

National Pirokrahm en Sawas en peresang soumwahu en suke

National pirokrahm en sawas en prehsang soumwahu en suke (National DPP) pardnerehng weih pokon oh pil ekei pwiñ en sawas me piraiped oh re sawas pene oh wia doadaohk en sowese peresang de kapwandehla soumwahu en suke Type 2. Pirokrahm wet alehdi mweimwei, en pouse sawas me pid soumwahu en suke, Wahiawā Health kamangai ong aramas koaros me mih nan keper en iangada soumwahu en suke Type 2 pwe ren kak patehng de towehda sawas me sansalehr me sawas wia pirokrahm sawas mwahu oh mehleh.

Wahiawā Health kihda sawas wet nan erein sounpar ehu pwe en wia men kapese ong wei pokon duwen tepin somwahu en suke kin pwarada oh duwen ahn aramas pahn kak perehsang irail soumwahu wet de kapwandehla doaralahn soumwahu en suke Type 2 ong aramas me mah. Nan erein sounpar ehu, tohn sawas me pahn sowese kasukulih oh kaweid me soumwahu en suke sang ni pirokrahm en kasukul me pahn katikala palinwar, paun, sawas ong mwekid, katikala pwunod, oh wiahda roson mwahu.



Dahkot Prediabetes de tepin soumwahu en suke?

Tepin soumwahu en suke de Prediabetes wehwehki ansou me ke tepdahr ahneki suke laud nan inta me laudsang-me-konehng, apw sohte nohn laud me wehwehki me ke iangadahr soumwahu en suke. Sohte sain de lipwen soumwahu kin pwarad me kak kasalehda prediabetes de tepin soumwahu en suke. Ekei ire me kin kasalehda me prediabetes de soumwahu en suke tepdahr iei:

- Mworourou
- Sohte kin mwedik de eksersais
- Sounpar
- Duwen mwenge me ke kin sakan
- Soumwahu en suke ni ansoun liseian
- Kohwa soumwahukan me miher nan peneinei sang mahs

Sawas mwahukan oh koasoandikan me pid pirokrahm en perehsang soumwahu en suke

Ma ke anekiehr prediabetes de tepin soumwahu en suke, omw iang ale kasukuhl en pirokrahm en perehsang soumwahu en suke pahn kak soweseiuk katokehdi tepdahn soumwahu en suke Type 2.

Keioun sounpwong-6 en pirokrahm wet pahn ongete sawas ong ihr ale kasukuhl wet ren esehla:

- Kang mwenge me mwahu ong roson mwahu oh sohte katiasang uhk mwenge me ke iouki
- Kapatahieng mwekid de eksersais nan ahmw rahñ en kedirepwan
- Esehla kameleilei de katikala pwunod
- Esehda sohla wia soahngkan me pahn kak kawehla doadaohk laud me ke kanekehlahr sang nan pirokrahm wet-me iei omwi kin pilada mwenge me mwahu ong roson mwahu ansou me ke pahn kin mwenge liki de nan wasahn mwengehkan
- Pwurala ni pwungen omwi koasoandi en pilankan-pwe koaros kin kak sapwungala ekei ahnsou

Ni ansou lela kileldi en sounpwong-6, koasoandi en Pirokrahm en Perehsang Soumwahu En suke iei:

Ke pahn tepda paun tikitikihla wen persent % en paun 5 lel 7

Alehdi de lela minit 150 en mwekid de eksersais nan erein ehu wiñk

Ni pali keriau en pirokrahm wet, koaros me ale kasukuhl wet pahn alehdi koahiek wen me re kasukuhlki pwe ren kak kolokol soahng koaros me mwahu me re kawukalahr nan arail mour. Re pahn tehk duwen ire koaros me kesemwpwal me re alehdier oh samanihla pwe ren kak ahnla koasoandi me re wiahdahrkan, tehk mwenge me re kin kang oh mwekmwekid de eksersais, nantiheng oh ngoang, oh sohte uhdi ansou me ke loieng apwal.

Ni sounpwong-12 de kesepwil, koasoandi pahn uhd pid:

- Nantiheng dehr pwurala nan poun me ke luhs laho oh wenla mwowe oh nantiheng lela poun me ke koasoanehdi ken lela ie
- Wenla mwowe oh nantiheng kin mwekidki de eksersaiki wen minit 150 nan wiñk koaros

Kahpwal kan me pid Prediabetes Tepdahn Soumwahu En Suke

Ma sohte sawas en roson mwahu kohieng de wiawi ong me iangadahr soumwahu en prediabetes tepdahn soumwahu en suke, prediabetes kak wiahla Type 2 Diabetes Soumwahu en suke me dor, me kak elehda:

- Heart Adak
- Strok
- Masukun
- Soumwahu en Mwidihlik
- Loplahn sendin neh, neh, oh neh pwon koaros

NATIONAL
PIROKRAHM EN
PEREHSANG
SOUMEWAHU EN SUKE



Duwen alehdi Sawas:

**Eker kit ni nempehn
telepwohn**

(808) 622-1619

**Ong me pid mwomwen omw pahn
audehda doaropwehn aplikeisin
oh esehda iañd de iawasa
pirokrahm wet pahn wiawi ie**



Mengeien diar wasaht:

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

**(mihte apali ahl me kainene Jack
in the Box oh pil mie diren wasahn
kihdi de pwarkdi sdohsa)**

Sang ni aht peren en aloha oh men sowese me apwal

Se kihda sawas en roson mwahu me pwei mwahu, sahpis keiou mwahu ong roson mwahu oh sawaskan me pid roson mwahu pwe rn wia kamwahupen roson mwahu en wehi pokon.