

科技增强慢性疾病护理计划 (PTEC)

# 居家血糖 监控项目

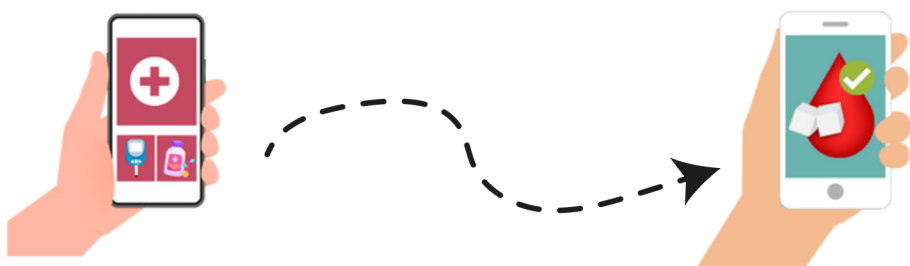
用户指南  
血糖仪

Blood Glucose Meter (BGM)



# 欢迎加入居家血糖监控项目!

感谢您选择和我们一起管理您的糖尿病。  
通过 **PTEC** 居家血糖监控项目，您可以定期监测自己的血糖，并在护理团队的远程支持下，更好地了解自己的健康状况。



每周至少使用血糖仪测量一次血糖。



请记得通过**Health Discovery+**应用程序, 将每周的测量结果传送给您的护理团队。您可以与他人共用一台血糖仪，但请不要将他们的测量结果通过手机应用程序传送给您的护理团队。



请按时服用护理团队配给您的药物，并遵循他们提供的饮食和运动的护理建议。

# 三大步骤:



## 安装

- 安装HD+应用程序
- 蓝牙配对\*

\*仅适用于 Accu-Chek Instant 血糖仪



## 测量

- 请参考您的血糖仪手册, 了解血糖仪的使用说明



## 传送

- 上传血糖测量结果
- 通过HD+应用程序接收通知和反馈

# 第一步： 安装

## 您需要：



可以上网的智能手机, 并安装了  
**Singpass** 应用程序

- 手机操作系统:
  - iOS 14.0.0 及以上
  - Android 10.0 及以上



## 血糖仪

- 您的血糖仪
- 使用之前, 请检查电池电量

# Health Discovery+ (HD+) 应用程序



Health Discovery +



## 第 1.1 步：下载

您可以从苹果 App 商店或 Google Play 商店下载应用程序。

- 如果您使用 Android 手机, 请在安装应用程序时开启定位📍功能

## 第 1.2 步：通过 Singpass 登录

点开手机上的 HD+ 应用程序

点击 'Log in using Singpass'

点击**二维码**, 通过 Singpass 应用程序登录, 或者使用 Singpass 用户名和密码登录



## 第1.3步: 设置密码

登录后, 设置 4 位数的密码

- 首次登录的用户必须阅读并同意应用程序的使用条款, 并同意加入此项目

成功登录后, 您将进入 HD+ 主页



# 血糖仪的蓝牙配对\*

\*仅适用于 Accu-Chek Instant 血糖仪



## 第 1.4 步：启用蓝牙

在您手机的“设置”将蓝牙功能开启

如果您使用 Android 手机，请确保定位功能已开启

## 第 1.5 步：在应用程序中选择设备

在HD+应用程序中，点击主页右下角的“设置”，然后选择“设备”

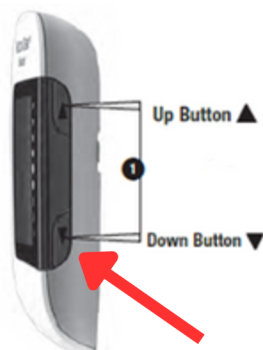
在“血糖仪”中选择“Accu-Chek Instant”

## 第 1.6 步：蓝牙配对

如果血糖仪已开启，请先**关掉**

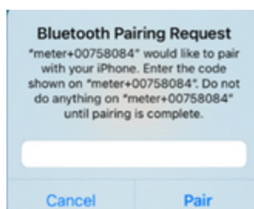
长按血糖仪的下按钮 ▼，直到屏幕上显示蓝牙符号

血糖仪屏幕上会开始闪烁配对符号  和无线符号 





将血糖仪背面的 6 位数 PIN 码输入到手机弹出的屏幕中，然后点击“配对”



如果配对成功，血糖仪的屏幕上会显示“OK”

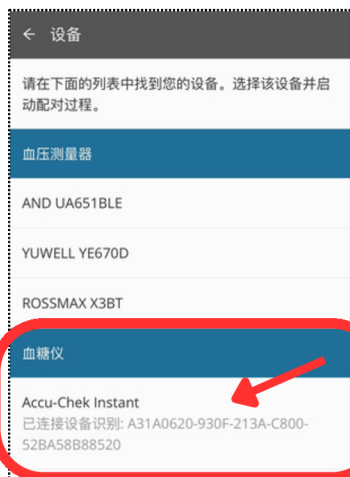
## 第 1.7 步: 与 HD+ 应用程序配对

如果配对成功，手机上会显示“已连接”的绿色字样

如果配对不成功，手机上会显示“未搜索到设备”，而血糖仪的屏幕上会显示“Err”:

- 请关闭血糖仪和手机，然后重新开机
- 确保血糖仪和手机的距离不超过 1 米
- 确保已开启手机的蓝牙和定位功能
- 重新进行配对步骤
- 如需进一步排除其它配对问题，请拨打技术服务支持热线

6958 7998



# 第二步 测量

您需要:



## 血糖仪

- 您的血糖仪
- 使用前, 请检查电池电量



## 血糖试纸



## 采血器/

## 一次性采血针



# 测量您的血糖

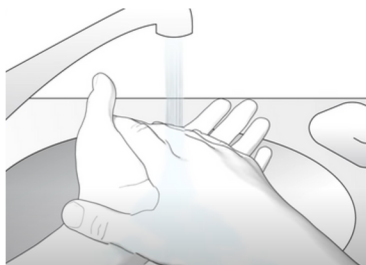
请参考您的血糖仪手册,了解详细的设置和测量步骤。 以下是主要步骤。

## 第 2.1 步: 设置血糖仪 (例如, 设置日期和时间)

确保血糖仪已设置好, 然后插入试纸。



## 第 2.2 步: 准备采血器, 并清洁双手



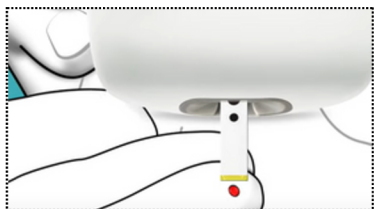
准备好采血器。

为确保测量结果准确, 请在测量血糖前用肥皂和水洗手, 或用酒精棉片清洁手指。

## 第 2.3 步: 测量血糖



轻轻按摩手指, 帮助血液流动, 然后用采血器刺破指尖。



轻轻挤压采血部位, 让足够的血滴形成后, 再用试纸采集血液。血糖测量结果会显示在血糖仪的屏幕上。

# 第三步： 传送

## 您需要：



可以上网的智能手机, 并安装了  
**Singpass** 应用程序

- 手机操作系统:
  - iOS 14.0.0 及以上
  - Android 10.0 及以上



## 血糖仪

- 您的血糖仪
- 使用之前, 请检查电池电量

# 通过蓝牙上传血糖测量结果\*

\*仅适用于 Accu-Chek Instant 血糖仪

## 第 3.1 步: 上传血糖测量结果 (蓝牙/自动)

1

自行输入

✱ 自动测量

在HD+应用程序中, 点击“记录血糖指数”, 然后选择“自动测量”

2



接受蓝牙读数

点击“接受蓝牙读数”, 等待血糖仪通过蓝牙自动传送测量结果到 HD+ 应用程序

3

请稍后, 我们正在记录您的血糖值。

4.9 血糖 mmol/L

重新测量

继续

测量结果显示在屏幕上后, 点击“继续”进行下一步, 或点击“重新测量”重新测量血糖

4

用餐状态\*

饭前

饭后

时段\*

早餐

午餐

晚餐

备注

例如 有关 (i) 饮食、(ii) 药物 或 (iii) 饭前或饭后进行体能活动的相关详情。

重新测量

继续

选择“用餐状态”和“时段”, 如果有额外备注, 可填写在“备注”栏目, 最后点击“继续”

# 自行输入上传血糖测量结果

## 第 3.1 步: 上传血糖测量结果 (自行输入)

1



在 HD+ 应用程序中, 点击“记录血糖指数”, 然后选择“自行输入”

2



输入您的血糖测量结果, 然后点击“继续”。您可输入的血糖范围为 0.6mmol/L至33.3mmol/L

3



如果您的血糖仪显示“HI”(高)或“LO”(低), 而不是具体数字, 请选择相应选项后点击“继续”

4



选择“用餐状态”和“时段”, 如果有额外备注, 可填写在“备注”栏目, 最后点击“继续”

## 第 3.2 步：通过应用程序接收反馈



当您的血糖测量结果成功上传后，您将在 HD+ 应用程序中收到有关血糖控制的反馈\*。

请按照指示操作，并在必要时回复信息。

6.8 mmol/L 早餐, 饭后  
10/02/2025 07:48 PM

感谢您提交您的血糖指数。  
请继续定期测量血糖，并根据医生的建议服用糖尿病药物（如果有的话）。

## 第 3.3 步：通过应用程序接收通知



我们会通过应用程序，及时为您提供有关血糖护理的相关信息，例如教育信息和如何更好地管理血糖的建议。

请仔细阅读相关信息并按照指示进行操作。如有需要，请根据指示回复信息。



### 建议

血糖测量结果如有异常，您会收到应对建议。



### 提醒

当您忘了测量血糖，您会收到提醒短信。



### 教育

您会收到关于血糖管理的小贴士。

\*重要信息: 血糖仪测量的读数不会被实时监控。如果您的血糖测量结果超过 20.0mmol/L (空腹) 或 25.0mmol/L (其他时间), 或低于 4.0mmol/L, 请按照提示重新测量。如果您感到不适, 或者血糖测量结果在一小时后仍未恢复正常, 请马上寻求医疗帮助。

# 常见问题 (FAQs)

**Q: 如果忘记 Singpass 密码怎么办?**

**A: 如果您之前已完成 Singpass 的认证, 您可以尝试以下解决方法:**

1. 登录 Singpass 网站  
<https://www.singpass.gov.sg/>
2. 在网页上方点击 'Log in'
3. 选择 'Reset Password' 然后输入您的信息, 按照指示通过手机短信完成一次性密码验证
4. 按照网站上的指示完成密码重置。

如有需有, 您可联系Singpass 服务支持热线:  
6335 3533。

工作时间: 星期一至星期五 (9:00AM至6:00PM)  
联系中心在星期六, 星期日与公共假日休息。

**Q: 如果应用程序无法操作, 我应该怎么做?**

**A: 您可以尝试以下解决方法:**

- 强行退出应用程序并重新启动它,
- 重启手机, 或
- 查看应用程序是否有更新版

如果您的血糖仪出现问题, 请参考您的血糖仪手册和保修卡, 了解更多信息。

如果您在使用 Health Discovery+ 应用程序时遇到问题, 请在星期一至星期五 (公共假日除外), 上午 9 时至下午 6 时, 拨打技术服务支持热线 6958 7998。

如果您有任何关于科技增强慢性疾病护理计划 (PTEC) 的问题, 请通过 Health Discovery+ 应用程序向您的护理团队发送咨询。



# 联系中心

技术服务支持热线 (查询所有技术相关问题) 6958 7998

星期一至星期五: 上午 9 点 至下午 6 点

## 对于所有其他问题:

国立健保集团综合诊疗所

6355 3000

国立大学综合诊疗所

6908 2222

新加坡保健服务集团综合诊疗所

6643 6969

星期一至星期五: 上午 8 点至下午 4 点半

星期六: 上午 8 点至下午 12 点半

星期日和公共假期休息

扫码或浏览 <https://for.sg/monitormyglucose>, 了解有关PTEC计划的信息。



## 主办机构:



## 协办机构:



MOH OFFICE FOR  
HEALTHCARE TRANSFORMATION

截至2025年8月, 所有信息均属正确无误。  
其他相关条款和条件仍然有效。