

Перед активностью

Движение в своём темпе. Короткая памятка для людей с диабетом.

☐ Как я себя чувствую?

☐ Какая глюкоза и куда идёт тренд?

☐ Есть ли риск гипо из-за терапии?

☐ Есть ли активный инсулин?

☐ Доступны ли быстрые углеводы?

☐ Что обычно происходит после такой активности?

При СД1 и высокой глюкозе учитывайте кетоны и свой план действий.

При терапии с риском гипо снижение глюкозы возможно и после занятия. Учтите дальнейший контроль и свой согласованный план.

Если самочувствие ухудшилось, остановитесь. При опасных симптомах нужна срочная медицинская помощь.

Образовательная памятка, не индивидуальное назначение. План активности обсуждайте с лечащим врачом (эндокринологом).