

# Brugervejledning til mySugr Bolusberegner

Version: 3.13.0\_iOS - 2026-03-13

## 1 Indikationer for brug

### 1.1 Tilsigtet anvendelse

mySugr Bolusberegner er som en funktion i appen mySugr Dagbog beregnet til behandling af insulinafhængig diabetes ved at beregne en bolusinsulindosis eller et kulhydratindtag på baggrund af patientens behandlingsdata. Før den kan bruges, skal den tiltænkte bruger foretage en opsætning ved hjælp af patientspecifikke parametre for blodsukkermaal, kulhydratforhold, korrektionsfaktor for insulin og virkningstid for insulin som angivet af den ansvarlige diabetesbehandler. Til beregningen bruger algoritmen udover de konfigurerede parametre de aktuelle blodsukkerværdier, det planlagte kulhydratindtag og det aktive insulin, der beregnes på baggrund af kurverne for insulinets virkning for den pågældende insulintype.

### 1.2 Hvem er mySugr Bolusberegner egnet til?

mySugr Bolusberegner er udviklet til brugere, der:

- er diagnosticeret med insulinkrævende diabetes
- er 18 år eller ældre
- behandles med korttidsvirkende human insulin eller hurtigtvirkende analog insulin
- modtager intensiveret insulinbehandling i form af MDI-behandling (Multiple Daily Injection) eller CSII-behandling (Continuous Subcutaneous Insulin Infusion)
- er under vejledning af en læge eller en diabetesbehandler
- er fysisk og mentalt i stand til selv at administrere deres diabetesbehandling
- mestrer brugen af en smartphone

### 1.3 Indikationer

mySugr Bolusberegneren er indiceret til brugere, der:

- er diagnosticeret med insulinkrævende diabetes
- behandles med korttidsvirkende human insulin eller hurtigtvirkende analog insulin
- modtager intensiveret insulinbehandling i form af MDI-behandling (Multiple Daily Injection) eller CSII-behandling (Continuous Subcutaneous Insulin Infusion)

### 1.4 Miljø for brug

Som en mobilapp kan mySugr Bolusberegner bruges i ethvert miljø, hvor brugeren på normal og sikker vis kan bruge en smartphone.

## 2 Kontraindikationer

## 2.1 Omstændigheder for bolusberegning

mySugr Bolusberegner kan ikke bruges, hvis:

- brugerens blodsukkerindlæg er under 20 mg/dL eller 1,2 mmol/L
- brugerens blodsukkerindlæg er over 500 mg/dL eller 27,7 mmol/L
- brugerens blodsukkerindlæg, der bruges til beregningen, er ældre end 15 minutter
- en insulinpen er forbundet til mySugr Dagbog

## 2.2 Insulinbegrænsninger

mySugr Bolusberegner kan kun bruges sammen med det [insulin, der er angivet](#) i app-indstillingerne, og må under ingen omstændigheder bruges sammen med hverken kombinationsinsulin eller langtidsvirkende insulin.

mySugr Bolusberegner må kun konfigureres og bruges med en enkelt insulintype. Brugen af flere insulintyper sammen med dette udstyr er ikke tilladt.

## 3 Advarsler



### 3.1 mySugr Bolusberegner erstatter ikke professionel lægehjælp

mySugr Bolusberegneren anvendes til at understøtte diabetesbehandlingen, men den kan ikke erstatte regelmæssige besøg hos din læge/diabetesbehandlerteam. Du har stadig behov for professionel og regelmæssig kontrol af dine langtidsglukoseværdier. Du er ansvarlig for fortsat selv at monitorere dit glukoseniveau uafhængigt af brugen af mySugr Bolusberegneren.

Gennemgang og optimering af parametrene i mySugr Bolusberegner skal udføres under regelmæssige besøg hos lægen.

### 3.2 mySugr Bolusberegner afhænger af, at du indtaster de korrekte data

mySugr Bolusberegner afhænger af nøjagtigheden i de indtastede oplysninger. Den fungerer ikke korrekt, hvis du indtaster et ukorrekt blodsukkerindlæg eller kulhydrattal eller indtaster en behandlingsfaktor forkert. Du er altid ansvarlig for at bekræfte den anbefalede insulindosis og for at bruge din bedste vurdering på baggrund af dine personlige erfaringer.

### 3.3 mySugr Bolusberegneren er mere nøjagtig, når den anvendes sammen med et aktuelt blodsukkerindlæg

Det er muligt at få et bolusråd uden et aktuelt blodsukkerindlæg, men for din sikkerheds skyld anbefaler vi, at du lader være. Beregninger af insulindoser uden kendskab til det aktuelle blodsukkerindlæg øger risikoen for lave glukoseniveauer og høje glukoseniveauer. Drøft denne mulighed og de derved relaterede risici med dit sundhedspersonale.

### **3.4 mySugr Bolusberegner kan ikke vurdere specifikke omstændigheder**

mySugr Bolusberegner kan hverken vurdere eller kompensere for omstændigheder som f.eks. indvirkning fra stress, sygdom eller aktivitet på din daglige behandling. Disse individuelle omstændigheder kan påvirke den påkrævede insulindosis og skal overvåges og justeres efter behov for din individuelle behandling.

### **3.5 Anbefalede opdateringer**

For at sikre at mySugr Bolusberegner kører sikkert og optimalt anbefales det, at du installerer softwareopdateringer, så snart de er tilgængelige.

### **3.6 Sikkerhed og ajourføring af din smartphone**

For at øge sikkerheden ved brugen af mySugr Bolusberegner og sikre, at det kun er dig, der har adgang til den, er det påkrævet, at du har en godkendelsesmetode (oplåsningsmekanisme) installeret på din smartphone til den indledende opsætning af mySugr Bolusberegner og til opdatering af indstillinger. Det anbefales, at du bruger en stærk adgangskode eller en anden stærk godkendelsesmetode, og at du ikke deler din adgangskode med ikke-godkendte parter.

Det anbefales, at du kun tillader programmer, der er tillid til, at få adgang til systemtjenester.

For at sikre korrekt anvendelighed af mySugr Bolusberegner anbefales det, at du ikke bruger programmet på en smartphone med en revnet eller ødelagt skærm.

For at sikre integritet og sikkerhed må mySugr Bolusberegner ikke bruges på rootede smartphones eller smartphones, som har en jailbreak installeret.

### **3.7 mySugr Bolusberegner er kun til personlig brug**

Opsætning og anvendelse af mySugr Bolusberegner er kun til din personlige brug. Du må ikke dele mySugr Bolusberegner med andre personer med diabetes for at anmode om bolusanbefalinger for dem, heller ikke selv om behandlingsbetingelserne er ens, da dette kan medføre alvorlig medicinsk skade.

## **4 Installering**

mySugr Bolusberegner er en udvidelse af mySugr Dagbog. Hent mySugr Dagbog i Apple App Store eller Google Play Store. Se brugervejledningen til mySugr Dagbog for at få flere instruktioner i installation og brug af mySugr Dagbog.

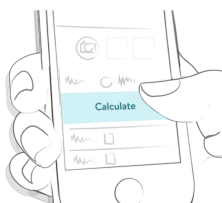
## 5 Beregning

### 5.1 Aktivering

For at komme i gang skal du åbne en ny indlægsskærm i mySugr Dagbog ved at vælge knappen “+” (figur 1). Importér eller indtast dit blodsukker og/eller dine kulhydrater manuelt, og vælg knappen “Beregn” i feltet Bolusberegner (figur 2).

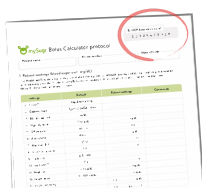


Figur 1: Åbn en ny indlægsskærm

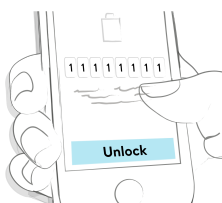


Figur 2: Vælg knappen “Beregn”

Nogle steder vil du, første gang du anvender mySugr Bolusberegner, blive bedt om at låse mySugr Bolusberegner op ved at indtaste den aktiveringskode, som du har fået af sundhedspersonalet (figur 3 og 4). Hvis du ikke bliver bedt om en aktiveringskode, vil du kunne fortsætte og konfigurere din mySugr Bolusberegner.



Figur 3: Aktiveringskode på protokollark (afhængigt af sted)



Figur 4: Lås mySugr Bolusberegner op (afhængigt af sted)

**VIGTIGT:** Du kan tilføje/fjerne og flytte felter på indlægsskærmen med knappen “Tilpas felter” i mySugr Dagbog (figur 5).

Tryk på øjeikonet for at få vist/skjule felter (figur 6). Du skal være opmærksom på, at denne funktion kan have indflydelse på, hvad du får vist på skærmen med dagbogsindlæg. Hvis “Insulin (mad)” og “Insulin (korrektion)” er skjulte, vil mySugr Bolusberegner også være skjult. Bemærk: “Insulin (mad)” og “Insulin (korrektion)” er grupperet sammen og kan ikke flyttes separat.



Figur 5: Tilpas felter



Figur 6: Vis/skjul felter

## 5.2 Indstillinger

For at bruge mySugr Bolusberegner skal du oprette en adgangskode, et Touch ID eller ansigts-ID på din telefon for at sikre, at kun du kan konfigurere eller ændre indstillingerne for mySugr Bolusberegner. Før du kan modtage bolusanbefalinger, vil du få stillet en række spørgsmål om dine personspecifikke indstillinger.

### 5.2.1 Vigtige definitioner og standardværdier

**Aktivt insulin:** Den aktuelle mængde insulin i kroppen, der arbejder på at sænke glukoseniveauet. Denne mængde omfatter ikke eventuelt insulin, der er optaget af at bearbejde indtaget af kulhydrater. Den omfatter heller ikke basalinsulin.

**Målområde:** Acceptabelt øvre og nedre glukoseniveau ved faste eller før et måltid (standard: 70–180 mg/dL eller 3,9–10 mmol/L).

**Værdi for kulhydratanbefaling:** Den indstilling under hvilken glukoseniveauet anses for at være lavt (standard: 70 mg/dL eller 3,9 mmol/L). Hvis du anmoder om en beregning i denne situation, vil du få vist en anbefaling om at indtage en passende mængde kulhydrater.

**Forsinkelsestid:** Den forventede tid, før insulinet begynder at sænke glukoseniveauet i kroppen (standard: 60 minutter).

**Virkingstid:** Den samlede tidsperiode, som det forventes, at insulinet virker effektivt ved at sænke glukoseniveauet (standard: 4 timer og 30 minutter).

**Maksimal bolus:** Den maksimale mængde insulin, der tilføres på én gang. Dette fungerer som en sikkerhedsforanstaltning for at forbygge utilsigtede store boluser ved at bede dig om en ekstra bekræftelse (standard: 25 U).

**Insulintrin:** Den mængde enheder (U), normalt 0,1 U, 0,5 U eller 1 U, som din insulindosis justeres med (standard: 1 U).

**Måltidsstigning:** Den maksimale stigning i dit glukoseniveau, der tolereres efter et måltid, uden behov for en ekstra korrektionsbolus (standard: 75 mg/dL eller 4,2 mmol/L).

**VIGTIGT:** Disse indstillinger bestemmer, hvordan din insulindosis beregnes, og det er, som du sikkert ved, vigtigt at disse er korrekte. Du må ikke vælge indstillingerne uden at have konsulteret din læge eller diabetesbehandler.

For at sikre at indstillingerne for mySugr Bolusberegner passer til din diabetesbehandling, vil du blive bedt om at gennemgå dine indstillinger hver tredje måned.

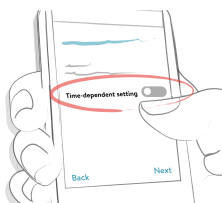
## 5.2.2 Tidsafhængige indstillinger

Sådan definerer du dine indstillinger pr. tidsperiode:

- Vælg “tidsafhængig” (iOS, figur 7a), eller aktivér “Tidsafhængig indstilling” (Android, figur 7b), under opsætningsforløbet
- Vælg tidsperioden, og angiv/redigér den relevante værdi
- Gentag dette for hver af de påvirkede tidsperioder, da hver tidsperiode afsluttes, når den næste begynder



Figur 7a: Skift til tidsafhængige indstillinger (iOS)



Figur 7b: Skift til tidsafhængige indstillinger (Android)

**VIGTIGT:** Du skal altid spørge din diabetesbehandler om, der er noget, du skal gøre, hvis du bruger flere tidsperioder og rejser til en anden tidszone.

## 5.3 Beregn

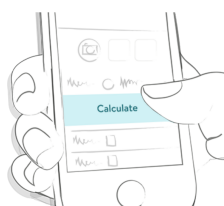
### 5.3.1 Modtag bolusråd

Følg nedenstående trin for at beregne en insulinbolus:

1. Opret et nyt dagbogsindlæg
2. Angiv dit nuværende blodsukker og/eller dit tiltænkte kulhydratindtag
3. Vælg knappen “Beregn”
4. Bekræft, at du ikke har injiceret insulin for nyligt for at modtage beregningsresultatet baseret på dine indstillinger og dine dagbogsindlæg (der er flere oplysninger i 5.5. Aktivt insulin).



Figur 8: Angiv dine data



Figur 9: Vælg “Beregn”

### **Bolusråd uden angivelse af blodsukkerindlæg**

Det er muligt at modtage bolusråd uden at angive et aktuelt blodsukkerindlæg. Den anbefalede bolusmængde vil kun afspejle det insulin, der er påkrævet for det måltid eller de kulhydrater, du angiver.

Bemærk: Brug af et blodsukkerindlæg sikrer den mest nøjagtige bolusrådsanbefaling.

### **Bolusråd med et lavt blodsukkerindlæg**

Hvis dit blodsukkerindlæg er under din angivne værdi for kulhydratanbefaling, angives der ikke en insulinanbefaling. Du vil i stedet modtage en anbefaling om at spise en beregnet mængde kulhydrater for at øge dit glukoseniveau til dit målområde. For en nøjagtig angivelse skal du registrere den mængde kulhydrater, som du rent faktisk indtager, i dit dagbogsindlæg.

### **Negativt korrektionsinsulin**

Når dit blodsukkerindlæg er over din angivne værdi for kulhydratanbefaling og under den nedre grænse for dit målområde, kan mySugr Bolusberegner muligvis beregne et negativt korrektionsinsulin. Denne negative værdi tages der højde for i måltidskorrektionen, hvis du har planlagt at spise.

## **5.4 Bekræft**

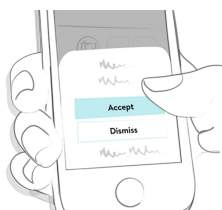
Det er muligt, at anbefalingen ikke passer til din sædvanlige behandlingsmåde eller den måde, du har det på. Dette er årsagen til, at du altid kan vælge at afvise eller acceptere en anbefaling og på den måde have kontrol over din behandling samt sikre, at din mySugr Dagbog er så nøjagtig som mulig.

Beregningsresultatet er typisk:

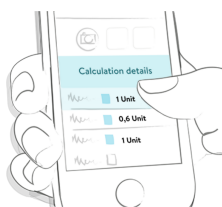
- en insulindosis, når dit blodsukkerindlæg er for højt – resultatfeltet farves turkis (figur 10a og 10b)
- et kulhydratindtag, når der sandsynligvis vil forekomme et lavt niveau (lavt glukoseniveau) uden ekstra kulhydrater. I dette tilfælde farves resultatfeltet gult (figur 11a og 11b)

Sådan bekræfter eller afviser du en anbefaling:

- Vælg knappen “Acceptér”, hvis du er enig i det foreslåede resultat. De beregnede værdier opdeles automatisk på linjerne “Insulin (mad)” og “Insulin (korr.)” baseret på de angivne indlæg (blodsukker og/eller kulhydrater). Hvis du vil justere mængderne af insulin efter valg af knappen “Acceptér”, kan du redigere dem manuelt (figur 10b og 11b).
- Vælg knappen “Afvis”, hvis du føler, at anbefalingen ikke passer til din nuværende tilstand eller din sædvanlige behandlingsmåde. Denne handling lukker afsnittet med mySugr Bolusberegner, så du kan tilføje dine insulinværdier manuelt på linjerne “Insulin (mad)” og “Insulin (korr.)”.



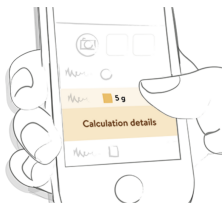
Figur 10a: Anbefaling af bolusinsulin



Figur 10b: Rediger anbefaling af insulin



Figur 11a: Anbefaling af kulhydrater



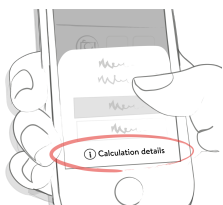
Figur 11b: Rediger anbefaling af kulhydrater

VIGTIGT: mySugr Bolusberegner kommer med forslag til insulindosis baseret på de oplysninger, du angiver. Hvis de oplysninger, du angiver, er forkerte eller ufuldstændige, vil det resulterende forslag til en insulindosis ikke blive nøjagtigt! Derudover skal du være opmærksom på, at beregningen ikke tager højde for påvirkninger som stress, aktivitet, sygdom eller andre faktorer, der kan påvirke dit glukoseniveau.

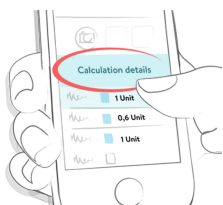
## 5.5 Aktivt insulin

mySugr Bolusberegner beregner også løbende dit aktive insulin. Dette er baseret på de sidste insulindoser, du har angivet som korrektionsinsulin, og din personlige indstilling for virkningstiden af insulinet. Bemærk: Aktivt insulin inkluderer ikke eventuelt insulin, der arbejder på at tage højde for indtaget af kulhydrater. Den inkluderer heller ikke basalinsulin.

Værdien for aktivt insulin vises ved hver beregning som en del af beregningsformlen på oplysningskærmen. For at læse disse oplysninger om dit (aktive) insulin og dine tidligere injektioner, mens du bruger mySugr Bolusberegner, skal du trykke på knappen "Oplysninger om beregningen" (figur 12a og 12b).



Figur 12a: Vis oplysninger om bolusberegning ved anbefaling

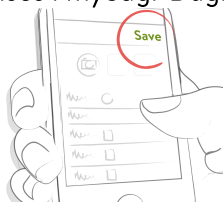


Figur 12b: Vis oplysninger om bolusberegning efter accept af anbefaling

## 5.6 Gem

Vælg "Gem" for at registrere dit indlæg (figur 13). Ved at gemme dagbogsindlægget vil den bekræftede insulindosis (mad og korrektion) eller kulhydratforslaget blive gemt i de tilsvarende felter i mySugr Dagbog.

Bemærk: Du skal være opmærksom på, at korrektions- og madboli gemmes og vises separat i mySugr Dagbog. Værdien for aktivt insulin er kun tilgængelig under bolusberegningen og hverken gemmes eller vises i mySugr Dagbog.



Figur 13a: Gem indlæg (øverste navigationslinje)



Figur 13b: Gem indlæg (knap)

## 5.7 Forklaringer på andre parametre

### 5.7.1 Avancerede definitioner

Følgende faktorer hjælper med at sikre, at mySugr Bolusberegner ikke anbefaler en anden bolus for en hændelse, f.eks. indtag af måltid eller et højere glukoseniveau, der allerede er dækket af en tidligere insulinbolus.

#### Måltidsstigning

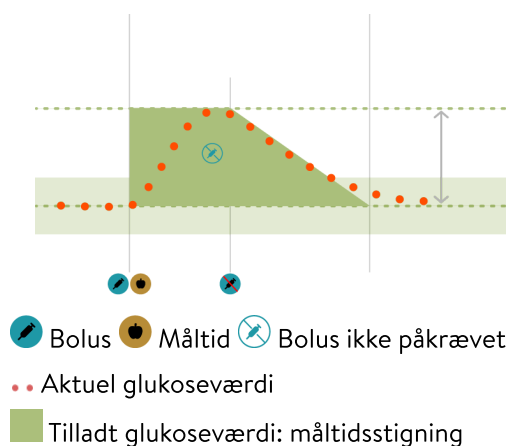


Diagram 1

Efter et måltid øges glukoseniveauerne normalt betragteligt – også for personer, der ikke har diabetes. Afhængigt af typen af måltid kan dit glukoseniveau nå sin maksimale værdi ca. en time efter måltidet og vende tilbage til det oprindelige niveau efter endnu en til to timer. Dette er en normal proces, og mySugr Bolusberegner tager derfor dette med i betragtning ved hjælp af måltidsstigningen.





Normalt beregnes der kun en korrektionsbolus, hvis din nuværende blodsukkerværdi er over advarselgrænsen for hypo-blodsukker og uden for målområdet. Derudover skal den være over den aktuelt tilladte blodsukkerværdi. Kun korrektionsboli, der er større end 0, vil udløse en virkningstid.

\* Aktuelt tilladt blodsukkerværdi = den blodsukkerværdi, der bruges til beregningen af en korrektionsbolus, hvor der tages højde for indstillingerne for tidsblok (middelværdi for målområde), aktuelt aktive måltider (måltidsstigning) og aktuelt virkende korrektionsboli (aktivt insulin).

\*\*  $\Delta$  Blodsukker = forskellen mellem nuværende blodsukkerniveau og blodsukkermålniveau.

## 6 Deaktivering

mySugr Bolusberegneren kan deaktiveres (eller genaktiveres) i indstillingerne for mySugr Dagbog. Gå til “Mere” > “Indstillinger for Bolusberegner”, og deaktiver mySugr Bolusberegner ved hjælp af alternativknappen “Brug Bolusberegner” (figur 14).



Figur 14: Deaktiver mySugr Bolusberegner

Se brugervejledningen til mySugr Dagbog for at få oplysninger om afinstallation af mySugr Dagbog.

## 7 Datasikkerhed

Dine data er i sikkerhed hos os – dette er meget vigtigt for os (vi er også selv brugere af mySugr). mySugr Bolusberegner er registreret medicinsk udstyr (Forordning (EU) 2017/745 om medicinsk udstyr) og bærer CE-mærket. Således kræves der, at den lever op til de højeste standarder inden for datasikkerhed og pålidelighed.

Se databeskyttelseserklæringen i vores [Forretningsbetingelser](#) for at få flere oplysninger.

## 8 Problemløsning og support

### 8.1 Problemløsning

Vi tænker på dig. Det er derfor, vi har folk med diabetes til at tage sig af dine spørgsmål og bekymringer.

Besøg vores side [Ofte stillede spørgsmål](#) for en hurtig problemløsning.

### 8.2 Support

Hvis du har spørgsmål angående mySugr, har brug for hjælp med mySugr Bolusberegner eller mySugr Dagbog eller har bemærket en fejl eller et problem, bedes du kontakte os med det samme på [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com).

Du kan også ringe til os på:

+1 (855) 337-7847 (USA uden gebyr)

+44 800-011-9897 (Storbritannien uden gebyr)

+43 670 3086 634 (Østrig)

+49 32 211 001999 (Tyskland)

Ved alvorlige hændelser i forbindelse med brugen af dette medicinske udstyr bedes du kontakte mySugr kundeservice og din lokale kompetente myndighed.

## 9 Producent



mySugr GmbH

Trattnerhof 1/5 OG

A-1010 Wien, Østrig

Telefon:

+1 (855) 337-7847 (USA uden gebyr)

+44 800-011-9897 (Storbritannien uden gebyr)

+43 670 3086 634 (Østrig)

+49 32 211 001999 (Tyskland)

E-mail: [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com)

Administrerende direktør: Elisabeth Zilberberg-Trenck

Virksomhedsregistreringsnummer: FN 376086v

Jurisdiktion: Handelsdomstol i Wien, Østrig

CVR-nr.: ATU67061939



2026-03-13

Brugervejledning version 3.13.0 (da)



0 1 2 3

## 10 Landeoplysninger

### 10.1 Australien

Australsk Sponsor:  
Roche Diabetes Care Australia  
2 Julius Avenue  
North Ryde NSW 2113

## **10.2 Brasilien**

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

## **10.3 Schweiz**

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