



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

Lis Kontwòl Sante C-K-M Ou An

Konprann Sante Kè W, Ren W yo ak Sante Metabolik Ou

Kò ou travay menm jan ak yon sistèm. CKM vle di:

C - Kadyovaskilè (kè ak veso sangen yo)

K - Ren yo (filtre dechè nan kò a)

M - Metabolik (fason kò a pwodui, estoke epi itilize enèji)

Lè youn sou gwo presyon, lòt yo afekte.

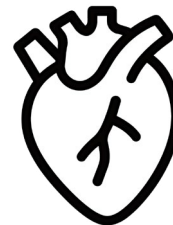
Itilize lis kontwòl sa a pou konprann sante w epi pale ak ekip swen ou an.



Itilize lis kontwòl sa a pou konprann sante w epi pale ak ekip swen ou an.



Kadyovaskilè (kè ak veso sangen yo)



- ☐ Mwen konprann chif tansyon m yo.
- ☐ Mwen konnen objektif pèsònèl mwen gen pou tansyon m.
- ☐ Mwen konnen ki medikaman mwen dwe pran pou kè m.
- ☐ Mwen konnen si mwen gen yon antesedan famiyal pou maladi kè oswa estwòk.
- ☐ Mwen konnen konbyen fwa mwen ta dwe fè kontwòl tansyon m.
- ☐ Mwen konprann nan ki nivo tansyon wo afekte kè m ak ren m yo.

MANDE EKIP SWEN MWEN AN:



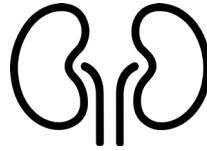
"Èske mwen bezwen fè nenpòt chanjman nan mòdvi pou amelyore sante kè m kounye a?"

"Èske gen nenpòt chanjman nan medikaman mwen dwe fè pou soutni sante kè m?"

heart.org/myckmhealth (sitwèb la an Anglè)



Ren yo



- ☐ Mwen te fè yo kontwòle fonksyon ren m ak yon tès san ki rele debi filtrasyon glomerilè ki estime (eGFR).
- ☐ Mwen te fè yon tès rapò albinin-kreyatin nan pipi (UACR) pou chèche pwoteyin.
- ☐ Mwen konprann kisa chif sante ren m yo vle di.
- ☐ Mwen konnen ren m yo ap fonksyone nòmalman.
- ☐ Mwen konnen ki medikaman mwen dwe pran pou ren m yo.
- ☐ Mwen konnen si mwen gen yon antesedan famiyal pou maladi kè.
- ☐ Mwen konnen konbyen fwa pou fè tcheke chif ren m yo.
- ☐ Mwen konnen sa mwen ka fè pou pwoteje ren m yo.
- ☐ Mwen konprann fason sante kè ak sante ren an konekte ansanm.



MANDE EKIP SWEN MWEN AN:

"Èske ren m yo arisk?"



Sante Metabolik (fason kò a pwodui, estoke epi itilize enèji)

- ☐ Mwen konnen nivo HbA1c (oswa sik nan san) mwen kounye a.
- ☐ Mwen konnen endèks mas kò mwen (BMI).
- ☐ Mwen konnen chif kolestewòl ak trigliserid mwen yo.
- ☐ Mwen konnen si mwen gen dyabèt oswa predyabèt.
- ☐ Mwen konnen HbA1c pèsònèl mwen an, sik nan san m, BMI, sikonferans anch mwen ak objektif kolestewòl/trigliserid mwen.
- ☐ Mwen konnen si BMI ak sikonferans anch mwen nan yon entèval ki ansante.
- ☐ Mwen konnen ki medikaman mwen dwe pran pou soutni sante metabolik mwen (pwa kò, sik nan san, kolestewòl ak trigliserid).
- ☐ Mwen konnen si mwen gen yon antesedan famiyal ak dyabèt, kolestewòl ki pa nòmal ak trigliserid oswa obezite.
- ☐ Mwen konnen chak konbyen fwa mwen ta dwe fè kontwòle HbA1c oswa sik nan san m.
- ☐ Mwen konnen chak konbyen fwa mwen ta dwe fè tcheke BMI mwen ak sikonferans anch mwen.
- ☐ Mwen konnen chak konbyen fwa mwen ta dwe fè kontwòle glisid mwen (kolestewòl & trigliserid).
- ☐ Mwen konnen lè m pran pwa/pèdi pwa sa kapab afekte nivo sik nan san m, fonksyon kè a ak fonksyon ren an.
- ☐ Mwen konnen fason pou chwazi manje ki pi sen yo ak ajoute aktivite nan kalandriye chak jou mwen.

Mande ekip swen mwen an:



"Kijan sik nan san m oswa pwa m afekte sante CKM mwen?"

Pwochen Etap Mwen Yo

Yon bagay enpòtan pou mwen konsantre sou li kounye a se:

Yon chanjman mwen santi m prè pou fè jodi a se:

Yon chanjman mwen santi m prè pou fè ane sa a se:

Ekip swen mwen an gen ladan (lis non yo):

Pwochen randevou suivi mwen an se:

SONJE:

- Sante kè w, ren ak sante metabolik ou travay ansanm.
- Ti etap ki pou bon pou sante ka pwoteje tout twa ògàn sa yo.
- Pale ak ekip swen mwen an. Poze kesyon. Konnen chif ou yo.
- Aprann plis sou heart.org/myckmhealth (sitwèb la an Anglè)

A circular logo with a dark grey background and a white border. The letters "CKM" are written in white, bold, sans-serif font in the center.

heart.org/myckmhealth (sitwèb la an Anglè)

Inisyativ Sante Kadyovaskilè-Ren-Metabolik American Heart Association an vin posib grasa Esponnsò Fondatè yo: Novo Nordisk ak Boehringer Ingelheim, ansanm ak Esponnsò Sipòtè yo: Novartis Pharmaceuticals Corporation ak Bayer.

ESPONNSÒ FONDATÈ



ESPONNSÒ K AP SIPÒTÈ YO

