



Module 14

Eis Kasruh



Eisyacn kasru nuhke srike lom in moul wo ac fokoko ac kuh in kasrekom in kosraclah kuh ahksuhmuhiye sikyak lun mihsen suka (Type 2 Diabetes)



Pa inge mwe sramsram lasr uh:

Ac eisyuck fuhkah kasruh sin:

- Sucu, kawuck, ac mwet kom wi orekma
- Uu, class, ac club
- Mwet sahslah ke kais kutu ma

Kom ac oraclah pac plan se lom sifacna!



Mwe Kasruh:

- ✓ Sruhmuhn nuh sin sucu, kawuck ac mwet kom wi orekma ke ma kom oruh an, ac lah efuh kom oruh. Ac sruhmuhn nuh seltahl lah eltahl ac ahkkweye kom fuhkah.
- ✓ Suk kasruh yurin community lom an. Kihsensiyuck sin u, class, ac club ma ac ahkkweye ohiyac ma ac karingin kom in fokoko ac tiac mas.

Sramsram Soko kac! Palik



Palik el oasr in sensen in weack mihsen suka (type 2 diabetes). El ekuhllah atacn mongo ac ahsrosr lal in wo. Tusruktu, tiac pacl nuhkwewa el eis kasruh ma el enenu sin sucu, kawuck ac mwet el wi orekma.

Ke lohm sel ah, tuhlihk nahtuhl ah tohrkahskahskihn muh elos ahsrelah kang ma elos lungse pa nuhke pizza ac ice cream. Muhtwacn kiacyah tiacna insese nuhke pacl ma el sislah in oruh ahsrosr lal, a tiac yurin sucu lal. Ninac kiacyah nuh fahk na nuh sel muh fal ma el asr kac uh. Ac kuhtuh sin mwet el wi orekma inge wacna utuck candy.

Palik el siyuck sin sucu, kawuck ac mwet el wi orekma inge in ahkkweyacyah ke ohiyacyah in karingin elan fokoko ac tiac mas.

Muhtwacn kiacyah tiac sifilpac elyah ke pacl ma el sislah liki sucu lal in oruh ahsrosr lal. Ma kahlwem uh pa, oasr pacl ma eltahl som dance. Sucu na fohn sac sritacyah soccer kuh sritacyah kahkah tukun mongo in ekuh.

Ninac kiacyah Palik ah kaksuhkuhnuhl ke el ekuhllah ohiyacyah lal. El motko elan ekuhlah pac ohiyacyah. Mwet el wi orekma ah tui tiac sifil utuck candy.

Palik el oacyacyah wi eisyacyah online course se ke health community. El ac mwet weluhl inge sramsramkin ma elos lotwelah ac ahkkweye sie sin sie. Ingena, eltahl akuhtuhn lah suc kac ac puhs emeet steps oraclah ke kais sie week.



Kom ac Eis Kasruh Fuhkah

Sucu, Kawuck ac Mwet Wi Kom Orekma

Sucu lom, kawuck, ac mwet wi kom orekma an nuhnkwekom ac kena kasrekom. Tusruktuh, sahp eltahl tiacna kahlwem ke ma kom oruh an, kuh lah efuh kom oruh. Kuh eltahl tiac arlac etuh lah eltahl ac ahkkweye fuhkah srihke lom an. Kom muhkwen pa ac fahkwacng nuh seltahl uh.

Pa inge kuhtuh ohiyac ma kom ac oruh sucu, kawuck, ac mwet wi kom orekma an in ahkkweyekom in oruh ohiyac ma ac karingin kom in fokoko ac tiac mas:

- Sruhmuhn ma enenuh in etweyuck ke mihsen suka (type 2 diabetes) ac lah ac kosreyucklac fuhkah.
- Fahk nuh seltahl lah efuh kom srihke in oruh ohiyac in karingin kom in fokoko ac tiac mas.
- Siyuck ke puhsra fihsracsr seltahl in ahkkweye kom ke srihke lom an.
- Sang eltahl in lie lah fuhkah oraclah lom ke kais kuhtuh pacl.
- Oakiac masap luhn sucu.

Kom kuh pac in solwactahl in:

- Wi kom oruh mukwiwi in ahsrosr
- Wi kom in pwacpa ac moli mongo fal ac tiac oraclah mas
- Wi kom in ahkmol ac eis mongo fal ac tiac oraclah mas



Kom ac Eis Kasruh Fuhkah

Sucu, Kawcuk, ac Mwet wi kom Orekma

Sucu lom, kawuck, ac mwet wi kom orekma an ac kuh in tiac etuh lah eltahl ac ahkkweye fuhkah ohiyac lom in karingin in fokoko ac tiac mas. Sruhmuhn ma enenuh in etweyuck ke mihsen suka (type 2 diabetes) ac lah ac kosreyucklac fuhkah.

- Ke column soko lacsac ingacn, suhmuhslah kuhtuh ohiyac ma ac kuh in ahkkolukye ohiyac ma ac karingin kom in fokoko ac tiac mas.
- Ke column soko ingacn, suhmuhslah lah kom ac eis fuhkah kasruh lalos an.

Ohiyac ma ac Ahkkolukye Kom in Karingin kom in Fokoko ac Tiac Mas	Nga ac Eis Fuhkah Kasruh Selos
Example: Mukul tuhmuhk uh moul potato chips.	Example: Nga ac ahkacsmakinyacl lah nga srihke in ahkwoye mongo luhk uh in kosraclah mihsen suka (type 2 diabetes). Nga ac siyuck elan tui ke moliyen chips inge, kuh fihliac na ke orekma ah.



Kom ac Eis Kasruh Fuhkah

Uu, Class ac Club

Kuhtuh pa inge uu, class, ac club ma kuh in ahkkweye kom in oruh ohiyac ma ac karingin kom in fokoko ac tiac mas ac ohiyac ma kom kuh in konwacack kac an.

UU, Class, ac Club	Ohiyac ma Kom ac Konwacack kac an
UU <ul style="list-style-type: none">■ UU in Ahkkweye■ Choir ke Churck Class ac Club <u>Mongo Fal ac Wo</u> <ul style="list-style-type: none">■ Ahkmol Mongo Fal ac Wo■ Pwacpa ke Mongo Fal ac Wo <u>Mukwiwi in Ahsrosr</u> <ul style="list-style-type: none">■ Basketball■ Dancing■ Fahsr loeloes kuh Fan finohl■ Karate■ Kasruhsr■ Fahsr■ Tohu■ Softball	<ul style="list-style-type: none">■ Siyuck sin mwet orekma lohmi ono kuh CHC ah.■ Suk kasru library, gym, mura lom an, kuh iwac luhn mwet mahtuh.■ pangon American Diabetes Association: 800-DIABETES (800-342-2383).■ Pangon uu ke mura lom an.■ Pangon lohmi ono kuh CHC.■ Lie ma suhmuhslah ke gym .■ Lie ke newspaper ah.■ Suk online, kuh ke book in telephone ah.■ Muhtwacwacack sie lom sifacna!



Kom ac Eis Kasruh Fuhkah

Mwet yohk etuh la

Pa inge kuhtuh mwet yohk etuh la ma ac kuh in ahkkweye kom ke ohiyac in karingin kom in fokoko ac tiac mas.

- **Endocrnologists** pa doctor ma etuh yohk ke mihsen suka. Eltahl kuh in kasrekom ke ip luhn ono ke mihsen suka.
- **Lifestyle coaches** kuh in kasrekom in orekmakin ac srukyac ohiyac ma ac karingin kom in fokoko ac tiac mas.
- **Nutritionist ac dietitians** kuh in kasrekom ke ip luhn mongo.
- **Pharmacist** kuh in sramsram nuh sum ke ma ac kuh in sikyak ke ono.
- **Primary care provider** lom uh pa mwet se ma fahkoht nuh sum lah kom oasr in sensen in weack mihsen suka (type 2 diabetes). El kuh in kasrekom in kosraclah mas se inge ac kasrekom in eis kasruh sin mwet yohk etuh la sahyac inge.
- **Psychologist ac psychotherapist** pa kuh in kasrekom ke ma kom nuhnkuh, puhla, ac ohiyac lom.
- **Recreational therapist** pa ac kasrekom ke muhtacngom ke lwen nuhkwewa ac wi ma orek in mura lom an.
- **Social workers** pa kuh in kasrekom ke sramsram ac ahkfihsracsrye kom in eis kasruh.
- **Trainers** pa mwet in ahkpah ac exercise physiologist inge pa kuh in fahk nuh sum lah kom ac mokle fuhka monum kom in muh fokoko ac tiac mas.