

## Inleiding

Welkom bij RapidCalc. Een snelle interactieve tool om u te helpen snelwerkende insuline (RAI) dosissen te berekenen, Basale insulinedoseringen te registreren en uw bloedglucose (BG) waarden te managen.

Voordat RapidCalc uw insulinedosering kan berekenen en uw BG waarden kan monitoren moet het met uw persoonlijke instellingen worden aangepast, inclusief uw ratio's, BG-streefwaarden en insulinegebruikersprofiel. Uw professionele zorgverlener zal in staat zijn u met deze instellingen te helpen en u dient alleen de met hem/haar overeengekomen waarden te gebruiken. De instellingen zijn beschreven in het gedeelte **RapidCalc persoonlijk aanpassen** hieronder. U kunt deze help op elk gewenst moment openen via het tandwiel-icoon rechts onder op het hoofdscherm.

Zie het gedeelte **RapidCalc gebruiken** voor een beschrijving van de bediening van de calculator.

Lees eerst de **Veiligheidsinformatie** alvorens de calculator te gebruiken.

Voor ondersteuning en vaak gestelde vragen kunt u onze **RapidCalc website** bezoeken.

## Belangrijke Upgrade-informatie

**Indien u een upgrade uitvoert of instellingen herstelt van een backup die met een eerdere versie dan RapidCalc v2.0 werden gemaakt, zijn er belangrijke veranderingen in sommige instellingen die u moet bekijken, en mogelijk updaten, voordat u de calculator kunt gebruiken. Lees a.u.b. Wat is nieuw in versie 2.0.**

## RapidCalc persoonlijk aanpassen

[Terug naar boven](#)

De nodige instellingen voor het persoonlijk aanpassen van de RapidCalc zijn in secties verdeeld zoals hieronder beschreven. Deze help kan ook worden geopend via het help-icoon '?' rechts boven op elk sectiescherm. U kunt de secties doorlopen met behulp van de pijlen omhoog/omlaag onderaan elk scherm, of u kunt ze direct vanuit het hoofdmenu van de instellingen openen. Voltooid secties worden met een vinkje gemarkeerd. RapidCalc zal pas werken wanneer u alle secties heeft voltooid.

De waarden die u invoert zijn fundamenteel voor de correcte werking van de calculator. U dient uw gebruik van de calculator altijd met uw professionele zorgverlener te bespreken en alleen met hem/haar overeengekomen waarden te gebruiken.

## Bloedglucose-units

**Bloedglucose-units:** Dit zijn de eenheden die worden gebruikt om bloedglucosewaarden in te voeren en weer te geven. Selecteer **mmol/L** of **mg/dL** om de units in te stellen die uw bloedglucosemeter gebruikt. Om mogelijke verwarring te voorkomen kan deze waarde alleen bij de eerste setup worden ingesteld. Indien u de meeteenheid moet veranderen, zult u de standaardinstellingen van de applicatie moeten herstellen. Zie [Historiek wissen/Reset](#)

## 1 - Units en limieten

**Bloedglucose-units:** Dit zijn de eenheden voor het meten van bloedglucosewaarden. Deze selectie maakt u eenmaal bij de eerste setup van RapidCalc en kan alleen gewijzigd worden na een reset van de standaardinstellingen.

**Koolhydraten-units:** Dit is de meeteenheid voor uw inname van koolhydraten. U kunt kiezen om dit in grammen of in porties van 10, 12 of 15 gram te meten. **Indien u de meeteenheid verandert moet u uw Koolhydraat-ratio's in stap 6 opnieuw invoeren.**

**Koolhydraten-ratio:** De koolhydraat-ratio (of koolhydraat-factor) geeft de hoeveelheid benodigde insuline aan om een bepaalde koolhydraatinname te dekken. Wanneer de koolhydraatinname in gram wordt gemeten, wordt deze verhouding uitgedrukt als *'het aantal grammen koolhydraat dat wordt gedekt door een insuline-unit'* (g/unit).

Wanneer de koolhydraatinname in porties wordt gemeten, wordt de verhouding uitgedrukt als *het aantal insuline-units dat nodig is om een portie koolhydraten te dekken` (u/portie)*.

**HbA1c-units:** Dit zijn de units die worden gebruikt om uw geschatte HbA1c-waarde weer te geven op de statistische pagina. U kunt kiezen om HbA1c als een **percentage** weer te geven of in IFCC-units van **mmol/mol**.

**Kleinste maat van de RAI-dosis:** Dit is de kleinste verhoging van de RAI-dosis die beschikbaar is op uw insulinepen of spuit. Met insulinepenen kunt u gewoonlijk in stappen van 0.5 of 1 unit doseren. RapidCalc zal uw dosis afronden op de dichtstbijliggende maat wanneer u de registratie van de dosis opslaat.

**Limiet max. RAI-dosis:** Met deze optie kunt u een bovenste grenswaarde instellen voor de aanbevolen RAI-dosis. Dit is een veiligheidsfunctie die bijzonder nuttig is bij het instellen van het apparaat voor jonge kinderen. De aanbevolen totale RAI-dosis zal deze limiet nooit overschrijden en wordt in rood weergegeven als de limiet anders zou worden overschreden.

## 2 - BG drempelwaarden

**Ideaal bloedglucosebereik:** Dit zijn de onderste en bovenste grenswaarden van uw ideale BG-bereik. Dit bereik wordt met een groene achtergrond weergegeven op de bloedglucose-profielgrafiek.

**Waarschuwing bloedglucosebereik:** Dit zijn uw waarschuwings-bloedglucosewaarden voor hypoglycemie (hypo) en ketonen. De gebieden boven en onder deze waarden krijgen een rode achtergrond op de bloedglucose-profielgrafiek. Het gebied van de grafiek tussen uw ideale bereik en deze waarden wordt oranje gekleurd. Gewoonlijk wordt een meting onder de 4 mmol/L (72 mg/dL) als een hypo beschouwd. RapidCalc zal een hypo-waarschuwingswaarde in het bereik van 3-10 mmol/L (54-180 mg/dL) accepteren. Gewoonlijk is er bij BG-waarden boven de 13.9 mmol/L (250 mg/dL) sprake van een ketonen-risico maar dit niveau varieert tussen medische centra en afhankelijk van de leeftijd van de patiënt. Het hier ingestelde niveau is bedoeld als niveau waarop u van uw arts u uw bloed of urine op de aanwezigheid van ketonen moet controleren. RapidCalc zal een ketonen-waarschuwingswaarde in het bereik van 3-20 mmol/L (54-360 mg/dL) accepteren. U wordt gewaarschuwd wanneer u metingen in het hypo- of ketonenbereik invoert.

## 3 - Tijdsperioden

Voor een maximale flexibiliteit geeft RapidCalc u de mogelijkheid verschillende Bloedglucosestreefwaarden, Correctiefactoren en Koolhydraat-ratio's aan te geven voor verschillende delen van de dag. Hier geeft u de begintijd voor elke periode aan die dan duurt tot de begintijd van de volgende periode.

## 4 - Bloedglucosestreefwaarden

Dit zijn uw bloedglucosestreefwaarden tijdens elke periode van de dag. Als uw bloedglucosewaarde verhoogd is, zal RapidCalc de RAI-dosis berekenen die nodig is om hem tot de huidige streefwaarde te laten dalen op basis van uw ingestelde correctiefactor, geplande koolhydraatinname en actieve insuline. In de meeste gevallen begint u met het gebruik van dezelfde waarde gedurende de hele dag, om vervolgens individuele aanpassingen te maken wanneer u patronen ontdekt in uw 24-uurs bloedglucoseprofiel. RapidCalc zal waarden in het bereik van 3-10 mmol/L (54-180 mg/dL) accepteren.

## 5 - Correctiefactoren

Uw correctiefactor is de hoeveelheid waarmee één insuline-eenheid uw bloedglucosewaarde verlaagt. In deze stap voert u uw correctiefactoren in voor elke periode van de dag met gebruik van uw ingestelde bloedglucose-units. In de meeste gevallen begint u met het gebruik van dezelfde waarde gedurende de hele dag, om vervolgens individuele aanpassingen te maken wanneer u patronen ontdekt in uw 24-uurs bloedglucoseprofiel. RapidCalc zal waarden in het bereik van 0,1-20 mmol/L (0,1-360 mg/dL) accepteren.

## 6 - Koolhydraat-ratio's

Uw koolhydraat-ratio (of koolhydraat-factor) geeft de hoeveelheid benodigde insuline aan om een bepaalde koolhydraatinname te dekken. Wanneer de koolhydraatinname in gram wordt gemeten, wordt de verhouding uitgedrukt als *het aantal grammen koolhydraat dat wordt gedekt door een insuline-unit (g/unit)*. Wanneer de koolhydraatinname in porties wordt gemeten, wordt de verhouding uitgedrukt als *het aantal insuline-units dat nodig is om een portie koolhydraten te dekken (u/portie)*. In deze stap voert u uw koolhydraat-ratio's in voor elke periode van de dag. In de meeste gevallen begint u met het gebruik van dezelfde verhouding gedurende de hele dag, om

vervolgens individuele aanpassingen te maken wanneer u patronen ontdekt in uw 24-uurs bloedglucoseprofiel. **Indien u de Koolhydraatunits in stap 1 verandert moet u uw Koolhydraat-ratio's opnieuw invoeren.** Koolhydraat-ratio's liggen gewoonlijk rond de 1 tot 3 u/portie voor een portie van 10g (3.3 tot 10 g/unit), maar kunnen ook 10 u/portie (1 g/unit) zijn. Als u koolhydraten in porties meet, maar een koolhydraat-ratio krijgt in g/unit, kunt u dit in u/portie omrekenen met deze [Conversietabel](#).

## 7 - Insulinegebruikersprofiel

Het duurt gemiddeld 15 minuten vanaf het tijdstip dat u snelwerkende insuline (RAI) injecteert tot het actief wordt in uw bloed. De snelheid waarmee deze vervolgens wordt verbruikt hangt af van diverse factoren zoals de specifieke soort insuline, de lengte van de gebruikte naald, de injectieplaats en uw metabolisme. Uw persoonlijke gebruikersprofiel wordt vastgelegd door invoeren van het percentage van de oorspronkelijke RAI-dosis dat in elk van maximaal 6 uur na inname wordt verbruikt. Het totaal voor de 6 uur moet gelijk zijn aan 100%. Het profiel wordt gebruikt om de insuline te berekenen die nog van vorige dosissen actief is (IOB). Hieronder worden voorbeelden gegeven die zijn aangepast van profielen van pompfabrikanten die een duur van 3,4,5 en 6 uur dekken. Standaard gebruikt RapidCalc het 6-uur profiel.

Duur van de werking	Verbruik per uur					
	Uur 1	Uur 2	Uur 3	Uur 4	Uur 5	Uur 6
3 uur	50%	45%	5%	0%	0%	0%
4 uur	29%	47%	19%	5%	0%	0%
5 uur	17%	37%	28%	13%	5%	0%
6 uur	15%	30%	25%	15%	10%	5%

## 8 - Dosis-aanpassing voor lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging verhoogt de snelheid waarmee uw lichaam bloedglucose verbruikt en vermindert de benodigde hoeveelheid bolusinsuline in geval van lichaamsbeweging binnen 2 uur na dosering. Voor lichaamsbeweging die voorbij die tijd is gepland, moet u normaal doseren maar wel extra koolhydraten innemen.

De hoeveelheid waarmee u uw dosis vermindert hangt af van de intensiteit en duur van de activiteit en varieert van persoon tot persoon, dus u heeft een controle- en instelperiode nodig om uw ideale waarden te bepalen.

De waarde die u invoert is het percentage waarmee de aanbevolen bolus wordt vermindert voor LICHTE, GEMATIGDE en INTENSIEVE lichaamsbeweging van verschillende duur. De standaard instellingen worden hieronder getoond:

### LICHTE lichaamsbeweging:

- Korte duur (15-30 min.): 10%
- Middellange duur (30-60 min.): 20%
- Lange duur (meer dan 60 min.): 30%

### GEMATIGDE lichaamsbeweging:

- Korte duur (15-30 min.): 25%
- Middellange duur (30-60 min.): 33%
- Lange duur (meer dan 60 min.): 50%

### INTENSIEVE lichaamsbeweging:

- Korte duur (15-30 min.): 33%
- Middellange duur (30-60 min.): 50%
- Lange duur (meer dan 60 min.): 67%

## 9 - Basaal-insulinedosering

Met RapidCalc kunnen maximaal drie basaal-insulinedosissen per dag gepland worden. In deze stap stelt u het aantal dosissen in dat u neemt, de hoeveelheden en de tijden waarop u ze neemt. Aangezien een precieze timing van basaaldosissen niet als kritiek beschouwd wordt, accepteert RapidCalc een dosis op elk tijdstip binnen +/- 2 uur van de geplande tijd. Zie stap 10 voor de mogelijkheid om herinneringen in te stellen. Wanneer u tussen tijdzones

reist moet u rekening houden met het effect van veranderingen in de tijdzone-instelling van uw iPhone op geplande dosistijden. Zie het gedeelte [Reizen](#) voor meer informatie.

## 10 - Herinneringen

RapidCalc ondersteunt twee soorten herinneringen: Basaaldosis-herinneringen die u waarschuwen als een geplande basaaldosis toegediend moet worden en Na-maaltijd-herinneringen die u waarschuwen op een bepaalde tijd na een maaltijd zodat u uw na-maaltijd BG-waarde kunt controleren. Maaltijden worden automatisch geïdentificeerd vanaf de eerste geregistreeerde koolhydraatname van 10 gram of meer in een bepaalde maaltijdperiode. De tijden voor de maaltijdperioden worden ingesteld in [stap 3 - Tijdsperioden](#).

De Na-maaltijd BG-controleperiode geeft aan hoe lang na een maaltijd u normaal uw bloedglucosewaarde controleert (normaal 2 uur). Naast de herinneringen, wordt dit gebruikt voor het bepalen van na-maaltijd historische records bij het aanmaken van de Gemiddelde voor-na-maaltijd bloedglucosegrafiek.

Wanneer herinneringen zijn ingeschakeld ontvangt u op de aangegeven tijd een hoorbare en zichtbare waarschuwing. Als de iPhone op mute staat zal hij alleen trillen.

***De stijl en presentatie van waarschuwingen wordt voor elke applicatie apart ingesteld in de sectie Waarschuwingen van de iPhone instellingen. Als RapidCalc herinneringen niet werken controleer dan de instellingen van de iPhone om te kijken of ze zijn ingeschakeld.***

## 11 - Persoonlijke gegevens

**Naam gebruiker:** Dit is de naam die wordt gebruikt om de eigenaar van de gegevens te identificeren bij de backup van e-mails en het exporteren van gegevens.

**Hoofd e-mail:** Dit is het standaard hoofd e-mailadres voor het verzenden van uw historische gegevens. Dit is gewoonlijk uw eigen e-mailadres zodat u uw historische gegevens op kunt slaan op uw PC. U kunt dit adres wijzigen of aanvullende adressen toevoegen voordat de e-mail uiteindelijk wordt verzonden.

**Kopie e-mail:** Dit is een optioneel, secundair e-mailadres dat een kopie van uw historische gegevens ontvangt. Dit kan bijvoorbeeld uw diabetes-verpleegkundige of arts zijn. U kunt dit adres wijzigen of aanvullende adressen toevoegen voordat de e-mail uiteindelijk wordt verzonden.

**Password voor instellingen:** Dit is een optioneel password om toegang tot de instellingen te beveiligen. Indien leeg, dan is er geen password vereist. Om een verloren password te herstellen, een backup-kopie maken van uw instellingen en ze vervolgens opnieuw importeren. Het password wordt gewist wanneer de instellingen worden hersteld vanaf een backup.

## Historiek wissen/Reset

**Historische gegevens wissen:** Hiermee worden alle historische gegevens gewist. Instellingen blijven onveranderd.

**Standaardinstellingen herstellen:** Hiermee worden alle historische gegevens gewist en de standaardinstellingen van RapidCalc hersteld.

## RapidCalc gebruiken

[Terug naar boven](#)

RapidCalc is ontworpen voor een snel en gemakkelijk gebruik met de kernfuncties bijeengebracht rond het RAI-dosisbeheer, maar met gemakkelijke toegang tot de Basaaldosis-registratie.

De calculator opent op het invoerscherm voor de RAI-dosis dat bovenaan een blauw weergaveveld heeft met gebruikers-inputs nderaan. Uw registratiehistoriek, statistieken en grafieken worden geopend via het kalender-icoon in de linker onderhoek van het scherm. Basaal-insulinedosering wordt geopend via de knop 'Basaal' in de rechter bovenhoek van het display.

In dit gedeelte wordt de lay-out van elk scherm beschreven en het gebruik van RapidCalc voor zowel de invoer van RAI als Basaal-doseringen.

## Blauw weergaveveld

Het blauwe weergaveveld bovenaan de calculator toont de aanbevolen Snelwerkende insuline (RAI) samen met een

specificatie van de hieronder beschreven **Maaltijd**, **Correctie en Insulin On Board (IOB)** componenten. De aanbevolen dosis wordt getoond tot de dichtstbijliggende 0.1 insuline-units en vervolgens afgerond voor de op de insulinepen beschikbare dosisverhogingen wanneer u de registratie opslaat Als u een maximale RAI-dosis heeft ingesteld en de berekende dosis overschrijdt die limiet dan wordt de aanbevolen RAI-dosis op de aangegeven maximumwaarde ingesteld en in rood gemarkeerd.

### Maaltijdcomponent

Dit is de RAI-dosis die nodig is om uw geplande koolhydraatinname te dekken op basis van uw koolhydraat-ratio voor de huidige tijd van de dag. Uw koolhydraat-ratio's worden ingesteld bij het persoonlijk aanpassen van RapidCalc.

### Correctiecomponent

Dit is de RAI-dosis die nodig is om een hoge bloedglucosewaarde terug te brengen op uw streefwaarde op basis van uw Correctiefactor (als uw bloedglucosewaarde momenteel onder de streefwaarde ligt dan is deze correctiecomponent negatief). Indien u heeft aangegeven dat u meer dan 2 eenheden alcohol heeft gedronken in de laatste 4 uur, of een hypo heeft gehad in de laatste 6 uur, dan wordt geen correctie aanbevolen vanwege mogelijk risico op een hypo.

### IOB-component

Insulin on Board, ook bekend als Bolus on Board, is een schatting van de hoeveelheid snelwerkende insuline die nog in uw lichaam actief is. Dit gegeven is gebaseerd op eerder geregistreerde RAI-dosissen en uw persoonlijke insulinegebruikersprofiel. Let erop dat uw gebruikersprofiel uitgaat van gemiddelde opnamesnelheden van koolhydraten, maar voedsel met een hoog vetgehalte kan de opname van koolhydraten vertragen en voedsel met een laag GI-gehalte, zoals pasta, wordt langzaam verteerd. U moet daarom rekening houden met het soort voedsel dat u het laatste at wanneer u een aanbevolen RAI-dosis interpreteert die een IOB-component omvat. Uw insulinegebruikersprofiel wordt ingesteld bij het persoonlijk aanpassen van RapidCalc.

### Berichten en indicatoren

Het onderste deel van het display wordt gebruikt voor het weergeven van berichten en statusmeldingen. Rode waarschuwingsberichten verschijnen als uw gemeten bloedglucosewaarde buiten uw ingestelde waarschuwingsniveaus ligt. Als u nog actieve insuline (IOB) heeft dan wordt dit links onder op het display getoond. Er verschijnen statussymbolen rechts onder op het display om uw geselecteerde dosisopties aan te geven.

### Herinneringen

Elke keer dat u de calculator activeert krijgt u de eventueel resterende actieve insuline (IOB) te zien. Als het langer dan 6 uur geleden is dat u voor het laatst een meting registreerde wordt u gevraagd eventueel in die tijd opgetreden RAI-dosissen of hypo-voorvallen in te voeren. Als u herinneringen voor Basaaldosissen of na-maaltijd-controles heeft ingesteld ontvangt u een waarschuwing wanneer ze uitgevoerd moeten worden.

## Gebruikers-inputs

[Terug naar boven](#)

Het gebied onder het blauwe display bevat de bedieningsknoppen voor het invoeren van uw basisgegevens. Elk van de bedieningsknoppen wordt hieronder beschreven.

### Gemeten bloedglucose

Dit schuifje wordt gebruikt om uw huidige bloedglucosemeting van uw bloedglucosemeter in te voeren. Wanneer u RapidCalc activeert, wordt het schuifje voorinsteld op uw huidige BG-streefwaarde. Om kleine aanpassingen te maken, tikt u op de balk van het schuifje bij het + of - teken. Als uw gemeten BGL boven uw huidige streefwaarde ligt, zal RapidCalc een **Correctiecomponent** opnemen in de aanbevolen RAI-dosis om het op uw streefwaarde terug te brengen. Als uw gemeten BGL lager is dan uw hypo-waarschuwingsniveau of hoger dan uw ketonen-waarschuwingsniveau dan wordt er in rood een waarschuwingsbericht weergegeven. Uw BG-streefwaarden en de keuze van de eenheden worden ingesteld bij het persoonlijk aanpassen van RapidCalc.

### Geplande koolhydraatinname

Dit schuifje wordt gebruikt om uw schatting van de koolhydraat-inhoud van uw volgende maaltijd in te voeren. De eenheden zijn in gram of porties uitgedrukt afhankelijk van de door u geselecteerde eenheden bij het persoonlijk aanpassen van RapidCalc. Om kleine aanpassingen te maken, tikt u op de balk van het schuifje bij het + of - teken. RapidCalc zal een **Maaltijdcomponent** opnemen in de aanbevolen RAI-dosis op basis van de maaltijd.

### Geplande Lich.bew

Met deze optie kunt u de intensiteit en duur van een activiteit opgeven die u gepland heeft binnen de volgende 2 uur. Op basis van uw selectie, worden de aanbevolen bolus maaltijd en correctiedosissen verminderd met het percentage

dat u in uw persoonlijke instellingen heeft bepaald. Wanneer u de selectie maakt, ziet u direct het effect ervan op de aanbevolen RAI-dosis op het hoofdscherm. Wanneer lichaamsbeweging is gepland wordt automatisch een toelichting aan de record toegevoegd en verschijnt er een symbool van een rennende man op het display en in de historisch record.

### BG niet gemeten / Extra KH

Selecteer deze optie als u aan het doseren bent voor koolhydraten zonder een bloedglucosemeting of waar u moet doseren voor extra, niet geplande koolhydraten wanneer u al voor de hoofdmaaltijd gedoseerd heeft. Indien geselecteerd, zal RapidCalc ervan uitgaan dat uw bloedglucose on-target is en zal eventuele IOB negeren bij het berekenen van de aanbevolen maaltijddosis. De record wordt gevlagd met een schatting ('EST') in de historiek. Geschatte bloedglucosemetingen van RapidCalc worden niet opgenomen in de BG-statistieken.

### 2+ units alcohol in de laatste 4 uur

Selecteer deze optie als u in de afgelopen 4 uur meer dan 2 alcohol-eenheden heeft genuttigd. Om het risico te voorkomen dat de alcohol een vertraagde hypo kan veroorzaken, stelt RapidCalc de **Correctiecomponent** op nul, onafhankelijk van uw gemeten bloedglucosewaarde. Er verschijnt een kruis over de correctiedosis, en het symbool van een glas op het display en in de historische record om de selectie aan te geven. Raak het help-icoon naast het aangevinkte selectievakje aan voor meer gedetailleerde informatie.

### Hypo in de laatste 6 uur

Selecteer deze optie als u in de afgelopen 6 uur een hypo gehad heeft. Om het risico te voorkomen dat er opnieuw een hypo optreedt, stelt RapidCalc de **Correctiecomponent** op nul, onafhankelijk van uw gemeten bloedglucosewaarde. Deze optie wordt voorgeselecteerd indien uw historische records een hypo-meting aangeven binnen de laatste 6 uur. Er verschijnt een kruis over de correctiedosis, en het symbool 'HYPO' op het display en in de historische record om de selectie aan te geven. Raak het help-icoon naast het aangevinkte selectievakje aan voor meer hulp.

## Berekenings- en doseringsschema

[Terug naar boven](#)

Het is gemakkelijk om afgeleid te raken bij het berekenen en innemen van insulinedosissen. Door een regelmatig schema te volgen, volgens onderstaande suggestie, is het risico veel kleiner dat u vergeet of u gedoseerd heeft of niet:-

- Voer uw gemeten Bloedglucosewaarde in.
- Voer uw geschatte koolhydraatname in.
- Selecteer doseringsopties (lichaamsbeweging, alcohol enz).
- Raak 'opslaan' aan.
- Maak eindaanpassingen op de dosis.
- Verander de registratietijd of voeg aantekeningen toe waar nodig.
- Selecteer de optie om een foto te nemen waar nodig.
- Neem uw insulinedosis.
- Raak 'Bevestigen' aan om de record op te slaan.

## Record opslaan

[Terug naar boven](#)

Door de knop **Opslaan** aan te raken wordt het scherm **Record opslaan** weergegeven waar u de huidige dosis bevestigt met behulp van het schuifje 'Ingenomen dosis'. Aanvankelijk wordt dit ingesteld op de berekende RAI-dosis afgerond op de dichtstbijliggende maat die bereikt kan worden met uw insulinepen zoals bepaald in de instellingen.

De calculator geeft een waarschuwingsbericht weer als de geselecteerde dosis tot een hypo kan leiden. (Afhankelijk van uw correctiefactor, kan de aanbevolen dosis na afronding net genoeg zijn om uw BG onder uw hypo-waarschuwingsniveau te doen dalen waardoor het waarschuwingsbericht geactiveerd wordt. In dat geval heeft u de keuze om of de aanbevolen hoeveelheid te doseren en iets meer koolhydraten te eten, of de dosis naar beneden af te ronden en iets minder te eten.)

U kunt aantekeningen toevoegen die u later kunnen helpen de gegevens te interpreteren. Deze aantekeningen kunnen later bewerkt worden via het historische overzicht.

Als u een meting registreert die eerder op de dag werd uitgevoerd, kunt u de registratietijd aanpassen door het klok-icoon op de titelbalk aan te raken. Zie **Gemiste dosissen registreren** hieronder voor meer informatie.

Als uw apparaat een camera heeft, kunt u een gelabelde foto maken van uw maaltijd door de optie 'Foto maken voor

voedseldagboek' te selecteren. U wordt gevraagd om de foto te nemen nadat u 'Bevestigen' aanraakt om de registratie op te slaan. De foto wordt opgeslagen met de historische record en kan worden bekeken vanaf het scherm 'Dosis-details'. RapidCalc slaat uw laatste 100 foto's op.

Raak **Bevestigen** aan om de record op te slaan en maak een facultatieve foto van uw maaltijd. Nadat de record is opgeslagen komt u in het historische overzicht waar uw zojuist toegevoegde record is gemarkeerd. Raak **Annuleren** aan om terug te gaan naar het hoofdscherm zonder de record op te slaan. Uw niet opgeslagen gegevens gaan verloren als u RapidCalc afsluit zonder de record op te slaan.

RapidCalc slaat uw gegevens op gedurende de laatste 90 dagen. Als u uw historische records langer dan 90 dagen wilt bewaren moet u uw historische gegevens naar uw PC exporteren, zoals beschreven in **Historische records e-mailen**.

## Fouten corrigeren

Alleen het aantekeningenveld van historische dosis-records kan bewerkt worden (zie **Aantekeningen bewerken in historische records**). RapidCalc laat geen wijzigingen in de historische records toe omdat de dosisberekeningen gebaseerd zijn op deze eerdere records. Als u een record verkeerd invoert gaat u eenvoudig naar het historische overzicht, wist de record en voert een nieuwe in. Om verwijzingen naar de IOB-gegevens te behouden, kan alleen de meest recente record van de RAI-dosis op elk moment worden gewist.

## Gemiste dosissen registreren

Indien u een BG-meting of RAI-dosis niet meteen kunt registreren, kunt u deze later invoeren, op elk moment voorafgaand aan de volgende meting. Voer uw gegevens als normaal in maar negeer de aanbevolen RAI-dosis. Wanneer u de record opslaat, past u het 'Ingenomen dosis' schuifje aan overeenkomstig de ingenomen dosis en raakt u de klok op de titelbalk aan om de dosistijd te veranderen. De in het historische overzicht opgeslagen IOB-waarde wordt berekend vanaf de werkelijke dosistijd en de record wordt gevlagd met een kloksymbool. U kunt een record backdaten op elke tijd na de laatste opgeslagen record. Er is geen beperking voor hoe ver u Basaaldosissen kunt backdaten.

## Een laag BGL corrigeren

Als uw gemeten BGL onder uw streefwaarde ligt maar boven het hypoglycemie-niveau, kunt u RapidCalc gebruiken om de hoeveelheid koolhydraten te bepalen die nodig is om uw BGL op uw streefwaarde terug te brengen inclusief het effect van eventueel resterende actieve insuline. Dit doet u als volgt:

- Voer uw huidige (lage) BGL-meting in via het schuifje 'Gemeten bloedglucose'.
- Maak kleine toenemende aanpassingen op het schuifje 'Geplande koolhydraatname' tot de waarde van 'Aanbevolen RAI-dosis' op het display net boven nul komt.
- Lees het op het schuifje 'Geplande koolhydraatname' aangegeven aantal porties af. Dit is de benodigde hoeveelheid koolhydraten om de lage BG-waarde te corrigeren rekening houdend met nog actieve insuline.

Deze procedure geldt alleen voor lage BGL-metingen boven het hypoglycemie-niveau. **Voor alle hypoglycemie-voorvallen dient u de corrigerende actie uit te voeren die door uw professionele zorgverlener wordt aanbevolen.**

## Doseren voor een ongepland dessert

Soms kunt u een RAI-dosis berekenen aan het begin van een maaltijd maar dan, tijdens de maaltijd, beslissen om een extra portie of dessert te eten zonder nog een BG-meting. In deze situatie moet u de optie 'Bloedglucose niet gemeten' aanvinken en de extra koolhydraten zoals normaal invoeren via het schuifje 'Geplande koolhydraatname'. RapidCalc zal ervan uitgaan dat uw Bloedglucose on-target is en zal eventuele IOB negeren bij het berekenen van een dosis voor de aanvullende koolhydraten. Voeg altijd een toelichting toe bij het opslaan van de record.

## Reizen

Als u een reis maakt waarbij u van tijdzone wisselt, dient u uw plannen te bespreken met uw professionele zorgverlener die u zal adviseren over de beste manier om met de effecten van reizen en verandering van tijdzone om te gaan. U dient erop te letten hoe en wanneer de tijdzone-instelling wordt bijgewerkt op de iPhone waarop RapidCalc geïnstalleerd is. Hieronder wordt beschreven hoe RapidCalc wordt beïnvloed door verandering van tijdzone:

- De tijdsperioden en basaaldosis-tijden in RapidCalc worden altijd aangepast aan de lokale tijdzone. Als u bijvoorbeeld de begintijd van uw lunchperiode instelt op 12:00 in Londen en vervolgens naar Parijs reist (+1 uur) wordt dit 12:00 tijd van Parijs. Evenzo, als u een Basaaldosis voor 07:00 uur gepland heeft in Londen, krijgt u als u van tijdzone wisselt door naar Parijs te reizen, een herinnering om 07:00 tijd van Parijs.
- Afhankelijk van de richting waarin u reist, neemt de tijd tussen geplande Basaaldosissen die in verschillende

tijdzones worden genomen toe of af. Voorbeeld: zeg u heeft Basaaldosissen gepland voor 07:00 en 12:00 uur van Londen. U neemt uw dosis van 07:00 uur in Londen en vliegt dan naar Parijs (+1 uur). De herinnering voor uw volgende dosis zal afgaan om 12:00 uur tijd van Parijs maar omdat u 1 uur heeft verloren door naar het Oosten te reizen (in Londen is het pas 11:00 uur), is de tijd tussen uw ochtend- en middagdosis 1 uur korter dan als u in Londen was gebleven. Natuurlijk zou deze situatie ontstaan onafhankelijk van hoe u de planning van uw Basaaldosis beheert en uw professionele zorgverlener zal u kunnen adviseren over hoe u hier het beste mee om kunt gaan wanneer u tussen tijdzones reist.

- Herinneringen voor na-maaltijd BG-controles worden geactiveerd wanneer een bepaalde tijd na een maaltijd dosis is verstreken, en worden niet beïnvloed door tijdzonewisselingen. Om het Londen-Parijs voorbeeld weer te gebruiken, laten we zeggen u heeft na-maaltijd waarschuwingen geactiveerd en ingesteld op 2 uur na een maaltijd. U doseert voor het ontbijt om 08:00 uur in Londen en vliegt naar Parijs (+1 uur). Uw na-maaltijd herinnering zal afgaan om 11:00 uur tijd van Parijs (10:00 tijd van Londen), 2 uur na de maaltijd.
- De doseertijden voor historische records worden in lokale tijd weergegeven. Dus een dosis geregistreerd om 8:00 uur in Londen wordt getoond als 9:00 wanneer de historiek wordt weergegeven in de tijd van Parijs.
- **Volg in geval van twijfel altijd het advies van uw professionele hulpverlener.**

## Omgaan met zieke dagen

Elke professionele zorgverlener heeft een eigen protocol voor het omgaan met zieke dagen. Neem op dagen dat u ziek bent contact op met uw professionele zorgverlener en volg zijn/haar advies op. Wanneer u ziek bent krijgt uw lichaam meer weerstand tegen insuline en zal daarom meer insuline nodig hebben. Het gebruik van RAI om koolhydraatname tijdens de maaltijd te dekken moet echter in balans zijn met uw vermogen om te eten en voedsel binnen te houden.

De volgende zijn algemene richtlijnen:

- Laat uw basale of achtergrond insuline nooit achterwege.
- Controleer uw BGL vaker (iedere 2-4 uur) en maak indien nodig correcties.
- Zorg voor voldoende vochtinbreng zodat uw lichaam niet uitdroogt.
- Controleer op ketonen indien u Type 1 diabetes heeft.
- Houd contact met uw professionele zorgverlener en volg zijn/haar advies op vooral in een van de volgende omstandigheden:
  - U voelt zich langer dan 24 uur ziek.
  - Braken en diarree houden langer dan 4 uur aan.
  - Er zijn ketonen in het bloed of de urine aanwezig of u heeft een van de volgende symptomen van ketoacidose: sufheid, pijn in de buik of borst, moeilijk ademen, droge gebarsten lippen, mond of tong, of uw adem heeft een fruitige geur.

## Basaaldosis invoeren

[Terug naar boven](#)

Met RapidCalc kunt u maximaal 3 basaaldosissen per dag plannen. Aangezien de timing van basaaldosissen niet als kritiek beschouwd wordt, accepteert RapidCalc een dosis op elk tijdstip binnen +/- 2 uur van de geplande tijd.

Als u herinneringen voor Basaaldosissen heeft ingeschakeld, ontvangt u een waarschuwing op de geplande tijd en verschijnt er een rode badge op het applicatie-icoon van RapidCalc die wordt verwijderd wanneer u de dosis registreert. **Waarschuwingen worden van applicatie tot applicatie beheerd in de instellingen van de iPhone onder 'Notificaties'. Als de dosis-herinneringen niet werken, controleer dan daar of notificaties zijn ingeschakeld voor RapidCalc.**

Indien u tussen tijdzones reist, moet u erop letten hoe tijdzone-wisselingen van de iPhone geplande tijden in RapidCalc beïnvloeden. Zie het gedeelte [Reizen](#) voor meer informatie.

Als er een dosis gepland is op het moment dat u RapidCalc opent, komt u direct op de pagina Basaaldosis invoeren met de vooringestelde dosis.

Om de pagina Basaaldosis invoeren vanaf het hoofdscherm van RapidCalc te openen, raakt u de knop 'Basaal' rechts boven op het display aan. De knop is rood gemarkeerd als een dosis ingenomen moet worden en blijft rood tot de dosis wordt geregistreerd, of tot de dosis na 2 uur als gemist wordt beschouwd. Er wordt geen record opgeslagen van gemiste dosissen.

Bij openen van de pagina Basaaldosis invoeren, zijn de meldingen en het schuifje Ingenomen dosis als volgt ingesteld:-

- Als u binnen +/- 2 uur van een geplande dosis bent maar deze nog niet geregistreerd heeft, wordt het bericht **x.x units in te nemen om hh:mm** weergegeven en wordt het dosis-schuifje vooringesteld op de geplande dosis.



Als u binnen +/- 2 van een geplande dosis bent en deze al geregistreerd heeft, wordt het bericht **hh:mm dosis al ingenomen** weergegeven en het dosis-schuifje wordt op nul gezet.

- Als u niet binnen 2 uur van een geplande dosis bent wordt het bericht **Geen geplande dosis om deze tijd** weergegeven en het dosis-schuifje wordt op nul gezet.
- Als u dosissen gepland heeft met minder dan 4 uur tussentijd, dan wordt tijdens de overlappende periode de eerdere dosis eerst weergegeven.

Om een Basaal-insulinedosis te registreren gaat u als volgt te werk:-

- Indien nodig, het dosis-schuifje aanpassen op uw werkelijke dosis.
- Om de dosistijd te wijzigen, de knop 'Eerdere tijd' aanraken. Om hem terug te zetten op de huidige tijd, de knop 'Nu' aanraken.
- Een toelichting toevoegen voor eventuele veranderingen in uw normale dosis.
- 'Opslaan' aanraken om de record op te slaan of 'Annuleren' om terug te gaan naar het hoofdscherm van RapidCalc.
- Nadat de record is opgeslagen komt u in het historische overzicht waar uw zojuist toegevoegde record is gemarkeerd.
- Basaaldosis-records verschijnen in de Dosis-historiek met een blauwe achtergrond.

## Historisch overzicht

[Terug naar boven](#)

Het historisch overzicht wordt geopend via het kalender-icoon in de linker onderhoek van het hoofdscherm. Hierin worden alle records getoond gesorteerd per dag, beginnend bij de meest recente. RAI-records hebben een witte achtergrond, Basaal-records een blauwe. Elk item toont de registratietijd met een overzicht van de dosis. Raak het pijl/info-icoon rechts van de record aan om meer details van de dosis te bekijken.

### Aantekeningen bewerken in historische records

De aantekeningen voor een historische record kunnen worden bewerkt vanuit het scherm Dosis-details dat wordt geopend door de blauwe pijl op de record in de historische lijst aan te raken.

### Historische records wissen

Raak de knop **Bewerken** rechts boven in het historisch overzicht aan om over te gaan op de 'bewerkingsmodus' waar u alle records van Basaaldosissen kunt wissen, maar alleen de meest recente record van RAI-dosissen. Deze beperking garandeert dat altijd op de juiste wijze rekening wordt gehouden met nog aanwezige actieve insuline (IOB). Raak de knop **Klaar** aan om de bewerkingsmodus af te sluiten. Als alternatief kunt u een record wissen door uw vinger van rechts naar links over de record te vegen. Om al uw historische gegevens te wissen, naar het paneel Instellingen gaan en de optie **Historische gegevens wissen** op 'Aan' zetten. Wanneer u teruggaat naar het hoofdscherm wordt u gevraagd de wisopdracht te bevestigen.

## Statistieken

[Terug naar boven](#)

### Bloedglucose:

- Gemiddelde meting/trend:** Het gemiddelde van alle geregistreerde bloedglucosemetingen, met uitsluiting van schattingen. Nadat u meer dan een week aan gegevens heeft verzameld toont de trend-pijl hoe uw gemiddelde voor de huidige week eruitziet ten opzichte van dat voor de vorige week. Een verandering van 5% of meer ten opzichte van de voorgaande week wordt getoond door een omhoog of omlaag wijzende pijl.
- Aantal metingen:** Totaal aantal metingen uitgevoerd binnen de laatste 90 dagen.
- Gem. aant. metingen per dag:** Gemiddelde aantal per dag uitgevoerde metingen, met uitsluiting van schattingen.
- Ideale metingen:** Percentage van de metingen die binnen uw ideale bereik lagen.
- Ketonen-waarschuwingen:** Percentage van de metingen die boven uw ketonen-waarschuwningsniveau lagen.
- Hypo-waarschuwingen:** Percentage van de metingen die onder uw hypo-waarschuwningsniveau lagen.
- Geschatte HbA1c:** Een schatting van uw HbA1c-niveau afgeleid van uw gemiddelde bloedglucosemetingen. Deze waarde dient slechts als richtlijn en wordt beïnvloed door het aantal metingen en de tijd waarop ze werden uitgevoerd. Als u bijvoorbeeld voornamelijk test als u zich laag voelt, dan zal de schatting onjuist zijn aan de lage kant. De schatting is nauwkeuriger indien het testen over een langere tijd heeft plaatsgevonden. **U dient uw werkelijke HbA1c altijd door uw arts laten vaststellen.**
- Raak 'meer >' aan in de kopregel van de sectie om aanvullende bloedglucose-statistieken te openen inclusief uw gemiddelde (Gem), standaard afwijking (SD) en variatie-coëfficiënt (SD/Gem) statistieken over een periode van 7,

### Snelwerkende insuline:

- **Gemiddelde dagelijkse dosis:** Uw gemiddelde dagelijkse totale dosis Snelwerkende insuline (RAI).
- **Gem. aant. dosissen per dag:** Gemiddelde aantal per dag ingenomen dosissen.

### Basaalinsuline:

- **Gemiddelde dagelijkse dosis:** Uw gemiddelde dagelijkse totaal aan basaalinsuline.

### Koolhydraten:

- **Gemiddelde dagelijkse dosis:** Uw gemiddelde dagelijkse totale koolhydraatname in grammen.
- Raak '**meer >**' aan in de kopregel van de sectie om aanvullende Koolhydraat-statistieken te openen inclusief uw gemiddelde koolhydraatname in de periodes Ontbijt, Lunch en Diner. Buiten de maaltijdperioden genuttigde koolhydraten worden niet meegerekend.

## Grafische weergave

[Terug naar boven](#)

Met de knop **Grafisch** gaat u naar de eerste van twee grafieken: De grafiek **24-uur bloedglucoseprofiel** geeft al uw gemeten bloedglucosewaarden weer over een complete dag van 24-uur voor de laatste 7, 30 of 90 dagen. Elke meting wordt getoond als een paarse stip met de metingen van vandaag gemarkeerd als rode cirkels. Een lijn van best passende markeringen geeft de trend van uw gegevens aan. Uw ideale BG-bereik is groen gekleurd, uw ketonen- en hypo-waarschuwbereik rood en het gebied tussen uw ideale en waarschuwniveaus oranje.

Met de optie **Maaltijd** rechts van de titelbalk gaat u naar de grafiek **Gemiddelde voor/na maaltijd bloedglucose** die uw gemiddelde voor- en na-maaltijd BG-metingen toont over de laatste 7, 30 of 90 dagen. De zwarte foutenbalken tonen de standaard afwijking en geven aan in welke mate de metingen verschillen. Voor-maaltijd waarden worden genomen van de eerste BG-meting met een koolhydraatname van 10g of meer, geregistreerd in een bepaalde maaltijdperiode. Na-maaltijd waarden worden genomen van de eerste BG-meting geregistreerd binnen +/-30 minuten van de ingestelde **Na-maaltijd BG-controleperiode**. Bijvoorbeeld, als u een BG-meting en geschatte koolhydraatname registreert voor het diner om 7:30 PM en uw na-maaltijd BG-controleperiode is ingesteld op 2 uur, dan wordt de eerste BG-meting die tussen 9:00PM en 10:00PM (9:30PM +/-30 min.) wordt geregistreerd genomen als uw na-diner BG-meting. Geschatte BG-metingen worden genegeerd.

## Backup maken van uw gegevens

[Terug naar boven](#)

Met de knop **Backup** kunt u uw instellingen en historische gegevens via e-mail opslaan op ze veilig te bewaren. Het verdient sterke aanbeveling regelmatig een backup te maken, om gegevensverlies te voorkomen als uw apparaat verloren of beschadigd raakt. De backup e-mail wordt standaard naar de adressen gestuurd die u heeft ingevoerd bij het persoonlijk aanpassen van RapidCalc maar u kunt deze wijzigen of andere adressen toevoegen voordat u de e-mail verzendt. **De backup-gegevens mogen niet hersteld worden in een eerdere versie van RapidCalc.**

## Uw gegevens herstellen vanaf een backup

[Terug naar boven](#)

U kunt uw historische gegevens en instellingen als volgt vanaf een backup e-mail herstellen.

### Uw historische gegevens herstellen:

- Open de backup e-mail op uw iPhone, scroll naar beneden en raak de bijlage aan waarvan de naam begint met 'RC\_History...'
- Selecteer wanneer u hierom wordt gevraagd, de optie 'Open in "RapidCalc"'. RapidCalc zal informatie laden en weergeven m.b.t. de datum van de backup en het aantal records dat minder dan 90 dagen oud en voor herstel beschikbaar is. (RapidCalc bewaart historische records gedurende 90 dagen dus oudere records worden genegeerd).
- Selecteer 'Herstel historiek' om te bevestigen dat u de historische gegevens wilt herstellen. **Let op, uw bestaande historische gegevens gaan verloren.**

### Uw instelgegevens herstellen:

- Als u instellingen herstelt vanaf een eerdere versie van RapidCalc dan v2.0, lees dan eerst **[Wat is er veranderd in deze release..](#)**
- Open de backup e-mail op uw iPhone, scroll naar beneden en raak de bijlage aan waarvan de naam begint met

'RC\_Settings...'

- Selecteer wanneer u hierom wordt gevraagd, de optie 'Open in "RapidCalc"'. RapidCalc zal informatie laden en weergeven m.b.t. de datum van de backup.
- Selecteer 'Herstel instellingen' om te bevestigen dat u de instelgegevens wilt herstellen. **Let op, uw bestaande instellingen gaan verloren.**

## Uw gegevens exporteren

[Terug naar boven](#)

Met de knop **Export** kunt u uw instellingen en historische gegevens via e-mail exporteren in het standaard CSV formaat dat geschikt is voor importeren in een spreadsheet. U heeft de keus om alle historische records te exporteren of alleen de records die zijn toegevoegd sinds u ze voor het laatst heeft geëxporteerd. De standaard e-mailadressen zijn in de RapidCalc instellingen vastgelegd, maar u kunt deze wijzigen of aanvullende adressen toevoegen wanneer u de e-mail verzendt.

## Veiligheidsinformatie

[Terug naar boven](#)

- Bespreek uw gebruik van de calculator altijd met uw diabetes-verpleegkundige of arts en gebruik alleen de met hem/haar overeengekomen persoonlijke instellingen.
- de calculator is alleen als een richtlijn bestemd en is geen vervanging voor professioneel medisch advies. Als u enige twijfel heeft over de aanbevolen insulinedosis, dient u het advies van uw professionele zorgverlener op te volgen.
- De aanbevolen RAI-dosis geldt niet indien u foutieve gegevens invoert, foutieve instellingen maakt of geen RAI-dosissen of hypo-voorvallen registreert die in de laatste 6 uur zijn opgetreden. De auteurs aanvaarden geen aansprakelijkheid voor onjuist ingevoerde gegevens.
- De aanbevolen RAI-dosis geldt alleen voor de persoon voor wie de calculator is ingesteld.
- De calculator kan geen rekening houden met alle mogelijke variabelen die van invloed zijn op het leven van een persoon met diabetes en op resulterende BG-waarden. Er kan dus geen garantie worden gegeven voor een verbeterde bloedglucoseregulering en de auteurs aanvaarden geen aansprakelijkheid voor enige negatieve gevolgen voor de gezondheid die gebruikers mochten ondervinden bij het gebruik van de calculator.

## Gebruikte berekeningen in RapidCalc

[Terug](#)

Details m.b.t. de berekeningen en formules die ten grondslag liggen aan het in RapidCalc gebruikte doseermodel vindt u in de sectie bronnen van de [RapidCalc website](#)

## Conversie insuline:koolhydraat

[Terug](#)

Indien u uw koolhydraatinname in porties meet maar uw arts geeft u een koolhydraat-ratio uitgedrukt als gram koolhydraat gedekt door 1 unit insuline (g/unit), kunt u onderstaande tabel gebruiken om dit om te rekenen in de nodige insuline-units voor het dekken van 1 portie koolhydraten (u/portie).

Bijvoorbeeld, als we te horen krijgen dat 1 insuline-unit 12g koolhydraten dekt en we meten koolhydraatunits in 10g-porties, dan zoeken we in de linker kolom 12g op en vervolgens geeft de kolom van de 10g-portie een waarde van 0.833 units benodigde RAI per portie van 10g.

Gram koolhydraten gedekt door 1 unit RAI	Benodigde RAI-units om 1 portie koolhydraten te dekken voor verschillende portiematen			
	1g	10g	12g	15g
1g	1.000	10.000	12.000	15.000
2g	0.500	5.000	6.000	7.500

3g	0.333	3.333	4.000	5.000
4g	0.250	2.500	3.000	3.750
5g	0.200	2.000	2.400	3.000
6g	0.167	1.667	2.000	2.500
7g	0.143	1.429	1.714	2.143
8g	0.125	1.250	1.500	1.875
9g	0.111	1.111	1.333	1.667
10g	0.100	1.000	1.200	1.500
11g	0.091	0.909	1.091	1.364
12g	0.083	0.833	1.000	1.250
13g	0.077	0.769	0.923	1.154
14g	0.071	0.714	0.857	1.071
15g	0.067	0.667	0.800	1.000
16g	0.063	0.625	0.750	0.938
17g	0.059	0.588	0.706	0.882
18g	0.056	0.556	0.667	0.833
19g	0.053	0.526	0.632	0.789
20g	0.050	0.500	0.600	0.750
21g	0.048	0.476	0.571	0.714
22g	0.045	0.455	0.545	0.682
23g	0.043	0.435	0.522	0.652
24g	0.042	0.417	0.500	0.625
25g	0.040	0.400	0.480	0.600
26g	0.038	0.385	0.462	0.577
27g	0.037	0.370	0.444	0.556
28g	0.036	0.357	0.429	0.536
29g	0.034	0.345	0.414	0.517
30g	0.033	0.333	0.400	0.500
31g	0.032	0.323	0.387	0.484
32g	0.031	0.313	0.375	0.469
33g	0.030	0.303	0.364	0.455
34g	0.029	0.294	0.353	0.441
35g	0.029	0.286	0.343	0.429
36g	0.028	0.278	0.333	0.417
37g	0.027	0.270	0.324	0.405
38g	0.026	0.263	0.316	0.395

39g	0.026	0.256	0.308	0.385
40g	0.025	0.250	0.300	0.375