



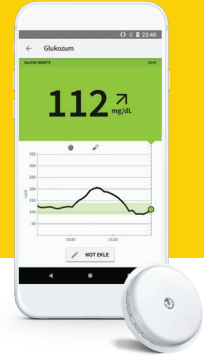
FAYDALI İPUÇLARI

FREESTYLE LIBRE 2 İLE İLK 14 GÜN

FreeStyle
Libre
FLAŞ GLUKOZ TAKİP SİSTEMİ

Abbott
life. to the fullest.™

Hoşgeldiniz



FreeStyle Libre Sistemi

Sizi şeker takibindeki zorluklardan kurtarır.

Sürekli Glukoz Takibi

Şeker değerlerinizi kolayca takip etmek ve anlaşılması kolay raporlar elde etmek için devrim niteliğindedir.



Parmak delmenize gerek yok!

Şeker değerinizi öğrenmek için 1 saniyelik acısız bir okutma yeterlidir.^A



Suya dayanıklı sensör

Banyo yaparken, duş alırken, yüzerken veya spor yaparken kullanabilirsiniz.^B



Basit ve rahat

İstedüğüniz sıklıkta giysilerinizin üzerinden de okutabilirsiniz.^C

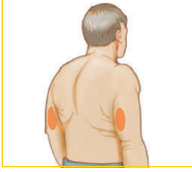


Pratik

FreeStyle Libre şeker değerlerinizi otomatik olarak raporlar. Böylece şeker değerinizdeki iniş ve çıkışları, uyku sırasındaki değişimleri kolayca görmeyi sağlar.^D

^A Sensör okuması için parmak delinmesi gerekmez. ^B Sensörler, 1 metre derinliğe ve 30 dakika süreye kadar suya dayanıklıdır. Ayrıca 3.000 km'den yüksek rakımlı yerlerde sensörü kullanmayınız. ^C FreeStyle LibreLink mobil uygulamasının sensörden veri alabilmesi için 1-4 cm arasında bir mesafede tutulmalıdır. ^D Tam bir glisemik resim için sensörünüzü en az 8 saatte bir okutun.

Sensörü Nasıl Uygularım?



1. Sağ ya da sol kolun üst arkasını uygulama bölgesi olarak seçin.



2. Sensörü uygulayacağınız bölgeyi temizleyin. Temizlediğiniz bölgenin nemli kalmaması için kendi kendine kurumasını bekleyin.^Δ



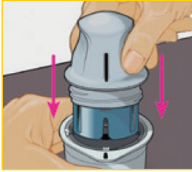
Koruyucu

3. Sensör paketinin ambalajını çıkarın.^Δ



Kapak

4. Ambalajın içindeki sensör uygulayıcının kapağını çevirerek çıkarın.

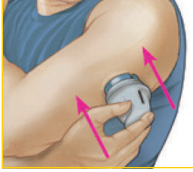


5. Sensör uygulayıcıdaki koyu renk işareti sensör paketindeki koyu renk çizgiyle aynı hizaya getirin ve sabit bir zeminde zemine doğru sıkıca bastırın.

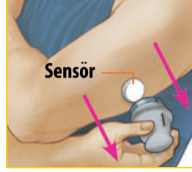


6. Sensör uygulayıcıyı sensör paketinden dışarı çıkarın.^Δ

^Δ Sensör uygulama mekanizması bir filament içermektedir. Lütfen sensör uygulama mekanizmasının içine dokunmayınız ve kutusuna geri koymayınız. * İstenmeyen yaralanmaları önlemek için hazırlanan alanın üzerine yerleştirilene kadar sensör aplikatörüne basmayın. * Sensörün uygulanması morarma veya kanamaya neden olabilir. Durmayan bir kanama olursa sensörü olduğu bölgeden çıkarın ve farklı bir bölgeye yenisini uygulayın. Uygulama sonrasında sensörün emniyette olduğundan emin olun.



7. Sensör uygulayıcıyı kolun üst arka bölümüne yerleştirin ve sensörü uygulamak için aşağı sıkıca bastırın.⁹



8. Sensör uygulayıcıyı yavaşça çekin.¹⁰



9. Sensörün kolunuza sabitlenmiş olduğunu kontrol edin.

Sensörü Kullanmaya Başlamam İçin Neden 1 Saatlik Bir Isınma Süresi Gerekliyor?

Kolunuza yeni bir sensör uyguladığınız zaman vücudunuza alışması için belirli bir süre geçmesi gerekir. FreeStyle Libre sensörünün, vücudunuza uyumlu bir şekilde çalışabilmesi adına 1 saatlik bir ısınma süresi standart olarak programlanmıştır.



Eğer FreeStyle Libre sensörünü ilk defa uyguluyorsanız dikkat etmeniz gereken noktaları videoyu izlerken bulacaksınız. O halde kodu basitçe okutup izleyelim!

⁹ Sensör uygulama mekanizması bir filament içermektedir. Lütfen sensör uygulama mekanizmasının içine dokunmayınız ve kutusuna geri koymayınız. ¹⁰ İstenmeyen yaralanmaları önlemek için hazırlanan alanın üzerine yerleştirilene kadar sensör aplikatörüne basmayın.¹¹ Sensörün uygulanması morarma veya kanamaya neden olabilir. Durmayan bir kanama olursa sensör olduğu bölgeden çıkarın ve farklı bir bölgeye yenisini uygulayın. Uygulama sonrasında sensörün emniyette olduğundan emin olun.

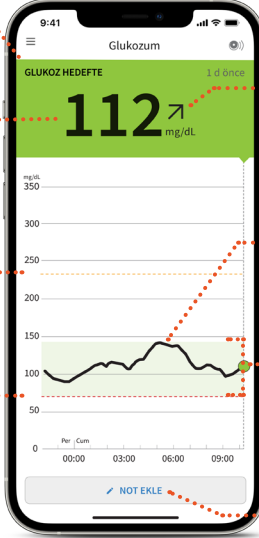
Glukoz Değerlerinizi Anlamak

Glukoz mesajı
glukoz değerlerinizin ne durumda olduğunu size bildirir.

Mevcut glukoz değerinizi her dakika güncellenir.

Opsiyonel YÜKSEK
glukoz alarm seviyesi

Opsiyonel DÜŞÜK
glukoz alarm seviyesi



Trend oku
glukoz değerlerinizin, hangi yönde ne kadar değişeceğini anlamaya yardımcı olur.

Glukoz grafiği
son 8 saatlik geçmiş grafiğinizi gösterir.

Hedef glukoz aralığı
70-180 mg/dL arasında ayarlanmıştır. Kişiyeye özel değiştirilebilir.

Not Ekle
Glukoz okumanıza ilişkili bir not ekleyebilirsiniz.



Mevcut glukoz değerimize göre telefon ekranınızdaki arka plan rengi değişecektir:

TURUNCU

Yüksek Glukoz
(240 mg/dL üstünde)

SARI

"Hedef Glukoz Aralığı" ile yüksek ve düşük glukoz seviyeleri arasında ise

YEŞİL

Hedef Glukoz Aralığında ise
(70-180 mg/dL)

KIRMIZI

Düşük Glukoz
(70 mg/dL altında)

Trend Oklarını Yorumlama ve Uygulama



FreeStyle Libre sensörü, her bir dakikada glukoz ölçümünüzü yapar ve telefon her 15 dakikadaki glukoz ölçümünüzü otomatik olarak hafızasına kaydeder.

FreeStyle LibreLink mobil uygulaması, anlık glukoz değerini ve trend oklarıyla da glukoz seviyenizin hangi yöne gittiğini gösterir.

Trend oklarının değişim yönüne göre glukoz seviyenizdeki gidişatı, düzeltici aksiyonlar olarak değerlendirebilirsiniz.



**HIZLI ARTAN
GLUKOZ**
(Dakikada
2 mg/dL'den fazla)



ARTAN GLUKOZ
(Dakikada
1-2 mg/dL'den fazla)



**YAVAŞ DEĞİŞEN
GLUKOZ**
(Dakikada
1 mg/dL'den fazla)



AZALAN GLUKOZ
(Dakikada
1-2 mg/dL'den fazla)



**HIZLA AZALAN
GLUKOZ**
(Dakikada
1-2 mg/dL'den fazla)

Trend Okları ve Hedeflenen Glukoz



Öngörülen Glukozu Hesaplamak

Her trend oku, glukoz seviyenizdeki değişiklik oranını ve glukoz seviyenizin düşme ya da yükselme hızını gösterir. Bu da glukoz seviyenizin hangi yöne gittiğini tahmin edebilirsiniz demektir.



Yandaki tabloda glukoz değişimlerinin FreeStyle LibreLink mobil uygulamasında trend okları ile nasıl gösterildiğini bulabilirsiniz.

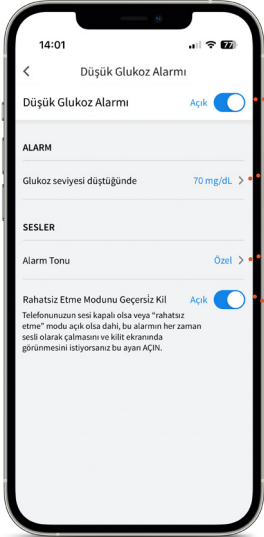
Gerçek kullanıcı verisi içermemektedir, sadece gösterim amaçlı veri içerir.

Gerçek Zamanlı Alarmlar ve Kullanımı

Özelleştirilebilir alarmlar sayesinde, sadece istediğiniz şekilde istediğiniz zaman alarm alırsınız. Alarmları alabilmek için telefonunuzun Bluetooth özelliği açık ve sensöre en fazla 6 metre mesafede olmalıdır.

1 Uygulamada **Ana Menüye** (☰) giderek **Alarlara** tıklayın.

2 Ayarlamak istediğiniz **alarmı seçin**: **Düşük, Yüksek, Sinyal Kaybı**



Alarm ayarları, telefonunuzun ses ve titreşim ayarlarına uygun olacaktır. Bu nedenle, alarmları kaçırmamak için duyabileceğiniz seviyede olduğundan emin olmalısınız.

Glukoz Değerleriniz Belirlediğiniz Uyarı Seviyelerine Geldiğinde Alarm Alırsınız



Düşük glukoz alarmı
60-100 mg/dL
arasına ayarlanabilir.

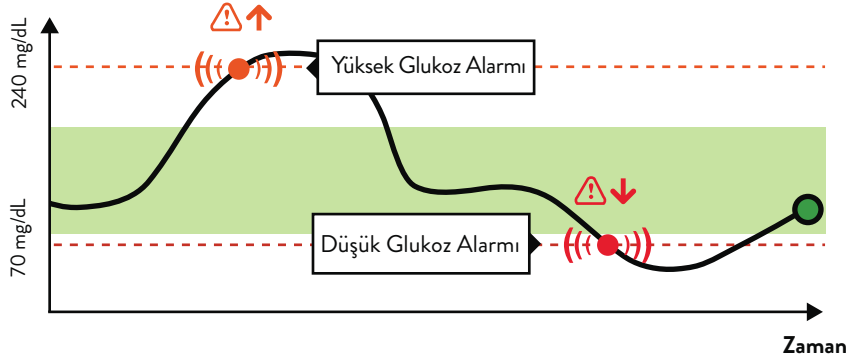


Yüksek glukoz alarmı
120-400 mg/dL
arasına ayarlanabilir.



Sinyal kaybı alarmı
telefonunuz, sensörünüz ile
20 dakikadan uzun süre iletişim
kuramadıysa bu alarmı alırsınız.

Glukoz Değeri



Glukoz alarm değerleriniz, hedef glukoz aralığınızdan farklı değerlerdir. Lütfen hedef glukoz aralığınız için hekiminizle görüşün.

Telefonunuzdan Detaylı Raporları Görün



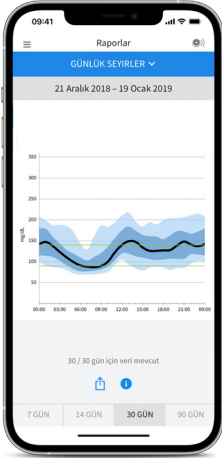
Glukoz geçmişinizi değerlendirmek daha iyi bir diyabet yönetimi için gereklidir.

Bu glukoz raporları sayesinde, anlık bir ölçüm ya da HbA1c değerinizin size söyleyeceğinden çok daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.

Hedef Aralık

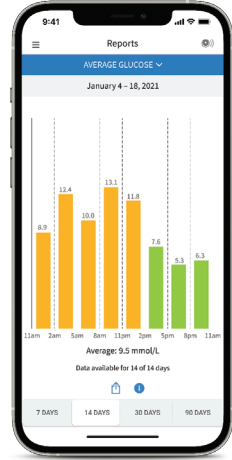
Sensör glukoz okumalarınızın Hedef Glukoz Aralığınızın üstünde, altında veya içinde olduğu sürelerin yüzdesini gösterir.

Tip 1 diyabetlilerin, hamile olmayan ya da yaşlı ve risk altında olmayan Tip 2 diyabetlilerin, zamanlarının **%70'ini hedef aralıkta (70-180 mg/dL)** geçirmesi önerilmektedir.¹



Günlük Seyirler

Bir gün boyunca sensör glukoz okumalarının değişkenliğini gösteren grafikdir; oluşması için en az 5 günlük glukoz verisi gereklidir.



Ortalama Glukoz

Günün farklı saat aralıklarındaki ortalama glukoz değerlerini görüntüler. **Hedef glukoz aralığınızın üzerindeki değerler sarı** veya **turuncu**; aralığınızın altındaki okumalar **kırmızıdır**.

Düşük Glukoz Olayları, Günlük Grafik, Sensör Kullanımı, Tahmini HbA1c ve Kayıt Defteri gibi daha fazla rapor mevcuttur. Tüm raporları görüntülemek için lütfen uygulamada Ana Menü'ye gidin.

LibreView ile FreeStyle Libre Raporlarına Nasıl Ulaşacağım?

- FreeStyle Libre sensörü her dakika şeker verilerini güncellemeye programlanmış bir sistematığe sahiptir.
- Bu sayede 24 saat boyunca siz farkında olmadan şekerinizi ölçer ve grafikler halinde veriler oluşturur.
- Her diyabetlinin kendi şeker verilerine bakabilecekleri internet yazılım programı mevcuttur.

www.libreview.com

adresinden şeker seyrinizi bakabilir ve sizi takip eden **sağlık profesyoneli** ile şeker verilerinizi **çevrimiçi online** olarak paylaşabilirsiniz.



Nasıl mı?
Hadi videoyu izleyelim.



Sensörünüzün Düşmemesi için Faydalı İpuçları

FreeStyle Libre sensörü 14 güne kadar vücutta kalmak üzere tasarlanmıştır, ancak yapışkan ürünlere karşı cilt hassasiyeti olan kişilerde vücudun verebileceği tepkiler farklı olabilir.

FreeStyle Libre sensörünüzün yapışmasına yardımcı olmak için ek desteğe ihtiyacınız varsa; sensörün üzerine bir yapıştırıcı, bandaj veya bant kullanabilirsiniz.

- Sensörün ortasındaki delik kapatılmamalıdır.
- Sensör uygulaması sırasında ek bandaj veya bant uygulanabilir. Ancak sensör çıkarılacağı ana kadar bunlardan hiçbirini çıkarmamalısınız.
- Tıbbi sınıf bir yapıştırıcı, bandaj veya bant kullanın; sağlık uzmanınız, bireysel koşullarınız için en uygun seçenek konusunda size tavsiyede bulunabilir.

Cildinizi Sensör için Hazırlarken 3 ipucu



Uygulamadan önce cildinizi yıkayıp, temizlemeniz ve sonrasında kurutmanız sensörlerin daha iyi yapışmasına yardımcı olacaktır:



Yıkama

Sensörü uygulayacağınız alanı yıkamak için **nemlendirici olmayan, kokusuz sabunlar** kullanın.



Temizleme

Gliserol gibi ek bileşenler içermeyen, nemlendirici olmayan bir **alkollü bir mendil kullanın** (sensör kiti ile birlikte gelmemektedir) ve cildin kendi kendine kurumasına izin verin, üfleme.



Kurulama

Sensörü uygulamadan önce cildinizin tamamen kurumasını bekleyin. Özellikle yüzdükten ya da duş aldıktan sonra sensörü uygulamak istiyorsanız buna dikkat etmeniz gerekir.



Sensör uygulama bölgesi:

- Sensörü, Abbott tarafından tavsiye edilen üst kolun arka bölgesine uygulayın.
- Sensörü uygulayacağınız bölgeye vücut losyonu veya kremi kullanmayın. Çünkü cildinizde yağlı bir kalıntı bırakabilir.
- Eğer bir önceki uygulamadan sensör yapışkanı kalmışsa temizleyin ve cilt üzerinde bulunan vücut kıllarını tıraş edin.

Ek bandaj kullanımı

Sensörün uygulanması sırasında tıbbi sınıf bir yapıştırıcı, bandaj veya bant ek olarak kullanılabilir. Sadece bu ek ürünü de sensörün kullanım süresi bittiğinde çıkarmanız çok önemlidir. Çünkü sensörün ömrü bitmeden yapılacak bir sökme hareketi sensörün yerinden oynamasına sebep olabilir. Sensörün ortasındaki deliği açık bıraktığınızdan emin olun. Böylece sensörünüz nefes alabilir.

Sensörünüzün Sabit ve Yerinde Tutmak İçin İpuçları



Çarpmalar

Sensörünüzü kapı, araba kapısı, emniyet kemeri veya mobilya kenarlarına çarpmamaya dikkat edin.



Sıvazlama/kurulama

Duş aldıktan veya yüzdükten sonra, sensörünüzün elinize takılmaması veya yanlışlıkla yerinden çekilmemesi için havlu ile kurularken ekstra özen gösterin.



Kıyafet seçimi

Bol giysiler ve hafif malzemeler giyerek sensörünüzün nefes almasını sağlamaya çalışın.



Temas sporları ve ağır egzersiz

Üst kolun arkası sensör uygulaması için en ideal bölgedir. Bu bölgede dahi sensörünüze vurma riskini en aza indirecek bir yer seçtiğinizden emin olun. Riski en aza indirmek için bir bandaj kullanmayı da düşünebilirsiniz.



Yavaşıklık

Giyinirken veya soyunurken, iç çamaşırlarınızın sensöre çarpmadığına ve yerinden oynamamasına dikkat edin.



Ellere dikkat

Sensörü takarken çok oynatmamaya, çekmemeye veya sürekli dokunmamaya çalışın.

Sensörünüz tüm bu yaptıklarınıza rağmen düştüyse aşağıdaki adımları uygulayın:

Elinizde yeni bir sensörünüz varsa yine yukarıdaki uyarılar ışığında sensörünüzü uygulayabilirsiniz. Sonrasında hemen müşteri hizmetlerimiz ile iletişime geçin ve lütfen düşen sensörü saklayın, çöpe atmayın. Müşteri hizmetlerimiz sensörü tarafımıza göndermeniz için size gerekli yönlendirmeyi yapacaktır.



FreeStyle Libre ile Yaptığınız Şeker Ölçümü ile Kandan Yaptığınız Ölçüm Farklı Çıkıyorsa Sebebi Var!

FreeStyle Libre ile yaptığınız ölçümler her zaman size daha fazla bilgi sunar.

KEŞFETMEK İÇİN HEMEN OKUMAYA BAŞLAYIN.



Şeker vücudun enerji kaynağıdır.

- Sindirim sonrası glukozla dönüşür.
- Glukoz kana karışır.
- İnsülin hormonu sayesinde hücrelere taşınır.

VÜCUDUN KULLANIMINA HAZIR!

İnsülin hormonu yetersizse;


- Şeker hücrelere taşınamaz.
- Kanın içerisinde kalır.
- Vücuda zarar vermeye başlar.

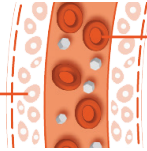
DIYABET ORTAYA ÇIKAR!





Diyabetli şeker ölçümü yapar.

FreeStyle Libre 
Hücreler arası
sıvıdan
şeker ölçümü
(İnterstisyel sıvı)



Kandan şeker
ölçümü

“Kandan ölçülen glukoz ve sensörün ölçtüğü glukoz birbirleriyle ilişkili olsa da farklıdır. Farklı sonuçlar çıkması DOĞALDIR!

Kandaki glukoz interstisyel sıvıya hemen geçmez, bu nedenle ölçüm sonuçları farklı olabilir.



Hangi durumlarda farklı sonuçlar ortaya çıkabilir?

- Glukoz seviyesi yükseliyor veya düşüyorsa, iki ölçüm sonucu arasında fark olması doğaldır.
- Özellikle yemeklerden sonra, insülin aldıktan sonra veya egzersiz sırasında bu durum beklenebilir.

“ FreeStyle Libre'nin Avantajı Nedir?

FreeStyle Libre anlık şeker değerinden çok daha fazlasını sunar.



FreeStyle Libre

- Şeker seviyesinin geniş bir zaman dilimindeki hareketlerini sunar.
- Glukozun genel seyrini gözlemleme imkanı verir.
- Trend takibi imkanı sunar.



Müşteri Hizmetleri
0850 577 75 04

Abbott