



Module 25

Tiac Fuhlweack



Tiac fuhlweack in ahkfalye finsrak lom nuhke mongo ac ahsrosr lom an kuh in kasrekom kosraclah kuh ahksuhmuhiye sikyak luhn mihsen suka (Type 2 diabetes).



Pa inge mwe sramsram lasr uh:

- Oruh in kuh ac wo nunak lom an
- Orekmakin steps 5 nuhke problem solving

Kom ac oraclah pac sie plan ah lom sifacna!



Mwe Kasruh:

- ✓ Sahp oasr pacl ma kom fototolac ke finsrak lom an ke week se kuh luo. Ohiyac se inge kuh in pangpang muh kohkohlah ac tiac ma sasuc se.
- ✓ Esam: Ac kuh in ma na yohk se pa kohkohlah sacn kom fin fuhlwelah. Lah meac meac kom oruh, nimet fuhlweack!

Sramsram Soko kac! Kun



Kun el oasr in sensen in weack mihsen suka (Type 2 diabetes). Ke lusen mahlwem luu, Kun el arulacna oraclah wo ke kwewana finsrak lal nuhke mongo ac ahsrosr. Kahlwem tuhnuh, el sislah pound 15.

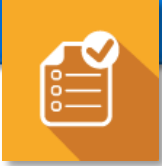
Tusruktu ke Friday, kuhtuh sin mwet weluhl Kun orekma ah sisilac. El fosrngah muh el ac kuh in pa sisilac tohkohlos uh. Sripac inge pwacnacng el otwelah in orekma in upac in kuh in ahkwoyacl nuh sin mwet kol lal.

Ke Monday, Kun el tuhkuh arlac sa nuhke orekma ah. Kalmac pa, wacngin pac! lal in apweni mongo in infulwenlwen lal ke lotutacng sac. Oinge, el eslah candy soko ke vending machine ah ac tiacna eis mongo infulwenlwen wowo se.

In ahkwoye mwet kol lal ah, Kun el muhta na ke tepuh lal ah orekma ke pac! in mongo in infulwenlwen ah. Pwacnacng, el tiacna oraclah fahsr lal ma el wacna oruh ke pac! in mongo in infulwenlwen. Sripac se inge pwacnacng el tiacna oraclah lusen pac! ma el enenuh in ahsrosr ke lwen sac. El oruh oinge ke kais sie lwen ke week sac.

Ke weekend, Kun el ahngyahng sel sifacna ke el tiacna fahsr fal nuhke finsrak lal nuhke mongo ac ahsrosr. El toasri pound luu. El puhla muh el mwet na tiac oraclah se. El puhla muh el ke fuhlweack.

Kun el otwelah elan oruh ip lal in fohlohk ac ahksuwohsye kuh ahkwoye ac kosraclah kohkohlah lal ke srike lal ke pac! fahsruh uh. El tu kuh ke srihke lal. Ac el orekmakin steps limekohsr nuhke nahweyacr elyah.



Kun el Orekmakin Steps 5 nuhke Nahweyacn Elyah

Ma se emeet, Kun el ahkuhtweyac in kahlwem elyah lal. Na el srihke in sokwack lah meac oraclah elyah lal inge.

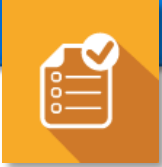
El lohacng tuhnuh oasr elyah luo lal:

Elyah 1: El tiacna eis mongo in infulwenlwen wowo se ke kais sie lwen.

Ma Oraclah: Kun el elyahkin muh ac wacnginlac orekma lal pwacnacng el sa tuhkuh nuhke orekma ah. Kalmac pa wacngin pacl lal in apweni mongo in infulwenlwen se lal ke lotutacng. Sripac inge oruh el ituck candy ke vending machine ah a tiacna eis mongo infulwenlwen wowo se ke kais sie lwen.

Elyah 2: El tiacna ahkfalyelah ahsrosr lal ke kais sie lwen.

Ma Oraclah: Kun el elyahkin muh ac wacnginlac orekma lal pwacnacng el muhta na ke tepuh lal ah ac orekma ke pacl in mongo in infulwenlwen. Oinge el tiacna oruh ahsrosr fahsr ma el wacna oruh ke pacl in mongo in infulwenlwen. Sahflahiyac el tiacna ahkfalyelah ahsrosr lal ke kais sie lwen.



Kun el Orekmakin Steps 5 nuhke Nahweyacn Elyah

Kun el lohacng tuhnuh ma sefanna pa oraclah elyah inge kwewa: El elyahkin muh ac wacnginlac orekma se lal inge. Likina in ahkwoye elyah lal inge ke sa tuhkuh lal ac orekma ke pacl in mongo in infulwenlwen, el kuh in:

- Siyuk sin mwet kol lal an lah pwacye orekma lal an oasr in sensen. Sahp oacna el elyah ke wacngin.
- Siyuck sin mwet kol lal an lah mac el kuh in oruh in karingin orekma lal an likina elan sa tuhkuh ac orekma ke pacl in mongo in infulwenlwen

Steps 5 Nuhke Nahweyacn Elyah
<ol style="list-style-type: none">1. Ahkuhtweyac elyah lom an.2. Konwacack lah mac kuh in sang ahkwoye .3. Sulaclah ma se ma wo emeet an.4. Oraclah sie plan ah Sotuni.5. Srihke.



Kun El Orekmakin Steps 5 Nuhke Nahweyacn Elyah

Tohkohyang, Kun el muhta nuhnak ke kuhtuh inkacnek ma kuh in kasrel ke elyah lal.

In kasrel in eis mongo in infulwenlwen wowo se ke kais sie lwen, el kuh in:

- Apweni mongo in infulwenlwen lal an ke fong meet an, kuh ke weekend
- Fihliac kuhtuh mwe mongo srisrik wowo an e ke orekma ah
- Siyuck sin kawuck kuh mwet in sucu an in kasrel in apweni mongo in infulwenlwen lal an
- Moli mwe mongo ma kom kuh in sa apweni, pa nuhke fukunsahk kuh yogurt



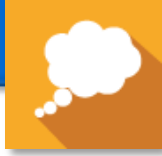


Kun El Orekmakin Steps 5 Nuhke Nahweyacn Elyah

In kasrel in ahkfalye ahsrosr lal ke kais sie lwen, el kuh in:

- Fahsr lihkihnum kuh lun can in orekma ke el orekma, likina in muhta na ke table la (phone calls, meetings)
- Oruh kom in mukwikwi kuh ahsrosr ke ekuh ac weekend
- Fan ke step likina in orekmakin elevator ke acn in orekma ah
- Pwacskuhl nuhke orekma ah fin el muhta fototo nuh we ac fin tiacna sensen
- Park stosah nuhtum an in loes kuhtuh ke acn in park ke orekma ah
- Orekmakin tepuh in orekma ma kuh in tu an

Tukun Kun el tahkuhnlah ma el kuh in oruh inge, el sulaclah ma se ma wo emeet ah, oraclah plan se lal ke ma elac oruh, ac srihke.



Tiac Fuhlweack

Nuhnkuh ke ma ac oraclah- kuh kuh in oraclah – kom in fahsr sahyen finsrak lom nuhke mongo ac ahsrosr. Sulaclah sie sin elyah ingacn. Tu na kuh muh kom kuh in ahkwoye ac orekmakin steps limekohsr nuhke nahweyacn elyah ah.

Steps Limekohsr Nuhke Nahweyacn Elyah

1. Ahkuhtweyac in kahlwem elyah lom an. Kom motko muh mac se oraclah an?

2. Fahk kuh suhmuhsrah kuhtuh ma kom kuh in oruh in sang ahkwoye. Meac kuhtuh inkacnek ma kuh in ahkwoye elyah lom an?

3. Sulaclah ma se ma wo emeet an. Piac kac sin ma inge ma ac fal emeet in sang ahkwoye elyah lom an?

4. Oraclah sie plan ah ke ma kom ac oruh. Kom ac oruh fuhkah ma kom sulaclah ingacn?

5. Srihke. Liye lah fuhkah!