

Oikean jatkuvatoimisen glukoosinseurantajärjestelmän (CGM) eli sensorin valitseminen AID-pumppuusi

Oletko aloittamassa automatisoidun insuliinin annostelujärjestelmän (AID-järjestelmän) käyttöä? Hienoa! Nämä järjestelmät voivat helpottaa diabeteksesi hallintaa. Sinun on edelleen ilmoitettava järjestelmälle aterioista ja liikunnasta, ja glukoositasot voivat myös muuttua nopeasti. Joitakin AID-pumppuja voidaan käyttää eri jatkuvatoimisten glukoosinseurantajärjestelmien (CGM) eli sensorien kanssa. Oikean CGM:n valitseminen on tärkeää elämäsi helpottamiseksi. Tässä oppaassa on joitakin asioita, joista voit keskustella lääkärisi tai diabeteshoitajasi kanssa.

1. Miten glukoosiarvojen näkeminen ja varoitusten saaminen on sinulle sujuvaa ja turvallista?

Keskustele siitä, tarvitsetko mahdollisuuden nähdä glukoosiarvosi ja varoitukset älypuhelimessasi. Sinun kannattaa myös miettiä tarvitsetko mahdollisuuden käyttää ääniavustajaa (Siri) glukoosiarvojen ja varoitusten saamiseen, esimerkiksi kun ajat autoa, jotta pääset turvallisesti perille. Tai ehkä tarvitset joustavuutta nähdä glukoosiarvosi älykellosta puhelimen kautta, kun pyöräilet tai pelaat jalkapalloa.

2. Millaista joustavuutta tarvitset varoitusten mukauttamiseen? Keskustele siitä, tarvitsetko mahdollisuuden valita omat äänet eri varoituksille, jotta äänet ja äänenvoimakkuudet ovat juuri sinulle sopivat. Mieti myös, tarvitsetko erilaisia aikatauluja varoituksille esimerkiksi päivä- ja yöaikaan, esimerkiksi alhaisen glukoosin varoituksen, joka on huomaamattomampi päivällä ja yöllä kovempi, jotta se varmasti herättää sinut.

3. Kuinka joustavasti sinun on voitava sijoittaa sensori kehollasi? Keskustele siitä, tarvitsetko mahdollisuuden sijoittaa sensori muualle kuin olkavarsien takaosaan. Muista, että jotkin AID-järjestelmät tarvitsevat "näköyhteyden" sensorin ja AID-pumpun välillä – tämä asettaa vaatimuksia sille, mihin voit sijoittaa sensorin ja pumpun, esimerkiksi niin, että molemmat ovat huomaamattomia tai eivät osu mihinkään työn tai fyysisen aktiivisuuden aikana. Mieti myös, tarvitseeko ihosi joskus tauon diabetestekniikasta ja miten voit antaa sen sille vaihtamalla sensorin sijoituspaikkaa.

4. Tarvitsetko turvallisuutta jakaa glukoositietosi ystävien ja perheen kanssa? Keskustele siitä, tarvitsetko apua diabeteksesi hoitoon jakamalla glukoosiarvosi reaaliajassa ystävien tai perheen kanssa. Ehkä myös läheisesi tarvitsevat turvallisuutta siitä, että tietoja jaetaan – se voi antaa enemmän vapautta ja tilaa elämälle, esimerkiksi lapsilla ja nuorilla. Keskustele myös siitä, tarvitsevatko myös läheisesi mahdollisuuden asettaa varoituksia glukoositasoillesi, jotta he voivat toimia turvaverkkona, jos et selvi tilanteesta itse.

5. Millaista apua tarvitset varoituksista, jotta tunnet olosi turvalliseksi alhaisen ja korkean verensokerin suhteen? Keskustele siitä, kuinka paljon apua tarvitset varoituksista tunteaksesi olosi turvalliseksi, jos pumppu ei täysin pysty hallitsemaan tilannetta. Esimerkiksi jos et tunne (saa tuntemuksia), kun verensokerisi laskee. Muista puhua siitä, että "elämässä tapahtuu" – ehkä joskus unohdat ilmoittaa pumpulle, että olet aktiivinen juoksemalla bussiin tai maalaamalla taloa, tai ehkä sinut keskeytetään kesken aterian, kun olet jo ottanut boluksen. Näin voi käydä kaikille.

Nämä ovat muutamia ideoita alkuun pääsemiseksi – sinulle tärkeitä seikkoja voi olla muitakin. Keskustele lääkärisi tai diabeteshoitajasi kanssa löytääksesi CGM:n, joka sopii sinun elämäsi ja tarpeisiisi!