1. **Vingerprik doen en suiker meten**
2. **Opschrijven in het boekje hoeveel de suiker staat ( bv 🡪 89 )**
3. **Het eten afwegen ( groenten en vlees hoeft niet ) \* aardappelen, rijst, spaghetti, frieten,** **kroketten, brood, fruit, koeken, yoghurt ( zie lijst ) ( bv 🡪 90 gr aardappel )**
4. **Na het eten wat er overblijft, nog eens wegen en zien hoeveel gram ze heeft gegeten. ( bv 🡪 er ligt nog 38 gram aardappel op het bord dus doe je 90 – 38 = 52 )**
5. **Koolhydraten uittellen. KH x hoeveel gram. Bv 🡪 ze heeft 52 gram aardappels gegeten, kijk je op de lijst, dat is 0.17 kh/gram. Dus doe je 52 x 0.17 = 9 kh. Hoeveelheid kh dat ze op heeft in het boekje schrijven naast de hoeveelheid van haar suiker. ( in dit geval 9 )**
6. Dan moet je het pompje nemen en druk je op ok ( middelste knop )
7. Druk nogmaals op ok voor de bolus te geven.
8. Druk op ok en geef haar suikerwaarde in. Boven de 100 naar boven duwen op het pijltje en onder de 100 naar beneden duwen op het pijltje. ( bv 🡪 in dit geval staat ze 89 dus duw je naar beneden tot je aan 89 komt )
9. Druk 2 maal op ok en geef de kh in. ( bv 🡪 zoals in dit geval dus 9 kh )
10. Druk nog eens 2 maal op ok en dan zie je hoeveel insuline ze gaat krijgen. ( bv 🡪 1.025 ) Dan schrijf je dat cijfer op in het boekje naast de koolhydraten. Druk nog eens op ok en dan zie je dat er staat bolus geven, druk nog eens op ok. De pomp gaat dan naar het beginscherm en dan zie je dat het pompje aan het optellen is, dus is het in orde.