



# MET EN KA NOM NON NGAWEN REN DIABETES?

Nap seni 35% seni Aramas Watte Seni Iowa Ra Angei PreDiabetes me pwan Chomong Ekkena Rese Sinei Pwe Ra Angei Ena

## NGAWEN FOFOR KENA

- **IER** Nap seni ewe ier seni 45
- **WUKUKUN WATTEN INISIN** Angei napenon chour ika ra kan fokkun chouno
- **WURUWON FAMILY** Ika pwe emon sam me in ika pwin me mongean ra angei type 2 diabetes
- **TAISOE** Kukun ngeni ese wor mwokutukutun inisin (kukun seni 3 ran ew week)
- **CHOUN NUPWEN A UPUTIW** Anounouwu emon menukon a nap seni 9 poun are ika pwe ka angei diabetes nupwen ka nom non wuupwen
- **HORMONES** Angei polycystic ovary syndrome(PCOS)
- **SAKKUN ARAMAS** Re Merika seni Africa, Re Merika seni Spein/Latin, Re Merika Seni India, Chon Fonuwen Pacific, me pwan ekkoch Re Merika Seni Asia kena ra kan non tekian ngawen.

## MET UPWENE TONGENI FORI?

En ka tongeni poputa seni eom angei ekkewe 7-kapaseisin Tesin Ngawen Preiabetes. Eom kena ponu repwene ngouno eom awukukun ren ngawen ren foritan preiabetes ika diabetes. Churi doihaveprediabetes.org ren eom kopwe angei ewe tes. Anongonong won eom score, en kopwene mochen kapas ngeni noumuwe dokter usun eom ngawen ren eom kopwene angei diabetes. A kan pwan ew eochun ekkiek ren eom kopwene ateteni ew eom appointment ren dokter ren eom kopwe angei ew tesin chaamw.

## IFA USUN FISIN ITEITEN REN PREDIABETES?

Prediabetes a kan ew sakkun semwen ra tongeni chekieno ikewe eom awukukun suke non chaamw a kan tekia seni iteiten nge ese kan naf tekian ren ar repwe tongeni cheki pwe type 2 diabetes. Arapakan 1 non 3 aramas watte non ewe U.S. ra angei prediabetes me pwan arapakan 8 seni 10 aramas fiti prediabetes rese kan sinei pwe ir ra kan angei ewe sakkun semwen. A kan awukukuno pwe ewnawunungaten seni aramas watte kena non Iowa ra angei prediabetes.

## MET DIABETES A KAN NGAW NGENI AI FOUN NGAENGAS?

Ewer, type 2 diabetes a kan uweikenong non ew tekian ngawen ren ew heart attck ika stroke. A kan pwan poputani osupwangeno kena fiti eom kidney kena, memef kena, pecheom, me pwan mesom kena. Ika pwe ka kan fofor ngeni prediabetes non ewe apoputan tetenin seni eom fori ekkena kukunun siwinin menawom kena, iwe en ka tongeni awuukano diabetes me mwan an epwene poputa.

## MET MEI WOR EW PROGRAM EPWENE ANISIEI?

Chon Iowa kena fiti prediabetes ra tongeni angei aninis ren ar repwe pineieno type 2 diabetes. Ewe Diabetes Prevention Program (DPP) a kan ew ese wor momon, programen siwinin menawom ika a kan anisi pinepinen, ika amanganon, type 2 diabetes. Ewe 12-maram program a kan anisuk ren eom kopwe tori eom kewe atotongeni ren pechakunom kena. En ka tongeni fitinong online, non aramas, nounou kaeo ne tameno, ika ew achufengenin ren online me pwan non aramas.



NUSUNANO CHOUM & ANGEI PECHAKUN



KAEO SAKKUN FOFORUN PECHAKUNEN MONGO KENA



KOPWENE KAN UNUSEN PECHAKUNENO



AKISANO NGAWEN REN TYPE 2 DIABETES

*"Ngang upwene fokkun wesewesen pesei ewe program. A kan ew apechakuneno me pwan asukuneno. Nupwen en ka poputa ne angei ekkoch pungun kena, ina a kan pwan apachangeni eom mochenino."*

—Karla, Emon Chon Fitinong Non PreventT2 Me Mwan seni Central Iowa



# MET EN KA NOM NON NGAWEN REN DIABETES?

Nap seni 35% seni Aramas Watte Seni Iowa Ra Angei PreDiabetes me pwan Chomong Ekkena Rese Sinei Pwe Ra Angei Ena

## NGAWEN FOFOR KENA

- **IER** Nap seni ewe ier seni 45
- **WUKUKUN WATTEN INISIN** Angei napenon chour ika ra kan fokkun chouno
- **WURUWON FAMILY** Ika pwe emon sam me in ika pwin me mongean ra angei type 2 diabetes
- **TAISOE** Kukun ngeni ese wor mwokutukutun inisin (kukun seni 3 ran ew week)
- **CHOUN NUPWEN A UPUTIW** Anounouwu emon menukon a nap seni 9 poun are ika pwe ka angei diabetes nupwen ka nom non wuupwen
- **HORMONES** Angei polycystic ovary syndrome(PCOS)
- **SAKKUN ARAMAS** Re Merika seni Africa, Re Merika seni Spein/Latin, Re Merika Seni India, Chon Fonuwen Pacific, me pwan ekkoch Re Merika Seni Asia kena ra kan non tekian ngawen.

## MET UPWENE TONGENI FORI?

En ka tongeni poputa seni eom angei ekkewe 7-kapaseisin Tesin Ngawen Preiabetes. Eom kena ponu repwene ngounu eom awukukun ren ngawen ren foritan preiabetes ika diabetes. Churi doihaveprediabetes.org ren eom kopwe angei ewe tes. Anongonong won eom score, en kopwene mochen kapas ngeni noumuwe dokter usun eom ngawen ren eom kopwene angei diabetes. A kan pwan ew eochun ekkiek ren eom kopwene ateteni ew eom appointment ren dokter ren eom kopwe angei ew tesin chaamw.

## IFA USUN FISIN ITEITEN REN PREDIABETES?

Prediabetes a kan ew sakkun semwen ra tongeni chekieno ikewe eom awukukun suke non chaamw a kan tekia seni iteiten nge ese kan naf tekian ren ar repwe tongeni cheki pwe type 2 diabetes. Arapakan 1 non 3 aramas watte non ewe U.S. ra angei prediabetes me pwan arapakan 8 seni 10 aramas fiti prediabetes rese kan sinei pwe ir ra kan angei ewe sakkun semwen. A kan awukukuno pwe ewnawunungaten seni aramas watte kena non lowa ra angei prediabetes.

## MET DIABETES A KAN NGAW NGENI AI FOUN NGASENGAS?

Ewer, type 2 diabetes a kan uweikenong non ew tekian ngawen ren ew heart attck ika stroke. A kan pwan poputani osupwangeno kena fiti eom kidney kena, memef kena, pecheom, me pwan mesom kena. Ika pwe ka kan fofor ngeni prediabetes non ewe apoputan tetenin seni eom fori ekkena kukunun siwinin menawom kena, iwe en ka tongeni awuukano diabetes me mwan an epwene poputa.

## MET MEI WOR EW PROGRAM EPWENE ANISIEI?

Chon lowa kena fiti prediabetes ra tongeni angei aninis ren ar repwe pineieno type 2 diabetes. Ewe Diabetes Prevention Program (DPP) a kan ew ese wor momon, programen siwinin menawom ika a kan anisi pinepinen, ika amanganon, type 2 diabetes. Ewe 12-maram program a kan anisuk ren eom kopwe tori eom kewe atotongeni ren pechakunom kena. En ka tongeni fitinong online, non aramas, nounou kaeo ne tameno, ika ew achufengenin ren online me pwan non aramas.



NUSUNANO CHOUM & ANGEI PECHAKUN



KAEO SAKKUN FOFORUN PECHAKUNEN MONGO KENA



KOPWENE KAN UNUSEN PECHAKUNENO



AKISANO NGAWEN REN TYPE 2 DIABETES

*"Ngang upwene fokkun wesewesen pesei ewe program. A kan ew apechakuneno me pwan asukuneno. Nupwen en ka poputa ne angei ekkoch pungun kena, ina a kan pwan apachangeni eom mochenino."*

—Karla, Emon Chon Fitinong Non PreventT2 Me Mwan seni Central Iowa