

Ki Bagay ou Sipoze Konnen Sou:

# Dyabèt, Prevansyon, ak Oumenm



## Defann sante pa w!

Pwogram sa yo ka ede w jere predyabèt oswa dyabèt tip 2.

### Jwenn plis enfòmasyon sou Pwogram Nasyonal pou Prevansyon Dyabèt (National Diabetes Prevention Program, NDPP):

- NDPP gratis.
- Mande pwofesyonèl swen sante ou enfòmasyon sou li jodi a!

### Jwenn plis enfòmasyon sou Sèvis Edikasyon pou Jere Dyabèt ou (Diabetes Self-Management Education Services, DSME):

- Ofri nan tout Eta New York.
- Jwenn DSME ki tou pre ou nan sitwèb Asosyasyon Ameriken pou Dyabèt (American Diabetes Association, ADA): [https://professional.diabetes.org/erp\\_list\\_zip](https://professional.diabetes.org/erp_list_zip)
- Mande pwofesyonèl swen sante ou enfòmasyon sou DSME jodi a!

## Predyabèt

### Èske ou te konnen...?

- Predyabèt vle di nivo sik nan san ou twò wo.
- Predyabèt ogmante risk pou ou genyen dyabèt tip 2.
- Youn nan twa adilt gen predyabèt ak 80 pousan nan moun sa yo pa konnen sa.
- Ou ka geri ak predyabèt!
- Ou ka evite gen dyabèt tip 2!

### Kisa ou ka fè?

- Lè ou fè bon chanjman sa ka ede anpeche dyabèt tip 2.
- Kòm yon manm Medicaid, ou gen aksè nan Pwogram Nasyonal pou Prevansyon Dyabèt (National Diabetes Prevention Program, NDPP).
- NDPP se yon pwogram Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) rekonèt ki ede moun amelyore rejim alimantè yo epi ogmante egzèsis pou anpeche dyabèt tip 2.
- Ou ka jwenn plis enfòmasyon nan sitwèb CDC a: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>

## Dyabèt tip 2

### Èske ou te konnen...?

- Dyabèt tip 2 vle di ensilin nan kò ou pa mache jan li sipoze pou kenbe nivo sik nan san ou nòmal.
- Nan Eta New York, anviwon 1.6 milyon moun, oswa 10.5 pousan adilt yo, gen dyabèt.
- Dyabèt ogmante risk pou pwoblèm sante ki dire lontan tankou maladi kè, maladi ren, ak anpitasyon.

### Kisa ou ka fè?

- Avèk manm Medicaid, ou ka jwenn sèvis Edikasyon pou Jere Dyabèt ou (Diabetes Self-Management Education, DSME) pou ede ou jere dyabèt ou an.
- Ou ka jwenn sèvis DSME pwofesyonèl ki otorize epi ki gen lisans, fas-a-fas oswa nan telemedsin, yon youn-a-youn oswa nan yon gwoup.

**DSME ka ede!**

Kit ou fenk aprann ou gen dyabèt tip 2 oswa ou te gen li depi lontan, Medicaid peye pou sèvis DSME pou ede ou viv yon vi konplè.

- Kontwòle nivo sik nan san ou.
- Kenbe yon bon pwa.
- Manje yon bon rejim alimantè.
- Fè egzèsis chak jou.
- Toujou ale nan vizit swen sante woutin yo.
- Pran medikaman ou.
- Jere estres.