



FreeStyle

Libre 2



DAS FREESTYLE LIBRE 2 SYSTEM – TIPPS & TRICKS



Das FreeStyle Libre 2 System mit optionalen Alarmen^{1,2}

Scannen Sie den FreeStyle Libre 2 Plus Sensor mit dem FreeStyle Libre 2 Lesegerät oder erhalten Sie Ihre Glukosewerte jede Minute automatisch direkt in die kostenlose FreeStyle LibreLink App³

Das ist Fortschritt.





Inhaltsverzeichnis

Alles Wissenswerte zum FreeStyle Libre 2 System

Der FreeStyle Libre 2 Plus Sensor	7
Die FreeStyle LibreLink App	10
Optionale Glukosealarme	18
Die Gewebeglukosemessung	22
Tipps zum FreeStyle Libre 2 Plus Sensor	27
Tipps zur Installation der FreeStyle LibreLink App	30
Tipps zur Einstellung der Alarme	36
Diabetesmanagement mit LibreView	39
Teilen der Glukosewerte mit LibreLinkUp	43

Das ist das FreeStyle Libre 2 System

Das FreeStyle Libre 2 System besteht aus dem FreeStyle Libre 2 Plus Sensor und einem FreeStyle Libre 2 Lesegerät oder der kostenlosen FreeStyle LibreLink App³. Ihre Zuckerwerte werden durch einen Scan auf Ihr Lesegerät übertragen. Mit der FreeStyle LibreLink App ist kein Scannen erforderlich, Ihre Zuckerwerte werden automatisch auf Ihr Smartphone übertragen.



Sicher^{4,5}

Minutengenaue Zuckerwerte werden direkt und automatisch auf das Smartphone übertragen. Ein einfacher Scan überträgt die Werte auf das FreeStyle Libre 2 Lesegerät.

Bequem

Der kleine, runde Sensor ist ungefähr so groß wie eine 2-Euro-Münze.

Einfach⁶

Der Sensor wird ganz einfach auf der Rückseite des Oberarms angebracht. Er kann bis zu 15 Tage lang getragen werden.

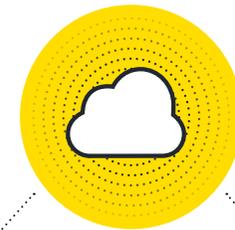


Die digitale FreeStyle Libre 2 Produktwelt

Digitale Glukosdaten – einfach teilen^{7,8}, einfach analysieren



Der **FreeStyle Libre 2 Plus Sensor** überträgt automatisch minutengenaue Glukoswerte direkt auf Ihr Smartphone³ und mit einem einfachen Scan auf Ihr Lesegerät.



Die **FreeStyle LibreLink App³** lädt automatisch Ihre Glukosdaten in die Cloud⁷.

LibreView



Im kostenfreien, webbasierten Datenmanagement-System **LibreView⁹** finden Sie Ihre Glukoswerte, dargestellt in verständlichen Berichten und Analysen. Diese können Sie mit Ihrer behandelnden Praxis teilen⁷.

LibreLinkUp



Mit der kostenfreien **LibreLinkUp App¹⁰** können Ihre Angehörigen Ihre aktuellen Glukoswerte erhalten und Ihren Glukosverlauf der letzten 12 Stunden einsehen.

DAS FREESTYLE LIBRE 2 SYSTEM HILFT IHNEN IHREN DIABETES MIT MEHR SICHERHEIT^{4,5} ZU ÜBERWACHEN.

Der FreeStyle Libre 2 Plus Sensor

Nützliche Hinweise zum Applizieren des Sensors.



Der FreeStyle Libre 2 Plus Sensor ist für eine Tragedauer von bis zu 15 Tagen bestimmt, jedoch ist die Hautempfindlichkeit bei der Anwendung von Klebprodukten von Person zu Person unterschiedlich.

Bevor Sie den Sensor applizieren:

- Wählen Sie eine zulässige Anwendungsstelle: auf der Rückseite des Oberarms.
- Cremen Sie die Hautstelle nicht ein, an der Sie den Sensor applizieren wollen, da die Bodylotion oder Creme ölige Rückstände auf der Haut hinterlassen kann.
- Rasieren Sie jegliche Armhaare, die zwischen Sensor-Haftfläche und Haut geraten können.

Der FreeStyle Libre 2 Plus Sensor haftet besser, wenn Sie vor dem Applizieren die Haut waschen, reinigen und trocknen.

1 Waschen

Nur nicht feuchtigkeitsspendende, parfümfreie Seife verwenden, um die Stelle zu waschen, auf der Sie den Sensor applizieren wollen.



2 Reinigen

Verwenden Sie ein Alkoholtuch – nicht feuchtigkeitsspendend, ohne Zusatzstoffe wie Glycerin – und lassen Sie Ihre Haut an der Luft trocknen.



3 Trocknen

Warten Sie, bis Ihre Haut vollständig trocken ist, bevor Sie den Sensor applizieren. Dies ist nach dem Duschen oder Schwimmen¹¹ besonders wichtig.



Zum Reinigen der Applikationsstelle keine handelsüblichen Handdesinfektionsmittel/-tücher verwenden.

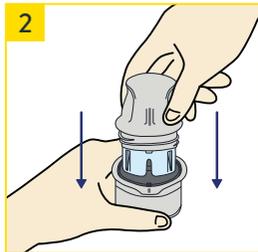
Anbringen des Sensors

Wählen Sie einen Hautbereich an der Rückseite Ihres Oberarms. Bereiten Sie die Anwendungsstelle vor und bringen Sie den Sensor richtig an.

So geht's:



Waschen Sie die Stelle mit Seife, trocknen Sie sie ab und reinigen Sie sie dann mit einem **Alkoholtuch**. Lassen Sie die Stelle an der Luft trocknen.



Öffnen Sie die Sensorverpackung und drehen Sie die Kappe des Sensorapplikators ab. Richten Sie die **dunkle Markierung des Sensorapplikators an der dunklen Markierung auf der Sensorpackung** aus. Drücken Sie den Sensorapplikator fest und bis zum Anschlag auf die Packung. Achten Sie darauf, dass die Sensorpackung beim Herunterdrücken auf einer **festen, glatten Oberfläche** steht.



Platzieren Sie den Sensorapplikator über der vorbereiteten Stelle und **drücken Sie ihn fest auf die Haut**. Dabei wird ein dünnes, biegsames Filament direkt unter die Haut geschoben.



Ziehen Sie den Sensorapplikator vorsichtig vom Körper weg. Der Sensor sollte nun an der Haut haften. Scannen Sie nun den Sensor zum Starten mit dem FreeStyle Libre 2 Lesegerät oder mit der LibreLink App³ auf Ihrem Smartphone.

Entfernen des Sensors

- ✓ Heben Sie den Rand der Klebefolie, die den Sensor an Ihrer Haut fixiert, an.
- ✓ Ziehen Sie den Sensor in einer Bewegung langsam von Ihrer Haut ab.
- ✓ Nutzen Sie allenfalls Kleberentfernungstücher zur sanften Entfernung von klebenden Verbänden und Kleberrückständen.

Hinweis: Etwaige verbleibende Kleberreste auf der Haut können mit warmem Seifenwasser oder Isopropylalkohol entfernt werden.

PRODUKT*	BESCHREIBUNG
Babyöl	Sanfter Feuchtigkeitsspender
REMOVE Kleberentfernungstücher	Entfernt Kleberrückstände auf der Haut
UNI-SOLVE Adhesive Remover	Die Formulierung reduziert Klebtraumata auf der Haut durch gründliche Auflösung von Verbandpflastern und Klebstoffen

* Die genannten Informationen stellen keine Empfehlung eines bestimmten Herstellers oder einer Produktqualität dar. Abbott Diabetes Care haftet nicht für die Vollständigkeit oder Genauigkeit der Produktinformationen anderer Hersteller. Die Verfügbarkeit eines Produkts kann je nach Land und Region unterschiedlich sein. Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung des Herstellers für das von Ihnen gewählte Produkt.



Die FreeStyle LibreLink App³

Zuckerwerte auf dem Smartphone

Mit der FreeStyle LibreLink App³ haben Sie Ihre Glukosewerte und weitere hilfreiche Angaben auf Ihrem Smartphone im Blick.

Vorteile der FreeStyle LibreLink App



Auf einen Blick erkennen

Größere, bunte, grafische Darstellung der Glukosewerte und Berichte im Gegensatz zum Lesegerät.



Automatische Übertragung

Zuckerwerte werden jede Minute automatisch aktualisiert und direkt auf das Smartphone gesendet. Bluetooth Verbindung erforderlich.



Optionale Alarmer^{1,2}

Lassen Sie es direkt wissen, wenn Sie Ihre festgelegten Alarmgrenzen überschreiten oder unterschreiten



Verfügbar in 26 Sprachen

FreeStyle LibreLink folgt der Spracheinstellung Ihres Telefons und ist unter anderem in Arabisch, Englisch, Polnisch und Türkisch verfügbar.



Einfacher Datenaustausch

Von der App aus können Sie Ihre Daten ganz einfach mit Ihrem medizinischen Team über LibreView⁹ und Familie oder Freunden über LibreLinkUp¹⁰ teilen^{7,8}.



Sprachausgabe

Für Menschen mit einer Sehbehinderung gibt es eine Sprachausgabe. Lassen Sie sich die Zuckerwerte und den Trend einfach vorlesen.



Notizfunktion

Mahlzeiten, Insulinanwendungen oder sportliche Aktivitäten jederzeit notieren.



Smarte Insulinpens

Scannen Sie Ihren kompatiblen Smartpen¹² und erhalten somit Ihre applizierten Insulindosen ebenfalls direkt in die App.

Hinweis Lesegerät und App gleichzeitig verwenden: Sensor zuerst mit dem Lesegerät starten und danach mit der App. Wenn Sie den Sensor zuerst mit der App starten, können Sie diesen Sensor nicht mehr mit dem Lesegerät auslesen.

Alles auf einen Blick



Laden Sie sich jetzt die kostenlose **FreeStyle LibreLink App³** im App Store oder Google Play Store herunter.



Kompatibilität prüfen

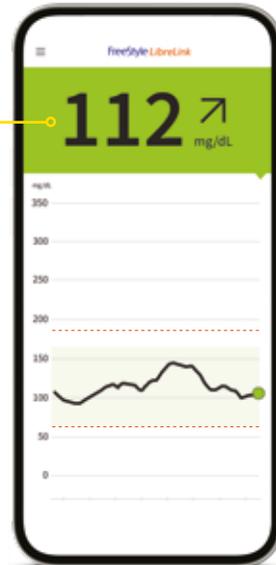
Die FreeStyle LibreLink App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Besuchen Sie die Webseite www.LibreLink.at und prüfen Sie die Kompatibilität Ihres Smartphones, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die App nutzen können.

Ampel-System für mehr Komfort

Ihr aktueller Zuckerwert bestimmt die Hintergrundfarbe des angezeigten Glukosewertes in der FreeStyle LibreLink App³. So können Sie auf einen Blick erkennen, in welchem Bereich sich Ihr Zuckerwert befindet.

Die Ampelfarben zeigen an, ob Ihr Zuckerwert:

- zu hoch ist (über 250 mg/dL)
- zwischen Zielbereich und 250 mg/dL liegt
- innerhalb des Zielbereichs liegt
- zwischen Zielbereich und 70 mg/dL liegt
- zu niedrig ist (unter 70 mg/dL)



Mehr Überblick durch den Trendpfeil

Der Trendpfeil gibt an, in welche Richtung sich Ihr Zuckerwert momentan bewegt:

- Zuckerwert steigt rasch**
d.h. in 15 Minuten steigt er um mehr als 30 mg/dL
- Zuckerwert steigt**
d.h. in 15 Minuten steigt er zwischen 15 und 30 mg/dL
- Zuckerwert ändert sich langsam**
d.h. in 15 Minuten steigt oder fällt er um weniger als 15 mg/dL
- Zuckerwert fällt**
d.h. in 15 Minuten fällt er zwischen 15 und 30 mg/dL
- Zuckerwert fällt rasch**
d.h. in 15 Minuten fällt er um mehr als 30 mg/dL



Fallender Glukosewert

Ein stark fallender Trendpfeil kann beispielsweise bei Gabe von schnell wirksamem Insulin oder während oder nach einer sportlichen Aktivität auftreten. Seien Sie vorsichtig bzw. nehmen Sie rasch wirksame Kohlenhydrate zu sich, wenn dieser Trendpfeil erscheint und Sie bereits niedrige Glukosewerte haben. Besprechen Sie solche Situationen mit Ihrem medizinischen Fachpersonal.





Notizfunktion – hilfreiche Informationen für individuelle Therapieentscheidungen

Tragen Sie Ihr Essen, Ihre Insulinmenge und Ihre sportlichen Aktivitäten im Lesegerät oder der FreeStyle LibreLink App³ als Notizfunktion ein. So können Sie bzw. Ihr Diabetesteam die Werte besser interpretieren.



FreeStyle Libre 2 Lesegerät

Am Lesegerät können Sie Notizen für Glukose-Messwerte hinzufügen, indem Sie das Symbol oben rechts auf dem Touchscreen berühren.

Der Bearbeitungszeitraum der Notizen im Lesegerät ist auf 15 Minuten nach dem Scan begrenzt.

FreeStyle LibreLink App³

In der FreeStyle LibreLink App lassen sich Notizen hinzufügen, indem Sie das Symbol unten in der Mitte auf dem Touchscreen berühren.

Der Bearbeitungszeitraum der Notizen in der FreeStyle LibreLink App ist zeitlich unbegrenzt.

Hinweis: In der FreeStyle LibreLink App³ können Sie Notizen auch im Nachhinein hinterlegen, bearbeiten und im Bereich „Protokoll“ einsehen. Notizen zu Lebensmitteln und schnell wirkendem Insulin werden als Symbole in Ihren Glukose-Diagrammen und in Ihrem Protokoll angezeigt.



Lebensmittel



Sportliche
Betätigung



Lang wirkendes
Insulin



Schnell wirkendes
Insulin



Übertragung von Insulindaten mit einem kompatiblen Smartpen¹²



Übertragen Sie Ihre Insulindaten automatisch vom NovoPen® 6 oder NovoPen Echo® Plus Insulinpen mit einem Scan an die FreeStyle LibreLink App³.



Halten Sie den Pen ruhig an die **obere Vorderseite (bei iPhones)** oder mittig an die **Rückseite (bei Android Modellen)** Ihres Smartphones³, bis Sie einen Ton hören. Möglicherweise müssen Sie den Pen etwas bewegen, um die richtige Stelle zu finden. Sie erhalten eine Bestätigung auf dem Bildschirm nach der erfolgreichen Übertragung.



Behalten Sie den Überblick und sehen Sie die Wirkung der Insulineinheiten auf Ihren Glukosespiegel mit der FreeStyle LibreLink App³.

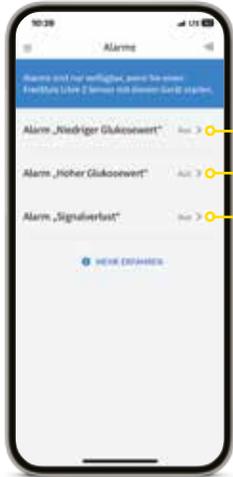


Teilen⁷ Sie ganz einfach Berichte, die Glukose- und Insulineinheiten nebeneinander anzeigen, damit Ihr Diabetesteam individuelle Therapieempfehlungen geben kann.

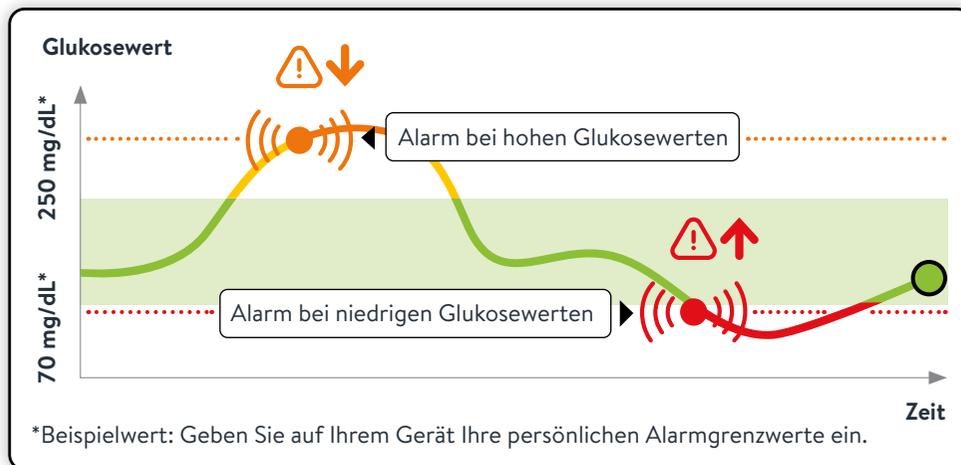
Optionale und individuell einstellbare Glukosealarme^{1,2}

Ein Glukosealarm wird ausgelöst, sobald Ihr Zuckerwert die festgelegten Grenzen über- oder unterschreitet. Die Grenzwerte der Alarme entsprechen nicht Ihrem Glukose-Zielbereich.

Entscheiden Sie selbst über Ihre Alarmgrenzwerte



- Niedrige Glukosewerte**
(kann zwischen 60–100 mg/dL eingestellt werden)
- Hohe Glukosewerte**
(kann zwischen 120–400 mg/dL eingestellt werden)
- Signalverlust**
Erscheint, falls der FreeStyle Libre 2 Plus Sensor seit 20 Minuten keine Verbindung mit der FreeStyle LibreLink App³ aufbauen kann.



Hinweis: Besprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam, wie hoch bzw. tief Ihre Alarmgrenzwerte liegen dürfen.

Alarm bei Signalverlust²

Der Alarm „**Signalverlust**“ informiert Sie, wenn zwischen Sensor und Empfangsgerät länger als 20 Minuten keine Verbindung besteht oder sobald Ihr Empfangsgerät weiter als 6 Meter vom Sensor entfernt ist.

Ihre Werte werden jedoch weiterhin aufgezeichnet, da der Sensor die Messwerte für 8 Stunden speichert. Darüber hinaus kann es vorkommen, dass Ihre FreeStyle LibreLink App³ kurzzeitig keine Glukosewerte empfangen kann, z.B. wegen hoher Temperaturen in einer Sauna. Sie erhalten dann eine entsprechende Fehlermeldung in Ihrer FreeStyle LibreLink App.

Es kann 2–4 Minuten dauern, bis das Signal wieder aufgebaut ist. Um die Lücke der Glukosewerte zu füllen, scannen Sie Ihren Sensor mit Ihrem Empfangsgerät.



Ihr Smartphone kann die Glukosealarme¹ aus bis zu 6 Metern Entfernung empfangen.^o Der Alarm bei Signalverlust wird automatisch aktiviert, sobald ein Glukosealarm zum ersten Mal eingeschaltet wird. Sie können den Alarm für Signalverlust jederzeit aus- und wieder einschalten.



MAXIMAL 6 METER^o
WENIGER ALS 20 MINUTEN

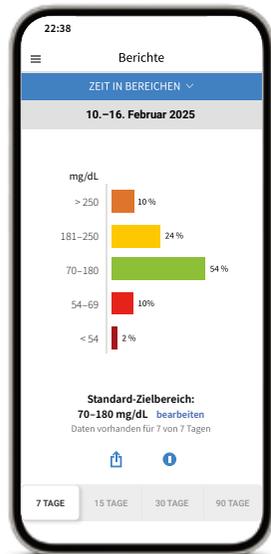


- Wenn Sie weiter als 6 Meter von Ihrem Empfangsgerät entfernt sind, verringern Sie den Abstand, um die Verbindung erneut aufzubauen.
- Wenn Ihr Empfangsgerät länger als 20 Minuten keine Verbindung zum Sensor hat, prüfen Sie, ob sich zwischen Ihnen und dem Empfangsgerät massive Gegenstände befinden.^o

^o Physische Gegenstände wie z.B. eine Wand können die Datenverbindung beeinträchtigen. Der Sensor misst und speichert jedoch weiterhin Glukosedaten.

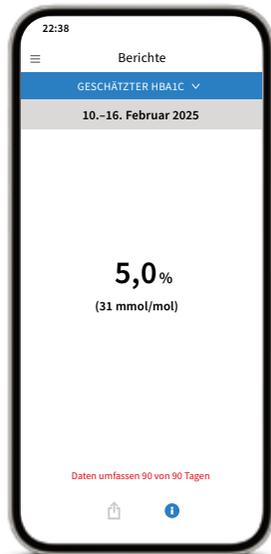
Erhalten Sie detaillierte Berichte zu Ihren Glukosewerten

Die Überprüfung und das Verständnis Ihres Glukoseverlaufs können hilfreich sein, um Ihre Glukosekontrolle zu verbessern.



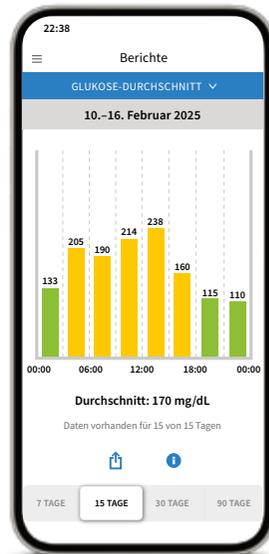
Bericht «Zeit in Bereichen»

Sie können sich die Auswertung der Zeit im Zielbereich individuell eingestellt unter „Benutzerdefiniert“ oder eingestellt nach den empfohlenen Werten der internationalen Richtlinien unter „Standards“ anzeigen lassen.



Bericht „Geschätzter HbA1c“

Kann als Indikator dafür verwendet werden, wie gut die Kontrolle des Glukosestoffwechsels ist.



Bericht «Glukose-Durchschnitt»

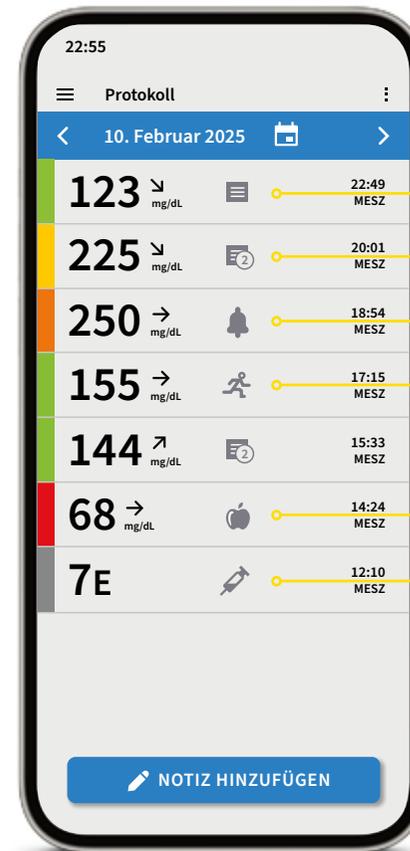
Zeigt Informationen über Ihre durchschnittlichen Glukosewerte, auch für verschiedene Zeiträume des Tages, an. Werte über Ihrem Zielbereich sind gelb oder orange; Werte unterhalb Ihres Zielbereichs sind rot.



In der FreeStyle LibreLink App³ oder am FreeStyle Libre 2 Lesegerät gibt es noch weitere nützliche Berichte, die Sie sich anschauen können.

Protokoll – alle Ereignisse eines Tages auf einen Blick

Im Protokoll finden Sie Notizen nach Uhrzeit sortiert und mit dem entsprechenden Glukosewert versehen.

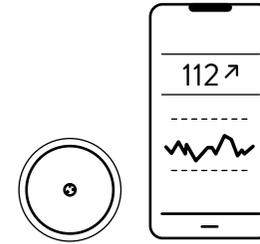
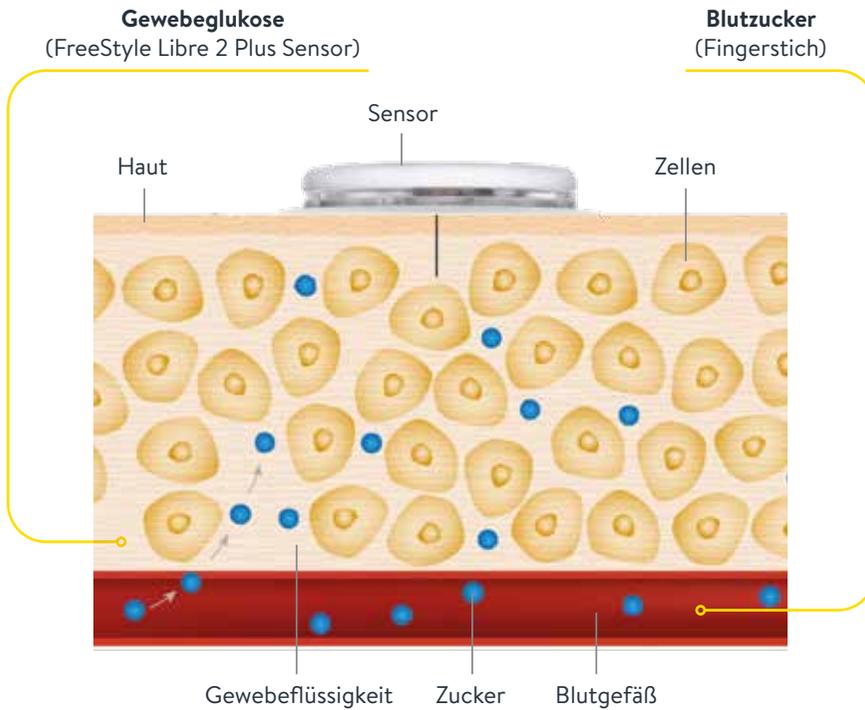


- Notiz
- Mehrere Notizen
- Glukosealarm
- Sportliche Betätigung
- Nahrungsaufnahme
- Verabreichte Insulindosen

Hinweis: Sie können Notizen auch nachträglich in der FreeStyle LibreLink App³ hinzufügen, indem Sie auf der Startseite oder unter Protokoll unten auf „Notiz hinzufügen“ tippen.

Blutzucker und Gewebeglukosemessung – worin liegt der Unterschied?

Das FreeStyle Libre 2 Messsystem misst Ihren Glukosewert nicht im Blut, sondern über ein Filament in der Gewebeflüssigkeit.



Das FreeStyle Libre 2 System kann das routinemäßige Fingerstechen sicher und erfolgreich ersetzen^{4,5,13,14}. Sie können anhand der Gewebeglukosewerte Ihre Insulindosierung anpassen.



Der **FreeStyle Libre 2 Plus Sensor** misst Ihre Glukose im Gewebe (genauer gesagt in der Flüssigkeit zwischen den Zellen, Zwischenzellflüssigkeit oder Interstitium genannt) über einen eingeführten **Fühler**.



Bei der **Blutglukosemessung** wird die Glukose im Kapillarblut mit Hilfe eines **Bluttropfens** gemessen. Dafür sticht man sich in den Finger.

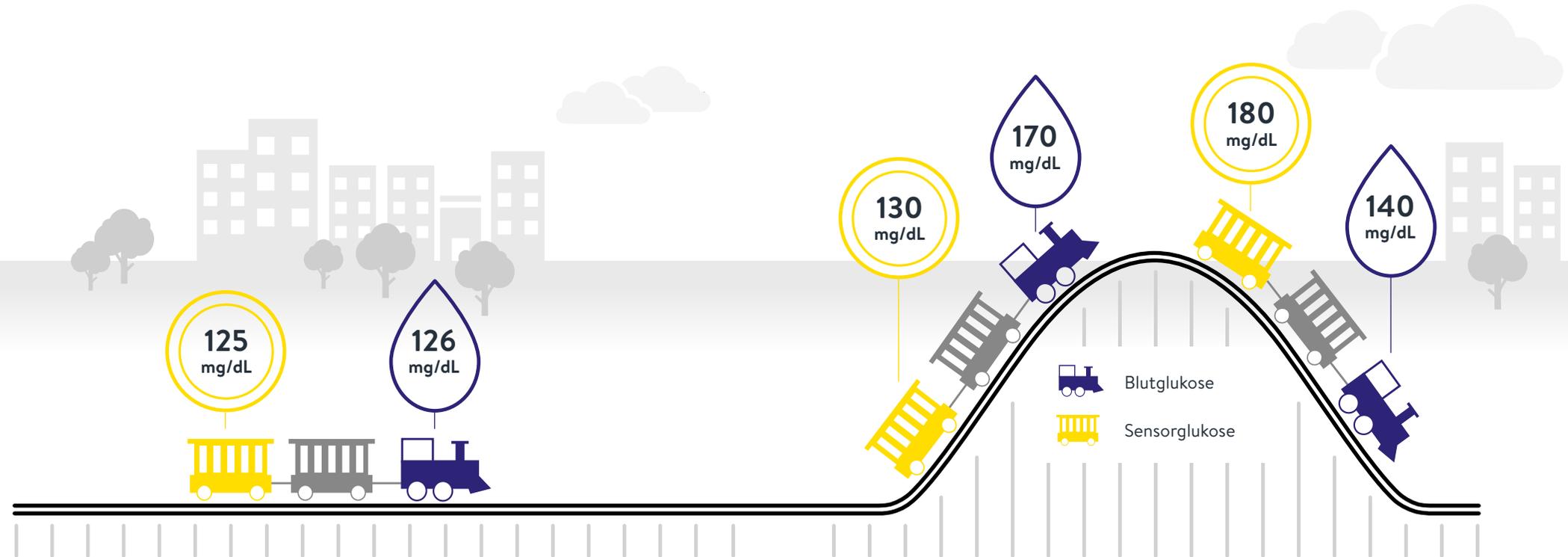


Die zeitliche Verzögerung erklärt anhand eines Zug-Beispiels

Ihr FreeStyle Libre 2 Plus Sensor misst Ihre Glukose nicht im Blut, sondern im Gewebe. Es ist ganz normal, wenn Ihr Blutzucker- und Gewebezuckerwert sich in bestimmten Situationen unterscheiden, weil die Glukose etwas länger braucht, um über das Blut ins Gewebe zu gelangen.

Anhand eines Beispiels mit einem Zug kann dies leicht nachvollzogen werden.

Stellen Sie sich vor, die blaue Lokomotive vorne am Zug stellt die Blutglukose dar und der gelbe Waggon die vom FreeStyle Libre 2 Plus Sensor gemessenen Werte.



→ Stabile Glukosewerte

Bei stabilen Glukosewerten sind die vom FreeStyle Libre 2 Plus Sensor gemessenen Glukosewerte und Blutglukosewerte sehr ähnlich.

↑ Rasch steigende Glukosewerte

Werden dem Körper Kohlenhydrate zugeführt, ist der Glukoseanstieg zuerst im Blut beobachtbar. Bei rasch steigenden Glukosewerten können die vom FreeStyle Libre 2 Plus Sensor gemessenen Glukosewerte daher niedriger liegen als die Blutglukosewerte.

↓ Rasch fallende Glukosewerte

Bei der Gabe von Insulin verringert sich die Glukose im Blut zuerst. Bei rasch fallenden Glukosewerten können die vom FreeStyle Libre 2 Plus Sensor gemessenen Glukosewerte höher liegen als die Blutglukosewerte.

Weitere hilfreiche Tipps
für Ihr FreeStyle Libre 2 System
finden Sie auf den folgenden
Seiten.



ORIGINALGRÖSSE.

Tipps zur Haftung des Sensors

Anbringen von Pflaster, Verband oder Tape über dem FreeStyle Libre 2 Plus Sensor

- ✓ Das Loch im oberen Bereich des Sensors darf **nicht** verdeckt werden.
- ✓ Zusätzliche Verbände oder Tapes sollten **gleichzeitig** mit dem Sensor angebracht werden. Nehmen Sie diese erst dann wieder ab, wenn der Sensor **zum Entfernen bereit** ist.
- ✓ Verwenden Sie ein Pflaster, einen Verband oder ein Tape in medizinischer Qualität.



Schön vorsichtig

Achten Sie stets darauf, mit dem Sensor nicht an Türrahmen, Autotüren, Sicherheitsgurten oder Möbelkanten hängen zu bleiben.



Kontaktsport und intensive sportliche Aktivität

Wählen Sie die Stelle an der Rückseite des Oberarms sorgfältig aus, um die Gefahr des Abreißens möglichst gering zu halten. Schützen Sie den Sensor gegebenenfalls mit einem Pflaster, Verband oder Tape¹⁵.



Trockentupfen

Achten Sie beim Abtrocknen nach dem Duschen oder Schwimmen¹¹ sorgfältig darauf, nicht am Sensor hängen zu bleiben und ihn abzureißen.



Schön langsam

Passen Sie beim An- und Ausziehen auf, dass Ihre Kleidung sich nicht am Sensor verfängt.



Lockerer Outfit

Geben Sie Ihrem Sensor Platz und Luft, indem Sie locker sitzende Kleidung aus leichten Materialien tragen.



Finger weg

Achten Sie darauf, nicht am Sensor herumzuspielen, zu ziehen oder ihn anderweitig zu berühren, während Sie ihn tragen.

Tipps zur Haftung des Sensors

Diese Angaben dienen Ihrer Information:

Die folgenden Produkte können Ihnen unter Umständen bei der Verbesserung der Sensorhaftung helfen. Die Haut jeder Person ist anders – möglicherweise müssen Sie verschiedene Produkte ausprobieren, um das Passende zu finden. Wenden Sie sich an Ihr Diabetesteam, um die beste Option zu besprechen.

PRODUKT*	BESCHREIBUNG	Vorbereitung der Haut	Verbesserte Haftung	Entfernung des Sensors
Einmalalkoholtupfer (z.B. Alcohol Pads aus der Apotheke)	einzel verpackte Alkoholtücher, saugfähiges fusselfreies Vlies, 2-lagig	☑		
Rasierer	zur Entfernung unerwünschter Körperbehaarung	☑		
SKIN PREP Hautschutttücher	schützender Flüssigverband, der die Haut atmen lässt, damit Klebebänder und Folien besser haften (smith-nephew.com)	☑		
3M™ Cavilon™ Reizfreier Hautschutz, SKIN-PREP Hautschutttücher	atmungsaktiver Barrierefilm, der die Haut vor Körperflüssigkeiten, Klebstoffen und Reibung schützt (3m.com)	☑	☑	
3M™ Tegaderm™ Transparentverband	Transparentverband zur verbesserten Haftung (3m.com)		☑	
Fixierverband bzw. medizinisches Tape	zur Fixierung des Sensors		☑	
REMOVE Kleberentferntücher	zur sanften Entfernung von klebenden Verbänden und Kleberrückständen (smith-nephew.com)			☑

* Die Informationen stellen keine Empfehlung für den Hersteller oder die Produktqualität dar. Abbott Diabetes Care ist nicht für die Vollständigkeit oder Genauigkeit der Produktinformationen verantwortlich. Die Produktverfügbarkeit kann je nach Land und Region variieren. Die Herstelleranweisungen zur Anwendung der Produkte müssen befolgt werden.

Tipps für ein unbeschwertes Freizeitvergnügen



TEMPERATUR

Kälte

Der FreeStyle Libre 2 Plus Sensor kann im Winter auf niedrige Temperaturen reagieren und dann vorübergehend vielleicht keine Glukosewerte an die FreeStyle LibreLink App³ senden. Sobald der Sensor sich auf ca. 10°C erwärmt hat, können Ihre Werte wieder angezeigt werden.

Wärme

Der FreeStyle Libre 2 Plus Sensor kann beispielsweise in der Sauna auf extrem hohe Temperaturen reagieren und dann vorübergehend vielleicht keine Glukosewerte anzeigen. Sobald der Sensor sich auf ca. 45°C abgekühlt hat, können Ihre Werte wieder angezeigt werden.



FREIZEIT

Sie können mit dem wasserfesten¹¹ FreeStyle Libre 2 Plus Sensor baden, duschen, schwimmen oder in die Sauna gehen. Mit einem Fixierverband oder einem medizinischen Tape schützen Sie Ihren Sensor dabei zusätzlich¹⁵. Bitte beachten Sie dazu auch die Hinweise auf der Seite 27.



REISEN

Packen Sie bei Flugreisen Ihre FreeStyle Libre 2 Plus Sensoren in Ihr Handgepäck. Lassen Sie sich hierfür von Ihrem medizinischen Fachpersonal eine ärztliche Bescheinigung ausstellen, um das Sicherheitspersonal am Flughafen zu informieren.

Planen Sie voraus: Nehmen Sie ausreichend Ersatzsensoren mit, damit Sie gut versorgt sind.



MEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Entfernen Sie den FreeStyle Libre 2 Plus Sensor vor medizinischen Untersuchungen, bei denen starke magnetische oder elektromagnetische Strahlung auftreten.

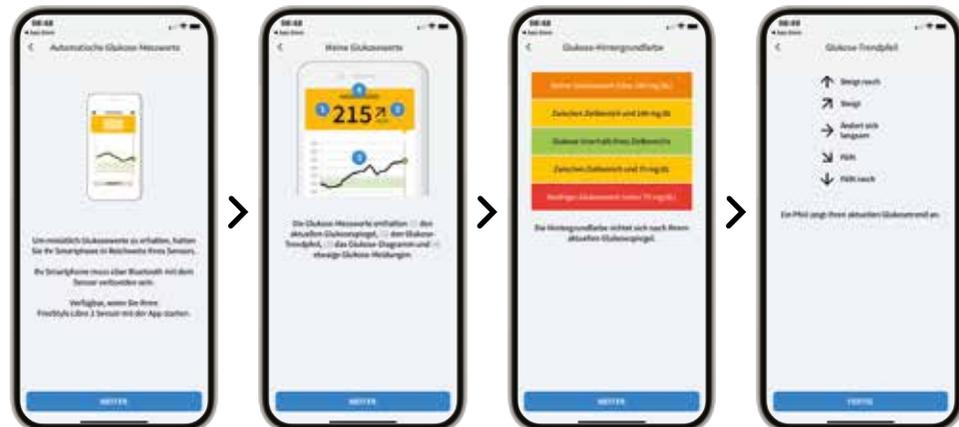
Beispiele: Röntgenuntersuchungen, MR/MRT (Magnetresonanztomographie) oder CT (Computertomographie).

Tipps zur Installation der FreeStyle LibreLink App³

Laden Sie sich die kostenlose FreeStyle LibreLink App³ aus dem App Store herunter und klicken Sie danach auf das App-Symbol auf Ihrem Smartphone. Danach befolgen Sie folgende Schritte zur Einrichtung der App:

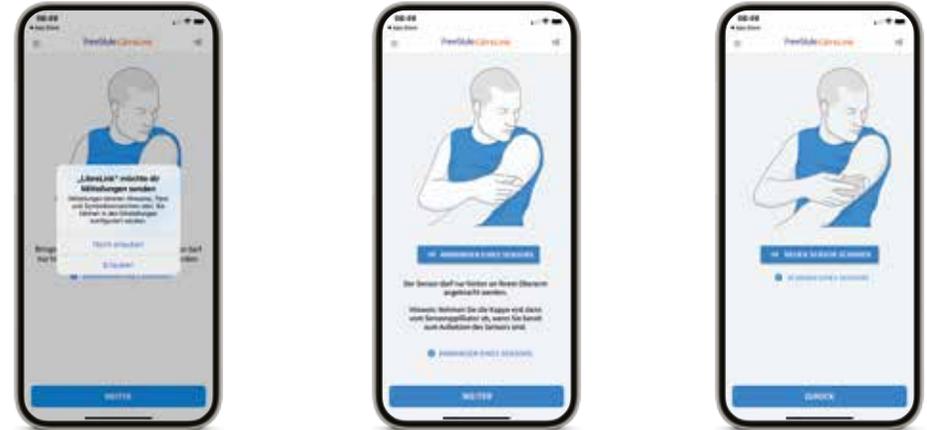
- 1 **Bluetooth-Zugriff** erlauben, falls Sie dazu aufgefordert werden.
- 2 **Land Österreich** bestätigen.
- 3 **Endnutzer-Lizenzvereinbarung und Nutzungsbedingungen** lesen und akzeptieren.
- 4 **Konto erstellen** – mit diesen Kontodaten können Sie sich auch unter www.LibreView.com anmelden, um hilfreiche Einblicke in Glukoseberichte zu erhalten. Siehe mehr dazu auf Seite 39.
- 5 **Datenschutzerklärung** lesen und annehmen.
- 6 **Zustimmung zur Forschung** wählen.
- 7 **Kohlenhydratanzeige** in Gramm oder Broteinheiten wählen.
- 8 **Tutorial**.

Tutorial:
Machen Sie sich mit den Funktionen der App vertraut und klicken Sie auf „Weiter“, sofern Sie alles verstanden haben.

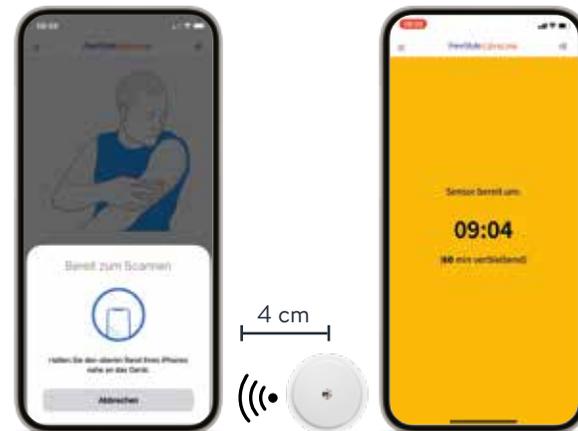


So starten Sie Ihren neuen FreeStyle Libre 2 Plus Sensor

So geht's:



- 1 Erlauben Sie **Mitteilungen der App**.
- 2 Klicken Sie auf **„Weiter“**, wenn Sie den Hinweis gelesen haben.
- 3 Klicken Sie auf **„Neuen Sensor Scannen“**.



- 4 **Aktivieren** Sie Ihren neuen Sensor mit einem Scan mit der **Oberseite Ihres Smartphones³**. Jedes Smartphone-Modell ist anders. **Bewegen** Sie Ihr Smartphone **langsam**, falls erforderlich.

- 5 Ihr Sensor ist in **60 Minuten** einsatzbereit. Sie können Ihr Smartphone weiter benutzen. Wenn der Sensor bereit ist, erhalten Sie eine **Benachrichtigung**, sofern Benachrichtigungen aktiviert sind.

Notwendige Einstellungen für die FreeStyle LibreLink App³

Um Glukosealarme^{1,2} zu erhalten, darf die FreeStyle LibreLink App nicht beendet werden. Lassen Sie die App dauerhaft im Hintergrund geöffnet.



Bluetooth muss beim Starten eines FreeStyle Libre 2 Plus Sensors aktiviert sein und dauerhaft eingeschaltet bleiben.



- 1 Erlauben Sie den Bluetooth-Zugriff:** Um Glukosewerte zu empfangen.
- 2 Erlauben Sie alle Benachrichtigungen:** Um Alarme erhalten zu können.
- 3 Erlauben Sie kritische Hinweise:** Um auch dann einen Alarm zu erhalten, wenn Ihr Smartphone stumm geschaltet ist oder sich im Nicht-Stören-Modus befindet.

Ton- und Vibrationseinstellungen

Die Töne für die Alarme können Sie individuell einstellen. Die Einstellungen für Lautstärke und Vibration folgen den Einstellungen Ihres Smartphones. Diese sollten also so eingestellt sein, dass Sie sie hören können, um keinen Alarm zu verpassen.

Hinweis: Es kann weitere vom iOS-System generierte Berechtigungen geben, die hier nicht angezeigt werden.

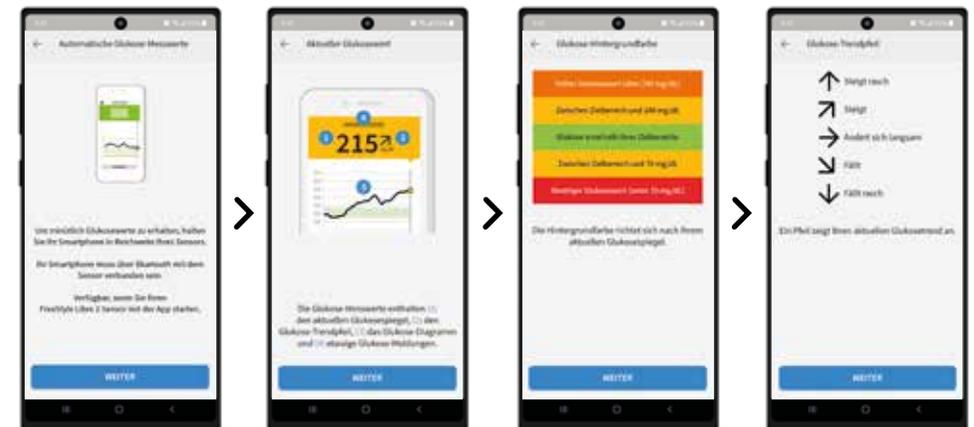
Tipps zur Installation der FreeStyle LibreLink App³

Laden Sie sich die kostenlose FreeStyle LibreLink App³ aus dem Google Play Store herunter und klicken Sie danach auf das App-Symbol auf Ihrem Smartphone. Danach befolgen Sie folgende Schritte zur Einrichtung der App:

- 1 Bluetooth-Zugriff** erlauben, falls Sie dazu aufgefordert werden.
- 2 Aktivieren Sie NFC**, falls Sie dazu aufgefordert werden.
- 3 Konto erstellen** – mit diesen Kontodaten können Sie sich auch unter www.LibreView.com anmelden, um hilfreiche Einblicke in Glukoseberichte zu erhalten. Siehe mehr dazu auf Seite 39.
- 4 Land Österreich** bestätigen.
- 5 Endnutzer-Lizenzvereinbarung und Nutzungsbedingungen** lesen und akzeptieren.
- 6 Datenschutzerklärung** lesen und annehmen.
- 7 Zustimmung zur Forschung** wählen.
- 8 Kohlenhydratanzeige** in Gramm oder Broteinheiten wählen.
- 9 Tutorial.**

Tutorial:

Machen Sie sich mit den Funktionen der App vertraut und klicken Sie auf „Weiter“, sofern Sie alles verstanden haben.



So starten Sie Ihren neuen FreeStyle Libre 2 Plus Sensor

Bluetooth muss beim Starten eines FreeStyle Libre 2 Plus Sensors aktiviert sein und dauerhaft eingeschaltet bleiben. Damit Sie Ihren Sensor mit der FreeStyle LibreLink App³ starten können, muss Ihr Smartphone NFC unterstützen.

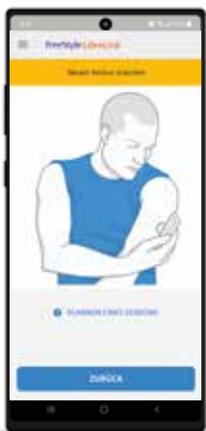
So geht's:



1 Erlauben Sie es der App, immer im **Hintergrund zu laufen**.



2 Bringen Sie Ihren Sensor vorsichtig **am Oberarm an**.



3 Scannen Sie Ihren Sensor mit der **Rückseite Ihres Smartphones**. **Bewegen Sie Ihr Smartphone langsam**, falls erforderlich.



4 Ihr Sensor ist in **60 Minuten** einsatzbereit.

Hinweis: Android Nutzer:innen mit einem **Betriebssystem Android 11 oder niedriger:** Wenn Sie die Standortberechtigung ablehnen, können Sie keine Alarme^{1,2} empfangen. Android Nutzer:innen mit einem **Betriebssystem Android 12 oder höher** müssen die App-Berechtigung „Geräte in der Nähe“ zulassen.

Notwendige Einstellungen für die FreeStyle LibreLink App³

- 1** Erlauben Sie, dass die App **im Hintergrund ausgeführt** wird, um Glukosewerte und Alarme^{1,2} zu empfangen.
- 2** Ignorieren Sie die **Batterieoptimierung**.
- 3** Erlauben Sie den Bluetooth-Zugriff und lassen Sie Bluetooth dauerhaft an.
- 4** Erlauben Sie der App, den **Gerätestandort abzurufen** oder ab Android 12 „**Geräte in der Nähe**“ zuzulassen.

Nicht-Stören-Modus

Erlauben Sie der App den **Zugriff auf den Nicht-Stören-Modus**, damit Sie auch dann einen Alarm erhalten, wenn Ihr Smartphone³ stumm geschaltet ist oder sich im Nicht-Stören-Modus befindet.

Der Nicht-Stören-Modus verhindert, dass Sie Alarme^{1,2} empfangen, es sei denn, die App-Benachrichtigungen sind so eingestellt, dass sie den Nicht-Stören-Modus überschreiben.



Ton- und Vibrationseinstellungen

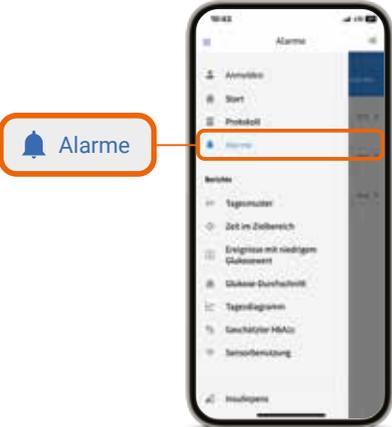
Die Alarmeinstellungen folgen den Ton- und Vibrationseinstellungen Ihres Smartphones. Diese sollten also so eingestellt sein, dass Sie sie hören können, um keinen Alarm zu verpassen. Beim Scannen zur Aktivierung gibt es einen Ton und Vibration.

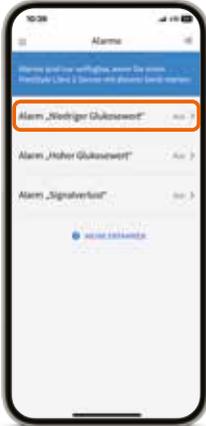
Tipps zur Einstellung der optionalen Alarme^{1,2}

Sie entscheiden, ob und wie Sie die Alarme^{1,2} nutzen möchten

Mit den optionalen Glukosealarmen können Sie auswählen, wann Sie benachrichtigt werden möchten. Schalten Sie die Alarme bei Bedarf ein und wieder aus.

So geht's:

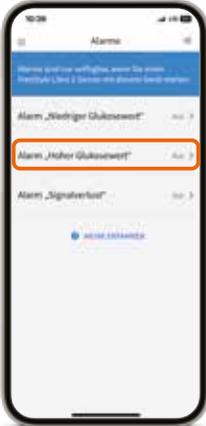
- 

1 Tippen Sie auf „Alarme“.
- 

2 Wählen Sie den gewünschten Alarm aus.
- 

3 Tippen Sie auf den Regler oder schieben Sie ihn nach rechts, um den Alarm **einzuschalten**.
- 

4 Der Alarm für „Signalverlust“ informiert Sie **automatisch** bei Verbindungsverlust, wenn die Funktion aktiviert ist.
- 

5 Anschließend können Sie Ihre persönlichen Alarmgrenzwerte einstellen.
- 

6 Verfahren Sie so auch mit dem zweiten Alarm.



Wichtiger Hinweis

Bitte informieren Sie sich vor einem Update Ihres Smartphone-Betriebssystems und/oder einer Aktualisierung unserer Apps auf unserer Website www.LibreLink.at über die Gerätekompatibilität.

Android Nutzer:innen mit einem Betriebssystem Android 11 oder niedriger: Wenn Sie die Standortberechtigung ablehnen, können Sie keine Alarme^{1,2} empfangen.

Android Nutzer:innen mit einem Betriebssystem Android 12 oder höher müssen die App-Berechtigung „Geräte in der Nähe“ zulassen.



Digitale Gesundheitslösungen für mehr Sicherheit^{4,5} im Alltag

Erfahren Sie noch mehr über Ihren Diabetes mit LibreView⁹



Glukosedaten online analysieren mit LibreView

Das sichere¹⁶, webbasierte Diabetesmanagement-System bereitet all Ihre Glukosedaten in übersichtlichen Berichten und Analysen auf.

Außerdem können Sie Ihre Messwerte direkt mit Ihrem medizinischen Fachpersonal teilen⁷, sodass sie wertvolle Einblicke in Ihre vollständigen Glukosedaten erhalten.

Das kann LibreView

- ✔ Teilen⁷ Sie Berichte mit Ihrer behandelnden Praxis noch einfacher, indem Sie sich direkt mit Ihrer Praxis verbinden.
- ✔ Einmal verbunden, werden Ihre Glukosewerte automatisch mit dem LibreView-Konto Ihrer Praxis geteilt. Das Teilen der Daten kann jederzeit widerrufen werden.
- ✔ Verständliche Berichte und wertvolle Analysen zu Ihren Messwerten für ein besseres Verständnis.
- ✔ Bessere Unterstützung für Ihr medizinisches Fachpersonal für mehr individuelle Therapieentscheidungen.



Mithilfe der Berichte von LibreView können Ihre Ärzte und Ihr Diabetesteam besser individuelle Therapieentscheidungen treffen.

LibreView⁹ bietet Einblicke in Glukoseberichte



Kostenlose Registrierung unter www.LibreView.com

Drei einfache Schritte zu Ihren Glukoseberichten

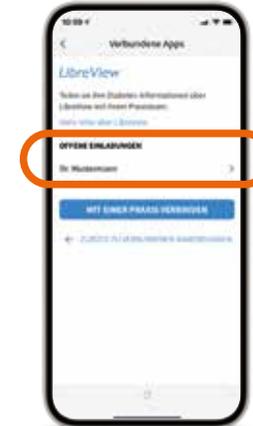
- 1 Geben Sie www.LibreView.com in Ihren Webbrowser ein.
- 2 Geben Sie Ihre **Login-Daten** aus der FreeStyle LibreLink App³ ein. Falls Sie in der App kein Konto eröffnet haben und noch kein LibreView-Konto besitzen, registrieren Sie sich neu.
Hinweis: Ihr Login für LibreView und für die FreeStyle LibreLink App³ ist identisch.
- 3 Klicken Sie auf  und im Anschluß darauf auf , um Ihre **Glukoseberichte einzusehen**.



Teilen Sie Ihre Glukosedaten mit Ihrem Diabetesteam in LibreView. So können Sie die Berichte bei Ihrem nächsten Termin gemeinsam anschauen. Durch Erkennen von Mustern und Trends kann Ihre Therapie für Sie optimiert werden.

Teilen Sie Glukosedaten ganz einfach mit Ihrer behandelnden Praxis

OPTION 1: Sie verbinden sich mit Ihrem Diabetesteam



Fragen Sie Ihre Ärzt:in nach ihrer LibreView Praxis-ID. Tragen Sie die Praxis-ID einfach in Ihrer FreeStyle LibreLink App³ ein.

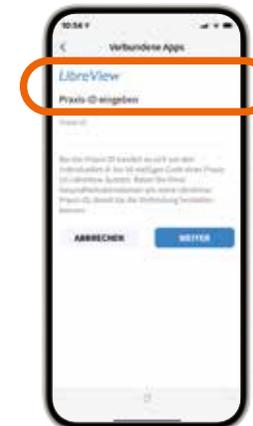
Gehen Sie wie folgt vor:

Menü > Verbundene Apps > LibreView > Mit einer Praxis verbinden > Praxis-ID eingeben.

Die Praxis-ID erhalten Sie von Ihrem Diabetesteam.

Klicken Sie auf „**Verbinden**“, nachdem Sie die Kontaktdaten der Praxis Ihrer Ärzt:in überprüft haben.

OPTION 2: Akzeptieren Sie die Praxis-Einladung



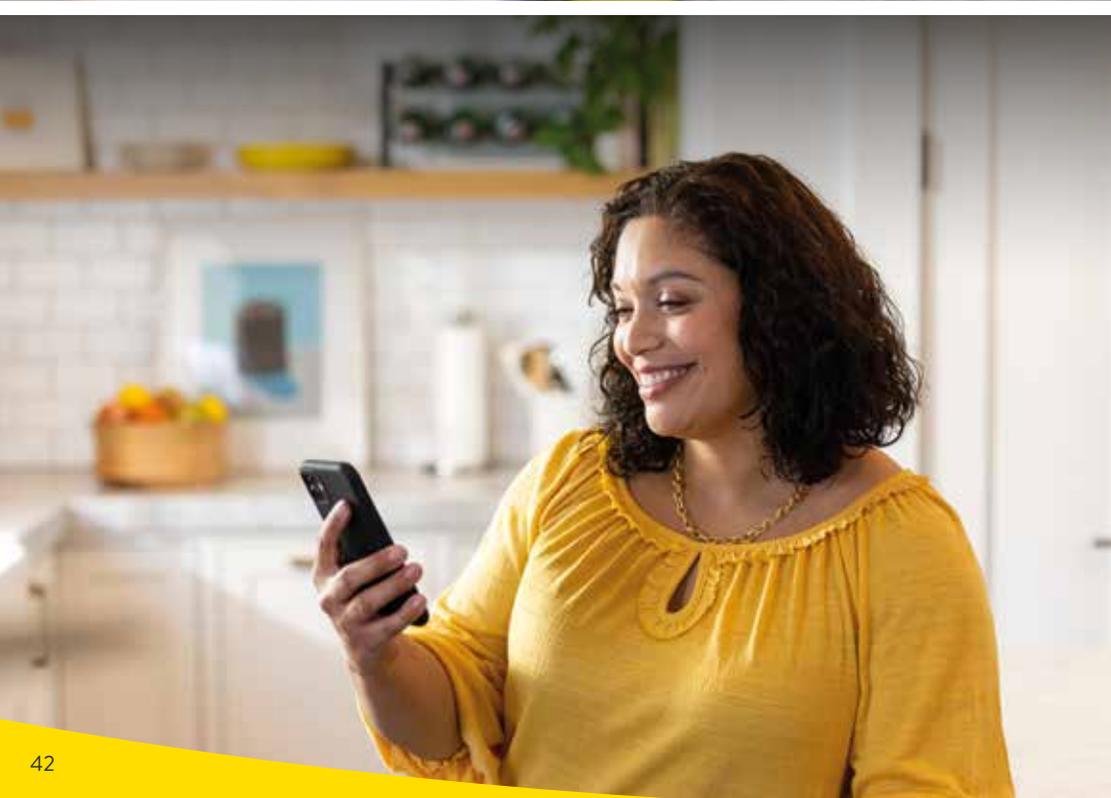
Ihr Diabetesteam sendet Ihnen eine Einladung, Ihre Glukosedaten mit Ihrer Praxis zu teilen. Das Annehmen der Einladung kann auf zwei Arten geschehen:

- 1 Akzeptieren Sie die Einladung direkt in der FreeStyle LibreLink App³.

Gehen Sie wie folgt vor:

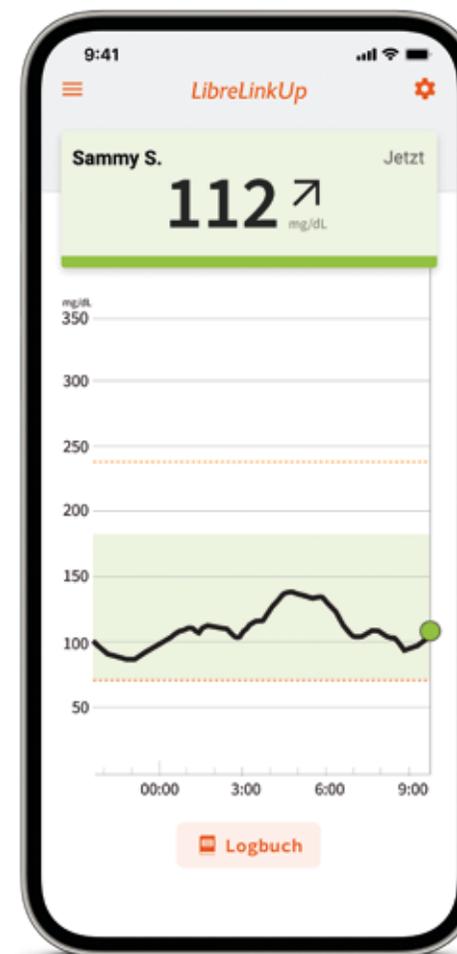
Menü > Verbundene Apps > LibreView > offene Einladungen > Akzeptieren.

- 2 Klicken Sie auf „**Einladung annehmen**“ in der E-Mail.



Teilen Sie Ihre Zuckerwerte noch einfacher mit der LibreLinkUp App¹⁰

Lassen Sie Ihre Familie, Freunde oder Angehörige wissen, dass es Ihnen gut geht.



Mit der kostenlosen LibreLinkUp App¹⁰ können Sie bis zu **20 Personen** über „Verbundene Apps“ im Hauptmenü Ihrer FreeStyle LibreLink App³ dazu einladen, Ihre aktuellen Glukosewerte, Ihren Trendpfeil und Ihren Glukoseverlauf zu verfolgen.

Ihre Angehörigen bekommen eine E-Mail mit Anweisungen, wie sie die kostenlose LibreLinkUp App¹⁰ installieren können.

Angehörige können sich darauf verlassen, jederzeit Glukosewerte und Glukosealarme^{1,2} mitverfolgen zu können.

Laden Sie sich jetzt die kostenlose **FreeStyle LibreLinkUp App¹⁰** im App Store oder Google Play Store herunter.

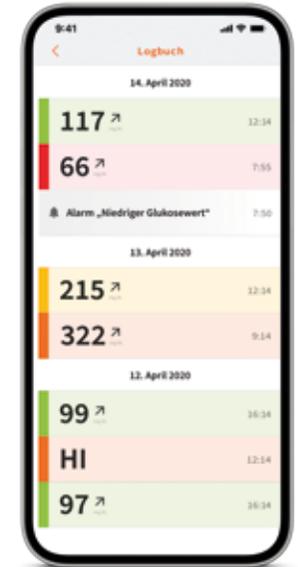
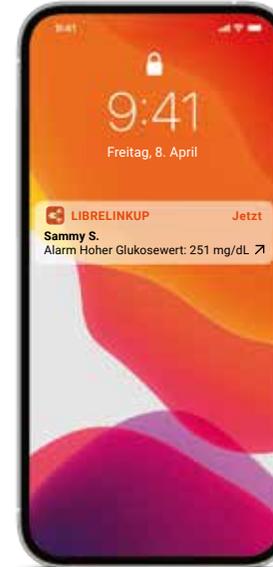
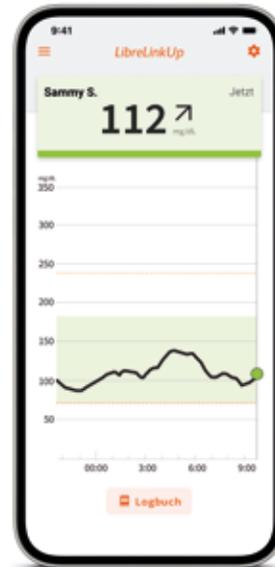


Die LibreLinkUp App¹⁰ Benutzeroberfläche für Ihre Angehörigen

Durch übersichtliche Darstellungen lassen sich Zuckerwerte ganz einfach aus der Ferne beobachten.

Das kann LibreLinkUp¹⁰

- ☑ Die LibreLinkUp App¹⁰ zeigt den Glukoseverlauf mit den Werten der letzten **12 Stunden** an.
- ☑ Auf dem Hauptbildschirm können Ihre Angehörigen Ihre Glukosewerte in **Echtzeit** mitverfolgen.
- ☑ Ihre Angehörigen können über die Verlaufskurve streichen, um die **einzelnen Werte** zu sehen.



Individuelle Alarmgrenzwerte^{1,2}

In LibreLinkUp¹⁰ können Ihre Angehörigen eigene Alarmgrenzwerte^{1,2} eintragen.

Optimale Lesbarkeit

Der Dark-Mode ist optimal für schlechte Lichtverhältnisse.

Übersichtliche Darstellung

Über das Logbuch werden gesichtete Werte und Alarmer untereinander angezeigt.

Hinweis: Nutzer:innen der LibreLinkUp App¹⁰ können sich eigene Alarmgrenzwerte einstellen.

FreeStyle
Libre 2

LibreLinkUp





Sie haben Fragen?
Unser Kundenservice hilft gerne weiter!

Kundenservice

Für alle Fragen zum FreeStyle Libre 2 System,
der FreeStyle LibreLink App, LibreLinkUp und LibreView:



0800 93 00 93

Kostenlos aus dem österreichischen Mobilfunknetz und Festnetz.
Montag bis Freitag (werktags) von 08:00 bis 18:00 Uhr.

Reklamationen

Für Sensor-Reklamationen können Sie auch unser eigens
eingerichtetes Web-Formular benutzen.



www.Reklamation-Libre.at

Das FreeStyle Libre 2 System – einfach mehr Lebensqualität¹⁷ und Sicherheit im Umgang mit Diabetes^{4,5}

Mehr Informationen erhalten
Sie unter www.FreeStyle.Abbott



Medizinprodukt. Bitte die Gebrauchsanweisung genau beachten.

Bei den hier gezeigten Bildern handelt es sich um Agenturfotos, die mit Models gestellt wurden. Glukosdaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten.

1 Alarme sind standardgemäß ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. **2** Der Alarm bei Signalverlust wird automatisch aktiviert, sobald ein Glukose-Alarm zum ersten Mal eingeschaltet wird. Der Alarm bei Signalverlust kann jederzeit aus- und wieder eingeschaltet werden. **3** Die FreeStyle LibreLink App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite www.LibreLink.at um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten. **4** Haak, Thomas, et al. *Diabetes Therapy*. 2017; 8 (1): 55–73. Studie wurde mit 224 Erwachsenen durchgeführt. **5** Bolinder, Jan, et al. *The Lancet*. 2016; 388 (10057): 2254–2263. Studie wurde mit 239 Erwachsenen durchgeführt. **6** Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. **7** Die Übertragung zwischen den Apps erfordert eine Internetverbindung. **8** Das Teilen der Daten aus der FreeStyle LibreLink App erfordert eine Registrierung bei LibreView. **9** LibreView ist eine cloudbasierte Anwendung. **10** Die Nutzung von LibreLinkUp erfordert eine Registrierung bei LibreView. **11** Der Sensor ist in bis zu 1 m Wassertiefe für die Dauer von bis zu 30 Minuten wasserfest. **12** Die FreeStyle LibreLink App ist nur kompatibel mit NovoPen® 6 und NovoPen Echo® Plus. **13** Eine zusätzliche Prüfung der Glukoswerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen. **14** Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 15 Tage lang getragen werden. **15** Verband oder Tape zur Fixierung muss bei der Sensoranbringung angebracht werden, das Loch des Sensors darf dabei nicht bedeckt werden. Verband oder Tape darf erst mit dem Sensor entfernt werden. **16** Die LibreView Daten werden in ein virtuelles nicht öffentliches Netzwerk übertragen und auf einer SQLServer-Datenbank gehostet. Die Daten sind auf Dateiebene verschlüsselt. Die Verschlüsselung und Art der Speichersicherfunktionen verhindern, dass der Cloud-Hosting-Anbieter (Amazon Web Services) die Daten einsehen kann. Bei Nutzung von LibreView in Österreich werden die Daten auf Servern in der EU gehostet. Der Zugang zum jeweiligen Nutzer-Account ist passwortgeschützt. **17** Fokkert Marion, et al., *BMJ Open Diab Res Care*. 2019. <https://doi.org/10.1136/bmjrc-2019-000809>.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. Apple und das Apple Logo sind eingetragene Marken von Apple Inc., in den USA und anderen Ländern. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google LLC. NovoPen® 6 und NovoPen Echo® Plus sind eingetragenen Marken von Novo Nordisk A/S, Dänemark.