


Kinikin Tumunun omw na Semwenin suke anein manawom



Ewe National Semwenin suke a Osukuna ei Prokam

Ei porokamen ren ewe nenien tumunun manawach me ewe nenien oukuku me epeti semwen



Ei puuk a wau ruanu kinikin
an epwe anisuk ne tumunu
omw na semwenin suke ren
omw kopwe manawatam
me pochokun anein
manawom.

Met mi maketiw ren ach sipwe sinei

Step 1: Kaeo ifa usun ewe semwenin suke	1
Step 2: Sinei omw na semwenin suke ren ABCs	5
Step 3: Kaeo ifa usun omw kopwe nonom nge mi uruk semwenin suke	8
Step 4: Met kopwe fori iteitan fansoun ren omw kopwe nonom nge kopwe pochokun	11
Mettoch kopwe chechemeni	12
Ai na rekotun suke	13
Kopwe kae watte	16



Met kopwe fori

Ena nipokupokun mak ✓ non ei book a pwar ngonuk met kopwe fori ren omw kopwe tumunuochu omw na semwenin suke.

- ✓ Anisi chiechiom kana ami oupwe akkota kokotun tumunun semwenin suke met epwe och ngonuk.
- ✓ Kaeo met kopwe finata met epwe ochu ngeni omw na semwenin suke iteitan raan.

1

STEP 1:

Kaeo usun semwin suke.

Metei semwin suke?

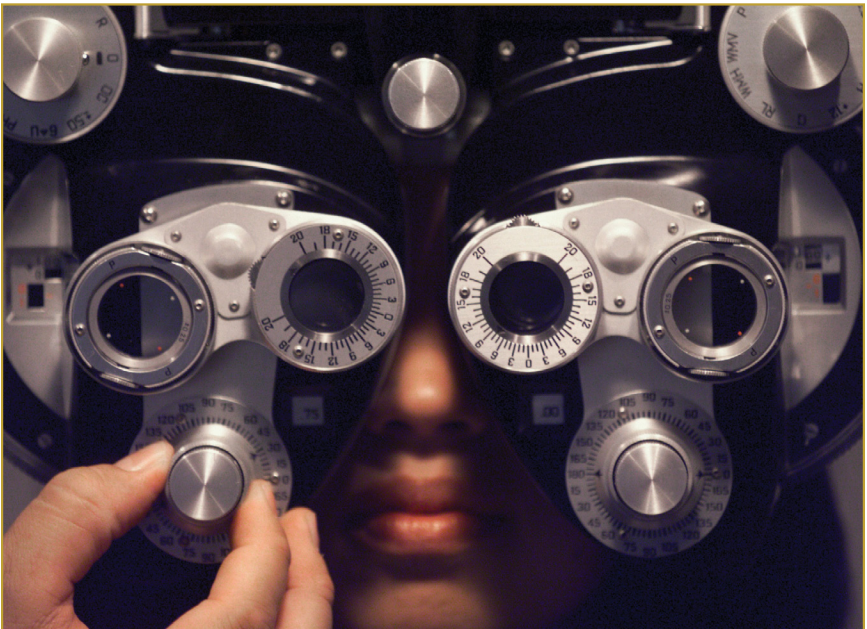
Mei wor unungat kinikinin semwenin suke:

- **Type 1 semwenin suke** - Inisum ese tongeni epwe fori insulin. lei ei osukosuk pokiten en mei menei an epwe wor reom insulin ren an epwe tongeni angei suke seni met en mei mongo an epwe siwini ngeni met inisum epwe pochokun ren. En mei menei omw kopwe angei insulin iteitan raan ren omw kopwe nonom.
- **Type 2 kinikinin semwenin suke** - Inisum ese tongeni an epwe fori ika aea insulin. En mei menei omw kopwe unumi safei ika insulin an epwe anisi ne aukuku omw na semwinin suke. Type 2 ammen terru ngeni ekkewe kininin semwenin suke.
- **Semwenin suke fansoun popo** - Fitemon fefin a kan wor rer ei sakun semwenin suke fansoun ar popo. Fansoun meinisin, ei sakkun a kan wes senir mwirin ei monukon a uputiw. Nge fansoun a wes senir, ekkei fefin me nour kewe semirit ammen watte rer ar repwe tongeni angei ewe semwin suke non ekkun fansoun repwe fetan ngeni anein manawer.

En wesewesen ouchean monun ei timen tumunun manawach

En ewe kopwene tumunuw omw na semwenin suke iteiten fansoun meinisin. Parause ngeni noum na tokoche ifan usun omw kopwene wesen pwisin tumunuw omw na semwinin suke omw kopwe pochokun ren. Akkamen aramas repwe tongeni aninis ikei:

- Ekkan chon feer niin
- tokochen semwin suke
- sou sinenap non assukun
- chon osukuna met sakkun mongo mei och ngeni kich
- ekkan tokochen maas
- tokochen peche
- chiechiach
- monun famini
- chon angang ngeni mei semwenin tupu
- kangof
- chon angang ngeni pioing
- social worker



Ifa sakkun ach sipwe kaeo ngeni ei semwin suke.

- Kopwe kaeo sukunen ifa usun omw kopwe nom fengen me ekkewe mi urir semwenin suke. Ren omw kopwe kuna sukunan, kopwe cheki ren chiechiom kan ren tumunun manawach, pioing, ika non ekkena kukunun pioing. En mei pwan tongeni kuna ika ke kutta won line.
- Fiti ekkun kumi mei aninischok - churi aramas ika won line - cheichi ngeni iona mei aninischok ngeni omw na semwenin suke.
- Anea usun parausen semwinin suke won line. kopwe no ngeni ena <http://www.cde.gov/diabetes/ndep/index.htm/>

Kopwe wesen aucheani nonomun ei semwenin suke.

Ina kopwe rongorong an aramas ura "ekisichok ai semwin suke" ika ar "suke a ekis tekiata." Ekkei ngingin paraus ita nge semwinin suke ese efeiengaw. Ese **fakkun** puung ena. Semwenin suke mei **afeiengaw**, nge kopwe kaeo ngeni omw kopwe sinei kokotun.

Aramas mei urir semwenin suke repwe sinei met sakkun mongo mei ochu ngenir, repwe nomw won koukun pouner, repwe mokutukut watte iteiten raan, repwe unumi unumer safei ika mo ir mei mefi pochokun. Mei watte met repwe fori. **Ese mecheres, nge mei fakkun auchea!**



Pwata kopwe tumunochu omw na semwenin suke?

Kopwe tumunochu nonomun inisum me omw na semwenin suke an epwe anisuk omw kopwe mefi pochokun ikenai nesor me pekinon. Fansoun omw na suke non choom a arapakan epwene ochuno, kopwe iei usun:

- Kopwe mefi pochokununo
- ekis monunu
- chuchu epwe ekis kukununo fansoun meinisin
- chikareta
- epwe pwan kukununo paikingin unuchom ika nenien omw chuchu

Epwe ekis kukkun an epwe toruk osukosuken inisum esenipaien semwenin suke usun:

- osukosuken ngasangas ika peno inisum
- osukosuken mesom epwe tongeni esenipa ngeni omw kopwe osukosuk omw kopwe kunok ika fen chununo
- metek, kurufen, ika unuun poum me pechom, ekan pwan iteni osukosuken waan mefi
- osukosuken kidney an epwe esenipangeni omw na kidney an epwe kaunone fori an angang
- osukosuken niim me ampwen niim



Met kopwe fori

- ✓ Kopwe eisini omw na timen tumunun manaw met sakun semwinin suke mei wor reom.
- ✓ Kopwe sinei ian kopwe no ian ren aninis.
- ✓ Kaeo ngeni met kopwe fori ren tumunun omw na semwinin suke ren omw kopwe mefi pochokun ikenai me pekinon.



2 STEP 2: Kopwe sinei omw na semwenin suke ren ABCs.

Paraus ngeni omw na timen tumunun inisum ren met kopwe foriren omw na **A1C**, **B** chaa feita, me **C** Kiris non cha. Ren ei epwe tongeni anisuk an epwe akukunatiw omw kopwe tongeni toruk osukosuken ngasangasom, penno inisum, ika ekkoch osukosuken semwenin suke.

A ren ewe A1C test (A-one-C).

Mettena?

Ewe A1C eu tesin chaomw an epwe faat ika ifa ukukun suke non chaomw non ekkewe unungat maram sia fen nukusokuruw. Mei kono seni tesin suke non chaomw met en mei fofori iteiten raan.

Pwata e konien auchea?

Ren omw kopwe sinei ifa ukukun suke non chaomw iteitan fansoun. Sise mochen ekkena nampa epwe konien watteta. Tekian suke non chaomw epwe tongeni efeiengaw omw ngasangas, waa, kidneys, pecheom me mesom.

Mettei ei A1C e konien aucheani?

Mettei A1c e aucheani an chomong aramas ar semwin suke epwe nomw fatiwen 7. Mei tongeni epwe sakkono me reom. Eis met ke konien aucheani epwe fiis.

Bren Feita chaa.

Mettena?

Feita chaa eu pochokun an en chaa epwe ouwesi etipen en waa en chaa e saa non.

Pwata e konien auchea?

Fansoun omw feita chaa epwe konien watteta, e fori met ngasangasom epwe angang weires. Epwe tongeni esinipangeni epwe toruk osukosuken ngasangasom, penno inisum, me attai omw kidneys me mesom.

Mettei ei feita chaa epwe achocho ngeni?

Ei feita chaa epwe achocho ngeni an chommong aramas mei wor rer semwinin suke epwe nomw fatiwen 140/90. Mei tongeni epwe sakkono me reom. Eis met ke konien aucheani epwe fiis.



C ren kiris non cha.

Mettena?

Mei wor ruu sakkun kiris non cha non chaomw: LDL me HDL.

LDL ika "mei ngaw" kiris non chaomw pokiten mei tongeni forata an epwe tongeni pinei chaan waaomw. Epwe tongeni esinapa ngeni osukosuken ngasangasom

ika penno inisum. Ewe HDL ika "mei och" ewe kiris non chaomw an epwe anisuk ne amokutu ewe "kiris mei ngaw" seni waomw kewe.

Met ekkena LDL me HDL re akaanna?

Eis epwe fite ukukun nampan kiris epwe wor. Met ke mochen epwe kono seni ekkoch aramas. Ika pwe a watte ierum seni 40 ierum, en mei tongeni unumi ewe safei mei och ngeni pochokunen ngasangasom.



Met kopwe fori

- ✓ Eisini chiechiom kana ren tumunun inisum:
 - Epwe fite omw na A1C, feita cha, me kiris non chaomw epwe fite ukukun nampan me epwe fite. Omw na ABC ke mochen epwe chok anongonong won ifan ukukun nakatamen an uruk semwenin suke, ekkoch osukosuken inisum, me ifan ukukun weiresin omw na semwenin suke omw kopwe tumunochuw.
 - Met kopwe fori omw kopwe tori omw na ABC epwe tori kaukun.
- ✓ Kopwe rekotei ena nampa nukunupen ei puuk ren omw kopwe sinei ika mei ochuno ika fen ngawono.

3 STEP 3: Kaeo ifan usun omw kopwe nonom ren omw na semwenin suke.

Napengeni sii mefi nisosong, sise pwapwa, ika ningeringer fansoun a toruk ei semwenin suke. Kopwe sinei ekkei kinikin om kopwe nonomw nge kopwe pochokun, nge osukosukan ika kese etinonganong met ururun kopwe fori. Ei kinikin mei wor met kopwe fori ngeni omw na semwenin suke, kopwe mongo met mei och, me kopwe kengki ne mwokutukut.

Achocho ngeni omw na semwenin suke.

- Weires mei tongeni esenipangeni epwe tekiata omw na suke non chaom. Kaeo ngeni anemechesresin an epwe akukunatiw omw weires. Satuni ne anononu ne ngaseta me ngasou, atake, fetan, ekekiek epwe ekinamweuk, angang won mettoch en mei sanni, ika rongorong ngeni nikatikitik ke konien sani.
- Tingor aninis ika ke mefi weires. Ewe mental health counselor, emwichei mei anisisoch, nouwisin namanam, chiechiom, ika monun famini ion epwe tongeni rongorong ngonuk ren omw osukosuk an epwe anisuk met kopwe kinamwe ren.

Tumunochu omw mongo.

- Kopwe fori kokotun inet atun mongo an ekan mi urir semwenin suke fiti aninis seni chiechiomw kewe ren tumunun inis.
- Efini ekkewe mongo mei kukkun calories, ekkewe kiris mi ngaw, kirisin maan, suke, me son.
- Kopwe mongo ekkewe mongo mei watte fiber non, ren whole grain cereal, pinawa, pisikit, rais ika pasta.
- Fini ekkewe mongo ren foun ira, cheen ira, whole grains, pinawa me sirion, me ekkewe minik mei kukkun kiris non me cheese.
- Unn konik siwinin juice me ekkun soda.



- Fansoun kopwe mongo eu mongo, amasowa sepiom epwe ren foun ira me cheen ira, och mongo mei wor protein non, ren beans, ika chuko ika tooki esap wor sinin won, me och whole grain, ren rais mei kuung ika whole wheat pasta.

Kopwe mokutukut.

- Kopwe achocho ngeni epwe watte omw mwokutukut unusen eu ran non unusen en wiik. Poputa ne fetan mwau non ukukun 10 minich, fan 3 non eu raan.
- Fan ruu non eu week, angang an epwe watte omw kopwe amwokutu futuken inisum. Aea stretch bands, kopwe yoga, awatei omw angangen atake (ren tuu pwun, fatukatiw ne aea pisekin atake), ika satuni ne push-ups.
- Kopwe nomw won choum met mei ochu ngonuk ika ren omw kopwe fiti met kopwe mongo usun met ka watiw met kopwe ani me amokutukut inisum epwe watte.

Sinei met kopwe fori iteiten raan.

- Kopwe unumi unumom safean semwenin suke me ekkoch osukosuken inisum inamo ika en mei mefi pochokun. Eisini noum na tokoche ika kopwe tongeni uun aspirin an epwe epeti osukosuken ngasangasom ika peno inisum. Ureni noum na tokoche ika ese moo ngonuk unumom safei ika mei wor met mei osukosukok.
- Cheki pechom iteiten raan ren kinas, koot, paar me nguut. Kokori chiechiom kewe non ami we kumien tumunun inis mwitir ren sakkun metek an ese tongeni epwe wes.

- Pirosei nefeiniim me ren ewe usun tengus iteiten raan ren an awom, niimw me apwen niimw epwe pochokun.
- Kosap uun supwa. Tingor ren aninis ren omw kopwe kauno. Kokori 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Sapweno ne tumunuw omw na suke non chaom. En mei tongeni omw kopwe cheki fan eu ika fan chommong eu raan. Nounou noum na kato nukunupen ei puuk omw kopwe tongeni rekotuni omw na suke non chaom ika fite ena namps. Tumunuw omw kopwe paraus ngeni chiechiomw kan non ami na kumi ren tumunun inis.
- Cheki omw na feita cha ika pwe noum na tokoche e urenuk kopwe rekotunatiw fite.

Paraus ngeni chiechiom na non ami na kumien tumunun inis.

- Eisini noum na tokoche ik mei wor omw kapas eis ren usun omw na semwenin suke.
- Repotei ika mei wor akasiwinin inisum.



Met kopwe fori

- ✓ Eis ren ena kokotun mongo mei mwirine.
- ✓ Kapas eis ifa usun omw kopwe mwokutukut.
- ✓ Kapas eis ifan me inet omw kopwe tesini omw na suke non chaom me ifan usun omw kopwe anganga pungunon omw na semwenin suke.
- ✓ Aea met mi wor reom epwe anisuk ren tumunun inisum.
- ✓ Poporaus ifan usun kokotun omw na semwenin suke mei ochungonuk iteitan omw chuno non omw we health care team.

4 STEP 4: Angei met mei affat ren tumunun inisum omw kopwe pochokun ren.

Churi omw we health care team epwe fan ruu non eu ier ren omw kopwe sinei me safeni ika epwe wor osukosuk epwe toruk.

Iteiten eu omw chuno, epwe wor reom:

- Chekin omw feita cha,
- chekin pecheom
- chekin choum,
- cheki met en mei fofori ngonuk ren tumunun inisum

Fan ruu non eu ier, epwe wor:

- **Tesin A1C.** Epwe chehek fan chomong epwe napeseni fan 7.

Fan eu non eu ier, epwe wor reom:

- tesin kiris non chaom
- unuseoch chekin pecheom
- chekin nefeniimw me chekin apwen niimw
- chekin non mesom ika mei foumangeno en chochonun ren osukosuken mesom
- oposun mater
- chonun chuchum me chekin chaom ika mei wor osukosuken kidney

Epwe fan eu non unusen manawom, angei:

- Oposun paiking
- oposun hepatitis B

Aninisin mei mukono me semwenin suke.

Ika pwe mei wor aninisin mei mukono reom, cheki ika pwe mei wor ototun aninisin mei uri semwenin suke. Aninisin mei mukono mei wor ekkoch momon mei nomw fan nunurun:

- osukunen mei semwenin suke
- pisekisekin mei semwenin suke
- safeien semwenin suke
- churi ekkewe mei sinenap met sakkun mongo mei och
- suus mei sakono, ika en mei wesen osupwangan



Met kopwe fori

- ✓ Eisini omw we health care team faniten ekkei me ekkoch test en mei wesen osupwangan. Eis met pungunon ifan wewen.
- ✓ Maketiw ewe pwinin maram, raan me ier me kunokun omw chuno.
- ✓ Nounou ewe kato mei nomw nukunupen ei puuk omw kopw rekotuni omw na semwenin suke.
- ✓ Ika mei wor aninisin mei mukono, cheki kokotun omw na aninisin mei mukono.

Mettoch kopwe chechemeni:

- En wesen ouchean monun omw ei health care team.
- Fiti ekkena ruanu kinikin on ei puuk epwe anisuk omw kopwe sinei omw kopwe tumunuw omw na semwenin suke.
- Kaeo omw kopwe tori kaukun omw na semwenin suke ABC met ka achocho ngeni.
- Eisini omw na health care team ren aninis.

Rekotun ai ei semwenin suke

Ifa usun aean ei rekot.

Ewin kopwe aneani ena mei erino mei nom non ena peich nge mei ekis kiroch. Ei epwe urenuk:

- iten ena test ika omw chechek
- epwe fan fite omw angei ei test ika omw chechek
- ifa ukukun kopwe achocho ngeni ren (ren A1C, feita cha, me kiris non cha)

Iwe, maketiw ewe pwinin maram, raan me ier me pungunon eu me eu ekkewe test me ekkewe chechek ke angei. Angei ei kato uwei ngonuk fansoun omw ka noo non ewe health care. Pwar ngeni omw na health care team. Apwarausa met kopwe achocho ngeni me ifan usum.

A1C- epwe fan ruu non eu ier				Upwe achocho ngeni
Pwinin maram, raan me ier				
Pungunon				

Feita cha (BP) - Fansoun omw chuno				Upwe achocho ngeni
Pwinin maram, raan me ier				
Pungunon				

Kiris non chaa - Fan eu non eu ier				Upwe achocho ngeni
Pwinin maram, raan me ier				
Pungunon				

Rekotun ai ei semwenin suke

Ifa usun aean ei rekot.

Aea ei kinikin ne maketiw pwinin maram, raan ier me pungunon eu me eu ekkewe test, exam ika oppos.

Eu me eu chuno	Pwinin maram, raan me ier	Pungunon
Chekin peche		
Nenengeni sefani omw na ototun tumunun inisum		
Cheki choum		
Nenengeni sefani ekkewe safei		

Fan eu non eu ier	Pwinin maram, raan me ier	Pungunon
checkin niimw		
chekin mesom ika en mei chochon mei foumongono		
Unusen chekin pecheom		
Opposun mater		
Chekin kidney		

Fan eu non eu ier	Pwinin maram, raan me ier	Pungunon
Opposun paiking		
Hepatitis B short		

Pwisin omw chekin suke non chaom

Ifan usun ai upwe nounou ei kato.

Ei kato mei wor unungat kinikin non. Eu me eu kinikin e urenuk inet kopwe cheki omw na suke non chaom: mwen omw kopwe mongo, 1 ngeni 2 awa mwen ekkewe kinikinin mongo, 1 ngeni ruu awa mwirin eu me eu ekkewe kinikinin mongo, me atun kopwene mour. Fansoun meinis in kopwe cheki omw na suke non chaom, kopwe maketiw ewe mwinin maram, raan ier, kunokun me pungunon. Angei ei kato uwei ngonuk fansoun omw ka noo non ewe health care. Pwar ngeni omw na health care team. Apwarausa met kopwe achocho ngeni me ifan usum.

	Pwinin maram, Kunok raan me ier	Pungunon
Ai ei suke non cha mwen mongo:		
Epwe ukukun 80 ngeni 130*		
Ina met upwe achocho ngeni:		
Ai ei suke non cha 1-2 awa mwirin mongo:		
Epwe kukun 180*		
Ina met upwe achocho ngeni:		
Ai ei suke non cha mwen upwe mour :		
Epwe ukukun 110 150*		
Ina met upwe achocho ngeni:		

*Omw na suke non cha epwe maa sokono ika pwe en emon mei mukeno (napeseni 65) me mei wor reom semwin suke non fansoun nakatam. Mei pwan tongeni maa sokono ika mei wor och sakkun osukosuken inisum ren semwenin ngasangas, ika omw na suke non cha e konien kukun.

Kopwe kaeo chomong:

Chomong me nein ekkei kumi epwe non kapasen merika me Spanish.

National Diabetes Education Program

Ewe CDC: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes/ndep

At NIH: Phone: 1-800-860-8747
www.ndep.nih.gov

Diabetes HealthSense: Omw kopwe nonomwoch ina kopwe kuna won line.

www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

Academy of Nutrition and Dietetics

1-800-877-1600

www.eatright.org

American Association of Diabetes Educators

1-800-338-3633

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

www.diabetes.org

American Heart Association

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

www.medicare.gov

Department of Agriculture, *U.S. Dietary Guidelines*
www.ChooseMyPlate.gov

Juvenile Diabetes Research Foundation
1-800-533-CURE (1-800-533-2873)
www.jdrf.org

National Eye Health Education Program
1-301-496-5248
<https://nei.nih.gov/nehep>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov

National Kidney Disease Education Program
1-800-860-8747
<http://www.nkdep.nih.gov/>

National Diabetes Education Program

**Ren omw kopwe sinei kokori ei nampa 1-800-CDC-INFO
(1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348**

Ika chuto www.cdc.gov/diabetes/ndep

Ewe U.S. Department of Health and Human Services me ewe National Diabetes Education Program (NDEP) me ewe Centers for Disease Control and Prevention (CDC) me ewe National Institutes of Health (NIH) ar anisi napeseni 200 emwicheich.

Martha M. Funnell, MS, RN, CDE ren ewe Michigan Diabetes Research and Training Center ar nenengen sefani ekkei mettoch an epwe wesen pwupwunguoch.

Chon awewei non foosun Chuuk (Chuukese) mei awora seni ewe ofesin linguistic services me ewe Pwutain Epetin Samaw me Semwin (“Centers for Disease Control and Prevention”, ika “CDC”) iwe angangen ekesiwinin ekana taropwe mei for seni Moria Shomour, ewe Chuuk NCD Chon Amonota, me Melsihter Artui, ewe Souangöch non Pekin Tumwun non Fonuen Merika Unus.

NDEP-67CHU

