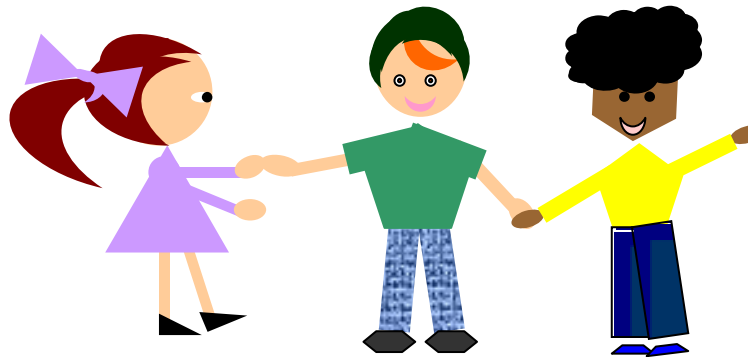


MIJN EIGEN TYPE 1 DIABETES BOEK



Geschreven en geïllustreerd
door Sandra J. Holleberg
(Malcolm's Oma Sandy)
Vertaald door Anne de Graaf

Voor een stevig boek, print tweezijdig op karton. Je kan het bij de meeste copy shops laten binden.
Deze editie is beschikbaar om gratis te downloaden

2009 Editie © Sandra J. Hollenberg
Extra kopieën zijn gratis te downloaden op www.grandmasandy.com

Voor de volwassen lezer

Is een kind gediagnostiseerd met diabetes? Dit boek helpt!
Het is het soort boek wat onze familie had kunnen gebruiken toen mijn kleinzoon Malcom gediagnostiseerd werd met diabetes in 1996.

Ik heb dit boek voor Malcolm geschreven toen hij vijf jaar oud was, zijn moeder, mijn dochter Barbi Lazarow vroeg me om het te schrijven zodat Malcolm zijn eigen bron had, en niet elke keer als hij een vraag had naar een volwassene zou moeten. Alhoewel het specifiek voor kinderen is geschreven, is het door de simpele structuur ook een geweldig startpunt voor volwassenen.

Ik wil dat het boek voor het kind is; in de meeste gevallen zal het hardop voorgelezen moeten worden, maar het hoeft niet noodzakelijk een op een te zijn. Leden van het diabetes team in het ziekenhuis willen misschien het boek met uw kind doornemen. Er is ruimte om aantekeningen te maken die gespecificeerd zijn voor de behandeling.

Kinderen zullen aan het boek refereren als ze vragen hebben; ze zullen vragen om het te lezen als ze zijn vergeten wat de plaatjes betekenen. Ze zullen het boek aan hun vrienden laten zien.

Malcolm is nu 14 en technologische vooruitgang heft het mogelijk gemaakt om makkelijker en met minder pijn bloed glucose levels te meten en insulin pompen maken het leven bijna normaal.

Ik wil de diëtisten, docenten, verpleegsters en dokters in de Verenigde Staten en Canada bedanken, die mijn werk hebben gecontroleerd. Speciale dank voor Mary Ann Crowdson, RN en Diane O'Grady, RN, BSN, CDE

Anderen wiens adviezen zeer welkom waren zijn Malcolm's broer, mijn kleinzoon Paul, Barbara Corwin, Karla marks en Dyane Lynch, mijn redacteur.

En natuurlijk, een speciaal dankwoord en liefde voor Malcolm Lazarow, het kind wat van mij een auteur heeft gemaakt.

Sandra J. Hollenberg
Zomer 2009
www.grandmasandy.com

INHOUDSOPGAVE

HOE KRIJG JE DIABETES? - pagina 2

ALS JE DIABETES HEBT - pagina 4

WAT IS DIABETES? - pagina 6

DE BALANSEER ACT - pagina 12

BLOED TESTEN - pagina 14

DIEET - pagina 18

INSULINE - pagina 23

SPORTEN - pagina 26

LET OP! - pagina 29

MIJN EIGEN AANTEKENINGEN - pagina 35

MIJN DIABETES UITRUSTING - pagina 36 en 37

Ken je iemand met diabetes?

Misschien ben jij het -

Misschien een klasgenoot?

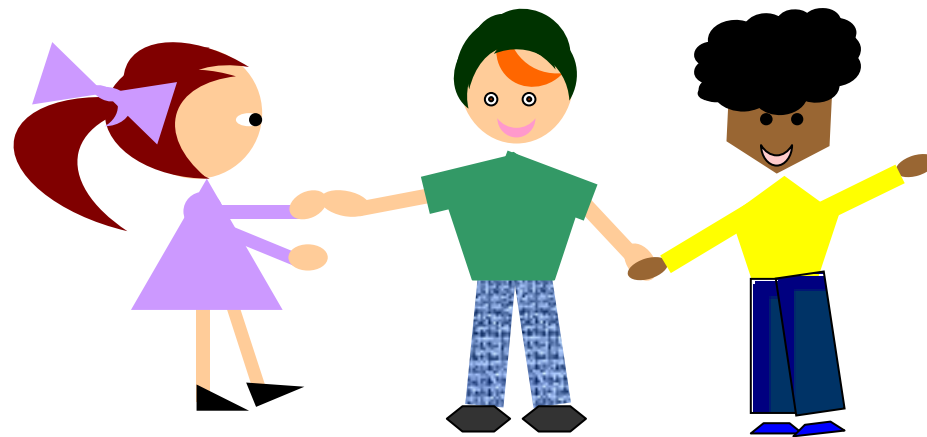
Is het je broer of zus?

In ieder geval is dit boek speciaal voor jou.

Het zal je veel vertellen over type 1 diabetes.

Het helpt als je over diabetes weet

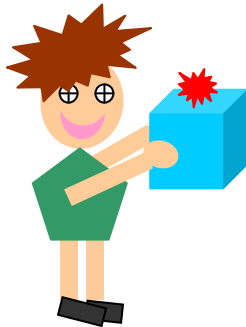
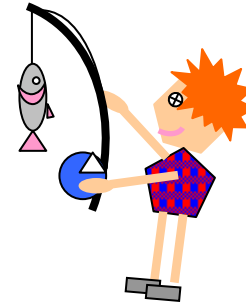
Het helpt je ook anderen te helpen.



HOE KRIJG JE DIABETES?

HET IS NIET AANSTEKELIJK!

Het is niet als een verkoudheid of de mazelen.
Je kan spelen met mensen die diabetes hebben.
Je kan tegen ze fluisteren.
Je kan ze kusjes en knuffels geven.



JE KAN DIABETES NIET AAN IEMAND GEVEN!

Heb je soms slechte gedachten over iemand?
Of heb je wel eens gewenst dat iets slechts met ze zou ebeuren?

Deze gedachten kunnen niet diabetes aan iemand geven.

JE KAN GEEN DIABETES KRIJGEN DOOR WAT JE EET!



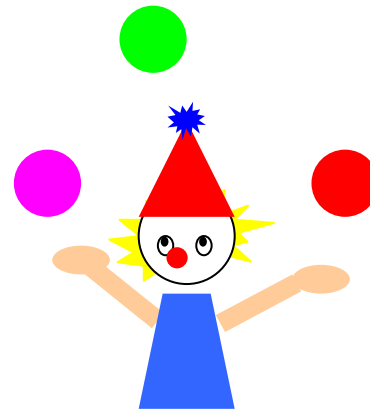
Wat je eet kan helpen als je diabetes hebt.
Maar wat je eet kan de diabetes niet stoppen.

We weten nog niet waarom sommige mensen het krijgen.
Maar we weten wel hoe we er voor moeten zorgen!

ALS JE DIABETES HEBT



Je zal als een dokter worden.
Je zal leren hoe je voor jezelf moet zorgen.

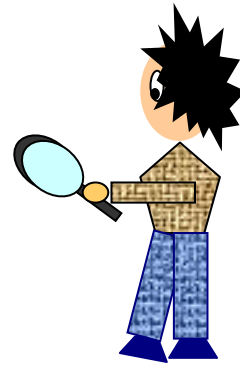


Je zal als een jongleur worden.
Je zal leren om je dieet,
lichaamsbeweging en insuline te balanceren.

Je zal als een detective worden.

Je zal de hints leren,

die je zeggen of je bloedsuiker hoog of laag is.



Je zult nu specialer worden dan je al bent!
Jij kan het doen, en je vrienden kunnen helpen.

Vrienden helpen door te weten wat jij moet doen.

WAT IS DIABETES?

Diabetes verandert de manier waarop je lichaam energie gebruikt.

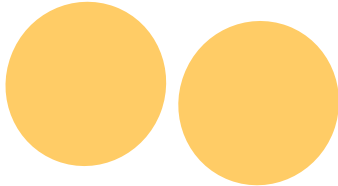
We krijgen energie uit ons eten.

Soms zorgt eten ervoor dat we groeien.

Soms geeft eten ons energie.

Het eten wat ons energie geeft zijn koolhydraten.

ENERGIE ETEN
Hamburger broodje



brood is een koolhydraat

Kan je nog andere koolhydraten bedenken?

ontbijtgranen maïs aardappelen melk
appels gedroogde bonen pasta



GROEI ETEN



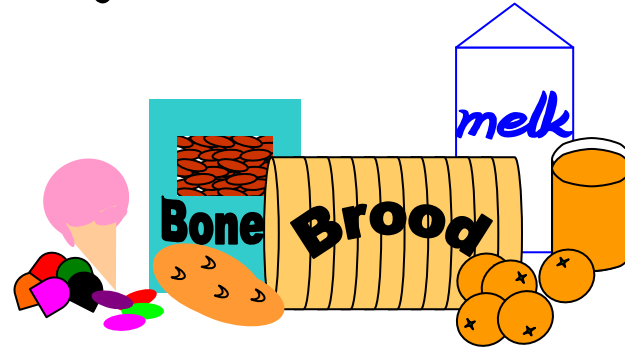
Hamburger
Sla
Tomaat

Kan je nog ander groei eten bedenken?

bloemkool spinazie erwten
vis kip kaas melk

Soms zorgt energie eten er ook voor dat we groeien.
Soms geeft groei eten ons ook energie.
Het is belangrijk om allebei te eten!

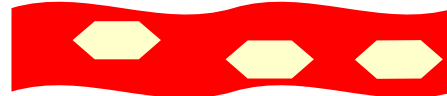
Als je KOOLHYDRATEN eet



Ze worden een soort suiker, genaamd:

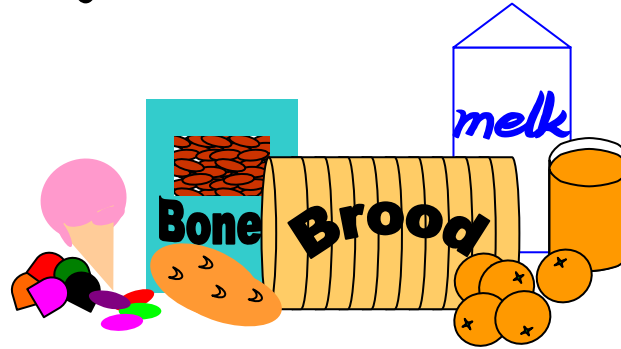
GLUCOSE

De glucose gaat in de bloedbaan.



Het reist naar cellen.

Als je KOOLHYDRATEN eet



Maakt je alvleesklier

insuline

(de alvleesklier is een orgaan achter je maag)

CEL

CEL

CEL

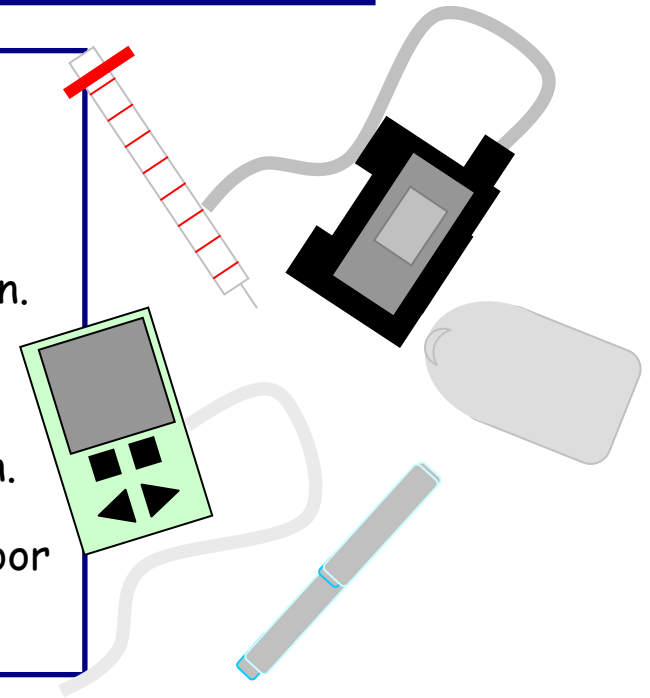
De insuline laat de glucose in de cellen binnenkomen.

Glucose in de cellen wordt

ENERGIE

Diabetes betekent dat je alvleesklier niet goed werkt.
Het betekent dat je alvleesklier geen insuline meer maakt.
De Glucose (bloedsuiker) kan niet in de cellen.
Je kan de energie niet krijgen die je kan gebruiken.

Maar je hebt energie nodig om te leven.
De alvleesklier maakt geen insuline.
Je moet op een andere manier insuline krijgen.
Pillen werken niet voor type 1 diabetes.
Een lepel vol hoestsiroop zal ook niet werken.
De enige manier om de insuline te krijgen is door
een injectie.



Als de alvleesklier zou werken,
zou hij zorgen voor de juiste hoeveelheid insuline.
Nu moet *jij* het werk doen van de alvleesklier

Hoe weet je hoeveel insuline je moet spuiten?

ER ZIJN TWEE MANIEREN OM DIT TE WETEN:

- 1) Je kan de koolhydraten die je eet tellen;
- 2) je kan je bloed testen.

Een alvleesklier die insuline maakt,
Balanceert de insuline en de koolhydraten die je eet.
Als je zelf insuline in spuit moet je zelf balanceren.

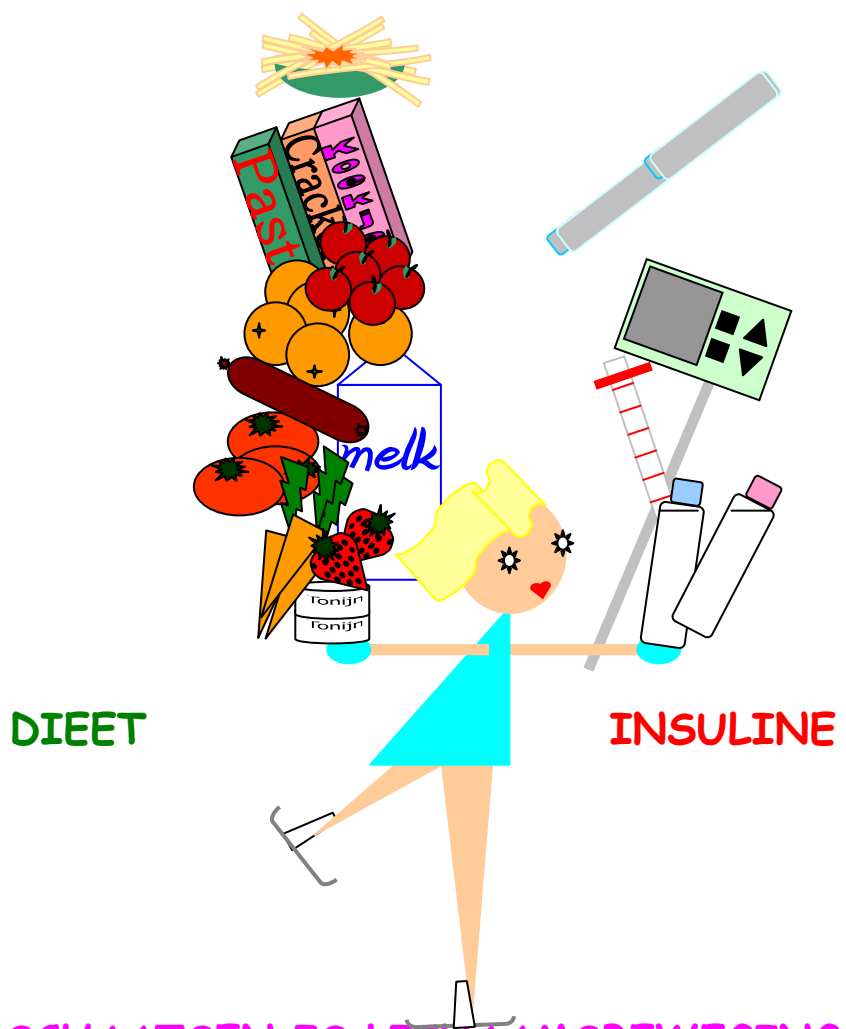
DE BALANSEER ACT

Mensen met diabetes moeten drie dingen balanceren.

1) Dieet -
dieet is het eten wat je eet.

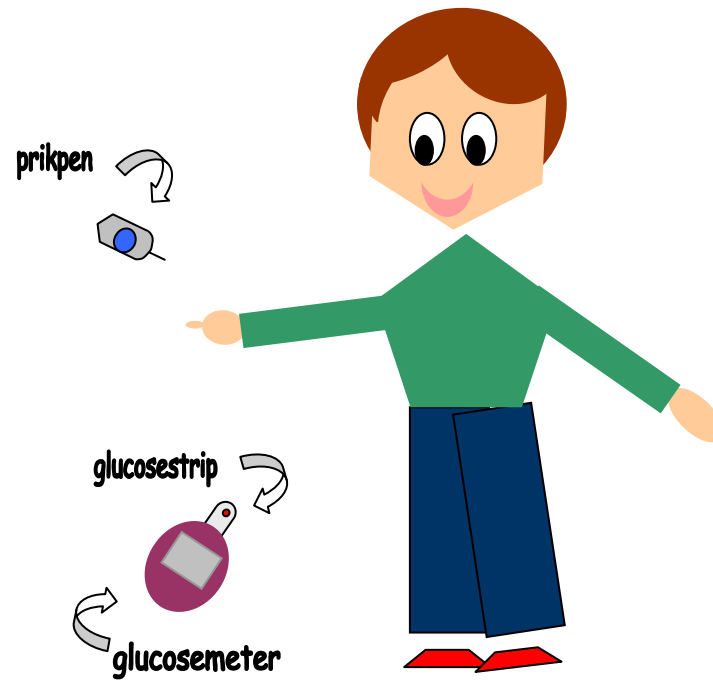
2) Lichaamsbeweging -
activiteiten die energie kosten noemen we lichaamsbeweging.

3) Insuline -
insuline is een hormoon.
Het veranderd glucose in energie die we kunnen gebruiken.



SCHAATSEN IS LICHAAMSBEWEGING
Welke lichaamsbeweging vind jij het leukst?

BLOEDGLUCOSE TESTS ZORGEN DAT JE GEBALANCEERD BLIJFT



In je diabetes uitrusting zitten speciale papiertjes die 'glucosestrips' heten.

- 1) Stop een strip in een machine die glucosemeter heet.
- 2) Maak je vinger schoon - gebruik geen alcohol - alcohol maakt je huid droog.
- 3) Prik je vingertop met een prikpen.
- 4) Stop een druppel bloed op de glucosestrip.

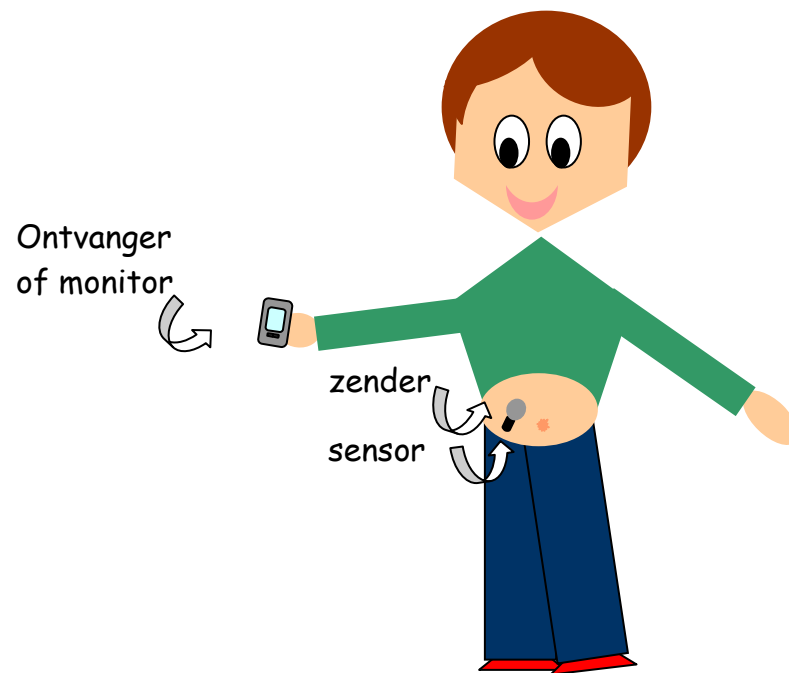
De meter zal je laten zien hoeveel glucose er in je bloed zit.
Sommige meters gebruiken bloed van je arm.

Als de test laat zien dat je bloedglucosewaarde laag is heb je koolhydraten nodig.
Als de test laat zien dat je bloedglucosewaarde hoog is heb je insuline nodig.

De tijden en de resultaten van je test schrijf je op in
je diabetes dagboek.

CONSTANTE GLUCOSE METING (CGM)

Constance Glucose Meting of CGM is een andere manier om te meten



CGM betekent dat je glucose level constant gemeten wordt.
Dit laat jou en degene die voor je zorgt weten hoe het ervoor staat.

Gaat de glucose te hoog worden?

Gaat het te laag worden?

Heb je pieken of dalen op bepaalde tijden?

HOE WERKT HET ?

Een kleine *sensor* wordt onder je huid geplaatst.

De sensor moet om de paar dagen vervangen worden.

Een kleine *zender* zit aan de sensor.

De zender geeft informatie naar een *ontvanger*.

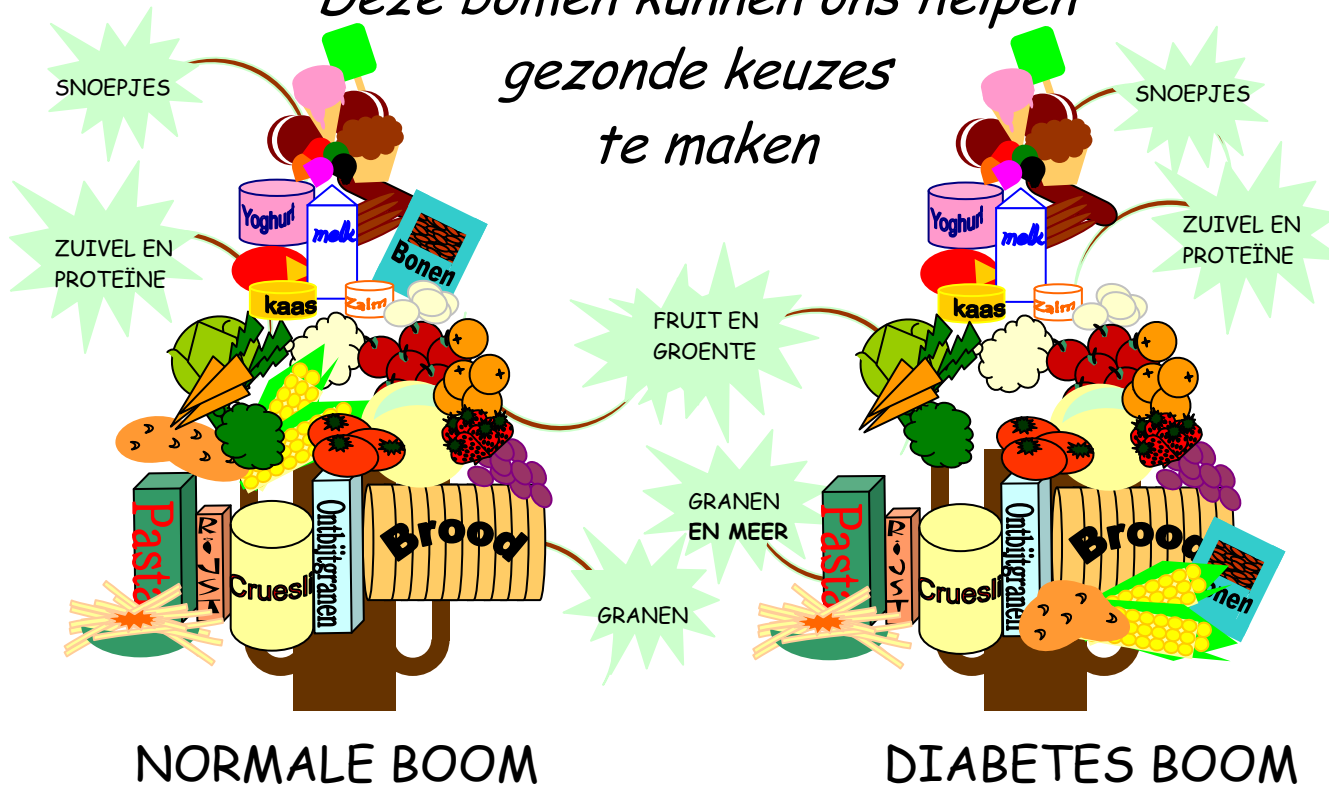
De ontvanger kan bij je zijn of ergens vlakbij.

Deze informatie, net als de informatie in je dagboek,
Helpt je in balans te blijven.

DIEET

Het eten wat we eten

*Deze bomen kunnen ons helpen
gezonde keuzes
te maken*



Zie je een verschil tussen de bomen?

(een hint: granen hebben veel koolhydraten,
net als bonen en sommige groenten)

Mensen zouden meer eten
van de bodem van de boom moeten pakken

Mensen zouden minder eten
van de top van de boom moeten pakken.

Welk eten vind je bij beide bomen bovenin?

Iets waar iedereen van houdt -

Snoep!

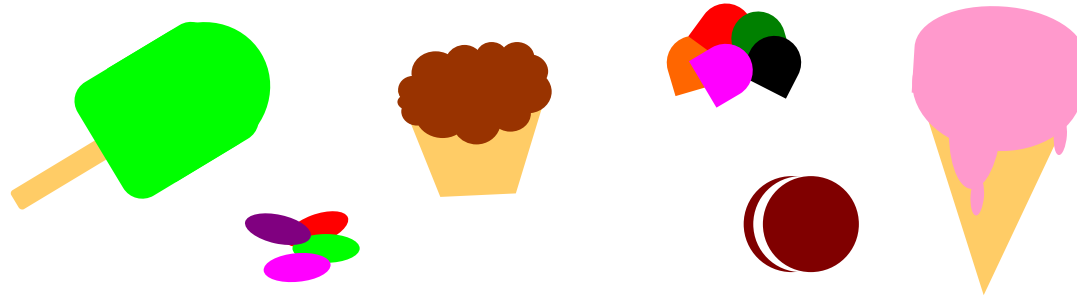
Weet je waarom we minder snoep moeten eten?

Teveel snoep haalt je eetlust weg.

Je hebt dan geen trek meer in ander eten -
Eten wat je nodig hebt om te groeien en gezond te blijven

Mensen met diabetes zouden niet teveel moeten snoepen,
net zoals iedereen.

Tegenwoordig worden sommige snoepjes gemaakt met zoetstoffen.
Zoetstoffen hebben geen koolhydraten.
Deze snoepjes met zoetstoffen hebben minder koolhydraten dan
andere snoepjes.
Ze moeten wel nog steeds geteld worden voor je dieet.



*Je kan ze eten,
maar bewaar ruimte voor groei eten.*

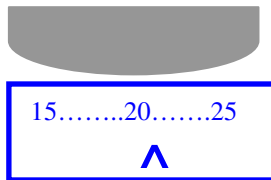
Veel dingen zijn hetzelfde voor iedereen.
Iedereen zou allerlei gezond eten moeten eten.
Niemand zou teveel snoep moeten eten.

Sommige dingen zijn anders voor mensen met diabetes...

Mensen met diabetes moeten hun eten tellen.
Ze moeten tellen hoeveel gram (g) koolhydraten ze eten.

DIT IS ERG BELANGRIJK

Het is belangrijk omdat insuline ingespoten wordt om de koolhydraten te balanceren.



De hoeveelheid koolhydraten worden geteld door het voedsel te wegen of te meten.



Het aantal gram staat vaak ook op de verpakking van het eten.

Er zijn ook andere manieren om je koolhydraten te balanceren met insuline, zoals calorieën tellen.

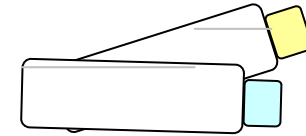
De tijd en de hoeveelheid koolhydraten die je eetschrijf je op in je diabetes dagboek.

INSULINE

Er zijn verschillende soorten Insuline.
Sommige soorten werken goed voor je.
Sommige soorten werken goed voor iemand anders.

Als de insuline goed werkt
en in balans is met je dieet en je lichaamsbeweging,
zal je je goed voelen.

Als de insuline niet goed is, zal je niet in balans zijn.
Je zal je dan niet goed voelen.



Insuline kan je binnenkrijgen met een pomp of met een spuit.

Houd een diabetes dagboek bij

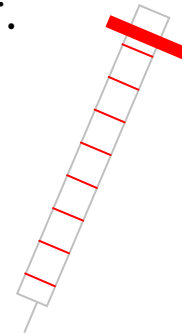
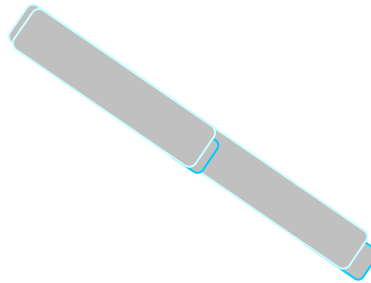
De informatie in het dagboek helpt je bij het vinden van de juiste
soort insuline voor jou.

De informatie in het dagboek helpt je bij het vinden van de juiste
hoeveelheid insuline voor jou

Insuline wordt door een spuit of met een insuline pen gegeven.
Het inspuiten doe je net voor of net na het eten.

Voor het eten betekend dat
je eet om de insuline te balanceren.

Na het eten betekend dat
de insuline gebalanceerd is naar wat je eet.



Je geeft de injecties onder de vettige gedeeltes van je lichaam.

Je kan de injecties krijgen in je bovenarm of dijbeen.

Je kan de injecties krijgen in je buik of bips.

'Auto injectie systemen'

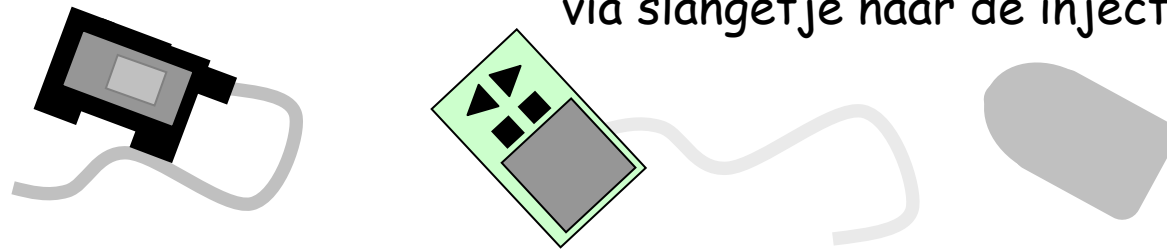
kunnen het makkelijker maken om shots te krijgen.

Een pomp geeft een vaste hoeveelheid insuline.

Je draagt het de hele tijd, ook als je slaapt.

De pomp kan geprogrammeerd worden zodat het extra insuline geeft.

Bij sommige pompen gaat de insuline van de pomp, via slangetje naar de injectie plek.



De injectieplek kan op je buik zijn of hoog op je billetjes.

Het kan zelfs op je arm.

De injectie plek moet om de twee of drie dagen veranderd worden.

Een speciale crème kan gebruikt worden om je huid te verdoven.

Daardoor voel je de injectie niet.

Je voelt het niet, maar misschien vind je het nog steeds niet leuk.

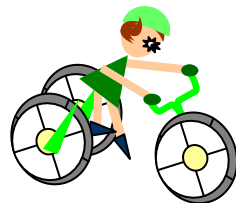
Probeer diep adem te halen.

Misschien helpt het als je aan leuke dingen denkt.

SPORTEN

Mensen met diabetes kunnen alles wat anderen kunnen.

Ze kunnen verstoppertje and tikkertje spelen



Ze kunnen fietsen en skaten.

Ze kunnen zwemmen en duiken.



**ER ZIJN TWEE DINGEN DIE JE MOET
ONTHOUDEN**

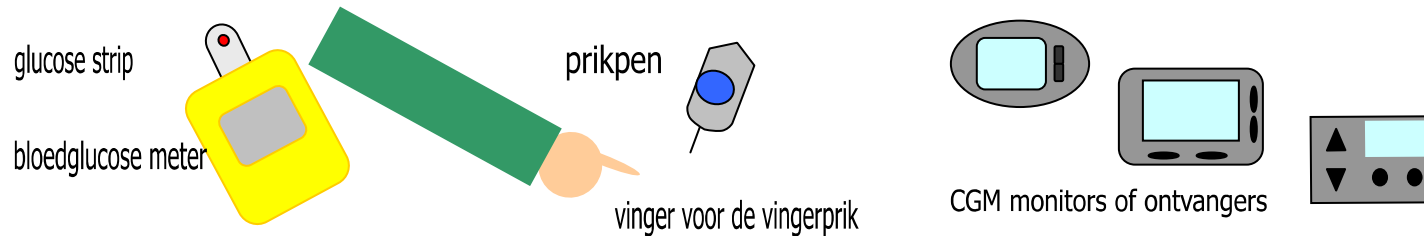
1) Check je bloed glucose waarde *vooraf*

Het is oké als je bloedglucose waarde een beetje hoog is voor je gaat sporten.

Het is NIET OKÉ als het een beetje laag is.

Als je bloedglucose waarde laag is, eet dan iets wat je snel energie geeft.

Check het na 15 of 20 minuten nog een keer.



2) Check je bloedglucose waarde *na* het sporten!

Als je sport gebruik je veel energie.

Je bloedglucose waarde kan laag zijn.

Als je bloedglucose waarde laag is, eet dan iets wat je snel energie geeft.

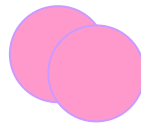
Check het na 15 of 20 minuten nog een keer.

Als je sport

ALTIJD

ZORG DAT JE ALTIJD JE DIABETES KIT BIJ JE
HEBT ZORG DAT JE ALTIJD ETEN BIJ JE HEBT
WAAR JE SNEL ENERGIE VAN KRIJGT

Eten waar je snel energie van krijgt
is bijvoorbeeld sinaasappelsap en glucose tabletten



De tijd en wat je hebt gedaan moet je
opschrijven in je Diabetes Dagboek

LET OP!

Soms kan je uit balans raken.
Soms is daar een reden voor.

Ben je verkouden of heb je de griep?
Is er een nieuwe baby bij je thuis?
Is je beste vriend verhuisd?



Je bloedglucose/insuline balans
kan veranderen als je ziek bent.

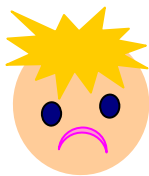
Het kan veranderen als je erg sip of blij bent.

Soms kan het veranderen als je
bang of boos bent!

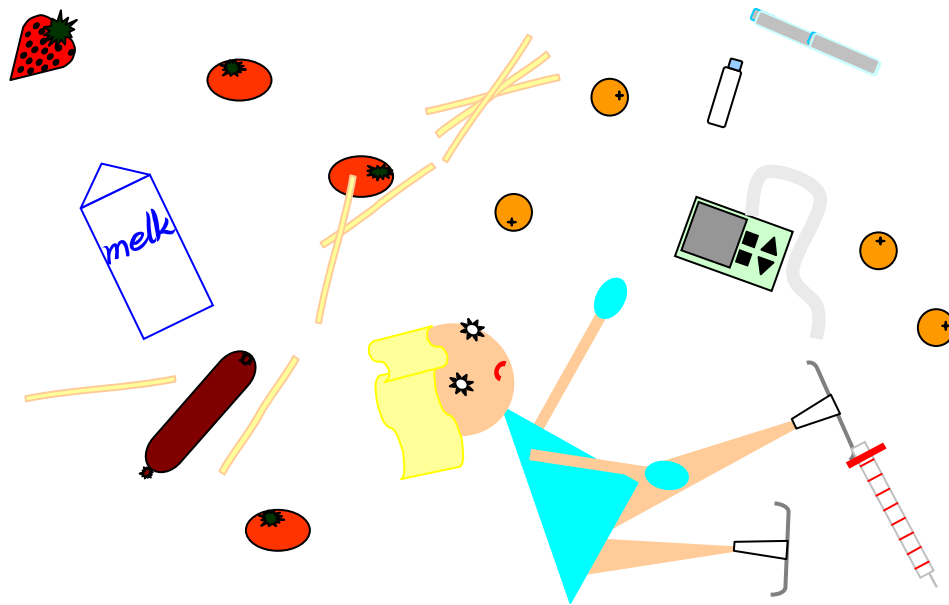
Het verandert als je een groeispurt hebt.

Soms verandert het als je pijn hebt.

Soms verandert het zonder reden.



Oeps!



Je bent uit balans.
Dat betekent dat je bloedglucose veel te hoog is
of veel te laag.

Als het **hoog** is

Heb je een **HYP**ER

Je voelt je niet goed en je hebt erge dorst.

Je moet vaak naar het toilet.

Teveel glucose in je bloedbaan is niet goed.

Je kan geen energie krijgen.

Je kan moe zijn of in de war.

Je hebt meteen insuline nodig!

Als het **laag** is

Heb je een **HYP**O

Je armen kunnen tintelen of slap zijn.

Je kan je duizelig voelen.

Je kan zelfs zweterig zijn.

Je bent waarschijnlijk chagrijnig.

Neem snel wat glucose!

Het is belangrijk dat andere mensen weten dat je diabetes hebt.

Daarom kan je een medische armband waar je identiteit op staat dragen.

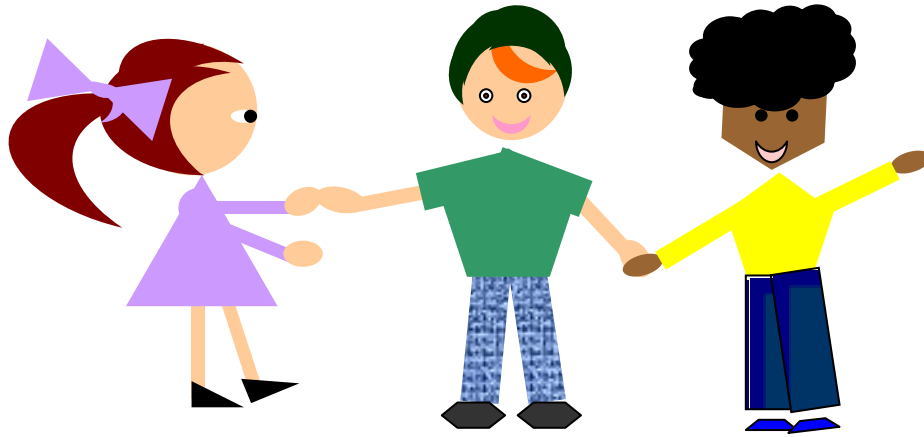
Daarom moet je altijd je diabetes uitrusting bij je hebben.

Mensen kunnen dan voor je zorgen.

Ze weten dan dat je diabetes hebt.

Ze zullen dan de nodige spullen voor je hebben.

Ze zullen dan een telefoonnummer hebben wat ze kunnen bellen.



Het is fijn als je vrienden weten over je diabetes.

Ze zullen begrijpen waarom je spuiten nodig hebt.

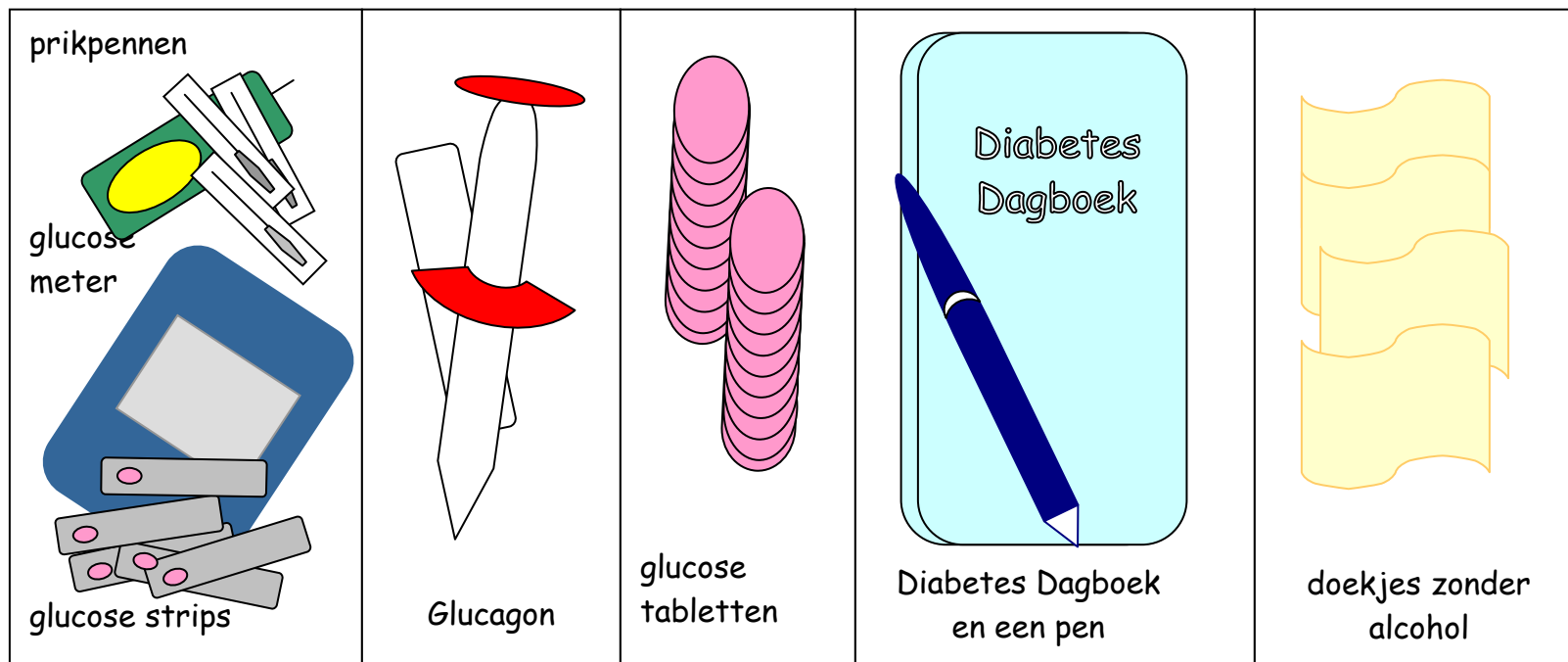
Ze zullen begrijpen waarom je je bloed checkt.

Hints die je zeggen dat je bloedglucose hoog of laag is.

Heb je dit boek doorgelezen?
Het is speciaal voor jou geschreven.
Het kan je helpen als je niet weet wat je doen moet.
Kijk er zo af en toe naar.
Er is veel te leren, maar het komt wel goed!

MIJN EIGEN AANTEKENINGEN

MIJN TYPE 1 DIABETES UITRUSTING



Hier zijn glucose strips, prikpenen en een glucose meter. Je hebt ze zodat je je bloedglucose waarde kan checken.

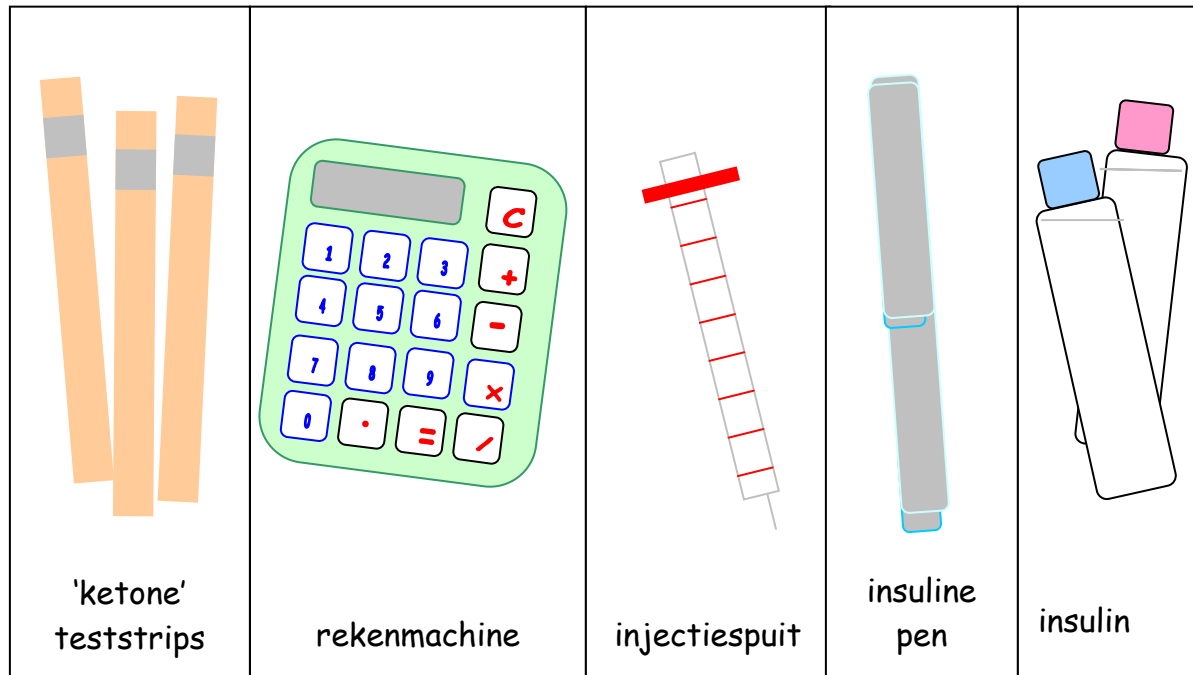
Dit is Glucagon. Je hebt het voor het geval je een heftige hypo hebt.

Dit zijn glucose tabletten. Je hebt ze voor het geval je een hypo hebt.

Dit is een Diabetes Dagboek en een pen. Het dagboek gebruik je om je bloedglucose nummers, je koolhydraten en je lichaamsbeweging op te schrijven.

Dit zijn doekjes zonder alcohol. Je hebt ze nodig om je huid schoon te maken, voordat je je bloed checkt.

MIJN TYPE 1 DIABETES UITRUSTING



'ketone'
teststrips

rekenmachine

injectiespuit

insuline
pen

insulin

Dit zijn
'ketone'
teststrips.
Je hebt ze
voor als je
bloedglucose
waarde erg
hoog is.

Hier is een
rekenmachine.
Je gebruikt hem
om je insuline
hoeveelheid uit
te rekenen.

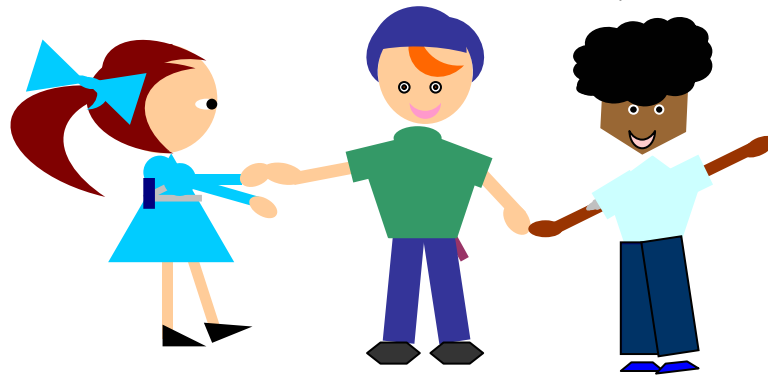
Hier is een injectiespuit,
een insuline pen en insuline.
Je hebt ze zodat je je insuline in
kan spuiten als dat nodig is.

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

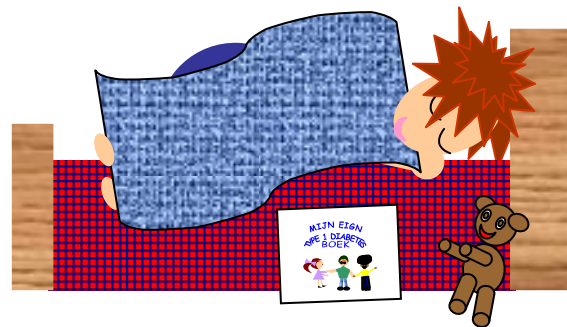
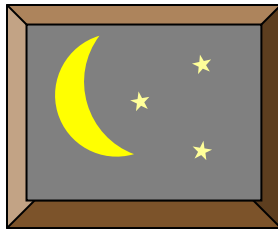
Jonathan is aan het pompen.
Lucht gaat in de ballonnen.





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

Adam en Ilse zijn aan het pompen.

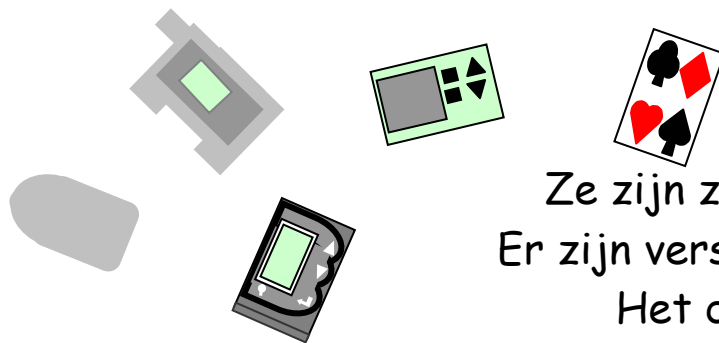
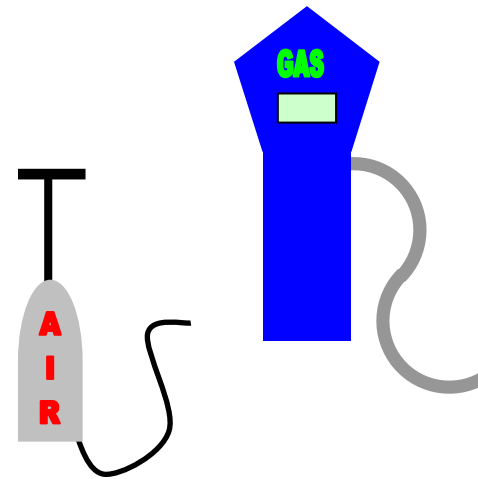


Glucose gaat in hun cellen.

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.

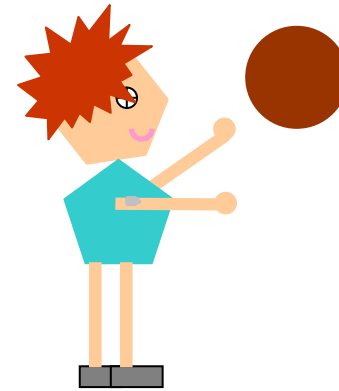
Joost draagt het op zijn arm.

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.

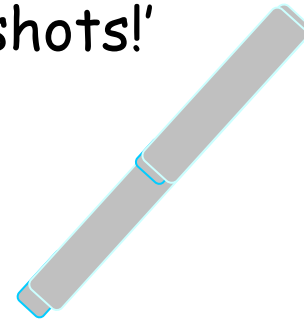
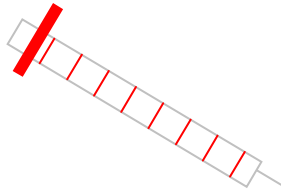
Haar moeder zegt:
'Denk aan iets leuks!'



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.

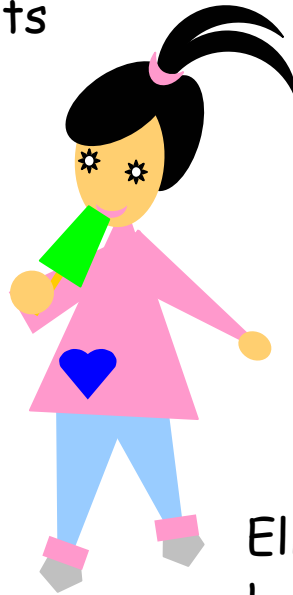
Toen moest hij *altijd* op
bepaalde tijden eten.

Toen moest hij soms eten als
hij geen honger had.

Nu kan Adam eten wanneer hij wil - maar

verspil je eten niet!

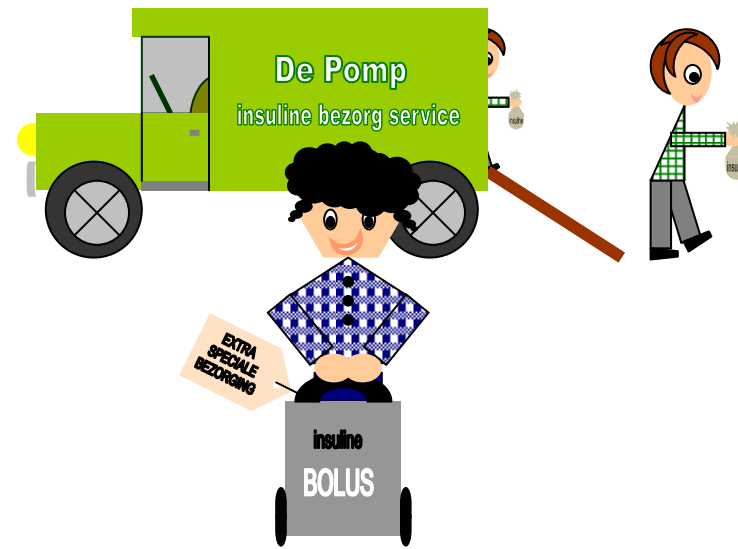
Ilse had haar shots
na haar eten.



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

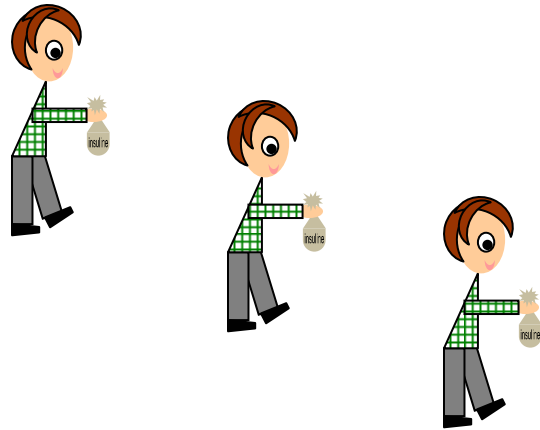
Ilse heeft nog steeds insuline nodig als ze koolhydraten opheeft.
Maar ze krijgt geen shots!

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.

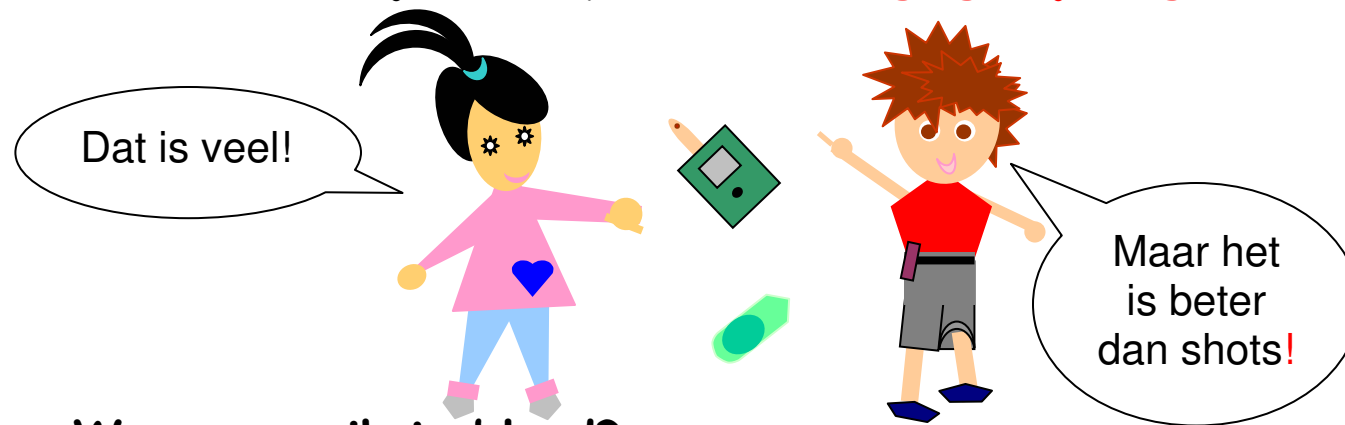
De verandering van de basaal hoeveelheid programmeer je
in de pomp.

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.

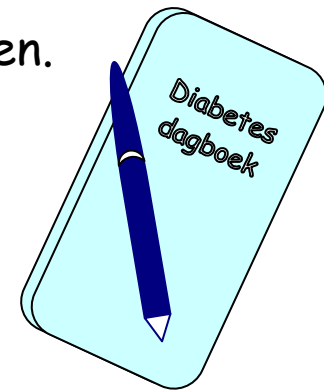
Ongeveer een uur na een insuline correctie als je hoog zit.

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.

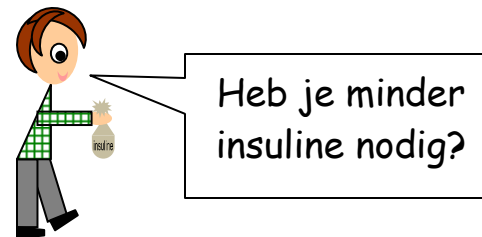
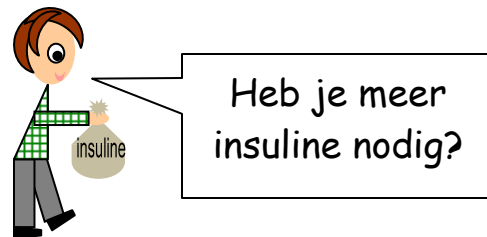
Het helpt om je ratio voor insuline tot koolhydraten uit te rekenen.

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.

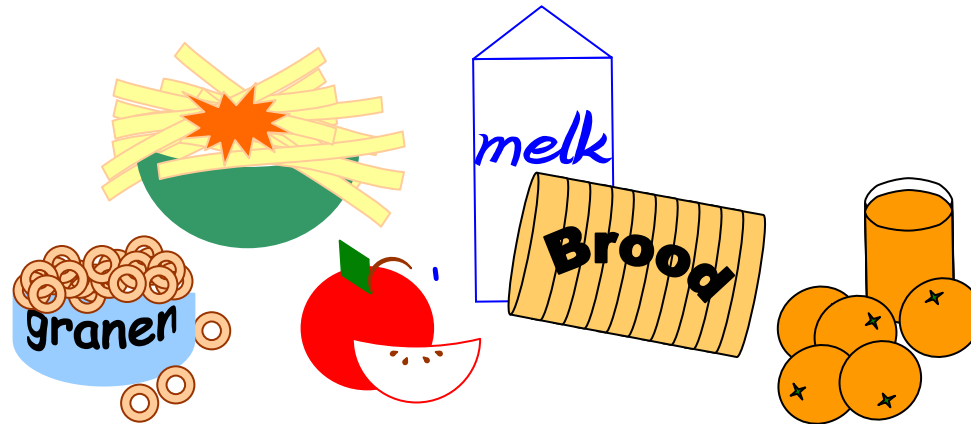


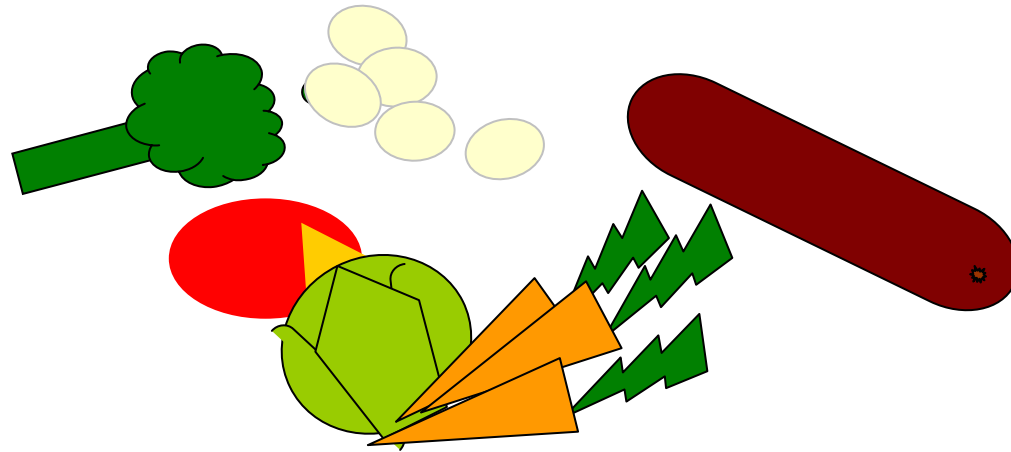
De Bolus Berekening

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