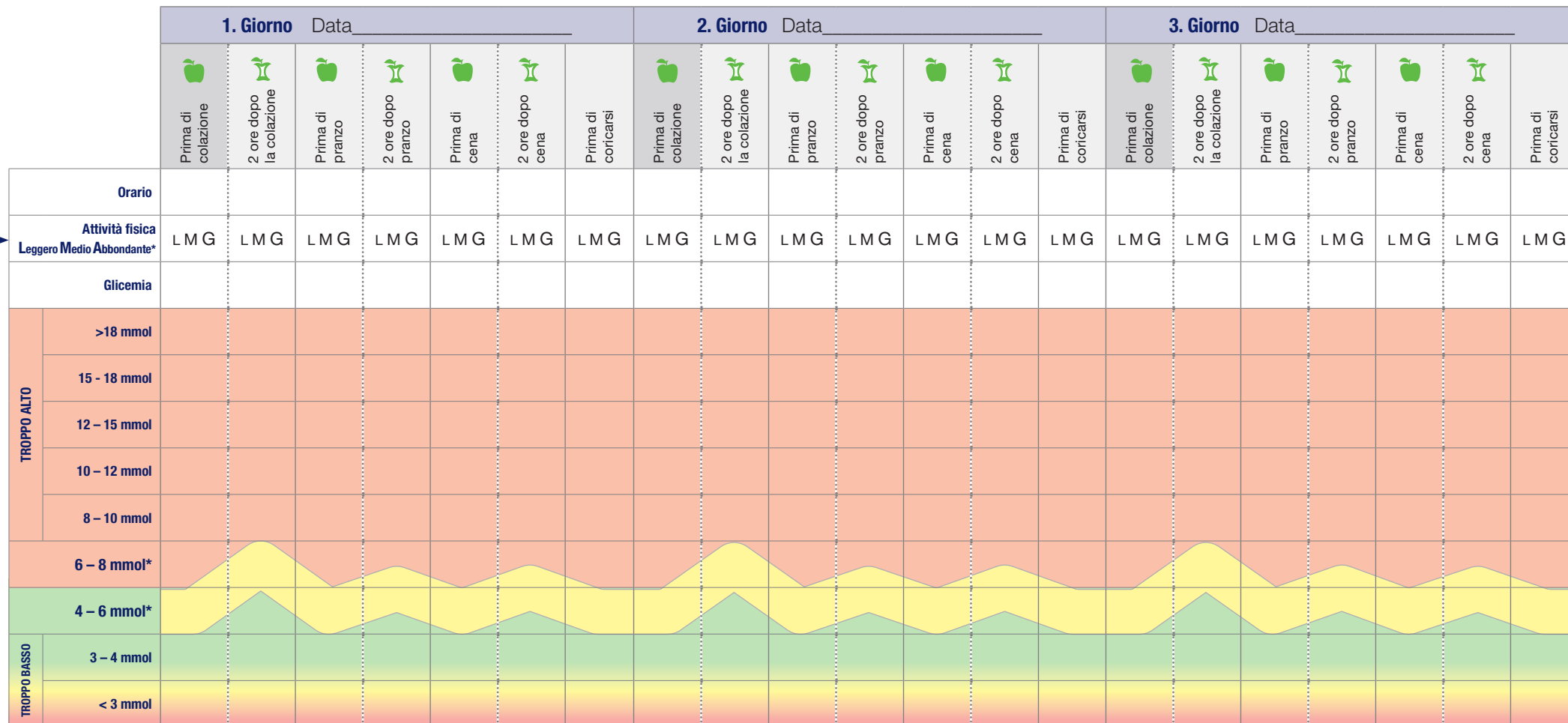


Modulo per l'analisi della glicemia



Contour
next

Nome	Telefono	Therapie



*Attività fisica

Quanta attività fisica ha svolto in passato?

Lieve:
prevalentemente seduta

Moderata:
Passeggio,
lavori domestici

Intensa:
Sudorazione, pulsazione di ca. 110-160 battiti/min.
durante un'attività fisica costante di ca. 30 minuti.

Cosa avete imparato da questa analisi dei vostri valori di glicemia?

La documentazione dei valori di misura aiuta a capire le interrelazioni!

L'autocontrollo ha effettivamente senso quando è possibile capire i valori e prendere autonomamente i provvedimenti adeguati. Perché con la misurazione vi assumete la responsabilità della vostra salute.

Quando si tratta di documentare i valori della glicemia, non tutti i diabetici adoperano la stessa precisione. In questo campo vale la pena di essere precisi, e non vi costa nulla. Per annotare i valori sono sufficienti un paio di minuti al giorno. A tale scopo potrete usare il vostro diario o visualizzare i dati sul computer. Esiste anche una terza possibilità: un semplice foglio di lavoro che consente di rappresentare graficamente i valori.

Come questo modulo può semplificare la convivenza con il diabete?

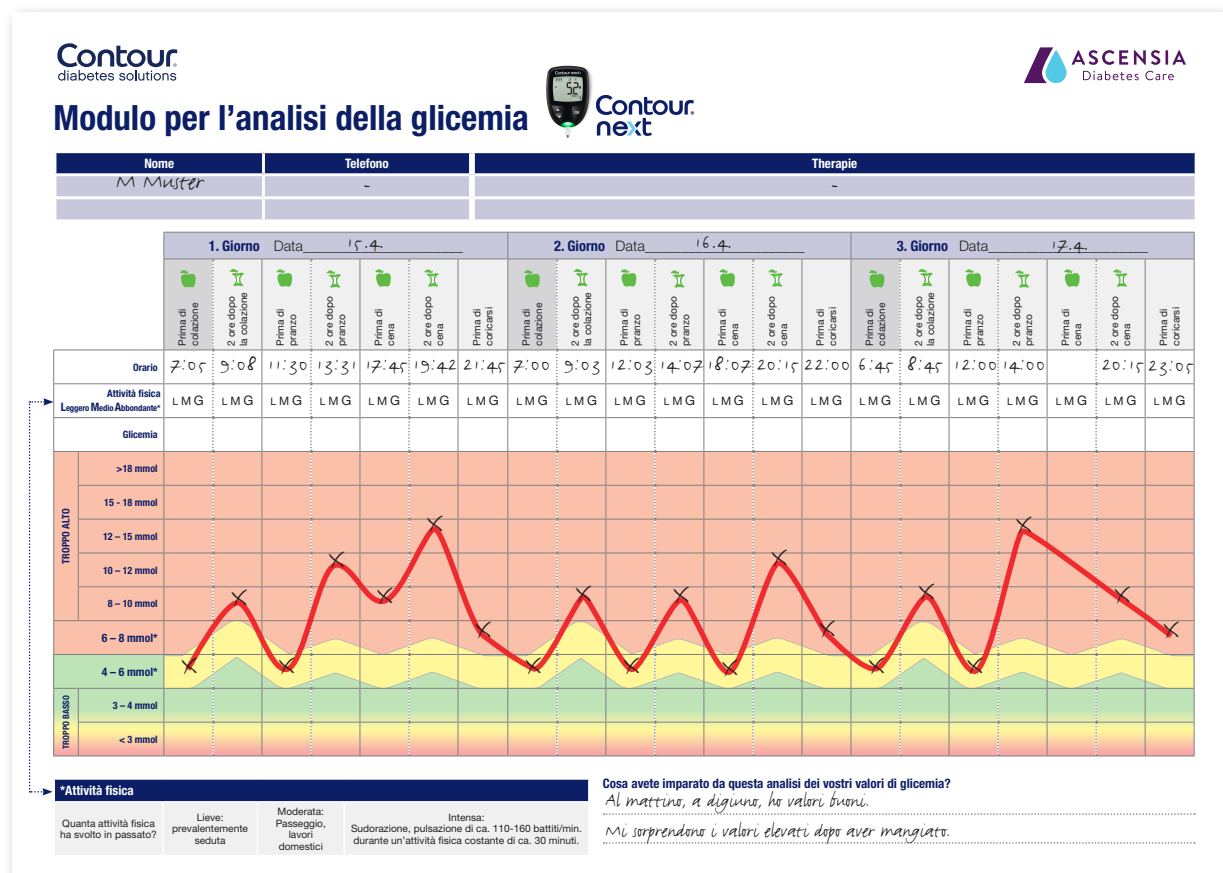
Se eseguite le misurazioni solo sporadicamente o solo in determinati orari, ad esempio solo al mattino, le misurazioni saranno insufficienti, soprattutto se il controllo del diabete non è soddisfacente. La vostra HbA1c, la glicemia media su 3 mesi, risulterà quindi notevolmente aumentata, il 7% o più. Un'analisi della glicemia intensa per 1-3 giorni può fare chiarezza e aiutare voi e lo specialista che vi segue a capire le oscillazioni e a reagire nel modo corretto.

Comprendere la reazione dell'organismo con il profilo della glicemia su 3 giorni

I dati possono fornirvi informazioni importanti:

1. Nella maggior parte dei casi, basta uno sguardo per capire cosa sta andando bene e dove ci sono dei problemi. Collegate i punti con una linea. In questo modo potete individuare l'andamento. Valori al di fuori della norma indicano che occorre cambiare lo stile di vita o rivedere e adeguare la terapia.
2. Potete riconoscere le interrelazioni tra
 - i valori della glicemia e l'orario,
 - i valori della glicemia e l'entità dei pasti
 - i valori della glicemia e il livello di energia (quanto siete in forma)

Se avete poca energia e vi sentite stanchi, solitamente i valori sono troppo alti. Se siete freschi e pieni di voglia di fare, normalmente i valori della glicemia sono nell'area verde. Se quanto è stato detto non è il vostro caso, la stanchezza può avere altre cause che vale la pena di indagare!



Un buon controllo della glicemia vi consente di evitare molti problemi che possono presentarsi con il diabete! E adesso una buona notizia: il diabete è una malattia di cui potete influenzare attivamente l'andamento.