



Module 2

Mukwikwi kuh Ahsrosr in Kosracлах Mihsen Suka (Type 2 Diabetes)



Mukwikwi kuh ahsrosr lom an kuh in kosraclah kuh ahksuhmuhiye sikyak lun mihsen suka.



Pa inge mwe sramsram lasr uh:

- Kutu ma wo ke mukwikwi kuh ahsrosr
- Kutu oiyac in ahkyokye mukwikwui kuh ahsrosr

Kom ac oraclah plan se lom sifacna!



Mwe Kahsruh:

- ✓ Srikhe kom in ahkyohkye kutu mukwikwi kuh ahsrosr lom ke week se inge.
- ✓ Srikhe in oruh kain in mukwikwi kuh ahsrosr. Ac oasr na ma se ma kom ac engan in oruh.

Kun's Story



Kun el oasr ke sensen in weack mihsen suka. Doctor lal ah kwacfwel in sislah pound 20 ac oruh mukwikwi in ahsrosr lal in sun minute 150 ke week se.

Oasr tulik limekosr natul Kun ac mutan kiadl ah. Tulik inge kewa oasr sritacl wi, oruh yohk pacl el sislah in usacltahl nuke sritacl laltahl inge.

Kun el mwet orekma se pac. Ke weekend uh, el oruh pac orekma sahyac. Pacl el mesas uh, el lungse liyeyuck basket ke TV, tusruk el suhkwac sritacl basket. Yohk pacl el sislah in muhta tiac mukwikwi.

Kun el konaak kain in ohiyac in mokladl kuh oruh elan mukwikwi kuh ahsrosr:

- El fahsr ke acn in fahsr ke can ma orek sritacl lun tulik natul inge we.
- El oacyacpac wi kawuck lal fahsr ke pacl in lunch ke kais sie lwen.
- El tilac liyeyuck basket ke TV a el wi tulik natul inge basket.
- El fahsr nuke stoh ah a tilac stosah nuke stoh.

Kun el ahkyokye mukwikwi kuh asrosr lal ke pacl loes. In pacl inge, el oru mukwikwi kuh asrosr lal ke lusen minute 150 ke week se. Paun lal ah kihlucki. Ac suka lal ah kihlucki. Motul lal uh wolac liki meet ah. El puhlak in muh el kuhi liki na meet ah.



Ohiyac in Ahkyohkye Mukwikwi kuh Ahsrosr

Oasr ohiyac na pukantwen ma kuh in mokle mwet se in mukwikwi kuh ahsrosr. Ac oasr na ohiyac se ma kom ac konaak muh kom lungse. Kutu na pa inge.

1. Kom fin rit puk, srike in tukun sra puk onkosr nukewa, kom tuyak ac mukwikwi.
2. Kom kuh in tacn nuke on ma kom lungse long an.
3. Forfor ke acn in fahsr ke acn ma tulik nutum an sritacl we.
4. Wi tulik nutum an sritacl ke lusen minute 15 nuke 30 ke len se.
5. Fahsr ke lwen Sacnri sang ahol stosa.
6. Kahsrusr kuh fahsr pisrpisr ke pacl kom orekma.
7. Mutawaak ke sie ma ac mokle kom, ma kom lungse oruh, fin pa nuhke pwacskuhl kuh fan finohl.
8. Ahsrosr fahsr tukun mongo in ekuh wi sou lom an kuh kom sifacna.





Ohiyac in Ahkyohkye Mukwikwi kuh Ahsrosr

9. Orekmakin pedometer in etuh lah steps ekasr kom oraclah. Srike in sun steps 10,000 kuh puhs liki ke len se.
10. Fasrot fasru ke pacl kom sramsram ke phone an.
11. Fahsr pihsrpisr ke pacl kom som nuke stoh ah.
12. Us kosro nutum an fahsr ke kais sie len.
13. Fin kom liyeyuck TV, oruh kom in tuyak ac mukwikwi ke pacl advertisement kuh oruh kutu ma ah.

Kom nunkuh tuh kom ac oruh fuhka kom in mukwikwi kuh ahsrosr?



Source: Am College of Sports
Medicine and Heart Foundation



Kom Ahkolah in Mukwikwi kuh Ahsrosr?

Fin kom mahkiac sie kuh puhs liki, esam in sun mwet lun lohm ono in kasrekom meet liki kom mutawaak ke ahsrosr lom an.

- ☐ Nga alukelah yac 50, ac tiacna arlac mukwikwi kuh ahsrosr ke lusen pacl na loeloes se. Nga akolah in oruh mukwikwi kuh ahsrosr luhk.
- ☐ Nga pihutuctuc. Doctor ma sonna ahkkahlwemye nuh sik lah wo ngan mukwikwi kuh ahsrosr.
- ☐ Nga wacna mahl finne nga kahkahrisk mukwikwi kuh ahsrosr.
- ☐ Oasr elyah sihk tiacna sihmlac inge tusruk enenu kasru nga fin ac mukwikwi kuh ahsrosr.
- ☐ Oasr elyah ke heart luk uh. Doctor luhk uh ke karingin ma nga oruh uh.
- ☐ Oasr elyah luk ke sri kuh kuhpahsr ma ac oruh upac nu sik in oruh kutu ma uh fin pa nuhke fahsr pisrpisr.
- ☐ Ngal iniwuck mutawaak ke malem tari ah.
- ☐ Fisrasr na ngan nikinyuclac kuh toplac ke pacl nga puhlak in sruhi.
- ☐ Ke pacl nga ahsrosr kuh tukun na ahsrosr luhk uh, nga wacna puhla ngal kuh toasr kwacwuck, finpihsuck lacsac kuh pouk.
- ☐ Doctor luk uh ke nga in eis ono in srah fuhlwact kuh elyah ke heart.





Srike in Mukwikwi kuh Ahsrosr ac Karinginkomyang

Fin kom ngalyak, tui ke mukwikwi kuh ahsrosr an. Ukwe mwe kasru inge in karingin kom.

1. Eis lwelah sel Doctor ma in kuh in ahsrosr kuh oruh mukwikwi in ahsrosr.
2. Orekmakin fahluhk ac nuknuk fal ac kuhtwena kuhfa ma kom enenuh.
3. Nim kof meet liki, ke pacl kom ahsrosr ac tukun kom ahsrosr, finne kom tiacna pulakin maluh.
4. Ukwe kuhiyom. Kahkabsrihklac kuh tui fin kom puhla muh kom ullac, mas kuh fahsr in muhlallah kuh ngal kuhpahsr keim.
5. Oruh kain in ahsrosr. Ohiyac se inge ac kosraclah in tiac upaclaclac nuke oana sie ip ke monum.
6. Mutawaak ke ma srik. Kais kutu kihluck ac kapwack ke lusen pacl loeloes.
7. Kahkabsrihk ke mutawaak in kuh in “warm up” meet liki kom ahsrosr. Kahkabsrihklac in kuh in “cool off” tukun kom ahsrosr. Oruh in sun minute 5 nuke 10 kom sislah nuhke ip se.
8. Taran kom in tiac ikori kuh tukkowi.
9. Nunkuh ke puhlan pacl an. Ahsrosr lun loom fin arlac fol kuh arlac ohu. Kom ac fin arlac follah, kuh in ngalyak sifom kuh pihsrpihsrlac beat lun heart lom an. Kom kuh pac in puhlak in sruhi, insengal kuh muhlallah.
10. Oruh kom in tu kuh muhta suwohs ke pacl kom ahsrosr.

Fuhkah Kosreyac kuh Kuhtangyen mwe Kihsrucng Srihke Lom an



Ac kuh in upac kom in oruh mukwikwi kuh ahsrosr lom an. Pa inge kutu ma upac ma wacna sikyak ac kasru nuhkac. Sumuslah kuhtwena ma kom nunkuh muh kuh in kasru an ke can se ma simlac muh Kuhtwena Ohiyac in Kasru. Mahkiac ma ma kom srike an.

Ma Upac	Ohiyac in Kasruh	Kuhtwena Kasruh Nuhkac
Arlac fol, arlac ohu kuh sroksrok likinihm ah.	<input type="checkbox"/> Ahsrosr lun lohm. <input type="checkbox"/> Nuknukyang fal nuhke pacl. <input type="checkbox"/> Kofkof ke pacl fol.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Wangin pacl luk in ahsrosr.	<input type="checkbox"/> Fahsr ac tiac stosah fin kom ac som nuke acn fototo. <input type="checkbox"/> Oruh kutu ahsrosr ma fototo lusac. <input type="checkbox"/> Orekmakihn step. <input type="checkbox"/> Yok ac karingin imac. <input type="checkbox"/> Ahsro monum, “sit up”, kuh forfor ke acn kom TV we. <input type="checkbox"/> Oraclah sie fahsr pihsrpihsr ah ke pacl in monglac lom ke lunch ke orekma ah.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Fuhkah Kosreyac kuh Kuhtangyen mwe Kihsrucng Srihke Lom an

Ma Upac	Ohiyac in Kasruh	Kuhtwena Kasruh Nuhkac
Wangin pac! luk in Ahsrosr	Oruh in oasr pac! nuhkac e lohmah: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Imohm kuh insrac! in pihsrpihsr – sa liki pac! nuhkwewa.<input type="checkbox"/> Owo stosah in pihsrpihsr – mukwikwi in pihsrpihsr.<input type="checkbox"/> Ahsro monum, sit-up, kuh mokle niom oruh in muh kom pwacskuhl ke pac! kom muhta TV.<input type="checkbox"/> Imohm orekmakin mwe imohm ma pahtpaht. Kuh orekmakin rake in sang imohm sra.<input type="checkbox"/> Orek imac in mahsrihk kuh rose.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Oruh in oasr pac! nuhkac e ke orekma ah: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fahsr ke pac! in monglac srisrik kuh lunch lom an. Wi sie kawuck ah.<input type="checkbox"/> Wi program in ahsrosr ke orekma an.<input type="checkbox"/> Wi team in volleyball ke orekma an kuh uu in ahsrosr fahsr.<input type="checkbox"/> Orekmakin insin in copy pwepuh ma oan loes nuh yurum.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Fuhkah Kosreyac kuh Kuhtangyen mwe Kihsrucng Srihke Lom an

Ma Upac	Ohiyac in Kasruh	Kuhtwena Kasruh Nuhkac
Wangin acn in liacacng tulik.	<input type="checkbox"/> Wi tuhlik nutum an mukwikwi kuh ahsrosr. <input type="checkbox"/> Ngusr kasru sin kawuck kuh sou.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Wacngin stosah okuhk.	<input type="checkbox"/> Ahsrosr lohmah kuh ke inkucI atuhlani lom an.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Nga mwekin.	<input type="checkbox"/> Ahsrosr lun loh m sum. <input type="checkbox"/> Wi kawuck lom ahsrosr. <input type="checkbox"/> Ahsrosr ke acn luhn mura lom an.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tiacna wo kuh safe inkucI luhk ah.	<input type="checkbox"/> Ahsrosr lohmah. <input type="checkbox"/> Ahsrosr ke acn in toeni luhn otah kuh mura lom an kuh wi sie u in ahsrosr ah.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Fuhkah Kosreyac kuh Kuhtangyen mwe Kihsrucng Srihke Lom an

Ma Upac	Ohiyac in Kasruh	Kuhtwena Kasruh Nuhkac
Yohklaciac molo.	<input type="checkbox"/> Oruh ahsrosr ma wacngin molo, pa nuhke fahsr kuh volleyball. <input type="checkbox"/> Wi class kuh toeni in ahsrosr ke alu kuh mura lom an.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Ngal kuh ahkullac	<input type="checkbox"/> Ahsrosr ke pacl se ma kom puhla muh kom alken emeet ke lwen se. <input type="checkbox"/> Kahkahsrihk fahsr kuh kofkof. <input type="checkbox"/> Srihke na srihke kain in ahsrosr ne kena kom konaak ma se ma kom lungse oruh an.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tena pwacr.	<input type="checkbox"/> Wi kawuck lom ahsrosr. <input type="checkbox"/> Tacn. <input type="checkbox"/> Lohngyuck on kuh sramsram ke on an na ahsrosr. <input type="checkbox"/> Srihke na srihke kain in ahsrosr ne kena kom konaak ma se ma kom lungse oruh an.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____