Velkommen på insulinpumpekursus



Program fredag

8:30	Velkommen
	Hvordan er det er det gået siden sidst?
9:15	**Pause**
9:30	Podskift i mindre grupper Se på egne data og justere pumpens indstillinger individuelt med behandler 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 spørgsmål og opgaver
11:30	Frokost
12:15	Hverdagen med insulinpumpe Rejser, sport/ fysisk aktivitet, sygdom Alle de spørgsmål i kan komme I tanke om / emner I ønsker at diskutere
13:00	Pause
13:10	Hverdagen del 2
13:40	Afrunding og næste stop på rejsen – netværk og opfølgning

BORDET RUNDT





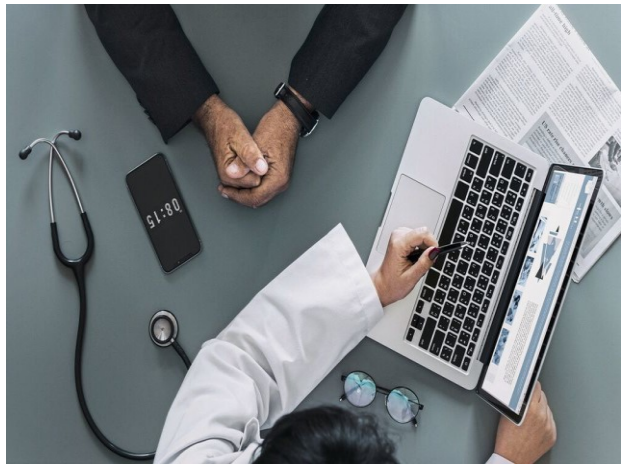


INSULIN PUMPS

Then... and Now!

Skift af POD, individuel justering af pumpe, lave opgaver i pumpens funktioner. Inklusive PAUSE







Hvordan virker det automatiserede system?

- SmartAdjust

SmartAdjust modvirker for højt og for lavt blodsukker

- Teknologien i Pod'en bestemmer en **Tilpasset Basalrate** ud fra dit totale daglige insulinbehov (TDI), baseret på afgivet insulin de sidste 14 dage
- Dit **glukosemål** bestemmer insulintilførslen. Vi har sat en målværdi på 6,1 eller 6,7 til en start. Skulle du få brug for at variere målet fx have et højere mål i en bestemt periode på døgnet, kan dette indstilles i et specifikt tidsrum
- Systemet bruger din **sensorværdi og trend** til at forudsige glukoseværdien 60 minutter frem
- Baseret på forudsigelsen **øger eller mindsker** systemet **din insulintilførslen hvert 5. minut** eller sætter den på pause i forhold til glukosemålet

Hvordan kommer SmartAdjust frem til den tilpassede basalrate?

Hvornår kan jeg regne med at systemet kører optimalt?

Er der noget jeg selv kan gøre ?

Pod 1

- **Bedømmer** initiale indstillinger: basal ca. 50 procent af TDI[1]
- Bruger det **aktive Basalprogram til** at *vurdere* TDI og bestemme den initiale Tilpassede Basalrate
- Den maksimale automatiserede tilførsel er mere **tilbageholdende**[2]

Pod 2*

- Bruger **historikken for insulintilførsel (basal + bolus)** til at *beregne* TDI og opdaterer den Tilpassede Basalrate
- Den maksimale automatiserede tilførsel er ikke længere begrænset. Den er ikke højere end fire gange den Tilpassede Basalrate

Igangværende brug

- **Opdateringer** af Tilpasset Basalrate ved hvert **Pod-skift** ud fra brugerens **TDI** fra tidligere Pods
- De seneste 4–5 Pods har størst effekt. Bruger et faldende TDI-vægtet gennemsnit.

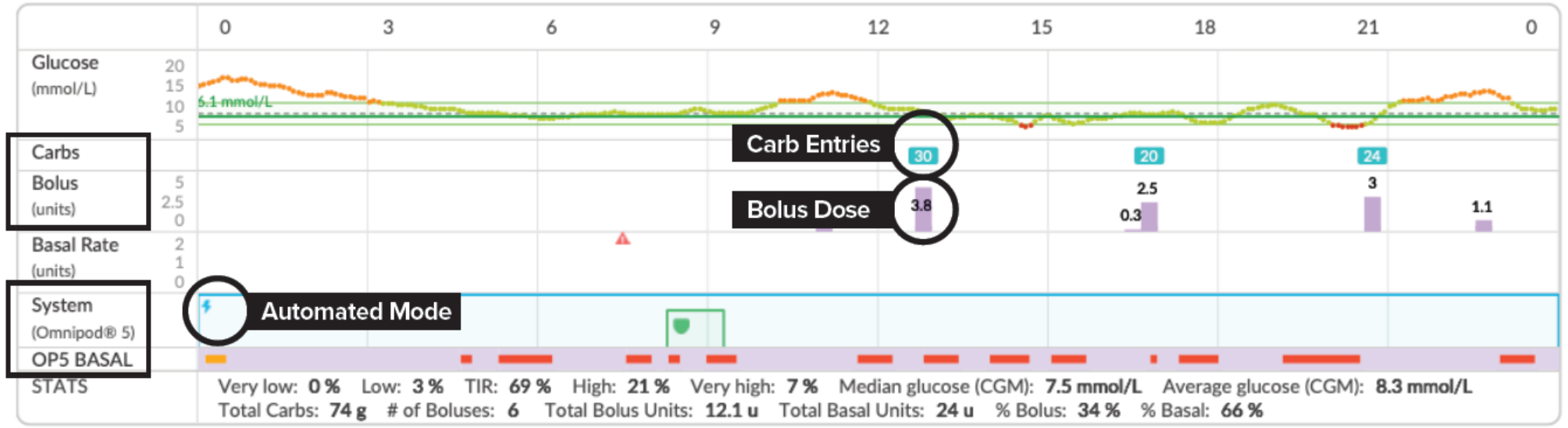
Tip: Det er vigtigt med **bolusdosering** til kulhydrater og korrektioner efter behov for at give systemet information om **TDI**



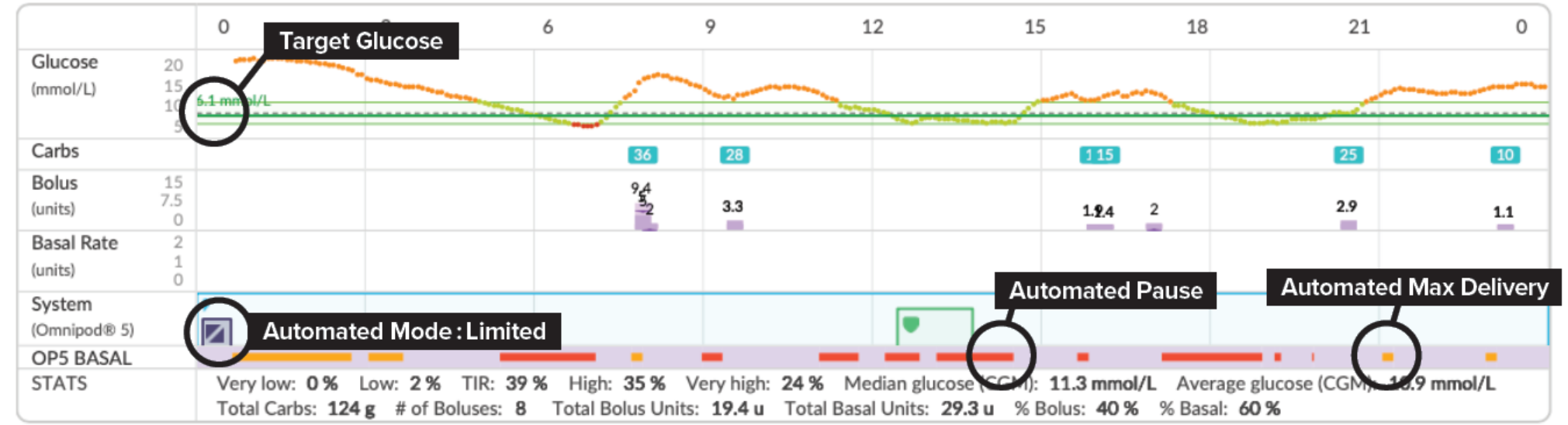




Eksempel på GLOOKO upload

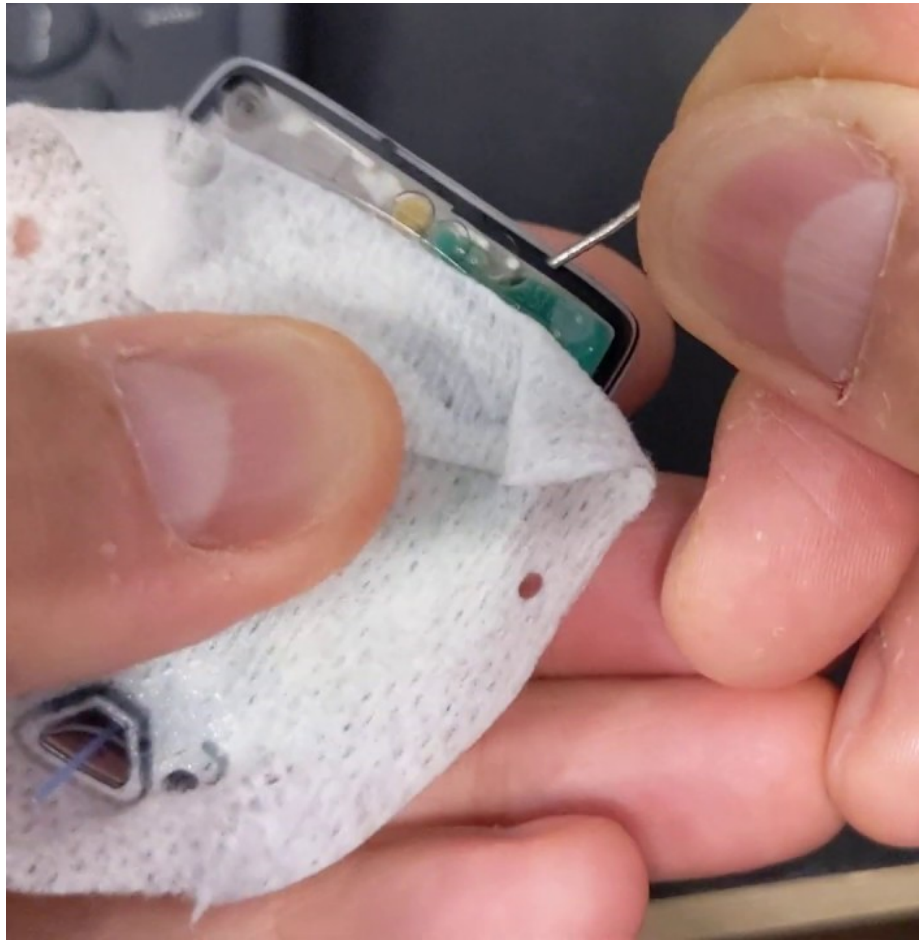


24 June, 2023



Pod alarm

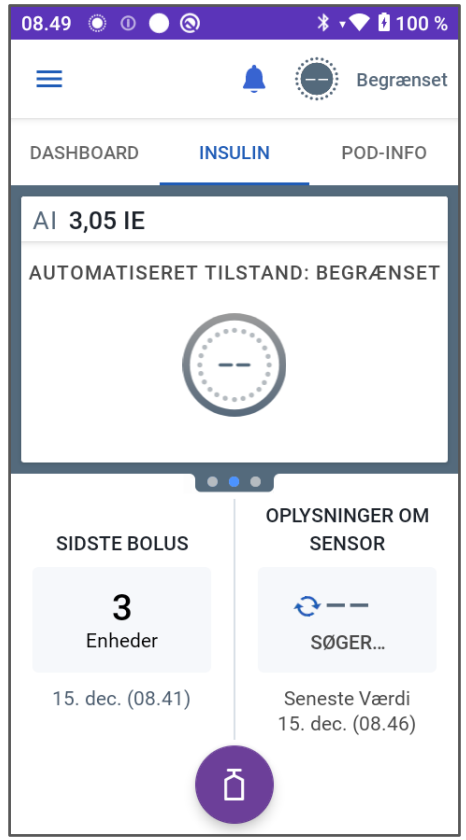
- **Manuel deaktivering** kan blive nødvendig →
- find en clips eller lignende…



Automatiseret Tilstand: Begrænset - når sensorværdien mangler i Omnipod® 5

Hvorfor sker det?

- Pod'en får ikke længere sensorværdier
- Efter 20 minutter viser systemet **Automatiseret Tilstand: Begrænset,** og basaltilførslen er ikke længere helt automatiseret
- Når systemet går i **Begrænset Tilstand**, sammenligner SmartAdjust™-teknologien det manuelle Basalprogram og den Tilpassede Basalrate hvert femte minut og tilfører den laveste af de to
- Når sensorkommunikationen er genoprettet, genoptages den helt automatiserede insulintilførsel



Hvad skal du gøre?

- Kontrollér først, at der er fri "synslinje" mellem Pod og Sensor. Hvis der ikke er, skal du skifte placering, når du skifter enhed næste gang, så der bliver frit udsyn mellem dem, og så de er tæt på hinanden.
- Hvis du bruger en Dexcom-sensor, skal du kontrollere Dexcom-appen for at se, om sensorværdierne fortsat modtages
- Hvis du bruger en FreeStyle Libre-sensor, skal du "scanne" Sensoren med FreeStyle Libre-appen for at se, om sensorværdien modtages. Dette er en engangsvisning, og hverken alarmer eller meddelelser kan ses i FreeStyle Libre-appen

Informationsalarm ved Automatisk leveringsbegrænsning

Hvorfor kommer alarmen?

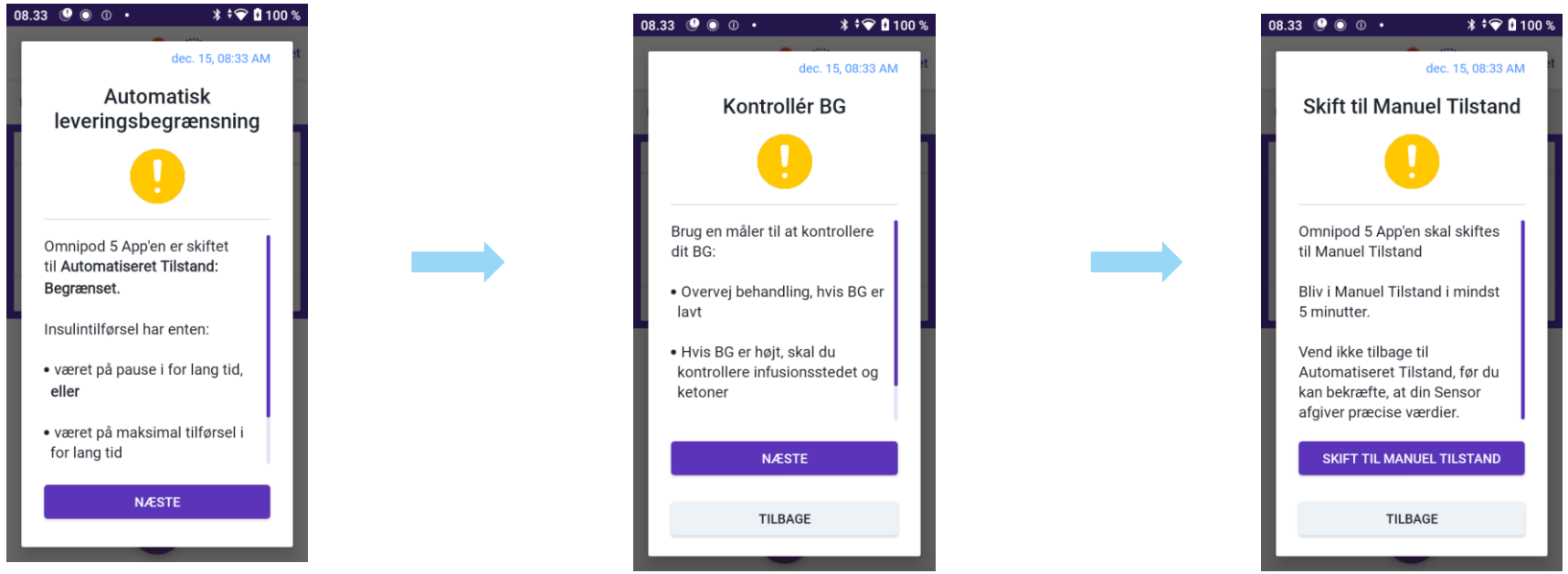
Insulinen har været på pause for længe, eller den maksimale mængde er tilført for længe

- Et eksempel: Glemt bolus, hvor systemet tilfører maksimal insulin i en lang periode

Hvad skal du gøre?

Automatiseret

- Skift til Manuel Tilstand i mindst 5 minutter
- Følg anvisningerne på skærmen, og kontrollér din glukoseværdi ved hjælp af en blodglukosemåler
- Tag den behandlingsbeslutning, som er nødvendig
- Skift tilbage til Automatiseret Tilstand efter 5 minutter



Frokost pause

kl. 11.30 – 12:15



Hvis pumpen svigter??!!

Har du dit NØDKIT ??

- Vær mere obs på høje blodsukre
- Husk nødkit, så du altid kan få insulin
- Ved høje blodsukre, mål for Ketoner
- Hvis I tvivl: Ring til STENO

39680800



Sygdom og feber

- Mål blodsukker ofte
- Tjek ketoner
- Behov for mere insulin end pumpen foreslår?
- Brug evt midlertidig basal, i manuel funktion
- Utryg eller alene hjemme? ⟶



KONTAKT RÅDGIVNINGEN 24/7

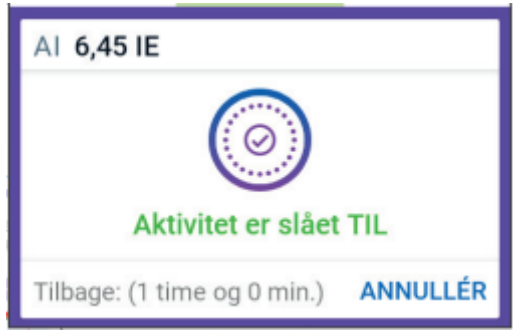
39 68 08 00

Alkohol

Få genstande - > ingen grund til særlige handlinger og tast helst kulhydrater fra mad og drikke i pumpen.



- med mindre du har erfaring med at blodsukkeret falder
- **Fester med *mere end et par genstande***
- **Dansefest/der drikkes tæt -> anvend evt. aktivitetsprofil før festen starter,** og lad køre til næste dag og evt. også resten af næste dag afhængig af blodsukkerniveau. Tast evt. nogle af kulhydraterne ind
- **Moderat alkoholindtagelse,** du har styr på situationen og er ikke fysisk aktiv **-> En fordel at *vente med at sætte aktivitetsprofil til sidst på aftenen* og tage bolus til kulhydrater i løbet af aftenen.**



Hvad er fysisk aktivitet for dig?







Træningsformer

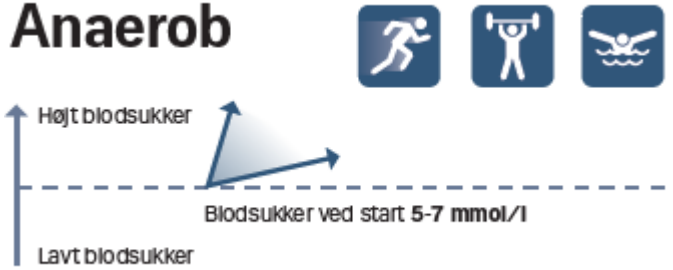
Aerob



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 …

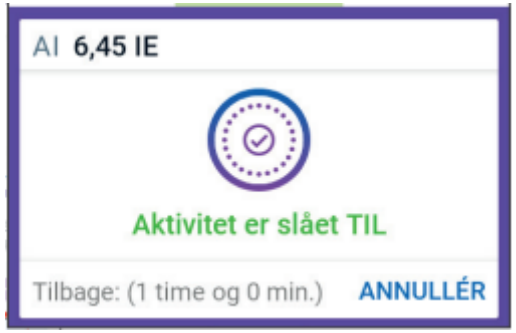
- Morgentræne (fastende)
- Holde afstand mellem måltid med insulin og træning
- Sænke måltidsinsulin
- Bruge aktivitets funktionen , gerne i god tid før aktiviteten

Hvordan anvendes aktivitetsprofil?





Pumpen stiler efter et højere mål = 8,3
Dvs. afgiver mindre insulin





Fysisk aktivitet med Omnipod 5 i automatiseret tilstand

Før træning

Start " Aktivitet" 60-90 min. før træning

Ved måltid tæt på træning, Nedjuster bolusinsulin fx til halvdelen

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



Enkelte personer oplever det er nødvendigt at pausere insulinen helt under aktivitet.

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

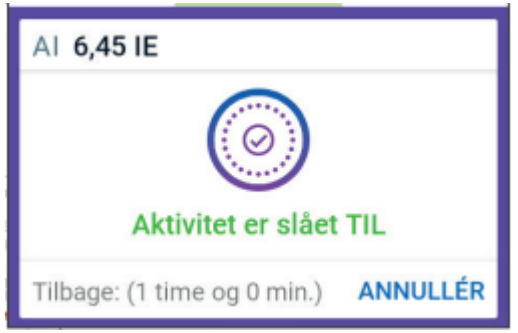
Efter træning

Afslut " Aktivitet" 0-30 min efter træning

Hvis tendens til natligt lavt BS - sæt " Aktivitet" til natten over

Tryk på menu knappen → Tryk på **AKTIVITET** → angiv varighed → bekræft → start

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



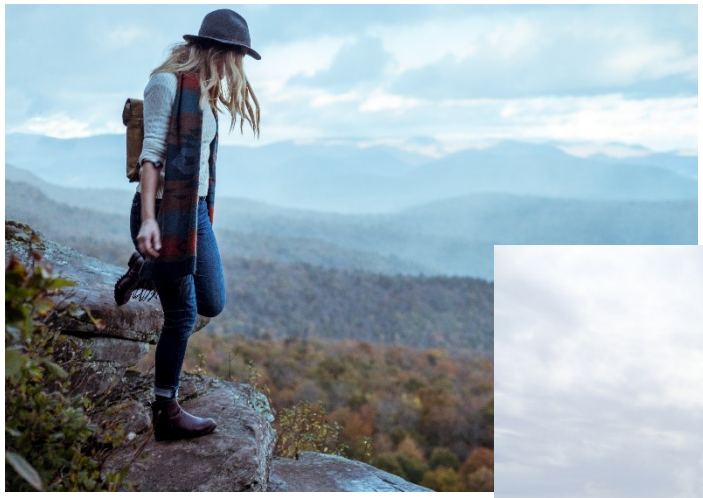
Hvis insulinen skal pauseres:

- Tryk på menuknappen
- Pumpen skal **ændres fra automatiseret tilstand til manuel tilstand**
- Tryk på **sæt insulin på pause**
- Kan sættes fra ½ til 2 timer
- Tryk på **start insulin** for at genoptage insulintilførslen





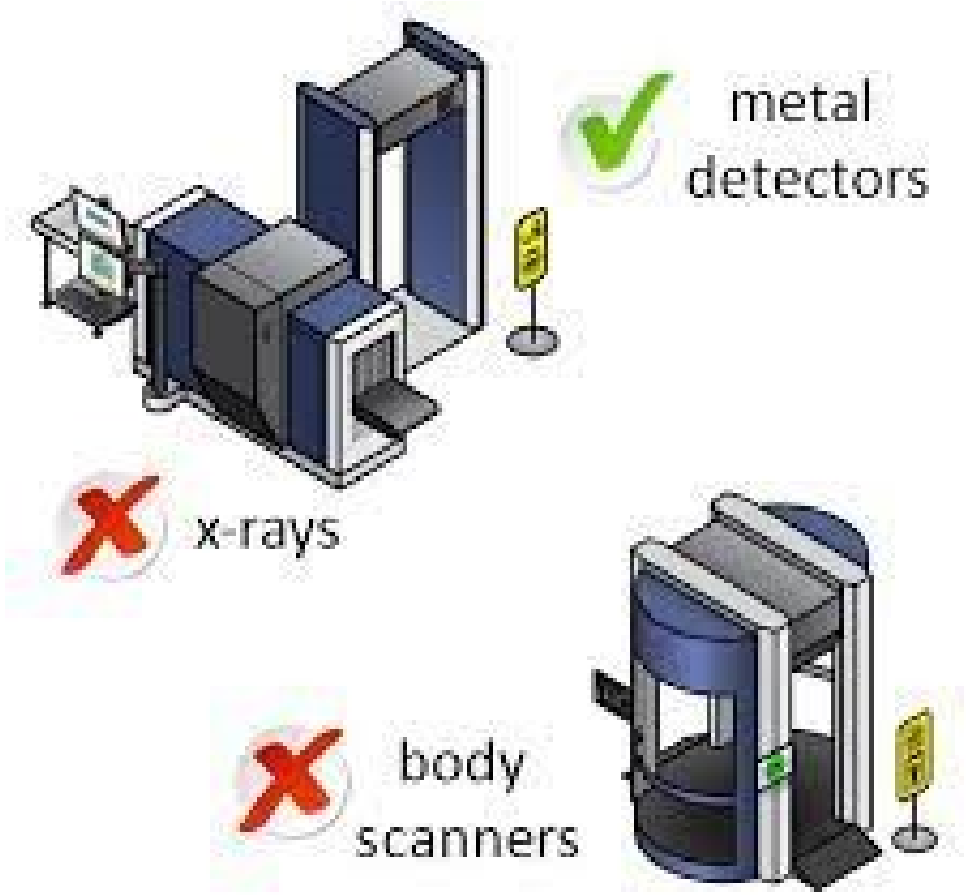
At rejse med pumpe - hvad skal jeg overveje?







Omnipod 5 på rejsen



- Pumpen og sensor tåler metal detektor i lufthavne, men **IKKE** bodyscanner eller røntgen
- Efterspørg manuel scanning, kropsvisitering i stedet for evt body scanner

Husk til udlandsrejsen

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

Hvordan får jeg det bedste udbytte af Omnipod 5?

- Bolus før der spises (helst 10-15 min før) til kulhydrater i måltider og mellemmåltider
- Korrigerer høj glukose
- Følg vejledning for placering af Pod- og Sensor & skift i tide
- Reager på alle advarsler og alarmer
- Stol på systemet og lade det tilpasse sig efter dit insulinbehov
- Kontakt os (din behandler) for sparring ved problemer eller tvivl

Netværk og erfaringsdeling bruger til bruger

Facebook-grupper	
Omnipod 5 Danmark	https://www.facebook.com/groups/655029737203171
Omnipod Danmark	https://www.facebook.com/groups/204845859968031
Diabetes, type 1	https://www.facebook.com/groups/389063267774489
Diabetes i Danmark	https://www.facebook.com/groups/16803605284
Diabetes Veteranerne (for diabetikere med debut inden insulinpennen):	https://www.facebook.com/groups/type1veteranerne

Måske I vil lave jeres eget?



Evaluering og feedback

- Jeres tanker om kurset?
- Hvad tager I med hjem?
- Var der noget, der var for meget af?
- Var der noget, der manglede?
- Eller var det tilpas?



TAK FOR I DAG!

Video opfølgning:

- Efter 1½ uge (v. sygeplejerske)
- Efter 5 uger (v. læge)

Netværksmøde:

- Efter 4-6 måneder på Steno kl. 17-19.30

