

Stručný manuál Boluskalkulátor

Boluskalkulátor je k nalezení na adrese **boluskalkulátor.cz**. Pro práci s boluskalkulátorem doporučujeme používat webový prohlížeč Google Chrome. Webová aplikace boluskalkulátor nabízí ZDARMA možnost výpočtu sacharidů a tukoproteinových jednotek u jídla, a po registraci také výpočet dávků inzulínového bolusu.

Potraviny se přidávají do jídelníčku velmi rychle a jednoduše. Po kliknutí na tlačítko KALKULÁTOR BEZ BOLUSU můžeme ihned vyhledávat potraviny.

Vyhledání potravin

Vyhledávání potravin funguje fulltextově, potraviny lze vyhledávat zkratkami, např: „vař bra“ – vařené brambory, „hov duš“ – hovězí dušené, apod. Po vyhledání potraviny na ni jednoduše klikneme a zobrazí se nová stránka s detailem přidání do jídelníčku.

Přidání potraviny do jídelníčku

U vybrané potraviny musíme zadat zkonsumované množství

pomocí formulářových polí **množství** a **dávka** – pokud chceme zadat množství 45 gramů, tak zadáme 45 x 1 gram.

Následně klikneme na jeden z následujících tlačítek:

+ PŘIDAT DALŠÍ – přidá potravinu do jídelníčku a zobrazí se okno pro vyhledávání další potraviny;

✓ JÍT NA SOUHRN – přidá potravinu do jídelníčku a zobrazí se souhrnný výpis všech potravin;

ZRUŠIT, PŘIDAT JINOU – zruší přidání potraviny a zobrazí se okno pro vyhledávání nové potraviny;

ZRUŠIT, JÍT NA SOUHRN – zruší přidání potraviny a zobrazí se souhrnný výpis všech potravin.

Vyhodnocení bez bolusu

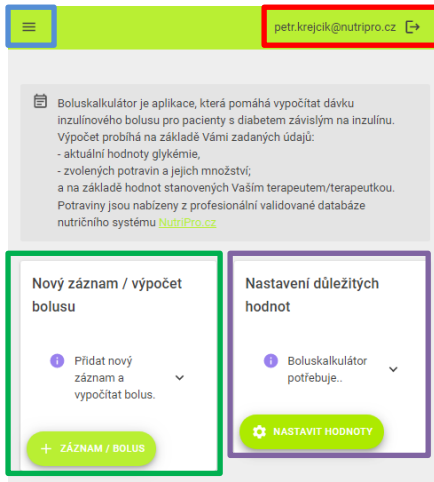
V souhrnu jídla vidíme pro jednotlivé potraviny a zkonsumované množství vypočtenou energii, sacharidy, tuky a bílkoviny a v celkovém souhrnu se navíc také zobrazuje vypočtené množství tukoproteinových jednotek.

- Do jídelníčku můžeme přidat další potraviny kliknutím na **+ PŘIDAT POTRAVINU**.
- Pokud se chceme vrátit na úvodní stránku, tak klikneme na **Boluskalkulátor** (levý horní roh).
- Pro přihlášení použijeme odkaz **PŘIHLÁSIT**, který se nachází v pravém horním rohu

Boluskalkulátor – výpočet inzulinového bolusu

Kvůli komplexní funkci Boluskalkulátoru a jejím návaznostem je pro výpočet inzulinového bolusu nutná REGISTRACE.

Po kliknutí na tlačítko **REGISTROVAT** se zobrazí stránka, kde je pro úspěšnou registraci potřeba zadat emailovou adresu a heslo (heslo musí mít nejméně 6 znaků).



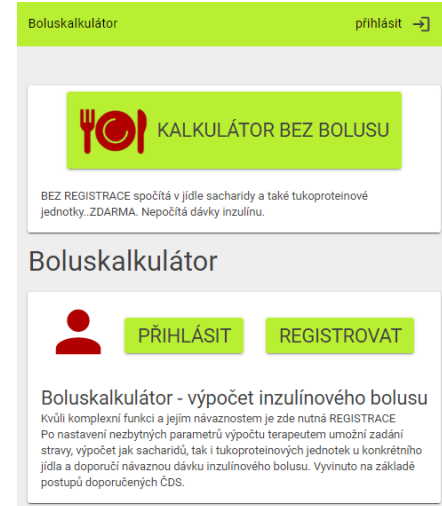
Po potvrzení registračních údajů se objeví úvodní strana boluskalkulátoru.

V levém horním rohu se nachází menu.

V pravém horním rohu je možné se odhlásit.

Nový jídelníček je možné zadat po kliknutí na tlačítko **+ ZÁZNAM/BOLUS**.

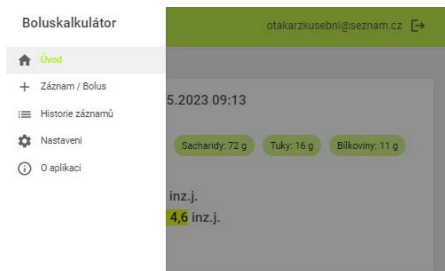
Pro správný výpočet bolusu je nutné nastavit důležité hodnoty, nastavit je lze po kliknutí na tlačítko **NASTAVIT HODNOTY**.



Menu Boluskalkulátor

Menu boluskalkulátoru se zobrazí po kliknutí na symbol Tří čar pod sebou, který se nachází v levém horním rohu obrazovky. Menu obsahuje následující odkazy:

- Úvod – úvodní stránka aplikace
- Záznam/Bolus – po kliknutí se začne přidávat nový jídelníček
- Historie záznamů – zobrazí přehlednou historii všech jídelníčků, které byly do aplikace zadány
- Nastavení – obsahuje nastavení aplikace, ve kterém můžeme nastavit kromě osobních údajů a hesla také parametry pro výpočet boluskalkulátoru, jako je inzulinosacharidový poměr, citlivost na inzulín a cílové rozmezí glykémie. Nastavení těchto hodnot provádějte s Vaším terapeutem. Tyto hodnoty vstupují do výpočtu a ovlivňují výsledný bolus.
- O aplikaci – zobrazí základní informace o aplikaci



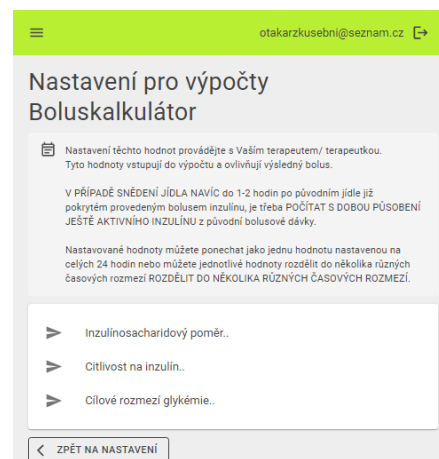
Nastavení pro výpočty bolusu

Nastavení těchto hodnot provádějte s Vaším terapeutem. Tyto hodnoty vstupují do výpočtu a ovlivňují výsledný bolus.

Nastavované hodnoty můžete ponechat jako jednu hodnotu nastavenou na celých 24 hodin nebo můžete jednotlivé hodnoty rozdělit do několika různých časových rozmezí.

V nastavení boluskalkulátoru je možné nastavit:

- inzulinosacharidový poměr
- citlivost na inzulín
- cílové rozmezí glykémie.



Nový záznam jídelníčku

Během přidávání nového jídelníčku je nutné zadat kromě předvyplněných hodnot času a datumu také aktuální hodnotu glykémie. Po potvrzení hodnot pokračujeme na vyhledávání potravin, které funguje úplně stejně jako u kalkulatoru bez bolusu (viz část Vyhledávání potravin).

Vyhodnocení záznamu s bolusem

Po zadání všech potravin se ve vyhodnocení boluskalkulátoru zobrazí u všech potravin hodnoty energie, sacharidy, tuky a bílkoviny v přepočtu na aktuální množství potravin.

V celkovém souhrnu za celé jídlo jsou všechny nutrienty uvedeny v absolutním součtu, včetně vypočtené hodnoty tukoproteinových jednotek.

Ve vyhodnocení záznamu můžete:

- **PŘEJÍT NA VÝPOČET BOLUSU**
- **PŘIDAT POTRAVINU**, nebo
- se můžete vrátit **ZPĚT NA SEZNAM ZÁZNAMŮ**

Výpočet Bolusu

Stránka Výpočet Bolusu obsahuje **vstupující hodnoty** (sacharidy, tuky, bílkoviny a aktuální glykémii) a zobrazuje **použité nastavení** (cílové rozmezí glykémie, inzulínosacharidový poměr a citlivost na inzulín).

Na základě zobrazených hodnot jsou poté vypočteny a zobrazeny informace pro aplikaci:

- **Sacharidového bolusu** a
- **Tukoproteinového bolusu**

Boluskalkulátor byl vyvinut na základě postupů doporučených Českou Diabetologickou Společností.

Potraviny jsou nabízeny z validované databáze projektu NutriPro. Informace o projektu NutriPro můžete nalézt na www.nutripro.cz a informace o databázi potravin jsou dostupné na podstránce www.nutripro.cz/databaze.

Další informace, návod k aplikaci a odkazy na návodná videa naleznete na www.nutripro.cz/bolus.