

Know **Diabetes** by **Heart**™

PLAN LESON SANTE

Apèl pou Aji

Konprann sa ki dyabèt epi relasyon li ak maladi kè epi konjesyon serebral. Ede moun k ap viv ak dyabèt tip 2 pran sante yo an chaj pou redwi nivo risk yo. Vizite KnowDiabetesbyHeart.org pou konn plis epi pou patisipe nan inisyativ la.



Bezwen Kominotè

Maladi kodyovaskilè se kòz prensipal lanmò pou moun k ap viv ak dyabèt tip 2.

- Moun k ap viv ak dyabèt tip 2 gen de (2) fwa plis chans pou yo devlope epi mouri akòz maladi kadyovaskilè, tankou atak kadyak, konjesyon serebral, kè kanpe, pase moun ki pa gen dyabèt.
- Dapre yon sondaj Harris Poll anliy ki fèt tou dènyèman, se sèlman apeprè mwatye nan moun ki gen 45 an oswa plis ki gen dyabèt tip 2 ki konprann risk adisyonèl poi yo devlope maladi kè oswa yo te diskite risk sa yo ak doktè yo.
- Chak 80 segonn gen yon adilt ak dyabèt ki ospitalize poutèt maladi kè ozetazini, sa ki ka mennen nan kriz kadyak.
- Chak de minit, gen yon adilt ak dyabèt ki ospitalize poutèt konjesyon serebral.
- Nan moun k ap viv ak dyabèt tip 2, menm lè li byen jere, toujou genyen plis risk pou yo gen pwoblèm grav ki gen rapò ak kè.
- Gen moun ki gen plis risk:
 - Ou plis siseptib devlope dyabèt tip 2 si w:
 - Ispanik oswa Latino
 - Nwa oswa Afriken-Ameriken
 - Endyen-Ameriken
 - Azyatik-Ameriken (Sitou Azyatik Sid)
 - Moun Zile Pasifik yo
 - Ou plis siseptib devlope dyabèt tip 2 tou si w:
 - Gen fanmi ki gen yon istorik dyabèt
 - Pa fè ase egzèsis
 - Gra oswa obèz
 - Yo dyagnostike w ak dyabèt lè w gwòs
 - gen 45 an oswa plis

Dyabèt asosye ak yon akimilasyon plak ki ka bouche atè yo, ki lakòz kriz kadyak, kojesyon serebral oswa ensifizans kadyak. Moun k ap viv ak dyabèt tip 2 ki pi souvan gen de faktè risk tankou tansyon wo, nivo kolestewòl malsen, obezite, mank aktivite fizik, ki a yo tout kontribye nan devlope maladi kadyovaskilè.

Moun kap viv ak dyabèt tip 2 kapab fè de ajisteman pratik epi ki gen enpak pou redwi risk maladi kadyovaskilè. Know Diabetes by Heart™ vle moun k ap viv ak dyabèt tip 2 yo konnen yo kapab evite kriz kadyak, konjesyon serebral ak ensifizans kadyak. Gen de etap senp chak moun kapab pran pou chanje epi evite konplikasyon tètib sa a yo.

Twa Pwen Enpòtan

Nou trè okipe nan lavi nou epi anpil nan nou resevwa twò-plen enfòmasyon. Se pou sa n ap konsantre sou twa mesaj kle:

- Konprann sa ki dyabèt epi relasyon li ak maladi kè epi konjesyon serebral.
- Aprann kijan pou w pran sante w an chaj pou redwi risk yo.
- Vizite [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) pou konn plis epi patisipe nan inisyativ la.

Prepare Leson A

- Planifye owens 30 minit pou prezante leson a.
- Revize nòt oratè yo anvan leson an pou abitye w ak enfòmasyon yo epi pou w konn ki resous adisyonèl yo itilize.
- Abitye w ak pwosesis evelyasyon a epi revize sondaj patisipan yo ranpli anvan ak apre leson a
- Gade videyo YouTube ki nan leson a nan <https://youtu.be/JaWG9pgPbI8>
- Si prezantasyon a fè referans a de feyè, nou rekomande w distribye yo anvan leson a kòmanse.
- Resous adisyonèl disponib sou fichye Lis Resous pdf (Resources List pdf) la.
 - Resous sa yo ka ajoute pou fè prezantasyon a pi long oswa pou bay de lide pou diskisyon ant ti gwoup.
 - Ou kapab bay patisipan yo fichye Resources List pdf la pou yo ka jwenn lyen k ap bay yo enfòmasyon ki te diskite nan leson a.

Materyèl Leson A

Pa gen aksè a yon pwòjektè? Enprime prezantasyon a epi mete l nan yon klasè twa zanno. Swiv prezantasyon w enprime a pou bay leson a.

- Tablo ak siy makè.
- Feyè (yon kopi pou chak patisipan):
 - Dyabèt, Kisa li ye? <https://bit.ly/3VESvi2>
 - 4 kesyon pou W Mande Doktè W Sou Dyabèt ak Kè W. <https://bit.ly/3GV9EA0>
 - 7 Konsèy pou Swen Kè W Lè W Gen Dyabèt Tip 2. <https://bit.ly/3AWfQ7f>
- Plim
- Know Diabetes by Heart “Kit Swen” (si li aplikab) oswa ti sache sipriz (opsyonèl): Kontakte biznis lokal yo, tankou lopital, sant sante, klinik lokal, ak lòt òganizasyon **sante yo. Mande yo fè don pou fè kado bay patisipan yo. Epi tou, tchecke magazen anliy (ShopHeart.org) Asosyasyon Kè Ameriken (American Heart Association) a oswa magazen anliy (ShopDiabetes.org) Asosyasyon Dyabèt Ameriken (American Diabetes Association) pou jwenn panflè oswa ti liv resèt. Ou kapa b itilize yo yon fason pou ankouraje patisipan ranpli sondaj la.**

Bezwen Odyovizyèl

- Pwojektè pou prezantasyon PowerPoint la.
- Koneksyon entènèt (obligatwa pou jwe videyo).

Evalyasyon

Y ap fè yon sondaj anvan epi apre pou evalye chanjman nan konesans ak konfyans kòm rezilta leson a. Si pifò patisipan yo pa gen pwòp aparèy mobil pa yo, ou ka ofri aparèy mobil. Si jwenn aksè a aparèy se yon pwoblèm, tanpri pale ak anplwaye Asosyasyon Kè Ameriken ke w an kontak avèk li a pou diskite sou pwosesis pou rekipere repons yo.



Anvan leson a,
mande patisipan yo pou yo eskane kòd QR la
(oswa ale dirèk nan lyen sondaj la) epi ranpli
sondaj anvan-leson a apati de aparèy mobil yo.

Lyen sondaj anvan prezantasyon a:
https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5ywjJhH02HwgfCC



Apre Leson a,
mande patisipan yo pou yo eskane kòd QR la
(oswa ale dirèk nan lyen sondaj la) epi ranpli
sondaj apre-leson a apati de aparèy mobil yo.

Lyen sondaj apre-prezantasyon a:
https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_87JHxaMhpBNl2js

Plan Prezantasyon Ak Pwen Ki Pou Kouvri Epi Kesyon Pou Diskite

Seksyon "Nòt Oratè" prezantasyon PowerPoint la enkli kòmantè ki ekri pou leson a. Sèvi ak yo pou ede w bay leson a. Pou fè patisipan vreman angaje, pwen ki pou kouvri yo enkli kesyon pou diskite. Pou referans, men lis kesyon pou diskite yo:

- Eske gen yon moun ki konn sa dyabèt ye?
- Konbyen moun nan klas la te dyagnostike kòm dyabèt?
- Konbyen nan nou gen moun nan fanmi nou ki dyabèt?
- Eske youn nan nou konnen kisa ki ogmante risk pou w devlope dyabèt tip 2?
- Kilès nan faktè sa yo ki nan kontwòl ou? Kilès ki pa nan kontwòl ou?
- Ki kat kesyon pou w mande doktè w konsènan dyabèt ak kè w?
 - Kisa m ka fè pou redwi risk pou maladi kè ak konjesyon serebral?
 - Èske okenn nan medikaman mwen yo ede jere risk maladi kè oswa lòt ko nplikasyon?
 - Èske gen de pwogram ki ede jere kondisyon m lan? Èske w ka refere mwen?
 - Kouman pou m jwenn moun k ap fè menm ekspery mwenans avèk mwen?
- Koulye a ann pran yon ti tès rapid k ap gen sèlman 5 kesyon vre oswa pa vre pou evalye sa w konprann nan enfòmasyon nou kouvri jodi a yo.
 - Al wè avèk doktè w regilyèman kapab ede w jere dyabèt ou. Vre oswa Pa Vre
 - Moun k ap vid a dyabèt gen 2 (2) fwa plis chans devlope konplikasyon nan maladi kè. Vre oswa Pa Vre
 - Jere dyabèt ou ka bay estrès. Vre oswa Pa Vre
 - Mwen p ap janm ka manje anyen ki gen sik landa l ankò. Vre oswa Pa Vre
 - Ajoute aktivite fizik nan jounen w se yon fason pou w pran swen dyabèt ou ak kè w. Vre oswa Pa Vre