

## Bagaimana caranya menggunakan insulin?

Insulin digunakan sesuai jadwal yang diberikan dokter. Insulin disuntikkan pada lapisan lemak di bawah kulit perut, paha atau lengan atas. Dokter akan mengajarkan kapan dan bagaimana cara menyuntikkan insulin, tempat terbaik untuk menyuntikkannya, dan kebutuhan insulin berdasarkan berat badan, usia dan pola aktivitas anak.

### How to use insulin?

Insulin is used in accordance with the schedule your doctor. Insulin injected in the layer of fat under the skin of the abdomen arm, thigh or the upper part. Your doctor will teach you when and how to inject insulin, the best place to inject, and insulin requirements based on the pattern of body weight, age and children's activities.

## Bagaimana dengan makanan dan olahraga?

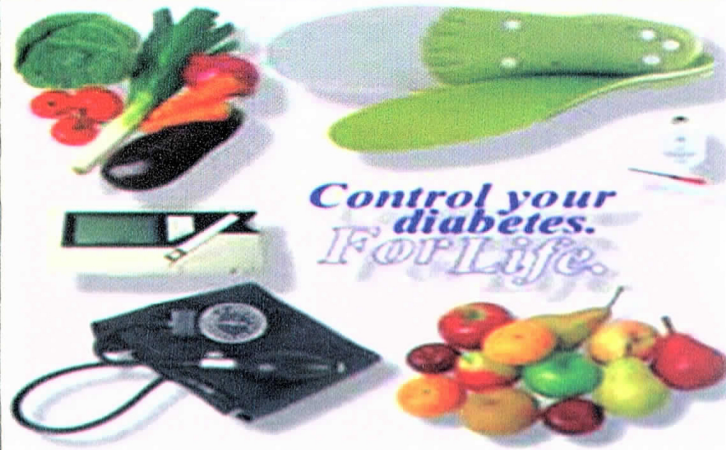
Anak dengan DM tipe 1 dapat makan makanan bergizi yang sama dengan anak sehat lainnya. Namun anak memiliki jadwal makan yang teratur, jumlah yang dimakan, jumlah insulin yang digunakan, pemeriksaan gula darah, dan aktivitas mereka.

Olahraga sangat baik untuk anak dengan DM. Olahraga setiap hari selama 60 menit bermanfaat untuk menjaga kadar gula darah, mempertahankan berat badan ideal, menjaga lemak dan tekanan darah, jantung, paru dan pembuluh darah

## What about food and exercise?

Children with type 1 diabetes can eat the same nutritious foods with other healthy children. But children have a regular eating schedule, the amount eaten, the amount of insulin used, blood sugar checks, and their activity.

Sport is very good for children with DM. Exercise every day for 60 minutes is useful to keep blood sugar levels, maintain a healthy weight, keeping the fat and blood pressure, heart, lungs and blood vessels.



### Yang tak kalah penting !

1. Selalu membawa insulin
2. Ajarkan anak tentang DM tipe 1 dan motivasi mereka agar dapat mengikuti seluruh rencana pengobatannya dengan baik
3. Bicarakan mengenai kondisi anak dengan guru dan petugas kesehatan di sekolah

### That is important !

1. Always carry insulin,
2. Teach your children about type 1 diabetes and their motivation to follow treatment plan properly
3. Talk about the condition of children with teachers and health workers in schools

# DIABETES MELITUS TIPE I



# DIABETES MELITUS TIPE 1

## Apa itu Diabetes Melitus Tipe 1 (DM Tipe 1)?

Merupakan penyakit yang terjadi saat tubuh tidak dapat menghasilkan zat untuk mengendalikan kadar gula di dalam darah.

Zat tersebut bernama insulin.

Insulin dihasilkan oleh pankreas, suatu organ di dalam perut kita. Insulin bekerja membantu zat gula masuk ke dalam sel tubuh sehingga dapat digunakan sebagai energi untuk ber-aktivitas.

## What is the Diabetes Mellitus Type 1?

Is a disease that occurs when the body can not produce a substance to control blood sugar levels.

The Substance called insulin.

Insulin is produced by the pancreas, an organ in the abdomen. Insulin works to help the sugar into the cells of the body so it can be used as energy to move.

## Mengapa bisa terkena DM tipe 1?

Penyakit ini merupakan penyakit bawaan yang tidak bisa dicegah ataupun disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan. Anak dengan DM tipe 1 dapat tumbuh sehat hingga dewasa seperti anak-anak lainnya.

## Why could be suffered DM type 1?

This disease is an inherited disease that can not be prevented or cured, but can be controlled. Children with type 1 diabetes to adult can grow up healthy like other children.

## Apa saja gejala DM tipe 1?

Sering haus  
Sering kencing  
Sering lapar atau lelah  
Berat badan turun  
Luka sulit sembuh  
Kulit kering dan gatal  
Kebal rasa dikaki / kesemutan  
Pandangan kabur

## What are the symptoms of DM type 1 ?

Frequent thirst  
Frequent urination  
Frequent hunger or fatigue  
Weight loss  
Poor wound healing  
Dry skin and itching  
Tingling feet  
Vision blurred

Apabila buah hati anda mengalami hal-hal tersebut diatas, maka anda harus berhati-hati karena mungkin saja anak anda mengalami DM tipe 1.

If your baby is experiencing the things mentioned above, then you should be careful because maybe your child has type 1 Diabetes Mellitus.



## Bagaimana cara mengendalikan DM tipe 1?

Laksanakan selalu 5 pilar tatalaksana OM

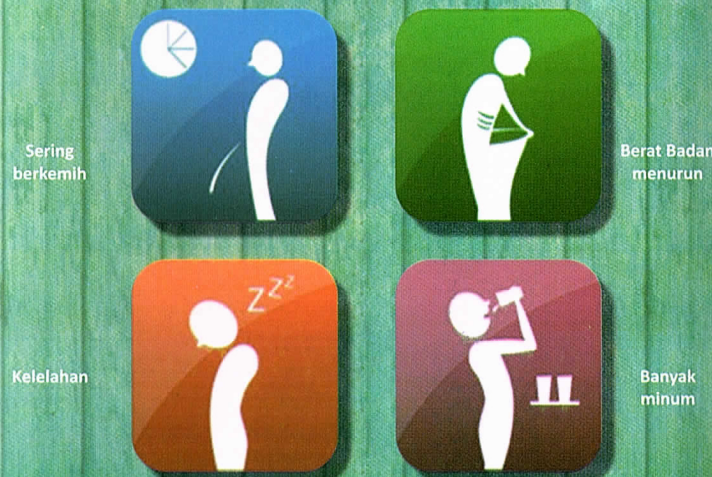
1. Gunakan insulin setiap hari seumur hidup
2. Atur pola makan sesuai kebutuhan
3. Periksa kadar gula darah secara teratur
4. Rutin berolahraga
5. Konsultasi dengan dokter sesuai anjuran

## How to control the DM type 1?

Always implement 5 procedural pillar of DM

1. Use insulin every day for life
2. Diet Adjust as needed
3. Check your blood sugar levels regularly
4. Exercise routine
5. Consult with your doctor as recommended

## KENALI GEJALA-GEJALA DIABETES



Jika gejala ini terjadi pada anak anda,  
segera periksa ke dokter

Diabetes dapat terjadi pada anak tanpa mengenal usia,  
bila terlambat ditangani, diabetes dapat menyebabkan kematian