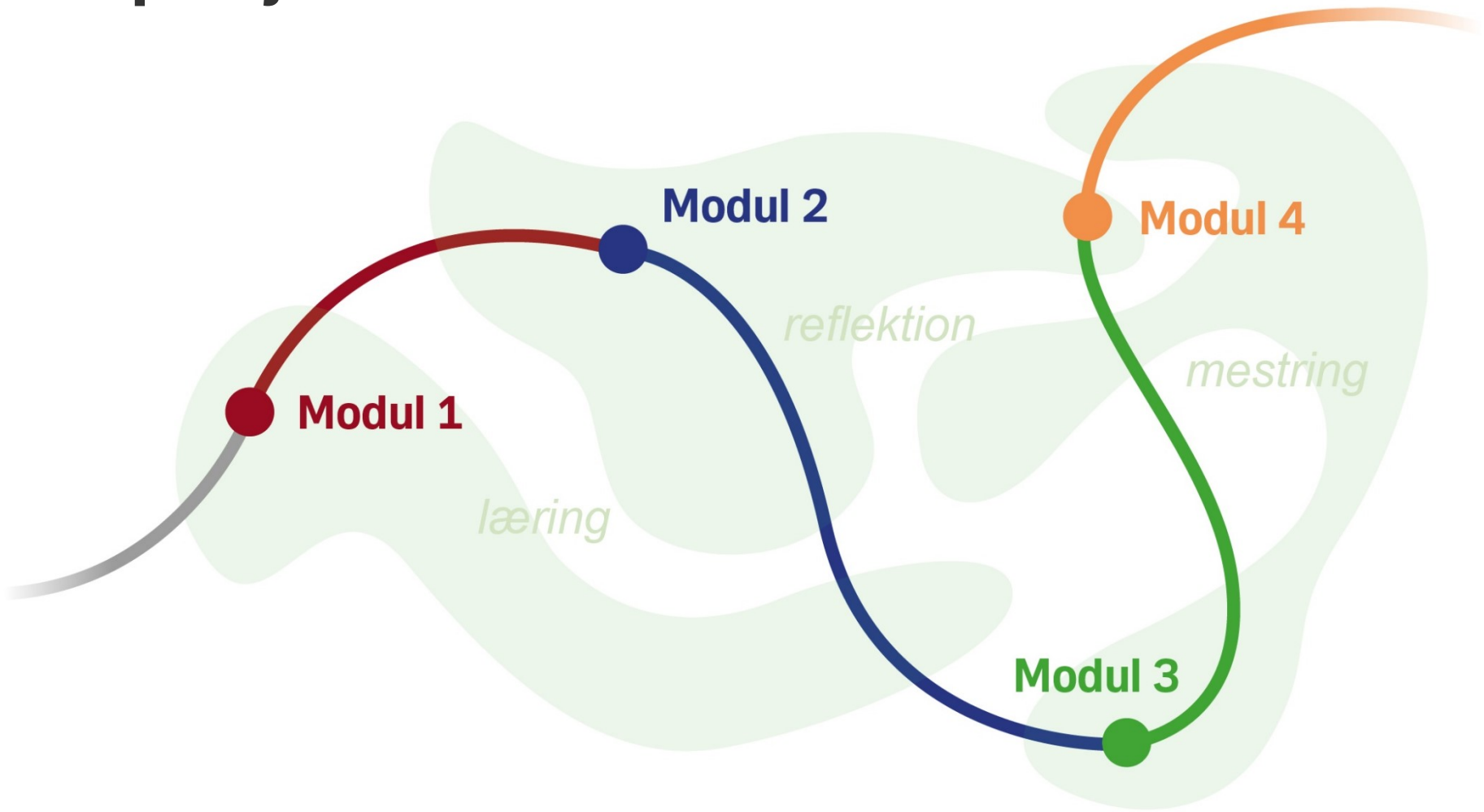
Pumperejsen



Velkommen til kursusdag 2



Program fredag

08:30	Velkommen
	Hvordan er det er det gået siden sidst?
09:15	**Pause**
09:30	Skift af infusionssæt i mindre grupper
10:00	Individuel samtale med behandler: Se på egne data og justere pumpens indstillinger Lave opgaver – træning i at komme rundt i pumpen, hvordan indstillinger ændres Mulighed for at tale med erfaren bruger om stort og småt
11:00	Fælles opsamling på tekniske spørgsmål og opgaver
11:30	**Frokost (Sandwich & grønt)**
12:15	Hverdagen med insulinpumpe del 1 Rejser, sport/ fysisk aktivitet, sygdom
13:00	**Pause**
13:10	Hverdagen del 2, alle de spørgsmål/emner I ønsker at drøfte
13:40	Afrunding og næste stop på rejsen – netværk og opfølgning

Bordet rundt

- Oplevelser med den nye pumpe siden sidst
- Eventuelle tekniske spørgsmål

Sætskift, individuel justering af pumpe, lave opgaver i pumpens funktioner inklusiv pause







Klar til at skifte infusionssæt



1. Vi deler os i hold som sidst

2. Find de 6 ting frem, så er du klar til at gå i gang, når vi *følges ad* trin for trin

Opsamling på opgaver og tekniske spørgsmål

Vær at vide om bolus

Normal bolus, forlænget bolus

- Ved bolusdosering venter pumpen 10 sekunder, inden dosering påbegyndes!
- Normal bolus kan doseres, når basaldoseringen er pauseret
- Forlænget bolus afbrydes ikke af Control-IQ
- Maks. varighed ved forlænget bolus er 2 timer

Frokost pause



Program fortsat

- 12:15 Hverdagen med insulinpumpe del 1
  Rejser, sport/ fysisk aktivitet, sygdom
- 13:00 **Pause**
- 13:10 Hverdagen del 2, alle de spørgsmål/emner I ønsker at drøfte
- 13:40 Afrunding og næste stop på rejsen – netværk og opfølgning

Hverdagen med pumpe

REGION

Fysisk aktivitet med CIQ





Træningsformer

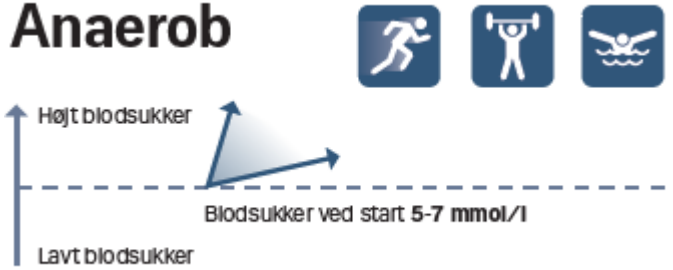
Aerob



Fx gang, cykling, jogging og svømning – Intensitet lav til middel

- Blodsukkeret vil oftest falde
- Ved længerevarende træning → nedsæt insulindosis og indtag flere kulhydrater undervejs

Anaerob



Fx vægtløftning, sprint/løb med høj intensitet, svømning - kort distance

- Blodsukkeret vil generelt være stabilt, men kortvarig intens træning kan få blodsukkeret til at stige.
- Obs! forsinkede lave blodsukkerværdier efter endt træning?

Kombineret



Fx håndbold, fodbold, tennis og crossfit - både eksplosive bevægelser og udholdenhed

- Blodsukkeret kan gå både op og ned

Hvordan sænkes insulinmængden i kroppen før motion

Ved at..

- Morgentræne (fastende)
- Holde afstand mellem måltid med insulin og træning
- Sænke måltidsinsulin
- Anvend ”aktivitetsprofil” i god tid før træning

Aktivitetsprofil motion - sænker insulinmængden i kroppen



Dosering	Control-IQ (mmol/l)	Motion (mmol/l)
Doserer	≥10.0	≥10.0
Øger	≥8.9	≥8.9
Bevarer	6.25 – 8.9	**7.8 - 8.9**
Reducerer	≤6.25	**≤7.8**
Pauserer	≤3.9	**≤4.4**



Fysisk aktivitet med Tandem CIQ

Før træning



Efter træning

Start aktivitetsprofil motion
60-90 min. før træning

Hvis blodsukker under 7 mmol
-> evt. 10-20 g kulhydrat **10 min.** før aktivitet

Tag evt. mikro-bolus: 0,05 ie
For at forebygge autobolus de næste 60 minutter

For nogle er det nødvendigt at tage pumpen helt af under aktivitet (Husk stop pumpen)

Kulhydratbehov
Ved fysisk **aktivitet i mere end 30 minutter**: cirka 10-30 g per 30. minut

Afslut aktivitetsprofil motion
60-90 min. efter træning medmindre blodsukkeret fortsat er faldende

Hvis tendens til natligt lavt BS ->
Sæt standard eller evt. motionsprofil til over natten

Hvis ovenstående ikke er nok - til at forebygge lavt blodsukker under og efter træning og evt. om natten ->
Lav en ekstra profil med 30-50% lavere basalrate samt tilsvarende opjusteret kulhydratforhold og insulinfølsomhed (fordobling af tal).
Start motionsprofilen 90 minutter før træning og følg i øvrigt skemaet dvs. aktivitetsprofil sættes også til.

Flere personlige profiler – en mulighed på sigt

Tjek Video med Peter Adolfsson (Rubin Medical)

forslag til 3 ekstra profiler udover **hverdag**



- **"Sygdom"** -> Basal +100%, ISF og KH ratio ↓20%
- **"Ekstra"** til inaktive dage/menstruation -> Basal +30% uændret ISF og KH ratio
- **"Følsom"** til dage med øget fysisk aktivitet eller fx efter maveinfektion -> minus 20% på basal og + 20% på ISF og KH ratio
- …."**Følsom"** kan evt. også bruges efter **alkohol indtagelse**

Rejse med Tandem CIQ insulinpumpe

Hvad skal med og hvilke overvejelser vil I gøre jer?

- Forsikring (forhåndsgodkendelse)
- Rejse over tidszoner
  - → Stil uret i pumpen efter lokaltid
- Kulde og varmepåvirkning
- Opbevaring af insulin og udstyr i håndbagagen
- Medbring Rejsebrev



I lufthavnen

- Pumpen og DexcomG7 tåler metal detektor, men IKKE bodyscanner eller røntgen

- Efterspørg manuel scanning, kropsvisitering i stedet for evt. full body scanner



I dit rejsebrev står
At du har diabetes og bruger en glukosesensor og en insulinpumpe. Det er livsvigtig medicinsk udstyr, som ikke bør frakobles. Både sensor og pumpe kan trygt bæres gennem metaldetektorer. Sensor og pumpe må IKKE udsættes for røntgenstråler. Dette inkluderer røntgenmaskiner til bagage samt nogle former for helkropsscannere, Du medbringer diverse udstyr i håndbagen, herunder insulin i håndbagagen, hvor det skal være da medicinen ikke tåler kraftige temperatursvingninger…..

Sygdom og feber

- Mål blodsukker ofte
- Tjek ketoner
- Behov for mere insulin end pumpen foreslår?
- Anvend en ”sygdoms profil”
- Utryg eller alene hjemme

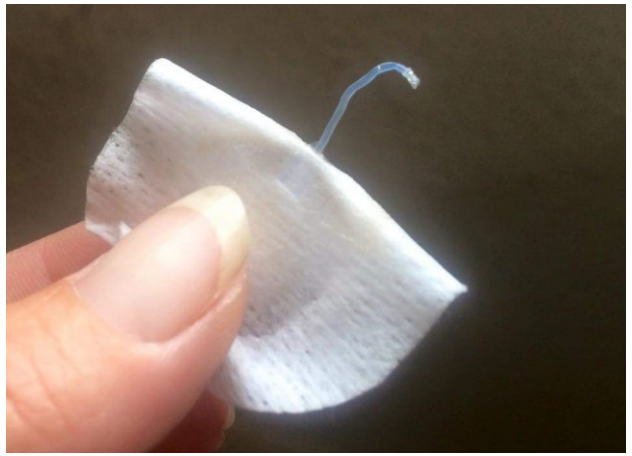


KONTAKT RÅDGIVNINGEN 24/7

39 68 08 00

Hvis uheldet er ude





Har du pakket dit nødkit?

Netværk og erfaringsudveksling

Diabetes type 1: https://www.facebook.com/groups/389063267774489

Diabetes i Danmark: https://www.facebook.com/groups/16803605284

Tandem (Marianne)

Insulinpumpen.dk

Netværk under diabetesforeningen og Type 1 Tænketanken

Måske vil I lave jeres eget?

Opfølgning

Video opfølgning
1-2 uger v. sygeplejerske Ilksen (Linda sender evalueringsspørgsmål)
5 uger v. læge Narges

Det er helt essentielt at I har uploadet pumpen til Stenopool før video konsultationerne

Netværksmøde
Torsdag d. 21 maj. kl.17-19.30 v. Marianne og Linda

Tak for i dag

Held og lykke
med jeres nye liv med
insulinpumpe

