




**Auala e va'ava'aia
fa'alelei ai lou ma'i
suka mo lou olaga atoa**



Polokalama o A'oa'oga mo le Ma'i Suka i le Atunu'u

O le polokalama a le National Institute o le Soifua Maloloina ma Nofoaga Tutotonu mo le Puipuia ma le Togafitia o fa'ama'i



O lenei tama'i tusi o lo'o fa'amatalaina ai ia auala taua e fa e fesoasoani ai ia te oe i le va'ava'aia fa'alelei o lou ma'i suka ma soifua ai i se taimi umi ma se olaga e gaiioi.

Mea o lo'o aofia i lenei tusi

Sitepu 1: A'oa'oina le uiga o le ma'i suka	1
Sitepu 2: Ia e iloa le ABC's o lou ma'i suka	5
Sitepu 3: Ia e iloa ona ola ma le ma'i suka.	8
Sitepu 4: Ia tausi fa'alelei oe i taimi uma ina ia e ola soifua maloloina lelei	11
O mea ia e te manatuaina	12
O la'u tusi fa'amaumauga mo lo'u ma'i suka	13
O lo'u malamalama'aga atili	16



Gaioiga e mafai ona e faia

O fa'aailoga ✓ i lenei tama'i tusi o lo'o fa'aalia ai gaioiga e mafai ona e faia e va'ava'aia fa'alelei ai lou ma'i suka.

- ✓ Fesoasoani i lau vaega o lo'o fesoasoani ia te oe mo le faia o se peleni lelei mo le va'ava'aia o lou ma'i suka, se peleni e aoga ma fetau mo oe.
- ✓ Ia e a'oa'o i le faia o ni filifiliga atamai ma le aoga mo le va'ava'aia lelei o lou ma'i suka i aso uma.

1 Sitepu 1: A'oa'oina le uiga o le ma'i suka

O le a le ma'i suka?

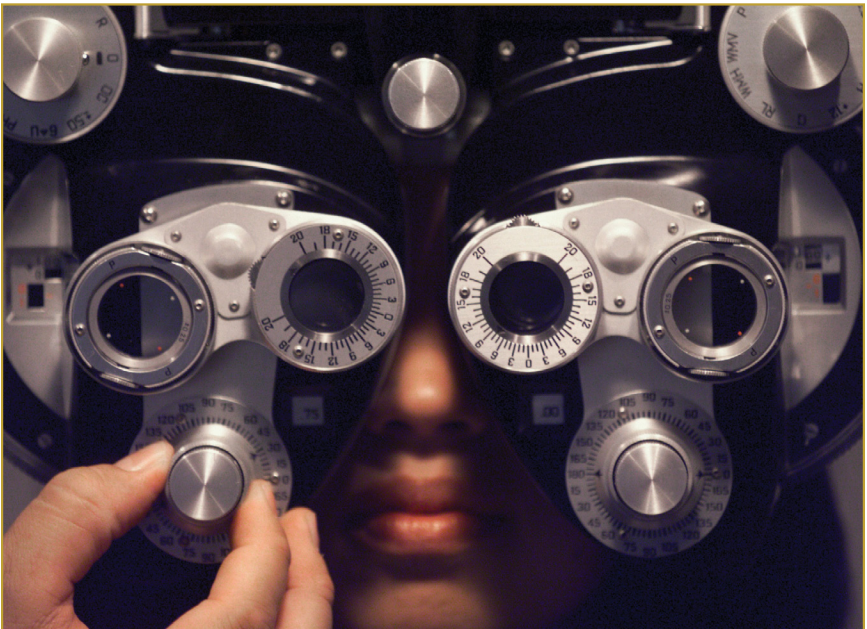
E tolu vaeaga o le ma'i suka:

- **O le Type 1 ma'i suka** - Ua le mafai e lou tino ona gaosia inisulini (insulin). O le fa'afitauli lea aua e mana'omia le inisulini e na te aveina le suka mai mea'ai o lo'o e taumafaina ma fa'aliliu i le malosi mo lou tino. E mana'omia le inisulini i aso uma ina ia e ola.
- **O le Type 2 ma'i suka** - Ua le mafai e lou tino ona gaosia pe fa'aaogaina lelei le inisulini. E ono e mana'omia le inuina o fuala'au po'o inisalini e fesoasoani i le togafitia o lou ma'i suka. O le Type 2 o le ituaiga ma'i suka o lo'o ta'atele.
- **O le Gestational ma'i suka** - O nisi o fafine e latou te a'afia i lenei ituaiga o ma'i suka pe a o'o ina ma'i to. O le tele o taimi, e toe alu 'ese le ma'i suka pe a fanau mai le pepe. Ae e tusa lava foi pe alu 'ese, o nei fafine ma a latou fanau o le a fa'ateleina le avanoa e maua ai i le ma'i suka i se taimi o o latou olaga.

O oe e sili ona taua i lau vaega o lo'o va'ava'aia lou ma'i.

O oe e va'ava'aia lelei lou ma'i suka i aso uma. Talanoa i lau foma'i e uiga i auala sili ona lelei e va'ava'aia lelei ai lou ma'i suka ina ia e soifua maloloina lelei. O isi e mafai ona fesoasoani o:

- foma'i nifo
- foma'i o le mafaufau
- foma'i mo ma'i suka
- tama'ita'i tausii ma'i
- Faiaoga o le ma'i suka
- foma'i o vaila'au
- faufautau mo lau mea tausami
- foma'i fa'apitoa mo tagata lautele
- foma'i o mata
- foma'i o vae
- uo ma aiga



Fa'afefea ona e a'oa'o atili e uiga i le ma'i suka.

- Ave vasega ia a'oa'o atili ai e uiga i le soifua ma le ma'i o le suka. Ina ia e mauaina nei vasega, siaki i lau vaega o lo'o fesoasoani ia te oe, falema'i, po'o le ofisa foi o le soifua maloloina. E mafai foi ona e sailia i luga o le upega tafa'ilagi.
- Auai i se fa'alapotopoto ga lagolago - fa'afesaga'i po'o luga o le upega tafa'ilagi - ina ia e maua le lagolago mai a i latou i le va'ava'aia lelei o lou ma'i suka.
- Faitau e uiga i le ma'i suka i luga o upega tafa'ilagi. Alu i le <http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/>

Ia e mataala i lou ma'i suka.

Atonu na e fa'alogo i tagata o fa'apea mai "o sina pa'i mai o le ma'i suka" po'o fa'apea mai foi o o latou "suka ua fai sina maualuga." o nei fa'aupuga o lo'o fa'aalia mai ai o le ma'i suka e le o se ma'i matuia. E le sa'o lea. O le ma'i suka e matuia, ae e mafai ona e a'oa'o e va'ava'ai fa'alelei.

O i latou e maua i le ma'i suka, e mana'omia le faia lelei o filifliga e tusa o mea taumafa e maua ai le soifua maloloina, ia i ai le mamafa o pauna i se tulaga maloloina, ia fa'ateleina ona gaiou i aso uma, ma inuina fuala'au fa'atonuina e le foma'i tusa lava pe ua fa'alogoina le tino malosia. E matua tele mea e mana'omia ona faia.
E le faigofie, ae e matua taua lava!



Aisea e tatau ai ona tausī fa'alelei lou ma'i suka?

O le tausī fa'aleleiina o 'oe ma lou ma'i suka e mafai ona fesoasoani ai ia te oe ina ia lelei lau fa'alogona nei, ma i le lumana'i. A o'o le suka (glucose) i lou toto latalata i le tulaga e tatau ona i ai, e ono:

- fa'ateleina le malosī o lou tino
- fa'aititia le le lava ma le fia inu so'o
- fa'aititia le pasiina so'o o fe'au vai
- lelei le fa'alogona
- fa'aititia le inifeti o le pa'u po'o le bladder

O le a fa'aititia foi le avanoa e maua ai i isi tulaga matuia o le soifua maloloina e mafua mai ona o le ma'i suka e pei o:

- fatu pe po'o le stroke
- fa'afitauli o mata e ono fa'afaigata ai ona va'ai pe o'o lava foi ina tauaso
- ma'ini'ini po'o le pepe o ou lima ma vae, ua fa'aigoaina foi o le fa'atama'iaina o neura o lou tino
- fa'afitauli i fatu ga'o, e mafai ona mafua ai le le toe gaiōi o ou fatu ga'o
- fa'afitauli i ou nifo ma tainifo



Gaioiga e mafai ona e faia

- ✓ Fesili i lau vaega o lo'o va'ava'aia lou ma'i suka po'o le a le ituaiga o ma'i suka o lo'o e maua ai
- ✓ A'oa'o po'o fea e te maua ai le lagolago
- ✓ A'oa'o pe fa'afefea e le va'ava'aia lelei o lou ma'i suka ona fesoasoani ia te oe ina ia e maua se fa'alogona lelei nei, ma i le lumana'i.



2 Sitepu 2: Ia e iloa le ABC's o lou ma'i suka

Talanoa i lau vaega o lo'o va'ava'aia lou ma'i suka pe **fa'afefea** ona **va'ava'aia lelei** lou A1C, Toto maualuga, ma le ga'o i lou tino (Cholesterol). O lenei mea e fesoasoani i le fa'aititia o le avanoa e te ono maua ai i le fatu pe, stroke, po'o isi fo'i fa'afitauli maua mai le ma'i suka.

A mo le su'ega A1C (A-tasi-C).

O le a lea mea?

O le A1C o le su'ega o le toto e fua ai le averesi o le maualuga o le suka i lou toto mai le tolu masina talu ai. E 'ese mai le su'ega o le suka o lou toto o lo'o e faia i aso ta'itasi.

Aisea e taua ai?

E tatau ona e iloina le maualuga o i ai le suka i lou toto i taimi uma. E te le mana'omia ia numera ina ia oso maualuga. O le maualuga o le suka i lou toto e ono fa'aleagaina ai lou fatu, alatoto, fatuga'o, vae ma mata.

O le a le maualuga e tatau ona i ai le A1C?

O le maualuga e tatau ona i ai le A1C mo le tele o tagata e maua i le ma'i suka o le i lalo o le 7. E ono 'ese lea fuainumera mo oe. Fesili i lau foma'i po'o le a le fuainumera e tatau ona e i ai.

B mo le maualuga o lou toto (Blood Pressure).

O le a lea mea?

O le maualuga o le toto (Blood pressure) o le fosiina o lou toto aga'i i puipui o alatoto.

Aisea e taua ai?

A maualuga tele le fosi o lou toto, o le a fa'apea ona galue malosi lou fatu. E ono maua ai oe i le fatu pe, stroke, fa'atama'ia ai ou fatuga'o ma mata

O le a le numera e tatau ona i ai le fosi o lou toto?

O le maualuga e tatau ona i ai le fosi o le toto mo le tele o tagata e maua i le ma'i suka o le i lalo ifo o le 140/90. E ono 'ese lea fuanumera mo oe. Fesili i lau foma'i po'o le a le fuainumera e tatau ona e i ai.



C mo le Cholesterol.

O le a lea mea?

E lua ituaiga o Ga'o i lou toto:
LDL ma le HDL.

LDL po'o le "ituaiga leaga" e ono fa'atupula'ia ma pupuni ai ou alatoto. E ono mafua ai le fatu pe po'o le stroke.

HLD po'o le cholesterol "ituai ga lelei" e fesoasoani e ave'eseina cholesterol "ituaiga leaga" mai ou alatoto.

O a maualuga e tatau ona i ai, po'o sini faamoemoeina o le LDL ma le HDL?

Fesili i lau foma'i po'o le a le fuainumera e tatau ona i ai le maualuga o le ga'o (cholesterol) i lou tino. O au sini e ono 'ese mai isi tagata. Afai ua ova atu ma le 40 ou tausaga, e ono tatau ona e inuina le fuala'au o le statin mo le fatu soifua maloloina



Gaioiga e mafai ona e faia

- ✓ Fesili i lau vaega o lo'o fesoasoani ia te oe mo le va'ava'aia lelei o lou soifua maloloina.
 - O a fuainumera e tatau ona i ai lou AIC, maualuga o lou toto, ma le tele o le ga'o i lou tino. O le maualuga o au ABC sini, e fuafua i le umi talu ona e a'afia i le ma'i suka, isi fa'afitauli tau le soifua maloloina ma le faigata ona fa'atonutonuina lelei o lou ma'i suka, ma
 - o a mea e ao ona e faia ina ia ausia ai ia sini.
- ✓ Tusi i lalo au fuainumera i le avanoa o fa'amaumauga i tua o lenei tama'i tusi, ina ia va'ava'aia lelei lou alualu i luma.

3 Sitepu 3: Ia e iloa ona ola ma le ma'i suka.

E faigofie lava ona e maua lagona ua matua faigata tele, fa'anoanoa pe ita foi, pe a ua e ola ma le ma'i o le suka. Atonu ua e iloina auala e ao ona faia ina ia fa'aauau ai pea lou soifua maloloina, ae ua faigata ona e tausi i auala po'o lau peleni i le tele o taimi. O lenei vaega o lo'o tusia ai ni manatu po'o ni aitia pe fa'afefea ona e fa'atautaia lou ma'i suka, ia lelei au taumafa, ma faia ni au gaoiga.

Fa'atautaia lelei lou ma'i suka.

- O le popole e ono fa'atupulaia ai le suka i lou toto. A'oa'o i auala e fa'aititia ai lou popole. Taumafai ia manava loloa, faia togala'au, alu e savalivali, mafaufau loloto, galue i se mea o lo'o e fiafia e fai, pe fa'alologologo foi i pese e te fiafia i ai.
- Fesili mo se fesoasoani pe a e lagonaina ua e le fiafia. O se tagata lagolago mai le ofisa o le soifua maloloina, fa'alapotopotoga o tagata lagolago, se faife'au, se uo, po'o se tagata foi o lou aiga, e mafai ona fa'alogo i ou popolega, e ono fesoasoani ia te oe ina ia e maua se lagona lelei.

Tausami lelei.

- Saunia lelei se peleni o au mea taumafa mai le fesoasoani a lau vaega o lo'o va'ava'aia lou soifua maloloina.
- Filifili mea'ai e la'ititi keloli (calories), la'ititi le ga'o (saturated fat, trans fat), suka, ma le masima.
- Taumafa mea'ai e tele ai le faipa (fiber), e pei o whole grain cereals, falaoa, masi, alaisa po'o makaroni.
- Filifili mea'ai e pei o fua o la'au aina (fruits), fuala'au (vegetables), whole grains, falaoa ma cereals, ma taumafa susu e la'ititi le kulimi ma sisi.
- Tau mafa vaiauli nai lo sua o fuala'au ma apa inu.



- A taumafa lau 'aiga, fa'atumu le 'afa o lau ipu i fuala'au 'aina ma fuala'au, kuata e fa'atumu i porotini e pei o pi, moa, po'o le pipi foi ae leai se pa'u, ma le isi kuata e fa'atumu i whole grain, e pei o le alaisa enaena po'o le whole wheat pasta.

la e to'aga e gaioi.

- Seti sau sini ina ia e gaioi i le tele o aso o le vaiaso. Amata lemu i le savalivali mo se 10 minute, fa'atolu i le aso.
- Fa'alua i le vaiaso, gaioi ia fa'ateleina le malosi i ou maso. Fa'aaoga fusi meme'i, fai le yoga, to'aga e fai malosi le togala'au ('eli le papapala ma le totoina fa'aaoga ai meafaigaluega), pe taumafai e ta'oto i lalo ae fai push-ups.
- Taumafai e tumau pe o'o atu foi i le mamafa e te soifua maloloina ai, fa'aaogaina lea o lau peleni o au mea'ai ma fa'ateleina ona e gaioi.

la e iloa le mea e fai i aso uma.

- Inu au fuala'au mo lou ma'i suka ma isi ou fa'afitauli tau le soifua maloloina, tusa lava pe ua e lagonaina le malosi. Fesili i lau foma'i pe a e mana'omia se asipurini e puipuia ai le fatu pe po'o le stroke. Ta'u i lau foma'i pe a fai e te le gafatia le totogi o au vaila'au pe a fai foi o i ai nisi tulaga matuia e tula'i mai.
- Siaki ou vae i aso uma mo manu'a, fa'apepe, togitogi mumu, ma le fufula. Telefoni i lau vaega o lo'o va'ava'aia lou soifua maloloina i se taimi vave e uiga i ni matapo'u ua le mafai ona pepe.

- Fufulu ou nifo ma folosi i aso uma, ina ia soifua maloloina lelei lou fofoga, nifo ma tainifo.
- Taofi le ulaula tapa'a. Fesili mo se fesoasoani ina ia mafai ona e taofia le ula tapa'a. Vala'au atu i le 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Va'ava'ai lelei le suka i lou toto. E ono e mana'omia le siakiina fa'atasi pe sili atu foi i le aso. Tusi i lalo au fuainumera i le avanoa o fa'amaumauga i tua o lenei tama'i tusi, ina ia va'ava'aia lelei lou alualu i luma. Ia mautinoa e te talanoa e uiga i lea tulaga ma lau vaega o lo'o va'ava'aia lou soifua maloloina.
- Sia ki le malosi o le fosi o lou toto pe a fai ua fautuaina oe e lau foma'i, ma fa'amaumau lelei ia tulaga.

Fesili i lau vaega o lo'o fesoasoani ia te oe mo le va'ava'aia lelei o lou soifua maloloina.

- Fesili i lau foma'i pe a fai e i ai nisi fesili e uiga i lou ma'i suka.
- Lipoti atu ni suig a va'aia e tusa o lou soifua maloloina.



Gaioiga e mafai ona e faia

- ✓ Fesili mo le peleni o taumafa talafeaga lelei ma oe.
- ✓ Fesili atu e tusa o auala e te gaioi atili ai.
- ✓ Fesili pe fa'afefea ma po'o le a foi le taimi e su'e ai le suka i lou toto, ma fa'aaoga ia fuainumera e va'ava'aia lelei ai lou ma'i suka.
- ✓ Fa'aaoga nei aitia po'o manatu e fesoasoani ai i lou va'ava'aia e oe lava.
- ✓ Talanoa ma lau foma'i i taimi uma e te asiasi i ai, pe o aoga lea peleni mo oe.

4 Sitepu 4: Ia tausī fa'alelei oe i taimi uma ina ia e ola soifua maloloina lelei.

Va'ai lau vaega e va'ava'aia lelei lou soifua maloloina fa'alua i le tausaga, ina ia iloa ai ma togafiti vave ni fa'afitauli e tula'i mai.

I au asiasiga uma, ia mautinoa o ia te oe ia:

- au fa'amaumauga o le maualuga o lou toto
- siakiina o ou vae
- o lou mamafa
- ma isi fa'amaumauga o lau peleni mo le tausī o lou soifua maloloina

Fa'alua i le tausaga, ia i ai ia:

- **Su'ega** A1C. Atonu na siakiina fa'atele pe a fai na ova atu ma le 7.

I au asiasiga uma, ia mautinoa o ia te oe ia:

- su'ega o le ga'o (cholesterol)
- su'ega atoa o vae
- su'ega o nifo ina ia siaki ai nifo ma tainifo
- su'ega o mata ina ia siakiina mo ni fa'afitauli
- tui puipua mo le fulu
- fe'au vai ma su'ega o le toto ina ia siaki ini fa'afitauli o fatu ga'o

Ia fa'a tasi i lou olaga, ona faia ia:

- tui puipua mo le niuonia,
- tui puipua mo le hepatitis B

Medicare ma le ma'i suka.

Afai o i ai sau Medicare, siaki ina ia iloa pe fa'afefea ona kava e lau peleni le tausiga o le ma'i suka. E kava e le Medicare nisi o tau mo:

- a'oa'oga e uiga i le ma'i suka
- sapalai mo le tausia o lou ma'i suka
- au fuala'au inu mo le ma'i suka
- asiasiga i foma'i fa'apitoa e fautuaina mea taumafa mo tagata ma'i suka
- se'evae fa'apitoa, pe a fai e te ma'omia ia mea



Gaioiga e mafai ona e faia

- ✓ Fesili i lau vaega o lo'o fesoasoani ia te oe mo le va'ava'aia lelei o lou soifua maloloina e uiga i nei mea ma isi su'ega e ono e mana'omia. Fesili po'o a uiga o fa'aiuga o au su'ega.
- ✓ Tusi i lalo le aso ma le taimi o le isi au asiasiga i lau foma'i.
- ✓ Fa'aaoga le avanoa i tua o lenei tama'i tusi e fa'amaumau ai fa'amatalaga ma le va'aiga lelei o lou ma'i suka.
- ✓ Afai o i ai sau Medicare, siaki lelei lau peleni.

0 mea ia e te manatuaina:

- E sili ona taua oe i totonu o lau vaega o lo'o va'ava'aia lelei le tausiga o lou soifua maloloina.
- Mulimulita'i i auala e fa i lenei tama'i tusi ina ia fesoasoani ia te oe i le fa'atonutonuina lelei o lou ma'i suka.
- A'oa'o ia e iloa ona 'ausia le ABC sini o lou ma'i suka.
- Fesili i lau vaega o lo'o galulue fa'atasi ma oe mo se fesoasoani.

O la'u tusi fa'amaumauga mo lo'u ma'i suka

Fa'afefea ona fa'aaoga nei fa'amaumauga.

Muamua ia faitau le laina ua fa'alaniuina i luga o le itulau. E ta'u atu ai ia te oe:

- le igoa o le su'ega po'o lau asiasiga i le foma'i
- pe fa'afia ona faia lea su'ega ma asiasiga
- le a lau oe lava sini (mo le A1C, le mauuluga o lou toto, ma le ga'o cholesterol)

Ona, tusi lea i lalo le aso ma le fa'aiuga maua mo su'ega tasitasi po'o au asiasiga o lo'o faia. Ave lenei pepa ma oe pe a e asiasi i lau foma'i. Fa'aali i lau vaega o lo'o va'ava'aia lou soifua maloloina. Talanoa e uiga i au sini ma pe o lelei lou fa'atautaia o ia tulaga.

A1C su'ega e tatau ona fa'alua i le tausaga			O la'u sini	
Aso				
Fa'aiuga maua				

Mauuluga o le Toto (BP) - I asiasiga ta'itasi			O la'u sini	
Aso				
Fa'aiuga maua				

Ga'o (Cholesterol) - Fa'atasi i le tausaga			O la'u sini	
Aso				
Fa'aiuga maua				

O Fa'amaumauga mo le Tausia o lo'u Ma'i Suka

Fa'afefea ona fa'aaoga nei fa'amaumauga.

Fa'aaoga lenei itulau e tusi ai i lalo le aso ma fa'aiuga o su'ega ta'itasi, su'ega po'o tui.

I asiasiga ta'itasi	Aso	Fa'aiuga maua
Siakiga o vae		
Toe iloilo lelei lau peleni mo lou va'aia o oe lava		
Siaki lou mamafa		
Toe iloilo au fuala'au		

Fa'atasi i le tausaga	Aso	Fa'aiuga maua
Su'ega o nifo		
Su'ega o mata		
Su'ega atoa o vae		
Tui o le fulu		
Siaki o fatu ga'o		

Ia fa'atasi	Aso	Fa'aiuga maua
Tui o le niuonia		
Tui o le Hepatitis B		

Au lava siakiga o le suka i le toto

Fa'afefea ona fa'aaoga lenei pepa

O lenei pepa ua i ai ni vaega se tolu. O lo'o fa'amatalaina i vaega ta'itasi po'o afea e siaki ai le suka i lou toto: ae le'i faia au taumafataga, 1 i le 2 itula ina ua mae'a 'aiga ta'itasi, ma le taimi o le a moe ai. I taimi uma e siaki ai le suka i lou toto, tusi i lalo le aso, taimi, ma le fa'aiuga maua. Ave lenei pepa ma oe pe a e asiasi i lau foma'i. Fa'aali i lau vaega o lo'o va'ava'aia lou soifua maloloina. Talanoa e uiga i au sini ma pe o lelei lou fa'atautaia o ia tulaga.

	Aso	Taimi	Fa'aiuga maua
O le maualuga o le suka i lo'u toto ae le'i taumafaina se mea'ai: O le tulaga masani o le 80 i le 130" O la'u sini:			
O le suka i lo'u toto 1-2 itula ina ua mae'a ona taumafa se mea'ai: O le sini masani e i lalo ifo o le 180* O la'u sini:			
O le maualuga o le suka i le taimi e moe ai: O le tulaga masani o le 110 i le 150* O la'u sini:			

*O le sini o le suka i lou toto e ono 'ese pe a fai o oe o se tagata matua (ova ma le 65) ma na maua i le ma'i suka mo se taimi umi lava. E ono 'ese'ese foi pe a fai o lo'o e maua i isi fa'afitauli tau le soifua maloloina e pei o le ma'i o le fatu, pe o le suka i lou toto e masani ona pa'u maualalo.

O lo'u malamalama'aga atili

O le tele o nei fa'alapotopotoga e latou te ofaina ia fa'amatalaga i le gagana Igilisi ma le Sipaniolo.

National Diabetes Education Program

I le CDC: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cd.gov/diabetes/ndep

AT NIH: Phone: 1-800-860-8747

www.ndep.nih.gov

Diabetes HealthSense: O se fesoasoani fa'aavanoaina i luga o le upega tafa'ilagi mo le soifua laulelei.

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

Depart of Agriculture, *Us 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

1-201-496-5248

<https://nei.nih.gov/nehep>

National Institute of Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

www.diabetese.niddk.nih.gov

National Kidney Disease Education Program

1-800-860-8747

<http://www.nkdep.nih.gov/>

National Diabetes Education Program

**Mo nisi fa'amatalaga atili, vala'au mai i le
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
TTY 1-888-232-6348**

Po'o le asiasi fo'i i le www.cdc.gov/diabetes/ndep

O le matagaluega o le Soifua Maloloina ma le Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) e galulue fa'atasi ma lagolagoina e le Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ma le National Institutes of Health (NIH) fa'atasi ma le lagolagosua a le ova atu ma le 200 fa'alapotopotga fa'apa'aga.

Na iloiloina e Martha M. Funnell, MS, RN, CDE o le Ofisa Su'esu'e ma A'oa'oga mo le Ma'i Suka a le setete o Michigan nei fa'amatalaga tusitusia mo lona sa'o lelei ma le atoatoa.

O le fa'aliliuina i le gagana samoa na saunia e le Matagaluega o le Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ma na iloiloina e i latou nei: Daphne S. Fale, Farrah N. Lesa, Leiema Hunt, Ana A. Brown, Selapia Fetoai, Adelle Moliga – Public Health Actions to Prevention and Control Diabetes, Tobacco use, Heart Disease, and Associated Chronic Disease Risk Factors and Improve Health.

NDEP-67SA

