

# Nová webová aplikácia

Ste trošku zdatní, čo sa týka internetu? Alebo sa v ňom pohybujete ako doma? Skúste si kontrolovať glykémiu cez novú webovú aplikáciu. Získate tak svoj vlastný internetový denník.

**N**iektorým z vás možno postačí bežný diabetický slovníček, ak však máte radi všetko pod kontrolou a nechcete, aby vám niečo uniklo, vyskúšajte novú webovú aplikáciu [www.diamonitor.com](http://www.diamonitor.com). Potrebujete na to len internetové pripojenie.

## Vedenie záznamov

Aplikáciu vyvinul Marek spolu so svojou partnerkou Eliškou, ktorej diabetes 1. typu diagnostikovali pred dvoma rokmi. „Aplikácia vznikla, keď som nečakane ochorela. Začala som sa o diabetes intenzívne zaujímať. Aj svojho manžela Marka, ktorý má tiež diabetes 1. typu už 15 rokov, som začala nabádať, aby vyskúšal nové prístupy ku kompenzácii, ktoré som sama začala využívať. Ukázalo sa, že vedenie záznamov je prvým krokom k uvedomeniu si princípov, ako naše telo reaguje na náš životný štýl,“ hovorí Eliška.

## Majte prehľad

Eliška má svoj diabetes rada pod kontrolou. „Ak sa s obmedzením, ktoré diabetes prináša, naučíte



Aplikácia na adrese [www.diamonitor.com](http://www.diamonitor.com) vám pomôže v manažmente diabetu.

zaobchádzať, potom si môžete svoje ochorenie dobre riadiť namiesto toho, aby ono riadilo vás,“

tvrdí mladá diabetička. Aby aplikácia mohla slúžiť iným diabetikom, s manželom ju sprístupnili verejnosti. Využívať ju môžu diabetici 1. aj 2. typu.

## Interaktívny denník

Do aplikácie si môžete ukladať takmer všetko, čo sa týka vášho diabetu. Ide o internetový interaktívny denník, do ktorého môžete údaje vkladať, upravovať, mazať. Podrobnejšie informácie podáva priamo Eliška: „Diabetik si vedie informácie o množstve sacharidov a aplikovaného inzulínu v danom čase, popritom si k tomu môže viesť i ďalšie poznámky. Údaje z glukometra možno automaticky importovať do systému, čím človek ušetrí veľa času. Verím, že v budúcnosti bude možné sťahovať potrebné dáta z glukometrov rôznych typov a aj z inzulínových púmp. Systém ďalej ukazuje napríklad vývoj glykémie v čase, priemerný počet meraní v danom čase, priemernú hodnotu glykémie, namerané minimum a maximum glykémie v danom období. Jednoducho, vyhodnocuje základné štatistiky dát.“ (ivk)

# DIABETICKÝ DENÍK ON-LINE

CHCETE KONEČNĚ POCHOPIT SVŮJ DIABETES, VĚDĚT SI RADY PŘI ZMĚNÁCH V BĚŽNÉM REŽIMU? PODÍVEJTE SE NA APLIKACI DIAMONITOR A ZAČNĚTE SI VĚST ZÁZNAMY V ELEKTRONICKÉ PODOBĚ.

*Bc. Monika Kuchtová*

**T**ato volně dostupná aplikace vytvořená **Ing. Markem Šmídem** vám může pomoci zlepšit kompenzaci diabetu a lépe pochopit jeho chování a vývoj. Pro zlepšení zdravotního stavu si stačí založit profil a udělat si chvilku na zapisování jídelničky, dávek inzulínu, glykémie a všech změn, které nastanou. Odměnou vám poté bude kompenzovaný diabetes s menším rizikem akutních i pozdních komplikací. Kvůli bližšímu seznámení jsme si o DiaMonitoru promluvili s jeho autorem.

## **DIAstyl** Co vás vedlo k vytvoření této aplikace?

S partnerkou jsme se několikrát bavili, že můj postoj ke sledování vývoje diabetu a jeho kompenzace je nedostatečný. Diabetes mi byl diagnostikován v 15 letech a upřímně jsem se moc o jeho kompenzaci nestaral a bral jsem to hodně volně. Ze začátku jsme pouze vedli jednoduché tabulky v excelu. Já jsem si nikdy moc ruční deničky nevedl, vždycky jsem pouze vytiskl pro lékařku hodnoty glykémie z glukometru, ale již chyběl kontext, proč mám hodnoty zvýšené, jestli zde byl nějaký stres, změny v jídlu, v práci, fyzická aktivita. To nás vedlo k přemýšlení nad tím, jak by se to dalo udělat lépe.

## **DIAstyl** Jaké funkce čtenáři v aplikaci najdou?

Do aplikace si můžete zapisovat jídelničky, fyzickou aktivitu, stres v práci, samozřejmě hodnoty glykémie, dávky inzulínu a díky zapisování všech informací můžete následně vidět důvody výkyvů glykémie. Glykémie se zde po nastavení barevně rozlišují, takže ihned vidíte, jak vše zvládáte. Po vytvoření profilu je možné zvolit nahlížeatele, který může váš profil prohlížet a kontrolovat ho. To je pro nás dalším důvodem pro lepší kompenzaci. Ve chvíli, kdy je člověk pod kontrolou ješ-

tě někoho dalšího, snaží se více. Výhodou je, že přístup k údajům tak můžete dát někomu z rodiny, ale i lékaři, který má poté přehled o zvládnání a vývoji diabetu. To je důležité pro změny v režimu.

## **DIAstyl** Jaký byl její přínos pro vás?

Díky aplikaci jsem si začal více uvědomovat a chápat průběh diabetu, všimát si změn, které nastanou, pokud udělám něco jinak, a hlavně nyní mám dobře kompenzovaný diabetes, takže mi hrozí méně pozdních komplikací. Aplikace mi dává jistou svobodu, zjišťuji, že se vlastně diabetes chová docela rozumně. Jako hlavní výhodu s partnerkou bereme to, že pokud nastanou nějaké změny, při kterých si musím měnit dávky, a vím, že nastanou znovu, například dovolená, nějaké větší sportování, zátěž v práci, můžeme se podívat, jak jsem musel minule léčbu upravit a připravit se na změnu lépe.

## **DIAstyl** Jaké výhody může přinést našim čtenářům?

Stejně jako nám aplikace pomůže zlepšit kompenzaci diabetu a hlavně ho pochopit. Důležitá je i kontrola okolí, která nás může donutit k lepší spolupráci s lékařem a většímu zájmu o náš zdravotní stav. Je pravdou, že aby se vše zlepšilo, je potřeba manuálně doplňovat informace do aplikace. Pouze z některých glukometrů lze hodnoty stáh-



nout, vše ostatní se musí dopsat. To je ale daň za zlepšení zdravotního stavu a v konečném důsledku za celkovou větší svobodu.

## **DIAstyl** Kde si mohou přečíst čtenáři další informace o aplikaci a hlavně, kde ji najdou?

Aplikace je volně dostupná na internetové adrese [www.diamonitor.com](http://www.diamonitor.com), je zde podrobný návod, jak aplikaci používat a jak si vytvořit profil. Vše je zdarma a budeme velmi rádi za případné náměty na její zlepšení. Pokud půjde o drobné úpravy, které se budou využívat, rádi je provedeme. Své poznámky k aplikaci nám čtenáři mohou posílat na e-mail [info@diamonitor.com](mailto:info@diamonitor.com).

## **Diabetoložka MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.:**

Aplikace diamonitor je vhodná pro diabetiky, kteří si své denní záznamy, zejména o množství a druhu sacharidů-inzulínu-sportu, a hodnoty naměřené při selfmonitoringu chtějí vést v elektronické podobě. Zejména chválím funkci nahlížeitel, kdy diabetik může své záznamy zpřístupnit svému lékaři jako nahlížeiteli a komunikovat svůj problém rychle, pohodlně pro obě strany, tedy elektronicky. Pro pořádek je třeba uvést, že existují i jiné podobné aplikace, například [www.lemondinary.com](http://www.lemondinary.com) nebo i pro mobilní telefony [www.diabetes-diary.org](http://www.diabetes-diary.org).

