

ACCU-CHEK®

Instant

Roche

Simpelweg meer inzicht in diabetesdata.

*Inzicht & motivatie voor
diabeteszelfmanagement
in 5 stappen*



Lekker diabezig!

Verbindt
met



Stap 1

Koppel je Accu-Chek Instant bloedglucosemeter aan mySugr



Ga naar de App Store of Google Play op je smartphone en download de mySugr app.

- 1 Zorg dat de meter uitstaat.
- 2 Houd de 'AAN' knop drie seconden lang ingedrukt tot het Bluetooth symbool verschijnt.
- 3 Voer de 6 cijfer code in op je smartphone die je op de achterkant van de meter terugvindt bij PIN.

Stap 2

Meet je bloedglucosewaarde



Voor meer informatie over hoe je de Accu-Chek Instant bloedglucosemeter gebruikt, lees de stappenkaart of scan de eerste QR-code en kies het passende filmpje. Voor meer informatie over hoe je de Accu-Chek Softclix prikpen gebruikt, lees de stappenkaart of scan de tweede QR-code. Bespreek met je zorgverlener het testschema dat het beste bij jou past.*

- Algemene aanbeveling 1

Voor meer inzicht in wat bepaalde maaltijden en activiteiten met jouw bloedglucosewaarden doen, is het aan te raden om voor en na de maaltijd of activiteit te meten. Meet je bloedglucosewaarde voordat je bijvoorbeeld:

- een pizza eet, wacht dan 2 uur, en meet dan nog een keer
- voor en na de activiteit (wandelen, fietsen, tuinieren, etc.)

- Algemene aanbeveling 2

Verzamel genoeg data in de mySugr app. Meet ten minste 2 keer per dag je bloedglucosewaarde op ten minste 14 dagen in een maand.** Met dit aantal bloedglucosewaarden kan de mySugr app jouw geschatte HbA1c berekenen.



Accu-Chek
Instant



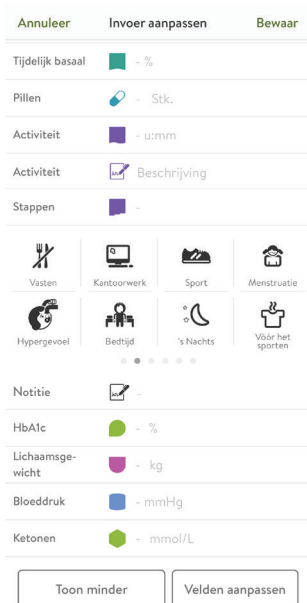
Accu-Chek
Softclix

Step 3

Voeg extra informatie toe aan je bloedglucosewaarde in mySugr

Door middel van het aanklikken van de pictogrammen kun je extra informatie toevoegen aan je bloedglucosemeting. Bijvoorbeeld: welke maaltijd, of het voor of na de maaltijd was, of je een hypo of hyper gevoel hebt, dagdeel, alcohol, medicatie, activiteit (bijv. sporten, boodschappen doen, schoonmaken, wandelen), of je gemoedstoestand (bijv. blij, moe, stress). Wil je meer informatie aan je bloedglucosewaarde toevoegen, dan kan dit onder “notitie”.

Voor meer informatie, lees het mySugr instructieboekje of scan de QR-code.

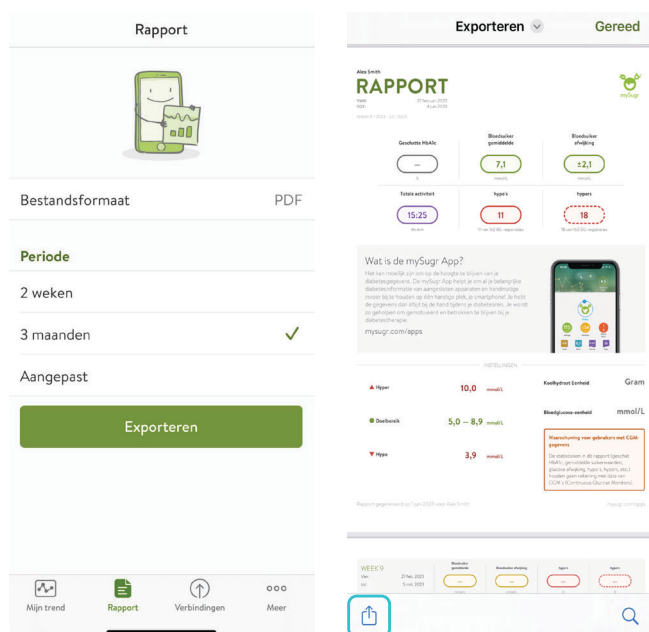


Step 4

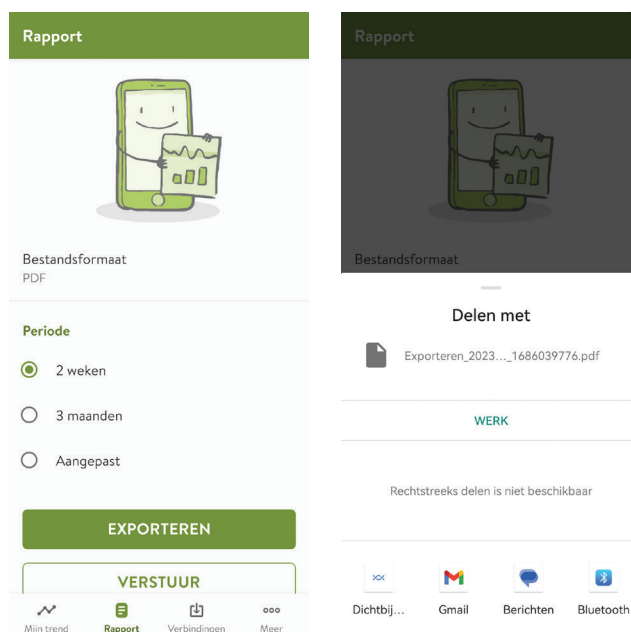
Deel je rapport (pdf) uit mySugr met je zorgverlener

Voor de afspraak met je zorgverlener, kun je een rapport delen van alle data die je in de mySugr app verzameld hebt. Geef aan wat je opgevallen is tijdens het meten en wat voor jou de meerwaarde hiervan is. Ga naar Rapport, kies als Bestandsformaat 'pdf'. Geef de juiste periode in en klik op "Exporteren". Klik vervolgens op het pijltje om het rapport per mail te versturen.

Voor iOS:



Voor Android:



Als je de vorige stappen onder de knie hebt, kun je verder naar stap 5.

Stap 5

Reflectie, voor nóg meer inzichten



Sta even stil bij je bloedglucosewaarde en stel je volgende vragen?

- Komen je bloedglucosewaarden in de buurt van je streefwaarden?
- Hoeveel % van de testen valt binnen het bereik van je streefwaarden?
- Zie je een mogelijk verband tussen je waarden en wat je gegeten hebt?
- Denk je dat je activiteiten (bijv. sporten, wandelen) een impact hebben gehad op jouw waarde?



Wil je deze informatie toevoegen, dan kan dit onder de notitie in de mySugr app.



Deel tijdens een afspraak of e-consult met je zorgverlener welke inzichten je gekregen hebt.



Wil je op de hoogte gehouden worden van Accu-Chek producten, diensten en evenementen? Scan dan de QR-code.



*Bron: Instructie dagcurve bloedglucosewaarden - NHG

**Mayor R, et al. Real World Data Analysis shows a Significant Improvement on Glycemic Management When Using a Blood Glucose Meter Connected with a Mobile Health Application in People with Diabetes. 15th International Conference on Advanced Technologies & Treatments for Diabetes (ATTD), Berlin, 2023. Poster n° 616.

MYSUGR, ACCU-CHEK en ACCU-CHEK INSTANT zijn handelsmerken van Roche.
Alle andere productnamen en handelsmerken zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren.

© 2023 Roche Diabetes Care Nederland

Roche Diabetes Care Nederland B.V.
Transistorstraat 41
1322 CK Almere
Nederland

