagina ‘Mijn trend’. Vanaf hier kun je aan de slag!

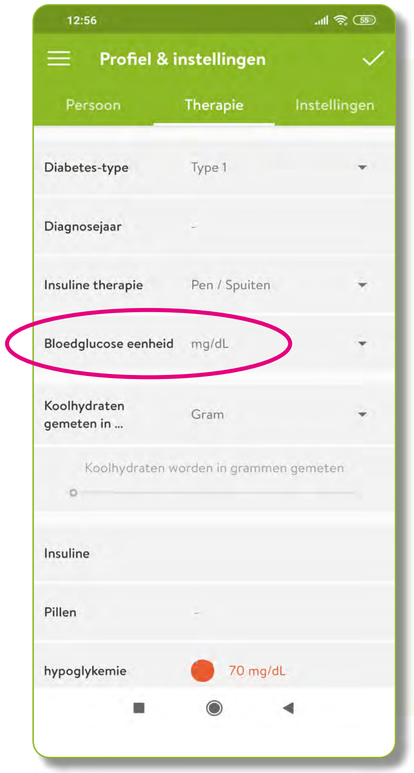
1. Here we go!

Jouw persoonlijke instellingen

Ga naar de knop met de drie streepjes (hamburger menu) links bovenin het scherm.



Selecteer hier de optie ‘profiel en instellingen’.

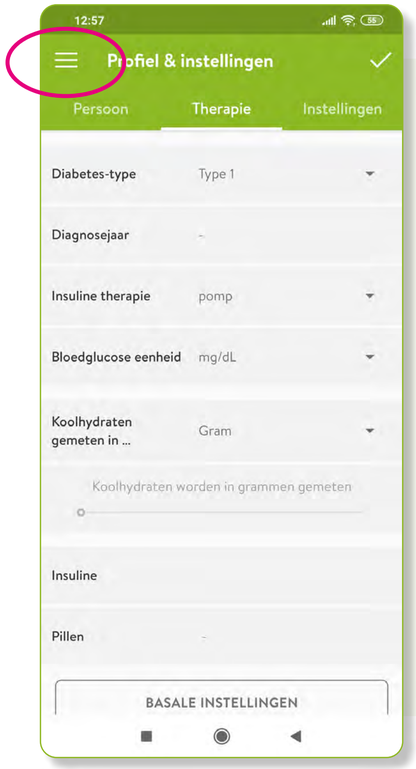


Kies ‘bloedglucosecontrole’ om je persoonlijke bloed-glucose informatie in te stellen.

1. Here we go!

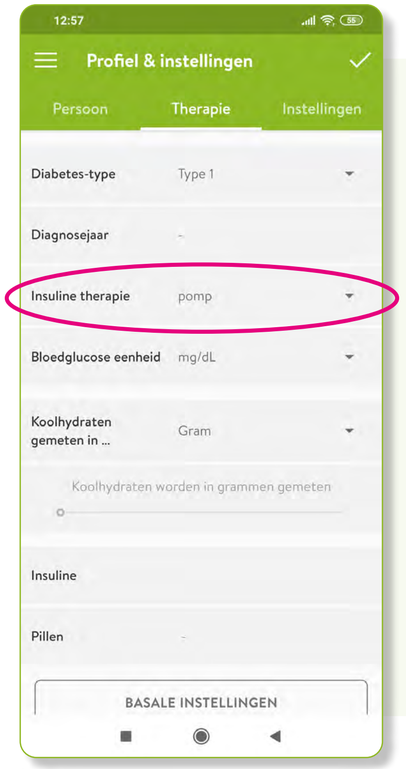
Jouw persoonlijke instellingen

Hier kun je bijvoorbeeld je persoonlijke streefwaarden instellen en aangeven of je een glucose sensor gebruikt.



Kies vervolgens ‘Terug’ links-boven in het scherm om terug te gaan naar de profiel instellingen.

Disclaimer; met de Pro versie kan je alleen boluscalculatie doen.

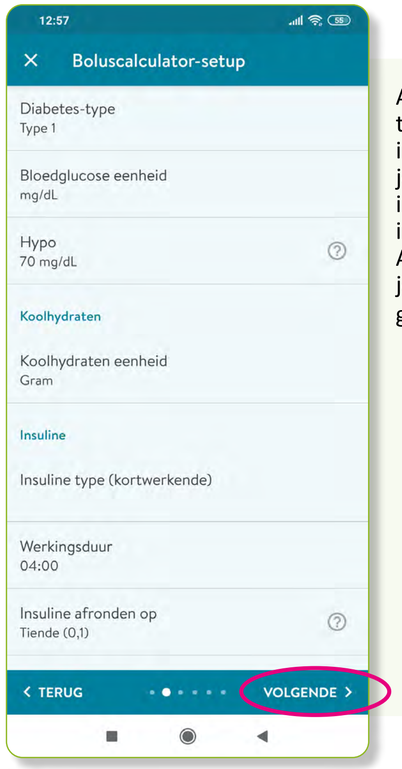


Selecteer vervolgens de optie ‘Insulinetherapie’ om je persoonlijke insuline therapie in te stellen.

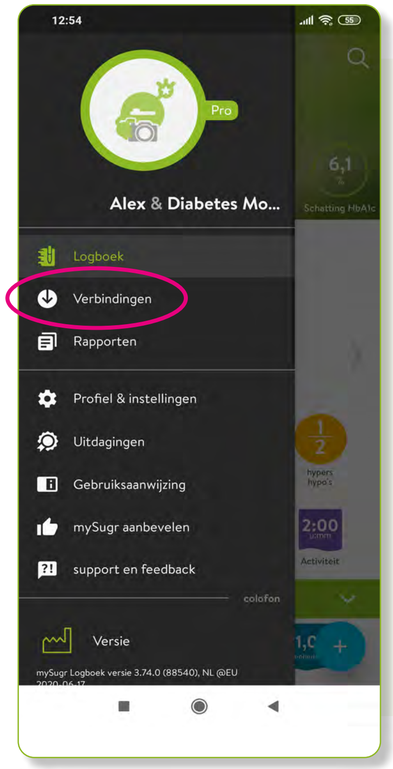
1. Here we go!

Jouw persoonlijke instellingen

Hier kun je aangeven welke insuline je gebruikt, wat je basale insuline en jouw insulinecorrectiefactor is. Tevens kun je hier voor de optie boluscalculator-instellingen kiezen, als je gebruik wilt maken van de mySugr boluscalculator. Overleg hiervoor altijd met je zorgverlener.



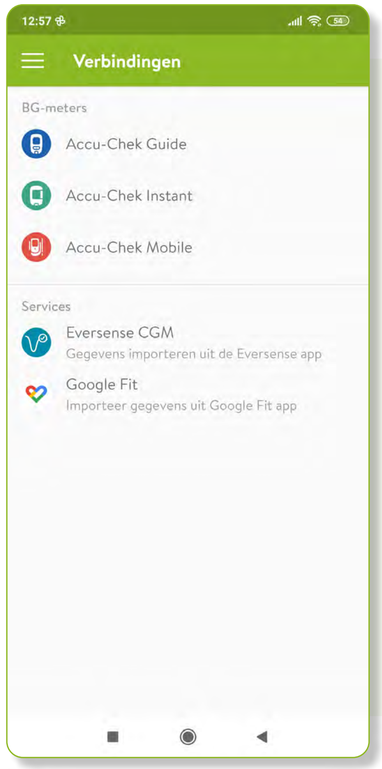
Activeer de boluscalculator om de boluscalculator instellen aan te zetten. Vul hier je persoonlijke gegevens en instellingen in. Doe dit altijd in overleg met je zorgverlener. Als je hiermee klaar bent druk je op 'Volgende'. Voor instellen ga naar hoofdstuk 5.



Je kunt de mySugr app gratis upgraden naar de Pro versie door de app te verbinden aan een Accu-Chek bloedglucosemeter. Ga hiervoor in het beginscherm naar 'Verbindingen'.

1. Here we go!

Upgraden naar de mySugr Pro versie



Hier kun je de Accu-Chek bloedglucosemeter selecteren die je gebruikt en die je wilt koppelen aan de mySugr app.

Selecteer ‘Verbinden’ en volg de stappen op het scherm. Je meter is nu als het goed is verbonden met de mySugr app. Dat houdt in dat alle metingen die je met de meter doet, automatisch in mySugr komen.

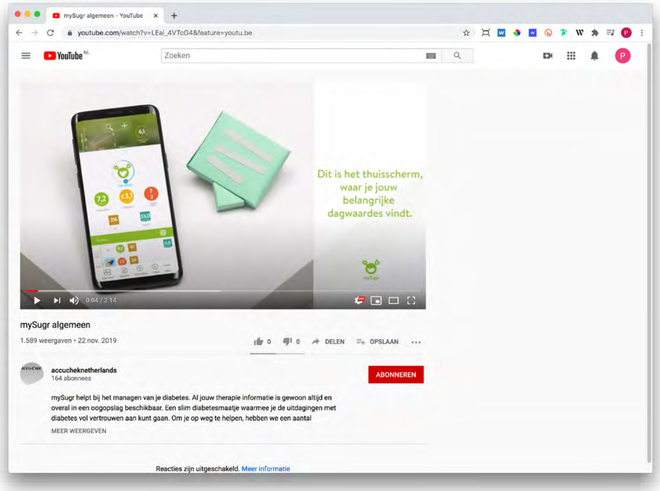
Het kan ook zijn dat je een mySugr Pro voucher hebt ontvangen. Je kunt dan de actiecode activeren door naar shop.mysugr.com/en/voucher te gaan en de vervolg stappen te doen.

2. Voeding

Om je lichaam met diabetes beter te leren begrijpen, is het belangrijk dat je weet hoe je op bepaalde voeding reageert. Hierdoor weet je welke voeding je juist wel of niet moet eten om je goed te voelen en je bloedglucosewaarden op pijl te houden. Daarom is het belangrijk dat je bij elke maaltijd je bloedglucosewaarde vóór en ná de maaltijd meet. Daarnaast is het goed om te leren hoe je het aantal koolhydraten in je voeding telt en dat je weet op welke koolhydraten je lichaam snel reageert en op welke langzaam. Zo krijg je meer inzicht in jouw situatie en leer je je lichaam steeds beter kennen. Je kunt hier rekening mee houden zodat je lekker in je vel zit!

Je kunt ook video's gebruiken voor instructie

Ga naar deze link youtu.be/LEal_4VTcG4



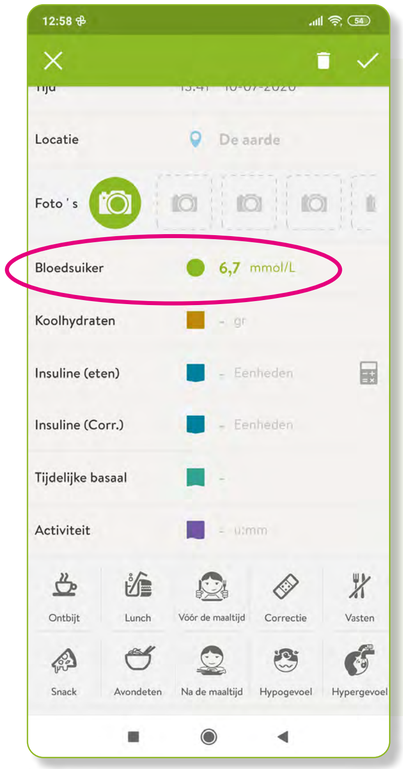
Of scan deze QR-code met je mobiel.

2. Voeding

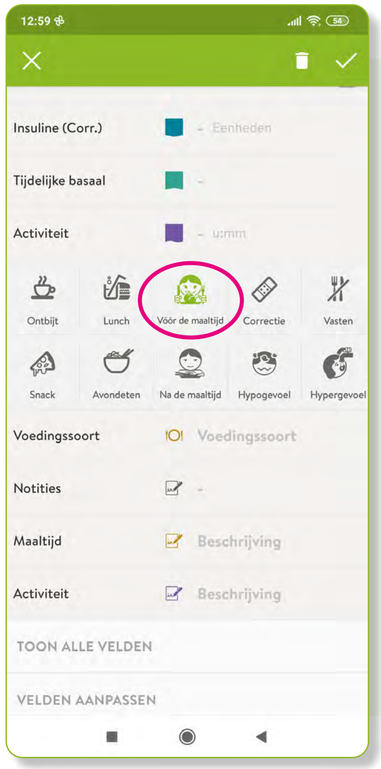
Het meten van de bloedglucosewaarde vóór de maaltijd

Je hebt de bloedsuikerwaarde gemeten vóór de maaltijd en deze verschijnt in mySugr. Als je op de glucosewaarde klikt dan kun je in het volgende scherm de optie ‘Bewerken’ selecteren.

Verschijnt je waarde niet automatisch in mySugr, klik dan op + rechtsonder in het scherm om een waarde in te voeren.



In dit veld kun je handmatig een glucosewaarde invoeren.



Begin met het selecteren van een label. Ze worden omschreven door middel van tekeningetjes. Kies hier voor het label ‘Vóór de maaltijd’ en klik op vinkje rechtsboven.

2. Voeding

Eet smakelijk!

Je hebt nu de bloedglucosewaarde voor de maaltijd ingevoerd. Je kunt nu beginnen aan je maaltijd. Aan de hand van de maaltijd kun je een inschatting maken hoe snel jouw lichaam reageert op de voeding. Alle koolhydraten verhogen je bloedglucosewaarde, maar niet alle koolhydraten doen dit even snel. Dit verschilt per voeding en is ook persoonsafhankelijk. Er zijn verschillende soorten koolhydraten.

Snelle koolhydraten
Snelle koolhydraten zijn koolhydraten die snel worden opgenomen in je bloed, waardoor je hoge pieken in je bloedsuiker krijgt. Snelle koolhydraten vind je vooral in snoep, koek en frisdrank. Maar je vindt ze ook in honing, ijs en producten met witmeel zoals witte pasta, witte rijst en witbrood. Snelle koolhydraten kunnen zorgen voor een kortstondige energieboost. Na deze boost kan je bloedsuiker ook weer snel dalen, waardoor je je vermoeid of minder geconcentreerd kunt voelen.

Producten met snelle koolhydraten:
- Frisdrank
- Snoep
- Koek
- Gebak
- IJs
- Honing
- Aardappels
- Witte pasta
- Witte rijst
- Witbrood

Langzame koolhydraten
Langzame koolhydraten worden door je lichaam trager verteerd dan snelle koolhydraten. Je lichaam heeft hierdoor meer tijd nodig om ze om te zetten in energie. Het voordeel van langzame koolhydraten is dat je lichaam er energie uithaalt en geleidelijker vrijgeeft. Je krijgt hierdoor minder hoge pieken in je bloedsuiker. Voedingsmiddelen die langzame koolhydraten bevatten, bevatten doorgaans veel vezels.

Producten met langzame koolhydraten:
- Zilvervliesrijst
- Volkoren pasta
- Volkoren brood
- Volkoren couscous
- Bulgur
- Haver
- Quinoa
- Groenten
- Fruit
- Peulvruchten
- Melk
- Yoghurt

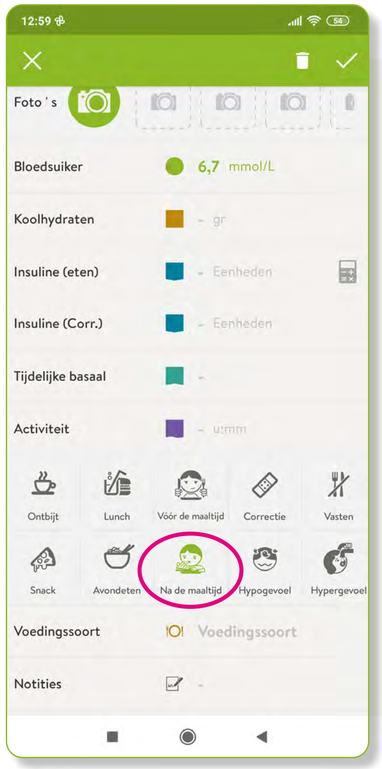
Doordat de snelle koolhydraten pieken veroorzaken in je bloedglucosewaarden, kan dit leiden tot schade aan je bloedvaten. Het is daarom van belang deze producten met mate te eten en te weten welke producten een snelle piek in jouw bloedglucosewaarde veroorzaken. Meet daarom een uur nadat je een snelle koolhydraat gegeten hebt je bloedglucosewaarde. Is deze een stuk verhoogd dan weet je dat je deze producten beter kunt laten staan.
Normaal gesproken wacht je tot 2 uur na de maaltijd met het meten van de bloedglucosewaarde ná de maaltijd. Als je dit gedaan hebt, kun je de volgende stappen doorlopen.

2. Voeding

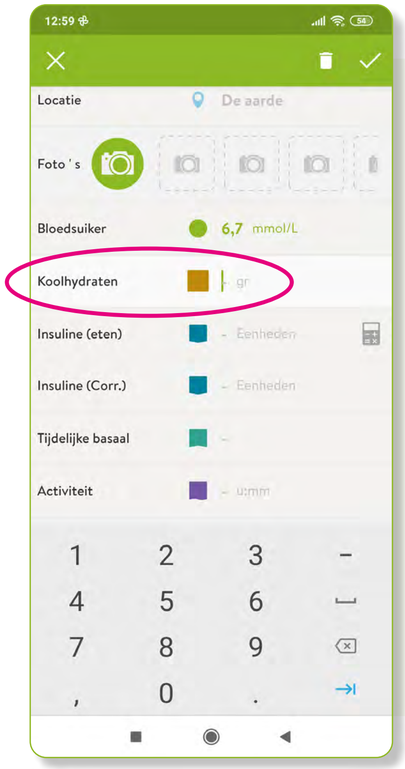
Het meten van de bloedglucosewaarde ná de maaltijd

Je hebt de bloedsuikerwaarde gemeten voor of/en na de maaltijd en deze verschijnt in mySugr.

Klik op de gemeten bloed-suikerwaarde of klik op + onderaan in het scherm om een waarde in te voeren.



Begin met het selecteren van een label. Deze vind je terug onder het kopje ‘Insuline’. Ze worden omschreven door middel van tekeningetjes. Kies hier voor het label ‘Ná de maaltijd’.



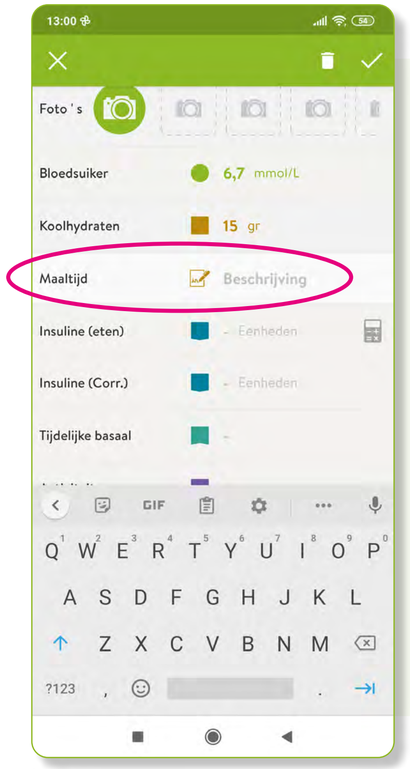
Klik op ‘Koolhydraten’ en voer het aantal koolhydraten in wat je gegeten hebt. Vind je het lastig om het aantal koolhydraten te berekenen? Gebruik dan de volgende pagina’s:

- www.koolhydratentabel.nl
- www.koolhydraten.nl
- www.koolhydraatkenner.nl

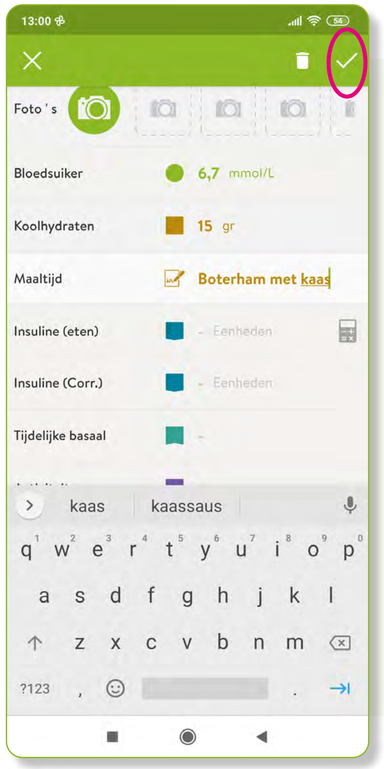
of de eetmeter app van het voedingcentrum

2. Voeding

Het meten van de bloedglucosewaarde ná de maaltijd



Klik vervolgens op ‘Maaltijd’. Voer hier in om welke maaltijd het gaat en wat je gegeten hebt.
Bijvoorbeeld lunch: 2 bruine boterhammen met margarine en kaas. Een kopje soep en een glas melk



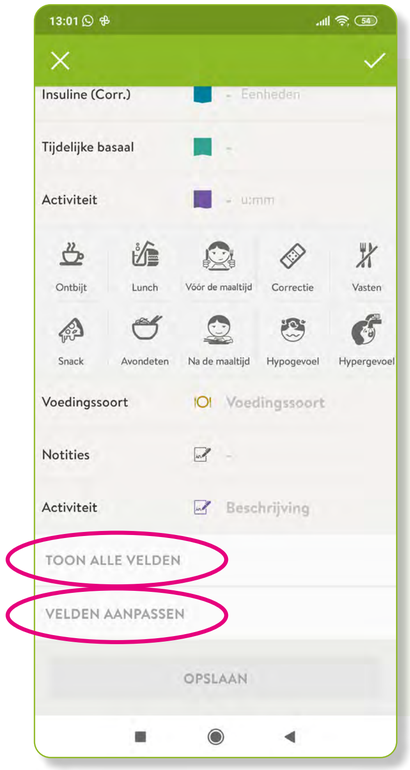
Selecteer vervolgens bovenaan ‘vinkje’. Je bloedsuikerwaarde en maaltijd staan nu opgeslagen in je logboek.

2. Voeding

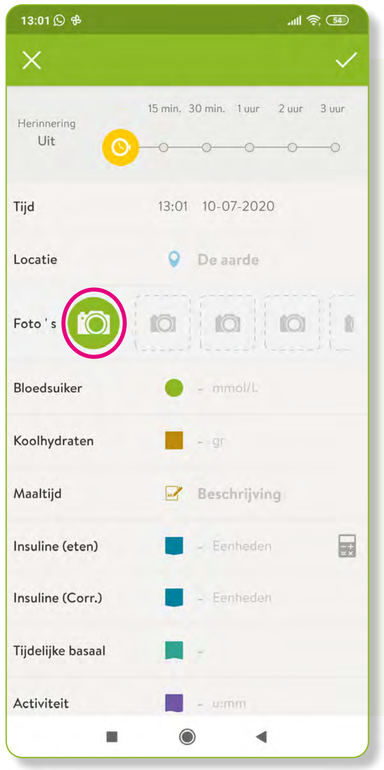
[Extra optie] Heb je bovenstaande stappen doorlopen en zou je nog meer inzicht willen hebben in je bloedsuikerwaarde en jouw lichamelijke reactie op voeding? Dan kun je ervoor kiezen om je logboek nog completer te maken door een extra aantal stappen te doorlopen.

Je hebt de bloedsuikerwaarde gemeten voor de maaltijd en deze verschijnt in mySugr. Als je op de glucosewaarde klikt dan kun je in het volgende scherm de optie ‘Bewerken’ selecteren.

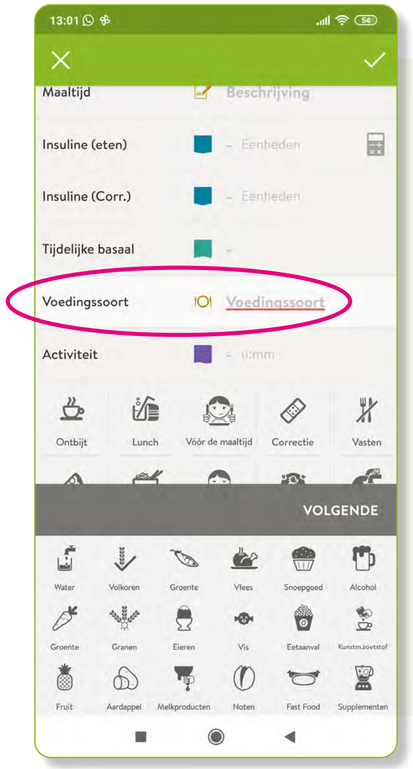
Verschijnt je waarde niet automatisch in mySugr, klik dan op + rechtsonder in het scherm om een waarde in te voeren.



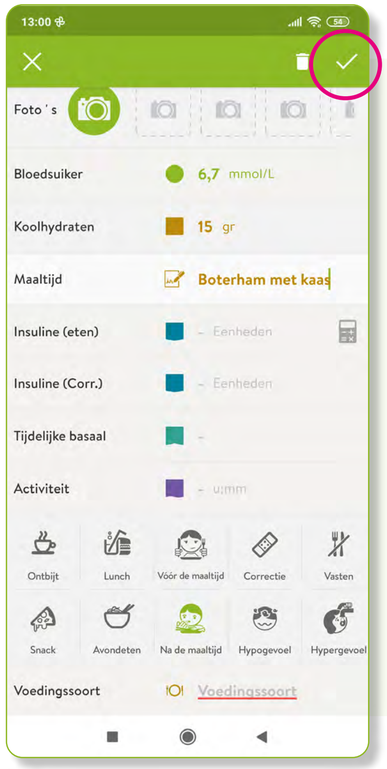
Klik nu onderaan de labels/ tekeningetjes op ‘Toon alle velden’. Het scherm wordt nu uitgebreid met allerlei opties die je kunt invullen. Het is ook mogelijk om je persoonlijke velden in te stellen. Zo zie je altijd alleen de velden die voor jou van toepassing zijn. Klik hiervoor op ‘Velden aanpassen’. Je kunt zo links op het oogje klikken als je het veld standaard wilt zien of niet.



Je kunt ervoor kiezen om een foto van je maaltijd toe te voegen. Zo kun je een volgende keer makkelijk opzoeken hoeveel koolhydraten er in de maaltijd zat en hoef je het niet nogmaals uit te rekenen.
Klik op het camera icoontje en je gaat direct naar je camera toe. Je maakt de foto en hij is automatisch gekoppeld aan het logboek. Let op: deze functie is alleen beschikbaar met de mySugr Pro versie [Zie hiervoor het kopje ‘Upgrade naar mySugr Pro’]



Je kunt er ook voor kiezen om een standaard voedingslabel toe te voegen aan je maaltijd. Hier kun je kiezen uit verschillende soorten voeding en klik je aan wat voor jou van toepassing is voor de maaltijd die je op dat moment gegeten hebt. Het handige hiervan is dat je in het logboek direct duidelijk inzicht hebt in welke voeding je veel eet in een week en welke weinig. Ook zie je het label direct gekoppeld aan de bloedsuikerwaarde waardoor het effect van de voeding op de bloedsuikerwaarde nog beter zichtbaar wordt. In de mySugr app is het ook mogelijk om te zoeken naar labels en producten. Zo kun je gemakkelijk zoeken op bijvoorbeeld eieren en dan geeft hij alle bloedglucosewaarden waar jij het label eieren aan gehangen hebt. Selecteer het kopje 'Voedingssoort'.



Klik vervolgens bovenaan op 'vinkje' of onderaan op 'Opslaan'. Je bloedsuiker-waarde en maaltijd staan nu opgeslagen in je logboek.

2. Voeding

Evaluatie

Wat kunnen we nu uit deze informatie halen? Als je goed kijkt naar je verschillende bloedglucosewaarden en de voeding die je gegeten hebt, dan kun je na een aantal metingen misschien een patroon herkennen. Zijn er bepaalde maaltijden of dagen dat je bloedglucosewaarden hoger is dan anders? En wat heb je toen gegeten? Vaak ontbijten en lunchen we redelijk hetzelfde. Zie je regelmatig na ontbijt of lunch een piek, dan kan het aanpassen hiervan grote effect hebben op je glucosewaarden.

Maar misschien is het zo dat je elke vrijdagavond een verhoogde bloedglucosewaarde hebt en dat je ook altijd op vrijdag pasta eet. Probeer dan een keer de pasta te vervangen voor volkorenpasta of groentenpasta. Meet je bloedglucose dan weer en kijk of er verschil tussen zit. Zo ja, dan weet je dus dat jouw lichaam niet zo goed reageert op pasta. Door op deze manier goed te kijken naar wat bij jou past en te luisteren naar je lichaam, leer je steeds beter welke voeding voor jou wel goed is en welke niet. Met een aantal kleine aanpassingen in je voeding kun je al een verschil maken.

3. Beweging

Als je rustig op een bank of stoel zit, nemen je spieren alleen glucose op als er voldoende insuline is. Voor mensen met diabetes kan dit lastig zijn omdat het lichaam niet gevoelig genoeg is voor insuline. Dit kan resulteren in hogere glucosewaardes.

Beweging zorgt ervoor dat je spieren glucose opnemen zonder dat er insuline nodig is. Beweging zal er dus voor zorgen dat je glucose zal dalen zonder dat daar direct medicatie voor nodig is! Hoe groot dat effect is hangt af van de intensiteit en de duur.

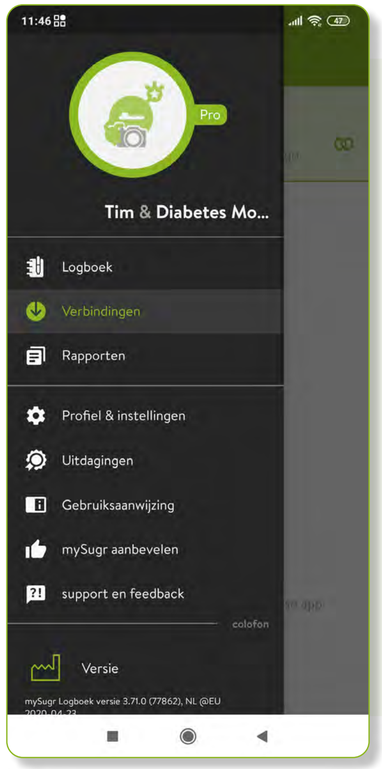
Als je flink hebt gesport, kan dit naast het direct opnemen van glucose ook je gevoeligheid voor insuline verhogen. Dit effect kan tussen de 24 en 72 uur duren! Het maakt hierbij niet uit of je aan paar korte sessies doet of 1 lange.

Als je erg intensief sport kan er wel een omgekeerde reactie plaatsvinden. Als je lichaam gaat ‘verzuren’ dat wil zeggen, je lichaam heeft het er erg moeilijk mee, dan komen er allemaal stresshormonen vrij. Deze hormonen zorgen ervoor dat er glucose wordt aan gemaakt vanuit je lever. Handig om het sporten vol te houden maar het kan wel zijn dat 1-2 uur na het sporten, de glucose nog iets verhoogd is. Dit kan natuurlijk wat teleurstellend zijn. Je hebt net flink gesport maar je glucose is nog steeds hoog. Laat je hier niet door demotiveren. Je zult zien dat je lichaam daarna wel weer gevoeliger is geworden voor insuline dus dat je glucosewaarde komende 24 tot 72 uur wel beter zullen zijn!

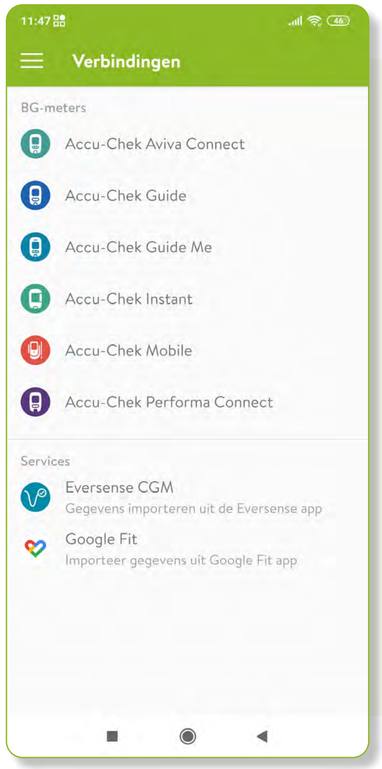
Door sporten bouw je meer spiermassa op. Meer spieren zorgen er vervolgens voor dat de glucose nog makkelijker zal dalen tot een goed niveau tijdens het sporten. Wees ook niet bang. Zolang je geen sulfonylurea of insuline gebruikt is de kans op een hypoglykemie nihil. Pas wel op bij een waarde van boven de 16 mmol/l dat er geen sprake is van een ketoacidose.

3. Beweging

Het stappenplan



Ga naar het menu en druk op ‘Verbindingen’.



Druk op ‘Google Fit’ of ‘Apple Health’.

Druk op ‘Verbinden’ je moet vervolgens je gmail account selecteren waarmee je ingelogd bent bij Google.

3. Beweging

Het stappenplan

Je bent nu verbonden!

Meet de bloedglucose op de standaard momenten, voor en na de maaltijd, en voor de veiligheid voordat je gaat sporten of wandelen.

Probeer redelijk hetzelfde te eten op de dag voor het sporten en de dag erna.

Als je gaat wandelen zorg dan dat de mySugr app verbonden is met Apple Health of Google. Wandel bijvoorbeeld een keer na de lunch zo'n 15 minuten.

Na het wandelen of de activiteit meet nog eens de bloedglucose. Open vervolgens de mySugr app. Zoek de zojuist gemeten bloedglucosewaarde op. Druk erop en klik op 'bewerken'. Voeg de 'tag' toe 'na het sporten'.

Druk op 'activiteit' en vul in hoelang je actief was en wat voor activiteit je hebt uitgevoerd. Druk op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

Zoek ook de glucosewaarde op die je hebt gemeten voordat je bent gaan bewegen. Herhaal het bovenstaande proces maar voeg de tag toe 'voor het sporten'.

3. Beweging

Evaluatie

- Vanuit het mySugr startscherm druk rechtsboven op het vergrootglas
- Druk vervolgens op het icoontje waar onderstaat ‘tags’ en selecteer op ‘Na het sporten’

Vanuit het mySugr startscherm scrol naar beneden en bekijk alle keren dat je een activiteit hebt vast gelegd (horizontale balkjes) of waar je veel stappen ziet (recht opstaande balkjes)

- Kan je iets zeggen over de bloedglucosewaarden na het sporten?
- Kan je iets zeggen over de bloedglucosewaarden de dag nadat je flink hebt gesport of hebt bewogen?

Punten van aandacht in de evaluatie van het effect van bewegen/sport

- De dag/dagen na het sporten (zie je betere waarden? Bijvoorbeeld de volgende ochtend nuchter)
- Direct erna zie je dat je glucose gedaald is
- Als je al wat langer kijkt naar de invloed van het sporten zie je dat de timing iets doet? Bijvoorbeeld voor de maaltijd versus erna? In de ochtend of juist in de avond.

Wist je dat?
Wist je dat je ook je beweging automatisch kunt loggen in mySugr? Druk op de 3 horizontale balkjes rechtsboven. Ga naar ‘verbindingen’. Druk voor Android apparaten op Google fit of voor Apple apparaten op Apple Health. Druk op verbinding en sta toe dat de mySugr app gegevens uitwisselt met Apple health of Google fit.

mySugr voor gevorderden
Je kan ook een label geven waarin je onderscheid maakt tussen fysiek werk, sport, of huishoudelijk werk. Als je vrijwel geen effect ziet van het sporten, niet direct erna en ook niet de volgende dag, dan kan dat. Bij sommige mensen is het probleem niet zozeer een insulinegevoeligheid van de spieren maar van de lever. Sporten /bewegen is dan nog steeds erg goed voor je, maar je zult niet veel effect zien in je glucosewaarde. Het probleem zit dan meer in het vet rondom de lever. Dit is makkelijker te beïnvloeden door middel van voeding.

4. Omgevingsfactoren

Gezond en evenwichtig eten en genoeg beweging nemen, zijn de pilaren van elke therapie die als doel heeft om te gaan met diabetes of gewicht te verliezen. Wanneer je hier een goede balans in hebt gevonden, is het belangrijk om ook verder te kijken. Maar niet alleen deze twee leefstijlfactoren hebben invloed op je glucosewaardes. Bij koorts en ontstekingen neemt de insulinegevoeligheid af waardoor de glucosewaarde hoger kan worden.
Een presentatie of moeilijk gesprek, ofwel stress, kunnen de glucose laten stijgen of dalen afhankelijk van de persoon. Slaap beïnvloedt ook de insulinegevoeligheid. Na een slechte nacht slapen kan je ongevoeliger zijn voor insuline. Alcohol kan, afhankelijk van de soort, op korte termijn de glucose verhogen en op langer termijn de glucose verlagen. Drugs hebben over het algemeen weinig effect op de bloedglucose maar het verdovende of oppeppende effect kan wel invloed hebben op hoe je op dat moment met je diabetes omgaat. Wees daar bewust van. Medicatie kan een tal van effecten hebben; check of het middel samengaat met diabetes medicatie en wat de invloed is op je bloedglucose en overleg met je behandelaar en/of apotheker. Door de hormonale schommelingen bij vrouwen, tijdens de menstruele cyclus, zal de hoeveelheid geslachtshormonen variëren. Deze hormonen hebben ook invloed op je glucosewaarden.

Bij alle gezondheidsgebeurtenissen die hier besproken zijn, zal het per individu verschillen. Kijk dus vooral hoe jouw lichaam reageert op deze situaties door op een gestructureerde manier de glucose te monitoren en te bespreken met je behandelaar.

Vormen van stress kunnen de bloedglucose verhogen
Dat kan lichamelijke stress zijn bijvoorbeeld heel intensief sporten, een presentatie voor een zaal of het hebben van koorts. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Maar soms krijgt iemand ook stress van het leven met diabetes. Sommige mensen met diabetes gaan door stress veel eten. Omdat ze bang zijn voor de aandoening, omdat ze niet goed weten hoe met voeding en bewegen om te gaan of omdat ze het gevoel hebben dat er steeds op hen gelet wordt.
Vaak wordt gedacht dat stress alleen voorkomt bij lastige situaties, zoals drukte op het werk of zorgen. Maar ook leuke dingen, zoals een vakantie, een spannende film of een feestje kunnen stress geven.

Stress kan je herkennen aan:
- Hoofdpijn
- Spierpijn of -spanning
- Te veel of te weinig slapen
- Algemene ziektegevoelens
- Vermoeidheid

Als je gestresst bent, kan je het volgende voelen:
- Ongemotiveerd
- Prikkelbaar
- Gedeprimeerd
- Onrustig
- Angstig

Stress door stress?
Probeer niet te veel bezig te zijn met het voorkomen van stress. Mensen die bang zijn voor stress, krijgen daardoor juist vaak meer stress.

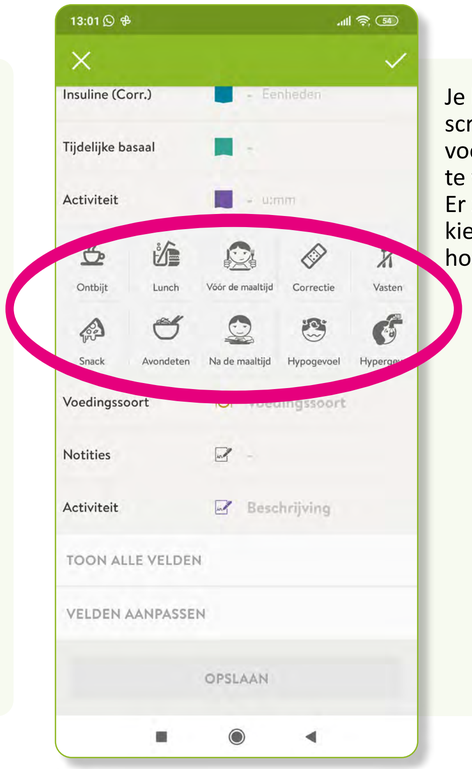
Boluscalculatie
Mensen die een boluscalculator gebruiken moeten erop letten omgevingsfactoren in de berekening van de bolus mee te nemen. Wil je dit gaan doen, kijk dan samen met je zorgverlener hoe je dit het best kan doen en in welke situatie het voor jou belangrijk is.

4. Omgevingsfactoren

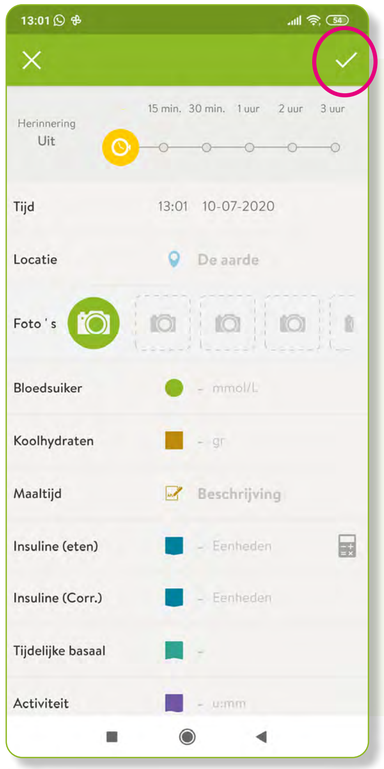
Het stappenplan

Je hebt de bloedsuikerwaarde gemeten en deze verschijnt in mySugr. Als je op de glucose-waarde klikt dan kun je in het volgende scherm de optie ‘Bewerken’ selecteren.

Verschijnt je waarde niet automatisch in mySugr, klik dan op + rechtsonder in het scherm om een waarde in te voeren.



Je kunt door de labels heen scrollen om het juiste label voor jouw gemoedstoestand te vinden.
Er zijn veel labels die je kunt kiezen en die iets zeggen over hoe je je voelt.



Kies het label dat voor jou het meest van toepassing is en klik op ‘vinkje’

4. Omgevingsfactoren

Keuze uit verschillende labels

Er zijn verschillende labels beschikbaar in mySugr die een indicatie kunnen geven over hoe je je voelt of die aangeven welke omgevingsfactor mogelijk invloed heeft op je glucosewaarde. In de lijst hiernaast vind je alle labels die je in mySugr kunt selecteren.

Voorbeelden van iconen

Wist je dat?
Je kunt ook bij het loggen van je gemoedstoestand onder het kopje ‘Notities’ opschrijven hoe je je voelt of wat jouw situatie is. Elke keer dat je je glucosewaarde meet kun je noteren of er bijzondere omstandigheden zijn; dit kan je toelichten onder ‘Notities’.

4. Omgevingsfactoren

Evaluatie

Wat valt je op? Schrijf dit eventueel onder kopje ‘Notities’ op.

Je kunt met behulp van het zoek icoontje bovenaan het beginscherm meer inzicht krijgen. Je kunt ervoor kiezen om op een bepaalde categorie te zoeken zoals voeding of hypo’s of hyper’s. Dat geldt ook voor de verschillende labels. Klik hiervoor op ‘Tags’ en kies het label dat je wilt zien, bijvoorbeeld stress. Je krijgt zo een lijst met data, glucosewaarde en aanvullende informatie van de momenten dat je je gestrest voelde.

Dat je gestrest was, kan je helpen bij het bepalen van specifieke triggers. Ben je bijvoorbeeld meer gestrest op maandagochtend? Zo ja, dan weet je nu dat je op maandagochtend speciale stappen moet ondernemen om jouw stress te verminderen en jouw glucose in toom te houden.
Nadat je deze zaken hebt beoordeeld, moet je jouw glucosespiegels controleren. Ga hier de komende weken mee door. Het duurt niet lang meer voordat je een patroon ziet ontstaan.

Wat is het leerpunt?
Het is van belang dat je de symptomen van stress leert herkennen en dat je de stress onder controle krijgt. Dit is erg belangrijk voor je gezondheid. Soms zijn de symptomen van stress subtiel en merk je ze misschien niet op. Stress kan van grote invloed zijn op je mentale en emotionele welzijn, en het kan ook invloed hebben op je fysieke gezondheid en diabetes. Het herkennen van de symptomen kan je helpen bij het nemen van maatregelen om de stress te beheersen.

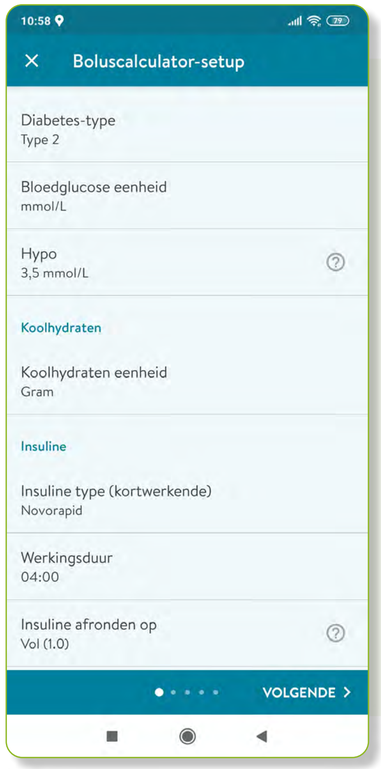
24 uur per dag met je diabetes bezig zijn en nóg niet het resultaat zien dat je wilt, dat is heel frustrerend en vermoeiend. Vooral als je weet hoe belangrijk goede bloedglucosewaarden zijn. Dit kan leiden tot een diabetes burnout. Psychosociale problemen zoals angst, slaapproblemen, burnout of depressie zijn vrij bekend bij mensen met diabetes. Een depressie door diabetes komt voor bij ongeveer 15% van de mensen met diabetes. Veel stress door diabetes komt voor bij ongeveer 20% van de mensen. Dit heeft een negatieve invloed op de kwaliteit van je leven en op je diabetes.

Heb jij ook last van stress door diabetes of depressieve klachten? Kijk dan eens naar onderstaande tips.
- Vraag hulp aan je behandelaar(s). Zij kunnen je als het nodig is, doorverwijzen naar een psychotherapeut met kennis van diabetes. Hoe eerder de situatie herkend wordt, hoe beter.
- Blijf bewegen. Dit verbetert je stemming en heeft een positief effect op je diabetes.
- Doe regelmatig ontspanningsoefeningen.
- Let op je voeding: eet regelmatig en gezond. Gebruik bij voorkeur geen alcohol.
- Onderneem leuke activiteiten waar je energie van krijgt met anderen.
- Probeer mild voor jezelf te zijn. Het ligt niet aan jou, maar aan de last die diabetes veroorzaakt. Je kunt een diabetes burnout overwinnen.

5. De mySugr Boluscalculator

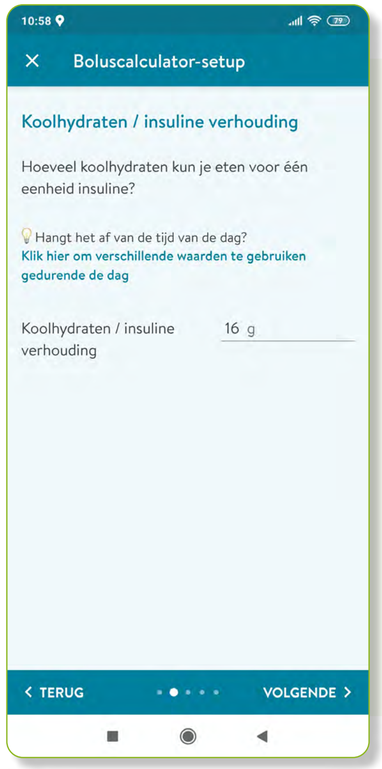
Een belangrijk onderdeel van flexibele insulinetherapie is het aanpassen van de hoeveelheid insuline op basis van het aantal koolhydraten dat je eet. De berekening kan soms erg ingewikkeld zijn. Met name als je een uur geleden wat hebt gegeten en insuline hebt toegediend. De insuline is nog actief en de koolhydraten zullen de glucose nog verhogen. De boluscalculator houdt hier rekening mee en geeft een advies hoeveel insuline je moet toedienen. Belangrijk bij het instellen van de boluscalcutor is om te overleggen met je zorgverlener. Je insulinegevoeligheid en koolhydraatratio moeten worden aangepast op jou als individu, wat geen gemakkelijke opgave is. Een zorgverlener kan je hier gelukkig bij helpen.

Onder ‘Profiel & instellingen’ en vervolgens onder ‘Instelling’ vind je de instellingen voor de boluscalculator. Druk op ‘Boluscalculator-instellingen’.



Het eerste menu toont wat basisgegevens waaronder de eenheid waarmee je bloedglucose uitdrukt. In Nederland is dit mmol/l. Voor koolhydraten is dit grammen. Vervolgens geef je aan wat voor insuline je gebruikt, hoe lang deze werkzaam is en hoe je precies je insuline kan doseren (hele eenheden of bijvoorbeeld 0.1 eenheid insuline).

5. De mySugr Boluscalculator



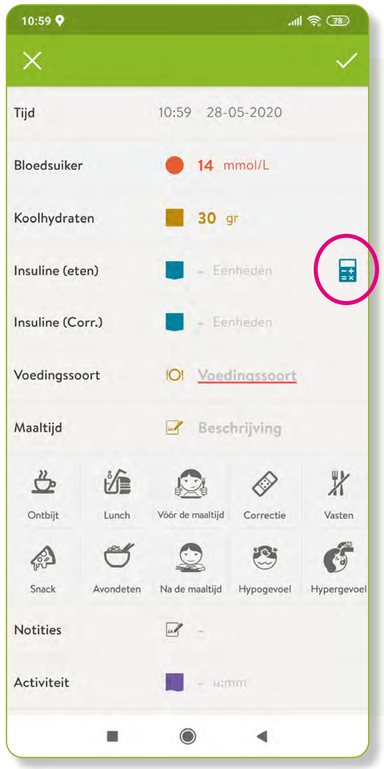
Als je op ‘Volgende’ drukt wordt er gevraagd wat je koolhydraat/insuline verhouding is. Dus hoeveel koolhydraten kan je eten als je 1 eenheid insuline toedient. Je kan dit ook per dagdeel instellen.

Het volgende menu is bijna hetzelfde alleen kan je hier je insuline correctiefactor instellen. Dus met hoeveel daalt je glucose als je 1 eenheid insuline toedient. Dit kan je wederom instellen per specifiek moment van de dag.

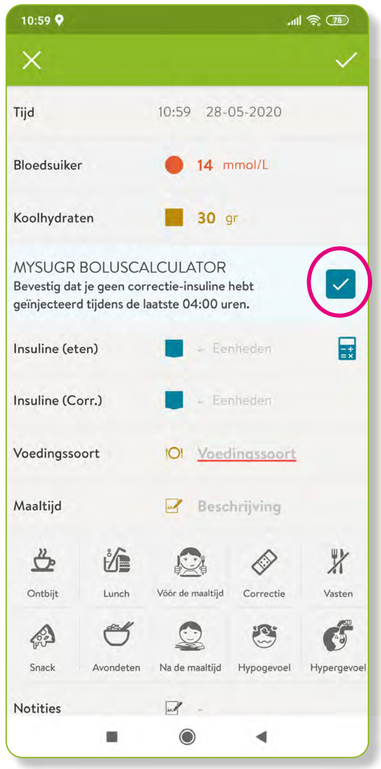
Als laatste kan je jouw persoonlijke bloedglucose doel instellen. De boluscalculator zal proberen jouw bloedglucose naar dit doel toe te brengen door middel van een advies.

5. De mySugr Boluscalculator

Het laatste scherm geeft nog een keer een overzicht van wat je hebt ingevuld. Controleer dit goed en bespreek dit met je zorgverlener. Door te bevestigen zal de boluscalculator deze waar-de gaan gebruiken om te berekenen hoeveel insuline je moet toedienen.

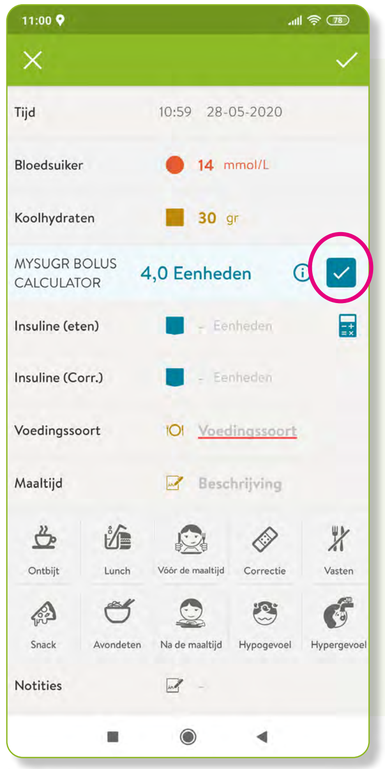


Je krijgt een bolusadvies door je bloedglucose in te vullen of te meten met de Accu-Chek Instant en eventueel het aan-tal gegeten koolhydraten in te vullen. Vervolgens druk je op de rekenmachine.

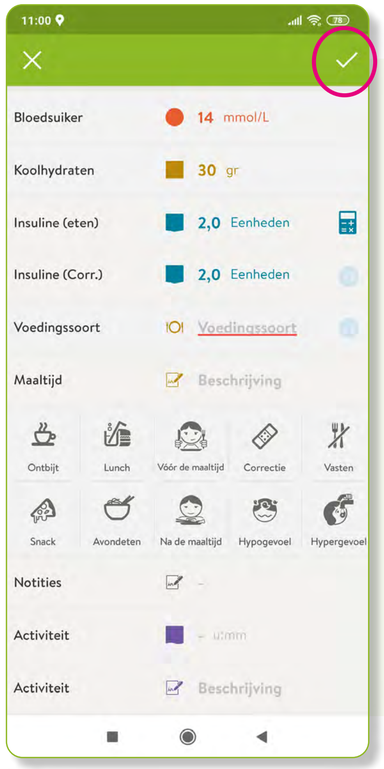


Je wordt gevraagd om te bevestigen dat je geen insuline hebt toegediend de afgelopen tijd, die je niet hebt ingevuld. Dit om te voorkomen dat er insuline actief in je lichaam is terwijl de boluscalculator dit niet weet.

5. De mySugr Boluscalculator



Nadat je bevestigd hebt krijg je een advies. Als je het eens bent met het advies druk je op het vinkje.



Het advies zal verdeeld worden tussen insuline die gegeven wordt voor het aantal koolhydraten wat je gegeten hebt en correctie insuline die bedoeld is om je glucose omlaag te brengen. Je kan het advies ook aanpassen.

Nadat je bevestigd hebt komt alles in je overzicht te staan.