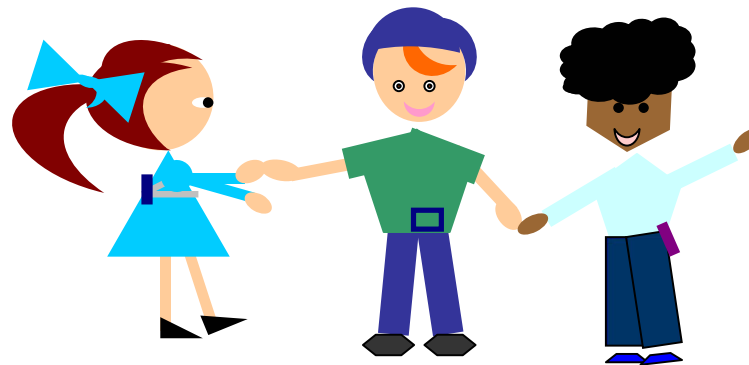


MIN EGEN BOK OM PUMPNING

Författad och illustrerad
av Sandra J. Hollenberg
(Malcolm's Mormor Sandy)



MIN EGEN BOK OM PUMPNING © Sandra J. Hollenberg

Denna utgåva är gjord för att kunna laddas ner. Den får inte ändras men kan kopieras och delas ut fritt.

MIN EGEN BOK OM PUMPNING är en bok för små barn som handlar om insulinpump metodik. Den är användbar för familjer som överväger att börja använda denna metod. Den är också användbar för barn som redan använder denna metod; de kan referera till boken och visa den för sina vänner.

Jag är Mormor, inte professionell sjukvårdare. Om pumpmetoden är aktuell, besök gärna de större hemsidorna på Internet för mer information, t.ex. www.animascorp.com, www.disetronic.com och www.minimed.com - dessa sajter är på engelska, det finns andra på svenska; diskutera med barnläkare vilka valmöjligheter som finns tillgängliga, och prata givetvis med ditt barn.

Beslutet att börja 'pumpa insulin' är inte ett lätt beslut. Det innebär en stor insats från föräldrar och vårdnads-
havare, och från sjukvården. Barnet själv måste vilja använda metoden och vara inställd på att alltid bära pumpen. Som med alla beslut som rör hälsan måste patientens välmående sättas i centrum.

Mitt barnbarn Malcolm var 4 år gammal när han började använda pumptekniken. 2 1/2 år senare tycker han fortfarande inte om att byta injektionsställe men han föredrar ända denna metod istället för att behöva ta sprutor.

Jag tror att det faktum att han själv fick bestämma att han skulle börja pumpa insulin i stället för att ta sprutor har hjälpt honom att acceptera de nackdelar som finns med denna metod.

Pumpteknik är inte den enda metod som finns för att behandla typ 1 diabetes, men det är den teknik Malcolm föredrar. Jag föredrar den också. Jag måste erkänna att jag tyckte att det var obehagligt att ge honom sprutor.

Nu när Malcolm använder pumptekniken har jag inga svårigheter med att ta hand om honom under längre perioder (vilket också innebär att min dotter kan komma iväg på en välbehövlig semester ibland).

Som alltid vill jag uttrycka min uppskattning dels för min dotter Barbi Lazarow för att hon är en underbar mamma till Malcolm, och dels för min kära vän och förläggare, Diane Lynch.

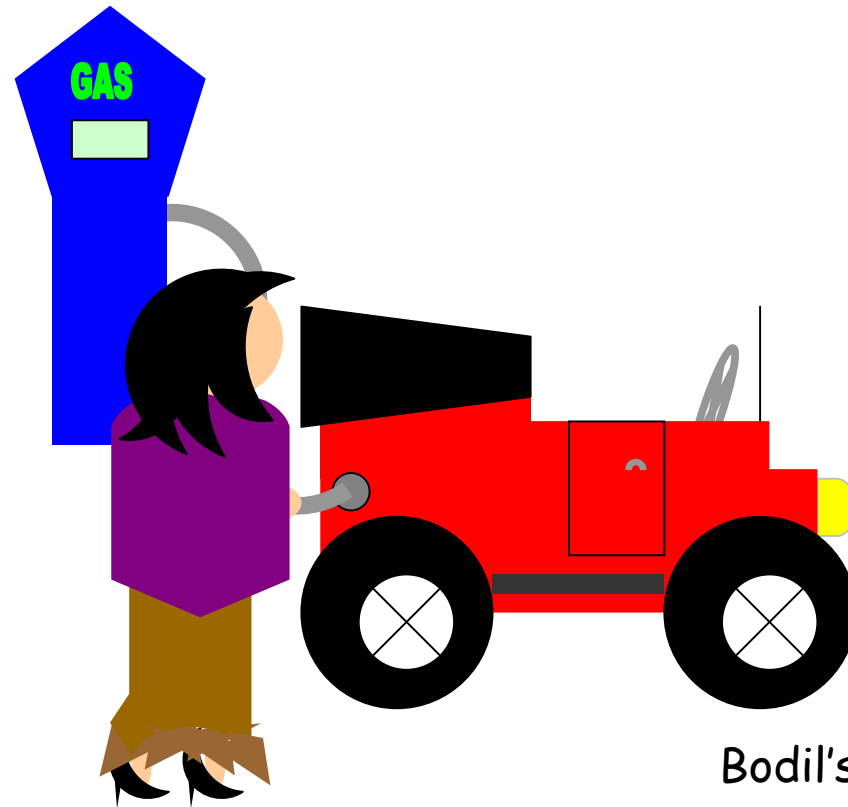
Med Vänlig Hälsning

Sandra J. Hollenberg, (Malcolm's Mormor Sandy)

Email: sandy@grandmasandy.com

Johann pumpar.
Ballongerna fylls med luft.



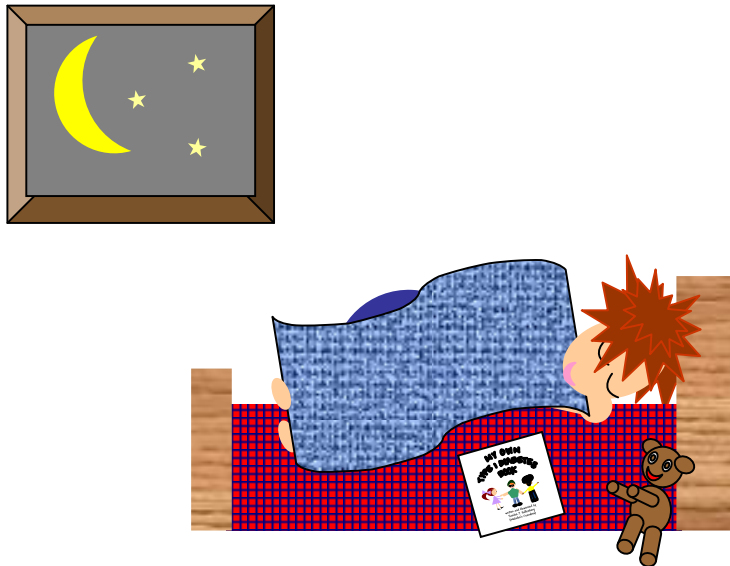


Bodil's mamma pumpar.
Bilen fylls med bensin.

.

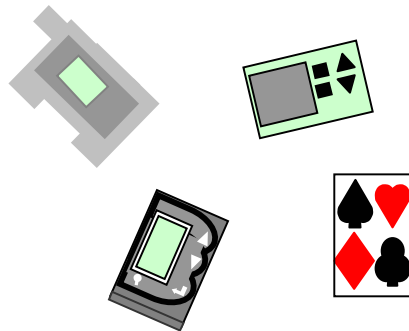
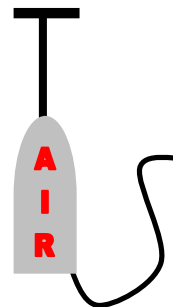
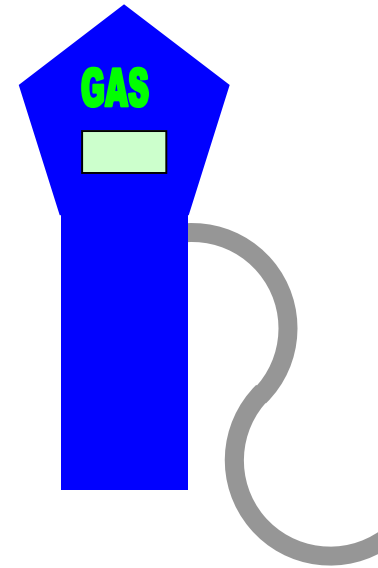
Adam pumpar.
Tara pumpar.

Glykos går in i cellerna.
Tara och Adam pumpar insulin.
De har typ 1 diabetes, precis som du.



En insulin pump är inte som den pump
som Bodil's mamma använder.
Den skulle vara alldeles för stor.

Den är inte som Johann's luftpump eller .

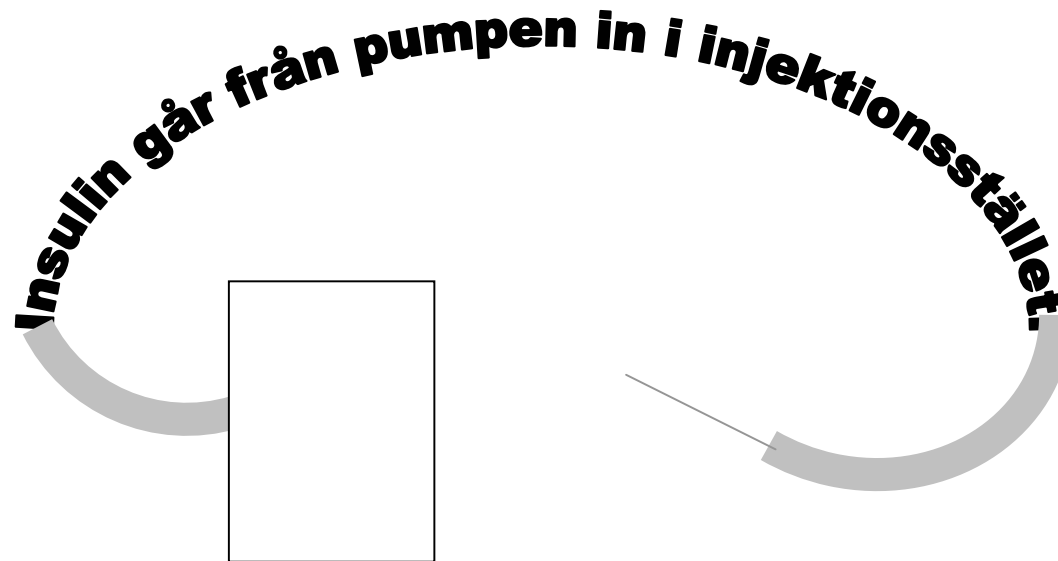


Insulin pumpar är små, som kortlekar.
De är så små att du kan
bära dem hela tiden.
Det finns olika sorters pumpar.
Din doktor hjälper dig att välja rätt sort.

Det finns olika sorters insulin pumphar, men många saker är likadana när man använder dem.

Det är dessa saker som den här boken berättar om.

Alla pumphar insulin på samma sätt.



Du kan ha din pump på olika ställen.

Tara har sin i en speciell ficka.

Hon sätter fast den när hon spelar tennis.

Adam sätter fast sin på sina byxor med ett clips.

Du kan ha din injektionsställe på olika ställen.

Tara har sin högt uppe på ryggen.

Adam har sin på magen

Injektionsstället måste bytas varannan eller var tredje dag



Det finns speciell kräm man sätter
på först så att det inte gör ont

Adam känner inte när hans injektionsställe byts.
Tara känner inget heller.

Det gör inte ont.
Fast ibland gnäller Tara i alla fall.

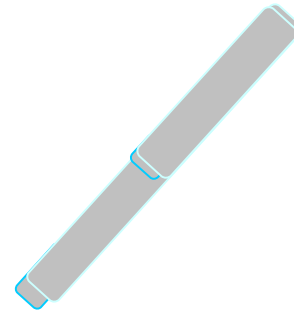
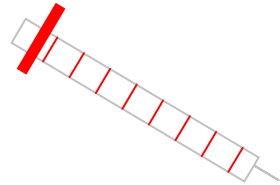
Då säger Taras mamma:
- Tänk på något som du tycker om!



Tara låtsas att hon dansar på moln.

Vad säger Adam om att byta injektionsställe?

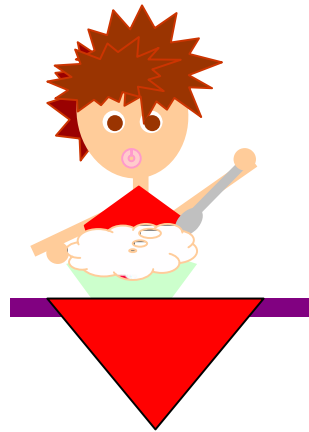
"Jag tycker det är jobbigt", säger han,
"men det är bättre än att ta sprutor."



Vad säger du, Adam, om att behöva göra
blodsockerkontroller?
Varje gång innan du äter.
Ibland på natten när du sover.
10 kontroller om dagen eller mer.

Vad säger du om det, Adam?

"Det är i alla fall bättre än att behöva ta sprutor".



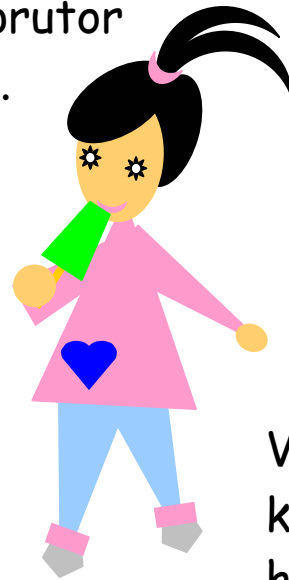
Adam brukade ta sina sprutor
innan hans skulle äta.

Då var han *alltid* tvungen att
äta på bestämda tider.

Då var han *ibland* tvungen att
äta när han inte var hungrig.

Nu kan Adam äta när han vill -
men han får inte förstöra middagsaptiten!

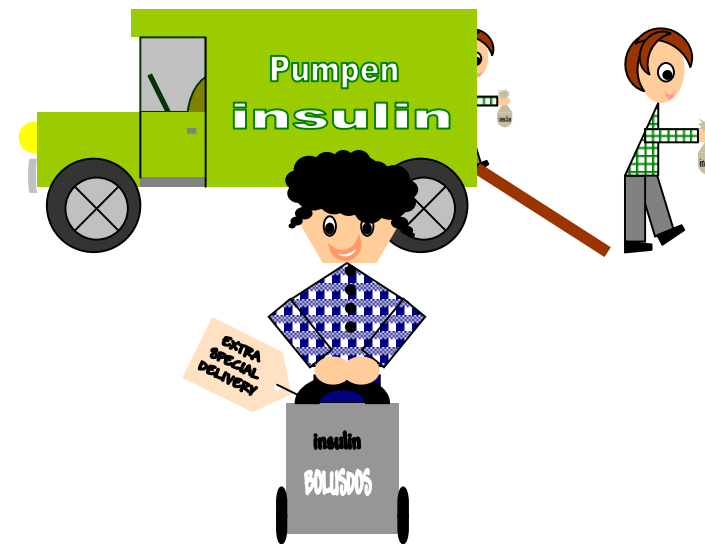
Tara brukade ta sina sprutor
efter att hon hade ätit.



Varje gång hon hade ätit
kolhydrater behövde
hon ta en insulin spruta.

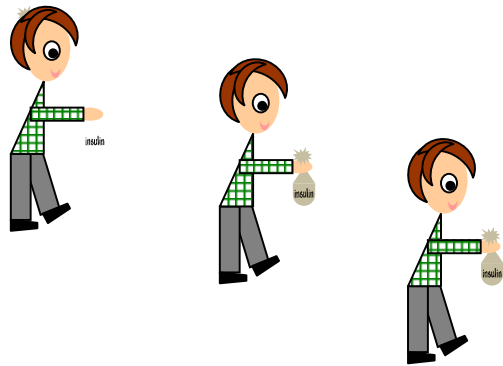
Tara behöver fortfarande insulin när hon har ätit kolhydrater.
Men hon behöver inte ta sprutor!

Pumpen ser till att
hon får det insulin
hon behöver.



Pumpen har inprogrammerat vilken mängd insulin hon behöver.
Denna mängd insulin kallas för '*bolusdos*'.

Bolusdosen är *extra* insulin.



Det är extra eftersom
pumpen ser till att
pumpa in insulin med
jämna mellanrum.

Det *insulin* som pumpas in med jämna mellanrum
kallas för 'basaldos'.

Basaldosen ska balanseras mot ditt behov av energi.

Ditt behov av energi beror på dina intressen och aktiviteter.

När dina intressen och aktiviteter förändras ändras också ditt behov av energi.



Tara spelar tennis efter skolan nu.
Nästa termin ska hon måla tavlor i stället.
Kommer hon att behöva mer eller mindre energi då?

Adam sover länge på morgonen.
När han har vaknat tittar han på TV i sin pyjamas.



Adam ska börja på dagis snart.
Då måste han gå upp tidigt.
Kommer han att behöva mer energi då?

Dina intressen och dina aktiviteter påverkar ditt energibehov.
Ditt energibehov ändras också när du växer

Din basaldos måste ändras
när ditt energibehov ändras.

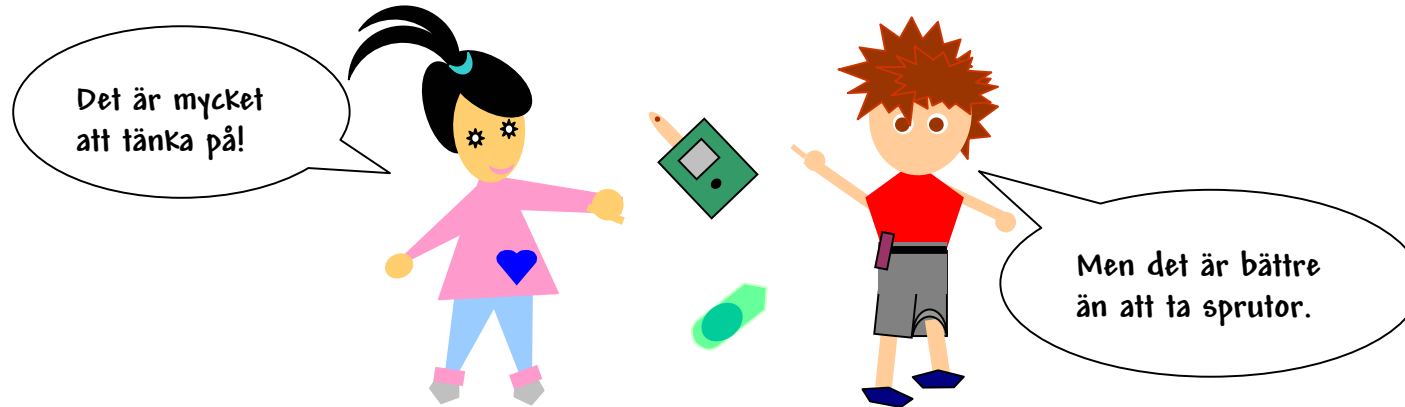
Basaldosen programmeras in i pumpen.

Hur ska du veta när du ska ändra basaldos?
Hur ska du veta hur mycket du ska förändra?

Din diabetesdagbok har den informationen.

Kom ihåg:

varje gång du kontrollerar blodsockerhalten -
skriv upp det i din diabetesdagbok!



När ska du kontrollera din blodsockerhalt?

När du vaknar och innan du somnar.

Före och efter du har motionerat.

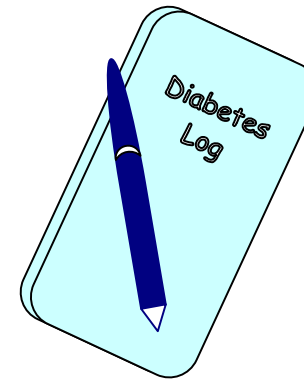
Cirka en timme efter du har korrigerat med insulinet för för högt blodsocker.

Cirka en halvtimme efter du har korrigerat med kolhydrater för för lågt blocksocker.

Innan måltider och efter mellanmål.

Här är annan information som ska finnas i din diabetesdagbok.

- 1) Hur många gram kolhydrater du äter.
- 2) Hur mycket insulin du tagit.
- 3) Hur mycket kolhydrater du ätit för att korrigera för för lågt blodsocker.
- 4) Hur mycket insulin du tagit för att korrigera för för högt blodsocker.
- 5) Hur mycket du har motionerat.

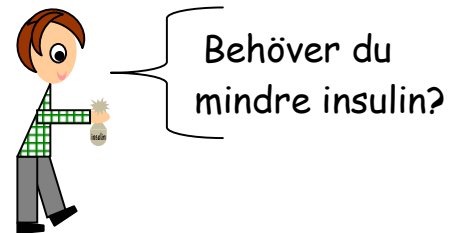
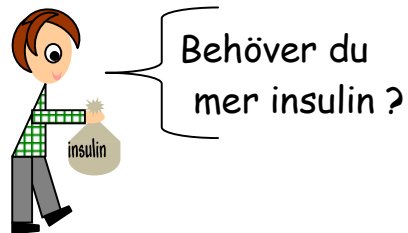


Detta är viktig information!

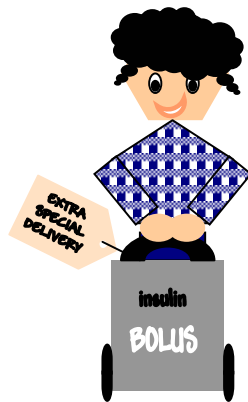
Den visar hur din kropp använder energin.
Och den hjälper dig att räkna ut hur mycket insulin du ska ta.

Informationen hjälper dig att veta när du ska ändra basaldos.
Din diabetisdagbok kommer att visa ett mönster.
Hög och låg blodsockerhalt kommer *alltid* att inträffa då och då.
När de inträffar dag efter dag vid samma tidpunkt,
då är det ett mönster.

Mönstret visar **hur** basaldosen ska ändras.



Mönstret visar om bolus ekvationen ska ändras

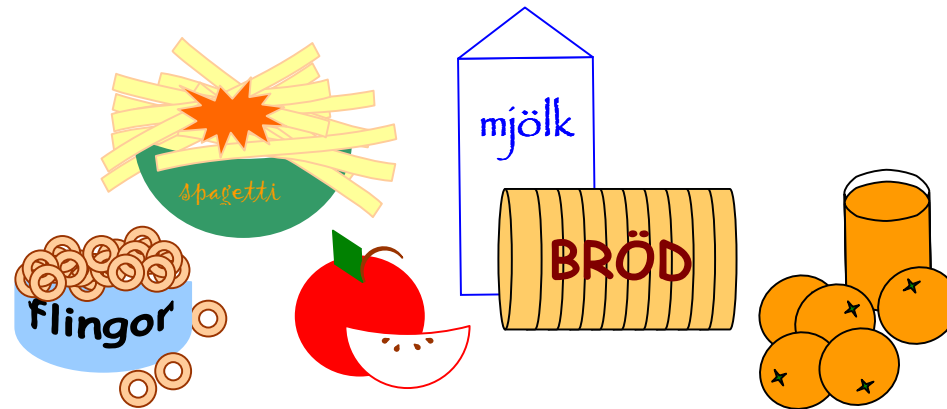


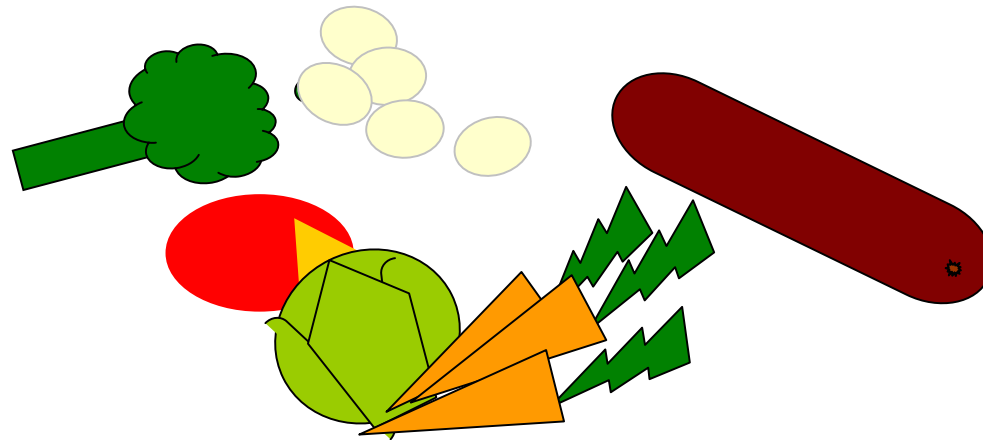
Bolus ekvationen:

Insulinet ska balansera
kolhydrat intaget.

Ett annat sätt att kontrollera hur mycket insulin du ska ta är att *kolhydratfasta*.
Kolhydratfastan hjälper till att visa om basaldosen är korrekt.

Kolhydratfasta innebär att man inte får äta några kolhydrater!





Ät mycket kött, ägg och ost och goda grönsaker i stället.

Inte tomater och grönsaker som innehåller stärkelse.
Vet du varför?

Att bestämma sig för att börja pumpa insulin är ett mycket stort och viktigt beslut.

Tänk på det.

Prata om det.

Prata med dina föräldrar och din doktor.

Prata med andra barn som använder insulin pump, direkt eller 'chatta på nätet.'

www.KidsRPumping.com

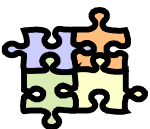
www.childrenwithdiabetes.com

www.Insulin-Pumpers.org



Det är ett stort och viktigt beslut att börja pumpa insulin.
Adam och Tara är glada för att de har bestämt sig för det!

www.grandmasandy.com

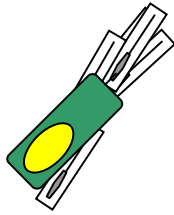


Tryck ut på kartongblad. Ta isär dem, och sätt sedan samman dem igen.



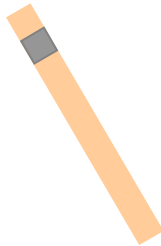
BOKSTAVSPUSSEL

Bokstäverna i de här orden har kastats om. Pussla ihop dem till ett riktigt ord och dra en linje till rätt bild.



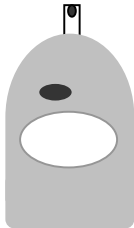
1) rätesmoglyka

2) silunin



3) tercanlet

4) sormetrest

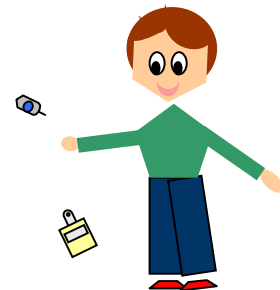
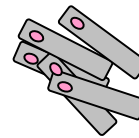
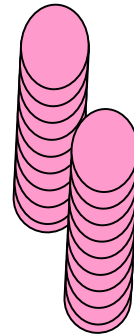


5) lanky

6) rockitskenot

7) dropblov

8) tardyherkol



1) glykosmätare; 2) insulin; 3) lancetter; 4) testremсор; 5) kanyl; 6) ketonsticker; 7) blodprov; 8) kolhydrater.

GÖMDA BILDER

och alkoholfria våtservetter (2)



, lancetter (7)



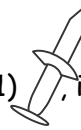
testremsor(3)



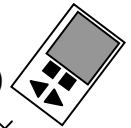
kanyl (1)



, glukagon (1)



, insulinpump (2)



glykostabletter (1 karta)



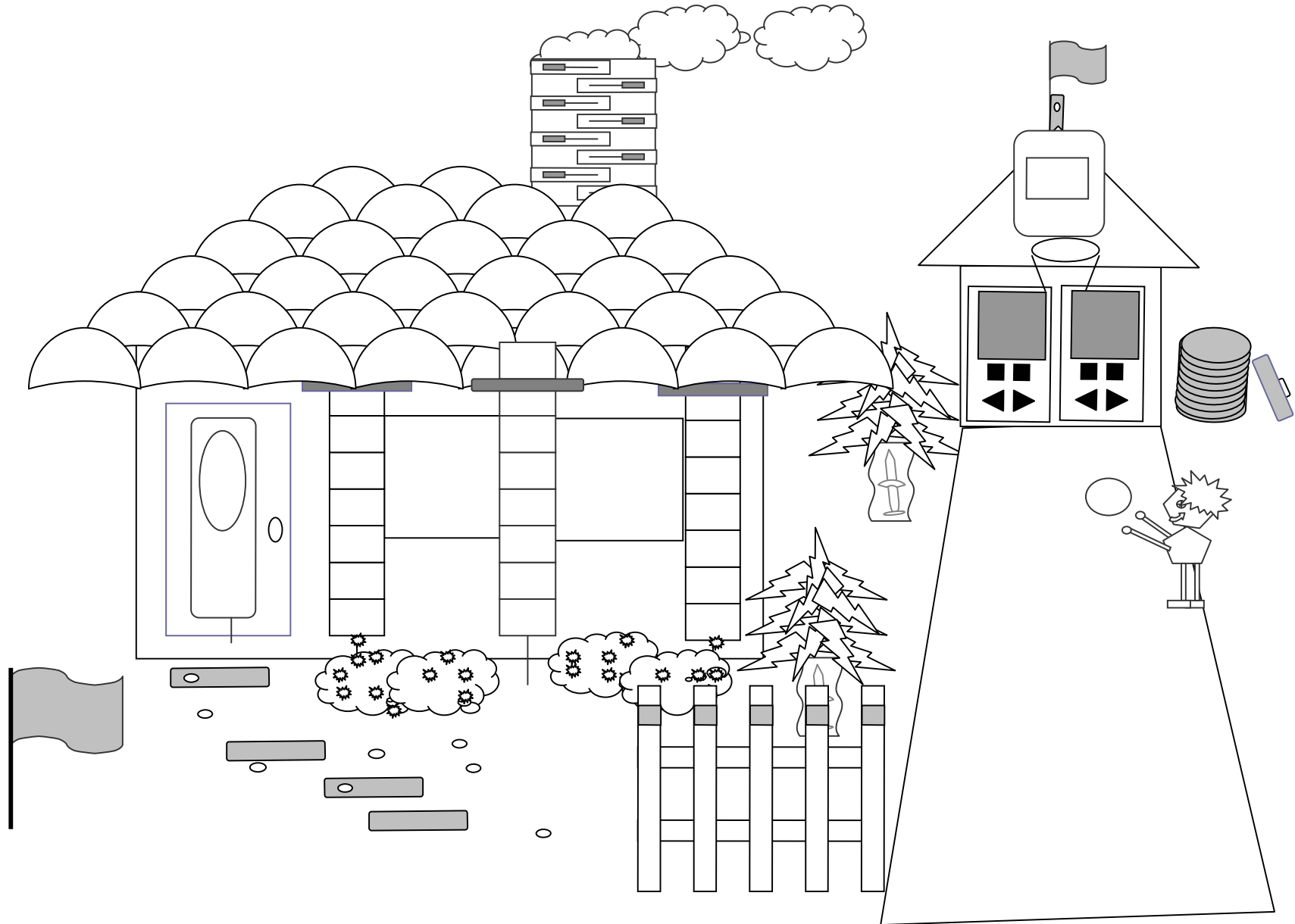
, blodsockermätare (1)



, teststickor (5)



, Hitta den gömda blodprovtagaren (1)



Kan du räkna till tio?

Vet du vad de här sakerna kallas?

Ett 1  en miniräknare

En miniräknare använder man för att räkna ut hur mycket insulin man behöver.

Två 1  2  två

Glykosmätaren mäter ditt blodsocker.

Tre 1  2  3  tre vågar

Använd en våg för att väga de kolydraterna du äter.

Fyra 1  2  3  4  fyra mått

Använd ett mått för de kolhydrater som du inte kan väga.

Fem 1  2  3  4  5  fem flaskor insulin









Din kropp behöver insulin för att släppa in socker i dina celler.

Sex 1  2  3  4  5  6  sex druvsockertabletter

Glykostabletter ger snabb energi near ditt blodsocker är lågt.

Sju 1  2  3  4  5  6  7  sju alkoholfria våtservetter

Använd våtservetter innan du kollar blodet så att ditt finger säkert är rent.

Åtta 1  2  3  4  5  6  7  8  åtta testremsor

Du lägger en droppe blod på en testremsa för att använda glykosmätaren.

Nio 1  2  3  4  5  6  7  8  9  nio lancetter

Använd en lancett för att sticka dig i fingret för ett blodprov.

Tio 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  tio ketonstickor

Du behöver ketonstickor near ditt blodsocker är mycket högt eller near du är



Kit-Kortlek[©]

Ha kul och lär dig enkla kortspel som:

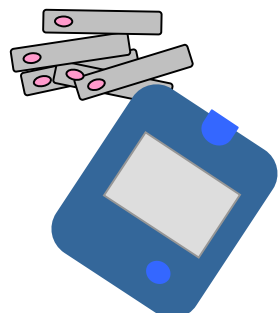
fokus, kasino, gå-och-fiska, stjal luffarens knyte och rummy

Denna kortlek har 40 kort som föreställer olika saker som behövs i din diabetes-"verktygslåda".

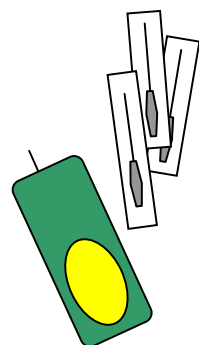
Tryck ut fyra kopior av nästa sida på kartongblad.

Kit-Kortlek[©] 2004 by Sandra J. Hollenberg

**Testremsor
och**



glykosmätare



Lancetter

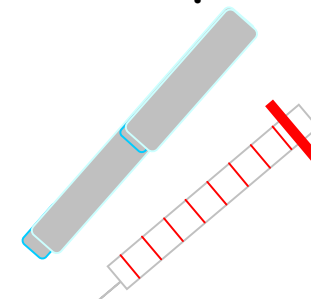


Ketonstickor

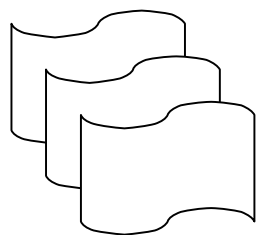


Insulin

Insulinpenna



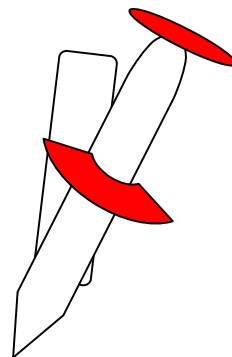
och kanyl



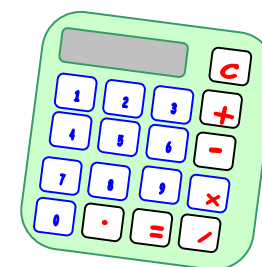
**Alkoholfria
våtserverter**



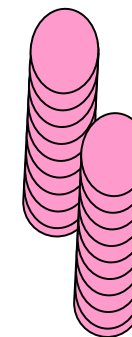
**Loggbok
och penna**



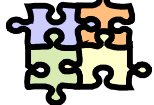
Glukagon



Miniräknare



Glukostabletter



Tryck ut på kartongblad. Ta isär dem, och sätt sedan samman dem igen.



En bra måltid för
en kolhydrat-fasta!

Johan knäcker äggen åt pappa att röra och steka.
Varför inte lägga i litet ost och salami?
Ät med skivad gurka för en smaskig kolhydrat-fri måltid.
Och inga bekymmer över hur mycket insulin man ska ta!

PARA IHOP MÄTARNA

En del människor säger 'blodsockermätare'

En del människor säger 'glykosmätare'

Vad du än kallar det, är det samma sak:

en manick som mäter blodsockret.

Det finns många slags blodsockermätare.

En del av dem finns på bild här.

Kan du hitta två som är *precis* lika dana?

Kan du hitta en som ser ut ungefär som din?

