



Glükoosimonitor.ee

# Glükoosimonitori esmase kasutaja **meelespea ja juhised**

---



2  
0  
2  
5



# Sissejuhatus

---

## Mis on glükoosimonitor (CGM) ja kuidas see töötab?

Glükoosimonitor ehk CGM on seade, mis võimaldab ööpäevaringselt jälgida kasutaja veresuhkru taset.

**LinX CGM** edastab mõõdetud veresuhkru väärtused nutitelefoni rakendusse, kus kasutaja saab neid reaajas jälgida ja analüüsida. Rakendus teavitab ka järskudest veresuhkru muutustest, aidates ennetada ohtlikke olukordi, nagu **hüpoglükeemia** (liiga madal veresuhkur) või **hüperglükeemia** (liiga kõrge veresuhkur).



## Milline on glükoosimonitori tööpõhimõte?

CGM seadme paigaldamisel siseneb pisike andur läbi aplikaatori naha alla. Andur on väga pisike ja pehme ning ei ole naha all tuntav, aplikaatori nõel naha alla ei jää. Seade kinnitub naha peale plaastriga ning andur jääb naha alla.

Glükoosimonitori paigaldamisel on väga oluline jälgida, et seadme paigaldamiseks valitud piirkonnas oleks võimalikult palju rasvkudet, kuna andur loeb glükoosinäite rakuvahevedelikust rasvkoest.

## Miks kasutada glükoosimonitori?

Veresuhkru jälgimine ei ole ainult tervisemurede lahendamiseks. Glükoosimonitori kasutamisega näed, kuidas sinu keha reageerib erinevatele toiduainetele, treeningutele, stressile ja ka muudele teguritele, millega sa kokku puutud. Glükomeetriga näpuotsast veresuhkrut mõõtes näeme küll üksikuid veresuhkru näite päeva jooksul, kuid mitmed glükoosimuutused ööpäeva vältel jäävad siiski varjatuks ja märkamatuks.

Seetõttu on glükoosimonitori kasutamine hea lahendus, et saada tervikpilt enda veresuhkrutaseme muutustest.



# Paigaldamine

---



## Kuidas valida paigalduskohta?

CGM seadme paigaldamiseks vali sobilik piirkond **kõhul** või **õlavarre tagaküljel**. Oluline on jälgida, et paigalduskohas oleks piisavas koguses rasva ja et andurit ei sisestataks lihasesse või vähese rasvaga piirkonda!

Andur paigalda kohta, kus ei ole arme, venitusarme, sünnimärke, muid naha ebakorrapärasusi ega insuliini süstekohta.

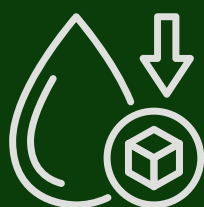
## Kuidas LinX CGMi paigaldada?

Enne seadme paigaldamist kehale, laadi kindlasti alla **LinX CGM** rakendus ning loo sinna konto. Kui konto on vormistatud, võib alustada seadme paigaldamist.

### Loe enne paigaldamist:

- Paigalda sensor **hommikul tühja kõhuga** (veresuhkur on stabiilne).
- Oota **60 minutit** kuni seade soojeneb, seejärel söö ja joo tavapäraselt.
- Paigalda sensor **puhtale ja kuivale nahale**. Enne paigaldamist **ei tohi nahka kreemitada**. Nahk peab olema **puhas ja kuiv**.
- Kui paigaldad sensori **käe tagaküljele**, siis riietudes **jälgi hoolikalt**, et sensorit kogamata ära ei tõmba.

# Näpunäited CGM seadme kasutamiseks:



## Paigaldamine:

1. Vali sobiv paigalduspiirkond **kõhul** või **õlavarre tagaosas**.
2. Ava aplikaator, keerates aplikaatori põhja küljest asuvat aplikaatori kaant.
3. Suru aplikaator tugevalt vastu nahka valitud paigalduskohas ning vajuta tugevalt valget nuppu aplikaatori peal, samal ajal säilitades survet vastu nahka.
4. Peale nupule vajutamist kõlab klõps, mis tähendab, et seade on paigaldatud. **Oota 10 sekundit**, et CGM saavutaks nahaga tugeva kontakti, seejärel eemalda aplikaator.
5. Veendu, et seade on tugevalt kinnitunud vastu nahka, silu üle plaastri servad ning seade.
6. Viimase sammuna ühenda seade telefonirakendusega. Selleks ava oma telefonis **LinX CGM rakendus** ning avalehel vajuta nupule "Pair". Vali seadmete nimekirjast enda CGMi kood (koodi saad kontrollida seadme pakendilt).

## Esimesed 24-48h ja kalibreerimine:

Järgnev info ei ole seotud Linx CGM seadme omapäraga vaid kehtib kõigi CGM seadmete puhul.

CGM-i paigaldamisel teeb aplikaatori nõel kehasse pisikese augu kuhu siseneb sensor. Nõel sisse ei jää. Osadel inimestel võib paigalduskohas tekkida lühiajaline lokaalne põletik mis surub sensorile ja seetõttu ei ole esimese 24-48h jooksul näidud täpsed. Kui põletik alaneb, siis muutuvad ka näidud täpseks.

Seetõttu ei ole soovitatav ka esimesed 24-48h jooksul CGM-i kalibreerida!

- Esimesed 24-48h harjub CGM inimese organismiga ja näidud muutuvad järjest täpsemaks.
- Kalibreerimine ei ole üldiselt vajalik, aga on võimalik.
- Kui tekib vajadus kalibreerida, siis teha seda kuni 1x 24h jooksul, aga mitte esimese 24-48h vältel.
- Kalibreerida tohib ainult siis kui veresuhkur on stabiilne (enne söömist) või vähemalt 2h peale söömist.





# Info

---



## Glükomeetri ja CGM näidud erinevad, mida teha?

On normaalne, et vahel glükomeetri ja CGM näidud erinevad.

Levinumad põhjused on tavaliselt:

- Ebakorrekne näpuveretest (näpu nahk ei ole puhas, nahal on alkoholi- või toidujäägid vms).
- CGM näidud võivad hilineda 5-15 minutit, kui glükoositase tõuseb või langeb väga järsult.
- Madal CGM näit võib ilmnedagi, kui andurit pikka aega suruda (näiteks kui magada anduri peal).

Teil on võimalik CGM andurit kalibreerida, kui glükoosinäidud on pidevalt madalamad või kõrgemad võrreldes mitme näpuotsa vere glükoositestiga.

**Kalibreerige vaid siis, kui veresuhkru tase on stabiilne!** Kui veresuhkur tõuseb või langeb järsult peale söömist või ravimite manustamist, võib kalibreerimine viia väärade CGM näitude lugemiseni.

Kalibreerimine ei ole soovitatav anduri esimesel-teisel kandmispäeval ning kalibreerimissagedus ei tohiks ületada **1 korda päevas**.

Soovi korral saate salvestada enda manuaalse veresuhkrumõõtmise näite rakenduses.

# Info

---



## LinX glükoosimonitori eelised:

- Saatja ja sensor koos
- **Sensori eluiga:** 15 päeva
- Ei vaja kalibreerimist
- **Täpne:** MARD 8.66%
- Mõõdud iga 1 minuti järel
- Võimalik jagada infot pereliikmete ja/või arstiga
- **Seadme soojenemine:** 60 minutit
- **Kõige väiksem CGM turul:** 2.16 g, diameeter 22mm
- **Veekindel:** IP68 (kuni 60 minutit 2 m sügavusel)
- **Kasutamine:** Alates 2 eluaastast



## Vajad abi?

Kirjuta meile: [info@glukoosimonitor.ee](mailto:info@glukoosimonitor.ee)