

# MINIMED™ 780G-SYSTEMET

## DIABETES TYPE 1 OG TRENING

### FORDELER OG ANBEFALINGER

Medtronic

Vil du trene, men synes det er vanskelig å vite hva du skal gjøre før, under og etter trening? Vi har satt sammen noen punkter du kan vurdere.

## HVORFOR ER DET VIKTIG Å TRENE?



### FORDELER<sup>1,2,3</sup>

- Forbedret lipidprofil
- Vektreduksjon
- Blodtrykk
- Insulinsensitivitet
- Reduksjon av diabetesrelaterte komorbiditeter og kardiovaskulær risiko
- Psykologisk velvære

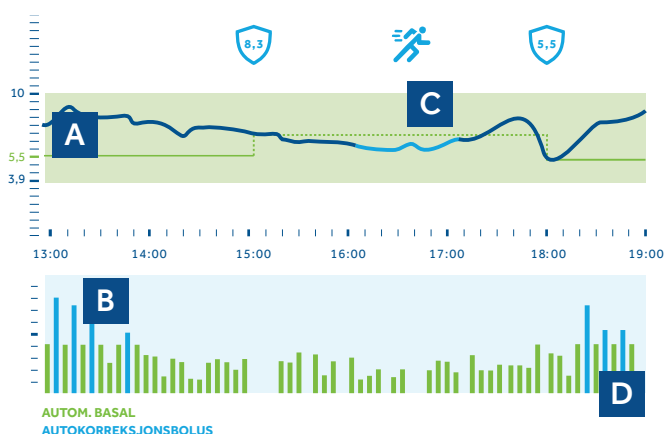


### ADA-ANBEFALINGER<sup>4</sup>

- 150 minutter per uke totalt
- Unngå 2 påfølgende dager uten fysisk aktivitet
- 2–3 økter per uke med styrketrening på ikke-sammenhengende dager



## HVORDAN MINIMED™ 780G SMARTGUARD™-FUNKSJONEN TILPASSER SEG TIL GLUKOSENIVÅENE DINE.



**A** 5,5 mmol/l er standardinnstillingen, men du kan velge å endre den til 6,1 mmol/l eller 6,7 mmol/l.

**B** Basalinsulin-justering hvert 5. minutt basert på sensorglukoseverdier

**C** Midlertidig mål på 8,3 mmol/l aktiveres av brukeren på grunn av trening.

**D** Autokorreksjoner leveres hvert 5. minutt hvis maksimal basal er nådd og SG er over 6,7 mmol/l, som bestemt av algoritmen.

**ET MIDLERTIDIG MÅL (MIDL. MÅL)** på 8,3 mmol/l kan stilles inn for situasjoner med høy aktivitet, for eksempel trening.

**AUTOKORREKSJON**-funksjonen er inaktiv under et aktivt midlertidig mål. Den gjenopptas når det midlertidige målet er fullført.

# TRENINGSPROTOKOLL MINIMED™ 780G-SYSTEMET FOR EN VANLIG 45 MINUTTERS TRENINGSØKT VED BRUK AV SMARTGUARD™-FUNKSJONEN<sup>5</sup>



## START MIDL. MÅL

60 – 120 minutter før trening



## EKSTRA KARBOHYDRATER

hvis det er nødvendig 15 min. før treningen:  
Glukose  $\leq$  7,0 mmol/l: 10 g CHO  
Glukose  $<$  5,0 mmol/l: 20 g CHO



## TRENING 45 MIN.



## STOPP MIDL. MÅL

ca. 15 min. etter at treningsøkten din er over

## ✓ DU BØR

- Diskutere treningsstrategien din med diabetesteamet ditt
- Starte midl. mål 1–2 timer før treningen starter
- Starte trening i målområde
- Hvis det er nødvendig, bør du vurdere erstatningskarbohydrater før og under trening – men ikke angi dem i SmartGuard™-bolusskjermen\*
- Hvis du kobler fra pumpen for å trene (dvs. kontaktsport), må du stoppe insulintilførselen for å sikre riktig total daglig døgndose (TDD) – men begrense stopping av pumpen til et minimum
- Slå av midl. mål ca. 15 minutter etter trening
- Måltid etter trening: Vurder bolusmodifisering
- Stol på systemet og la algoritmen gjøre jobben

## ✗ DU BØR IKKE

- Ha raskt stigende glukosenivåer like før trening
- Overbehandle hypoglykemi
- Legge inn erstatningskarbohydrater i SmartGuard™-bolusskjermen\*
- Trene med mye aktivt insulin i kroppen
- Innta en stor mengde karbohydrater før trening

\* Bare karbohydrater til vanlige måltider eller mellommåltid skal legges inn i SmartGuard™-bolusfunksjonen – ikke erstatnings- eller supplerende karbohydrater skal angis.

**Hvis du har flere spørsmål om trening og MiniMed™ 780G-systemet, kontakt ditt lokale diabetesteam.**

#### Referanser

1. Bohn B, et al. Diabetes Care 2015;38:1536–1543.
2. Kriska AM, et al. J Clin Epidemiol 1991;44:1207–1214.
3. Standards of Medical Care in Diabetes 2019. Diabetes Care 2019. 42 (Supplement 1): S1-S2
4. Colberg SR, et al. Diabetes Care 2016;39:2065–2079.
5. O'Neal et al. Diabetes Care. Volume 43, February 2020 480–483

#### Medtronic Norge AS

Postboks 458  
1327 Lysaker

www.medtronic-diabetes.no  
Tlf.: 67 10 32 00  
Fax.: 67 10 32 10

UC202117891NO © Medtronic 2021.  
Med enerett. Medtronic og Medtronic-logoen er varemerker som tilhører Medtronic.™\*\* Tredjeparters merker er varemerker som tilhører de respektive eierne. Alle andre merker er varemerker for et Medtronic-selskap.

**Medtronic**  
Further. Together