POHNPEI

4

Wiepen apwalih soumwahu en suke

NDEP Program en kaskuhlpen soumwahu en suke

Program en National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention

4

Pwuhk wet kasalehda soangen wiepe pahieu me pahn sewese komwi ohng epwel pen soumwahu en suke.

Audepehkan

Wiepe 1: Ese Dahkot Soumwahu en Suke 1

Wiepe 2: Ese ABC kan en soumwahu en suke 5

Wiepe 3: Ese mwomwen momourki soumwahu en suke 8

Wiepe 4: Ale sawas en rosonmwahu 11

Dahme komw anahne taman 12

Record en ahmw soumwahu en suke 13

Pwe ken esehla mwahu 16

Dahme ke kak wia

Kilel ✓ me sansal nan pwuhk wet kasalehda mwohmw de wiepe kan ohng epwel pen soumwahu en suke.

- ✓ Sewese noumw soun sawas de soun kaweid wiahda plan me pahn mwahu eng epwel pen ahmw soumwahu en suke.
- ✓ Esehla dahme pahn mwahu eng ahmw soumwahu en suke nan ehu ehu rahn.

1 Wiepe 1: Ese dahkot soumwahu en suke.

Dahkot soumwahu en suke?

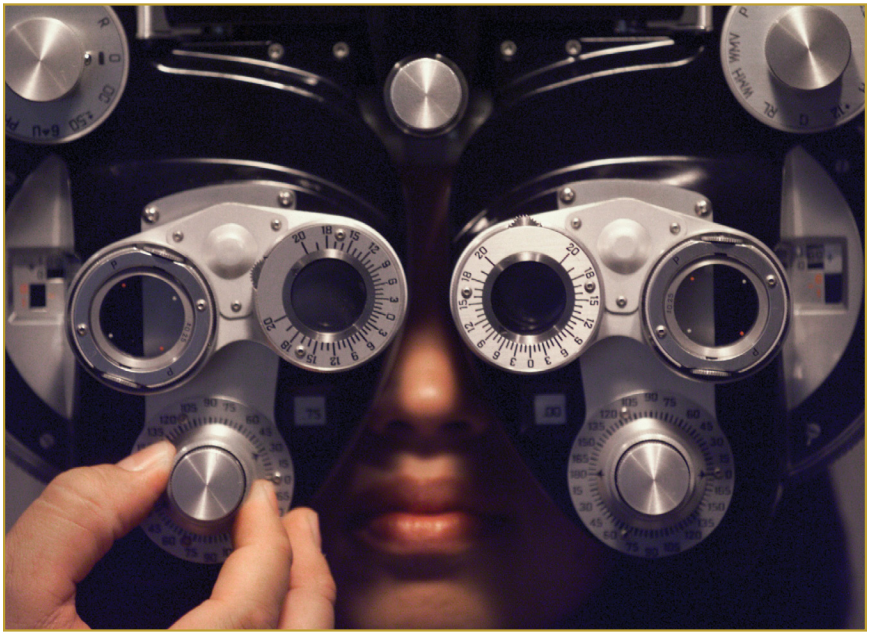
Soahngen soumwahu en suke siluh mie:

- **Soangen Soumwahu Suke 1** - Sohte insulin en nan palin war. Palin war en aramas emen anahne insulin pwe ih me kin wiahda kehlail en palin war sang ni atail kin mwenge. Komw anahne insulin rahn koaros.
- **Soangen Soumwahu Suke 2** - Palin war me sohte kin wiahda insulin. Komw pahn anahne ale wini de inuslin pwe en sewese ahmw soumwahu en suke. Soangen soumwahu suke met me pali laud en aramas ahnki.
- **Soangen soumwahu en suke** Me kin pwarada rehn lih akan ansou me re liseian. Pali laud en ansou, e kin sohla mwurin lih emen ah kin neitikla. Ahpw ma e pil sohla, lih neitik oh nah seri o kak alehdi soumwahu en suke ehu rahn.

Komwi me keiouhn kesemwpwal en apwalih roson en palinweremw.

Komwi me pahn pein tehk de apwalih omwi soumwahu en suke nan ehu rahn. Tuhweng Toahkte oh ale kaweid de sawasepen omwi soumwahu en suke. Ekei pil pahn kak sawas iei:

- toahktehn ngih
- toahktehn soumwahu en suke
- soun kaweid en soumwahu en suke
- soun kaweid en roson mwahu
- toahktehn mahs de mese
- toahktehn neh
- kempoakepahmw oh peineinei
- sounkaweid en nan imwen wini
- kaun en soun apwalih soumwahu
- soun apwalih soumwahu
- soun kihda wini
- soun kaweid



Mwomwen ahmw pahn wehwehkihla mwahu soumwahu en suke.

- Ale kaskuhl pen mwomwen ahmw pahn momourki soumwahu en suke. Komw kak tehkada wasahn kaskuhl rehn soun kaweid en roson mwahu de nimwen wini. Komw pil kak al kaweid de kaskuhl online.
- Iang towehda Pwihn en Roson Mwahu - wasa komw kousoan ie de online - pwe komwi en kak katehlapahla ahmw wehwehki soumwahu en suke.
- Wadek audepen soumwahu en suke me kin kohda nan dipwisou en wai kan me iei computer me kin sansalehng koaros sang nan wehwe, (online). Iet wasa de address me komw pan kohla ie oh wadek: **http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/**

Tehk mwahu oh kesemwpaliki soumwahu en suke.

Mwein komw kin rong aramas kin inda me re ahneki "sin soumwahun en suke" de arail "suke kin ekis kohda." Soangen lokaia pwukat kin elehda me dene soumwahu en suke kaidehn somwahu laud ieu. Met **sohte** pwung Soumwahu en suke **soumwahu apwal ieu**, apw komw kak esehla mwomwen ahmw pahn apwalih.

Aramas me soumwahu en suke anahne tehk mwahu mwonge me re kin tungoale, kolokol wen paun me mwahu eng palin were, mwekmwekid seli, oh kapwaida kang wini. Eme tohto dahme emen aramas anahne en wia. **E sohte mengei, apw e pahn mwahu!**

Dahme komw anahne apwalih ki ahmw soumwahu en suke?

Apwalih komwi oh ahmw soumwahu en suke pwe komwi en insenamwahu. Ansou me ahmw suke mwahu, ah komw pahn:

- kehn kehlail
- sohte pwang oh inangih nim pihl
- sohla kainen dod
- kilmwahu
- oh sohla paiking en kainen pihl

Komw sohte pahn mengei en alehdi ekei soumwahu soahng:

- soumwahu en mongiong de mwoatoralahn palinwar
- soumwahu en mahs de mese me pahn kahrehda maskun
- loakoalok de ketket peh oh neh, sohla kak pehm mehkot
- soumwahu en mwidihlihk me pahn kahrehieng ohla oh sohla doadoahk
- me pil kin elehieng ngih de owen aramas ah kin ohla.

Dahme ke kak wia

- ✓ Kalelapak rehn soun kaweid de soun apwalih soumwahu soahngen soumwahu suke mehnia me komw iang.
- ✓ Esehda iawasa komw pahn kak ale kaweid de sawas.
- ✓ Ese epwelpen soumwahu en suke pwe en mwahu eng komwi rahnwet oh erein ahmw mour.

2 WIEPE 2: Ese ABC kan en soumwahu en suke oh ese mehnia me ke iang.

Al kaweid sang palien roson mwahu ohng epwelpen ahmw **A**1C, **Inta, oh** tengetengen **intahn** nan palinwar. Met kak sewese komwi en dehr kehieng soumwahu en mongiong de ekei kahpwal pen soumwahu en suke.

A ong test en (A-one-C).

Dahkot me?
A1C iei wiepen sohng nta mekin sohngada ia wen suke me mih nan ahmw nta nan irair en sohnpwong siluh samwalahro. Uwen sosohng en suke nan rahnakan kin wek peseng.

Dahme e kesemwpwaliki?
Udahn komw anahne ese ia wen suke en nan palinweremwen pwe en mwahu eng komwi. E sohte pahn mwahu suke kin nohn laudla. Ansou me suke nan palinwar kin laudla e kin kahreda soumwahu en mongiong, soumwahu en nan inta, soumwahu en mwidihlihk, soumwahu en paten neh, oh soumwahu en mahs de mese.

Ia wen sosohng en A1C?
Sosohng en A1C ong me soumwahu en suke kin pahnangin 7. E weksang ekei aramas. Idekida ia wen me komw anahne.

B Mwekimwekid en inta (Blood Pressure).

Dahkot me?
Tangatang en intahn nan palinwar kesemwpwal ong palin war oh mongiong.

Dahme e kesemwpwaliki?
Ma ahmw mwekimwekid en inta pahn laud ah e pahn kahrehda ahmw mongiong eh pahn doadoahk laud. Eri kak kahrehda soumwahu en mongiong, stroke, oh olahn mwidihlihk oh mahs de mese.

Ia wen sosohng en inta me anahn nan palinwar?
Sosohng en inta ong irail lep laud en me soumwahu en suke kin mihmi pahnangin 140/90. E weksang ekei aramas. Idekida ia wen me komw anahne.

C ong Cholesterol.

Dahkot me?
Kin mie soangen cholesterol 2 nan palin weren aramas: LDL oh HDL.

LDL de "wih de ekis kirihs sakanakan" kak kahrehda ponlahn sahl. E kak kahrehda soumwahu en mongiong oh somwahu en nan mwahliel oh sahl.

HDL de "wih mwahu de kirihs mwahu" kin sawas kihsang "wih de kirihs sakanakan" cholesterol sang nan sahl.

Ia wen LDL oh HDL me anahn ong nan palin war?
Idekida ia wen me komw anahne. E kin wek peseng rehn ekei aramas. Ma komw pohnangain sounpar 40, ah komw anahne ale wini ong epwel pen mongiong.

Dahme ke kak wia

- ✓ Idek rehn soun kaweid en roson mwahu:
  - ia omwi A1C, sosohngen en inta, oh nempehn cholesterol oh ia wen me konehng. Ahmw ABC kan pahn kin sang ni wen werei en ahmw soumwahu en suke, soangen soumwahut teikan, oh wen doar en ahmw soumwahu en suke.
  - dahme ke kak wia pwe ken kak lel ahmw ABC kan.
- ✓ Intingihdi nempeh kan nan mwurin sin pwuhk et pwe ken ese ma ke mwamwahu de soh.

3 WIEPE 3: Ese mwomwen momourki soumwahu en suke.

E wehwe ma komw insensuwediki de pahtouki ma komw momourki de kohwahki soumwau en suke. Ele komw wehwehkier wiepen ahmw apwalih roson en palin weremwen, ahpw eme pil kin apwal kapwaida ekei pak. Wasa kiset nan pwuhk et kasalehda mwomwen momourki soumwahu en suke, mwonge me mwahu, oh mwekmwekid en palin war.

Epwel pen ahmw soumwahu en suke.

- Pahtou pwunod pil kak kahrehda laudlahn suke nan palinwar. Ese wiepen dehr loieng pahtou oh pwunod. Esingek Laud, wiahda mwetwel, alu, koakoamoalih mwahliel de madmadau, wia dahme ke perenki, oh rong koul.
- Ale kaweid de sawas ma komw pahtou. Soun kaweid, Pwihnen apwalih, pali en mwomwohdso, kempoakepahmw, de peneinei pahn rong dahme ahmw iren kapwunod pwe ken insenamwahuda.

Mwonge mwahu.

- Ale kaweid sang palien roson mwahu ong mwonge me pahn mwahu eng soumwahu en suke.
- Pilada mwonge me sohte wih, sohte kirihs laud, sohte kamworourou, sohte sukehn, oh sohte soahlen.
- Kang mwonge me mie fiber, me iei soangen cereal, pilawa, pwereht oh rice.
- Ale soangen mwonge wahn tuhke, pilawa oh cereal, oh soangen milik oh cheese me mwahu.
- Nim pihl ah ieremen nim juice oh saida.

- Ansou en mwonge, audehkihda noumw dahl wahn tuhke, wahn sahpw, ehu tehn tuhke me aramas kin kak kang, malek oh teki apw ieremen kili iang, oh soangen brown rice ape.

Nantiheng kin mwekmwekid seli.

- Wiahda ahmw plan de koasoandi pwe komwi en kin mwekmwekid seli. Tepkihda wawai alu minit 10 pak 3 nan rahn ehu.
- Pak 2 nan week 1, ah ke pil exercise ih ahmw muscle. Iang towehda soangen exercise kan, kohla nan mwetwel (padokedi wahn sahpw doadoahngki dipwisou en dodoahk me mwahu), de pil push ups.
- Tetehk te paun en palinwar sang ni soangen mwonge me ke kang oh kin mwekmwekidseli.

Ese dah ke pahn wia rahn koaros.

- Ale de kang wini en soumwahu en suke, itar ma ke kehn kehlail. Idek rehn noumw toahkte ma ke anahne aspirin ong perepehsang soumwahu en mongiong de stroke. Padahkiheng noumw toahkte ma mie kahpwal pen wini me ke aliale.
- Rahn koaros tehk nehmw kan ma seu mie ohla, pwuwalok, weitahta, oh umwpwos. Padahkiheng noumw soun sawas kan ma ke iangada soumwahu en wai ahpw apwal en mwahula.

- Piroasih Ngih oh kamwakele nan owe.
- Dehier simwok. Peki sawas en dehier simwok. Koahl nempe 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Kin sosohng ahmw suke. Ke kak sohng pak 1 de pil tohtohsang nan rahn ehu. Intingihdi nempeh kan nan mwurin sin pwuhk et pwe ken ese ma ke mwamwahu de soh. Tuhweng soun apwalih roson mwahu.
- Sohng ahmw inta ma Toahkte indahwei oh kilelehdi sohsohng kan.

Lokaiahng noumw soun kaweid en roson mwahu.

- Idek rehn toahkte ma mie sawehwe ong ahmw soumwahu en suke.
- Padahkieng ma mie wekilahn roson en palinweremw.

Dahme ke kak wia

- ✓ Alehdi wiepen mwongehn roson mwahu.
- ✓ Diarada dah ke kak wia pwe ken kin mwekmwekid.
- ✓ Diarada mwomwen oh ansou dah ken wia keseu en ahmw suke oh dah ke pahn kak wiahieng.
- ✓ Doadoahngki ire pwukat oh wia ieng pein komwi.
- ✓ Kin padakiheng pwihn en kaweid de sawas en roson mwahu mwomwen epwel pen oumw soumwahu en suke.

4 WIEPE 4: Tuhweng Toahkte oh ale kaweid de sawasepen ahmw soumwahu en suke.

Kin tuhweng soun sawas de soun kaweid pak 2 nan pahr ehu pwe ken kak apwaliada mwadang ahmw soumwahu.

Ansou me ke pahn tuhweng irail, ke anahne:

- sohng inta
- tehk paten neh
- tehk paun en palin war
- oh tehk mwomwen ahmw apwalih ahmw soumwahu

Pak 2 nan Pahr ehu:

- **A1C test**. Lep laud en ansou ahmw sosohng pahn kin pohnangin 7.

Pak 1 nan sounpar ehu, ke anahne:

- sohng cholesterol
- keseu en paten neh
- keseu en ngih oh nan owe
- keseu en mahs de mese
- oh keseu en inta pwe ken ese ma mie
- soumwahu en mwidihlihk
- keseu en limengimeng
- ale doken soumwahu en wai (flue shot)

Pak 1 nan ahmw mour, komw anahne ale:

- ale doken en pneumonia shot
- hepatitis B shot

Medicare mehn sawas ohng soumwahu en suke.

Ma mie noumw Medicare, ah ke tehk ia wen me kin apwalih soumwahun suke. Medicare kin sawas apwalih pweinen:

- kaskuhlpen soumwahu en suke
- dipwisou en soumwahu en suke
- wini en soumwahu en suke
- tuhweng toahkte ma ke anahne
- suht de sohri en me soumwahu en suke

Dahme ke kak wia

- ✓ Idek rehn soun kaweid en roson mwahu soahngen keseu dah me komw pil anahne. Idekida wehwehn ahmw kesou kan.
- ✓ Intingihdi rahn oh kuloak me ke pahn pilehu tuhweng soun sawas kan.
- ✓ Doadoahngki card me mih nan mwurin pwuhk et mehn kadehdeh epwelpen ahmw soumwahu en suke.
- ✓ Ma mie noumw Medicare, ah ke tehkada noumw plan.

Soahng pwukan me ke anahne taman:

- Komwi me keiohn kesempwal nan pwungen komwi oh noumw soun kaweid de sawas en roson mwahu.
- Idawehn ire de wiepe 4 nan pwuhk wet pwe komwi en apwalihki ahmw soumwahu en suke.
- Esehla wiepen ahmw pan kin idihdawehn ahmw ABC.
- Ale kaweid rehn soun sawas kan.

Record en ahi soumwahu en suke

Duwehn ei pahn use record et.

Wadek wasa inting rotorot nan page et. E inda:

- eden test de keseu
- pak depe test de keseu
- dahme ke anahne ong (A1C, mwekimwekid en inta, oh de wih nan inta)

Eri, intingihdi rahn oh dahme dierek de sansal sang ni ehu ehu keseu me ke wia. Wahda card et ansou me ke pahn tuhweng soun sawas de toahkte. Kasalehieng noumw soun sawas de kaweid en roson mwahu. Kin koasoaia anahn en epwel pen ahmw soumwahu oh iren ahmw soumwahu.

A1C-Anahne pak ehu nan pahr ehu				Me I anahne
Rahn				
Dahme sansal				

Sosohng en inta - Ansou me komw tuhweng soun sawas				Me I anahne
Rahn				
Dahme sansal				

Cholesterol - Pak ehu nan pahr ehu				Me I anahne
Rahn				
Dahme sansal				

Record en ahi soumwahu en suke

Duwehn ei pahn use record et.

Eri, intingihdi rahn oh dahme dierek de sansal sang ni ehu ehu keseu me ke wia.

Tuhpene	Rahn	Dahme sansal
Keseu en neh		
Keseu en epwel pen komwi oh ahmw soumwahu		
Paun		
Kasawih Wini		

Pak ehu nan sounpar ehu	Rahn	Dahme sansal
Keseu en ngih de nan owe		
Keseu en mahs de mese		
Keseu en neh		
Dok en silasil		
Keseu en mwidihlihk		

Pak ehu	Rahn	Dahme sansal
Dok en Pneumonia		
Dok en Hepatitis B		

Pein ahmw keseu en suke

Mwomwen ahmw pahn use card et.

Card wasa siluh mie. Ehu ehu wasa kasalehda iahd ke pahn sohng ahmw suke: mwohn ahmw pan mwonge, awa 1 de 2 mwurin mwonge, oh mwohn meir. Eri, intingihdi rahn oh dahme dierek de sansal sang ni ehu ehu keseu me ke wia. Wahda card et ansou me ke pahn tuhweng soun sawas de toahkte. Kasalehieng noumw soun sawas de kaweid en roson mwahu. Kin koasoai anahn en epwel pen ahmw soumwahu oh iren ahmw soumwahu.

	Rahn	Kuloak	Dahme sansal
Wen suke me ke anahne nan palinwar mwohn mwonge: 80 lel 130* I anahne:			
Ahi sosohng en suke mwurin mwonge: Pahnangin 180* I anahne:			
Wen suke me I anahne nan palinwar mwohn meir: 110 lel 150 * I anahne:			

*Wen sosohng en suke me ke anahne nan palin weksang mah ke pohnangin (sounpar 65) oh kohwahki soumwahu en suke wereila. E pil pahn wekila ma ke pil kowahki somwahu en mongiong oh ahmw suke kin kalapw tikitikla.

Pwe ken pil kak wehwehkihla mwahu:

Pali laud en soangen pwihn kat kin kihda soahng pwukat ni lokaiahn Wai oh Spain.

Program en pwihn en kaskuhl en soumwahu en suke

At CDC: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes/ndep

At NIH: Phone: 1-800-860-8747
www.ndep.nih.gov

Diabetes HealthSense: Wasa me komw pahn kak alehdi kawei en roson mwahu.
www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

Academy of Nutrition and Dietetics
1-800-877-1600
www.eatright.org

American Association of Diabetes Educators
1-800-338-3633
www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org

American Heart Association
1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)
www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
www.medicare.gov

Department of Agriculture, ***U.S. Dietary Guidelines***
www.ChooseMyPlate.gov

Juvenile Diabetes Research Foundation
1-800-533-CURE (1-800-533-2873)
www.jdrf.org

National Eye Health Education Program
1-301-496-5248
https://nei.nih.gov/nehep

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov

National Kidney Disease Education Program
1-800-860-8747
http://www.nkdep.nih.gov/

Program en kaskuhl en soumwahu en suke National Diabetes Education Program

Koahl nempe 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348

de komw www.cdc.gov/diabetes/ndep

Ohpis en Kempahn Roson Mwahu en U.S. oh program en soumwahu en suke patehngete palien CDC me iei palien epwel pen soumwahu oh pil patehng pwihn en apwalih kan me pil tohtosangehr 200 de riepwiki.

Martha M. Funnell, MS, RN, CDE palien epwelpen soumwahu en suke sang Michigan me review de teh pisetikih audepen pwuhk wet.

Kawehwehpen masen en Pohnpei patohsang kempahn Kawehwen Mahsen sang pali en Roson Mwahu (Centers for Disease Control and Prevention de CDC) oh pisetik en kawehwe patohsang Delpihn Abraham, Mary Allen Silbanuz sang Pohnpei NCD office, Selma Primo, FSM Diabetes/CVD oh X-ner Luther, FSM NCD.

NDEP-67PO

Wiawihda July 2017

CS279466