



FreeStyle  
Libre  
FLAŞ GLUKOZ TAKIP SİSTEMİ



## FreeStyle Libre Eğitim Programı

# DİYABETLİ YAŞAMDA OLUMLU DEĞİŞİMLER YARATMAK



**FreeStyle Libre Sistemi hızlı ve kolay glukoz ölçümü yapabilmenize imkan sağlayarak, diyabet yönetiminde kontrolü elinizde tutmanızı sağlar. Hızlı ve kolay glukoz ölçümünün yanında sağladığı diğer kullanıcı dostu raporlarla gün içerisinde almanız gereken aksiyonlar için sizi en doğru şekilde yönlendirir.**

FreeStyle Libre Sistemini diyabet yönetimindeki ana 3 hedefinizin bir ya da birkaçını hedeflemek ve gerçekleştirmek için kullanmak bilinçli kararlar almanızı ve günlük yaşam kalitenizi iyileştirmenizi sağlar.

### Sensör Kullanımı

FreeStyle Libre Sistemi ile sık aralıklarla glukoz ölçümünü yapmanız gün içinde farklı koşullara göre değişen glukoz seyirinizi ilgili detayları görmeyi ve buna göre diyabet tedavinizde doğru aksiyonları almanızı sağlar.

Glukoz seviyenizle ilgili yeterli veriye ulaşmanız için günde minimum her 8 saatte bir glukoz ölçümünüzü yapmalısınız. Böylece rutin bir gününüzdeki tüm detaylı glikemik profilinize ulaşabilirsiniz.

FreeStyle Libre Sistemi ile glukoz ölçümünüzü yapmanız için önerilen zaman dilimleri aşağıdaki gibidir.



Sabah uyangığınızda Her öğünden önce Uyumadan önce Tükettiğiniz yiyeceklerin karbonhidrat içeriklerinden emin olmadığınızda Fiziksel aktivite esnasında, öncesinde ve sonrasında

Yapılan çalışmalar, günde 3 veya daha fazla kan glukoz ölçümü yapılmasının, daha az glukoz ölçümü yapılmasına kıyasla, HbA1c seviyesinde %1 düşüş sağladığını göstermiştir. FreeStyle Libre Sistemi; parmak delerek yapılan ölçümlere kıyasla çok daha düzenli ve sık sonuç verir. FreeStyle Libre sensöründen toplanan verilerle yapılan gerçek kullanım analizinde, sistemi kullananların günde ortalama 16,3 kez glukoz ölçümü yaptığını görülmüştür.<sup>2</sup>

"Sensör Kullanımı", sensörün her gün kaç kez okutulduğunu ve FreeStyle LibreLink mobil uygulamasının bu okutular sonucunda kaydettiği sensör verilerinin yüzdesini gösterir.

### Glukozu takip ederek besin tercihlerini düzenlemek



Yemeklerden veya atıştırmalıklardan önce ve sonra alınan mevcut glukoz okuması ve Trend Okları<sup>1\*</sup>, farklı yiyeceklerin veya içeceklerin glukoz seviyelerini nasıl değiştirdiğini izlemek için kullanılabilir. Buna göre, gelecekte gıda seviyeniz ile ilgili daha iyi seçimler yapmanız sağlanabilir.

Ayrıca, her öğünün olası glikemik etkisini tahmin etmek için yemekten önceki glukoz değerlerinizi kullanabilir ve öğün esnasındaki potansiyel karbonhidrat alımınız için gerekli olan insülin seviyenize karar verebilirsiniz.

### Egzersiz

Egzersiz genellikle kandaki glukozda bir düşüşle ilişkilendirilir ve egzersizden dolayı hipoglisemi hakkında endişe duyabilirsiniz. Ancak yoğun egzersizin glukoz seviyelerinin yükselmesine de neden olabileceği unutulmamalıdır.



FreeStyle Libre Sistemi ile egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında kolayca glukoz ölçümünüzü yapabilir ve egzersizin glukoz yönetiminize olan etkisini kolayca anlayabilirsiniz. Başlamadan önce glukoz seviyenizi ve gittiği yönü görebilmek için ölçüm yapabilir, ayrıca egzersiz yaparken de kolay ve hızlı bir ölçüm yaparak, trend oku yönü ile birlikte glukoz değerlerinizi kontrol edebilirsiniz.<sup>1</sup>



Böylece yapılan aktiviteyle ilgili anlık geribildirim alabilir, gerekirse karbonhidrat takviyesi yapabilir ve 30 dakika sonra tekrar ölçüm alarak şeker değerlerinizin kontrolünü elinizde tutabilirsiniz.

### Günlüğe Kaydetmek



Sensör okutularını sırasında veya okutmadan sonraki 15 dakika içinde FreeStyle LibreLink ekranı üzerinden, "Kayıt Defterine" not ekleyebilirsiniz.

FreeStyle Libre sistemi ile yiyecek, insülin, egzersiz ve aldığınız ilaçları kolayca takip edebilirsiniz. Kayıt Defterine gireceğiniz bilgiler glukoz okumaları ile birlikte kaydedilir. FreeStyle LibreLink mobil uygulamasından ulaşabileceğiniz "Günlük Grafik" özeti raporlarınızı görüntülediğinizde, glukoz seviyelerini etkileyen faktörlere ilişkin bir resme ulaşmak için tüm sayısal verilerinizle birlikte sisteme kaydettiğiniz bu notlarınız da size gösterecektir.

### Ortalama Glukoz Raporu



Bu raporda; 24 saatlik bir gün, 4 eşit zaman dilimine bölünmüş olarak gösterilir ve grafikten her zaman diliminde gerçekleşmiş ortalama glukoz değerlerinizi görebilirsiniz. Grafik çubuklarının yeşil olması o saat dilimindeki ortalama glukoz değerinizin "Hedef Glukoz Aralığı" içerisinde bulunduğunu belirtir. Grafik çubukları turuncu olduğunda ise "Hedef Glukoz Aralığı"nın altında ya da üzerinde bir ortalama glukoz değerine sahipsiniz demektir. "Ortalama Glukoz" raporu; günün özellikle belirli bir zaman diliminde glukoz yönetiminizle ilgili sıkıntı yaşayıp yaşamadığınızı size kolayca gösterir.<sup>5</sup>



Yemek ve insülin için girilen Kayıt Defteri notları (yemekler için elma, insülin için şırınga sembolü kullanılmaktadır) FreeStyle LibreLink mobil uygulaması üzerindeki 8 saatlik grafik üzerinde görülebilecektir. Böylece, son 8 saat içinde kaydedilen tüm glukoz ölçümlerinin iniş ve çıkışlarına dair önemli detaylar yakalayabilirsiniz.

### Glukoz Trendlerini Tahmin Etmek

FreeStyle Libre sisteminin en güçlü özelliklerinden birisi de "Glukoz Seyri Analizi" raporudur. Bu rapor AGP olarak da bilinen "Ambulatuvar Glukoz Profili" raporunun oluşması için gerekli tüm glukoz verisini kullanır. Bu raporu sağlık uzmanınız ile inceleyerek detaylı glikemik profilinizi hakkında daha geniş bilgiye sahip olabilir ve diyabet tedavinizi daha etkili kılabilirsiniz.



Görseldeki grafik örnek amaçlıdır. Gerçek hasta ya da veri değildir.

### Referanslar

1. Karter, A.J et al. Am J Medicine 2001, 111; 1-9. 2. Dunn T, et al. Poster 034, Advanced Technologies & Treatments for Diabetes conference 2017, Diabetes Technol Ther. February 2017, 19: A-12. 3. Camacho RC, et al. Exerc Sport Sci Rev 2005; 33:17-23. 4. Marlies EB, et al. Diabetes 2002; 51(Suppl 1): S271-S283.

<sup>†</sup> Glukoz trend oku telefonunuzda her zaman görünmeyebilir.

<sup>✦</sup> Glukoz düzeylerinin hızla değiştiği durumlarda, interstisyel (hücreler arası) sıvı glukoz düzeyleri kan glukoz düzeylerini doğru olarak yansıtmadığında veya sistem hipoglisemi ya da yaklaşan hipoglisemi uyarısı verdiğinde veya belirtiler sistem okumalarıyla uyuşmadığında kan şekeri ölçüm cihazı ile parmaktan ölçüm yapılması gerekir.

<sup>§</sup> Yoğun egzersiz ve terleme sensörün gevşemesine ya da hareket etmesine sebep olabilir. Sensörde yaşanan bu ve benzer durumlar glukoz ölçümünüzün değişken sonuçlar vermesine sebep olabilir. Ölçüm sonuçlarınız ve hissettikleriniz birbirine uymayabilir. Bu gibi durumlar için sensörün uygulama alanının seçimi ürün kullanım yönergeleri doğrultusunda yapılmalıdır.

AYRINTILI BİLGİ İÇİN:

[www.freesstyle.abbott/tr-tr/](http://www.freesstyle.abbott/tr-tr/)



MÜŞTERİ HİZMETLERİ  
0850 577 75 04

Abbott  
life. to the fullest.™