



FreeStyle
Libre 2

Aan de slag met
het FreeStyle
Libre 2-systeem

Welkom bij de FreeStyle Libre 2-familie

Het FreeStyle Libre-systeem is wereldwijd het nummer 1 glucosesensorsysteem¹ en heeft miljoenen mensen met diabetes bevrijd van het vervelende vingerprikken².

Voordelen van het FreeStyle Libre 2-systeem:



Geen vingerprikken²

Je kunt je diabetes pijnloos managen³



Optionele glucose-alarmen

Je weet direct wanneer je glucosewaarde te laag of te hoog is



Uitstekende nauwkeurigheid

Uitstekende nauwkeurigheid in het algemeen en zelfs in het lage glucosebereik, wanneer het juist het belangrijkste is^{4,5}

Deze handleiding helpt je om je sensor in te stellen en zo goed mogelijk te profiteren van het FreeStyle Libre 2-systeem.

We zijn verheugd dat je ons vergezelt op onze reis om glucosemonitoring te revolutioneren.

1. Gearchiveerde gegevens, Abbott Diabetes Care. Gegevens gebaseerd op het aantal gebruikers wereldwijd van het FreeStyle Libre-systeem vergeleken met het aantal gebruikers van andere toonaangevende sensorgebaseerde glucosemonitoringsystemen voor persoonlijk gebruik. 2. Vingerprikken is nodig als je glucosewaarden en alarmen niet overeenkomen met de symptomen of verwachtingen. 3. Haak, Thomas., et al. Flash glucose-sensing technology as a replacement for blood glucose monitoring for the management of insulin-treated type 2 diabetes: a multicenter, open-label randomized controlled trial. Diabetes Therapy 8:1 (2017): 55-73. 4. Gearchiveerde gegevens. Abbott Diabetes Care, Inc. 5. Alva, Shridhara, Timothy Bailey, Ronald Brazg, Erwin S. Budiman, Kristin Castorino, Mark P. Christiansen, Gregory Forlenza, Mark Kipnes, David R. Liljenquist en Hanqing Liu. "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). <https://doi.org/10.1177/1932296820958754>.



Inhoud

Systeemonderdelen	4
De app instellen	5
De sensor aanbrengen	6
Tips	7
De werking van het systeem begrijpen	8
Bloedglucose en sensorglucose	9
De sensor starten	10
Inzicht in je glucosespiegel	11
Trendpijlen	12
Sensor verwijderen en vervangen	13
Glucoserapporten begrijpen	14
Glucose-alarmen instellen	16
Hoe glucose-alarmen werken	17
Glucose-informatie delen met je behandelaar	18
Glucosewaarden delen met je dierbaren	20

Het FreeStyle Libre 2-systeem begint met een sensor en de app op je smartphone¹

De sensorapplicator wordt gebruikt om de sensor op de achterkant van je bovenarm aan te brengen.



De FreeStyle Libre 2-sensor zit in de sensorverpakking. De sensor heeft een dun, flexibel draadje dat pijnloos² net onder de huid wordt ingebracht.



Gebruik de **FreeStyle LibreLink-app** om je sensor te starten, glucosemetingen en glucose-alarmen te ontvangen en je glucosegeschiedenis en eventueel toegevoegde notities te bekijken.



Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie. Geen echte patiëntgegevens.

¹ De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg <https://www.diabetescare.abbott/support/manuals/nl.html> voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat je de app gebruikt. Gebruik van FreeStyle LibreLink vereist registratie bij LibreView. ² Haak, Thomas., et al. Flash glucose-sensing technology as a replacement for blood glucose monitoring for the management of insulin-treated type 2 diabetes: a multicenter, open-label randomized controlled trial. Diabetes Therapy 8.1 (2017): 55-73.

Download de FreeStyle LibreLink-app om te beginnen¹



1 Download de gratis app vanuit de Apple App Store² of de Google Play Store*.



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



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 bevoegdheden.

Je kunt de sensor nu gebruiken!

* Voor het downloaden van de FreeStyle LibreLink-app en het delen van glucosegegevens is een draadloze internetverbinding of mobiele dataverbinding nodig. ¹ De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg de website www.FreeStyleLibre.com voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat je de app gebruikt. Gebruik van FreeStyle LibreLink vereist registratie bij LibreView. ² Apple App Store is een handelsmerk van Apple Inc.

De FreeStyle Libre 2-sensor breng je in 3 stappen aan



Eerst bereid je je arm voor en daarna volg je de onderstaande stappen om de sensor aan te brengen.



- 1 Wassen, reinigen en 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 voorbereiden**
Schroef de dop van de sensorapplicator. Breng de donkere markering op de sensorapplicator op één lijn met de donkere markering op de sensorverpakking. Druk stevig aan en til hem dan op.

! Plaats de dop **NIET** meer terug, want dit kan de sensor beschadigen.



- 3 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 klikgeluid. Wacht dan nog enkele seconden en haal de applicator dan langzaam van je arm af. De sensor blijft achter op de huid.
Zo gemakkelijk gaat het!

Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie. Geen echte patiënt.

Tips om de sensor op zijn plaats te houden



Wees voorzichtig

Pas op dat je sensor niet blijft haken achter een deurkozijn, aan een autodeur, achter een autogordel of aan de rand van een meubelstuk.



Droogdeppen

Wees na het douchen of zwemmen extra voorzichtig bij het afdrogen, om te voorkomen dat de sensor blijft haken of losgetrokken wordt.



Draag geschikte kleding

Geef je sensor wat ruimte door loszittende, lichte kleding te dragen.



Contactsporten en zware inspanningen

Kies een zodanige plek op de achterkant van je bovenarm dat het risico dat de sensor losgerukt wordt, zo klein mogelijk is.



Doe rustig aan

Let op dat je onderkleding bij het aan- en uitkleden niet aan de sensor blijft haken.



Afblijven

Raak de aangebrachte sensor niet aan, trek er niet aan en speel er ook niet mee.

Voordat je de sensor aanbrengt:

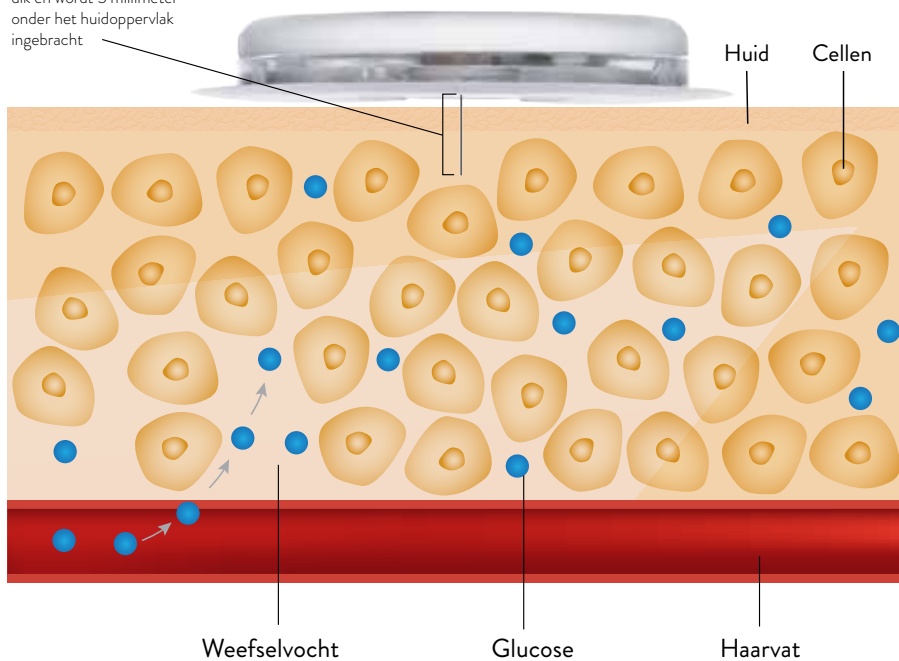
- Vergeet niet een geschikte plaats te kiezen, op de achterkant van je bovenarm.
- Gebruik geen bodylotion of crème op de plek waar je de sensor aanbrengt, want dergelijke producten kunnen een vettig laagje achterlaten op je huid.
- Scheer overtollig haar weg, om te voorkomen dat dit vast komt te zitten tussen de plakstrip en de huid.

Inzicht in het FreeStyle Libre 2-systeem

Wanneer je de FreeStyle Libre 2-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

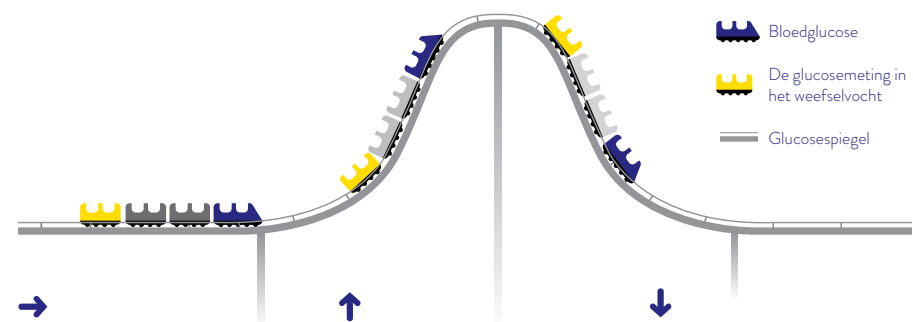
wel het weefselvocht. Dit is een vloeistof die je cellen omringt en ze voedt. De sensor is ontworpen om gedurende maximaal 14 dagen op het lichaam te blijven en is maximaal 30 minuten waterbestendig tijdens een bad of douche en bij het zwemmen in maximaal 1 meter diep water.

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



Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie. Geen echte patiëntgegevens.

Waarom verschillen de met de FreeStyle Libre 2-sensor verkregen metingen soms ten opzichte van de metingen van een vingerprik?



- Wanneer de bloedglucose-spiegel stabiel is, is de door het FreeStyle Libre 2-systeem aangegeven glucosewaarde in het weefselvocht vergelijkbaar met de bloedglucosewaarde.
- ↑ Wanneer de bloedglucose-spiegel stijgt, kan de door het FreeStyle Libre 2-systeem aangegeven glucosewaarde in het weefselvocht lager zijn dan de bloedglucosewaarde.
- ↓ Wanneer de bloedglucose-spiegel daalt, kan de door het FreeStyle Libre 2-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 2-sensor wordt gemeten, heeft zich een weg van het bloed naar de interstitiële vloeistof, het weefselvocht, onder de huid van de bovenarm gebaand. 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 2-systeem nauwkeurig en veilig om insuline te doseren op basis van het gescande 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).

Start je nieuwe sensor door deze 1 seconde te scannen met je smartphone¹

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

2 Scan de sensor volgens de onderstaande instructies voor je type smartphone




Voor iPhones:

Raak de sensor aan met de **BOVENKANT** van je iPhone¹. Je hoort een geluidssignaal en je voelt een trilling wanneer de sensor is gestart.



Voor Android-smartphones:

Start de nieuwe sensor door deze te **scannen met de ACHTERKANT** van je smartphone. **Mogelijk moet je eerst de NFC-functie aanzetten in de instellingen van je smartphone.**

 Elk type telefoon werkt anders. Als het scannen niet meteen lukt, beweeg je de telefoon langzaam heen en weer.


3 De sensor is gereed om glucosewaarden te meten na een **opwarmtijd van 1 uur**. 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 2-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 iPhone is een handelsmerk van Apple Inc.

Inzicht in je glucosespiegel na het scannen



 Je actuele glucosewaarde bepaalt de achtergrondkleur van het telefoonscherm.

ORANJE	Hoge glucosewaarde (meer dan 13,3 mmol/L)	GROEN	Binnen het glucosedoelbereik (3,9-10,0 mmol/L indien ingesteld op standaard) ¹
GEEL	Tussen het doelbereik en hoge en lage glucosewaarde	ROOD	Lage glucosewaarde (minder dan 3,9 mmol/L)

Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie. Geen echte patiëntgegevens.

¹ Battelino T, Danne T, Bergenstal RM, et al. Clinical targets for continuous glucose monitoring data interpretation: recommendations from the international consensus on time in range. Diabetes Care. (2019);42(8):1593-1603.

Trendpijlen

Trendpijlen geven aan in welke richting je glucosewaarde zich beweegt en hoe snel deze waarde verandert. Telkens als je je sensor scant, zie je je actuele glucosewaarde getoond en een trendpijl die aangeeft in welke richting je glucosewaarde zich beweegt. Zo kun je beter geïnformeerde beslissingen nemen over hoe in te grijpen.

-  **Glucosewaarde stijgt snel**
(meer dan 0,1 mmol/L per minuut of meer dan 3,0 mmol/L gedurende 30 minuten)
-  **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. Waarden zijn afgerond indien nodig ter verduidelijking en vereenvoudiging.

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 afvalvoorschriften voor elektronische apparatuur, batterijen, scherpe voorwerpen en materialen die worden blootgesteld aan lichaamsvloeistoffen. Neem voor meer informatie contact op met onze klantenservice.



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.

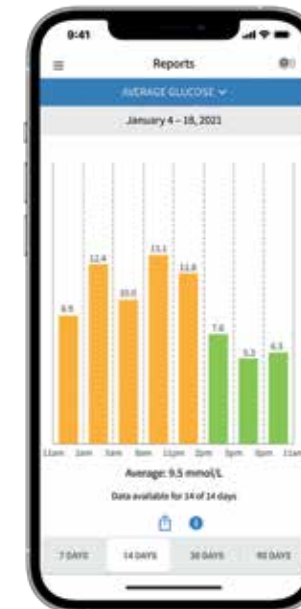
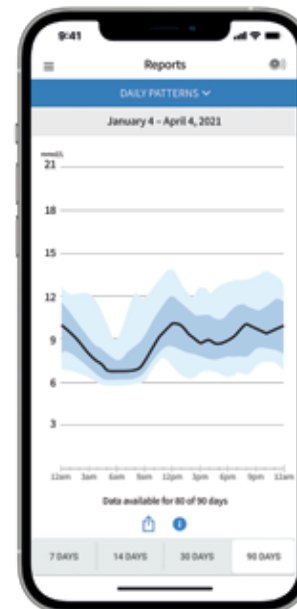
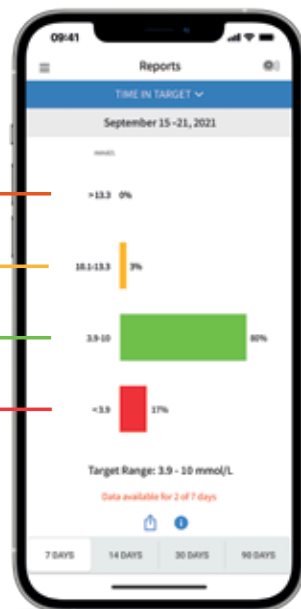
Gedetailleerde glucoserapporten op je smartphone¹

Zeer hoog (>13,3 mmol/L)

Hoog (10,1-13,3 mmol/L)

Doelbereik (3,9-10,0 mmol/L)

Laag (<3,9 mmol/L)



Om je glucosewaarden beter onder controle te houden, is het nuttig 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

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.**

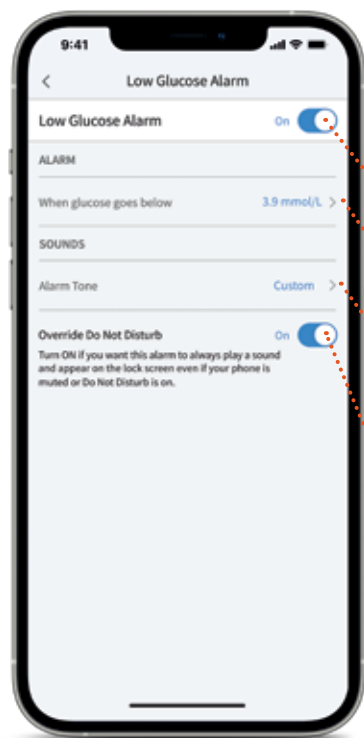
Er zijn meer rapporten beschikbaar, waaronder **episodes met een lage glucosewaarde, dagelijkse grafiek, sensorgebruik, geschatte HbA1c-waarde en logboek**. Tik in de app op het pictogram Hoofdmenu om alle rapporten te bekijken.

Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie. Geen echte patiëntgegevens.

¹ De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg <https://www.diabetescare.abbott/support/manuals/nl.html> voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat je de app gebruikt. Gebruik van FreeStyle LibreLink vereist registratie bij LibreView. ² Battelino, T., Diabetes Care (2019): <https://doi.org/10.2337/dci19-002.8>.

Je kunt heel eenvoudig realtime glucose-alarmen instellen

Met de optionele, instelbare glucose-alarmen kun je zelf bepalen waarvoor en wanneer je wilt worden gewaarschuwd. Om alarmen te kunnen ontvangen, moeten meldingen en de bluetoothfunctie 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.

Er gaat een alarm af zodra de glucosewaarde de door jou ingestelde limietwaarde overschrijdt



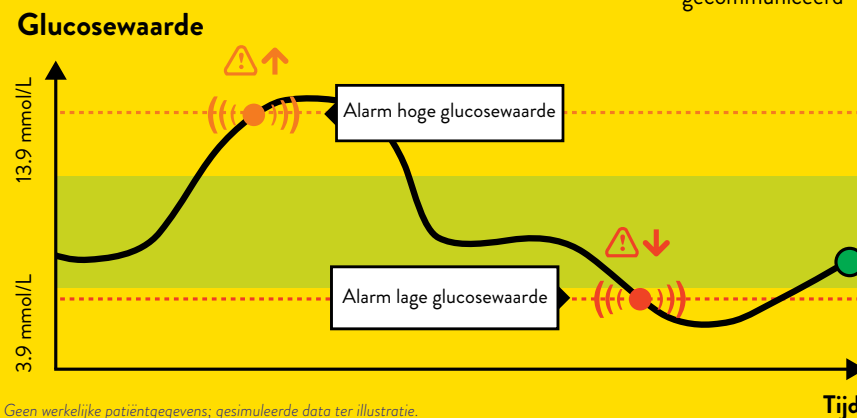
Alarm voor lage glucose kan worden ingesteld tussen 3,3 en 5,6 mmol/L



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



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.

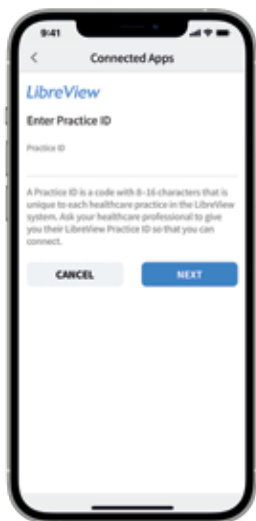
Mijn aanbevolen waarden voor de glucose-alarmen:

Alarmwaarde voor hoge glucose

Alarmwaarde voor lage glucose

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

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



Manier 1

Praktijk-ID invoeren

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 2-app.

Bekijk de contactgegevens van de praktijk van je arts, tik op **Volgende** en tik daarna op **Verbinden**.

LibreView Practice ID van mijn behandelaar.

Manier 2

Uitnodiging van praktijk of ziekenhuis accepteren

Je dokterspraktijk 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 glucosegegevens¹.

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

Glucosegegevens kunnen gemakkelijk worden gedeeld voor virtuele of persoonlijke bezoeken aan je behandelaar

LibreView

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 vanuit de FreeStyle LibreLink-app automatisch geüpload³ naar LibreView. Op basis van deze gegevens worden gedetailleerde klinische rapporten gemaakt. Rapporten zoals het **ambulant glucoseraapport** met de **tijd binnen bereik** geven je behandelaar en diabetesteam waardevolle inzichten in het verloop van je diabetes. Gebruik LibreView om fysieke praktijkbezoeken of praktijkafspraken op afstand te vergemakkelijken voor meer flexibiliteit en productievere gesprekken over je diabetes. Vraag je behandelaar om meer informatie.

GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR WWW.LIBREVIEW.COM

Afbeeldingen zijn alleen ter illustratie. Geen echte patiëntgegevens.

1. LibreView-software voor gegevensbeheer is bedoeld voor gebruik door zowel patiënten als zorgprofessionals, om mensen met diabetes en hun zorgprofessionals te helpen bij het beoordelen, analyseren en evalueren van historische glucosemetergegevens ter ondersteuning van een effectief diabetesmanagement. De LibreView-software is niet bedoeld om behandelbeslissingen te geven of om te worden gebruikt ter vervanging van professioneel medisch advies.
2. LibreView is gecertificeerd volgens ISO 27001/27018/27701 en HITRUST CSF.
3. Het apparaat van de gebruiker moet een internetverbinding hebben om glucosegegevens automatisch te uploaden naar LibreView.

Opmerkingen

Opmerkingen



FreeStyle Libre 2

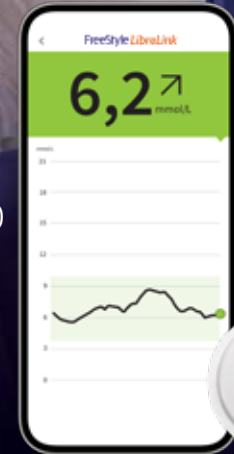
We staan voor je klaar als je vragen of opmerkingen hebt over je FreeStyle Libre 2-systeem

We zijn er voor jou. Als je meer informatie wilt of vragen hebt over het FreeStyle Libre 2-systeem, neem dan contact op met onze klantenservice, of bezoek onze website voor meer informatie.

Klantenservice
0800 - 022 88 28

Ma-vr (m.u.v. feestdagen)
8.00-20.00 uur
en za 9.00-17.00 uur

Voor meer tips en productinformatie:
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-82356 v1.0 03/24

 **Abbott**
life. to the fullest.®