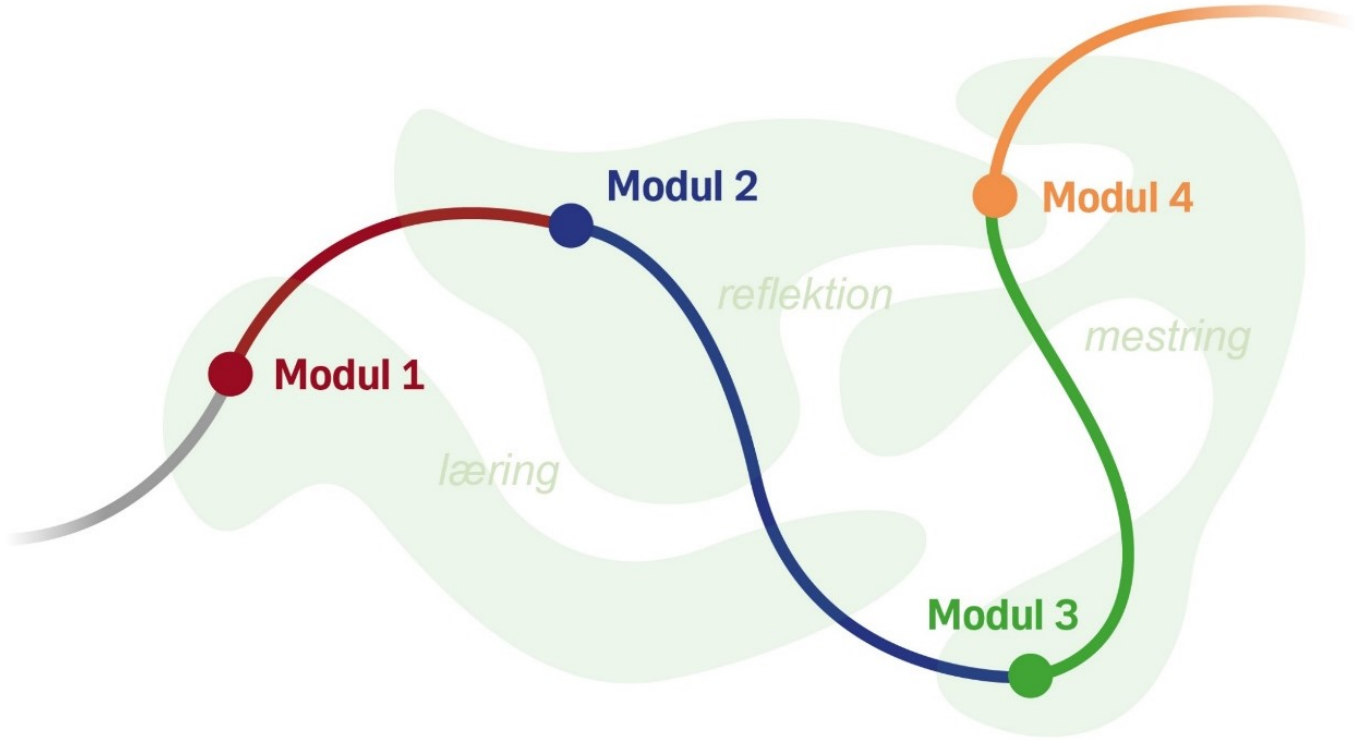
Velkommen til kursusdag 2





Program fredag

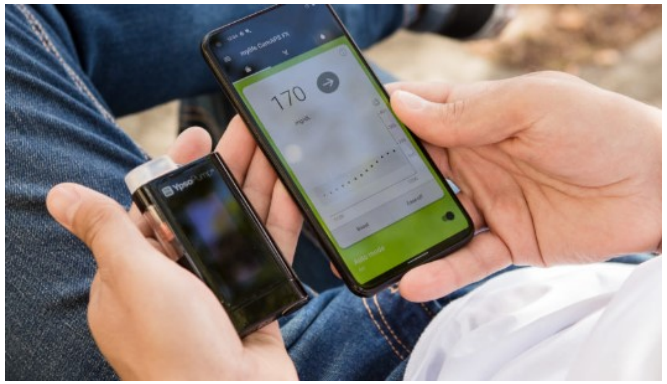
08:30	Velkommen
	Hvordan er det er det gået siden sidst?
09:15	**Pause**
09:30	Skift af infusionssæt i mindre grupper
10:00	Individuel samtale med behandler: Se på egne data og justere pumpens indstillinger Lave opgaver – træning i at komme rundt i pumpen, hvordan indstillinger ændres Mulighed for at tale med erfaren bruger om stort og småt
	Varebestilling med produktspecialist
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
14:00	Tak for i dag

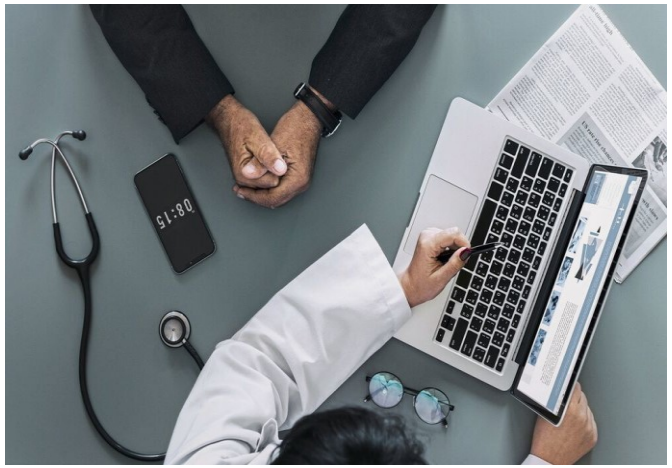
Bordet rundt

Hvordan er det gået?



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

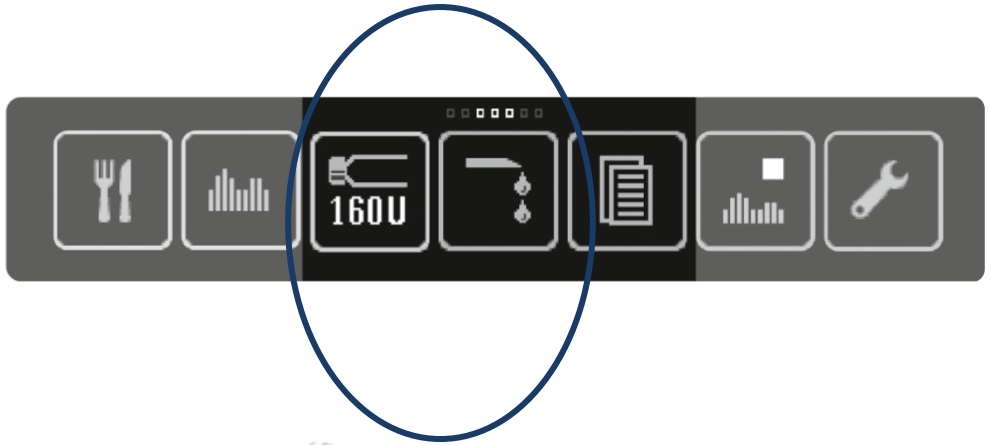






Opfyldning, påsætning og opstart af pumpen



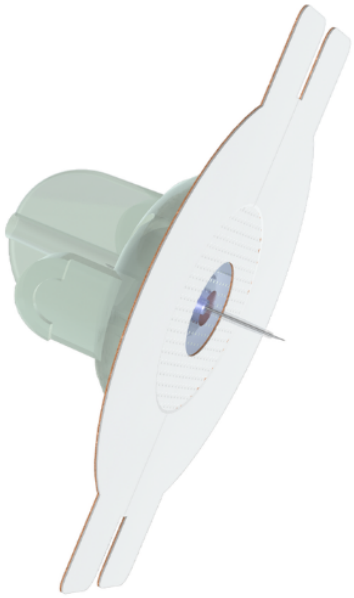




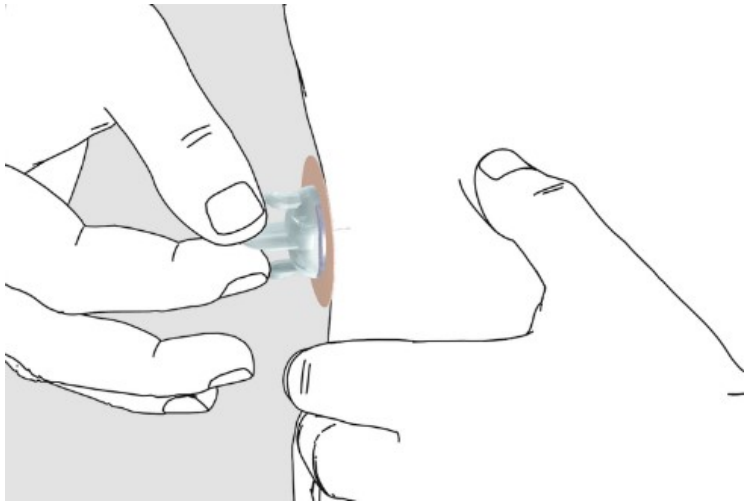
Reservoir/ ampuller til fyldning, kan genopfyldes én gang,

Påsætning af infusionssæt

mylife YpsoPump Orbit soft
Infusionssæt med en blød og fleksibel kanyle







Bæresystemer – tips og tricks





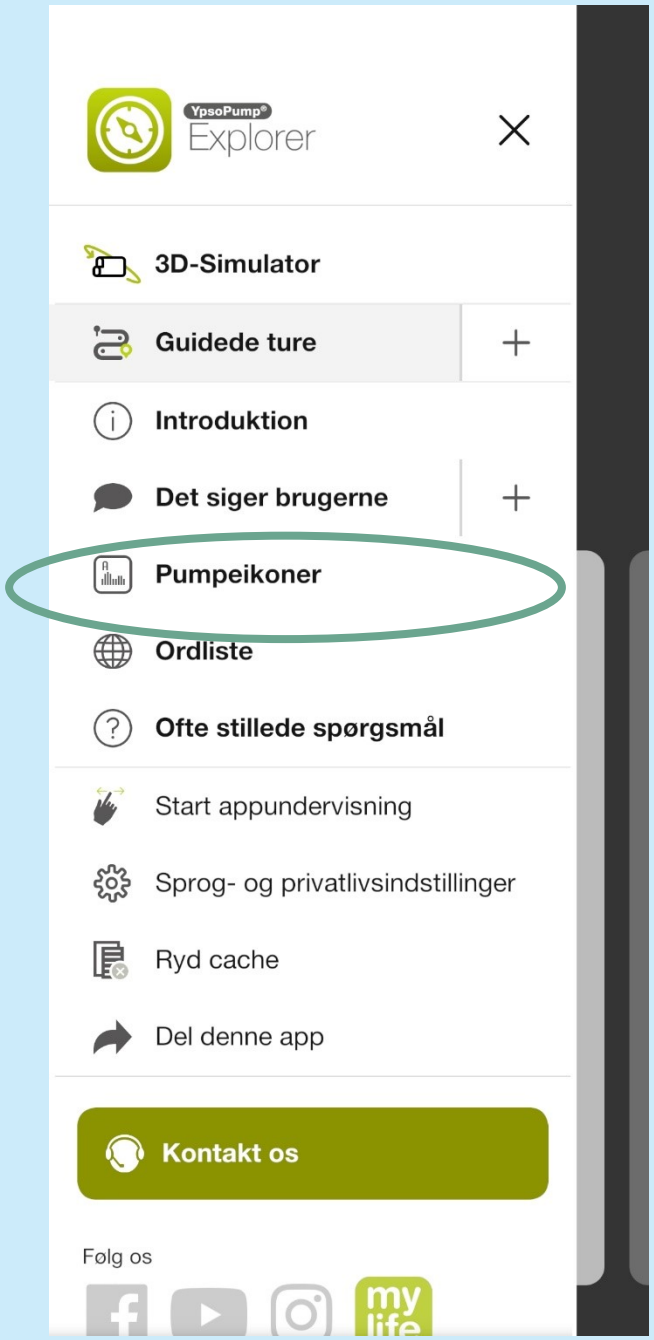




Styr på ikonerne

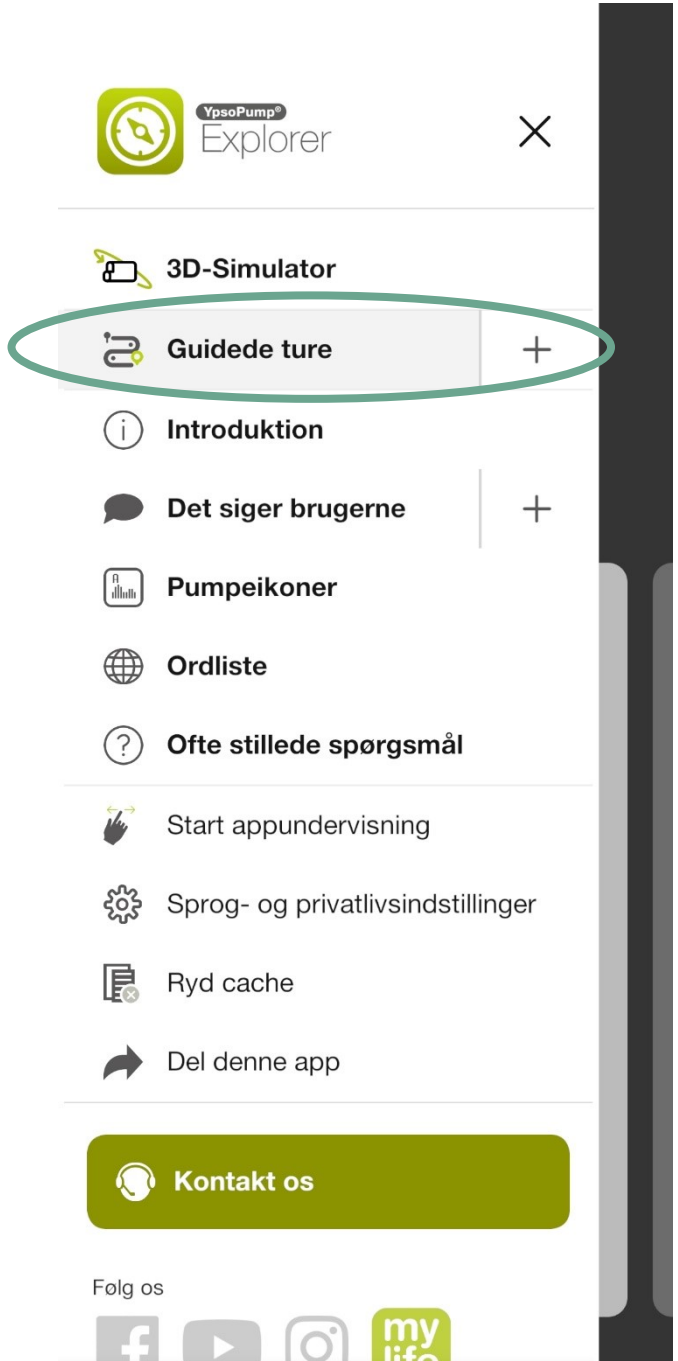
Du finder dem i explorer appen

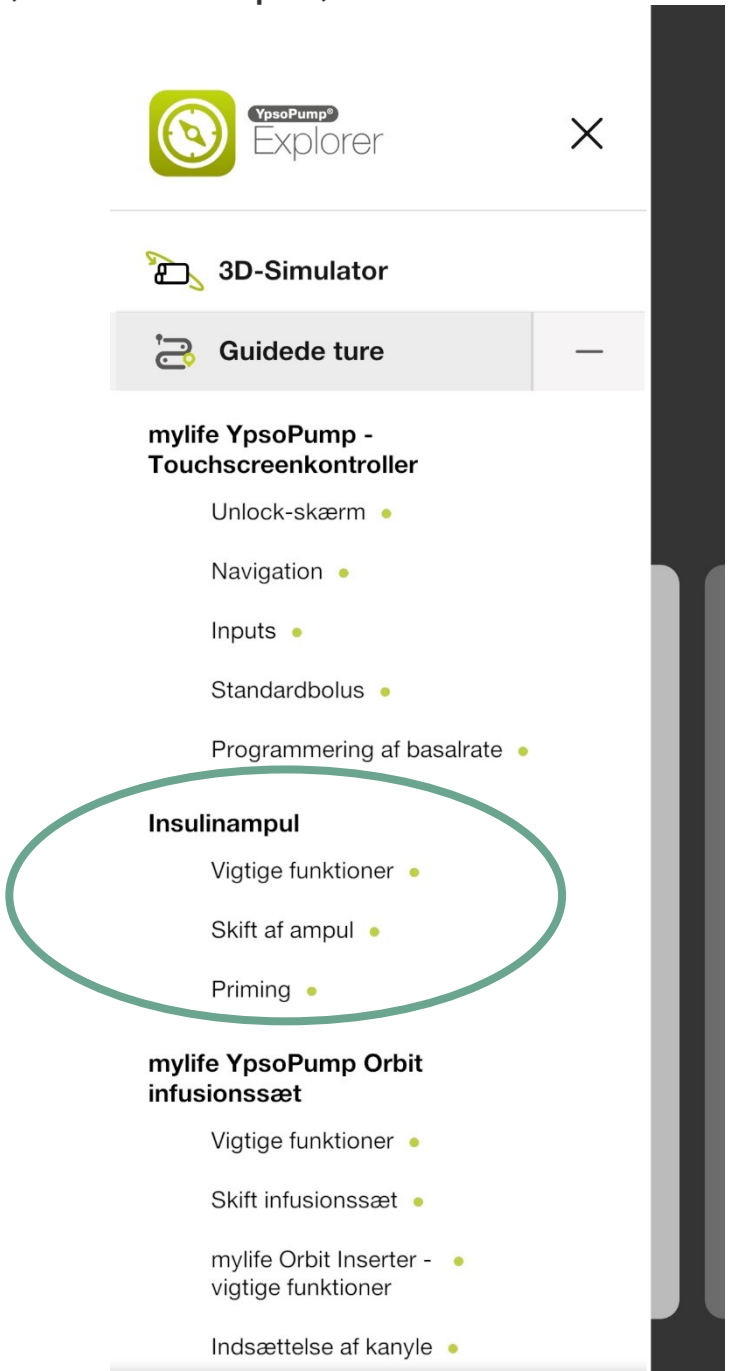


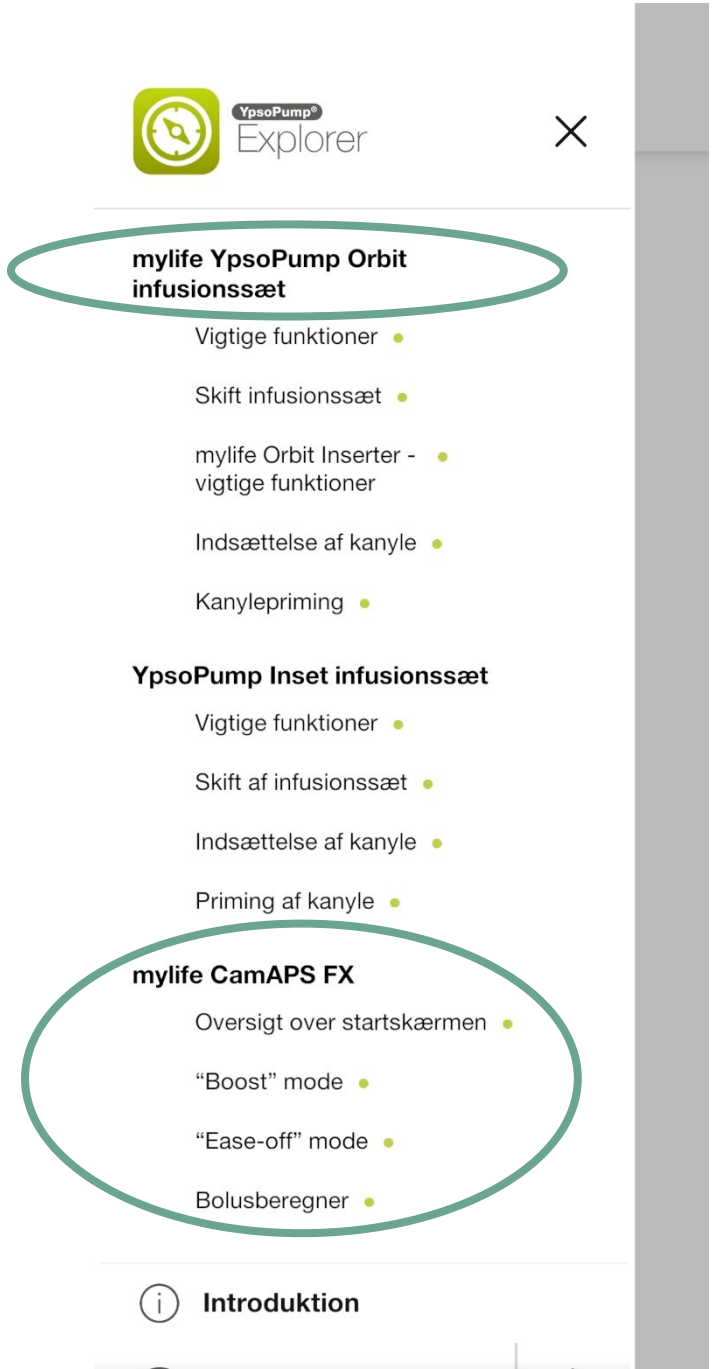




Hjælp findes i appen til brug af funktioner, skift af ampul, sæt mm….

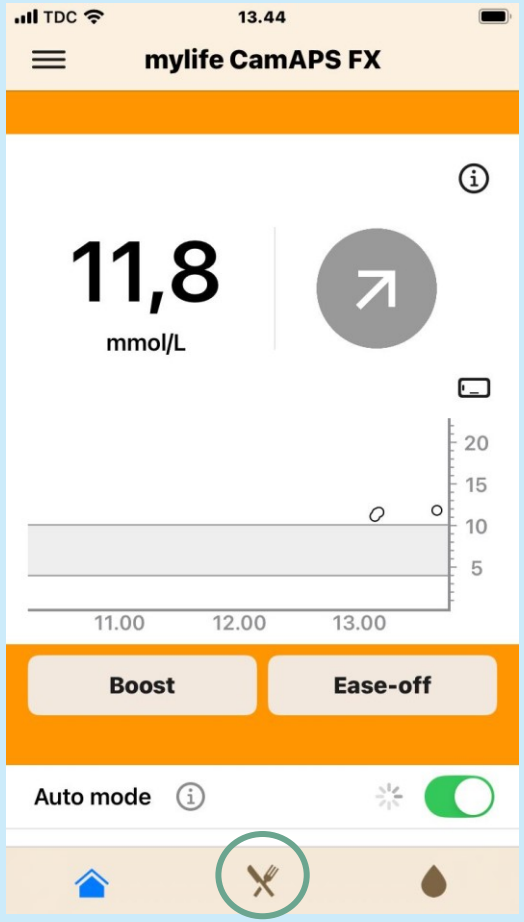




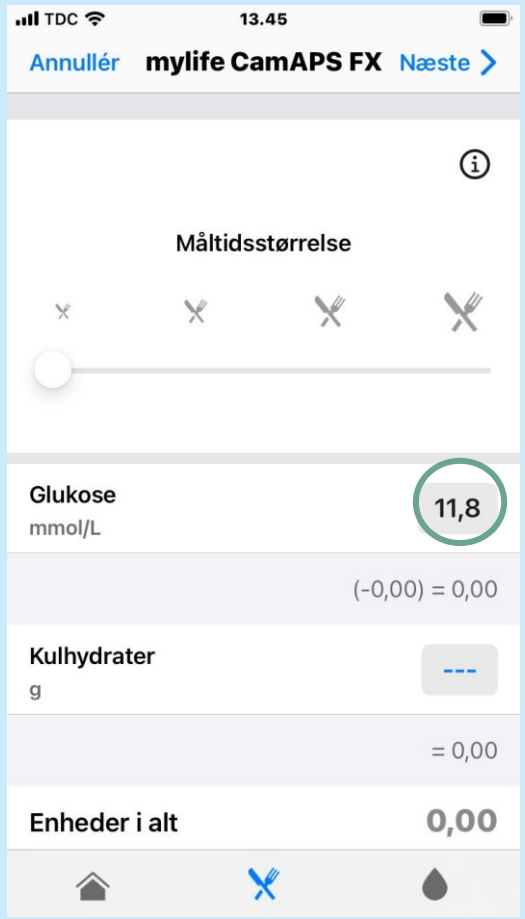


Ypsopump - manuel korrektion

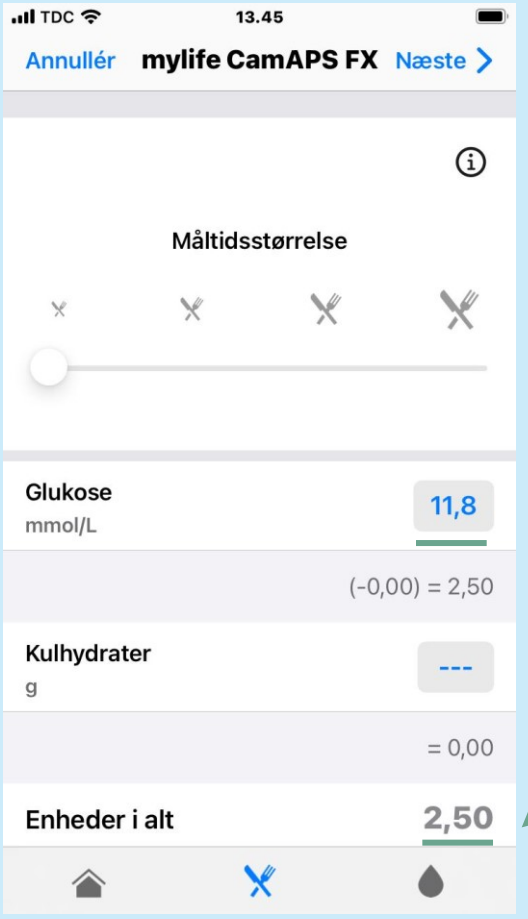
*Obs! kun i særlige situationer, **boost** vil ofte være at foretrække frem for korrektion*



1. TRYK PÅ KNIV OG GAFFEL



2. TRYK PÅ CGM VÆRDI



3. CGM VÆRDI BLIVER BLÅ

KORREKTIONS INSULIN TIL AFGIVELSE

Hvordan virker det automatiske system (algoritmen)?

- Anvender din totale døgndosis insulin (TDD) og opsamler kontinuerligt information om TDD, ser tilbage i tiden ca. 5 dage, vægter de sidste 2 døgn mest.
- Anvender sensorværdien og forudsagte værdier 60 min. frem i tiden
- Vurderer behovet for insulin, stiler efter dit fastsatte mål og afpasser mængden af insulin i små dryp hvert 8-12 minut
- Mængden af indtastede kulhydrater tages i betragtning
- Følsomheden og insulinvarighed beregnes af algoritmen og kan ændre sig på daglig basis
- Over tid kigger algoritmen efter mønstre og følgende tages i betragtning:
  - forskelligt insulinbehov i forskellige tidsperioder over døgnet
  - om insulinmængden til måltidet er passende

OBS! De perioder hvor ”boost” og ”ease off” anvendes indgår *ikke* i algoritmens læring →
Hold igen med anvendelsen af disse i de første uger med pumpen

Hvilke indstillinger har betydning – hvad kan justeres?

I forhold til den **automatiske insulinafgivelse**:

- Det personlige glukosemål – kan ændres i forskellige tidsrum (**standard er 5,8**, lavest mulige 4, højest mulige 11,0 mmol/L)

I forhold til **manuelt igangsat insulin = bolus**

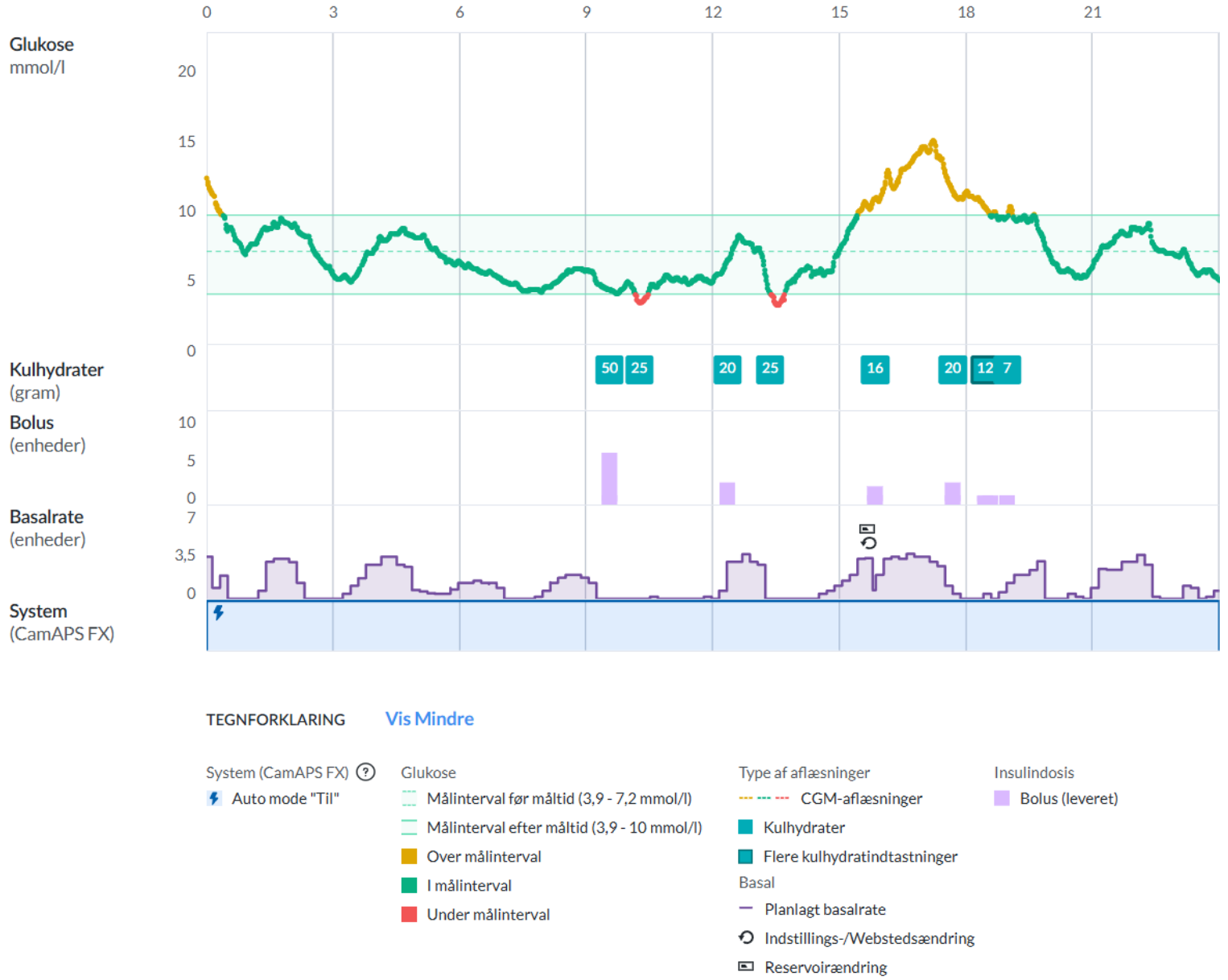
- Kulhydrat forholdet
- Korrektionsfaktoren, når glukose tages med i beregningen
- Glukosemålet
- Insulintiden

Hvis **Automode er slået fra**:

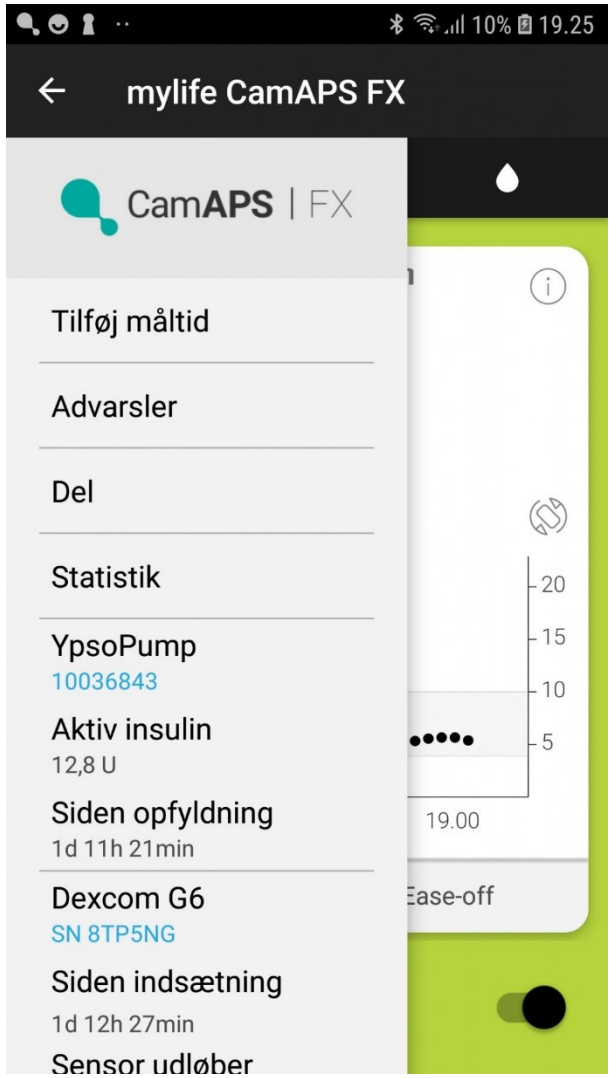
- Ovenstående og *den indstillede basalrate* har betydning

Justering?

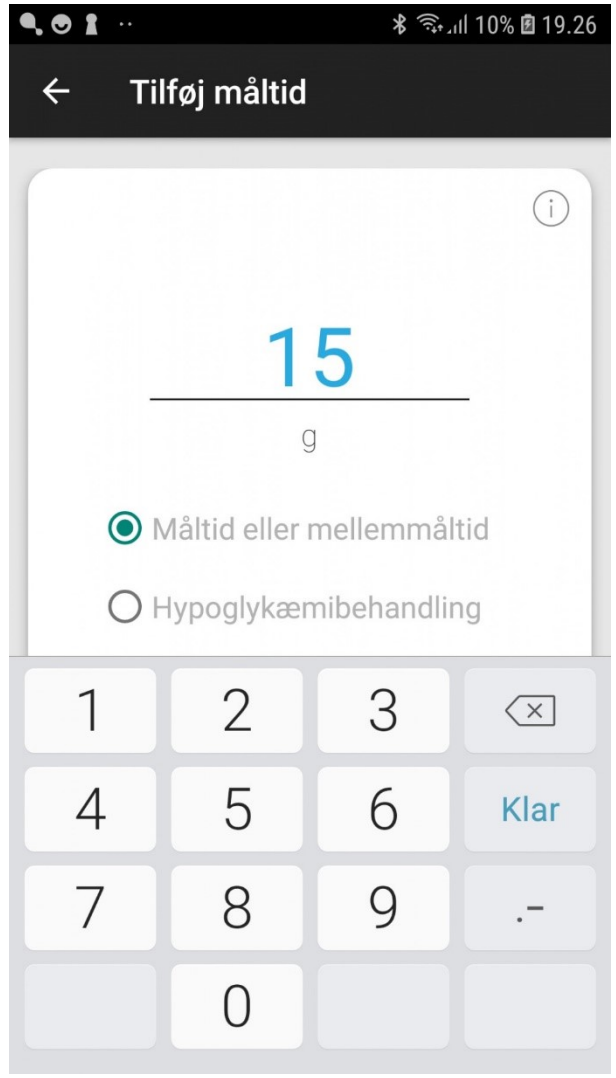
Hvad bemærker I på kurven?



Tilføj et måltid







Hvordan kan jeg tage bolus insulin på pumpen hvis jeg mister telefonen?

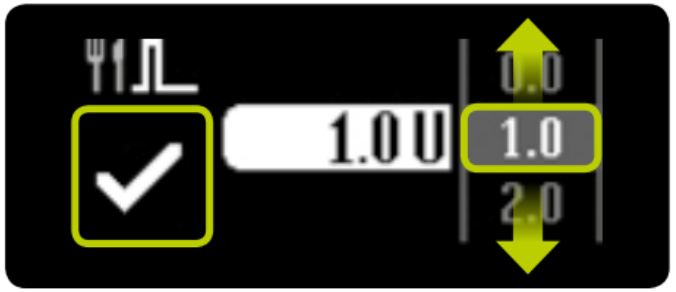
Standardbolus



1/4: Gå til hovedmenuen, og tryk på ikonet "Bolus".



2/4: Tryk på ikonet "Standardbolus".



3/4: Vælg en bolusmængde mellem 0,1 U og 30,0 U. Bolusleveringen påbegyndes straks, så snart du bekræfter ved at trykke på ☑. Hvis standardværdien 0,0 U bekræftes, annulleres standardbolussen. mylife™ YpsoPump® vibrerer kortvarigt.

Tips og tricks, opdateringer og mistet signal

Automatiske opdateringer

- Det anbefales at slå automatiske opdateringer fra

Ved mistet signal

- CamAPS FX kan arbejde videre i 30 minutter efter den har mistet signal mellem pumpe og telefon
- Systemet hopper selv på, når man igen er i nærheden af sin telefon
- Du må derfor gerne slå alarmen for signaltab fra, hvis du ikke ønsker at blive forstyrret unødigt.

Ved mistet signal – selvom telefon er tæt på

- Slå Bluetooth til og fra - i første omgang på telefonen, men det kan også være nødvendigt at gøre på pumpen.

Hverdagen med insulinpumpe

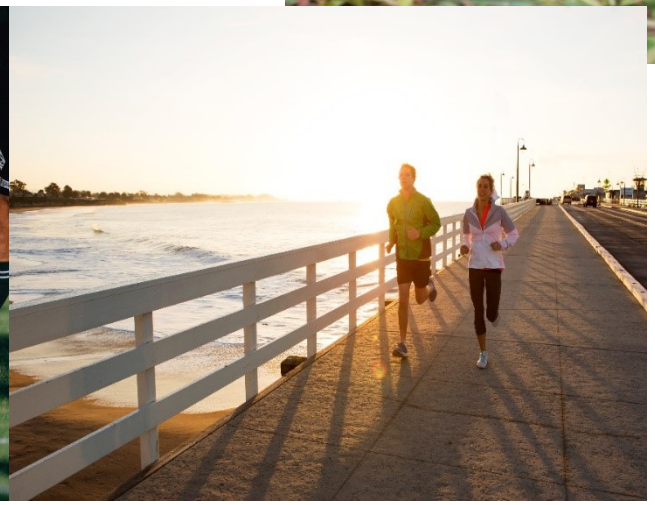
Indsæt billede med billedkort

Hvad er fysisk aktivitet for dig?









Træningsformer

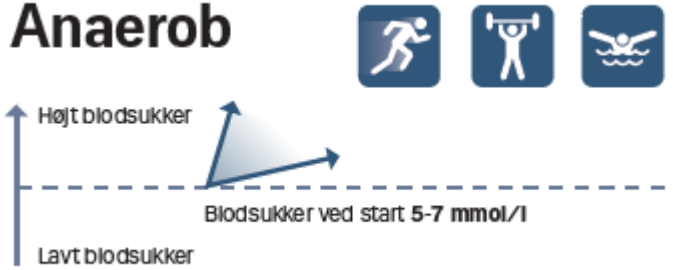
Aerob



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 kan man sænke insulinmængden i kroppen før motion ?

- Ved at …
- Morgen træne(fastende)
- Holde afstand mellem måltid med insulin og træning
- Sænke måltidsinsulin
- Bruge aktivitets funktionen , gerne i god tid før aktiviteten

Fysisk aktivitet med Ypsopump CamAPS FX i automode

Før træning



Efter træning

Start " Ease - off" 60-90 min. før træning

Ved måltid tæt på træning, Reducer bolus insulinmængde

Hvis blodsukker under 7 mmol -> 10-20 g kulhydrat **10-15 min.** før aktivitet

Enkelte personer oplever det er nødvendigt at tage pumpen af under aktivitet, husk at pausere pumpen

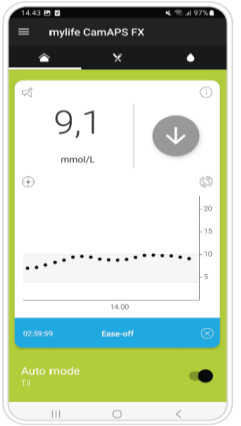
Kulhydratbehov
Ved fysisk **aktivitet i mere end 30 minutter:** cirka 10-30 g per 30. minut

Afslut " Ease-off" 0-30 min efter træning

Hvis tendens til natligt lavt BS - sæt " Ease-off" til natten over

Tryk på ease-off → angiv varighed → start nu.
Ease off kan også forprogrammeres til et senere tidspunkt
Fx sæt ease off til at starte 14:30 når du ved, du cykler hjem kl. 16

Blåt bånd = Ease-off er aktiveret



Skemaet er kun vejledende - Husk at gøre egne erfaringer! – Tal med din behandler

Stop pumpen hvis du tager den af

Fx. ved kontaktsport ,badning, sex



1/3: Gå til hovedmenuen, stryg til venstre, og tryk på ikonet "Kørtilstand/skift til stoptilstand".



2/3: Bekræft ved at trykke på ☑. mylife™ YpsoPump® vibrerer kortvarigt.



3/3: Statusskærmen vises. Insulinleveringen standses øjeblikkeligt. Dette indikeres på skærmen.

Rejse med Ypso pumpen

Hvad skal med og hvilke overvejelser vil I gøre jer?

- Forsikring (forhåndsgodkendelse)
- Rejse over tidszoner
  - → uret skifter efter telefonens indstillinger til lokal tid
- Kulde og varmepåvirkning
- Opbevaring af insulin og udstyr i håndbagagen
- Medbring Rejsebrev



Nødkit – det store - til længere rejser

- Insulin hætteglas / pumpcart
- Hurtigvirkende og langsomvirkende insulin på pen, nåle til penne
- Infusionssæt, inserter
- Reservoir
- Sensorer
- Batterier
- Ketonapparat+ blodsukkerapparat med strimler og fingerprikker
- Druesukker, evt. glucagenkit
- Rejsebrev
- Behandlingsindstillinger for pen behandling hvis pumpen går ned

I lufthavnen

- Pumpe og sensor tåler metal detektor, men IKKE bodyscanner eller røntgen
- Efterspørg manuel scanning, kropsvisitering i stedet for evt. full body scanner
- Sæt ”flymode på telefon” under flyvning



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…..

Evaluering og feedback

Jeres tanker om kursusdagene?
Hvad tager I med hjem?
For meget af?
For lidt af?
Tilpas?



Vejen videre på Pumperejsen

Næste stop:

Opfølgning 1-2 uger sygeplejerske og 1 måned læge

Netværksmøde: 28. maj kl. 17-19.30

Hvor finder jeg e-læring og guides, når jeg kommer hjem?

Tak for denne gang!

