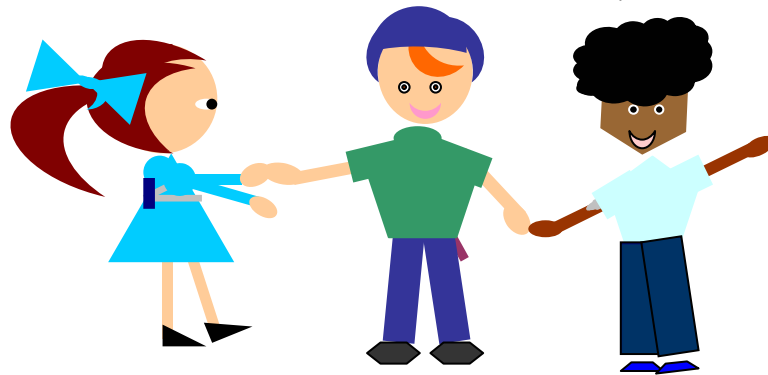


MIJN EIGEN BOEK OVER DE POMP

Geschreven en geïllustreerd door Sandra J. Hollenberg
(Malcolm's Oma Sandy)

Auteur van 'MIJN EIGEN TYPE 1 DIABETES BOEK'

Vertaald door Anne de Graaf



Editie 2010 © Sandra J Hollenberg
Extra kopieën zijn gratis te downloaden op
www.grandmasandy.com

MIJN EIGEN BOEK OVER DE POMP gaat over de pomp die je kan gebruiken voor je insuline behandeling. Het zal nuttig zijn voor families die de stap overwegen om de pomp te gaan gebruiken. Het zal ook handig zijn voor kinderen die de pomp al hebben; het is een bron die ze kunnen gebruiken en aan vrienden kunnen laten zien

Ik ben een oma, geen specialist uit de gezondheidszorg. Als je geïnteresseerd bent in de pomp, bezoek dan de websites van fabrikanten en overleg de opties met het diabetesteam en, natuurlijk, met het middelpunt van dat team, je kind.

Het is geen kleine beslissing om over te gaan op de pomp. Er is enorme toewijding van de verzorgers en van het diabetesteam vereist. Uiteraard moet het kind een gewilde deelnemer zijn en toegewijd zijn om de pomp constant te dragen. Zoals met elke keuze betreft de gezondheid, moet het welzijn van de patient de prioriteit hebben.

Mijn kleinzoon Malcolm begon met de pomp in de week dat hij 4 werd. De naaldvervangingen waren jarenlang een uitdaging, maar zijn moeder herinnerde Malcolm eraan dat hij altijd terug kon gaan naar de pen. Dat was een optie die hij niet wilde! Ik denk dat doordat hij wist dat hij zelf had gekozen voor de pomp, het makkelijker voor Malcolm was om de minder plezierige aspecten te accepteren. Nu als tiener, veranderd Malcolm zelf de naald en accepteert hij dat als deel van zijn dagelijks leven.

De pomp is niet de enige mogelijkheid voor type 1 diabetes, maar het is de behandeling waar Malcolm de voorkeur aan geeft. Ik geef er ook de voorkeur aan. Ik moet toegeven dat ik het lastig vond om zijn shots te geven. Nu Malcolm de pomp heeft voel ik me op mijn gemak als ik langere tijd alleen met hem ben. (Een ander voordeel voor de familie is dat ik nu op Malcolm kan letten, zodat mijn dochter regelmatig op welverdiende vakanties kan gaan)

Dank voor mijn inspiratie, Malcolm's geweldige moeder, mijn dochter Barbi Lazarow.

Al het beste,

Sandra J. Hollenberg
(Malcolm's Oma Sandy)
www.grandmasandy.com

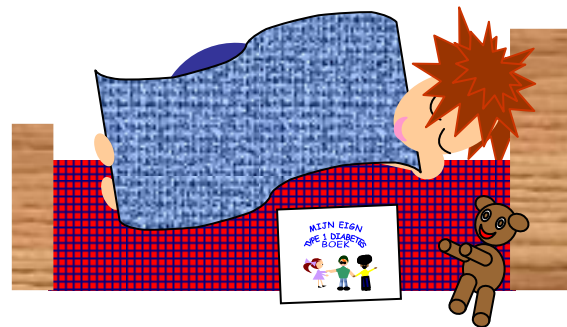
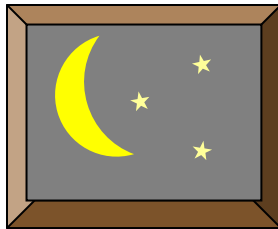
Jonathan is aan het pompen.
Lucht gaat in de ballonnen.





Lieke's moeder is aan het pompen.
Benzine gaat in de auto.

Adam en Ilse zijn aan het pompen.

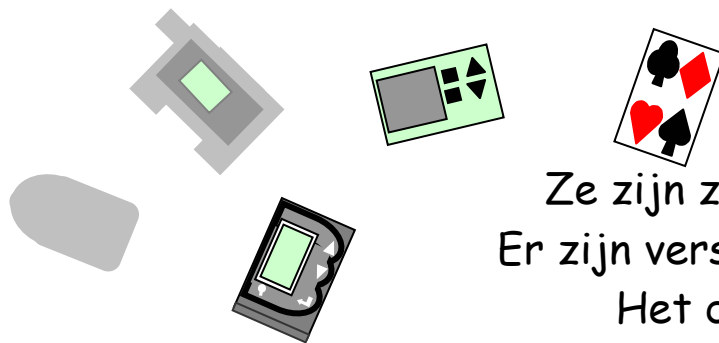
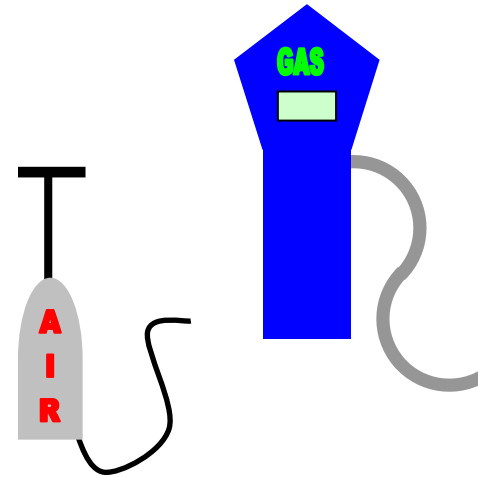


Glucose gaat in hun cellen.

Adam en Ilse pompen insuline.
Ze hebben type 1 diabetes, net als jij.

Een insuline pomp is niet zoals de pomp die Lieke's moeder gebruikt.
Die zou veel te groot zijn.

Het is ook niet zoals Jonathans lucht pomp.
Die zou ook te groot zijn.

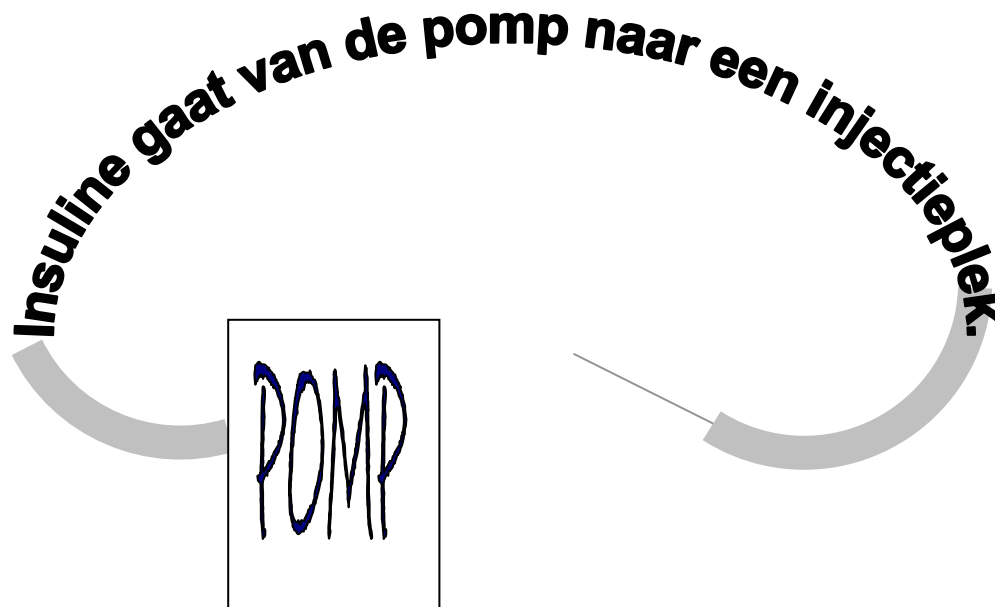


Insuline pompjes zijn klein,
zoals een stapel kaarten.
Ze zijn zo klein dat je ze altijd kan dragen.
Er zijn verschillende soorten insuline pompen.
Het diabetesteam kan je helpen kiezen.

De insulinenpompen zijn verschillend, maar veel dingen zijn wel hetzelfde.

Over die dingen zal dit boek je vertellen.

Alle pompen bezorgen insuline op dezelfde manier.



Sommige pompen hebben een slangetje dat aan de injectieplek zit.
Sommige pompen hebben geen slangetje.

Je kan je pomp op verschillende plekken dragen.

Pompjes zonder slangetje draag je direct op je huid.

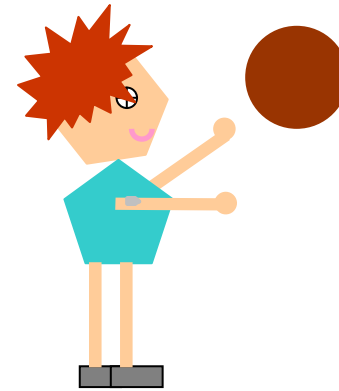
Joost draagt het op zijn arm.

Pompjes met een slangetje draag je op je kleren.

Ilse draagt die van haar in een speciaal tasje.

Ze gebruikt een schild met tennis.

Adam draagt zijn pompje aan zijn broek.



Je kan verschillende injectieplekken hebben.

Ilse heeft haar injectieplek op haar achterkant.

Adam heft zijn injectieplek liever op zijn buik.

Soms heeft hij het op zijn arm.

Je kan hem ook op je dijbeen hebben.

De injectieplek moet elke twee of drie dagen veranderd worden.



Je kan een special crème gebruiken om de huid te verdoven.

Adam voelt het niet
Als de injectieplek wordt veranderd.
Ilse ook niet.

Het doet geen pijn.
Toch heeft Ilse soms geen zin.

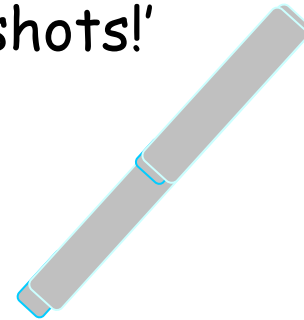
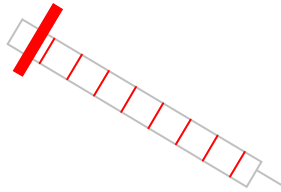
Haar moeder zegt:
'Denk aan iets leuks!'



Ilse denkt dan dat ze in de wolken danst.

Waar denkt Adam aan als zijn
Injectieplek wordt veranderd?

'Het is niet leuk', zegt hij,
'Maar het is beter dan de shots!'



En de vingerprikken, Adam?
Elke keer voordat je eet.
Soms midden in de nacht als je slaapt.
Tien keer per dag, ofmeer.

Hoe denk je daarover, Adam?

'Het is nog steeds veel beter dan de shots!'

Ilse heft CGM (constant glucose monitor) -
'Dat maakt het veel makkelijker', zegt ze.



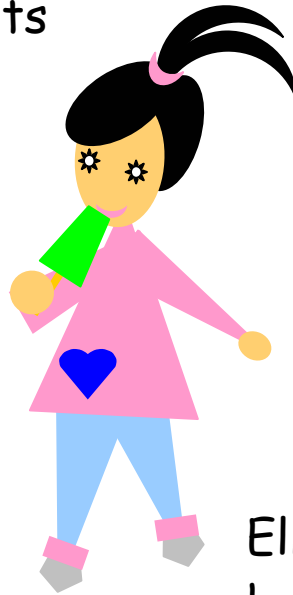
Adam had altijd zijn shots
voor het eten.

Toen moest hij *altijd* op
bepaalde tijden eten.

Toen moest hij soms eten als
hij geen honger had.

Nu kan Adam eten wanneer hij wil - maar
verspil je eten niet!

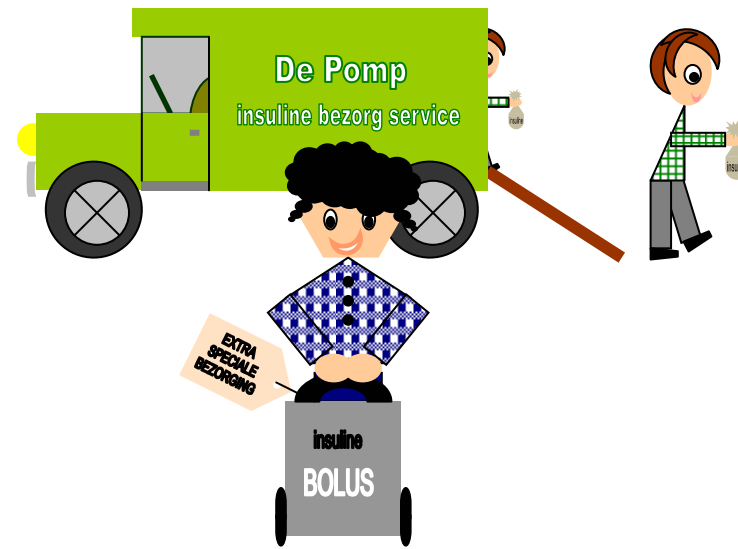
Ilse had haar shots
na haar eten.



Elke keer als ze koolhydraten at
had ze een insuline shot nodig.

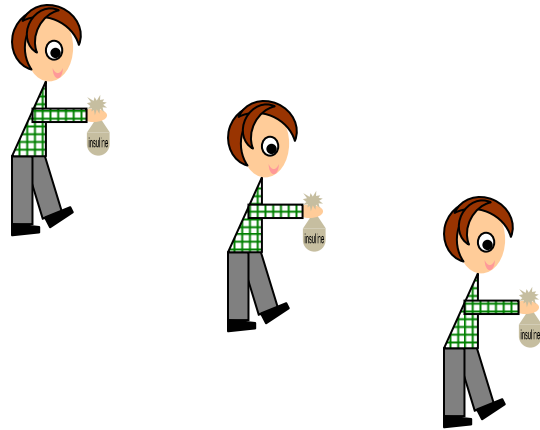
Ilse heeft nog steeds insuline nodig als ze koolhydraten opheeft.
Maar ze krijgt geen shots!

De pomp geeft
haar de insuline
die ze nodig heeft.



De nodige hoeveelheid insuline is geprogrammeerd in de pomp.
Deze insuline heet 'bolus'.

De **bolus** is *extra* insuline.



Het is extra omdat de pomp elke paar minuten insuline bezorgd.

Deze *elke paar minuten* insuline heet
'Basaal'

De **basaal hoeveelheid** is in balans met de energie die je nodig hebt.
Je activiteiten hebben effect op je energie behoefte.
Als je activiteiten veranderen, verandert je energie behoefte ook.



Ilse tennist nu na schooltijd.
Volgende maand gaat ze schilderen.
Zal ze meer of minder energie gebruiken 's middags?

In de ochtend slaapt Adam uit.
Hij hangt rond in zijn pyjama en kijkt TV.



Binnenkort gaat Adam naar de kleuterklas.
Hij zal vroeg opmoeten om naar school te gaan.
Zal hij meer of minder energie gebruiken 's ochtends?

Je activiteiten hebben effect op je energiebehoefte.
Je energie behoefte verandert ook als je groeit.

Je basaal hoeveelheid moet veranderd
als je energie behoefte veranderd.

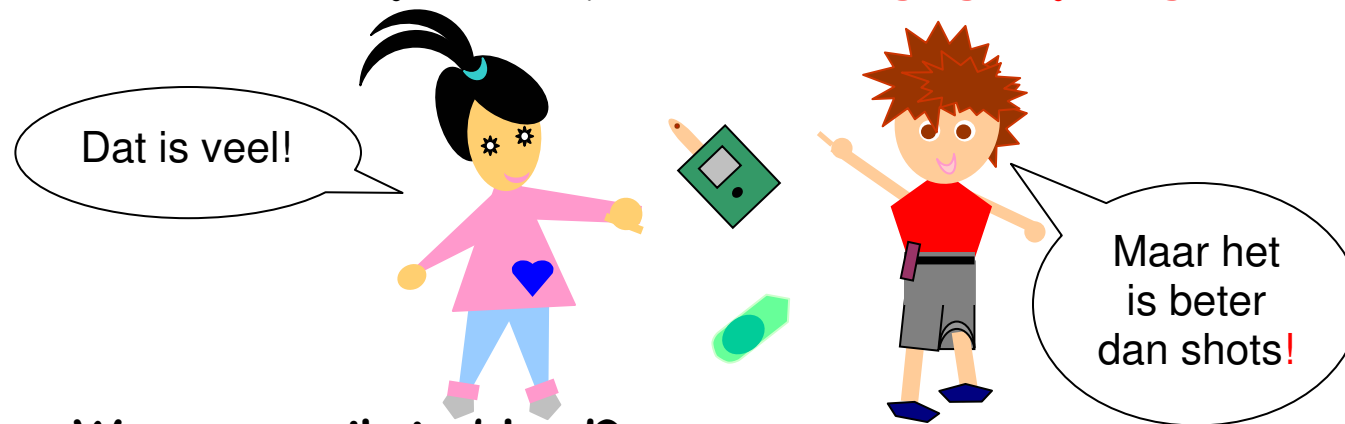
De verandering van de basaal hoeveelheid programmeer je
in de pomp.

Hoe weet je *wanneer* je dit moet veranderen?
Hoe weet je *wat* je moet veranderen?

Je diabetes dagboek heeft die informatie.

Onthoud:

Elke keer dat je bloed prikt - toevoeging in je dagboek!



Wanneer prik je bloed?

Als je wakker wordt en naar bed gaat.

Voor en nadat je sport.

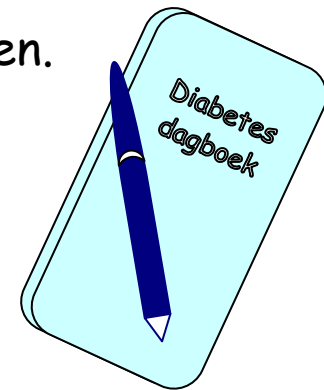
Ongeveer een uur na een insuline correctie als je hoog zit.

Ongeveer een half uur nadat je wat hebt gegeten
als je laag zit.

Voor maaltijden of snacks met koolhydraten.

Er is ook andere informatie in je diabetes dagboek.

- 1) De hoeveelheid koolhydraten die je eet.
- 2) De insuline die bezorgd is voor die koolhydraten.
- 3) De koolhydraten correctie voor als je laag zit.
- 4) De insuline correctie voor als je hoog zit.
- 5) Je lichaamsbeweging



Deze informatie is belangrijk!

Het laat zien hoe je lichaam energie gebruikt.

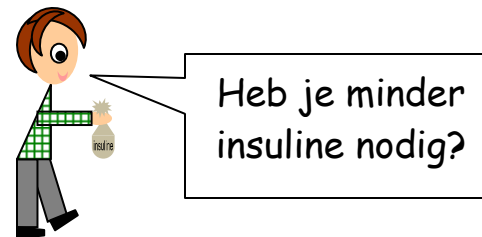
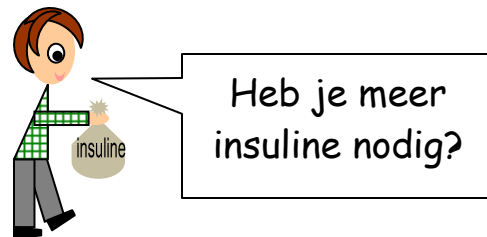
Het helpt om je ratio voor insuline tot koolhydraten uit te rekenen.

Het laat je zien **wanneer** je basaal hoeveelheid veranderd moet.
Als de basaal hoeveelheid fout is laat je dagboek een patroon zien.

Hoog en laag zitten gebeurd *altijd* wel eens.

Als ze een paar dagen op een rij rond dezelfde tijd gebeuren,
is dat een patroon.

Het patroon laat je zien **hoe** je basaal hoeveelheid
veranderd moet.



Het patroon verteld je of je bolus berekening moet veranderen.

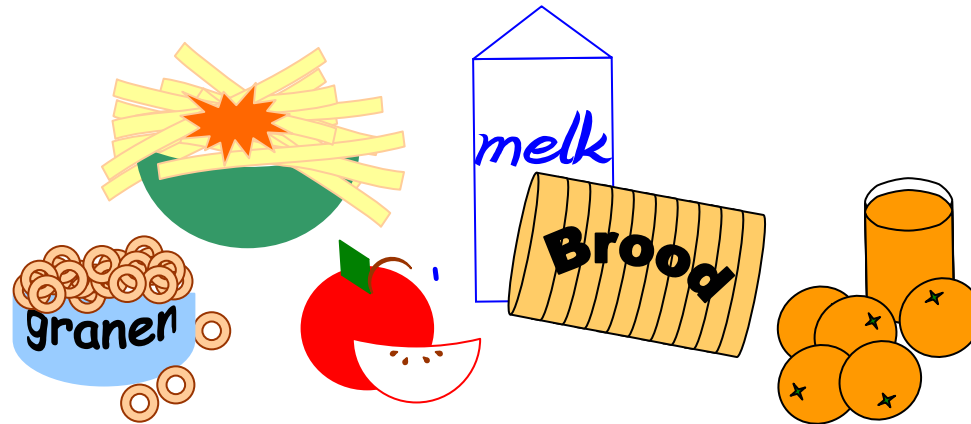


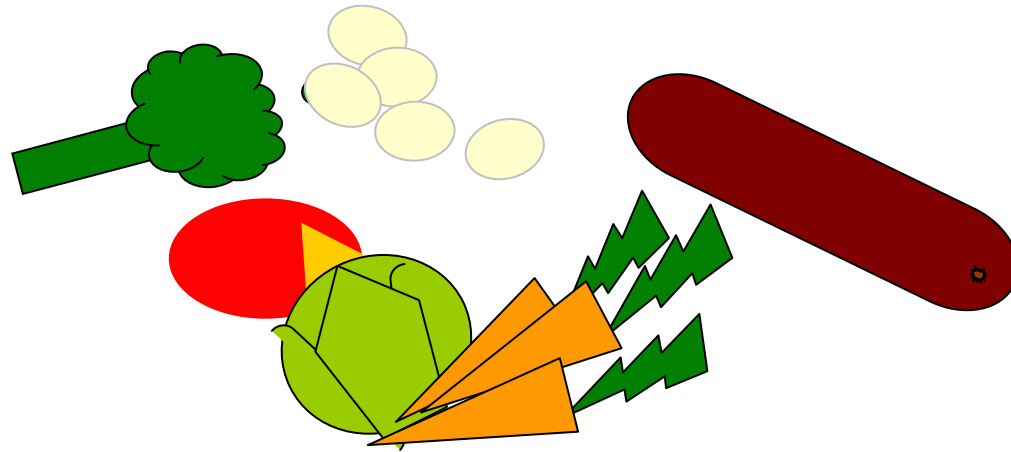
De Bolus Berekening

De hoeveelheid insuline moet in balans zijn met de koolhydraten die je eet.

Een andere manier om je insulin gebruik te
checken is een 'carb fast'
De 'carb fast' laat zien
of de basaal hoeveelheid goed is.

Een carb fast betekend GEEN koolhydraten eten.





Eet veel vlees, eieren en kaas en
lekkere groenten*.

* Geen groente met zetmeel.
Weet je waarom?

Insuline pompen is een grote beslissing.

Denk erover.

Praat erover.

Praat met je ouders en het diabetesteam.

Praat met andere kinderen die de pomp hebben,
in het echt of op internet.

Bekijk de websites van de grote pomp leveranciers

Het is een belangrijke beslissing.

Adam en Ilse zijn blij dat ze hem hebben gemaakt.



2010 Websites

www.diabetesweb.nl

www.dvn.nl

www.diabetesforum.nl

www.diabetesfederatie.nl

diabetes.startpagina.nl

www.sugarkids.nl

Extra kopieën zijn gratis te downloaden op

www.grandmasandy.com