



FreeStyle

Libre 3



Starten met FreeStyle Libre 3



Welkom bij het FreeStyle Libre 3-systeem voor continue glucose monitoring

FreeStyle Libre 3 is het kleinste continue glucose-monitoring systeem van Abbott. De sensor stuurt elke minuut glucosemetingen rechtstreeks naar je smartphone¹, zodat je weet wanneer je glucosespiegel te laag wordt. Hierdoor kun je sneller ingrijpen om een hypo te vermijden.

De voordelen van het FreeStyle Libre 3-systeem:



Continue glucosemonitoring. Glucosewaarden worden elke minuut, 1440 keer per dag gemeten en bijgewerkt.



Altijd verbonden. Het systeem heeft een krachtige en betrouwbare verbinding, zodat jij snel kunt handelen om hypo's te voorkomen. Indien nodig maak je in slechts 30 seconden opnieuw verbinding².



Optionele glucose-alarmen. Optionele realtime glucose-alarmen geven je een seintje zodra je glucose te laag of te hoog is.

Deze snelstartgids helpt je om vanaf de allereerste dag de beste resultaten te behalen met de kleinste, dunste en minst opvallende FreeStyle Libre-sensor.

1. De FreeStyle Libre 3-app is alleen geschikt voor bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Lees alvorens de app te gebruiken eerst de informatie op www.FreeStyleLibre.com over de compatibiliteit van mobiele apparaten. Voor het delen van glucosegegevens is registratie bij LibreView vereist. 2. Gearchiveerde gegevens, Abbott Diabetes Care.

2 Starten met FreeStyle Libre 3



Afbeeldingen zijn ter illustratie en tonen geen echte patiënten of gegevens.

Geavanceerde CGM-technologie die in jouw leven past

Het FreeStyle Libre 3-systeem.....	4
De app installeren.....	5
De sensor aanbrengen.....	6
De sensor starten.....	7
Zo werkt de sensor.....	8
Zo werkt de app.....	10
Trendpijlen.....	11
Gedetailleerde glucoserapporten.....	12
Glucose-alarmen instellen.....	14
Glucose-informatie delen met je behandelaar.....	16
Glucose-informatie delen met je dierbaren.....	18
De sensor verwijderen en vervangen.....	19

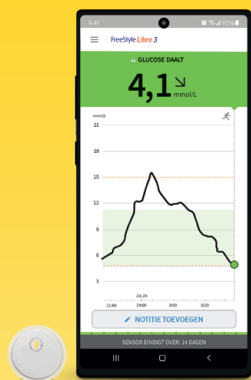
Het FreeStyle Libre 3-systeem bestaat uit een sensor en een app op je smartphone¹



De Sensor Applicator bevat één sensor. Je gebruikt de Sensor Applicator om de sensor aan te brengen op de achterkant van je bovenarm.



De FreeStyle Libre 3-sensor meet automatisch elke minuut je glucosewaarde en stuurt de gegevens rechtstreeks naar je smartphone.



Gebruik de FreeStyle Libre 3-app¹ om de sensor te starten, glucosewaarden en glucose-alarmen te ontvangen en je algehele glucosegeschiedenis en eventueel toegevoegde notities te bekijken.

Afbeeldingen zijn ter illustratie en tonen geen echte patiënten of gegevens.

1. De FreeStyle Libre 3-app is alleen geschikt voor bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Lees alvorens de app te gebruiken eerst de informatie op www.FreeStyleLibre.com over de compatibiliteit van mobiele apparaten. Voor het delen van glucosegegevens is registratie bij LibreView vereist.

4 Starten met FreeStyle Libre 3

Download eerst de FreeStyle Libre 3-app¹

- 1** Download de gratis app vanuit de App Store of Google Play^{2,3}.



ONTDEK HET OP
Google Play

Verkrijgbaar in de
App Store

- 2** Log in bij je LibreView-account of maak een account aan, zodat je glucosegegevens veilig kunnen worden opgeslagen in het cloudsysteem LibreView. Een account is optioneel.

Als je een nieuwe telefoon krijgt, log je op de nieuwe telefoon gewoon weer in met je LibreView-account. Je gegevens zijn dan direct weer beschikbaar.

- 3** Bekijk en accepteer de gevraagde voorwaarden en toestemmingen.

Je kunt de sensor 60 minuten na het opstarten gebruiken!

1. De FreeStyle Libre 3-app is alleen geschikt voor bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Lees alvorens de app te gebruiken eerst de informatie op <https://www.diabetescare.abbott/support/manuals/nl.html> over de compatibiliteit van mobiele apparaten. Voor het delen van glucosegegevens is registratie bij LibreView vereist.
2. App Store is een handelsmerk van Apple Inc. 3. Google Play is een handelsmerk van Google LLC

De FreeStyle Libre 3-sensor aanbrengen in 3 stappen



- 1 Wassen, ontvetten en laten drogen**
Kies een plek op de **achterkant van je bovenarm** die vlak blijft tijdens dagelijkse activiteiten. Was eerst de huid met een niet-vochtinbrengende, geurvrije zeep en water. Gebruik daarna een alcoholdoekje om de huid te ontvetten en **laat de huid goed opdrogen** voordat je verdergaat.



- 2 Applicator openen**
Schroef de dop van de applicator los, leg de dop opzij en plaats de sensor tegen de achterkant van je bovenarm.



- 3 Sensor aanbrengen**
Druk stevig op de applicator om de sensor op de achterkant van je bovenarm aan te brengen. Als het goed is, hoor je een klinkgeluid. Wacht nog enkele seconden en haal de applicator dan langzaam van je arm af. De sensor blijft achter op de huid.

Afbeeldingen zijn ter illustratie en tonen geen echte patiënten of gegevens.

6 Starten met FreeStyle Libre 3

Start je nieuwe sensor met je smartphone¹

1 Tik in het **hoofdmenu** (☰) op **Start Nieuwe Sensor**.

2 Start de sensor volgens de onderstaande instructies voor je type smartphone.



Voor iPhones²:

Raak de sensor aan met de **BOVENKANT** van je iPhone. Je hoort een geluidssignaal en je voelt een trilling wanneer de sensor is gestart.



Voor Android-smartphones³:

Controleer of je de NFC-functie van je Android smartphone aan hebt staan. Scan de nieuwe sensor met de **ACHERKANT** van de telefoon. Wacht tot na de tweede pieptoon of trilling, dan zijn sensor en telefoon gekoppeld.

3 De sensor is gereed om glucosewaarden te meten na een **opwarmtijd van 60 minuten**. Je kunt je telefoon gewoon blijven gebruiken terwijl de sensor opwarmt. Je krijgt automatisch een melding wanneer de sensor klaar is. (indien meldingen zijn ingeschakeld).



1. De FreeStyle Libre 3-app is alleen geschikt voor bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Lees alvorens de app te gebruiken eerst de informatie op www.FreeStyleLibre.com over de compatibiliteit van mobiele apparaten. Voor het delen van glucosegegevens is registratie bij LibreView vereist. **2.** iPhone is een handelsmerk van Apple Inc. **3.** Android is een handelsmerk van Google LLC.

Zo werkt de FreeStyle Libre 3-sensor

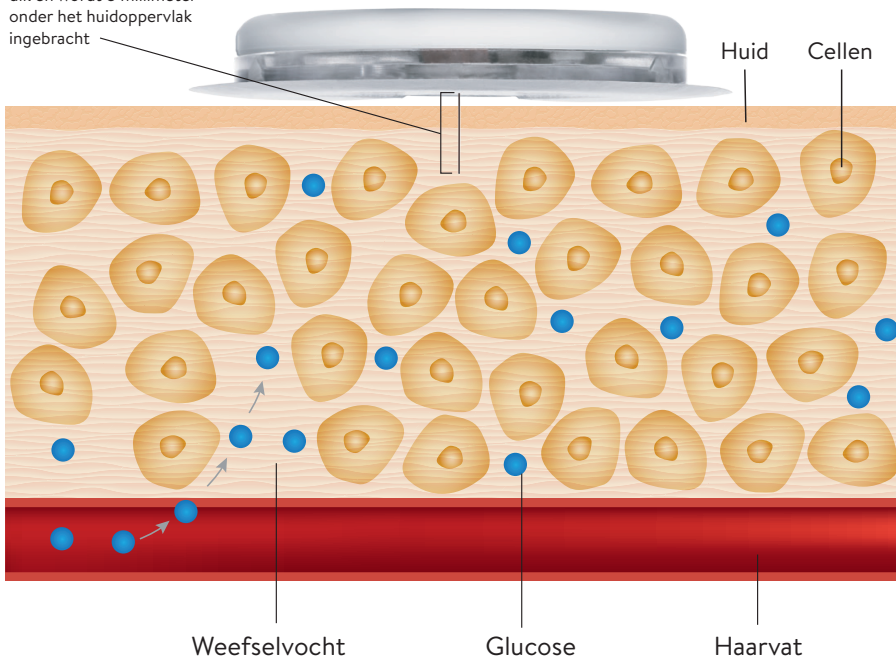
Wanneer je de FreeStyle Libre 3-sensor op de achterkant van je bovenarm aanbrengt, wordt een dun draadje onder de huid ingebracht.

Het bereikt de bloedstroom niet, maar meet veranderingen in de glucosespiegel net onder het huidoppervlak in het vocht rond de cellen. We noemen dit ook

wel het weefselvocht. Dit is een vloeistof die je cellen omringt en ze voedt.

De sensor is ontworpen om maximaal 14 dagen op het lichaam te blijven. Hij is waterbestendig tot 30 minuten tijdens een bad of douche en bij het zwemmen in water tot 1 meter diep.

Het sensordraadje is minder dan 0,4 millimeter dik en wordt 5 millimeter onder het huidoppervlak ingebracht

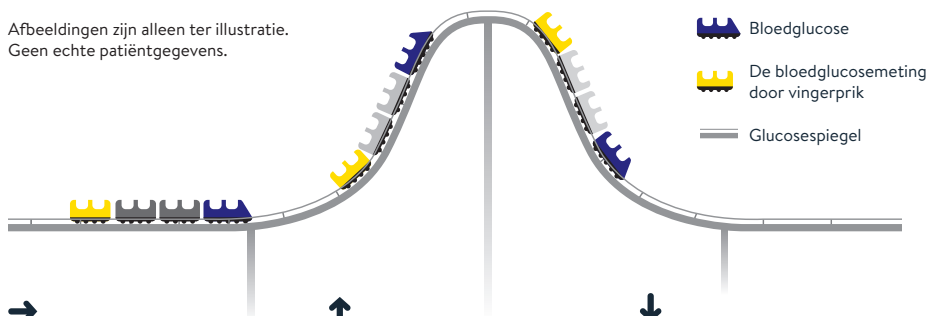


Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie.

8 Starten met FreeStyle Libre 3

Waarom de waarden van een glucosesensor anders zijn dan die van een vingerprik

Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie.
Geen echte patiëntgegevens.



Wanneer de bloedglucose-spiegel stabiel is, is de door het FreeStyle Libre 3-systeem aangegeven glucosewaarde in het weefselvocht vergelijkbaar met de bloedglucosewaarde.



Wanneer de bloedglucosespiegel stijgt, kan de door het FreeStyle Libre 3-systeem aangegeven glucosewaarde in het weefselvocht lager zijn dan de bloedglucosewaarde.



Wanneer de bloedglucose-spiegel daalt, kan de door het FreeStyle Libre 3-systeem aangegeven glucosewaarde in het weefselvocht hoger zijn dan de bloedglucosewaarde.

Bloedglucose en sensorglucose zijn nauw verwant, maar niet identiek. De glucose die door de FreeStyle Libre 3-sensor wordt gemeten, is vanuit het bloed naar het weefselvocht onder de huid van de bovenarm doorgedrongen. Dit duurt even en daarom wordt de sensorglucosewaarde altijd iets later weergegeven dan de bloedglucosewaarde die via een vingerprik wordt gemeten, namelijk circa 2,1 minuten bij kinderen en circa 2,4 minuten bij volwassenen.¹

Als je glucosespiegel stabiel is, kunnen de twee meetwaarden erg op elkaar lijken. De meetwaarden kunnen verschillen als je glucosewaarden stijgen of dalen. Dit is volkomen normaal en te verwachten, vooral na een maaltijd, na het toedienen van insuline of als je hebt gesport. Hoewel de meetwaarden enigszins kunnen verschillen, is het FreeStyle Libre 3-systeem nauwkeurig en veilig om insuline te doseren op basis van het gemeten glucoseresultaat.

1. Alva S, et al. Accuracy of a 14-Day Factory-Calibrated Continuous Glucose Monitoring System With Advanced Algorithm in Pediatric and Adult Population With Diabetes. *Journal of Diabetes Science and Technology*. September 2020. [doi:10.1177/1932296820958754](https://doi.org/10.1177/1932296820958754). Deze studie gaat over de vertraging van FreeStyle Libre 2, wat ook van toepassing is op FreeStyle Libre 3. De vertraging is afhankelijk van persoon tot persoon en van situaties tot situatie. Hier zijn sterke fluctuaties in mogelijk.

Wat je ziet in de FreeStyle Libre 3-app

The screenshot shows the FreeStyle Libre 3 app interface. At the top, the status bar shows 9:41, signal strength, Wi-Fi, and 95% battery. The app title is 'FreeStyle Libre 3'. A green banner at the top displays 'GLUCOSE DAALT' with a downward arrow and a large '4,1' followed by 'mmol/L'. Below this is a line graph showing glucose levels over the last 12 hours, with a shaded target range between 3.9 and 10.0 mmol/L. A 'NOTITIE TOEVOEGEN' button is at the bottom. A sensor status bar at the very bottom indicates 'SENSOR EINDIGT OVER: 14 DAGEN'.

Glucosewaarde geeft aan hoe hoog je glucosewaarde is of hoe deze verandert

Huidige glucosewaarde wordt elke minuut bijgewerkt

Optioneel HOOG glucose-alarmniveau

Optioneel LAAG glucose-alarmniveau

Levensduur sensor toont het aantal resterende gebruiksdagen van je sensor

Trendpijl laat zien hoe snel je glucosewaarde verandert

Grafiek toont je glucosegeschiedenis van de laatste 12 uur

Doelbereik is ingesteld op 3,9 - 10,0 mmol/L (aanpasbaar)

Tik hier om aantekeningen bij de glucosewaarde toe te voegen of te bewerken

Geen werkelijke patiëntgegevens; gesimuleerde data ter illustratie.

Je actuele glucosewaarde bepaalt de achtergrondkleur.

ORANJE	Hoge glucosewaarde (meer dan 13,9 mmol/L)	GROEN	Binnen het doelbereik (standaardinstelling: 3,9 - 10,0 mmol/L)
GEEL	Tussen het doelbereik en de limietwaarden voor hoge/lage glucose	ROOD	Lage glucosewaarde (hypo; minder dan 3,9 mmol/L)

10 Starten met FreeStyle Libre 3

Trendpijlen

Trendpijlen geven aan in welke richting je glucosewaarde zich beweegt en hoe snel deze waarde verandert. Wanneer je de app opent, zie je je actuele glucosewaarde en een trendpijl die aangeeft in welke richting je glucosewaarde zich beweegt. Zo kun je beter geïnformeerde beslissingen nemen over je diabetes.



..... **Glucosewaarde stijgt snel**
(meer dan 0,1 mmol/L per minuut of meer dan 3,0 mmol/L gedurende 30 minuten)¹



..... **Glucosewaarde stijgt**
(tussen 0,06 en 0,1 mmol/L per minuut of tussen 2,0 mmol/L en 3,0 mmol/L gedurende 30 minuten)¹



..... **Glucosewaarde verandert langzaam**
(minder dan 0,06 mmol/L per minuut of minder dan 2,0 mmol/L gedurende 30 minuten)¹



..... **Glucosewaarde daalt**
(tussen 0,06 en 0,1 mmol/L per minuut of tussen 2,0 mmol/L en 3,0 mmol/L gedurende 30 minuten)¹



..... **Glucosewaarde daalt snel**
(meer dan 0,1 mmol/L per minuut of meer dan 3,0 mmol/L gedurende 30 minuten)¹

1. Waarden zijn afgerond indien nodig ter verduidelijking en vereenvoudiging.

Gedetailleerde glucoserapporten op je smartphone¹



De FreeStyle Libre 3-app kan je helpen om je glucosegeschiedenis te bekijken en te begrijpen.

De glucoserapporten bieden je meer gedetailleerde informatie over je glucosewaarden dan alleen de resultaten van HbA1c- of vingerprikken². Zo werkt het:

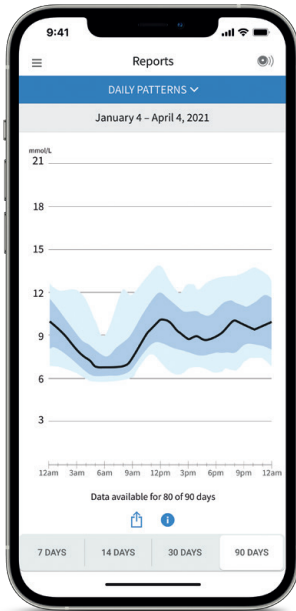
Tijd binnen doelbereik

Geeft in procenten aan hoelang je sensorglucosewaarden boven, onder of binnen je doelbereik lagen. Volwassenen met diabetes type 1 of 2 die niet zwanger zijn, niet op leeftijd zijn en niet tot een risicogroep behoren, wordt geadviseerd **70% van de tijd binnen 3,9-10,0 mmol/L** te blijven.²

Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie. Geen echte patiëntgegevens.

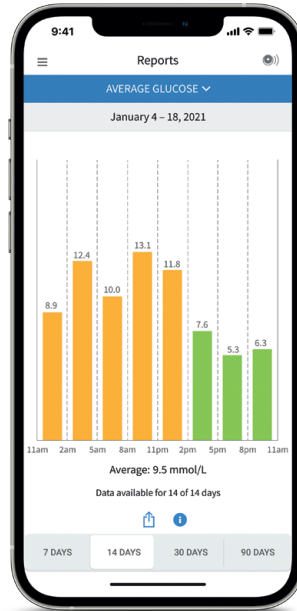
1. De FreeStyle Libre 3-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg www.FreeStyleLibre.com voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat je de app gebruikt. Voor het delen van glucosegegevens is registratie bij LibreView vereist. 2. Battelino, T., Diabetes Care (2019): <https://doi.org/10.2337/dci19-002.8>.

12 Starten met FreeStyle Libre 3



Dagelijkse patronen

Een grafiek die het patroon en de variabiliteit van sensorglucosewaarden gedurende een typische dag weergeeft. Voor een dagelijks patroon zijn ten minste 5 dagen met glucosegegevens nodig.



Gemiddelde glucosewaarde

Toont informatie over je gemiddelde glucosewaarden, inclusief het gemiddelde voor verschillende perioden van de dag. **Metingen boven je glucosedoelbereik zijn geel of oranje en metingen onder je doelbereik zijn rood.**

Er zijn meer rapporten beschikbaar, waaronder **episodes met een lage glucosewaarde, dagelijkse grafiek, sensorgebruik, geschatte HbA1c-waarde en logboek**. Tik in de app op het pictogram Hoofdmenu om alle rapporten te bekijken.

Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie. Geen echte patiëntgegevens.

Je kunt heel eenvoudig optionele glucose-alarmen instellen

Met de optionele alarmen kun je zelf bepalen waarvoor en wanneer je wilt worden gewaarschuwd. Om alarmen te kunnen ontvangen, moeten meldingen en bluetooth zijn ingeschakeld op je smartphone. Bovendien moet de smartphone zich binnen 10 meter van de sensor bevinden (zonder obstakels ertussen).



1 Ga naar het **hoofdmenu** (☰) in de app en tik op **Alarmen**.

2 **Selecteer het alarm** dat je wilt instellen: **Laag (alarm bij lage glucosewaarden)**, **Hoog (alarm bij hoge waarden)** of **Signaalverlies (alarm bij signaalverlies)**.

Tik hier om het alarm aan te zetten.

Tik hier om in te stellen bij welke glucosewaarde **het alarm wordt gegeven**.

Tik hier om het alarmgeluid aan te passen. **Aangepast**: het alarmgeluid van de app wordt afgespeeld. **Standaard**: de standaard meldingstoon van je smartphone wordt afgespeeld.

Selecteer Niet storen negeren als je ook een alarm wilt krijgen als je smartphone **op stil is gezet** of als de functie Niet Storen is ingeschakeld.



De alarminstellingen volgen de instellingen voor geluiden en trillingen van je telefoon. Zet het geluid hard genoeg om te voorkomen dat je een alarm mist.

Geen werkelijke patiëntgegevens; gesimuleerde data ter illustratie.

14 Starten met FreeStyle Libre 3

Er gaat een alarm af zodra de glucosewaarde onder of boven de ingestelde limiet komt



Alarm voor lage glucose kan worden ingesteld tussen 3,3 en 5,6 mmol/L

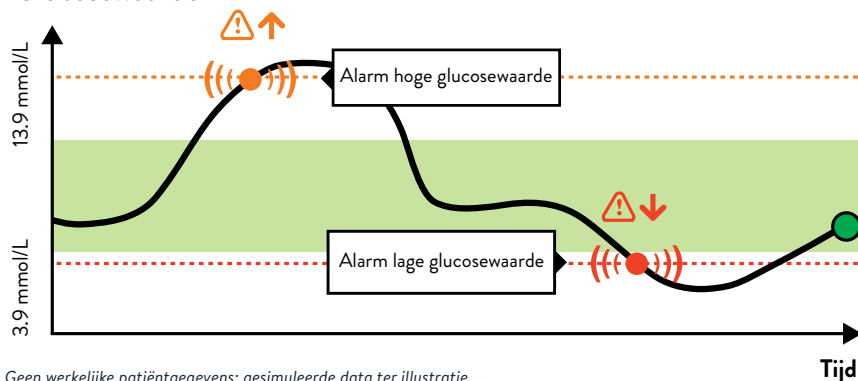


Alarm voor hoge glucose kan worden ingesteld tussen 6,7 en 22,2 mmol/L



Alarm voor signaalverlies gaat af als je telefoon langer dan 20 minuten niet met je sensor heeft gecommuniceerd

Glucosewaarde



Geen werkelijke patiëntgegevens; gesimuleerde data ter illustratie.



De limieten voor de glucose-alarmen zijn iets anders dan die van je glucosedoelbereik. Bespreek met je behandelaar welke glucose-alarmwaarden voor jou geschikt zijn.

Mijn aanbevolen waarden voor de glucose-alarmen:

Alarmwaarde voor hoge glucose _____

Alarmwaarde voor lage glucose _____

Hoe je je glucosegegevens met je behandelaar kunt delen

LibreView¹ is een beveiligd,² cloudgebaseerd systeem dat je glucosetrends en -patronen zichtbaar maakt voor je behandelaar, zodat je samen betere beslissingen over de behandeling kunt nemen.



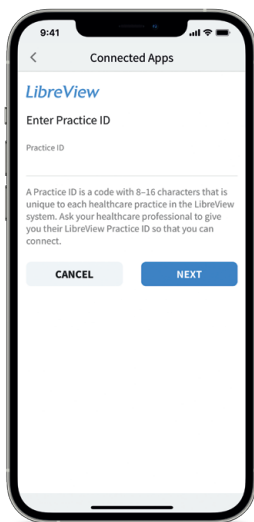
Je glucosegegevens worden automatisch door de FreeStyle Libre 3-app doorgestuurd³ naar LibreView. Op basis van deze gegevens worden gedetailleerde klinische rapporten gemaakt. Rapporten zoals het ambulant glucoserapport, met de tijd binnen doelbereik, geven je behandelaren en diabetesteam waardevolle inzichten in het verloop van je diabetes. LibreView ondersteunt persoonlijke en online consulten, biedt extra flexibiliteit en maakt zinvolle gesprekken over je diabetes mogelijk.

Mijn praktijk-ID:

Geen werkelijke patiëntgegevens; gesimuleerde data ter illustratie.

1. De LibreView-software voor gegevensbeheer is bedoeld voor gebruik door patiënten en zorgverleners. De software helpt mensen met diabetes en hun zorgverleners bij het bekijken, analyseren en evalueren van historische meetwaarden van glucosemeters ter ondersteuning van effectief diabetesmanagement. De LibreView-software is niet bedoeld om behandelingsbeslissingen te nemen of om te worden gebruikt in plaats van professioneel medisch advies. 2. LibreView beschikt over de certificeringen ISO27001, ISO27018, ISO27701 en HITRUST CSF. 3. Het apparaat van de gebruiker heeft een internetverbinding nodig om de glucosegegevens automatisch te uploaden naar LibreView.

Er zijn twee manieren om je glucosegegevens met je behandelaar te delen



Manier 1

Praktijk-ID invoeren

Ga om te beginnen naar het hoofdmenu van de app en tik op **Verbonden apps**. Tik vervolgens op **Verbinden** of op **Beheren** naast LibreView.

Vraag je behandelaar om hun **LibreView Praktijk-ID**. Dit is een speciale code voor de praktijk van je behandelaar.

Typ deze praktijk-ID in de FreeStyle Libre 3-app. Tik op **Volgende** en tik daarna op **Verbinden**.



Manier 2

Uitnodiging van praktijk of ziekenhuis accepteren

Je praktijk of ziekenhuis kan je een uitnodiging sturen via het e-mailadres dat je hebt gebruikt om je LibreView-account aan te maken. Je kunt deze uitnodiging rechtstreeks in de app accepteren door te tikken op **Uitnodiging accepteren**.

Zodra de verbinding tot stand is gekomen, ontvangt je behandelaar automatisch je glucosegegevens.¹

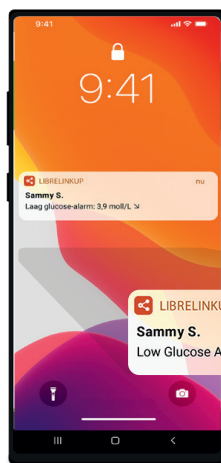
Afbeeldingen zijn ter illustratie en tonen geen echte patiënten of gegevens.

¹ Het apparaat van de gebruiker heeft een internetverbinding nodig om de glucosegegevens automatisch te uploaden naar LibreView.

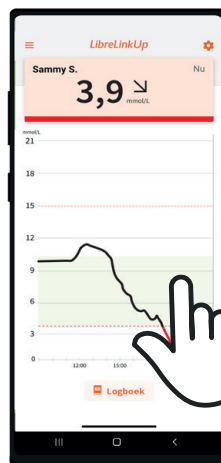
Je kunt je glucosewaarden gemakkelijk delen met familieleden en dierbaren

Met LibreLinkUp¹ kunnen je dierbaren voortaan gerust zijn² doordat ze **altijd toegang hebben tot je glucose-informatie**.³ Familieleden of andere dierbaren kunnen LibreLinkUp installeren op hun smartphone en hun eigen alarmmeldingen instellen.⁴

Laat je familie met hun smartphone deze QR-code scannen om LibreLinkUp te installeren.



Je familieleden kunnen een melding krijgen zodra je glucosewaarde het niveau overschrijdt dat zij in de LibreLinkUp-app hebben ingesteld⁴.



Familieleden kunnen je glucosewaarden van de laatste 12 uur bekijken in een eenvoudige **interactieve glucosegrafiek, die ze naar links en rechts kunnen scrollen**.

Geen werkelijke patiëntgegevens; gesimuleerde data ter illustratie.

1. De LibreLinkUp-app is alleen geschikt voor bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Lees eerst de informatie op www.librelinkup.com over de compatibiliteit van mobiele apparaten. Voor het gebruik van de LibreLinkUp-app is registratie bij LibreView vereist. 2. Edge, J., Archives of Disease in Childhood (2017): <https://doi.org/10.1136/archdischild-2016-311530>. 3. Het apparaat van de gebruiker heeft een internetverbinding nodig om de glucosegegevens automatisch te uploaden naar LibreView en LibreLinkUp. 4. Glucose-alarmen worden doorgestuurd naar de LibreLinkUp-app als de gebruikers verbonden zijn en de alarmen zijn aangezet in de FreeStyle Libre 3-app. 5. App Store is een handelsmerk van Apple Inc. 6. Google Play is een handelsmerk van Google LLC.

De sensor verwijderen en vervangen

De sensor is ontworpen om maximaal 14 dagen te worden gebruikt. Hieronder lees je hoe je een sensor verwijdert, vervangt en op de juiste manier weggooit.

Sensor verwijderen

Je krijgt een waarschuwing in de app wanneer het tijd is om de sensor te verwijderen.

Trek de kleefrand los waarmee de sensor op je huid is aangebracht. Trek daarna de sensor in één langzame, vloeiende beweging van de huid af.

Sensor vervangen

De sensor stopt na 14 dagen automatisch met meten

en moet dan worden vervangen. Kies voor de nieuwe sensor een andere plek aan de achterkant van je bovenarm. Dit helpt om huidirritatie te voorkomen.

Afvalverwijdering

De sensor moet worden weggegooid volgens de lokaal geldende afvalvoorschriften voor elektronische apparatuur, batterijen, scherpe voorwerpen en materialen die worden blootgesteld aan lichaamsvloeistoffen. **Neem voor meer informatie contact op met onze kantenservice via telefoonnummer: 0800 - 022 88 28**

Kijk voor meer informatie op: www.FreeStyleLibre.com



Je moet de sensor ook vervangen als je huidirritatie of ongemak opmerkt op of rond de plek waar de sensor is aangebracht, of als de app meldt dat er een probleem is met de huidige sensor.



FreeStyle
Libre 3

Heb je een vraag
of opmerking over
je FreeStyle Libre 3-
systeem? We staan
voor je klaar!

Klantenservice
0800 - 022 88 28

Voor meer informatie:
www.FreeStyleLibre.com



Afbeeldingen zijn ter illustratie en tonen geen echte patiënten of gegevens.

© 2024 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. iPhone en App Store zijn handelsmerken van Apple Inc. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC. Andere handelsmerken zijn het eigendom van hun respectievelijke eigenaren. ADC-82358 v2



Abbott