



KNOW DIABETES BY HEART LESON SANTE

BYENVINI



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

KNOW DIABETES BY HEART | APÈSI LESON A

BYENVINI

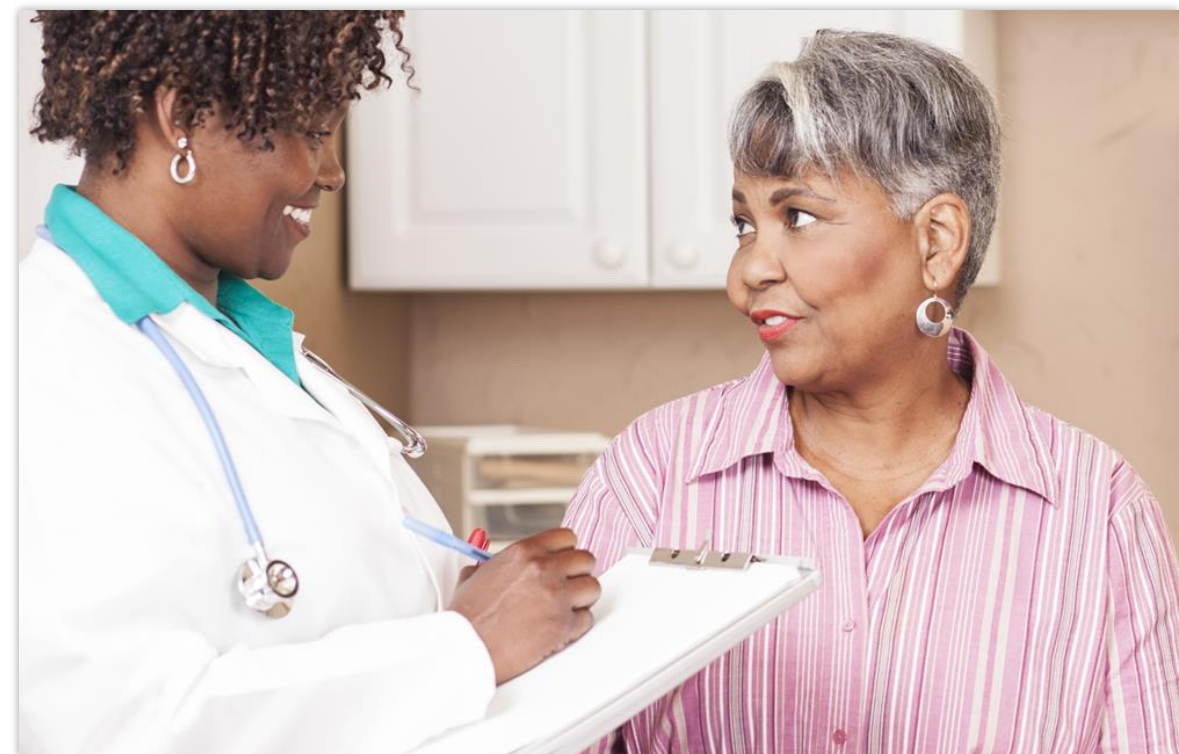
- Kisa "Know Diabetes by Heart™" ye?
- Tèm Pwogram la ak Bezwen Ijan Kominote a

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



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.

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.



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.



Plis pase 37 milyon Ameriken gen dyabèt ki dyagnostike oswa ki poko dyagnostike.

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 nòmàl.

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.



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.

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



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

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.



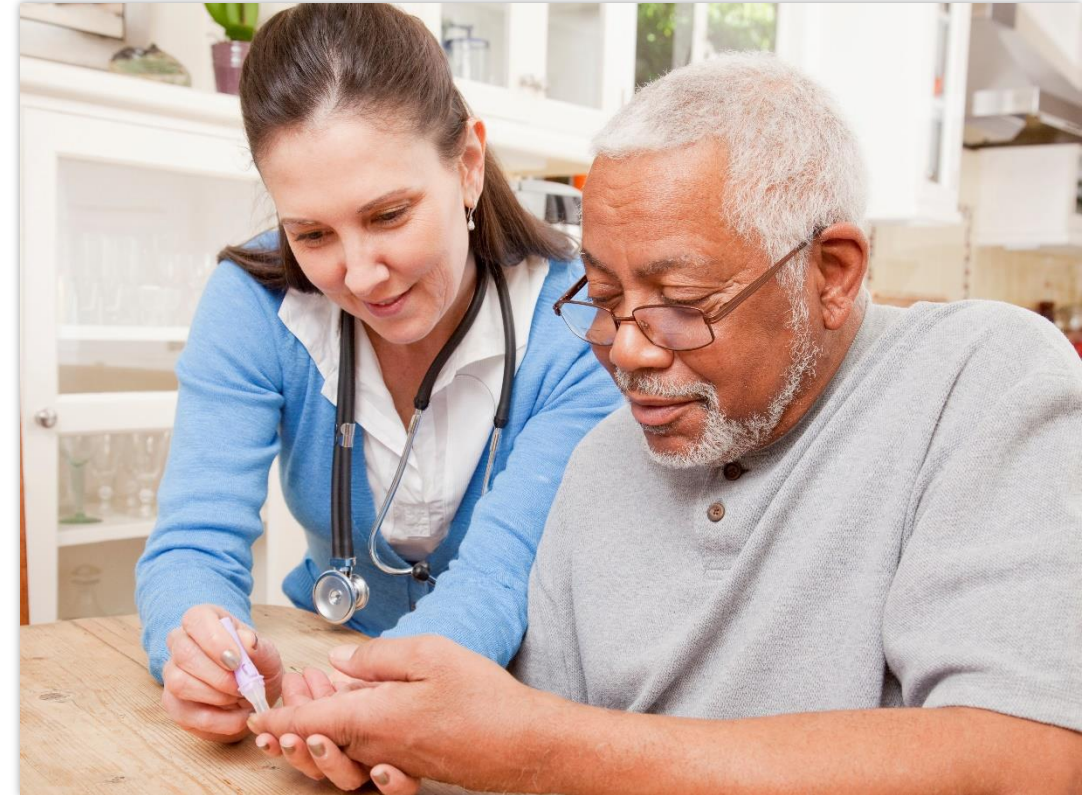
**Dyabèt tip 2
lakoze nivo glikoz san
(yo rele sa sik nan san tou)
yo rive **twò wo**.**

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).

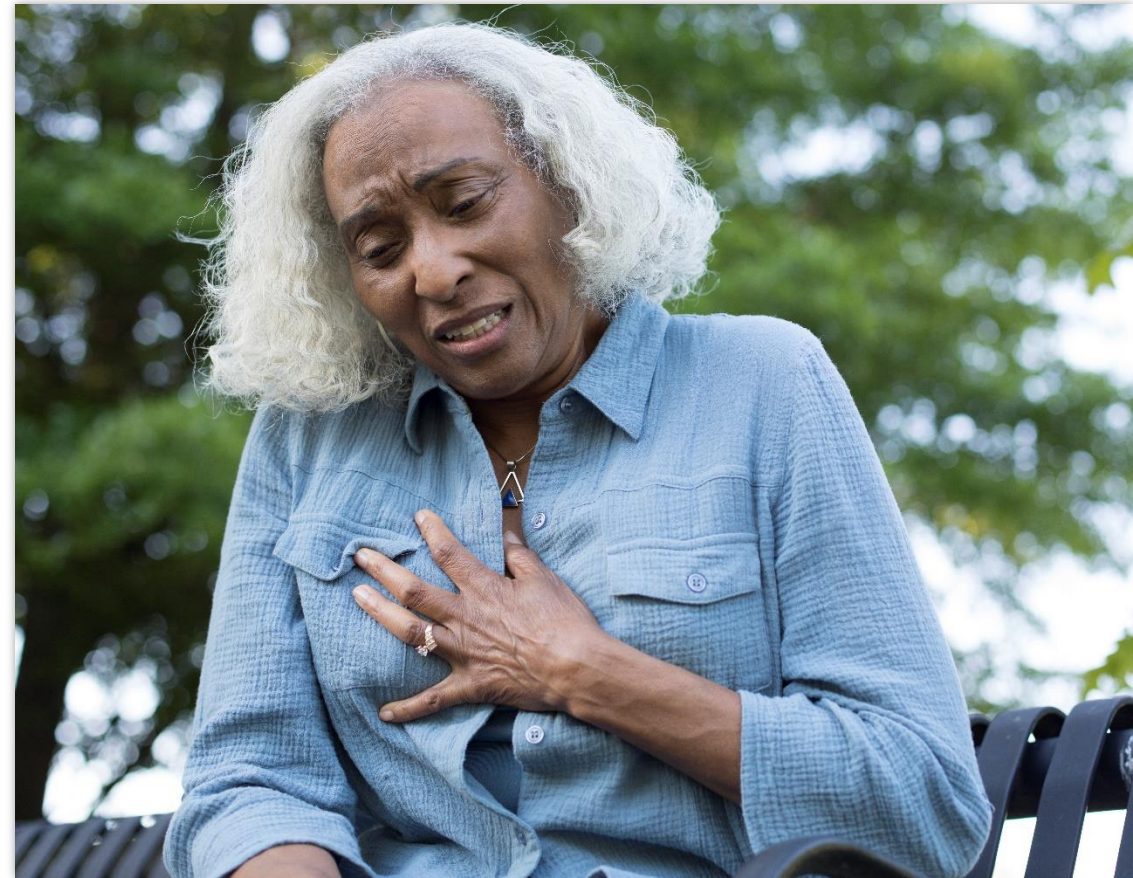
Jere dyabèt ede anpeche domaje veso sangen yo.



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.**



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.



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)

VIDEYO: KESYON POU MANDE DOKTÈ W



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

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



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 tès depistaj sante ren.



TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 1:

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

VRE

PA VRE

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 1:

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

VRE

PA VRE

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

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



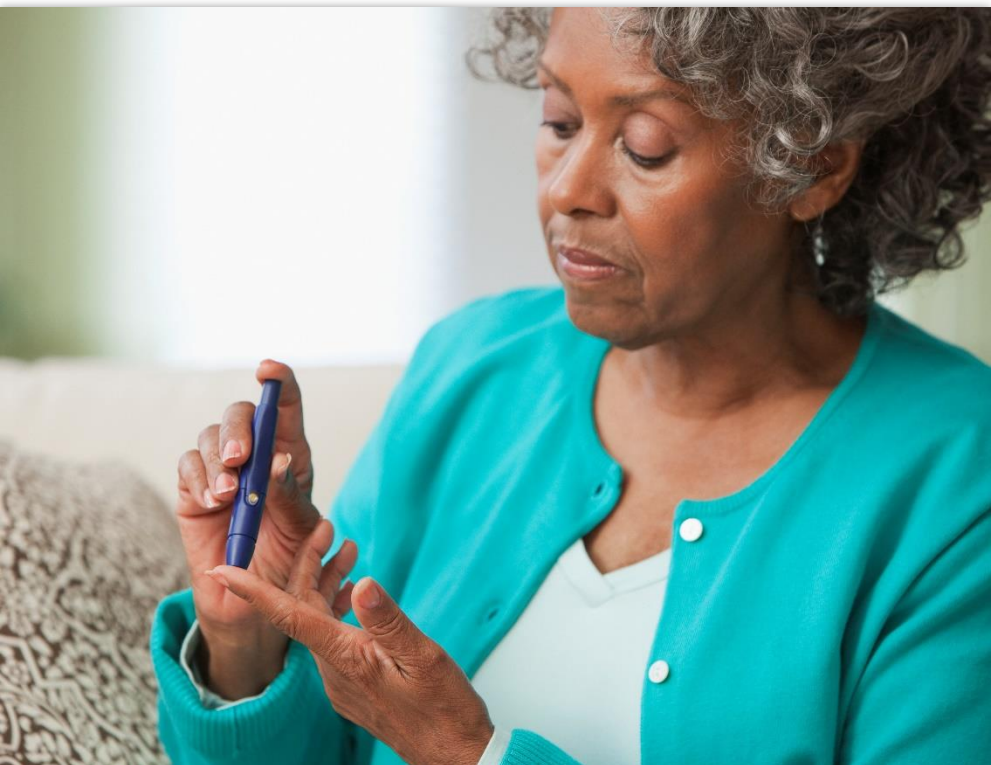
KESYON 2:

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

VRE

PA VRE

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



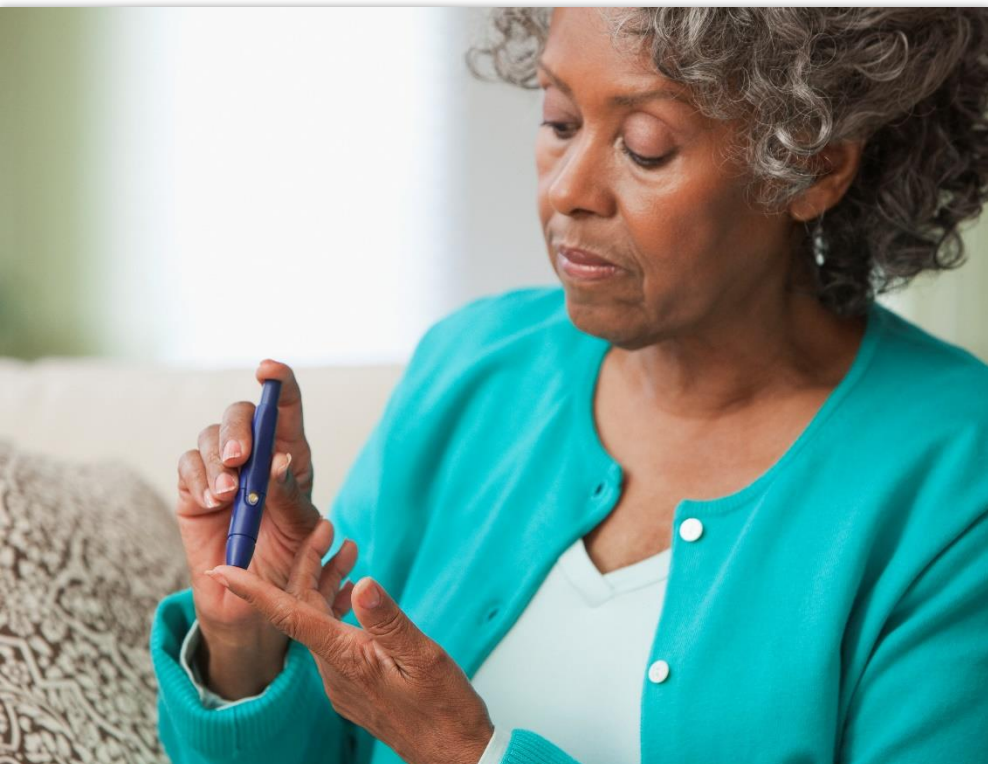
KESYON 3:

Jere dyabèt ou ka bay estrès.

VRE

PA VRE

TÈS SIPRIZ SOU DYABÈT AK MALADI KÈ



KESYON 3:

Jere dyabèt ou ka bay estrès.

VRE

PA 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

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

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

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

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

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

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**™

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**™

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](https://www.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.



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)



American Diabetes Association.
Connected for Life.

MANDE EKSPÈ YO

PERYÒD TRANZISYON LAVI EPI JERE
DYABÈT OU

9 AWOUT, A 2:00 P.M. ET (LÈ NAN LÈS)

American Heart Association.
American Diabetes Association.
Connected for Life.

Know **Diabetes** by **Heart**™

MODIL APRANTISAJ ANLIY

Ann pale de Dyabèt tip 2, Maladi Kè ak konjesyon serebral

Se nouvo opòtinite aprantisaj anliy ou bezwen pou redwi risk ak pran aksyon pou anpeche maladi kè, konjesyon serebral ak maladi ren. Kòmanse jodi a!

[ANN PALE DE DYABÈT, MALADI KÈ, & KONJESYON SEREBRAL \(PRINCIPLEDTECHNOLOGIES.COM\)](https://www.principledtechnologies.com)

Sèvi ak resous aprantisaj anliy sa a pou:

- Aprann sou risk maladi kè, konjesyon serebral ak maladi ren
- Konprann jan tè depistaj, ajiste lavi, jere medikaman ak sipò kapab bese risk yo
- Patisipe aktivman nan jesyon sante w, sa gen ladann pale ak pwofesyonè sante w

Ann Pale de Dyabèt, Maladi Kè, ak Konjesyon Serebral



KnowDiabetesbyHeart™

Kòmanse jodi a!

Eskane kounye a pou konnen jan lesou anliy "Ann Pale De Dyabèt Tip 2 (Let's Talk About Type 2 Diabetes) ede w patisipe aktivman nan sante w .

ESKANE MWEN



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 eksperyans ou**
 - Kòmanse w konvèsasyon
 - Enspire lòt moun
 - Pataje yon blòg pèsònèl
- **Enskri la a: [PAJ PRENSIPAL \(HEART.ORG\)](https://www.heart.org/PAJ-PRENSIPAL)**



KIJAN POU OU VIV BYEN: GID POU PAKOU W AVÈK DYABÈT

- Gid 44 paj sa a rann pakou pou jere dyabèt la pi fasil. Li ede moun ki fè dyabèt kwè nan tèt yo epi viv byen.
- Reprezantan Sant pou Enfòmasyon Asosyasyon Dyabèt Ameriken (American Diabetes Association's Center for Information) yo disponib pou gide w pou jwenn enfòmasyon ak resous sou dyabèt. Rele nimewo 1-800-DIABETES (800-342-2383) oswa voye yon imèl bay askada@diabetes.org pou mande yon kopi dijital resous Kijan pou ou Pwospere an.



**Kijan pou ou Viv Byen:
Gid pou Pakou w avèk
Dyabèt**



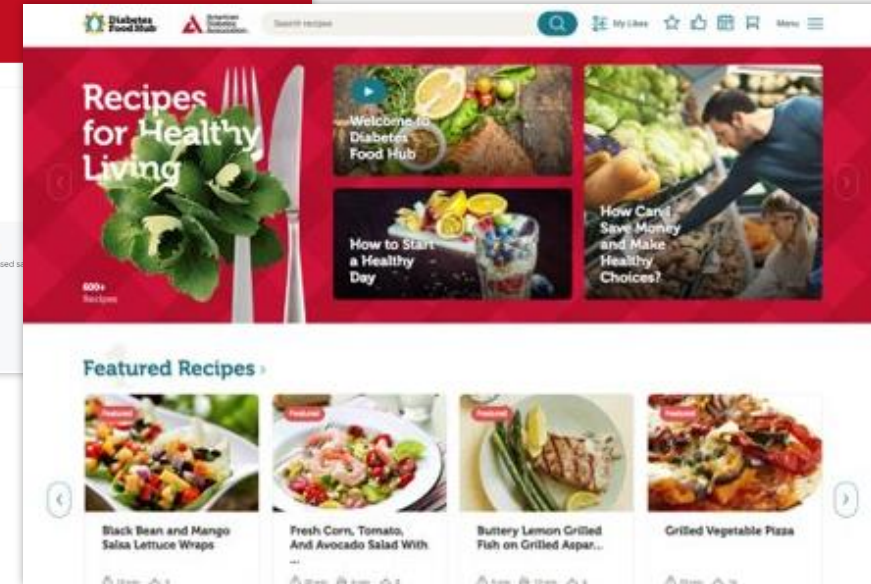
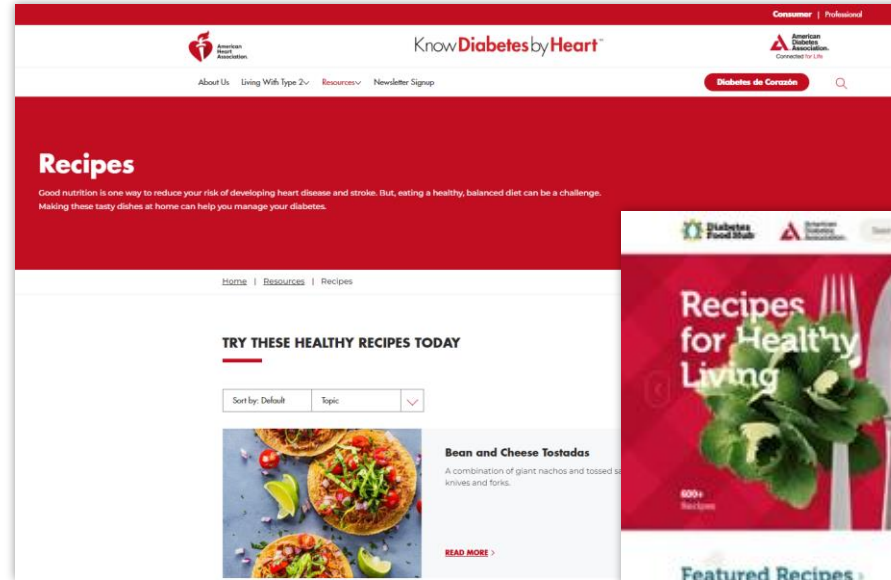
RESÈT KI BON POU DYABÈT:

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 Nitrisyon ADA
- [DiabetesFoodHub.org](#)



MÈSI DÈSKE W PATISIPE!



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