Wahiawā Health

Agserserbi iti Wahiawā, Waialua, Mililani, Schofield ken kadagiti kaarrubami

Panagtitinnulong tapno Malapdan ti Type 2

Nasional a Programa iti Pananglapped iti Diabetes

Ti Nasional a Programa iti Pananglapped iti Diabetes (National DPP) ket panagtinnulong dagiti publiko ken pribado nga organisasion a mangikagkagumaan a manglapped wenno mangitantan iti Type 2 Diabetes. Kas maysa nga akreditado a programa, ti Wahiawā Health ket palakaenna para kadagiti tattao nga agpegpeggad iti Type 2 Diabetes a makipaset kadagiti programa ti panagbalbaliw ti estilo ti panagbiag a naibatay iti ebidensia.

Mangitukon ti Wahiawā Health iti makatawen a Programa iti Pananglapped iti Diabetes a nadisenio a mangpataud iti pannakaammo maipapan iti prediabetes ken mangparegta kadagiti panagbalbaliw iti estilo ti panagbiag a napaneknekan a manglapped wenno mangitantan iti itatanor ti type 2 diabetes kadagiti nataengan nga addaan iti prediabetes. Iti intero a tawen, ti sertipikado nga coach-mi iti estilo ti panagbiag ken kinaimbag ket tumulong kadagiti makipaset babaen kadagiti interactive module tapno maitandudo ti panagkissay iti timbang, panagbalin nga aktibo, panangimaton iti stress, ken panangpasayaat ti salun-at.

Ania ti Prediabetes?

Ti prediabetes kaipapananna nga addaanka iti nangatngato ngem gagangay nga asukar iti dara, ngem saan nga umdas a nangato tapno madayagnos a diabetes. Gagangay nga awan dagiti pagilasinan wenno sintoma a nainaig iti prediabetes. Sumagmamano a banag a nainaig iti nangatngato a peggad iti prediabetes ramanenna ti:

- Sobra ti timbang
- Kinaawan aktibidad
- Edad
- Kanen
- Diabetes iti panagsikog
- Historia ti pamilia

Dagiti Peggad ti Prediabetes

No saan a maagasan, ti prediabetes ket mabalin nga agtungpal iti Type 2 Diabetes, a mabalin a pakaigapuan ti:

- Atake ti puso
- Istrok
- Panagbulsek
- Panagdadael ti bekkel
- Pannakaputol dagiti ramay ti saka, dapan, wenno gurong

NASIONAL A PROGRAMA ITI PANANGLAPPED ITI DIABETES

Benepisio ken Kalat ti Programa a Pananglapped iti Diabetes

No addaanka iti prediabetes, makatulong ti panagpalista iti Programa a Pananglapped iti Diabetes a mangbaliktad iti pannakadayagnos ken manglapped iti Type 2 Diabetes.

Ti umuna nga 6-bulan ti programa ket naipamaysa iti panangtulong kadagiti makipaset a makasursuro a/nga:

- Mangan iti makapasalun-at a saan nga isuko ti amin a makan a pagay-ayatda
- Inayon ti pisikal nga aktibidad kadagiti okupado nga eskediulda
- Mangsango iti stress
- Mangsango kadagiti pannubok a mabalin a mangdadael iti nagapuananda —kas iti no kasano ti agpili iti makapasalun-at a taraon no mangan iti ruar
- Agsubli iti plano no sumiasida—ta maitibkol ti amin sagpaminsan

Iti maika-6 a bulan, dagiti kalat ti Programa a Pananglapped iti Diabetes ket:

- Makissayan ti di kumurang a 5% agingga iti 7% iti pangrugian a timbangmo
- Agaramid iti di kumurang a 150 a minuto a pisikal nga aktibidad iti kada lawas

Bayat ti maikadua a kagudua ti programa, dagiti makipaset ket ituloyda nga iyaplikar dagiti paglaingan a nasursuroda tapno mataginayon dagiti positibo a panagbalbaliwda. Repasuenda dagiti kangrunaan a konsepto a nasken iti panagsursuro a mangpetpet kadagiti baro nga ugali agraman ti panangipasdek iti kalat, panangpaliiw iti kanen ken pisikal nga aktibidad, panagtalinaed a natignay, ken panangparmek kadagiti lapped.

Iti maika-12 a bulan wenno panagturpos, ti kalat ket:

- Saan nga agsubli ti napukawmo a timbang ken itultuloymo ti agregget nga agturong iti kalatmo a timbang
- Itultuloymo a taginayonen ti panagaramid iti di kumurang a 150 a minuto a pisikal nga aktibidad iti kada lawas

Kasano ti Agpalista:

Tawagandakami iti (808) 622-1619 tapno maammuan no kualipikadoka nga agpalista ken maammuam no kaano ken sadino ti pakaangayan ti programa

Kombeniente ti lokasionna:

302 California Avenue, Wahiawā, HI 96786
(iti ballasiw ti kalsada manipud Jack in the Box nga addaan iti adu a libre a pagparadaan)

Iti espiritu ti aloha ken pannakipagrikna, mangipaaykami iti pannakagun-od kadagiti nalaka, de-kalidad a serbisio ti panangtaripato iti salun-at ken kinaimbag tapno maitandudo ti nasalun-at a komunidad.

wahiawahealth.org
info@wahiawahealth.org

Ilocano - Sept. 2023