



Li Kòrèk pou pale sou pwa kò a

Pale sou pwa kò a ka parèt difisil, men evite li ka anpeche yo detekte oswa trete pwoblèm sante enpòtan, sa ki ka afekte sante w anjeneral.

Sa vle di yon potansyèl opòtinite ki rate pou prevni oswa jere kondisyon tankou:



**Maladi
kè**



**Tansyon
Wo**



**Kolesterol
wo**



**Maladi
Ren**



**Dyabèt
tip 2**

Li enpòtan pou kòmanse konvèsasyon an nan bon moman an.

Pale ouvètman ak yon pwofesyonèl swen sante ka mennen w nan pi bon swen, enfòmasyon itil, ak sipò pou w rete ansante ak fò.



EGZANP:

- “Mwen vle konprann kijan pwa mwen an ka afekte sante jeneral mwen.”
- “Men kijan mwen panse pwa mwen an ap afekte m. Èske nou ka pale sou sa?”
- “Mwen pa konnen ki kote pou m kòmanse, men mwen vle santi m pi byen. Èske nou ka pale sou sante mwen?”

Pwofesyonèl swen sante yo la pou koute w epi travay ansanm ak ou pou jwenn sa ki pi byen mache pou mòd vi w, kilti w, valè w, ak objektif pèsònèl ou.

Chak moun konnen pwòp lavi yo pi byen.

Chak moun se yon ekspè nan pwòp lavi li, alòske pwofesyonèl swen sante yo, tankou doktè ak enfimiyè, se ekspè nan sante.



ANSANM, OU KAPAB:

- Fikse objektif reyalis ak pèsònèl ou
- Konsantre sou abidid ou yo, pa sèlman sou chif ki sou balans lan
- Pale sou objektif sante w, tankou dòmi pi byen, santi w mwens estrese oswa bouje plis
- Eksplòre opsyon tretman ki sipòte sante w epi ki adapte ak mòdvi w
- Eksplòre lòt sipò pou w pale ak kineziterapet, pwofesyonèl sante mantal, dyetisyen ki anrejistre, ak pwogram sipò kominotè tankou Rezo Sipò AHA a supportnetwork.heart.org (sitwèb an Anglè).

Kòmanse konvèsasyon an sou pwa a ka mennen nan yon avni ki pi ansante epi ki pi anfòm. Yon vizit byennèt se yon bon pwen depa.

Aprann plis sou heart.org/UnderstandingWeight (Sitwèb an Anglè)



Lilly fyè pou sipòte American Heart Association an.