

Onduo Mobile Application

User Guide

Welcome to the Onduo mobile app, part of the **Onduo Virtual Care Software Platform!** Our mission is to support you on your journey to better manage Type 1 diabetes, Type 2 diabetes, hypertension, obstructive sleep apnea, and your mental and behavioral health. This smartphone application may help you:

- Track your glucose readings, blood pressure, and notice trends (Type 2 diabetes only)
 - Log your meals, exercise, and medications
 - Learn more about how food, exercise and other lifestyle activities impact your readings
 - Build and maintain healthy sleep behaviors and routines
 - Adjust to positive airway pressure (PAP) therapy and support ongoing therapy (Sleep Apnea users only)
 - Track your moods, mental health, and symptoms of depression and anxiety
 - Use self-help tools to make healthy changes and improve your mental well-being
 - Message directly with your Care Team, and access therapy or psychiatric care as needed (Mental & Behavioral Health users only)
 - Build healthy habits and skills
 - Connect with your Care Team for support
-

1.0 Directions for Use	10
1.1 Download and sign in to the app	12
1.2 Introduction to the app	13
1.3 Home tab: Your journey and activities	14
1.4 History tab: Exploring the impact on your glucose, blood pressure, PAP therapy, and mental and behavioral health	14
1.4.1 Symbols in your history	16
1.4.2 History with a blood glucose meter (BGM) - Type 2 diabetes only	17
1.4.3 History with a continuous glucose monitor (CGM) - Type 2 diabetes only	18
1.4.4 History with a blood pressure monitor	19

1.4.5 History with a Positive Airway Pressure (PAP) device	20
1.5 Connect your meter to the Onduo app	21
2.0 Device Description	22
3.0 Intended Use, Warnings, and Precautions	22
3.1 Intended use	22
3.2 Indications for use	22
3.3 Contraindications	23
3.4 Target population	23
3.5 Warnings	23
3.6 Precautions	23
3.7 Connected devices	25
3.8 Call, message, data, and cellular rates	26
3.9 App accessibility	27
3.10 Requirements	28
4.0 Your Care Team	28
4.1 Message and call your Care Team	29
4.1.1 Message your Care Team	29
4.1.2 Call your Care Team	30
5.0 Blood glucose meter (BGM) and manual readings (Type 2 diabetes only)	31
5.1. Intended use/Target population	31
5.1.1 Intended use	31
5.1.2 Target population	32
5.2 What's a BGM?	32
5.3 Connect your BGM	32
5.4 Manually log a blood glucose reading	33
5.5 Adjust your target glucose range	33
5.6 Review your blood glucose readings	34
5.7 Manage your blood glucose meter (BGM)	35
6.0 Continuous glucose monitor (CGM) (Type 2 diabetes only)	37
6.1 What's a CGM?	37
6.2 Connect your Dexcom CGM	37
6.2.1 Set up and insert your Dexcom G5 or G6 CGM	38
6.2.2 Connect your CGM data to the Onduo app	38
6.3 Track and adjust your daily goal	38
6.3.1 Adjust your time in range daily goal and your target range	39
6.4 Review your glucose history	39
6.5 Manage your Dexcom continuous glucose monitor (CGM)	40
7.0 Home sleep test (HST)	41

8.0 PAP device	42
8.1 What's a PAP device?	42
8.2 Set up and connect your PAP device	42
8.3 Using the PAP device	42
8.4 Review your PAP use	43
9.0 Medications	44
9.1 Add your medications	44
9.2 Edit and delete medications	45
9.3 Importing medications and medical supplies prescribed to you	45
9.4 Confirm medications imported from Surescripts or added by your Care Team	45
9.5 Log medications you have taken	46
10.0 Food, exercise, weight, and mood logging	47
10.1 Log food or a meal	47
10.2 Log exercise	47
10.3 Log mood	48
10.4 Log weight	48
10.5 View your logged events	49
10.6 Food logging suggestion	49
11.0 Step tracking	50
11.1 Track steps and adjust your step goal	50
11.2 View your steps	50
12.0 Your Journey: Activity sets, activities, checkpoints, insights, and education	52
12.1 Activity Sets	52
12.2 Learn about activities	52
12.3 Learn about insights and educational materials	52
12.4 Reminders for activities	53
12.5 Checkpoints	53
13.0 Video visits	54
13.1 Schedule a visit	54
13.2 (Old flow - No longer in use) Schedule a visit	54
13.3 (Old flow - No longer in use) View and modify your appointments	54
13.4 (Old flow - No longer in use) Join a video visit	55
14.0 Blood pressure	56
14.1 Indications for use/Target population	56
14.2 What's a blood pressure monitor?	57
14.3 Connect your blood pressure monitor	57
14.4 Manually log a blood pressure reading	57
14.5 Review your blood pressure and pulse readings	58

14.6 Finding your baseline blood pressure	59
14.7 Manage your blood pressure monitor	60
14.8 Blood pressure and pulse reading alerts	60
15.0 Obstructive Sleep Apnea	61
15.1 Indications for Use/Target population	61
15.2 Is Onduo's Sleep Apnea program right for me?	62
15.3 Getting an OSA diagnosis	62
15.4 Welcome Kit and PAP Therapy set up	65
15.5 Using PAP therapy	67
15.5.1 Schedule first night and first week activities	68
15.5.2 PAP therapy tracking	68
15.6 Using the Onduo app	69
15.7 Your guided learning activities	70
15.8 Messaging with your Care Team	70
15.9 Ordering replacement parts for your PAP device	70
16.0 Mental and Behavioral Health	71
16.1 Indications for use/Target population	71
16.2 Is Onduo's Mental and Behavioral Health right for me?	71
16.3 Getting started	72
16.4 Your journey	76
16.5 Messaging with your Care Team	76
16.6 Mental Health Checkpoints	77
16.7 Video visits with clinicians	78
17.0 Type 1 Diabetes	79
17.1 Intended use	79
17.2 Target population	79
17.3 Getting started	80
17.4 Devices and supplies	80
17.5 Video visits with Onduo PC	80
17.6 Diabetes device data dashboard	80
18.0 Settings	82
18.1 Set and change your schedule	82
18.2 Add and confirm medications	82
18.3 Adjust your step goal	82
18.4 (Old flow - No longer in use) My Appointments	83
18.5 Add and view connected meters	83
18.6 Set up and manage notifications	83
18.7 Change your target range and time in range (Type 2 diabetes only)	84

18.7.1 Change your target range (Type 2 diabetes only)	84
18.7.2 Change your time in range (Type 2 diabetes only)	84
18.8 Change the time (Type 2 diabetes only)	84
18.9 Add a profile photo	84
18.10 Edit emergency contact information	85
18.11 Access your Care Team contact information (for OSA members only)	85
Settings screen	86
18.12 Generate clinician report	87
18.13 Update Privacy Settings	87
18.13.1 Location sharing	87
18.13.2 Import prescription data	87
18.14 Sign out of the app	88
18.15 Change password	88
19.0 Send feedback about the app	89
20.0 Troubleshooting	90
20.1 Recover your password	90
20.2 Fix problems with your BGM, CGM, or Blood Pressure Monitor	90
20.3 Resolve problems with calling your Care Team	90
20.4 Contact support	90
1.0 Instrucciones de uso	93
1.1 Descargue la app y acceda a ella	95
1.2 Introducción a la app	96
1.3 Pestaña Página principal: Su recorrido y sus actividades	97
1.4 Pestaña Historial: Explore el efecto sobre su glucosa, su presión arterial, y la terapia de PAP, así como sobre su salud mental y conductual	97
1.4.1 Símbolos en su historial	99
1.4.2 Historial con un glucosímetro (BGM) - solo para diabetes de tipo 2	101
1.4.3 Historial con un medidor continuo de glucosa (CGM) - solo para diabetes de tipo 2	102
1.4.4 Historial con un tensiómetro	102
1.4.5 Historial con un dispositivo de presión positiva en las vías respiratorias (PAP)	103
1.5 Conecte su medidor a la app de Onduo	104
2.0 Descripción del dispositivo	106
3.0 Uso previsto, advertencias y precauciones	106
3.1 Uso previsto	106
3.2 Indicaciones de uso	107
3.3 Contraindicaciones	107
3.5 Advertencias	107
3.6 Precauciones	108

3.7 Dispositivos conectados	110
3.8 Llamadas, mensajes, datos y tarifas móviles	111
3.9 Accesibilidad de la app	112
3.10 Requisitos	112
4.0 Su equipo de atención médica	113
4.1 Envíe un mensaje y llame a su equipo de atención médica	114
4.1.1 Envíe un mensaje a su equipo de atención médica	114
Tenga en cuenta que las notas y mensajes de las personas miembro no están diseñados para usarse como una historia clínica oficial para diagnóstico o tratamiento. Las comunicaciones para dichos propósitos deben consignarse en la historia clínica electrónica.	115
4.1.2 Llame a su equipo de atención médica	115
5.0 Glucosímetro (BGM) y mediciones manuales (solo para diabetes de tipo 2)	116
5.1. Uso previsto/Población objetivo	116
5.1.1 Uso previsto	116
5.1.2 Población objetivo	117
5.2 ¿Qué es un BGM?	117
5.3 Conecte su BGM	117
5.4 Registre de forma manual una medición de glucemia	118
5.5 Ajuste el objetivo de rango de glucosa	119
5.6 Revise sus mediciones de glucemia	119
5.7 Administre su glucosímetro (BGM)	120
6.0 Medidor continuo de glucosa (CGM) (solo para diabetes de tipo 2)	121
6.1 ¿Qué es un CGM?	121
6.2 Conecte el CGM Dexcom	122
6.2.1 Configure e inserte su GCM Dexcom G5 o G6	122
6.2.2 Conecte los datos de su CGM a la app de Onduo	122
6.3 Realice un seguimiento de su objetivo diario y ajústelo	123
6.3.1 Ajuste su objetivo diario de tiempo en rango y su objetivo de rango	123
6.4 Revise su historial de glucosa	124
6.5 Administre su medidor continuo de glucosa (CGM) Dexcom	124
8.0 Dispositivo de PAP	126
8.1 ¿Qué es un dispositivo de PAP?	126
8.2 Configure y conecte el dispositivo de PAP	126
8.3 Cómo usar el dispositivo de PAP	126
8.4 Cómo revisar los datos de uso de PAP	127
9.0 Medicamentos	128
9.1 Agregue sus medicamentos	129

9.2 Edite y borre medicamentos	129
9.3 Importe los medicamentos y los suministros médicos que le prescribieron	129
9.4 Confirme los medicamentos importados de Surescripts o agregados por su equipo de atención médica	130
9.5 Registre los medicamentos que tomó	130
10.0 Registro de alimentación, ejercicio, peso y estado de ánimo	132
10.1 Registre las comidas	132
10.2 Registre el ejercicio	133
10.3 Registre su estado de ánimo	133
10.4 Registre su peso	134
10.5 Visualice los eventos registrados	134
10.6 Sugerencia de registro de alimentos	134
11.0 Haga un seguimiento de sus pasos	135
11.1 Haga un seguimiento de pasos y ajuste su objetivo de pasos	135
11.2 Vea los pasos	136
12.0 Su recorrido: Conjuntos de actividades, actividades, puntos de control, estadísticas y educación	136
12.1 Conjuntos de actividades	136
12.2 Información sobre las actividades	137
12.3 Obtenga información sobre las estadísticas y los materiales educativos	137
12.4 Recordatorios de actividades	138
12.5 Puntos de control	138
13.0 Videollamadas	138
13.1 Programe una visita	138
13.2 (Flujo anterior - ya no se usa) Programe una visita	138
13.3 (Flujo anterior - ya no se usa) Visualice y modifique sus citas	139
13.4 (Flujo anterior - ya no se usa) Únase a una videollamada	139
14.0 Presión arterial	140
14.1 Indicaciones de uso/Población objetivo	140
La Consola para equipos de atención médica de Onduo se diseñó para que la usen los profesionales de la salud y los usuarios que colaboran con los equipos de atención médica.	141
14.2 ¿Qué es un tensiómetro?	141
14.3 Conecte su tensiómetro	141
14.4 Registre una medición de presión arterial de forma manual	142
14.5 Revise la medición de la presión arterial y el pulso	142
14.6 Conozca su presión arterial de referencia	143
14.7 Administre su tensiómetro	144
14.8 Alertas de medición de presión arterial y pulso	144

15.0 Apnea obstructiva del sueño	145
15.1 Indicaciones de uso/Población objetivo	145
15.2 ¿El programa de apnea del sueño de Onduo es adecuado para mí?	146
15.3 Cómo obtener un diagnóstico de AOS	147
15.4 Cómo configurar el kit de bienvenida y la terapia de PAP	150
15.5 Cómo usar la terapia de PAP	153
15.5.1 Programe las actividades de la primera noche y de la primera semana	153
15.5.2 Haga un seguimiento de la terapia de PAP	153
15.6 Cómo usar la aplicación de Onduo	154
15.7 Sus actividades de aprendizaje guiadas	155
15.8 Intercambie mensajes con el equipo de atención médica	155
15.9 Cómo pedir repuestos para el dispositivo de PAP	155
16.0 Salud mental y conductual	155
16.1 Indicaciones de uso/Población objetivo	156
16.2 ¿El programa de salud mental y conductual de Onduo es adecuado para mí?	156
16.3 Primeros pasos	157
16.4 Su recorrido	161
16.5 Intercambie mensajes con el equipo de atención médica	161
16.6 Puntos de control de la salud mental	162
16.7 Videollamadas con profesionales clínicos	163
17.0 Diabetes de tipo 1	164
17.1 Uso previsto	164
17.2 Población objetivo	164
17.3 Dispositivos y suministros	165
17.4 Videollamadas con Onduo PC	165
17.5 Panel de datos de los dispositivos para la diabetes	165
18.0 Configuración	165
18.1 Establezca y cambie su agenda	166
18.2 Agregue y confirme medicamentos	166
18.3 Ajuste su objetivo de pasos	166
18.4 (Flujo anterior - ya no se usa) Mis citas	166
18.5 Agregue y vea los medidores conectados	167
18.6 Configure y administre las notificaciones	167
18.7 Cambie el rango objetivo y el tiempo en el rango (solo para diabetes de tipo 2)	168
18.7.1 Cambie el rango objetivo (solo para diabetes de tipo 2)	168
18.7.2 Cambie el tiempo por rango (solo para diabetes de tipo 2)	168
18.8 Cambie los horarios (solo para diabetes de tipo 2)	168
18.9 Agregue una foto de perfil	168

18.10 Edite la información de contacto de emergencia	169
18.11 Acceda a la información de contacto de su equipo de atención médica (solo para quienes forman parte del programa de AOS)	169
Pantalla de configuración	170
18.12 Genere un informe del profesional clínico	171
18.13 Actualice la configuración de privacidad	172
18.13.1 Comparta la ubicación	172
18.13.2 Importe datos de recetas	172
18.14 Salga de la app	172
18.15 Cambie la contraseña	173
19.0 Envíe comentarios sobre la app	174
20.0 Solucione problemas	175
20.1 Recupere la contraseña	175
20.2 Solucione problemas con el BGM, el CGM o el tensiómetro	175
20.3 Resuelva problemas mediante llamadas a su equipo de atención médica	175
20.4 Comuníquese con el equipo de asistencia	175

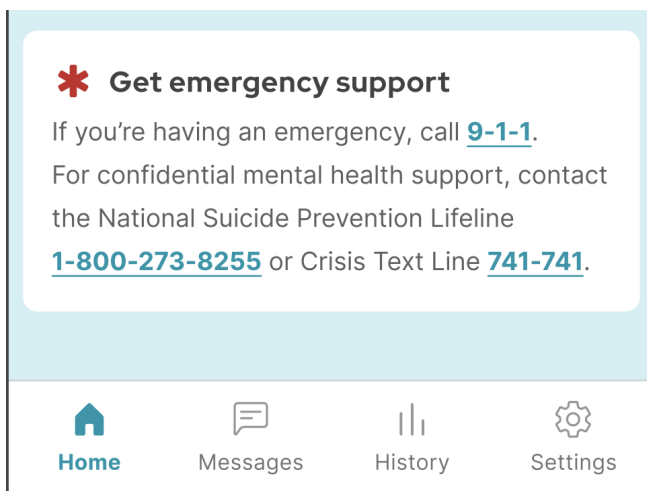
1.0 Directions for Use



PRECAUTIONS

IN THE EVENT OF A MEDICAL EMERGENCY, CALL 911 OR GO TO THE NEAREST EMERGENCY ROOM. The Onduo app is not intended to be used to respond to a medical emergency.

IF YOU ARE HAVING A MENTAL HEALTH EMERGENCY, CALL 911, GO TO THE NEAREST EMERGENCY ROOM, OR CALL/TEXT A CRISIS HOTLINE. If you are thinking about hurting yourself or others, or if you need immediate support, call 911 or have a friend or family member take you to the nearest emergency room. For confidential mental health support, you can also call the National Suicide Prevention Lifeline 24/7 at 1-800-273-8255 or text the Crisis Text Line (741-741). If you need immediate help, call 911 or have a friend or family member take you to the nearest emergency room. This guidance is also available for reference at the bottom of the Home tab:



Follow your physician's or mental health provider's advice if it conflicts with the app. The Onduo app is not intended as a substitute for your physician's guidance. Before making major lifestyle changes, please consult your physician. You should not make any treatment decisions or any medication adjustments based on data from the Onduo app.

This system is not intended to be used as a medication intake reminder system. Always defer to your prescribing physician's instructions. If you receive a medication logging notification at the wrong time, edit your medications list (refer to **Section 6.2**) and notify your Care Team.

Defer to your glucose device for primary glucose readings. If you believe the Onduo app is displaying incorrect glucose data, please defer to the readings on your glucose device. Please contact the Onduo support team if you believe the app is displaying incorrect data. Please note that only the Type 2 diabetes program supports in-app glucose data.

Defer to your blood pressure device for primary blood pressure readings. If you believe the Onduo app is displaying incorrect blood pressure data, please defer to the readings on your blood pressure device. Please contact the Onduo support team if you believe the app is displaying incorrect data.

Defer to your PAP device for primary PAP data. Follow up with your sleep physician if you have symptoms of concern related to your OSA or PAP therapy. Daytime sleepiness can continue even with regular PAP use. Never drive, operate heavy machinery, or perform other potentially risky tasks while experiencing sleepiness. The OSA Program includes scheduled visits with a sleep physician, and you may contact the physician outside of these visits if needed.

If you take insulin, consult with your physician before making any lifestyle changes. You may need to modify the amount of insulin you take if you change your lifestyle, including food and exercise.

Exercise can lower blood glucose levels, and in combination with certain medications, exercise may lead to hypoglycemia.

Versions:

iOS 14 or newer

Android version 8 or higher

Google Chrome browser version 96.0.4664.55 or higher

1.1 Download and sign in to the app

This IFU is for the latest version of the Onduo app. Please upgrade to the latest version if you haven't already, before reading and using this IFU. You can download the Onduo app in the [App Store](#) or [Google Play Store](#). Please note that if you are using a version older than the minimum supported version, you will be required to update your app in order to continue using it. When you open the app, you will see a link to the app store, or instructions on how to update your app.

You will need to log in to the Onduo app with the same account you used to register for the Onduo Program. The app allows you to sign in via the following two methods:

Google Account: If you used the Sign in with Google option, use this to sign in to the Onduo app. This account is only required to sign in to the app. The app does not associate any information with your Google Account.

Onduo Account: If you used your email to create a new Onduo account, use this to sign in to the Onduo app.

After logging in, if configured, you will see a page with Onduo and sponsor logos. Then you'll begin your experience in the app.

1.2 Introduction to the app

The app has 4 tabs:

-  **Home:** Choose your journey, work on activities, track your progress, and view educational content.
-  **Messages:** Message with your Care Team.
-  **History:** Track your data around glucose and blood pressure readings (Type 2 diabetes only), food/drink logs, movement logs (steps and other exercise), medication logs, mood logs, and PAP therapy data and insights (only available for users enrolled in Sleep Apnea). Review your depression score (only available for users enrolled in Mental and Behavioral Health).
-  **Settings:** Adjust the schedule of your daily routine, add/remove medications, adjust your daily goals, track your steps, edit your emergency contact information, and adjust other account settings.

Tap the task menu  button on the upper right corner of the Home tab to:

- Log a meal
- Track your exercise
- Log taking a medication
- Log a blood glucose reading (only available for users enrolled in Type 2 diabetes management)
- Log your mood
- Log a blood pressure reading (only available for users enrolled in hypertension management)

1.3 Home tab: Your journey and activities

The Home tab is where you can choose a health journey that's important to you, or see activity sets assigned to you. Your journey will include several activity sets for you to work on. Each activity set contains up to eight activities. Activities can include new skills to build, information to learn, or challenges to conquer. As you complete each activity, you'll unlock a new one. You'll also have the option to skip activities that don't work for you.

If you see journeys on the Home tab, you can click "View full journey" to view your progress and see what's coming up next. When you've completed a full journey, you'll be able to choose a new one. You may also see recommended educational content and activities in your Home tab, along with surveys from time to time. These surveys help us to better understand your health and personalize your program.

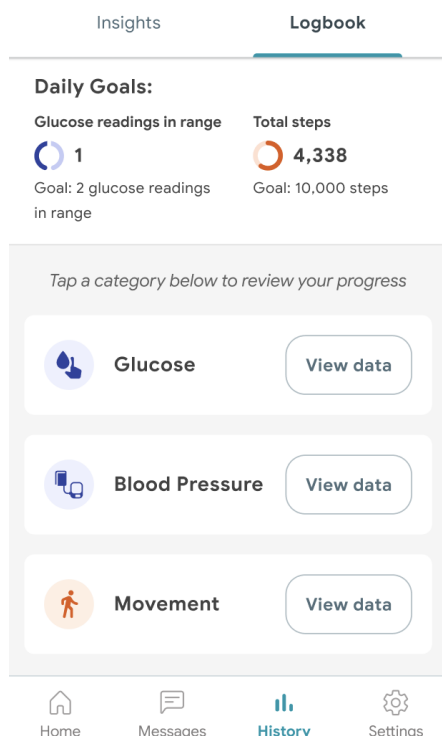
1.4 History tab: Exploring the impact on your glucose, blood pressure, PAP therapy, and mental and behavioral health

Your History tab displays information that may help you evaluate how your lifestyle impacts your glucose, blood pressure readings, and mental well-being. Your History tab displays information including:

- Glucose readings (in-app glucose readings only available for users enrolled Type 2 diabetes management)
- Blood pressure readings (only available for users enrolled in hypertension management)
- Food/drink
- Movement, including steps and other exercise
- Medication
- Mood
- PAP usage, AHI, and Mask Leak (only available for users enrolled in Sleep Apnea)
- Depression score (only available for users enrolled in Mental and Behavioral Health)

There are three ways to review your data:

- **Insights:** View data from how things like logged meals and exercise impact your blood glucose and blood pressure
- **Logbook:** View data categorized by blood glucose (Type 2 diabetes only), blood pressure, food/drink, movement, medication, mood, etc. Each subsection is broken into detailed views.
 - **Day:** View all your data logged on each day. Tap the arrows < > to see data for different days.
 - **Week:** View your data over the course of the week. Tap the arrows < > to see data for different weeks.
 - **Month:** View your data over the course of the month. Tap the arrows < > to see data for different months (you'll only see daily and weekly data if you're an OSA member).
 - **Checkpoints:** View completed checkpoints as well as when you started taking checkpoints with us.



1.4.1 Symbols in your history

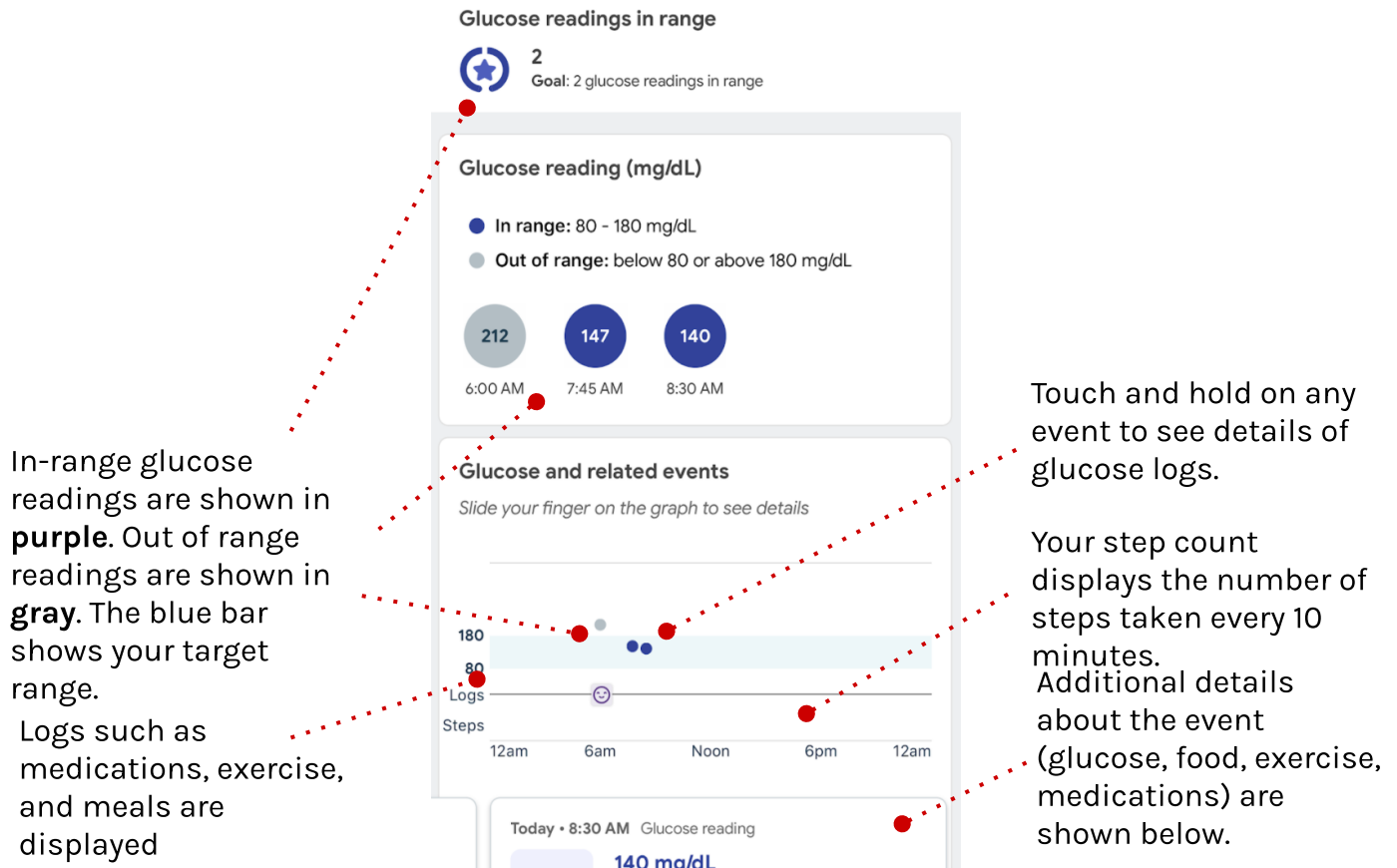
See the table below to understand what the symbols in your history mean.

Symbol	What it means
	Daily goal not met (Type 2 diabetes only): This symbol is shown in your day and week history when you have not yet met (or did not meet) your daily target range or PAP usage goal for that day.
	Daily goal met (Type 2 diabetes only): This symbol is shown in your day and week history and Home tab when you have met your daily target glucose range or PAP usage goal for that day.
	Target glucose range (Type 2 diabetes only): This blue bar shows your target glucose range. If a reading is inside this blue bar, that means a reading is in-range. If it is above or below the blue bar, that means that a reading is out of range.
	Reading in-range (Type 2 diabetes only): This symbol shows blood glucose readings that you have taken that are within your target range.
	Reading out of range (Type 2 diabetes only): This symbol shows blood glucose readings that you have taken that are not within your target range.
	Meal: This symbol shows when you logged a meal.
	Exercise: This symbol shows when you logged exercise.
	Medication: This symbol shows when you logged that you took medication.
	Mood: This symbol shows when you have logged your mood.

	Steps: These vertical lines show the steps you took over the course of the day.
	Survey: This symbol shows your survey results.
	AHI: This symbol shows your AHI, or apnea-hypopnea index. AHI measures the average number of abnormal breathing events detected per hour of PAP use.
	Mask leak: This symbol shows your mask leak level. Mask leak is an estimate of the total rate of air unintentionally escaping your mouth or mask.
	Average PAP usage: This symbol shows your average amount of time you've used your PAP device over 2 or more nights.

1.4.2 History with a blood glucose meter (BGM) - Type 2 diabetes only

For those using a **BGM** to manage type 2 diabetes, your Glucose category of the History tab will show your logged events displayed in the context of your glucose readings. Please note that in-app glucose data is only supported in the Type 2 diabetes management program.



Scroll left and right through the cards on the bottom of the page to see information about each day. Tap a selected card to show more information.

1.4.3 History with a continuous glucose monitor (CGM) - Type 2 diabetes only

For those using a **CGM** to manage type 2 diabetes, your Glucose category of the History tab will show your logged events displayed on your glucose graph.

See the progress you've made on your time in range goal for the day. In-range glucose readings are shown in **purple**. Out-of-range readings are shown in **gray**. Readings from your blood glucose meter will be shown as dots on your graph.



Touch and hold on any event to see details of glucose data.

Your step count displays the number of steps taken every 10 minutes.

Additional details are shown below the graph or in these cards.

Logs such as medications, exercise, and meals are displayed

Scroll left and right through the cards on the bottom of the page to see information about each day. Tap a selected card to show more information.

1.4.4 History with a blood pressure monitor

For those enrolled in the hypertension management program, your Blood Pressure category of the History tab will show blood pressure and pulse readings from your connected blood pressure monitor. Manually logged readings will also show up in this table.

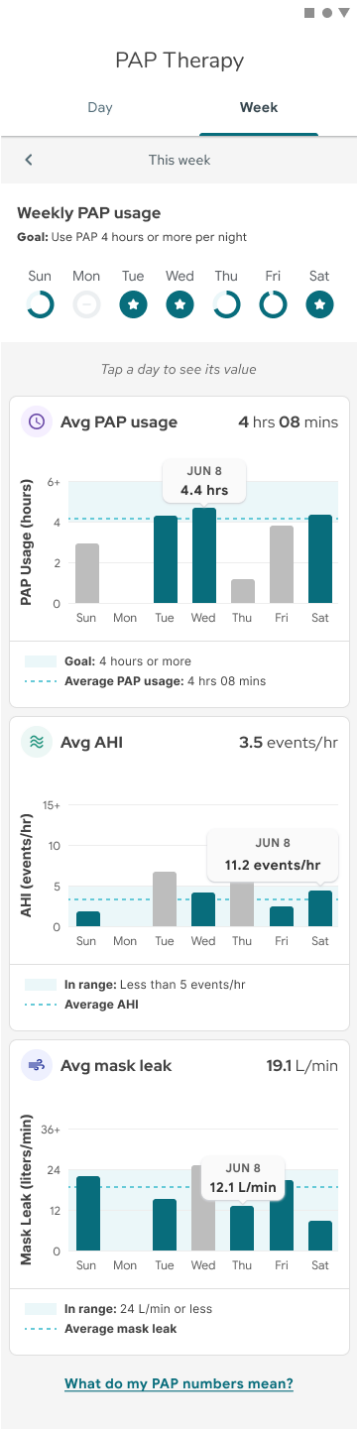
Blood Pressure

[What do blood pressure and pulse numbers mean?](#)

Date	Time	SYS/DIA (mmHg)	Pulse (BPM)
Tue, Feb 11	10:24 PM	81/54	65
Tue, Feb 11	7:20 AM	116/72	143
Tue, Feb 11	6:33 AM	130/105	76

1.4.5 History with a Positive Airway Pressure (PAP) device

For those enrolled in the obstructive sleep apnea program, the PAP Therapy category in your History tab will show PAP usage, Apnea Hypopnea Index (AHI) and Mask Leak data from your connected PAP device.



1.5 Connect your meter to the Onduo app

1. Open the Onduo app.
2. Follow the instructions in the app to connect your app with your connected meter.

Helpful tips:

- For instructions, open the Onduo app and look on the Home tab or under **Settings > Connected meters**.

2.0 Device Description

The Onduo Software Platform acquires health data through various sources based on the users health condition such as commercially available medical devices like FDA-cleared blood glucose meters or FDA-approved continuous glucose monitoring systems (For Type 2 diabetes), or third party data pooler (For Type 1 diabetes), FDA-cleared blood pressure monitors (hypertension), FDA-cleared PAP devices and masks (obstructive sleep apnea), or self provided by users. The Platform also connects to commercially available non-medical fitness apps to receive activity data. Lastly, the Platform connects to Verily developed non-medical device software like the Registration server and Integration server that aid in operational support and administrative functions like adding new users to the Platform and enabling transfer of device data along with other pilot logistics data, respectively. Patient data can be provided in a Clinician Report.

3.0 Intended Use, Warnings, and Precautions

3.1 Intended use

The Onduo Software Platform is intended to provide individuals with health conditions, their healthcare professionals, wellness, and care team a review, analysis, and evaluation of health data using the platform tools and modules. Users are able to view the results for any analysis done by the software.

The Onduo software platform is not intended for real-time monitoring of health data, nor is it meant as a primary display of data. The Onduo Software Platform is not intended to provide treatment decisions nor is it to be used as a substitute for professional healthcare advice. The platform is meant to be used adjunct to a member's standard of care.

3.2 Indications for use

The Onduo Mobile App is intended to be used by adults aged 18 or older on iOS and Android mobile operating systems with one or more of the following conditions: diabetes, hypertension, obstructive sleep apnea, and/or mental or behavioral health concerns.

3.3 Contraindications

The Onduo Software Mobile App is not intended for use by individuals:

1. who have had an inpatient admission to the hospital for a mental health reason OR a suicide attempt, in the last 3 months
2. who are currently pregnant
3. who have ever been diagnosed with any of the following conditions: Severe or end-stage kidney disease, Cystic fibrosis, Cirrhosis or liver failure
4. who have had an organ transplant or bone marrow transplant

3.4 Target population

Health data surfaced through the Onduo platform may assist trained medical professionals in making healthcare decisions by trained medical professionals. The intended population for each disease condition module is described in detail for each of the disease conditions for each module as described in each of the sections below.

3.5 Warnings

The Onduo app is not intended as a substitute for your primary care physician's guidance. Before making major lifestyle changes, please discuss your treatment plan with your primary care provider.

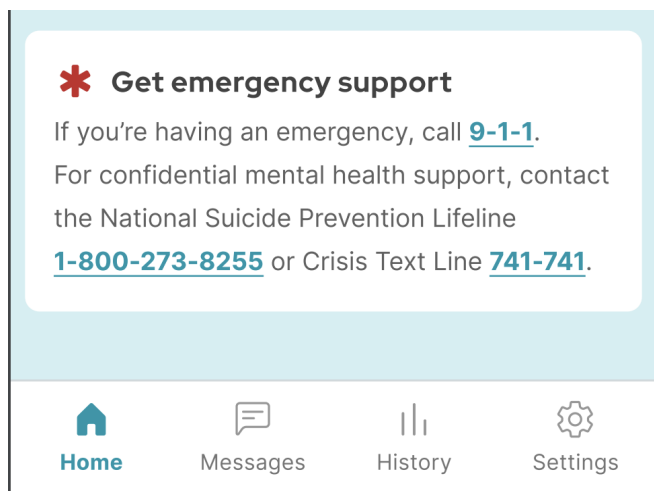
You should not make any treatment decisions or any medication adjustments based on data from the Onduo app.

3.6 Precautions

IN THE EVENT OF A MEDICAL EMERGENCY, CALL 911 OR GO TO THE NEAREST EMERGENCY ROOM. The Onduo app is not intended to be used to respond to a medical emergency.

IN THE EVENT OF A MENTAL HEALTH EMERGENCY, CALL 911, GO TO THE NEAREST EMERGENCY ROOM, OR CALL/TEXT A CRISIS HOTLINE. If you are thinking about hurting yourself or others, or if you need immediate support, call 911 or have a friend or family member take you to the nearest

emergency room. For confidential mental health support, you can also call the National Suicide Prevention Lifeline 24/7 at 1-800-273-8255 or text the Crisis Text Line (741-741). This guidance is also available for reference at the bottom of the Home tab:



Follow your physician's or mental health provider's advice if it conflicts with the app. The Onduo app is not intended as a substitute for your physician's guidance. Before making major lifestyle changes, please consult your physician.

If you attempt to use the Onduo app on an untested operating system, the experience may not work as intended or documented in this instructional guide. The Onduo app is designed to work with the following operating systems:

- The Android app is functional on Android OS 8.0 and higher
- The Apple app is functional on iOS 14.0 and higher

Defer to your glucose device for primary glucose readings. If you believe the Onduo app is displaying incorrect glucose data, please defer to the readings on your glucose device. Please contact the Onduo support team if you believe the app is displaying incorrect data. Please refer to the specific device's guide for complete warnings and safety information. Please note that only the Type 2 diabetes program supports in-app glucose data.

Glucose readings transferred from a CGM will be displayed on a 3 to 4-hour delay in the Onduo app.

Always consult with a physician before changing your target range. The American Diabetes Association (ADA) recommends that you maintain a glucose range of 80-180 mg/dL.

This system is not intended to be used as a medication intake reminder system. Always defer to your prescribing physician's instructions. If you receive a medication logging notification at the wrong time, edit your medications list (refer to **Section 6.2**) and notify your Care Team. Medication notifications remind you to log your medication intake. To turn on medication notifications refer to **Section 9.1** to adjust your notification settings

If you take insulin, consult with your physician before making any lifestyle changes. You may need to modify the amount of insulin you take if you change your lifestyle, including food and exercise.

Exercise can lower blood glucose levels, and in combination with certain medications, exercise may lead to hypoglycemia.

Sign out of the Onduo app to keep your data confidential. If you have not enabled a passcode on your phone, you will be automatically logged out of the Onduo app after ten minutes of inactivity in order to keep your data confidential. If you are logged out, you'll be directed to your phone's settings to set up a passcode.

3.7 Connected devices

The app can connect wirelessly to commercially available, FDA-regulated medical devices as well as non-medical devices through the participant's smartphone.

Depending on the program you enroll in, the following devices may be available or prescribed to you:

- FDA-cleared blood glucose meter (e.g.: Telcare BGM)
- FDA-approved CGM (e.g.: Dexcom G5® Mobile CGM System)
- FDA-cleared blood pressure monitor (e.g.: Omron HEM-9210T)
- FDA-cleared PAP machine and accessories
- FDA-cleared home sleep test (e.g.: WatchPAT™ ONE)
- A&D UA-651BLE Blood Pressure Monitor
- CVS Health Series 800 Blood Pressure Monitor
- Omron 7 Series (BP7350) Wireless Upper Arm Blood Pressure Monitor
- Omron 5 Series (BP7250) Upper Arm Blood Pressure Monitor
- Omron HEM-9200T Blood Pressure Monitor
- Omron HEM-9210T Blood Pressure Monitor
- [Omron BP9300T Blood Pressure Monitor](#)
- [Omron BP9310T Blood Pressure Monitor](#)
- Pyle Health PHBPB20 Blood Pressure Monitor
- Welch Allyn H-BP100SBP (Series 1700) Blood Pressure Monitor
- Welch Allyn RPM-BP100 (Series 1500) Blood Pressure Monitor
- Zewa UAM-820BT Blood Pressure Monitor

Please refer to the specific device's guide for complete warnings and safety information.

3.8 Call, message, data, and cellular rates

Regular usage of the app can happen over a Wi-Fi connection, but may use cellular data if no Wi-Fi is available.

Some examples of mobile data usage in the app may include:

- Uploading a photo with a meal
- Messaging your Care Team

Standard phone rates apply when calling your Care Team.

Overall, the Onduo app uses a small amount of data compared to the total used by most people in a day. The app will send this information via Wi-Fi if you are connected to a wireless network, otherwise it will use the data from your phone plan. You are responsible for all data usage charges for your plan.

Without cellular or Wi-Fi connectivity, you will not be able to send messages in the app and your Care Team will not be able to see newly uploaded glucose values.

There are a few things that will still work if you're offline (without access to a cellular or Wi-Fi connection):

- Logging blood glucose readings manually with a BGM (Type 2 diabetes only)
- Logging your medication
- Logging your mood
- Viewing your history
- The step counter
- Logging a meal

You won't be able to reach your Care Team or use other parts of the app. Information and messages will sync when your mobile device connects to a cellular or Wi-Fi network.

3.9 App accessibility

The Onduo app supports the use of assistive technologies to ensure users with disabilities have equal access to information and data. Assistive technologies include:

- **iOS:** VoiceOver, Zoom, Assistive Touch, Invert Colors, Speak Screen, Closed Captioning, Larger Text, Voice Access, and Switch Access.
- **Android:** TalkBack, Magnification, Closed Captioning, Large Font Size, Large Display Size, Voice Control, and Switch Control.

To enable assistive technology on your phone, go to Settings > Accessibility, and select the desired tool.

3.10 Requirements

The Onduo app is designed to work with the following requirements:

- Your phone must have a cellular or Wi-Fi connection
- For the best experience all Onduo app notifications should be enabled
- If you use an iPhone, you must be running iOS 14 or above
- If you use an iPhone, for the best experience the Onduo app should be granted access to HealthKit
- If you use an Android phone, you must be running Android 8.0 Oreo or above
- If you use an Android phone, for the best experience the Onduo app should be granted access to Google Fit
- If you use an Android phone, for the best experience, Bluetooth should be on and Bluetooth permissions should be granted to the Onduo app
- If you will be using a Dexcom G6 CGM, you must download the Dexcom G6 Mobile System app

4.0 Your Care Team

As part of using this app, you may be participating in a larger program with Onduo that gives you access to a Care Team.

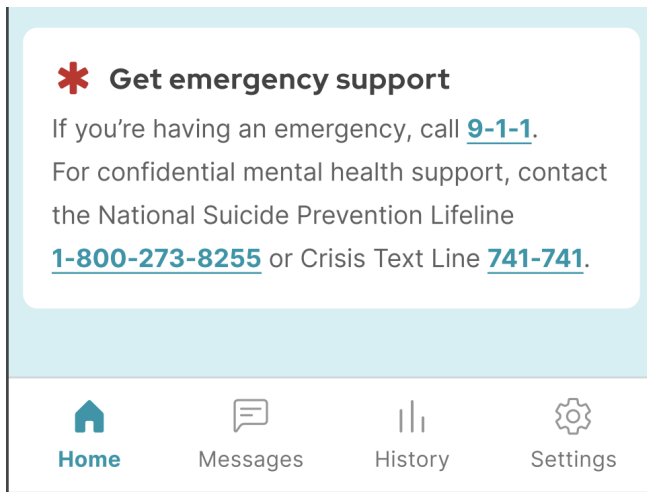


PRECAUTION

IN THE EVENT OF A MEDICAL EMERGENCY, CALL 911 OR GO TO THE NEAREST EMERGENCY ROOM. The Onduo app is not intended to be used to respond to a medical emergency.

IF YOU ARE HAVING A MENTAL HEALTH EMERGENCY, CALL 911, GO TO THE NEAREST EMERGENCY ROOM, OR CALL/TEXT A CRISIS HOTLINE. If you are thinking about

hurting yourself or others, or if you need immediate support, call 911 or have a friend or family member take you to the nearest emergency room. For confidential mental health support, you can also call the National Suicide Prevention Lifeline 24/7 at 1-800-273-8255 or text the Crisis Text Line (741-741). This guidance is also available for reference at the bottom of the Home tab:



Follow your physician's or mental health provider's advice if it conflicts with the app. The Onduo app is not intended as a substitute for your physician's guidance. Before making major lifestyle changes, please consult your physician.

4.1 Message and call your Care Team

4.1.1 Message your Care Team

You can message your Care Team through the Onduo app.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Messages** .
3. Tap the text box then start typing.
4. [Optional] If you want to take a picture to send to your Care Team, tap the Camera  icon to add a photo.

5. [Optional] If you want to send a picture you already took to your Care Team, tap Album .
6. When done, tap send  to message your Care Team.

Please note that member messaging and notes are not intended to be used as the official medical record for diagnosis and treatment. The communications for diagnosis and treatment must be communicated in the electronic medical record.

4.1.2 Call your Care Team

You may also be able to call your Care Team, though it's best to send a message to confirm that a Team member is available to talk.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Messages**  > Call , if you see this icon.

5.0 Blood glucose meter (BGM) and manual readings (Type 2 diabetes only)

Blood glucose meters (BGMs) are an important part of your experience with the Onduo app if you're using the Onduo app to help manage type 2 diabetes. We recommend you use the BGM provided to you. You can use your own meter if you prefer, but you may not be able to connect the device to the Onduo app and may have to log a reading manually. Please note that only the Type 2 diabetes program supports in-app glucose data.

Start by learning how to connect your meter and review your readings.



PRECAUTION

Defer to your glucose device for primary glucose readings. If you believe the Onduo app is displaying incorrect glucose data, please defer to the readings on your glucose device. Please contact the Onduo support team if you believe the app is displaying incorrect data. For specific instructions for using the device provided to you (such as strip insertion or on-device alerts), please refer to the meter's instructions for use.

5.1. Intended use/Target population

5.1.1 Intended use

The Onduo Diabetes Management Software Platform is intended to provide individuals with Type 2 diabetes and their healthcare professionals, wellness and care teams with a review, analysis and evaluation of retrospective glucose data from compatible FDA-cleared blood glucose meters and FDA-approved continuous glucose monitoring systems in support of an effective diabetes management program.

The Onduo Diabetes Management Software Platform is not intended to provide treatment decisions, nor is it to be used as a substitute for professional healthcare advice.

5.1.2 Target population

The Onduo Diabetes Management Software Mobile App is intended to be used by individuals who:

- Have been diagnosed with Type 2 Diabetes,
- Are aged 18 and older, and
- Are using iOS or Android mobile operating systems.

The Onduo Diabetes Management Care Team Console is intended to be used by Onduo healthcare professionals and care team users.

5.2 What's a BGM?

You may receive a blood glucose meter (BGM) as part of a larger Onduo program. A BGM is a device that measures the amount of glucose in your blood.

5.3 Connect your BGM

If you are part of a program in Onduo with a connected BGM, connect your meter to the Onduo app to automatically save and track your blood glucose readings in the Onduo app.

1. Open the Onduo app.
2. On the Home  tab, under "Connect your blood glucose meter," tap **CONNECT**.
If you don't see this, open the Onduo app **Settings > Connected meters > BioTel Care Meter**.
3. Follow the instructions in the app, including:
 - a. Locate the serial number on the back of your meter.
 - b. Verify the serial number of your meter in the Onduo app.
 - c. Program your name into the meter.

4. The app will confirm once your meter has been successfully connected.
5. The first time a blood glucose reading is received from your meter, you'll receive a "Celebration" push notification with a link to your Blood Glucose View Data screen. You'll also see Celebrations when your app receives blood glucose data for two or more days in a row, and when data is received after a break of seven days or more.

If you have questions, or if you don't see the option to "Connect your blood glucose meter," please contact your Care Team. Or, try opening the Onduo app **Settings > Connected meters > BioTel Care Meter**.

5.4 Manually log a blood glucose reading

You can log glucose readings manually:

1. Open the Onduo app.
2. Tap the task menu  **> Glucose**.
3. Type in your blood glucose reading (recorded as mg/dL).
4. Adjust the logged your glucose reading, if needed.
5. Tap the buttons to provide more information about the reading:
 - **Fasting:** Fasting means after not having anything to eat or drink (except water) for at least 8 hours before the reading.
 - **Bedtime:** This reading was taken at bedtime.
 - **Before meal:** Tap to specify if this reading was before a particular meal.
 - **After meal:** Tap to specify if this reading was after a particular meal.
6. Tap **Save**.
7. The first time you manually log a blood glucose reading, you'll see a "Celebration" message in your app, with a link to your Blood Glucose View Data screen. You'll also see Celebrations when you log blood glucose data for two or more days in a row, and when you come back and log after a break of seven days or more.

5.5 Adjust your target glucose range



PRECAUTION

Always consult with a physician before changing your target range.

The American Diabetes Association (ADA) recommends that you maintain a glucose range of 80-180 mg/dL.

You can also adjust your target glucose range.

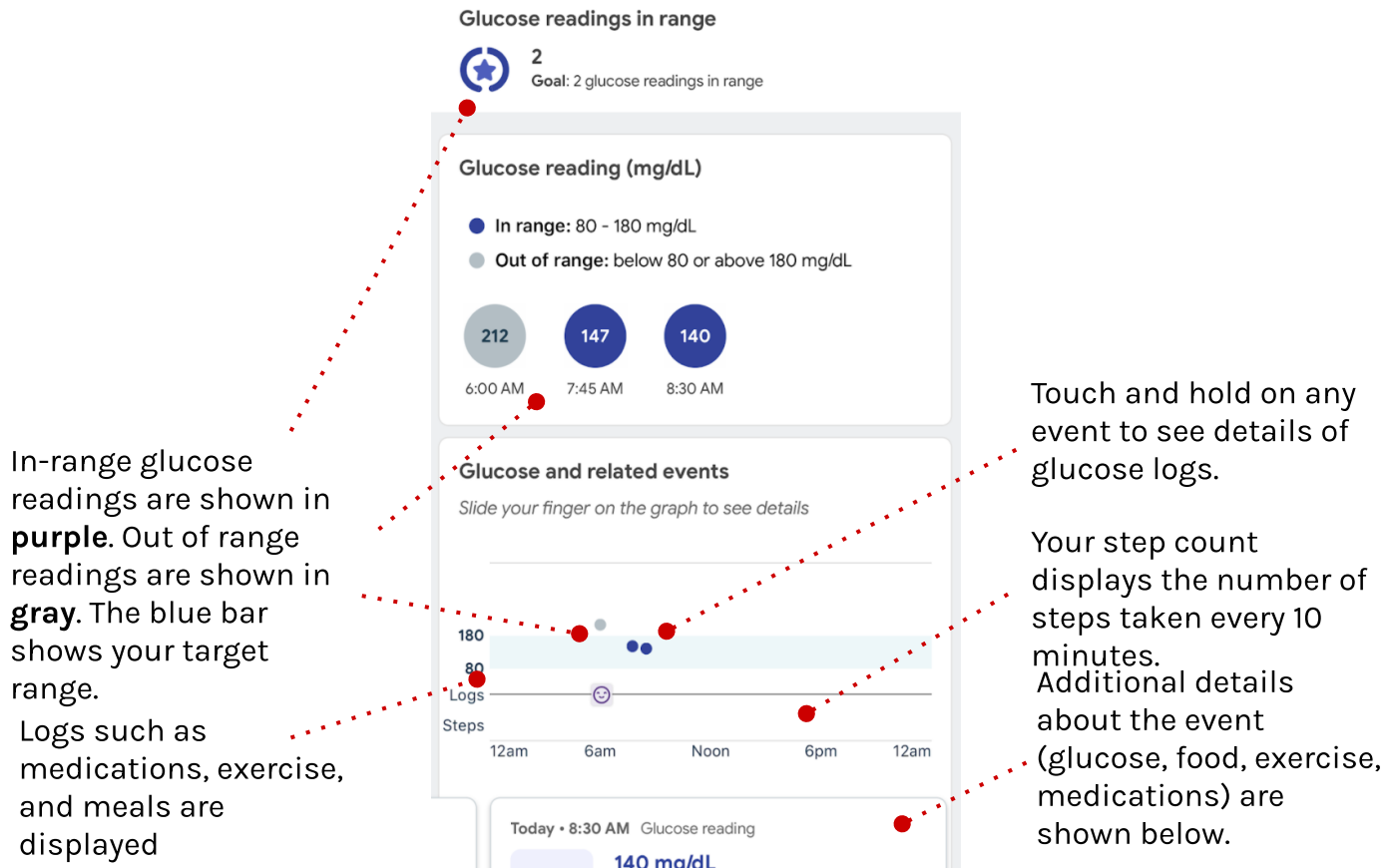
1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Target range** .
3. Tap **Your current range**, then scroll to change the maximum glucose reading for your target range.
4. Tap **Save**.

5.6 Review your blood glucose readings

To view a complete history of your day including events like exercise, steps, and medication, use the History tab:

1. Open the Onduo app.
2. Tap **History** .
3. Tap **Logbook**
4. Tap view Data within the Glucose category
5. Tap at the top of the screen to adjust your view by day, or week.
6. Tap the arrows at the top to see previous days or weeks.

On each day of your history, you can see a graph of your glucose readings, meals, and steps compared to that day's target range.



You're not able to delete your history.

5.7 Manage your blood glucose meter (BGM)

If you receive, connect, and use a connected BGM as part of a program within Onduo, your glucose data becomes associated with your Onduo account. You are not able to disconnect a meter from your Onduo app yourself. To stop sending your blood glucose readings, call or email support at support@onduo.com or 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386) and a support representative will help you disconnect the meter from your app. If you're participating in a clinical study, please contact the study support staff. Any readings that you logged up to the date you disconnect the meter will stay in your Onduo account.

Optionally, you can simply stop using your connected meter.

5.8 Blood glucose alerts

If you manually log a very low blood glucose reading, the Onduo app will alert you and provide advice on how to raise your blood glucose. For very low readings taken with your connected BGM, please pay attention to the alert displayed on the device. The Onduo app will not alert you for automatically saved readings.

Your Care Team may also check in with you via the Messages tab after a very low blood glucose reading is saved.

6.0 Continuous glucose monitor (CGM) (Type 2 diabetes only)

You may receive the opportunity to use a CGM as part of the Onduo Type 2 diabetes program.



PRECAUTION

Defer to your glucose device for primary glucose readings. If you believe the Onduo app is displaying incorrect glucose data, please refer to your glucose device.

For specific instructions for using the Dexcom CGM device, please refer to the CGM's instructions for use.

Note that glucose readings will be displayed on a 3-4 hour delay in the Onduo app.

6.1 What's a CGM?

A CGM utilizes a wearable device that inserts a sensor just under the skin to measure the amount of glucose in your interstitial fluid. Interstitial fluid refers to the fluid between the cells. Glucose levels in the interstitial fluid are similar to blood glucose levels, but the interstitial glucose levels may lag behind blood glucose levels by several minutes.

6.2 Connect your Dexcom CGM

With a CGM, a glucose reading is taken automatically every 5 minutes. When you connect Onduo to your CGM through the Apple Health app (iOS) or Dexcom API (Android), you can view and track your glucose readings at a three to four-hour delay without having to manually log this data.

To connect your CGM, follow all of the steps below.

6.2.1 Set up and insert your Dexcom G5 or G6 CGM

You will need the Onduo app and the Dexcom app to be able to receive your CGM data.

To set up and insert your CGM:

1. Download the Dexcom G5 or G6 app.
2. When the download is complete, open the Dexcom app.
3. Create an account and log in.
4. Use the instructions provided by Dexcom to set up and insert your CGM.

6.2.2 Connect your CGM data to the Onduo app

If you are part of a program in Onduo with a CGM, you can have glucose readings you take get saved and tracked in the Onduo app automatically using a cellular connection:

1. Open the Onduo app.
2. On the Home  tab, under the section titled "Connect your CGM," tap **CONNECT**.
If you don't see this, open the Onduo app **Settings** > **Connected meters** > DEXCOM_G5/G6 **CONNECT**.
3. Follow the on-screen instructions in the app to complete the connection process.

For specific instructions for using the Dexcom G5 or G6 device (such as insertion or on-device alerts), please refer to the Dexcom instructions for use.

6.3 Track and adjust your daily goal

While using a CGM, you should work towards a daily goal of keeping your glucose readings within your target range every day. You can see your progress on this goal in the **Day** section of the History tab.

6.3.1 Adjust your time in range daily goal and your target range



PRECAUTION

Always consult with a physician before changing your target range.

The American Diabetes Association (ADA) recommends that you maintain a glucose range of 80-180 mg/dL.

If it seems either too difficult or too easy to get any readings in your target range for the set amount of time, you can manually adjust your time in range.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Time in range** .
3. Tap the time, then scroll to change your daily goal of number of hours in range.
4. Tap **Save**.

You can also adjust your target glucose range.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Target glucose range** .
3. Tap **Current target range**, then scroll to change the maximum glucose reading for your target range.
4. Tap **Save**.

6.4 Review your glucose history

To view a complete history of your day including events like exercise, steps, and medication, use the History tab:

1. Open the Onduo app.
2. Tap **History** .

3. Tap **Logbook**
4. Tap view Data within the Glucose category
5. Tap at the top of the screen to adjust your view by day or week.
6. Tap the arrows at the top to see previous days or weeks.

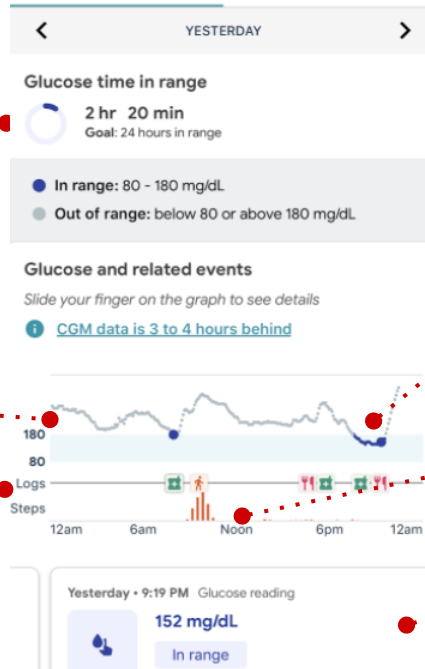
See the progress

you've made on your
time in range goal for
the day.

In-range glucose readings
are shown in **purple**.

Out-of-range readings are
shown in **gray**. Readings
from your blood glucose
meter will be shown as
dots on your graph.

Logs such as
medications, exercise,
and meals are displayed



Touch and hold on any
event to see details of
glucose data.

Your step count
displays the number of
steps taken every 10
minutes.

Additional details are
shown below the graph
or in these cards.

You're not able to delete your history.

6.5 Manage your Dexcom continuous glucose monitor (CGM)

If you receive and use a Dexcom CGM as part of a program within Onduo, your glucose data becomes associated with your Onduo app.

To disconnect your Dexcom CGM from the Onduo app:

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Connected meters** .
3. Tap **DISCONNECT** next to "Dexcom G6."

7.0 Home sleep test (HST)

Taking a home sleep test (HST) is a critical step in the process of getting an OSA diagnosis. If your physician prescribes you with a home sleep test after your evaluation video visit, the app will prompt you to enter your shipping information to order your HST. The test will be shipped to you. Follow the HST manufacturer's instructions for use.

Once you've completed your HST, your sleep physician will review your results. The Onduo app will prompt you to schedule a second video visit. You'll review your results and talk about your next steps with your sleep physician. If your sleep physician diagnoses you with OSA and prescribes PAP therapy, you're ready to move forward with the program.

8.0 PAP device

Your PAP device is an important part of your experience with the Onduo app if you're using the app to help manage obstructive sleep apnea. If you're enrolled in the sleep apnea program, you may receive a PAP Welcome Kit. Start by learning how to set up your PAP device, connecting it to the Onduo app, and reviewing information about your PAP use.

8.1 What's a PAP device?

PAP (positive airway pressure) therapy is a treatment for sleep apnea. When you use a PAP device, you wear a mask while you sleep. A tube connects the mask to a portable machine. The machine gently blows air into your airway. This air helps keep your airway open and supports normal breathing.

8.2 Set up and connect your PAP device

Wait until your PAP Therapy Kit arrives to begin setting up the PAP device and mask.

- PAP device set-up: The Onduo app will direct you to the manufacturer's electronic user guide to help you set up your PAP (for more details, refer to the manufacturer's IFU).
- Mask fit: Get tips for wearing the mask and easy breathing. Practice breathing with the mask, while sitting and lying down on a bed, and with your PAP device turned on.

8.3 Using the PAP device

The Onduo app will direct you to the manufacturer's electronic user guide to help you set up your PAP (for more details, refer to the manufacturer's IFU). Follow the instructions and activities in your app to help you adjust to PAP therapy, make PAP use a daily habit, and get comfortable falling asleep with your device. The Onduo app provides motivational tips to help you develop a habit of using PAP therapy and improve your sleep outcomes. Your device will sync your nightly PAP data with the app automatically - you don't need to upload anything manually after you use the device.

8.4 Review your PAP use

You can find detailed information on your PAP use in the **History section** of the Onduo app. This information is compiled into daily and weekly trends, and includes:

1. **Total PAP Usage:** This shows how much time, on average, you are using PAP during the night.
2. **Mask Leak:** Mask leak is an estimate of the total rate of air unintentionally escaping your mouth or mask. This can cause some discomfort, but does not mean the PAP isn't doing its job.
3. **AHI (apnea-hypopnea index):** The AHI reflects the average number of abnormal breathing events detected per hour of PAP use. Abnormal breathing events are scored when the device detects complete or partial stoppage of airflow through the nose and/or the mouth. Any events that you had while you were **not** using PAP are not included in this measure.

9.0 Medications

If your Care Team sets a medication logging goal, you can get helpful notifications on when to log your medications by adding them to the app.



PRECAUTION

This system is not intended to be used as a medication intake reminder system. Always defer to your prescribing physician's instructions. If you receive a medication logging notification at the wrong time, edit your medications list (refer to **Section 6.2**) and notify your Care Team.

Medication notifications remind you to log your medication intake. To turn on medication notifications, refer to **Section 9.1** to adjust your notification settings.

Follow your physician's advice if it conflicts with the app. The Onduo app is not intended as a substitute for your physician's guidance. Before making major lifestyle changes, please consult your physician.

If you take insulin, consult with your physician before making any lifestyle changes. You may need to modify the amount of insulin you take if you change your lifestyle, including food and exercise.

9.1 Add your medications

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Medications**  > **Add a new medication**.
3. Type in the name of the medication.
4. [Optional] Type in the dose of the medication.

5. Select which days you normally take the medication.
6. Tap **Add a time** to enter the times of day that you take the medication.
7. [Optional] Toggle logging reminders On or Off. By default, logging reminders are turned on.
8. Tap **Save**.

9.2 Edit and delete medications

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Medications** .
3. Tap the medication you want to edit or delete.
4. Adjust the name, dose, day, and time(s) you typically take the medication.
5. To remove times that you take the medication, tap .
6. Adjust logging reminders by toggling reminders On or Off.
7. Tap **Save**.
8. To delete the medication, tap **Delete Medication**.

9.3 Importing medications and medical supplies prescribed to you

The Onduo app may assist in adding medications and supplies for you by importing prescriptions that you fill. You will need to confirm that the imported prescriptions are correct.

1. Open the Onduo app.
2. On the Home  tab, under the section titled “New! Automate your med list,” tap **LEARN MORE**.

Note: This section is displayed only if you have not completed it in the past.

3. Follow the on-screen instructions in the app to opt in to the import process.

Note: The Onduo app may not be able to import all of your prescriptions. You have the option to manually add additional prescriptions (refer to **Section 9.1**).

9.4 Confirm medications imported from Surescripts or added by your Care Team

You will need to confirm that any medications imported, or added by your Care Team, are correct.

1. Open the Onduo app.

2. On the Home  tab, under the section titled “New prescription found!” tap **REVIEW NOW**.
3. Tap **ADD TO LIST** for the prescription you want to confirm.
4. Tap **YES** or **NO** if the new medication replaces an existing medication on your list.
5. Adjust the name, dose, day, and time you typically take the medication.
6. Tap **Save**.
7. If you do not want to add a new prescription to your list, tap **DON'T ADD**. Tap the reason for not adding the prescription.
8. You can also get to the new prescriptions by tapping **Settings**  > **Medications**  .

9.5 Log medications you have taken

Track when you took your medication, so you can see how it affects your glucose readings in your history.

1. Open the Onduo app.
2. Tap the task menu  > **Log medication**.
3. Tap the time to adjust when it was taken.
4. Check the box next to the medication or medications that you took.
5. Tap **Save**.

Note: You must add a medication (refer to **Section 9.1**) for you to be able to select and log it.

10.0 Food, exercise, weight, and mood logging

Log your meals, exercise, and mood to get a better understanding of how your health is impacted by your mood, activity and what you eat. This information is visible to both you and your Care Team—and you can work together to set goals for yourself.

10.1 Log food or a meal

1. Before you eat or drink, open the Onduo app.

2. Tap the task menu  **Log** > **Log meal**.

3. Tap the Photo banner  to add a photo.*

4. Type a description of what you ate and/or drank.*

5. Tap the time to adjust when you had this meal.

6. [Optional] Tap either **Breakfast**, **Lunch** or **Dinner** to specify if it was one of the three major meals.

7. [Optional] Tap **Choose a location** and pick either **Find on map** or **At home** depending on where you had the meal.

8. Tap **Save**.

9. The first time you log your food, you'll see a "Celebration" message in your app, with a link to your Food View Data screen. You'll also see Celebrations when you log your food for two or more days in a row, and when you come back and log after a break of seven days or more.

**Either a photo or a food description is required to save this log. Both are not required.*

Once logged, it's not possible to edit or delete logged meals.

10.2 Log exercise

You can manually log different types of exercise:

- 
-
- 
- >
- Log exercise.**
1. Tap the task menu  > **Log exercise.**
 2. Tap the icon to choose the type of exercise you completed.
 3. Tap the numbers to adjust your start time and duration of exercise.
 4. Tap **Low** to change the intensity of the exercise.
 5. [Optional] Include a note about the activity for yourself and your Care Team.
 6. Tap **Save**.
 7. The first time you log your exercise, you'll see a "Celebration" message in your app, with a link to your Exercise View Data screen. You'll also see Celebrations when you log your exercise for two or more days in a row, and when you come back and log after a break of seven days or more.

You aren't able to connect your own activity tracker (like a FitBit). You can track steps (refer to **Section 11.0**).

10.3 Log mood

You can manually log how you are feeling:

- 
-
- 
- >
- Log mood.**
1. Tap the task menu  > **Log mood.**
 2. Tap the icon that best describes how you are feeling.
 3. Write about a few things that happened this week, and describe how they made you feel.
 4. Tap the numbers to adjust your start time and date.
 5. Tap **Save**.
 6. The first time you log your mood, you'll see a "Celebration" message in your app, with a link to your Mood View Data screen. You'll also see Celebrations when you log your mood for two or more days in a row, and when you come back and log after a break of seven days or more.

10.4 Log weight

You can manually log your weight:

- 
1. Tap the task menu **Log** > **Log weight**.
 2. Enter your weight in lbs.
 3. Tap the numbers to adjust date and time.
 4. Tap **Save**.

10.5 View your logged events

You can view logged events such as meals you've logged, steps you've taken, and exercise you did.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **History** .
3. Tap **Logbook** and select **View Data** in the **Food/drink, Movement, Medication, or Mood** category to see your logged events in more detail. (If you are in the Onduo Mental and Behavioral Health program, the option will be titled "Mental Health" instead of Mood.)
4. Scroll left and right through the cards on the bottom of the page to see information about each day.
5. Use the arrows at the top to see logged events from the past.

10.6 Food logging suggestion

When you are wearing a CGM the software application may detect that a meal has been consumed (by examining your CGM data) and suggest to log the meal. In order to log the meal based:

1. Tap on the notification to open the Onduo app.
2. Tap **Yes, let's log it**
3. Enter a photo, description, adjust time/date and other relevant details
4. Tap **Save**

11.0 Step tracking

Track your steps in the Onduo app to better understand how your movement impacts your glucose readings. This information is visible to both you and your Care Team—and you can work together to set goals for yourself. **Please note:** step tracking has been temporarily disabled for Android users.

11.1 Track steps and adjust your step goal

Your steps are automatically tracked by data gathered from your phone. You can change the number of steps to aim for per day:

Your phone automatically tracks the number of steps you take each day. To share this data with Onduo, allow the Onduo app to get step data from Google Fit or Apple Health:

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Steps** .
3. Follow the on-screen instructions to get steps data from Google Fit or Apple Health.
If you use Android, you may need to download Google Fit.

You can change the number of steps to aim for per day:

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Steps** .
3. Move the slider to change your daily step target or tap the number to manually adjust.
4. Tap **Save**.

11.2 View your steps

You can view steps you've taken.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **History**  > **Logbook**.
3. Tap on **View Data** in the **Movement** category.

4. Tap at the top of the screen to adjust your view by day or week.
5. Tap the arrows at the top to see previous days or weeks.

Steps are also shown on the Home tab so you can track your progress for the day.

12.0 Your Journey: Activity sets, activities, checkpoints, insights, and education

From your Home tab, you can choose a journey that's important to you. Journeys are designed to help you achieve your health goals by having you work towards your ideal glucose range, hitting your target blood pressure level, or improving your mental and behavioral health. Each journey is made up of activity sets. Each activity set contains up to eight activities for you to complete.

12.1 Activity Sets

Activity sets consist of activities, informational content, and challenges designed to help you develop healthy habits for managing Type 1 diabetes, Type 2 diabetes, hypertension, or your mental and behavioral health. Activity sets will appear in the "Your program" section on the Home tab. Each activity set lasts about a week. You may be able to see what's coming next or view your progress anytime by clicking "View full journey."

12.2 Learn about activities

Activities focus on different aspects of your health to help you improve by tracking actionable tasks. For example, you could have an activity around logging your glucose reading before and after a meal to see how your food affects your glucose readings. Alternatively you might learn about small ways to change your evening routine to help you get a better night's sleep.

Each activity lasts about a week, but your daily goal will always be there for you. Some activities can make achieving your daily goal easier!

12.3 Learn about insights and educational materials

Your Care Team may surface insights and educational materials to you in the app. The more information the Care Team has about your habits and health, the better they can provide insights and education to you.

These insights might include basic information about diabetes, high blood pressure, or mental and behavioral health. Or you might get personalized information about how your glucose or blood pressure readings are affected by your breakfast.

12.4 Reminders for activities

If you have notifications turned on, you'll be reminded what tasks are needed to complete the activity. The app will provide you with updates on the progress of your activity on the Home tab.

12.5 Checkpoints

Checkpoints help track your progress on a clinical measure connected to a clinical condition. Checkpoints typically appear in the “For you” section. Each checkpoint has a set duration which is generally around a week.

13.0 Video visits

You may be given the opportunity to meet with Onduo Care Team members through a video visit.

13.1 Schedule a visit

Your Care Team will let you know when it's time to schedule a video visit.

1. Open the Onduo app.
2. Navigate to the message from your coach which shares a link for you to schedule an appointment.
3. Click on the link and follow the instructions displayed on-screen to schedule, modify, and join your appointment.

13.2 (Old flow - No longer in use) Schedule a visit

This flow will no longer be used going forward, but instructions are provided for reference for members who had it triggered previously and have not yet completed it.

Your Care Team will let you know when it's time to schedule a video visit.

4. Open the Onduo app.
5. Navigate to the message from your coach which shares a link for you to schedule an appointment.
6. Click on the link to schedule your appointment.
7. Click the "Find a time" button on the scheduling card on the home screen. Tap "Show more" to view available appointment times over the next three months.
8. Choose an appointment time that works for you.
9. Indicate if you would like a Spanish interpreter to join your video visit.

13.3 (Old flow - No longer in use) View and modify your appointments

This flow will no longer be used going forward, but instructions are provided for reference for members who had it triggered previously and have not yet completed it.

See section 18.4 My Appointments

13.4 (Old flow - No longer in use) Join a video visit

This flow will no longer be used going forward, but instructions are provided for reference for members who had it triggered previously and have not yet completed it.

1. Open the Onduo app.
2. Click the "Check in" or "Join now" button at the top of the home page. This button will be available from 10 minutes before the appointment starts until 5 minutes after the appointment ends, or until you exit the visit.
3. Follow the prompts if shown to set up your camera and microphone.
4. Click the "Enter visit" button to join the video visit.

14.0 Blood pressure

If you are enrolled in the hypertension management program, you may be given the opportunity to track your blood pressure in the Onduo app. We recommend you use a blood pressure monitor that connects to the Onduo app. Please view the list of devices in Settings > Connected meter. You can also choose to log your blood pressure and pulse readings manually.

Start by learning how to connect your monitor and review your readings.



PRECAUTION

Defer to your blood pressure monitor for primary blood pressure and pulse readings. If you believe the Onduo app is displaying incorrect blood pressure or pulse data, please defer to the readings on your blood pressure monitor. Please contact the Onduo support team if you believe the app is displaying incorrect data. For specific instructions for using your blood pressure monitor, please refer to the monitor's instructions for use.

14.1 Indications for use/Target population

The Onduo Hypertension Management Feature is intended to be used by individuals who:

- Are aged 18 and older,
- Have been diagnosed with Hypertension, and
- Are using iOS and Android mobile operating systems.

The Onduo Care Team Console is intended to be used by healthcare professionals and care team users.

14.2 What's a blood pressure monitor?

You may receive a blood pressure monitor as part of Onduo's hypertension management program. Or you may be able to connect a blood pressure monitor that you already own. These devices measure how hard your blood pushes against the walls of your blood vessels as it flows.

14.3 Connect your blood pressure monitor

You can connect most blood pressure monitors to the Onduo app to automatically save and track your blood pressure and pulse readings in the Onduo app.

1. Open the Onduo app.
2. On the Home  tab, under "Pair your blood pressure monitor," tap **Pair**.
If you don't see this, open the Onduo app **Settings** > **My Devices** > Add a device.
3. Choose your device from the list of approved BP devices.
4. Follow the instructions in the app, and remember to insert batteries into your monitor.
5. The app will confirm once your monitor has been successfully connected. If the connection was unsuccessful, you'll see a failure message with a Retry button.
6. The first time a blood pressure reading is received from your monitor, you'll receive a "Celebration" push notification with a link to your Blood Pressure View Data screen. You'll also see Celebrations when your app receives blood pressure data for two or more days in a row, and when data is received after a break of seven days or more.

If you have questions, or if you don't see the option to "Pair your blood pressure monitor," please contact your Care Team. Or, try opening the Onduo app **Settings** > **My Devices** > Add a device.

14.4 Manually log a blood pressure reading

You can log blood pressure readings manually:

1. Open the Onduo app.
2. Tap the task menu  > **Blood pressure**.
3. Type in your systolic and diastolic readings (recorded as mmHg).

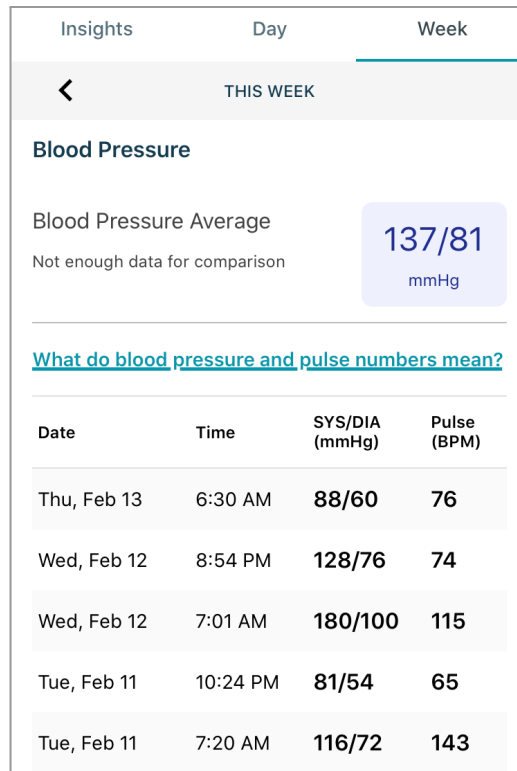
4. You can optionally enter your pulse rate (recorded as BPM, beats per minute), if you know it.
5. Adjust the date and time of the reading, if needed.
6. Tap **Save**.
7. The first time you manually log a blood pressure reading, you'll see a "Celebration" message in your app, with a link to your Blood Pressure View Data screen. You'll also see Celebrations when you log blood pressure data for two or more days in a row, and when you come back and log your blood pressure after a break of seven days or more.

14.5 Review your blood pressure and pulse readings

To view a complete history of your day including events like exercise, steps, and medication, use the History tab:

1. Open the Onduo app.
2. Tap **History**  **> Logbook**.
3. Tap **View Data** in the **Blood Pressure** category.
4. Tap at the top of the screen to adjust your view by day or week or month.
5. Tap the arrows at the top to see previous days or weeks or months.

On each day or week of your history, you can see a table of your blood pressure and pulse readings. In the weekly and monthly views, you can also see your average blood pressure for that week or month.



You're not able to delete your history.

14.6 Finding your baseline blood pressure

You may be given the opportunity to participate in a blood pressure checkpoint by your Care Team. Checkpoints show you how your blood pressure is doing and help you see if you might want to make changes.

If you opt-in to the blood pressure checkpoint, you'll be asked to check your blood pressure in the morning and evening for 3 days. You can keep track of your checkpoint progress through a card on your home screen.

Once you complete a checkpoint, you will be able to see your average blood pressure in the morning and evening, and your overall average blood pressure. Your care lead will review this with you and talk about a blood pressure plan.

14.7 Manage your blood pressure monitor

If you use a blood pressure monitor as part of a program within Onduo, your blood pressure and pulse data becomes associated with your Onduo app.

To disconnect a blood pressure monitor from the Onduo app:

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **My Devices**  .
3. Tap the device you wish to disconnect, and tap **Forget device**.

14.8 Blood pressure and pulse reading alerts

Very low or high blood pressure or pulse readings, whether read directly from a blood pressure monitor or manually logged, will trigger alert notifications. The alert will prompt you to take another reading after resting for 5 minutes. If the reading is still very low or high, the alert will prompt you to talk to your care team. Your Care Team may also check in with you via the Messages tab when this occurs.

15.0 Obstructive Sleep Apnea

The Onduo Obstructive Sleep Apnea (OSA) program is designed to help people adjust to positive airway pressure (PAP) therapy, and to build and maintain healthy sleep behaviors and routines.

The OSA program can help you:

- **Get an OSA diagnosis:** Complete a sleep questionnaire, video visits with a sleep physician, and a home sleep test to help determine whether you have an official OSA diagnosis.
- **Set goals:** Think about how OSA affects your life, and what you'd like to change the most.
- **Get your mask recommendation:** Answer a few questions and get your recommended PAP mask style, based on your needs and preferences.
- **Get your PAP welcome kit:** Order your full PAP welcome kit by following our step-by-step guide.
- **Set up your PAP therapy:** The Onduo app will direct you to the manufacturer's electronic user guide to help you set up your PAP (for more details, refer to the manufacturer's IFU). Trained Onduo coaches and support staff can help with any PAP equipment or adjustment issues.
- **Feel supported:** Work with a Care Lead to make PAP therapy part of your daily routine.
- **Track progress:** View insights about your PAP usage to help you stay on track.

15.1 Indications for Use/Target population

The Onduo Sleep Apnea Program is intended to provide an Obstructive Sleep Apnea (OSA) management program. Members enrolled in the OSA program will be assessed for obstructive sleep apnea through home testing and professional evaluations. After receiving an official OSA diagnosis, if PAP therapy is recommended, members gain access to PAP equipment and instructions for set up and adjustment, care team support, and guidance and education.

The OSA program will offer support and strategies to help manage diagnosed members' symptoms through self guided digital activities and lifestyle management skill building. These activities are provided via in-app education on OSA therapy, as recommended by their Care

Leads. Members can message Health Coaches and get connected with qualified healthcare professionals to engage in clinical consultation via telehealth visits.

The Onduo Sleep Apnea program is intended to be used by individuals who are:

- Aged 18 and older,
- Using iOS and Android mobile operating systems,
- Experiencing symptoms of OSA, and
- Not currently under treatment for OSA.

15.2 Is Onduo's Sleep Apnea program right for me?

Onduo's Sleep Apnea program is not right for you if you:

- Use supplemental oxygen,
- Have a history of stroke,
- Use opioid medications,
- Have severe insomnia,
- Have central apnea,
- Have congestive heart failure,
- Have neuromuscular disease, or
- Have moderate to severe pulmonary disease.

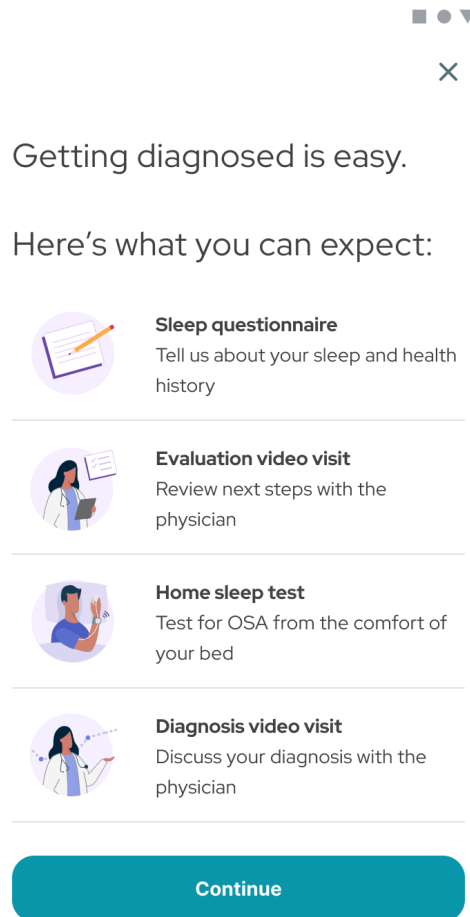
Onduo Sleep Apnea program members must participate in a home sleep test and use PAP therapy as part of the program. If your sleep physician decides that a home sleep test or PAP therapy is not the best fit for you, you will not be enrolled in the Onduo Sleep Apnea program.

15.3 Getting an OSA diagnosis

Members of Onduo's Sleep Apnea program must receive an OSA diagnosis through the program and be prescribed PAP therapy by the sleep physician as the appropriate next step before beginning PAP therapy. Follow these steps to get a diagnosis and get started:

1. **Confirm eligibility:** Your initial Onduo outreach materials contain a link to the Onduo website. Follow the steps to confirm your eligibility and coverage. Next, you'll be prompted to create a log-in and download the Onduo app.

2. **Complete onboarding in the app:** Once you've downloaded and logged into the app, you'll answer some onboarding questions and get matched with a Care Lead.
3. **Pre-diagnosis:** Next, you will receive an introduction to the OSA program through the Onduo app. You'll be asked some screening questions in order to continue through the diagnosis process.
4. **Diagnosis:** There are four steps to take in order to get an OSA diagnosis:



Diagnosis screen for OSA program

- a. **Sleep questionnaire:** You'll answer questions about your sleep and health
- b. **Telemed visit #1: Evaluation:** You'll schedule a video visit with a sleep physician. The visit will happen through the app (don't worry, you'll get a reminder!).



Select a date and time ✕



Dr. Ava Nilsson

Program physician

Select a different doctor ▾

Choose from the times below (PT):

Wed, Aug 26, 2020

9:00 AM	9:30 AM	10:00 AM
11:30 AM	12:00 PM	12:30 PM
1:00 PM	2:00 PM	2:30 PM

Thu, Aug 27, 2020

11:30 AM	12:00 PM	12:30 PM
1:00 PM	2:00 PM	2:30 PM

Telemed scheduling screen for OSA program



Video visit screens for OSA program

- c. **Home sleep test:** If your sleep physician decides a home sleep test (HST) is right for you, the app will prompt you to order a home sleep test. The test will be shipped to you. Follow the test manufacturer's directions for setting up and using this device.
- d. **Telemed visit #2: Diagnosis:** Once your sleep physician has reviewed your HST results, the app will prompt you to schedule a second video visit. You'll review your results and talk about your next steps. If your sleep physician diagnoses you with OSA and prescribes PAP therapy, you're ready to move forward with the program.

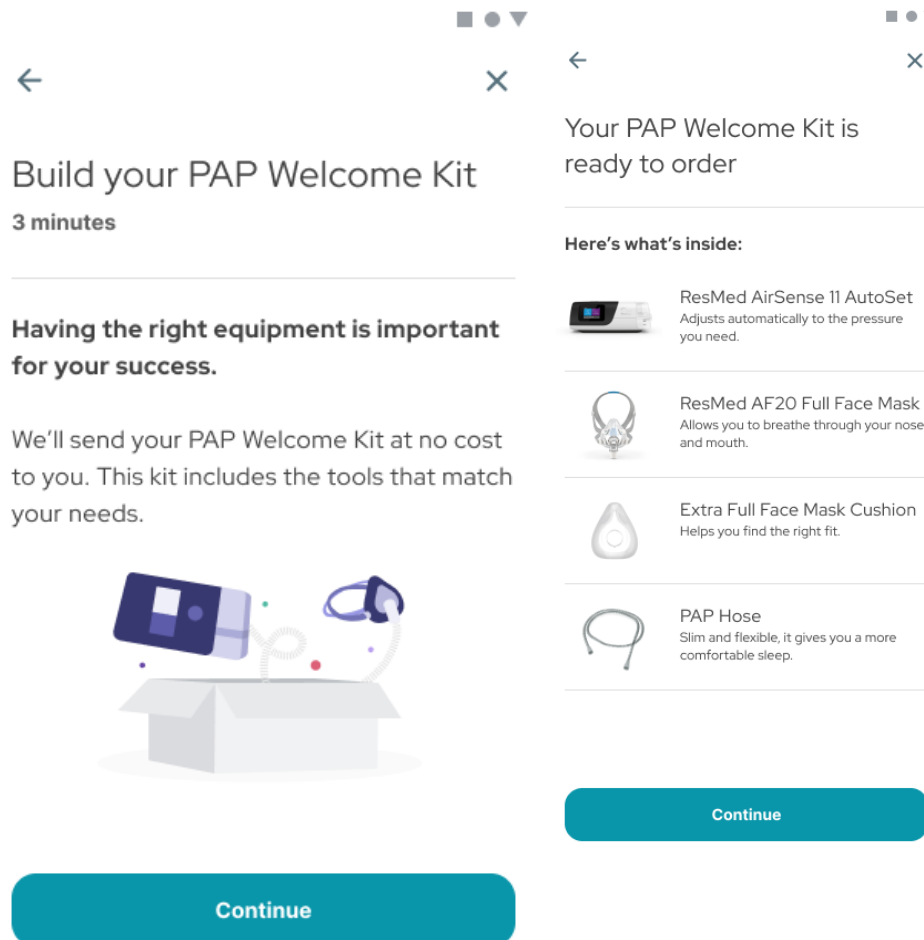
15.4 Welcome Kit and PAP Therapy set up

Once you have received your formal OSA diagnosis and PAP therapy prescription from your sleep physician, you can get started with PAP therapy. Follow these steps to get set up:

1. **Build your PAP Welcome Kit:** Your app will prompt you to build your PAP Welcome Kit.

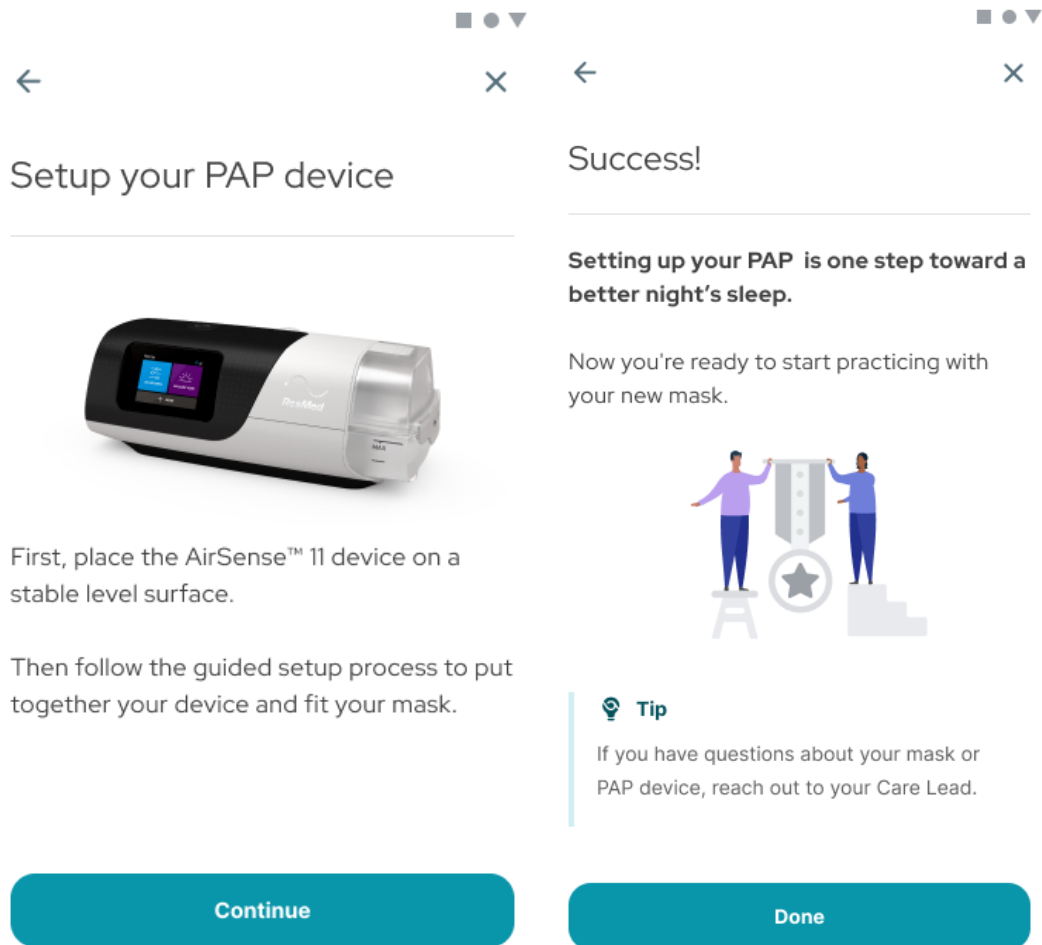
You'll answer questions about your goals for PAP therapy and choose the right equipment

for your kit. The kit will include materials for PAP therapy, including mask cushions, air filters, mask frame, tubing, headgear, PAP device, and other materials. Your Welcome Kit will be shipped to you via postal mail.



PAP Welcome Kit screens for OSA program

2. **Learn while you wait:** While you wait for your Welcome Kit to arrive, you can learn more about OSA and PAP therapy in your app.
3. **Initial PAP setup:** When your Welcome Kit arrives, the Onduo app will direct you to the manufacturer's electronic user guide to help you set up your PAP (for more details, refer to the manufacturer's IFU).. You'll learn how to operate your device and fit your mask, and you'll get guidance on your first night using PAP therapy.



Initial PAP set up screens for OSA program

4. **First week with PAP therapy:** Once you've set up your PAP device, practiced with device and mask, and experienced a first night using PAP, you'll get seven consecutive nights of guided audio activities to help you relax and use PAP effectively. You'll be prompted to reflect on each activity in the morning. At the end of the week, you'll see a summary of your responses along with your PAP usage data.

15.5 Using PAP therapy

PAP therapy is a critical part of the OSA program. PAP therapy involves wearing a face or nasal mask during sleep. The mask is connected to a hose, which is connected to a pump on the PAP device. The device pumps filtered air through the mask to keep your airway open while you sleep.

It's important to learn how to use your PAP device comfortably and confidently, and use it every night. Follow the instructions and activities in your OSA program to guide your breathing and get comfortable falling asleep with PAP. You'll also find motivational tips to help you develop a habit of relaxing with and using PAP therapy and improve your sleep.

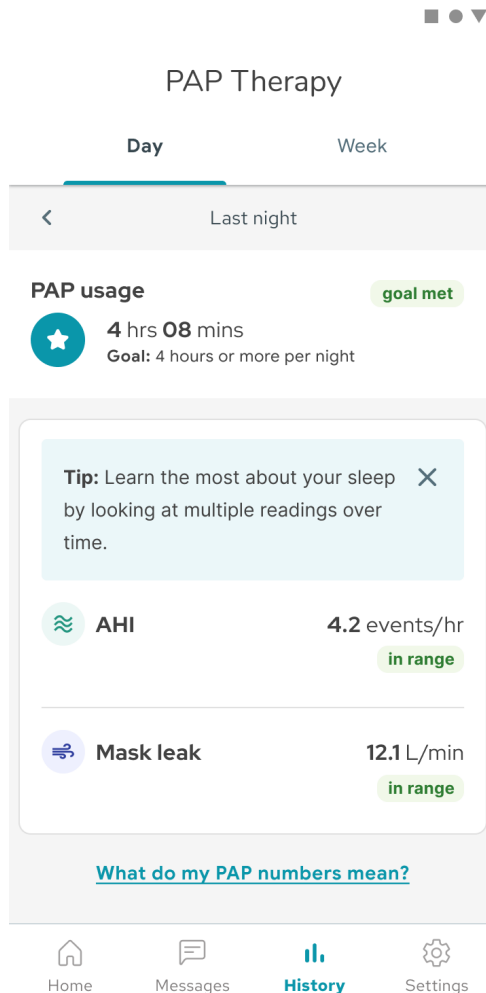
15.5.1 Schedule first night and first week activities

Once you have scheduled your first night and/or first week activity, you'll automatically receive mobile notification reminders through your app. These notifications will prompt you to complete activities that support your PAP use.

15.5.2 PAP therapy tracking

Your PAP device works with the Onduo OSA Program to track information about your PAP use. You can find daily and weekly trends under PAP Therapy in the **History** section of the app. This information includes:

- **Total PAP Usage:** PAP Usage shows much time, on average, you're using PAP during the night.
- **Mask Leak:** Mask leak is an estimate of the total rate of air unintentionally escaping your mouth or mask. This can cause some discomfort, but it does not mean the PAP is not doing its job.
- **AHI:** The AHI (apnea-hypopnea index) on the PAP device reflects the average number of abnormal breathing events detected per hour of use. Abnormal breathing events are scored when the PAP device detects partial or complete stoppage of airflow through the nose and/or mouth. Any events you might have while not using PAP are not included in this measure.



PAP therapy history screen for OSA program

15.6 Using the Onduo app

The Onduo app has four key navigation tabs:

- **Home:** Access all OSA program activities, including learning about OSA and PAP therapy, PAP device and mask setup, guided relaxation, and healthy sleep routines.
- **Messages:** Send and receive messages from a Care Lead for personalized support through the journey with PAP therapy.
- **History:** Track PAP therapy data and insights, including PAP usage, apnea-hypopnea index (AHI), and Mask Leak.
- **Settings:** View your care team and your connected PAP device.

15.7 Your guided learning activities

Each activity in the OSA program includes a learning module, review questions, and reflection.

These activities can help you to:

- Understand OSA, and its effects on your health and quality of life,
- Learn about PAP therapy, and
- Get tips on day-to-day activities, such as your bedtime routine.

15.8 Messaging with your Care Team

If you are having any difficulties with your PAP device or PAP therapy, you can message your coach for assistance. You can also view your care team information under Settings > My care team to reach your provider and/or Durable Medical Equipment (DME) group.

15.9 Ordering replacement parts for your PAP device

The components of your PAP equipment can wear out, which can make your therapy less effective. You can use the app to learn about resupply and to contact your DME.

16.0 Mental and Behavioral Health

The Onduo Mental Behavioral Health program is intended to screen members for mental health conditions and facilitate appropriate interventions to manage their symptoms. Enrolled members will be provided with tools to manage their anxiety, depression or related symptoms through self guided digital activities and lifestyle management skills via in- app education as recommended by their care leads. As needed, members will be connected with recommended qualified healthcare professionals most appropriate to their needs to engage in mental health clinical consultation via telehealth visits.

16.1 Indications for use/Target population

The Onduo Mental Health Management feature is intended to be used by targeted toward individuals who are:

- Aged 18 and older,
- Using iOS and Android mobile operating systems, and
- Experiencing a mental health need, with or without an existing diagnosis, or
- Onduo users currently enrolled in order to improve outcomes in another condition, such as Diabetes or Hypertension.

The Onduo Mental Health Management feature is not intended for individuals suffering from high risk mental health disorders requiring emergency care, including recent suicide attempt and/or psychiatric admission, within 3 months.

16.2 Is Onduo's Mental and Behavioral Health right for me?

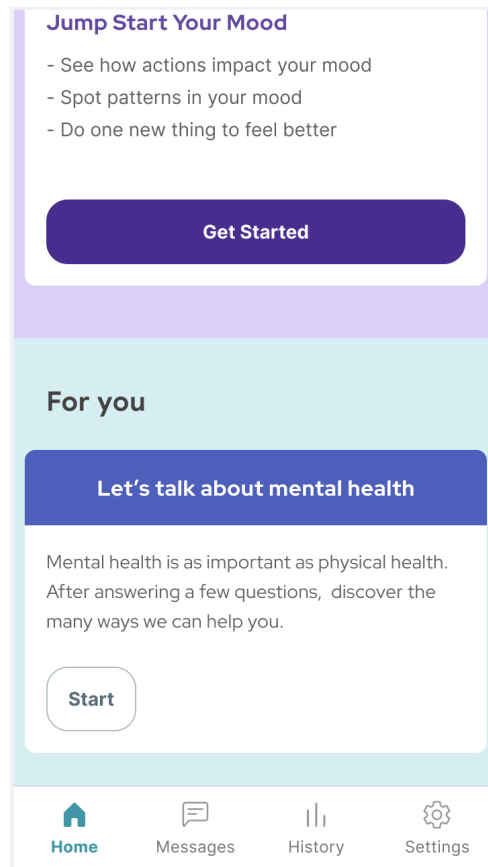
Onduo's Mental and Behavioral Health (MBH) program is meant for people who want to improve their mental health and well-being. You don't need to have an existing diagnosis. But Onduo's MBH program won't be right for everyone, and is **not** right for you if:

- You're suffering from symptoms of depression or another mental health disorder that can't be managed in Onduo and require a higher level of care (as determined by an Onduo licensed mental health care provider);
- You require emergency care for your mental health;
- You've been admitted to a hospital for psychiatric reasons in the past 3 months; or

- You’ve attempted suicide in the past 3 months;
- You live in a U.S. state where Onduo’s Mental and Behavioral Health program is not currently supported;

16.3 Getting started

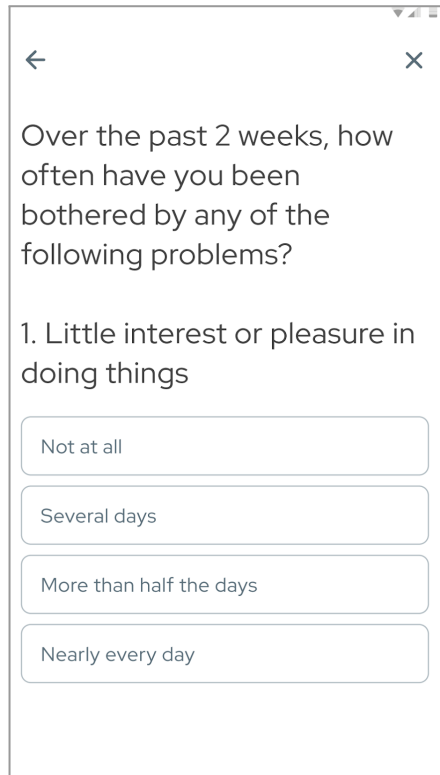
Your coach will send you a card to opt in to the MBH program. This will also show a push notification on your phone. Tap the “Let’s talk about mental health” card on the homescreen of the app to get started.



Home Screen's Opt-in card for MBH program

First, we'll give you an overview of the program, then ask you to confirm you'd like mental health support from Onduo. Next, we'll ask a quick question about your medical history as it pertains to mental health, then ask you to provide an emergency contact, to make sure you're supported and safe. (You can always edit this emergency contact later in Settings).

After that, you'll answer the **PHQ-9 survey**. This survey helps us to evaluate your depression symptom severity. It will ask you nine questions about how you've been feeling lately.



← ×

Over the past 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?

1. Little interest or pleasure in doing things

Not at all

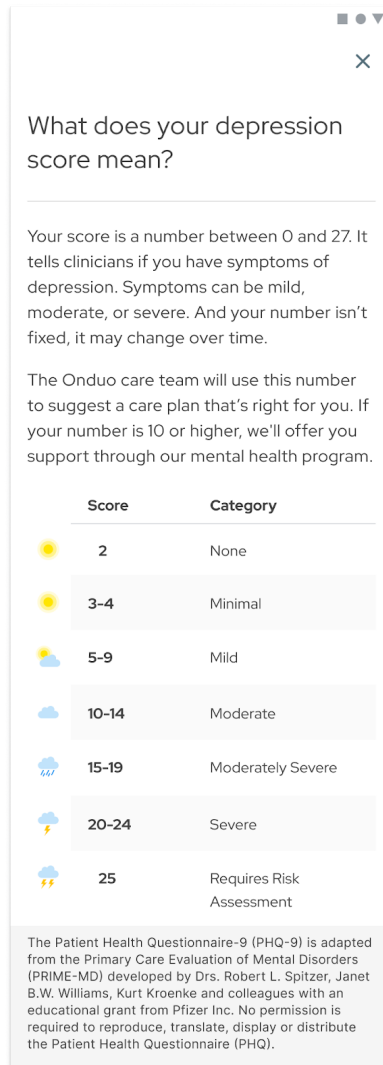
Several days

More than half the days

Nearly every day

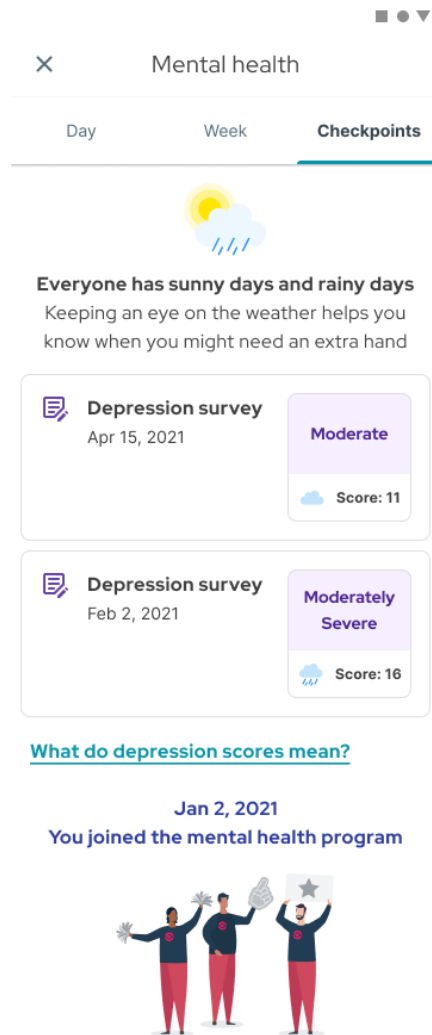
PHQ-9 survey question screen

Your answers to the PHQ-9 will be used to create your **depression score**. Your depression score is a number between 0 and 27. Your score tells a licensed mental health care provider if you have symptoms of depression. Symptoms can be mild, moderate, or severe.



Depression score screen

Your depression score can change over time. In the History section of the app under “Mental health,” you can compare your current score against past scores to track how you’re doing.



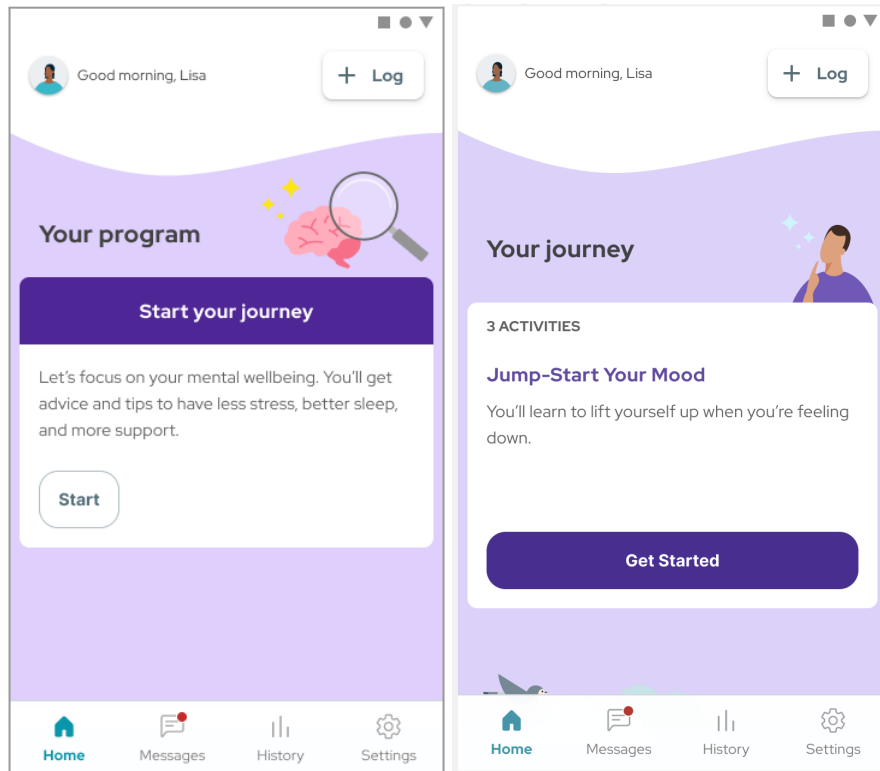
Depression checkpoint screen

The PHQ-9 is not intended to provide a diagnosis of depression, or to replace the judgment of a healthcare professional. The PHQ-9 is just one way to screen for depression but does not screen for other mental health conditions. Your depression score may become part of your health record. It may be used by a coach or a licensed mental health care provider to support and inform their evaluation and treatment of you. You should talk to your doctor if you have any questions about the PHQ-9 or your depression score.

Once you've finished the initial PHQ-9 survey questions, you'll be able to start your journey.

16.4 Your journey

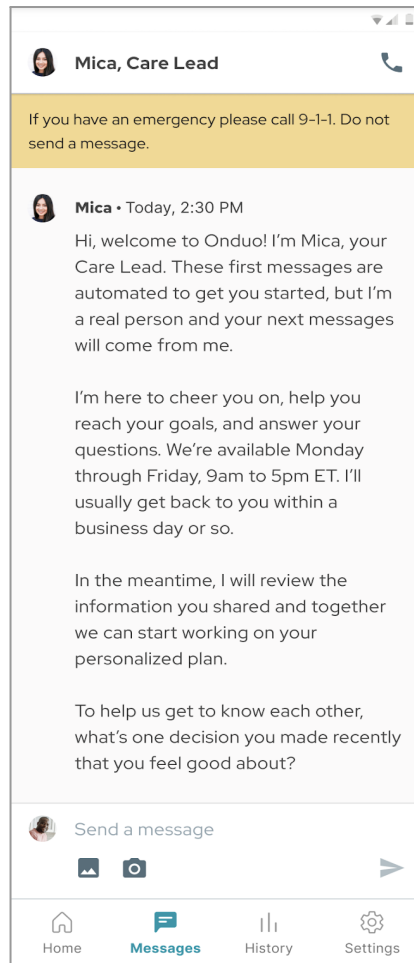
As discussed in Section 9.0, journeys are designed to help you build new skills and habits, and achieve your health goals. Each journey is made up of activity sets. Each activity set contains up to eight activities for you to work on, and takes about a week to complete. You can choose which activities are right for you.



Start your journey screen

16.5 Messaging with your Care Team

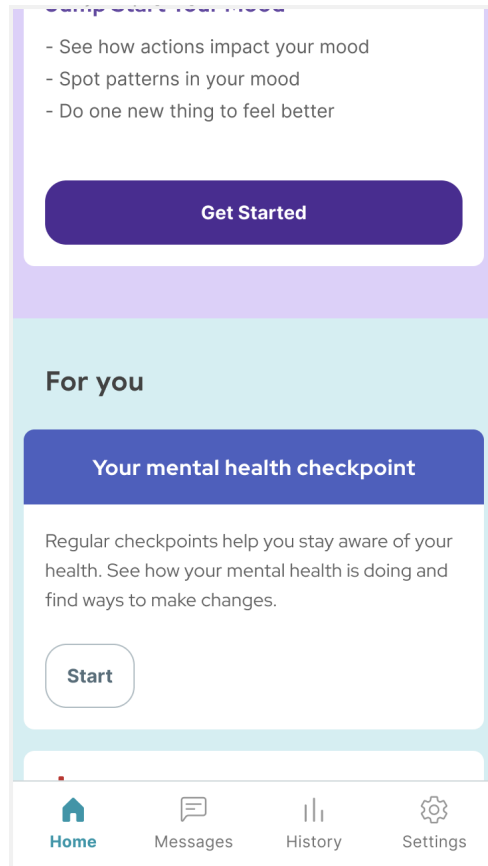
You have access to an Onduo Care Team through your program. You can send your Care Team a message anytime by clicking on the Messages button at the bottom of the screen. If you have an unread message, you'll see a red dot on the Messages icon. Your Care Team may send you content, articles, or suggestions. They may also check in to see how you're doing and feeling.



Messages screen

16.6 Mental Health Checkpoints

From time to time, we'll check in and ask you to answer the PHQ-9 survey again. This helps inform your Care Team about how you're doing, and whether your program needs any changes to keep you moving forward. (For details on the PHQ-9 survey, see the "Getting Started" section above.)



Mental health checkpoint screen

16.7 Video visits with clinicians

You may get the opportunity to have a video consultation with a licensed mental health care provider as part of your program. During this consultation, you'll talk about setting up further video appointments with a licensed mental health care provider. Your consultation can help you decide which type of provider is best for you. Once you choose, you'll receive information on your home screen about how to set up your first appointment.

17.0 Type 1 Diabetes

The Onduo Type 1 Diabetes program is intended to support members with Type 1 diabetes with help from their healthcare professionals and wellness/care teams. The program provides review, analysis and evaluation of glucose data from compatible FDA-cleared blood glucose meters and FDA-approved continuous glucose monitoring systems in support of an effective diabetes management program.

17.1 Intended use

The Onduo Diabetes Management Software Platform is intended to provide individuals with Type 1 Diabetes, their healthcare professionals and wellness/care teams, a review, analysis and evaluation of retrospective glucose data from compatible FDA-cleared blood glucose meters and FDA-approved continuous glucose monitoring systems in support of an effective diabetes management program.

The Onduo Diabetes Management Software Platform is not intended to provide treatment decisions nor is it to be used as a substitute for professional healthcare advice. It is designed to help Onduo members manage their diabetes, symptoms and treatment of their health conditions through self-guided activities connecting with a CDCES or Diabetes Coach who are certified healthcare practitioners trained in leading care for insulin dependent diabetes members.

17.2 Target population

The Onduo Type 1 Diabetes program is intended to be used by individuals who:

- Have insulin-dependent diabetes (Type 1), and
- Are aged 18 and older, and
- Are using iOS and Android mobile operating systems.

The Type 1 Diabetes program is not intended for use by

The Onduo Type 1 diabetes management program is not intended for use by individuals who:

- have cystic fibrosis

- have cirrhosis or liver failure
- have Alzheimers
- are currently pregnant
- are institutionalized
- are receiving hospice care
- are receiving active chemotherapy treatment for cancer

17.3 Getting started

You'll first register for Onduo and download the Onduo app. You will take a survey about your health, needs, and goals. This information will help us match you with a Care Specialist. Once you're set up in the app, you can set up a phone and/or telemedicine visit with your Care Specialist to talk about your diabetes management. You will receive ongoing coaching from your care team. You'll also receive personalized diabetes education content that's tailored to your needs and goals.

17.4 Devices and supplies

Depending on your needs and preferences, you may receive the following supplies:

- **Blood glucose meter (BGM):** BioTel Blood Glucose Meter
- **Continuous glucose meter (CGM):** Your Onduo physician may prescribe a CGM device, as needed.
- **A1C kits:** You may receive A1C kits every 3-6 months, or as needed, to collect your A1C results.

17.5 Video visits with Onduo PC

A clinical pharmacist may refer you to the Onduo PC Physician for a telemedicine consultation. You must consent to being seen by the Onduo PC before an appointment can be scheduled. You also must not be under treatment by another endocrinologist. Your Onduo physicians and pharmacists may communicate with your healthcare provider to improve your quality of care.

17.6 Diabetes device data dashboard

As part of the Onduo Type 1 Diabetes program, you'll have access to a third party data dashboard. Your data from any insulin pumps, insulin pens, continuous glucose monitors and blood glucose

meters that you use will be collected there. You can review this data at any time, and can download and print reports for clinicians. Your Onduo Care Specialist will help you set up your dashboard, connect your devices, and show you how to use them. Your device information can help you and your care team to review your diabetes status and make lifestyle and medical changes to improve your health.

18.0 Settings

Customize your Onduo experience through the Settings menu and adjust your schedule, medications, time in range, target range, step goal, emergency contact information, and notifications. You can also connect your meter or check the status of your meter in the app Settings.

18.1 Set and change your schedule

To get meal logging and medication logging notifications at the right time, you can set and change your schedule.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Schedule** .
3. Tap a part of your schedule to change the time.
4. Tap **Save** when done.

18.2 Add and confirm medications

If your Care Team sets a medication logging goal, you can get helpful notifications on when to log your medications by adding them to the app.

Refer to **Section 9.1** for how to add and confirm medications.

18.3 Adjust your step goal

Track your steps in the Onduo app to better understand how your movement impacts your glucose readings. This information is visible to both you and your Care Team—and you can work together to set goals for yourself.

Refer to **Section 10.1** for how to track steps and adjust your step goal.

18.4 (Old flow - No longer in use) My Appointments

This flow will no longer be used going forward, but instructions are provided for reference for members who had it triggered previously and have not yet completed it.

You can view your upcoming scheduled appointments.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **My appointments**.
3. You will be able to see the following appointments:
 - Office visits with your Health Care Provider that you have told us about
 - Video Visits with Onduo Care Team (e.g.: Onduo MD, licensed mental health care providers (e.g.: psychiatrist or therapist). Cancel or reschedule these appointments using the pencil icon.

18.5 Add and view connected meters

You can add and view your connected meters from the Settings menu.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **My Devices**  .
3. To connect to a disconnected device, tap on the device and click "Pair device".
4. To add a new device, click the "Add device button" at the bottom of the "My devices" page.
5. Devices that are connected will show under the "Connected devices" section, and the disconnected ones under "Disconnected devices".

18.6 Set up and manage notifications

You are automatically reminded when to log information in the Onduo app. All notifications are on by default. However, you can adjust the type of notifications you receive.

1. Tap **Settings**  > **Notifications**  .
2. Tap to toggle a notification type on or off.
3. When done, tap Save or Close  to discard your changes and return to the Home tab.

If you are an iPhone user, be sure to set your device lock and device notification privacy settings appropriately.

18.7 Change your target range and time in range (Type 2 diabetes only)

Important: Always consult with a physician before changing your target range.

If you are assigned a Care Lead, your Care Lead will see the change to your target range or time in range.

18.7.1 Change your target range (Type 2 diabetes only)

The American Diabetes Association (ADA) recommends that you maintain a glucose range of 80–180 mg/dL. You can adjust your target range.

Refer to **Section 6.3.1** for how to adjust your target range.

18.7.2 Change your time in range (Type 2 diabetes only)

If you use a CGM and it seems either too difficult or too easy to get any readings in your target range for the set amount of time, you can manually adjust your time in range goal. If you are assigned a Care Lead, your Care Lead will see the change to your time in range goal.

Refer to **Section 6.3.1** for how to adjust your time in range.

18.8 Change the time (Type 2 diabetes only)

It's important to know when you logged your glucose readings over the course of the day. By default, the app uses your phone's time and date when logging a glucose reading.

If your app displays the wrong time, you can try changing your phone's date and time.

18.9 Add a profile photo

To help your Care Team get to know you, upload or add a profile photo of yourself or something that you feel represents you:

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Edit**.
3. From the menu, choose how you'd like to add a photo:
 - **Take new photo:** Take a photo of yourself using your phone's camera.
 - **Upload photo:** Add a photo of yourself from your phone's photo library (recommended).
 - **Choose avatar from library:** Pick an avatar that represents you. Tap Close  in the top left when done.

18.10 Edit emergency contact information

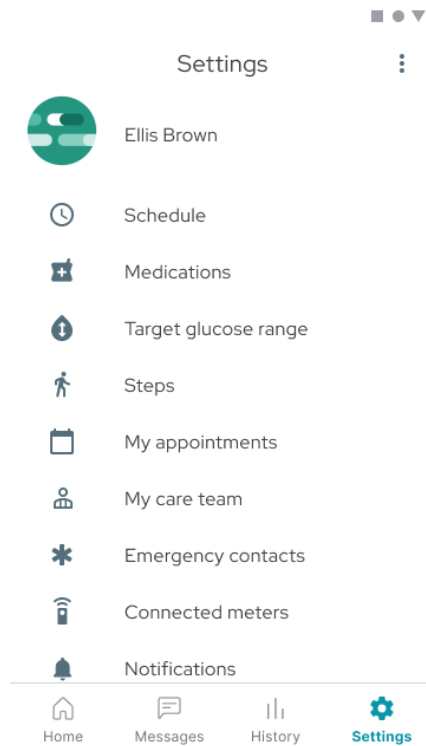
You can update your emergency contact information in Settings. It's important to keep this up to date, since your Care Team may contact them in case of an emergency. (Note, however, that Onduo is not intended to provide urgent response in the case of an emergency, so if you are having an emergency, you should contact 911 or go to an emergency room.)

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings** .
3. Tap  **Emergency contacts**
4. Make any necessary edits, then click **Save**. To cancel, click **Cancel**.

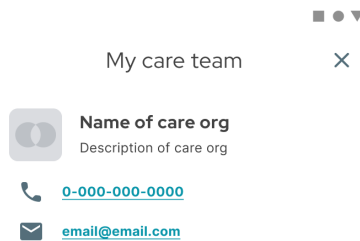
18.11 Access your Care Team contact information (for OSA members only)

You can find contact information for your obstructive sleep apnea physician group and Durable Medical Equipment (DME) supplier.

1. Open to Onduo App.
2. Tap **Settings** .
3. Tap **My care team**.



Settings screen



Sample Care team view

18.12 Generate clinician report

You can generate a clinician report to take with you on your next doctor's appointment. This report will display a consolidated view of your historical data in PDF format that you can then save, send electronically, download to your device, or print. Please note that if you're a Type 1 diabetes member, you can receive guidance from your T1D console member on generating a clinician report.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings** .
3. Tap **For my doctor - BGM** or **For my doctor - CGM** or **For my doctor - Blood Pressure Clinician Report**.

18.13 Update Privacy Settings

18.13.1 Location sharing

You can update your preference to share your location in the background to show health insights based on your location and activity.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings** .
3. Tap **Privacy**.
4. Tap to toggle sharing your location on or off.

18.13.2 Import prescription data

You can update your preference for importing your prescription data into the app. If you toggle to off, the app will not import any new medications. Existing medications in your list will not be removed.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings** .
3. Tap **Privacy**.
4. Tap to toggle prescription imports on or off.

18.14 Sign out of the app

When you sign out of the app, you will no longer receive notifications or be able to message your Care Team.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings** .
3. Tap the Menu  > **Sign out**.

Signing out of the app does not remove your data from the Onduo app.



PRECAUTION

If you have not enabled a passcode on your phone, you will be automatically logged out of the Onduo app after ten minutes of inactivity in order to keep your data confidential. If you are logged out, you'll be directed to your phone's settings to set up a passcode.

18.15 Change password

If you created an Onduo account using your email during registration, you can change the password associated with your account.

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings**  > **Change password**.
3. Follow the on screen instructions including:
 - a. Entering your current password
 - b. Choosing a new password

19.0 Send feedback about the app

Tell us about your experience using the Onduo app, including what you like, what you don't like, or about issues you've found. Your feedback will be for used product improvement and will not be seen by your Care Team. You may not receive a reply.

You can also call or email support at support@onduo.com or 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386). If you're participating in a clinical study, please contact the study support staff.

Send feedback:

1. Open the Onduo app.
2. Tap **Settings** .
3. In the top right, tap Menu  > **Send feedback**.
4. An email will appear with some pre-populated information.
If you receive an error, try copying the email address into your primary email app.
5. Fill out the email with your feedback, then send. Please do not include health information in this feedback.

You should receive a confirmation email to the email account you used to send this feedback. If you do not, call 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386) to report your feedback directly. If you're participating in a clinical study, please contact the study support staff.

20.0 Troubleshooting

Learn how to fix common issues with the Onduo app.

20.1 Recover your password

When you signed up for Onduo, if you used a Google Account, you can recover your password using Google's account recovery process.

When you signed up for Onduo, if you created a new account using your email, you can recover your password by clicking on the forgot password link in the sign in with the email screen.

20.2 Fix problems with your BGM, CGM, or Blood Pressure Monitor

If you're having issues with your blood glucose meter (BGM), refer to the meter's instructions for use. If you're having issues with your continuous glucose monitor (CGM), refer to the CGM's instructions for use. If you're having issues with your blood pressure monitor, refer to the blood pressure monitor's instructions for use. If you continue to experience issues syncing your device, please contact Support (see [Section 20.4 Contact support](#)) and inform them of the device brand and model.

20.3 Resolve problems with calling your Care Team

If your Care Team hasn't set their phone number yet, you might receive an error message when trying to call. In this case, message your Care Team and let them know that you'd like to set up a call.

20.4 Contact support

If you're having problems with the app, you can contact the Onduo support team. Call or email support at support@onduo.com or 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386). If you're participating in a clinical study, please contact the study support staff.

Additionally, you can contact Onduo support through the app. To contact support:

1. Open the Onduo app.

2. Tap **Settings** .
3. In the top right, tap Menu  > **Contact support**
4. An email will appear with some pre-populated information.
If you receive an error, try copying the email address into your primary email app.
5. Fill out the email with your request for support. You will be asked to grant permission for your device logs to be included with the email. Device logs contain information on how your app and device are working, and what's going wrong. These logs help Onduo developers solve problems faster. Your device logs are encrypted and will never contain your personal information.
6. You should receive a confirmation email to the email account used to send this feedback. If you do not, call 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386) to request support directly. If you're participating in a clinical study, please contact the study support staff.



Manufacturer

Verily Life Sciences LLC

999 Bayhill Drive

San Bruno, CA 94066

Trademarks

“VERILY” is a trademark of Verily Life Sciences LLC. All rights reserved.

“Onduo” is a trademark of Onduo LLC. All rights reserved.

100194 Rev AV

Aplicación de Onduo para dispositivos móviles

Guía del usuario

Le damos la bienvenida a la app para dispositivos móviles de Onduo, que forma parte de la **plataforma de software de atención médica virtual de Onduo**. Nuestra misión es brindarle asistencia en su camino para controlar mejor la hipertensión, la apnea obstructiva del sueño, la diabetes de tipo 2 y su salud mental y conductual. Con esta aplicación para smartphones, podrá hacer lo siguiente:

- Realizar un seguimiento de sus mediciones de glucosa y su presión arterial, y detectar patrones (solo para diabetes de tipo 2)
- Registrar sus comidas, ejercicio y medicamentos
- Obtener más información sobre cómo las comidas, el ejercicio y otros hábitos influyen en sus mediciones
- Establecer y mantener comportamientos y rutinas saludables para el sueño
- Adaptarse a la terapia de presión positiva en las vías respiratorias (PAP) y recibir asistencia para las terapias en curso (solo para usuarios con apnea obstructiva del sueño)
- Realizar un seguimiento de sus estados de ánimo, su salud mental y los síntomas de depresión y ansiedad
- Utilizar herramientas de autoayuda para realizar cambios saludables y mejorar su bienestar mental
- Intercambiar mensajes directamente con su equipo de atención médica y acceder a cuidados psiquiátricos o terapéuticos según los necesite (solo para usuarios que participan en los programas de salud mental y conductual)
- Adquirir hábitos y habilidades saludables
- Conectarse con su equipo de atención médica para obtener asistencia

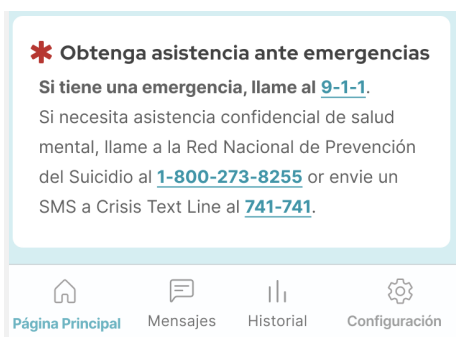
1.0 Instrucciones de uso



PRECAUCIONES

EN EL CASO DE UNA EMERGENCIA MÉDICA, LLAME AL 911 O DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA. La app de Onduo no está diseñada para responder a una emergencia médica.

SI TIENE UNA URGENCIA DE SALUD MENTAL, LLAME AL 911, DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA, O BIEN LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO A UNA LÍNEA DIRECTA PARA CASOS DE CRISIS. Si está pensando en lastimarse a sí mismo o a otros, o si necesita asistencia inmediata, llame al 911 o pídale a un amigo o familiar que lo lleve a la sala de urgencias más cercana. Si necesita asistencia confidencial de salud mental, puede llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 las 24 horas, todos los días, o enviar un mensaje de texto a Crisis Text Line al 741-741. Si necesita ayuda inmediata, llame al 911 o pídale a un amigo o familiar que lo lleve a la sala de urgencias más cercana. Estas recomendaciones también están disponibles para su referencia en la parte inferior de la pestaña Página principal:



Siga las recomendaciones de su médico o proveedor de salud mental si hay una contradicción con la aplicación. La app de Onduo no está diseñada para reemplazar las instrucciones de su médico. Antes de hacer cambios importantes en su estilo de vida, consulte a su médico. No debe tomar decisiones sobre su tratamiento ni modificar los medicamentos que toma en función de los datos de la app de Onduo.

Este sistema no está diseñado con el fin de que se lo use como sistema de recordatorios para la toma de medicamentos. Siempre siga las instrucciones del médico que le recetó los medicamentos. Si recibe una notificación de registro de medicamentos en el momento equivocado, edite su lista de medicamentos (consulte la **Sección 6.2**) y notifique a su equipo de atención médica.

Consulte su glucosímetro para obtener las mediciones principales de glucosa. Si cree que la app de Onduo muestra datos de glucosa incorrectos, consulte las mediciones de su glucosímetro. Comuníquese con el equipo de asistencia al cliente de Onduo si cree que la app muestra datos incorrectos. Tenga en cuenta que solo el programa de diabetes de tipo 2 admite datos de glucosa en la aplicación.

Consulte su tensiómetro para obtener las mediciones principales de presión arterial. Si cree que la app de Onduo muestra datos de presión arterial incorrectos, consulte las mediciones de su tensiómetro. Comuníquese con el equipo de asistencia al cliente de Onduo si cree que la app muestra datos incorrectos.

Consulte el dispositivo de PAP para obtener los datos básicos de la terapia. Haga un seguimiento con un médico del sueño si experimenta síntomas preocupantes relacionados con la AOS o la terapia de PAP. La somnolencia diurna

puede persistir incluso con una terapia de PAP frecuente. Nunca maneje, opere maquinaria pesada ni realice otras tareas potencialmente peligrosas mientras sienta somnolencia. El Programa de AOS incluye consultas programadas con un médico del sueño, con quien puede comunicarse en otros casos si es necesario.

Si toma insulina, consulte con su médico antes de realizar cambios en su estilo de vida. Es posible que deba modificar la cantidad de insulina que toma si cambia su estilo de vida, incluidos aspectos como el ejercicio y la comida.

El ejercicio puede reducir los niveles de glucemia y, en combinación con ciertos medicamentos, puede provocar hipoglucemia.

Versiones:

iOS 14 o una versión posterior

Android 8 o una versión posterior

Navegador Google Chrome 96.0.4664.55 o una versión posterior

1.1 Descargue la app y acceda a ella

Este folleto de instrucciones corresponde a la versión más reciente de la app de Onduo. Si aún no lo ha hecho, actualice la aplicación antes de leer y utilizar este manual. Puede descargar la aplicación de Onduo en [App Store o Google Play Store](#). Tenga en cuenta que, si usa una versión más antigua que la mínima admitida, se le solicitará que actualice la app para que pueda seguir usándola. Cuando abra la app, verá un vínculo a la tienda de aplicaciones o instrucciones para actualizarla.

Debe acceder a la app de Onduo con la misma cuenta que usó para registrarse en el programa Onduo. La app le permite acceder con estos dos métodos:

Cuenta de Google: si usó la opción Acceder con Google, use esta opción a fin de acceder a la app de Onduo. Esta cuenta solo es necesaria para acceder a la app. La app no asocia información con su Cuenta de Google.

Cuenta de Onduo: si usó su correo electrónico para crear una nueva cuenta de Onduo, use esta opción a fin de acceder a la app de Onduo.

Después de acceder, es posible que vea una página con los logotipos de Onduo y de los patrocinadores. Luego, comenzará su experiencia en la aplicación.

1.2 Introducción a la app

La app tiene 4 pestañas:

-  **Página principal:** Elija su recorrido, trabaje en sus actividades, haga un seguimiento de su progreso y vea contenido educativo.
-  **Mensajes:** Envíe mensajes a su equipo de atención médica.
-  **Historial:** haga un seguimiento de sus datos en relación con las mediciones de glucosa y presión arterial (solo para diabetes de tipo 2), y los registros de alimentos y bebidas, actividad física (pasos y otros ejercicios), medicamentos, estado de ánimo, y datos y estadísticas de la terapia de PAP (disponibles solo para usuarios inscritos en el programa de Apnea del sueño). También puede revisar su puntuación de depresión, la que solo está disponible para los usuarios inscritos en el programa de salud mental y conductual.
-  **Configuración:** ajuste el programa de su rutina diaria, agregue o quite medicamentos, modifique sus objetivos diarios, realice un seguimiento de sus pasos, edite su información de contacto de emergencia y cambie otras opciones de configuración de la cuenta.

Presione el botón de menú de tareas  Log en la esquina superior derecha de la pestaña Página principal para realizar las siguientes acciones:

- Registrar una comida
- Hacer un seguimiento del ejercicio que hizo
- Registrar la toma de un medicamento
- Registrar una medición de glucemia (solo disponible para los usuarios inscritos en el programa de manejar de la diabetes de tipo 2)
- Registrar su estado de ánimo
- Registrar una medición de la presión arterial (solo disponible para los usuarios inscritos en el programa de manejar de la hipertensión)

1.3 Pestaña Página principal: Su recorrido y sus actividades

En la pestaña Página principal, puede elegir un recorrido de salud que sea importante para usted o ver los conjuntos de actividades que tiene asignados. El recorrido incluirá diversos conjuntos de actividades para que trabaje en ellos. Cada uno contiene hasta ocho actividades, que pueden incluir nuevas habilidades para desarrollar, nueva información para aprender o nuevos desafíos para superar. A medida que vaya completando las actividades, podrá acceder a una nueva. También tendrá la opción de omitir las que no le resulten apropiadas.

Si ve recorridos en la pestaña Página principal, haga clic en “Ver todo el recorrido” para conocer su progreso y descubrir lo que sigue a continuación. Una vez que complete un recorrido en su totalidad, podrá elegir uno nuevo. También es posible que vea recomendaciones de contenido educativo y actividades en la pestaña Página principal, junto con encuestas ocasionales, que nos ayudan a comprender mejor su salud y personalizar el programa.

1.4 Pestaña Historial: Explore el efecto sobre su glucosa, su presión arterial, y la terapia de PAP, así como sobre su salud mental y conductual

En la pestaña Historial, se muestra información que puede ayudarlo a evaluar el efecto de su estilo de vida en las mediciones de la glucosa y la presión arterial, y en el bienestar mental. En esta pestaña, se muestra la siguiente información:

- Mediciones de la glucosa (las lecturas de glucosa en la aplicación solo están disponibles para los usuarios inscritos en el programa de manejo de la diabetes de tipo 2)
- Mediciones de la presión arterial (solo disponible para los usuarios inscritos en el programa de manejo de la hipertensión)
- Alimentos y bebidas
- Actividad física, incluidos los pasos y otras formas de ejercicio
- Medicamentos
- Estado de ánimo
- Uso de la terapia de PAP, IAH y fugas de la mascarilla (disponible solo para usuarios inscritos en el programa de Apnea del sueño)
- Puntuación de depresión (solo está disponible para los usuarios inscritos en el programa de salud mental y conductual)

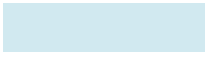
Existen tres formas de revisar sus datos:

- **Estadísticas:** consulte los datos relacionados con la forma en la que influyen sus comidas y ejercicios registrados en su glucemia y presión arterial
- **Libro de registros:** consulte los datos categorizados por el nivel de glucemia (solo para diabetes de tipo 2), la presión arterial, los alimentos y las bebidas, la actividad física, los medicamentos, el estado de ánimo, etc. Cada subsección se divide en vistas detalladas.
 - **Día:** vea todos los datos que se registraron cada día. Presione las flechas < > para ver datos de diferentes semanas.
 - **Semana:** consulte sus datos a lo largo de la semana. Presione las flechas < > para ver datos de diferentes semanas.
 - **Mes:** consulte sus datos a lo largo del mes. Presione las flechas < > para ver datos de diferentes meses (solo verá los datos diarios y semanales si forma parte del programa de AOS).
 - **Puntos de control:** vea los puntos de control que completó, además del momento en que comenzó a registrar los puntos de control con nosotros.



1.4.1 Símbolos en su historial

Consulte la siguiente tabla para comprender el significado de los símbolos de su historial.

Símbolo	Significado
	No se cumplió el objetivo diario: este símbolo se muestra en el historial diario y semanal cuando el objetivo de rango diario o de uso de PAP de ese día aún no se cumplió pero todavía se puede cumplir (o no se cumplió y ya no se puede cumplir).
	Se cumplió el objetivo diario (solo para diabetes de tipo 2): este símbolo se muestra en el historial y en la pestaña Página principal si cumplió el objetivo de rango de glucosa o de uso de PAP de ese día.
	Objetivo de rango de glucosa (solo para diabetes de tipo 2): esta barra azul indica su objetivo de rango de glucosa. Si una medición se encuentra dentro

	de esta barra azul, esa medición está dentro del rango. Si la medición aparece encima o debajo de la barra azul, está fuera del rango.
	Medición dentro del rango (solo para diabetes de tipo 2): este símbolo muestra las mediciones de la glucemia que se realizó y que se encuentran dentro del objetivo de rango.
	Mediciones fuera del rango (solo para diabetes de tipo 2): este símbolo muestra las mediciones de glucemia que se realizó y que no están dentro del objetivo de rango.
	Comida: este símbolo indica que registró una comida.
	Ejercicio: este símbolo indica que registró un evento de ejercicio.
	Medicamentos: Este símbolo indica cuando registra que se tomó un medicamento.
	Estado de ánimo: este símbolo indica que registró su estado de ánimo.
	Pasos: estas líneas verticales muestran los pasos que dio durante el día.
	Encuesta: Este símbolo indica los resultados de sus encuestas.
	IAH: Este símbolo corresponde a su índice de apnea-hipopnea (IAH), que indica la cantidad promedio de eventos respiratorios anormales detectados por cada hora de uso de PAP.
	Fuga de la mascarilla: Este símbolo corresponde al nivel de fuga de la mascarilla, que es una estimación total del aire que se fuga accidentalmente por la boca o la mascarilla.



Uso promedio de PAP: Este símbolo indica la cantidad promedio de veces que usó el dispositivo de PAP durante 2 o más noches.

1.4.2 Historial con un glucosímetro (BGM) - solo para diabetes de tipo 2

En el caso de quienes usen un **BGM** para manejar la diabetes de tipo 2, la categoría Glucosa de la pestaña Historial mostrará los eventos registrados que se incluyen en el contexto de las mediciones de glucosa. Tenga en cuenta que los datos de glucosa en la aplicación solo se admiten en el programa de control de la diabetes de tipo 2.

Desplácese hacia la izquierda y la derecha en las tarjetas de la parte inferior de la página para ver información sobre cada día. Presione una tarjeta seleccionada para ver más información.



1.4.3 Historial con un medidor continuo de glucosa (CGM) - solo para diabetes de tipo 2

Si usa un **CGM** para manejar la diabetes de tipo 2, en la categoría Glucosa de la pestaña Historial, se mostrarán los eventos registrados que se incluyen en el gráfico de glucosa.

Desplácese hacia la izquierda y la derecha en las tarjetas de la parte inferior de la página para ver información sobre cada día. Presione una tarjeta seleccionada para ver más información.



1.4.4 Historial con un tensiómetro

En el caso de quienes estén inscritos en el programa de manejar la hipertensión, la categoría Presión arterial en la pestaña Historial mostrará las mediciones de presión arterial y pulso obtenidas a partir del tensiómetro. Las mediciones que se hayan registrado de forma manual también se mostrarán en esta tabla.

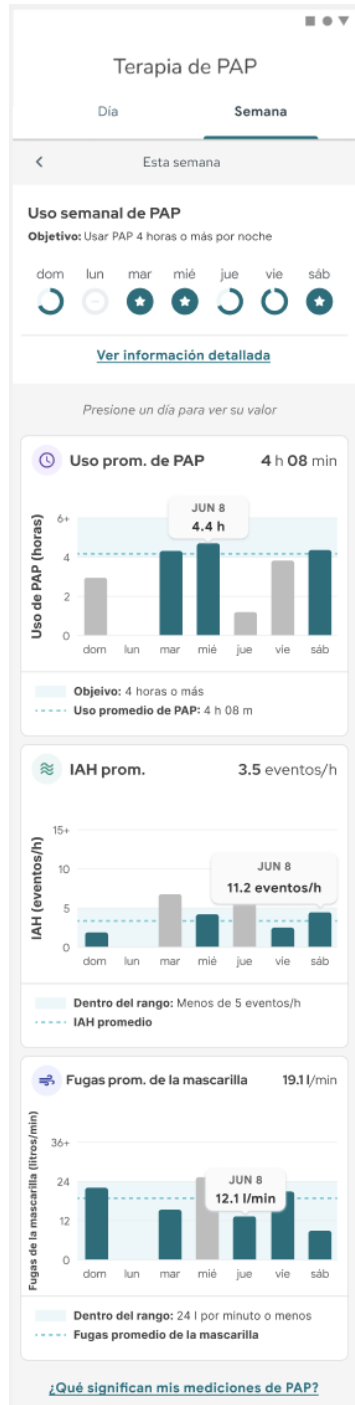
Presión Arterial

[¿Qué indican las cifras de presión arterial/pulso?](#)

Cita	Hora	SIS/DIA (mmHg)	Pulso (LPM)
M, Feb 11	10:24 PM,	81/54	65
M, Feb 11	7:20 AM	116/72	143
M, Feb 11	6:33 AM	130/105	76

1.4.5 Historial con un dispositivo de presión positiva en las vías respiratorias (PAP)

En el caso de quienes estén inscritos en el programa de apnea obstructiva del sueño, la categoría Terapia de PAP en la pestaña Historial mostrará los datos de uso de PAP, índice de apnea-hipopnea (IAH) y fuga de la mascarilla del dispositivo de PAP conectado.



1.5 Conecte su medidor a la app de Onduo

1. Abra la app de Onduo.
2. Siga las instrucciones que se indican en la app para conectar su aplicación con su medidor conectado.

Sugerencias útiles:

- Para obtener instrucciones, abra la app de Onduo y busque en la pestaña Página principal o en **Configuración> Medidores conectados**.

2.0 Descripción del dispositivo

La plataforma de software de Onduo recopila datos de salud a través de varias fuentes según el estado de salud de los usuarios, estas fuentes pueden ser dispositivos médicos disponibles comercialmente, por ejemplo, los glucosímetros o los sistemas de monitoreo continuo de la glucosa aprobados por la FDA (para la diabetes de tipo 2), recopiladores de datos de terceros (para la diabetes de tipo 1), tensiómetros aprobados por la FDA (para la hipertensión), dispositivos de PAP y mascarillas aprobados por la FDA (para la apnea obstructiva del sueño), o dispositivos proporcionados por los propios usuarios. La plataforma de software de Onduo se conecta a dispositivos médicos disponibles comercialmente, como glucosímetros, sistemas de monitoreo continuo de la glucosa y tensiómetros aprobados por la FDA. La plataforma también se conecta a aplicaciones de fitness no médicas disponibles comercialmente para recibir datos de actividad. Por último, la plataforma se conecta al software de los dispositivos no médicos desarrollados por Verily, como los servidores de integración y de registro que ayudan con soporte operativo y funciones administrativas, como agregar usuarios nuevos a la plataforma y habilitar la transferencia de datos de dispositivos junto con otros datos de logística piloto, respectivamente. Los datos de pacientes se pueden proporcionar en un reporte de profesional clínico.

3.0 Uso previsto, advertencias y precauciones

3.1 Uso previsto

La plataforma de software de Onduo está diseñada para brindar revisión, análisis y evaluación de los datos de salud a las personas que padecen enfermedades y a sus equipos de profesionales de la salud, de bienestar y de atención médica mediante herramientas y módulos. Los usuarios pueden ver los resultados de cualquier análisis que realiza el software.

La plataforma de software de Onduo no está diseñada para supervisar en tiempo real los datos de salud ni para funcionar como una presentación principal de datos. La plataforma de software

de Onduo no está diseñada para proporcionar decisiones sobre tratamientos ni se debe usar en reemplazo del asesoramiento sobre el cuidado de la salud de un profesional. La plataforma debe usarse en conjunto con el estándar de atención médica de un miembro.

3.2 Indicaciones de uso

El diseño de la app para dispositivos móviles de Onduo está destinado al uso por parte de adultos mayores de 18 años en sistemas operativos iOS y Android que cumplan con una o más de las siguientes condiciones: diabetes, hipertensión, apnea obstructiva del sueño, o preocupaciones de salud mental o conductual.

3.3 Contraindicaciones

La app para dispositivos móviles de Onduo no está diseñada para que la usen personas con diabetes de tipo 1.

3.4 Población objetivo

Los datos de salud obtenidos mediante la plataforma de Onduo pueden ayudar a los profesionales médicos capacitados a tomar decisiones sobre la atención médica. La población prevista para cada módulo de enfermedad se describe en detalle para cada una de las enfermedades de cada módulo, como se describe en cada una de las secciones de más abajo.

3.5 Advertencias

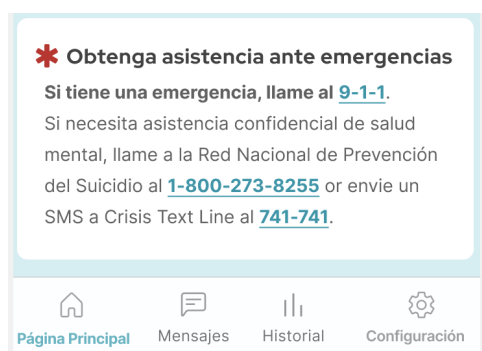
La app de Onduo no tiene como objetivo sustituir la orientación de su médico de cabecera. Antes de realizar cambios significativos en su estilo de vida, analice su plan de tratamiento con su médico de cabecera.

No debe tomar decisiones sobre su tratamiento ni modificar los medicamentos que toma en función de los datos de la app de Onduo.

3.6 Precauciones

EN EL CASO DE UNA EMERGENCIA MÉDICA, LLAME AL 911 O DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA. La app de Onduo no está diseñada para responder a una emergencia médica.

EN EL CASO DE UNA URGENCIA DE SALUD MENTAL, LLAME AL 911, DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA, O BIEN LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO A UNA LÍNEA DIRECTA PARA CASOS DE CRISIS. Si está pensando en lastimarse a sí mismo o a otros, o si necesita asistencia inmediata, llame al 911 o pídale a un amigo o familiar que lo lleve a la sala de urgencias más cercana. Si necesita asistencia confidencial de salud mental, puede llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 las 24 horas, todos los días, o enviar un mensaje de texto a Crisis Text Line al 741-741. Estas recomendaciones también están disponibles para su referencia en la parte inferior de la pestaña Página principal:



Siga las recomendaciones de su médico o proveedor de salud mental si hay una contradicción con la aplicación. La app de Onduo no está diseñada para reemplazar las instrucciones de su médico. Antes de hacer cambios importantes en su estilo de vida, consulte a su médico.

Si intenta usar la app de Onduo en un sistema operativo no probado, es posible que la experiencia no funcione según lo previsto o según lo que se documenta en esta guía orientativa. La app de Onduo está diseñada para funcionar con los siguientes sistemas operativos:

- La app para Android funciona en el SO Android 8.0 y en versiones posteriores.
- La app para Apple funciona en iOS 14.0 y versiones posteriores.

Consulte su glucosímetro para obtener las mediciones principales de glucosa. Si cree que la app de Onduo muestra datos de glucosa incorrectos, consulte las mediciones de su glucosímetro. Comuníquese con el equipo de asistencia al cliente de Onduo si cree que la app muestra datos incorrectos. Consulte la guía específica del dispositivo para conocer las advertencias completas y la información de seguridad. Tenga en cuenta que solo el programa de diabetes de tipo 2 admite datos de glucosa en la aplicación.

Las mediciones de glucosa que se transfieran desde un CGM se mostrarán con una demora de entre 3 y 4 horas en la app de Onduo.

Siempre consulte con un médico antes de cambiar el objetivo de rango. La Asociación Estadounidense de la Diabetes (ADA) recomienda mantener un rango de glucosa de entre 80 y 180 mg/dL.

Este sistema no está diseñado con el fin de que se lo use como sistema de recordatorio para la toma de medicamentos. Siempre siga las instrucciones del médico que le recetó los medicamentos. Si recibe una notificación de registro de medicamentos en el momento equivocado, edite su lista de medicamentos (consulte la **Sección 6.2**) y notifique a su equipo de atención médica. Las notificaciones de medicamentos le recuerdan que registre su toma de medicamentos. Si desea activar las notificaciones de medicamentos, consulte la **Sección 9.1** para ajustar la configuración de las notificaciones.

Si toma insulina, consulte con su médico antes de realizar cambios en su estilo de vida. Es posible que deba modificar la cantidad de insulina que toma si cambia su estilo de vida, incluidos aspectos como el ejercicio y la comida.

El ejercicio puede reducir los niveles de glucemia y, en combinación con ciertos medicamentos, puede provocar hipoglucemia.

Salga de la app de Onduo para mantener la confidencialidad de sus datos. Si no habilitó una contraseña en su teléfono, se cerrará automáticamente su sesión en la app de Onduo después de diez minutos de inactividad para mantener la confidencialidad de sus datos. Si esto ocurre, se le solicitará que vaya a la configuración de su teléfono para que establezca una contraseña.

3.7 Dispositivos conectados

Mediante el smartphone del participante, la app puede conectarse de forma inalámbrica con los dispositivos médicos disponibles en el mercado y regulados por la FDA, y con dispositivos no médicos.

En función del programa en el que se inscriba, los siguientes dispositivos estarán disponibles o prescritos para usted:

- Glucosímetro aprobado por la FDA (p. ej.: BGM Telcare)
- CGM aprobado por la FDA (p. ej.: el sistema de CGM para dispositivos móviles Dexcom G5®)
- Tensiómetro aprobado por la FDA (p. ej.: Omron HEM-9210T)
- Dispositivos y accesorios de PAP aprobados por la FDA
- Pruebas de sueño caseras aprobadas por la FDA (p. ej., WatchPAT™ ONE)
- Tensiómetro A&D UA-651BLE
- Tensiómetro CVS Health Series 800
- Tensiómetro inalámbrico Omron 7 Series (BP7350) para la parte superior del brazo
- Tensiómetro Omron 5 Series (BP7250) para la parte superior del brazo
- Tensiómetro Omron HEM-9200T
- Tensiómetro Omron HEM-9210T
- [Tensiómetro Omron BP9300T](#)
- [Tensiómetro Omron BP9310T](#)
- Tensiómetro Pyle Health PHBPB20
- Tensiómetro Welch Allyn H-BP100SBP (Series 1700)
- Tensiómetro Welch Allyn RPM-BP100 (Series 1500)

- Tensiómetro Zewa UAM-820BT

Consulte la guía específica del dispositivo para conocer las advertencias completas y la información de seguridad.

3.8 Llamadas, mensajes, datos y tarifas móviles

La app puede usarse con normalidad mediante una conexión Wi-Fi, pero se pueden usar datos móviles si no hay Wi-Fi disponible.

Estos son algunos ejemplos de acciones que requieren el uso de datos móviles en la app:

- Subir una foto con una comida
- Enviar mensajes a su equipo de atención médica

Se aplican tarifas telefónicas estándar en las llamadas al equipo de asistencia médica.

En general, la app de Onduo usa una pequeña cantidad de datos en comparación con el total que la mayoría de las personas usan en un día. La app enviará esta información a través de Wi-Fi si está conectado a una red inalámbrica; de lo contrario, usará los datos de su plan de telefonía. Usted es responsable de todos los cargos por el uso de datos de su plan.

Si no cuenta con conectividad móvil o Wi-Fi, no podrá enviar mensajes por medio de la app, y su equipo de atención médica no verá los valores de glucosa recién subidos.

Existen algunas opciones que funcionarán aunque no tenga conexión (es decir, aunque no tenga acceso a una conexión Wi-Fi o celular):

- El registro manual de las mediciones de la glucemia con un BGM (solo para diabetes de tipo 2)
- El registro de sus medicamentos
- La visualización del historial
- El contador de pasos

- El registro de una comida

No podrá comunicarse con su equipo de atención médica ni usar otras partes de la app. La información y los mensajes se sincronizarán cuando el dispositivo móvil se conecte a una red móvil o Wi-Fi.

3.9 Accesibilidad de la app

La app de Onduo admite el uso de tecnologías de accesibilidad para garantizar que los usuarios con discapacidades tengan acceso igualitario a la información y los datos. Estas son algunas de las tecnologías de accesibilidad compatibles:

- **iOS:** VoiceOver, Zoom, AssistiveTouch, Invertir colores, Leer pantalla en voz alta, Subtítulos opcionales, Texto más grande, Control por voz y Control por botón.
- **Android:** TalkBack, Ampliación, Subtítulos, Tamaño de fuente (grande), Tamaño de visualización (grande), Acceso por voz y Accesibilidad con interruptores.

Para habilitar las tecnologías de accesibilidad en su teléfono, vaya a Configuración > Accesibilidad y seleccione la herramienta correspondiente según sus necesidades especiales.

3.10 Requisitos

La app de Onduo está diseñada para funcionar con los siguientes requisitos:

- Su teléfono debe tener una conexión móvil o Wi-Fi.
- Para obtener la mejor experiencia, todas las notificaciones de la app de Onduo deben estar habilitadas.
- Si usa un iPhone, debe ejecutar iOS 14 o una versión posterior.
- Si usa un iPhone, la app de Onduo debe tener acceso a HealthKit a fin de tener la mejor experiencia.
- Si usa un teléfono Android, debe ejecutar Android 8.0 Oreo o una versión posterior.
- Si usa un teléfono Android, la app de Onduo debe tener acceso a Google Fit a fin de tener la mejor experiencia.

- Si planea usar el CGM Dexcom G6, debe descargar la app para dispositivos móviles de Dexcom G6.
- Si usa un teléfono Android, debe activar Bluetooth y concederle a la app de Onduo los permisos correspondientes para tener la mejor experiencia.

4.0 Su equipo de atención médica

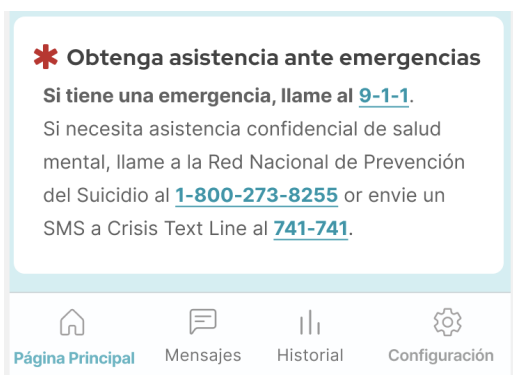
Como parte del uso de esta app, es posible que participe en un programa más amplio con Onduo, en el que se le brinda acceso a un equipo de atención médica.



PRECAUCIÓN

EN EL CASO DE UNA EMERGENCIA MÉDICA, LLAME AL 911 O DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA. La app de Onduo no está diseñada para responder a una emergencia médica.

SI TIENE UNA URGENCIA DE SALUD MENTAL, LLAME AL 911, DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA, O BIEN LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO A UNA LÍNEA DIRECTA PARA CASOS DE CRISIS. Si está pensando en lastimarse a sí mismo o a otros, o si necesita asistencia inmediata, llame al 911 o pídale a un amigo o familiar que lo lleve a la sala de urgencias más cercana. Si necesita asistencia confidencial de salud mental, puede llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 las 24 horas, todos los días, o enviar un mensaje de texto a Crisis Text Line al 741-741. Estas recomendaciones también están disponibles para su referencia en la parte inferior de la pestaña Página principal:



Siga las recomendaciones de su médico o proveedor de salud mental si hay una contradicción con la aplicación. La app de Onduo no está diseñada para reemplazar las instrucciones de su médico. Antes de hacer cambios importantes en su estilo de vida, consulte a su médico.

4.1 Envíe un mensaje y llame a su equipo de atención médica

4.1.1 Envíe un mensaje a su equipo de atención médica

Puede enviar un mensaje a su equipo de atención médica mediante la app de Onduo.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Mensajes** .
3. Presione el cuadro de texto y comience a escribir.
4. Si quiere tomar una foto para enviársela a su equipo de atención médica, presione el ícono de Cámara  y agregue una foto (opcional).
5. Si quiere enviarle a su equipo de atención médica una foto que ya tomó, presione Álbum  (opcional).
6. Cuando termine, presione Enviar  para enviarle un mensaje a su equipo de atención médica.

Tenga en cuenta que las notas y mensajes de las personas miembro no están diseñados para usarse como una historia clínica oficial para diagnóstico o tratamiento. Las comunicaciones para dichos propósitos deben consignarse en la historia clínica electrónica.

4.1.2 Llame a su equipo de atención médica

También puede llamar a su equipo de atención médica, aunque es mejor enviar un mensaje para confirmar que hay un miembro del equipo disponible para hablar.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Mensajes**  > Llamar , si ve este ícono.

5.0 Glucosímetro (BGM) y mediciones manuales (solo para diabetes de tipo 2)

Los glucosímetros (BGM) son una parte importante de su experiencia en la app de Onduo, si la usa para ayudarse a manejar la diabetes de tipo 2. Si lo prefiere, puede usar su propio glucosímetro, pero es posible que no pueda conectar el dispositivo a la app de Onduo, de modo que deba registrar una medición de forma manual.

Comience por aprender a conectar su glucosímetro y revisar las mediciones.



PRECAUCIÓN

Consulte su glucosímetro para obtener las mediciones principales de glucosa.

Si cree que la app de Onduo muestra datos de glucosa incorrectos, consulte las mediciones de su glucosímetro. Comuníquese con el equipo de asistencia al cliente de Onduo si cree que la app muestra datos incorrectos. Si desea obtener instrucciones específicas para usar el dispositivo que se le proporcionó (como instrucciones para la inserción de tiras reactivas o las alertas en el dispositivo), consulte las instrucciones de uso del medidor.

5.1. Uso previsto/Población objetivo

5.1.1 Uso previsto

El objetivo de la plataforma de software de tratamiento de la diabetes de Onduo es brindar a las personas con diabetes de tipo 2, sus profesionales de la salud y sus equipos de atención médica una revisión, un análisis y una evaluación de datos retrospectivos de glucosa provenientes de glucosímetros compatibles y aprobados por la FDA y sistemas de medición continua de glucosa aprobados por la FDA para asistir en un programa eficaz de tratamiento de la diabetes.

La plataforma de software de tratamiento de diabetes de Onduo no está diseñada para proporcionar decisiones sobre tratamientos ni se debe usar en reemplazo del asesoramiento sobre el cuidado de la salud de un profesional.

5.1.2 Población objetivo

La aplicación para dispositivos móviles para el control de la diabetes de Onduo está destinada para que la usen las siguientes personas:

- Personas diagnosticadas con diabetes de tipo 2
- Personas mayores de 18 años
- Personas que usen los sistemas operativos Android o iOS para dispositivos móviles

La consola para equipos de atención médica dedicados al control de la diabetes de Onduo se diseñó para que la usen los profesionales de la salud y los usuarios que colaboran con los equipos de atención médica de Onduo.

5.2 ¿Qué es un BGM?

Puede recibir un glucosímetro (BGM) como parte de un programa más amplio de Onduo. Un BGM es un dispositivo que mide la cantidad de glucosa en la sangre.

5.3 Conecte su BGM

Si forma parte de un programa en Onduo con un BGM conectado, conecte su medidor a la app de Onduo para guardar y supervisar de forma automática las mediciones de glucemia en la app de Onduo.

1. Abra la app de Onduo.
2. En la pestaña Página principal , en “Conecte el glucosímetro”, presione **CONECTAR**.
Si no ve esta opción, en la app de Onduo, abra **Configuración > Medidores conectados > Medidor BioTel Care**.
3. Siga las instrucciones que se muestran en la app, incluidas las siguientes:

- a. Busque el número de serie en la parte posterior del medidor.
 - b. Verifique el número de serie de su medidor en la app de Onduo.
 - c. Programe su nombre en el medidor.
4. La confirmará cuando el medidor se haya conectado de forma correcta.
5. Cuando obtenga por primera vez una medición de glucemia de su dispositivo, recibirá una notificación push de “Celebración” con un vínculo a la pantalla para visualizar los datos correspondientes. También verá este tipo de notificaciones cuando la aplicación reciba datos sobre la glucemia durante dos o más días consecutivos o después de una pausa de siete o más días.

Si tiene preguntas o no ve la opción “Conecte el glucosímetro”, comuníquese con el equipo de atención médica. También puede abrir la app de Onduo y dirigirse a **Configuración > Medidores conectados > Medidor BioTel Care**.

5.4 Registre de forma manual una medición de glucemia

Puede registrar las mediciones de la glucosa de forma manual. Para ello, siga estos pasos:

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione el menú de tareas  > **Glucosa**.
3. Escriba su medición de glucemia (registrada en mg/dL).
4. Si es necesario, ajuste la medición de glucosa registrada.
5. Presione los botones para proporcionar más información sobre la medición:
 - **En ayunas:** este término se refiere a una medición realizada luego de al menos 8 horas sin ingerir ningún alimento ni bebida (excepto agua).
 - **Hora de dormir:** esta medición se realizó a la hora de dormir.
 - **Antes de una comida:** presione para especificar si la medición se realizó antes de una comida en particular.
 - **Después de una comida:** presione para indicar si la medición se realizó después de una comida en particular.
6. Presione **Guardar**.

7. Cuando registre manualmente por primera vez una medición de glucemia, verá un mensaje de “Celebración” en la aplicación con un vínculo a la pantalla para visualizar los datos correspondientes. También verá este tipo de notificaciones cuando registre datos sobre la glucemia durante dos o más días consecutivos o después de una pausa de siete o más días.

5.5 Ajuste el objetivo de rango de glucosa



PRECAUCIÓN

Siempre consulte con un médico antes de cambiar el objetivo de rango.

La Asociación Estadounidense de la Diabetes (ADA) recomienda mantener un rango de glucosa de entre 80 y 180 mg/dL.

También puede ajustar el objetivo de rango de glucosa.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Objetivo de rango** .
3. Presione **Su rango actual** y desplácese para cambiar la medición máxima de la glucosa en el objetivo de rango.
4. Presione **Guardar**.

5.6 Revise sus mediciones de glucemia

Para ver el historial completo del día, incluidos eventos como el ejercicio, los pasos y los medicamentos, use la pestaña Historial:

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Historial** .
3. Presione **Libro de registros**.

4. Presione Ver datos en la categoría Glucosa
5. Presione la parte superior de la pantalla para ajustar la vista por día o semana.
6. Presione las flechas en la parte superior para ver días o semanas anteriores.

En cada día de su historial, puede ver un gráfico de sus mediciones de glucosa, sus comidas y sus pasos en comparación con el objetivo de rango de ese día.

No puede borrar su historial.

5.7 Administre su glucosímetro (BGM)

Si recibe, conecta y usa un BGM conectado como parte de un programa de Onduo, sus datos de la glucosa se asocian con su cuenta de Onduo. No puede desconectar un medidor de su app de Onduo usted mismo. Para dejar de enviar sus mediciones de glucemia, envíe un correo electrónico al equipo de asistencia a support@onduo.com o llame a 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386), y un representante del equipo de asistencia lo ayudará a desconectar el medidor de la app. Si participa en un estudio clínico, comuníquese con el personal de asistencia del estudio. Las mediciones que haya registrado hasta la fecha en la que desconectó el medidor permanecerán en su cuenta de Onduo.

De manera opcional, puede dejar de usar el medidor conectado.

5.8 Alertas de la glucemia

Si registra de forma manual una medición muy baja de glucemia, la app de Onduo le alertará y le brindará sugerencias para aumentar el nivel de glucemia. En el caso de mediciones muy bajas tomadas con el BGM conectado, preste atención a la alerta que se muestra en el dispositivo. La app de Onduo no le alertará acerca de las mediciones guardadas de forma automática.

También es posible que su equipo de atención médica se comunique con usted a través de la pestaña Mensajes después de que se guarde una medición muy baja de glucemia.

6.0 Medidor continuo de glucosa (CGM) (solo para diabetes de tipo 2)

Puede recibir la oportunidad de usar un CGM como parte del programa de diabetes de tipo 2 de Onduo.



PRECAUCIÓN

Consulte su glucosímetro para obtener las mediciones principales de glucosa.

Si cree que la app de Onduo muestra datos de glucosa incorrectos, consulte su glucosímetro.

Si desea obtener instrucciones específicas para usar el dispositivo GCM Dexcom, consulte las instrucciones de uso del GCM.

Tenga en cuenta que las mediciones de glucosa se mostrarán con una demora de entre 3 y 4 horas en la app de Onduo.

6.1 ¿Qué es un CGM?

Un CGM usa un dispositivo wearable que inserta un sensor justo debajo de la piel para medir la cantidad de glucosa en su líquido intersticial. El líquido intersticial es el líquido entre las células. Los niveles de la glucosa en el líquido intersticial son similares a los de la glucemia, pero los niveles de la glucosa intersticial pueden presentar un retraso de varios minutos con respecto a los de la glucemia.

6.2 Conecte el CGM Dexcom

Con un CGM, la glucosa se mide automáticamente cada 5 minutos. Si conecta Onduo a su GCM mediante la app Apple Health (iOS) o la API de Dexcom (Android), puede ver y supervisar sus mediciones de glucosa con una demora de entre tres y cuatro horas sin tener que registrar estos datos de forma manual.

Para conectar el CGM, siga todos los pasos que se indican a continuación.

6.2.1 Configure e inserte su GCM Dexcom G5 o G6

Necesitará la app de Onduo y la de Dexcom para poder recibir los datos de su GCM.

Para configurar e insertar el CGM, siga estos pasos:

1. Descargue la app de Dexcom G5 o G6.
2. Cuando se complete la descarga, abra la app de Dexcom.
3. Cree una cuenta y acceda a ella.
4. Use las instrucciones que proporciona Dexcom para configurar el CGM y, luego, insertarlo.

6.2.2 Conecte los datos de su CGM a la app de Onduo

Si forma parte de un programa de Onduo con un CGM, puede hacer que sus mediciones de la glucosa se guarden y se monitoreen de forma automática en la app de Onduo mediante una conexión móvil. Para ello, debe seguir estos pasos:

1. Abra la app de Onduo.
2. En la pestaña Página principal , en la sección titulada “Conecte el CGM”, presione **CONECTAR**.
Si no ve esta opción, abra la app de Onduo y diríjase a **Configuración > Medidores conectados > DEXCOM_G5/G6 CONECTAR**.
3. Para completar el proceso de conexión, siga las instrucciones en pantalla en la app.

Si desea obtener instrucciones específicas para usar el dispositivo Dexcom G5 o G6 (como instrucciones para las inserciones o las alertas en el dispositivo), consulte las instrucciones de uso de Dexcom.

6.3 Realice un seguimiento de su objetivo diario y ajústelo

Cuando usa un GCM, debe trabajar para cumplir un objetivo diario de mantener sus mediciones de glucosa dentro de su objetivo de rango todos los días. Puede ver el progreso de este objetivo en la sección **Día** de la pestaña Historial.

6.3.1 Ajuste su objetivo diario de tiempo en rango y su objetivo de rango



PRECAUCIÓN

Siempre consulte con un médico antes de cambiar el objetivo de rango.

La Asociación Estadounidense de la Diabetes (ADA) recomienda mantener un rango de glucosa de entre 80 y 180 mg/dL.

Si le resulta demasiado difícil o demasiado fácil lograr que sus mediciones estén dentro del objetivo de rango durante el período establecido, puede ajustar de forma manual su tiempo en rango.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Tiempo en rango**  .
3. Presione la hora y desplácese para cambiar su objetivo diario de horas en el rango.
4. Presione **Guardar**.

También puede ajustar el objetivo de rango de glucosa.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Objetivo de rango de glucosa**  .
3. Presione **Rango objetivo actual** y desplácese para cambiar la medición máxima de la glucosa en el objetivo de rango.

4. Presione **Guardar**.

6.4 Revise su historial de glucosa

Para ver el historial completo del día, incluidos eventos como el ejercicio, los pasos y los medicamentos, use la pestaña Historial:

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Historial** .
3. Presione **Libro de registros**.
4. Presione Ver datos en la categoría Glucosa
5. Presione la parte superior de la pantalla para ajustar la vista por día o semana.
6. Presione las flechas en la parte superior para ver días o semanas anteriores.

No puede borrar su historial.

6.5 Administre su medidor continuo de glucosa (CGM) Dexcom

Si recibe y usa un CGM Dexcom como parte de un programa en Onduo, sus datos de glucosa se asocian con su app de Onduo.

Siga estos pasos para desconectar el CGM Dexcom de la app de Onduo:

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Medidores conectados** .
3. Presione **DESCONECTAR** junto a “Dexcom G6”.

7.0 Prueba de sueño casera (HST)

Realizar una prueba de sueño casera (HST) es un paso fundamental en el proceso para diagnosticar una AOS. Si su médico le receta una prueba de sueño casera después de la videollamada de evaluación, se le solicitará su información de envío en la aplicación para pedirla y se le enviará la prueba. Siga las instrucciones del fabricante de la HST para realizarla.

Cuando complete la HST, su médico del sueño revisará los resultados. La aplicación de Onduo le pedirá que programe una segunda videollamada, en la que revisará los resultados y hablará sobre los próximos pasos con su médico del sueño. Si le diagnostican AOS y le recetan una terapia de PAP, estará todo listo para seguir con el programa.

8.0 Dispositivo de PAP

El dispositivo de PAP es parte importante de su experiencia con la aplicación de Onduo si la usa para ayudar a tratar la apnea obstructiva del sueño. Si se inscribió en el programa correspondiente, es posible que reciba un kit de bienvenida para la terapia de PAP. Comience por aprender a configurar el dispositivo de PAP, conectarlo a la aplicación de Onduo y revisar la información sobre el empleo de la terapia.

8.1 ¿Qué es un dispositivo de PAP?

La terapia de PAP (presión positiva en las vías respiratorias) es un tratamiento para la apnea del sueño. Debe usar el dispositivo de PAP mientras duerme, y esto implica ponerse una mascarilla que se conecta a una máquina portátil mediante un tubo. La máquina expelle aire con suavidad a la vía respiratoria, lo que garantiza que esta se mantenga abierta y contribuye a una respiración normal.

8.2 Configure y conecte el dispositivo de PAP

Espere a que el kit de la terapia de PAP llegue para comenzar a configurar el dispositivo y la mascarilla.

- Configuración del dispositivo de PAP: La app de Onduo lo dirigirá a la guía del usuario electrónica del fabricante a fin de ayudarlo a configurar su PAP (para obtener más información, consulte las instrucciones de uso del fabricante).
- Ajuste de la mascarilla: Obtenga sugerencias para colocarse la mascarilla y facilitar la respiración. Practique respirar con la mascarilla puesta y el dispositivo de PAP encendido mientras se sienta y se recuesta en una cama.

8.3 Cómo usar el dispositivo de PAP

La app de Onduo lo dirigirá a la guía del usuario electrónica del fabricante a fin de ayudarlo a configurar su PAP (para obtener más información, consulte las instrucciones de uso del fabricante). Siga las instrucciones y las actividades de la aplicación para adaptarse a la terapia de PAP, desarrollar el hábito de aplicar la terapia todos los días y dormirse cómodamente con el dispositivo. La aplicación de Onduo proporciona sugerencias motivacionales para desarrollar el

hábito de emplear la terapia de PAP y mejorar la calidad del sueño. El dispositivo sincronizará automáticamente los datos de PAP nocturnos con la aplicación, así que no necesita subir nada de forma manual después de usarlo.

8.4 Cómo revisar los datos de uso de PAP

Encontrará información detallada sobre el uso de PAP en la **sección Historial** de la aplicación de Onduo. Esta información se utiliza para determinar tendencias diarias y semanales, lo que incluye lo siguiente:

1. **Uso total de PAP:** Esto indica el tiempo promedio que emplea para realizar esta terapia por las noches.
2. **Fuga de la mascarilla:** Es una estimación del total de aire que se fuga accidentalmente por la boca o mascarilla. Esto puede causar molestias, pero no significa que la terapia de PAP no funciona.
3. **IAH (índice de apnea-hipopnea):** Refleja la cantidad promedio de eventos respiratorios anormales detectados por hora de uso de PAP. Se asigna una puntuación a estos eventos cuando el dispositivo detecta una interrupción total o parcial del flujo de aire por la nariz o la boca. Esta medición no incluye los eventos que sucedieron mientras **no** usaba PAP.

9.0 Medicamentos

Si su equipo de atención médica establece un objetivo de registro de medicamentos, puede agregarlo a la app para recibir notificaciones útiles sobre cuándo registrar sus medicamentos.



PRECAUCIONES

Este sistema no está diseñado a fin de que se lo use como sistema de recordatorio para la toma de medicamentos. Siempre siga las instrucciones del médico que le recetó los medicamentos. Si recibe una notificación de registro de medicamentos en el momento equivocado, edite su lista de medicamentos (consulte la **Sección 6.2**) y notifique a su equipo de atención médica.

Las notificaciones de medicamentos le recuerdan que registre su ingesta de medicamentos. Si desea activar las notificaciones de medicamentos, consulte la **Sección 9.1** para ajustar la configuración de las notificaciones.

Siga las recomendaciones de su médico si hay una contradicción con la aplicación. La app de Onduo no está diseñada para reemplazar las instrucciones de su médico. Antes de hacer cambios importantes en su estilo de vida, consulte a su médico.

Si toma insulina, consulte con su médico antes de realizar cambios en su estilo de vida. Es posible que deba modificar la cantidad de insulina que toma si cambia su estilo de vida, incluidos aspectos como el ejercicio y la comida.

9.1 Agregue sus medicamentos

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Medicamentos**  > **Agregar un medicamento nuevo**.
3. Escriba el nombre del medicamento.
4. Escriba la dosis del medicamento (opcional).
5. Seleccione los días en que suele tomar los medicamentos.
6. Presione **Agregar un horario** para ingresar las horas del día en que toma los medicamentos.
7. Active o desactive los recordatorios de registro (opcional). De forma predeterminada, los recordatorios de registro están activados.
8. Presione **Guardar**.

9.2 Edite y borre medicamentos

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Medicamentos** .
3. Presione el medicamento que quiera editar o borrar.
4. Ajuste el nombre, la dosis, el día y los horarios en que suele tomar el medicamento.
5. Para quitar los horarios en que toma el medicamento, presione .
6. Para configurar los recordatorios de registro, active o desactive los recordatorios.
7. Presione **Guardar**.
8. Para borrar el medicamento, presione **Borrar medicamento**.

9.3 Importe los medicamentos y los suministros médicos que le prescribieron

La app de Onduo puede ayudarlo a agregar medicamentos y suministros mediante la importación de las recetas que se le entreguen. Deberá confirmar que los medicamentos importados sean correctos.

1. Abra la app de Onduo.

2. En la pestaña Página principal  , en la sección llamada “Nueva función: automatice su lista de medicamentos”, presione **MÁS INFORMACIÓN**.

Nota: Esta sección se muestra solo si no la completó antes.

3. Siga las instrucciones en pantalla para habilitar el proceso de importación en la app.

Nota: Es posible que la app de Onduo no pueda importar todos sus medicamentos de venta con receta, por lo que puede agregar medicamentos con receta adicionales de forma manual (consulte la **Sección 9.1**).

9.4 Confirme los medicamentos importados de Surescripts o agregados por su equipo de atención médica

Debe confirmar que los medicamentos importados o agregados por su equipo de atención médica son correctos.

1. Abra la app de Onduo.
2. En la pestaña Página  principal, en la sección titulada “Se encontró una receta nueva”, presione **REVISAR AHORA**.
3. Presione **AGREGAR A LA LISTA** en el medicamento con receta que desea confirmar.
4. Presione **SÍ** o **NO** si el nuevo medicamento reemplaza un medicamento existente de su lista.
5. Ajuste el nombre, la dosis, el día y los horarios en que suele tomar el medicamento.
6. Presione **Guardar**.
7. Si no desea agregar un nuevo medicamento con receta a su lista, presione **NO AGREGAR**. Presione el motivo por el que no agregó el medicamento con receta.
8. Para acceder a los nuevos medicamentos con receta, presione **Configuración**  > **Medicamentos**  .

9.5 Registre los medicamentos que tomó

Haga un seguimiento de cuándo tomó su medicamento para poder ver cómo afecta las mediciones de glucosa en su historial.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione el menú de tareas  > **Registre su medicamento.**
3. Presione la hora para ajustar la hora en la que se tomó.
4. Marque las casillas junto a los medicamentos que tomó.
5. Presione **Guardar.**

Nota: Debe agregar un medicamento (consulte la **sección 9.1**) para poder seleccionarlo y registrarlo.

10.0 Registro de alimentación, ejercicio, peso y estado de ánimo

Registre las comidas, ejercicios y estados de ánimo para comprender mejor cómo estos aspectos afectan su salud. Esta información es visible tanto para usted como para su equipo de atención médica, y pueden trabajar en conjunto a fin de establecer objetivos para usted.

10.1 Registre las comidas

1. Antes de comer o beber, abra la app de Onduo.

2. Presione el menú de tareas   > **Registrar comida.**

3. Presione el banner de foto  para agregar una foto.*

4. Escriba una descripción de lo que comió o bebió.*

5. Presione la hora para ajustar el momento en el que comió.

6. Presione **Desayuno**, **Almuerzo** o **Cena** para especificar si se trató de una de las tres comidas principales (opcional).

7. Presione **Seleccione una ubicación** y elija **Buscar en el mapa** o **En casa** según el lugar donde comió (opcional).

8. Presione **Guardar**.

9. Cuando registre sus alimentos por primera vez, verá un mensaje de “Celebración” en la aplicación con un vínculo a la pantalla para visualizar los datos correspondientes.

También verá este tipo de notificaciones cuando registre sus alimentos durante dos o más días consecutivos o después de una pausa de siete o más días.

** Para guardar este registro, se requiere una foto o descripción de la comida. No se requieren ambos.*

Una vez que se registran, no es posible editar ni borrar las comidas.

10.2 Registre el ejercicio

Puede registrar diferentes tipos de ejercicios de forma manual:



1. Presione el menú de tareas  > **Registrar ejercicio**.
2. Presione el ícono para seleccionar el tipo de ejercicio que completó.
3. Presione los números para ajustar la hora de inicio y la duración del ejercicio.
4. Presione **Baja** para cambiar la intensidad del ejercicio.
5. Incluya una nota sobre la actividad para usted y su equipo de atención médica (opcional).
6. Presione **Guardar**.
7. Cuando registre sus ejercicios por primera vez, verá un mensaje de “Celebración” en la aplicación con un vínculo a la pantalla para visualizar los datos correspondientes.
También verá este tipo de notificaciones cuando registre sus ejercicios durante dos o más días consecutivos o después de una pausa de siete o más días.

No puede conectar su propio monitor de actividad (como un FitBit). Puede realizar un seguimiento de sus pasos (consulte la **Sección 11.0**).

10.3 Registre su estado de ánimo

Puede registrar cómo se siente de forma manual:



1. Presione el menú de tareas  > **Registrar humor**.
2. Presione el ícono que mejor describa cómo se siente.
3. Mencione algunos acontecimientos de la semana y describa cómo se sintió en esas situaciones.
4. Presione los números para ajustar la fecha y la hora de inicio.
5. Presione Guardar.
6. Cuando registre su estado de ánimo por primera vez, verá un mensaje de “Celebración” en la aplicación con un vínculo a la pantalla para visualizar los datos correspondientes.
También verá este tipo de notificaciones cuando registre su estado de ánimo durante dos o más días consecutivos o después de una pausa de siete o más días.

10.4 Registre su peso

Puede registrar su peso de forma manual siguiendo estos pasos:

1. Presione el menú de tareas   > **Registre su peso.**
2. Ingrese su peso en libras.
3. Presione los números para ajustar la fecha y hora.
4. Presione **Guardar.**

10.5 Visualice los eventos registrados

Puede ver los eventos registrados, como las comidas que registró, los pasos y el ejercicio que realizó.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Historial** .
3. Presione **Libro de registros** y seleccione **Ver datos** en la categoría **Comida y bebida**, **Actividad física**, **Medicamentos** o **Estado de ánimo** para ver los eventos registrados de forma más detallada. Si participa en el programa de salud mental y conductual de Onduo, la opción dirá “Salud mental” en lugar de Estado de ánimo.
4. Desplácese hacia la izquierda y la derecha en las tarjetas de la parte inferior de la página para ver información sobre cada día.
5. Use las flechas de la parte superior para ver los eventos registrados en el pasado.

10.6 Sugerencia de registro de alimentos

Cuando está usando un CGM, la aplicación de software puede examinar los datos del CGM y detectar que se ingirió una comida y sugerir que la registre. Siga estos pasos para registrar la comida:

1. Presione la notificación para abrir la app de Onduo.
2. Presione **Sí, registrémoslo.**
3. Ingrese una foto, una descripción, y ajuste la fecha y hora y otros detalles relevantes.
4. Presione **Guardar.**

11.0 Haga un seguimiento de sus pasos

Haga un seguimiento de sus pasos en la app de Onduo para comprender mejor cómo su movimiento afecta la medición de glucosa. Esta información es visible tanto para usted como para su equipo de atención médica, y pueden trabajar en conjunto a fin de establecer objetivos para usted. **Nota:** El registro de pasos está temporalmente inhabilitado para los usuarios de Android.

11.1. Haga un seguimiento de pasos y ajuste su objetivo de pasos

Se hace un seguimiento de sus pasos de forma automática con los datos recopilados de su teléfono. Puede cambiar el objetivo de la cantidad de pasos por día:

Su teléfono realiza un seguimiento automático de la cantidad de pasos que da cada día. Para compartir estos datos con Onduo, permita que la app de Onduo obtenga datos de pasos de Google Fit o Apple Health:

1. Abra la app de Onduo.
 2. Presione **Configuración**  > **Pasos** .
 3. Siga las instrucciones en pantalla para obtener datos de pasos de Google Fit o Apple Health.
- Si usa Android, es posible que deba descargar Google Fit.

Puede cambiar el objetivo de la cantidad de pasos por día:

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Pasos** .
3. Mueva el control deslizante a fin de cambiar el objetivo de pasos diarios o presione el número para ajustarlo de forma manual.
4. Presione **Guardar**.

11.2 Vea los pasos

Puede ver los pasos que dio.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Historial**  **> Libro de registros.**
3. Presione **Ver datos** en la categoría **Actividad física.**
4. Presione la parte superior de la pantalla para ajustar la vista por día o semana.
5. Presione las flechas en la parte superior para ver días o semanas anteriores.

Los pasos también se muestran en la pestaña página principal para que pueda seguir el progreso del día.

12.0 Su recorrido: Conjuntos de actividades, actividades, puntos de control, estadísticas y educación

En la pestaña Página principal, puede elegir un recorrido que sea importante para usted.

Los recorridos están diseñados para ayudarlo a cumplir sus objetivos de salud, ya sea alcanzar el rango de glucemia o presión arterial ideal, o mejorar su salud mental y conductual. Cada uno se compone de conjuntos de actividades, y cada conjunto contiene hasta ocho actividades que debe completar.

12.1 Conjuntos de actividades

Los conjuntos de actividades consisten en actividades, contenido informativo y desafíos diseñados para ayudarlo a desarrollar hábitos saludables a fin de manejar la diabetes de tipo 1, la diabetes de tipo 2, la hipertensión o la salud mental y conductual. Los conjuntos de actividades aparecerán en la sección “Su programa” de la pestaña Página principal. Cada

conjunto de actividades dura alrededor de una semana. Puede hacer clic en “Ver todo el recorrido” cuando desee para conocer lo que viene a continuación o revisar su progreso.

12.2 Información sobre las actividades

Las actividades se enfocan en diferentes aspectos de su salud para ayudarlo a mejorar mediante el seguimiento de las tareas prácticas. Por ejemplo, podría tener una actividad relacionada con el registro de la medición de glucosa antes y después de una comida para ver cómo influye su comida en las mediciones de glucosa. También puede aprender sobre los pequeños cambios que puede implementar en su rutina nocturna para tener un sueño más reparador.

Cada actividad dura aproximadamente una semana, pero su objetivo diario estará siempre presente. Algunas actividades pueden ayudarlo a alcanzar su objetivo diario de forma más sencilla.

12.3 Obtenga información sobre las estadísticas y los materiales educativos

Su equipo de atención médica puede mostrarle estadísticas y materiales educativos en la app. Cuanta más información tenga el equipo de atención médica sobre sus hábitos y su salud, más estadísticas y educación podrá brindarle.

Las estadísticas pueden incluir información básica sobre la diabetes, la presión arterial alta, o la salud mental y conductual. También puede recibir información personalizada sobre cómo los desayunos afectan las mediciones de glucemia y presión arterial.

Estas estadísticas pueden variar desde información básica sobre diabetes y presión arterial alta hasta información sobre el impacto que tiene el desayuno en la medición de glucosa o en la presión arterial.

12.4 Recordatorios de actividades

Si las notificaciones están activadas, recibirá recordatorios sobre las tareas que se necesitan para completar la actividad. La app le proporcionará actualizaciones sobre el progreso de su actividad en la pestaña Página principal.

12.5 Puntos de control

Los puntos de control lo ayudan a realizar un seguimiento del progreso en mediciones clínicas relacionadas con una afección clínica. Por lo general, aparecen en la sección “Para usted”. Cada punto de control tiene una duración establecida que suele ser alrededor de una semana.

13.0 Videollamadas

Es posible que tenga la oportunidad de comunicarse con los miembros del equipo de atención médica de Onduo a través de una videollamada.

13.1 Programe una visita

Su equipo de atención médica le notificará cuando sea momento de programar una videollamada.

1. Abra la app de Onduo.
2. Navegue hasta el mensaje de su asesor en el que encontrará un enlace para que programe una cita.
3. Haga clic en el enlace y siga las instrucciones que aparecen en pantalla para programar, modificar y conectarse a su cita.

13.2 (Flujo anterior - ya no se usa) Programe una visita

Este flujo ya no se utilizará en adelante, pero tiene instrucciones de referencia para los miembros que lo habían activado previamente y que aún no lo habían completado.

Su equipo de atención médica le notificará cuando sea momento de programar una videollamada.

1. Abra la app de Onduo.
2. Navegue hasta el mensaje de su asesor en el que encontrará un enlace para que programe una cita.
3. Haga clic en el enlace y siga las instrucciones que aparecen en pantalla para programar, modificar y conectarse a su cita.

13.3 (Flujo anterior - ya no se usa) Visualice y modifique sus citas

Este flujo ya no se utilizará en adelante, pero tiene instrucciones de referencia para los miembros que lo habían activado previamente y que aún no lo habían completado.

13.4 (Flujo anterior - ya no se usa) Únase a una videollamada

Este flujo ya no se utilizará en adelante, pero tiene instrucciones de referencia para los miembros que lo habían activado previamente y que aún no lo habían completado.

1. Abra la app de Onduo.
2. Haz clic en el botón “Entrar” o “Unirse ahora” en la parte superior de la página principal. Este botón estará disponible desde 10 minutos antes de que comience la cita hasta 5 minutos después de que termine la cita o hasta que salga de la visita.
3. Si se muestran instrucciones para configurar la cámara y el micrófono, sígalas.
4. Haga clic en el botón “Ingresar a la visita” para unirse a la videollamada.

14.0 Presión arterial

Si está inscrito en el programa de manejar la hipertensión, es posible que pueda hacer un seguimiento de su presión arterial en la app de Onduo. Le recomendamos usar un tensiómetro que se conecte a la app de Onduo. Consulte la lista de dispositivos en Configuración > Medidores conectados. También puede registrar las mediciones de su pulso y presión arterial de forma manual.

Comience por aprender cómo conectar el tensiómetro y revisar las mediciones.



PRECAUCIONES

Refiérase a su tensiómetro para las mediciones de presión arterial y pulso principales. Si cree que la app de Onduo muestra información incorrecta de presión arterial o pulso, consulte las mediciones del tensiómetro. Comuníquese con el equipo de asistencia al cliente de Onduo si cree que la app muestra datos incorrectos. Si desea obtener instrucciones específicas para su tensiómetro,, consulte las instrucciones de uso del tensiómetro.

14.1 Indicaciones de uso/Población objetivo

La función de administración de la hipertensión de Onduo está destinada para que la usen las siguientes personas:

- Personas mayores de 18 años
- Personas con diagnóstico de hipertensión
- Personas que usen los sistemas operativos Android o iOS para dispositivos móviles

La Consola para equipos de atención médica de Onduo se diseñó para que la usen los profesionales de la salud y los usuarios que colaboran con los equipos de atención médica.

14.2 ¿Qué es un tensiómetro?

Es posible que reciba un tensiómetro como parte del programa de manejar la hipertensión de Onduo. O bien, tal vez pueda conectar un tensiómetro que ya tenga. Estos dispositivos miden qué tan fuerte golpea su sangre contra las paredes de sus vasos sanguíneos a medida que fluye.

14.3 Conecte su tensiómetro

Puede conectar la mayoría de los tensiómetros a la app de Onduo para que guarden y registren sus mediciones de presión arterial y pulso automáticamente en la app de Onduo.

1. Abra la app de Onduo.
2. En la pestaña  Página principal, en “Vincule su tensiómetro”, presione **Vincular**.
Si no ve esta opción, abra la app de Onduo y diríjase a **Configuración > Mis dispositivos > Agregar un dispositivo**.
3. Elija su dispositivo de la lista de dispositivos BGM aprobados. Siga las instrucciones de la app y recuerde ponerle baterías a su dispositivo.
4. La app confirmará que el tensiómetro se conectó de forma correcta. Si la conexión no se realiza correctamente, verá un mensaje de error con un botón para volver a intentarlo.
5. Cuando obtenga por primera vez una medición de presión arterial de su dispositivo, recibirá una notificación push de “Celebración” con un vínculo a la pantalla para visualizar los datos correspondientes. También verá este tipo de notificaciones cuando la aplicación reciba datos sobre la presión arterial durante dos o más días consecutivos o después de una pausa de siete o más días.

Si tiene preguntas o no ve la opción “Vincule su tensiómetro”, comuníquese con el equipo de atención médica. También puede abrir la app de Onduo y presionar **Configuración > Mis dispositivos > Agregar un dispositivo**.

14.4 Registre una medición de presión arterial de forma manual

Puede registrar las mediciones de presión arterial de forma manual:

1. Abra la app de Onduo.



2. Presione el menú de tareas **Log** > **Presión arterial**.

3. Escriba sus mediciones sistólicas y diastólicas (registradas como mmHg).
4. De forma opcional, puede ingresar su pulsación (almacenada como BPM, pulsaciones por minuto), si la sabe.
5. Si es necesario, ajuste la fecha y la hora de la medición.
6. Presione **Guardar**.
7. Cuando registre manualmente por primera vez una medición de presión arterial, verá un mensaje de “Celebración” en la aplicación con un vínculo a la pantalla para visualizar los datos correspondientes. También verá este tipo de notificaciones cuando registre su presión arterial durante dos o más días consecutivos o después de una pausa de siete o más días.

14.5 Revise la medición de la presión arterial y el pulso

Para ver el historial completo del día, incluidos eventos como el ejercicio, los pasos y los medicamentos, use la pestaña Historial:

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Historial**  > **Libro de registros**.
3. Presione **Ver datos** en la categoría **Presión arterial**.
4. Presione la parte superior de la pantalla para ajustar la vista por día, semana o mes.
5. Presione las flechas en la parte superior para ver días, semanas o meses anteriores.

En cada día o semana del historial, puede ver una tabla con la medición de la presión arterial y el pulso. En las vistas semanales y mensuales, también puede ver la presión arterial promedio de esa semana o mes.



No puede borrar el historial.

14.6 Conozca su presión arterial de referencia

Es posible que tenga la oportunidad de participar en un punto de control de presión arterial con su equipo de atención médica. Los puntos de control le muestran el estado de su presión arterial y lo ayudan a determinar si debe hacer cambios.

Si participa en el punto de control de presión arterial, se le pedirá que revise su presión arterial por la mañana y por la noche durante 3 días. Puede realizar un seguimiento del progreso de su punto de control mediante una tarjeta en la pantalla principal.

Una vez que complete un punto de control, podrá ver su presión arterial promedio por la mañana y la noche, así como su presión arterial promedio general. Su asesor de atención médica lo revisará con usted y le recomendará un plan para la presión arterial.

14.7 Administre su tensiómetro

Si usa un tensiómetro como parte de un programa en Onduo, los datos de presión arterial y pulso se relacionan con la app de Onduo.

Para desconectar el tensiómetro de la app de Onduo, haga lo siguiente:

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Mis dispositivos**  .
3. Presione el dispositivo que desea desconectar y, luego, presione **Olvidar dispositivo**.

14.8 Alertas de medición de presión arterial y pulso

Las mediciones de pulso o presión arterial muy bajas o altas, ya sea que se realicen directamente con un tensiómetro o se registren de forma manual, activarán notificaciones de alerta. La alerta le solicitará que vuelva realizar otra medición luego de descansar durante 5 minutos. Si la medición sigue siendo muy baja o alta, la alerta le solicitará que hable con el equipo de atención médica. Puede que el equipo de atención médica también se contacte con usted a través de la pestaña Mensajes cuando esto ocurra.

15.0 Apnea obstructiva del sueño

El programa de apnea obstructiva del sueño (AOS) de Onduo está diseñado para ayudar a las personas a adaptarse a la terapia de presión positiva en las vías respiratorias (PAP) y desarrollar y mantener comportamientos y rutinas saludables para el sueño. El programa de AOS puede ayudar con los siguientes aspectos:

- **Obtener un diagnóstico de AOS:** Complete un cuestionario del sueño, realice videollamadas con un médico del sueño, y haga una prueba de sueño casera para determinar si le corresponde un diagnóstico de AOS oficial.
- **Fijar objetivos:** Piense en cómo la AOS afecta su vida y qué es lo que más le gustaría cambiar.
- **Saber qué tipo de mascarilla es el más adecuado para usted:** Responda algunas preguntas para conocer su estilo de mascarilla recomendado según sus necesidades y preferencias.
- **Obtener un kit de bienvenida a la terapia de PAP:** Siga nuestra guía paso a paso para pedir el kit completo de bienvenida a la terapia de PAP.
- **Configurar la terapia de PAP:** La app de Onduo lo dirigirá a la guía del usuario electrónica del fabricante a fin de ayudarlo a configurar su PAP (para obtener más información, consulte las instrucciones de uso del fabricante). Los asesores capacitados y el personal de asistencia de Onduo pueden brindarle ayuda con cualquier problema con el equipo de PAP o para acostumbrarse a él.
- **Sentir que cuenta con apoyo:** Trabaje con un asesor de atención médica para incorporar la terapia de PAP en su rutina diaria.
- **Hacer un seguimiento de su avance:** Consulte estadísticas sobre el uso de PAP para mantener el ritmo.

15.1 Indicaciones de uso/Población objetivo

El programa de apnea del sueño de Onduo tiene por objetivo proporcionar un plan de tratamiento de la apnea obstructiva del sueño (AOS). Se examinará a quienes formen parte del programa de AOS para determinar si la padecen mediante una prueba casera y evaluaciones profesionales. Si después de recibir un diagnóstico de AOS oficial se recomienda la terapia de PAP, las personas

miembro obtendrán acceso a equipo de PAP, instrucciones para su configuración y ajuste, asistencia del equipo de atención médica, orientación y material educativo.

El programa de AOS proporciona asistencia y estrategias para ayudar a tratar los síntomas de las personas usuarias diagnosticadas mediante actividades digitales autoguiadas y el desarrollo de habilidades para administrar el estilo de vida. Estas actividades se proporcionan mediante material educativo en la aplicación sobre la terapia para la AOS, según lo recomiendan los asesores de atención médica. Las personas miembro pueden enviar mensajes a los asesores de salud y conectarse con profesionales de la salud calificados para realizar consultas médicas mediante sesiones de telemedicina.

El programa de apnea del sueño de Onduo está diseñado para personas que reúnan todas las siguientes características:

- Ser mayores de 18 años
- Usar los sistemas operativos Android o iOS para dispositivos móviles
- Experimentar síntomas de AOS
- No seguir un tratamiento para la AOS

15.2 ¿El programa de apnea del sueño de Onduo es adecuado para mí?

Es posible que el programa de apnea del sueño de Onduo no sea adecuado para usted en las siguientes situaciones:

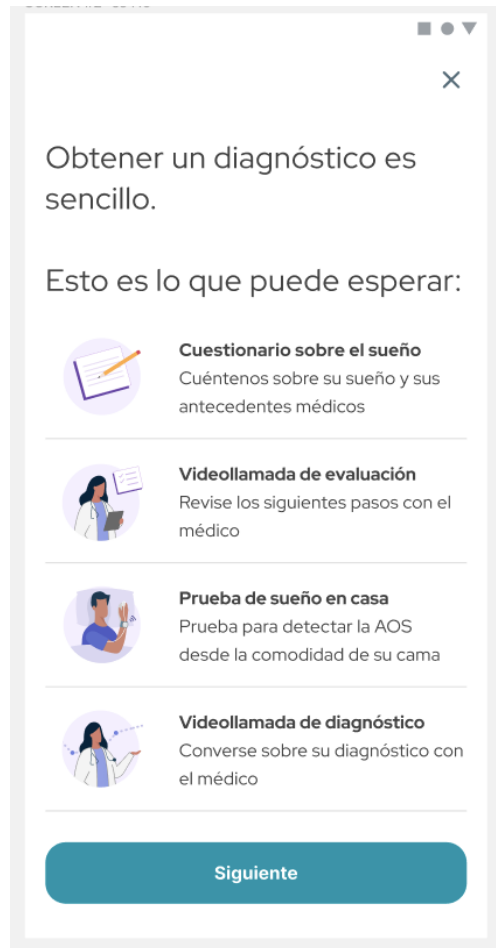
- Usa oxígeno complementario
- Sufrió un accidente cerebrovascular
- Consume medicamentos opioides
- Tiene insomnio grave
- Tiene apnea central
- Tiene insuficiencia cardíaca congestiva
- Tiene una enfermedad neuromuscular
- Tiene una enfermedad pulmonar moderada o grave

Como parte del programa de apnea del sueño de Onduo, las personas miembro deben realizar una prueba de sueño casera y usar la terapia de PAP. Si su médico del sueño decide que esta prueba o la terapia de PAP no son lo más adecuado para usted, no se podrá inscribir en este programa.

15.3 Cómo obtener un diagnóstico de AOS

Quienes formen parte del programa de apnea del sueño de Onduo deben obtener el diagnóstico correspondiente en el programa y el médico del sueño les debe recetar la terapia de PAP como paso adecuado para poder comenzarla. Siga estos pasos para obtener un diagnóstico y comenzar con la terapia:

1. **Confirme su elegibilidad:** El material de contacto inicial de Onduo contiene un vínculo al sitio web. Siga los pasos para confirmar su elegibilidad y la cobertura. Luego, se le solicitará crear credenciales de acceso y descargar la aplicación de Onduo.
2. **Complete el registro en la aplicación:** Cuando descargue la aplicación y acceda a ella, deberá responder algunas preguntas de incorporación y se le asignará un asesor de atención médica.
3. **Diagnóstico previo:** Luego, recibirá una presentación del programa de AOS en la aplicación de Onduo. Se le harán algunas preguntas filtro para continuar con el proceso de diagnóstico.
4. **Diagnóstico:** Debe realizar cuatro pasos para obtener un diagnóstico de AOS:



Pantalla de diagnóstico del programa de AOS

- a. **Cuestionario sobre el sueño:** Deberá responder preguntas sobre su sueño y salud
- b. **Consulta de telemedicina 1: Evaluación:** Deberá programar una videollamada con un médico del sueño que se llevará a cabo en la aplicación (no se preocupe, recibirá un recordatorio).

Seleccione una fecha y hora X

 **Dra. Ava Nilsson**
Médico del programa

Seleccione otro médico ▾

Elija entre los siguientes horarios (hora del Pacífico):

Mié, 26 de ago. de 2020

9:00 AM	9:30 AM	10:00 AM
11:30 AM	12:00 PM	12:30 PM
1:00 PM	2:00 PM	2:30 PM

Jue, 27 de ago. de 2020

11:30 AM	12:00 PM	12:30 PM
1:00 PM	2:00 PM	2:30 PM

Pantalla de programación de la consulta de telemedicina en el programa de AOS



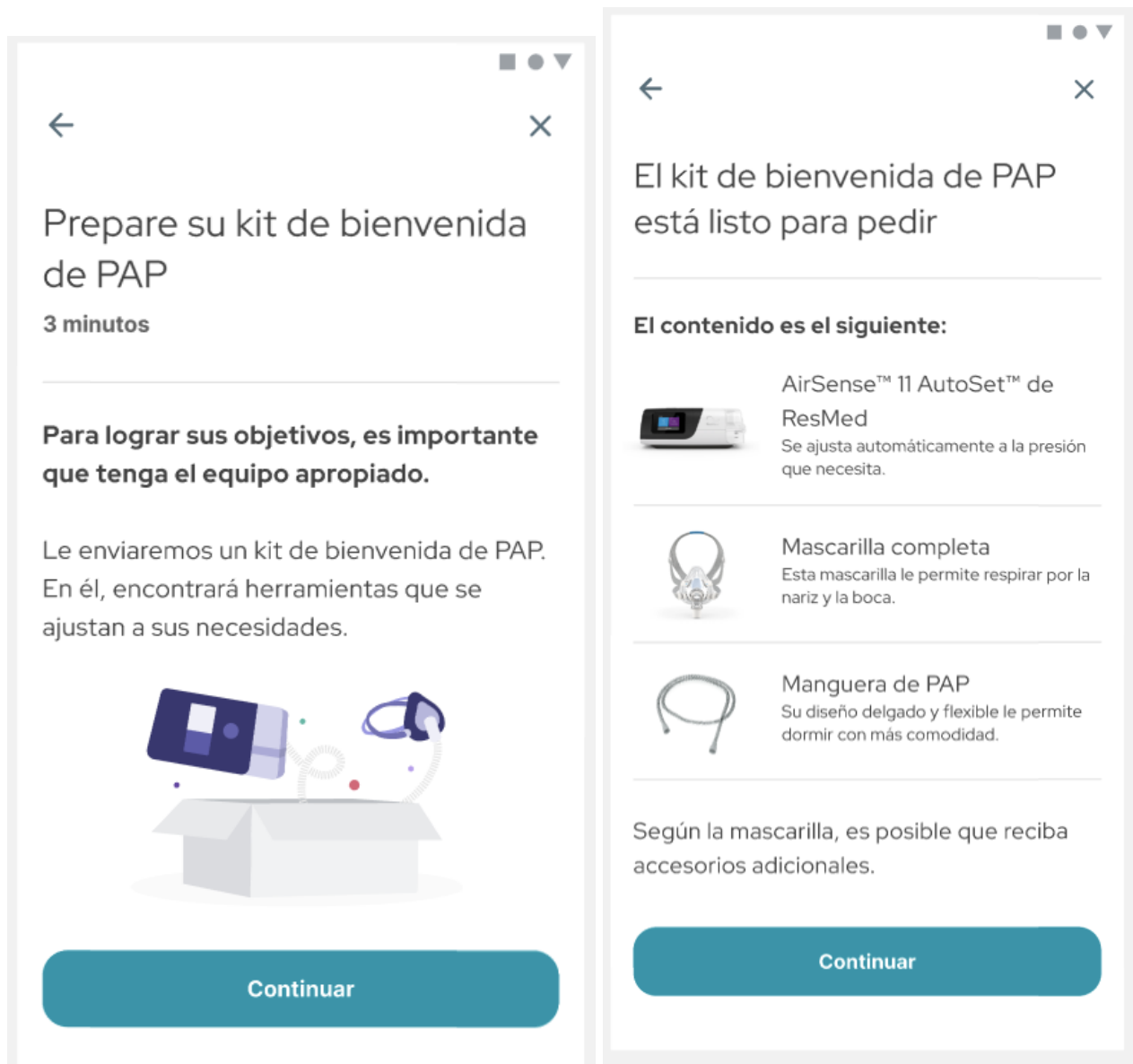
Pantallas de videollamada del programa de AOS

- c. **Prueba de sueño casera:** Si su médico del sueño indica que una prueba de sueño casera (HST) es adecuada para usted, se le indicará en la aplicación que pida un kit y se le enviará la prueba. Siga las instrucciones del fabricante de la prueba para configurar y usar este dispositivo.
- d. **Consulta de telemedicina 2: Diagnóstico:** Cuando su médico del sueño revise los resultados de la HST, se le indicará en la aplicación que programe una segunda videollamada en la que se revisarán los resultados y se le indicarán los próximos pasos. Si el médico le diagnostica AOS y le receta una terapia de PAP, estará todo listo para seguir con el programa.

15.4 Cómo configurar el kit de bienvenida y la terapia de PAP

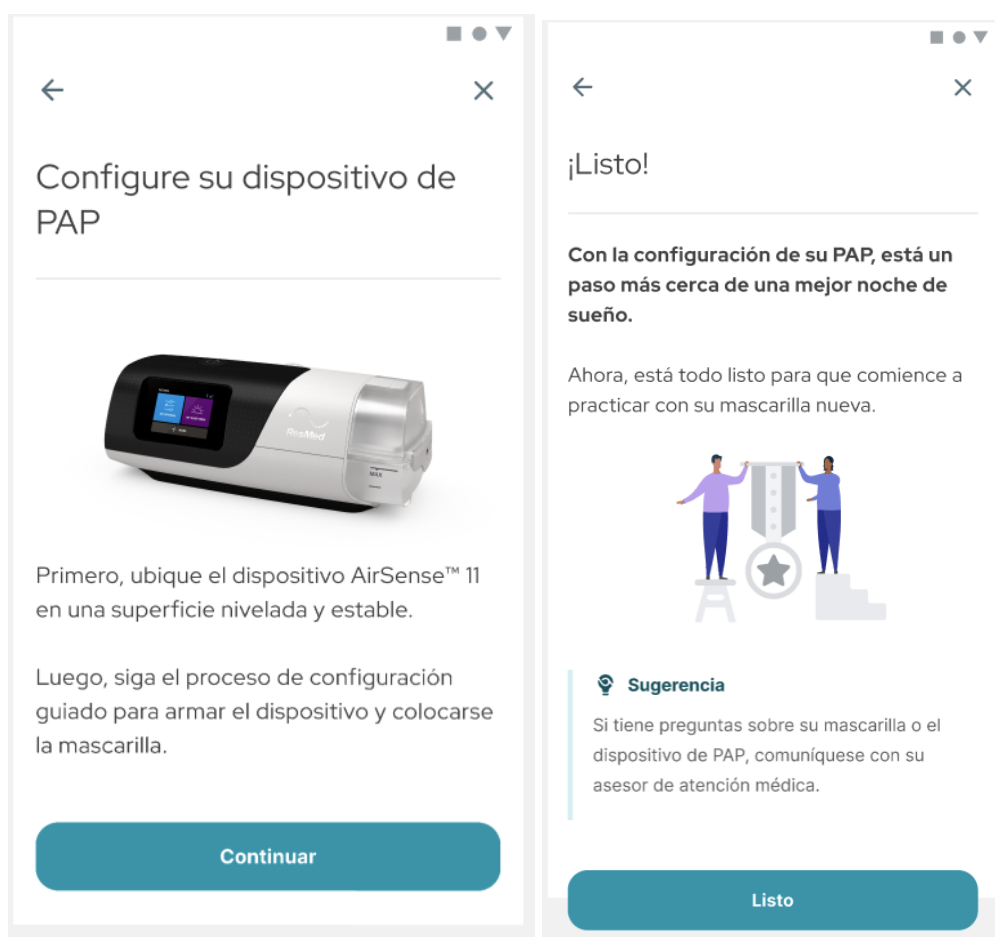
Cuando su médico del sueño le diagnostique AOS formalmente y le indique la terapia de PAP, podrá comenzarla. Siga estos pasos para prepararse:

1. **Cree su kit de bienvenida a la terapia de PAP:** Esto se le solicitará en la aplicación. Deberá responder preguntas sobre sus objetivos para la terapia de PAP y elegir el equipo correcto para su kit. El kit incluye materiales para la terapia de PAP, incluidas las almohadillas de la mascarilla, los filtros de aire, el armazón de la mascarilla, los tubos, las tiras de la cabeza, el dispositivo de PAP y otros materiales. El kit de bienvenida se enviará por correo postal.



Pantallas del kit de bienvenida de PAP para el programa de AOS

2. **Aprenda mientras espera:** Mientras espera el kit de bienvenida, puede obtener más información sobre la AOS y la terapia de PAP en la aplicación.
3. **Configuración inicial de PAP:** Cuando llegue el kit de bienvenida, la app de Onduo lo dirigirá a la guía del usuario electrónica del fabricante a fin de ayudarlo a configurar su PAP (para obtener más información, consulte las instrucciones de uso del fabricante). Aprenderá a usar el dispositivo y ajustar la mascarilla, y obtendrá orientación para su primera noche con la terapia de PAP.



Pantallas de la configuración inicial de PAP para el programa de AOS

4. **Primera semana con la terapia de PAP:** Después de configurar el dispositivo de PAP, practicar con el dispositivo y la mascarilla, y pasar la primera noche con la terapia, recibirá actividades de audio guiadas para siete noches consecutivas que le servirán

como ayuda para relajarse y usar la terapia de forma eficaz. Cada mañana, se le pedirá que reflexione sobre la actividad de la noche anterior. Al final de la semana, verá un resumen de sus respuestas y los datos de uso de PAP.

15.5 Cómo usar la terapia de PAP

La terapia de PAP es una parte fundamental del programa de AOS, y esta implica usar una mascarilla facial o nasal cuando duerme. La mascarilla va conectada a un tubo que se conecta a la bomba del dispositivo de PAP, y este expulsa aire filtrado por la mascarilla para mantener abierta su vía respiratoria mientras duerme.

Es importante aprender a usar el dispositivo de PAP de forma cómoda y con confianza todas las noches. Siga las instrucciones y las actividades del programa de AOS para guiar la respiración y dormirse cómodamente con la terapia de PAP. También encontrará sugerencias motivacionales para desarrollar el hábito de relajarse con la terapia de PAP y mejorar la calidad del sueño.

15.5.1 Programe las actividades de la primera noche y de la primera semana

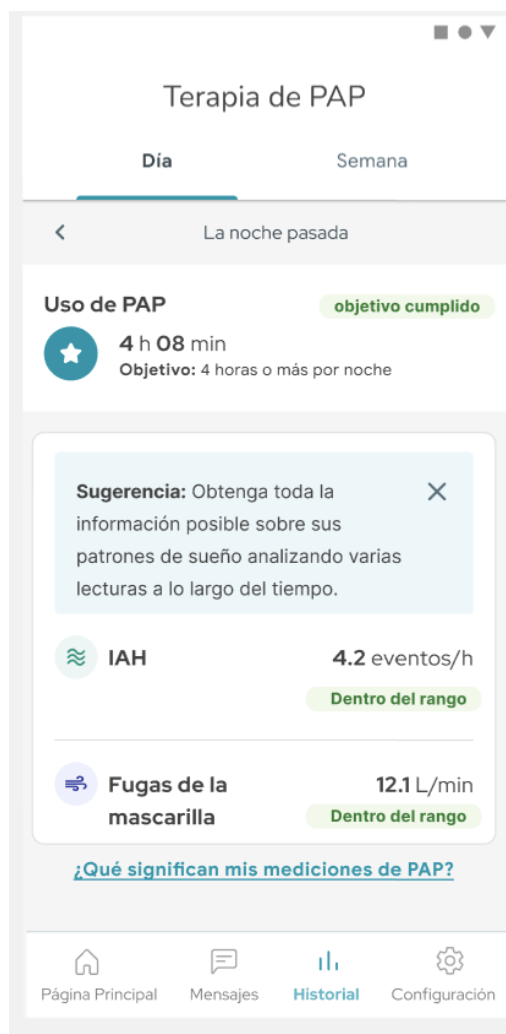
Cuando programe las actividades de la primera noche o semana, recibirá automáticamente notificaciones móviles con recordatorios en la aplicación, en las que se le solicitará completar actividades que contribuyan al uso de PAP.

15.5.2 Haga un seguimiento de la terapia de PAP

Su dispositivo de PAP trabaja con el programa de AOS de Onduo para hacer un seguimiento de la información sobre su uso de PAP. Podrá ver tendencias diarias y semanales en Terapia de PAP, en la sección **Historial** de la aplicación. Se incluye la siguiente información:

- **Uso total de PAP:** En Uso de PAP, se muestra la cantidad de tiempo promedio que utiliza PAP durante la noche.
- **Fuga de la mascarilla:** Es una estimación del total de aire que se fuga accidentalmente por la boca o mascarilla. Esto puede causar molestias, pero *no* significa que la terapia de PAP no funciona.
- **IAH:** El IAH (índice de apnea*hipopnea) de su dispositivo de PAP refleja la cantidad promedio de eventos respiratorios anormales que detectó el dispositivo por hora de uso.

Se asigna una puntuación a estos eventos cuando el dispositivo de PAP detecta una interrupción parcial o completa del flujo de aire por la nariz o la boca. Esta medición no incluye los eventos que ocurren cuando *no* usa PAP.



Pantalla del historial de la terapia de PAP en el programa de AOS

15.6 Cómo usar la aplicación de Onduo

La aplicación de Onduo tiene cuatro pestañas de navegación clave:

- **Página principal:** Aquí puede acceder a todas las actividades del programa de AOS, lo que incluye aprender sobre esta enfermedad y la terapia de PAP, la configuración del dispositivo y la mascarilla, relajación guiada y rutinas de sueño saludables.

- **Mensajes:** Intercambie mensajes con un asesor de atención médica para obtener asistencia personalizada en el recorrido con la terapia de PAP.
- **Historial:** Haga un seguimiento de los datos y las estadísticas de la terapia de PAP, incluidos el uso de PAP, el índice de apnea-hipopnea (IAH) y las fugas de la mascarilla.
- **Configuración:** Revise su equipo de atención médica y el dispositivo de PAP conectado.

15.7 Sus actividades de aprendizaje guiadas

Todas las actividades del programa de AOS incluyen un módulo de aprendizaje, preguntas de revisión y reflexiones. Estas actividades le son de ayuda para lograr lo siguiente:

- Entender la AOS y sus efectos en la salud y la calidad de vida
- Aprender sobre la terapia de PAP
- Obtener sugerencias para las actividades cotidianas, como su rutina a la hora de dormir

15.8 Intercambie mensajes con el equipo de atención médica

Si tiene problemas con la terapia de PAP o el dispositivo, puede enviarle un mensaje a su asesor para obtener asistencia. También puede ver la información de su equipo de atención médica en Configuración > Mi equipo de atención médica para comunicarse con su proveedor o grupo de equipo médico duradero (DME).

15.9 Cómo pedir repuestos para el dispositivo de PAP

Los componentes del equipo de PAP pueden desgastarse, lo que disminuye la eficacia de la terapia. Puede usar la aplicación si desea obtener más información para reabastecerse y comunicarse con su grupo de DME.

16.0 Salud mental y conductual

El Programa de salud mental y conductual de Onduo se diseñó para detectar enfermedades de salud mental en los miembros y facilitar que se realicen las intervenciones apropiadas para controlar sus síntomas. A los miembros inscritos se les proporcionarán herramientas para controlar su ansiedad, depresión o los síntomas relacionados mediante actividades digitales

autoguiadas y habilidades de control del estilo de vida a través de comunicaciones dentro de la aplicación según las recomendaciones de los asesores de atención médica. A medida que sea necesario, a los miembros se los comunicará con profesionales de la salud calificados y recomendados que sean los más apropiados para sus necesidades a fin de que participen en consultas clínicas de salud mental mediante videollamadas.

16.1 Indicaciones de uso/Población objetivo

La función de administración de la salud mental de Onduo está destinada para que la usen las siguientes personas:

- Personas mayores de 18 años
- Personas que usen los sistemas operativos Android o iOS para dispositivos móviles
- Personas con necesidades de cuidado de la salud mental, con o sin diagnóstico
- Usuarios de Onduo inscritos actualmente para mejorar los resultados de otra enfermedad, como la diabetes o la hipertensión

La función de administración de la salud mental de Onduo no está diseñada para personas que sufren trastornos de salud mental de alto riesgo y que requieren atención de urgencia, esto incluye intentos de suicidio recientes o ingresos en hospitales psiquiátricos en los últimos 3 meses.

16.2 ¿El programa de salud mental y conductual de Onduo es adecuado para mí?

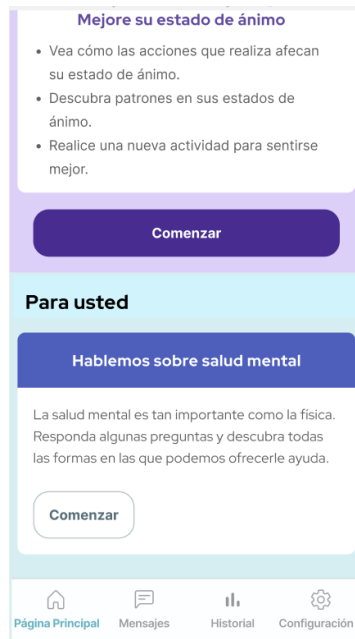
El Programa de salud mental y conductual (MBH) de Onduo está destinado a personas que buscan mejorar su salud y bienestar mentales. No es necesario que tenga un diagnóstico existente. Sin embargo, el Programa de MBH de Onduo no es el adecuado para todos y **no** es apropiado para usted si se cumple lo siguiente:

- Tiene síntomas de depresión u otro trastorno de salud mental que no se pueda controlar en Onduo y requiera un alto nivel de cuidados (según lo determine un proveedor de atención de salud mental con licencia de Onduo).
- Requiere atención de urgencia para su salud mental.
- Lo ingresaron en un hospital por motivos psiquiátricos durante los últimos 3 meses.
- Intentó suicidarse en los últimos 3 meses.

- Vive en un estado de EE.UU. en el que actualmente no está disponible el programa de salud mental y conductual de Onduo.

16.3 Primeros pasos

Su asesor le enviará una tarjeta para que se una al Programa de MBH. Esto también aparecerá como una notificación push en su teléfono. Presione la tarjeta “Hablemos sobre salud mental” en la pantalla principal de la aplicación para comenzar.



Primero, le ofreceremos una descripción general del programa y, luego, deberá confirmar que desea recibir asistencia de salud mental de parte de Onduo. Después, le haremos una pregunta breve sobre sus antecedentes médicos en relación con su salud mental. Posteriormente, deberá proporcionar un contacto de emergencia para asegurarnos de que tenga ayuda y esté a salvo. Después podrá editar el contacto de emergencia en Configuración.

Una vez realizado lo anterior, deberá completar el **cuestionario PHQ-9**, que nos ayudará a evaluar la gravedad de sus síntomas de depresión. Serán nueve preguntas sobre cómo se ha sentido en el último tiempo. Se incluirán preguntas sobre cómo se ha sentido en el último tiempo (verá

entre dos y nueve preguntas, cantidad que dependerá de si sus respuestas anteriores sugieren que sería útil obtener más detalles).

4:18

< ✕

Durante las últimas 2 semanas,
¿con qué frecuencia ha
experimentado los siguientes
problemas?

1. Poco interés o placer cuando
realiza actividades

Para nada

Varios días

Más de la mitad de los días

Casi todos los días

Continuar

Las respuestas que proporcione en el cuestionario PHQ-9 se usarán para crear su **puntuación de depresión**. La puntuación corresponde a un número entre el 0 y el 27 que sirve para indicarle al proveedor de atención de salud mental con licencia si tiene síntomas de depresión. Estos pueden ser leves, moderados o graves.



¿Qué significa su puntuación de depresión?

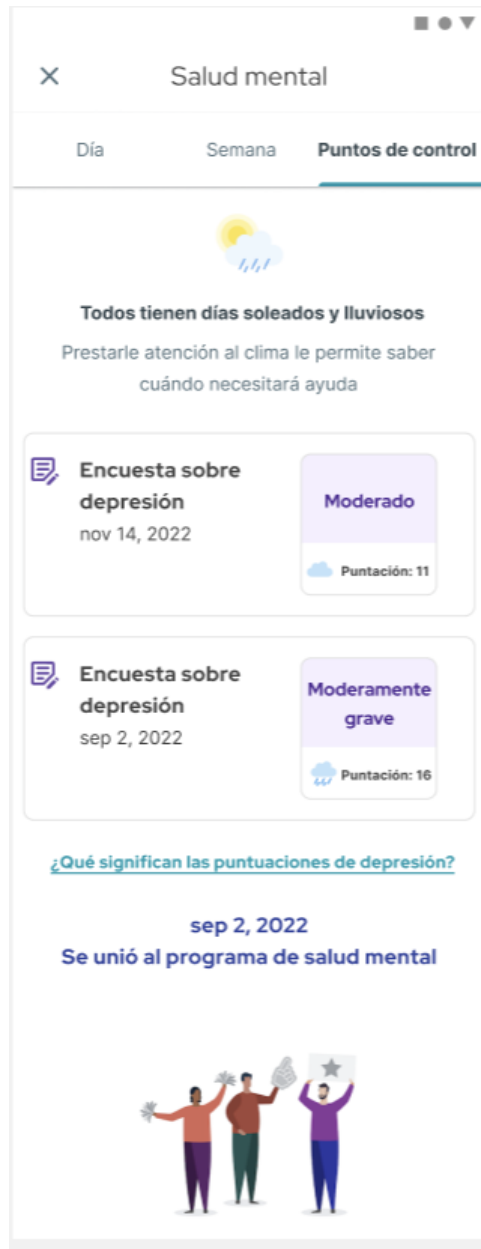
Su puntuación es un número entre 0 y 27. Con esta, los profesionales clínicos pueden saber si tiene síntomas de depresión. Los pueden ser leves, moderados o graves. Además, el número no es fijo: puede cambiar con el paso del tiempo.

El equipo de atención médica de Onduo usará este número para sugerirle un plan de atención médica adecuado. Si su puntuación es de 10 o superior, le ofreceremos asistencia a través de nuestro programa de salud mental.

	Puntuación	Categoría
	2	Ninguno
	3-4	Mínimo
	5-9	Leve
	10-14	Moderado
	15-19	Moderadamente grave
	20-24	Grave
	25 - 27	Requiere evaluación de riesgos

El Cuestionario sobre la salud del paciente-9 (PHQ-9) es una adaptación de la Evaluación de los Trastornos Mentales en la Atención Primaria (PRIME-MD) desarrollada por los doctores Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke y colegas con una beca de educación de Pfizer Inc. No se necesita un permiso para reproducir, traducir, mostrar o distribuir el Cuestionario sobre la salud del paciente (PHQ).

La puntuación de depresión puede cambiar con el tiempo. En “Salud mental”, en la sección Historial de la aplicación, puede comparar su puntuación actual con las pasadas a fin de hacer un seguimiento de su progreso.



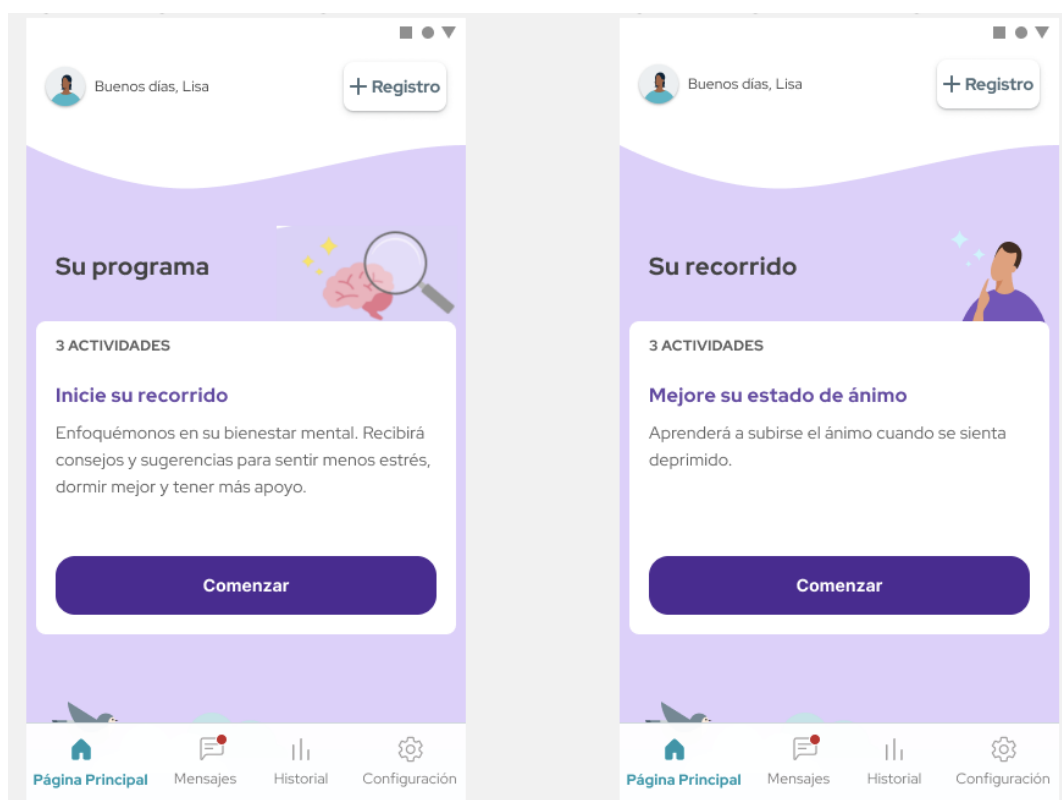
El cuestionario PHQ-9 no está diseñado para entregar un diagnóstico de depresión ni reemplazar el juicio de un profesional de la salud. El PHQ-9 solo es una manera de detectar la depresión, pero no se ideó para identificar otras afecciones de salud mental. Es posible que su puntuación de depresión se incluya en su registro de salud. Podría usarla un asesor o proveedor de atención de salud mental con licencia a fin de sustentar y explicar la evaluación que emita y el tratamiento

que le ofrezca. En caso de que tenga alguna pregunta sobre el PHQ-9 o su puntuación, comuníquese con su médico.

Cuando haya completado las preguntas del cuestionario PHQ-9 inicial, podrá comenzar su recorrido.

16.4 Su recorrido

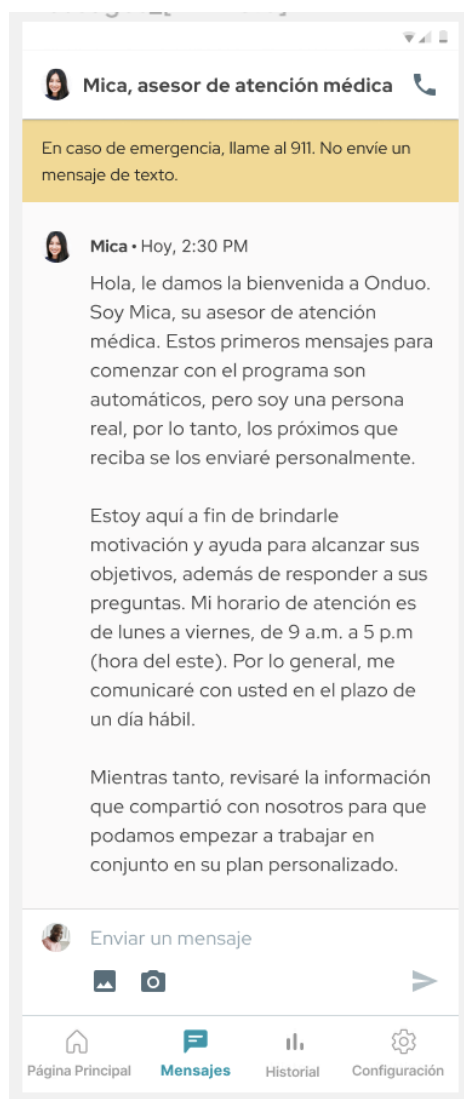
Como se indicó en la sección 9.0, los recorridos se diseñaron para ayudarlo a desarrollar nuevas habilidades y hábitos, y ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud. Cada recorrido consta de conjuntos de actividades y cada conjunto contiene hasta ocho actividades en las que debe trabajar, lo que le tomará alrededor de una semana. Puede elegir las actividades ideales para usted.



16.5 Intercambie mensajes con el equipo de atención médica

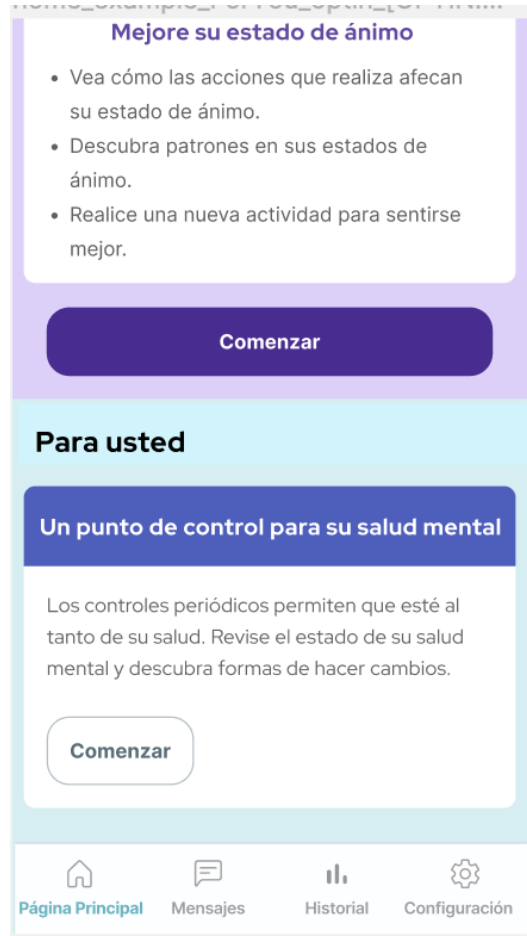
A través del programa, tiene acceso a un equipo de atención médica de Onduo. Puede enviarles mensajes cuando lo desee, solo debe hacer clic en el botón Mensajes en la parte inferior de la

pantalla. Si tiene un mensaje sin leer, se mostrará un punto rojo en el ícono Mensajes. Es posible que el equipo de atención médica le envíe contenido, artículos o sugerencias. También puede comunicarse con usted para preguntarle cómo está y cómo se siente.



16.6 Puntos de control de la salud mental

De vez en cuando, haremos un punto de control y le pediremos que vuelva a completar el cuestionario PHQ-9. De esta manera, el equipo de atención médica podrá saber cómo está y si es necesario modificar su programa para ayudarlo a seguir avanzando. Consulte la sección Primeros pasos anterior para obtener detalles sobre el cuestionario PHQ-9.



16.7 Videollamadas con profesionales clínicos

Como parte del programa, podrá acceder a una consulta por videollamada con un proveedor de atención de salud mental con licencia. Durante esta sesión, podrá hablar sobre la posibilidad de programar videollamadas adicionales con un proveedor de atención de salud mental con licencia. La videollamada puede ayudarlo a decidir qué tipo de proveedor es el más adecuado para usted. Cuando elija, recibirá información en la pantalla principal para programar su primera cita.

17.0 Diabetes de tipo 1

El programa de Onduo para la diabetes de tipo 1 se diseñó a fin de ayudar a los miembros que padecen esta enfermedad a través de la comunicación con profesionales de la salud y equipos de bienestar y cuidado. El programa ofrece la revisión, el análisis y la evaluación de los datos de glucosa obtenidos con glucosímetros compatibles y sistemas de monitoreo continuo de glucosa aprobados por la FDA, a fin de respaldar un programa eficaz para manejar la diabetes.

17.1 Uso previsto

El objetivo de la plataforma de software de tratamiento de la diabetes de Onduo es brindar a las personas con diabetes de tipo 1, sus profesionales de la salud y sus equipos de atención médica una revisión, un análisis y una evaluación de datos retrospectivos de glucosa provenientes de glucosímetros compatibles y aprobados por la FDA y sistemas de medición continua de glucosa aprobados por la FDA para asistir en un programa eficaz de tratamiento de la diabetes.

La plataforma de software de tratamiento de diabetes de Onduo no está diseñada para proporcionar decisiones sobre tratamientos ni se debe usar en reemplazo del asesoramiento sobre el cuidado de la salud de un profesional. Está diseñada para ayudar a los miembros de Onduo a tratar su diabetes y sus síntomas, y administrar el tratamiento de su enfermedad mediante actividades autoguiadas que los conectan con CDCES o asesores para la diabetes que son practicantes de atención médica certificados y capacitados para liderar el cuidado de miembros con diabetes insulín dependiente.

17.2 Población objetivo

En primer lugar, deberá registrarse en Onduo y descargar la aplicación del servicio. A continuación, tendrá que completar una encuesta sobre su salud, sus necesidades y sus objetivos. Esta información nos ayudará a asignarle un especialista en cuidados. Una vez que esté listo para usar la aplicación, podrá programar una consulta telefónica o de telemedicina con su especialista en cuidados para hablar sobre el control de su diabetes. Recibirá asesoramiento continuo por parte de su equipo de atención médica, así como contenido educativo personalizado sobre la diabetes adaptado a sus necesidades y objetivos.

17.3 Dispositivos y suministros

En función de sus necesidades y preferencias, podría recibir los siguientes suministros:

- **Glucosímetro (BGM):** Glucosímetro BioTel
- **Glucosímetro continuo (CGM):** Es posible que su médico de Onduo le recete un dispositivo CGM, según sea necesario
- **Kits de A1C:** Es posible que reciba kits de A1C cada 3 a 6 meses, o según sea necesario, para recopilar sus resultados de A1C

17.4 Videollamadas con Onduo PC

Un farmacéutico clínico podría derivarlo a un médico de Onduo PC para una consulta de telemedicina. Antes de que se pueda programar una cita, debe dar su consentimiento para ser atendido a través de Onduo PC. Además, no debe estar en un tratamiento con otro endocrinólogo. Sus médicos y farmacéuticos de Onduo pueden comunicarse con su proveedor de atención médica para mejorar la calidad de los cuidados que recibe.

17.5 Panel de datos de los dispositivos para la diabetes

Como parte del programa de Onduo para la diabetes de tipo 1, tendrá acceso a un panel de datos de terceros. Allí se recopilarán los datos de las bombas y las plumas de insulina, los medidores continuos de glucosa y los glucosímetros que utilice. Puede revisar estos datos en cualquier momento, además de descargar o imprimir reportes para profesionales clínicos. Su especialista de cuidados de Onduo lo ayudará a configurar su panel, a conectar sus dispositivos y también le mostrará cómo usarlos. La información de los dispositivos permite que usted y su equipo de atención médica estén al tanto del estado de su diabetes, y realicen cambios médicos y de estilo de vida para mejorar su salud.

18.0 Configuración

Personalice su experiencia de Onduo mediante el menú Configuración y ajuste la agenda, los medicamentos, el tiempo en el rango, el rango objetivo, el objetivo de pasos y las notificaciones. También puede conectar su medidor o verificar el estado del mismo en la configuración de la aplicación.

18.1 Establezca y cambie su agenda

Para recibir notificaciones de registros de comidas y de medicamentos en el momento adecuado, puede configurar y cambiar su agenda.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Horario** .
3. Presione una parte de la agenda para cambiar la hora.
4. Cuando termine, presione **Guardar**.

18.2 Agregue y confirme medicamentos

Si su equipo de atención médica establece un objetivo de registro de medicamentos, puede agregarlo a la app para recibir notificaciones útiles sobre cuándo registrar sus medicamentos.

Consulte la **sección 9.1** para aprender a agregar y confirmar medicamentos.

18.3 Ajuste su objetivo de pasos

Haga un seguimiento de sus pasos en la app de Onduo para comprender mejor cómo su movimiento afecta la medición de glucosa. Esta información es visible tanto para usted como para su equipo de atención médica, y pueden trabajar en conjunto a fin de establecer objetivos para usted.

Consulte la **sección 10.1** para conocer cómo registrar pasos y ajustar su objetivo de pasos.

18.4 (Flujo anterior - ya no se usa) Mis citas

Este flujo ya no se utilizará en adelante, pero tiene instrucciones de referencia para los miembros que lo habían activado previamente y que aún no lo habían completado.

Puede ver sus próximas citas programadas.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Mis citas**.

3. Podrás ver las siguientes citas:

- Visitas al consultorio de atención médica que nos ha informado
- Videollamadas con el equipo de atención médica de Onduo (p. ej.; médico de Onduo, proveedores de atención de salud mental con licencia, como psiquiatras o terapeutas). Cancele o re programe estas citas con el ícono de lápiz.

18.5 Agregue y vea los medidores conectados

Puede agregar y ver los medidores conectados en el menú Configuración.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Mis dispositivos**  .
3. Para conectarse a un dispositivo desconectado, presiónelo y haga clic en “Vincular dispositivo”.
4. Para agregar un dispositivo nuevo, haga clic en el botón “Agregar dispositivo” en la parte inferior de la página “Mis dispositivos”.
 - Los dispositivos que estén conectados aparecerán en la sección “Dispositivos conectados” y, los desconectados, en “Dispositivos desconectados”.

18.6 Configure y administre las notificaciones

Le recordamos de forma automática cuándo registrar información en la app de Onduo. Todas las notificaciones están activadas de forma predeterminada. Sin embargo, puede ajustar el tipo de notificaciones que recibe.

1. Presione **Configuración**  > **Notificaciones**  .
2. Presione para activar o desactivar un tipo de notificación.
3. Cuando termine, presione Guardar o Cerrar  para descartar los cambios y regresar a la pestaña página principal.

Si es usuario de iPhone, asegúrese de establecer adecuadamente la configuración de privacidad de bloqueo y de las notificaciones del dispositivo.

18.7 Cambie el rango objetivo y el tiempo en el rango (solo para diabetes de tipo 2)

Importante: Siempre consulte con un médico antes de cambiar el rango objetivo.

Si se le asigna un asesor de atención médica, este verá el cambio en su rango objetivo o tiempo en el rango.

18.7.1 Cambie el rango objetivo (solo para diabetes de tipo 2)

La Asociación Americana de la Diabetes (ADA) recomienda mantener un rango de glucosa de 80 a 180 mg/dL. Puede ajustar el rango objetivo.

Consulte la **sección 6.3.1** para conocer cómo ajustar su rango objetivo.

18.7.2 Cambie el tiempo por rango (solo para diabetes de tipo 2)

Si usa un CGM y le resulta demasiado difícil o muy fácil obtener mediciones en el rango objetivo durante un período establecido, puede ajustar su objetivo de tiempo por rango de forma manual. Si se le asigna un asesor de atención médica, este verá el cambio en su objetivo de tiempo en el rango.

Consulte la **sección 6.3.1** para conocer cómo ajustar su tiempo por rango.

18.8 Cambie los horarios (solo para diabetes de tipo 2)

Es importante saber cuándo registró las mediciones de glucosa en el transcurso del día. De forma predeterminada, la app usa la hora y la fecha del teléfono cuando se registra una medición de glucosa.

Si la app muestra una hora incorrecta, pruebe cambiar la fecha y la hora del teléfono.

18.9 Agregue una foto de perfil

Para ayudar a que su equipo de atención médica lo conozca, suba o agregue una foto de perfil suya o de algo que cree que lo representa:

1. Abra la app de Onduo.

2. Presione **Configuración**  > **Editar**.
3. En el menú, elija cómo desea agregar una foto:
 - **Tomar una foto nueva:** tomar una foto suya con la cámara del teléfono.
 - **Subir una foto:** agregar una foto suya desde la biblioteca de fotos del teléfono (recomendado).
 - **Elegir un avatar de la biblioteca:** elegir un avatar que lo represente. Cuando termine, presione Cerrar  en la esquina superior izquierda.

18.10 Edite la información de contacto de emergencia

Puede actualizar su información de contacto de emergencia en Configuración. Es importante que lo haga, ya que su equipo de atención médica podría comunicarse con esa persona en caso de una emergencia.

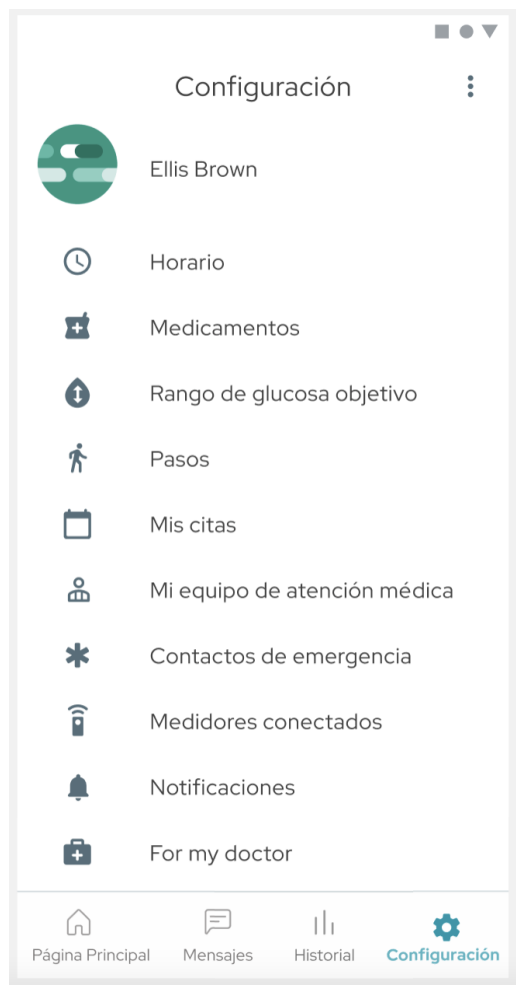
1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración** .
3. Presione  **Contactos de emergencia**.

Edite cualquier dato que sea necesario y haga clic en **Guardar**. Para cancelar, haga clic en **Cancelar**.

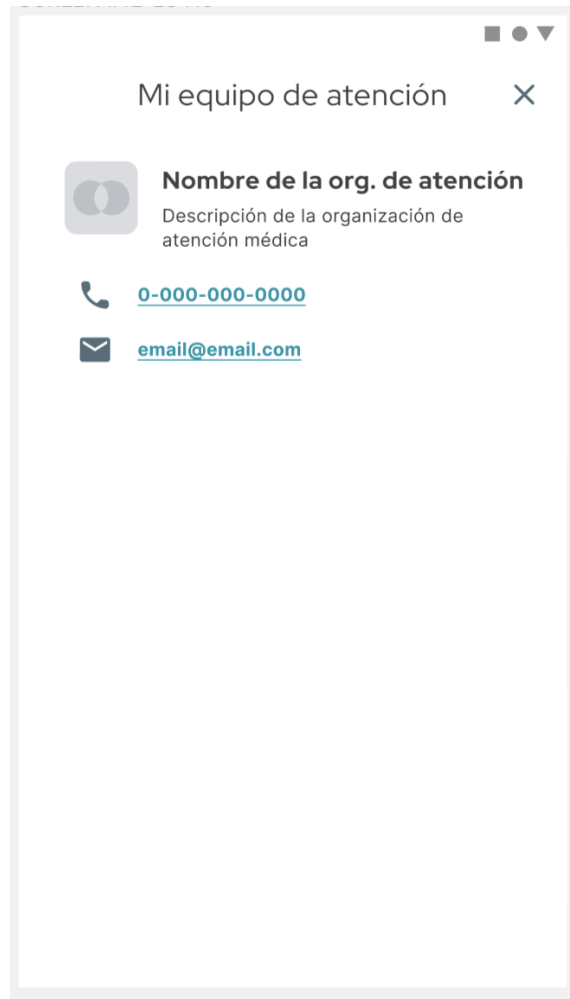
18.11 Acceda a la información de contacto de su equipo de atención médica (solo para quienes forman parte del programa de AOS)

Puede consultar la información de contacto del grupo de su médico de apnea obstructiva del sueño y del proveedor de equipo médico duradero (DME).

1. Abra la aplicación de Onduo.
2. Presione **Configuración** .
3. Presione **Mi equipo de atención médica**.



Pantalla de configuración



Vista de ejemplo del equipo de atención médica

18.12 Genere un informe del profesional clínico

Puede generar un informe del profesional clínico para llevar a su próxima cita con su médico. En este informe, se mostrará una vista consolidada de sus datos históricos en formato PDF, que usted puede guardar, enviar de forma electrónica, descargar en su dispositivo o imprimir. Tenga en cuenta que si usted es miembro del programa para la diabetes de tipo 1, puede recibir orientación de su miembro de la consola de T1D a fin de generar un reporte para profesionales clínicos.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración** .
3. Presione **Para el médico (BGM), Para el médico (CGM) o Para el médico (presión arterial)**.
4. Si tiene un dispositivo Android, verá una ventana emergente en la que se le pedirá permiso para descargar el informe en su dispositivo.

18.13 Actualice la configuración de privacidad

18.13.1 Comparta la ubicación

1. Puede actualizar las preferencias para compartir su ubicación en segundo plano y mostrar estadísticas de salud en función de la ubicación y la actividad. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración** .
3. Presione **Privacidad**.
4. Presione para activar o desactivar la opción a fin de compartir la ubicación.

18.13.2 Importe datos de recetas

Puede actualizar las preferencias para importar los datos de recetas a la app. Si la desactiva, la aplicación no importará ningún medicamento nuevo. No se quitarán los medicamentos existentes de su lista.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione Configuración .
3. Presione Privacidad.
4. Presione para activar o desactivar la importación de recetas.

18.14 Salga de la app

Cuando salga de la app, ya no recibirá notificaciones ni podrá enviar mensajes a su equipo de atención médica.

1. Abra la app de Onduo.

2. Presione **Configuración** .
3. Presione Menú  > **Salir**.

Si sale de la app, no se quitarán sus datos de la app de Onduo.



PRECAUCIONES

Si no habilitó una contraseña en su teléfono, se cerrará automáticamente su sesión en la app de Onduo después de diez minutos de inactividad para mantener la confidencialidad de sus datos. Si esto ocurre, se le solicitará que vaya a la configuración de su teléfono para que establezca una contraseña.

18.15 Cambie la contraseña

Si creó una cuenta de Onduo con su correo electrónico durante el registro, puede cambiar la contraseña asociada a ella.

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  > **Cambiar contraseña**.
3. Siga las instrucciones en pantalla, incluido lo siguiente:
 - a. Ingrese la contraseña actual
 - b. Elija una contraseña nueva

19.0 Envíe comentarios sobre la app

Cuéntenos su experiencia con la app de Onduo, lo que le gusta, lo que no le gusta o los problemas que haya tenido. Los comentarios se usarán para mejorar el producto y su equipo de atención médica no los verá. Es posible que no reciba una respuesta.

También puede enviar un correo electrónico al equipo de asistencia a support@onduo.com, o bien llamar al 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386). Si participa en un estudio clínico, comuníquese con el personal de asistencia del estudio.

Envíe comentarios:

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  .
3. En la esquina superior derecha, presione Menú  > **Enviar comentarios**.
4. Aparecerá un correo electrónico con información prepropagada.
Si recibe un error, intente copiar la dirección de correo electrónico en su app de correo electrónico principal.
5. Complete el correo electrónico con los comentarios y, luego, envíelos. No incluya información de salud en los comentarios.

Debería recibir un correo electrónico de confirmación en la cuenta de correo electrónico que usó para enviar estos comentarios. Si no lo recibe, llame al 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386) para proporcionar sus comentarios directamente. Si participa en un estudio clínico, comuníquese con el personal de asistencia del estudio.

20.0 Solucione problemas

Descubra cómo solucionar problemas habituales con la app de Onduo.

20.1 Recupere la contraseña

Cuando se registró en Onduo, si usó una Cuenta de Google, puede recuperar su contraseña mediante el proceso de recuperación de la Cuenta de Google.

Cuando se registró en Onduo, si creó una cuenta nueva con su correo electrónico, puede recuperar la contraseña si hace clic en el vínculo ¿Olvidó la contraseña? en la pantalla de acceso con correo electrónico.

20.2 Solucione problemas con el BGM, el CGM o el tensiómetro

Si tiene problemas con su glucosímetro (BGM), consulte las instrucciones para su uso. Si tiene problemas con su medidor continuo de glucosa (CGM), consulte las instrucciones para su uso. Si tiene problemas con su tensiómetro, consulte las instrucciones para su uso. Si sigue teniendo problemas para sincronizar su dispositivo, comuníquese con el equipo de asistencia (consulte la [Sección 20.4 Comuníquese con el equipo de asistencia](#)) para indicarles la marca y el modelo del dispositivo.

20.3 Resuelva problemas mediante llamadas a su equipo de atención médica

Si su equipo de atención médica todavía no establece un número de teléfono, es posible que reciba un mensaje de error cuando intente llamar. En ese caso, envíe un mensaje a su equipo de atención médica y dígales que le gustaría programar una llamada.

20.4 Comuníquese con el equipo de asistencia

Si tiene problemas con la app, puede comunicarse con el equipo de asistencia al cliente de Onduo. Comuníquese con el equipo de asistencia por correo electrónico, a support@onduo.com, o por llamada, a 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386). Si participa en un estudio clínico, comuníquese con el personal de asistencia del estudio.

Además, puede comunicarse con el equipo de asistencia de Onduo a través de la app. Para comunicarse con el equipo de asistencia, haga lo siguiente:

1. Abra la app de Onduo.
2. Presione **Configuración**  .
3. En la parte superior derecha, presione Menú  > **Comunicarse con la asistencia**
4. Aparecerá un correo electrónico con información prepropagada.
Si recibe un error, intente copiar la dirección de correo electrónico en su app de correo electrónico principal.
5. Complete el correo electrónico con su solicitud de asistencia y, luego, envíelo.
6. Debería recibir un correo electrónico de confirmación en la cuenta de correo electrónico que usó para enviar estos comentarios. Si no lo recibe, llame al 1-833-HiOnduo (1-833-446-6386) para solicitar asistencia directamente. Si participa en un estudio clínico, comuníquese con el personal de asistencia del estudio.



Fabricante

Verily Life Sciences LLC

999 Bayhill Drive

San Bruno, CA 94066

Marcas registradas

“VERILY” es una marca registrada de Verily Life Sciences LLC. Todos los derechos reservados.

“Onduo” es una marca registrada de Onduo LLC. Todos los derechos reservados.