Indholdsfortegnelse

	side
Kontakter – Steno	2
Indledning – til dig som starter insulinpumpe	3
Introduktion – at gå fra pen til pumpe	4
Hvordan fungerer Ypso CamAPS FX	4
Pumpen i manuel modus	5
Justering af basaldosis i manuel modus	5
Pumpen i auto mode	6
Hverdagsliv med pumpe	7
Insulin til mad	7
Alkohol	8
Fysisk udfoldelse	8
Udlandsrejser	9
Bad, svømmehal, strand	10
Vinter og kulde	10
Opbevaring og håndtering af insulin	10
Rengøring pumpen	11
Uventede udsving i blodsukker ved insulinpumpebehandling	11
Håndtering af lavt blodsukker	11
Højt blodsukker, ketoner, syreforgiftning	12
Upload – følg dine data	15
Kontakt til firma - Tekniske problemer & Bestilling af varer	16
Links	17

Kontakt:

Hvis du på et tidspunkt, efter du er startet med insulinpumpe, får brug for hjælp, brug da nedenstående telefonnummer.

<u>Diabetessygeplejersker tlf. 39 68 08 00</u>
Henvendelser om alle små og store problemer eller justeringer angående din pumpebehandling.
Alle hverdage 8:00 – 16.00
Ved **akutte** problemer, kontakt da:

24-timers telefonservice på Steno Diabetes Center:

39 68 08 00

Teknisk support: Ypsomed 48240045



Indledning – til dig som starter insulinpumpe

Kære kursist

Velkommen til kursus i insulinpumpe. Vi glæder os til at være sammen med dig de næste dage. Deltagelse i dette kursus kommer for de fleste til at betyde mere end bare et behandlingsskift. At gå fra pen til pumpe betyder en nødvendig ændring i vaner, en mulighed for at lære nyt og blive klogere på diabetes. Nogle oplever pumpekurset som et vendepunkt i livet med diabetes.

De fleste opnår at skære toppen af de høje og bunden af de lave blodsukkerværdier ved behandling med insulinpumpe. Pumpen giver mulighed for en mere fleksibel hverdag, hvor du fx kan spise når du har lyst og sove længe. Med en godt indstillet insulinpumpe kan du gå i seng med det blodsukker (BS) du ønsker at vågne med.

Men som nævnt er start med insulinpumpe også en stor forandringsproces, der er masser af nyt der skal læres og gamle vaner skal aflæres. Nogle oplever at kulhydrattælling er en stor udfordring og du skal som pumpebruger vænne dig til at bære et apparat på kroppen døgnet rundt. For nogle opleves det næsten lige så hårdt som dengang de fik diabetes og det er helt normalt at blive træt eller svinge humørmæssigt i perioden med pumpestart. Din familie eller andre nære vil nok bemærke at pumpe og diabetes fylder meget lige nu, tal med dem om hvilken proces du er i gang med.

Hvis der er noget der bekymrer dig eller undrer dig under kurset og efter kurset, så sig til!

Husk vi er der for at hjælpe dig og give dig de den bedst mulige start med insulinpumpen.

Venlig hilsen

Pumpekursus teamet

Introduktion – at gå fra pen til pumpe

Hvad er en insulinpumpe?

En insulinpumpe er på størrelse med en lille mobiltelefon og tilfører hurtigtvirkende insulin kontinuerligt døgnet rundt. Pumpen er koblet til en tynd plastikslange, som er påsat en kanyle (blød silikone), der sættes ind i huden, typisk på maven. Pumpen kan programmeres til at give præcis den mængde insulin, der er behov for.

Hvad er en sensor (kontinuerlig glukosemåler)?

Pumpen fungerer med en Dexcom 6 (kan sidde på i 7 dage) eller en Libre 2+ sensor (som kan sidde på i 15 dage). Sensoren måler kontinuerligt glukosen i vævsvæsken og sender data til Mylife CamAPS hvert 1-5. minut Sensorværdierne ses i CamAPS. Pumpen bruger sensorværdien til at justere insulindoseringen hver 8-12 minut.

Hvordan fungerer YpsoPump med CamAPS FX appen?

Pumpen justerer automatisk insulindosen hvert 5.-12.min. Den forudsiger dit insulinbehov ud fra din aktuelle sensorværdi og personlige tendenser. De personlige tendenser finder den ud af ved at bruge sensorværdier og de seneste døgns behov for insulin, mindst 2 og maksimum 14 dage tilbage i tiden. Pumpen kan herved justere insulinen op og ned afhængig af dit individuelle behov for at forebygge høje og lave værdier.

Pumpen algoritme er adaptiv, dvs. at hvis den registrerer et mønster, justerer den insulinen derefter. Så snart du har pumpen på, og din sensor er varmet op og koblet på CamAPS, begynder den at justere insulinen ift. Sensorværdien. Altså kører i det automatiske system fra start

Erfaringsmæssigt ved vi, at insulin givet via en insulinpumpe virker lidt bedre, end når det gives på pen. Derfor reducerer vi altid den enkeltes døgnbehov på pen med 20%, når vi udregner den enkeltes dosering på pumpe.

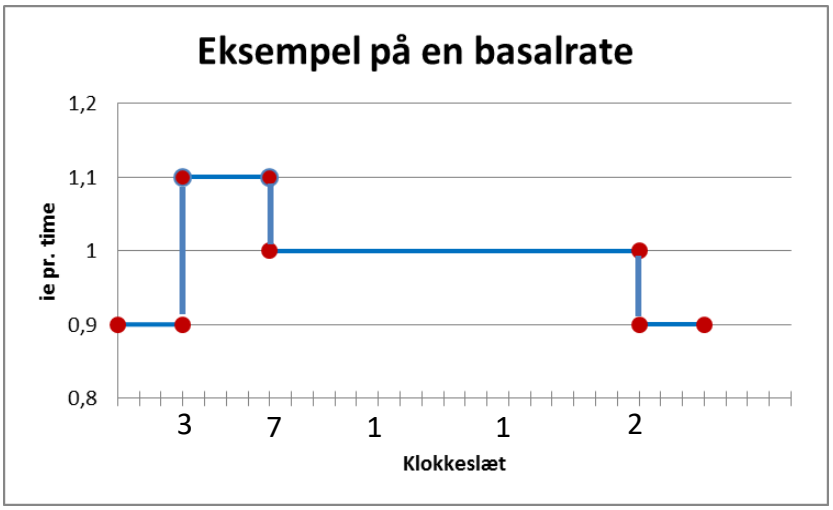
Der er 2 trin som du skal igennem som en del af oplæringsprocessen med pumpen.

1. Pumpe hvis sensor ikke er tilgængelig
2. Pumpen i auto mode med sensor

Pumpen i manuel modus

Betyder at din pumpe afgiver basalinsulin, ift. Den beregning vi har programmeret i din pumpe, og ikke har en sensorværdi til at justere insulinen udfra

1. **Basaldosis – dækker kroppens basale insulinbehov**
   Den uafbrudte tilførsel af insulin gennem hele døgnet, kaldes basaldosis eller basalprofil. Basaldosis dækker den mængde insulin, cellerne har behov for under faste. Vi starter med at indstille en til 3 tre tidsblokke.



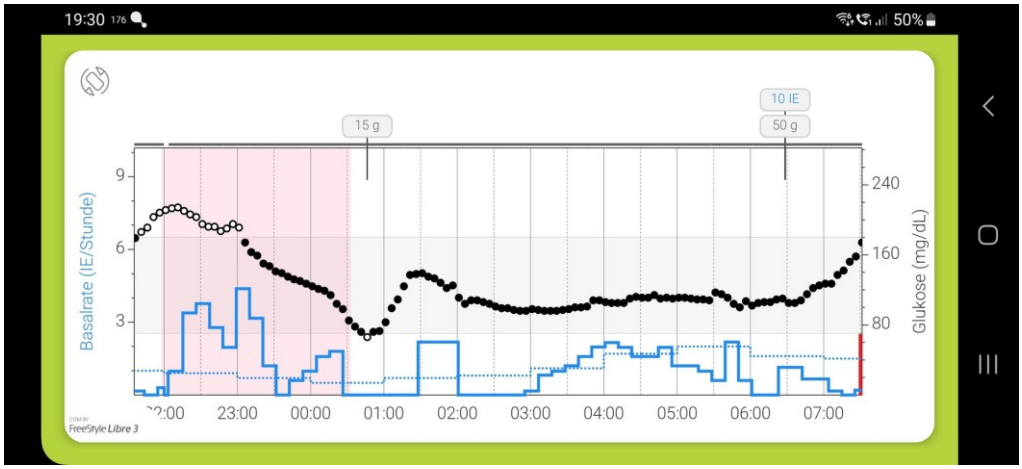
Justering af basaldosis i manuel modus - hvornår skal den bruges?
Midlertidig basaldosis, hvor du i procent skruer op eller ned, er en funktion du lærer at bruge under kurset, til hvis auto mode ikke kan få høje blodsukre ned.

Bolusguiden – hjælper med at udregne den mængde insulin du har behov for til mad eller hvis BS er højt
Bolusguiden er et program i CamAPS FX appen, der kan hjælpe dig til at dosere en mere præcis mængde insulin til dit måltid, end en pen gør. Den præcise dosering forudsætter at du tæller kulhydrater og indtaster mængden i appen. I beregningen af insulinmængden anvender appen desuden - dine præcise tal for:

Kulhydratforhold
(hvor meget kulhydrat, der hos dig svarer til 1 IE-insulin)
Insulinfølsomhed (hvor meget dit BS cirka falder, når du tager 1 IE insulin)
Insulins virkningstid: Hvor mange timer den hurtigvirkende insulin virker (oftest 3-4 timer)

BS-målet: Den blodsukkerværdi, som det er ønskeligt at have under faste og som bolusguiden korrigerer ned til 3-4 timer efter bolus er givet. BS-målet sættes individuelt ud fra din langtidsprøve (HbA1c).

Pumpen i auto mode:
Så snart din pumpe er sat på, og koblet til Mylife CamAPS FX vil pumpen begynde at justere din basalinsulin ift. Sensorværdien og dit personlige blodsukkermål der er sat i pumpen.
Autobasalen: Autobasalen justeres automatisk ud fra sensorværdier hvert 5.-12. min. Pumpen bruger historik, sensorglukose, aktiv insulin og mål BS til at finde ud af hvordan den skal justere. Pumpen sænker basal når den kan fremsige at sensorglukose kommer til at ligge lavt, ud fra aktiv insulin, og skruer op når den kan fremsige at sensorglukosen er stigende.



Mister pumpen signal fra telefonen/Mylife CamAPS app, og derved sensoren, vil den inden for 30 minutter begynde at afgive insulin fra den forprogrammerede basalprofil. Auto Mode genstartes automatisk, så snart forbindelsen er tilgængelig igen.

BOOST: en funktion der **øger** insulindoseringen indenfor et tidsrum du selv vælger. Når boost er sat til, øges basaldoseringen med ca 35%, hvis der er behov for extra insulin
Ease-off: en funktion der **reducerer** insulindoseringen indenfor et tidsrum du selv vælger. Ease off sænker insulinen ved at stoppe insulinafgivelsen efter et højere mål (relativt ift. Dit personlige glukose mål. Fx hvis dette er 5,8 øges målet til 7,7 mmol/ l)Insulinfølsomheden øges med 50 % og glukosemålet med 2,5 mmol/ l

OBS!! De perioder hvor Boost eller Ease off anvendes, indgår data ikke i algoritmens læring. Hold derfor igen med anvendelse af disse i de første uger med pumpen.

Justering af pumpens indstillinger under kurset og på sigt
I starten sker justering af pumpens indstillinger i samråd med dine behandlere. Især på kurset og den første tid efter, vil vi bruge meget energi på at få indstillingerne på plads. På sigt, når du bliver mere erfaren med pumpen, vil du selv kunne justere, hvis hverdagen og måske insulinbehovet ændrer sig.

Undervejs med pumpen kan fire ting justeres. De to første er de vigtigste.
1**. Kulhydratratio**
- den skal være så lav som overhovedet muligt uden at give lave BS

2. **Personligt glukosemål**
- Kan ligge mellem 4,4 til 11 mmol. Der kan være forskellige mål hen over døgnet, fx nat og senaften lidt højere end i dagtimerne hvis der er behov for det.

3.**TDD (total daglig dosis**) hvis det ændrer sig markant skal det justeres
4.**vægt** (hvis den ændrer sig markant)

Hverdagslivet med insulinpumpen

Hvordan planlægger og tackler jeg:
Insulin til mad?

Med pumpen skal du typisk dosere insulin, når du spiser mere end 5 gram kulhydrater. Du doserer insulin ved at taste antal gram kulhydrater ind i bolusguiden i appen, så beregner den hvor meget insulin du har brug for til maden. Har du brug for mindre insulin fordi du fx skal være fysisk aktiv, da indtast kun halvdelen af kulhydraterne som du spiser.

I bolus bliver sensorglukosen hentet med ind, så du skal kun taste den mængde kulhydrat du vil spise.

Alle kulhydrater skal helst tastes ind – men 5-10 g kan pumpen oftest godt håndtere selv. Tæl kulhydraterne så præcist som muligt, og tag bolus 10-15 min før måltidet. Hvis du har glemt en bolus til mad gør da følgende:
- Er der gået **mindre end 1 time** efter du er startet måltid, tast halvdelen af de glemte kulhydrater ind og tag hvad pumpen foreslår.

- Er der gået **mere end 1 time** efter måltid da vent på at pumpen selv korrigerer det ned. Undgå at taste kulhydrater ind som du ikke spiser, det kan give for mange lave BS.

Hvis du spiser store mængder kulhydrat (over 50 gram) i kombination med højt fedt/protein indhold (fx pizza) da tast først 50-75% af kulhydraterne i bolusguiden, så du får insulin til det. Tryk derefter på tilføj måltid, " langsomt fordøjeligt måltid" og tast de resterende kulhydrater i mængde. Så vil pumpen selv sørge for at øge insulinen når blodsukkeret stiger

-Alkohol?

Som udgangspunkt anbefales ikke at tage insulin til alkohol. Enkelte oplever dog at BS stiger og det derfor kan være nødvendigt at tage insulin til drikkevarer med mange kulhydrater i. (øl, drinks m. sukker o.lign.)
Det er vigtigt at være opmærksom på at BS kan falde senere idet alkohol blokerer de enzymer som frigiver glukose fra leveren, hvormed risikoen for lave BS er øget. Her kan pumpen være en hjælp.
Hvis du har indtaget alkohol i aften og nat timerne, kan du bruge " Ease-off" over natten og/eller spise natmad før sengetid. Behovet for at bruge "Ease-off" afhænger af mængden af alkohol og om du fx har danset. Jo mere aktiv du har været og jo flere genstande du har drukket, jo flere timer anbefales det at have " Ease-off" slået til.

- Fysisk udfoldelse, sport, havearbejde og lignende?

Ved fysisk udfoldelse handler det om at have så lidt aktiv insulin tilbage som muligt, for at undgå for lave BS. I hvilket omfang der er behov for at nedsætte insulinmængden, er forskelligt fra person til person og typen af aktivitet, samt varighed spiller også ind. Ved aktiviteter hvor du erfaringsmæssigt plejer at falde i blodsukker og have behov for extra kulhydrater, kan du sætte "Ease-off" til 1-1½ time før start (hvis muligt). Tast kun halvdelen af kulhydraterne ved måltid før og eventuelt efter aktiviteten. Ved hård eller langvarig fysisk aktivitet anbefales desuden at kompensere med hurtigvirkende kulhydrater inden, under og efter, svarende til "anstrengelserne".
15 min før aktivitet tjekkes sensorværdi:

- Sensorværdi < 5 indtages 20 gram kulhydrat der ikke tastes i pumpen
- Sensorværdi < 7 indtages 10 gram kulhydrat der ikke tastes i pumpen
- Sensorværdi > 7 start motion

Efter aktivitet slås " Ease-off" fra igen. (afprøv om det skal være umiddelbart efter eller fx 15 minutter efter aktiviteten er slut)

Ved kontaktsport: Kampsport, fodbold mv. er det bedst at frakoble pumpen under aktiviteten. Pumpen kan tilkobles fx i en halvleg og der tages insulin alt efter BS. Ved svømning frakobles pumpen ligeledes.

Husk! hvis pumpen tages af i mere end 20 minutter (længere tid end et bad) skal afgivelse stoppes, og husk at genoptage afgivelse når den tages på igen.

Når du tager insulinpumpen af i forbindelse med besøg i sportshaller og lignende steder, skal den anbringes et forsvarligt sted, gerne aflåst, således at du ikke risikerer at insulinpumpen bliver stjålet. Overvej at slå lydløse alarmer til så pumpen ikke ligger og larmer.

- når insulinpumpen fylder for meget eller er i vejen?
Insulinpumpen kan eksempelvis fjernes fra kroppen i forbindelse med bad, sport, sex, strandbesøg m.m. Hurtigvirkende insulin, taget med engangssprøjte eller pen, kan benyttes i stedet ved længere insulinpumpepauser.
Det mest velegnede tidspunkt til insulinpumpepauser er tiden umiddelbart efter bolus er givet. I disse situationer kan pausen strækkes til et par timer, alt efter BS-niveau.

- Find en metode til at huske genoptagelse
- Tag evt. ekstra bolus inden pumpepause, alt efter BS

- Udlandsrejser?
I tilfælde af pumpesvigt medbring da altid nødkit og langsomt virkende insulin. Det nemmeste (men også dyreste) er at medbringe insulinpenne med hurtigt og langtsomtvirkende insulin.

Pumpefirmaet tilbyder at du kan låne en ekstra pumpe med på din ferierejse. Den skal bestilles hos firmaet i god tid før rejsen. Vær opmærksom på at du selv er ansvarlig for at forsikre lånepumpen.

Hvis ikke dosering for flergangsbehandling haves ved hånden, når uheldet er ude, kontakt da Steno. Inden du ringer, se hvis det er muligt, hvilket insulin døgnbehov du har for tiden, i pumpens historik.

Ved security-kontrol i lufthavne medbringer du dit rejsebrev. Du må gerne gå gennem ”porten” med pumpen på, du har som udgangspunkt ret til at beholde din pumpe på, dette står i dit rejsebrev. Vis din pumpe tydeligt, fortæl at du bærer et ”diabetes device”. Skulle de bede om du kobler pumpen fra, kan du

gøre det, men lad den ikke køre igennem bagagebåndet. Det anbefales heller ikke at gå igennem helkropsscanneren (findes I nogle lufthavne) med din pumpe og sensor, bed om at de håndscanner dig i stedet.

Medbring altid

- Rejsebrev: Type 1 diabetes med insulinpumpe og sensor
- Opbevar insulin, infusionssæt og måleudstyr i håndbagagen
- Lad din evt. rejsefælle bære noget af dit udstyr – for at nedsætte risikoen for at miste alt udstyr ved evt. tyveri

- Rejse over tidszoner

- Ret tid og dato i insulinpumpen når du ankommer på bestemmelsesstedet.
- Vær opmærksom på sensorværdier, mål eventuelt blodsukker med fingerprik under rejsen og juster ved behov

- Bad – strand – sol og saltvand?

Insulinpumpen er vandtæt fra fabriksny, men på sigt når den er brugt over tid, garanterer firmaet ikke at den er vandtæt. Du skal derfor undgå at pumpen bliver våd.

- Insulinpumpen tåler ikke ophold i vand
- Insulinpumpen tåler dårligt sand
- Ved direkte sol bliver insulin varm i infusionsslangen og insulinets virkning nedsættes. Tag evt. insulinpumpen af og læg den på hotelværelse eller andet forsvarligt sted. Sæt "badehætte" beskyttelseshætte på infusionsstedet
- Insulinpumpen kan max være frakoblet 2 timer, medmindre du tager insulin med pen eller sprøjte
- Medbring engangssprøjter og hurtigtvirkende insulin – mål BS hver 2. – 3. time og tag hurtigtvirkende insulin efter BS, mad og aktivitet

-Solarium og sauna?

- Tag pumpen af, insulin tåler ikke varmen (Husk at stoppe insulinafgivelse og starte den igen når pumpen tages på)

-Vinter og kulde?

- Insulin, måleudstyr og strimler tåler ikke frost
- pumpe, slange og måleudstyr skal derfor holdes tæt til kroppen under tøjet

-Opbevaring og håndtering af insulin

- Insulinen bør altid have stuetemperatur, inden den trækkes op, og kommes i insulinpumpen

- Hætteglasset med insulin skal blive i stuetemperatur, når det er taget ud af køleskabet.

- Derfor er det en god ide at tage et nyt hætteglas ud af køleskabet, når det gamle tømmes.

- Hætteglasset med insulin er kun holdbart 30 dage fra der er taget hul på det. Derfor kan det være en god ide at skrive dato på hætteglasset, når det tages i brug.

- Hætteglasset skal opbevares i mørke fx i æsken, tåler ikke at stå i sollys.

Rengøring af pumpen?

Ydersiden af pumpen kan aftørres med en fugtig klud, eller med en desinfektionsserviet.
Hvis du har klips på pumpen, tages den af, og der tørres under den.
BRUG ALDRIG: organiske opløsningsmidler o. lign til at rense pumpen med.
Batteri og sprøjte rummet renses ikke.

Uventede udsving i blodsukker ved pumpebehandling

De fleste oplever som nævnt, at BS bliver mere stabilt under pumpebehandlingen. Hvis lavt BS opstår, er det nemmere at få det op igen, da der ikke længere er store depoter af langsomvirkende insulin i kroppen, og det er nemmere at justere insulinmængden lige nu og her.
Når højt BS opstår under pumpebehandling, er det særlig vigtigt at være opmærksom. Hvis tilførslen fra pumpen svigter, opstår der insulinmangel i kroppen inden for få timer. På grund af denne risiko har vi senere i denne mappe et grundigt afsnit om håndtering af højt BS og ketoner/syreforgiftning. Vel og mærke *ikke* fordi syreforgiftning hyppigere opstår for pumpebrugere, men fordi man som pumpebruger skal reagere hensigtsmæssigt og hurtigt, hvis højt BS ikke kommer ned med det samme.

Håndtering af lavt blodsukker

Med insulinpumpe kan lavt blodsukker, < 3,9 mmol/l, ofte behandles med mindre kulhydratmængde end ved pen behandling, og det vil ofte være tilstrækkeligt at indtage cirka 10-15 gram hurtige kulhydrater, afhængigt af BS-værdi og forudgående fysisk aktivitet. Som tommelfingerregel stiger dit BS 2 mmol på 10 g kulhydrat

10 g. kulhydrat findes i: 1 dl juice
1 dl sodavand eller sød saft
3 stk. druesukkertabletter a 3 gram

Sæt midlertidigt mål til ved uventede lave BS, kan eventuelt køre natten over.

Højt blodsukker, ketoner, syreforgiftning og insulinpumpe

Hvad er ketonstoffer og hvorfor opstår de

Blodketoner/syreforgiftning skyldes insulinmangel. Når din krop mangler insulin, stiger dit BS. For at få energi begynder kroppen i stedet at forbrænde fedt. Under fedtforbrændingen fremkommer et restprodukt kaldet ketoner. Ketoner gør blodet surt. Forhøjet niveau af ketoner er farligt hvis kroppen ikke tilføres nødvendig insulin. Hvis ketonniveauet bliver ved med at stige udvikles til sidst en livstruende tilstand, såkaldt **ketoacidose/ syreforgiftning**.

I din insulinpumpe er der udelukkende hurtigvirkende insulin. Det har en virkningstid på 3 - 4 timer.
Ved mangel på insulin i kroppen stiger din BS hurtigt, og du kan danne ketonstoffer. Insulinmangel i kroppen kan forekomme i følgende situationer:

- når infusionssættet eller nålen i huden ikke virker
- når insulinpumpen af en eller anden grund ikke tilfører insulin
- når du bliver syg og får feber.

Det er meget vigtigt at holde øje med ketonniveauet hvis BS stiger uforklarligt. Ved sygdom med høj feber og høje BS vil Smartguard korrigere ofte. Hvis den ikke korrigerer nok da kontakt Steno, måske er der brug for at sætte mål BS og aktiv insulintid ned så den kan korrigere mere aggressivt.
Ved ketoner kan det være nødvendigt at slå auto mode fra og sætte midlertidig basal op.

Symptomer på begyndende syreforgiftning kan være

- kvalme
- hovedpine og træthed
- tørst og hyppig og stor vandladning
- generel utilpashed
- acetonelugt i ånde
- mavesmerter, ildebefindende og opkast

Tag ikke fejl!
Symptomerne kan let forveksles med maveinfektion, influenza samt tømmermænd.

Har jeg ketoner i kroppen?
Du kan finde ud af, om din krop er ved at danne syre, ved at undersøge dit blod eller urin. På kurset får du udleveret et ketonapparat (såfremt du ikke har et) som er kan måle ketoner direkte i blodet. Det er den mest præcise målemetode.

Undersøgelse for blodketoner



- find dit blodketonapparat med tilhørende strimler frem
- sæt en blodketonstrimmel i apparatet
  Obs! der skal bruges en større mængde blod end til vanlig BS-måling
- tag en blodtest og aflæs apparatet

Tolkning af blodketonmåling og anbefalinger fremgår af skemaet

Ketonniveau i blodet	TILTAG
< 0,6 mmol/l	Normalområde Mål dit blodglukose regelmæssigt
0,6-1,5 mmol/l	Mål både blodglukose og ketonniveauet i blodet hver 2-4 time, der skal mere insulin til - Rådfør dig med dit diabetesteam
1,5-3 mmol/l	Risiko for begyndende ketoacidose Kontakt læge/ sygeplejerske
> 3 mmol/l	Kontakt akutmodtagelse omgående Risiko for ketoacidose

Hvad skal jeg gøre og hvornår skal jeg søge hjælp?

- Hvis dit BS er forhøjet, og du **har ketonstoffer** – prøv at sæt "Boost" til i 1-2 timer, eller slå auto mode fra og tag ekstra insulin. Bolusguiden tager ikke højde for et øget insulinbehov, det skal du selv gøre. Start med at tage en bolus ud fra bolusguiden. Får den ikke BS ned da øg basal midlertidigt med mellem 110-125%.
- Tag insulin **med en pen eller engangssprøjte**, hvis du allerede har taget ekstra insulin på pumpen, og BS fortsat ikke er faldet markant.
- Brug fejlfindingsguide, undersøg hvorfor BS er forhøjet, skift evt. infusionssæt.
- Tjek BS og blodketoner hver 1 – 2 timer og tag ekstra insulin indtil situationen er stabiliseret, dvs. ketonstofferne er væk og BS er normalt.
- Drik rigeligt vand eller lignende for at skylle ketonstofferne ud af kroppen.
- Hvis blodketoner er > 1,5 mmol/l, hvis du efter et par timer ikke har fået syren ud af kroppen eller hvis du er utryg ved situationen, ring og få råd og vejledning på telefonrådgivningen på Steno Diabetes Center Copenhagen.
- Så snart der ikke længere er ketoner slå auto mode til, og fortsæt med Boost, til bs er nede igen. I dagene efter du har haft ketoner i blodet, kan du risikere at ketonstoffer hurtigt gendannes.
- Vær forberedt på at der er behov for ekstra insulin i dagene efter en situation med ketoner, som ovenfor beskrevet.

Hvornår skal jeg reagere?

Hvis du har et eller flere af ovennævnte symptomer og dit BS er forhøjet over 13 – 20 mmol/l eller højere, da skal du være ekstra opmærksom på, at du kan være ved at udvikle syre i kroppen eller måske allerede har det.
Hvis du ikke har symptomer og har ***enkeltstående*** høje sensorværdier som falder når der gives autokorrektioner, er der ikke grund til bekymring

Strimler til blodketonapparat bestilles hvor du får dine blodsukkerstrimler.

Upload af pumpen

– følg dine data og forbered dig til konsultation

Insulinpumpen gemmer en mængde data: Målt BS, doseringer på pumpen mv. I pumpens historik vil du kunne tjekke nu og her om du fx har afgivet en bolus, hvis du bliver i tvivl.

Glooko appen linkes til din pumpe/ CamAPS FX så du kan se pumpe og sensor data på mobilen. Appen sender automatisk information til " skyen" via Glooko, hvor den er forbundet til Steno. Vi kan så se de samme data som dem du kan hente under "statistik" og generering af PDF.

Bestilling af materialer til insulinpumpen

Adressen er:

Ypsomed APS
Hammerens gade 1, 2.sal
1267 København K
Varebestilling ved:

E-mail: info@ypsomed.dk

Skriv: Fødselsdato, fornavn, efternavn, adresse, postnummer og by samt evt. telefonnummer.

Angiv: Evt. anden leveringsadresse.

Varebestilling ved:

Telefon: +45 48240045
Oplys: Fødselsdato, fornavn, efternavn, adresse, postnummer og by samt evt. telefonnummer.

Oplys: Produktets varenavn og antal pakninger.

Det kan være hensigtsmæssigt at bestille varer til ca. 3 måneders forbrug. Der kan forventes en leveringstid på 3 til 6 dage.

Kontakt til pumpefirmaet – tekniske problemer

Ved akutte insulinpumpetekniske problemer kontakt Ypsomed Produktsupport Hotline (hele døgnet) **+ 45 48240045**

Nyttige links og apps

---

www.mylife-diabetescare.dk

sdcc.dk: Stenos hjemmeside

europaeiske.dk: Rejseforsikring

frida.fooddata.dk og nemlig.com: Indeholder diverse fødevarer, beregning af kulhydrater

diabetes.dk: Hjemmeside for Diabetesforeningen, Danmark

type1.dk: Hjemmeside for Type 1 Foreningen

aquashoppen.dk aquapac - vandtæt beskyttelse

annaps.com – tøj med lommer til insulinpumpe/diabetesgrej (nogle af produkterne kan fås hos Mediqdanmark.dk

Apps: Diabetes og kulhydrattælling

Facebookgrupper:
Ypsopump Danmark
YpsoPumpers Worldwide

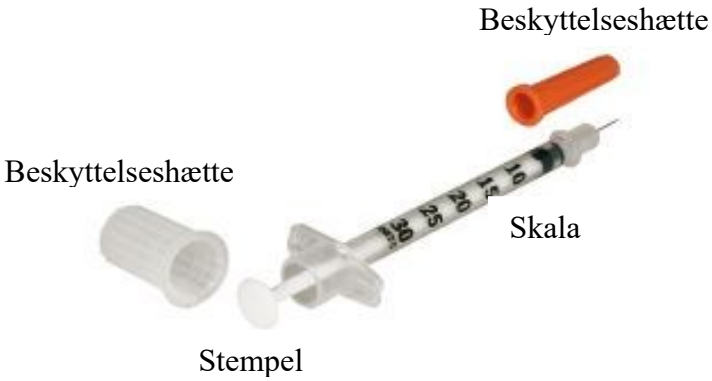
Motion og diabetes 1 og 1,5 – brugergruppe der deler erfaringer om motion på alle niveauer
Diabetes i Danmark (os med type 1)

Nødkit

- Blodsukkerapparat + strimler
- Blodketonapparat med tilhørende ketonstrimler
- Infusionssæt, reservoir
- Engangssprøjter/flergangspen med hurtig og langsomt virkende insulin
- Batterier
- Hætteglas med insulin
- Spritsvaps
- Guardian eller Libre sensorer
- Pumpens behandlingsindstillinger og evt. forslag til behandling på insulinpen med hurtigt og langsomt virkende insulin ved pumpenedbrud
- Kontakt telefonnummer til Steno Diabetes Center: 39 68 08 00
- Kontakt telefonnummer til Ypsomed: 48240045

Bilag 1

Når du skal tage ekstra insulin med en engangssprøjte



Se på sprøjten, hvor meget den indeholder.
De fleste engangssprøjter indeholder 0,3 ml = 30 IE eller enheder.

Du skal vride den hvide beskyttelseshætte af sprøjten i bunden ved stemplet og smide den ud.
Vrid derefter den orange beskyttelseshætte forsigtigt af, og pas på du ikke rører nålen.

Sprøjten er nu klar til anvendelse.



Stemplet skal glide uhindret - træk det lidt tilbage et par gange.
Hvis stemplet trækkes ud af sprøjten, skal sprøjten kasseres og en ny tages i brug.

Vær opmærksom på, om den enkelte streg på sprøjten angiver én eller en halv enhed insulin (1 eller ½ IE).
Vi anbefaler at du anskaffer engangssprøjter med ½ IE inddeling.

Sådan anvender du en engangssprøjte

- Rengør gummi-membranen på hætteglasset med insulin, med en spritserviet
- Træk luft i engangs-sprøjten, svarende til det antal IE insulin som du vil tage
- Stik nålen igennem gummi-membranen på hætteglasset og sprøjt luften ind i hætteglasset
- Træk det ønskede antal IE insulin ind i engangs-sprøjten
- Frigør luftbobler ved at banke på engangs-sprøjten
- Pres eventuel luft tilbage i hætteglasset
- Fortsæt til alle luftbobler er væk og du har trukket den ønskede mængde insulin ind i engangs-sprøjten.

Du kan nu tage din insulin.

På nedenstående billede kan du se, hvordan en kasse med engangs-sprøjter kan se ud.



Nyt diabetesudstyr: Forebyg hudreaktioner

Vælg den rigtige placering

Placér dit udstyr og plaster på hud uden irritation, arvæv, sår eller tatoveringer.

Undgå at få infiltrater:
Hvis du sprøjter insulin ind det samme sted mange gange, kan der opstå infiltrater, fortykninger eller hårde områder i fedtvævet under huden. Vælg derfor altid en ny placering, når du skifter udstyr. Det vil sige:
Mindst 3 cm til ny placering af insulinpumpe eller sensor.
Infusionssæt/pod må ikke placeres i infiltrater, men sensorer må gerne placeres i bløde infiltrater.

Pas på huden, når du sætter udstyret på

Vask huden med vand og parfumefri sæbe.
Huden skal være helt tør før påsætning og uden rester fra gamle plastre.
Brug gerne en god fedtcreme. Men brug ikke creme i området, den dag du sætter udstyret på.
Hvis hårfjerning er nødvendig: Gør det 1-2 dage, før du sætter udstyr på.
Afspritning af huden derhjemme er ikke nødvendigt. Det udtørrer huden og ødelægger hudens naturlige barriere.

Pas på huden, når du tager udstyret af

Vær forsigtig, og træk langsomt plastret af.
Væd plastret med madolie, hvis ikke det løsner sig.
Prøv med plasterfjerner (f.eks. Esenta), hvis du har svært ved at få det af.

Når du har fjernet udstyr og plaster, skal huden i området have en pause i

cirka 1 uge. Brug gerne parfumefri og fed creme, når du ikke bruger hudområdet til udstyr.

Få dit udstyr til at sidde godt fast

Der findes forstærkende plastre til sensorer og til Omnipod, hvis du oplever, at udstyret løsner sig. Du kan også vælge et andet plaster til forstærkning (f.eks. tynd Microporetape). En anden mulighed er at bruge en ekstra klæber under plasteret (f.eks. Skintac-wipe).
Ved helt særlige behov, eksempelvis ved aktiviteter i vand eller situationer, hvor du sveder meget: Her er det muligt at bruge en selvklæbende forbinding (f.eks. Coban/Co-Plus-bandage) til at sætte over din sensor eller pod, hvis den sidder på armen. Hvis du er i tvivl om, hvad du skal vælge, så spørg din behandler.

Fortæl altid din behandler om hudreaktioner

Oplever du infiltrater, rødme, kløe, irritation eller sår ved indstikssted eller i området, hvor plastret sidder, skal du kontakte din behandler. Kontakt også din
behandler, hvis du har mistanke om, at insulinen ikke virker, som den skal. Det
kan skyldes påsætning og hudreaktioner.

Få mere viden

Du kan læse mere om diabetes og huden på www.videncenterfordiabetes.dk

Kontakt

Har du spørgsmål, eller kommer du i tvivl, er du velkommen til at kontakte Sygeplejerådgivningen på tlf.: 39 68 08 00 hverdage kl. 08.00-16.00.
Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83
2730 Herlev