



FreeStyle
Libre

Bewegungstests in der Praxis:

Erfahren Sie mehr über Ihre Glukoseverläufe bei Bewegung

HINWEISE: Worauf Sie bei der Durchführung achten sollten

- 1 Bitte achten Sie darauf, dass Sie sich 4 Stunden vor und 4 Stunden nach einem Bewegungstest so wenig wie möglich körperlich betätigen und auch am Vorabend kein langandauerndes körperliches Training durchführen.
- 2 Vor jedem Bewegungstest notieren Sie auf der Rückseite bitte das Datum, die Uhrzeit und den aktuellen Glukosewert mit Trendpfeil sowie die vorgängige Mahlzeit mit Angabe zu Kohlenhydraten (KH) und gegebenenfalls Insulineinheiten.
- 3 Bitte führen Sie den Bewegungstest nur durch, wenn Ihr Glukosewert vor der vorhergehenden Mahlzeit zwischen 5.0 und 8.3 mmol/L liegt. Unmittelbar vor der Bewegung sollte bei insulinbehandelten Personen der Glukosewert mindestens 6.7 mmol/L betragen (für sportliche Aktivitäten sind höhere Werte besser, z.B. zwischen 8.3 und 10 mmol/L).
- 4 Wenn Sie Insulin verwenden, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt bzw. Ihrem Diabetesteam vor dem ersten Bewegungstest über eine allfällige Reduktion Ihres Bolusinsulins vor Bewegung und Sport.

Als Faustregel wird empfohlen:

- Bei Alltags- und anderen leichten Aktivitäten, die innerhalb von 1–3 Stunden nach einer Mahlzeit erfolgen, reduzieren Sie den Mahlzeitenbolus um 30 %.
- Bei sportlichen Aktivitäten, die innerhalb von 1–3 Stunden nach einer Mahlzeit erfolgen, reduzieren Sie den Mahlzeitenbolus um 50 %.

Bitte sprechen Sie dazu unbedingt mit Ihrem Diabetesteam, was bezüglich Insulindosierung für Sie passend ist!

- 5 Notieren Sie die Art und Dauer der Bewegung und auch, wenn zutreffend, eine Anpassung der Insulindosis.
- 6 Bitte beachten Sie für FreeStyle Libre 2 mit Lesegerät¹, dass Sie die Glukosewerte per Scan erhalten. Wenn Sie FreeStyle Libre 2 mit der FreeStyle LibreLink App² nutzen³ bzw. FreeStyle Libre 3 mit der FreeStyle Libre 3 App² oder mit dem FreeStyle Libre 3 Lesegerät⁴, werden die Glukosedaten (ohne Scan) minutengenau vom Sensor auf das Empfangsgerät übertragen⁵.

BEISPIELE: Welche Bewegungstests Sie durchführen können

- Spaziergehen: nach dem Frühstück, in der Mittagspause, längerer Sonntagsspaziergang
- Die letzte Bus- oder S-Bahn-Station zu Fuss gehen
- Garten- oder Hausarbeit
- Vergleich zwischen Bewegung mit unterschiedlicher Intensität: z.B. Fussball spielen vs. gemütliches Schwimmen
- Vergleichen Sie Bewegung zu unterschiedlichen Tageszeiten: z.B. die gleiche Strecke mit dem Rad fahren am Morgen und am Abend
- Verwenden Sie einen Schrittzähler und vergleichen Sie 6.000 vs. 12.000 Schritte pro Tag
- Treppensteigen

Seien Sie kreativ und wählen Sie Bewegungen aus, die Ihnen Spass machen!

Wir wünschen viel Freude bei den Bewegungstests!

1. Die FreeStyle LibreLink App und das FreeStyle Libre Lesegerät haben ähnliche, aber keine identischen Funktionen. 2. Die FreeStyle LibreLink App und die FreeStyle Libre 3 App sind nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der App auf der Website www.FreeStyle.Abbott über die Gerätekompatibilität. 3. FreeStyle Libre und FreeStyle Libre 2 Sensoren können sowohl mit dem FreeStyle Libre Lesegerät als auch mit der FreeStyle LibreLink App ausgelesen werden. Um beide Geräte parallel verwenden zu können, muss ein neuer Sensor zuerst mit dem Lesegerät aktiviert und dann nochmals mit der FreeStyle LibreLink App gescannt werden. 4. Ein FreeStyle Libre 3 Sensor kann nur mit der FreeStyle Libre 3 App oder dem entsprechenden Lesegerät des Systems aktiviert und genutzt werden. Ein Wechsel ist nach der Aktivierung des Sensors nicht möglich. 5. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit.

BEWERTUNG: Glukoseverlauf bei Bewegung

Vorname:

Nachname:

Hier nochmal die wichtigsten Punkte zur Durchführung:

- Achten Sie auf eine Verbindung zwischen Sensor und Empfangsgerät.
- Überprüfen Sie Ihre Glukosewerte sowie Ihre Insulingabe vor dem Start (siehe Vorderseite Punkte 3 und 4).
- Führen Sie den Test nur durch, wenn Sie sich gut fühlen und unterbrechen Sie sofort bei Unwohlsein.

Bitte tragen Sie vor und nach jedem Bewegungstest alle Informationen unten ein.

- Für die Bewertung Ihres Glukoseverlaufs bei Bewegungen führen Sie bitte an unterschiedlichen Tagen jeweils einen Bewegungstest durch. Dabei sollten Sie jeden Bewegungstest mindestens 3 Mal unter möglichst gleichen Bedingungen wiederholen.
- Besprechen Sie die Resultate anhand dieses Blattes sowie der Berichte in LibreView¹ bei Ihrem nächsten Termin mit dem Diabetes-Team, um Ihren persönlichen Bewegungsplan zu optimieren.

Mein persönlicher Bewegungstest

Art und Dauer der Bewegung:

| | | Uhrzeit | Trendpfeil | Aktueller Glukosewert | Kohlenhydrate | Insulin-einheiten |
|------------------------|--------------|---------|------------|-----------------------|---------------|-------------------|
| Bewegungstest 1 | vor | | | | | |
| | Datum: | nach | | | | |
| Bewegungstest 2 | vor | | | | | |
| | Datum: | nach | | | | |
| Bewegungstest 3 | vor | | | | | |
| | Datum: | nach | | | | |

Erkenntnisse und Empfehlungen:

.....

.....

.....



Mehr Informationen erhalten Sie unter www.FreeStyle.Abbott



Quelle: Brinkmann C et al.: AGP-Fibel Bewegung. Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim, 2021.
1. Die LibreView Website ist nur mit bestimmten Betriebssystemen und Browsern kompatibel. Weitere Informationen finden Sie unter www.LibreView.com. LibreView ist eine cloudbasierte Anwendung. Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2024 Abbott | ADC-90696 v1.0