

## Ayuw ko Nam ni nge Dabi Yib e Diabetes Ngak Be'

Bay e Ayuw ko Nam ni ka nog e National Diabetes Prevention Program (National DPP) ni ma ayuweg girdien e nam ni nge dabi yib e Type 2 Diabetes ngak be' ma re Ayuw ney e ma maruwel u taabang rok yugu boch e ulung ni gathi ulung ko am. Wahiawa Health e ir reb e ulung ni ma n'igin ni nge mom rok e girdi' ni be n'en ni nge yib e Type 2 Diabetes ngorad ni ngar uned ko re ayuw ney ma yira guy rogon ni nge thil rogon e par ko pi girdi' ney.

Wahiawā Health e ma pi' e re ayuw ney ni Diabetes Prevention Program ni reb e duw n'umngin nap'an ma yira skulnag e girdi' ni be n'en ni nge yib e diabetes ngorad ni ngar thilyeged rogon e par rorad ma bay e mich riy ni re ayuw ney e rayog ni nge taleg ara sagaalngag e Type 2 Diabetes. U lan e re duw nem pi togta e ra ayuweg e girdi' ni nge achig boch tomalngirad, nge mithmith e downgirad, nge baud boch lanin'rad ma nge fel' boch fithik' i dowrad.



## Mang e Prediabetes?

Prediabetes e be yip' fan ni ke yoor boch e suga ulan e racha', machane dawori taw ko diabetes. Der ma m'ug e pow riy ni bay e prediabetes rok be'. Machane bay e tin baaray ban'en ni bay rok e girdi' ni be n'en ni nge diabetes:

- Kaygi sugusug
- Yugu ma par ma dabi mithmith
- Ke yoor e duw rok
- Kireb e abich rok
- Diabetes rok e piin nib ppin nib diyen
- Boor girdien e tabinaw ni bay e diabetes rorad

## Angin e Ayuw ni nge Dabi Yib e Diabetes ngak Be' ma Mang e Yibe Nameg

Faanra ga be n'en ni nge yib e diabetes ngom re ayuw ney e rayog ni nge dabi yib e Type 2 Diabetes ngom.

**Fa 6 e pul ni somm'on ko ra ayuw ney e ra ayuweg e piin nra un ngay ni ngar filed rogon:**

- Ngar ked e ggan nib fel' maku dab ni siyeg e pi ggan ni yad ba adag
- Ngar mithmith ni yugu aram rogon ni boor pa'
- Ngar filed rogon ni nge dabi tomal lanin'rad
- Ngar filed rogon ni ngar ayuwgad ko pi magawon bi bod rogon ni ngar ked e ggan nib fel' u nap'an ni yad ra abich u restaurant
- Ngar filed rogon ni ngar folgad ko re ayuw ney ni yugu aram rogon ni ra kal'gad—ya urngin e girdi' e ma kal'

**U tomen 6 e pul ni somm'on, fare Diabetes Prevention Program e Be Nameg:**

- Nge lich tomalngim ni 5% nge mada' ko 7% tomalngim ko somm'on
- Nge mithmith dowam ni 150 minit u lan ra reb e wiik

U lan fa nel' e pul nga tomren, piin nra uned ko re ayuw ney e ra fil rogon ni nguur m'onoggad u rogon ni ke thil e par rorad. Yad ra sul u daken e pi n'en ni kar filed ma ngar folgad ko tin nib biech ni kar filed. Yad ra nameg e gini ngar sorgad ngay, mad yad ra tayan'rad ko pi n'en ni yad be kay nge rogon ni yad be mithmith. Yad ra guy rogon ni nguur pasiggad ma nguur pithiged e pi magawon rorad.

**U tomen 12 e pul ara graduation Yibe Nameg:**

- Nguum par nib lich tomalngim ma ngam m'onog iyan ngam taw ko tomalngim ni ga be nameg
- Nguum mithmith ni 150 minit u ra reb e wiik

*Bochan e gamad ma t'ufeg e girdi' ma gamad ma runguyrad, gamad ma ayuweg girdien e binaw ni fan e nge yog e tafalay ni th'abi fel' mab sobut' puluwon maku gamad ma pi' e ayuw ya nge fel' rogon fithik' i downgin girdien e binaw.*

## Pi N'en Nrayog ni nge Buch Rok e Piin ni be N'en ni nge Yib e Diabetes Ngorad

Faan manga dab ni ayuweg e piin ni be n'en ni nge yib e diabetes ngorad, rayog ni nge ubchiya' me yib e Type 2 Diabetes ngorad ma rayog ni nge sum e pi n'en ney:

- Heart attack ara m'ar ko gumercha'
- Stroke
- Malmit
- Nge kireb e ad ara kidney
- Ngan luf bugliy ay, ara rifrifen ay, ara ay

Ayuw ko Nam  
ni nge Dabi Yib e

Diabetes  
Ngak Be'



**Rogon ni Ngam Un ko  
re Ayuw ney:**

**Mu telephone nag mad u  
(808) 622-1619**

**ma yira yog ngom ni faan  
rayog ni ngam un ko re  
ayuw ney ma ngam nang e  
ngiyal' nge gini bay e re  
ayuw ney riy**

**Bay e re tagil' e tafalay ney u:  
302 California Avenue,  
Wahiawā, HI 96786**  
(u barba' e kanawo ko Jack in the  
Box ma boor e parking ko karro  
riy ni dairy puluwon)