



FreeStyle  
Libre  
FLAŞ GLUKOZ TAKIP SİSTEMİ



## FreeStyle Libre Eğitim Programı

# HEDEF: GLUKOZ DEĞİŞKENLİĞİ

## Glukoz değişkenliğini nasıl sınırlayabiliriz?

Glukoz değişkenliğini sınırlamak, "Diyabet Bakım Üçgeni"nde de belirtildiği gibi, diyabet yönetiminin 3 ana hedefinden biridir. HbA1c değerinizin hedefte tutulması da bir hedeftir ancak HbA1c değeri tek başına, gün içerisinde yüksek ve düşük glukoz değerleri arasında ne kadar fazla dalgalanma yaşadığınızı veya günden güne yaşadığınız glukoz değişkenliklerinizi gösteremez.

Diyabette, glukoz seviyelerinizde günlük dalgalanmalar yaşamamanız normaldir. Fakat gün içerisinde yaşadığınız düşük ve yüksek glukoz seviyelerinizi hedef aralık içerisinde tutmanız diyabet yönetiminiz için çok önemlidir.

FreeStyle LibreLink mobil uygulamasından görebileceğiniz "Günlük Trendler", "Hedefte Geçirilen Zaman" raporları ve "Trend Okları" sayesinde, bahsettiğimiz glukoz değişkenliğini kontrol altına alıp sağlık uzmanınızla birlikte daha iyi bir diyabet yönetimi gerçekleştirebilirsiniz.

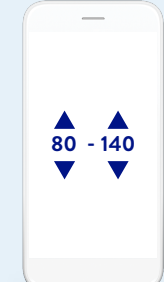
Günlük Trendler →



Hedefte geçirilen zaman →



Trend okları →



FreeStyle Libre sistemini ilk kez kullandığınızda, FreeStyle LibreLink mobil uygulamasının Ayarlar bölümünden, "Hedef Glukoz Aralığı"nızı belirlemeniz gerekir. FreeStyle LibreLink mobil uygulaması, hedef aralıkta ne kadar süre kalabildiğinizi ve diyabet yönetimini ne kadar etkili yapabildiğinizi göstermek için "Hedef Glukoz Aralığı" değerini ve sizin ölçüm sonuçlarınızı kullanır.

## FreeStyle Libre Sistemi

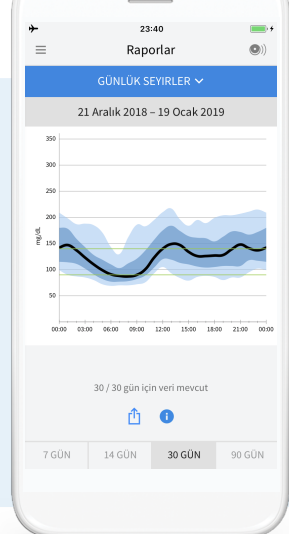
# Glukoz Değişkenliğinizi Yönetmenize Nasıl Yardımcı Olur?

## Günlük Seyirler Raporunun İncelenmesi



Günlük Seyirler raporu, tipik bir güne ait glukoz değişkenliğini gösterir. 5 veya daha fazla güne ait sensör verisini, sanki 24 saatlik bir zaman diliminde gerçekleşmiş gibi basitleştirerek gösterir.\*

**Günlük Seyirler raporundan sağladığınız grafikte günün hangi saatlerinde glukoz seviyenizi kontrol etmekte zorlandığınızı görebilir; buna göre aksiyonlarınızı doktorunuzla planlayabilirsiniz.**



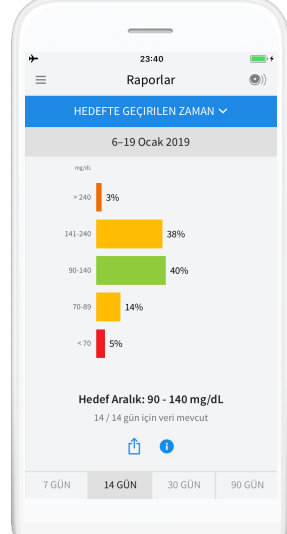
Raporda siyah renkle gösterilmiş "Medyan Çizgisi", raporun analiz ettiği tüm günlerin ilgili zamanındaki tüm glukoz değerlerinin medianını gösterir. "Hedef Glukoz Aralığı" ise alta ve üstte yer alan mavi çizgilerle gösterilmektedir.

Gri taralı alan 5. - 95. yüzdilik dilimlerde ve glukoz ölçüm değerlerinizin %90'ının "Medyan Çizgisi"ne göre nasıl yoğunlaştığını ve değiştiğini gösterir. Bu alan 5. ve 95. yüzdilik dilimler arası ne kadar genişse glukoz değerlerinizde o kadar değişkenlik var demektir.

## Hedef Aralıkta Geçirilen Zamanın İncelenmesi



Hedef aralıkta daha fazla zaman geçirmez, genel glukoz kontrolünde başarılı olduğunuzu gösterir. FreeStyle LibreLink mobil uygulaması, topladığı tüm sensör glukoz verinizi "Hedef Aralıkta Geçen Zaman" raporunda özet olarak gösterir.



Raporda göreceğiniz yeşil sütunla ifade edilen yüzdelik rakam, son 7, 14, 30 veya 90 güne ait sensör okumalarının ne kadarında hedef aralıkta olduğunuzu gösterir. Bu rakam ne kadar yüksekse hedef aralığınızda kalma başarınız o kadar fazla demektir. Turuncu barlar ile ifade edilen yüzdelik rakamlar son 7, 14, 30 veya 90 güne ait sensör okumalarının ne kadarında "hedef aralığın üzerinde" ve kırmızı barlar ise ne kadar "hedef aralığın altında" zaman geçirdiğinizi ifade eder.



Bu rapor sayesinde yüksek veya düşük glukoz değerlerinde geçirdiğiniz zamanları tespit edebilirsiniz ve glukoz değişkenliğinizi sınırlamak için aksiyonlarınızı planlayabilirsiniz. Sağlık uzmanınız, "Hedef Aralıkta Geçen Zaman" raporunuzu düzenli olarak gözden geçirmenizi isteyebilir ve hedef aralıkta kalma sürenizi artırmamız için sizinle aksiyonları daha etkili şekilde planlayabilir.

## Trend Okları şekerinizi takip etmenizi kolaylaştırır



**Glukoz seviyenizdeki dalgalanmalar genellikle yemek öncesi veya sonrası gerçekleşir. Ayrıca; hipoglisemik semptomların önüne geçtiğinizde şekerli yiyecek-içecek tüketimi yaptığınızda da benzer dalgalanmaları gözlemleyebilirsiniz.**

**FreeStyle Libre sistemi**, her okutma sırasında **Trend Okları** ile şekerinizin gittiği yönü görmeyi sağlar. Parmagınızı 72 mg/dL çıkması, şekerinizin düşmesini önlemek adına sizi karbonhidrat alımına yönlendirebilir. Bu anlık bir değerdir ve şekerinizin hangi seviyede bu değere geldiğini ve hangi değere ulaşabileceğini göremezsiniz.

Ancak FreeStyle LibreLink mobil uygulamasında göreceğiniz yukarı doğru 45 derecelik açıyla gösterilen bir **Trend Oku** [↗], size şekerinizin her dakika 1-2 mg/dL arasında yükselebileceğini gösterebilir ve buna göre aksiyon alabilirsiniz.



**GLUKOZ ÇOK HIZLI YÜKSELİYOR**  
dakikada 2mg/dL'den daha fazla



**GLUKOZ YÜKSELİYOR**  
dakikada 1-2 mg/dL arasında



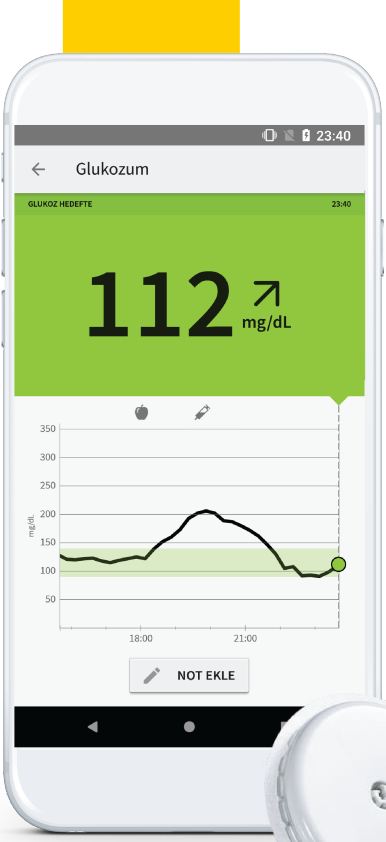
**GLUKOZ YAVAŞ DEĞİŞİYOR**  
dakikada 1 mg/dL'den daha az



**GLUKOZ DÜŞÜYOR**  
dakikada 1-2 mg/dL arasında



**GLUKOZ HIZLA DÜŞÜYOR**  
dakikada 2 mg/dL'den daha fazla



### Referanslar

1. Aronoff SL, et al. Postgrad Med 2017; 129: 231-241.

\* "Günlük Seyirler" raporu için FreeStyle LibreLink mobil uygulamasının en az 5 günlük glukoz datasına ihtiyacı vardır.

\*\* Glukoz "Trend Oku" FreeStyle LibreLink mobil uygulamasında her zaman görünmeyebilir.

AYRINTILI BİLGİ İÇİN:

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



MÜŞTERİ HİZMETLERİ  
0850 577 75 04

Abbott  
life. to the fullest™