



FreeStyle  
Libre 3

112   
mg/dL



## FreeStyle Libre 3 ile başlangıcınız

Diyabet ile başa çıkmada daha fazla yaşam kalitesi<sup>1,2</sup> ve daha fazla güvenlik<sup>3,4</sup>.

Bu broşürde, FreeStyle Libre 3 Ölçüm Sisteminin kurulumu ve kullanımı hakkında değerli bilgiler yer almaktadır.



Daha Fazla **Bilgi**

 **Abbott**  
life. to the fullest.®

# FreeStyle Libre 3 ile diyabetiniz daha fazla kontrolünüz altında

FreeStyle Libre 3, şeker değerlerinizi ve eğilimlerinizi doğrudan akıllı telefonunuza<sup>5</sup> veya okuma cihazınıza<sup>6</sup> göndererek sizi günlük diyabet yönetiminizde desteklemektedir.



## Güvenli<sup>3,4</sup>

Mükemmel ölçüm hassasiyetiyle<sup>7</sup> glikoz değerleri dakikada bir defa otomatik olarak akıllı telefonunuzda.



## Gizli<sup>8</sup>

Dünyanın en küçük ve en yassı<sup>9</sup> sensörü. Üst üste yerleştirilmiş iki adet 5 Cent madeni paradan daha küçük.

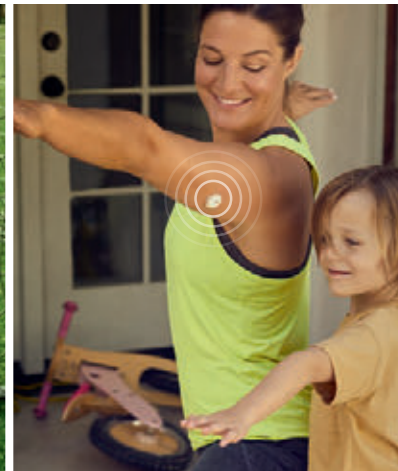


## Basit<sup>10</sup>

14 günden uzun süreli<sup>11</sup> basit kontinü glikoz ölçüm sistemi – tek parçalı aplikatör ile.

## İçindekiler

FreeStyle Libre 3 ile başlangıcınız	4
FreeStyle Libre 3 Ölçüm Sistemini tanıyın	6
Kan şekeri ile doku şekeri ölçümü arasındaki fark	8
Sensör	10
Uygulama	14
Okuma cihazı	32
Dijital çözümler	44
FreeStyle artı Ben	54
Sipariş	56
En önemli verileriniz	58



# FreeStyle Libre 3 ile başlangıcınız

1

## Hızla katılın. Doğrudan başlayın.

FreeStyle Libre 3 kullanmayan başlamadan önce teknik bilgilendirme için lütfen çevrim için canlı Web seminerlerimize kaydolun: Burada, eğitilmiş uzman personelimiz FreeStyle Libre 3'ün kolay kullanımını açıklamakta ve sorularınızı yanıtlamaktadırlar.

[www.FreeStyleLibre.de/hilfe/technische-einweisung](http://www.FreeStyleLibre.de/hilfe/technische-einweisung)



2

## Uygulama<sup>5</sup> yükleme veya okuma cihazı kullanma<sup>6</sup>

Dijital diyabet yönetiminin tüm avantajlarından faydalanmak için uygulamanın yüklenmesini öneriyoruz. Sensörünüzü etkinleştirmeden önce uygulamayı veya okuma cihazını kullanmak konusundaki kararınızı verin. Bir sensörün çalışma süresi boyunca değişiklik yapmak mümkün değildir. Uygulamanın kurulumu hakkında bilgiler S. 16'da – okuma cihazı hakkında bilgiler S. 36'da yer almaktadır.



3

## Yenilikçi sistem – basit uygulama<sup>10</sup>

Sensörün yerleştirilmesine yönelik adımları içeren talimat S. 13'te yer almaktadır.



## Aynen uygulanması önerilir: Video ile açıklama

Web sitemiz üzerindeki açıklama videoları sensörünüzü nasıl yerleştireceğinizi, ölçüm sisteminizi nasıl kuracağınızı ve verilerinizi nasıl ölçeceğinizi ve analiz edeceğinizi açıkça adım adım gösteriyor.

[www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaevideos](http://www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaevideos)



7

6



## LibreLinkUp

### FreeStyle Libre 3 uygulamasını kullanma ve aileyi dahil etme

LibreLinkUp ile size yakın olan kişilere iyi olduğunuzu bildirebilirsiniz<sup>14-17</sup>. Daha fazla bilgi 52. sayfada yer almaktadır.

## LibreView

### Gizli bağlantınız

FreeStyle Libre 3 uygulaması<sup>5</sup> ve LibreView<sup>13</sup> hesabınız ile onayınızdan sonra glikoz değerlerinizi otomatik ve gerçek zamanlı olarak diyabet ekibinize aktarabilirsiniz. Daha fazla bilgi 46. sayfada yer almaktadır.



5

4



## Glikoz değerleri tek bakışta akıllı telefonunuzda<sup>5</sup> veya okuma cihazınızda<sup>6</sup>

Eğitim okları ve renkli yüzeyler kontrol esnasında size destek vermektedir. Glikoz değerleriniz – Alarmlar<sup>12</sup> size ayrıca güvence sağlamaktadır. Raporlar ve not fonksiyonları, kişisel reaksiyon modelleri hakkında bilgiler vermektedir. Ayrıntılı bir açıklama 20. veya 32. sayfanın devamında yer almaktadır.

# FreeStyle Libre 3 sistemini tanıyın



## Sensör



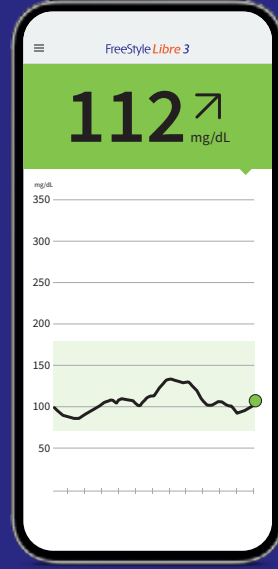
Basit<sup>10</sup> ve ağırsız<sup>10</sup> olarak yerleştirilebilir – tek parçalı aplikatör ile.



Sensör 14 günlük bir süreye kadar takılı kalabilir – gündüz ve gece.<sup>11</sup>



Tam doğru şeker değerini dakika da bir defa otomatik olarak ölçer ve bunu anında akıllı telefonunuza<sup>5</sup> veya okuma cihazınıza<sup>6</sup> aktarır.



## Uygulama<sup>5</sup>



FreeStyle Libre 3 Ölçüm Sisteminin tüm avantajlarından faydalanmak için FreeStyle Libre 3 uygulamasını kullanın.



Güncel şeker değeri ve değişimi sürekli elinizin altında<sup>18</sup> – akıllı telefonunuza göz atmanız yeterlidir.



İsteğe bağlı glikoz alarmını<sup>12</sup> doğrudan akıllı telefonunuza edinin.



## Okuma cihazı



Okuma cihazınızı uyumlu akıllı telefon olmadan optimum çözüm olarak kullanın<sup>5,6</sup>.



Güncel şeker değeri ve değişimi sürekli elinizin altında<sup>18</sup> – okuma cihazınıza göz atmanız yeterlidir.



İsteğe bağlı glikoz alarmını<sup>12</sup> doğrudan okuma cihazınıza edinin.



## Dijital çözümler



**Uygulama ile<sup>5</sup> LibreView<sup>13</sup>:** Daha iyi kişisel tedavi kararları için şeker değerlerinizi **kolay ve otomatik bir şekilde** diyabet ekibinizle paylaşın<sup>15,17</sup>.



**Okuma cihazı ile LibreView:** Daha iyi kişisel tedavi kararları için şeker değerlerinizi **manuel olarak** diyabet ekibinizle paylaşın<sup>15</sup>.



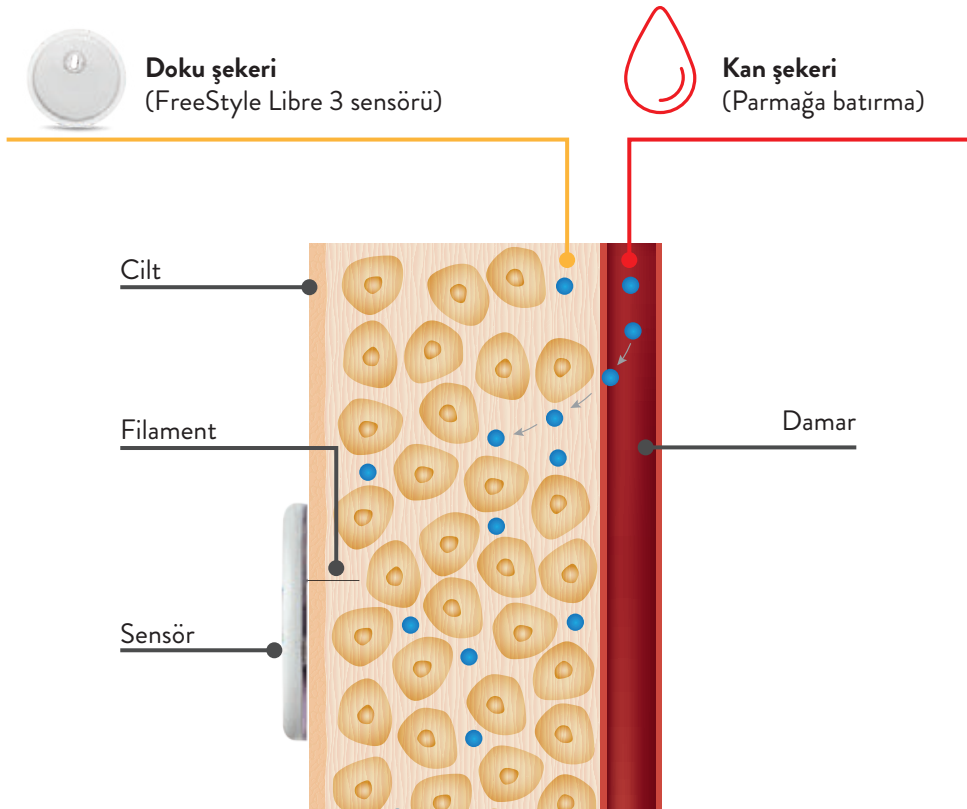
**LibreLinkUp<sup>14</sup>:** Yakınlarınızı diyabet tedavinize dahil edin. Uzaktan daha fazla güvenlik için<sup>3,4,16</sup>.

# Kan şekeri ile doku şekeri ölçümü arasındaki farkın basitçe açıklanması

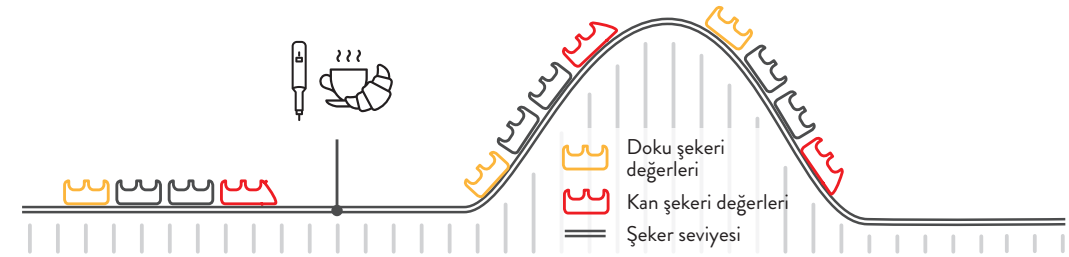
**FreeStyle Libre 3 Ölçüm Sistemi, geleneksel kan şekeri ölçümüne güvenli ve basit bir alternatif olarak şeker değerinizi kandan değil, bunun yerine doku sıvısındaki bir filament üzerinden ölçmektedir.**

Belirli durumlarda kan şekeri değeri ile doku şekeri değeri arasında zamana bağlı küçük bir fark ortaya çıkabilmektedir. Bu normaldir, çünkü sindirilmiş gıda önce kana ulaşır ve ardından doku sıvısına geçer.<sup>19</sup>

Ancak zamana bağlı bu küçük fark günümüz teknolojiyle minimize edilir ve bu nedenle doku şekeri ölçümü kan şekeri ölçümü için hassas ve güvenilir bir alternatiftir.<sup>3,4,11,19</sup>



**Lunapark treni örneğiyle kan şekeri ve doku şekeri arasındaki fark kolay bir şekilde anlaşılabilir.**



## Stabil şeker değerleri

Şeker değerlerinin sabit olması durumunda FreeStyle Libre 3 tarafından ölçülen şeker değerleri ve kan şekeri değerleri çok benzerdir.



## Hızlı yükselen şeker değerleri

Hızlı yükselen kan şekeri değerlerinde FreeStyle Libre 3 ile ölçülen şeker değerleri, kan şekeri değerlerinden daha düşük olabilir.



## Hızlı düşen şeker değerleri

Hızlı düşen kan şekeri değerlerinde FreeStyle Libre 3 ile ölçülen şeker değerleri, kan şekeri değerlerinden daha yüksek olabilir.

**FreeStyle Libre 3 Glikoz Ölçüm Sistemi, geleneksel kan şekeri ölçümüne basit ve güvenilir bir alternatiftir.<sup>3,4,11,19</sup> Ayrıca bu şeker değerlerini esas alarak insülin dozajlamanızı uyarlayabilirsiniz.<sup>19</sup>**

## FreeStyle Libre 3 Sensörü



Sensör yerleştirmeye ilişkin video talimatını da izleyin!



QR kodunu tarayın veya buraya girin:

[www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaervideos](http://www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaervideos)



## FreeStyle Libre 3 Sensörü 14 güne kadar taşınabilir – bu şekilde cildinize daha iyi yapışır:



### Yağlı cilt

Yapışmayı iyileştirmek için cildinizi su ve sabunla yıkayın, kurulayın ve alkollü bir bezle temizleyin. Sensörü yerleştirmeden önce cildinizin tamamen kurumasını bekleyin (üzerine üfleme).



### Nemli cilt

Yapışmayı iyileştirmek için cildinizi kurulayın ve alkollü bir bezle temizleyin. Sensörü yerleştirmeden önce cildinizin tamamen kurumasını bekleyin (üzerine üfleme).



### Tüylü cilt

Üst kolun arka tarafında seçilen yer iyice tıraş edilmiş olmalıdır.



İlave bir sabitlemeye ihtiyaç duyuyorsanız, sensörün üzerine bir sabitleme bandajı veya tıbbi bant uygulayabilirsiniz.<sup>20</sup> **Bunu yaparken sensörün deliğinin kapatılmamasına dikkat etmelisiniz!**



### Sensör aplikatörünün bertaraf edilmesi:

Kapağı yeniden aplikatöre yerleştirin ve bunu tıbbi cihazların bertaraf edilmesine uygun bir yerde bertaraf edin. Sensör paketlerini kamusal çöplerle birlikte atabilirsiniz.



### Sensörlerin bertaraf edilmesi:

FreeStyle Libre Sensörlerimiz elektronik yasası kapsamına girmektedir ve bu nedenle kullanımdan sonra elektronik atık olarak bertaraf edilmelidir.

## FreeStyle Libre 3 Sensörü 4 basit adımda yerleştirilir – bu kadar basittir:

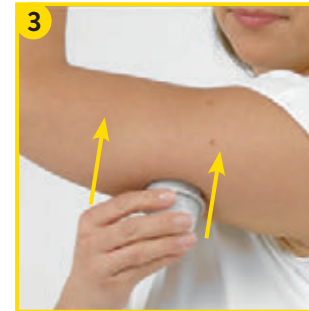
Üst kolun arka tarafında bir cilt bölgesi seçin. Uygulama yerini hazırlayın ve sensörü doğru şekilde yerleştirin.



Sensörün takılmasını hazırlamadan önce **uygulama alanını basit bir sabunla yıkayın**, bu alanı kurulayın ve ardından bu bölgeyi alkollü bir bezle temizleyin.



**FreeStyle Libre 3 Sensör Aplikatörünü dikkatlice ambalajından çıkarın** ve kapağı çevirerek çıkarın.



Sensör aplikatörünü hazırlanmış yere yerleştirin ve **sıkıca cildin üzerine bastırın**.<sup>21,22</sup> Sensörün vücuda yerleştirilmesi esnasında ince, esnek, steril bir filament doğrudan cildin altına itilir.



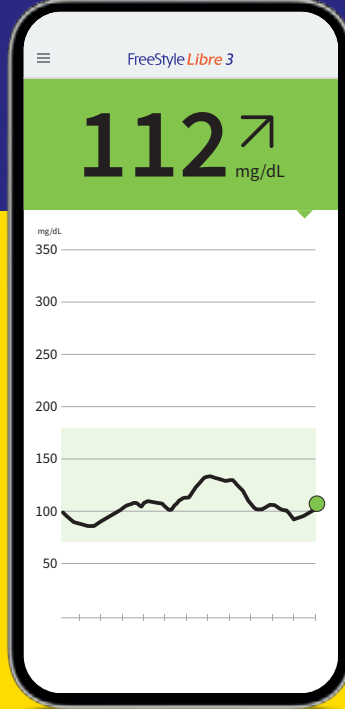
**Sensör aplikatörünü dikkatli bir şekilde cildinizden kaldırın.** Sensörün şimdi cilde yapışmış olması gerekir.

## FreeStyle Libre 3 uygulaması<sup>5</sup> – şimdi ücretsiz indirin ve kaydolun



Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play



**VEYA:** Apple App Store veya Google Play Store uygulamalarını açın ve arama satırına “FreeStyle Libre 3” girin.



Eğer daha önce **FreeStyle LibreLink**

uygulamasını yüklediyseniz, hataları önlemek için FreeStyle Libre 3 uygulamasını indirmeden önce bunu lütfen akıllı telefonunuzdan kaldırın<sup>5</sup>.



## Uygulamanın kurulumu ve kullanımına ilişkin videolarımızı izleyin:



**QR kodunu tarayın veya buraya girin:**

[www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaervideos](http://www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaervideos)



### Uyumluluk kontrolü

FreeStyle Libre 3 uygulaması<sup>5</sup> yalnızca belli mobil cihazlarla ve işletim sistemleriyle uyumludur. Bu QR kodunu tarayın ve akıllı telefonunuzun<sup>5</sup> bu kapsamda yer alıp almadığını öğrenin.

<https://app.FreeStyleLibre.de>



# FreeStyle Libre 3 uygulamasını<sup>5</sup> bu şekilde akıllı telefonunuza<sup>5</sup> kolayca kurarsınız

FreeStyle Libre 3 Ölçüm Sisteminin **tüm avantajlarından** faydalanmak için FreeStyle Libre 3 uygulaması içerisinde **kaydolun**. Eğer bir hesap açtıysanız, akıllı telefonunuzu kaybetmeniz durumunda sensörü değiştirmek zorunda **kalmazsınız**.

- 1 Talep geldiğinde **Bluetooth erişimine** izin verin veya etkinleştirin.
- 2 Talep geldiğinde **NFC'yi etkinleştirin**.
- 3 İkamet ettiğiniz ülkeyi "**Devam**" ile onaylayın.
- 4 **Son kullanıcı lisans sözleşmesini ve kullanım şartlarını** okuyun ve kabul edin.
- 5 Bir hesap\* **oluşturun** veya **mevcut** LibreView hesabınızla oturum açın.
- 6 **Veri güvenliği beyanını** okuyun ve kabul edin.
- 7 **Araştırma çalışmaları için seçiminizi** yapın ve ardından **kişisel verilerinizi** girin.
- 8 **Ölçü biriminizi** (mg/dL veya mmol/L) belirleyin ve ardından **Karbonhidrat** göstergesinin gram veya ekmek birimi şeklinde gösterilmesini seçin.
- 9 **Uygulamanın arka planda çalışmasına izin verin**.  
Şayet bir iPhone<sup>5</sup> kullanıyorsanız bu adım ortadan kalkar.  
**Not:** Akıllı telefonunuzun tarih ve saati otomatik olarak güncellediğinden emin olun.
- 10 Uygulamanın fonksiyonlarını öğrenin ve her şeyi anladıysanız "**Devam**" üzerine tıklayın.

# FreeStyle Libre 3 uygulaması<sup>5</sup> için gerekli ayarlar



Şeker değerlerinin bildirilmesi için FreeStyle Libre 3 uygulamasının sonlandırılmaması gerekir. Uygulamanın arka planda sürekli olarak açık bırakın.



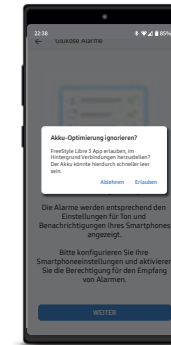
Bluetooth, bir FreeStyle Libre 3 sensörünün çalıştırılması esnasında etkinleştirilmiş olmalıdır ve sonrasında da sürekli olarak çalışır durumda olmalıdır.



Alarmları<sup>12</sup> alabilmek için FreeStyle Libre 3 uygulamasının tüm bildirimlerinin açık olmasına izin verin.

## Android:

- 1 Şeker değerlerini ve alarmları alabilmek için uygulamanın **arka planda çalışmasına** izin verin.
- 2 **Batarya optimizasyonunu** gözardı edin.
- 3 Uygulamanın **Cihazın konumunu kullanmasına** izin verin.  
**Not:** Android 6.0 ve üstü işletim sistemlerinde, sistemin Bluetooth cihazlara bağlanabilmesi için konumu kullanma yetkisinin etkin olması gerekir. Hem FreeStyle Libre 3 sensörleri hem de FreeStyle Libre 3 uygulaması konumunuzu kaydetmez.



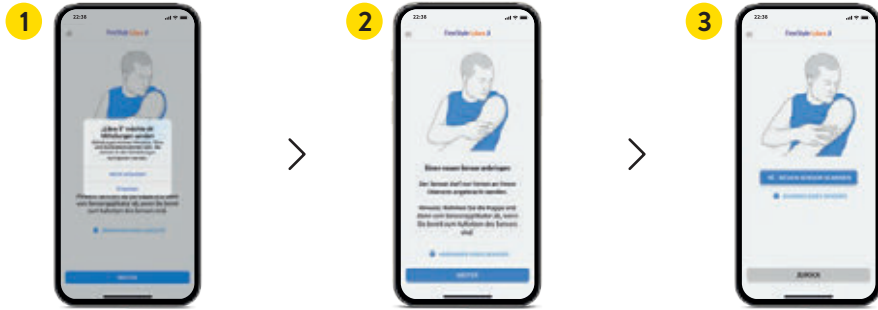
# Yeni FreeStyle Libre 3 sensörünü iPhone<sup>5</sup> ile başlatın ...

# veya Android akıllı telefonunuzla<sup>5</sup> başlatın

Bluetooth, bir FreeStyle Libre 3 sensörünün çalıştırılması esnasında etkinleştirilmiş olmalıdır ve sürekli olarak çalışır durumda olmalıdır.

Sensörünüzü FreeStyle Libre 3 uygulamanızı<sup>5</sup> başlatabilmeniz için, akıllı telefonunuzdaki NFC fonksiyonu etkin olmalıdır.

## Bu kadar kolay:



1 Uygulama bildirimlerine<sup>5</sup> izin verin.

2 Notu okuduysanız “De-vam” üzerine tıklayın.

3 “Yeni sensörü tara” üzerine tıklayın.



1 Uygulamanın arka planda çalışmasına izin verin.

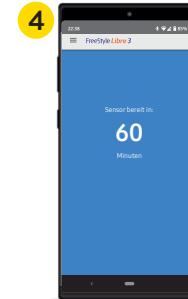
2 Sensörünüzü dikkatli bir şekilde üst kolunuza yerleştirin.

3 Akıllı telefonunuzun arka tarafıyla dokunarak sensörünüzü tarayın. Her model farklıdır. Gerekirse akıllı telefonunuzu yavaş hareket ettirin.



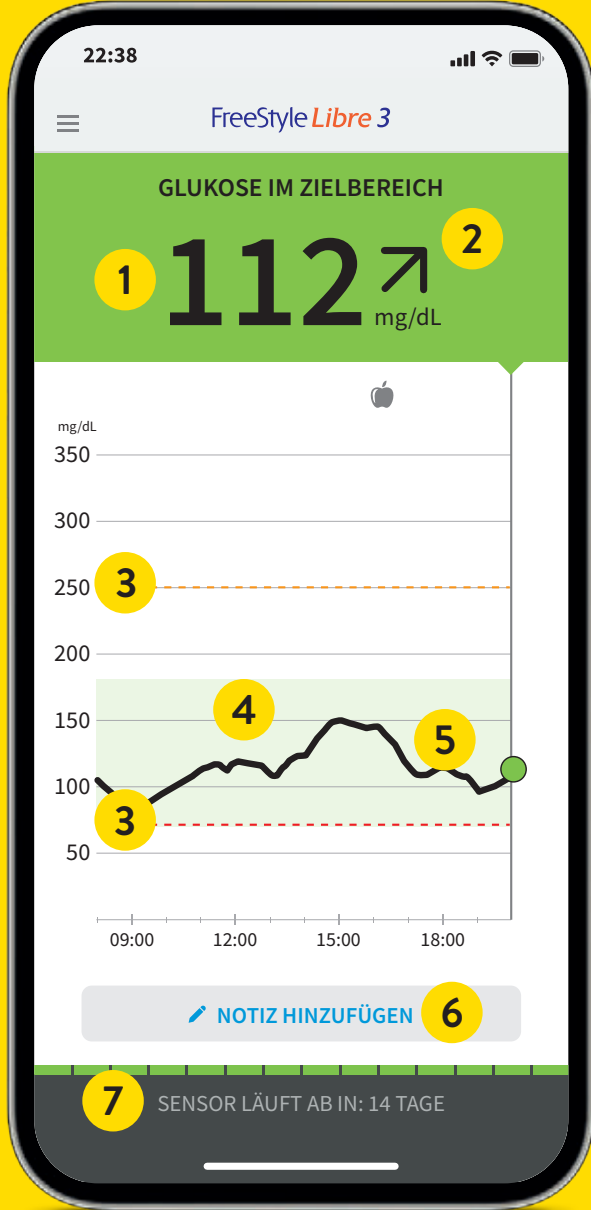
4 Akıllı telefonunuzun üst kısmıyla<sup>5</sup> tarayarak yeni sensörünüzü etkinleştirin. Gerekirse akıllı telefonunuzu yavaş hareket ettirin.

5 Sensörünüz 60 dakika içinde kullanıma hazırdır.<sup>18</sup> Akıllı telefonunuzu kullanmaya devam edebilirsiniz. Eğer bildirimler açıksa, sensör hazır olduğunda bir bildirim alırsınız.








4 Sensörünüz 60 dakika içinde kullanıma hazırdır.<sup>18</sup> Akıllı telefonunuzu kullanmaya devam edebilirsiniz. Eğer bildirimler açıksa, sensör hazır olduğunda bir bildirim alırsınız.

Şimdi şeker değerlerinizle ilgili her şeyi akıllı telefonunuzda<sup>5</sup> izleyin

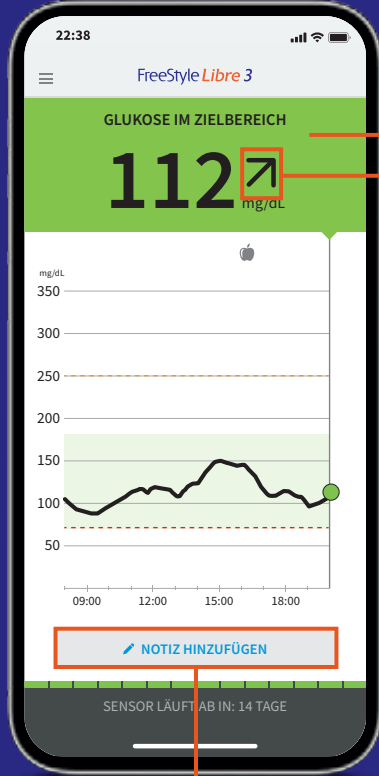


Şeker değerlerini, eğilimleri ve daha fazlasını gerçek zamanlı<sup>18</sup> olarak görün

-  **Güncel şeker değeriniz**  
her dakika otomatik olarak güncellenir.
-  **Eğilim oku**  
şeker değerlerinizin yakın gelecekte nasıl değişeceğini gösterir.
-  **Alarm sınır değerleri**  
yüksek ve düşük glikoz alarmı için<sup>12</sup>.
-  **Hedef aralığı**  
açık yeşil renkte vurgulanmıştır, böylece şeker değerlerinizin bu aralıkta olup olmadığını daha rahat görebilirsiniz.
-  **Şeker değişimi**  
şeker değerlerini dakikası dakikasına görün.
-  **Not fonksiyonu**  
öğünler, insülin kullanımı, spor ve diğer olayları kaydedin ve takip edin.
-  **Sensör ömrü**  
sensör ömrünün kalan süresini gösterir.

Klinik olarak kanıtlandı: Uygulamasını sürekli olarak kullananların diyabete olan yaklaşımlarının daha iyi olduğu görülmüştür.<sup>23,24</sup>

## Not fonksiyonu ile daha iyi bir şeker düzeyi algısına sahip olursunuz



### FreeStyle Libre 3 uygulamasının<sup>5</sup> not fonksiyonunu kullanın

FreeStyle Libre 3 uygulamasına sonradan da not ekleyebilir, düzenleyebilir ve Protokol alanında görebilirsiniz.



Gıda maddeleri



Spor aktivitesi



Uzun süre etki eden insülin



Hızlı etki eden insülin

## Trafik lambası renkleri ve eğilim oku, şeker değerinizin nerede olduğunu ve değişimini gösterir

Güncel şeker değeriniz, akıllı telefon<sup>5</sup> ekranınızın arka plan rengini belirler. Böylece şeker değerinizin hangi aralıkta olduğunu hızla görebilirsiniz. Eğilim oku, şeker değerinizin hangi yöne doğru hareket ettiğini gösterir.

### Trafik lambası renkleri şeker değerinizi gösterir:

çok yüksek (250 mg/dL veya 13,9 mmol/L üzerinde)

hedef aralığı ile 250 mg/dL (13,9 mmol/L) arasında

hedef aralığında

hedef aralığı ile 70 mg/dL (3,9 mmol/L) arasında

çok düşük (70 mg/dL veya 3,9 mmol/L altında)



### Şeker değeri hızla yükseliyor

yani şeker değeri 15 dakikada 30 mg/dL'den (1,7 mmol/L'den) fazla yükseliyor



### Şeker değeri yükseliyor

yani şeker değeri 15 dakikada 15 ile 30 mg/dL (0,8 ile 1,7 mmol/L) arasında bir değerle yükseliyor



### Şeker değeri yavaş değişiyor

yani şeker değeri 15 dakikada 15 mg/dL'den (0,8 mmol/L'den) az yükseliyor ya da düşüyor



### Şeker değeri düşüyor

yani şeker değeri 15 dakikada 15 ile 30 mg/dL (0,8 ile 1,7 mmol/L) arasında bir değerle düşüyor



### Şeker değeri çabuk düşüyor

yani şeker değeri 15 dakikada 30 mg/dL'den (1,7 mmol/L'den) fazla düşüyor

# İsteğe bağlı gerçek zamanlı glikoz alarmı<sup>12</sup> doğrudan akıllı telefonunuza<sup>5</sup> gelsin



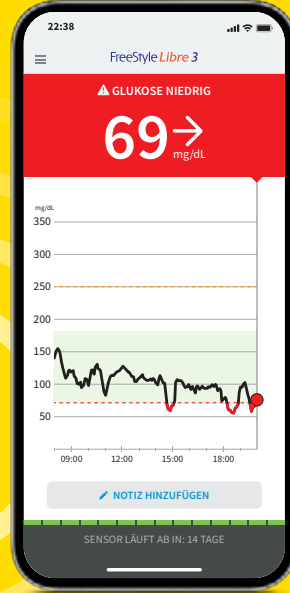
**İsteğe bağlı glikoz alarmı** belirlediğiniz alarm sınırlarını aşağı veya yukarı yönde aştığınızda siz hemen bilgilendirir.



Alarmları kolayca **açıp kapatabilirsiniz.**



Ses ve titreşim ayarları kolayca uyarlanabilir.



**Düşük şeker değerlerinde** – 60 – 100 mg/dL (3,3 – 5,6 mmol/L) arasında ayarlanabilir



**Yüksek şeker değerlerinde** – 120 – 400 mg/dL (6,7 – 22,2 mmol/L) arasında ayarlanabilir



**Sinyal kaybı<sup>25</sup>**, eğer sensörünüz 20 dakika boyunca FreeStyle Libre 3 uygulamasıyla<sup>5</sup> bağlantı kuramadığında



**Alarm sınır değerlerinizin ne kadar yüksek veya düşük olması gerektiğini** diyabet ekibinizle görüşün. Kişisel alarm sınır değerlerinizi son sayfaya not edebilirsiniz.

## Alarmlar<sup>12</sup> akıllı saatinize de<sup>26,27</sup> gelir

### FreeStyle Libre 3'ü uyumlu akıllı saatinizle kullanın

Şeker değeriniz fazla yüksek veya fazla düşük ise, FreeStyle Libre 3 uygulamasının<sup>5</sup> sizi doğrudan uyumlu akıllı telefonunuz üzerinden bilgilendirmesini sağlayın<sup>12,26,27</sup> – her an ve her yerde<sup>18,28</sup>.

**Dikkat: Akıllı saatiniz ancak akıllı telefonunuz<sup>5</sup> sensörün ve akıllı saatin erişim mesafesindeyse alarmları gösterir.**

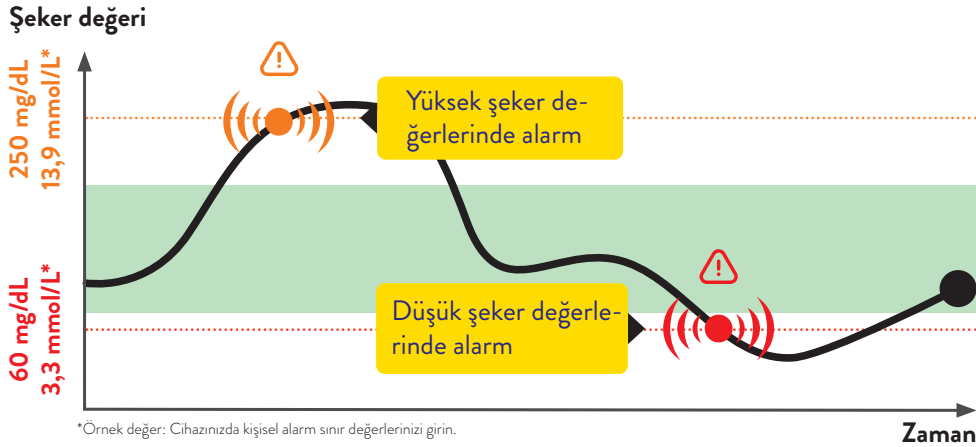


## Ses ve titreşim fonksiyonları vasıtasıyla hiçbir alarmı<sup>12</sup> kaçırmayın

### Alarmlar ses ve titreşim fonksiyonuna sahiptir.

Ses şiddeti ve titreşim ayarları, akıllı telefonunuzun<sup>5</sup> ayarlarına göre uygulanır.

- Sesli ortamlarda ses fonksiyonunu kullanın (örn. alışveriş yaparken).
- Titreşim fonksiyonunu sesiz ortamlarda kullanın (örn. sinemada).
- Ses ve vibrasyon fonksiyonlarını kapatabilirsiniz. Alarmların ekranda gösterilmesi devam eder. Daha fazla bilgi için S. 29.



Alarmların sınır değerleri, hedef şeker değeri aralığıyla örtüşmez. Alarm sınır değerlerinizin ne kadar yüksek veya düşük olması gerektiğini diyabet ekibinizle görüşün.

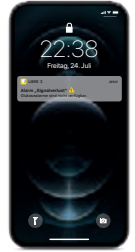
## Sinyal kaybı alarmı<sup>25</sup>

“Sinyal kaybı” alarmı, eğer sensör ile akıllı telefon<sup>5</sup> arasında 20 dakikadan uzun bir süre bağlantı kurulmazsa veya akıllı telefonunuz sensörden 10 metreden\* daha uzak bir mesafede bulunuyorsa sizi bilgilendirir.

Ancak değerleriniz **her zaman eksiksiz bir şekilde gösterilir**, çünkü sensör ölçüm değerlerini kaydeder. Bunun yanı sıra FreeStyle Libre 3 uygulamasının<sup>5</sup> **kısa süreliğine glikoz değerlerini alamaması** söz konusu olabilir, örn. sauna gibi yerlerde yüksek sıcaklıktan dolayı. Bu durumda FreeStyle Libre 3 uygulamanıza buna ilişkin bir hata mesajı gelir. Sinyalin yeniden oluşturulması **2-4 dakika** sürebilir.



Maks. 10 metre\*  
20 dakikadan daha kısa



Akıllı telefonunuzdan 10 metreden daha uzakta bulunuyorsanız:

Bağlantıyı yeniden kurmak için mesafeyi azaltın.

Akıllı telefonunuz 20 dakikadan daha uzun süre sensörle bağlantı kuramadıysa:

Akıllı telefonla aranızda masif nesnelerin olup olmadığını kontrol edin.\*

Akıllı telefonunuz glikoz alarmını<sup>12</sup> 10 metrelik bir mesafeye kadar alabilir\*. Bir glikoz alarmının ilk defa etkinleştirilmesi durumunda sinyal kaybı alarmı otomatik olarak etkinleştirilir. Sinyal kaybı alarmını istediğiniz zaman kapatıp tekrar açabilirsiniz.

\*Fiziki nesneler, örneğin bir duvar, veri bağlantısını olumsuz etkileyebilir. Ancak sensör glikoz verilerini 14 güne kadar ölçer ve kaydeder.

# Alarmları<sup>12</sup> kullanıp kullanmayacağınıza ve nasıl kullanacağınıza siz karar verirsiniz

# Erişime izin verme – rahatsız-etme-modu ve kritik bilgiler

İsteğe bağlı glikoz alarmlarıyla ne zaman bilgilendirilmek istediğinizi seçebilirsiniz. Alarmları ihtiyaç halinde açın ve yeniden kapatın.

## Bu kadar kolay:

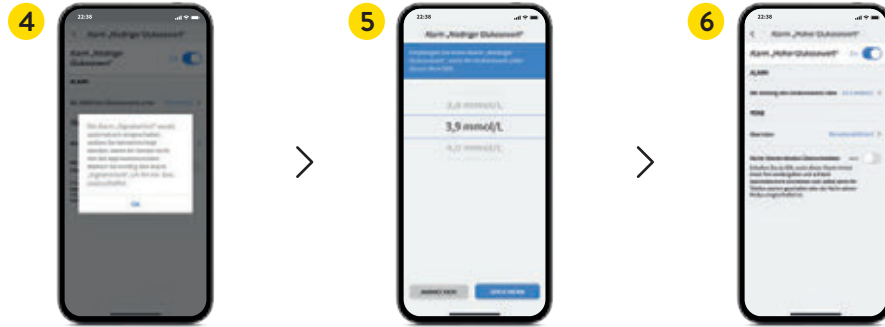


Menüde “**Ayarlar**” opsiyonuna tıklayın.



İstenilen **alarmı** seçin.

Alarmı **çalıştırmak** için ayarlayıcıya tıklayın ya da sağa doğru itin.



“**Sinyal kaybı**”<sup>25</sup> alarmı, alarm etkinleştirildiğinde bağlantı kaybı olduğunda sizi otomatik olarak bilgilendirir.

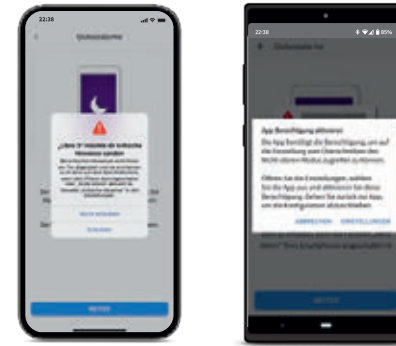
Ardından kişisel **alarm sınır değerini** ayarlayabilirsiniz.

**İkinci alarmı** da aynı şekilde ayarlayın.



Akıllı telefonunuz<sup>5</sup> sessize alındığında veya rahatsız-etme-modunda olduğunda dahi alarm<sup>12</sup> bilgisi alabilmeniz için uygulamaya<sup>5</sup> **rahatsız-etme-moduna** ve ayrıca **kritik bilgilere** erişim izni verin.

Rahatsız-etme-modu alarmları almanızı engeller, meğerki uygulama bildirimleri bu mod gözardı edilecek şekilde ayarlanmış olsun.



Alarmların ayarlarını, rahatsız-etme-modu sadece münferit alarmlarda gözardı edilecek şekilde de seçebilirsiniz.

## Ses ve titreşim ayarları

Ses şiddeti ve titreşim ayarları, akıllı telefonunuzun ayarlarına göre uygulanır. Bunlar, herhangi bir alarmı kaçırmamanız için duyabileceğiniz şekilde ayarlanmış olmalıdır.

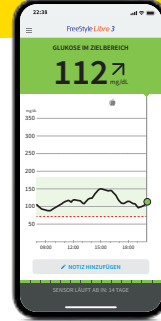
**Şayet her seferinde bir sesli uyarı verilmesini istemiyorsanız, kritik bilgileri yeniden etkisizleştirin.**

**Not:** iOS veya Android sistemi tarafından oluşturulan ve burada belirtilmemiş olan başka yetkiler olabilir.

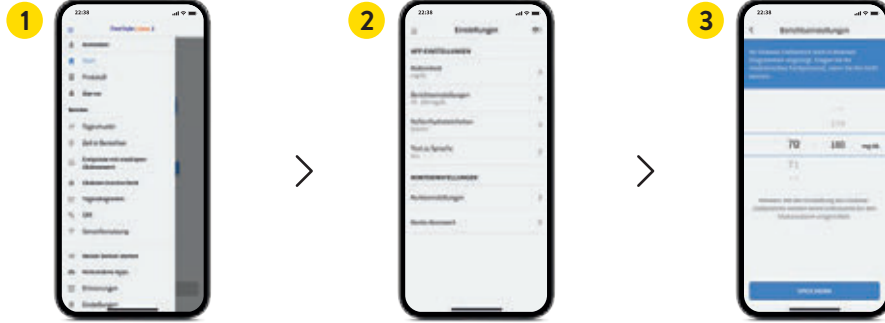
## Şekerin hedef aralığı halihazırda ayarlıdır

FreeStyle Libre 3 uygulamasındaki<sup>5</sup> hedef şeker aralığı 70 ila 180 mg/dL (3,9 – 10 mmol/L) olarak ön ayarlıdır.<sup>29</sup>

Uygulamada hedef aralığı diyagramlarda açık yeşil alan olarak gösterilir.



Ayar menüsünde “Rapor Ayarları” bölümünde hedef aralığınızı kolayca değiştirebilirsiniz:



Menüde “Ayarlar”a tıklayın.

Einstellungen

“Rapor Ayarları”nı seçin.

Berichtseinstellungen

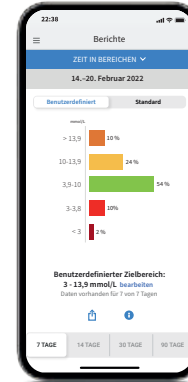
Kişisel hedef aralığınızı seçin ve “Kaydet” üzerine tıklayın.



Diyabet ekibiniz ile birlikte hedef aralığınızı uyarlanıp uyarlanmayacağını görüşün. Kişisel alarm sınır değerlerinizi son sayfaya not edebilirsiniz.

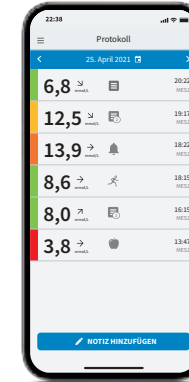
## Şeker değerlerinize ilişkin ayrıntılı raporlar alın

Şeker değişiminizin kontrolü ve algısı, şeker kontrolünüzü iyileştirmeye yardımcı olabilir.<sup>4,30</sup>



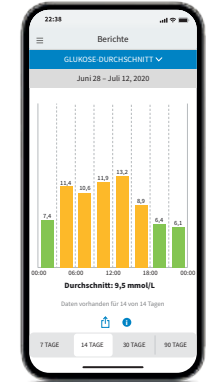
### Rapor “Aralıklardaki süre”

Aralıklardaki süre raporunun değerlendirmesini kişisel olarak ayarlanmış şekilde “Kullanıcı tanımlı” altında veya uluslararası direktiflere uygun olarak önerilen değerlere göre ayarlanmış olan “Standard” altında gösterilmesini sağlayabilirsiniz.<sup>29</sup>



### Protokol:

Protokol alanında tüm notları ve alarmları<sup>11</sup> saate göre sıralanmış ve ilgili şeker değerini içerir şekilde görebilirsiniz. Başlangıç sayfasında veya Protokol altında aşağıda “Not ekle” seçeneğine tıklayarak notlarınızı sonradan da ekleyebilirsiniz.



### Rapor: “Glikoz ortalaması”

Günün farklı zaman dilimleri de dahil olmak üzere ortalama şeker değerleriniz hakkında bilgileri gösterir. Hedef aralığındaki değerler yeşil, hedef aralığının üzerindeki değerler sarı veya turuncu; hedef aralığının altındaki değerler kırmızıdır.



## FreeStyle Libre 3 Okuma Cihazı – uyumlu akıllı telefonu<sup>5,6</sup> olmayanlar için en iyi çözüm



Okuma cihazının kurulumu ve kullanımına ilişkin videolarımızı izleyin:



QR kodunu tarayın veya buraya girin:






[www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaervideos](http://www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaervideos)



## Okuma cihazınızın tüm fonksiyonlarını keşfedin



Eğilim oku, şeker değerinizin hangi yönde değişim gösterdiğini tek bakışta gösterir.

-  **Şeker değeri hızla yükseliyor**  
yani şeker değeri 15 dakikada 30 mg/dL'den (1,7 mmol/L'den) fazla yükseliyor
-  **Şeker değeri yükseliyor**  
yani şeker değeri 15 dakikada 15 ile 30 mg/dL (0,8 ile 1,7 mmol/L) arasında bir değerle yükseliyor
-  **Şeker değeri yavaş değişiyor**  
yani şeker değeri 15 dakikada 15 mg/dL'den (0,8 mmol/L'den) az yükseliyor ya da düşüyor
-  **Şeker değeri düşüyor**  
yani şeker değeri 15 dakikada 15 ile 30 mg/dL (0,8 ile 1,7 mmol/L) arasında bir değerle düşüyor
-  **Şeker değeri hızla düşüyor**  
yani şeker değeri 15 dakikada 30 mg/dL'den (1,7 mmol/L'den) fazla düşüyor

## Okuma cihazınızla duruma hakim olun

-  **1 Başlat tuşu (Home-Button)**  
Okuma cihazını açmak ve güncel şeker değerini görmek için sarı başlat tuşuna basın.
-  **2 Güncel şeker değeriniz**  
Başlat tuşuna bastığınızda dakikada bir defa otomatik olarak güncellenir. Parmağa batırmak suretiyle kalibrasyon yapmaya gerek yoktur.<sup>11,19</sup>
-  **3 Eğilim oku**  
şeker değerlerinizin yakın gelecekte nasıl değişeceğini gösterir.
-  **4 Hedef aralığı**  
açık yeşil renkte vurgulanmıştır, böylece şeker değerlerinizin bu aralıkta olup olmadığını daha rahat görebilirsiniz.
-  **5 Şeker değişimi**  
son 12 saatin şeker değişimini veri boşluğu olmaksızın gösterir.
-  **6 Alarm sınır değerleri**  
yüksek ve düşük alarm için<sup>12</sup>.
-  **7 Notları**  
dokunarak ekleyin.
-  **8 Bildirimler**  
(örn. sensör durumu)
-  **9 Ses / Titreşim**  
sembölü
-  **10 Sinyal durumu**  
sembölü
-  **11 Kan şekeri ve kan ketonunu**  
ölçün.

Gösterilen eğilim okunu dikkate alın. Özellikle de aşağı yönde gösteriyorsa ve şeker değerleriniz düşükse, hipoglisemi durumunu daha erken algılayabilir ve buna uygun reaksiyon gösterebilirsiniz.

## FreeStyle Libre 3 Okuma Cihazınızı şu şekilde ayarlarsınız



1 Sarı başlat tuşuna basarak okuma cihazınızı çalıştırın. Şeker değerlerinizi görmek istediğinizde bu tuşa basın.

2 Adım adım ayarlarınıza ulaşın. Dilinizi seçin ve ardından ok tuşları ile güncel tarih ve saati ayarlayın.

3 Şeker değerinizin hangi hızla ve hangi yöne doğru değiştiğini tahmin edebilmek için eğilim oklarını tanıyın. "Tamam" ile başlangıç ekranına ulaşın.

Tarih ve saat ayarları, şeker değerlerinizin ölçümü ve şeker değeri seyirlerinin sonradan değerlendirmesi için önemlidir.



4 "Yeni sensörü başlat" üzerine tıklayın ve animasyonlu talimatı dikkatli bir şekilde izleyin.

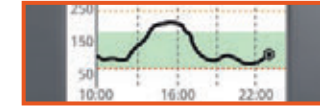
5 Okuma cihazınızın ekranını üst kolunuzdaki sensöre yakın tutarak sensörü etkinleştirin.

6 Sensörünüz 60 dakika sonra çalışmaya hazırdır.<sup>18</sup>

## Şekerin hedef aralığı halihazırda ayarlıdır

FreeStyle Libre 3 Okuma Cihazının üzerindeki şeker hedef aralığı 70 ila 180 mg/dL (3,9 – 10 mmol/L) olarak ön ayarlıdır.<sup>29</sup>

Okuma cihazının üzerinde hedef aralığı diyagramlarda açık mavi alan olarak gösterilir.



Ayar menüsünde "Bildirim Ayarları" bölümünde hedef aralığınızı kolayca değiştirebilirsiniz:



1 Yukarıda sağda bulunan ayar sembolüne tıklayın.

2 "Rapor Ayarları"nı seçin.

3 Kişisel hedef aralığınızı girin.



Berichtseinstellungen



Diyabet ekibiniz ile birlikte hedef aralığının uyarlanıp uyarlanmayacağını görüşün. Kişisel alarm sınır değerlerinizi son sayfaya not edebilirsiniz.

Not: Kişisel şeker hedef aralığınız alarm hedef değerlerinizle aynı değildir.

## Not fonksiyonunu kullanın

### Şu şekilde not ekleyebilirsiniz:

Okuma cihazı bu bilgileri 90 gün boyunca kayıtlı tutar.

1



Şeker ölçüm notlarını dokunmatik ekranın üzerinde **sağ üst tarafta bulunan kalem sembolüne** dokunarak ekleyebilirsiniz.

2



Eklemek istediğiniz notların yanında bulunan **Kontrol kutusunu** işaretleyin:

- Gıda maddeleri
- Hızlı etki eden insülin
- Uzun süre etki eden insülin
- Spor aktivitesi
- İlaçlar

3



“Artı” sembolüne tıklayarak notunuza daha spesifik bilgiler ekleyin. Notunuzu “OK” ile kaydedin.

Gıdalar ve hızlı etki eden insülin hakkındaki notlar, semboller şeklinde şeker diyagramlarınızda ve protokolünüzde gösterilir ve böylece sizin ve diyabet ekibinizin şeker değişiminizi daha iyi anlamasına ve değerlendirmesine yardımcı olur.

## İsteğe bağlı gerçek zamanlı glikoz alarmı<sup>12</sup> doğrudan okuma cihazınıza gelsin



İsteğe bağlı glikoz alarmı belirlediğiniz alarm sınırlarını aşağı veya yukarı yönde aştığınızda sizi hemen bilgilendirir.



Daha iyi reaksiyon gösterebilmeniz için okuma cihazınız alarm esnasında güncel şeker değerinizi ve eğilim okunu gösterir.



Alarmlar kolayca açılıp yeniden kapatılabilir.



**Düşük şeker değerlerinde** 60 – 100 mg/dL (3,3 – 5,6 mmol/L) arasında ayarlanabilir



**Yüksek şeker değerlerinde** 120 – 400 mg/dL (6,7 – 22,2 mmol/L) arasında ayarlanabilir



**Sinyal kaybı<sup>25</sup>:** sensörünüz 20 dakika boyunca okuma cihazıyla bağlantı kuramadığında

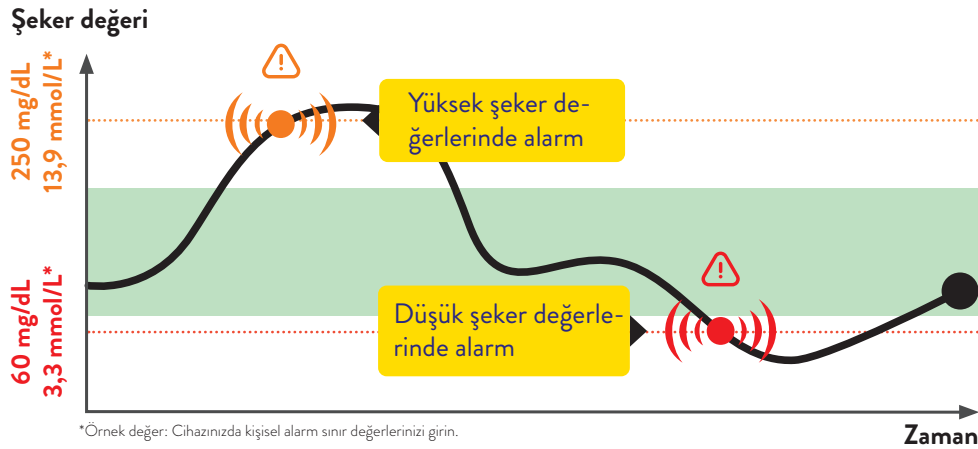


Alarmı durdurmak için “Alarmı durdur” üzerine tıklayabilir veya sarı başlat tuşuna basabilirsiniz.

## Ses ve titreşim fonksiyonları vasıtasıyla hiçbir alarmı<sup>12</sup> kaçırmayın

### Alarmlar ses ve titreşim fonksiyonuna sahiptir.

- Sesli ortamlarda ses fonksiyonunu kullanın (örn. alışveriş yaparken).
- Titreşim fonksiyonunu sesiz ortamlarda kullanın (örn. sinemada).
- Ses ve vibrasyon fonksiyonlarını kapatabilirsiniz. Alarmların ekranda gösterilmesi devam eder.



Alarmların sınır değerleri, hedef şeker değeri aralığıyla örtüşmez. Alarm sınır değerlerinizin ne kadar yüksek veya düşük olması gerektiğini diyabet ekibinizle görüşün.

## Alarmları<sup>12</sup> kullanıp kullanmayacağınıza veya nasıl kullanacağınıza siz karar verirsiniz

### Alarmları kolayca açıp kapatabilirsiniz. Alarmları açmak ister misiniz? Bu çok kolay:



İstedığınız alarmı seçin.

Alarm „Niedr. Glukosewert“

Alarm „Hoher Glukosewert“

Bir alarmı ilk defa etkinleştirdiğinizde sinyal kaybı alarmı<sup>25</sup> otomatik olarak açılır.

Alarmı açmak için butona tıklayın ya da sola doğru itin.

Alarm değerini ok tuşlarıyla ayarlayın ve "Tamam" butonuna tıklayın.



## Sinyal kaybı alarmı<sup>25</sup>

“Sinyal Kaybı” alarmı, sensör ile okuma cihazı arasında 20 dakikadan uzun bir süre bağlantı olmadığında sizi bilgilendirir.



Sinyal kaybı alarmı, okuma cihazınızın sensörden 10 metreden\* fazla uzak olması durumunda verilir.

➤ Bağlantıyı yeniden kurmak için okuma cihazıyla olan mesafeyi azaltın.

Bunun yanı sıra sensörünüzün kısa süreliğine şeker değerlerini ölçemesi de söz konusu olabilir, örneğin sauna gibi yerlerde yüksek sıcaklıktan dolayı.

➤ Lütfen sensör şeker değerlerini yeniden ölçmeye başlayana kadar bekleyin ve sarı başlat tuşuna basın.

Sinyalin yeniden sağlanması birkaç dakika sürebilir. Bir glikoz alarmının<sup>12</sup> ilk defa etkinleştirilmesi durumunda sinyal kaybı alarmı otomatik olarak etkinleştirilir. Sinyal kaybı alarmını istediğiniz zaman kapatıp tekrar açabilirsiniz.

Okuma cihazınızın glikoz alarmını 10 metrelik bir mesafeye kadar alabilir\*.



Maks. 10 metre\*



\*Fiziki nesnelere, örneğin bir duvar veri bağlantısını olumsuz etkileyebilir.

Ancak sensör bu durumda da şeker verilerini 14 gün boyunca ölçmeye ve kaydetmeye devam eder.

## Kan şekeri ve kan ketonunu ölçümü

FreeStyle Libre 3 Okuma Cihazı şeker değerlerinizi gerçek zamanlı olarak gösterebilir ve kan şekerinizi veya kan ketonunuzu ölçebilir.

Bunun için FreeStyle Precision kan şekeri test striplerini veya FreeStyle Precision  $\beta$ -Keton test striplerini kullanın.

Doku şekeri değerleriniz sıhhat durumunuz ile örtüşmediğinde hep ilaveten bir de kan şekeri testi yapın.

Karşılaştırmayı daima değerlerin en sabit olduğu zaman yapın, örneğin sabah uandıktan sonra ve kahvaltıdan önce. Bu esnada eğilim okunun yatay olmasına dikkat edin.



FreeStyle Precision  
kan şekeri test stripi

100 adet PZN: 06905357;  
50 adet PZN: 06905334



FreeStyle Precision  
 $\beta$ -Keton test stripi

10 adet PZN: 06905386

## FreeStyle Libre Ürün Dünyası sizi diyabet ile yaşamınızda destek verir



Dijital diyabet yönetimi ile ilgili videolarımızı izleyin:



QR kodunu tarayın veya buraya girin:

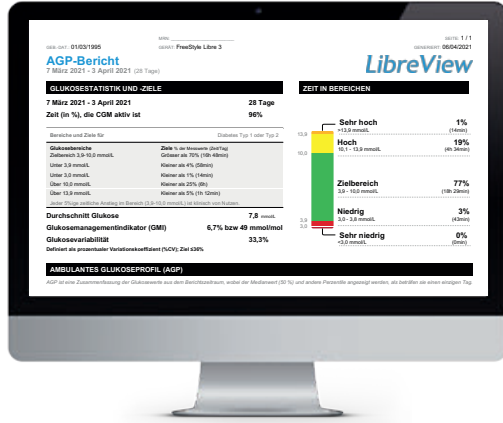
[www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaervideos](http://www.FreeStyleLibre.de/hilfe/freestyle-libre-3-erklaervideos)



# Glikoz değerlerinizi<sup>15,17</sup> muayenehanenizle kolayca paylaşın – daha kolay ve güvenli<sup>31</sup> paylaşım için

## LibreView

LibreView<sup>13</sup> ile eksiksiz şeker verilerinizi kolay anlaşılır raporlar şeklinde paylaşın. Diyabet ekibiniz bu raporların yardımıyla kişisel tedavi kararlarını daha iyi verebilir.



### Daha anlaşılır

Şeker verileriniz otomatik ve güvenli olarak LibreView<sup>15,17</sup> üzerine yüklenir ve anlaşılır raporlar ve analizler şeklinde görsel olarak derlenir.



### Yüksek veri güvenliği standartları<sup>31</sup>

LibreView ile tüm verilerinizin kontrolü her an<sup>15,17</sup> ve her yerde sizin elinizde: Hangi muayenehanelerin erişebileceğine siz karar verirsiniz. LibreView, verilerinizi en yüksek güvenlik standartlarına uyarak sadece şifrelenmiş şekilde Almanya içerisindeki sunuculara kaydeder.



### Her zaman güncel

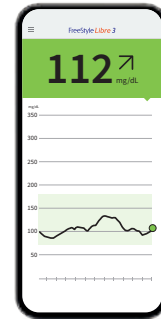
LibreView, size daha iyi hizmet verebilmek için sürekli olarak geliştirilmekte ve güncellenmektedir.

Ücretsiz kayıt için [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com)

## Şeker değerlerinizi sadece üç adımda rahat anlaşılabilir raporlarla görün:

1. İnternet tarayıcınıza [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com) girin.
2. FreeStyle Libre 3 uygulamasındaki<sup>5</sup> oturum açma bilgilerinizi girin. Uygulamada henüz bir hesap açmadıysanız ve henüz bir LibreView<sup>13</sup> hesabınız yoksa, yeni kayıt oluşturun.
3. Şeker raporlarınızı görmek için  ve ardından , üzerine tıklayın.

**Not: LibreView ve FreeStyle Libre 3 uygulamanız için oturum açma bilgileriniz ayrıdır.**



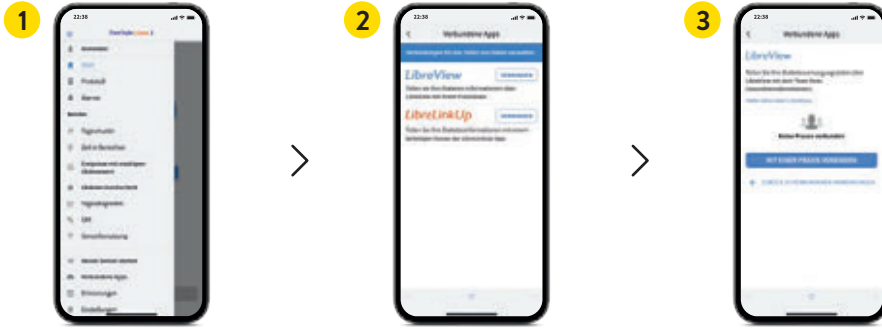


# FreeStyle Libre 3 uygulamanızı<sup>5</sup> bu şekilde kolayca muayenehanenize bağlarsınız

## Seçenek 1:

FreeStyle Libre 3 uygulamanızla şeker verilerinizin paylaşımını<sup>15,17</sup> başlatın.

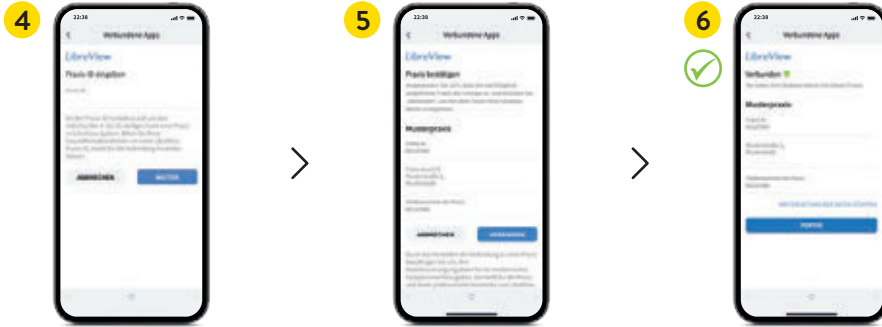
Hekiminizin muayenehanesinden LibreView<sup>13</sup> muayenehane kimlik numarasını<sup>32</sup> isteyin ve bunu son sayfaya not edin. Muayenehane kimlik numarasını FreeStyle Libre 3 uygulamasına girin.



1 “Menü” üzerine tıklayın ve “Bağlı Uygulamalar” ögesine gidin.

2 “LibreView” seçin.

3 “Bir muayenehaneye bağlan” üzerine tıklayın.



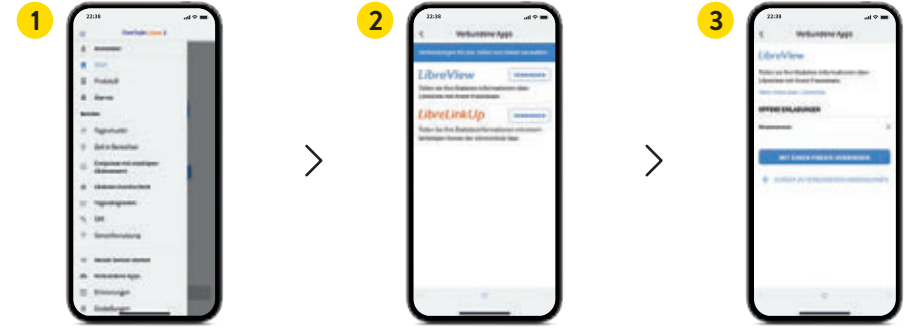
4 Muayenehane kimlik numarasını girin ve ardından “Devam” üzerine tıklayın.

5 Muayenehanenin iletişim bilgilerini kontrol edin ve “Bağlan” üzerine tıklayın.

6 **Başardınız!** Şimdi muayenehanenize bağlısınız.

## Seçenek 2:

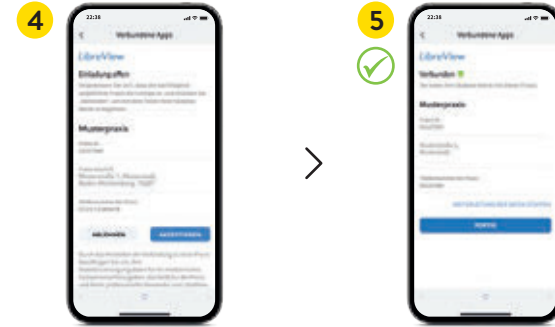
Hekiminizin muayenehanesi size şeker verilerinizi paylaşmanız için bir davetiye gönderir<sup>15,17</sup>. Tedavide olduğunuz muayenehane size şeker verilerinizi paylaşmanız için bir davetiye gönderebilir. Bu muayenehane davetiyesini doğrudan uygulamanın<sup>5</sup> veya davetiye elektronik postasının içinden kabul edin.



1 “Menü” üzerine tıklayın ve “Bağlı Uygulamalar” ögesine gidin.

2 “LibreView”<sup>13</sup> seçin.

3 “Açık davetler” altından muayenehanenin üzerine tıklayın.



4 Muayenehanenizin iletişim bilgilerini kontrol edin ve daveti kabul etmek için “Kabul” üzerine tıklayın.

5 **Başardınız!** Şimdi muayenehanenize bağlısınız.

# Değerleri LibreView<sup>13</sup> üzerinden aktarma<sup>15,17</sup> – güvenli veri kaydı için<sup>31</sup>

## 1 LibreView hesabı oluşturma

- Tarayıcınıza [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com) girin, “**Kaydol**” üzerine tıklayın ve yukarıdaki “**LibreView Hesabı**” kutusunu seçin.
- Şimdi kayıt oluşturma süreci içerisinde yönlendirileceksiniz. Bunun sonunda size e-posta adresinizi onaylamanız için bir e-posta gönderilir.
- Ardından başlangıç sayfasına geri dönersiniz ve burada “**Oturum aç**” üzerine tıklarsınız.

## 2 Tek seferlik cihaz sürücüsünü kurma

Bilgisayarınızın okuma cihazını algılayabilmesi için LibreView cihaz sürücüsünün kurulumu gereklidir. **İndirme linki** LibreView hesabınızda yer alır.\*

## 3 Verileri kabloyla aktarma ve muayenehaneye bağlanma

- Okuma cihazınızı birlikte gönderilen kablo ile bilgisayarınıza bağlayın.
- Glikoz verilerini yüklemek için “**Hasta verilerini yüklemek için buraya tıklayın**” butonuna tıklayın. Tüm raporları görebilmek için bunun ardından “**Glikoz raporları**” butonuna tıklayın.
- Verileri muayenehanenizle paylaşmak için aşağıdakileri yapmalısınız: Ayar menüsüne tıklayın > “**Hesap ayarları**”na tıklayın > “**Muayenehanelerim**”e tıklayın > muayenehanenizin muayenehane kimlik numarasını<sup>32</sup> girin > “**Ekle**” üzerine tıklayın.

FreeStyle Libre 3 Okuma Cihazı ile şeker verilerinizi sadece LibreView<sup>13</sup> kullanarak okuyabilirsiniz.

**Not:** Tıbbi destek ekibiniz sizin verilerinizi siz kayıt oluşturmasanız da okuyabilir. Ancak bu veriler kalıcı olarak kaydedilmez ve herhangi bir hasta profiline tanımlanamaz.



Sevdiğiniz kişileri diyabet tedavinize dahil edin –  
daha fazla uzaktan güvenlik için<sup>3,4,15-17</sup>

LibreLinkUp<sup>14</sup> sadece FreeStyle Libre 3  
uygulamasıyla<sup>5</sup> birlikte kullanılabilir

## LibreLinkUp

LibreLinkUp uygulaması<sup>14</sup> vasıtasıyla sevdiğiniz kişiler şeker değerlerinizi ve alarmları<sup>12</sup> uzaktan takip edebilirler<sup>15,17</sup>. Böylece daha güvende<sup>3,4</sup> olursunuz ve diyabet ile yaşamınız esnasında ilave destek alırsınız.<sup>16</sup>

### LibreLinkUp uygulamasıyla avantajlarınız



Şeker değerleriniz, eğilim oklarınız ve alarmlarınız bir defa onay verdikten sonra otomatik olarak FreeStyle Libre 3 uygulaması<sup>5</sup> tarafından iletilir<sup>15,17</sup>.



Yakınlarınız değişim eğrisinin üzerine giderek münferit değerleri görebilir.



Kişisel olarak ayarlanabilen alarmlar sayesinde gündüz ve gece daha fazla rahatlık<sup>12,33</sup> – acil durumlarda daha hızlı reaksiyon göstermek için.



Son 12 saatin değerlerini içeren şeker değişiminiz gösterilir – veri eksikliği olmaksızın.

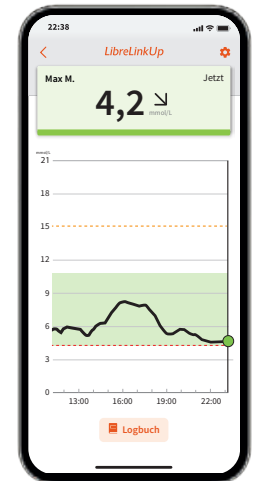
### Bunları yapmalısınız:

- 1 FreeStyle Libre 3 uygulamanızı açın.
- 2 Uygulama menüsünde “Bağlı uygulamalar”ı seçin.
- 3 LibreLinkUp alanında “Bağlan” seçin.
- 4 Şeker verilerinizi<sup>15,16</sup> paylaşmak istediğiniz kişinin adını ve soyadını ve ayrıca e-posta adresini ekleyin.
- 5 “Tamam” ile onaylayın. Şeker değerleriniz paylaşımına açılmadan önce davet edilen kişi sizin davetinizi kabul etmesi gerekir.<sup>16</sup>

### Sevdikleriniz bunları yapmalıdır:

- 1 LibreLinkUp uygulamasını indirin.
- 2 Uygulama menüsünde “İlk adımlar” ve ardından “Hesap oluştur” seçin.
- 3 Uygulamada gösterilen adımları izleyin ve bir LibreView<sup>13</sup> hesabı oluşturun.
- 4 Gösterilen daveti kabul edin.<sup>16</sup>
- 5 Sevdiğiniz kişinin şeker değerleri hemen size gelmeye başlar.<sup>15,17</sup>

LibreLinkUp uygulamasını şimdi Apple App Store veya Google Play Store'dan indirin:



## FreeStyle artı Ben<sup>34</sup> – Günlük diyabet yaşamınıza eşlik eder

FreeStyle *plus Ich* 

### Abbott'un ücretsiz FreeStyle artı Ben programı, partneriniz olarak diyabet ile daha iyi bir yaşam yolunda faydalı öneriler ve fikirlerle yanınızda.

Lezzetli reçete fikirleri, spor ve egzersiz hareketleri, diyabetli kişilerin tecrübe raporları ve FreeStyle Libre ürün dünyasının kullanımına ilişkin yardımlardan oluşan zengin içeriği, günlük yaşamda daha iyi bir diyabet yönetimi için uzun soluklu olarak size eşlik eder.

#### Aşağıdaki avantajlardan faydalanın:

- Günlük yaşamınız için harika fikirler içeren haftalık seçkin haber bültenini edinin ve FreeStyle artı Ben redaksiyonundan heyecan verici konulara ilişkin yeni içeriklerden ilk elden haberdar olun.
- Ödüllü yarışmalar, aksiyonlar ve seçkin bonusları keşfedin.
- Mağazin veya medya kütüphanesinde yer alan çok sayıda farklı makalelerin size ilham vermesini sağlayın. İçerikleri izleyerek puan toplayın ve bilgi düzeyinizi artırabilirsiniz. Her bir seviye artışında, kullanımınıza açılan harika bonusların keyfini çıkarın.



**Öneri:** FreeStyle artı Ben uygulamasını diyabetli arkadaşlarınıza ve tanıdıklarınıza önererek en başta 50 bonus puanı kazanın.



Ücretsiz olarak buradan kaydınızı yapın: [mein.FreeStyle.de](https://mein.FreeStyle.de)



## Reçeteli kolay sipariş - internetten ve sipariş formu ile

## Ödemeyi kendisi yapanlar ve özel sağlık sigortalılar için FreeStyle Libre 3 Ölçüm Sistemi<sup>36</sup>

www.FreeStyleLibre.de üzerinden maliyet üstlenmesini<sup>35</sup> başlatın:



“Reçete Gir”e tıklayın



“Reçeteyi şimdi gir” seçin



Kullanıcı hesabınıza girin



Sigorta bilgilerinizi girin



Yazıyı ve reçeteyi gönderin

Sipariş formunu eksiksiz doldurun ve reçete ile birlikte aşağıdaki adrese gönderin:

**FreeStyle Reçete Servisi**

**Postfach 1222**

**15202 Frankfurt (Oder)**

Yasal sağlık sigortanız nezdinde maliyet üstlenme başvurusunu sizin adınıza biz yaparız. Lütfen reçetenizi zamanında ve izin süresi geçmeden göndermeyi unutmayın.



Siparişinizin güncel durumunu 0800 – 22 00 33 2 numaralı telefonda ücretsiz ve istediğiniz saatte öğrenebilirsiniz.

İnternet erişiminiz yoksa, sipariş dosyasını muayenehanenizden talep edin veya bizi arayın:



**0800 – 519 9 519\***

\*Pazartesten cumaya kadar saat 8:00 ile 18:00 arasında arayabilirsiniz. \*Almanya sabit telefon hatlarından ve Almanya içi mobil telefon hatlarından ücretsizdir.

Siparişi kendisi ödeyen kişi olarak internetten www.FreeStyleLibre.de üzerinden başlatın:



Kullanıcı hesabınıza girin veya hesap oluşturun



Ürünleri seçin ve alışveriş sepetinize ekleyin

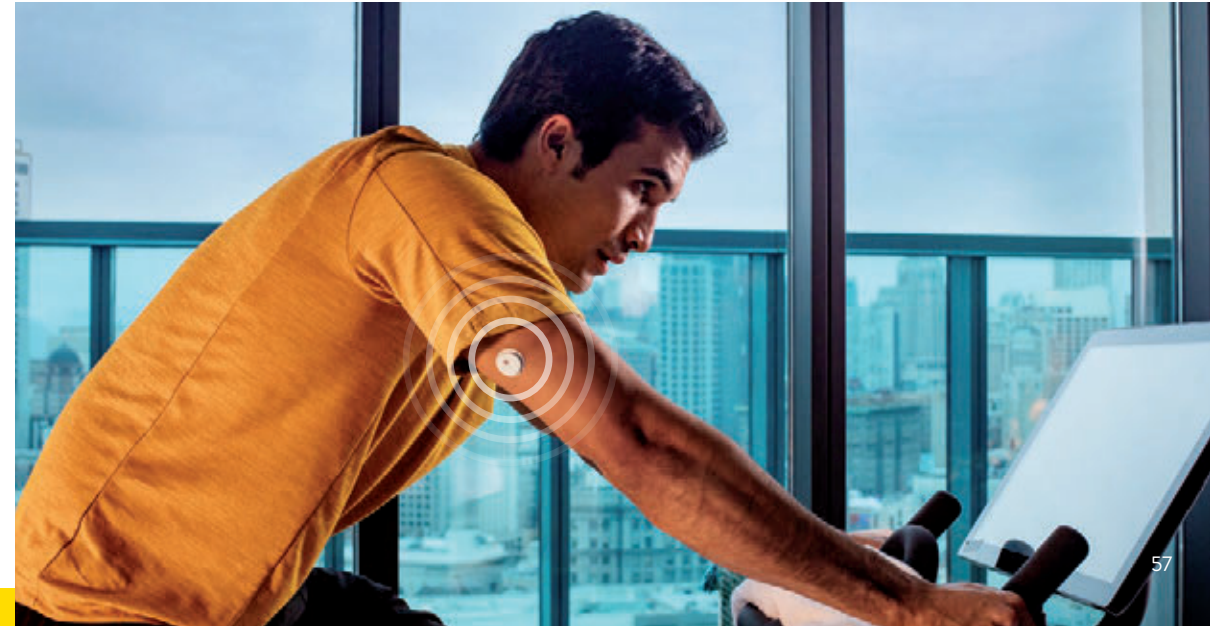


Kasada ödeme yöntemi seçin



“Ödeme yükümlüsü olarak sipariş” üzerine tıklayarak tamamlayın

Öncesinde maliyetin üstlenilmesi konusunu özel sağlık sigortanızla netleştirin.<sup>36</sup> Lütfen reçetenizi FreeStyle Reçete Servisine göndermeyin.



# En önemli verileri diyabet ekibinizle görüşün

## Uygulama<sup>5</sup> ve LibreView<sup>13</sup> için oturum açma bilgilerim

Burada kullandığınız e-posta adresini ve şifrenizi not edin. FreeStyle Libre 3 uygulaması ve LibreView için oturum açma bilgileriniz aynıdır.

## Şeker hedef aralığım

Diyabet ekibinizle görüştüğten sonra kişisel şeker hedef aralığınızı buraya girin.

**Not:** Kişisel şeker hedef aralığınız alarm hedef değerlerinizle aynı değildir.

## Alarm sınır değerlerim

Diyabet ekibinizle görüştüğten sonra kişisel alarm sınır değerlerinizi buraya girin:

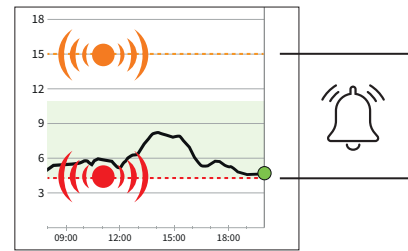
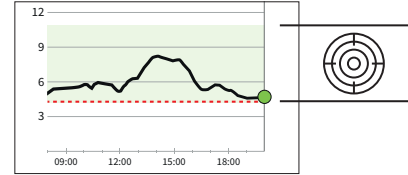
yüksek şeker değerinde:

düşük şeker değerinde:

## Muayenehanemin muayenehane kimlik numarası<sup>32</sup>

Muayenehane kimlik numarasını tıbbi uzman personelinden öğrenirsiniz.

FreeStyle Libre 3 uygulamasını ücretsiz indirin:



Ücretsiz kayıt için:  
[www.LibreView.com](http://www.LibreView.com)

**LibreView**



1. Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184. 2. Fokkert, M., et al. BMJ Open Diabetes Research & Care. 2019; 7(1). doi.org/10.1136/bmjrc-2019-000809. 3. Haak, Thomas, et al. Diabetes Therapy. 2017; 8 (1): 55-73. 4. Bolinder, Jan, et al. The Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263. 5. FreeStyle Libre 3 Uygulaması yalnızca belli mobil cihazlarla ve işletim sistemleriyle uyumludur. Lütfen uygulamayı kullanmaya başlamadan önce [www.FreeStyleLibre.de](http://www.FreeStyleLibre.de), sitesini ziyaret ederek cihaz uyumluluğu hakkında daha fazla bilgi edinin. 6. FreeStyle Libre 3 Sensörleri hem FreeStyle Libre 3 Okuma Cihazı, hem de FreeStyle Libre 3 Uygulamasıyla okunabilir. Her iki cihaz aynı anda kullanılamaz. 7. Alva S et al. Diabetes Ther. 2023 Mar 6. doi: 10.1007/s13300-023-01385-6. Online ahead of print. 8. Vücutun üzerinde taşıyan başka sensörlerle karşılaştırma. Veriler mevcuttur. Abbott Diabetes Care. 9. Hastalar tarafından bizzat yerleştirilen başka sensörlerle karşılaştırma. Veriler mevcuttur. Abbott Diabetes Care. 10. Veriler mevcuttur. Abbott Diabetes Care. 11. Sensörün yerleştirilmesi sensör filamentinin cildin altına sürülmesini gerektirir. Sensör 14 günlük bir süreye kadar takılı olabilir. 12. Alarmlar standart olarak kapalıdır ve kullanılmak için açılmaları gerektirir. 13. LibreView bulut esaslı bir uygulamadır. LibreView internet sitesi sadece belirli işletim sistemleriyle ve tarayıcılarla uyumludur. Daha fazla bilgi [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com)'da yer almaktadır. 14. LibreLinkUp uygulamasının kullanımı LibreView kaydı gerektirir. 15. Glikoz verilerinin paylaşılması LibreView kaydı gerektirir. 16. LibreLinkUp davetini kabul etme ve böylelikle bilgilendirmeleri ve uyarıları alma ya da bunları reddetme olanakları bulunmaktadır. Çok yüksek veya çok düşük bir glikoz değeri aldığınızda doğru reaksiyonu gösterebilmeniz için bu konudaki kararınızı kendi bilginiz ve tecrübelerinize dayanarak vermelisiniz. 17. Verilerin uygulamalar arasında aktarımı internet bağlantısı gerektirir. 18. Sensör, etkinleştirildikten 60 dakika sonra glikoz ölçümüne hazır. 19. Görülen belirtilerin ölçüm değerleriyle veya sistemin alarmlarıyla uyumunun halinde glikoz değerlerinin bir kan şekeri ölçüm cihazıyla ilaveten ölçülmesi gerektirir. 20. Sabitleme bandı ya da tıbbi bandın sensör yerleştirilmeden bağlanması gerekir, bu esnada sensörün ortasındaki deliğin üstünün örtülmemesi gerekmektedir. 21. DİKKAT: Yanlış yere yerleştirmeyi veya bir yaralanmayı engellemek için sensör uygulayıcısını YALNIZCA hazırlanmış olan bölgenin üzerinde BULUNDUGUNDA cildin üzerine bastırın. 22. NOT: Sensörü yerleştirdiğinizde morarmalar veya kanamalar olabilir. Bu durumda kanama durunca sensörü kaldırın ve başka bir yere başka bir sensörü yerleştirin. 23. Okuma cihazı kullanıcılarıyla karşılaştırma. 24. Kao, Kalvin et al. "Comparison of Glucose Metrics Between Users of CGM Readers and CGM-Connected Apps." Journal of diabetes science and technology vol. 16,1 (2022): 259-260. doi:10.1177/193229682110444141. 25. Bir glikoz alarmının ilk defa etkinleştirilmesi durumunda sinyal kaybı otomatik olarak etkinleştirilir. Sinyal kaybı alarmı istenen her zaman kapatılıp açılabilir. 26. FreeStyle Libre 3 uygulamasından akıllı saate alarm alabilme için, alarm fonksiyonunun AÇILMIŞ olması, cep telefonunun akıllı saate bağlanmış olması ve her iki cihazın da bilgilendirmelerin oluşturulması amacıyla bilgilendirmeleri alabilme için konfigüre edilmiş olması gerekir. 27. Uyumlu akıllı saatler, bilgilendirmeleri yansıtmayı destekleyen saatlerdir. Akıllı saatlerin uyumluluğu konusunda daha fazla bilgi almak için [www.FreeStyleLibre.de](http://www.FreeStyleLibre.de) sitesini ziyaret edin. 28. Sensör, 30 dakikalık bir süre boyunca 1 m su derinliğine kadar su geçirmezdir. 29. Battelino, T., et al. Diabetes Care. 2019; 42(8): 1593-1603. 30. Lang, J., et al. Poster session ATTD19-0299 ATTD Berlin, Germany; 2019. 31. LibreView verileri umuma açık olmayan bir ağda iletilir ve bir SQL veri tabanı sunucusu üzerinde bulundurulur. Veriler dosya düzeyinde şifrelenir. Şifreleme ve şifreleme fonksiyonunun türev bulut servis sağlayıcısının (Amazon Web Services) verileri görmesini engeller. LibreView Uygulamasında kullanılan Almanya'daki sunucuların verileri Almanya'daki sunucular üzerinde bulundurulur. İlgili kullanıcı hesabına giriş şifre ile korunmuştur. 32. Muayenehane kimlik numarası, 8 ila 16 haneli benzersiz bir koddur. Bu kod, tıbbi uzman personel veya muayenehane ekibinizdeki bir kişi, LibreView Uzmanlar Bölümü Hesabını etkinleştirdiğinde üretilir. LibreView muayenehane kimlik numarası bilinmiyorsa, LibreView Uzmanlar Bölümü Hesabına giriş yapıldıktan sonra Muayenehane Bilgileri kısmında sorgulanabilir. 33. Bağlı kullanıcılardan gelen glikoz alarmları, sensör akıllı telefon ile başlatıldığında ve FreeStyle LibreLink Uygulaması / FreeStyle Libre 3 Uygulamasında alarmlar etkinleştirildiğinde LibreLinkUp Uygulamasına iletilir. 34. FreeStyle Artı Ben, diyabet ekibinizin tedavi danışmanlığının yerine geçmez. 35. Tip 1 veya Tip 2 ve yoğunlaştırılmış insülin tedavisi gören kişiler için. Bir sağlık sigortasının FreeStyle Libre Sisteminin maliyetini üstlenmeye dair kararı münferit vaka kararıyla gerçekleşir. Münferit vakada maliyet üstlenme koşullarının mevcut olmaması halinde sağlık sigortası maliyet üstlenmeyi reddedebilir. 36. Özel sağlık sigortalarının çoğu FreeStyle Libre Ölçüm Sisteminin maliyetini sigorta tarifesi veya sigortalama koşullarına bağlı olarak karşılarlar. En iyisi, maliyetin karşılanmasına ilişkin gereklilikler konusunda öncesinde sağlık sigortasından bilgi edinin.

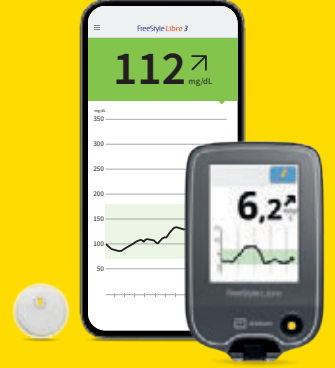
# FreeStyle Libre 3 Ölçüm Sistemi hakkında sorularınız mı var?

Bizi arayın:



0800 – 519 9 519

Pazartesi'den Cumaya kadar saat 8:00 ile 18:00 arasında arayabilirsiniz. Almanya sabit telefon hatlarından ve Almanya içi mobil telefon hatlarından ücretsizdir.



Veya bizi ziyaret edin:



İnternet sitesi:  
[www.FreeStyleLibre.de](http://www.FreeStyleLibre.de)



[www.facebook.com/  
FreeStyleDeutschland](https://www.facebook.com/FreeStyleDeutschland)



[www.youtube.com/  
FreeStyleDeutschland](https://www.youtube.com/FreeStyleDeutschland)

Daha fazla bilgi için:  
[www.FreeStyleLibre.de](http://www.FreeStyleLibre.de)



FreeStyle  
Libre 3

**Abbott**  
*life. to the fullest.®*

Burada gösterilen resimler ajans resimleri olup modellerle oluşturulmuştur. Resimler S. 2: Sandra Starke, Tip 1 diyabet hastası olan Alman Millî Kadın Futbol Takımı oyuncusu. Glikoz verileri sunum içindir, gerçek hasta verileri değildir. FreeStyle Libre Ölçüm Sistemlerinin okuma cihazı ve uygulaması, hem mg/dL, hem de mmol/L ölçüm biriminde edinilebilir. Bir sensör sadece FreeStyle Libre 3 okuma cihazı veya uygulamasıyla etkinleştirilebilir ve kullanılabilir. Sensör etkinleştirildikten sonra değişiklik yapılması mümkün değildir. LibreLinkUp uygulaması glikoz değerlerini bağlantılı olduğu FreeStyle Libre 3 uygulamasının profilindeki ölçü biriminde gösterir. Sensör muhafazası, FreeStyle, Libre ve bunlara bağlı marka isimleri Abbott'un korunmuş marka isimleridir. Apple ve Apple logosu Apple Inc.'nin ABD ve diğer ülkelerde korunmuş marka isimleridir. App Store Apple Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Google Play ve Google Play logosu Google LLC şirketinin markalarıdır.

© 2023 Abbott | ADC-77845 v1.0 | sense & image