

4




Etap pou Kontwole Dyabèt Ou pou Lavi



Pwogram Nasyonal pou Edikasyon sou Dyabèt

Yon pwogram Enstiti Nasyonal Sante ak Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi



Ti liv sa a bay kat etap enpòtan pou ede w kontwole dyabèt ou epi pou mennen yon lavi ki long epi aktif.

Sa ki nan liv la

Etap 1: Aprann sa dyabèt lan ye	1
Etap 2: Konnen ABC sou dyabèt ou a	5
Etap 3: Aprann kijan pou viv avèk dyabèt la	8
Etap 4: Resevwa swen regilye pou rete an sante	11
Bagay pou sonje	12
Dosye Swen Dyabèt Mwen an	13
Pou aprann plis	16



Aksyon ou kapab fè

Mak yo ki nan ti liv sa a montre aksyon ou kapab fè pou kontwole dyabèt ou a. ✓

- ✓ Ede ekip swen sante ou la fè yon plan swen pou maladi dyabèt k ap efikas pou ou.
- ✓ Aprann fè bon chwa pou swen dyabèt ou a chak jou.

1 ETAP 1: Aprann sa dyabèt lan yet.

Kisa dyabèt lan ye?

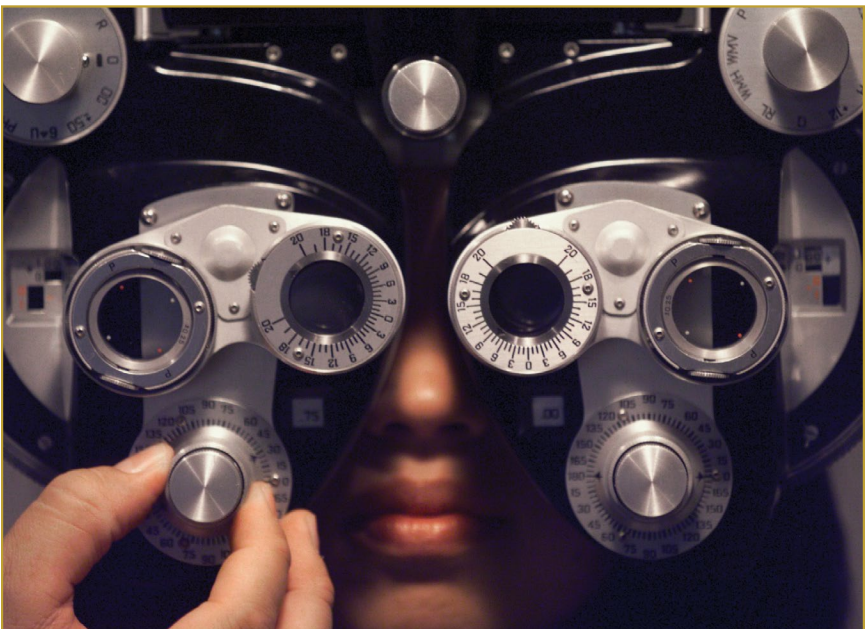
Gen Twa (3) Kalite dyabèt Prensipal:

- **Dyabèt Tip 1** – Kò ou pa pwodui ensilin. Sa se yon pwoblèm paske ou bezwen ensilin pou pran sik (glikoz) ki nan sa ou manje epi pou fè li tounen enèji pou kò ou. Ou bezwen pran ensilin chak jou pou viv.
- **Dyabèt Tip 2** – Kò ou pa pwodui ensilin oswa li pa byen itilize ensilin lan. Ou ka bezwen pran grenn oswa ensilin pou ede kontwole dyabèt ou a. Tip 2 a se kalite dyabèt ki pi kouran.
- **Dyabèt jestasyonèl (jest-TAY-shun-al)** - Kèk fanm gen kalite dyabèt sa a lè yo ansent. Nan pi fò ka, dyabèt sa a ale apre tibebe a fin fèt. Men menm si li ale, fanm sa yo ak pitit yo gen anpil chans pou yo gen dyabèt pi devan nan lavi yo.

Ou se manm ki pi enpòtan nan ekip swen sante w la.

Ou se moun k ap kontwole sik ou jou apre jou. Pale avèk doktè w la sou fason ou kapab pi byen pran swen dyabèt ou a pou w ka rete an sante. Men kèk lòt moun ki kapab ede w:

- dantis
- doktè pou dyabèt
- edikatè pou dyabèt
- dyetetisyen
- doktè zye
- doktè pye
- zanmi ak fanmi
- konseye sante mantal
- enfimyè
- enfimyè pratisyen
- famasyen
- travayè sosyal



Fason pou aprann plis bagay sou dyabèt.

- Swiv kou pou aprann plis bagay sou fason pou viv avèk dyabèt. Pou jwenn yon kou, kontakte ekip swen sante w la, lopital ou a, oswa klinik sante ki nan zòn lakay ou. Ou kapab fè rechèch sou entènèt tou.
- Antre nan yon gwoup sipò — vini sou plas oswa ale sou entènèt — pou jwenn sipò lòt moun ki gen dyabèt tou pou w ka pi byen kontwole sik ou.
- Li enfòmasyon ak konsèy sou dyabèt sou entènèt. Ale sou <http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/>

Pran dyabèt la oserye.

Ou te ka tandè moun di yo gen “yon ti dyabèt” oswa “sik yo yon ti jan wo.” Mo sa yo vle fè konprann dyabèt la pa yon maladi ki grav. Se **pa** vre. Dyabèt se yon maladi ki **grav** anpil, men ou ka aprann kontwole li.

Moun ki fè maladi dyabèt bezwen chwazi manje ki bon pou sante yo, yo bezwen rete nan yon gwosè ki bon pou sante yo, yo bezwen bay kò yo aktivite chak jou, epitou fòk yo pran medikaman yo menm lè yo ta santi yo byen. Sa pa fasil. **Sa pa fasil, men li enpòtan pou fè sa!**



Pou kisa pou ou pran swen dyabèt ou a?

Si ou pran swen tèt ou ak dyabèt ou sa kapab ede ou santi ou byen nèt ale. Lè sik nan san w lan (glikoz) preske nòmal, ou gen plis chans pou w:

- gen plis enèji
- gen mwens fatig ak swaf
- bezwen pipi mwen souvan
- blese w yo geri pi byen
- gen mwens enfeksyon sou po w ak nan blad pipi w

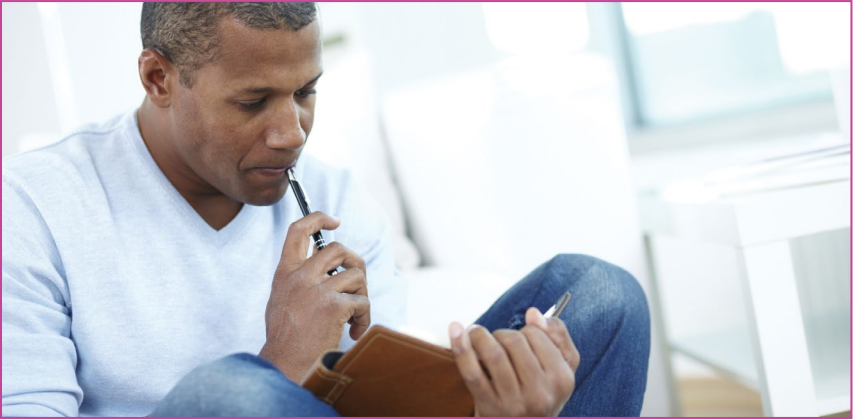
Anplis de sa, w ap gen mwens chans pou gen pwoblèm sante akòz dyabèt la tankou:

- atak kadyak oswa estwòk
- pwoblèm zye ki kapab lakòz ou gen pwoblèm pou wè oswa vin avèg
- doulè, pikotman, oswa pèt sansasyon nan men ak nan pye, yo rele tou domaj nan nè
- pwoblèm ren ki kapab lakòz ren ou sispann travay
- pwoblèm dan ak jansiv



Aksyon ou kapab fè

- ✓ Mande ekip swen sante w la ki kalite dyabèt ou genyen.
- ✓ Aprann kote ou kapab ale pou jwenn sipò.
- ✓ Si ou aprann kijan pou pran swen dyabèt ou, sa ap ede ou santi ou byen jodi a ak pi devan.



2 ETAP 2: Konnen ABC dyabèt ou a.

Pale avèk ekip swen sante w la sou fason pou kontwòle **A1C** ou , **Tansyon** ou ak **Kolestewòl** ou. Sa ka ede ou redwi chans pou fè yon atak kè, estwòk oswa lòt pwoblèm sik lan kapab lakòz.

A pou tè s **A1C (A-en-C)** a.

Kisa A1C a ye?

A1C se yon tè s san ki mezire nivo sik mwayen ou gen nan san w sou twa (3) dènye mwa yo. Tès sa a diferan avèk tè s sik nan san ou fè chak jou a.

Pou kisa li enpòtan?

Ou bezwen konnen nivo sik nan san w apre yon peryòd tan. Ou pa vle chif sa yo rive twò wo. Si nivo sik nan san w wo, se yon danje sa ye pou kè w, veso sangen w yo, ren w, pye w ak zye w yo.

Ki objektif A1C a?

Objektif A1C pou anpil moun ki fè dyabèt pi anba pase 7. Li ka pa menm jan pou w ou. Mande kisa objektif pa w ta dwe ye.

B pou Tansyon.

Kisa tansyon an ye?

Tansyon se fòs san ou kont pawa veso sangen ou yo.

Pou kisa li enpòtan?

Si tansyon w monte twò wo, l ap fè kè w travay twòp. Sa kapab lakòz ou gen yon atak kè, estwòk, epi domaje ren w ak zye w.

Kisa objektif tansyon an ye?

Objektif tansyon an pou pi fò moun ki souffri ak dyabèt pi ba pase 140/90. Li ka pa menm jan pou w ou. Mande kisa objektif pa w ta dwe ye.



C pou Kolestewòl.

Kisa tansyon an ye?

Gen de kalite kolestewòl nan san ou: LDL ak HDL.

LDL oswa "move" kolestewòl la kapab anpile epi bouche veso sangen w yo. Li ka lakòz ou fè yon atak kè oswa estwòk.

HDL oswa "bon" kolestewòl la ede w retire "move" kolestewòl nan veso sangen ou yo.

Kisa objektif LDL ak HDL yo ye?

Mande kisa chif kolestewòl pa w yo ta dwe ye. Objektif ou yo ka pa menm ak pa lòt moun. Si ou gen plis pase 40 lane, ou ka bezwen pran yon medikaman estatin pou sante kè ou.



Aksyon ou kapab fè

- ✓ Mande ekip swen sante w la:
 - kisa chif A1C ou, chif tansyon ou, ak chif kolestewòl ou ye ak sa yo ta dwe ye. Objektif ABC ou la ap depann de kantite tan ou te genyen dyabèt la, lòt pwoblèm sante, ak nan ki pwen dyabèt ou a difisil pou kontwole.
 - sa ou kapab fè pou reyalize objektif ABC ou yo.
- ✓ Ekri chif ou yo nan rejis ki nan do tiliv sa pou w ka swiv pwogrè w yo.

3 ETAP 3: Aprann kijan pou viv avèk dyabèt la

Li nòmral pou santi ou akable, tris oswa fache lè w ap viv avèk dyabèt. Ou ka konnen etap ou ta dwe fè yo pou rete an sante, men ou ka gen pwoblèm pou swiv plan w lan kòrèkteman apre yon peryòd tan. Seksyon sa a gen kèk ti konsèy sou fason sou fason pou viv avèk dyabèt, sou kalite manje ou ta dwe manje epi sou fason pou fè egzèsis fizik.

Viv avèk dyabèt ou a.

- Estrès kapab ogmante sik nan san ou. Aprann fason pou bese estrès ou. Eseye gwo respirasyon, jadinaj, pwomnad, meditasyon, distrè ou ou oswa koute mizik ou pi renmen yo.
- Mande èd si ou santi w deprime. Yon konseye sante mantal, yon gwoup sipò, yon manm legliz, yon zanmi, yon manm fanmi k ap koute enkyetid ou yo ka ede w santi ou pi byen.

Manje byen.

- Aprann sa pou manje pou dyabèt lan avèk èd ekip swen sante ou la.
- Chwazi manje ki pap fè w gwosi ki gen mwens grès ki sot nan bèt ak fritay, mwens sik ak mwens sèl.
- Manje manje ki gen anpil fib, tankou sereyal konplè, pen, krakèz, diri oswa pat alimantè.
- Chwazi manje tankou fwi, legim, grenn konplè, pen ak sereyal konplè, ak lèt ak fwomaj ki pa gen anpil grès oswa ki san krèm.
- Bwè dlo nan plas ji ak soda nòmral.



- Lè w ap manje yon repa, plen mwatye asyèt ou a avèk fwi ak legim, yon ka avèk yon pwoteyin mèg, tankou pwa, oswa vyann poul oswa vyann kodenn san po a, epi yon ka avèk grenn konplè, tankou diri jòn oswa pat alimantè ble konplè.

Fè egzèsis fizik.

- Fikse yon objektif pou fè plis egzèsis fizik pandan pifò jou nan semèn nan. Kòmanse dousman ak 10 minit ap mache, 3 fwa pa jou.
- De fwa pa semèn, travay pou ogmante fòs mis ou yo. Itilize bann elastik, fè yoga, jadinaj ki difisil (fouye epi plante avèk zouti), oswa eseye fè pouchòp.
- Rete oswa rive nan yon gwosè ki bon pou sante ou lè ou itilize plan repa ak lè ou bouje anpil.

Konnen sa pou fè chak jou.

- Pran medikaman pou dyabèt yo ak pou nenpòt lòt pwoblèm sante menm lè ou santi ou byen. Mande doktè ou la si ou bezwen aspirin pou pa gen yon atak kè oswa estwok. Fè doktè ou la konnen si ou pa gen mwayen pou achte medikaman ou oswa si ou gen nenpòt efè segondè.

- Tcheke pye ou chak jou pou wè si yo gen blesi, zanpoul, tach wouj ak si yo anfle. Rele ekip swen sante ou la touswit pou nenpòt blesi ki pa ale.
- Bwose dan w epi pase fil dantè ladan yo chak jou pou kenbe bouch ou, dan ou ak jansiv ou an sante.
- Sispann fimen. Mande èd pou kite fimen. Rele 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Swiv sik nan san ou. Ou ka vle tcheke li yon fwa oswa anpil fwa pa jou. Itilize kat ki dèyè tiliv sa a pou konsève yon dosye chif sik nan san ou. Sonje pou pale sou sa avèk ekip swen sante ou la.
- Tcheke tansyon ou si doktè ou la mande w pou fè sa epi konsève l nan yon dosye.

Pale avèk ekip swen sante ou la.

- Mande doktè ou la si ou gen nenpòt kesyon sou dyabèt ou.
- Rapòte nenpòt chanjman nan sante ou.



Aksyon ou kapab fè

- ✓ Mande yon plan repa ki bon pou sante ou.
- ✓ Mande fason pou fè plis egzèsis fizik.
- ✓ Mande kijan ak kilè pou teste sik nan san ou ak fason pou itilize rezilta yo pou kontwòle dyabèt ou.
- ✓ Itilize konsèy sa yo pou ede ou avèk swen tèt ou.
- ✓ Diskite sou kijan rezilta plan dyabèt ou ap mache pou ou chak fwa ou vizite ekip swen sante ou la.

4

ETAP 4: Resevwa swen regilye pou rete an sante.

Vizite ekip swen sante ou la omwen de fwa chak ane pou jwenn epi trete nenpòt pwoblèm bonè.

Nan chak vizit, sonje pou fè yon:

- tchèk tansyon ou
- tchèk pye ou
- tchèk gwochè ou
- revizyon plan swen sante ou

De fwa chak ane, fè yon:

- **tès A1C.** Ou ka tcheke li pi souvan si li plis pase 7.

Yon fwa chak ane, sonje pou fè yon:

- tès kolestewòl
- fè yon egzamen pye
- egzamen dan pou tcheke dan ou ak jansiv ou
- egzamen zye dilate pou tcheke si ou gen pwoblèm zye
- vaksen kont grip
- tès pipi ak tès san pou tcheke si ou gen pwoblèm ren

Omwen yon fwa nan lavi ou, pran yon:

- vaksen kont nemoni
- vaksen kont epatit B

Medicare ak dyabèt.

Si ou gen Medicare, tcheke pou wè kijan plan ou an garanti swen pou dyabèt. Medicare garanti kèk frè pou peye pou:

- edikasyon sou dyabèt
- materyèl pou dyabèt
- medikaman pou dyabèt
- vizit nan klinik yon dyetetisyen
- soulye espesyal, si ou bezwen yo



Aksyon ou kapab fè

- ✓ Poze ekip swen sante ou kesyon sou tè s sa yo ak sou lòt tè s ou ka bezwen. Mande kisa rezilta ou yo vle di.
- ✓ Ekri dat ak lè pwochen vizit ou.
- ✓ Itilize kat ki dèyè tiliv sa a pou note swen wap resevwa pou dyabèt ou a.
- ✓ Si ou gen Medicare, tcheke plan ou.

Bagay pou Sonje:

- Ou se manm ki pi enpòtan nan ekip swen sante w la.
- Swiv kat etap yo ki nan tiliv sa a pou ede ou aprann fason pou kontwole sik ou.
- Aprann kijan pou reyalize objektif ABC dyabèt ou a.
- Mande ekip swen sante ou la èd.

Dosye Swen Dyabèt Mwen an

Fason pou itilize dosye a.

Tou dabò li ba ak lonbraj la ki nan paj la. Li di ou:

- non tèl la oswa non tchekòp la
- konbyen fwa pou fè tèl la oswa tchekòp la
- sa objektif pèsònèl ou ye (pou A1C, tansyon ak kolestewòl)

Answit, ekri dat ak rezilta yo pou chak tèl oswa tchekòp ou resevwa. Ale avèk ka sa a nan vizit swen sante ou la. Montre li ba ekip swen sante ou la. Pale sou objektif ou yo ak sou kijan ou ye.

A1C - Omwen de fwa chak ane				Objektif mwen
Dat				
Rezilta				

Tansyon (BP) - Nan chak vizit				Objektif mwen
Dat				
Rezilta				

Kolestewòl - Yon fwa chak ane				Objektif mwen
Dat				
Rezilta				

Dosye Swen Dyabèt Mwen an

Fason pou itilize dosye a.

Itilize paj sa a pou ekri dat ak rezilta chak tès, egzamen oswa vaksen.

Chak Vizit	Dat	Rezilta
Tchèk pye		
Revize plan swen pèsonèl ou		
Tchèk gwosè ou		
Revize medikaman yo		

Yon fwa Chak Ane	Dat	Rezilta
Egzamen dan		
Egzamen zye dilate		
Fè egzamen pye		
Vaksen kont grip		
Tchèk ren		

Yon fwa omwens	Dat	Rezilta
Vaksen kont nemoni		
Vaksen kont Epatit B		

Tchèk Sik nan San poukont ou

Fason pou itilize kat sa a.

Kat sa a gen twa (3) seksyon ladan. Chak seksyon ap di ou kilè pou tcheke sik nan san ou: anvan chak repa, 1 a 2 èdtan apre chak repa, ak lè pou al dòmi. Chak fwa ou tcheke sik nan san ou, ekri dat la, lè a ak rezilta yo. Ale avèk ka sa a nan vizit swen sante ou la. Montre li ba ekip swen sante ou la. Pale sou objektif ou yo ak sou kijan ou ye.

	Dat	Lè	Rezilta
Sik nan san mwen anvan repa yo:			
	Objektif nòmal 80 a 130*		
	Objektif mwen:		
Sik nan san mwen 1-2 èdtan apre repa:			
	Ojektif nòmal anba 180*		
	Objektif mwen:		
Sik nan san mwen nan lè pou mwen al kouche:			
	Objektif nòmal 110 a 150*		
	Objektif mwen:		

*Objektif sik ki nan san w ka pa menm si w se yon granmoun aje (plis pase 65 lane) epi ou ap soufri ak dyabèt depi lontan. Yo ka pa menm si w gen lòt pwoblèm sante tankou maladi kè, oswa si sik nan san w ab bese twòp souvan.

Pou jwenn plis enfòmasyon:

Anpil nan gwoup sa yo ofri atik nan lang Angle ak Panyòl.

Pwogram Nasyonal pou Edikasyon sou Dyabèt

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

Nan NIH: Telefòn: 1-800-860-8747
www.ndep.nih.gov

Diabetes HealthSense: Yon resous sou entènèt pou viv byen. www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

Akademi Nitrisyon ak Dyetetik 1-800-877-1600
www.eatright.org

American Association of Diabetes Educators
1-800-338-3633
www.diabeteseducator.org

**Asosyasyon Dyabèt Ameriken
(American Diabetes Association)**
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org

Asosyasyon Kè Ameriken (American Heart Association)
1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)
www.americanheart.org

**Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi
(Centers for Disease Control and Prevention)**
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes

Sant pou Sèvis Medicare ak Medicaid
(Centers for Medicare & Medicaid Services)
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
www.medicare.gov

Depatman Agrikilti, Konsiy Detetik peyi Etazini
www.ChooseMyPlate.gov

Fondasyon Rechèch sou Dyabèt Jivenil
(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>

Enstiti Nasyonal Dyabèt ak Maladi Dijestif ak Maladi Ren
(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) Biwo Santral Enfòmasyon sou Dyabèt (National Diabetes Information Clearinghouse)
1-1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov

Pwogram Nasyonal pou Edikasyon sou Maladi Ren
1-800-860-8747
<http://www.nkdep.nih.gov/>

Pwogram Nasyonal pou Edikasyon sou Dyabèt

**Pou plis enfòmasyon rele 1-800-CDC-INFO
(1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348**

Oubyen ale sou www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi ansanm ak Enstiti Nasyonal Sante (NIH) te finanse Pwogram Nasyonal Edikasyon sou Dyabèt [National Diabetes Education Program (NDEP)] Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Etazini an (U.S. Department of Health and Human Services) avèk sipò plis pase 200 òganizasyon patnè.

Martha M. Funnell, MS, RN, CDE ki nan Sant Rechèch ak Fòmasyon sou Dyabèt nan Michigan (Michigan Diabetes Research and Training Center) te revize dokiman sa a pou presizyon.

Se Multilingual Services nan Sant pou Kontwòl Maladi ak Prevansyon (CDC) ki asire tradiksyon an nan lang kreyòl ayisyen epi se Doktè Nancy Charles Larco, Fondasyon Ayisyen Dyabèt ak Maladi Kadyovaskilè, ki revize l.

NDEP 67HC



National Institutes
of Health



CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION