

# MySugr auttaa jo kahta miljoonaa diabeetikkoa

Käytännössä sovelluksen käytön aloittamiseksi ei tarvitse muuta kuin ladata sovellus kaupasta.

**Maailmalla suosittu mySugr-sovelluksen käyttäminen on helppoa, vaikka siinä on lukemattomia mahdollisuuksia diabeteksen hoitamiseen. MySugr tallentaa verensokeriarvojen mittaustulosten lisäksi monet diabetekseen vaikuttavat tekijät yhteen paikkaan, josta ne ovat myös hoitohenkilökunnan saatavilla.**

MySugr-sovelluksen kehittämisen taustalla on joukko itävaltalaisia diabeetikkoja, joilla on ollut tarve ratkoa omaan diabeteksen hoitoon liittyviä ongelmia.

– *"Periaatteessa sovelluksen lähtökohtana on ollut perinteinen paperinen diabetespäiväkirja, johon diabeetikko on kirjannut ylös verensokerinsa. MySugr-sovelluksessa sitä ajatusta on vain lähdetty kehittämään eteenpäin ja laajentamaan eri suuntiin"*, kertoo diabeteksen hoidon digiratkaisuista vastaava **Jari Turpeinen** Roche Diagnostics Oy:stä.

Sovellus on ladattavissa ilmaiseksi sovelluskaupoista omaan älypuhelimeen tai tablettiin. Sovellusta voi käyttää eri tavoin: sinne voi syöttää itse verensokerien mittausravot tai sen voi yhdistää Bluetoothin omaavaan mittariin, jolloin mittausravot siirtyvät suoraan oman puhelimen näytölle.

– *"Useissa terveyteen liittyvissä teknologioissa on ongelmana juuri se, että ohjelmat eivät sovi keskenään yhteen. MySugrissa tätä on haluttu välttää, joten se on yhteensopiva eri verensokerimittarien kanssa"*, Turpeinen sanoo.

**Potilaan ja hoitohenkilökunnan välinen yhteistyö helpottuu**

MySugr on kehitetty niin, että se toimii myös terveydenhuollon henkilöstön käyttämien ohjelmistojen kanssa. Tavoitteena on helpottaa diabeteshoitajien työtä. Sovelluksen avulla he pystyvät esimerkiksi näkemään diabeetikon mittausravot luotettavasti pitkällä aikavälillä.

– *"Ulkomailla, kuten Yhdysvalloissa, sovelluksen eri ominaisuuksia on hyödynnetty hyvin monipuolisesti diabeetikon ja hoitohenkilökunnan välillä. Sovellukseen voidaan esimerkiksi ottaa käyttöön chat-palvelu, jonka avulla hoitaja ja diabeetikko voivat olla yhteydessä toisiinsa."*

Kun sovellusta käyttävä diabeetikko menee diabeteshoitajan luokse, hänellä on hyvin paljon diabeteksen hoitoon tarvittavaa tarkkaa tietoa kerättynä. Sovellus toimii yhteen myös erilaisten aktiivisuutta ja treenaamista seuraavien sovellusten ja laitteiden kanssa.

– *"Esimerkiksi sykemittarikellon keräämät tiedot tulevat sovellukseen. Näin ollen diabeetikon ja diabeteshoitajan on mahdollista seurata tarkkaan, mitkä verensokeritasot ovat olleet ennen liikuntaa ja liikunnan jälkeen."*

**Käyttäjien arvostama sovellus tukee elintapojen seuranta**

MySugr auttaa diabeetikkoa sairauteen vaikuttavien elintapojensa seurannassa. Tutkimuksen mukaan oman terveyden tarkkailulla on positiivisia vaikutuksia terveyden hoitamiseen. Lisäksi mySugr motivoi sovelluksen käyttäjää terveellisten elintapojen ylläpitoon esimerkiksi pelillistämisen kautta, tarjoamalla käyttäjälle mahdollisuuksia osallistua erilaisiin terveyttä edistäviin haasteisiin.

Vaikka sovelluksessa on lukemattomia mahdollisuuksia diabeteksen ja diabeetikon elintapojen kokonaisvaltaiseen seurantaan ja hoitoon, sen tärkein ominaisuus on kuitenkin helppous. Käytännössä sovelluksen käytön aloittamiseksi ei tarvitse muuta kuin ladata sovellus kaupasta. Myös itse sovellus on erittäin helppokäyttöinen ja sopii sekä ykköstyypin että kakkostyypin diabeetikoille, Turpeinen muistuttaa.

Todisteena sovelluksen toimivuudesta kertoo muun muassa sen saamat korkeat pisteet käyttäjiltä, jotka ovat nähtävissä sovelluskaupoissa mySugr-sovelluksen yhteydessä. Turpeinen odottaakin, että monessa maassa suuren suosion saanut sovellus lähtee nyt Suomessakin leviämään.

– *"Tällä hetkellä mySugrin käyttäjiä Suomessa on joitakin tuhansia, mutta uskon, että kun tietoisuus tästä lisääntyy, useampi diabeetikko siirtää verensokerimittausten kirjanpidon digitaaliseen ja helppokäyttöisempään muotoon."*

Myös Suomen terveydenhuollon ammattilaisia kannustetaan sovelluksen käyttämiseen, jolloin siitä on suurin hyöty diabeteksen hoitamisessa, sekä diabeetikoille itselleen että heitä hoitaville tahoille.



*MySugr auttaa diabeetikkoa sairauteen vaikuttavien elintapojensa seurannassa.*

Artikkeli on alunperin julkaistu Mediaplanetin julkaisemassa Diabetes-mainosliitteessä marraskuussa 2019.