



FAYDALI İPUÇLARI

FreeStyle Libre ile
kesintisiz glukoz kontrolü





Hoşgeldiniz



FreeStyle Libre Sistemi

Sizi şeker takibindeki zorluklardan kurtarır.

Sürekli Glukoz Takibi

Şeker değerlerinizi kolayca takip etmek ve anlaşılması kolay raporlar elde etmek için devrim niteliğindedir.



Parmak delmenize gerek yok!

Her dakika yenilenen otomatik şeker ölçüm sonuçlarınız tek bakışta telefonunuzda.¹



Suya dayanıklı sensör

Banyo yaparken, duş alırken, yüzerken veya spor yaparken kullanabilirsiniz.³



Basit ve rahat

FreeStyle Libre sensörü küçüktür, göze çarpmaz ve kullanımı rahattır.²



Pratik

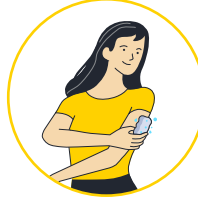
FreeStyle Libre şeker değerlerinizi otomatik olarak raporlar. Böylece şeker değerinizdeki iniş ve çıkışları, uyku sırasındaki değişimleri kolayca görmenizi sağlar.⁴

1. Glukoz ölçümleri yalnızca telefonunuz ve sensörünüz bağlıyken ve kapsam alanı içerisindeyken FreeStyle LibreLink mobil uygulamasından otomatik olarak görüntülenebilir. 2. Data on File, Abbott Diabetes Care, Inc. 3. Sensörler, 1 metre derinliğe ve 30 dakika süreye kadar suya dayanıklıdır. Ayrıca 3.000 km'den yüksek rakımlı yerlerde sensörü kullanmayınız. 4. Tam bir glikemik resim için sensörünüzü en az 8 saatte bir okutun.

Sensörü Nasıl Uygularım?



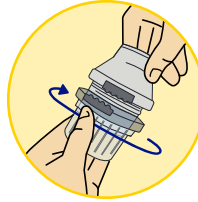
1. Sağ ya da sol kolun üst arkasını uygulama bölgesi olarak seçin.



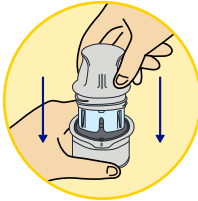
2. Sensörü uygulayacağınız bölgeyi temizleyin. Temizlediğiniz bölgenin nemli kalmaması için kendi kendine kurumasını bekleyin.¹



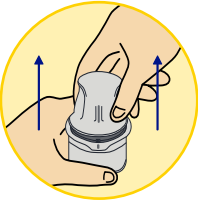
3. Sensör paketinin ambalajını çıkarın.²



4. Ambalajın içindeki sensör uygulayıcının kapağını çevirerek çıkarın.



5. Sensör uygulayıcıdaki koyu renk işareti sensör paketindeki koyu renk çizgiyle aynı hizaya getirin ve sabit bir zeminde doğru doğru sıkıca bastırın.



6. Sensör uygulayıcıyı sensör paketinden dışarı çıkarın.¹

¹ Sensör uygulama mekanizması bir filament içermektedir. Lütfen sensör uygulama mekanizmasının içine dokunmayınız ve kutusuna geri koymayınız. ² İstenmeyen yaralanmaları önlemek için hazırlanan alanın üzerine yerleştirilene kadar sensör aplikatörüne basmayın. ³ Sensörün uygulanması morarma veya kanamaya neden olabilir. Durmayan bir kanama olursa sensörü olduğu bölgeden çıkarın ve farklı bir bölgeye yeniden uygulayın. Uygulama sonrasında sensörün emniyetli olduğundan emin olun.



7. Sensör uygulayıcıyı kolun üst arka bölümüne yerleştirin ve sensörü uygulamak için aşağı sıkıca bastırın.²



8. Sensör uygulayıcıyı yavaşça çekin.³



9. Sensörün kolunuza sabitlenmiş olduğunu kontrol edin.

Sensörü Kullanmaya Başlamam İçin Neden 1 Saatlik Bir Isınma Süresi Gerekliyor?

Kolunuza yeni bir sensör uyguladığınız zaman vücudunuza alışması için belirli bir süre geçmesi gerekir. FreeStyle Libre sensörünün, vücudunuza uyumlu bir şekilde çalışabilmesi adına 1 saatlik bir ısınma süresi standart olarak programlanmıştır.



Eğer FreeStyle Libre sensörünü ilk defa uyguluyorsanız dikkat etmeniz gereken noktaları videoyu izlerken bulacaksınız. **O halde kodu basitçe okutup izleyelim!**

Glukoz Değerlerinizi Anlamak

Glukoz mesajı
glukoz değerlerinizin ne durumda olduğunu size bildirir.

Mevcut glukoz
değeriniz her dakika güncellenir.

Opsiyonel YÜKSEK
glukoz alarm seviyesi

Opsiyonel DÜŞÜK
glukoz alarm seviyesi



Trend oku
glukoz değerlerinizin, hangi yönde ne kadar değişeceğini anlamana yardımcı olur.

Glukoz grafiği
son 8 saatlik geçmiş grafiğinizi gösterir.

Hedef glukoz aralığı
70-180 mg/dL arasına ayarlanmıştır. Kişiye özel değiştirilebilir.

Not Ekle
Glukoz ölçümünüzle ilişkili bir not ekleyebilirsiniz.



Mevcut glukoz değerinize göre telefon ekranındaki arka plan rengi değişecektir:

TURUNCU

Yüksek Glukoz
(240 mg/dL üstünde)

SARI

"Hedef Glukoz Aralığı"
ile yüksek ve düşük glukoz seviyeleri arasında ise

YEŞİL

Hedef Glukoz
Aralığında ise
(70-180 mg/dL)¹

KIRMIZI

Düşük Glukoz
(70 mg/dL altında)

Gerçek kullanıcı verisi içermemektedir, sadece gösterim amaçlı veri içerir.
1. Battelino, T., Diabetes Care (2019): <https://doi.org/10.2337/doi19-0028>.



Trend Oklarını Yorumlama ve Uygulama



FreeStyle Libre sensörünüz, her dakika yenilenen glukoz ölçümlerini otomatik şekilde telefonunuzun hafızasına kaydeder.

FreeStyle LibreLink mobil uygulaması size anlık glukoz değerlerinizi ve trend okları aracılığıyla glukoz seviyenizin hangi yöne gittiğini anında gösterir.

Trend oklarının değişim yönüne göre glukoz seviyenizdeki gidişatı, düzeltici aksiyonlar olarak değerlendirebilirsiniz.



**HIZLI ARTAN
GLUKOZ**

(Dakikada 2 mg/dL'den fazla)



**ARTAN
GLUKOZ**

(Dakikada 1-2 mg/dL'den fazla)



**YAVAŞ DEĞİŞEN
GLUKOZ**

(Dakikada 1 mg/dL'den fazla)



**AZALAN
GLUKOZ**

(Dakikada 1-2 mg/dL'den fazla)



**HIZLA AZALAN
GLUKOZ**

(Dakikada 1-2 mg/dL'den fazla)

Trend Okları ve Hedeflenen Glukoz



Öngörülen Glukozu Hesaplamak

Trend okları glukoz seviyenizdeki değişikliği ve glukoz seviyenizin düşme ya da yükselme hızını gösterir. Bu sayede glukozunuzun hangi yöne gittiğini takip edebilirsiniz.



Gerçek kullanıcı verisi içermemektedir, sadece gösterim amaçlı veri içerir.

Yandaki tabloda glukoz değişimlerinin FreeStyle LibreLink mobil uygulamasında trend okları ile nasıl gösterildiğini bulabilirsiniz.

Gerçek Zamanlı Alarmlar ve Kullanımı

Kişiselleştirilebilir alarmlar sayesinde, sadece istediğiniz biçimde alarm bildirimi alırsınız. Bildirimler yalnızca alarmlar açık olduğunda ve sensör ile uygulamanın olduğu cihazınız engelsiz 6 metre mesafe içerisinde olduğunda alınacaktır.¹

1 Uygulamada Ana Menüye (≡) giderek Alarlara tıklayın.

2 Ayarlamak istediğiniz **alarmı seçin:** **Düşük, Yüksek, Sinyal Kaybı**



Açık durumuna getirin.

Ayarladığınız seviyeyi geçtiği anda alarm verilecek glukoz değerini değiştirmek için dokununuz.

Alarm sesini değiştirmek için dokununuz. **Özel** uygulamayla birlikte gelen tonu çalar. **Standart** akıllı telefonunuzun bildirim tonuyla eşleşir.

Akıllı telefonunuzun sesi kapatıldığında veya **Rahatsız Etme Modu** etkinleştirildiğinde bile bir alarmın görüntülenmesini istiyorsanız **Rahatsız Etme Modunu Geçersiz Kıl**'ı seçin.



Alarm ayarları, telefonunuzun ses ve titreşim ayarlarına uygun olacaktır. Bu nedenle, alarmları kaçırmamak için duyabileceğiniz seviyede olduğundan emin olmalısınız.

Glukoz Değerleriniz Belirlediğiniz Uyarı Seviyelerine Geldiğinde Alarm Alırsınız



Düşük glukoz alarmı

70 mg/dL altına ayarlanabilir.



Yüksek glukoz alarmı

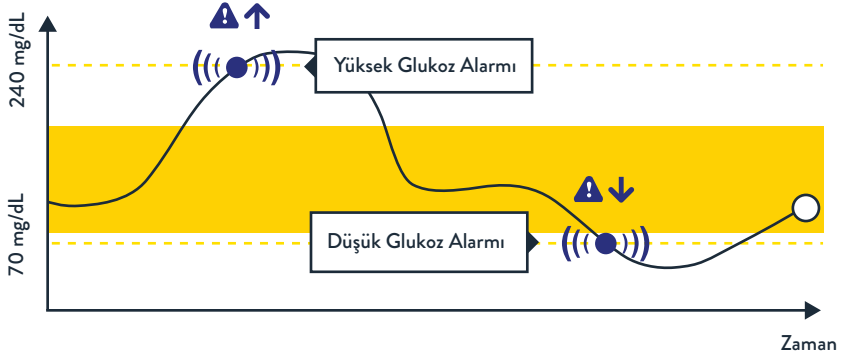
240 mg/dL ve üzerine ayarlanabilir.



Sinyal kaybı alarmı

telefonunuz, sensörünüz ile 20 dakikadan uzun süre iletişim kuramadıysa bu alarmı alırsınız.

Glukoz Değeri



Glukoz alarm değerleriniz, hedef glukoz aralığınızdan farklı değerlerdir. Lütfen hedef glukoz aralığınız için hekiminizle görüşün.

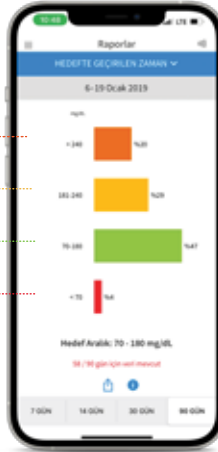
Telefonunuzdan Detaylı Raporları Görün

Çok Yüksek (>240 mg/dL)

Yüksek (>180 mg/dL)

Hedef Aralık (70-180 mg/dL)

Düşük (<70 mg/dL)



Glukoz geçmişinizi değerlendirmek daha iyi bir diyabet yönetimi için gereklidir. Bu glukoz raporları sayesinde, anlık bir ölçüm ya da HbA1c değerinizin size söyleyeceğinden çok daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.

Hedef Aralık

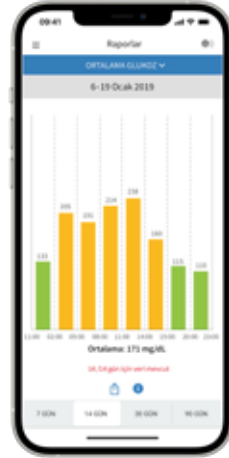
Sensör glukoz ölçümlerinizin Hedef Glukoz Aralığınızın üstünde, altında veya içinde olduğu sürelerin yüzdesini gösterir. Tip 1 diyabetlilerin, hamile olmayan ya da yaşlı ve risk altında olmayan Tip 2 diyabetlilerin, zamanlarının **%70'ini hedef aralıkta (70-180 mg/dL)** geçirmesi önerilmektedir.¹

Gerçek kullanıcı verisi içermemektedir, sadece gösterim amaçlı veri içerir.
1. Battelino, T., Diabetes Care (2019); <https://doi.org/10.2337/doi19-002.8>.



Günlük Seyirler

Bir gün boyunca sensör glukoz ölçüm değişkenliğini gösteren grafikdir; oluşması için en az 5 günlük glukoz verisi gereklidir.



Ortalama Glukoz

Günün farklı saat aralıklarındaki ortalama glukoz değerlerini görüntüler.

Hedef glukoz aralığınızın üzerindeki değerler sarı veya **turuncu**; aralığınızın altındaki ölçümler **kırmızıdır**.

Düşük Glukoz Olayları, Günlük Grafik, Sensör Kullanımı, Tahmini HbA1c ve Kayıt Defteri gibi daha fazla rapor mevcuttur. Tüm raporları görüntülemek için lütfen uygulamada Ana Menüye gidin.

LibreView ile FreeStyle Libre Raporlarıma Nasıl Ulaşacağım?

LibreView

- FreeStyle Libre sensörü her dakika şeker verilerini güncellemeye programlanmış bir sistematıēe sahiptir.
- Bu sayede 24 saat boyunca siz farkında olmadan şekerinizi ölçer ve grafikler halinde veriler oluşturur.
- Her diyabetlinin kendi şeker verilerine bakabilecekleri internet yazılım programı mevcuttur.



www.libreview.com

adresinden şeker seyrinize bakabilir ve sizi takip eden

sağlık profesyoneli ile şeker verilerinizi **çevrimiçi online** olarak paylaşılabilirsiniz.



#1 DÜNYANIN EN ÇOK TERCİH EDİLEN CGM TEKNOLOJİSİ¹

¹. Kayıtlı veriler, Abbott Diabetes Care, Inc. FreeStyle Libre portföyünün dünya çapındaki kullanıcı sayısı ile diğer önde gelen kişisel kullanıma yönelik sensör tabanlı glukoz izleme sistemlerinin kullanıcı sayısı karşılaştırmasına dayanmaktadır.



Sensörünüzü Sabit ve Yerinde Tutmak İçin İpuçları



Çarpmalar

Sensörünüzü kapı, araba kapısı, emniyet kemeri veya mobilya kenarlarına çarpmamaya dikkat edin.



Sıvazlama/kurulama

Duş aldıktan veya yüzdükten sonra, sensörünüzün elinize takılmaması veya yanlışlıkla yerinden oynatılmaması için havlu ile kurularken ekstra özen gösterin.



Kıyafet seçimi

Bol giysiler ve hafif malzemeler giyerek sensörünüzün nefes almasını sağlamaya çalışın.



Temas sporları ve ağır egzersiz

Üst kolun arkası sensör uygulaması için en ideal bölgedir. Bu bölgede dahi sensörünüze vurma riskini en aza indirecek bir yer seçtiğinizden emin olun.



Kıyafet Değişimi

Giyinirken veya soyunurken, iç çamaşırlarınızın sensöre takılmadığına ve sensörünüzün yerinden oynamamasına dikkat edin.



Ellere dikkat

Sensörü takarken çok oynatmamaya, çekmemeye veya sürekli dokunmamaya çalışın.

Sensörünüz tüm bu yaptıklarınıza rağmen düştüyse aşağıdaki adımları uygulayın:

Elinizde yeni bir sensörünüz varsa yine yukarıdaki uyarılar ışığında sensörünüzü uygulayabilirsiniz. Sonrasında hemen müşteri hizmetlerimiz ile iletişime geçin ve lütfen düşen sensörü saklayın, çöpe atmayın. Müşteri hizmetlerimiz sensörü tarafımıza göndermeniz için size gerekli yönlendirmeyi yapacaktır.

FreeStyle Libre ile Yaptığınız Şeker Ölçümü ile Kandan Yaptığınız Ölçüm Farklı Çıkıyorsa Sebebi Var!

FreeStyle Libre ile yaptığınız ölçümler her zaman size daha fazla bilgi sunar.

KEŞFETMEK İÇİN HEMEN OKUMAYA BAŞLAYIN.



Şeker vücudun enerji kaynağıdır.

- Sindirim sonrası glukoza dönüşür.
- Glukoz kana karışır.
- İnsülin hormonu sayesinde hücrelere taşınır.

VÜCUDUN KULLANIMINA HAZIR!

İnsülin hormonu yetersizse;

- Şeker hücrelere taşınamaz.
- Kanın içerisinde kalır.
- Vücuda zarar vermeye başlar.

DİYABET ORTAYA ÇIKAR!

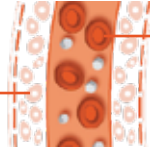




Diyabetli bireyler şeker ölçümünü 2 şekilde yapar

FreeStyle
Libre

Hücreler arası
sıvıdan şeker ölçümü
(İnterstisyel sıvı)



Kandan şeker
ölçümü

“ Kandan ölçülen glukoz ve sensörün
ölçtüğü glukoz birbiriyle ilişkili
olsa da farklıdır. **Farklı sonuçlar çıkması
DOĞALDIR!**

Kandaki glukoz interstisyel sıvıya
hemen geçmez, bu nedenle ölçüm
sonuçları farklı olabilir. ”



Hangi durumlarda farklı sonuçlar ortaya çıkabilir?

- Glukoz seviyesi yükseliyor veya düşüyorsa, iki ölçüm sonucu arasında fark olması doğaldır.
- Özellikle yemeklerden sonra, insülin aldıktan sonra veya egzersiz sırasında bu durum beklenebilir.

“ FreeStyle Libre’nin Avantajı Nedir? ”

FreeStyle Libre anlık şeker değerinden çok daha fazlasını sunar.

”



- Şeker seviyesinin geniş bir zaman dilimindeki hareketlerini sunar.
- Glukozun genel seyrini gözlemleme imkanı verir.
- Glukoz trendini düzenli takip etme imkanı sunar.

Yeni FreeStyle Libre Sensörünüzü iPhone'unuzla Nasıl Başlatırsınız?¹

FreeStyle Libre sensörünü başlatırken Bluetooth etkin olmalıdır ve her zaman açık kalmalıdır.

1



„Giriş Yap“ veya
„ŞİMDİ BAŞLAYIN“
seçeneğine dokunun ya
da mevcut hesabınıza
giriş yapın.

2



„Yeni sensörü tara“
seçeneğine dokunun.

3



Yeni sensörünüzü,
**akıllı telefonunuzun üst
kısmıyla tarayarak**
etkinleştirin.



4



Sensörünüz **60 dakika içinde**
kullanıma hazır hale gelir.
Bu süre boyunca
telefonunuzu kullanmaya
devam edebilirsiniz. Sensör
hazır olduğunda, bildirimler
etkinse bir uyarı alırsınız.

¹. FreeStyle LibreLink uygulaması yalnızca belirli mobil cihazlar ve işletim sistemleriyle uyumludur. Uygulamayı kullanmadan önce cihaz uyumluluğu hakkında daha fazla bilgi için lütfen web sitesini kontrol edin. FreeStyle LibreLink kullanımı, LibreView'e kayıt olmayı gerektirir.

... Veya Android Akıllı Telefonunuzla¹

FreeStyle LibreLink Uygulaması ile sensörünüzü başlatmak için, akıllı telefonunuzda NFC fonksiyonunun etkin olması gerekir.

1



Uygulamanın her zaman arka planda çalışmasına izin verin.

>

2



Sensörünüzü üst kolunuza nazıkçe yerleştirin.

3



Telefonunuzun arka yüzünü kullanarak sensörü tarayın.
(Her modelde tarama konumu farklı olabilir.)

>

4



Sensörünüz 60 dakika içinde kullanıma hazır hale gelir. Telefonunuzu kullanmaya devam edebilirsiniz. Sensör hazır olduğunda, bildirimler etkinse bir uyarı alırsınız.

FreeStyle LibreLink Uygulamanızda¹ Alarm² Ayarlamak Çok Kolay

İsteğe bağlı glukoz alarmları, ne zaman bilgilendirilmek istediğinizi seçmenize olanak tanır. Gerekirse alarmları açabilir veya kapatabilirsiniz.

1



Ana menüde
> “Alarmlar”
seçeneğine dokunun.

2



İstediğiniz
> “Alarm”ı seçin.

3



Kaydırıcıya dokunun
veya sağa kaydırarak
“Alarm”ı açın.

4



Glukoz alarmı
açıldığında sinyal kaybı
alarmı otomatik olarak
AÇIK konumuna
getirilir.

5



Daha sonra
düşük glukoz
alarm seviyenizi
ayarlayabilirsiniz.

6



Yüksek glukoz
alarmını da aynı
adımları izleyerek
ayarlayabilirsiniz.

¹ FreeStyle LibreLink uygulaması yalnızca belirli mobil cihazlar ve işletim sistemleriyle uyumludur. Uygulamayı kullanmadan önce cihaz uyumluluğu hakkında daha fazla bilgi için lütfen web sitesini ziyaret edin. FreeStyle LibreLink'in kullanımı, LibreView'e kayıt olmayı gerektirir. ² Bildirimler yalnızca alarmlar açıkken ve sensör, ölçüm cihazına 6 metre (20 feet) mesafede ve arada engel olmadan bulunduğu anda alınır.

FreeStyle LibreLink



Uygulamayı indir:

LibreLink uygulamasını şimdi Apple App Store veya Google Play Store'dan ücretsiz indirin:



Aile Üyeleri İçin Güvence ve Huzur

LibreLinkUp

LibreLinkUp uygulaması¹ sayesinde, sevdikleriniz şeker seviyelerinizi ve alarmlarınızı² uzaktan takip edebilirsiniz. Bu sayede işiniz rahat şekilde diyabet yönetiminiz için sevdiklerinizden destek alabilirsiniz.



LibreLinkUp uygulaması¹ ile, alarmlar açık olsun ya da olmasın, şeker ölçümlerinizi sevdiklerinizle paylaşabilirsiniz.



Aile üyeleri, şeker seviyeleriniz çok yükseldiğinde ya da çok düştüğünde destek sağlayabilir.

¹ LibreLinkUp uygulaması yalnızca belirli mobil cihaz ve işletim sistemleriyle uyumludur. Uygulamayı kullanmadan önce cihaz uyumluluğu hakkında daha fazla bilgi için lütfen www.LibreLinkUp.com adresini kontrol edin. LibreLinkUp'ın kullanımı LibreView'a kaydolmayı gerektirir. LibreLinkUp mobil uygulamasının birincil glukoz görüntüleyicisi olması amaçlanmamıştır. Kullanıcılar, uygulama tarafından sağlanan bilgiler aracılığıyla herhangi bir tıbbi yorum ve tedavi ayarlaması yapmadan önce cihazın kullanıcılarına ve bir sağlık uzmanına danışmalıdır.² Bildirimler yalnızca alarmlar açıkken ve sensör, ölçüm cihazına 6 metre (20 feet) mesafede ve arada engel olmadan bulunduğu anda alınır.



Sevdiklerinizle bağlantı kurma adımları:

- 1 FreeStyle LibreLink uygulamanızı açın.
- 2 Uygulama menüsünden **"Bağlı Uygulamalar"** seçeneğini seçin.
- 3 LibreLinkUp¹ bölümünden **"Bağlan"** seçeneğine dokunun.
- 4 Şeker değerlerinizi paylaşmak istediğiniz kişinin ad, soyad ve e-posta adresini girin.
- 5 "Tamamlandı" ile onaylayın. Karşı taraf davetinizi kabul edene kadar veriler paylaşılmaz.

Sevdiklerinizin yapması gerekenler:

- 1 Sevdiklerinizin yapması gerekenler:
- 2 Uygulama menüsünden **"Başla"** ardından **"Hesap Oluştur"** seçeneğini seçin.
- 3 Uygulamadaki adımları izleyin ve bir LibreView hesabı oluşturun.
- 4 Görünen daveti kabul edin.
- 5 Artık güvenilir kişi olarak tanımladığınız kişinin şeker verilerini alacaksınız².

¹ Bildirimler yalnızca alarmlar açıkken ve sensör, ölçüm cihazına 6 metre (20 feet) mesafede ve arada engel olmadan bulunduğu anda alınır. ² 4-12 yaş arası çocuklarda en az 18 yaşında bir yetişkin, FreeStyle Libre sisteminin kullanımında rehberlik etmek ve sonuçları yorumlamakla sorumludur.

LibreLinkUp



Uygulamayı indir:

LibreLinkUp uygulamasını şimdi Apple App Store veya Google Play Store'dan ücretsiz indirin:



LibreLinkUp



