



FreeStyle Libre 2



Kom igång med FreeStyle Libre 2-systemet

Nu med upp till 15 dagars användningstid
och godkänt från 2 år och uppåt, med
FreeStyle Libre 2 Plus-sensorn.

Bilder och simulerade data är endast i illustrativt syfte, det är inte från någon verklig patient.
För barn i åldern 2-12 år är en anhängigvårdare som är 18 år eller äldre ansvarig för att övervaka,
hantera och hjälpa dem att använda FreeStyle Libre 2-systemet och för att tolka avläsningarna.



Abbott

Välkommen till FreeStyle Libre 2-systemet

FreeStyle Libre är det världsledande¹ sensorbaserade systemet för glukosövervakning, som har bidragit till att miljontals människor med diabetes slipper sticka sig i fingret.²

FreeStyle Libre 2-systemet ger dig:



Smärtfri användning³
Du kan hantera din diabetes **utan stick i fingret²**



Valbara glukosalarm⁴
Få besked samma minut som ditt glukosvärde är för lågt eller för högt



FreeStyle Libre 2 Plus-sensorn är lätt att använda och bekväm att ha på sig³ i upp till 15 dagar
Ännu mer praktisk eftersom bara två sensorer behövs per månad

Den här guiden hjälper dig att komma igång med din sensor så att du får ut så mycket som möjligt av FreeStyle Libre 2-systemet.



Använder du FreeStyle Libre 2 Plus-sensorn tillsammans med ett system för automatisk insulintillförsel (AID)?

Om du använder FreeStyle Libre 2 Plus-sensorn med ett AID-system ska du inte aktivera din sensor med FreeStyle LibreLink-appen eller avläsaren. Vänd dig till företaget som tillverkar insulinpumpen och dess webbplats för specifika aktiveringsinstruktioner.

¹. Arkivdata, Abbott Diabetes Care, Inc. Data baserade på antalet användare över hela världen av FreeStyle Libre-portföljen jämfört med antalet användare av andra ledande sensorbaserade glukosövervakningssystem för personligt bruk. ². Stick i fingret krävs om dina glukosvärden inte stämmer överens med symtom eller förväntningar. ³. Haak, T. *Diabetes Therapy* (2017): <https://doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6>. ⁴. Meddelanden kommer endast att tas emot när larm är påslagna och sensorn befinner sig inom 6 meters avstånd från avläsningsenheten utan hinder. Du måste ha inställningen för att åsidosätta Stör ej aktiverad för att ta emot larm och varningar på din smarttelefon.



Innehåll

Systemets delar	4
Installera appen.....	5
Fäst sensorn.....	6
Tips.....	7
Så fungerar sensorn.....	8
Blodglukos och sensorglukos.....	9
Starta sensorn.....	10
Förstå ditt glukosvärde	11
Trendpilar.....	12
Ta bort och byt ut sensorn.....	13
Mer information om dina glukosnivåer	14
Ställa in glukosalarm	15
Så fungerar glukosalarm	16
Dela glukosdata med din läkare	17-18
Dela glukosnivåer med din familj	19

FreeStyle Libre 2-systemet består av en sensor och appen i din smarttelefon¹

1

Sensorapplikatorn används för att fästa sensorn på baksidan av överarmen.

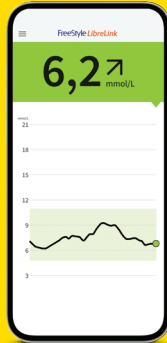


FreeStyle Libre 2 Plus-sensorn ligger inuti sensorförpackningen. Sensorn har ett tunn, böjbar sensortråd som förs in precis under huden.



2

Använd **FreeStyle LibreLink-appen** för att starta din sensor, ta emot glukosvärden, få glukoslarm och se dina tidigare glukosvärden samt eventuella anteckningar som du har lagt till.



Ladda ner FreeStyle LibreLink-appen för att komma igång¹



1

Ladda ner appen gratis från Apple App Store eller Google Play store.*



2

Logga in eller skapa ett nytt LibreView-konto, så lagras dina glukosdata i ett säkert moln-baserat system.



Om du byter telefon kan du logga in i appen igen med ditt LibreView-konto, så följer dina uppgifter med.



3

Granska och godkänn begäran om behörighet.

Nu kan du starta din sensor!

Bilder och simulerade data är endast i illustrativt syfte, det är inte från någon verklig patient.

¹ FreeStyle Libre-systemens appar är endast kompatibla med vissa mobila enheter och operativsystem. Vänligen kontrollera vår webbplats för mer information om kompatibiliteten för din mobila enhet innan du använder apparna. Användning av FreeStyle Libre-systemens appar kan kräva registrering i LibreView.

*För att ladda ner FreeStyle LibreLink-appen och dela glukosdata krävs trådlös internetanslutning eller uppkoppling via mobildata.

¹ FreeStyle Libre-systemens appar är endast kompatibla med vissa mobila enheter och operativsystem. Vänligen kontrollera vår webbplats för mer information om kompatibiliteten för din mobila enhet innan du använder apparna. Användning av FreeStyle Libre-systemens appar kan kräva registrering i LibreView.

Tre steg för att fästa FreeStyle Libre 2 PLUS-sensorn



Förbered **först** din arm och fäst **sedan** sensorn genom att följa stegen nedan.



1 Tvätta, förbered och torka

Välj en plats **på baksidan av överarmen** som håller sig slät under vardagliga aktiviteter. Tvätta huden med vatten och en **parfymfri tvål utan återfuktande egenskaper**. Torka och använd sedan en spritservett för att rengöra området. Låt huden **lufttorka** innan du fortsätter.



2 Förbered applikatoren

Skruva av locket från sensorapplikatoren. Placera den mörka markeringen på applikatoren mot markeringen på sensorförpackningen. Tryck ner ordentligt och lyft sedan.



Sätt INTE på locket igen eftersom det kan skada sensortråden.



3 Sätt fast

Fäst sensorn på baksidan av överarmen genom att trycka till ordentligt. Lyssna efter ett klick. Vänta några sekunder och dra försiktigt bort applikatoren medan sensorn sitter kvar på huden.

Tips för att hålla sensorn på plats



Ta det lugnt

Akta så att du inte slår i sensorn i dörröppningar, bildörrar, säkerhetsbälten eller möbelkanter.



Klappa huden torr

Var extra försiktig när du torkar dig med en handduk efter duschen eller badet, så att du inte fastnar med sensorn eller drar av den.



Klä dig smart

Försök att ge din sensor utrymme genom att välja löst sittande kläder i lätta material.



Kontaktsporter och intensiv träning

Se till att välja en plats på baksidan av överarmen där risken att träffas av slag eller stötar är så liten som möjligt.



Sänk tempot

Var försiktig när du sätter på eller tar av dig kläderna som du har närmast kroppen, så att de inte fastnar i sensorn.



Rör inte

Försök att inte pilla på, dra i eller röra vid sensorn när du har den på dig.

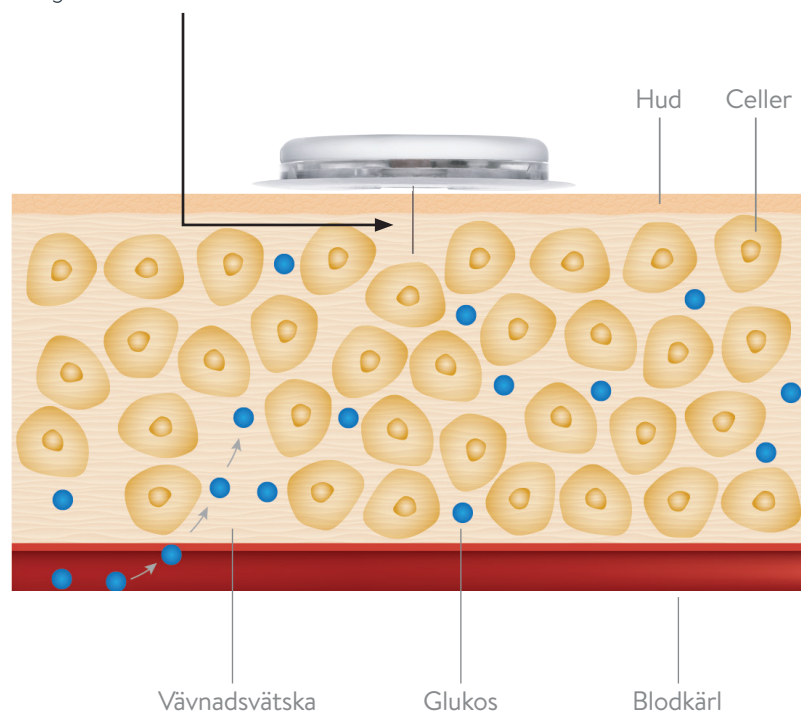
Innan du sätter fast sensorn:

- Se till att välja ett ställe där det är godkänt att fästa sensorn – på baksidan av din överarm.
- Använd inte kroppslotion eller kräm där du ska fästa sensorn eftersom det kan lämna en fet hinna på huden.
- Raka bort eventuellt hår på armarna eftersom det kan fastna mellan sensorns fästytta och huden.

Så fungerar sensorn

Hur mäter sensorn glukosvärdet?

När du fäster sensorn förs en tunn, böjbar sensortråd in under huden och mäter glukosnivåerna.



Vad mäter sensorn?

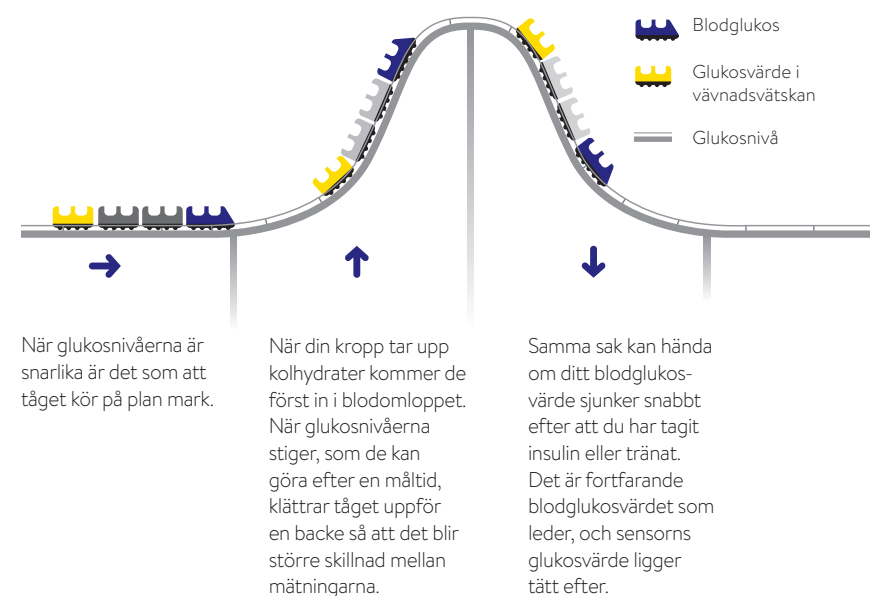
Sensorn mäter glukosnivåerna i vävnadsvätskan (ISF/interstitialvätskan) – en vätska som omger cellerna under huden – istället för i blodet.

Glukosvärdet från sensorn är kanske inte alltid samma värde som du får om du mäter glukosnivån i blodet. Det beror på att sensorn mäter ISF-glukos, inte blodglukos.¹

Varför skiljer sig sensorvärdet ibland från blodglukosvärden som mäts genom stick i fingret?

Resultaten från sensorn och ett stick i fingret kan bli olika vid tillfällen då glukosvärdet förändras snabbt; som efter att du har ätit, tränat eller tagit medicin.¹

Föreställ dig att blodglukosvärdet, som du mäter genom ett stick i fingret, är den främre delen av ett tåg och att glukosvärdet från sensorn är den bakre delen av tåget.



Även om mätningarna kan skilja sig åt en aning är Freestyle Libre 2-systemet noggrant² och säkert, så du kan dosera insulin utifrån dina avlästa glukosvärden.

¹ Tarini, Chetty. "The Technology of Glucose Sensors" *In Glucose Sensor Use in Children and Adolescents*, pp. 7-12. Springer, Cham, 2020.

¹ Tarini, Chetty. "The Technology of Glucose Sensors" *In Glucose Sensor Use in Children and Adolescents*, pp. 7-12. Springer, Cham, 2020. ² Arkivdata, Abbott Diabetes Care, Inc.

Starta din nya sensor genom att enkelt skanna din smarttelefon² på en sekund¹

1 Gå in i appens **huvudmeny** (≡) och välj **Starta ny sensor**.

2 Skanna sensorn enligt instruktionerna för din smarttelefon.



FÖR IOS-ENHETER:

Rör vid sensorn med den **ÖVRE DELEN** av din smarttelefon. Du kommer att höra en ton och känna en vibration när du har aktiverat sensorn.



FÖR ANDROID-ENHETER:

Starta en ny sensor genom att skanna med smarttelefonens **BAKSIDA**. Du kan behöva **aktivera NFC i telefonens inställningar**. Flytta inte din Android-telefon förrän du hör eller känner två toner eller vibrationer.



Alla telefonmodeller är olika. Flytta din telefon **långsamt** om det behövs.

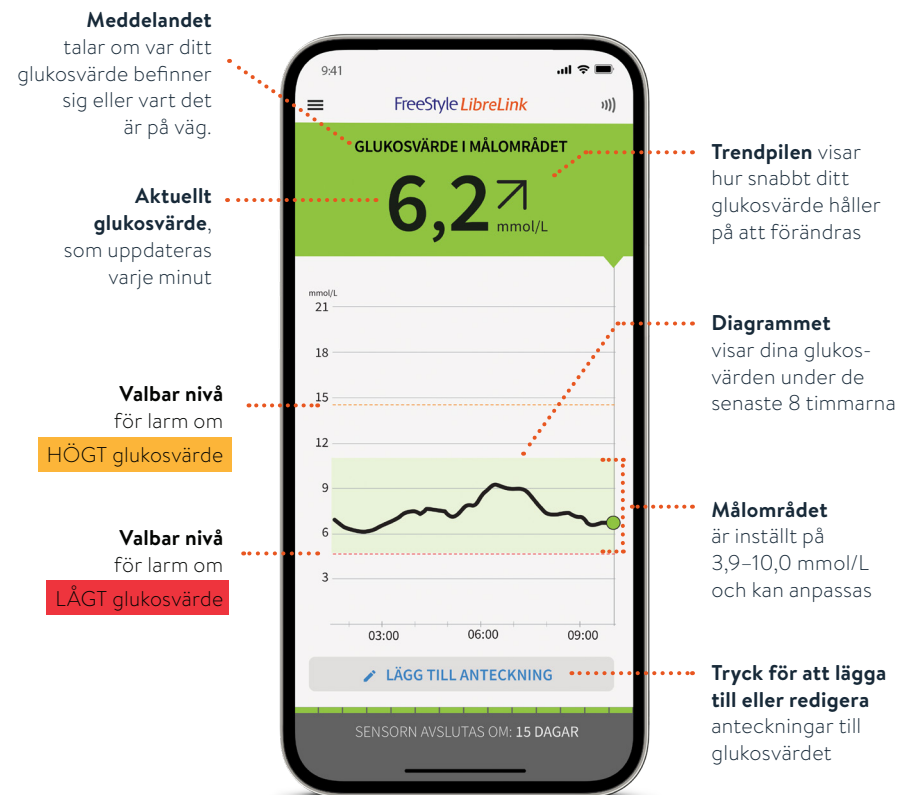
3 Efter en **inkörningsperiod på 1 timme** kan du börja använda sensorn för att kontrollera dina glukosvärden.



Du kan använda din telefon medan inkörningen av sensorn pågår. Om du har slagit på notiser i telefonen kommer du automatiskt att få ett meddelande när sensorn är klar.

¹ Haak, T. *Diabetes Therapy* (2017): <https://doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6>. ² FreeStyle Libre-systemens appar är endast kompatibla med vissa mobila enheter och operativsystem. Vänligen kontrollera vår webbplats för mer information om kompatibiliteten för din mobila enhet innan du använder apparna. Användning av FreeStyle Libre-systemens appar kan kräva registrering i LibreView.

Förstå vad ditt glukosvärde betyder



Ditt nuvarande glukosvärde avgör vilken bakgrundsfärg som visas på telefonskärmen

ORANGE

Högt glukosvärde (över 13,9 mmol/L)

GRÖN

Inom målområdet (3,9–10,0 mmol/L med standardinställningen)

GUL

Mellan målområdet och hög eller låg glukosnivå

RÖD

Lågt glukosvärde (under 3,9 mmol/L)

Bilder och simulerade data är endast i illustrativt syfte, det är inte från någon verklig patient.

Trendpilar

Trendpilarna visar åt vilket håll ditt glukosvärde rör sig, och hur snabbt glukosvärdet håller på att förändras.

Vid varje avläsning får du ditt aktuella glukosvärde och en trendpil som indikerar vart glukosvärdet är på väg, så att du kan fatta mer välgrundade beslut om vad du ska göra härnäst.



Ta bort och byt ut sensorn

FreeStyle Libre 2 Plus-sensorn är konstruerad för att kunna användas i upp till 15 dagar. Så här tar du bort, byter ut och slänger delarna på rätt sätt.

TA BORT SENSORN

Appen kommer att meddela dig när det är dags att ta bort sensorn. Dra upp den självhäftande kanten som gör att sensorn sitter fast på huden.

Dra sedan långsamt av den från huden i en enda rörelse.

BYT UT SENSORN

Din sensor slutar automatiskt att mäta data efter 15 dagar och måste bytas ut. Kom ihåg att välja ett annat ställe på baksidan av överarmen när du ska fästa den nya sensorn. På så sätt kan du undvika hudirritation.

SLÄNG SENSORN

Sensorn ska slängas i enlighet med alla tillämpliga lokala regler som rör kassering av elektronisk utrustning, batterier, vassa föremål och material som kan ha exponerats för kroppsvätskor. Se **bruksanvisningen** för instruktioner för kassering. Kontakta **kundtjänst** för mer information.



Du bör också byta ut din sensor om du upplever irritation eller obehag på stället där du fäst den, eller om appen informerar om ett problem med sensorn som du använder just nu.

Ta del av detaljerade glukosrapporter i din smarttelefon¹

Att granska och förstå dina tidigare glukosvärden kan vara ett användbart verktyg för att förbättra din glukoshantering.

Glukosrapporter kan ge dig mer detaljerad information om dina glukosnivåer än vad du kan utläsa från HbA1c eller genom att enbart mäta blodglukosvärdet.²

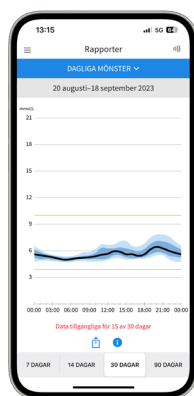
Så går det till:



Tid i målområdet

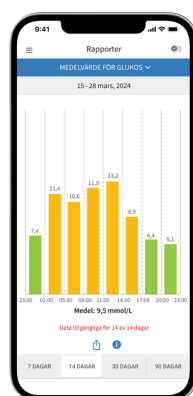
Visar hur stor del av tiden som dina glukosvärden från sensorn var över, under eller inom ditt målområde.

Rekommendationen är att du **>70 % av tiden ligger inom 3,9–10,0 mmol/L.**



Indikator på glukoshantering (GMI)

GMI kan användas som en indikator på hur väl du har hanterat dina glukosnivåer. Det är en ny term för att uppskatta HbA1c.³



Genomsnittligt glukosvärde

Visar information om dina genomsnittliga glukosvärden, inklusive genomsnittet för olika perioder under dagen.

Värden som ligger över ditt målområde är gula eller orange, och värden som ligger under ditt målområde är röda.

Fler rapporter finns att ta del av, bland annat **Dagliga mönster**, **Tillfällen med lågt glukosvärde**, **Dagliga diagram**, **Sensoranvändning** och **Loggbok**. Tryck på huvudmenyn i appen för att se alla rapporter.

Bilder och simulerade data är endast till illustrativt syfte, det är inte från någon verklig patient.

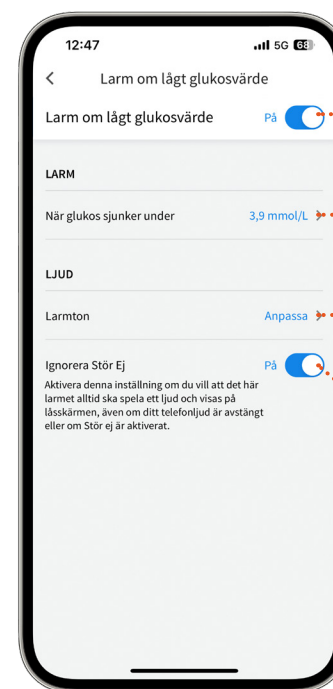
¹. FreeStyle Libre-systemens appar är endast kompatibla med vissa mobila enheter och operativsystem. Vänligen kontrollera vår webbplats för mer information om kompatibiliteten för din mobila enhet innan du använder apparna. Användning av FreeStyle Libre-systemens appar kan kräva registrering i LibreView.
². Battelino, T., *Diabetes Care* (2019): <https://doi.org/10.2337/dci19-0028>. ³. Bergenstal, H., *Diabetes Care*. (2018): <https://doi.org/10.2337/dci18-1581>.

Lätt att slå på och ställa in realtidslarm

Med justerbara glukoslarm kan du välja vad du vill bli uppmärksam på och när. För att kunna ta emot larm måste du slå på Bluetooth och notiser på din smarttelefon, som måste befinna sig inom 6 meters räckhåll utan hinder.

1 Gå till **huvudmenyn** (☰) i appen och tryck på **Larm**.

2 Välj det larm du vill ställa in och slå på: **Lågt glukosvärde**, **Högt glukosvärde**, **Signalförlust**.



Tryck för att slå på.

Tryck för att ändra glukosvärdet för att få larm **samma minut som den inställda nivån passeras.**

Tryck för att ändra ringsignalen för larm. **Anpassad** spelar tonen som följer med appen. **Standard** använder din smarttelefons aviseringston.

Välj **Åsidosätt Stör ej** om du vill att ett larm ska visas **även när din smarttelefon är avstängd** eller **Stör ej** är aktiverat.



Larminställningarna går efter din telefons ljud- och vibrationsinställningar, så för att inte missa larm bör de vara på en nivå som du kan höra.

Larmet går igång samma minut som ditt glukosvärde passerar den nivå du ställt in¹



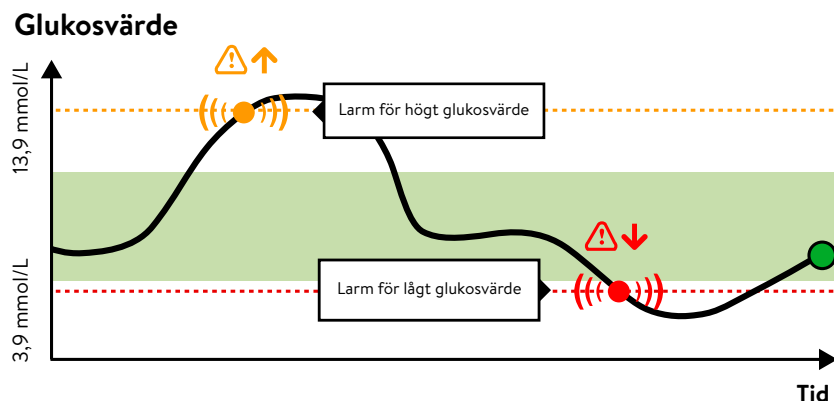
Larmet för lågt glukosvärde kan ställas in mellan 3,3–5,6 mmol/L



Larmet för högt glukosvärde kan ställas in mellan 6,7–22,2 mmol/L



Förlorad sensorsignal om din telefon inte har kommunicerat med din sensor på över 20 minuter



Dina glukoslarm skiljer sig från ditt målområde. Prata med din läkare om ditt målområde.

Mina rekommenderade larmnivåer:

Larmnivå för högt glukosvärde

Larmnivå för lågt glukosvärde

Bilder och simulerade data är endast i illustrativt syfte, det är inte från någon verklig patient.

1. Meddelanden kommer endast att tas emot när larm är påslagna och sensorn befinner sig inom 6 meters avstånd från avläsningsenheten utan hinder. Du måste ha inställningen för att åsidosätta Stör ej aktiverad för att ta emot larm och varningar på din smarttelefon.

Dela enkelt dina glukosdata inför digitala eller personliga möten med din läkare



LibreView¹ är ett säkert,² molnbaserat system som gör att ditt vårdteam kan se trender och mönster i dina glukosdata, så att ni kan fatta bättre behandlingsbeslut tillsammans.



Dina glukosdata laddas automatiskt upp³ till LibreView från FreeStyle LibreLink-appen⁴, och utifrån den informationen skapas detaljerade kliniska rapporter. På så sätt kan din läkare och ditt vårdteam få värdefulla insikter om din diabetes genom rapporter som "Ambulatorisk glukosprofil med tid i målområdet".

Använd LibreView för att underlätta inför dina personliga eller digitala besök på mottagningen, och få större flexibilitet och mer givande diskussioner om din diabetes. Be din läkare om mer information.

LÄS MER PÅ LIBREVIEW.COM

Bilder och simulerade data är endast i illustrativt syfte, det är inte från någon verklig patient.

1. Datahanteringsprogrammet LibreView är avsett att användas av både patienter och vårdpersonal för att hjälpa personer med diabetes och deras vårdpersonal att granska, analysera och utvärdera glukosdata från mätaren för att bidra till en effektiv diabeteshantering. Programmet LibreView är inte avsett att ligga till grund för behandlingsbeslut eller ersätta professionell sjukvårdsrådgivning. **2.** LibreView är certifierat med ISO27001/27018/27701 och HITRUST CSF. **3.** För att kunna dela data med FreeStyle LibreLink behöver du registrera dig i LibreView. Automatisk uppladdning kräver trådlös internetanslutning eller uppkoppling via mobildata. **4.** FreeStyle Libre-systemens appar är endast kompatibla med vissa mobila enheter och operativsystem. Vänligen kontrollera vår webbplats för mer information om kompatibiliteten för din mobila enhet innan du använder apparna. Användning av FreeStyle Libre-systemens appar kan kräva registrering i LibreView.

Två sätt att dela glukosdata med din läkare via LibreView

Gå först till appens huvudmeny och tryck på **Anslutna appar**.
Tryck sedan på **Anslut** eller **Hantera** bredvid LibreView



ALTERNATIV 1

ANGE KLINIK-ID FÖR LIBREVIEW

Be din läkare eller personalen om klinikkens id-nummer för LibreView. Det är en kod som är specifik för din läkarmottagning.

Sedan anger du enkelt id-numret i FreeStyle LibreLink-appen.

Tryck på **Nästa** och sedan på **Anslut** när du ser din läkares kontaktuppgifter.

Min läkares klinik-id för LibreView:

ALTERNATIV 2

ACCEPTERA INBJUDAN FRÅN MOTTAGNING

Din läkarmottagning kan skicka en inbjudan till e-postadressen du använde för att skapa ett LibreView-konto. Du kan acceptera inbjudan direkt i FreeStyle LibreLink-appen genom att trycka på **Acceptera inbjudan**.

När du är ansluten får din läkare och ditt vårdteam automatiskt dina glukosdata.¹



¹ För att kunna dela data med FreeStyle LibreLink behöver du registrera dig i LibreView. Automatisk uppladdning kräver trådlös internetanslutning eller uppkoppling via mobildata.

Dela dina glukosnivåer med familjemedlemmar



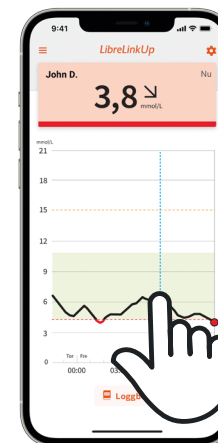
Med LibreLinkUp¹ kan dina nära och kära känna sig lugna² eftersom de **alltid har tillgång till din glukosinformation**.³ Familjemedlemmar kan ladda ner LibreLinkUp i sina smarttelefoner och få uppdateringar om dina glukoslarm och värden.⁴



Familjemedlemmar kan få notiser när du tar emot glukoslarm.⁴

Nära och kära kan se glukosvärden från de senaste 12 timmarna i ett tydligt interaktivt glukosdiagram.

Bläddra enkelt åt höger och vänster.



Be din familj skanna här med smarttelefonen för att ladda ner LibreLinkUp.



Bilder och simulerade data är endast i illustrativt syfte, det är inte från någon verklig patient.

¹ LibreLinkUp-appen är endast kompatibel med vissa mobila enheter och operativsystem. Kontrollera www.librelinkup.com för mer information om kompatibilitet innan du använder appen. Användning av LibreLinkUp-appen kräver registrering hos LibreView. ² Hilliard, M., et al. *Diabetes Technology & Therapeutics*. (2019): <https://doi.org/10.1089/dia.2019.0142>. ³ Personen med diabetes bestämmer själv om hen vill bjuda in anhörig, vänner etc att få ta del av uppgifter om glukosdata. Abbott ansvarar inte i något avseende för att de som tar del av dina uppgifter vidtar lämpliga åtgärder. Att dela dina uppgifter på detta sätt ska inte ses som ett substitut för att söka vård. Kontakta alltid din läkare om du har några frågor om din sjukdom eller behandling. ⁴ Glukoslarm överförs till LibreLinkUp-appen när användare är anslutna, larm är aktiverade i FreeStyle LibreLink-appen och användare har internetanslutning.



FreeStyle

Libre 2

Vi finns här för att besvara dina frågor om FreeStyle Libre 2-systemet

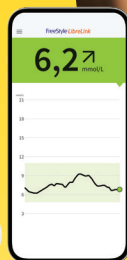
Om du vill veta mer eller har ytterligare frågor om FreeStyle Libre 2-systemet, kontakta gärna vårt kundtjänstteam eller besök vår webbplats för mer information och användbara verktyg.

E-post: diabetes.sverige@abbott.se

Telefon: 020-190 11 11

Öppet helgfria vardagar
klockan 8.00–18.00

Följ oss i sociala medier



För fler tips och produktinformation:
www.FreeStyle.Abbott

Bilder och simulerade data är endast i illustrativt syfte, det är inte från någon verklig patient.
© 2025 Abbott. Sensorns hölje, FreeStyle, Libre, och relaterade varumärken tillhör Abbott.
Övriga varumärken tillhör respektive ägare.
ADC-105148 v1.0 01/25



Abbott