



KNOW DIABETES BY HEART LESON SANTE

© 2023 American Heart Association, Inc., yon òganizasyon 501(c)(3) ki pa pou fè pwofi. Tout dwa rezève.
Know Diabetes by Heart se yon mak komèsyal AHA ak ADA. Yo entèdi itilizasyon ki pa otorize. WF186067 23/4

Know **Diabetes** by **Heart**™

Demare pwogram ou a ak yon bèl akèyi epi ak remak pou louvri seyans la. Sa ka enkli yon sitasyon oswa yon lekti ki enspire w. Ou kapab tou, eksplike gwoup la poukisa sijè sa enpòtan pou w epi poukisa w ap ofri lesan sa a.



BYENVINI



Tanpri eskane kòd QR
la epi reponn **sondaj**
anvan-leson a sou
aparèy mobil ou.

Know **Diabetes** by **Heart**™

KNOW DIABETES BY HEART | APÈSI LESON A

BYENVINI

- Kisa "Know Diabetes by Heart™" ye?
- Tèm Pwogram la ak Bezwen Ijan Kominote a

LESON SANTE: KNOW DIABETES BY HEART

- Dyabèt, Kisa li ye?
- Relasyon ak Maladi Kè epi Konjestyon Serebral
- Pran Chaj pou Redwi Risk yo
- Vin Jwenn Nou nan Inisyativ Know Diabetes by Heart la

REFLEKSYON FINAL

- Viv ak Dyabèt tip 2
- Kreve yon Kilti Sante
- Resous sou Entènèt



Know **Diabetes** by **Heart**™

Fè tout moun fokis lè w li apèsi leson a.

Enfòmè tout moun leson an ap dire 30 minit.

KISA KI KNOW DIABETES BY HEART?

Know Diabetes by Heart™, inisyativ tèt ansanm Asosyasyon Kè Ameriken (American Heart Association, AHA) ak Asosyasyon Dyabèt Ameriken (American Diabetes Association, ADA), vle ede moun k ap viv ak dyabèt tip 2 pou yo bese nivo risk maladi kadyovaskilè.



Vizite [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) pou konn plis.

Leson sa a te devlope pa Asosyasyon Kè Ameriken (American Heart Association) ak Asosyasyon Dyabèt Ameriken (American Diabetes Association), atravè inisyativ Know Diabetes by Heart. Pita nan leson sa a, nou pral aprann kijan inisyativ sa a vle ede moun k ap viv ak dyabèt tip 2 diminye risk pou yo soufri maladi kadyovaskilè.

OBJEKTIF PWOGRAM LA

Aprè leson a, ou pral:

- Konprann sa dyabèt ye.
- Konn relasyon li genyen ak maladi kè epi konjesyon serebral.
- Konprann kijan pou w pran sante w an chaj pou redwi risk yo.
- Konn kijan pou w patisipe nan inisyativ Know Diabetes by Heart la.



Revize objektif pwogram la.

Eksplike enpòtans leson jodi a:

- Pou konprann sa ki dyabèt epi ki relasyon li genyen ak maladi kè epi kojesyon serebral.
- Aprann kijan pou w pran sante w an chaj pou redwi risk yo.
- Ankouraje patisipan yo pou yo patisipe nan inisyativ Know Diabetes by Heart ila pou yo ka aprann plis epi pataje enfòmasyon sa yo ak fanmi epi zanmi yo.

PWEN 1 - KISA KI DYABÈT?

Dyabèt se yon pwoblèm sante ki lakòz glikoz nan san w (oswa nivo sik nan san w) ap monte twò wo.

Nivo glikoz ki nan san w ka lakòz plizyè fason diferan, epi dyabèt fè pi siseptib pou w devlope maladi kè ak konjesyon serebral.



Mande gwoup la: 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?

Revize enfòmasyon ki sou prezantasyon an.

Referans:

1. Anpeche Konplikasyon (Prevent Complications). (2018, Avril 23). Rekipere nan <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Grafik sipò pou 30 milyon – soti nan KDBH pwèn diskisyon anplis ki deja apwouve

PWEN 1 - KISA KI DYABÈT?

Kijan li fonksyone:

Kò w itilize ensilin (ki se yon òmòn) ki pou kenbe glizoz ki nan san w a yon nivo nòmal.

Lè w gen dyabèt, kò w pa pwodwi ase ensilin oswa li pa itilize ensilin li pwodwi a byen. Sa lakòz glikoz ki nan san w monte yon nivo twò wo.



Revize enfòmasyon ki sou prezantasyon a .

Pataje feyè “Kisa ki Dyabèt” la epi fè yon ti diskite de sa.
Mande moun nan gwoup la pou li sentòm komen yo.

TIP DYABÈT YO?

(Dyabèt Tip 1)

Apeprè 5-10% nan ka yo

Kò w pwodwi yon tikras
ensilin oswa pa ditou.

(Dyabèt Tip 2)

Apeprè 90-95% nan ka yo

Kò w pwodwi ensilin men
li pa itilize l byen.

Dyabèt pandan Gwosès (Dyabèt Jestasyonèl)

Kò w pa kapab sèvi
ak ensilin li bezwen
a pou gwosès la.

Revize enfòmasyon ki sou prezantasyon a .

Fè yo konprann ke sou 37 milyon Ameriken k ap viv ak dyabèt kounye a la a, 90-95% nan yo gen tip 2. Poutèt sa, diskisyon a ap konsantre sou dyabèt tip 2.

Referans:

1. Mizajou Statistik Kè ak Kojesyon Serebral Asosyasyon Kè Ameriken – 2019, pg. e138, 5 Mas, 2019.
2. Ibid.

GEN MOUN KI GEN PLIS RISK

Ou gen plis chans pou devlope dyabèt tip 2 si w:

- Ispanik oswa Latino
- Nwa oswa Afriken-Ameriken
- Endyen-Ameriken
- Azyatik-Ameriken (Sitou Azyatik Sid)
- Awayen Natif Natal oswa soti nan lòt Zile Pasifik yo



Anvan w pataje prezantasyon a, mande yo: Eske youn nan nou konnen kisa ki ogmante risk pou w devlope dyabèt tip 2?

Entwodwi pòsyon prezantasyon a epi mande w volontè pou fè lekti a.

GEN MOUN KI GEN PLIS RISK

Ou gen plis chans pou devlope dyabèt tip 2 tou si w:



Gen fanmi ki gen
yon istorik dyabèt



Gra oswa obèz



Yo dyagnostike
w ak dyabèt lè w gwòs



Gen 45 an oswa plis



San aktivite fizik



Genyen tansyon ki wo

Entwodwi pòsyon prezantasyon a epi mande w volontè pou fè lekti a.

Mande: Kilès nan faktè sa yo ki nan kontwòl ou? Kilès ki pa nan kontwòl ou?

Eksplike kouman ras ak etnisite, laj ak istorik medikal fanmi w pa nan kontwòl ou. Sepandan, ou ka jere faktè risk ki konsène gra ak obèz epi aktivite fizik.

Referans:

Sous enfòmasyon a se Mizajou Kè ak Kojesyon Serebral Asosyasyon Kè Ameriken – 2019, pg. e142-143, 5 Mas, 2019.

KONPRANN DYABÈT TIP 2

Ensilin se yon òmòn kò w pwodwi ki ede kò w itilize glikoz ki nan yo.

Lè w gen dyabèt tip 2, kò w pa kapab pwodwi ase ensilin oswa li pa kapab itilize l yon bon fason.



**Dyabèt tip 2
lakoz nivo glikoz san
(yo rele sa sik nan san tou)
yo rive **twò wo**.**

Revize enfòmasyon ki sou prezantasyon a .

Referans:

1. Asosyasyon Dyabèt Ameriken (American Diabetes Association). Reyalite sou tip 2. (<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-2/facts-about-type-2.html>). Accessed le 29 Janvyè 2019.

KONPRANN RELASYON AN

Viv yon lavi long, yon lavi pi an sante ak dyabèt tip 2 kòmanse lè w konprann relasyon li ak maladi kè.

Moun k ap viv ak dyabèt gen plis chans pou gen maladi kè, konjesyon serebral, maladi ren kwonik (MRK).

Jere dyabèt ede anpeche domaje vesò sangen yo.



Know **Diabetes** by **Heart**™

Revize enfòmasyon prezantasyon a.

Referans:

1. Anpeche Konplikasyon (Prevent Complications). (2018, Avril 23). Rekipere nan <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

KONPRANN RELASYON AN

Veso sangen ki domaje yo gen plis chans pou yo sibi domaj la poutèt tansyon wo, akimilasyon plak, ak enflamasyon nan atè yo.

Akimilasyon plak yo ka bouche atè yo tou , **ki ka lakòz yon kriz kadyak, yon konjesyon serebral, maladi ren oswa kè a kanpe.**



Revize enfòmasyon ki sou prezantasyon a .

Referans:

1. Anpeche Konplikasyon (Prevent Complications). (2018, Avril 23). Rekipere nan <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

KONPRANN RELASYON AN

Moun k ap viv ak dyabèt tip 2 souvan gen de faktè risk tankou:

- Tansyon wo
- Nivo kolestewòl malsen
- Obezite
- Mank aktivite fizik
- Maladi Ren

Tout sa yo ajoute nan risk pou yo devlope maladi kadyovaskilè.



Revize enfòmasyon ki sou prezantasyon a .

Referans:

1. Anpeche Konplikasyon (Prevent Complications). (2018, Avril 23). Rekipere nan <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

4 KESYON POU W MANDE DOKTÈ W

Men 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 konplikasyon?
- Èske gen de pwogram ki ede jere pwoblèm sante m lan? Èske w ka refere mwen?
- Kouman pou m jwenn moun k ap fè menm eksperyans avèk mwen?



[Feyè KDBH 4 Kesyon \(knowdiabetesbyheart.org\)](http://knowdiabetesbyheart.org)

Know **Diabetes** by **Heart**™

15

Di –

- 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, ensifizans kadyak, pase moun ki pa gen dyabèt tip 1, 2, 3
- Si w gen dyabèt tip 2, aprann kijan nivo risk maladi kè ak konjesyon serebral yo pi wo se youn nan pibon bagay ou ka fè pou jere sante w. Sa sèlman sa mande se yon konvèsasyon ak founisè swen sante w pou kòmanse diminye risk ou yo.

Mande yon moun li pòsyon prezantasyon sa a. Apre sa, fè referans a feyè “4 Kesyon pou w Mande Doktè w” la epi ankouraje yo al mande kesyon sa yo bay founisè swen sante yo nan pwochen vizit tchekòp la.

Referans:

1. Kannel WB, McGee DL. Dyabè ak maladi kadyovaskilè: etid Framingham la (Diabetes and cardiovascular disease: the Framingham study). JAMA. 1979;241:2035–2038.
2. Gottdiener JS, Arnold AM, Aurigemma GP, Polak JF, Tracy RP, Kitzman DW, Gardin JM, Rutledge JE, Boineau RC. Faktè ki predi ensifizans kadyak konjetif kay moun aje: yon etid kadyovaskilè (Predictors of congestive heart failure in the elderly: the Cardiovascular Health Study). J Am Coll Cardiol. 2000;35:1628–1637.
3. Enpak dyabèt genyen sou pasyan ki soufri ensifizans kadyak ak fraksyon enjeksyon fèb oswa konsève: yon analiz Candes artan nan kanpe. Pwogram Evalyasyon Rediksyon nan Mòtalite ak mòbidite (Assessment of Reduction in Mortality and morbidity, CHARM). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18413309>

VIDEYO: KESYON POU MANDE DOKTÈ W



[Kesyon pou w mande doktè w - YouTube](#)

16

Know **Diabetes** by **Heart**™

REMAK PREPARASYON: Anvan program lan, revize lis sous leson a. Verifye adrès URL la pou kesyon w pral mande doktè w la. Si w p ap gen yon koneksyon entènèt, telechaje videyo YouTube la anvan lè a. Oswa, pase sou pòsyon prezantasyon sa a.

Videyo sa a disponib an angle sèlman.

Jwe Videyo a: <https://www.youtube.com/watch?v=JaWG9pgPbl8>

PWEN 2 - PRAN SWEN SANTE W AN CHAJ

Ke w genyen dyabèt tip 2 oswa ou pa genyen l, ajoute atik sa yo nan lis pou pran swen w:

1. Pale ak doktè w oswa lòt pwofesyonèl swen sante nan pwochen randevou w la sou fason pou w diminye risk ou genyen pou makadi kè ak konjesyon serebral.
2. Fè de ajisteman nan jan w ap viv:
 - Swiv yon rejim ki bon pou kè w
 - Rive jwenn epi kenbe yon pwa ki rezonab
 - Bay kò w aktivite fizik
 - Pa fimen



Know **Diabetes** by **Heart**™

Di - Moun kap viv ak dyabèt tip 2, ak sa ki pa genyen li yo, kapab fè de ajisteman pratik epi ki gen enpak pou redwi risk maladi kè ak konjesyon serebral. Kounye a nou pral prezante etap ou ka swiv pou.

Mande pou yon volontè li enfòmasyon prezantasyon a.

PWEN 2 - PRAN SWEN SANTE W AN CHAJ

Ke w genyen dyabèt tip 2 oswa ou pa genyen l, ajoute atik sa yo nan lis pou pran swen w:

3. Jere estrès ou byen.
4. Siveye epi swiv nivo glikoz nan san w, tansyon w, kolestewòl ou ak pwa w.
5. Pran medikaman w jan sa preskri.

Anplis de sa, isi w gen dyabèt tip 2:

6. Al fè yon tèst depistaj sante ren.



Mande pou yon volontè li enfòmasyon prezantasyon a.

Di – sa ka parèt tankou anpil enfòmasyon. Men w pa bezwen fè tout ansanm. Ou kapab fè l pazapa.

Ou ka chwazi yon etap pou kòmanse epi w kotinye nan sa kap swiv la. Se ka pale ak founisè swen sante w sou aktivite fizik ou epi w fikse de objektif.

Fè referans a feyè “7 Konsèy pou Swen Kè W Lè W Gen Dyabèt Tip 2.”

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 1:

Al wè avèk doktè w regilyèman kapab ede w jere dyabèt ou.

VRE

PA VRE

Di –

Koulye a n ap fè yon tè rapid sèlman 5 kesyon pou reponn vre oswa pa vre pou evalye sa nou konprann nan enfòmasyon nou kouvri jodi a.

Mande pou volontè li epi reponn kesyon yo.

Kesyon: Al wè doktè w regilyèman kapab ede w jere dyabèt ou.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 1:

Al wè avèk doktè w regilyèman kapab ede w jere dyabèt ou.

VRE

PA VRE

Repons: Vre.

Ou ka ajoute – Wi, se vre. Gen anpil bagay pou jere, epi randevou regilye ak fè swivi kay doktè kapab kenbe yon dyabèt sou bon chimen a ak medikaman ki sove lavi.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 2:

Moun k ap viv ak dyabèt gen 2 (2) fwa plis chans devlope konplikasyon nan maladi kè.

VRE

PA VRE

Kesyon: Moun k ap viv ak dyabèt gen 2 (2) fwa plis chans devlope konplikasyon nan maladi kè.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 2:

Moun k ap viv ak dyabèt gen 2 (2)
fwa plis chans devlope konplikasyon
nan maladi kè.

VRE

PA VRE

Repons: Vre.

Ou ka ajoute – Wi, se vre. Dyabèt ogmante risk maladi kè ak konjesyon serebral anpil.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 3:

Jere dyabèt ou ka bay estrès.

VRE

PA VRE

Kesyon: Jere dyabèt ou ka bay estrès.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 3:

Jere dyabèt ou ka bay estrès.

VRE

PA VRE

Repons: Vre.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 4:

Si w ap viv ak dyabèt tip 2, jere sante ren w gen anpil enpòtans pou sante jeneral kè w?

VRE

PA VRE

Kesyon: Si w ap viv ak dyabèt tip 2, jere sante ren w gen anpil enpòtans pou sante jeneral kè w?

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 4:

Si w ap viv ak dyabèt tip 2, jere sante ren w gen anpil enpòtans pou sante jeneral kè w?

VRE

PA VRE

Repons: Vre.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 5:

Mwen p ap janm ka manje anyen
ki gen sik landa l ankò.

VRE

PA VRE

Kesyon: Mwen p ap janm ka manje anyen ki gen sik landa l ankò.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 5:

Mwen p ap janm ka manje anyen
ki gen sik landa l ankò.

VRE

PA VRE

Repons: Pa Vre.

Ou ka ajoute - Wi, se pa vre. Sa ki enpòtan a se moderasyon ak jere li. Si w gen dyabèt, pale ak doktè epi fè yon plan sou pye ansanm.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 6:

Ajoute aktivite fizik nan jounen w se yon fason pou w pran swen dyabèt ou *ak* kè w.

VRE

PA VRE

Kesyon: Ajoute aktivite fizik nan jounen w se yon fason pou w pran swen dyabèt ou ak kè w.

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 6:

Ajoute aktivite fizik nan jounen
w se yon fason pou w pran swen
dyabèt ou *ak* kè w.

VRE

PA VRE

Repons: Vre.

Ou ka ajoute - Wi, se vre. Sa ki enpòtan se bouje plis, ak plis entansite epi rete chita mwens. Ou pa oblije fè gwo chanjman nan lavi w pou w wè benefis yo. Eseye ajoute plis aktivite fizik nan jounen w gradyèlman.

PWEN 3 - APRANN PLIS EPI PATISITE

Know Diabetes by Heart bay zouti ak resous nesesè pou mennen yon konvèsasyon pi enfòme ant moun k ap viv ak dyabèt tip 2 epi doktè a.

Vizite [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) pou konn plis.



Know **Diabetes** by **Heart**™

Li enfòmasyon ki nan prezantasyon a epi ankouraje patisipan yo vizite KnowDiabetesbyHeart.org pou konn plis. (Si gen tan pou sa epi w gen yon koneksyon entènèt, ale sou sitwèb la pou montre yo resous ki disponib pou yo).

Fè yo konnen resous ou pataje avèk yo jodi a, epi plis toujou, disponib pou yo kapab telechaje yo epi pataje ak fanmi epi zanmi yo.

ENSKRI NAN KNOW DIABETES BY HEART™

Kòmanse pakou swen kè w lè w patisipe nan Know Diabetes by Heart.

Enskri pou jwenn aksè a lòt resous pou ede oumen ak lòt moun ou renmen viv ak dyabèt tip 2.

Kèk nan resous yo enkli:

- Modil Aprantisaj Anliy: Ann Pale de Dyabèt Tip 2, Maladi Kè ak Konjesyon Serebral
- Resèt pou sante
- Resous edikasyon tankou videyo, atik, ak gid diskisyon
- Yon seri kesyon-repons "Mande Ekspè yo" chak mwa
- Yon bilten enfòmasyon konplemantè chak mwa ki bay konsèy ak zouti



Know **Diabetes** by **Heart**™

Enkouraje gwoup la patisipe nan Know Diabetes by Heart pou yo resewa tout mizajou nan resous ak enfòmasyon ki disponib yo.

Pataje resous adisyonèl ADA yo.

Si w gen yon koneksyon entènèt epi ak tan pou sa, montre yo kouman pou yo enskri.

APÈL POU AJI

- Aprann sou dyabèt ak relasyon li ak maladi kè, konjesyon serebral, ak maladi ren kronik.
- Chwazi youn nan konsèy yo pou w pran sante w an chaj jodi a.
- Vizite KnowDiabetesbyHeart.org pou konn plis epi patisipe nan inisyativ la.



Aprè sa pataje sa w aprann la ak senk zanmi.

Fè yo konnen relasyon ki genyen ant dyabèt ak maladi kè ak konjesyon serebral epi ankouraje yo pou yo aprann piplis.

Revize apèl pou aji a nan prezantasyon a lè w rezime pwèn kle modil la yo.

Ou ka repase sou feyè “7 Konsèy pou Swen Kè W Lè W Gen Dyabèt Tip 2” epi mande tout moun chwazi yon sèl nan konsèy yo pou kòmanse jodi a.



American Heart Association.



American Diabetes Association.
Connected for Life.

MANDE EKSPÈ YO

- Seri K&R chak mwa an dirèk
- Patisipan yo ka mande kesyon yo – anliy oswa nan telefòn
- Enskrin an www.knowdiabetesbyheart.org/ATE oswa voye yon teks “EXPERTS” nan 833-TXT-LIVE (833-898-5483)



Connected for Life

Ask the Experts

34

Know Diabetes by Heart™

Enskri nan seri edikasyon chak mwa "Mande Ekspè Yo K&R" (Ask the Experts Q&A) ke Asosyasyon Dyabèt Ameriken kreye[®] pou ede takle pwoblèm moun k ap viv ak dyabèt fè fas souvan, epi k ap chache konprann relasyon ki genyen ant dyabèt ak maladi kè, konjesyon serebral, ak ensifizans kadyak.

Patisipan yo ka mande kesyon—anliy oswa nan telefòn—nan yon sesyon K&R an dirèk ak de ekspè dyabèt ADA.

Enskri gratis nan diabetes.org/experts oswateks “EXPERTS” nan 833-TXT-LIVE (833-898-5483) pou enskri w nan seri a.

Remake: Pou yo konekte w nan yon evenman ki gentan kòmanse rele 855-531-1065.



American
Heart
Association.



Connected for Life.

REZO SIPÒ AHA A

Fè fas ak yon maladi kè oswa konjesyon serebral ka trè konplèks, men rekiperasyon w ka pibyen jere lè w gen yon bon kalite sipò. Kominote moun sivivan nou yo ak moun k ap bay swen yo la pou ede w kontinye kèlkeswa obstak yo.

- **Rankontre epi diskite sou sijè yo ak moun tankou w**
- **Pataje eksperyansou**
 - Kòmanse w konvèsasyon
 - Enspire lòt moun
 - Pataje yon blòg pèsonèl
- **Enskri la a: [PAJPRENSIPAL\(HEART.ORG\)](http://PAJPRENSIPAL(HEART.ORG))**



VIV AK DYABÈT TIP 2

- Resevwa 6 liv dijital enfòmasyonèl
- Bilten chak mwa
- Resèt ki bon pou sante ak plis
- Enskri nan diabetes.org/livingwithtype2



Mèsi dèske w patisipe jodi a. Anvan nou kòmanse leson an, nou ta renmen mansyone lòt fason w ka kontinye pakou sante w. Asosyasyon Kè Ameriken (The American Diabetes Association) ofri resous ak sipò pou ede moun ki souffri dyabèt tip 2 viv byen.

Atravè Asosyasyon Dyabt Ameriken (American Diabetes Association) **Viv ak Dyabèt Tip 2** ak resous anliy li yo, patisipan yo resevwa konsèy sou byennèt emosyonèl, manje ki bon pou sante, vin aktif ak piplis atravè liv dijital, yon bilten chak mwa, resèt ki bon pou sante, ak piplis. Dispinib an angle ak panyòl.

Enskri w nan diabetes.org/livingwithtype2. Ede moun enskri yo anliy.



RESÈT KI BON POU DYABÈT:

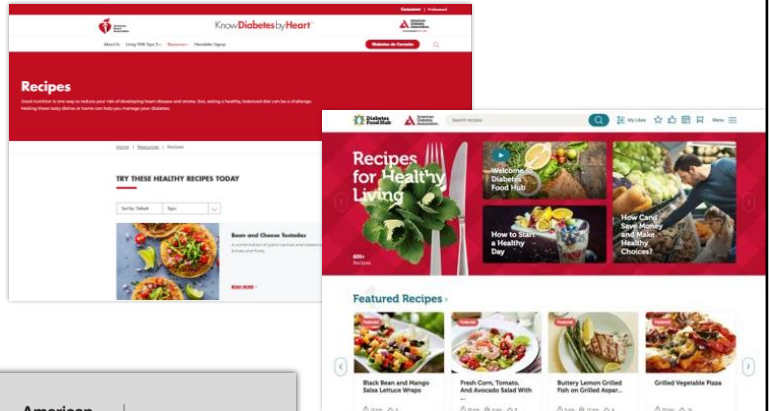


Resèt Know Diabetes by Heart :

- Plis pase 50+ resèt ki bon pou dyabèt
- [Resèt | Know Diabetes by Heart™](#)

Sant Manje Dyabèt :

- Plis pase 1,000 resèt ki bon pou dyabèt
- Planifikatè manje entèaktif
- Lis Makèt Modifyab
- Konsèy Ekspè Nitrasyon ADA
- [DiabetesFoodHub.org](#)



Know **Diabetes** by Heart™



Sant Manje Dyabèt ADA a (Diabetes Food Hub) se yon destinasyon pou kwit manje ak resèt pou moun k ap viv ak dyabèt epi fasnmi yo.

Sitwèb sa a ofri plis pase 1,000 resèt-ki bon pou dyabèt epi li bay de zouti pou ekonomize tan pandan semèn chaje a: yon Planifikatè Repa, yon lis Makèt ki fèt ak yon pakèt resèt ou chwazi, epi konsèy pou sa ki bay enpòtas nan pri epi efè sou sante w dapre ekspè nitrasyon ADA yo.

Vizite diabetesfoodhub.org.



MÈSI DÈSKE W PATISIPE!



Tanpri eskane kòd QR
la epi reponn **sondaj**
anvan-leson a sou
telefòn mobil ou.

© 2022 American Heart Association, Inc., yon òganizasyon 501(c)(3) ki pa pou fè pwofi. Tout dwa rezève. Know Diabetes by Heart se yon mak komèsyal AHA ak ADA. Yo entèdi itilizasyon ki pa otorize. WF81813 22/12

Know **Diabetes** by **Heart**™

W ap mete pòsyon prezantasyon sa a epi kite l konsa jiskaske tout patisipan yo kite klas la.