



Instrukcja dla użytkowników Omnipod DASH

Proste, inteligentne i dyskretne dostarczanie insuliny!

Poznajmy Omnipod DASH System

WITAJ	03
POD	04
PILOT PDM	05
UZADZENIE STERUJACE	07
BAZOWA I DOPOSIŁKOWA INSULINA	09
TWOJE PERSONALNE USTAWIENIA MENEDŻERA CUKRZYCY	10
LICZENIE WĘGLOWODANÓW	11
JAK WYMIENIĆ POD	13
AKTYWUJ NOWY POD	14
UMIESZCZENIE PRZYGOTOWANIE WSKAZÓWKI	20
PAROWANIE GLUKOMETRU	22
PODAWANIE BOLUSA	24
WSTRZYMAJ I WZNÓW PODAWANIE INSULINY	25
WAŻNE WSKAZÓWKI I PRZYPOMNIENIA	26
BOLUS	29
BAZOWA	31
BIBLIOTEKA ŻYWNOSCI	33
POTRAWY DOPASOWANE	34
USTAWIENIA	35
ZARZĄDZANIE W DZIEŃ CHOROBY	38
HIPOGLIKEMIA	39
HIPERGLIKEMIA	41
POWIADOMIENIA, ALERTY I ALARMY	43
APLIKACJE WSPIERAJACE	45
PYTANIE I ODPOWIEDŹ	47



Czym wyróżnia się Omnipod?

Omnipod DASH System to prosty system składający się z zaledwie 2 części — bezdrenowego Poda i podręcznego urządzenia Personal Diabetes Manager (PDM), którego można używać do bezprzewodowego programowania podawania insuliny. Wygodny i dyskretny, Pod może zapewnić do 3 dni ciągłego dostarczania insuliny i można go nosić niemal wszędzie, gdzie chcesz zrobić sobie zastrzyk. Noś to, co chcesz i rób to, co chcesz. System Omnipod DASH pomaga uprościć podawanie insuliny, dzięki czemu możesz żyć swoim życiem i radzić sobie z cukrzycą dużo prościej. To tylko część tego, co sprawia, że tak wielu ludzi jest pasjonatami Podderson.

Przygotowanie do startu w Omnipod DASH System! Ten przewodnik poprowadzi Cię przez niektóre kluczowe funkcje, których możesz potrzebować w systemie Omnipod DASH.

Omnipod DASH to idealne rozwiązanie dla osób, które nie chcą się czuć skrępowane przez dren. To niewielka, lekka i bezdrenowa pompa, którą w prosty i łatwy sposób można założyć i zdjąć. Omnipod DASH zapewnia swobodę przy wyborze miejsca umieszczenia systemu spośród. Omnipod DASH nie będzie Ci przeszkadzał w wyborze ubrań, które chcesz założyć. Ciesz się wolnością wyboru, którą zapewnia Ci Omnipod DASH. Zmieniaj strony, pokaż ją lub ukryj – tak jak wolisz. Wprowadź więcej swobody do swojego życia!

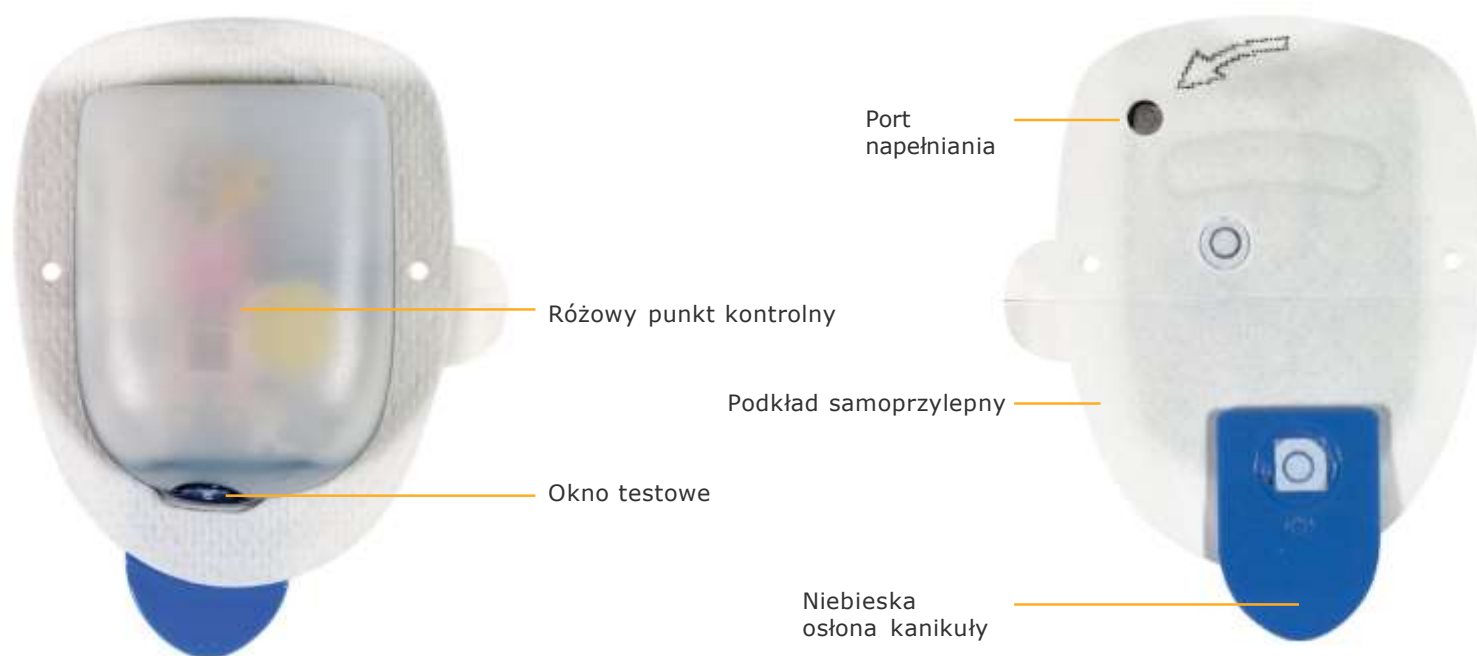


 Zastrzeżenie dotyczące porad medycznych.

Zawsze konsultuj się z lekarzem, aby określić odpowiednie dla siebie ustawienia.

OPIEKA ZDROWOTNA I LECZENIE SĄ ZŁOŻONYMI PRZEDMIOTAMI WYMAGAJĄCYMI USŁUG WYKWALIFIKOWANYCH ŚWIADCZENIODAWCÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ. NINIEJSZY PRZEWODNIK JEST INFORMACYJNY I NIE JEST PRZEZNACZONY JAKO PORADY MEDYCZNE LUB ZDROWOTNE LUB ZALECENIA DO WYKORZYSTANIA DO DIAGNOSTYKI, LECZENIA LUB INNYCH INDYWIDUALNYCH POTRZEB. NINIEJSZY PRZEWODNIK NIE ZASTĘPUJE PORAD MEDYCZNYCH LUB ZDROWOTNYCH, REKOMENDACJI I/LUB USŁUG WYKWALIFIKOWANEGO ŚWIADCZENIODAWCY OPIEKI ZDROWOTNEJ. W ŻADNYM WYPADKU NIE MOŻNA POLEGAĆ NA NINIEJSZYM PRZEWODNIKU JAK NA SWOJEJ OSOBISTEJ OPIECE MEDYCZNEJ I ZWIĄZANYMI Z NIĄ DECYZJAMI I LECZENIEM. WSZYSTKIE TAKIE DECYZJE I LECZENIE POWINNY BYĆ OMÓWIONE Z WYKWALIFIKOWANYM LEKARZEM, ZNAJĄCYM TWOJE INDYWIDUALNE POTRZEBY.

Omnipod DASH Pod



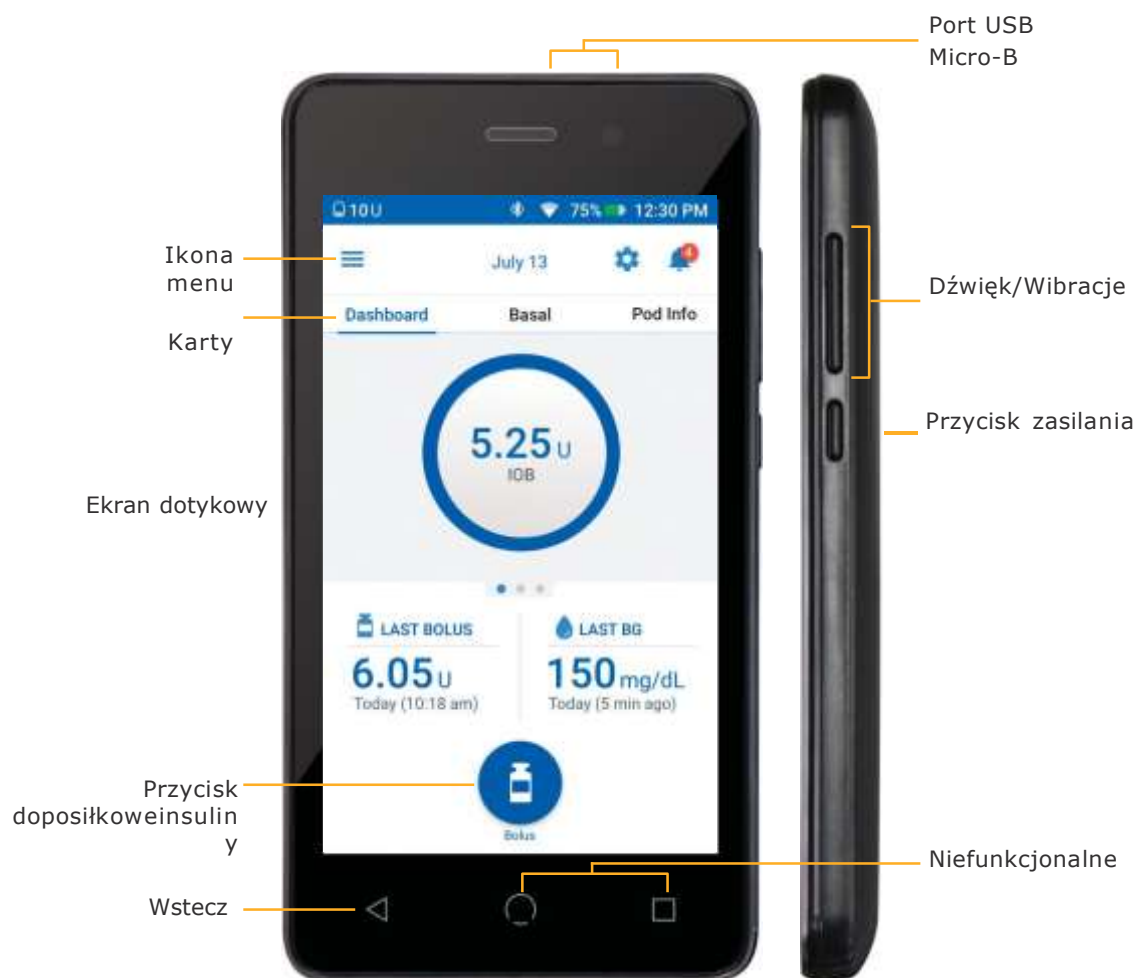
Pod z obsługą Bluetooth, która dostarcza zarówno insulinę bazową, jak i doposiłkową.

- Jest mocowany bezpośrednio do ciała i przytrzymuje Pod do bezdrenowego podawania insuliny.
- Dostarcza insulinę w sposób ciągły za pomocą kaniuli zintegrowanej z Pod - bezbolesna autoaplikacja miękkiej zintegrowanej kaniuli.
- Pod ma system który wprowadza caniułę Pod kątem 45 stopni w ciało. Ten sam Pod podaje insulinę.
- Min insuliny ile musimy zaaplikować do Pod to 80u. maksimum 200 u - Fiasp, Novorapid, Humalog (analogi insulun szybkodziałających).
- Baza raz ustawiona w Pod idzie cały czas bez względu na to gdzie znajduje się pilot PDM.
- Czas użytkowania: do 3 dni. Pod działa 72h+8h. Po 80h rozłączy się automatycznie i włączy się sygnał informacyjny aby wymienić Pod.
- System odporny na warunki atmosferyczne i wodoszczelny - IPX8: 7.6 m głębokości pod wodą do 60 Minut.
- Bezprzewodowa technologia Bluetooth. PDM i Pod będą przekazywać informację przez Bluetooth.
- Pod można umiejscowić na różnych obszarach ciała, umożliwiając użytkownikom prowadzenie aktywnego trybu życia, zgodnego z ich indywidualnymi potrzebami, preferencjami i celom. Możliwość zastosowania na tylnej, górnej części ramienia, brzucha, ramion, pośladki lub uda.

Należy pamiętać o zmianie miejsc podawania insuliny: miejsce wstrzyknięcia należy oddalić od poprzedniego o co najmniej 1,5 cm, pamiętając również o częstej zmianie stron (np. po tygodniu zmiana z lewego na prawe udo). W przypadku długotrwałego podawania w to samo miejsce należy spodziewać się przerostów tkanki podskórnej utrudniających wchłanianie hormonu, a tym samym obniżających jego skuteczność.

Urządzenie Sterujące (PDM) Omnipod DASH System

Urządzenie Sterujące (PDM) z obsługą Bluetooth, które kontroluje wszystkie funkcje Pod.



Widok ekranu głównego

- Zobacz aktualny status Pod i PDM
- Uzyskaj dostęp do większej liczby opcji systemowych w ikonie Menu
- Wyświetl powiadomienia i alarmy
- Uzyskaj dostęp do Poziomu Insuliny w widoku pulpitu nawigacyjnego
- Przeglądaj i edytuj programy bazowej insuliny w karcie Bazowa Insulina
- Wyświetl szczegóły Pody i uzyskaj dostęp do zmiany Pody w widoku informacji Poda
- Łatwy dostęp do dostarczenia doposiłkowej insuliny za pomocą przycisku Doposiłkowa

Wskazówka

Po dotknięciu ikony Menu możesz znaleźć następujące elementy:

- Alternatywny dostęp do Bolus i Pod Info
- Ustawienia dawki tymczasowej
- Wpisz BG
- Zatrzymaj insulinę
- Zarządzaj ustawieniami tymczasowej bazowej insuliny
- Uzyskaj dostęp do biblioteki żywności
- Zobacz historię
- Edytuj ustawienia

PILOT Omnipod DASH PDM

- ☐ Korzystanie z PDM umożliwia wygodne i dyskretne komunikowanie się ze swoimi kapsułkami (PODAMI), dostosowywać dawki insuliny i uzyskiwać informacje o zarządzaniu insuliną w celu przeglądania i wymiany.
- ☐ Zdalnie steruje wszystkim funkcjami Pody oraz wspiera leczenie cukrzycy. Bezprzewodowa technologia Bluetooth. DASH PDM i Pod będą przekazywać informację przez Bluetooth.
- ☐ Za pomocą PDM można zaprogramować podawanie insuliny podstawowej oraz bolusów. Pilot służy do ustawienia bazy w Pod oraz kilku profili w razie potrzeby. Pilot nie musi być w ogóle w pobliżu bądź zasięgu Pod aby baza była podawana. Żeby podać bolus lub coś zmienić oczywiście potrzebujemy pilota. Pilot nie jest potrzebny aby baza była podawana.
- ☐ Odbiera dane z pody i zapisuje elektronicznym rejestrze dane dotyczące podawania insuliny.
- ☐ Jest wyposażony w funkcję, która umożliwia obliczanie zalecenia bolusa dostosowanego do indywidualnych potrzeb i zmiennych sytuacji.
- ☐ PDM jest zaktualizowany i ma kolorowy wyświetlacz dotykowy.



Decyzję o rozpoczęciu korzystania z kalkulatora bolusa należy podjąć po konsultacji z lekarzem. Ustawienia kalkulatora bolusa powinny być indywidualnie ustalone z lekarzem.

URZĄDZENIE STERUJĄCE

Bateria DASH PDM

Twój DASH PDM jest zasilany akumulatorem litowo-jonowym. Oto kilka rzeczy, które warto wiedzieć:

- Używaj wyłącznie baterii, ładowarki i kabla zatwierdzonej przez firmę Insulet
- Aby oszczędzać baterię, możesz dostosować czas wygaszania ekranu i poziomy jasności
- W normalnych warunkach bateria powinna utrzymywać ładunek dłużej niż jeden dzień
- Gdy poziom naładowania baterii PDM jest niski (poniżej 15%), PDM chroni baterię, wyciszając wibracje i dźwięk
- Gdy Bateria zostanie rozładowana, PDM wyłączy się. Twój Pod będzie nadal dostarczał insulinę bazową, jeśli PDM się wyłączy. Dobrą wiadomością jest to, że możesz używać swojego PDM podczas ładowania.
- Opracuj rutynę ładowania PDM każdego dnia o tej samej porze
- Rozważ umieszczenie więcej niż jednej ładowarki i zestawu kabli w kilku miejscach, w których spędzasz dzień (dom, biuro, szkoła, samochód itp.)



Komunikacja

Jedną z kluczowych zalet systemu Omnipod DASH® jest bezprzewodowa komunikacja między PDM a Podem. Technologia bezprzewodowa Bluetooth® umożliwia również komunikację między DASH PDM a glukometrem CONTOUR NEXT ONE, a także ze zgodnymi aplikacjami na smartfony, takimi jak aplikacja Omnipod DISPLAY™. Nie będziesz musiał cały czas trzymać swojego urządzenia DASH PDM przy sobie, lecz podczas wykonywania czynności, takich jak dezaktywacja i aktywacja nowego zasobnika lub podawanie doposiłkowej insuliny, Twój PDM i Pod będą musiały znajdować się blisko siebie.

Proszę pamiętać o następujących odległościach. Pod i PDM:

- Powinny znajdować się obok siebie i dotykać podczas aktywacji i połączenia
- Powinien znajdować się w odległości co najmniej 1,5 metra, aby rozpocząć podawanie doposiłkowej insuliny, zmienić ustawienia lub otrzymywać aktualizacje statusu
- Nie muszą znajdować się w określonej odległości w celu podania bazowej insuliny. Pod będzie nadal dostarczał insulinę bazową, nawet gdy PDM znajdzie się poza zakresem.

Czasami możesz zobaczyć „- -” na pasku stanu. Najczęściej jest to chwilowa utrata komunikacji z powodu zbyt dużej odległości PDM od Poda. Każde polecenie dotyczące insuliny zainicjuje połączenie między PDM i Pod. Po pomyślnym sprawdzeniu stanu lub poleceniu insuliny, „- -” zostanie zastąpione jednostkami insuliny pozostałymi w kapsule Pod. Czasami PDM nie komunikuje się z

kapsułą, nawet gdy są blisko siebie. W takich przypadkach PDM wyświetli komunikat „Pod Communication Error”. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby rozwiązać ten błąd.

Ustawienie Wi-Fi i trybu samolotowego

Twój PDM umożliwia kontrolę łączności sieciowej. Podczas podróży może być konieczne skorzystanie z trybu samolotowego. Wi-Fi jest wyłączone w trybie samolotowym. Po włączeniu trybu samolotowego PDM automatycznie wyłącza Wi-Fi. Pamiętaj, kiedy skończysz podróż, aby wyłączyć tryb samolotowy, aby Wi-Fi mogło ponownie nawiązać połączenie.

Za pośrednictwem Wi-Fi obsługiwane są różne aplikacje cyfrowe. Dane z PDM przepływają bezprzewodowo do chmury Insulet, umożliwiając zdalne monitorowanie za pośrednictwem aplikacji VIEW, a także bezproblemową integrację danych z chmury do chmury z Insulet Provided Glooko.

Aktualizacje oprogramowania

Od czasu do czasu łącz się z Wi-Fi, aby sprawdzić dostępność aktualizacji oprogramowania. Zapewni to aktualizację oprogramowania PDM. Gdy masz połączenie z Wi-Fi i dostępna jest aktualizacja oprogramowania, otrzymasz powiadomienie na ekranie blokady PDM. Możesz również ręcznie sprawdzić dostępność aktualizacji.

Poszukaj aktualizacji pomiędzy zmianami kapsuł Pod (gdy nie masz aktywnej kapsuły). W PDM dotknij ikonę Ustawienia, dotknij Urządzenie PDM, a następnie dotknij Aktualizacja oprogramowania.

PDM wyświetli ekran z listą warunków, które muszą zostać spełnione, aby sprawdzić i przeprowadzić aktualizację oprogramowania. Gdy wszystkie warunki są spełnione, dotknij "Sprawdź aktualizacje". Jeśli aktualizacja jest dostępna, zostaną wyświetlone informacje o tej aktualizacji. Dotknij przycisk Pobierz, aby pobrać aktualizację. Po pobraniu aktualizacji możesz zainstalować oprogramowanie teraz lub później.

Pamiętaj, że aktualizacja oprogramowania jest procesem dwuetapowym: najpierw pobierana jest aktualizacja, a następnie instalowana.

Aby zainstalować aktualizację oprogramowania, Twój PDM musi być naładowany w ponad 30%. Instalacja będzie trwała kilka minut i wyświetli różne ekrany, w tym obraz zielonego robota. Po zakończeniu instalacji ponownie pojawi się ekran blokady. Po odblokowaniu PDM otrzymasz potwierdzenie, że aktualizacja się powiodła.

Nie zapomnij aktywować nową kapsułę Pod po otrzymaniu potwierdzenia.

Przydatne wskazówki

Sprawdź te pomocne wskazówki:

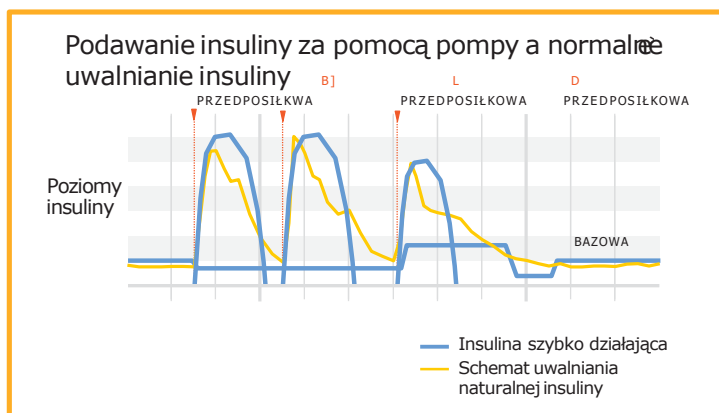
- Od czasu do czasu słyszymy, że 90-minutowy alert po zmianie Poda może zakłócać codzienne życie. Czy wiesz, że możesz włączyć wibrację swojego PDM, aby zapobiec dźwiękom alertów?
- Spróbuj zrobić zdjęcie ustawień programu za pomocą smartfona i zachowaj je.
- Co się stanie, jeśli zgubisz swój PDM? Umieść swój numer telefonu na ekranie blokady, aby każdy, kto go znajdzie, mógł go łatwo zwrócić. W bliższych odległościach możesz również użyć funkcji Znajdź Mój PDM w aplikacji Omnipod DISPLAY™.
- Czy zauważyłeś, że ekran wyłącza się szybciej, niż byś chciał? Zmień ustawienie limitu czasu ekranu, aby wydłużyć czas włączenia.

Bazowa i Doposiłkowa Insulina

Co to jest poziom insuliny bazowej?

Twoje ciało potrzebuje niewielkiej ilości insuliny dostarczanej stale w ciągu dnia, zwanej insuliną bazową. Dawki podstawowe są określone w jednostkach na godzinę (U/h). Dokładna ilość insuliny bazowej, której organizm potrzebuje, zmienia się często w zależności od:

- Co robisz przez cały dzień
- Jak bardzo jesteś zestresowany
- Kiedy jesteś chory



System Omnipod DASH Pomoże obliczyć dawki bolusa.

System Omnipod DASH® jest również wyposażony w kalkulator bolusa, który pomoże Ci podać dokładną dawkę bolusa. Kalkulator wykorzystuje aktualny poziom glukozy we krwi, wprowadzone węglowodany i insulinę na pokładzie (IOB), aby określić sugerowaną dawkę bolusa.

Co to jest insulina doposiłkowa?

Doposiłkowa to dawka insuliny dostarczana w celu dopasowania węglowodanów do posiłku lub przekąski i/lub obniżenia poziomu glukozy we krwi, gdy jest zbyt wysoki. Istnieją dwa rodzaje dawek doposiłkowej insuliny:

- Posiłkowa
 - Dzięki systemowi Omnipod DASH® możesz podać natychmiastowy lub przedłużony bolus posiłku
 - Natychmiastowy bolus posiłkowy dostarcza insulinę do posiłku lub przekąski, którą zamierzasz zjeść
 - Przedłużony bolus posiłkowy dostarcza insulinę przez dłuższy czas. Kiedy jesz żywność o wysokiej zawartości tłuszczu i/lub białka lub jesz przez długi czas, na przykład na imprezie, możesz potrzebować przedłużonego bolusa.
- Bolus korygujący
 - Bolus korekcyjny można podać z bolusem posiłkowym lub bez niego, jeśli konieczne jest obniżenie poziomu glukozy we krwi



TWOJE PERSONALNE USTAWIENIA MENEDŻERA CUKRZYCY

Zawsze dobrze jest mieć pod ręką kopię ustawień osobistego menedżera cukrzycy PDM na wypadek konieczności skonfigurowania innego Personalnego Menedżera Cukrzycy PDM.

Twój lekarz określi Ci dawki początkowe, a także wszelkie przyszłe zmiany.



UWAGA: Nie próbuj rozpoczynać ani wprowadzać żadnych zmian w ustawieniach Personalnego Menedżera Cukrzycy bez formalnego polecenia lekarza.

Bazowa			
Maks. dawka bazowej*		_____ U/h	
Bazowa 1*	Odcinek czasu 12:00 - _____ _____ - _____ _____ - _____ _____ - _____	_____ U/h _____ U/h _____ U/h _____ U/h	
Tymczasowa dawka bazowej		☐ Włącz ☐ Wyłącz	
Poziom glukozy we krwi (BG)			
Limity docelowego BG		Dolny Limit _____ mg/dL Górny Limit _____ mg/dL	
Miernik poziomu glukozy we krwi (BG)		☐ Połącz ☐ Pomiń	
Bolus			
Kalkulator bolusa		☐ Włącz ☐ Wyłącz	
Docelowy BG korekcia powyżej*	Odcinek czasu 12:00 - _____ _____ - _____ _____ - _____ _____ - _____	Docelowo _____ mg/dL _____ mg/dL _____ mg/dL _____ mg/dL	Popraw powyżej _____ mg/dL _____ mg/dL _____ mg/dL _____ mg/dL
Minimalny BG dla obliczonych bolusów		_____ mg/dL	
Stosunek insuliny do węglowodanów (IC)*	Odcinek czasu 12:00 - _____ _____ - _____ _____ - _____ _____ - _____	1 jednostka insuliny pokrywa _____ g _____ g _____ g _____ g	
Współczynnik korekcji*	Odcinek czasu 12:00 - _____ _____ - _____ _____ - _____ _____ - _____	1 jednostka insuliny obniża BG o _____ mg/dL _____ mg/dL _____ mg/dL _____ mg/dL	
Odwrotna korekcja*		☐ Włącz ☐ Wyłącz	
Czas działania insuliny*		_____ godzin	
Maksymalny bolus*		_____ jednostek	
Przedłużony bolus		☐ Włącz ☐ Wyłącz	

- Wskazuje ustawienia dostarczone przez lekarza
- Przed dostosowaniem tych ustawień skonsultuj się z lekarzem.

Dlaczego węglowodany są ważne

Czym są węglowodany?

- **Skrobia** Warzywa bogate w skrobię, takie jak ziemniaki, kukurydza i groch, suszona fasola i soczewica, zboża, takie jak owies, jęczmień, ryż i produkty z mąki pszennej
- **Cukry** Naturalnie występują w mleku i owocach lub są dodawane podczas gotowania lub przetwarzania. Popularne rodzaje cukru to cukier stołowy, cukier brązowy, melasa, miód, cukier trzcinowy, syrop klonowy, syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy i nektar z agawy.
- **Błonnik** Można go znaleźć w owocach, warzywach, produktach pełnoziarnistych, orzechach i roślinach strączkowych. Większość błonnika pokarmowego nie jest strawna. Błonnik przyczynia się do wzmocnienia układu pokarmowego, zapewnia regularność wypróżnień i sprawia, że po jedzeniu czujesz się pełny i zadowolony.

Wpływ na poziom glukozy we krwi

Węglowodany są ważne, ponieważ dostarczają nam energii oraz niezbędnych witamin i minerałów. Białka i tłuszcze również zawierają kalorie, witaminy i minerały, ale nie zawierają węglowodanów, chyba że żywność jest mieszanką, taką jak zapiekanka. Węglowodany to podstawowe produkty spożywcze, które wpływają na poziom glukozy we krwi.

Białka i tłuszcze trawią się dłużej i wolniej wpływają na poziom glukozy we krwi. Większe spożycie białka lub tłuszczu w posiłkach może opóźnić wchłanianie glukozy i później spowodować wyższy poziom glukozy we krwi.

Jak obliczyć ilość węglowodanów w moim posiłku?

Sprawdź etykietę

Dwie kluczowe informacje na etykiecie z informacjami żywieniowymi do liczenia węglowodanów to wielkość porcji i całkowita ilość węglowodanów.

Użyj Biblioteki Żywności PDM do wyszukiwania

Twój PDM jest wyposażony w CalorieKing! Po prostu przeglądaj według kategorii lub wprowadź słowo kluczowe w wyszukiwaniu. Ilości węglowodanów można bezproblemowo dodawać do kalkulatora bolusa.

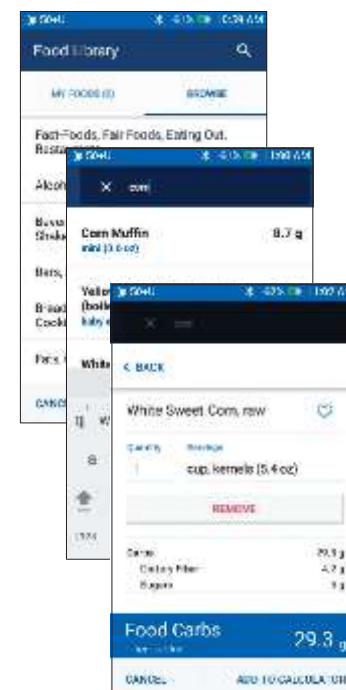
Etykieta wartości odżywczej

Wartość odżywcza	
8 porcji na opakowanie	
Porcja	(55g)
Ilość na porcję	
Kalorie	230kcal
% dziennej wartości*	
Tłuszcze 8g	10%
W tym nasycone 1g	5%
Tłuszcze trans 0g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sód 160 mg	7%
Węglowodany 37g	13%
Błonnik pokarmowy 4g	14%
Cukry 12g	
Zawiera 10g dodanych cukrów	20%
Białko 3g	
Wit. D 2mcg	10%
Wapń 260mg	20%
Żelazo 8mg	45%
Potas 235mg	6%

*% dziennej wartości (DV) informuje, ile składnika odżywczego zawartego w porcji pożywienia stanowi część codziennej diety. Przyjmuje się, że norma dzienna to 2000 kalorii dziennie.

Źródło: Strona internetowa amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków

Biblioteka żywności



Znaj swoich faworytów

Kategoria żywności	Żywność	Rozmiar Porcji	Ilość Węglowodanów
Pieczywo	Pieczywo białe lub pszenne	2 slices (2 oz)	25 –30
	Bułka do hotdoga lub hamburgera	1 whole (2 oz)	25
	Bajgiel	1 whole (3-4 oz)	52
	Dinner roll whole wheat	1 roll (1 oz)	15
	Saltine crackers	5 crackers	11
	Flour tortilla	1 tortilla (8" dia.)	25
	Corn tortilla	1 tortilla (6" dia.)	13
Zboża/ Ziarna/ Makaron	White or brown rice cooked	2/3 cup	30
	Pasta cooked	1 cup	38
	Dry cereal (Plain Cheerios)	1 cup	20
	Instant oatmeal – reg cooked with water	1 packet	20
	Grits cooked with water	1 cup	32
Warzywa bogate w skrobię	Corn	1 cup	35
	Mashed potatoes	1 cup	35
	Baked potato 3-4" diameter	1 large (10 oz)	64
Suszona Fasola, Groch, Soczewica	Gotowana czarna fasola	1/2 cup	20
	Groszek	1/2 cup	12
	Gotowana ciecierzycza	1/2 cup	16

Kategoria żywności	Żywność	Rozmiar Porcji	Ilość Węglowodanów
Owoce i Soki Owocowe	Apple	1 small (4 oz)	17
	Banana	1 small (6")	23
	Watermelon	1 cup	12
	Strawberries	1 cup halves	12
	Grapes	1 cup	27
	Canned fruits (in juice)	1 cup	28
	Apple, orange, grapefruit or pineapple juice	1/2 cup (4 oz)	15
Mleko i Produkty Mleczne	Cranberry, grape or prune juice	1/2 cup (4 oz)	20
	Low-Fat Milk (fat-free, 2%, whole)	1 cup (8 oz)	12
	Plain low-fat yogurt	1 cup (8 oz)	16
	Plain low-fat greek yogurt	1 cup (8 oz)	8
	Regular soda	1 can (12 oz)	38
Słodyczne, Desery i Przekąski	Vanilla Ice cream (regular)	1/2 cup	15 –20
	Vanilla wafers	8 cookies	22
	Popcorn (regular, microwave)	1 cup popped	5
	Potato chips (plain, lightly salted)	1 oz (15 chips)	15

JAK WYMIENIĆ POD

Jak wymienić Pod

Gdy konieczna jest zmiana kapsuły:

- Gdy stan zbiornika jest niski lub pusty, albo Pod zbliża się do wygaśnięcia lub wygaś
- W odpowiedzi na alarm
- Jeśli kapsuła/kaniula przesunęła się
- Jeśli Twój wynik pomiaru stężenia glukozy we krwi wynosi 250 mg/dl lub więcej, i ciała ketonowe są obecne

- Jeśli wystąpi nieoczekiwane podwyższenie poziomu glukozy we krwi
- Zgodnie z zaleceniami lekarza
- Jeśli podczas aktywacji Pod nie emituje sygnału dźwiękowego

Czas użytkowania: do 3 dni. Pod działa 72h+8h. Po 80h rozłączy się automatycznie i włączy się sygnał informacyjny aby wymienić Pod.

Dezaktywuj stary Pod



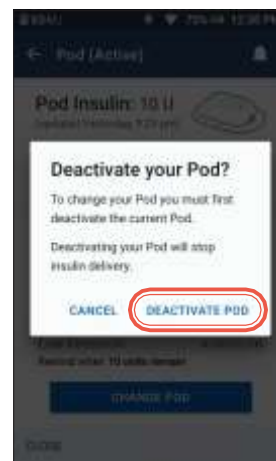
1. • Dotknij „Informacje o Pod” na ekranie głównym



2. • Dotknij „WYŚWIETL SZCZEGÓŁY POD”



3. • Dotknij „ZMIEN POD”



4. • Potwierdź i dotknij „DEZAKTYWUJ POD”



5. • Dezaktywacja kapsuły zajmie chwilę

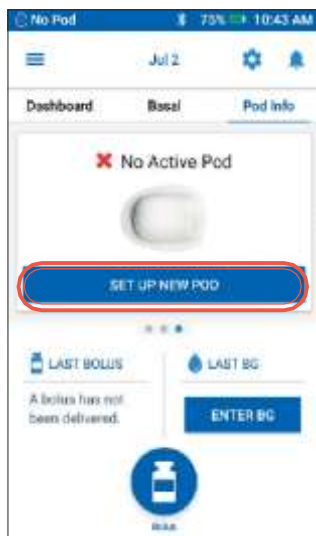
Jeśli ekran PDM wygaśnie podczas procesu, naciśnij przycisk zasilania, aby kontynuować.

Aktywuj nowy Pod

- Zgromadź następujące materiały eksploatacyjne :
 - Pilot DASH (PDM)
 - Uszczelniona Pod DASH, oznaczona niebieską osłonką igły
 - Fiolka szybko działającej insuliny w temperaturze pokojowej. Fiasp, Novorapid, Humalog (analogi insulun szybko działających). Min insuliny ile musimy zaaplikować do Pod to 80u. maksimum 200 u.
 - Wacik nasączony alkoholem

Pod ma system który wprowadza caniule Pod kątem 45 stopni w ciało. Ten sam Pod podaje insulinę.

- Umyj ręce



Aby skonfigurować nowy Pod, dotknij „**KONFIGURUJ NOWY POD**”
Przeczytaj i wykonuj uważnie każdą instrukcję

⚠ UWAGA :

NIGDY nie wstrzykuj powietrza do otworu wlewowego. Może to spowodować niezamierzone podanie lub przerwanie podania insuliny.

NIGDY nie używaj kapsuły, jeśli usłyszysz trzaski lub poczujesz opór podczas naciskania guzika. Warunki te mogą skutkować przerwaniem podawania insuliny.

Nie należy używać żadnego innego rodzaju igły ani przyrządu do napełniania poza strzykawką do napełniania dostarczoną z każdą Pod.

1. Napełnij Pod



1. • Wyjmij strzykawkę do napełniania i igłę ze sterylnej opakowania. Trzymaj Pod w opakowaniu podczas składania. Upewnij się, że osłonka igły jest niebieska.
- Wyczyść górną część fiolki z insuliną wacikiem nasączonym alkoholem
 - Złóż strzykawkę do napełniania, nakręcając igłę na strzykawkę



- 2 • Pociągnij, aby zdjąć nasadkę ochronną ze strzykawki



3. • Wciągnij do strzykawki odpowiednią ilość powietrza do ilości insuliny której użyjesz.
- Włóż igłę do fiolki z insuliną i wstrzyknij powietrze
 - Odwróć fiolkę i strzykawkę do góry nogami
 - Powoli pobierz insulinę z fiolki i napełnij strzykawkę taką ilością insuliny, jaka będzie potrzebna; wypełnij co najmniej do linii MIN
 - Postukaj lub pstryknij w strzykawkę, aby pozbyć się pęcherzyków powietrza

2. Zaaplikuj Pod



4. Zostaw Pod w opakowaniu

- Włóż igłę prostopadle do otworu wlewowego na spodzie kapsuły. Aby zapewnić prawidłowe napełnianie, nie należy wkładać strzykawki do napełniania pod kątem do otworu wlewowego.
- Całkowicie opróżnij strzykawkę do Pod
- Pod wyda dwukrotnie sygnał dźwiękowy, wskazując, że system Omnipod DASH jest gotowy do kontynuowania
- Wróć do PDM. Jeśli ekran PDM wygaśnie, naciśnij przycisk zasilania, aby go ponownie włączyć. Umieść PDM obok kapsuły, tak aby się stykały.
- Dotknij „DALEJ”

- PDM synchronizuje się z aktywowanym Podem, co uniemożliwi mu komunikację z innym Podem, gdy ten Pod jest aktywny. Gdy Pod pomyślnie zakończy uzbrojenie i sprawdzanie bezpieczeństwa, PDM wyda sygnał dźwiękowy.

Przypomnienie

Podczas aktywacji i uzbrajania PDM i Pod powinny znajdować się obok siebie i się stykać.

- Wybierz miejsce infuzji, uważając, aby unikać obszarów, w których skóra się fałduje.

Najlepsze są miejsca z większą ilością tkanki podskórnej. Pamiętaj, że niektóre miejsca mogą mieć większy wpływ na wartości glukozy, ponieważ wchłanianie insuliny trwa tam dłużej.

Przetestuj różne miejsca wkłucia i przeanalizuj swoje wartości glikemii. W niektórych miejscach wchłanianie insuliny jest wolniejsze, dlatego skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, które z nich będzie dla Ciebie najlepsze.



Wskazówka

Użyj mapy położenia Pod, aby pomóc Ci śledzić bieżące i ostatnie umiejscowienia Pod. Tę funkcję można włączyć w Ustawieniach.

- **Okolice brzucha**

Dopóki nie zdobędziesz większego doświadczenia w stosowaniu systemu Omnipod, zacznij od okolic brzucha. Kiedy już to opanujesz, spróbuj innych miejsc, w których możesz obsługiwać urządzenie tylko jedną ręką lub Pod jest dla Ciebie niewidoczne.

- **Ramię**

Pod można umieścić na tylnej, górnej części ramienia, umożliwiając użytkownikom prowadzenie aktywnego trybu życia, zgodnego z ich indywidualnymi potrzebami, preferencjami i celami.

Wolniejsze wchłanianie insuliny w porównaniu z okolicą brzucha.

- **Biodro, dolna część pleców, pośladki**

Łatwiej jest ukryć to miejsce Pod odzieżą, co może okazać się zaletą dla niektórych osób. Jest to dobre miejsce dla osób aktywnych fizycznie lub dysponujących mniejszą ilością tkanki podskórnej.

Wolniejsze wchłanianie insuliny w porównaniu z okolicą brzucha.

Dezynfekcja skóry

Zdezynfekuj skórę chusteczką nasączoną alkoholem. Osusz dokładnie skórę przed założeniem Poda. Należy unikać stosowania balsamu w miejscu przylepiania plastra. Jeśli wiesz, że danego dnia będziesz spędzać czas aktywnie, pływać lub możesz się spocić, zabezpiecz miejsce założenia dodatkowym plastrem.

⚠ Należy pamiętać o zmianie miejsc podawania insuliny

Należy pamiętać o zmianie miejsc podawania insuliny: miejsce wstrzyknięcia należy oddalić od poprzedniego o co najmniej 1,5 cm, pamiętając również o częstej zmianie stron (np. po tygodniu zmiana z lewego na prawe udo). Przede wszystkim należy unikać zakładania Poda w promieniu 5 cm wokół pępka, w miejscu, gdzie ciało naturalnie często się zgina, w miejscach, które mogą być uciskane bądź pocierane przez ubranie, w miejscach zmienionych chorobowo, gdzie występują blizny bądź zgrubienia tkanki lub rozstępy oraz w miejscach, w których często wykonywane są iniekcje.

W przypadku długotrwałego podawania w to samo miejsce należy spodziewać się przerostów tkanki podskórnej utrudniających wchłanianie hormonu, a tym samym obniżających jego skuteczność.



2. Zaaplikuj Pod (kontynuacja)



- Aby uzyskać optymalną przyczepność, zawsze dokładnie wyczyść miejsce wacikiem nasączonym alkoholem, aby usunąć wszystkie olejki i balsamy do ciała, które mogą zmniejszyć Przyczepność Pod. Pozostaw miejsce do całkowitego wyschnięcia; nie dmuchaj na miejsce, aby go wysuszyć.



- Zdejmij niebieską osłonkę igły Pod



- Ostrożnie usuń biały papierowy podkład z powierzchni przylepnej, upewniając się, że jest czysta i nienaruszona



- Zaaplikuj Pod na wybrane miejsce. Przejedź palcem po przylepnej części, aby zamocować Pod

3. Naciśnij Start



- Dotknij „ROZPOCZNIJ”



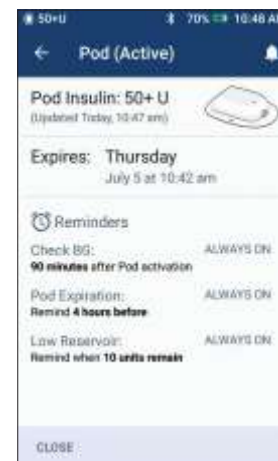
- Sprawdź, czy Pod jest bezpiecznie przymocowany do Twojego ciała, a następnie naciśnij „POTWIERDŹ”



- Pod automatycznie wprowadza kaniulę i dostarcza bolus - bezbolesna autoaplikacja miękkiej zintegrowanej kaniuli



- Po wprowadzeniu kaniuli, upewnij się że została prawidłowo wprowadzona, sprawdzając, czy różowy pasek szkiełka jest widoczny w małym okienku na górze Pody



- Twój Pod jest teraz aktywny!



UWAGA:

PDM wygeneruje automatyczne przypomnienie, aby sprawdzić poziom glukozy we krwi 1,5 godziny po każdej wymianie kapsułki. Jeśli kaniula nie zostanie prawidłowo założona, może dojść do hiperglikemii. Sprawdź, czy nie ma wilgoci ani zapachu insuliny, co może wskazywać na przemieszczenie się kaniuli. NIGDY nie wstrzykuj insuliny (ani czegokolwiek innego) do otworu napełniania, gdy kapsuła znajduje się na ciele. Może to spowodować niezamierzone podanie lub przerwanie podawania insuliny. Sprawdź, czy kaniula nie wystaje poza przylepną część po zdjęciu nasadki igły.

Poczuj się komfortowo i pewnie ze swoim Omnipod DASH Pod

Znalezienie miejsca na kapsułę jest łatwe. A Twój Pod jest lekki i nie posiada rurki, więc możesz go nosić ze swobodą.

Gdzie Nosić Pod

Ważne jest, aby za każdym razem, gdy umieszczasz swój pod, wybierać nowy obszar, aby uniknąć nadmiernego wykorzystania tego miejsca, co może skutkować zmiennym wchłanianiem. Nowy obszar powinien znajdować się co najmniej 2,5 cm od poprzedniego, 5 cm od pępka, i nie nad pieprzykiem, blizną lub tatuażem, gdzie wchłanianie insuliny może być zmniejszone. Pamiętaj, aby umieścić kapsułę w miejscu, które będzie dla Ciebie wygodne — unikaj miejsc, w których paski lub obcisłe ubrania mogą ocierać się o Pod, przeszkadzać lub przesuwac kapsułę.

Jak umieścić Pod

Ręka i noga

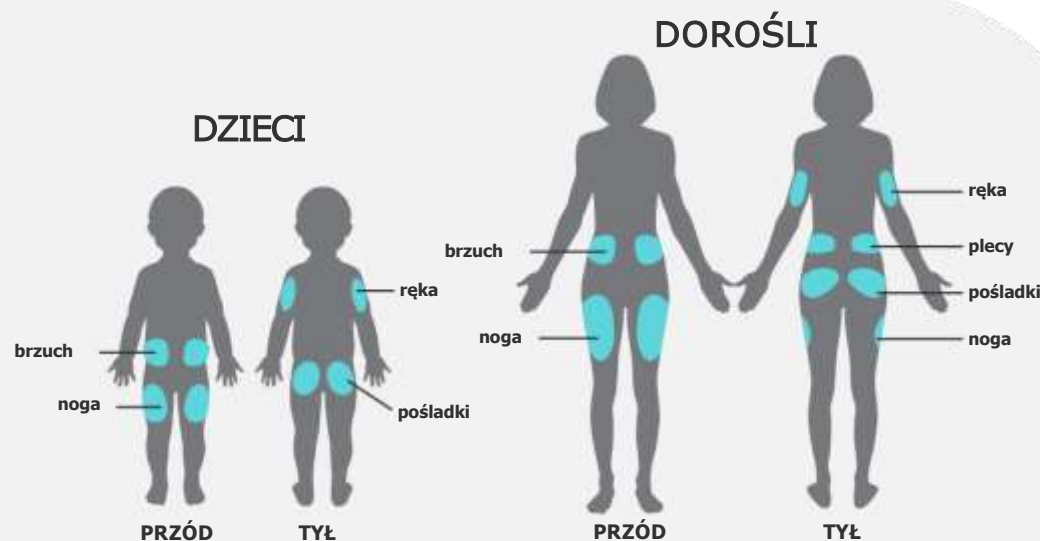
Ustaw Pod pionowo lub pod niewielkim kątem.

Plecy, brzuch i pośladki

Ustaw Pod poziomo lub pod niewielkim kątem.

Szczypanie

Ten krok jest ważny, jeśli twoja lokalizacja Pod jest bardzo chuda lub nie ma dużo tkanki tłuszczowej. Połóż rękę na kapsuлке i zrób szerokie uszczypnięcie wokół skóry wokół okienka podglądu. Następnie naciśnij przycisk Start w Personal Diabetes Manager. Możesz puścić, gdy kaniula zostanie włożona.



Przygotowanie do Pod

Pamiętaj, aby zachować spokój i ochłonać (być suchym i nie spoconym), gdy nadejdzie czas zmiany kapsuły. Oto więcej potencjalnie problematycznych punktów:

Problem z...	Problem	Rozwiązania
Tłusta skóra	Pozostałości mydła, balsamu, szamponu lub odżywki mogą uniemożliwić kapsułce bezpieczne przymocowanie.	Dokładnie oczyścić obszar alkoholem przed zaaplikowaniem kapsuły – i upewnij się, że skóra wyschnie na powietrzu.
Wilgotna skóra	Wilgoć utrudnia przyklejenie.	Wytrzyj ręcznikiem i pozwól skórze wyschnąć; nie dmuchaj na to.
Włosy na ciele	Duża ilość włosów uniemożliwi bezpieczne przyklejenie.	Przytnij lub ogol obszar brzytwą, aby stworzyć gładką powierzchnię, do której Twoja kapsuła będzie przylegać. Zrób to 24 godziny przed założeniem kapsuły, aby zapobiec podrażnieniom.



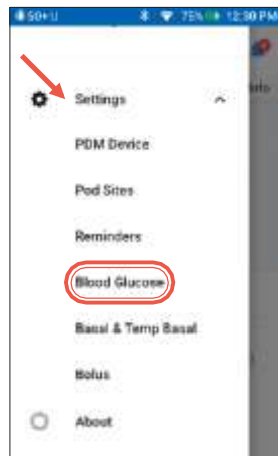
PAROWANIE GLUKOMETRU

CONTOUR NEXT ONE

Parowanie glukometru



- Dotknij ikony Menu na ekranie głównym



- W „Ustawieniach” wybierz „Glukoza we krwi”



- Dotknij „Sparuj glukometr”

UWAGA Twój glukometr musi być w trybie parowania przed dotknięciem „Sparuj glukometr”



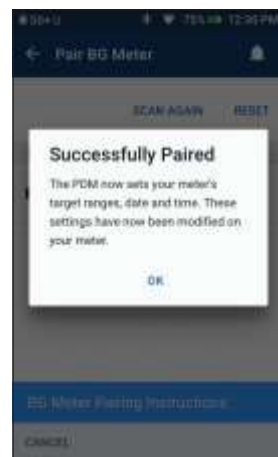
- PDM wyszuka dostępne glukometry CONTOUR NEXT ONE



- Wybierz odpowiedni glukometr, który pasuje do numeru seryjnego z tyłu glukometru
- Dotknij „PARUJ”



- Twój PDM wskaże, że łączy się z glukometrem



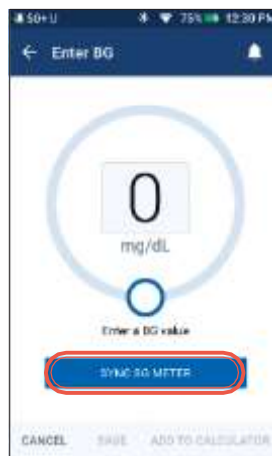
- Twój PDM jest teraz sparowany z glukometrem CONTOUR NEXT ONE

CONTOUR NEXT ONE

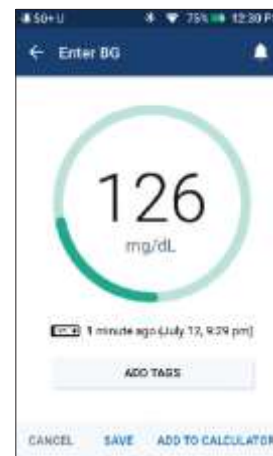
Synchronizacja glukometru



- Po sparowaniu glukometru CONTOUR NEXT ONE możesz zsynchronizować swój poziom glukozy we krwi. Po sprawdzeniu BG pozostaw miernik włączony i obok PDM. Dotknij „WPROWADŹ BG”.



- Przy włączonym glukometrze CONTOUR NEXT ONE dotknij opcji „SYNCHRONIZUJ GLUKOMETR”



- Dotknij „ZAPISZ” lub „DODAJ DO KALKULATORA” w przypadku bolusa

Wskazówki dotyczące testowania

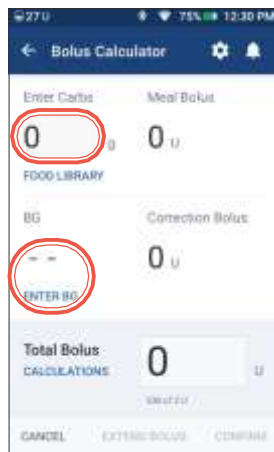
- Podczas synchronizacji glukometr CONTOUR NEXT ONE musi być włączony. Gdy uzyskasz odczyt stężenia glukozy we krwi, pozostaw pasek w glukometrze i natychmiast zsynchronizuj (glukometr CONTOUR NEXT ONE pozostanie włączony przez 3 minuty).
- Sprawdzaj poziom glukozy we krwi tak często, jak to konieczne. Powinieneś sprawdzić, kiedy odczuwasz objawy, takie jak osłabienie, bóle głowy lub pocenie się; jeśli po przyjęciu insuliny opóźniłeś posiłek; i kiedy lekarz Ci to zaleci..
- Dokładnie umyj palce, myjąc ręce mydłem z ciepłą wodą. Całkowicie je wysusz przed testowaniem. Pozostałości na palcach mogą wpływać na poziom glukozy we krwi.
- Używaj innego palca każdego dnia lub za każdym razem, gdy wykonujesz test. Użyj krawędzi palców. Uważaj, aby nie zbliżyć się zbyt blisko do naskórka. Dzięki temu palec leczy się z mniejszym bólem/urazem.
- Upewnij się, że paski testowe są przechowywane w zamkniętym oryginalnym opakowaniu i sprawdź datę ważności.
- Do każdego testu używaj nowej lancety – ponowne użycie lancetów powoduje ich stępienie i bardziej boli.

PODAWANIE BOLUSA

Podawanie bolusa



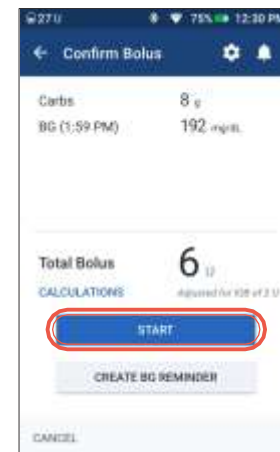
1. • Dotknij przycisku **Bolus** na ekranie głównym



2. • Dotknij **"Wprowadź węglowodany"**, aby wprowadzić gramy węglowodanów. Synchronizuj lub wprowadź swój poziom glukozy ręcznie, dotykając **"WPROWADŹ"**.



3. • Dotknij **"POTWIERDŹ"** po przejrzaniu wprowadzonych wartości



4. • Dotknij **"ROZPOCZNIJ"**, aby rozpocząć podawanie bolusa



Przypomnienie

Ekran główny wyświetla pasek postępu i szczegóły podczas podawania bolusa.

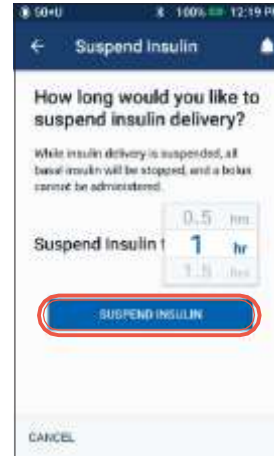
Wstrzymaj i wznów dostarczanie insuliny



- Dotknij ikony Menu na Ekranie Głównym



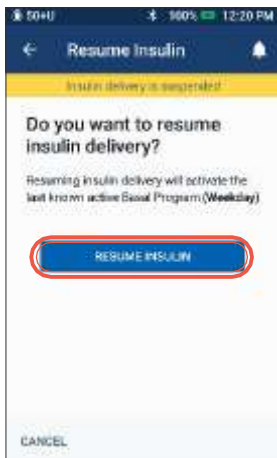
- Dotknij „Zawieś insulinę”



- Przewiń do żadanego czasu trwania zawieszenia insuliny (min. 0,5 godziny, do 2 godzin)
 - Dotknij „ZAWIEŚ INSULINĘ”
 - Dotknij „Tak”, aby potwierdzić, że chcesz zatrzymać podawanie insuliny



- Na ekranie głównym wyświetlany jest żółty baner z informacją „Podawanie insuliny jest zawieszone”
 - Podczas zawieszenia Pod wydaje sygnał dźwiękowy co 15 minut



- Gdy Pod zakończy okres zawieszenia, zostaniesz poproszony o wznowienie podawania insuliny. Podawanie insuliny NIE wznowia się automatycznie.
 - Pod i PDM powtarzają powiadomienie co 15 minut, aż do wznowienia podawania insuliny



UWAGA:

Podawanie insuliny nie zostanie wznowione, dopóki nie naciśniesz przycisku Wznów insulinę. Jeśli nie wznowisz podawania insuliny, możesz rozwinąć hiperglikemię (wysoki poziom glukozy we krwi).

Uwaga: Pamiętaj o wznowieniu podawania insuliny.

Przypomnienie

Zamiast czekać, aż zielone banery potwierdzenia znikną, możesz przesunąć je w prawo, aby je wcześniej odrzucić.

Ważne wskazówki i przypomnienia dotyczące PDM

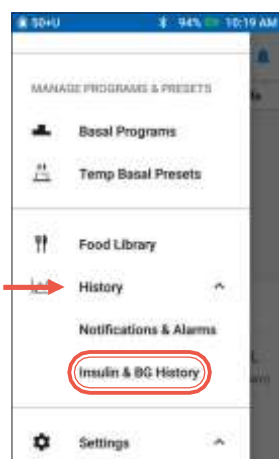
Te wskazówki są przeznaczone do użytku wyłącznie z modelem DASH PDM.

Numer seryjny i model można znaleźć z tyłu PDM.

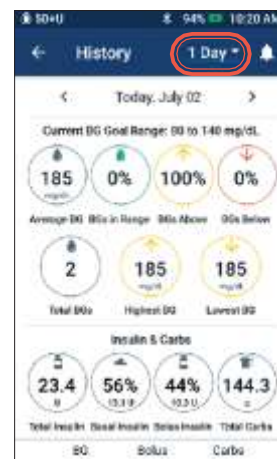
Jak wyświetlić historię insuliny i BG



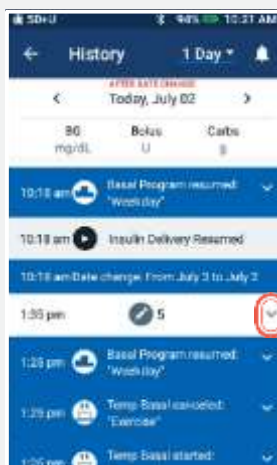
1. • Dotknij ikony Menu na Ekranie Głównym



2. • Dotknij „Historia”, aby rozwinąć listę
 - Dotknij opcji „Historia insuliny i BG”



3. • Możesz wyświetlić BG, insulinę i węglowodany
 - Dotknij menu rozwijane dnia, aby wyświetlić średnią z jednego dnia lub z wielu dni
 - Przesuń w górę, aby zobaczyć sekcję szczegółów

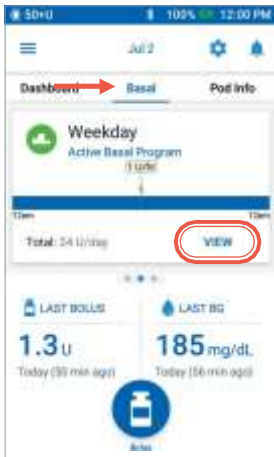


Wskazówka

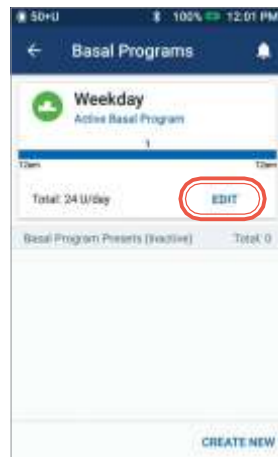
Dotknij strzałkę w dół, aby wyświetlić więcej szczegółów. Dotknij ponownie, aby ukryć szczegóły.

WAŻNE WSKAZÓWKI I PRZYPOMNIENIA

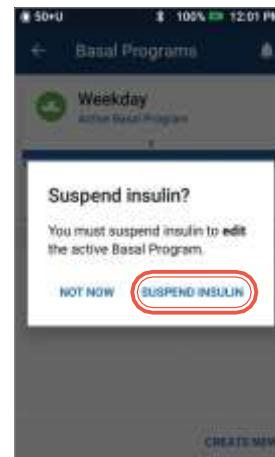
Jak edytować program bazowej



1. • Dotknij „Bazowa” na ekranie głównym
- Dotknij „Wyświetl”



2. • Dotknij „EDYTUJ” na programie bazowej, który chcesz zmienić



3. • Dotknij „ZAWIEŚ INSULINĘ”, jeśli zmieniasz aktywny program bazowej



4. • Dotknij, aby edytować nazwę programu, wybierz tag programu lub dotknij „DALEJ”, aby edytować segmenty czasowe i tempo bazowej



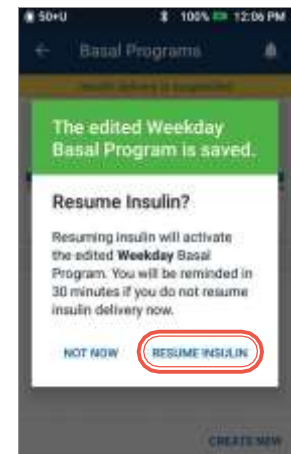
5. • Dotknij segmentu do edycji



6. • Edytuj czas i tempo bazowej w okresie 24 godzin



7. • Po zakończeniu dotknij „ZAPISZ”



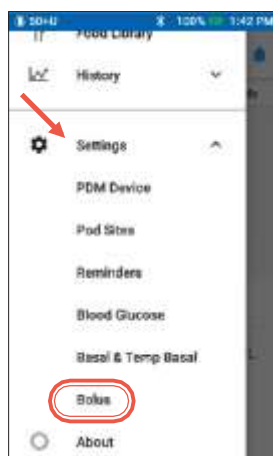
8. • Dotknij „WZNOW INSULINĘ”

WAŻNE WSKAZÓWKI I PRZYPOMNIENIA

Jak wyświetlić i edytować współczynnik IC i współczynnik korekcji



- Dotknij ikony Menu na Ekranie głównym



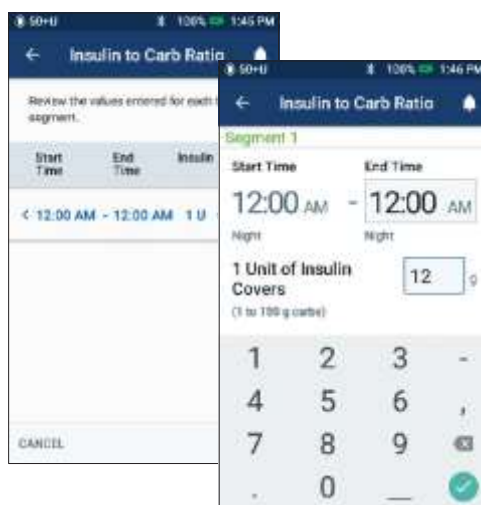
- Dotknij „Ustawienia”, aby rozwinąć listę
- Dotknij „Bolus”



- Stuknij w ustawienie, które chcesz edytować

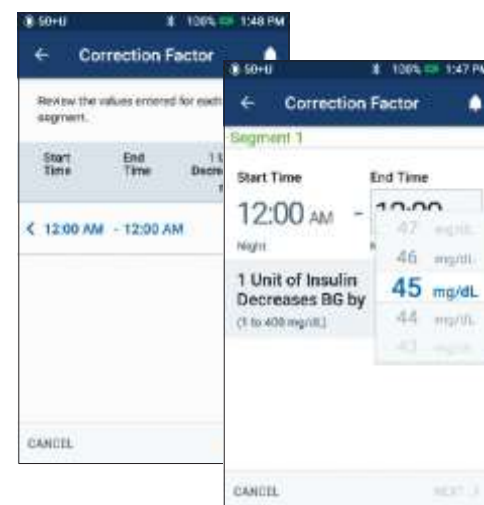
Wskazówka

Możesz zmienić inne ustawienia, takie jak Docelowe Stężenie Glukozy i Korekcja Powyżej lub Czas Działania Insuliny, wykonując te same czynności.



Stosunek insuliny do węglowodanów

- Dotknij segmentu, który chcesz edytować
- Edytuj czas i/lub ilość
- Dotknij „DALEJ”, aby dodać więcej segmentów w razie potrzeby
- Dotknij „ZAPISZ”



Współczynnik korekcji

- Dotknij segmentu, który chcesz edytować
- Edytuj czas i/lub ilość
- Dotknij „DALEJ”, aby dodać więcej segmentów w razie potrzeby
- Dotknij „ZAPISZ”

Zaawansowane funkcje systemu Omnipod DASH

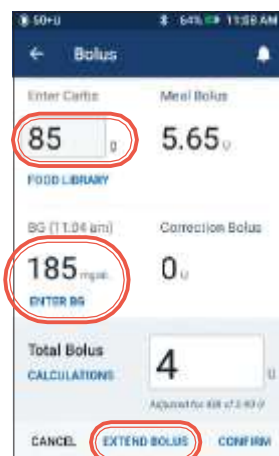
Jak korzystać z funkcji Bolusa przedłużonego

Kiedy użyć:

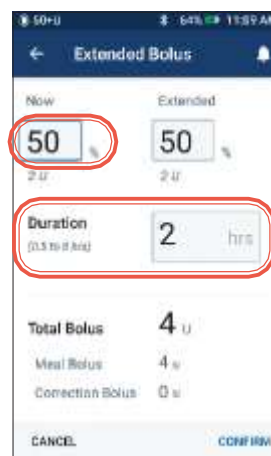
Ta funkcja jest najczęściej stosowana w przypadku posiłków wysokotłuszczowych i/lub wysokobiałkowych, takich jak pizza, cheeseburgery lub smażony kurczak, gdy trawienie węglowodanów może być opóźnione.



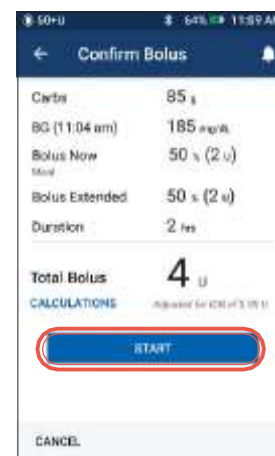
1. • Dotknij przycisku Bolus na ekranie głównym



2. • Po wprowadzeniu wartości węglowodanów i stężenia glukozy we krwi, dotknij „PRZEDŁUŻ BOLUS”



3. • Wprowadź ilość bolusa posiłkowego do podania teraz (rozszerzona porcja zostanie automatycznie dostosowana)
 - Wprowadź czas trwania
 - Dotknij „POTWIERDŹ”



4. • Potwierdź wprowadzone wartości
 - Dotknij „ROZPOCZNIJ”



UWAGA:

Korzystając z funkcji rozszerzonego bolusa, użytkownik powinien częściej sprawdzać poziom glukozy we krwi, aby uniknąć hipoglikemii lub hiperglikemii. Przedstawione tutaj wartości służą wyłącznie do celów ilustracyjnych. Rzeczywiste dane na ekranie mogą się różnić w zależności od ustawień użytkownika. Przed skorzystaniem z tych funkcji skonsultuj się z lekarzem. Twój lekarz może również dostarczyć Ci spersonalizowane zalecenia.

Jak ustawić tymczasową dawkę bazowej?

Kiedy używać:

Tymczasowa dawka bazowej umożliwia dostosowanie dawki insuliny bazowej przez określony czas. Ta funkcja najlepiej sprawdza się w przypadku tymczasowej zmiany w codziennej rutynie, takiej jak aktywność fizyczna lub czas choroby. Tymczasowe dawki podstawowe można ustawić na czas od 30 minut do 12 godzin; po osiągnięciu limitu czasu, Pod automatycznie powraca do aktywnego programu bazowej.



1. • Dotknij ikony Menu na Ekranie głównym



2. • Dotknij „Ustaw tymczasową bazową”



3. • Dotknij pola wprowadzania Dawka bazowej i wybierz swój % zmiany. Dotknij pola wprowadzania Czas trwania i wybierz czas trwania.



4. • Dotknij „POTWIERDŹ”, aby rozpocząć tymczasową bazową



Wskazówka

Tymczasowa bazowa jest podświetlona na zielono na karcie ekranu głównego, aby wskazać, że tymczasowa bazowa jest aktualnie uruchomiona.

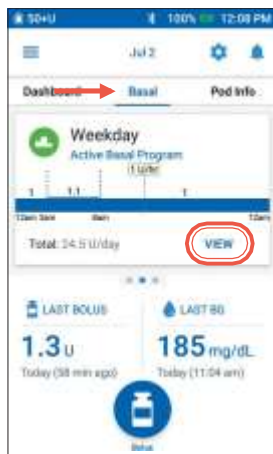
Wskazówka

Tymczasową dawkę bazowej można zmienić na miernik jednostek (U/h.). Aby wprowadzić tę zmianę, przejdź do ustawień i dotknij Bazowa i Tymczasowa Bazowa. Twoje ustawienia mogą być skonfigurowane do wartości % lub jednolitego (U/h.). Każdy przykład jest pokazany z PDM ustawionym na %.

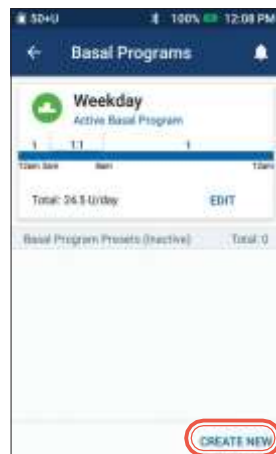
Jak tworzyć i używać dodatkowych programów Bazowej

Kiedy używać:

Różne programy bazowej są powszechnie stosowane przez całe dni poza rutyną (np. weekendy w porównaniu z dniami pracy). Przed utworzeniem dodatkowych programów podstawowych należy skonsultować się z lekarzem.



1. • Dotknij „Basal” na Ekranie głównym
- Dotknij „Widok”



2. • Dotknij „UTWÓRZ NOWY”

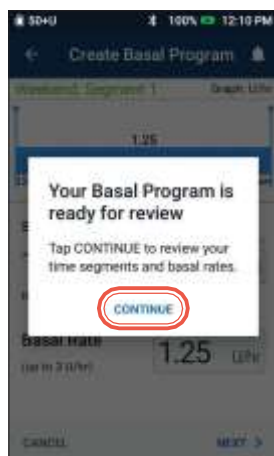


3. • Zmień nazwę programu lub zachowaj nazwę domyślną. Przykład „Weekend”. Dotknij, aby wybrać tag programu.



4. • Edytuj czas zakończenia i dawkę podstawową
- Dotknij „DALEJ”
- Kontynuuj dodawanie segmentów przez całe 24 godziny
- Dotknij „DALEJ”, aby kontynuować

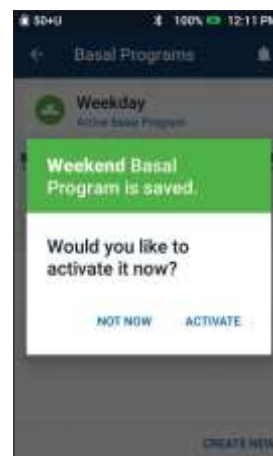




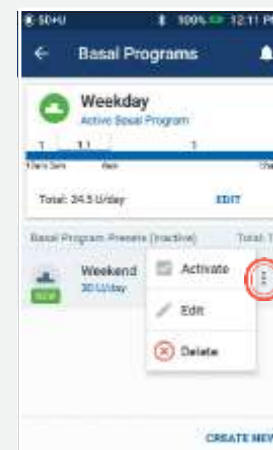
5. • Dotknij „KONTYNUUJ”, aby przejrzeć segmenty czasowe i tempo bazowej



6. • Przejrzyj swój nowy program podstawowy
- Jeśli wszystko jest w porządku, dotknij „ZAPISZ”

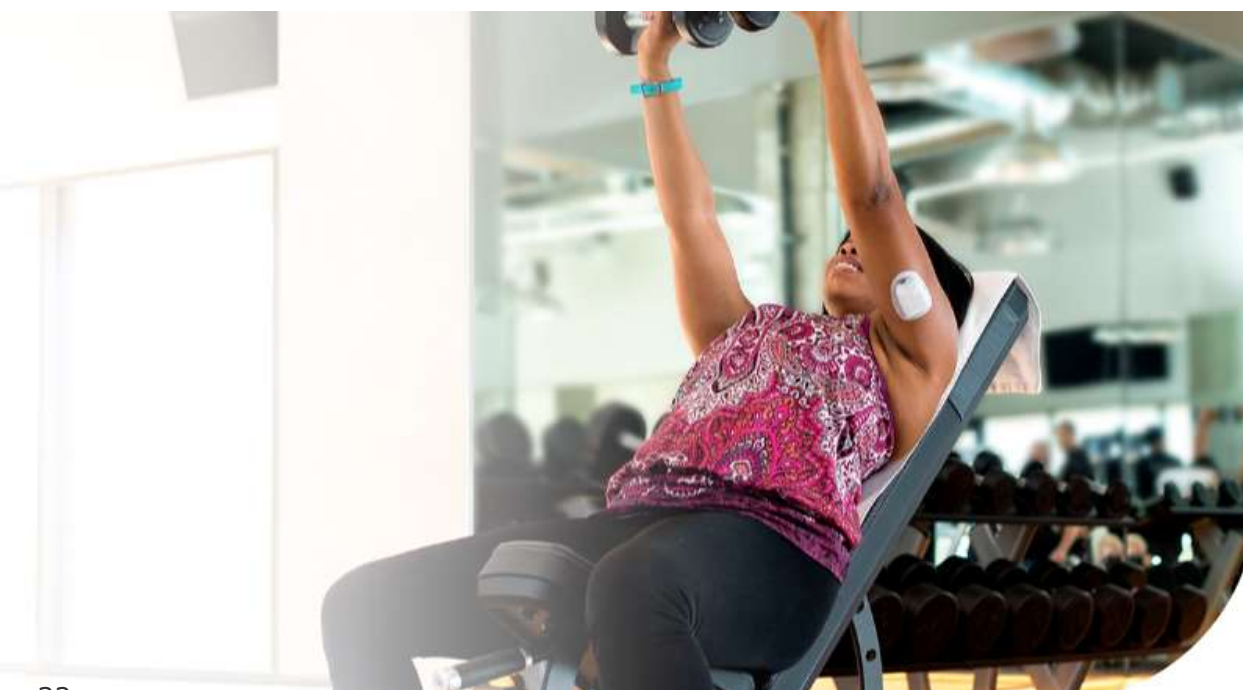


7. • Wybierz, czy chcesz aktywować nowy program bazowej teraz czy później



Wskazówka

W Programach bazowej możesz aktywować, edytować lub usuwać różne zapisane programy bazowej dotykając ikony Opcje (3 kropki).



BIBLIOTEKA ŻYWNOSCI

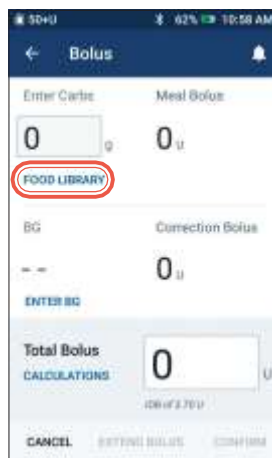
Jak korzystać z biblioteki żywności

Kiedy używać:

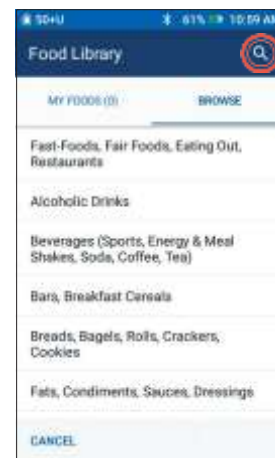
Twój DASH PDM zawiera opcję Biblioteka Żywności, która umożliwia wyszukiwanie zawartości węglowodanów w różnych produktach spożywczych i tworzenie spersonalizowanych produktów spożywczych.



1. • Dotknij przycisku Bolus na ekranie głównym



2. • Dotknij „**BIBLIOTEKA ŻYWNOSCI**”



3. • Dotknij ikony wyszukiwania



4. • Wpisz jedzenie, którego szukasz
• Wybierz pozycję



5. • Wybierz ilość i wielkość porcji



6. • Dotknij „**DODAJ DO KALKULATORA**”, aby użyć tych wartości do bolusa

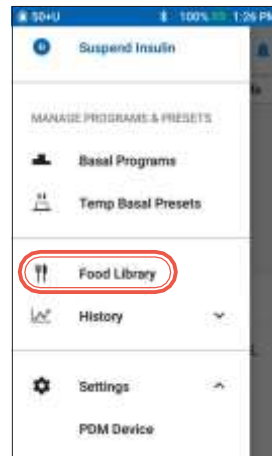
Jak tworzyć i używać dopasowanych posiłków

Kiedy używać:

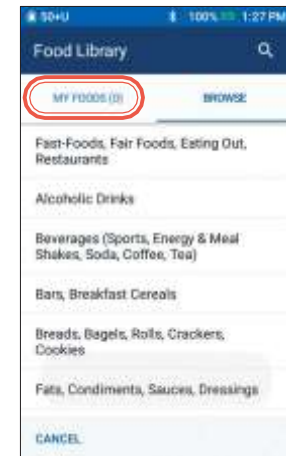
Tworzenie dobranych produktów spożywczych umożliwia zapisywanie ulubionych artykułów spożywczych, przekąsek lub posiłków, które często jesz. Będziesz mógł zobaczyć te dobrane produkty spożywcze w MOJE PRODUKTY.



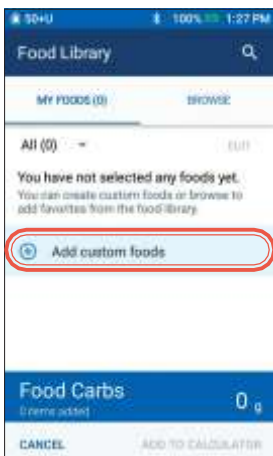
1. • Dotknij ikony Menu na Ekranie głównym



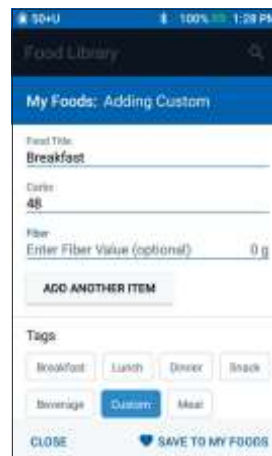
2. • Dotknij „**Biblioteka żywności**”



3. • Dotknij „**MOJE POTRAWY**”



4. • Dotknij „**Dodaj dobrane produkty**”



5. • Dodaj tytuł żywności, wartość węglowodanów i błonnika (w razie potrzeby)
 - Dotknij, aby w razie potrzeby dodać inne produkty spożywcze
 - Dotknij „**ZAPISZ W MOICH POTRAWACH**”

Przypomnienie

Aby dodać dobrane jedzenie do bolusa, możesz dotknąć „**Biblioteki żywności**” na ekranie bolusa, a w „**MOJE POTRAWY**” dotknąć elementu, którego chcesz użyć. Przykład: Śniadanie, a następnie dotknij „**DODAJ DO KALKULATORA**”.

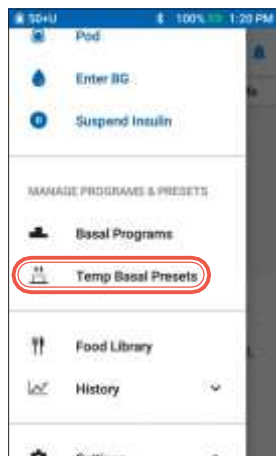
Jak tworzyć i używać ustawień tymczasowej dawki bazowej

Kiedy używać:

Najlepiej stosować do „tymczasowych” rutynowych czynności, takich jak zajęcia gimnastyczne odbywające się dwa razy w tygodniu. PDM może przechowywać do 12 tymczasowych ustawień bazowej insuliny. Będziesz mógł uzyskać dostęp do tymczasowych ustawień bazowej insuliny po wybraniu opcji Tymczasowa Bazowa z menu głównego.



1. • Dotknij ikony Menu na ekranie głównym



2. • Dotknij „Tymczasowe ustawienia bazowej”



3. • Dotknij „**UTWÓRZ NOWE**”, aby wprowadzić nowe tymczasowe ustawienie bazowej



4. • Dotknij, aby wprowadzić nazwę ustawienia i/lub tag ustawienia
 - Dotknij „**DALEJ**”, aby kontynuować



5. • Dotknij pola wprowadzania Wskaźnik bazowej i wybierz swoją % zmianę
 - Dotknij i przewiń, aby wybrać czas trwania

Wskazówka

Można tworzyć ustawienia dla często używanych funkcji systemu DASH. Na przykład, jeśli stwierdzisz, że ustawiasz ten sam tymczasowy wskaźnik bazowej insuliny dla określonej aktywności, ustawienia te mogą zaoszczędzić czasu.

W dowolnym ustawieniu będziesz mieć możliwość zmiany nazwy, aby uzyskać jeszcze większą personalizację.



6. • Dotknij „**POTWIERDŹ**”

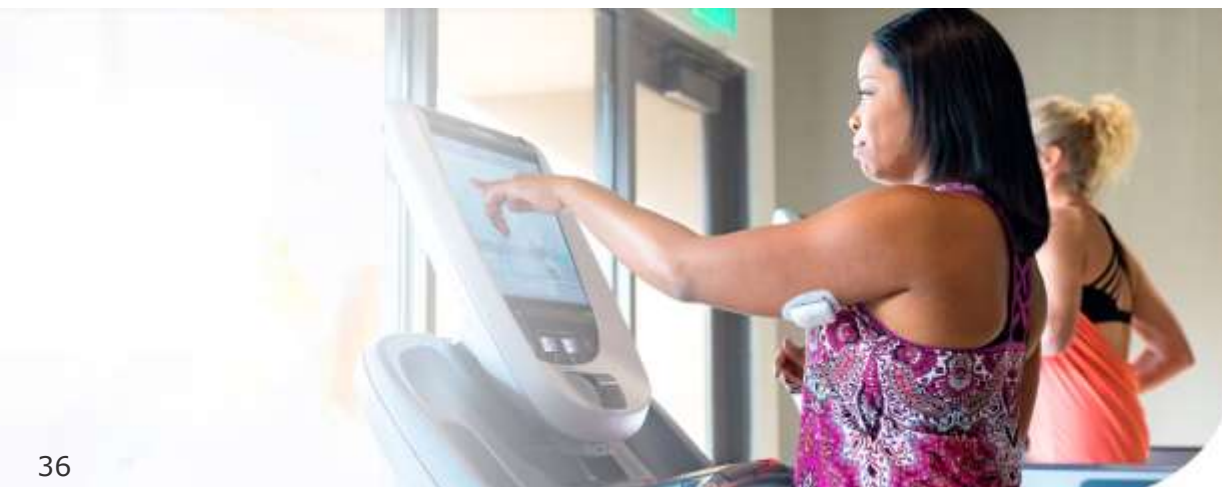


7. • Dotknij „**ZAPISZ**”, aby zapisać tymczasowe ustawienia bazowej



Wskazówka

- Jeśli utworzyłeś już wstępne ustawienia temp., możesz uzyskać do nich dostęp, wybierając opcję Ustaw Tymczasową Bazową
- Dotknij „Wybierz z ustawień”
- Dotknij ikonę Opcje (3 kropki), aby aktywować, edytować lub usunąć swoje Tymczasowe Ustawienia Bazowej



USTAWIENIA

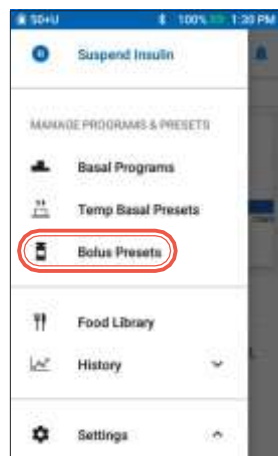
Jak tworzyć i używać ustawień bolusa

Kiedy użyć:

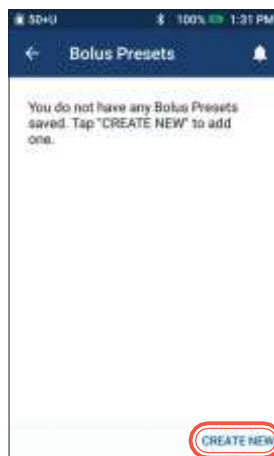
Wstępnych ustawień bolusa można używać tylko wtedy, gdy kalkulator bolusa jest WYŁĄCZONY. Ta funkcja jest najlepsza dla osób stosujących ustalone dawki bolusa podczas posiłków. Dostęp do ustawień bolusa będzie można uzyskać po wybraniu opcji Bolus na ekranie głównym.



1. • Dotknij ikony Menu na Ekranie Głównym



2. • Dotknij „Ustawienia bolusa”



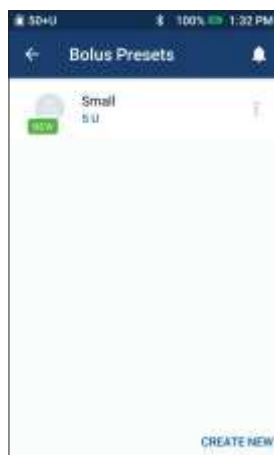
3. • Dotknij „UTWÓRZ NOWE”



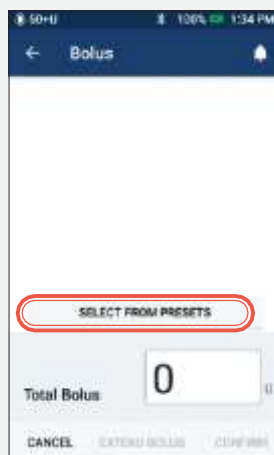
4. • Edytuj nazwę i tag ustawień wstępnych
 - Dotknij „DALEJ”



5. • Dotknij, aby edytować liczbę jednostek
 - Dotknij „ZAPISZ”



6. • Twoje ustawienie bolusa zostało zapisane
 - Dotknij „UTWÓRZ NOWE”, aby w razie potrzeby dodać nowe ustawienia bolusa



Wskazówka

Aby użyć zapisanych wcześniej ustawień bolusa:

- Dotknij „Bolus”
- Dotknij „WYBIERZ Z USTAWIENÍ”
- Stuknij ustawienie bolusa, którego chcesz użyć
- Dotknij „POTWIERDŹ”

Zarządzanie w dniu choroby

Plan działania

Porozmawiaj o zarządzaniu w dniu choroby ze swoim lekarzem. Zawsze postępuj zgodnie z wytycznymi lekarza dla Twoich indywidualnych potrzeb. Poniżej znajdują się tylko ogólne wskazówki.

Sytuacje awaryjne

- Dla stężenia glukozy we krwi 250 mg/dl lub więcej patrz: Plan działania dla hiperglikemii
- Dla BG 70 mg/dl lub mniej (i/lub objawów) patrz: Plan działania na dla hipoglikemii

W trakcie przebiegu choroby

Jeśli masz przeziębienie, grypę żołądkową, ból zęba lub inną drobną chorobę:

- Sprawdzaj poziom glukozy we krwi częściej (co 2-4 godziny lub co najmniej 4 razy dziennie)
- Sprawdź ketony — za każdym razem, gdy BG wynosi 250 mg/dl lub więcej
- Używaj tymczasowej bazowej insuliny zgodnie z zaleceniami lekarza
- Bądź nawodniony
- Monitoruj wydalanie moczu
- Notuj rejestr informacji (BG, sprawdzanie ketonów, nawadnianie i czas/iłość moczu, wymioty, biegunka, temperatura)

Natychmiast zadzwoń do swojego lekarza, jeśli masz:

- Uporczywe nudności i/lub wymioty lub biegunka trwające ponad dwie godziny
- Trudności w oddychaniu
- Nietypowe zachowanie (takie jak splątanie, niewyraźna mowa, podwójne widzenie, niezdolność do poruszania się, szarpnięcia)
- Utrzymujące się wysokie stężenie glukozy we krwi i/lub dodatnie stężenia ketonów po leczeniu dodatkową insuliną i płynami do picia
- Utrzymujące się niskie stężenie glukozy we krwi, które nie reaguje na obniżenie poziomu insuliny i picie płynów zawierających węglowodany
- Gorączka powyżej 38C stopni
- Umiarkowany lub wysoki poziom ketonów w moczu lub $\geq 1,0$ mmol/l ketonów we krwi

Przypomnienie

Objawy cukrzycowej kwasicy ketonowej są bardzo podobne do objawów grypy. Zanim założysz, że masz grypę, sprawdź glikemię, aby wykluczyć cukrzycowej kwasicy ketonowej. Skonsultuj się z lekarzem w celu uzyskania dalszych informacji. Zawsze konsultuj się z lekarzem w przypadku wystąpienia hiperglikemii i złego samopoczucia. Zawsze postępuj zgodnie z wytycznymi lekarza.



Hipoglikemia

Stężenie glukozy we krwi (BG) < 70 mg/dl lub ≤ 80 mg/dl z Objawami

Zawsze postępuj zgodnie z wytycznymi lekarza. Poniższe wytyczne pochodzą z zaleceń The Joslin Diabetes Center i mogą różnić się od wytycznych twojego lekarza.

Objawy hipoglikemii łagodnej do umiarkowanej

- Drżenie
- Zmęczenie
- Głód
- Niewyjaśniona potliwość
- Zimna, wilgotna skóra
- Osłabienie
- Niewyraźne widzenie
- Ból głowy
- Szybkie bicie serca
- Mrowienie
- Lęki
- Senność
- Zawroty głowy
- Zmiana osobowości

Zweryfikuj i sprawdź poziom BG

BG poniżej 50 mg/dL

Podaj 30 gram
Węglowodanów *

Sprawdź BG po 15 – 20 min

Jeśli BG pozostaje niski po wielokrotnych zabiegach, natychmiast powiadom swojego lekarza i/lub udaj się do najbliższej izby przyjęć

BG mniej niż 70 mg/dL

Podaj 15 gram
Węglowodanów *

Sprawdź BG po 15 min

Stężenie glukozy jest mniejsze niż 80 mg/dl lub objawy utrzymują się, powtórz powyższe czynności

Jeśli stężenie glukozy we krwi jest większe niż 80 mg/dl

Zjedz posiłek lub przekąskę

+ Jeśli następny posiłek/przekąska jest za 30 minut, weź dodatkowe 15 gramów węglowodanów

+ Jeśli następny posiłek/przekąska jest za 60 minut, weź dodatkowe 30 gramów węglowodanów

Plan działania

Nigdy nie ignoruj oznak niskiego poziomu glukozy we krwi, bez względu na to, jak są łagodne. Ciężka hipoglikemia może powodować drgawki lub prowadzić do utraty przytomności jeśli nie będzie leczona. W przypadku wystąpienia lub zaobserwowania utraty przytomności, niemożności połknięcia glukozy lub drgawek należy natychmiast podjąć następujące działania:

- Podaj glukagon zgodnie z instrukcjami lekarza
- Zadzwoń na 112
- Powiadom lekarza
- Wstrzymaj dostarczanie insuliny

Rozwiązywanie problemów z częstą hipoglikemią

Sprawdź ustawienia PDM

- Czy właściwy program bazowej insuliny jest aktywny?
- Czy czas w PDM jest ustawiony prawidłowo?
- Czy tymczasowa bazowa insulina (jeśli jest aktywna) jest prawidłowa?
- Czy docelowe poziomy glukozy we krwi są prawidłowe?
- Czy współczynnik korekcji insuliny jest ustawiony prawidłowo?
- Czy stosunek insuliny do węglowodanów jest prawidłowy?

Skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać wskazówki dotyczące dostosowywania ustawień w PDM.



Sprawdź ostatnią aktywność

Aktywność fizyczna

Czy Twoje ćwiczenia były wyjątkowo długie lub wyczerpujące?

- Czy byłeś niezwykle aktywny fizycznie? (np. dodatkowe chodzenie, prace domowe, ciężkie lub powtarzalne czynności, podnoszenie lub przenoszenie?)
- Czy podczas tej aktywności stosowałeś obniżoną tymczasową bazową insulinę?
- Czy spożywałeś węglowodany przed, w trakcie i/lub po aktywności?

Posiłki/Przekąski

- Czy poprawnie policzyłeś węglowodany – w tym odjąłeś znaczną część błonnika?
- Czy podano bolus z jedzeniem?
- Czy spożywałeś alkohol?

Hiperglikemia

Stężenie glukozy we krwi (BG) $\geq$ 250 mg/dl

Zawsze postępuj zgodnie z wytycznymi lekarza. Poniższe wytyczne pochodzą z zaleceń The Joslin Diabetes Center i mogą różnić się od wytycznych Twojego lekarza.

Rozwiązywanie problemów z częstą hiperglikemią

Sprawdź ustawienia PDM

Sprawdź ekran statusu

- Ostatni bolus: czy bolus był za mały?
 - Czy czas podania bolusa był prawidłowy?
 - Czy brałeś pod uwagę posiłek wysokobiałkowy czy wysokotłuszczowy?
- Program bazowej insuliny: Czy działa odpowiedni program bazowej insuliny?
- Tymczasowa bazowa insulina: Czy masz ustawienie tymczasowej bazowej insuliny, które powinienś wyłączyć?

Sprawdź moje Zapisy

- Historia alarmów: Czy zignorowałeś lub nie słyszałeś alarmów, które powinny były się włączyć?

Sprawdź Pod

Sprawdź swoją kaniulę przez okienko podglądu

- Czy kaniula wysunęła się spod skóry?
- Czy w kaniuli jest krew?

- Czy wokół kaniuli występuje zaczerwienienie, drenaż lub inne oznaki infekcji?

Jeśli TAK, zmień Pod. Jeśli podejrzewasz infekcję, zadzwoń do swojego lekarza.

Sprawdź miejsce infuzji

- Czy wokół kapsuły i przylepki występuje zaczerwienienie lub obrzęk?
- Czy insulina wycieka z miejsca wlewu lub jest obecny zapach insuliny?

Jeśli TAK, zmień Pod. Jeśli podejrzewasz infekcję, zadzwoń do swojego lekarza.

Sprawdź część przylepną Pod

- Czy opatrunek samoprzylepny odkleja się od skóry?
- Czy kapsuła odłącza się od opatrunku przylepnego?

Jeśli TAK, a kaniula jest nadal prawidłowo włożona, możesz zabezpieczyć Pod lub część samoprzylepną, aby zapobiec dalszemu odłączaniu.

Jeśli kaniula nie znajduje się już pod skórą, zmień Pod.

Sprawdź swoją insulinę

- Czy użyta insulina jest przeterminowana?
- Czy użyta insulina była narażona na działanie ekstremalnych temperatur?

Jeśli TAK, zmień kapsułkę na nową fiolkę z insuliną.

Plan działania

Istnieje kilka czynników, które mogą powodować hiperglikemię. Najczęstsze przyczyny to choroba, stres, infekcja i pominięte dawki insuliny. Jako użytkownik Pod™, w Pod stosowana jest tylko szybko działająca insulina, więc nie masz w swoim organizmie insuliny długo działającej. W przypadku niedrożności lub innej przerwy w podawaniu insuliny stężenie glukozy we krwi może gwałtownie wzrosnąć. Ważne jest, aby nie ignorować oznak i objawów hiperglikemii.



OSTRZEŻENIE:

Objawy hiperglikemii mogą być mylące. Przed rozpoczęciem leczenia hiperglikemii należy zawsze sprawdzać stężenie glukozy we krwi. Skonsultuj się z lekarzem.

Objawy hiperglikemii

- Zmęczenie
- Częste oddawanie moczu (np. w nocy)
- Wzmoczone pragnienie lub głód
- Niewyjaśniona utrata wagi
- Niewyraźne widzenie
- Powolne gojenie ran

Zweryfikuj i sprawdź poziom BG

Jeśli stężenie glukozy we krwi przekracza 250 mg/dL

Sprawdź mocz/krew pod kątem ketonów

A

Śladowe lub Negatywne

- Weź bolus za pomocą PDM*
- Zajmij się możliwymi przyczynami
- Sprawdź ponownie BG za 2 godziny

Jeśli BG jest niezmiennione lub wyższe: Sprawdź ponownie, czy nie ma ketonów

- W przypadku ketonów ujemnych weź bolus za pomocą strzykawki*. Wykonaj zmianę poda.
- Jeśli ketony małe/0,6-0,9 mmol/L lub umiarkowane/duże/>1,0 mmol/L, wykonaj kroki B lub C powyżej

W przypadku zmniejszenia stężenia glukozy należy powrócić do normalnego schematu dawkowania i kontynuować częste monitorowanie stężenia glukozy

B

Małe ketony w moczu lub 0,6-0,9 mmol/L we krwi

- Weź bolus za pomocą strzykawki*. Wykonaj zmianę kapsułki
- Zajmij się możliwymi przyczynami
- Ponownie sprawdź ketony w moczu po 2 godzinach lub ketony we krwi po 1 godzinie i BG po 2-3 godzinach

Jeśli BG jest niezmiennione lub wyższe: sprawdź ponownie, czy nie ma ketonów

- Jeśli ketony ujemne weź bolus za pomocą PDM*
- Jeśli ketony małe/0,6-0,9 mmol/L lub umiarkowane/duże/>1,0 mmol/L, wykonaj kroki B lub C powyżej

Jeśli stężenie glukozy utrzymuje się na poziomie >250 mg/dl po 2 bolusach korekcyjnych za pomocą strzykawki, należy skontaktować się z lekarzem

C

Umiarkowane – duże ilości w moczu lub ≥1,0 mmol/L ciał ketonowych we krwi

- Weź bolus za pomocą strzykawki*. Wykonaj zmianę kapsułki
- Zajmij się możliwymi przyczynami
- Ponownie sprawdź ketony w moczu po 2 godzinach lub ketony we krwi po 1 godzinie i BG po 2-3 godzinach

W przypadku zmniejszenia stężenia glukozy należy powrócić do normalnego schematu dawkowania i kontynuować sprawdzanie stężenia glukozy co 3-4 godziny i monitorowanie ciał ketonowych, jeśli stężenie glukozy wynosi >250 mg/dl

* Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi dawkowania dostarczonymi przez lekarza.

Powyższe ogólne wytyczne pochodzą z Joslin Diabetes Center. Aby uzyskać dalsze wskazówki, skonsultuj się z lekarzem w celu uzyskania indywidualnej porady.

Dostosowywanie powiadomień i alertów

Poznaj przypomnienia systemu Omnipod DASH

Przypomnienie to powiadomienie, które możesz włączyć lub wyłączyć w dowolnym momencie i dostosować do swoich potrzeb. Twój system Omnipod DASH ma kilka różnych przypomnień:

- **Przypomnienia o stężeniu glukozy we krwi (BG).**

Zaprogramuj swojego osobistego menedżera ds. cukrzycy (PDM), aby przypominał o sprawdzaniu poziomu cukru we krwi za każdym razem, gdy podajesz dawkę bolusa.

- **Przypomnienia o bolusie.**

Twój PDM może przypomnieć Ci, jeśli nie dostarczyłeś przedposiłkowego bolusa w określonym przedziale czasowym.

- **Przypomnienia o programach.**

Twój Pod automatycznie wyemituje sygnał dźwiękowy, aby poinformować Cię, że trwa program tymczasowej bazowej insuliny i/lub przedłużonego bolusa.

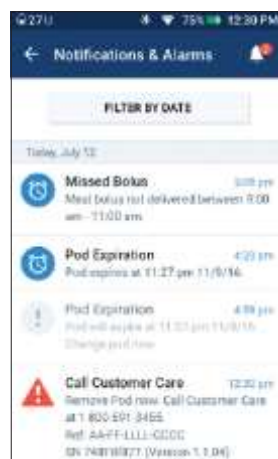
- **Przypomnienia upewniające**

Twój PDM jest ustawiony na sygnał dźwiękowy, dzięki czemu możesz wiedzieć, kiedy niektóre programy zostały uruchomione i zakończone, w tym:

- Podawanie bolusa
- Bolus przedłużony
- Tymczasowa insulina bazowa

- **Dopasowane przypomnienia**

Wprowadź przypomnienia tekstowe do swojego PDM, które zostaną dostarczone, gdy chcesz.



Alarm doradczy można dostosować do własnych potrzeb. Istnieje kilka różnych rodzajów alarmów doradczych w systemie Omnipod DASH:

- **Alarm o wygaśnięciu Poda**

Gdy Twój Pod wkrótce przestanie podawać insulinę, przez 3 minuty będziesz słyszeć 2 zestawy sygnałów dźwiękowych co minutę. Ten wzór będzie się powtarzał co

15 minut, aż naciśniesz OK na swoim PDM.

- **Alarm doradczy o niskim poziomie zbiornika**

Abyś mógł zaplanować z wyprzedzeniem zmianę Poda i upewnić się, że masz wystarczającą ilość insuliny, Pod poinformuje Cię, kiedy poziom insuliny osiągnie określony poziom.

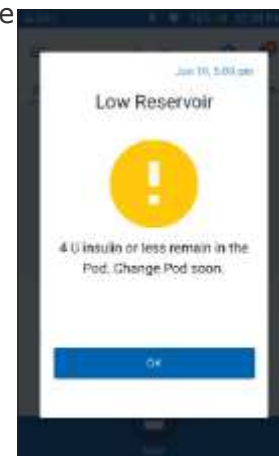
- **Alarm doradczy automatycznego wyłączenia**

To podpowiada ci, jeśli nie miałeś interakcji z PDM w wybranym przedziale czasowym. Informuje, że musisz obudzić swój PDM, aby uniknąć dezaktywacji Poda z powodu braku aktywności.

* Alarmy doradcze emitują przerywany sygnał dźwiękowy, informując o stanie, który wymaga Twojej uwagi.

* Kiedy usłyszysz alarm doradczy, sprawdź swój PDM.

Pojawi się komunikat opisujący alarm i mówiący, co dalej.

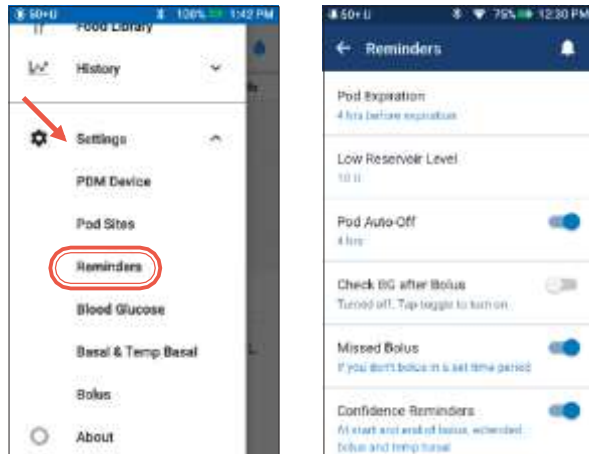


UWAGA:

Alarm doradczy niskiego poziomu zbiornika zmieni się w alarm zagrożenia pustym zbiornikiem, gdy insulina zostanie wyczerpana. Pamiętaj, aby zareagować na alert, gdy wystąpi on po raz pierwszy.

Dostosowywanie alarmów doradczych i przypomnień.

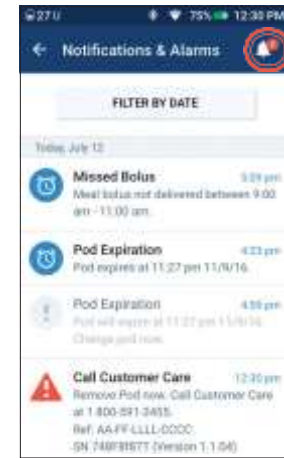
Możesz dostosować przypomnienia i alarmy doradcze w ustawieniach



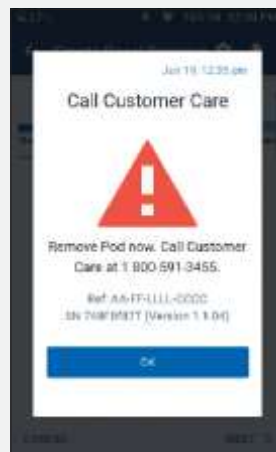
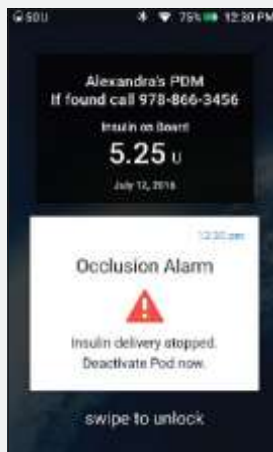
- Kliknij „Przypomnienia”
- Kliknij w przypomnienie lub alarm doradczy, który chcesz edytować

Wyświetlanie powiadomień

Możesz wyświetlić powiadomienia i alarmy.



- Dotknij ikony powiadomienia, aby wyświetlić listę powiadomień i alarmów



Rozumienie alarmów o zagrożeniach

Alarm o zagrożeniu to powiadomienie informujące o poważnych lub potencjalnie poważnych sytuacjach.

Alarmy zagrożeń to ciągły dźwięk, który informuje, kiedy problem z Podem staje się pilny lub coś jest nie tak z PDM.

Gdy włączy się alarm zagrożenia, podawanie insuliny zostanie przerwane i kapsułka musi zostać wymieniona. Aby uniknąć hiperglikemii, bardzo ważne jest, aby postępować zgodnie z instrukcjami na PDM, aby szybko rozwiązać problem.