



## Bedienungsanleitung

Stand: 04.01.2016

# SiDiary

für Windows Phone

[www.sidiary.org](http://www.sidiary.org)

<https://diabetes.sinovo.net>

© 2003-2016  
**SINOVO GmbH & Co. KG**

SINOVO GmbH & Co. KG

Casimirstr. 2-4

60388 Frankfurt/Main

[info@sinovo.net](mailto:info@sinovo.net)

[www.sinovo.net](http://www.sinovo.net)

## Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines .....	3
1.1	Programmoberfläche in anderen Sprachen .....	3
1.2	Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	3
1.2.1	Gegenanzeigen .....	3
1.2.2	Wichtiger Hinweis für die Nutzung für gesundheitliche Zwecke .....	3
1.3	Verbesserung der Blutzucker-Einstellung mit SiDiary .....	4
1.4	Datensicherheit.....	4
2	Installation.....	6
3	Setup .....	7
3.1	Profil .....	7
3.2	Einstellungen .....	8
3.3	Register .....	8
3.4	Über.....	9
4	Tagebuch.....	9
5	Statistik .....	11
6	Trendanalyse .....	15
7	Synchronisation .....	16
8	Eingetragene Warenzeichen.....	18

# 1 Allgemeines

## 1.1 Programmoberfläche in anderen Sprachen

SiDiary bietet Anwendern anderer Nationalitäten zahlreiche Übersetzungspakete an, so dass die Oberfläche in mehr als 20 Sprachen verfügbar ist. Für Details zu verfügbaren Sprachen besuchen Sie bitte [www.sidiary.org](http://www.sidiary.org).

Bitte beachten Sie, dass es sich teilweise um Community-Übersetzungen der Oberfläche handelt. Die Sprachen, die direkt von SINOVO angeboten werden, sind entsprechend gekennzeichnet.

## 1.2 Bestimmungsgemäßer Gebrauch

SiDiary ist eine Software zur Therapiekontrolle von Blutzuckermesswerten, sowie individuell erfassbaren Parametern. SiDiary PC wird angewendet zum Auslesen von Messwerten aus Heimdiagnosegeräten (Blutzucker, Blutdruck, Waagen, Schrittzähler usw.) wie auch zur Erfassung von individuellen Parametern über einen langen Zeitraum. SiDiary speichert die Daten und stellt diese über den angewendeten Zeitraum dar. Des weiteren ermöglicht SiDiary den Datenaustausch mit Mobilgeräten und anderen SiDiary Anwendungen z.B. zur mobilen Erfassung von Messgrößen oder zur Übermittlung des Tagebuchs an den betreuenden Arzt. Durch die Möglichkeit der Erfassung von relevanten Daten über einen langen Zeitraum, unterstützt SiDiary den Patienten in der Eigenkontrolle seiner Therapie. Im klinischen und ambulanten Bereich, können die vom Patienten erfassten Daten an den betreuenden Arzt übermittelt werden. Bei Diabetespatienten kann SiDiary so den Arzt bei der Therapiekontrolle unterstützen.

### 1.2.1 Gegenanzeigen

Bisher keine bekannt.

### 1.2.2 Wichtiger Hinweis für die Nutzung für gesundheitliche Zwecke

Für den Fall, dass die Software zur Protokollierung der relevanten Daten für die Therapie (z.B. Diabetes) verwendet wird, dient die Software lediglich als Hilfsmittel zur Protokollierung der von Ihnen eingegebenen Messwerte. Selbstverständlich kann die Software in keiner Weise ärztliche Versorgung und Therapie ersetzen. Jede Änderung Ihrer Therapie (z.B. BE-Faktoren, Korrekturregeln, Insulindosen) müssen Sie mit Ihrem Arzt abstimmen, wie Sie dies auch schon vor der Verwendung des Programms tun mussten oder sollten. SINOVO haftet daher nicht für gesundheitliche Folgekomplikationen jedweder Art, die sich aus einer falschen Therapie ergeben (z.B. falsche Insulindosen). Dies gilt auch für den Fall, dass das Programm eine

Berechnung unterbreiten sollte. Etwaige Berechnungen sind völlig unverbindlich und stets genauestens mit dem behandelnden Arzt auf Richtigkeit und Anwendbarkeit zu prüfen.

Gerade bei einer Nutzung für medizinische, insbesondere diagnostische oder gesundheitliche Überwachungszwecke kann es sich empfehlen, neben der Auswertung durch diese Software auch andere Aufzeichnungen zu führen sowie häufig Datensicherungen durchzuführen, damit die Daten nicht unbeabsichtigt verloren gehen bzw. damit die Überwachung auf anderem Wege sichergestellt werden kann.

### **1.3 Verbesserung der Blutzucker-Einstellung mit SiDiary**

Wenn Sie Ihre Blutzuckerwerte mit SiDiary erfassen und verwalten und immer nach einer Eingabe auch sofort eine grafische Auswertung und den aktuellen (errechneten) HbA1c-Wert einsehen, werden Sie schnell eine echte Verbesserung Ihrer Einstellung feststellen können: Die grafische Auswertung visualisiert sofort eine Serie schlechterer Werte und spornt an, wieder bessere Werte zu erreichen. Der mit SiDiary errechnete HbA1c-Wert kann zwar nicht direkt mit dem eines Laborwertes verglichen werden, er bietet aber dennoch einen guten Anhaltspunkt für Tendenzen Ihrer Stoffwechseleinstellung.

Eines ist durch zahlreiche klinische Studien belegt und anerkannt: Das Führen eines Blutzuckertagebuchs (selbst in Papierform) geht immer mit einer Verbesserung der Diabetes-Einstellung einher, als grober Richtwert ist eine Verbesserung des HbA1c-Wertes um einen Prozentpunkt nicht unrealistisch. Das Führen eines elektronischen Tagebuchs eröffnet darüber hinaus weitere Verbesserungspotentiale, da wiederkehrende Fehlersituationen schneller erkannt werden können und mit der insgesamt besseren Datenbasis auch kleinste Optimierungen vorgenommen werden können.

### **1.4 Datensicherheit**

Da es sich bei den protokollierten Daten um gesundheitsrelevante Daten handelt, die auch nach sehr langer Zeit für die Erstellung von Attesten, Gutachten usw. relevant werden könnten, sollten Sie diese Daten mit entsprechender Sorgfalt behandeln. Dazu gehören regelmäßige Datensicherungen („Backups“).

Als Möglichkeit der Datensicherung bietet sich die Nutzung von SiDiary-Online. (<https://diabetes.sinovo.net>) Sie können Ihre Blutzucker-Daten regelmäßig mit dem Online-Server abgleichen, so dass Sie nach einem Schaden auf ihrem Gerät nur

SiDiary neu installieren müssen und durch einen erneuten Abgleich mit SiDiary-Online wieder ihren letzten gesicherten Datenbestand auf ihrem Gerät haben.

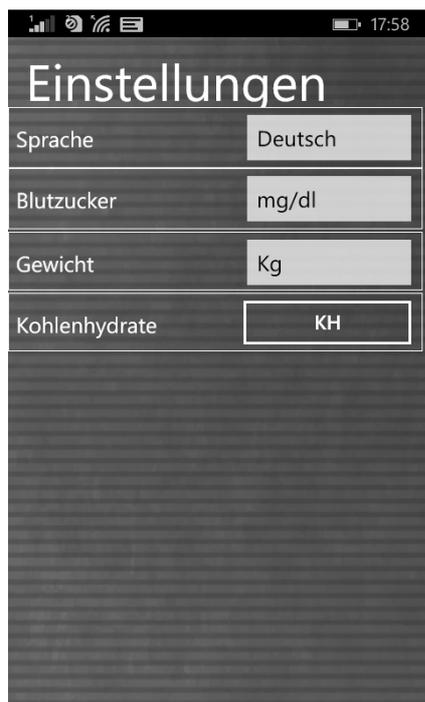
Aufgrund von Betriebssystemupdates und/oder Hardwareupdates ihres Geräts kann es zu Beeinträchtigungen der SiDiary Software kommen. Bitte prüfen Sie dann, ob es für SiDiary ebenfalls ein Update gibt oder melden Sie sich per Mail bei [info@sinovo.net](mailto:info@sinovo.net)

## 2 Installation

Die App lässt sich ganz einfach direkt über den Windows Store installieren:

<https://www.microsoft.com/de-de/store/apps/sidiary/9nblggh3skz7>

Der Vorteil hierbei: Wenn wir ein Update auf Windows Store hochgeladen haben, wird dieses Update in der Regel automatisch auf Ihrem Gerät installiert.



Nachdem Sie das Programm gestartet haben, sehen Sie diesen Profil-Assistenten, der Sie bei der Ersteinrichtung unterstützt.

Dort können Sie einstellen, in welcher Sprache sie die App verwenden wollen, ob Sie Ihren Blutzucker in mg/dl oder in mmol/l messen, Ihr Gewicht lieber in kg oder lbs eintragen.

**Und ganz wichtig:** ob Sie eine Austauschereinheit wie z.B. BE oder KE verwenden.

**Wenn Sie die Austauschereinheit *nicht* aktivieren werden Ihre Eingaben als Gramm Kohlenhydrate gespeichert!**

Wenn Sie fertig sind mit Ihren Angaben können Sie den Profil-Assistenten durch Drücken des Zeichens für ‚Zurück‘ beenden.

## 3 Setup



Unter 'Setup' können Sie Einstellungen am Programm festlegen oder sich darüber informieren, welche Version der App Sie derzeit nutzen. Nach einer Änderung drücken Sie einfach das 'Zurück-Zeichen' auf ihrem Windows Phone, um zum zuletzt genutzten Bildschirm zu gelangen.

### 3.1 Profil



In den Profileinstellungen legen Sie fest, in welcher Maßeinheit Sie Ihre Eintragungen machen möchten (Blutzucker, Gewicht, Kohlenhydrate) und welcher Zielbereich für Ihren Blutzuckerwert gelten soll.

Falls Sie Ihre Kohlenhydrate als 'Gramm' erfassen möchten, lassen Sie die Austauschereinheit deaktiviert. Andernfalls aktivieren Sie sie und vergeben dann einen Namen (wie z.B. 'BE' für Broteinheit) und einen Umrechnungsfaktor (z.B. '12', was bedeutet dass Gramm KH geteilt durch 12 die Anzahl an BE ergibt). Unter „SiDiary Online“ können Sie Ihre Emailadresse und das Kennwort eingeben, mit dem Sie sich bei SiDiary Online einloggen können. Diese Info nutzt die App dann, um die Daten daraus auf Ihr Konto bei SiDiary Online zu übertragen.

## 3.2 Einstellungen



Für weitere Einstellungen wie Sprache oder Anzeigeform von Datum und Uhrzeit, klicken Sie unter 'Setup' bitte auf 'Einstellungen'.

Von Ihnen angelegte und genutzte Datentypen werden erst sichtbar, nachdem Sie einen Sync mit SiDiary Online und der App veranlasst haben. Die App unterstützt dabei alle Datentypen, die Sie auch auf der PC-Version nutzen können. Sie haben so die freie Auswahl, was Sie alles dokumentieren möchten.

## 3.3 Register

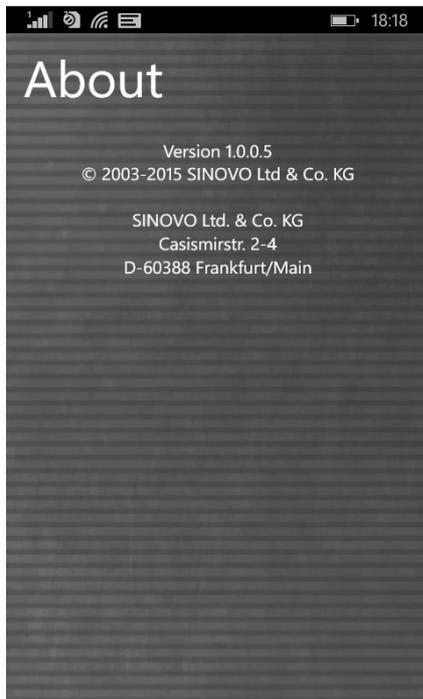


Hier können Sie die App mit Ihrem Konto auf SiDiary Online registrieren (wenn Sie dieses Konto bereits mit Ihrer Lizenz freigeschaltet haben).

Achten Sie hier bitte besonders beim Kennwort auf die richtige Schreibweise, denn Kennwörter unterscheiden zwischen Groß- und Kleinschreibung; d.h. ein ‚M‘ ist bei Kennwörter ein anderes Zeichen als ein ‚m‘.

Wenn Sie sich noch nicht für eine Lizenz entschieden haben, so können Sie SiDiary auch im werbefinanzierten Modus nutzen. Bitte beachten Sie dabei, dass in diesem Modus der Zeitraum für die Synchronisation fest auf die letzten 7 Kalendertage eingestellt ist. Sie sollten dann mindestens einmal pro Woche synchronisieren.

## 3.4 Über



Unter diesem Punkt sehen Sie immer die aktuelle Versionsnummer ihrer App.

## 4 Tagebuch



Links sehen Sie das Tagebuch in der App. Mit dem Finger können Sie in alle Richtungen scrollen, wenn mehr Daten vorhanden sind als auf den Bildschirm passen. Oben finden Sie das Datum des angezeigten Tages. Wenn Sie darauf klicken gelangen Sie zur Kalendersteuerung, mit der Sie ein spezielles Datum schnell auswählen können.

Mit den Pfeilen links und rechts blättern Sie jeweils einen Tag, bzw. eine Woche vor und zurück.



Um Daten in einer bestimmten Zeile zu ändern oder zu löschen, klicken Sie bitte einfach auf die Zeile.

Es erscheinen dann unten die Buttons mit dem Stift (aktuelle Zeile bearbeiten) und dem Papierkorb (aktuelle Zeile löschen).



Mit dem Plus-Button unten können Sie die Einzelwerteingabe aufrufen, in der Sie alle Felder durch leichtes Scrollen erreichen können. Sie können dort auf der rechten Seite jeden Eintrag den Sie wollen hinzufügen oder verändern. Klicken sie einfach auf das Zurück-Zeichen, wenn Sie mit der Eingabe fertig sind.

Sie können auch eigene Datentypen erstellen, um mit der App alles dokumentieren zu können, was Sie möchten. Gehen Sie dazu bitte wie folgt vor:

1. Datentyp mit der PC Version anlegen (Menü 'Diabetesprofil → Datentypen → Hinzufügen'. Drücken Sie ggf. dort die Taste F1 um Hilfe dazu zu bekommen).

2. Die PC-Version mit 'SiDiary Online' synchronisieren.

(Alternativ dazu können Sie Datentypen auch ohne die PC Version anlegen, wenn Sie bei SiDiary Online im Bereich 'Daten' auf 'Datentypen' und dann 'Hinzufügen' klicken.)

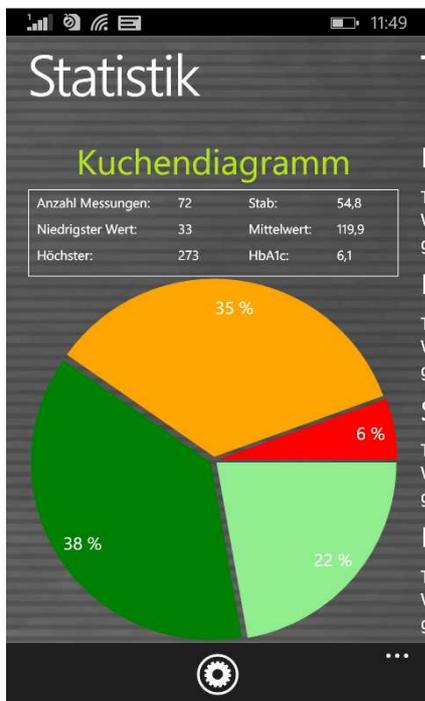
3. Die App mit 'SiDiary Online' synchronisieren

Nun können Sie in der Eingabemaske wie links gezeigt Ihre Werte für die Datentypen eintragen.

## Einige Hinweise/Tipps:

- Da es auf der Ziffern-Tastatur keinen Schrägstrich gibt (benötigt für den Blutdruck) können Sie als Trennzeichen die Raute verwenden (#). Nach der Eingabe wird dann 120#80#72 (Systole#Diastole#Puls) in 120/80/72 umgewandelt.
- Das Gewicht wird einmal pro Tag gespeichert. Daher kann es vorkommen, dass ein Gewicht, das Sie morgens eingegeben haben beim Eintrag um die Mittagszeit in der Eingabemaske zu sehen ist.
- Pro Tag gibt es ein Bemerkungsfeld. Um eine Bemerkung einer bestimmten Spalte zuzuordnen ist es daher empfehlenswert, für diese Bemerkung auch die Uhrzeit zu notieren.

## 5 Statistik

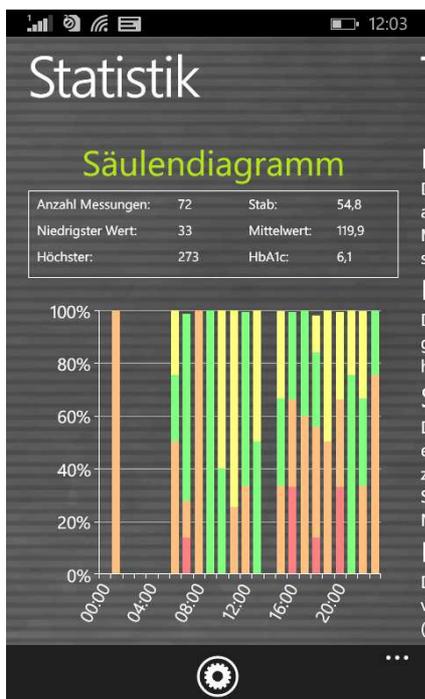


In der Statistik sehen Sie als Erstes das Kuchendiagramm mit einer Verteilung ihrer Blutzuckerwerte. Grün sind alle Werte, die in Ihrem vorgewählten Zielbereich liegen. Hellgrün sind die Werte unterhalb dieses Zielbereichs, orange sind Werte oberhalb des Zielbereichs aber kleiner als 200 mg/dl (11,1 mmol/l) und rot sind alle Werte über 200 mg/dl (11,1 mmol/l).

Oben sehen Sie weitere Details zu diesem Zeitbereich: Anzahl der Messungen, höchster bzw. niedrigster Messwert, Standardabweichung (Stab), den Mittelwert und das errechnete HbA1c.

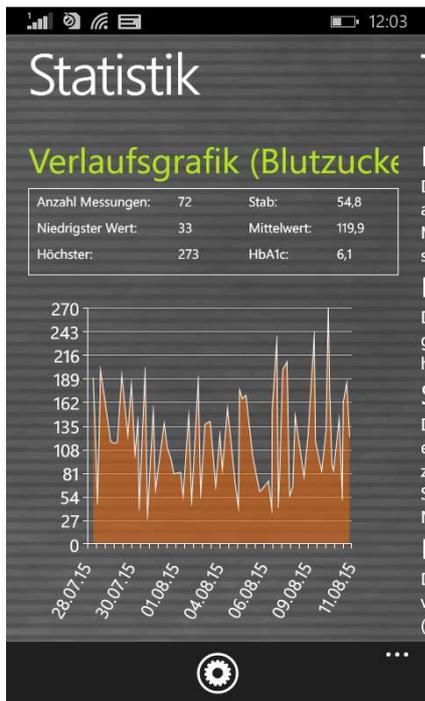
Mit einem Tipp auf die Grafik sehen Sie die anderen Grafiken und wenn Sie das Zahnradsymbol unten berühren, gelangen sie zu den Einstellungen des Statistikbereichs.

In den Einstellungen der Statistik können Sie den Zeitraum festlegen, zu dem die Daten ausgewertet werden sollen



Im Säulendiagramm können Sie - ähnlich wie im Standardtag - kein Datum erkennen, sondern alle Messwerte des gewählten Zeitraums als Säule.

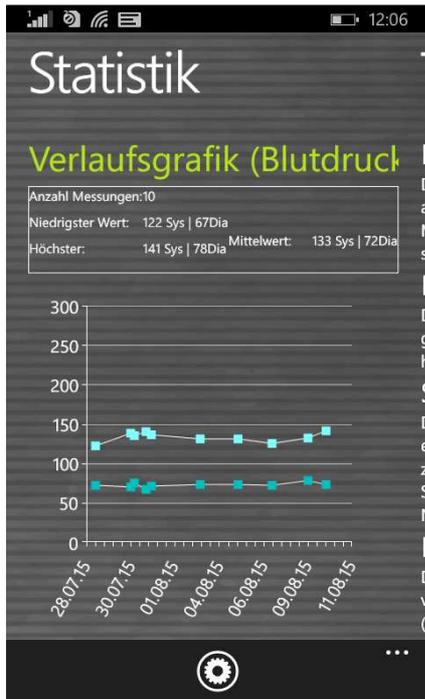
Eine durchgehend grüne Säule zeigt z.B., dass aus den gefunden Messwerten für diese Zeit alle im Zielbereich lagen.



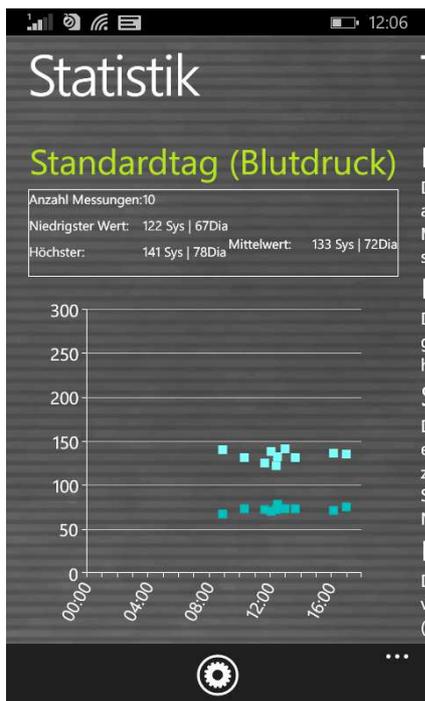
In der Verlaufsgrafik sehen Sie einen Kurvenverlauf Ihrer Blutzuckerwerte für den eingestellten Zeitraum.



Der Standardtag zeigt Ihnen alle Blutzuckerwerte des ausgewählten Zeitraums projiziert auf einen 24-Stunden Tag. So haben Sie einen schnellen Überblick darüber, in welchem Tagesbereich sie am häufigsten messen und wann die Werte am breitesten streuen. Im Beispiel sieht man hier, dass zwischen 15:00 Uhr und 21:00 Uhr die Werte am breitesten streuen, d.h. dort ist der Blutzucker am instabilsten.

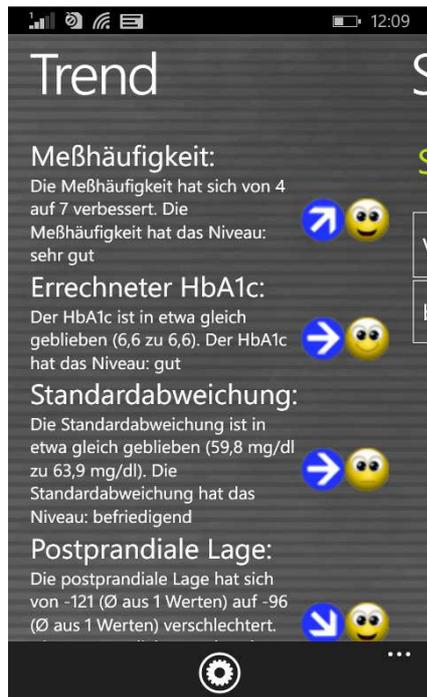


Die Verlaufsgrafik Blutdruck zeigt Ihnen grafisch, wie sich Ihr Blutdruck entwickelt.



Zusätzlich gibt es noch den Standardtag auch für den Blutdruck.

## 6 Trendanalyse



Die Trendanalyse vergleicht zwei Zeiträume miteinander um den Verlauf zu analysieren. Ausgewertet werden dabei: Messhäufigkeit, errechneter HbA1c-Wert, Standardabweichung sowie die postprandiale Lage (Blutzuckerwert nach dem Essen).

Zu den Einstellungen (welche Zeiträume und welche Tageszeiten verglichen werden sollen) gelangen Sie über das Zahnrad-Symbol unten.

Wenn Sie z.B. in den Einstellungen als Zeitraum '1 Woche' festlegen werden die letzten 7 Tage mit den 7 Tagen davor verglichen.

Unter 'Trend' können Sie sehen (auch symbolisiert durch ein Pfeil-Symbol) ob und wie sich ihre Werte in diesem Bereich verbessert oder verschlechtert haben.

Das 'Niveau' (symbolisiert durch die Smileys), gibt eine Bewertung über den aktuellen Zeitraum, bei '1 Woche' also über die letzten 7 Tage.

Die Bewertungsmaßstäbe im Einzelnen:

---	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Befriedigend</b>
<b>Messhäufigkeit</b>	Größer als 4	Gleich 4	Kleiner als 4
<b>Errechnetes HbA1c</b>	Kleiner als 6%	Kleiner als 7%	Kleiner als 8,5%
<b>Standardabweichung</b>	kleiner als 50 mg/dl (2,8 mmol/l)	kleiner als 60 mg/dl (3,3 mmol/l)	kleiner als 70 mg/dl (3,9 mmol/l)
<b>Postprandiale Lage</b>	BZ-Anstieg kleiner als 50 mg/dl (2,8 mmol/l)	BZ-Anstieg kleiner als 60 mg/dl (3,3 mmol/l)	BZ-Anstieg kleiner als 90 mg/dl (5,0 mmol/l)

Als 'Postprandial' (= nach dem Essen) wird ein Blutzuckerwert angesehen, der im Bereich von 60-120 Minuten nach Eintrag eines BE/KHE/Kohlenhydratwerts gemessen und eingetragen wurde.

## 7 Synchronisation



In diesem Bereich können Sie Ihre Daten von der App mit SiDiary Online synchronisieren.

Alles was Sie dazu brauchen ist ein Konto auf SiDiary Online (das Sie kostenlos anlegen können). Sie können dann in der App unter 'Setup → Profil → 'SiDiary Online' ihre Emailadresse und ihr Kennwort für 'SiDiary Online' eintragen. Im Bereich 'Synchronisation' brauchen Sie nur noch den Zeitraum einstellen der gesynct werden soll und dann auf 'Synchronisation' drücken.

In der werbefinanzierten Version kann der Zeitraum nicht verstellt werden! Nach dem Freischalten mit der Lizenz allerdings schon.

Daten, die noch nicht auf SiDiary Online gespeichert sind, werden dann nach dort übertragen und Daten die zwar auf SiDiary Online aber nicht in der App verfügbar sind, bekommen Sie dann von SiDiary Online übertragen. Es ist also ein 2-Wege-Sync (bidirektional).

Beachten Sie bitte, dass immer feldweise gesynct wird, wobei dem Syncpartner mit dem aktuellsten Änderungsdatum der Vorrang gewährt wird.

Das heißt wenn sie z.B. eine Bemerkung in der App eintragen und danach eine in SiDiary Online, werden Sie nach dem Sync den Eintrag von SiDiary Online auch in Ihrer App vorfinden.

Anders ist das z.B. wenn Sie in der App für 09:15 einen Blutzuckerwert eintragen und danach in SiDiary Online für 09:15 eine Bolusmenge. In dem Fall werden beide Werte zusammengeführt, weil das Feld für den Blutzucker nichts mit dem Feld für den Bolus zu tun hat.

Wenn Sie Ihre Daten ausschließlich in der App eingeben, ergänzen bzw. bearbeiten, brauchen Sie sich darüber keine Gedanken zu machen.

Die Nutzung von SiDiary Online bietet Ihnen drei interessante Aspekte:

### **1. Austausch der Daten mit der PC-Version von SiDiary**

Sie können z.B. mit der PC-Version ihr Blutzuckermessgerät, Insulinpumpe, Blutdruckmessgerät auslesen; Daten ausdrucken oder per Email versenden usw. Durch Synchronisation mit SiDiary Online haben Sie so auch immer die Einträge mit dabei, die Sie in der App dokumentiert haben.

### **2. Betriebssystemunabhängigkeit**

Wenn Sie nicht mit der PC-Version von SiDiary arbeiten, weil Sie z.B. ein Apple- oder Linux-Betriebssystem nutzen (und keine virtuellen PCs installieren möchten), können Sie auch direkt aus SiDiary Online heraus Ihre Daten ausdrucken oder auf einem größeren Bildschirm gezielt auswerten.

### **3. Telemedizin**

Sie können ihr Diabetesteam (Diabetologe/Diabetesberater) auch einladen ein Konto auf SiDiary Online zu eröffnen und dann ihre Daten dieser Person zum Lesen freigeben. So können Sie z.B. selbst im Urlaub Ihre Daten vom iPhone direkt zur Verfügung stellen, falls ein akutes Problem eintreten sollte.

Die Nutzung von SiDiary Online ist auch unter einem Pseudonym möglich! Sie brauchen lediglich eine funktionierende Email-Adresse, an die Ihnen der Bestätigungslink geschickt wird. Ohne eine Aktivierung über das Anklicken dieses Links kann das Konto leider nicht genutzt werden.

Auf dieser Seite haben wir Schritt für Schritt erklärt, wie die Daten von der App in die PC-Version kommen:

<http://www.sinovo.de/kservice-tour-2000.asp?id=2001&hidebanner=1&teaser=0>

## 8 Eingetragene Warenzeichen

SiDiary und SINOVO sind eingetragene Marken. Alle in diesem Dokument verwendeten Marken- und Produktbezeichnungen sind ggf. Warenzeichen der entsprechenden Inhaber.



SINOVO GmbH & Co. KG

Casimirstr. 2-4

60388 Frankfurt/Main

[info@sinovo.net](mailto:info@sinovo.net)

[www.sinovo.net](http://www.sinovo.net)