Mit Blutzuckermessen den Blick für Zusammenhänge öffnen: das ist erhellend.

۲



Einfach starten.

Aktivieren Sie die Vorteile von CONTOUR® NEXT ONE in nur drei einfachen Schritten. Bestätigen Sie die voreingestellten, allgemeinen Zielbereiche¹ mit der OK-Taste. Stellen Sie Zeit und Datum mit der Aufwärts- bzw. Abwärts-Taste ein. Drücken Sie anschließend die OK-Taste um die Einstellung zu bestätigen. Die Einrichtung ist abgeschlossen. Sie können nun Ihren Blutzucker messen.



1 Voreingestellter Zielbereich im CONTOUR* NEXT ONE Blutzuckermessgerät, individuelle Zielbereiche nur über die CONTOUR* DIABETES App einstellbar. Bitte besprechen Sie Ihre persönlichen Zielbereiche mit Ihrem Arzt.

Einfache Blutzuckermessung in 5 Schritten.



Hände waschen und gut abtrocknen



Blut ansaugen



Sensor einstecken, das Messgerät schaltet sich ein



Ergebnis ablesen, Farbsignal beachten



Mit der Stechhilfe einen Blutstropfen gewinnen

۲

Das smartLIGHT[®] Farbsignal erleichtert den Umgang mit Diabetes.

Das CONTOUR® NEXT ONE Blutzuckermesssystem gibt zu jedem Messwert direktes Feedback über das smartLIGHT® Farbsignal. So können Sie den Wert sofort richtig einordnen.²



2 Voreingestellter Zielbereich im CONTOUR® NEXT ONE Blutzuckermessgerät, individuelle Zielbereiche nur über die CONTOUR® DIABETES App einstellbar. Bitte besprechen Sie Ihre persönlichen Zielbereiche mit Ibrem Arzt

Bitte besprechen Sie ihre personlichen Zielbereiche mit ihrem Arzt. 3 SMARTSON Patienten-Befragung zum CONTOUR[®] NEXT ONE Blutzuckermesssystem und der CONTOUR[®] DIABETES App, Juni 2017, Schweden.

Die Mahlzeit-Markierung.

Über die Funktion Mahlzeit-Markierung können Sie jeden Messwert mit den Markierungen "Nüchtern", "Vor dem Essen" und "Nach dem Essen" versehen. Wenn Sie Messwerte

markieren, vergleicht das Messgerät diese mit den entsprechenden voreingestellten Zielbereichen.⁴

Die Funktion Mahlzeit-Markierung können Sie jederzeit im Menü *Einstellungen* aktivieren.

Symbol	Zielbereich
Ŏ	Voreingestellter Zielbereich für "Nüchtern" : 70 mg/dl – 130 mg/dl (3,9 mmol/l – 7,2 mmol/l)
Ť	Voreingestellter Zielbereich für "Vor dem Essen" : 70 mg/dl – 130 mg/dl (3,9 mmol/l <i>–</i> 7,2 mmol/l)
Ĭ	Voreingestellter Zielbereich für "Nach dem Essen" : 70 mg/dl – 180 mg/dl (3,9 mmol/l – 10 mmol/l)
	Voreingestellter Allgemeiner Zielbereich : 70 mg/dl – 180 mg/dl (3,9 mmol/l – 10 mmol/l)

4 Voreingestellter Zielbereich im CONTOUR* NEXT ONE Blutzuckermessgerät, individuelle Zielbereiche nur über die CONTOUR* DIABETES App einstellbar. Bitte besprechen Sie Ihre persönlichen Zielbereiche mit Ihrem Arzt.

Die App laden und koppeln.

- Download der CONTOUR[®] DIABETES App
 Für iOS (iPhone oder iPad, min. iOS 8.0)
 Für Android (Samsung, HTC, Sony, LG etc., min. Android 5.0)
- 2. Öffnen Sie die App und wählen Sie zur Installation bzw. Anmeldung den Menüpunkt "Erste Schritte". Einfach den weiteren Anweisungen folgen.

۲

- 3. Sobald der entsprechende Hinweis erscheint, legen Sie Ihr Messgerät in die Nähe des Smartphones. Beim Smartphone sollte Bluetooth eingeschaltet sein. Das Messgerät sollte ausgeschaltet sein.
- 4. Halten Sie die große mittlere Taste an Ihrem Messgerät gedrückt, bis die Sensoröffnung blau blinkt.
- Die Verbindung zum Messgerät wird jetzt über Bluetooth hergestellt. Anschließend wird Ihr Messgerät auf dem Bildschirm der App zur Bestätigung angezeigt.
- 6. Wenn die Kopplung erfolgreich war, zeigt die App dies an und die Sensoröffnung Ihres Messgeräts leuchtet ein paar Sekunden lang dauerhaft blau.
- 7. Sie können die Funktionen der App jetzt nutzen und sich mit ihnen vertraut machen.







Das Hauptmenü und erste Einstellungen.



Über das Hauptmenü haben Sie Zugriff auf alle Funktionen der App. Zum Hauptmenü gelangen Sie durch Tippen auf dieses Symbol links oben auf dem Bildschirm:



Wenn noch nicht erfolgt, ist es hilfreich, unter dem Menüpunkt *Einstellungen* als Erstes ein persönliches Nutzerkonto anzulegen.

++00 ♥ 12.24	•
Mein Profil	
Zielbereiche	
Tagesaufteilung	
HbA1c-Historie	
Mein Team	
Medizinisches Fachpersonal	
Termine	
Berichte	
Notfallkontakte	

Unter dem Menüpunkt *Mein Profil* können Sie u. a. grundsätzliche Angaben über Ihren Diabetes-Typ machen sowie zum behandelnden Arzt.

Werte dokumentieren und Zusammenhänge verstehen.

Nach dem erstmaligen Koppeln werden alle Messwerte vom Messgerät in die App übertragen. So entsteht eine nach Tag und Uhrzeit sortierte Übersicht über Ihren Blutzuckerverlauf. Diese können Sie über den Menüpunkt *Meine Messwerte* aufrufen.

In der Übersicht haben Sie Zugriff auf alle wesentlichen Messdaten.

Der Blutzuckerverlauf der letzten 3 Tage wird als Grafik dargestellt. Durch Tippen auf einen Tag _____ können Sie eine detaillierte Tagesansicht aufrufen.

Die einzelnen Messwerte werden mit Datum und Uhrzeit angezeigt. Durch — Tippen auf den Messwert gelangen Sie zu einer Detailansicht. Hier können Sie Informationen hinzufügen.



Am unteren Ende der Übersicht werden Ihnen die Durchschnittswerte der Woche angezeigt. Die CONTOUR® DIABETES App wurde in Zusammenarbeit mit Diabetesexperten entwickelt, ist ein CEzertifiziertes Medizinprodukt und erfüllt die deutschen Datenschutz-Anforderungen.

Einfach praktisch: Ihr digitales Blutzuckertagebuch.

Zu jedem Messwert können Sie individuelle Informationen über Ihre Alltagsgewohnheiten hinzufügen, z. B. Beispiel über sportliche Aktivitäten, ____ eingenommene Medikamente und Mahlzeiten.⁶ Dazu in der Detailansicht einfach auf eins der Symbole tippen.

Ubbrochen Baarbak	Trans. Eastin
Fr. 11. März 12:51	● 128 ₩
Laufe	n
Gesamtdauer	0 Min
Intensität	Keine

Sie können auch Fotos aufnehmen, z. B. um bestimmte Mahlzeiten zu dokumentieren.

***00	•	12.24	
Abbred Fr. 11. 12:5	ien Bei März I	arbeitung	Fertig
0		<i>\$</i>	
1		K	8
	. 2	- Ster	
		11 M W	

Aus der Dokumentation der Messwerte in Verbindung mit zusätzlichen Informationen ergibt sich nach und nach ein aussagekräftiges Blutzuckertagebuch. Es hilft Ihnen, die Zusammenhänge zwischen Alltagsgewohnheiten und Ihrem Blutzuckerverlauf zu verstehen. So können Sie mit Ihrem Diabetes besser umgehen und auch Ihren Arzt mit wertvollen Informationen unterstützen.



5 Bei Mahlzeiten können die Kohlenhydrate in BE, KE oder g angegeben werden Diese Einstellung kann jederzeit geändert werden.

App-gemacht: wir kümmern uns um alle Fragen.

Die CONTOUR[®] DIABETES App erleichtert Ihnen den täglichen Umgang mit Diabetes. Die Anwendung der App ist einfach und intuitiv.



Ascensia Diabetes Service: 0800 / 50 88 822 (kostenfrei) info@ascensia.de | www.contournextone.de

Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH Ascensia Diabetes Service 51355 Leverkusen Sollten Sie trotzdem einmal Fragen haben oder Hilfe benötigen, kümmert sich der Ascensia Diabetes Service gerne um Sie.

Zusätzlich stehen Ihnen auf unserer Website hilfreiche Videos über die CONTOUR[®] DIABETES App zur Verfügung.



Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo, Contour, Smartlight sind Marken und/oder eingereichte Marken der Ascensia Diabetes Care Holdings AG. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc.





84870552 02/18