

KOKOKE 'ANE'I PAHA KA PILIKIA HO'I I KA MA'I KŌPA'A IĀ'OE?

MA KAHU O 40% O NĀ MĀKUA HAWAI'I UA KOKOKE E LOA'A AKU I KA MA'I KŌPA'A HIKI MUA. 'O KA HAPA NUI O NĀ PO'E, 'A'OLE MAOPOPO IĀ LĀKOU UA LOA'A LĀKOU I KA MA'I KŌPA'A. KOKOKE 'ANE'I PAHA KA PILIKIA HO'I I KA MA'I IĀ'OE?

'O ka ma'i kōpa'a hiki mua, oia ho'i, ua loa'a iā'oe ma ka maka'u o ka ma'i kōpa'a 'ano 2. Ua loa'a paha 'oe i ka ma'i kōpa'a hiki mua inā 'oe:

- Ua piha 45 a 'oi mau makahiki
- Ua momona a nunui ho'i
- Loa'a ka ma'i kōpa'a 'ano 2 ma nā 'ohana
- Loa'a i ke koko pi'i
- Ho'oikaika kino paha no 3 wale nō manawa o ka pule
- Ua loa'a mua paha i ka ma'i kōpa'a i ka wā hāpai (ma'i kōpa'a wā hāpai) a i 'ole ua hānau paha i kekahi pēpē he 'eiwa paona paha a 'oi

Ka hapanui o nā ma'i kōpa'a 'ano 2, ua hiki ke pale 'ia ma ka ho'ololi 'ana i kekahi o nā mea ma'a mau o ka nohona 'ana, 'a'ole ho'i e like me ka ma'i ka ma'i kōpa'a 'ano 1 he hikama'i o ka 'ōnaehana pale 'ea.

UA HIKI HO'I KE NUI NĀ PILIKIA O KE OLAKINO MA MULI O KA MA'I KŌPA'A HIKI MUA

'O ka mana'o ho'i o ka loa'a 'ana o nā ma'i kōpa'a hiki mua, 'oia ho'i ke ki'eki'e ka helu monakō (kōpa'a) ma ke koko a 'a'ole ho'i e like me ka helu kōpa'a ma'amau ma ke koko. Ma kahi 'o elua hapakolu o nā mākua i loa'a ka ma'i kōpa'a hiki mua me ka maopopo 'ole ho'i ua loa'a lākou i kēlā 'ano ma'i.

Inā ua loa'a iā'oe ka ma'i kōpa'a hiki mua a 'a'ole loa ho'i 'oe e hō'emi i kou kino a i 'ole e ho'oikaika kino nui 'ole ho'i, ua hiki no ke loa'a iā'oe ka ma'i kōpa'a hiki mua ma loko o 5 mau makahiki ka pokole loa. He ma'i pilikia loa ka ma'i kōpa'a 'ano 2 a e hiki ho'i ke loa'a nā ma'i e like me ka ma'i hohola, ma'i i ka lolo, makapō, paumā'eale o nā haku'ala, a i 'ole 'oki 'ia paha nā manamana wāwae, ka pālaulau wāwae, a i 'ole nā wāwae.

PEHEA E MAOPOPO AI IA'U UA KOKOKE E LOA'A IA'U KA MAKA'U O KA MA'I KŌPA'A?

E kipa aku i ka heluwahi pūnaewelee puni honua 'o PreventDiabetesHawaii.com no ka lawe 'ana aku i nā hō'ike 'ane'ane loa'a ka ma'i kōpa'a a e wala'au pū ho'i me kāu kauka e pili ana i nā hōpena i loa'a mai ka hō'ike mai.

'EI'A KEKAHI NŪ HOU MAIKA'I

Inā ua loa'a iā'oe ka ma'i kōpa'a hiki mua, e kauoha ana ke kauka iā'oe e ho'ololi i ke 'ano o kou nohona 'ana, a e kōkua ana ho'i iā'oe e pale aku a i 'ole e ho'emi mai paha o ka loa'a 'ana aku o ka ma'i kōpa'a 'ano 2.

UA HIKI NŌ I KA POLOKALAMU PALE MA'I KŌPA'A KE KŌKUA MAI!

'O ka Polokalamu Pale Ma'i Kōpa'a (DPP), he polokalamu ho'i no ka ho'ololi 'ana aku i kou nohona olakino i loa'a ma Ke Aupuni o Hawai'i Nei. Ua hō'ia 'ia ho'i ka hana pono o kēia polokalamu no ka pale 'ana aku a i 'ole a hō'emi 'ana o ka loa'a koke 'ana aku i ka ma'i kōpa'a 'ano 2, a, ua hiki ho'i ke kōkua aku e hō'emi i ka pilikia ma'i kōpa'a ma maka'ala pono 'ana aku i ka ho'emi kino a me ka ho'onui 'ana aku i ka ho'oikaika kino 'ana. Ua ho'omana'o 'ia nā polokalamu DPP a me ka 'ahahui CDC ho'ololi nohona olakino, 'o ia ho'i, he polokalamu ko'iko'i ho'i a hana nō a ua hiki paha ke kōkua 'ia mai e kekahi o nā kākō'o 'inikua mālama olakino, e like me ka hui 'inikua mālama olakino (Medicare) a me ka Hui 'inikua pākū'i hou mālama olakino (Medicaid).

PEHEA KA HANA A KA POLOKALAMU DPP?

I pili ho'i i kāu mau pū'ulu ma kou kaiaulu a i 'ole ma ka pūnaewelee puni honua, e hana ana 'oe me kekahi limahana kākō'o i a'o 'ia ke 'ano o ka nohona olakino maika'i no ke a'o 'ana aku iā 'oe e pili ana i nā ha'awina i pono ai nou iho i mea e lō'ihi aku ai ka loli nohona olakino. E maopopo ana ho'i iā'oe ka 'ai pono 'ana, ho'okomo 'ana i nā ho'oikaika kino ma kou nohona, ho'oponopono ho'i i nā alo'ahia, kūpa'a ho'i ma ia hana nei, a e ho'opau ho'i i nā pilikia e ho'okāpae mai ho'i i kou mau loli mālama olakino.

NĀ PONO DPP:

- Nā limahana kākō'o no ke alaka'i a me ka paipai 'ana aku iā'oe
- Me 'oe, a i 'ole ma ka pūnaewelee puni honua
- Kākō'o mai nā kākō'o 'ē a'e e ho'omai nei 'imi aku i nā nu'ukia ho'okahi
- Nā mākaukau e kōkua aku ai iā'oe e ho'emi kino, e ho'oikaika nui ma na hana ho'oikaika kino a me ka 'alo'ahia

NĀ MEA A NĀ KĀNAKA KOMO E WALA'AU NEI E PILI ANA NO KA POLOKALAMU DPP:

"Makemake nui ho'i ai i ka loa'a 'ana o nā limahana kākō'o mālama olakino. Nui nā 'ike he nui, a kōkua mai ho'i 'oia ia'ua e kūpa'a ma ka'u mau hana a e noho pono pū." – Bruce

"Nui ko'u pīhoihoi no ka mea, i ko'u hele 'ana aku i ka nānā kauka i kēlā pule aku nei, ua emi nā helu ki'eki'e o nā ana olakino maika'i 'ole, a ia ua pela 'ia a pakele ho'i au mai nā ma'i kōpa'a hiki mau mai." – Vivien

'O kou manawa kēia ke mālama i kou olakino a kou mua! E lawe aku i ka hō'ike 'ane'ane loa'a ka ma'i kōpa'a a e nīnau aku i kāu kauka inā kūpono kēia polokalamu nou DPP.



PREVENT | Diabetes
HAWAII



PreventDiabetesHawaii.com