

Test dell'attività fisica nella pratica:

scopra di più sui Suoi andamenti del glucosio in associazione all'attività fisica

NOTE: aspetti di cui tenere conto durante l'esecuzione

- 1 Si accerti di limitare il più possibile l'attività fisica 4 ore prima e 4 ore dopo un test dell'attività fisica e di non praticare un allenamento fisico prolungato la sera precedente il test.
- 2 Prima di eseguire ogni test dell'attività fisica, annoti sul retro data, ora e valore del glucosio attuale con freccia della tendenza, nonché il pasto precedente inserendo i carboidrati (CHO) ed eventualmente le unità di insulina.
- 3 Esegua il test dell'attività fisica solo se il Suo valore del glucosio prima del pasto precedente è compreso tra 5.0 e 8.3 mmol/L. Subito prima dell'attività fisica, il valore del glucosio nelle persone in terapia insulinica deve essere pari almeno a 6.7 mmol/L (per le attività sportive sono preferibili valori maggiori, ad esempio compresi tra 8.3 e 10 mmol/L).
- 4 Se fa uso di insulina, consulti il Suo medico o team di diabetologia prima di eseguire il primo test dell'attività fisica per valutare se ridurre l'insulina in bolo prima dell'attività fisica e sportiva.

Come regola di massima si consiglia quanto segue:

- In caso di attività quotidiane e altre attività leggere eseguite entro 1-3 ore da un pasto, ridurre il bolo pasto del 30%.
- In caso di attività sportive eseguite entro 1-3 ore da un pasto, ridurre il bolo pasto del 50%.

A tale scopo definisca assolutamente di comune accordo con il Suo team di diabetologia il dosaggio di insulina adatto per Lei!

- 5 Annoti il tipo e la durata dell'attività fisica e, se previsto, anche un aggiustamento della dose di insulina.
- 6 Le facciamo notare che con FreeStyle Libre 2 con lettore¹ riceve i valori del glucosio tramite scansione. Se utilizza³ FreeStyle Libre 2 con l'app² FreeStyle LibreLink e/o FreeStyle Libre 3 con l'app² FreeStyle Libre 3 oppure con il lettore⁴ FreeStyle Libre 3, i dati del glucosio precisi al minuto vengono trasmessi⁵ dal sensore (senza scansione) al dispositivo ricevente.

ESEMPI: possibili test dell'attività fisica

- Camminare: dopo colazione, in pausa pranzo, camminata domenicale più lunga
- Percorrere a piedi il tragitto fino all'ultima stazione dell'autobus o della metro
- Dedicarsi al giardinaggio e fare le faccende domestiche
- Confrontare attività fisiche di diversa intensità: ad es. calcio e nuoto dolce
- Confrontare la stessa attività fisica in diversi momenti del giorno: ad es. percorrere il medesimo tragitto in bicicletta di mattina e di sera
- Utilizzare un contapassi e confrontare 6'000 passi con 12'000 passi al giorno
- Fare le scale

Dia spazio alla creatività scegliendo attività fisiche che siano anche divertenti!

Le auguriamo buon divertimento con i test dell'attività fisica!

1. L'app FreeStyle LibreLink e il lettore FreeStyle Libre hanno funzioni simili ma non identiche. 2. L'app FreeStyle LibreLink e l'app FreeStyle Libre 3 sono compatibili solo con alcuni dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare l'app, consultare il sito web www.FreeStyle.Abbott per verificare la compatibilità del dispositivo. 3. I sensori FreeStyle Libre e FreeStyle Libre 2 possono essere letti sia con il lettore FreeStyle Libre che con l'app FreeStyle LibreLink. Per utilizzare entrambi i dispositivi in parallelo, è necessario prima attivare un nuovo sensore con il lettore e quindi scansionarlo un'altra volta con l'app FreeStyle LibreLink. 4. Un sensore FreeStyle Libre 3 può essere attivato e utilizzato solo con l'app FreeStyle Libre 3 o con il corrispondente lettore del sistema. Non è possibile passare ad un altro dispositivo dopo l'attivazione del sensore. 5. Il sensore è pronto per la misurazione del glucosio 60 minuti dopo l'attivazione.

VALUTAZIONE: andamento del glucosio in associazione all'attività fisica

Nome:

Cognome:

Riassumiamo di nuovo i punti più importanti per eseguire i test:

- Si accerti che sia presente un collegamento tra il sensore e il dispositivo ricevente.
- Controlli i Suoi valori del glucosio e la somministrazione di insulina prima di iniziare (vedere la prima pagina, punti 3 e 4).
- Esegua il test solo se si sente bene e lo interrompa immediatamente in caso di malessere.

Prima e dopo ogni test dell'attività fisica, inserisca tutte le informazioni nella tabella sottostante.

- Per valutare l'andamento del glucosio in associazione all'attività fisica, esegua un test dell'attività fisica in giorni differenti. Ogni test dell'attività fisica deve essere ripetuto almeno per 3 volte, possibilmente nelle stesse condizioni.
- Al Suo prossimo appuntamento valuti i risultati sulla base di questo documento e dei report presenti in LibreView¹ con il Suo team di diabetologia per ottimizzare il Suo personale programma di attività fisica.

Il mio test dell'attività fisica personale

Tipo e durata dell'attività fisica:

	Ora	Freccia della tendenza	Valore del glucosio attuale	Carboidrati	Unità di insulina
Test dell'attività fisica 1	prima				
Data:	dopo				
Test dell'attività fisica 2	prima				
Data:	dopo				
Test dell'attività fisica 3	prima				
Data:	dopo				

Conclusioni e raccomandazioni:

.....

.....

.....

FreeStyle Libre 

Ulteriori informazioni sono disponibili all'indirizzo www.FreeStyle.Abbott

 **Abbott**
life. to the fullest.®

Fonte: Brinkmann C et al.: AGP-Fibel Bewegung. Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim, 2021.

1. Il sito web LibreView è compatibile solo con determinati sistemi operativi e browser. Ulteriori informazioni sono disponibili all'indirizzo www.LibreView.com. LibreView è un'applicazione basata su cloud.

L'involucro del sensore, FreeStyle, Libre, e i marchi correlati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori.

© 2024 Abbott | ADC-90698 v1.0