



Jak Gabi została wojowniczką

Instrukcja obsługi programu T1DCoach dla dzieci

Ilustracje: Ania Klajda



Informacje wstępne dla opiekunów dzieci

Docelową grupą są dzieci w wieku od 6 do 12 lat. Przedział ten jednak należy traktować orientacyjnie. Nie wszystkie zagadnienia będą zrozumiałe dla młodszych dzieci. Dotyczy to szczególnie obliczeń. Powinny one jednak oswajać się z tą tematyką, gdyż w przyszłości same będą musiały ją opanować.

Celem opowiadania jest przedstawienie podstawowych wiadomości na temat cukrzycy typu 1, sposobu terapii tej choroby oraz obsługi aplikacji T1DCoach w sposób przystępny dla dzieci. Z tego powodu została wprowadzona infantylna terminologia i nie są stosowane w tekście jednostki miar. Stężenie glukozy we krwi określane w mg/dL nazywane jest energią. Insulina określana jest mianem magicznego płynu i podawana w jednostkach insulinowych. Pacjenci chorzy na cukrzycę to wojownicy, zaś personel medyczny to mistrzowie. Natomiast sprzęt medyczny cukrzyka, czyli pompa insulinowa, glukometr, system CGM przedstawiony został jak o broń wojownika. Postać nazwana Problem oznacza poziom cukru we krwi, który musi być opanowany i kontrolowany.

Opracowanie nie obejmuje sposobu konfiguracji pompy insulinowej, czyli programowania bazy insulinowej, wrażliwości na insulinę oraz przelicznika węglowodanowego. Zadania wymagają profesjonalnej wiedzy i nie będą realizowane przez dzieci. Są one opisane w instrukcji obsługi programu T1DCoach adresowanych do osób dorosłych.

W trakcie rejestracji w systemie pacjent może wybrać awatara swojego cyfrowego bliźniaka: Gabi lub Miki. Poza wyglądem cyfrowego pacjenta nie ma różnic w wykorzystaniu programu.

Gabi została okradziona

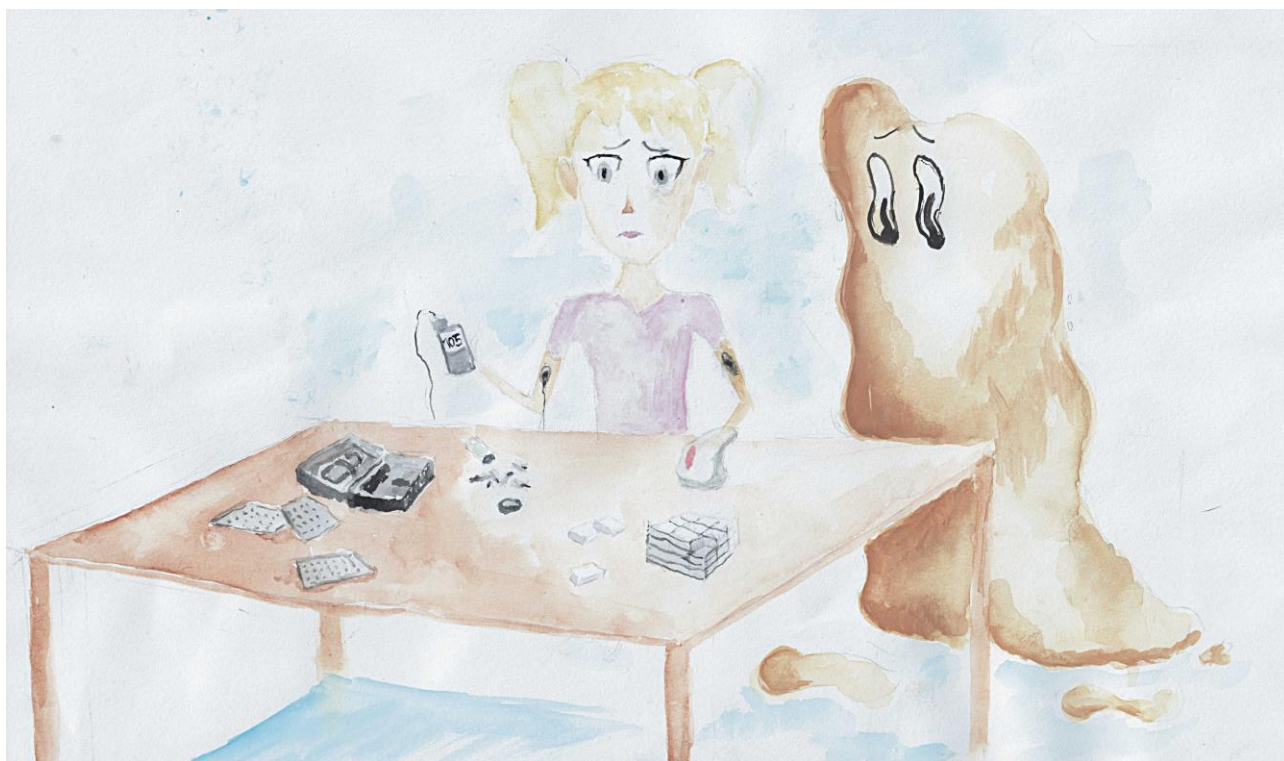
Cześć, nazywam się Gabi i to wszystko wcale nie było dawno, dawno temu. To wszystko wydarzyło się niedawno i niestety bardzo dużo zmieniło w moim życiu. Czy jesteś ciekawy co się stało? Jeżeli tak, to słuchaj dalej. Nie wiem co to było. Skąd się pojawiło. Nawet tego nie widziałam, ale okradło mnie! Wcześniej nawet nie wiedziałam, że mam taki skarb. Niestety już go nie mam i przez to mam wielki Problem. A wiesz zawsze kiedy pojawia się problem, to nie ma innego wyjścia jak tylko ten problem rozwiązać. Trzeba być dzielnym i stawić mu czoła. Nawet wtedy, kiedy jest to bardzo trudne. Moim zdaniem każdy kto jest dzielny i nie poddaje się, kiedy ma problem, jest wojownikiem. Nawet wtedy kiedy ten ktoś jest jeszcze dzieckiem. Ja też chcę zostać wojowniczką i zapanować nad swoim problemem. Ale jak stać się wojownikiem? Czy wiesz? Ja uważam, że najlepiej nauczyć się tego od innych wojowników. Już ich nawet poznałam i dowiedziałam się, że kiedy zostanę dobrą wojowniczką, to wtedy ten mój Problem zrobi się malutki taki jak piesek i ani trochę większy.



Gabi otrzymuje broń

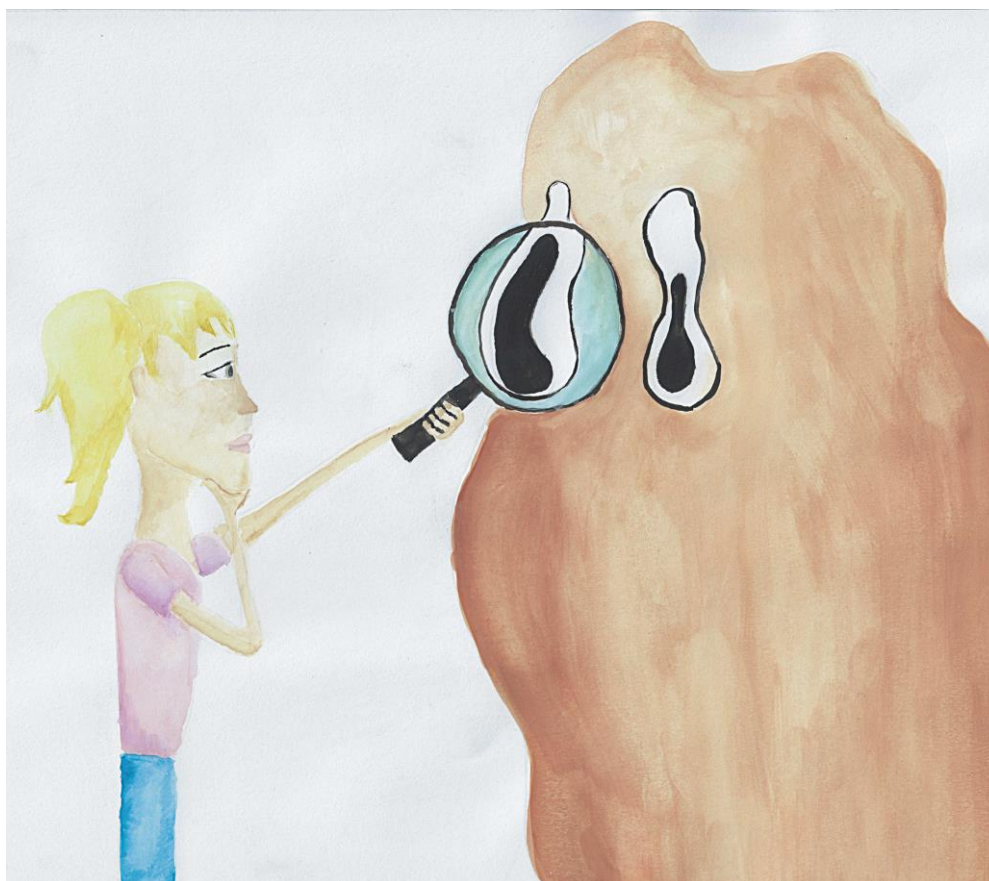
Na pewno wiesz, że każdy wojownik potrzebuje broni. I ja też otrzymałam broń. Co prawda nie wygląda ona jak zwykła broń, ale bronią jest. Obiecałam, że będę o nią dbać i że jej nigdy nie zgubię, bo jak dobrze wiesz wojownik bez broni może stracić życie. Ale po kolei. Mam takie małe pudełko na baterię, z którym jestem połączona cienkim wężykiem. To pudełko ma w sobie magiczny płyn! To właśnie przez ten wężyk ten magiczny płyn dostaje się do mojego ciała. A czy wiesz jak nazywa się to pudełko (*pompa insulinowa*) i ten magiczny płyn (*insulina*)? Mam też niewielką saszetkę, a w się kilka przedmiotów, dzięki którym można sprawdzić czy ten mój Problem jest już mały czy jeszcze duży. Niestety, żeby to sprawdzić muszę zrobić sobie małą ranekę na palcu aż do krwi! Czy już wiesz o jakich przedmiotach mówię? (*glukometr, paski, nakłuwacz*). Jednak to nie jest jedyny sposób, aby zmierzyć ten Problem. Mam jeszcze inne pudełko, i też na baterię, takie na którym mogę zobaczyć liczbę. Wtedy nie muszę robić żadnej ranki. Co to może być? (*CGM*) To jeszcze nie koniec. Kiedy wychodzę z domu zawsze muszę mieć przy sobie małe słodkie kostki. Czy wiesz co w nich jest? (*glukoza*) Na koniec jeszcze dostałam dziwne kartki. Inni wojownicy nazywają to tabele wymienników węglowodanowych.

Jeśli teraz poczułeś się zdezorientowany i nie wiesz jak się to bronią posługiwać, to powiem Ci, że ja mam tak samo. Jednak widziałam już innych wojowników, którzy to potrafią i ja też tak chcę. I będę się tego uczyć.



Gabi poznaje swój problem

Obejrzałam już swoją broń, ale dalej nie wiedziałam jak się nią posługiwać. I zrobiło mi się trochę smutno z tego powodu. Inni wojownicy powiedzieli, że najpierw powinnam dobrze poznać przeciwnika, z którym będę się zmagać. Zgodziłam się i uważnie słuchałam tego co mają do powiedzenia na ten temat nasi mistrzowie. Na początku nie rozumiałam dużo, ale z czasem wszystko stało się jasne. Okazało się, że ten skradziony skarb to jest ten sam magiczny płyn, który znajduje się w pompie, czyli insulina. Nawet nie wiedziałam wcześniej, że ten magiczny płyn był we mnie! Jednak teraz go tam nie ma... Gdy to zrozumiałam, zapytałam o razu co robi ten magiczny płyn? Odpowiedzieli, że chodzi tutaj o energię. Zdziwiłam się, że jest we mnie także jakaś energia, ale kiedy się nad tym zastanowiłam, to wszystko stało się oczywiste. Przecież chodzę, biegam, skaczę, mówię, śpiewam, uczę się i robię wiele innych rzeczy. Nie udałoby się to wszystko, gdybym nie miała w sobie właśnie tej energii. Tylko gdzie ja mam te baterie, bo nie widzę ich ani w brzuchu, ani na plecach. Zatem z tą moją energią, to musi być jakoś inaczej. Znajduje się ona w jedzeniu i ma swoją dziwną nazwę: węglowodany. Tę nazwę wymyślili dorośli. Gdyby ją wymyśliły dzieci, wtedy na pewno byłaby fajniejsza. Czy Ty umiesz już powtórzyć tę nazwę? (węglowodany) Słuchaj dalej. Gdy coś zjemy, nasze jedzenie trafia do brzucha. Brzuch potrafi te węglowodany zamienić na energię i od tej pory ta energia jest w nas. A teraz uwaga, bo będzie najważniejsze: żeby użyć tej energii potrzebny jest magiczny płyn. Inaczej się nie da. Nagle do mnie dotarło! Teraz kiedy już nie mam swojego magicznego płynu, to nawet gdy coś zjem i mój brzuch zamieni to jedzenie na energię, to ja z tej energii nie mogę skorzystać i jest tak, jakbym jej nie miała wcale. A to duży Problem.



Gabi i energia

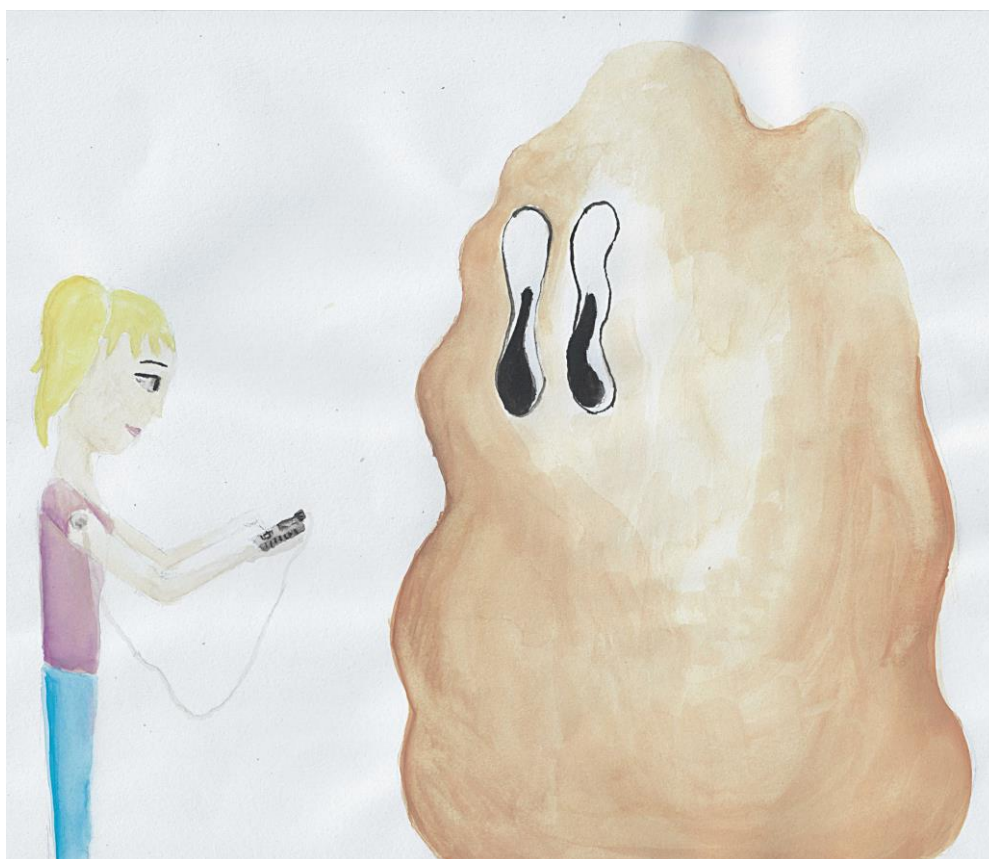
Już wiem, że mam w sobie energię, ale nie mam magicznego płynu i nie mogę tej energii użyć, kiedy tego potrzebuję. Zapytałam co się dzieje z tą energią? Okazuje się, że ona nie znika, tylko jest we mnie cały czas. Jeżeli coś znowu zjem, to mój brzuch wyprodukuje z tego jedzenia następną energię i będę miała w sobie jej jeszcze więcej. Ale czy to źle? Tak, to bardzo źle, bo tej energii nabiera się we mnie tak dużo, że zacznie mi ona szkodzić. To trochę tak, jakby za mocno napompować balon. Balon się będzie męczył i w końcu pęknie. Ciekawa byłam czy ta energia też ma swoją nazwę. Otóż tak, nazywa się glukoza. A niektórzy po prostu mówią na nią cukier. To trochę śmiesznie, że naszą energią jest cukier. Ale tak to już jest. Co więcej tę energię mogę zmierzyć za pomocą glukometru lub CGM-u. To dobra wiadomość, bo skoro mogę ją zmierzyć, to będę wiedziała, czy mam jej za dużo, czy może za mało. Zaraz zmierzę ile jest tej energii. Zapamiętaj, że nie powinno jej być więcej niż 130. A jeżeli okaże się, że jest jej więcej niż 200 to Problem jest bardzo duży.

Swoją drogą to bardzo tajemnicze, że jest we mnie tak dużo energii i to może być nawet niebezpieczne, ale ja czuję się w taki sposób jakby jej we mnie nie było wcale. Wszystko już rozumiem tylko co teraz trzeba zrobić? Oczywiście moje ciało potrzebuje magicznego płynu. A skąd ja go teraz wezmę? Jeżeli pomyślałeś, że z pompy insulinowej, to masz rację.



Gabi używa magii

Zmierzyłam swoją energię. Czy pamiętasz jak ona się nazywa? (Glukoza albo cukier). Okazało się, że jest jej aż 230. A to jest za dużo i mi to szkodzi. Trzeba działać. Dzięki pompie mogę wpuścić do mojego ciała magiczny płyn i kiedy on zacznie działać będę mogła zużyć nadmiar energii i wtedy będzie jej mniej i będzie już dobrze. Proste. To tak trochę jakby spuścić powietrze z balonu, który jest za mocno napompowany. Zatem działałam. Biorę pompę w ręce, naciskam odpowiedni przycisk i wprowadzam ile mam energii. Pamiętasz ile jej było? (230). Po wprowadzeniu liczby, zatwierdzam. Wtedy pompa sama proponuje ile magicznego płynu wpuści do mojego ciała. Teraz wystarczy nacisnąć odpowiedni przycisk i gotowe. Magiczny płyn pojawi się w we mnie i spełni swoje zadanie. Jednak ta magia nie działa od razu. Trzeba poczekać przynajmniej 2 godziny. Zastanawiam się skąd pompa wie ile magicznego płynu jest mi potrzebne. Dowiedziałam się, że moja pompa ma kalkulator. Najpierw policzyła ile tej energii jest za dużo. Czy to potrafisz? Ponieważ energia nie powinna być większa niż 130, a jest jej teraz 230, to ile jest za dużo? ($230-130=100$) Jeżeli powiedziałeś, że o 100 to masz rację. To dokładnie na tą ilość energii potrzebuję magicznego płynu. I teraz tę liczbę 100 trzeba podzielić przez inną liczbę, która nazywa się wrażliwość. Jak się domyślasz tę nazwę również wymyślili dorośli. Dzieci na pewno zrobiły by to lepiej. Kalkulator mojej pompy zna tę liczbę i potrafi wykonać to dzielenie za mnie. Ale skąd moja pompa zna tę liczbę. Otóż tę liczbę wprowadził tam mistrz, czyli kto? (Lekarz). Moja wrażliwość wynosi 125, więc należy podzielić 100 przez 125 i wtedy wychodzi 0,8 magicznego płynu. Tyle wyliczyła pompa. Na koniec dowiedziałam się, że to co teraz zrobiłam nazywa się "korekta". Korekta jest wtedy kiedy mam za dużo energii i potrzebuje trochę magicznego płynu, aby ją zmniejszyć. Natomiast magiczny płyn odmierza się w jednostkach. To 0,8 oznaczało tak naprawdę 0,8 jednostki.



Gabi robi się głodna

Zrobiłam korektę i teraz muszę czekać, ponieważ magiczny płyn nie działa natychmiast. Więc czekam i czekam. Minęło już sporo czasu i zrobiłam się głodna i chciałabym coś zjeść. Ale czy wojownik po prostu może zwyczajnie coś zjeść? Otóż nie. Każdy posiłek dla wojownika jest magicznym rytuałem. Jeżeli nie wiesz co to jest rytuał, zapytaj dorosłych lub innych wojowników. Czy pamiętasz jak nazywa się energia, która jest w jedzeniu? (Węglowodany) Chodzi o to, żeby w pierwszej kolejności dowiedzieć się ile jest tych węglowodanów w posiłku, który wojownik zamierza zjeść. Ale jak to zrobić? Patrząc na swoją broń i wydaje mi się, że to te tabele wymienników węglowodanowych mi w tym pomogą. Tylko co to jest ten wymiennik? Zapytałam i już wiem. Te węglowodany, które są w jedzeniu, odmierza się wymiennikami. Znowu wymyślili to jacyś dorośli. Ja akurat zamierzam zjeść bułkę drożdżową i popić ją jogurtem truskawkowym. Zaglądam do swojej tabeli i widzę, że rzeczywiście są tam takie rzeczy. Odnajduje tam informację, że jeżeli ciasto drożdżowe waży 20 gram, to jest tam 1 wymiennik węglowodanów oraz, że jeżeli odmierzę 130 gram jogurtu truskawkowego, to tam też będzie 1 wymiennik. A czy wiesz co jest mi teraz potrzebne? Jeżeli pomyślałeś, że zwykła waga kuchenna, to masz rację. Żadna magiczna tylko taka zwykła. Kładę na wagę moją bułkę waży ona 40 gram. Zapamiętuję to i odkładam bułkę na talerz. Teraz stawiam na wagę kubek, zeruję wagę (jeżeli nie wiesz jak to zrobić zapytaj kogoś dorosłego) i nalewam powoli jogurtu, aż waga pokaże 130g. To mój cały posiłek. Tylko ile jest w nim wymienników? Policzmy. Skoro w 20 gramów bułki jest 1 wymiennik, to ile jest wymienników w 40 gramach bułki. Jeżeli pomyślałeś, że 2, to masz rację. Do tego jeszcze 130 gram jogurtu truskawkowego, w którym jest 1 wymiennik. To razem daje 3 wymienniki w całym posiłku. Nie było łatwo, ale już wiem ile jest tych węglowodanów. Resztę robi moja pompa. Naciskam odpowiedni przycisk, wprowadzam 3 wymienniki i zatwierdzam. Pompa proponuje odpowiednią ilość magicznego płynu. Znowu zatwierdzam i już magiczny płyn popłynie do mojego ciała. Inni wojownicy mówią, że jest to puszczanie bolusa. Dziwnie to się nazywa, ale bolus oznacza po prostu porcję magicznego płynu, którą przyjmuje się przed posiłkiem. Okazuje się, że ta magia wcale nie jest szybka i że trzeba poczekać 15 minut zanim zacznie się jeść to co się przygotowało. Ja tak robię. Teraz zapytam się Ciebie, czy już wiesz dlaczego przed każdym posiłkiem należy przyjąć ten magiczny płyn. Jeżeli nie, to już ci tłumaczę. Przypomnij sobie co brzuch robi z tymi węglowodanami, które są w jedzeniu. Jeżeli powiedziałaś, że zamieni w energię, to masz rację. Pamiętasz jak nazywa się ta energia? (Glukoza) A teraz co jest potrzebne, żeby skorzystać z tej energii. Właśnie ten magiczny płyn. I to tyle. Łatwo to zrozumieć. Jednak, jeżeli jesteś dociekliwy, to zapytasz w jaki sposób pompa oblicza ile tego płynu jest potrzebne. To tak naprawdę robi kalkulator pompy. Znowu wykonuje obliczenia. Mnoży liczbę wymienników i przelicznik węglowodanowy. Znowu nazwa, którą powinny wymyślać dzieci, a nie dorośli. Ten przelicznik węglowodanowy kalkulator pompy ma zapisany w sobie. A kto go tam zapisał? (Lekarz). Mój przelicznik węglowodanowy to 0,5. Mój posiłek ma 3 wymienniki. Kiedy pomnożę te dwie liczby to wychodzi 1,5 i tyle insuliny, czyli magicznego płynu, wyliczył mój kalkulator.

Już minęło 15 minut, więc pora zjeść przygotowaną bułkę drożdżową i popić ją jogurtem truskawkowym. Mniemam.

Gabi dowiaduje się, że magia może być niebezpieczna

Kiedy już rozumiałam jak działa magiczny płyn i w jaki sposób go używać. Zaczęłam się zastanawiać co by się stało, gdyby przez pomyłkę znalazłoby się go za dużo w moim ciele. Zapytałam o to innych wojowników. Odpowiedzieli, że każda magia jest niebezpieczna i ten płyn też potrafi taki być i trzeba być ostrożnym. Pomyśl sam. W naszych ciałach jest energia, czyli glukoza. Jeżeli jest jej za dużo, to używamy magicznego płynu, czyli insuliny, żeby ją zmniejszyć. To co się stanie, jeżeli użyjemy za dużo insuliny? Jeżeli pomyślałeś, że ta energia może zmniejszyć się za bardzo, to masz rację. Tak się może stać. Jeżeli zdarzyłoby się, że podam sobie za dużo insuliny, wtedy moja energia zmniejszyłaby się za bardzo. Najpierw zrobiłoby mi się słabo i dziwnie. Potem nawet mogłabym stracić przytomność. To byłoby już bardzo niebezpieczne. Dlatego zostałam przeszkolona na taką sytuację. Za każdym razem kiedy robi mi się słabo i dziwnie moim zadaniem jest szybko zmierzyć moją energię. Czy pamiętasz czym wykonuje się ten pomiar? (glukometr albo CGM) Jeżeli ta energia jest mniejsza niż 70, muszę szybko się ratować. Ale jak się w takiej sytuacji ratować? Do tego służą te białe kostki z glukozą, pamiętasz? Zaraz, zaraz. Kostki z glukozą? Przecież energia w moim ciele to też glukoza. Tak, te kostki to czysta energia! Zatem kiedy brakuje mi energii, muszę zjeść taką glukozę w kostce, żeby tę energię szybko uzupełnić. Tylko ile tej glukozy mam wtedy zjeść. Jeśli chodzi o Ciebie, to zapytaj się swojego mistrza, czyli lekarza. Ja zjadam pół kostki, jeżeli moja energia jest mniejsza od 70, ale ciągle większa niż 50. Gdy energia jest mniejsza niż 50 zjadam całą kostkę. Jednak pamiętaj Ty możesz potrzebować w tych sytuacjach więcej lub mniej dodatkowej energii. A co zrobić, jeżeli nie ma się takiej glukozy przy sobie. Wtedy można na przykład zjeść jabłko albo wypić sok albo colę, ale taką z prawdziwym cukrem. I zapamiętaj w sytuacji niskiej energii nie wolno wysłać z pompy ani kropelki magicznego płynu!



Gabi i trening wojownika

Już dużo się dowiedziałam i mogę rozpocząć swój trening wojownika. To ważna sprawa, dlatego wszystko będę wykonywać bardzo starannie. Po pierwsze, każdy wojownik musi nauczyć się dyscypliny. Każdego dnia będę jeść pięć posiłków w ustalonych porach. Przed każdym posiłkiem zmierzę sobie cukier, czyli ile mam w sobie energii. Jeżeli tej energii będzie za dużo, wtedy zrobię korektę. Proszę, powiedz z pamięci, kiedy energii jest za dużo. (powyżej 130) Natomiast jeżeli tej energii będzie za mało, szybko zjem glukozę prasowaną lub napiję się soku z prawdziwym cukrem. Czy pamiętasz kiedy energii jest za mało? (poniżej 70) Potem przygotuje sobie jedzenie i wyliczę ile jest w nim wymienników. Jak myślisz czego będę wtedy używała? (waga kuchenna i tabela wymienników węglowodanowych) Za pomocą pompy wyślę do swojego ciała bolus, czyli insulinę przed posiłkiem. Potem poczekam 15 minut i zjem przygotowany posiłek. Czy pamiętasz ile miało być takich posiłków dziennie? Mówiłam o tym przed chwilą. Ma ich być ich 5 i to w określonych porach. Najpierw o godzinie 8:00 śniadanie, potem o 11:00 drugie śniadanie. Obiad będę jadła o 14:00, podwieczorek o 17:00 i na koniec kolację o 20:00. To jeszcze nie koniec, ponieważ również w nocy będę musiała skontrolować swoją energię i odpowiednio zareagować. Najlepsza pora na to to godzina 1:00 oraz 3:00. Dobry wojownik na pewno sobie z tym poradzi, a ja chcę być dobrym wojownikiem. Zapraszam Cię do wspólnego treningu. Jest to możliwe, bo ja mieszkam w ... telefonie.



Trenujemy razem

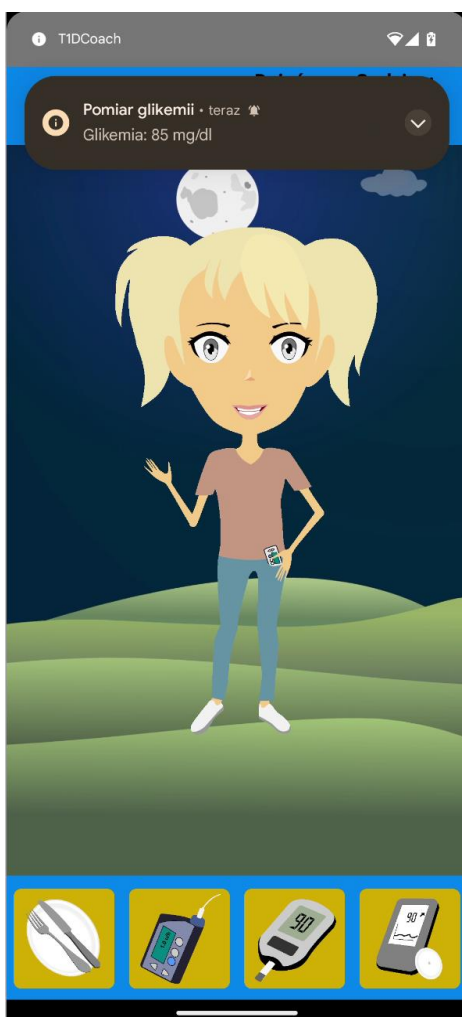
Uruchom aplikację, która nazywa się **T1DCoach**. Ta nazwa jest dziwna, bo znowu dorośli zapomnieli zapytać się dzieci. One wymyśliły by to lepiej. Jednak taka nazwa już jest i z czasem się do niej przyzwyczaimy. Ważna sprawa, potrzebujesz swojego loginu i hasła. Jeżeli po raz pierwszy uruchamiasz aplikację, to naciśnij przycisk "REJESTRACJA". Wpisz swój e-mail, wymyśl hasło, podaj też swój rok urodzenia. Nie zapomnij swojego hasła. Najlepiej zapisz je sobie na kartce lub w pamiętniku. A czy zastanawiałeś się po co jest ten rok urodzenia. On jest po to, aby było wiadomo, że jesteś dzieckiem, bo dzieci w Internecie są szczególnie chronione. Gdy już masz login i hasło możesz je wpisać i rozpocząć. Kogo widzisz? Poznajesz? To ja Gabi! Cześć!



Zanim zaczniemy przyjrzyj się co jeszcze jest na ekranie. Na górze jest kalendarz i zegar. Kalendarz po prostu odlicza dni: pierwszy, drugi, trzeci. W moim świecie nie dni tygodnia, ale jeżeli chcesz możesz je nazwać po swojemu. Zegar - jak to zegar - pokazuje godziny i minuty. A wiesz w moim świecie czas płynie szybciej. Twoja minuta, to moja godzina! Na dole jest moja kuchnia, gdzie można przygotować posiłki. Czy zgadniesz, który to przycisk? Jest też moja broń: pompa insulinowa, glukometr oraz CGM. Proszę powiedz, co który przycisk oznacza.

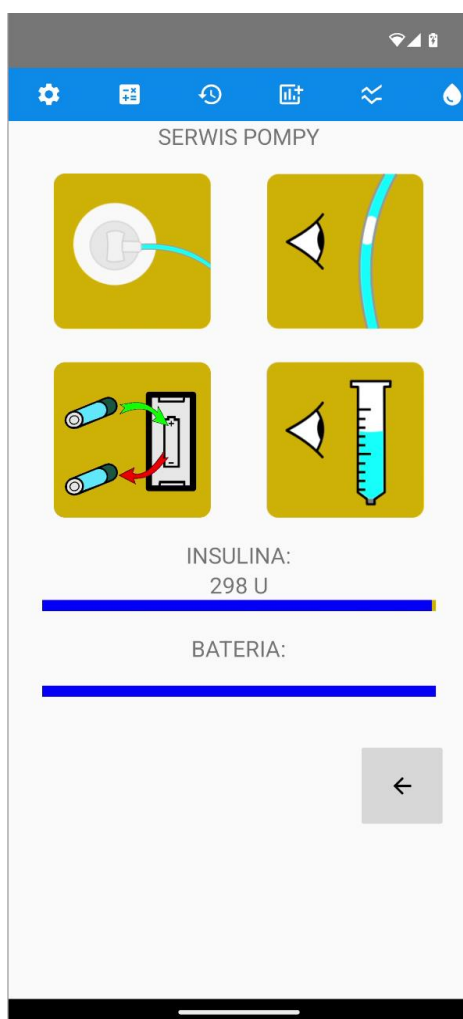
Zaczynamy. Zobacz która jest godzina. Jest 00:00, czyli północ. Wróćmy do naszego treningu. Czy pamiętasz jaką czynność należy wykonać w najbliższym czasie. O godzinie pierwszej w nocy należy zmierzyć energię, czyli cukier. Zwracaj uwagę na zegar i jak już będzie odpowiednia

godzina naciśnij przycisk z glukometrem. Pamiętaj, że nie musi być to dokładnie godzina 1:00. Najważniejsze, żeby wykonać pomiar. Ja wykonałam pomiar o godzinie 1:12 i wyszło, że mam cukier 85. Możesz to zobaczyć na obrazku. Mam cukier większy od 70 i mniejszy od 130. Więc jest w porządku. Następna kontrola ma być o godzinie 3:00. Nie przegap jej.

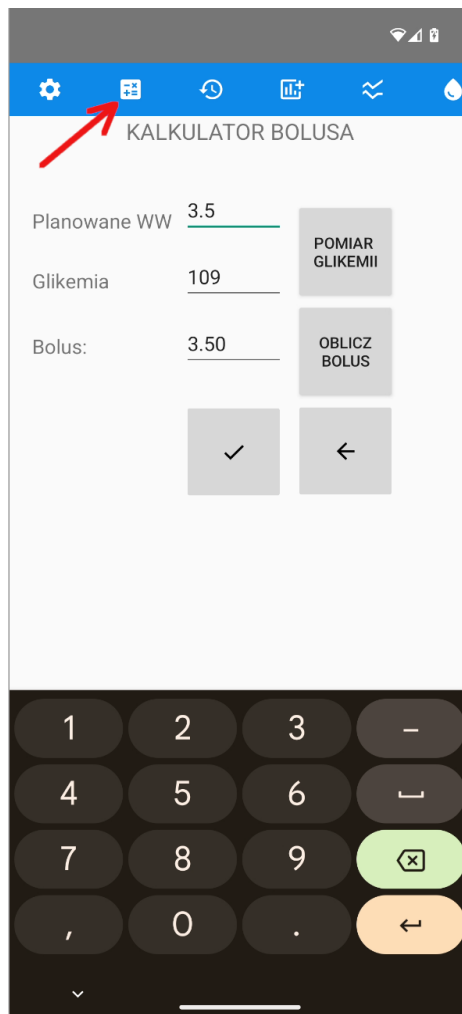


Gdy czas upłynął, zrobiłam tę kontrolę o godzinie 03:03 i wyszło mi 102. To też dobrze. Nie potrzebuje ani tej energii obniżyć, ani podwyższyć. Czy pamiętasz co dalej? Śniadanie o godzinie 8:00. Teraz ważna sprawa. Skoro mam zjeść śniadanie o godzinie 8 rano, oznacza to, że kwadrans wcześniej muszę rozpocząć swój rytuał. Czy wiesz ile to kwadrans? (15 minut) Zatem o godzinie 7:45 powinnam zmierzyć cukier i puścić bolusa. Pozostaje więc poczekać na tę godzinę. Pamiętaj to nie musi być dokładnie 7:45.

Znowu czas upłynął i pora na pierwsze śniadanie. Jednak wcześniej muszę sprawdzić czy z moją pompą wszystko jest w porządku. Na pewno zgodzisz się z tym, że wojownik powinien dbać o swoją broń. Najlepiej to robić dwa razy dziennie zawsze rano po obudzeniu i przed spaniem. Ale co należy sprawdzić? Po pierwsze czy w pompie jest wystarczająco dużo insuliny. Po drugie czy bateria nie jest rozładowana. Po trzecie czy w drenie nie ma pęcherzyka powietrza. W moim świecie wystarczy otworzyć pompę przyciskiem z odpowiednim obrazkiem. Kliknąć w ikonę z kołem zębatym, który jest na górze ekranu i klikać przyciski, które są widoczne. W Twoim świecie jest to trudniejsze, ale pamiętaj, aby to robić, bo to jest ważne.

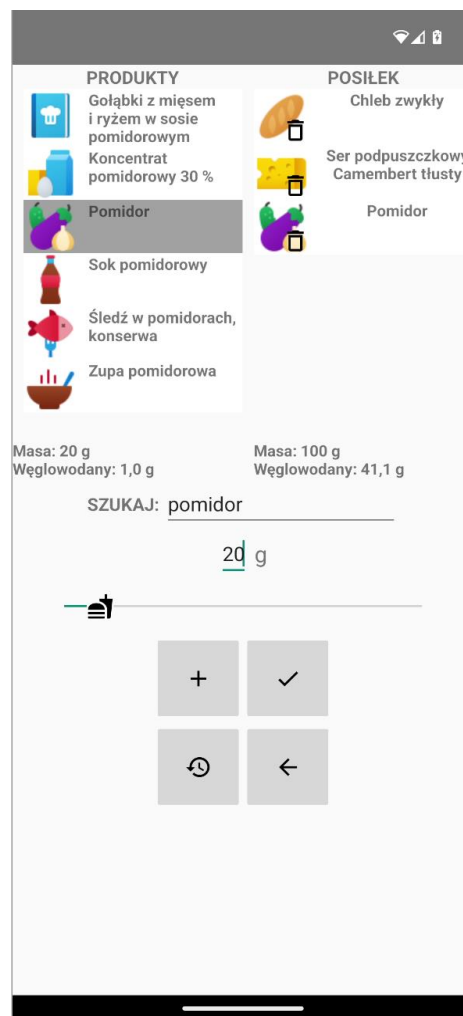


Już jest 7:45. Wykonuję pomiar i wychodzi mi, że mój cukier wynosi 109. To dobry wynik. Zastanawiam się jak bardzo jestem głodna i decyduję, że zjem śniadanie na 3,5 wymiennika węglowodanowego. Zatem teraz powinnam puścić bolus. Klikam przycisk z pompą insulinową. Otwiera się odpowiednie okno. Czego ja teraz potrzebuje? Oczywiście kalkulatora bolusa. Zwróć uwagę, że tam na górze jest odpowiednia ikonka. Tak, to właśnie to. Trzeba w nią kliknąć. Teraz należy odnaleźć "Planowane WW" i wpisać tam "3.5". Następnie kliknąć przycisk z napisem "POMIAR GLIKEMII", a potem "OBLICZ BOLUS". Wtedy pojawi się proponowana dawka insuliny też 3.5 . Więc jak, zatwierdzamy? Tak, naciskamy. Jeżeli chcesz zrezygnować np. po to, aby zmienić dawkę insuliny, to jeszcze możesz to zrobić, ale po naciśnięciu przycisku TAK nie będzie to już możliwe. Nic nie zmieniamy, zatem naciskamy TAK. Poszło. Zdradzę Ci jeszcze jeden sekret. Kiedy otwierasz pompę insulinową w moim świecie czas zatrzymuje się. Gdy zamykasz pompę, wracasz do tej samej chwili.



Bolus już podany. Teraz nie może się zdarzyć, że zapomnę o posiłku albo zjem inny niż ten, na który puściłam bolus. Nie mogę też tego zrobić zbyt późno. Czekam na godzinę 08:00, żeby w końcu wsunąć moje śniadanie. Teraz powiem Ci jak to się robi w moim świecie. Najpierw należy nacisnąć przycisk z talerzem, łyżką i widelcem. Otwiera się lista produktów, z których zostanie skomponowany cały posiłek. Ja zjem kanapki z chlebem, serem i pomidorem. Z tych trzech produktów najwięcej węglowodanów znajduje się w chlebie i dlatego chleb trzeba zważyć. Z tabeli wymienników można się dowiedzieć, że potrzeba 20 gram zwykłego chleba na 1 wymiennik węglowodanowy. Skoro zaplanowałam 3,5 wymiennika, to ile chleba muszę zjeść? Policzymy $3,5 \text{ razy } 20 \text{ gram}$ równa się 70 gram chleba. Zatem dodajmy do posiłku chleb zwykły. Można przewinąć listę produktów, ale najlepiej wpisać tam, gdzie jest "SZUKAJ" słowo "chleb" i potem kliknąć w pozycje "chleb zwykły" na liście. Teraz należy suwakiem ustawić 70 gram i nacisnąć przycisk "+". Moje śniadanie składa się jeszcze z 10 gramów sera Camembert i 20 gram pomidorów. Na pewno poradzisz sobie, żeby dodać te składniki. Gdy już wszystkie produkty są wybrane wystarczy nacisnąć przycisk zatwierdzenia i już zjadłam. Mniem.

Zdradzę Ci kolejny sekret. Gdy wybierasz produkty do zjedzenia, czas w moim świecie również zatrzymuje się. Po śniadaniu mogę robić co tylko chcę. Nie mogę jednak zapomnieć o drugim śniadaniu, które powinnam zjeść o godzinie 11.



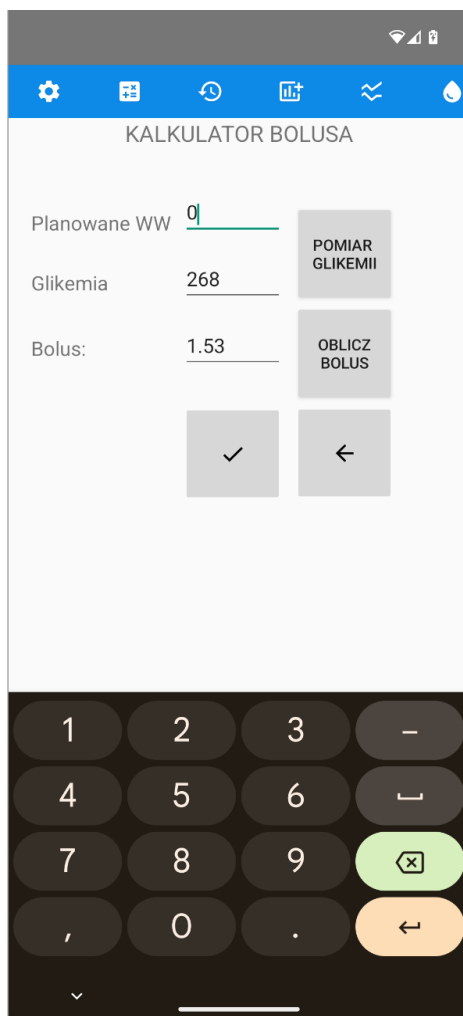
Znowu mija czas i jest już 10:50 i pora, aby zmierzyć cukier. Zmierzyłam. Jest 91. Świetnie. Na drugie śniadanie zjem 30 gram bułki drożdżowej i 130 gram jogurtu truskawkowego. Czy pamiętasz ile to było wymienników? Te obliczenia wykonaliśmy wcześniej. To były 3 wymienniki. Znowu używam kalkulatora pompy. Na pewno pamiętasz jak to robić. Puszcza bolusa. Tym razem jest to 2,10 jednostki insuliny. Po piętnastu minutach od puszczenia bolusa zaczynam jeść. Pamiętasz co trzeba zrobić? Kliknąć przycisk z talerzem, łyżką i widelcem. Potem wybrać produkty i ustalić ich wagę. Jeżeli na liście nie możesz znaleźć bułki drożdżowej to wybierz ciasto drożdżowe. Po zjedzeniu dalej mam czas na co tylko chcę. Podobnie jak inne dzieci, które nie są wojownikami. W porze obiadu jednak znowu będę musiała powtórzyć swój rytuał. Czy pamiętasz, o której powinienam zjeść obiad? (14:00).

Zbliża się pora obiadu. Jestem pewna, że już pamiętasz jak wykonać nasz rytuał. O godzinie 13:45 należy zmierzyć cukier i zaplanować posiłek. Ja na obiad zjem 120 gram ziemniaków gotowanych, kotlet, który waży 15 gram, oraz 50 gram surówki z marchewki. Lubię marchewkę, jest bardzo zdrowa. Będzie to razem 2,5 wymiennika węglowodanowego. Ja już zmierzyłam swój cukier. Wynosi on 168 i jest trochę za duży. Pamiętasz, że najlepiej, jeżeli on nie przekracza wartości 130. Potrzebna jest zatem korekta, czyli dodatkowa porcja insuliny. Kalkulator w mojej pompie potrafi taką korektę dodać, kiedy puszczam bolusa na posiłek. Wystarczy wpisać wartość cukru oraz wymienniki i wtedy on to wyliczy sam. Zatem puszczenie bolusa, kiedy cukier jest za duży i jest potrzebna korekta, niczym nie różni się od sytuacji, kiedy cukier jest odpowiedni. Tak czy siak, bolus należy puścić i za 15 minut zjeść obiad. Nie mogę zapomnieć o tym i koniecznie muszę zjeść wszystko. A czy wiesz co by się stało, gdybym nie zjadłabym całego posiłku? Miałabym w sobie za dużo insuliny i wtedy mój cukier zmniejszyłby się za bardzo. Na pewno pamiętasz, że ten cukier to energia. Niski cukier oznacza mało energii, a gdy mam mało energii czuję się źle. Jest mi słabo i nawet mogę stracić przytomność. W każdym bądź razie już minęło 15 minut od bolusa i pora zjeść obiad. Potem będę mogła się dalej bawić. Tylko nie mogę zapomnieć zjeść podwieczorku o 17. Ale kto mógłby zapomnieć o podwieczorku!

Minęło już 2 godziny od obiadu a ja czuję się jakoś dziwnie. W takiej sytuacji nie mogę czekać i od razu mierzę cukier.



Okazuje się, że mam cukru 268! To za dużo i potrzebna jest korekta. Tyko jak to zrobić? Oczywiście należy użyć kalkulatora pompy. Tylko tym razem nie planuję posiłku. Skoro nie planuję posiłku, to co mam wpisać w tam gdzie są wymienniki? Oczywiście zero. Tak jak poprzednio należy nacisnąć przycisk "OBLICZ BOLUS". Tylko, że tym razem jest to korekta. Zdradzę Ci sekret. Bolus i korekta to po prostu insulina. Teraz, kiedy odpowiednia dawka insuliny została policzona, należy nacisnąć przycisk zatwierdzenia. Jeszcze jedna bardzo ważna sprawa. Korekta nie zadziała od razu. Potrzeba na to około dwie godziny. Niestety nie od razu poczuję się lepiej. Ale co teraz z podwieczorkiem? Poczekam do godziny 17, wtedy zmierzę cukier i zdecyduję.



Jest już pora podwieczorka, więc znowu mierzę cukier. Niestety wynosi on 204. To ciągle za dużo. W takiej sytuacji lepiej podwieczorek zjeść później. I ja tak zrobię. Poczekam do 18.

Minęła godzina, a ja jestem się głodna. Mierzę cukier okazuje się, że jest ciągle za wysoki i wynosi 181. Jednak ja czuję głód i chcę zjeść podwieczorek. Zjem kanapkę z wędliną i ogórkiem. Dwie małe kromki chleba, które wzięłam ważą 30 gram, więc jest to 1,5 wymiennika. Kalkulator bolusa obliczył odpowiednią dawkę insuliny, a ja podałam bolus. Tym razem jednak poczekam dłużej zanim zjem. Nie będzie to 15 ale 30 minut. W ten sposób dam więcej czasu insulinie, żeby zaczęła działać. Również i tym razem nie mogę zapomnieć o posiłku.

Zastanawiam się dlaczego mój cukier był za wysoki po obiedzie. Czy zrobiłam coś nie tak? Okazuje się, że nawet wtedy, gdy będę robiła wszystko poprawnie może się zdarzyć, że mój cukier

ciągle może być za niski albo za wysoki. Najważniejsze, żeby odpowiednio zareagować, kiedy to się wydarzy. Kiedy jest za wysoki należy puścić korektę. Natomiast, jeżeli zdarzyłoby się, że jest za niski, koniecznie trzeba go uzupełnić. Pamiętajasz jak? (prasowana glukoza, jabłko, sok). Minęło już 30 minut, więc wsuwam kanapki.

Czas mija. Patrę na zegarek, a to już godzina 20 i pora kolacji. Powinna byłam zmierzyć cukier o 19:45, ale się zagapiłam, więc zrobię to teraz. Mój cukier wynosi 158. Jest ciągle wyższy niż 130, ale widać, że korekty podziałały, bo przecież był większy. Czas pomyśleć o kolacji. Zjem kolację na 3 wymienniki, więc puszcza bolusa i zacznę przygotowywać posiłek. Czekam 15 minut i konsumuję. Już wiesz jak to się robi w aplikacji. Po kolacji została jeszcze jedna ważna sprawa. Należy przed pójściem spać zmierzyć cukier. Ja to zrobię o godzinie 22.

Czas upłynął. Jest 22:00, więc wykonuję pomiar. Jest 136, więc prawie dobrze. W takim przypadku można puścić niewielką korektę. Ja zdecydowałam się tego nie robić. Zobaczą jaki będę miała cukier przy następnym pomiarze. Czy pamiętasz kiedy teraz będzie następny pomiar? Jeżeli powiedziałeś, że o godzinie 1:00, to dobrze pamiętasz.

Ja już kończę to opowiadanie. Jakby co masz mnie w telefonie. Trenuj dalej. Wkrótce i Ty zostaniesz wojownikiem.

