

WAARDES VAN EEN GLUCOSESENSOR AFLEZEN OP EEN SMARTWATCH OF FIETSGPS? JA, HET KAN (SOMS)!

Als je een glucosesensor of continue glucosemonitoring (CGM) hebt, kan je continu je suikerwaarde aflezen op je smartphone of reader. Dit is al een mooie vooruitgang ten opzichte van de vingerprik. Maar in het dagelijkse leven of bij heel specifieke omstandigheden kan het ook handig zijn om glucosewaarden op andere toestellen af te lezen. Denk maar aan sportmomenten, besturen van voertuigen, of zelfs gewoon op het werk of thuis. Wist je dat sommige CGM's een rechtstreekse koppeling kunnen maken met smartwatches of (fiets)GPS?

Inge Everaert, Diabetes Liga vzw, Teamcoördinator Kenniscentrum, beleid en onderzoek



Op vandaag zijn er 2 CGM-systemen op de Belgische markt die een officiële koppeling kunnen maken met smartwatches, namelijk de sensoren Dexcom G6 en G7 en de Guardian 4 (Medtronic)



DEXCOM G7

Glucosewaarden gemeten door een Dexcom G6 of G7 kan je doorsturen naar smartwatches (Garmin, Samsung Galaxy en Apple) en naar fietsGPS (Garmin Edge).

Meer informatie over installatie kan je terugvinden op website van Dexcom (Engels)¹:



of via een video van Garmin²:



GUARDIAN 4 VAN DE MINIMED 780G MEDTRONIC POMP

Het is ook mogelijk om een verbinding te maken tussen de Guardian 4 CGM en Apple watch.

Meer informatie over de installatie vind je terug op de website van Medtronic (Engels)³:



of via de video opgesteld door dr. Inge Van Boxelaer (Endocrinoloog AZ Sint-Lucas Gent & Diabetotech)⁴:





Naast deze officiële koppelingen van Guardian 4 en Dexcom G6/G7 is het ook mogelijk om via de zogeheten open-source apps (vb. xDrip+, Diabox) verbindingen tussen andere CGM-systemen en smartwatches op te zetten. Deze apps zijn niet goedgekeurd door Amerikaanse of Europese autoriteiten en het gebruik daarvan is op eigen risico. Bespreek het gebruik van deze apps altijd met je behandeld team. Meer informatie kun je terugvinden in de blog van dr. Inge Van Boxelaer op de website Diabetotech⁵:



Tip. Als jouw CGM geen officiële koppeling kan maken met je smartwatch en je het niet prettig vindt om niet-goedgekeurde apps op eigen risico te gebruiken, dan bestaat er een alternatieve aanpak. Je kan alarmen instellen als meldingen op zowel je telefoon als je smartwatch. Zo kan je bij het sporten een laag alarm instellen op een hogere drempel, zoals 90-100 mg/dl in plaats van de standaard 70 mg/dl, om zo tijdig meldingen te krijgen voor het innemen van de nodige koolhydraten. Deze eenvoudigere instelling kan ook gunstig zijn voor het behoud van de batterijduur van je telefoon en smartwatch.



AANDACHTSPUNTEN

- Wees je ervan bewust dat de CGM-waardes niet rechtstreeks van je CGM naar je smartwatch of (fiets) GPS verzonden worden. Er is een tussenweg via de smartphone om de gegevens te ontvangen via de CGM-applicatie en door te sturen naar bijvoorbeeld de smartwatch(-applicatie). Je smartphone moet dus altijd in de buurt blijven en geconnecteerd zijn met je CGM en smartwatch of (fiets-)gps.
- Bij afwijkende of onverwachte waardes is het altijd goed om de glucosewaarde op je CGM-applicatie op de mobiele telefoon af te lezen en indien nodig een vingerprik uit te voeren.
- Wees alert voor software updates. Er kunnen verbindingproblemen ontstaan, vooral bij updates van de besturingssystemen van je apparaten. Sensorbedrijven kunnen hun software ook aanpassen, waardoor bepaalde integraties niet meer mogelijk zijn.
- Check voor de aankoop van een nieuwe smartphone, smartwatch of (fiets)GPS de comptabiliteit met je CGM.

1 <https://www.dexcom.com/en-ca/blog/how-get-continuous-glucose-monitoring-compatible-smartwatch>

2 <https://www.youtube.com/watch?v=k92PpkSflg4>

3 https://resources.cloud.medtronic-diabetes.com/sites/prd/files/documents/2023-07/emea-sof-2300008_getting_started_minimed_mobile_with_apple_watch_print_nl_preview.pdf

4 <https://www.youtube.com/watch?v=HLgkoQ-FyXo>

5 <https://www.diabetotech.com/blog/een-stap-voor-stap-handleiding-om-je-cgm-metingen-op-je-smartwatch-te-krijgen>



Wees ervan bewust dat het opzetten van deze verbindingen geduld vereist en experimenteren er vaak bij hoort. Daarom kan het nuttig zijn om contact te maken met lotgenoten met expertise om zo waardevolle ondersteuning en hulp te krijgen. De Diabetes Liga kan je helpen om je in contact te brengen met lotgenoten met ervaring. Contacteer hiervoor onze Diabetes Liga Infolijn.



EEN SMARTWATCH DIE ZELF DE GLUCOSE MEET, BESTAAT DAT OOK AL?

Bepaalde CGM-systemen kunnen dus effectief al gekoppeld worden aan een smartwatch, maar je hebt hierbij wel nog steeds een sensor nodig (op je arm, buik of bil) die continue onderhuids meet en die je elke 7 à 14 dagen moet vervangen, afhankelijk van het soort sensor.

“De technologie om via een polshorloge – zonder CGM – rechtstreeks je glucosewaarden te bepalen staat nog onvoldoende op punt en de resultaten zijn te onnauwkeurig.”

Maar wat als zo’n smartwatch rechtstreeks zou kunnen meten, dus zonder externe sensor? Hier wordt ook effectief onderzoek naar gedaan, door o.a. Apple Watch en Samsung Galaxy Watch. Ze willen een polshorloge ontwikkelen om, zonder de huidbarrière te doorprikken, glucosewaarden te meten. Apple voert hier reeds meer dan 12 jaar onderzoek naar. Een einddatum voor een commercieel product is echter nog niet in zicht. Zowel Apple als Samsung communiceren geen datum voor wanneer ze een dergelijke smartwatch op de markt zouden (kunnen) brengen. Deze ontwikkeling kan misschien nog jaren duren.

Toch kan je via het internet reeds smartwatches aankopen die de glucose meten. Het zijn vaak goedkope toestellen van Chinese makelij. De Diabetes Liga raadt het gebruik van deze toestellen om de glucose te meten af. De technologie om via een polshorloge, zonder CGM, rechtstreeks je glucosewaarden te bepalen staat nog onvoldoende op punt en de resultaten zijn te onnauwkeurig. De functie is dus een vrij nutteloos gadget, en zeker geen goede basis om de glucosewaarden goed op te volgen of je diabetesbehandeling op aan te passen.