

# Uw Diabetes in een nieuw licht

Zo eenvoudig is het: korte uitleg bij het bloedglucose controlesysteem CONTOUR® NEXT ONE en de CONTOUR® DIABETES app.



**Contour next ONE**  
Blood Glucose Monitoring System



## Eenvoudig starten.

Maak optimaal gebruik van de voordelen van de CONTOUR® NEXT ONE in slechts 3 eenvoudige stappen. Bevestig de vooraf ingestelde algemene doelwaarden\* met de OK-knop. Druk vervolgens op de OK-knop om de instelling te bevestigen. Uw meter is ingesteld. U kunt nu uw bloedglucose meten.



\* Vooraf ingestelde doelwaarden in de CONTOUR® NEXT ONE meter. Individuele doelwaarden zijn alleen in te stellen via de CONTOUR® DIABETES app. Bespreek uw persoonlijke doelwaarden met uw behandelaar.

## Eenvoudige bloedglucosemeting in 5 stappen.



1. **Handen wassen**



2. **Steek de teststrip in de teststrippoot, de meter gaat automatisch aan**



3. **Prik in de zijkant van uw vingertop met het prikapparaat**



4. **Bloed aanbrengen**



5. **Bloedglucoseresultaat aflezen. SmartLIGHT laat u direct weten of u boven, binnen of beneden uw doelwaarde zit.**

## Verhelderend: het smartLIGHT kleursignaal.

CONTOUR® NEXT ONE geeft u direct feedback over uw glucosewaarde. Dankzij het kleursignaal weet u direct of uw boven, binnen of onder uw doelwaarde zit.\*

De gemeten waarde is <b>te hoog</b> : <b>Risico op een hyperglykemie!</b>	
De gemeten waarde ligt <b>binnen de doelwaarde</b> .	
De gemeten waarde is <b>te laag</b> : <b>Risico op een hypoglykemie!</b>	

\* Vooraf ingestelde doelwaarden in de CONTOUR® NEXT ONE meter. Individuele doelwaarden zijn alleen in te stellen via de CONTOUR® DIABETES app. Bespreek uw persoonlijke doelwaarden met uw behandelaar.

## Maaltijdmarkering.

Met deze functie kunt u elk meting een Maaltijdmarkering geven: "Nuchter", "Voor het Eten" en "Na het Eten". Bij het gebruik van Maaltijdmarkering vergelijkt de meter uw waarde met de door u ingestelde doelwaarden.

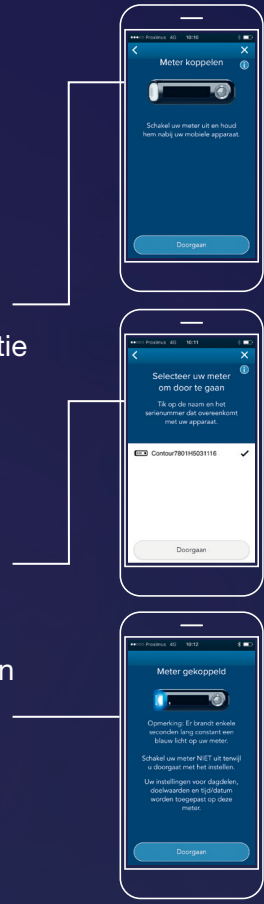
De functie Maaltijdmarkering kunt u op elk moment in het menu bij **Instellingen** activeren.

Symbol	Doelwaarden
	Vooraf ingestelde <b>Doelwaarde Nuchter</b> : 3,9 mmol/L – 7,2 mmol/L
	Vooraf ingestelde <b>Doelwaarde Voor het Eten</b> : 3,9 mmol/L – 7,2 mmol/L
	Vooraf ingestelde <b>Doelwaarde Na het Eten</b> : 3,9 mmol/L – 10,0 mmol/L
	Vooraf ingestelde <b>Doelwaarde Totaal</b> : 3,9 mmol/L – 10,0 mmol/L

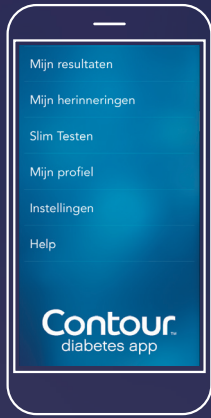


## De App downloaden en koppelen.

1. Download de CONTOUR® DIABETES app  
Voor iOS (iPhone of iPad, min. iOS 8.0)  
Voor Android (Samsung, HTC, Sony, LG etc., min. Android 5.0)
2. Open de App en kies voor "Aanmelden" of "Aan de Slag".  
Volg de verdere instructie op uw scherm.
3. Leg uw meter in de buurt van uw smartphone of tablet zodra daar om gevraagd wordt. Op uw smartphone of tablet moet uw Bluetooth functie ingeschakeld zijn. Uw meter moet uitgeschakeld zijn.
4. Houd de middelste ronde knop op uw meter ingedrukt totdat u een blauw knipperend licht (bij de teststrippoort) ziet.
5. Meter en app maken nu contact via Bluetooth. U ziet uw meter ter bevestiging op het scherm van uw telefoon of tablet.
6. Als de koppeling geslaagd is, toont de app dit door een paar seconden een blauw licht te tonen bij de teststrippoort.
7. U kunt de app nu gebruiken en vertrouwd raken met het gebruik van de verschillende mogelijkheden



## Het hoofdmenu en eerste instellingen.



Het hoofdmenu geeft u toegang tot alle functies in de app. Overal in de app kunt u terug naar het hoofdmenu via het 'hamburger' symbool linksboven in uw beeldscherm:



Als u dit nog niet heeft gedaan is het nuttig om in het menu item **Instellingen** als eerste een persoonlijk cloud account aan te maken.



Via het menu item **Mijn Profiel** kunt u persoonlijke informatie vastleggen. Denk hierbij aan het type diabetes dat u heeft, wie uw behandelend arts is etc.

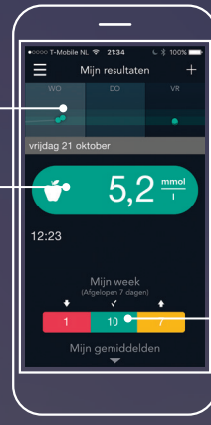
## Bloedglucosewaarden vastleggen en resultaten begrijpen.

Na de eerste keer koppelen worden alle resultaten in uw meter automatisch en draadloos overgebracht naar de app. Zo ontstaat een op dag en tijdstip gesorteerd overzicht en krijgt u inzage in uw bloedglucosewaarden door de tijd heen. In het menu item **Mijn Resultaten** gaat u rechtstreeks naar uw waarden.

In het overzicht heeft u toegang tot alle essentiële gegevens.

De bloedglucosespiegel over de afgelopen 3 dagen is zichtbaar in een grafiek. Tik op een dag en u ziet de specifieke informatie over die dag.

Datum en tijd zijn altijd gekoppeld aan het bloedglucoseresultaat. Klik op de gemeten waarde voor meer informatie / details. U kunt hier extra notities aan toevoegen.



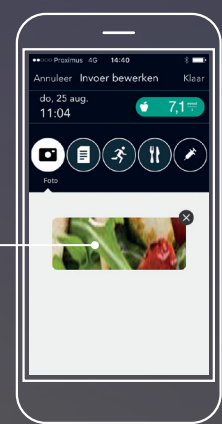
Onderaan het scherm ziet u een overzicht met uw gemiddelde waarden van de afgelopen week.

Zeer praktisch: uw digitale bloedglucosedagboek.

Na een bloedglucosetest kunt u notities aan uw bloedglucosewaarde toevoegen. Dit kan uw waarde verduidelijken. Denk bijvoorbeeld aan sport, ingenomen medicatie, informatie over uw maaltijden\* Wilt u een notitie maken, tik dan op een icoon en u kunt aan de slag.

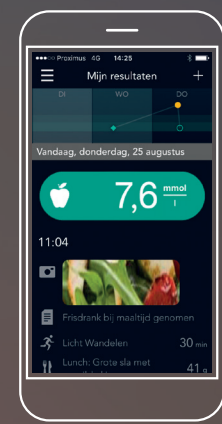


U kunt ook een foto nemen, bijvoorbeeld van een maaltijd. Zo kunt u later terugzien wat het effect op uw bloedglucose was na het eten van deze maaltijd.



Door het vastleggen van deze notities met aanvullende informatie bij een bloedglucoseresultaat, heeft u een zeer waardevol diabetesdagboek. Het helpt u om de samenhang tussen dagelijkse activiteiten en uw bloedglucosewaarden beter te begrijpen. Het is een slimmere vorm van diabetes management die u helpt om betere, inhoudelijke gesprekken met uw behandelaar te voeren.

\* Bij uw maaltijden kunt u kiezen voor een koolhydraateenheid in Gram (g), Punten (pt) of Keuzes (ch). Let op: indien u kiest voor bijv. Gram kunt u dit later niet meer wijzigen.



## Lezen, zien, begrijpen.

Graag verwijzen wij u voor verdere informatie naar de gebruikershandleiding van de CONTOUR® NEXT ONE meter in uw startpakket.

Op [www.contournextone.nl](http://www.contournextone.nl) vind u verschillende video's die u uitleg geven over het instellen en gebruiken van de CONTOUR® NEXT ONE meter en de CONTOUR® DIABETES app.

**Ascensia Diabetes Care Klantenservice:**  
**0800 235 22 937** (gratis)  
[info@diabetes.ascensia.nl](mailto:info@diabetes.ascensia.nl) | [www.diabetes.ascensia.nl](http://www.diabetes.ascensia.nl)

Ascensia Diabetes Care  
Vermogenweg 107  
NL - 3641 SR Mijdrecht

