

## Nightscout Instruktioner

### Är du intresserad att veta mer om Nightscout?

- Gå med i den svenska facebookgruppen Nightscout: Nightscout-Sweden

### Hur laddar jag ner min data till JSON format från Nightscout?

#### Blodsocker Alternativ 1:

- Vill ni gena på samma sätt som ovan, kan ni också rekommendera folk att använda ett vanligt API anrop, här är isf länken: [https://<NIGHTSCOUT SITE>/v1/treatments.json?find\[created\\_at\]\[>=2022-03-23T23:00:00.000Z&find\[created\\_at\]\[<=2022-03-24T23:00:00.000Z&count=100000](https://<NIGHTSCOUT SITE>/v1/treatments.json?find[created_at][>=2022-03-23T23:00:00.000Z&find[created_at][<=2022-03-24T23:00:00.000Z&count=100000)

#### Blodsocker Alternativ 2:

- Tänk på att det är rätt mycket data som sparas, så var försiktig att inte välja längre än en månad i taget.
- Surfa in till din Nightscoutsida (exempelvis <https://xxxxxx.herokuapp.com>)
- Lägg till följande text i adressfältet: `/api/v1/entries/sgv.json?find[dateString][>=2022-02-01&find[dateString][<=2022-02-28&count=100000`
- I adressfältet ska det se ut såhär: [https://xxxxxx.herokuapp.com/api/v1/entries/sgv.json?find\[dateString\]\[>=2022-02-01&find\[dateString\]\[<=2022-02-28&count=100000](https://xxxxxx.herokuapp.com/api/v1/entries/sgv.json?find[dateString][>=2022-02-01&find[dateString][<=2022-02-28&count=100000)
- Nu kommer du se massa information och siffror. Tryck [CTRL] + [S] på tangentbordet för att spara allt till en JSON format.

#### Insulindoser & Kolhydrater Alternativ:

- I entries-filen så finns dock bara cgm-värden. För insulin behövs även treatments. Tips: <https://hannulan.github.io/nightscout-exporter/>
- I webappen så fyller man bara i länken till sitt nightscout, fyller i datum för vad man vill exportera, vilket format och sen klickar en gång på varje knapp. Då kommer entries samt treatments att laddas ner. (tyvärr kan de dock strula för vissa beroende på hur man har satt upp sitt nightscout, så om ni vill använda denna så rekommenderas det att uppdatera den, förstår om ni inte har tid med det).

### Vad gör jag med min nedladdade fil nu?

- Nu kan du ladda upp din fil/filer till din egen säkra zon på Synkzone som du fått inloggningsuppgifter till på din mejl. När datat är uppladdad kommer den bli avidentifierad så ingen vet att din data tillhör dig.