



FreeStyle
Libre 3





Aan de slag met
het FreeStyle
Libre 3-systeem


Welkom bij het nieuwste generatie Continue Glucose Monitoring-systeem

We zijn benieuwd wat je van je nieuwe FreeStyle Libre 3-systeem vindt! FreeStyle Libre 3 is het enige systeem voor continue glucosemonitoring (CGM-systeem) dat elke minuut glucosemetingen rechtstreeks naar je smartphone stuurt¹, zodat je weet wanneer je glucosespiegel te laag wordt en je sneller kunt ingrijpen om een hypo te vermijden.

De voordelen van het FreeStyle Libre 3 systeem:

 Glucosewaarden² worden 5 keer zo vaak gemeten als bij andere CGM-systemen³

 Betere verbinding dan bij andere CGM-systemen⁴

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

Deze handleiding helpt je om vanaf de allereerste dag de beste resultaten te behalen met 's werelds kleinste, dunste⁵ en onopvallendste⁶ glucosesensor.

Welkom bij de FreeStyle Libre-familie!

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. FreeStyleLibre, FreeStyle Libre 2 en FreeStyle Libre 3 behoren tot dezelfde productfamilie. 3. Gebruikershandleidingen voor Dexcom G6 CGM en Medtronic Guardian Connect System. 4. Op basis van de signaalsterkte zoals vermeld in de gebruikershandleidingen voor Dexcom G6 CGM en Medtronic Guardian Connect System. 5. Glucosesensoren die door de patiënt zelf worden aangebracht. 6. Geregistreerde data, Abbott Diabetes Care, Inc.



Geavanceerde CGM-technologie die in jouw leven past

Onderdelen van het systeem	4
De app installeren.....	5
De sensor aanbrengen	6
De sensor starten	7
Je glucosewaarden uitlezen	8
Glucoserapporten uitlezen	9
Glucose-alarmen instellen.....	10
Hoe de glucose-alarmen werken	11
Glucosegegevens delen met je behandelaar	12
Hoe je glucosegegevens met je behandelaar kunt delen	13
Glucosewaarden delen met je familie.....	14
De sensor verwijderen en vervangen.....	15

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-app** om de sensor te starten, glucosewaarden en glucose-alarmen te ontvangen en je algehele glucosegeschiedenis met je eventuele aantekeningen te bekijken.

Allemaal in één handige app.

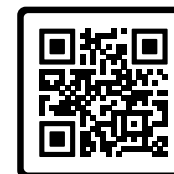


¹ De FreeStyle Libre 3-app is alleen geschikt voor bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Lees alvorens de app te gebruiken eerst de informatie op onze website over de compatibiliteit van mobiele apparaten. Voor het delen van glucosegegevens is registratie bij LibreView vereist.

Download eerst de FreeStyle Libre 3-app¹



1 Download de gratis app vanuit de Apple App Store 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!

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.htm> over de compatibiliteit van mobiele apparaten. Voor het delen van glucosegegevens is registratie bij LibreView vereist.

De FreeStyle Libre 3-sensor aanbrengen in 3 stappen


 Maak eerst je arm gereed en breng daarna pas de de sensor aan.
De sensor wordt gebruiksklaar geleverd.



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.

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



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 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 is het!

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

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 iPhone. 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 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.

Alle informatie over je glucosewaarden in één oogopslag

Glucosebericht 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.

De huidige glucosewaarde bepaalt de achtergrondkleur van het scherm op je telefoon

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)

Gedetailleerde glucoserapporten op je smartphone¹

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 A1c- of bloedglucosemetingen met een vingerprik². De volgende informatie is beschikbaar:



Tijd binnen Doelbereik
Deze pagina toont het percentage van de tijd dat je glucosewaarden boven, onder of binnen je doelbereik zijn geweest. Het wordt aanbevolen dat je **70% van de tijd tussen 3,9 en 10,0 mmol/L blijft**.²



GMI
De Glucose Management Indicator (GMI) geeft aan hoe goed je glucosewaarden onder controle zijn. **Dit is een nieuwe methode voor het inschatten van A1c**.³



Gemiddelde glucose
Hier zie je informatie over je gemiddelde glucosewaarden, inclusief gemiddelden voor verschillende delen van de dag. **Waarden boven je doelbereik zijn geel of oranje en waarden onder het bereik zijn rood.**

Verder zijn er rapporten beschikbaar met informatie over **dagpatronen**, **hypo's**, **daggrafieken**, **sensorgebruik** en **logboeken**. Tik in de app op het hoofdmenu-pictogram om alle rapporten te bekijken.

Geen werkelijke patiëntgegevens; gesimuleerde data ter illustratie.

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. Battelino, T., Diabetes Care (2019): <https://doi.org/10.2337/dci19-0028> 3. Bergental, H., Diabetes Care. (2018): <https://doi.org/10.2337/dci18-1581>

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



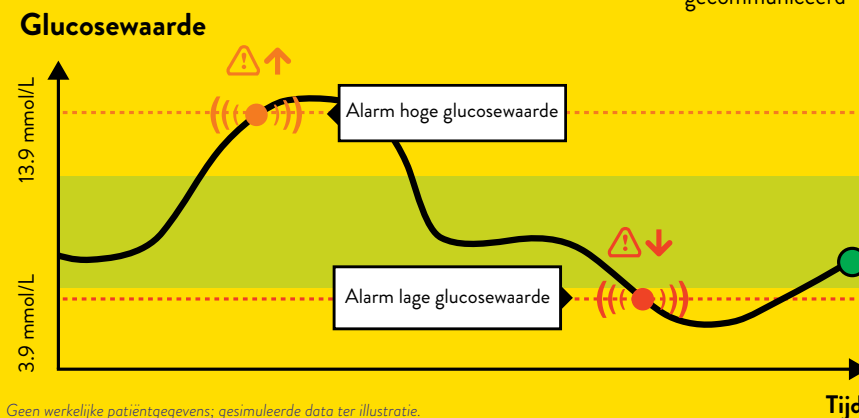
Alarm voor lage glucose kan worden ingesteld tussen 3,3 en 5,6 mmol/L



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

Je kunt heel gemakkelijk je glucosegegevens delen voor (online) consulten bij 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 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.

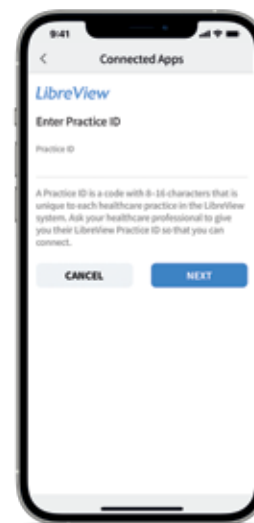
LibreView ondersteunt persoonlijke en online consulten, biedt extra flexibiliteit en maakt zinvolle gesprekken over je diabetes mogelijk.

[KIJK OP LIBREVIEW.COM](https://www.libreview.com)

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 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 3-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.

Je kunt je glucosewaarden gemakkelijk delen met familieleden en dierbaren

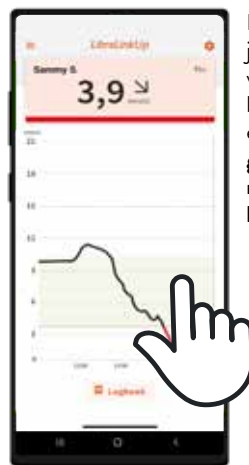
LibreLinkUp

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 zelf hun eigen alarmmeldingen instellen⁴.

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 overschrijft 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.

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 via telefoonnummer: 0800 - 0228828. Die is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00-20.00 uur en op zaterdag van 9.00-17.00 uur.**



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

Eerder weten.
Sneller ingrijpen.
Vermijd hypo's.

Eenvoudig Meer Weten.

Doordat de actuele glucosemetingen van minuut tot minuut rechtstreeks op je smartphone worden weergegeven¹, merk je het direct als je glucosewaarde daalt en kun je sneller ingrijpen om een hypo te vermijden.

Het wordt allemaal mogelijk gemaakt door 's werelds kleinste, dunste² en onopvallendste³ sensor.



Het CGM-systeem van de volgende generatie



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. Glucosesensoren die door de patiënt zelf worden aangebracht. 3. Geregistreerde data, Abbott Diabetes Care, Inc.

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 v1.0 03/24

 **Abbott**
life. to the fullest.®