

Diabeteksen seurantasovellus

Voit tallettaa tietoja:

- Verensokerin mittaukset

- Insuliinin käyttötapaukset

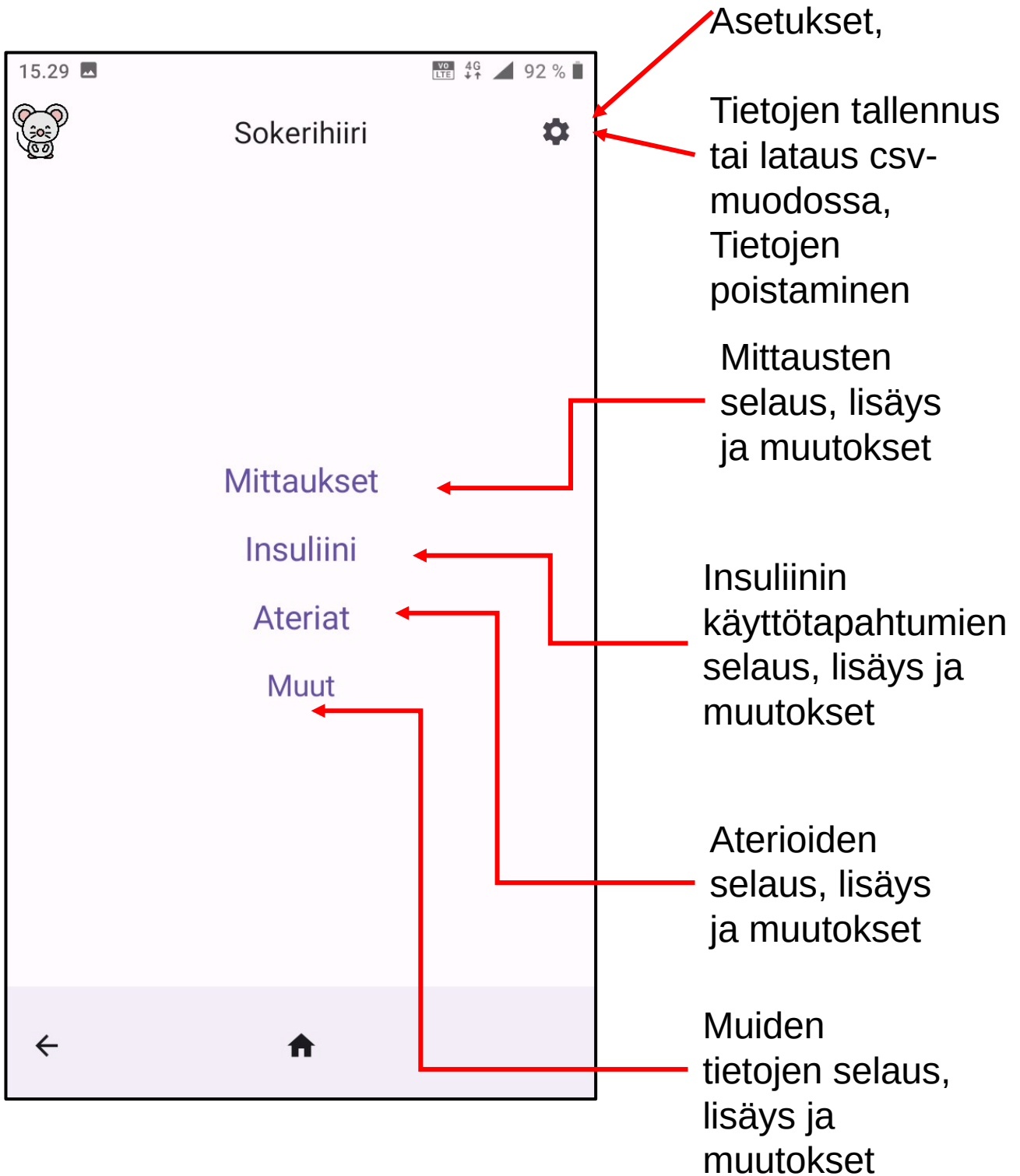
- Ateriat

- Muut hyödylliset tiedot

Voit siirtää tiedot csv-tiedostoon tai ladata ne
csv-tiedostosta.

Ohjelma muistuttaa
unohtuneesta/viivästyneestä insuliinista.

Sokerihiiri - aloitusnäyttö



21.52 4G 91%

Mittaukset

Pvm. ja aika	Arvo	Aterian jälkeen
26/07/2024 06:33	6.3	
25/07/2024 23:47	8.5	2 h 0 min
25/07/2024 07:06	6.3	
24/07/2024 23:12	7.3	
24/07/2024 22:33	6.8	2 h 0 min
24/07/2024 06:29	6.1	
23/07/2024 23:02	8.6	2 h 30 min
23/07/2024 06:59	5.3	
22/07/2024 23:43	8.7	2 h 15 min
22/07/2024 07:05	4.8	
21/07/2024 22:58	9.1	1 h 50 min
21/07/2024 07:36	5.8	
20/07/2024 23:26	12.0	2 h 0 min
20/07/2024 21:42	4.8	
20/07/2024 07:49	6.2	
19/07/2024 22:04	5.3	
19/07/2024 07:16	6.7	
18/07/2024 23:03	11.3	1 h 55 min
18/07/2024 07:12	6.3	

← ⌂ +

Sokerihiiri – verensokerin mittaukset

Päävalikon **Mittaukset** –
valinnalla avautuu
tallennettujen
verensokerimittausten lista
aikajärjestyksessä (uusin
mittaus ensimmäisenä).

Syötä tiedot

Verensokeriarvo

Oletuksena on
puhelimien päiväys ja
kellonaika. Voit muuttaa
näitä tietoja halutessasi.

Valitse tämä jos mittaus
on tehty aterian jälkeen
ja kirjaa aterialta
kulunut aika (ajalle
määriteltä oletusarvo
jota voi muuttaa).

Lisätietoja

21.53 4G 91%

Mittaus

Verensokeri mmol/l

21:53

26/07/2024

Aterian jälkeen ☐

h min

Kommentti

← ⌂ ✓

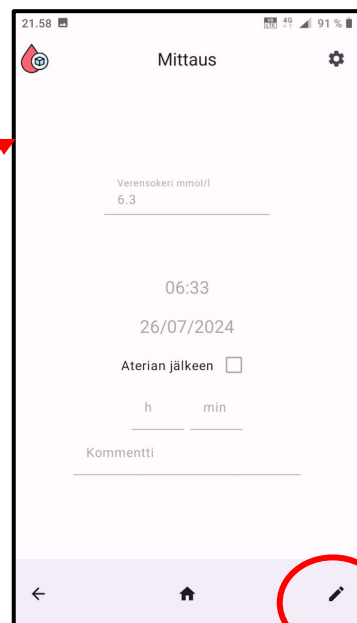
Tallenna tiedot

Sokerihiiri – mittauksen muutos ja poisto



Pvm. ja aika	Arvo	Aterian jälkeen
26/07/2024 06:33	6.3	
25/07/2024 23:47	8.5	2 h 0 min
25/07/2024 07:06	6.3	
24/07/2024 23:12	7.3	
24/07/2024 22:33	6.8	2 h 0 min
24/07/2024 06:29	6.1	
23/07/2024 23:02	8.6	2 h 30 min
23/07/2024 06:59	5.3	
22/07/2024 23:43	8.7	2 h 15 min
22/07/2024 07:05	4.8	
21/07/2024 22:58	9.1	1 h 50 min
21/07/2024 07:36	5.8	
20/07/2024 23:26	12.0	2 h 0 min
20/07/2024 21:42	4.8	
20/07/2024 07:49	6.2	
19/07/2024 22:04	5.3	
19/07/2024 07:16	6.7	
18/07/2024 23:03	11.3	1 h 55 min
18/07/2024 07:12	6.3	

Valitse listalta mittaus



Mittaus

Verensokeri mmol/l
6.3

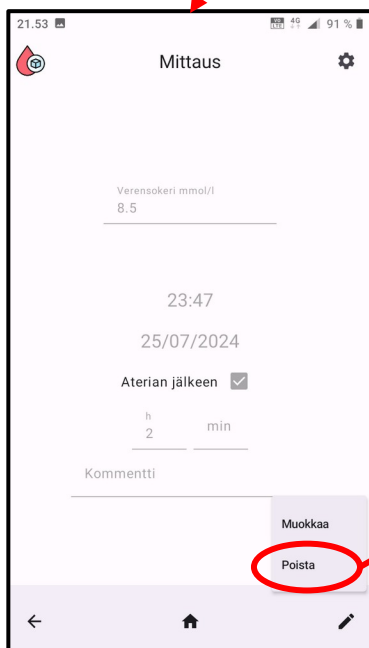
06:33
26/07/2024

Aterian jälkeen ☐

h min

Kommentti

Klikkaa kynän kuvaa



Mittaus

Verensokeri mmol/l
8.5

23:47
25/07/2024

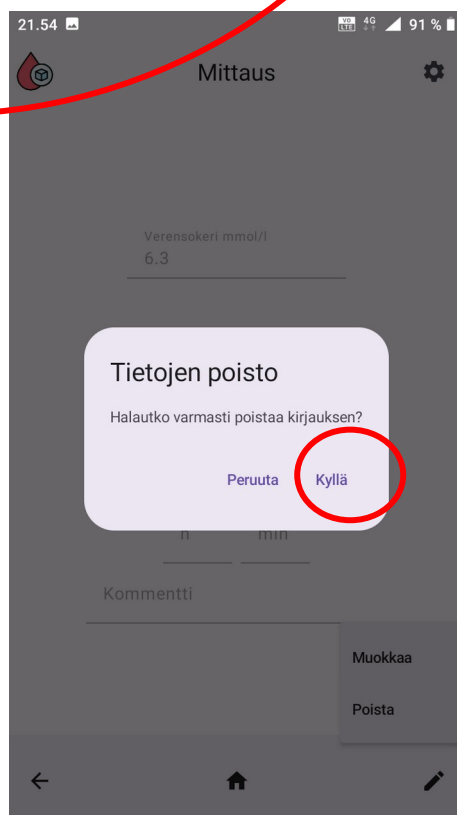
Aterian jälkeen ☒

h min
2

Kommentti

Muokkaa
Poista

Valitse muokkaus tai poisto



Tietojen poisto

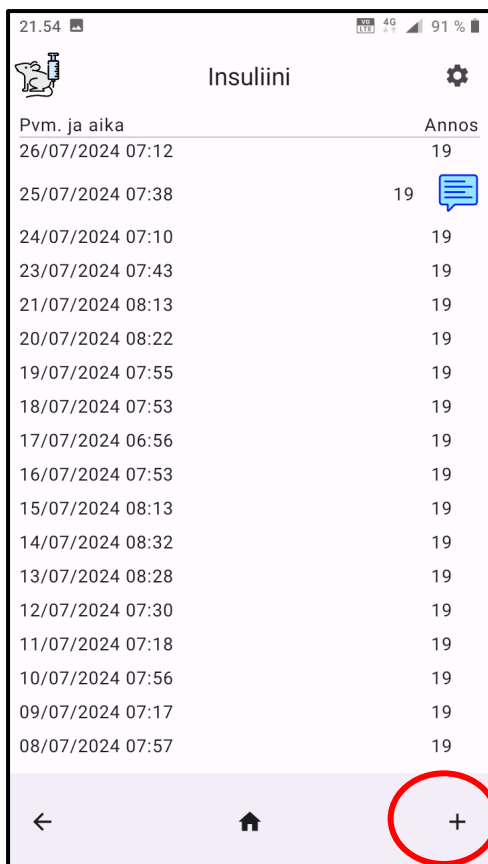
Halautko varmasti poistaa kirjauksen?

Peruuta Kyllä

Muokkaa
Poista

Jos valitset **Muuta** syötä korjatut tiedot kuten uudelle mittaukselle

Valitse **Kyllä** jos haluat poistaa mittauksen.



Sokerihiiri - insuliinitapahtumat

Päävalikon **Insuliini** –
valinnalla avautuu
tallennettujen insuliinin
annostusten lista
aikajärjestyksessä (uusin
tapahtuma
ensimmäisenä).

Ohjelmalla on
oletusarvona
perusinsuliinin annostus.
Päivämäärän ja kellonajan
oletuksena puhelimen
aika.

Voi muuttaa oletusarvot
jos annos tai ajankohta on
eri kuin oletuksissa.
Tapahtumaan voi liittää
kommentin.
Tapahtuman tallennus

**Tallennetun tapahtuman
tietojen muutos** samaan
tapaan kuin verensokerin
mittauksilla.



21.55 4G 91 %

Ateriat

Pvm. ja aika	Kcal	Hiilarit
26/07/2024 07:45	350	40
25/07/2024 21:43	300	30
25/07/2024 17:01	250	40
25/07/2024 12:15	1100	80
25/07/2024 08:15	350	40
24/07/2024 22:43	60	20
24/07/2024 20:41	350	60
24/07/2024 17:10	160	15
24/07/2024 16:33	200	30
24/07/2024 12:56	1000	60
24/07/2024 07:45	350	40
23/07/2024 20:25	400	40

← ⌂ +

Sokerihiiri - ateriatiedot

Päävalikon **Ateriat** –
valinnalla avautuu
tallennettujen ateriatietojen
lista aikajärjestyksessä
(uusin ensimmäisenä).

Aterian energia kcal

Hiilihydraatit g

Päivä ja kellonaika
(oletuksena puhelimen
aika)

Kommentit (esim.
aterian koostumus)

Aterian tietojen tallennus

**Tallennetun aterian
tietojen muutos** samaan
tapaan kuin verensokerin
mittauksilla.

21.55 4G 91 %

Ateria

Kcal

Hiilihydraatit

21:55
26/07/2024

Kommentti

← ⌂ ✓

Sokerihiiri – muut tiedot



Päävalikon **Muut** – valinnalla avautuu tallennettujen muiden tietojen lista aikajärjestyksessä (uusin ensimmäisenä).

Voit tallentaa vapaamuotoista tietoa, esimerkiksi verenpainemittauksista tai liikunnasta.

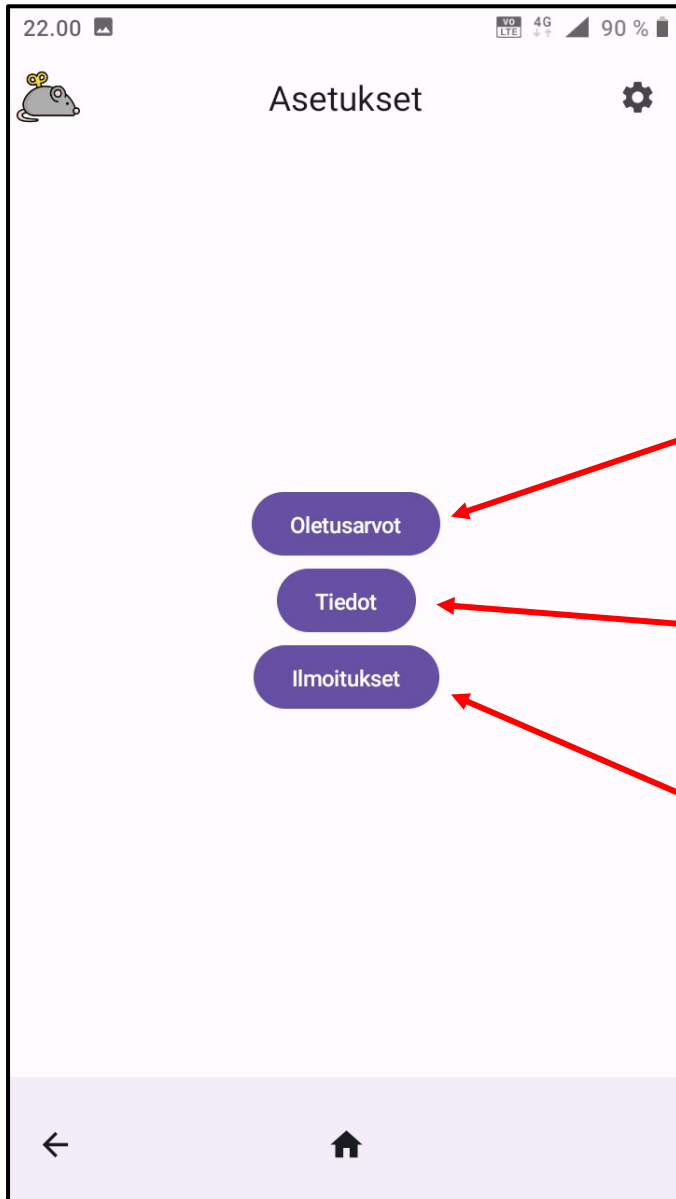


Tallenna
tiedot

Sokerihiiri - asetukset



valinnalla avautuu valikko, josta pääset muuttamaan ohjelman asetuksia, tallettamaan tai lataamaan tietoja, poistamaan tietoja ja määrittelemään insuliinista muistuttamisen ajankohdan.



Oletusarvojen muutos

Tietojen siirto, lataus ja poistot

Ilmoitusten määrittely

Sokerihiiri – oletusarvojen määrittely

22.00

Oletusarvot

Verensokeri
Aterian jälkeen

h 2 min

Insuliini

Insuliini
19

← ⌂ ✓

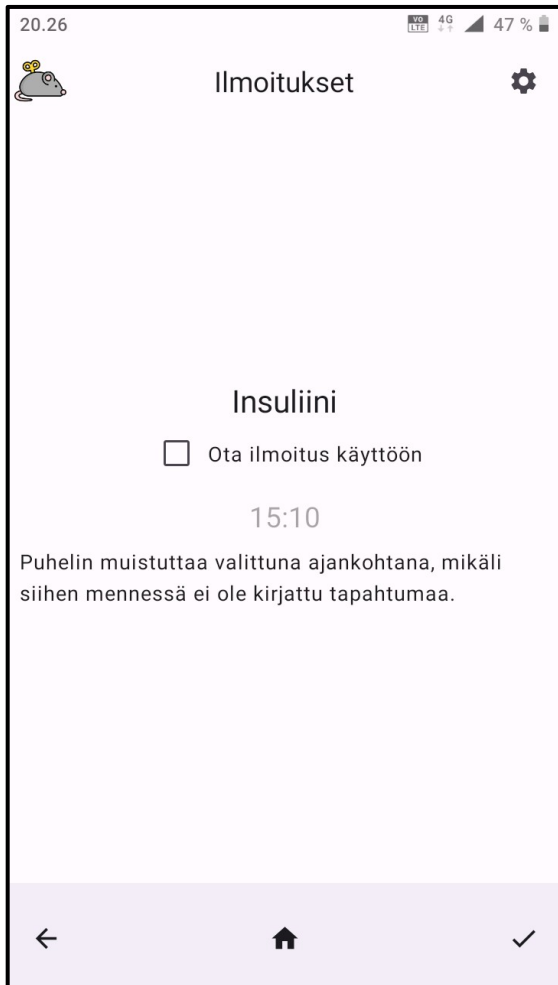
Täällä voi määritellä oletusarvot seuraaville tiedoille:

Ateriasta kulunut aika aterian jälkeiselle verensokerin mittaukselle.

Insuliiniannos – tähän kannattaa määritellä perusinsuliinin päivittäinen annos.

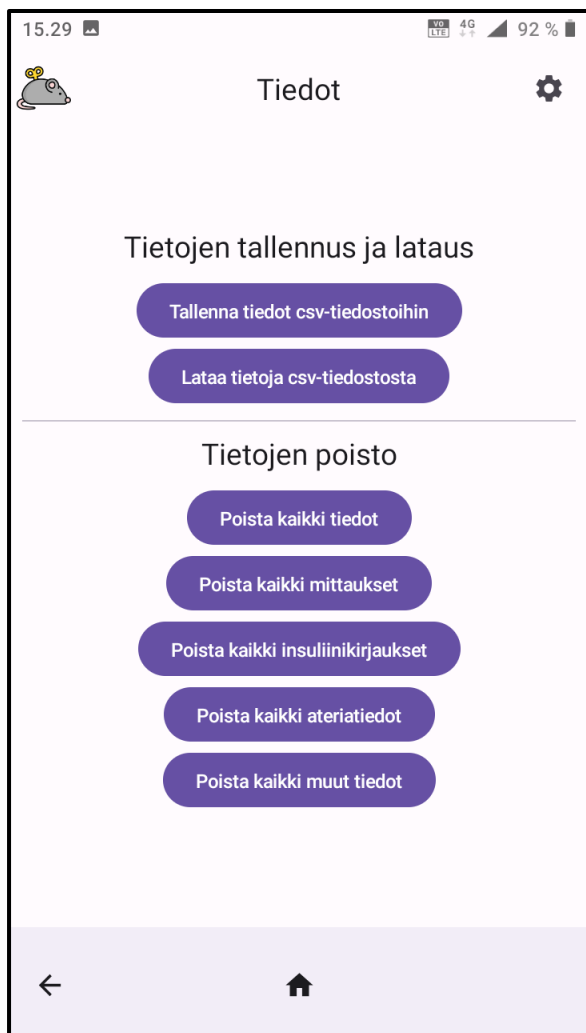
Tallenna tiedot.

Sokerihiiri - ilmoitusten määrittely



Voit määritellä mihin aikaan puhelin muistuttaa insuliinista, jollei päivälle ole talletettu insuliinitapahtumaa. **Puhelimen asetuksissa pitää olla sallittu ilmoitusten näyttäminen.**

Sokerihiiri – tietojen siirto, lataus ja poisto



Tähän valikkoon on koottu toiminnot, joilla voit

- viedä kaikki tiedot csv-tiedostoon
- tuoda tietoja csv-tiedostosta
- poistaa kaikki tallennetut tiedot tai kaikki tietyn tapahtumatyyppin tiedot

Tietojen tallennusta varten ohjelmalle pitää olla sallittu puhelimen tallennustilan käyttö jos tiedot tallennetaan paikallisesti puhelimelle.

Tietojen tallennus ja lataus ovat tarpeen esimerkiksi silloin kun vaihdat puhelinta ja haluat siirtää uudelle puhelimelle ohjelman tietokannan sisällön. Tietojen tallennus ja siirto puhelimen ulkopuoliseen tallennuspaikkaan on hyvä keino säilyttää tiedot puhelimen vikaantumisen varalle.

Csv-tiedosto on myös helppo välittää diabetesta hoitavalle lääkärille ja diabeteshoitajalle.

Sokerihiiri – tallennus csv-muotoon

Tallennushakemiston
vaihto

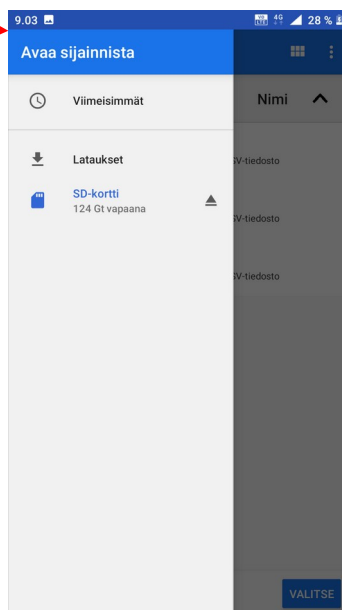


Hyväksy ehdotettu
tallennuspaikka niin
tiedot tallentuvat csv-
tiedostoihin.

Tallenna tiedot csv- tiedostoihin –valinnalla

Tiedot-menusta ohjelma
näyttää sen hakemiston
sisällön, jonne tiedot ollaan
tallentamassa.

- Ensimmäisellä kerralla
oletuksena latausten
hakemisto
- Jatkossa edellisen
tallennuksen paikka



Selaa
hakemistoja
ja valitse
haluamasi
tallennuspaikka

	insulin_injections.csv	8.50	613 t	CSV-tiedosto
	meals.csv	8.50	4,10 kt	CSV-tiedosto
	measurements.csv	8.50	2,68 kt	CSV-tiedosto

Ilmoitus onnistuneesta tallennuksesta

Tiedostot tallennettu



Sokerihiiri – tietojen haku csv-tiedostosta

Lataa tiedot tiedostoista – valinnalla Tiedot-menusta ohjelma näyttää sen hakemiston sisällön, josta olettaa löytävänsä tiedot.

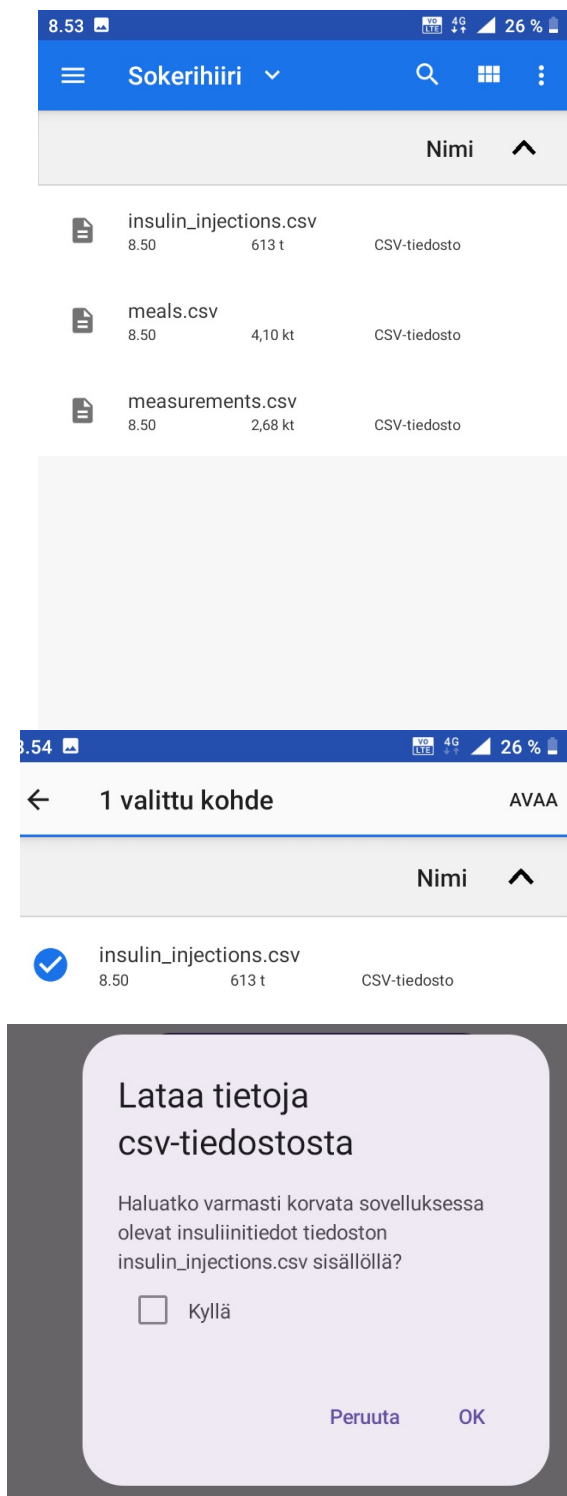
- Ensimmäisellä kerralla oletuksena latausten hakemisto
- Jatkossa edellisen tallennuksen paikka

Voit vaihtaa hakemistoa kuten tietojen tallennuksessa.

Valitse ladattavat tiedot ja paina **Avaa**.

Latauksessa sovelluksen tiedot korvataan ladattavilla tiedoilla. Ohjelma kysyy vahvistuksen lataukselle. Jos haluat ladata tiedot valitse **Kyllä** ja paina **OK**.

Ohjelma ilmoittaa latauksen onnistumisesta.



Sokerihiiri – csv-tiedostojen nimeämisestä

	insulin_injections.csv	15.28	643 t	CSV-tiedosto
	meals.csv	15.28	4,10 kt	CSV-tiedosto
	measurements.csv	15.28	2,65 kt	CSV-tiedosto
	others.csv	15.28	76 t	CSV-tiedosto

Ohjelman tekemisen tiedostojen oletusnimet ovat:

insulin_injections.csv insuliinitapahtumat

meals.csv ateriatiedot

measurements.csv verensokerin

mittaustiedot

others.csv muut tiedot

HUOM:

Jos samaan hakemistoon tehdään useita tallennuksia, uusien tiedostojen nimeäminen voi vaihdella riippuen android-versiosta tai laitevalmistajasta. Tämä nimeäminen voi vaikuttaa siihen, miten tiedostot avautuvat tietokoneella.

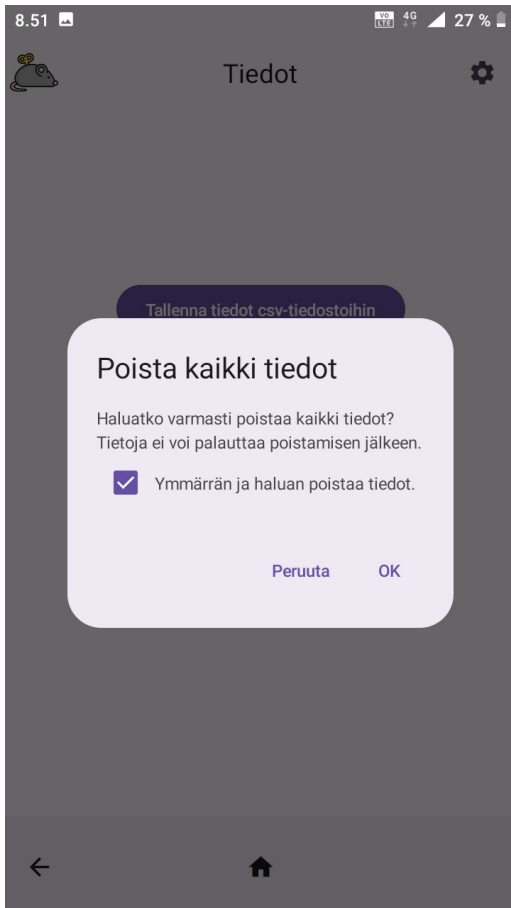
Meals (1).csv

Tämä nimeäminen toimii sellaisenaan excelissä.

Meals.csv (1)

Excel ei välttämättä avaa suoraan näin nimettyä tiedostoa, nimeä se ensin muotoon Meals (1).csv.

Sokerihiiri – tietojen poisto



Poista kaikki tiedot – valinnalla Tiedot-menusta voit poistaa puhelimesta kaikki ohjelman tietokantaan tallentamat tiedot.

Tietoja ei voi enää poiston jälkeen palauttaa, ellei niitä ole aiemmin tallennettu csv-tiedostoon. Tästä johtuen ohjelma pyytää varmistamaan että poisto halutaan tehdä. Voi vielä peruuttaa poiston.

Tämä toiminto poistaa **kaikki** tallennetut tiedot ohjelman tietokannasta. Jos haluat poistaa esimerkiksi vain ateriatiedot, valitse Tiedot –menusta **Poista ateriat**. Tässäkin tapauksessa ohjelma pyytää vahvistamaan poiston.