

Pambansang Programa Sa Pag-Iwas Sa Diabetes

Ang Pambansang Programa sa Pag-Iwas sa Diabetes (National DPP) ay isang pakikipagtulungan ng mga pampubliko at pribadong organisasyon na nagtrabaho upang maiwasan o maantala ang Type 2 diabetes. Bilang isang akreditadong programa, pinapadali ng Wahiawā Health ang mga taong nasa panganib para sa Type 2 na diabetes na lumahok sa mga programa sa pagbabago ng pamumuhay batay sa ebidensya.

Ang Wahiawā Health ay nag-aalok ng isang taon na programa sa pag-iwas sa diabetes na idinisenyo upang itaas ang kamalayan ng prediabetes at hikayatin ang mga pagbabago sa pamumuhay na napatunayan na maiwasan o maantala ang Type 2 diabetes sa mga nasa hustong gulang. Sa buong taon, ang aming sertipikadong coach sa pamumuhay at kagalingan ay tumutulong sa mga kalahok sa pamamagitan ng mga interactive na module para i-promote ang pagbaba ng timbang, aktibidad, pamahalaan ang stress, at mapabuti ang pangkalahatang kalusugan.



Ano Ang Prediabetes?

Ang prediabetes ay mayroon kang mas mataas-kaysa-normal na antas ng asukal sa dugo, ngunit hindi sapat na mataas upang matukoy bilang diabetes. Karaniwang walang palatandaan o sintomas na nauugnay sa prediabetes. Ilang mga kadahilanan na nauugnay sa mas mataas na panganib para sa prediabetes kasama ang:

- Sobra sa timbang
- Kawalan ng aktibidad
- Edad
- Pagkain at inumin
- Diabetes sa panahon ng pagbubuntis
- History ng pamilya

Ang Panganib ng Prediabetes

Kung hindi gagamutin, ang prediabetes ay maaaring humantong sa Type 2 Diabetes, na maaaring magdulot ng:

- Atake sa Puso
- Stroke
- Pagkabalug
- Sakit sa kidney o bato
- Pagkawala o pagkaputol ng mga daliri sa paa o mga binti

**PAMBANSANG
PAG-IWAS SA DIABETES
NA PROGRAMA**

Mga Benipesyo at Layunin ng Programang Pag-Iwas sa Diabetes

Kung ikaw ay mayroong prediabetes, ang pag-enroll sa Programa sa Pag-iwas sa Diabetes ay maaaring makatulong na baligtarin ang diagnosis at maiwasan mo na magkaroon ng Type 2 Diabetes.

Ang unang 6-na buwan ng program ay nakatuon sa pagtulong sa mga kalahok na matutong:

- Kumain ng masustansiya ng hindi isinusuko ang lahat ng mga pagkain na gusto nila
- Magdagdag ng pisikal na aktibidad sa kanilang mga abalang iskedyul
- Harapin ang stress
- Makayanan ang mga hamon na maaaring makadiskaril sa kanilang pagsusumikap—tulad ng kung paano pumili ng masustansyang pagkain kapag kumakain sa labas.
- Bumalik sa pagpapatuloy kahit sila ay lumihis sa kanilang plano—dahil lahat ay nawawala sa plano paminsan minsan

Sa 6 na buwang marka, ang mga layunin ng Programa sa Pag-iwas sa Diabetes ay:

- Mawalan ng hindi bababa sa 5 hanggang 7% ng iyong panimulang timbang
- Makakuha ng hindi bababa sa 150 minuto ng pisikal na aktibidad bawat linggo

Sa ikalawang kalahati ng programa, binubuo ng mga kalahok ang mga kasanayang natutunan nila upang mapanatili ang kanilang mga positibong pagbabago. Sinusuri nila ang mga pangunahing konsepto na mahalaga sa pag-aaral na manatili sa mga bagong gawi kabilang ang pagtatakda ng layunin, pagsubaybay sa pagkain at pisikal na aktibidad, manatiling may motibasyon, at malampasan ang mga hadlang.

Sa 12 buwang marka o graduation, ang layunin ay:

- Ayaw ibalik ang timbang na nabawas sa iyo at magpatuloy sa pagtatrabaho patungo sa iyong layuning timbang
- Patuloy na mapanatili ang pagkuha ng hindi bababa sa 150 minuto ng pisikal na aktibidad bawat linggo

Sa diwa ng Aloha at habag, nagbibigay kami ng access sa abot-kaya, de-kalidad na pangangalagang pangkalusugan at mga serbisyong pangkalusugan para isulong ang isang malusog na komunidad.

Paano mag-enroll:

Tawagan mo kami sa
(808) 622-1619

Upang malaman kung
karapat-dapat ka para sa
pag-enroll at malaman kung
kailan at saan gaganapin ang
programa

Kumbinyenteng
matatagpuan sa:
302 California Avenue,
Wahiawā, HI 96786
(Tapat ng Jack in the Box
na may maraming libreng
paradahan)