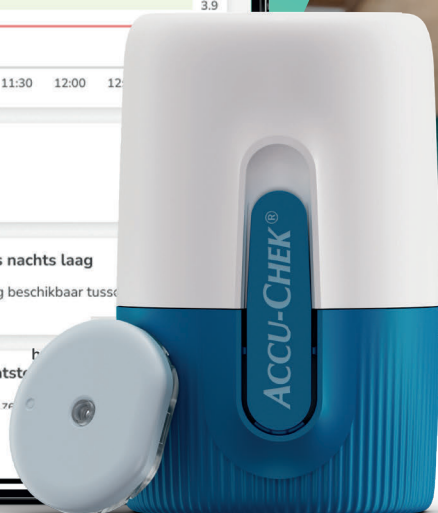
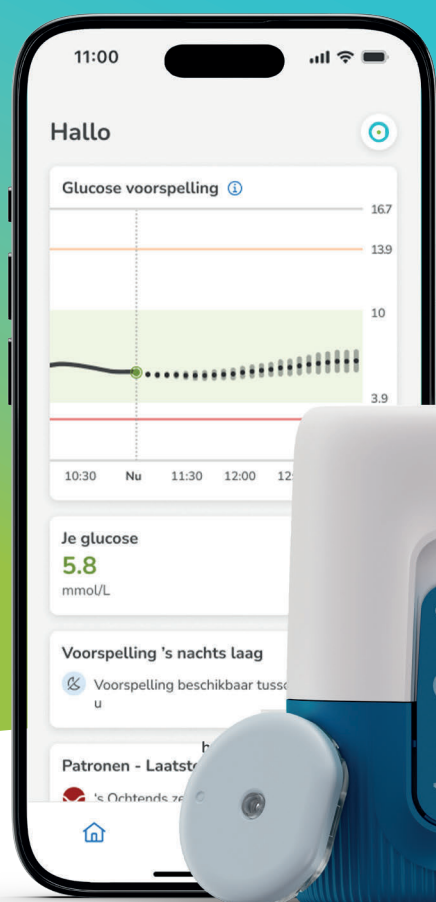


Welkom bij je Accu-Chek SmartGuide CGM- gebruikershandleiding



Wij zijn trots om de Accu-Chek SmartGuide-oplossing voor continue glucosemonitoring (CGM) te kunnen aanbieden. Of je nu al eerder een CGM-sensor hebt gebruikt of er voor het eerst een gaat dragen, wij zijn er om je bij elke stap te ondersteunen.



Bezoek de CGM-
trainingsomgeving voor
productgerelateerde
handleidingen en video's

Aan de slag

De Accu-Chek SmartGuide CGM-gebruikershandleiding bevat belangrijke informatie over je nieuwe oplossing. We begeleiden je stap voor stap bij het instellen en gebruiken van je CGM.

Voor ondersteuning:



Bezoek de Accu-Chek-website voor meer productgerelateerde informatie:
www.accu-chek.nl

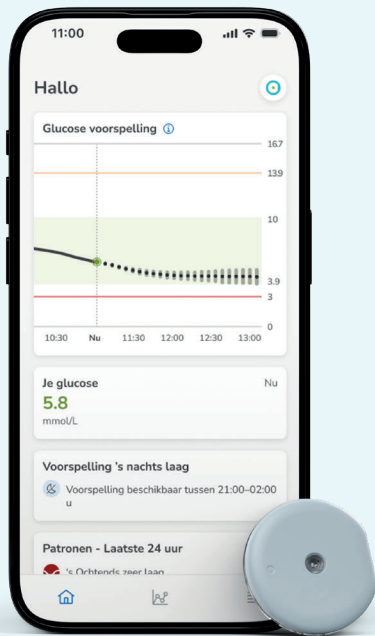


Accu-Chek SmartGuide Customer Care

Wij zijn er om je te helpen als je problemen ondervindt met je Accu-Chek SmartGuide CGM.
Telefoonnummer **0800 022 04 99**
E-mailadres smartguide.nl@roche.com

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van de Accu-Chek SmartGuide CGM-oplossing?

Maak kennis met je Accu-Chek SmartGuide. De sensor en twee geïntegreerde apps werken samen om je glucoseswaarde te controleren en te voorspellen*. Door gebruik te maken van de apps en de gegevens die de sensor levert, kan de CGM-oplossing optimaal worden benut.



* Exclusief mobiele telefoon

Accu-Chek SmartGuide CGM-sensor

Een comfortabele en waterbestendige sensor die je tot 14 dagen op je arm kunt dragen. De nauwkeurige[†] glucosewaarden ontvang je real-time. De sensor meet automatisch elke 5 minuten je glucosewaarde.



Accu-Chek SmartGuide app

De app ontvangt de real-time CGM-gegevens van je sensor. De app beoordeelt en visualiseert je huidige glucosewaarde en waarschuwt je als actie nodig is.



Accu-Chek SmartGuide Predict app

De Predict app maakt een inschatting van je toekomstige glucosewaarde, zodat je daarna kunt handelen om een hoge of lage glucosewaarde te vermijden¹. De app identificeert ook glucosepatronen en stelt voor hoe je deze kunt oplossen.

Hoe de handleiding te gebruiken

De handleiding bevat 3 secties om je te helpen bij het instellen en gebruiken van je Accu-Chek SmartGuide CGM. Dit is een samenvatting van de belangrijkste informatie die je nodig hebt.

Pagina

4-11

Aan de slag

Lees meer over de eerste en belangrijkste stappen die je nodig hebt om de CGM te gaan gebruiken.

Pagina

12-16

Ontdek de CGM app

Verken de functies en voordelen van de app.

Pagina

17-28

Ontdek de Predict app

Verken de functies en voordelen van de Predict app.

*De Accu-Chek SmartGuide Predict app voorspelt de algemene geschatte glucoseontwikkeling binnen de komende 2 uur (Glucosevoorspelling), het geschatte hoge risico op lage glucose binnen de komende 30 minuten (Voorspelling lage glucosewaarde) en het geschatte risico op nachtelijke hypoglykemie voor de komende 7 uur (Voorspelling lage glucosewaarde 's nachts, actief tussen 21:00 en 02:00 uur). [†]MARD 9,2% Gegevens staan in het document van Roche Diabetes Care

“

Met de Accu-Chek SmartGuide CGM oplossing kun je je huidige en toekomstige glucosewaarde* beoordelen, zodat je actie kan ondernemen.

”



*De Accu-Chek SmartGuide Predict-app voorspelt de algemene geschatte glucoseontwikkeling binnen de komende 2 uur (Glucosevoorspelling), het geschatte hoge risico op lage glucose binnen de komende 30 minuten (Voorspelling lage glucosewaarde) en het geschatte risico op nachtelijke hypoglykemie voor de komende 7 uur (Voorspelling lage glucosewaarde 's nachts, actief tussen 21:00 en 02:00 uur).

Aan de slag

Er zijn 6 eenvoudige stappen die je dient te doorlopen om de Accu-Chek SmartGuide CGM oplossing te kunnen gebruiken. Zorg ervoor dat je de 6 stappen in de juiste volgorde uitvoert.

Stap 1



Download en installeer de Accu-Chek SmartGuide app

De eerste stap is het downloaden van de app. Vervolgens maak je een Accu-Chek account aan of log je in. [Lees meer op pagina 6.](#)

Stap 2



De Accu-Chek SmartGuide sensor plaatsen

De tweede stap is het aanbrengen van de sensor op je bovenarm. Het proces verloopt snel en gemakkelijk, dankzij de alles in één applicator. De instructies worden ook stapsgewijs omschreven in de app. [Lees meer op pagina 7.](#)

Stap 3



Koppelen van de SmartGuide sensor en app

De derde stap is het koppelen van de sensor met de app. Hierdoor ontvang je de glucosemetingen in de app. Zorg ervoor dat Bluetooth® ingeschakeld is op je telefoon voordat je de koppelprocedure start. [Lees meer op pagina 8.](#)

Stap 4



De Accu-Chek SmartGuide sensor kalibreren

De vierde stap is het kalibreren van de sensor door je bloedglucose te controleren en de waarde in de app in te voeren. Je hebt een bloedglucosemeter nodig om deze stap uit te voeren. [Lees meer op pagina 9.](#)

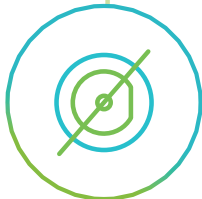
Stap 5



De Accu-Chek SmartGuide Predict app downloaden en instellen

De vijfde stap is het downloaden van de Predict app en inloggen met je Accu-Chek account. Zodra je dit hebt gedaan, kan de Predict app je CGM-gegevens gaan gebruiken om je toekomstige glucosewaarde te voorspellen. [Lees meer op pagina 10.](#)

Stap 6



De Accu-Chek SmartGuide sensor vervangen

De zesde en laatste stap is om de sensor te verwijderen nadat je de sensor 14 dagen gedragen hebt en de sensor op de juiste manier kan vervangen. Je kunt een herinnering instellen voor de vervaldatum van de sensor. De CGM app zal je informeren wanneer je de sensor kunt vervangen. [Lees meer op pagina 11.](#)



Stap 1

Installeer de SmartGuide app



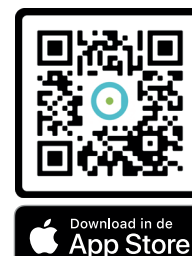
Download en installeer de Accu-Chek SmartGuide app

Hoe krijg je de app, hoe stel je de app in en hoe verbindt je deze met je Accu-Chek Account

De app gebruikt gegevens van je sensor om je glucose te controleren. Het is belangrijk om de onderstaande stappen volledig te voltooien, anders werkt de sensor niet.



ONTDEK HET OP
Google Play

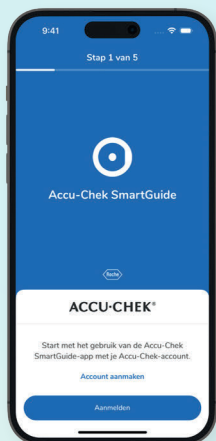


Download in de
App Store

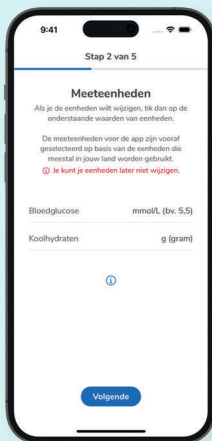
Hoe download je en stel je de SmartGuide app in



1. Download en installeer de app uit de Apple App Store of Google Play Store.



2. Als eerste dien je een nieuw Accu-Chek account aan te maken of in te loggen met een bestaand account.



3. Bepaal vervolgens je eenheden voor bloedglucose en koolhydraten.



4. Volg stappen 3-4 om je streefwaardenbereik en alarmdrempels in te stellen.



5. Lees en geef toestemming in de app om meldingen te ontvangen (bijv. glucosealarmeren).



Nadat je de app hebt ingesteld, kun je de CGM sensor plaatsen en koppelen met je mobiele telefoon. Tot die tijd zie je een lege grafiek op het startscherm. Wees gerust - dit wordt bijgewerkt zodra je de sensor hebt aangebracht en de opwarmperiode hebt voltooid.

Lees vervolgens hoe je je eerste CGM sensor plaatst en activeert.



Stap 2

Sensor plaatsen



De Accu-Chek SmartGuide sensor plaatsen

Hoe je de sensor veilig en effectief op je lichaam plaatst

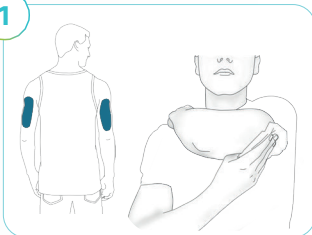
Open de app, die stap voor stap instructies geeft om de sensor te plaatsen. Druk in het Menu op **CGM-sensor beheren**, vervolgens op **Nieuwe sensor koppelen** en dan **Uitleg bekijken**. Als je klaar bent om de sensor aan te brengen, druk dan op **Volgende**.



Je hebt het volgende nodig:

- De Accu-Chek SmartGuide app
- Een nieuwe ongebruikte Accu-Chek SmartGuide (zie afbeelding hieronder)
- Alcoholdoekje, indien aanbevolen

1



Kies voor je rechter- of linkerarm voor het plaatsen van de sensor.

Overleg met je behandelaar of je dient te desinfecteren voordat je de sensor plaatst.

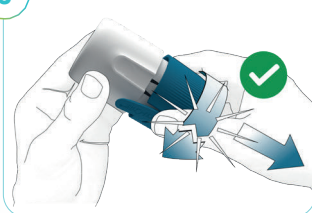
2



Trek het treklijpje (A) een beetje open.

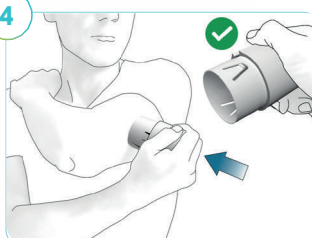
Als het treklijpje voor het gebruik al geopend is, moet je het hulpmiddel weggooien en een nieuwe gebruiken.

3



Let op, niet drukken maar draaien. Draai de draaidop (B) om de steriele barrière te openen. Je zult een lichte weerstand voelen en een krakend geluid horen. Trek de draaidop van de applicator (C). Raak de naald niet aan. Plaats de blauwe draaidop niet terug, nadat je deze verwijderd hebt.

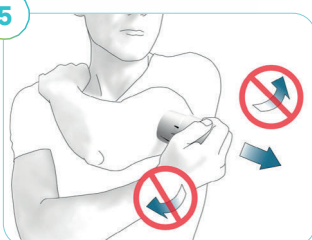
4



Plaats de hand van de gedesinfecteerde arm op je schouder. Dit helpt om je huid strakker te trekken.

Reik onder je arm en plaats de applicator (C) op de plek waar je de sensor wil plaatsen. Houd de applicator vast aan de bovenkant. Duw deze stevig aan om de sensor in te brengen.

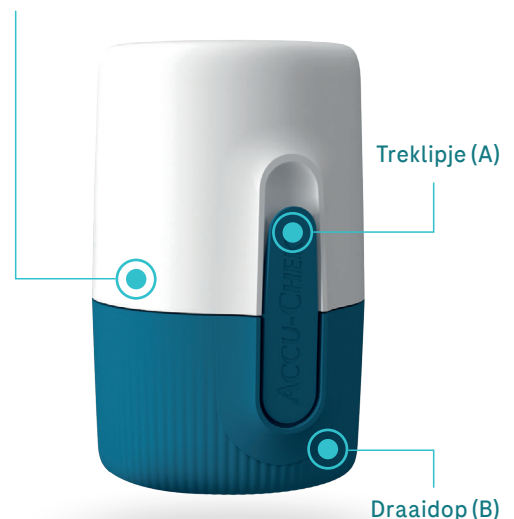
5



Verwijder de applicator zonder te draaien of te wrikken. Controleer of de pleister goed is bevestigd.

Je kunt de sensor 14 dagen gebruiken.

Sensorapplicator (C)



i

Nadat je de sensor hebt aangebracht, volg je de instructies voor het koppelen in de app. **Je hebt de pincode nodig die op de draaidop van de applicator staat** - gooi deze niet weg voordat het koppelen is voltooid.

Bekijk vervolgens hoe je de sensor koppelt met de app.

Koppelen van de SmartGuide sensor en app

Hoe verbind je de sensor en de app?

Om de metingen van je sensor te ontvangen, moet je de sensor met de app koppelen via Bluetooth® Low Energy. Zorg ervoor dat Bluetooth® ingeschakeld is op je telefoon en dat je telefoon gevonden kan worden door andere apparaten.

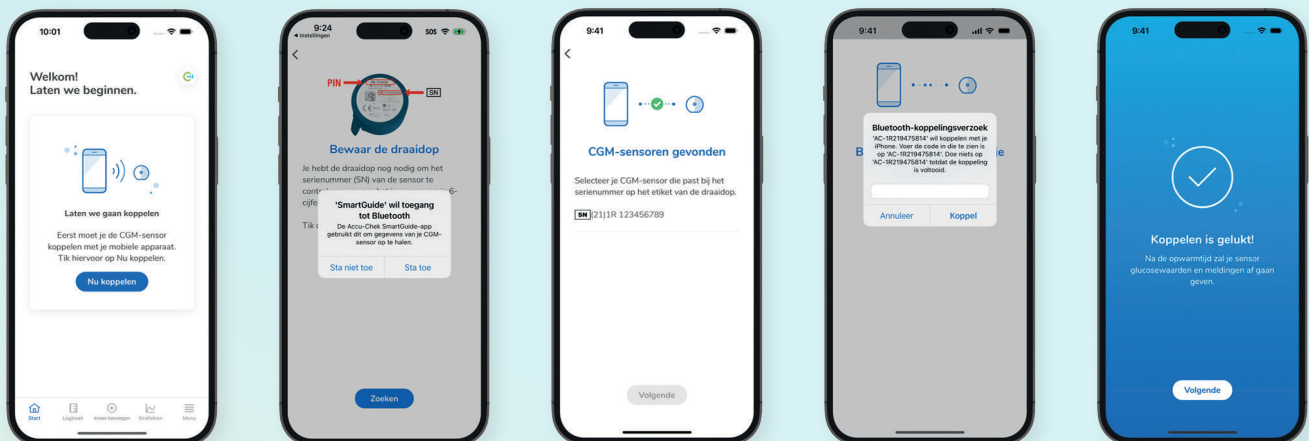
Om het koppelen te voltooien heb je de draaidop van de applicator nodig, waarop het **serienummer** en de **6-cijferige pincode** staat.



Je hebt het volgende nodig:

- De Accu-Chek SmartGuide-app
- Bluetooth® ingeschakeld op je mobiele telefoon
- De draaidop van de applicator met een serienummer en pincode

Hoe koppel je de sensor met de app



1. Druk op **Nu koppelen** om het proces te starten. De app legt je stap voor stap uit wat je moet doen.

2. Druk op **Zoeken** en geef de app toestemming om verbinding te maken met de sensor en gegevens kan delen.

3. Je telefoon zoekt naar sensoren binnen bereik. Controleer het serienummer van je sensor, selecteer je sensor en druk op **Volgende**.

4. Voer de 6-cijferige pincode van de draaidop op de applicator in en druk op **Koppelen**.

5. Zodra het koppelen is voltooid begint de opwarmperiode. Na deze periode ontvang je de eerste glucosewaarden en meldingen.



De sensor is nu verbonden met de Accu-Chek SmartGuide app. Er is een opwarmperiode van 1 uur nodig voordat de sensor kan beginnen met het verzenden van glucosewaarden naar de app.

Bekijk vervolgens hoe je de sensor kunt kalibreren.

De Accu-Chek SmartGuide sensor kalibreren

Hoe voer je een bloedglucosemeting in voor kalibratie

De sensor moet gekalibreerd worden om je zo nauwkeurig mogelijke metingen te geven:

- Een niet-gekalibreerde sensor staat in de **Trendmodus**. Je kunt CGM waarden zien, maar je mag ze niet gebruiken voor beslissingen met betrekking tot de behandeling.
- Een gekalibreerde sensor staat in de **Therapiemodus**. Je kunt de CGM waarden gebruiken om beslissingen te nemen (bijvoorbeeld om insuline te doseren).

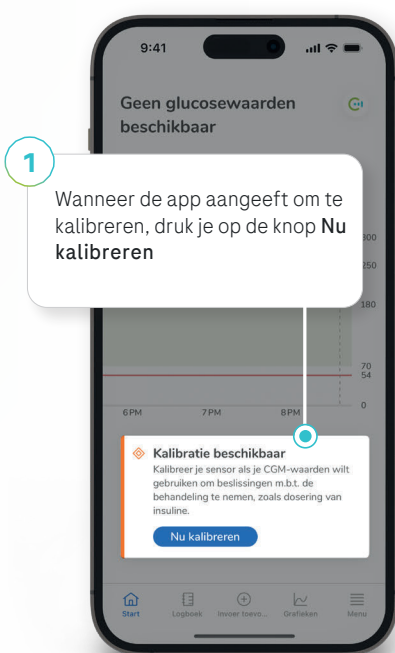
De sensormodus verschijnt onder de CGM-waarde op het startscherm.



Op welke momenten dien je de sensor te kalibreren?

- wanneer de Accu-Chek SmartGuide app aangeeft dit te doen
- op een moment dat je bloedglucose stabiel is (niet kort na een maaltijd, insuline-injectie of lichamelijke activiteit).

Hoe kalibreer je de sensor

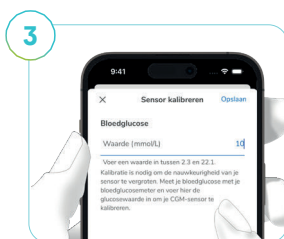


1 Wanneer de app aangeeft om te kalibreren, druk je op de knop **Nu kalibreren**



Doe een glucosemeting met je bloedglucosemeter.

De meting moet tussen 2.22 en 22.2 mmol/l liggen en maximaal 3 minuten oud zijn, wanneer je deze in de app invoert.



Voer je bloedglucosewaarde in en tik op **Opslaan**. Zorg ervoor dat de waarde juist is, want je kunt deze later niet meer veranderen. Druk op **Bevestigen** om door te gaan, of op **Annuleren** om terug te gaan naar de vorige stap.

Als je een onjuiste waarde bevestigt, kunnen de systeemprestaties niet worden gegarandeerd. Gooi de sensor weg, breng een nieuwe aan en herhaal de vorige stappen.

Als de kalibratie geslaagd is, verschijnt er een bevestigingsmelding. Druk op **OK** om naar het startscherm te gaan.

Als het kalibreren mislukt, wacht dan 15 minuten voordat je het proces herhaalt met een nieuwe meting van je bloedglucosemeter.

Kalibreer de sensor wanneer de app dat aangeeft.

- De eerste kalibratie komt 12 uur na het inbrengen van de sensor, maar mag ook later gedaan worden.
- De tweede kalibratie komt 30 minuten tot 3 uur na de eerste kalibratie.

Wanneer de sensor aangeeft om te kalibreren, doe dit op een moment dat voor jou uitkomt.



Zodra het kalibratieproces is voltooid, wordt het startscherm weergegeven en kun je de CGM waarden gebruiken om therapiegerelateerde beslissingen te nemen.

Bekijk vervolgens hoe je de Accu-Chek SmartGuide Predict app downloadt en instelt.

De Accu-Chek SmartGuide Predict app downloaden en instellen

Hoe je de Predict app downloadt, de app verbindt met je Accu-Chek account en de app instelt

De Predict app gebruikt gegevens van de Accu-Chek SmartGuide CGM app om een voorspelling te maken van je toekomstige glucosewaarden. Zorg ervoor dat je de Accu-Chek SmartGuide app hebt ingesteld voordat je de bijbehorende Predict app downloadt.

Er komt automatisch een pop-up scherm in de Accu-Chek SmartGuide app voor de Accu-Chek Predict app download. De apps werken samen voor het beste resultaat. Je kunt gemakkelijk wisselen tussen de apps met de knop op het startscherm.



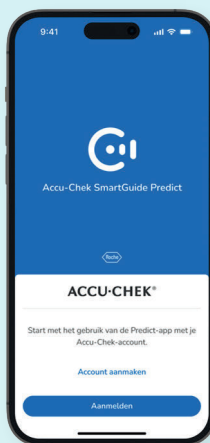
Hoe download je de Predict app en stel je de app in



1. Download en installeer de app uit de App Store of Google Play Store.



2. Open de app, bekijk de belangrijkste functies, lees de disclaimer en druk op **Ik begrijp het**.



3. Log in met hetzelfde Accu-Chek account dat je hebt gebruikt voor de Accu-Chek SmartGuide app.



4. Schakel meldingen in op je telefoon en vul een aantal persoonlijke gegevens in.



5. De Predict app begint met het ophalen van CGM gegevens van de Accu-Chek SmartGuide app.

Het is heel belangrijk om meldingen in te schakelen om het maximale uit de apps te halen. Lees meer over hoe de Predict app werkt op pagina 19.



Zodra de Predict app de benodigde gegevens van de CGM app heeft ontvangen, kun je beginnen met het bekijken van je voorspellingen.

Bekijk vervolgens hoe je de sensor verwijdt en weggooit.

Verwijder de sensor en gooi de sensor weg

Hoe verwijder je het beste een gebruikte sensor

Elke Accu-Chek SmartGuide CGM sensor kan maximaal 14 dagen worden gebruikt. Als je sensor verlopen is, of kort voordat de sensor verloopt, dien je de sensor te verwijderen en te vervangen door een nieuwe sensor. Het is belangrijk dat je de sensor veilig van je arm verwijderd en weggooit volgens de regionale afvalvoorschriften.



Meldingen inschakelen

De app laat je weten wanneer je de sensor dient te vervangen.

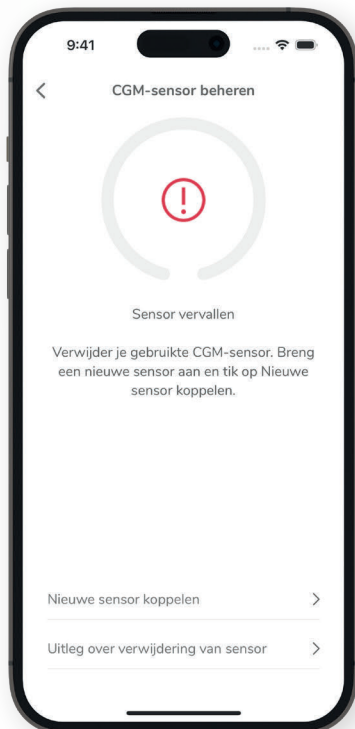


Je kunt de nieuwe sensor al een uur voor wisselen aanbrengen, zodat deze kan opwarmen. **Hierdoor heb je geen data verschil.**

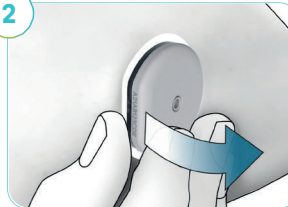
Hoe verwijder je de sensor

1

Druk op **Menu** en selecteer **CGM sensor beheren** om te bevestigen dat je de sensor dient te vervangen.



2



Verwijder voorzichtig de pleister, te beginnen bij de rand aan de platte kant van de sensor.

3



Controleer de achterkant van de verwijderde sensor om er zeker van te zijn dat het pinachtige sensorelement nog vastzit. Het is cruciaal om te bevestigen dat dit uit je huid is gehaald. Kijk en voel aan de plek waar je de sensor hebt verwijderd om dit te controleren.

Neem onmiddellijk contact op met je zorgverlener als:

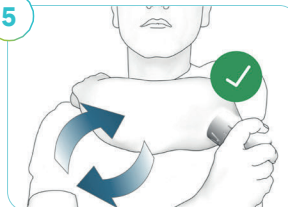
- het sensorelement nog in je huid vastzit
- je pijn, zwelling, roodheid of een abnormaal gevoel in of nabij de plaats van aanbrengen opmerkt.

4



Gooi de gebruikte sensor op een veilige manier weg. Volg hierbij de regionale richtlijnen.

5



Plaats een nieuwe sensor. Elke keer dat je de sensor vervangt, kies je een nieuwe plek op de achterkant van je bovenarm zodat de laatste plaats van aanbrengen goed kan genezen. We raden je aan om afwisselend de linker- en rechterarm te gebruiken, zodat de plaats van aanbrengen de juiste hersteltijd krijgt.



Je bent klaar om je Accu-Chek SmartGuide CGM oplossing te gebruiken!

Nu kun je alle functies van de apps gaan uitproberen.



Ontdek de Accu-Chek SmartGuide app

Hoe je door de app navigeert en de belangrijkste functies gebruikt

De app maakt verbinding met je sensor, zodat je je glucose kunt controleren, je insuline-injecties en je koolhydraatname kunt volgen en persoonlijke activiteiten kunt bijhouden.



Je hebt een **geactiveerde, gekoppelde en gekalibreerde sensor** nodig om de app te kunnen gebruiken.



Zorg ervoor dat je de **meldingen van de app inschakelt** om er het maximale uit te halen.

De belangrijkste functies zijn:



Trendpijlen



Logboek

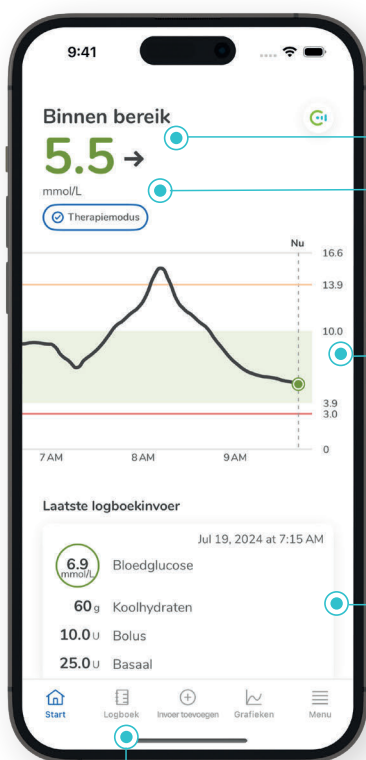


Grafieken



Meldingen

Het startscherm



Je laatste CGM waarde met een trendpijl

Bekijk je huidige glucosewaarde, als deze groen is, weet je dat je binnen je streefwaardenbereik zit. De kleur van de waarde geeft je glucosestatus aan. De pijl geeft aan in welke richting je glucose zich ontwikkelt.

Sensormodus

De huidige sensormodus wordt onder de CGM waarde weergegeven. Een gekalibreerde sensor staat in de **Therapiemodus** en een niet-gekalibreerde sensor in de **Trendmodus**.

Een grafiek van de laatste drie uur

De grafiek toont je recente glucosewaarden in combinatie met je streefwaardenbereik. Je kunt de uitgebreide informatie bekijken in: **Grafieken**.

Je laatste logboekgegevens

Bekijk je laatste handmatig ingevoerde glucosewaarden en andere informatie die je hebt vastgelegd in het **Logboek**.



Logboek



Invoer toevoegen

Gebruik het **Logboek** om het volgende toe te voegen:

- Inzien van handmatig ingevoerde glucosewaarden.
- Informatie over koolhydraatname, insuline-injecties en persoonlijke aantekeningen om context toe te voegen aan je metingen.



Grafieken

Bekijk de **Grafieken** om het volgende te zien:

- Tijd binnen bereik tijdens een geselecteerd datuminterval.
- Visualisaties van je gegevens, zoals glucosetrends en statistieken.



Menu

Gebruik het **Menu** om het volgende te zien:

- **Therapie instellingen** (glucose-alarmdrempels, streefwaardenbereik en meeteenheden)
- **App instellingen** (alarmen, herinneringen en profielinformatie).



Trendpijlen en kleuren

Trendpijlen kunnen je helpen vooruit te plannen en actie te ondernemen om binnen je streefwaardenbereik te blijven. De trendpijlen geven een schatting van de richting waarin je glucose zich beweegt, gebaseerd op recente glucosemetingen. De kleur van de glucosewaarde en de richting van de pijl geven visuele informatie:

Trendpijlen

↑	Snel stijgend	Je glucosewaarde stijgt snel (meer dan 1.7 mmol/L in de komende 15 minuten)
↗	Langzaam stijgend	Je glucosewaarde stijgt langzaam (0.8–1.7 in de volgende 15 minuten)
→	Stabiel	Je glucosewaarde is stabiel (geen verandering of onbeduidende verandering)
↘	Langzaam dalend	Je glucosewaarde daalt langzaam (0.8–1.7 in de volgende 15 minuten)
↓	Snel dalend	Je glucosewaarde is snel dalend (meer dan 1.7 + in de volgende 15 minuten)

Kleuren

Zeer hoog 15.5 mmol/L	Oranje - glucosewaarde is zeer hoog
Hoog 11.6 mmol/L	Geel - glucosewaarde is hoog
Binnen bereik 5.6 mmol/L	Groen - glucosewaarde is binnen bereik
Laag 3.3 mmol/L	Rood - glucosewaarde is laag
Zeer laag 2.6 mmol/L	Diep rood - glucosewaarde is zeer laag



Logboek

Noteer en volg je insuline, maaltijden en meer in het logboek, zodat je kunt leren hoe deze factoren je glucosewaarde beïnvloeden. Je kunt je bloedglucosewaarde, koolhydraten, bolus insuline (U) en basale insuline (U) registreren met een datum en tijd. Je kunt ook notities maken, bijvoorbeeld over lichaamsbeweging en andere activiteiten.

+ Nieuwe invoer toevoegen

Druk op **Invoer toevoegen** in de tabbalk van het startscherm om een actie op te nemen. Volg de stappen om de vereiste gegevens in te voeren en voeg eventuele andere informatie toe in het gedeelte **Aantekeningen**.

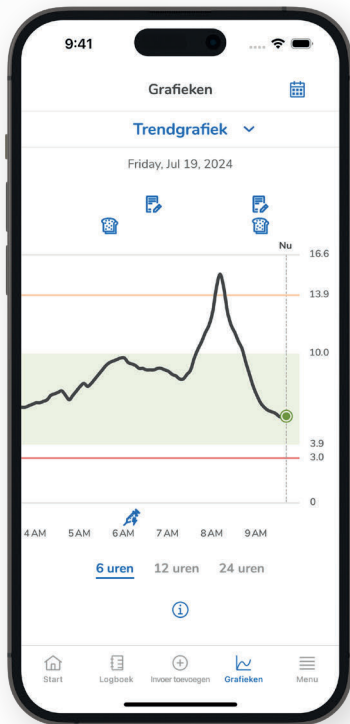
✎ Invoer bewerken

Selecteer een invoer om te bewerken of te verwijderen. Je kunt geen kalibratiegegevens bewerken of verwijderen. Verwijderde gegevens kunnen niet worden hersteld.



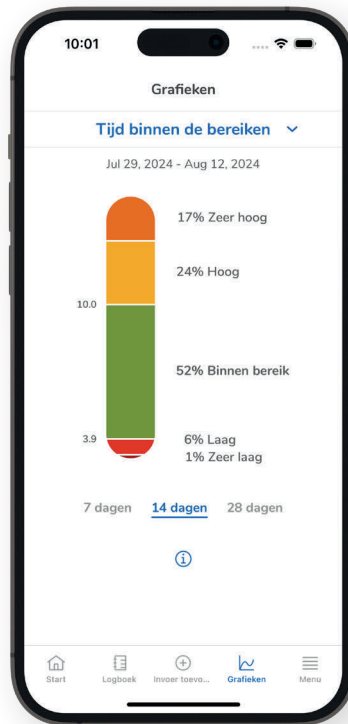
Grafieken en statistieken

De Accu-Chek SmartGuide-app geeft een duidelijk overzicht van de gegevens van je sensor, zodat je meer te weten komt over je diabetes. Druk op het pictogram **Grafieken** in de tabbalk van het startscherm om verschillende soorten gegevens te bekijken:



Trendgrafiek

- Bekijk een uitgebreide weergave van de grafiek in het **startscherm**.
- Deze grafiek toont je glucosegegevens van de afgelopen 6, 12 of 24 uur.
- Het kan ook je logboekgegevens bevatten om context aan de gegevens toe te voegen.



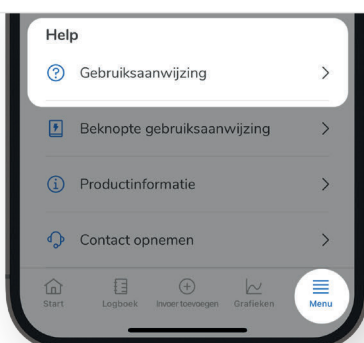
Tijd binnen bereik

- Bekijk hoe lang je glucosewaarden binnen het bereik bleven, inclusief je persoonlijke streefwaardenbereik, in de afgelopen 7, 14 of 28 dagen.
- Het doel is om zoveel mogelijk tijd door te brengen **Binnen bereik** (het groene gebied van de grafiek).



Statistiek

- Bekijk je CGM-gebruik en belangrijke statistieken van de afgelopen 7, 14 of 28 dagen.
- Bekijk je actieve CGM-tijd, gemiddelde waarden en glucosemanagementindicator (GMI).



Je kunt op het pictogram (i) tikken voor meer informatie over de inhoud op het scherm en hoe je deze gegevens kunt gebruiken.

Vergeet niet dat je altijd de gebruiksaanwijzing in de Help-sectie van het menu kunt raadplegen.



Alarmen en herinneringen

Blijf op de hoogte van je glucosespiegel en trends met instelbare meldingen.

De Accu-Chek SmartGuide-app gebruikt een reeks pushmeldingen om je te laten weten wanneer je glucose aandacht nodig heeft. Je kunt de meldingen aanpassen aan jouw behoeften of zelfs uitschakelen als je dat liever doet.

Belang van meldingen

Snel en correct reageren op veranderingen in je glucose is een integraal onderdeel van diabetesbehandeling. Door de app-meldingen ingeschakeld te houden, krijg je de beste ondersteuning van je Accu-Chek SmartGuide CGM-oplossing.

Je kunt alarmen en herinneringen bekijken en aanpassen in het Menu.



Meldingen uitschakelen

is mogelijk, maar om veiligheidsredenen niet aan te raden.

Vergeet niet om meldingen in te schakelen

Druk op de optie **Meldingen** in de instellingen van je smartphone en schakel **Meldingen** en **Kritieke meldingen** in voor de app.

Je kunt meldingen uitschakelen, maar dit wordt om veiligheidsredenen afgeraden.

Een pictogram rechtsboven in het startscherm laat zien of je meldingen zo hebt ingesteld dat je ze niet meer ontvangt.

Er zijn 3 versies van het pictogram:

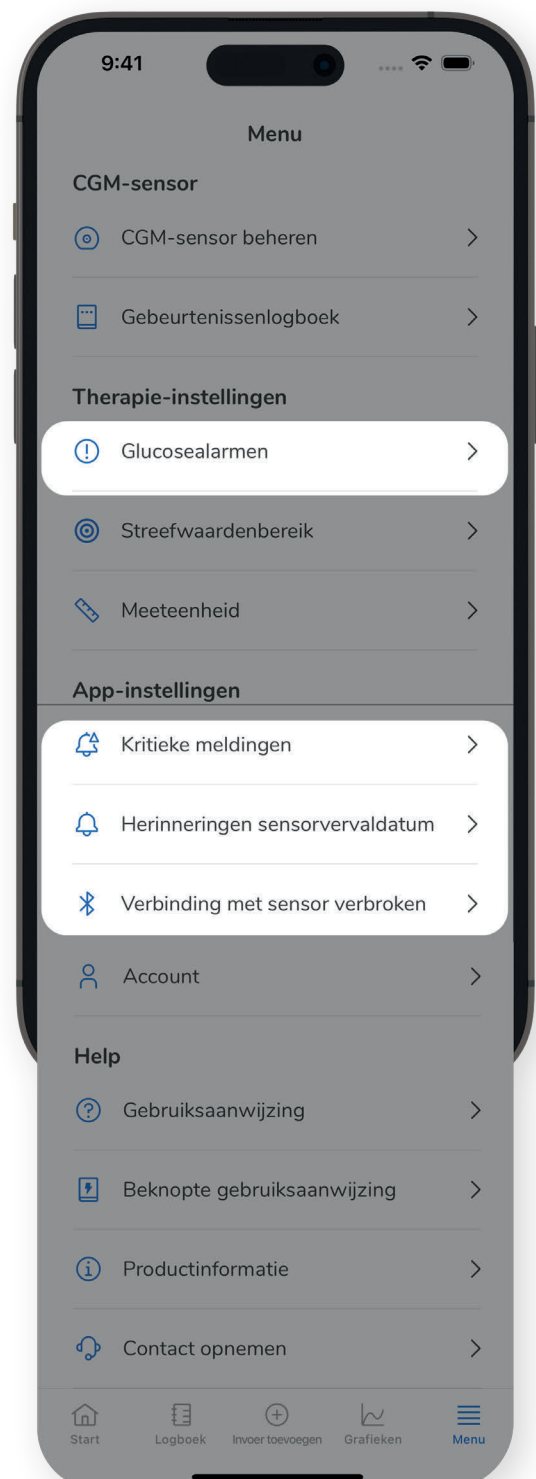
Geen pictogram betekent dat je meldingen moet ontvangen zoals de bedoeling is.



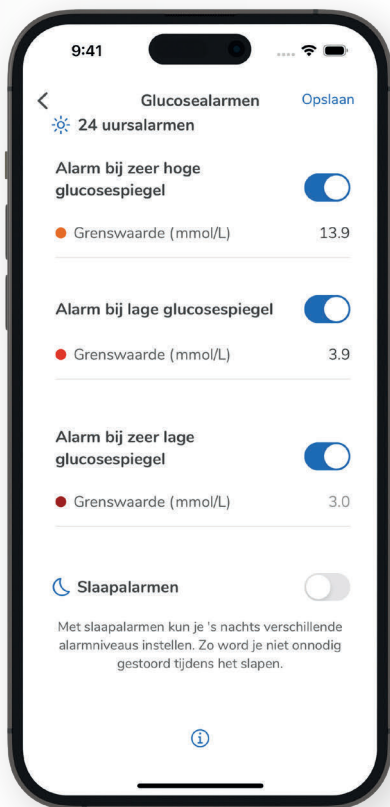
Een bel met een schuine streep en een rode stip betekent dat je geen meldingen ontvangt. Tik op het pictogram voor meer informatie en om de instellingen te wijzigen.



Een bel met een schuine streep maar zonder punt betekent dat je eerder op het pictogram hebt getikt en de informatie hebt gelezen, maar dat je de instelling(en) niet hebt gecorrigeerd.



Vergeet niet dat je altijd de gebruiksaanwijzing in de Help-sectie van het menu kunt raadplegen.



Soorten alarmen en herinneringen

Glucosealarmen

Stel alarmen in voor glucosespiegels als die hoger of lager zijn dan je streefwaardenbereik.

- Deze alarmen zijn standaard ingeschakeld, maar kunnen worden uitgeschakeld. Dit wordt om veiligheidsredenen afgeraden.
- Je kunt de waarden kiezen die de alarmen triggeren, maar het alarm voor de zeer lage glucosewaarde staat vast op 3.0 mmol/L. Als je glucose boven je ingestelde grenswaarden komt, waarschuwen de alarmen je om te reageren.
- Je kunt een andere glucoselimiet kiezen voor tijden dat je slaapt. Gebruik **Slaapalarmen** om nachtelijke verstoringen te beperken.



Meldingen inschakelen in de instellingen van je smartphone!



Kritieke meldingen

- Je kunt nog steeds meldingen ontvangen over glucose-wijzigingen als je apparaat op stil of **Niet storen** is gezet.
- Tik op **Menu - Kritieke meldingen** en schakel deze waarschuwingen in om er zeker van te zijn dat je snel op uitschieters kunt reageren.



Herinneringen sensorvervaldatum

- Je kunt een herinnering ontvangen wanneer je CGM-sensor bijna verloopt en moet worden vervangen.
- Tik op **Menu - en Herinneringen sensorvervaldatum** en selecteer of je 24 uur voor het verlopen van de sensor, 2 uur voor het verlopen van de sensor of beide een melding wilt ontvangen.



Verbinding met sensor verbroken

- Je ontvangt een melding wanneer de app en sensor niet langer verbonden zijn.
- Tik op **Menu - Verbinding met sensor verbroken** om het alarm te wijzigen. Dit is standaard ingeschakeld.



De Accu-Chek SmartGuide Predict-app ontdekken

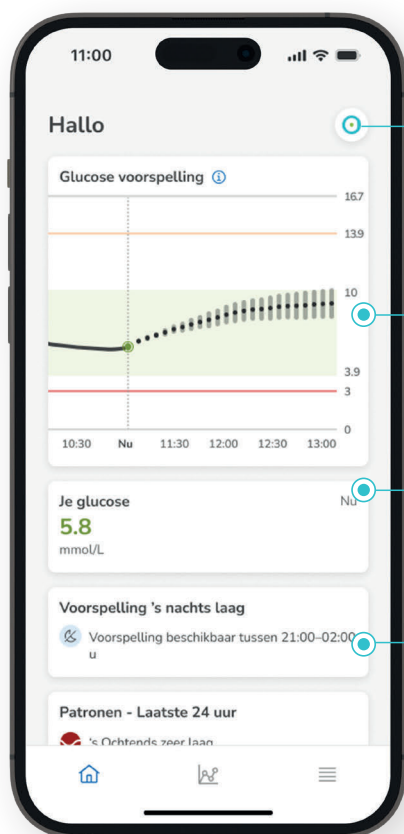
Hoe je door de Predict-app navigeert en de belangrijkste functies gebruikt

Krijg een voorspelling van je toekomstige glucosewaarden met de Predict app, zodat je pieken en dalen kunt voorkomen. De app schat wat er de komende 30 minuten, 2 uur en tijdens de nacht met je glucose zal gebeuren, zodat je eventuele schommelingen voor kunt blijven.

De belangrijkste functies zijn:

1. Glucosevoorspelling
2. Voorspelling lage glucosespiegel
3. Voorspelling lage glucosespiegel 's nachts

- ! De Predict-app heeft een internetverbinding en CGM-gegevens van de Accu-Chek SmartGuide-app nodig om voorspellingen te genereren.
- ! Zorg ervoor dat je meldingen inschakelt om het maximale uit de app te halen.



Het startscherm lezen

Je kunt op de knop rechtsboven tikken om snel en gemakkelijk over te schakelen naar de Accu-Chek SmartGuide-app.

Grafiek van voorspelde glucosewaarden

Bekijk een grafiek van je voorspelde glucosewaarden voor de komende 2 uur.

Meest recente glucosewaarde

Bekijk je meest recente glucosewaarde. De kleur geeft aan of je binnen bereik bent.

Meldingen

Je meldingen worden hier weergegeven. Zorg ervoor dat je ze hebt ingeschakeld!

! Druk op het pictogram **Menu** rechtsonder in het startscherm om je instellingen meldingen te zien.

- Controleer de instellingen van je meldingen zodra je de Predict-app gaat gebruiken. Je kunt meldingen in- en uitschakelen en aanpassen aan jouw behoeften en voorkeuren.
- Zorg ervoor dat je meldingen voor de Predict-app ook inschakelt in je iOS-/Android-instellingen.
- Meldingen helpen je te reageren op gebeurtenissen wanneer ze zich voordoen, of je de Predict-app nu wel of niet open hebt staan.



Vergeet niet dat je altijd de gebruiksaanwijzing in de Help-sectie van het menu kunt raadplegen.

Waar je op moet letten bij het gebruik van de voorspellende functies

De Predict-app gebruikt je CGM-metingen en de glucose- en insulinegegevens die je registreert in het logboek om voorspellingen te doen. Sommige factoren zijn misschien niet “zichtbaar” voor de Predict-app, of kunnen op korte termijn veranderen. Door rekening te houden met deze factoren kun je veiligere beslissingen nemen.



Je werkelijke glucosewaarden kunnen afwijken van de voorspelde waarden.



De Predict-app kan alleen voorspellingen doen op basis van de informatie die de app heeft verzameld

De app kan geen rekening houden met:

toekomstige acties die je hebt gepland

- Maaltijden
- Insuline-injecties
- Lichamelijke activiteit

factoren die een vertraagd effect hebben op je glucosespiegel

- Lichamelijke activiteit
- Vet- en eiwitrijk voedsel
- Alcoholgebruik

andere externe factoren die je glucose kunnen beïnvloeden

- Medicijnen
- Stress
- Ziekte



Koolhydraten en insuline die worden geregistreerd in het logboek kunnen worden meegenomen in de voorspellingen

- Koolhydraten en insuline die in het logboek worden geregistreerd, worden meegenomen in de voorspellingen en leiden tot kleine veranderingen in je geschatte glucosewaarden.
- Voorspellingen vlak na een maaltijd of insuline-injectie kunnen minder nauwkeurig zijn als de betreffende gegevens niet zijn gelogd. De voorspellingen worden bijgewerkt zodra de niet-gelogde gebeurtenis effect heeft op je glucose. Dit duurt minstens 20 minuten.

(Zie meer over het logboek op pagina 14)



Sommige voorspellingen kunnen tijdelijk niet beschikbaar zijn wanneer:

• Je zojuist koolhydraten of insuline in het logboek hebt geregistreerd

De voorspellende functies zijn niet beschikbaar 20 minuten nadat je koolhydraten (Voorspelling lage glucosespiegel) of koolhydraten en/of insuline (Voorspelling lage glucosespiegel 's nachts) hebt gelogd. Dit geeft de app de tijd om de voorspelling bij te werken op basis van je inname. Koolhydraten hebben minstens 20 minuten na consumptie nodig om een effect te hebben op de glucosespiegel.

• Je een lage glucosespiegel (op of onder 3.9 mmol/L, of onder je alarmdrempel bij lage glucosespiegel) hebt.

De Predict-app geeft geen voorspellingen wanneer je glucosespiegel laag is, totdat deze gestabiliseerd is. De Predict app geeft aan wanneer je een lage glucosespiegel dreigt te krijgen. Je kunt altijd je huidige glucosewaarden blijven zien.

• Er geen internetverbinding is of geen input van de CGM-sensor en app

Alle voorspellende functies zijn alleen beschikbaar als je apparaat een actieve internetverbinding heeft. Dit betekent dat de functies niet werken wanneer de vliegtuigmodus is ingeschakeld. Als de toevoer van CGM-gegevens of de communicatie met de CGM-app wordt verstoord, kunnen de voorspellingen mogelijk niet beschikbaar zijn.

Wat is het verschil tussen de voorspellingen en de glucosealarmen?

De voorspellingen laten zien wanneer een hoge of lage glucosespiegel waarschijnlijk zal optreden. De alarmen waarschuwen je als je glucose daadwerkelijk boven of onder je ingestelde grenswaarden komt.



Glucosevoorspellingen in de Accu-Chek SmartGuide Predict-app

De Predict-app **schat je toekomstige glucosewaarden**. De app is bedoeld om vooraf inzicht te geven, zodat je de juiste actie kunt ondernemen om je glucosespiegel binnen het gewenste bereik te houden.

Je kunt vooruitkijken en actie ondernemen voordat een hoge of lage glucosespiegel plaatsvindt, in plaats van te reageren op uitschieters wanneer ze zich voordoen.

Voorspelling lage glucosespiegel



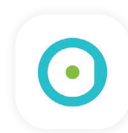
Tussen 12:30-13:00, zou het kunnen dat je onder 3.9 mmol/L komt.

Er zijn 3 soorten glucosevoorspellingen:

- **Glucosevoorspelling**, die je geschatte glucosespiegel voor de komende 2 uur laat zien.
- **Voorspelling lage glucosespiegel**, die je waarschuwt als er binnen 30 minuten een lage glucosespiegel wordt verwacht.
- **Voorspelling lage glucosespiegel 's nachts**, die je risico op een lage glucosewaarde tijdens de nacht laat zien.

De voorspellingen kunnen je mogelijk helpen om

- ✓ je voor te bereiden op veranderingen in je glucose
- ✓ uitschieters te voorkomen voordat ze gebeuren¹



Glucosealarmen in de Accu-Chek SmartGuide-app

De CGM-app **geeft een melding wanneer je huidige glucosewaarde te hoog of te laag is**, zodat je actie kunt ondernemen om het weer op het juiste spoor te krijgen.

De alarmgrenzen kunnen worden ingesteld en geactiveerd in de app. De app zal je vragen om actie te ondernemen als je huidige glucosewaarde daadwerkelijk een gedefinieerde drempelwaarde bereikt, zodat ze kunnen worden gezien als een back-up voor de voorspellingen.



Zeer lage glucosespiegel gedetecteerd

Eet of drink onmiddellijk snelwerkende koolhydraten zoals aanbevolen door je zorgverlener.

Bevestigen

Afwijzen

Er zijn 3 soorten glucosealarmen:

- **Zeer hoge glucosespiegel**, die kan worden aangepast van 7.8–22.2 mmol/L.
- **Lage glucosespiegel**, die kan worden aangepast van 3.4–7.7 mmol/L.
- **Zeer lage glucosespiegel**, die is ingesteld op 3.0 mmol/L en niet kan worden gewijzigd.

De alarmen kunnen je mogelijk helpen om

- ✓ te reageren op veranderingen in je glucose
- ✓ op tijd actie te ondernemen
- ✓ terug te keren naar je streefwaardenbereik



1.

Belangrijkste functies:

Glucosevoorspelling

Wees voorbereid met de 2 uur Glucosevoorspelling, die laat zien waar je glucose naartoe gaat om pieken en dalen te voorkomen.

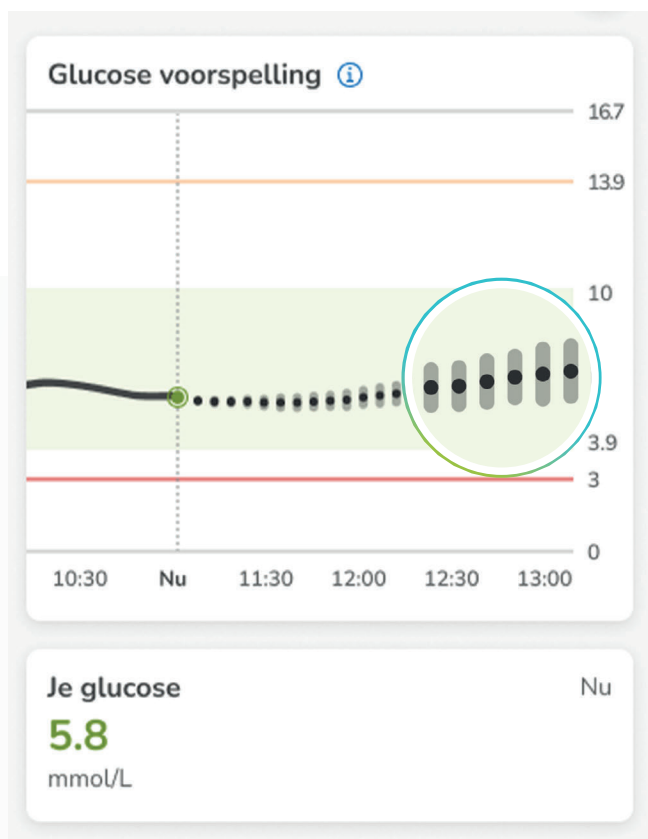
De voorspelling verschijnt op het startscherm en laat zien hoe waarschijnlijk het is dat je glucosewaarden binnen bereik, of laag of hoog zullen zijn. De voorspelling is gebaseerd op je CGM-waarden, koolhydraat- en insulinegegevens in het **logboek** en het tijdstip van de dag.



Je hebt het volgende nodig:

- Ten minste 1 uur CGM-gegevens
- Internetverbinding op je telefoon
- Een huidige glucosewaarde hoger dan 3.9 mmol/L

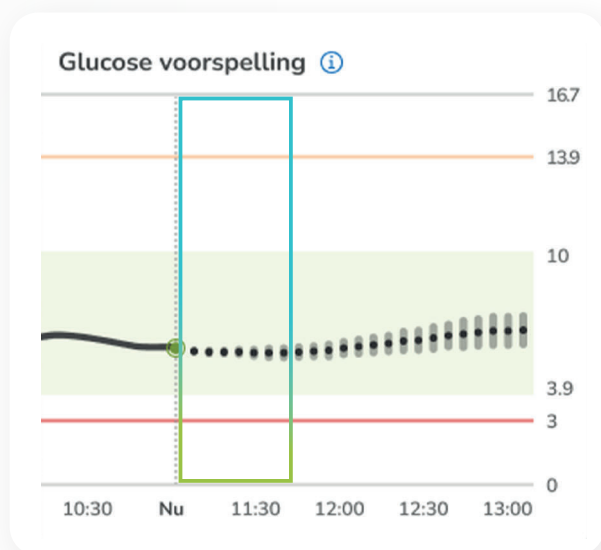
De grafiek lezen



- De **grote stip** in de grafiek en het **getal onder de grafiek** geven allebei je huidige glucosewaarde aan.
 - **Links van de stip** toont de grafiek je glucosewaarden van de afgelopen 60 minuten als een ononderbroken lijn.
 - Rechts van de stip staat de stippellijn voor de beste schatting van je voorspelde waarden. De verticale grijze balken achter de stippellijn geven de mate van onzekerheid weer. Zoals bij alle voorspellingen neemt de onzekerheid toe naarmate je verder vooruit kijkt. De mate van onzekerheid wordt weergegeven door de lengte van de grijze balken; hoe langer ze zijn, hoe groter de onzekerheid.
- Je werkelijke glucosewaarden kunnen nog steeds buiten deze balken vallen.**
- **Waarden in groen** liggen in je streefwaardenbereik en afwijkingen worden weergegeven in geel/oranje voor pieken en rood/donkerrood voor dalen.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| Oranje = Zeer hoog | Rood = Laag |
| Geel = Hoog | Donkerrood = Zeer laag |
| Groen = Binnen bereik | |

Hoe te handelen naar aanleiding van de voorspellingen



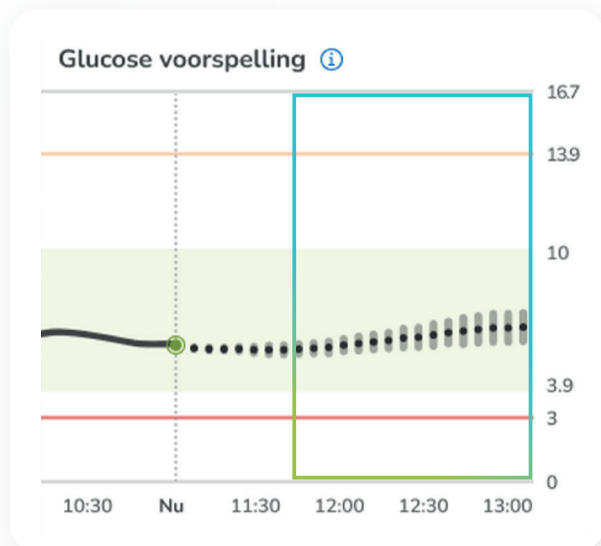
! Nauwkeurigheid: Hoog

Voorspellingen binnen 45 minuten

Je kunt actie ondernemen, maar overweeg wel wat zinnvoller is: meteen handelen of nog even wachten. Het juiste moment om te handelen hangt af van:

- het tijdstip waarop een hoge of lage glucosespiegel wordt voorspeld
- het soort actie dat je wilt ondernemen.

Door bijvoorbeeld snelwerkende insuline te injecteren of snelwerkende koolhydraten te eten, kan je glucosespiegel binnen 20 minuten veranderen. Langzaam werkende koolhydraten (bijvoorbeeld een gemengde maaltijd met vet en eiwit) kunnen echter een vertraagd effect hebben.



! Nauwkeurigheid: Matig

Voorspellingen voor meer dan 45 minuten

Er is geen onmiddellijke actie nodig. Deze voorspellingen laten je mogelijke uitschieters in de toekomst zien, om je bewust te maken van je aankomende glucosespiegel. Dit geeft je wat tijd om je voor te bereiden.

Omdat de voorspelling elke 5 minuten wordt bijgewerkt op basis van je CGM-waarden, moet je de situatie in de gaten houden en je voorbereiden op de mogelijkheid dat je later koolhydraten of insuline nodig hebt.

Belangrijke informatie om in gedachten te houden



Er zijn enkele situaties waarin deze functie minder betrouwbaar of niet beschikbaar kan zijn

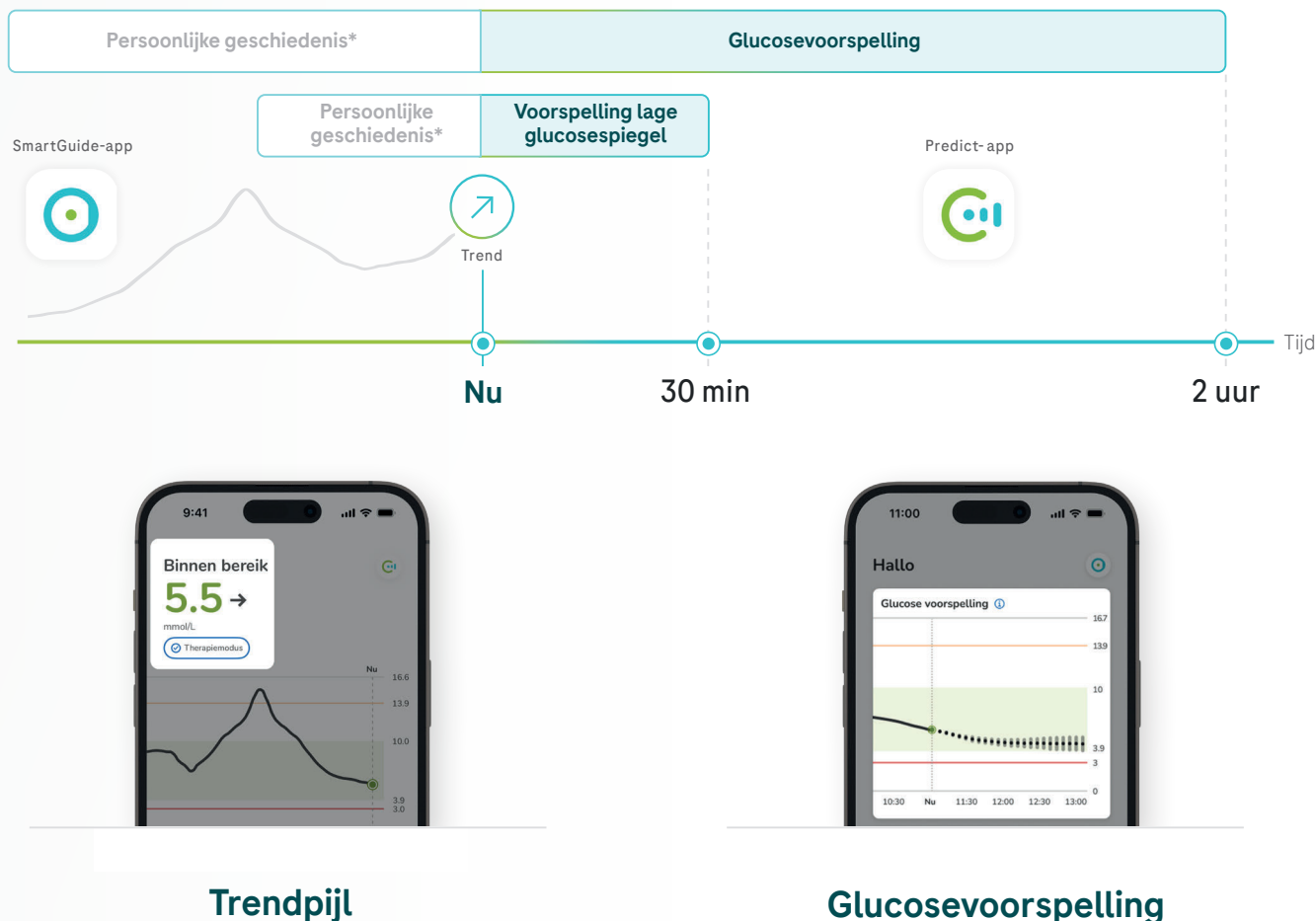
De Predict app kan alleen voorspellingen doen op basis van de informatie die zijn verzameld. Er zijn een aantal factoren waar geen rekening mee kan worden gehouden. Zie pagina 20 voor informatie over waar je op moet letten bij het gebruik van de voorspellingen.



Glucoseschommelingen kunnen de voorspelling beïnvloeden

De voorspelling zal minder nauwkeurig zijn als je glucose sterk fluctueerde voordat de voorspelling werd gedaan. Er is sprake van sterke schommelingen als je glucosewaarden in korte tijd op en neer gaan.

Wat is het verschil tussen de trendpijlen en de voorspellingen?



Trendpijl

De trendpijl verschijnt op het **startscherm** van de Accu-Chek SmartGuide-app, naast je huidige glucosewaarde.

De grafiek schat de algemene prognose van je **glucose**, gebaseerd op recente CGM-metingen. De pijl is een indicatie van je glucose:

- ↑ Snel stijgend
- ↗ Langzaam stijgend
- Stabiël
- ↘ Langzaam dalend
- ↓ Snel dalend

De trendpijl helpt je om:

- ✓ je **huidige** glucosewaarde te begrijpen
- ✓ de huidige trend van je glucose te kennen
- ✓ te reageren op veranderende glucosewaarden

Glucosevoorspelling

De glucosevoorspellingsgrafiek verschijnt op het **startscherm** van de Accu-Chek SmartGuide Predict-app.

De app **voorspelt** je toekomstige **glucosewaarden** voor de komende 2 uur, gebaseerd op je CGM-metingen, logboekgegevens en het tijdstip van de dag. De app geeft meer details over waar je glucose naartoe gaat, zodat je mogelijke pieken en dalen kunt voorkomen.

De voorspellingsgrafiek helpt je om:

- ✓ je **toekomstige** glucosewaarden te begrijpen
- ✓ te weten wanneer pieken en dalen kunnen optreden
- ✓ te handelen of je voor te bereiden om glucose-uitschieters te voorkomen



Hoe Anna de functie Glucosevoorspelling gebruikt om zich voor te bereiden op een reis

Voorbeeld uit het dagelijkse leven

Anna heeft al enkele jaren diabetes. Ze injecteert meerdere keren per dag insuline om haar glucose binnen haar streefwaardenbereik te houden.

Vandaag gaat ze op bezoek bij haar broer, die 2 uur verderop woont. Lange autoritten zijn vaak een uitdaging voor Anna, omdat ze zich zorgen maakt over haar lage glucosespiegel tijdens het rijden. Twee uur voor haar reis had Anna ontbeten en haar insuline ingespoten.

Anna's doelen:

- ✓ weten waar haar glucose naartoe gaat
- ✓ op de hoogte blijven van haar niveau
- ✓ een lage glucosespiegel vermijden

1

Voorbereiden met de glucosevoorspelling (2 uur)

Anna gebruikt de functie Glucosevoorspelling om haar geschatte glucosewaarden voor de komende 2 uur te controleren. Haar glucose is momenteel hoger dan haar streefwaardenbereik en haar voorspelde waarden zijn ook licht verhoogd.

Aangezien haar laatste insuline-injectie pas 2 uur geleden was, zou het te vroeg zijn om de waarden te corrigeren. Nog een injectie zou de vorige kunnen overlappen en het risico op een lage glucosespiegel verhogen. Anna zal haar insulinepen meenemen en haar glucose opnieuw controleren als ze bij haar broer thuis is, om te zien of er dan correctie-insuline nodig is.

2

Op de hoogte blijven van haar glucosespiegel

Anna zorgt ervoor dat meldingen in beide apps zijn ingeschakeld. Hoewel het onwaarschijnlijk is dat ze een lage glucosespiegel zal hebben tijdens haar autorit, zal de Predict-app elke 5 minuten worden bijgewerkt en haar op de hoogte houden van haar glucosespiegel.

De functie Voorspelling lage glucosespiegel zou haar waarschuwen als een lage glucosespiegel binnen de volgende 30 minuten waarschijnlijk is. En als haar glucose daadwerkelijk onder een veilig niveau zou komen, zou het alarm bij lage glucosespiegel in de Accu-Chek SmartGuide-app haar dat laten weten.

3

Goed voorbereid en veilig aan de rit beginnen

Anna heeft altijd een mueslireep en wat glucosetabletten in haar tas, voor het geval ze die nodig heeft. Ze zet haar telefoon in een houder, zodat ze eventuele meldingen kan horen terwijl ze rijdt. Ze kan stoppen om de apps te controleren als dat nodig is.

Anna kan nu ontspannen en genieten van de autorit. Ze heeft zich voorbereid op de reis en blijft op de hoogte van haar glucosespiegel.

2.

Belangrijkste functies:

Voorspelling lage glucosespiegel

De functie Voorspelling lage glucosespiegel waarschuwt wanneer er binnen 30 minuten een lage glucosespiegel wordt verwacht, zodat je je kunt voorbereiden.

De voorspelling is gebaseerd op je recente CGM-waarden en -trends en de koolhydraatgegevens die je in het logboek hebt geregistreerd.



Voorspelling lage glucosewaarde Nu
Tussen 12:30-13:00, zou het kunnen dat je onder 3.9 mmol/L komt



Je hebt het volgende nodig:

- Ten minste 10 minuten CGM-gegevens
- Internetverbinding op je telefoon
- Meldingen ingeschakeld, zelfs in de modus **Niet storen**

Hoe te handelen naar aanleiding van de voorspelling

Er wordt een pushmelding verstuurd zodra de kans op een lage glucosewaarde wordt gedetecteerd. Je kunt de drempelwaarde voor de melding aanpassen van 3.4 tot 7.7 mmol/L.

- De melding is bedoeld om je te laten stoppen met wat je aan het doen bent, zodat je zo nodig maatregelen kunt nemen. Controleer de situatie onmiddellijk en beslis of en hoeveel koolhydraten je moet innemen.
- Standaard ingeschakeld, maar kan worden uitgeschakeld in **Menu - Instellingen meldingen**.
- Als je op de melding drukt, zie je meer informatie en suggesties voor wat je kunt doen.

Als je tijdens het rijden een melding **Snel lage glucosespiegel!** krijgt, moet je zo snel mogelijk stoppen en controleren of koolhydraatname nodig is.



Onmiddellijk ingrijpen kan helpen om de hypoglykemie helemaal te voorkomen of de duur en diepte ervan te verminderen.

Belangrijke informatie om in gedachten te houden



Er zijn enkele situaties waarin deze functie minder betrouwbaar of niet beschikbaar zijn

De Predict-app kan alleen voorspellingen doen op basis van de informatie die hij verzameld heeft. Er zijn een aantal factoren waar hij geen rekening mee kan houden. **Zie pagina 20 voor informatie over waar je op moet letten bij het gebruik van de voorspellingen.**



De functie Voorspelling lage glucosespiegel is niet geschikt voor gebruik 's nachts

Het is mogelijk dat je de melding niet ziet of hoort terwijl je slaapt. Gebruik in plaats daarvan de functie **Voorspelling lage glucosespiegel 's nachts** en onderneem de juiste actie voor het slapengaan om hypoglykemie te voorkomen. Een **Alarm bij lage glucosespiegel** kan ook worden ingeschakeld in de Accu-Chek SmartGuide-app.



Hoe Monica de functie Voorspelling lage glucosespiegel gebruikt tijdens het wandelen

Voorbeeld uit het dagelijkse leven

Monica heeft al enkele jaren diabetes. Hoewel ze meerdere keren per dag insuline injecteert, ligt haar glucosespiegel vaak boven het aanbevolen streefwaardenbereik.

Monica's arts heeft uitgelegd dat lichamelijke activiteit kan helpen om haar glucosespiegel te verlagen. Ze is begonnen met wandelen, maar soms zakt haar glucose onder de 3.9 mmol/L en dan voelt ze zich niet goed. Monica heeft haar wandelingen soms moeten onderbreken om te gaan zitten, iets te eten en te wachten tot ze zich beter voelde.

Monica's doelen:

- ✓ actiever zijn
- ✓ haar HbA1c-spiegels verlagen
- ✓ haar risico op hypoglykemie verminderen

1

Voorbereiden met de Voorspelling lage glucosespiegel (30 minuten)

Monica wil haar glucosespiegel controleren voordat ze naar buiten gaat. Ze bekijkt haar huidige waarden in de Accu-Chek SmartGuide-app en schakelt over naar de Accu-Chek SmartGuide Predict-app om haar toekomstige waarden te bekijken.

Volgens de voorspellingen blijft haar glucose binnen bereik, dus besluit ze te gaan wandelen. De voorspelling houdt geen rekening met de mogelijke glucosedaling als gevolg van haar komende wandeling, maar Monica weet dat de functie Voorspelling lage glucosespiegel haar zal waarschuwen als een lage glucosespiegel binnen de komende 30 minuten waarschijnlijk is.

2

Ervoor zorgen dat ze op de hoogte wordt gehouden door meldingen

Hoewel Monica niet zeker weet hoeveel haar glucosespiegel zal dalen tijdens het lopen, **weet ze dat de Predict-app haar glucosewaarde in de gaten houdt en haar op de hoogte houdt van eventuele veranderingen.**

De functie Voorspelling lage glucosespiegel is ingeschakeld en laat Monica weten of het waarschijnlijk is dat er binnenkort een lage glucosewaarde zal zijn. Ze moet er alleen voor zorgen dat ze meldingen ziet, hoort of voelt terwijl ze aan het wandelen is.

3

Gaan wandelen met meer controle over de glucosewaarde

Als ze een melding krijgt, kan Monica stoppen en de situatie bekijken in de Predict-app. Ze heeft altijd wat glucosetabletten en een mueslireep op zak, die ze kan eten als er een lage glucosespiegel wordt voorspeld en ze haar glucosespiegel kan stabiliseren.

Monica heeft meer controle over haar diabetes, omdat ze weet dat ze haar glucosespiegel onder controle kan houden terwijl ze meer beweegt.

3.

Belangrijkste functies:

Voorspelling lage glucosespiegel 's nachts

Geniet van een goede nachtrust met de functie Voorspelling lage glucosespiegel 's nachts, die je risico op nachtelijke hypoglykemie laat zien en preventieve maatregelen voorstelt.

De voorspelling is gebaseerd op je glucosewaarden en -trends, je nachtelijke hypoglykemiegeschiedenis en insulinegegevens in het logboek.



Je hebt het volgende nodig:

- Ten minste 24 uur CGM-gegevens
- Internetverbinding op je telefoon
- Meldingen ingeschakeld
- Een huidige glucosewaarde hoger dan 3.9 mmol/L

Hoe je de voorspelling kunt gebruiken

Tussen 21:00 en 02:00 uur toont het startscherm je risico op een lage glucosespiegel gedurende 7 uur tijdens de nacht. Voor deze functie wordt een lage glucosespiegel gedefinieerd als lager dan 3.9 mmol/L.

- **Je kunt de voorspelling raadplegen tussen 21:00 en 02:00 uur**

Als het risico op lage glucosewaarde anders is voor het eerste deel van de nacht (eerste 3,5 uur) en het laatste deel van de nacht (laatste 3,5 uur), zal de voorspelling de nadruk leggen op het gedeelte met het hogere risico. De voorspelling is nauwkeuriger voor de eerste helft van de nacht, omdat het gemakkelijker is om vertrouwen te hebben in kortetermijnvoorspellingen dan in langetermijnvoorspellingen.

- **Je kunt elke 20 minuten een herberekening vragen**

Als je laatste koolhydraat- en insuline-inname minder dan 20 minuten geleden was, zal de herberekening onnauwkeurig zijn. Als je je inname in het logboek hebt geregistreerd, is deze functie 20 minuten niet beschikbaar terwijl de voorspelling wordt bijgewerkt.

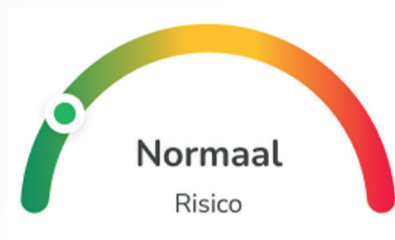
- **Je kunt een melding instellen voor nachten met een hoog risico**

Je kunt een melding krijgen als er 's nachts een hoog of zeer hoog risico is op een lage glucosespiegel. Selecteer je gebruikelijke bedtijd en de herinnering verschijnt op je vergrendelscherm tussen 21:00 en 02:00 uur, zolang meldingen zijn ingeschakeld.



Hoe te handelen naar aanleiding van de voorspellingen

Er zijn 3 verschillende risiconiveaus, waarbij elk niveau een andere kleur heeft.



Normaal risico

Groen: Gemiddeld risico* op lage glucosespiegel

Een normaal risico betekent dat je een gemiddeld risico hebt op een lage glucosespiegel 's nachts. Je kunt, zoals gewoonlijk, slapen gaan



Hoog en zeer hoog risico

Geel: Hoger dan gemiddeld risico* op lage glucosespiegel

Rood: Zeer hoog risico op lage glucosespiegel

Een hoog of zeer hoog risico betekent dat je kunt beslissen of je langwerkende koolhydraten met eiwitten en vet moet consumeren en/of je basale insuline of basale hoeveelheid moet verlagen voordat je naar bed gaat.

Welke actie je onderneemt, hangt af van je diabetesbehandeling, persoonlijke ervaring en of een lage waarde wordt voorspeld voor de eerste 3,5 uur of de laatste 3,5 uur van de nacht. Bespreek bij twijfel de juiste actie met je behandelteam.



Zorg ervoor dat je 's nachts ook het alarm bij zeer lage glucosespiegel in de Accu-Chek SmartGuide-app activeert.

Belangrijke informatie om in gedachten te houden



Er zijn enkele situaties waarin deze functie minder betrouwbaar of niet beschikbaar is

De Predict-app kan alleen voorspellingen doen op basis van de informatie die hij verzameld heeft. Er zijn een aantal factoren waar hij geen rekening mee kan houden. **Zie pagina 20 voor informatie over waar je op moet letten bij het gebruik van de voorspellingen.**



Je maaltijd keuzes 's avonds kunnen je glucosespiegel beïnvloeden

Een verzoek voor een nachtelijke prognose kort na een laat diner met bolusinsuline-injectie zal onnauwkeurig zijn. En het eten van een diner met veel vet en eiwit zal niet worden meegenomen in de voorspelling, omdat dit de glucose enkele uren later zou kunnen verhogen.

*Het gemiddelde risico op hypoglykemie dat werd waargenomen bij proefpersonen uit het onderzoek dat werd gebruikt voor het trainen van het algoritme voor nachtelijke glucosevoorspelling.

Hoe Paul de functie Voorspelling lage glucosespiegel 's nachts gebruikt om beter te slapen

Voorbeeld uit het dagelijkse leven

Paul heeft al meer dan 10 jaar diabetes, die wordt behandeld met een kortwerkende en een langwerkende analoge insuline.

Hij maakt zich zorgen over lage glucosewaarden, vooral 's nachts, omdat hij hier in het verleden veel last van heeft gehad.

Tijdens zijn laatste afspraak raadde zijn arts aan om de lage glucosespiegel zoveel mogelijk te vermijden.

Pauls doelen:

- ✓ lage glucosespiegel 's nachts vermijden
- ✓ verminderen van gebroken nachten
- ✓ meer tijd binnen bereik doorbrengen

1

Voorbereiden met de Voorspelling lage glucosespiegel 's nachts (7 uur)

Voordat Paul naar bed gaat, controleert hij meestal zijn glucose en spuit hij langwerkende insuline. Vanavond ontvangt hij een melding Voorspelling lage glucosespiegel 's nachts! om 22:00 uur. Hieruit blijkt dat hij een hoog risico heeft op een lage glucosespiegel in de eerste helft van de nacht, tussen 22:00 en 01:30 uur.

2

Het risico op hypoglykemie controleren voor het slapengaan

Paul tikt op de melding om meer informatie te zien, waaronder zijn laatste glucosewaarde, en wat hij kan doen om een lage glucosewaarde te voorkomen.

Pauls glucose is nu 7.4 mmol/l, dus hij besluit iets te eten om zijn glucosespiegel 's nachts stabiel te houden. Een snack voor het slapengaan zou hem moeten helpen om het voorspelde lage waarde in de volgende uren te vermijden.

3

Naar bed voor een goede nachtrust

Nu Paul de voorspelling heeft gecontroleerd en actie heeft ondernomen om te voorkomen dat hij 's nachts een laag glucosegehalte heeft, kan hij naar bed gaan en gerust in slaap vallen.

Als hij 's nachts vaak een hoog risico op lage glucosespiegel heeft, zal hij zijn zorgteam om advies vragen over de mogelijke oorzaken en een verlaging van zijn langwerkende insulinedosis.



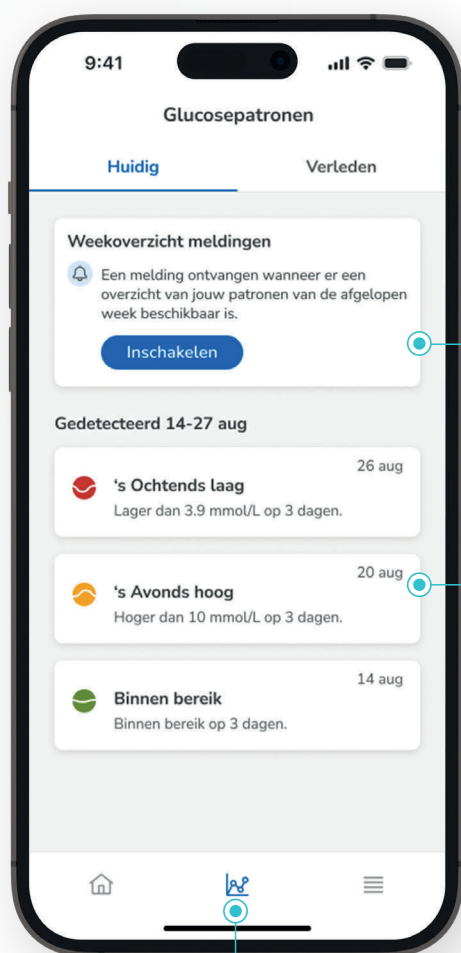
Glucosepatronen

Deze functie identificeert terugkerende glucose uitschieters en geeft informatie om je te helpen bij het identificeren van mogelijke oorzaken, zodat je kunt leren welke acties kunnen leiden tot frequent een hoge en lage glucosespiegel.

Een patroon wordt gedefinieerd als een gebeurtenis die meer dan eens voorkomt binnen dezelfde dag of kalenderweek (maandag om 00:00 uur tot zondag om 23:59 uur). De Predict-app heeft meerdere sensorgegevens nodig om patronen in je glucosewaarden betrouwbaar te detecteren.



Meldingen
inschakelen
in het Menu!



Je patronen zijn toegankelijk via de hoofdnavigatie

Overzicht van patronen

Als de Predict-app genoeg gegevens heeft om patronen in je glucosewaarden te detecteren, worden de patronen weergegeven en kun je erop tikken voor meer informatie.

Overzichtsmelding inschakelen

Je kunt kiezen of je op maandag het **Weekoverzicht van patronen** wilt ontvangen, wanneer je patronen van de afgelopen week zijn geanalyseerd. Je kunt ook kiezen voor het tijdstip waarop de melding moet worden ontvangen.

Actieve patronen van de afgelopen 7 dagen

Patronen kunnen er heel verschillend uitzien, afhankelijk van hun frequentie en oorzaak. De patronen worden getoond met een reeks pictogrammen en kleuren.

Patroonpictogrammen

- Laag
- Hoog
- Binnen bereik
- Fluctuatie

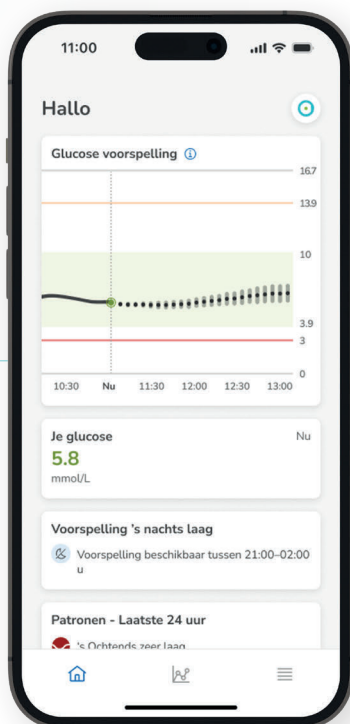
Kleuren patroonpictogrammen

- Oranje = Zeer hoog
- Geel = Hoog
- Groen = Binnen je doelstellingen
- Blauw = Fluctuerend
- Rood = Laag
- Donkerrood = Zeer laag



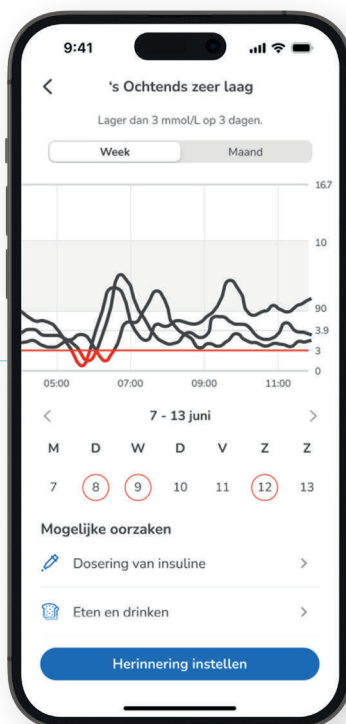
Vergeet niet dat je altijd de gebruiksaanwijzing in de Help-sectie van het menu kunt raadplegen.

Je patronen bekijken



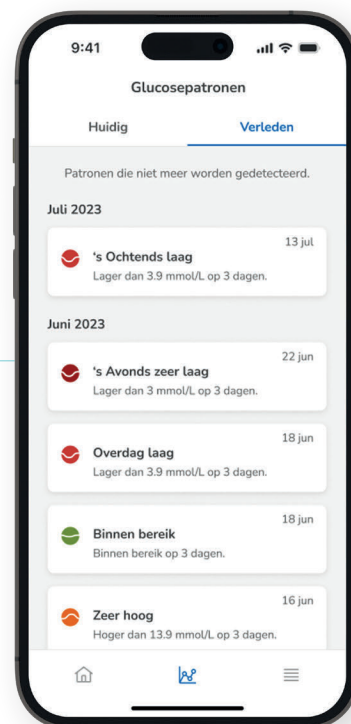
Patroonmelding

- Patronen van de afgelopen 24 uur worden weergegeven op het startscherm.
- Als er geen patronen worden gevonden, geeft de Predict-app een melding weer.
- Als er een nieuw patroon wordt gedetecteerd, krijg je een melding van de Predict-app. Tik op de melding voor meer details.



Details van het patroon

- Patronen in je glucosegegevens worden weergegeven in een grafiek. Je kunt de weergave wijzigen in **Week** of **Maand**.
- Mogelijke oorzaken van het patroon worden onder de grafiek weergegeven.
- Druk op de oorzaken om suggesties te zien voor veranderingen die je zou kunnen aanbrengen.



Geschiedenis van het patroon

- Misschien kun je een patroon oplossen door je gedrag te veranderen.
- Als een patroon is opgelost, verplaatst de Predict-app het naar het tabblad **Verleden**.
- Je kunt al je patronen uit het verleden bekijken op het tabblad Verleden, als je daarnaar wilt terugrijden.

Informatie krijgen door patroonanalyse

- Je logboekgegevens spelen een belangrijke rol bij de patroondetectie. Maaltijdgerelateerde patronen kunnen bijvoorbeeld alleen worden bepaald als je je maaltijden in de app registreert.
- Je kunt informatie toevoegen aan je logboek in de Accu-Chek SmartGuide-app om meer informatie te krijgen en de kwaliteit van de voorstelle die je ontvangt, te verbeteren.
- **Sommige patronen worden misschien niet ontdekt als er gegevens ontbreken in het logboek.**

Een herinnering instellen

- Je kunt ervoor kiezen om specifieke patronen die je wilt verbeteren, proactief op te volgen door herinneringen in te stellen, waaronder pushmeldingen.
- Door het instellen van een herinnering voor een gedetecteerd patroon, word je gewaarschuwd zodat je kunt voorkomen dat een gebeurtenis zich herhaalt.



Als de Predict-app de mogelijke oorzaken van een patroon vaststelt, geeft hij een paar suggesties. **Bespreek instellingen en therapie met je behandelteam voordat je veranderingen aanbrengt**

Gegevens delen met zorgverlener

- 1 Ga in SmartGuide App naar Menu
- 2 Kies Account
- 3 Kies Account Beheren
- 4 Kies bij delen voor “gedeelte gegevens beheren”
- 5 Kies bij deelcode “code openen”
- 6 Deel de verkregen code met je zorgverlener



Bedankt voor het lezen

Je bent klaar om je nieuwe Accu-Chek SmartGuide CGM te gebruiken.

Onthoud dat we er altijd zijn om je te helpen met eventuele vragen of problemen.



Contact opnemen



Je kunt op de volgende manieren contact opnemen met onze Accu-Chek SmartGuide Customer Care:

- Telefoonnummer 0800 022 04 99
- E-mailadres smartguide.nl@roche.com



Bezoek de Accu-Chek website voor meer productgerelateerde informatie op www.accu-chek.nl