

SISTEM MINIMED™ 780G TELESNA VADBA PREDNOSTI IN PRIPOROČILA



Sistem MiniMed™ 780G

Se morda srečujete z izzivom, kako ravnati pred, med in po telesni vadbi? Pripravili smo nekaj kratkih napotkov, ki so vam lahko v pomoč.

ZAKAJ JE POMEMBNA TELESNA VADBA?



PREDNOSTI

- Vadba izboljša inzulinsko občutljivost, kar pomeni, da inzulin deluje bolj učinkovito³
- Pomaga pri uravnavanju telesne teže^{1,3}
- Gradi mišice in izboljšuje njihov ton^{2,3}
- Znižuje tveganje za bolezni srca
- Ohranja kostno maso^{2,3}
- Izboljša kvaliteto življenja^{2,3}

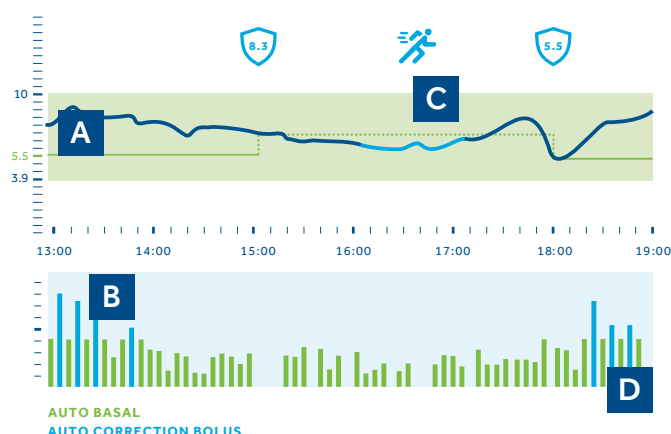


PRIPOROČILA ORGANIZACIJE ADA²

- 150 minut na teden
- Izogibajte se 2 zaporednih dni brez telesne aktivnosti
- 2-3 vadbe za moč na teden, a ne na zaporedne dneve



KAKO SE FUNKCIJA SMARTGUARD™ PRI MINIMED™ 780G PRILAGAJA VAŠIM VREDNOSTIM GLUKOZE



- A** Ciljna nastavitev je 5.5 mmol/L, 6.1 mmol/L ali 6.7 mmol/L - to nastavitev vam je določil vaš zdravnik.
- B** Bazalni inzulin se prilagaja vsakih 5 minut glede na vrednosti, ki jih izmeri glukozni senzor.
- C** Ob telesni aktivnosti uporabnik nastavi začasni cilj na 8.3 mmol/L.
- D** Samodejne korekcije se dovajajo vsakih 5 minut, ko vrednost glukoze s senzorja doseže ali preseže vrednost .6.7 mmol/L.

ZAČASNI CILJ pri 8.3 mmol/L lahko nastavitev vsakokrat, ko vas skrbi, da bi sladkor padel prenizko, na primer ob telesni vadbi.

SAMODEJNE KOREKCIJE med nastavljenim začasnim ciljem niso aktivne. Ko se čas začasnega cilja izteče, se samodejne korekcije ponovno aktivirajo.

SISTEM MINIMED™ - PROTOKOL PRI VADBI

OBIČAJNA 45-MINUTNA TELESNA AKTIVNOST

OB UPORABI FUNKCIJE SMARTGUARD™



VKLOP ZAČASNEGA CILJA

60-120 min pred
začetkom vadbe



NADOMESTNI OGLJIKOVI HIDRATI

15 min pred začetkom vadbe:
Če je glukoza < 5.0 mmol/L : 10-20 g OH
Če je glukoza 5.0-6.9 mmol/L: 10 g OH



VADBA 45 MIN



KONEC ZAČASNEGA CILJA

0-15 min po zaključku
vadbe

✓ V POMOČ

- O svojem načrtu vadbe se pogovorite s svojim zdravstvenim timom.
- Začasni cilj vklopite 1-2 uri pred začetkom vadbe.
- Vadbo začnite, ko je vaša glukoza v ciljnem območju.
- Če imate pred/med vadbo nizek sladkor, zaužijte nadomestne ogljikove hidrate - vendar jih ne vnašajte v črpalko preko funkcije SmartGuard™ Bolus*.
- Če se med vadbo oklopate od črpalke (npr. pri kontaktnih športih), ročno ustavite dovajanje insulina. Tako bodo vaši seštevki insulina pravilni. Čas ustavitve dovajanja insulina naj bo čim krajši.
- 0-15 min po vadbi zaključite začasni cilj.
- Obrok po vadbi: običajni bolus, ki ga po potrebi malenkost zmanjšate (<25%).
- Zaupajte sistemu, da bo algoritem lahko dobro opravil svoje delo.

✗ IZOGIBAJTE SE

- Ne začnite z vadbo, če vrednost glukoze strmo narašča.
- Ne ukrepajte pretirano ob hipoglikemiji.
- Ne vnašajte po nepotrebem nadomestnih ogljikovih hidratov*.
- Ne izvajajte vadbe s preveliko zalogo aktivnega insulina.
- Ne zaužijte preveč ogljikovih hidratov pred vadbo.

* Preko funkcije Bolus vnašajte ogljikove hidrate za obroke in malico - nadomestnih ogljikovih hidratov ne pokrivajte z bolusom.

Za dodatne napotke glede telesne vadbe pri uporabi sistema MiniMed™ 780G se posvetujte s svojim zdravnikom.

Reference

1. Bohn B, et al. Diabetes Care 2015; 38: 1536-1543.
2. American Diabetes Association. Diabetes Care 2019; 42(S1): 1-2

3. Colberg SR, et al. Diabetes Care 2016; 39: 2065-2079
4. O'Neal et al. Diabetes Care 2020; 43: 480-483

Medtronic Adriatic d.o.o.

Folnegovičeva 1c

10 000 Zagreb, Hrvaška

Telefon: +386 1 4881 120

www.medtronic.eu

www.zaloker-zaloker.si

Informacije v tem dokumentu niso zdravstveni nasvet in ne nadomeščajo posveta z zdravnikom. Podrobna navodila za uporabo, indikacije, kontraindikacije, varnostne ukrepe, opozorila in možne neželene dogodke najdete v Uporabniškem priročniku.

UC202120596 SO © 2021 Medtronic. Vse pravice pridržane. Medtronic, logo Medtronic in Further, Together so blagovne znamke družbe Medtronic. Vse druge blagovne znamke so blagovne znamke družbe Medtronic.

Medtronic
Further, Together