

National Eppeti Semwenin Suke Prokram

Ewe National Eppeti Semwenin Suke Prokram (National DPP) eú angangfengen nefinen public me private organization ne eppeti iká áweiresi an epwe uruk Type 2 Semwenin Suke. Pokiten Wahiawā Health eú accredited prokram, ina mine a mecheres án chókkewe mi úriir Type 2 Semwenin Suke repwe fiti ekkeei prokram mi wesewesen siwini nónnómun manawen aramas.

Wahiawā Health a awora eú ier Eppeti Semwenin Suke Prokram an epwe anapaanó óm weweiti prediabetes me peseok óm kopwe siwini nónnómun manawom pwe kopwe eppeti iká áweiresi an epwe uruk Type 2 Semwenin Suke iká pwe ka fen prediabetes. Unusen ena eú ier, néúch keei certified lifestyle me wellness coach repwe ánisuk ren ar ossukunnók ussun óm kopwe lose weight, émwékútúfetánei inisum, ekisaanó óm éúrek, me anapaanó óm kopwe fókkun healthy.



Met Prediabetes?

Weween prediabetes pwe a kon watte suke nón inisum nge kese mwo chék semwenin suke. Mi kan weires óm kopwe esinna iká ka prediabetes. Ikkeei met ra tongeni emecheresi an epwe toruk prediabetes:

- Ka kon kitinup ika chou
- Kese émwékútúfetánei inisum
- Lerum
- Sókkun onom mwéngé
- E uruk semwenin suke atun pwopwo
- Chón óm famini iir mi semwenin suke

Efeiengawen Prediabetes

Iká ke tunaanó, iwe óm prediabetes a tongeni winiiti Type 2 Semwenin Suke iwe ka tongeni:

- Heart attack
- Stroke
- Chuun
- Ngaw óm kidney
- Túttún éútún pecheom, pecheom, iká tangom

**NATIONAL
EPPETI SEMWENIN SUKE
PROKRAM**

Feiéchún me Kókkótun ewe Eppeti Semwenin Suke Prokram

Iká ka prediabetes, kopwe fiti ach na Eppeti Semwenin Suke Prokram pwe kopwe éúkaanó óm na prediabetes me pwan appet sonuk Type 2 Semwenin Suke.

Ekkewe 6–maram akkomw, ewe prokram epwe ánisuk ne:

- Mwéngé healthy food fengen me óm kosapw fangetááni meinsin kewe ka fókkun sani ne mwéngé
- Apachanong nón óm busy schedule óm kopwe émwékútúfetánei inisum
- Ekisaanó óm éúrek
- Féri met mi itá áweires ngonuk—áwewe chék, iká ke nó nón kafie nge kopwe order healthy food
- Achocho ne chék épwénúetá óm kókkót inaanwó iká fán ekkóch ka kan achanaanú

Atun a tori ewe 6–maram, me ren ewe Eppeti Semwenin Suke Prokram pwe ka fen:

- Oturaanó mwaren 5 ngeni 7% paunom seni ewe atun ka kerán poputá
- Émwékútúfetánei inisum mwaren 150 minich iteiten wiik

Atun oruuen kinikinin ewe prokram, kopwene sinei ne sópweenó ekkewe siwin mi múrinné. Epwe wor pwopworóus wóón ifa ussun kopwe éérenaanó ne féfféri kókkótun met kopwe achocho ngeni, makkee met ke kan mwéngé rán me rán me úkúúkún óm émwékútúfetánei inisum, epwe sópwasópwonó óm pwapwaiti ei prokram, me éúkaanó ekkewe minen eppet.

Atun a tori ewe 12–maram iká sochungio, kókkótun pwe kopwe:

- Sópweenó ne maintain iká lose weight tori óm ka tikeri paunom na

Fiti ach Aloha me chúnú aramas, sia awora pekin túmwún mi múrinné pwan mé éch ren nónnómun me péchékkúnen inisich fán iten eú community epwe healthy.



**Óm Kopwe Enroll:
Kékkéri kich wóón
(808) 622-1619**

**pwe kopwe sinei ika en mi
tongeni enroll me ineet me
ia epwe fis ena prokram**



Conveniently located at:

**302 California Avenue,
Wahiawā, HI 96786**

**(epok ewe aan seni Jack in the Box
me mi chómmóng free parking)**

**wahiawahealth.org
info@wahiawahealth.org**