

It Starts With *You*

Resous
Sante



 American
Diabetes
Association®

the  YMCA

 DaVita®

It Starts With *You*

10 Konsèy pou Manje Ki Bon Pou Sante.

1. **Planifye sa ou pral manje** pou ou fè chwa ki ede ou rete an sante.
2. **Fè atansyon a ki kantite ou manje:** ranpli mwaye asyèt ou a ak legim ki pa gen lanmidon, yon pati ak vyann oswa pwa, epi yon lòt pati ak diri oswa pen.
3. **Manje nan menm lè a chak jou** pou ba ou enèji epi kenbe sik nan san ou estab. Pa sote manje.
4. **Manje lantman** pou ou ka konnen kilè vant ou plen. Pa manje lè w fache oswa lè kò ou nwi w.
5. **Li etikèt manje yo** epi chwazi manje ki gen anpil fib ak pwoteyin. Rete lwen manje ki gen twòp sik, sèl oswa move grès. Gade tablo ki anba a pou wè sa ou dwe chèche sou etikèt manje yo.
6. **Bwè anpil dlo** sof si doktè w la di w pou w pa fè sa. Pa bwè twòp soda oswa bwason ki gen sik.
7. **Kenbe bon ti goute tou pre,** tankou bè (berry) ak fwomaj, nwa, oubyen gwakamòli ak kawòt.
8. **Se pa grav pou ou manje yon bagay ki fè ou plezi pafwa.** Sa ap ede ou rete konsantre sou manje ki bon pou sante pifò tan an.
9. **Mande doktè w oswa enfimye w pou konsèy sou manje, pa mande moun sou entènèt la.** Yo konnen sa ki pi bon pou sante ou.
10. **Se pou ou janti avèk tèt ou epi chanje dousman.** Sa pran tan pou w aprann nouvo abitud ki sen. Se pou ou fyè de bon chanjman ou fè yo! Sèvi ak gid sa a pou ede w chwazi manje ki bon pou kò w ak sante w.

✓ Gwo/Bon

✓ Limite/Bon nan modération

	Dyabèt	Tansyon wo	Maladi kè	Maladi ren
Manje antye	✓	✓	✓	✓
Idrat kabòn*	✓	✓	✓	✓
Te ajoute sik	✓	✓	✓	✓
Sodyòm	✓	✓	✓	✓
Potasyòm	✓	✓	✓	✓
Grès ki an sante	✓	✓	✓	✓
Fib	✓	✓	✓	✓

Pale ak doktè w oswa yon dyetetisyen ki sètifye pou fè yon plan alimantè ki bon pou ou.



Pou plis resèt ak konsèy sou manje ki an sante, vizite communityhealth.davita.com.

Yo bay resous sa yo pou rezon enfòmasyon sèlman epi yo pa ranplase konsèy oswa tretman medikal. Konsilte medsen ou konsènan dyagnostik, tretman, rejim alimantè, ak kesyon apwopo de sante ou. Yo te bay tout resous twazyèm pati yo kòm yon ed men sa pa vle di ke DaVita andose yo oswa apwouve pwodwi yo, sèvis yo pwa opinyon ki sou sit entènèt òganizasyon sa yo. Sitwèb twazyèm pati yo gouvènè pa règleman sou enfòmasyon prive twazyèm pati a ak kondisyon itilizasyon yo, pa DaVita a. DaVita pa responsab pou presizyon, legalite oswa kontni sit ekstèn lan oswa nenpòt lyen ki vin apre yo.

*Ou ta dwe poze kesyon medikal a doktè w la. Si w ap fè fas ak yon ijans medikal, rele 9-1-1 oubyen ale nan sal dijans lan.



It Starts With *You*

Kijan Pou Ou Pran Swen Ren Ou Yo

Ren ou yo tankou filtè nan kò ou. Yo netwaye san ou epi yo retire move bagay yo. Yo fè pipi tou pou elimine dechè.

Kisa Maladi Ren ye?



Lè ou gen maladi ren, filtè ren ou yo pa travay.

- Si yo sispann travay, ou ka bezwen yon tretman yo rele dyaliz pou ede ou netwaye san ou.
- Oswa ou ka bezwen yon nouvo ren.



1 sou 7 granmoun nan Etazini gen maladi re¹

- Anpil moun pa konnen yo genyen l paske yo santi yo byen.



Pifò maladi re² yo soti "a" ta"syon" wo oswa dyabèt.²

1. Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. (n.d.). Chronic kidney disease in the United States, 2023. Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. <https://www.cdc.gov/kidney-disease/php/data-research/index.html> 2. Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Etazini. (n.d.). Causes of chronic kidney disease in adults - niddk. Enstiti Nasyonal pou Dyabèt ak Maladi Dijestif ak Ren. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/causes>

5 etap maladi ren yo

Founisè swen sante yo itilize chif pou montre kijan ren ou yo ap mache. Yo rele nimewo sa a GFR oubyen to filtrasyon glomerilè. Li di ak ki vitès ren ou yo netwaye san ou.

**Nivo
1 & 2**

GFR plis
pase 60

- Gen kèk domaj men ren ou yo toujou ap fonksyone
- Ou santi ou byen.
- Kisa ou bezwen fè: Rete an sante. Pran swen tansyon ou ak dyabèt ou.

Nivo 3

GFR 30 a 59

- Ren ou yo pa fonksyone byen.
- Ou santi ou fatige, malad nan lestomak ou pswa anfle.
- Kisa ou bezwen fè: Travay avèk doktè ou. Pran medikaman ou.

Nivo 4

GFR 15 a 29

- Ren ou yo andomaje anpil.
- Ou santi ou malad, ap grate epi anfle.
- Kisa ou bezwen fè: Swiv plan doktè w la. Manje manje ki bon pou ren ou yo.

Nivo 5

GFR mwens
ke 15

- Ren ou yo apèn ap mache oswa yo nan wout ap sispann mache.
- Ou santi ou malad anpil epi ou pa vle manje.
- Kisa ou bezwen fè: Prepare w pou dyaliz oubyen pou yon nouvo ren.

*Ou ta dwe poze kesyon medikal a doktè w la. Si w ap fè fas ak yon ijans medikal, rele 9-1-1 oubyen ale nan sal dijans lan.

Kijan pou kenbe ren ou yo an sante:

- ☐ Pran swen tansyon wo ak dyabèt.
- ☐ Fè egzèsis epi manje manje ki bon pou sante.
- ☐ Pa manje twòp sèl oswa sik.
- ☐ Al wè doktè w pou fè tyèkòp.
- ☐ Pran medikaman ou jan yo di w la.
- ☐ Pa fimen.
- ☐ Pa pran twòp medikaman pou doulè tankou ibipwofèn oubyen Aleve.

Si Ou Ta Ka Gen Maladi Ren:



Fè doktè w la oubyen ale fè tès depistaj nan yon sant depistaj sante gratis nan kominote w la. Si ou pa gen asirans sante, sit entènèt sa yo ka ede ou jwenn swen bon mache oswa gratis:

- **Findhelp.org**
- **Findahealthcenter.hrsa.gov**



Pran yon klas KidneySmart pou aprann kijan pou rete an sante menm si ou gen maladi ren. Ale sou **kidneysmart.org** pou ou anrejistre.



Telechaje aplikasyon MyDavita a pou jwenn zouti gratis pou ede w ak maladi ren. Ou ka jwenn liv resèt ak gid acha ki bon pou ren yo. Eskane kòd QR la pou telechaje aplikasyon an.

Lèt Èd:

- Fondasyon Nasyonal pou Ren ("National Kidney Foundation") (NFK): Vizite **Kidney.org** pou jwenn edikasyon gratis, gwoup sipò, ak plis ankò pou moun ki gen CKD.
- Asosiyasyon Dyabèt Ameriken ("American Diabetes Association") (ADA): **Diabetes.org**
- Asosiyasyon Kè Ameriken an ("American Heart Association") (AHA): **Heart.org**

Ki kote mwen ka aprann plis?



Pou plis resèt ak konsèy sou manje ki an sante, vizite **communityhealth.davita.com**.

Yo bay resous sa yo pou rezon enfòmasyon sèlman epi yo pa ranplase konsèy oswa tretman medikal. Konsilte medsen ou konsènan dyagnostik, tretman, rejim alimantè, ak kesyon apwopo de sante ou. Yo te bay tout resous twazyèm pati yo kòm yon èd men sa pa vle di ke DaVita andose yo oswa apwouve pwodwi yo, sèvis yo pwa opinyon ki sou sit entènèt òganizasyon sa yo. Sitwèb twazyèm pati yo gouvènè pa règleman sou enfòmasyon prive twazyèm pati a ak kondisyon itilizasyon yo, pa DaVita a. DaVita pa responsab pou presizyon, legalite oswa kontni sit ekstèn lan oswa nenpòt lyen ki vin apre yo.

It Starts With *You*

Kijan Maladi yo Konekte

Tout pati nan kò w travay ansanm pou kenbe ou an sante. Lè yon pati gen pwoblèm, sa ka fè lòt pati yo gen pwoblèm tou. Pwoblèm sante komen ki ka fè plis pase yon pati nan kò ou mal se dyabèt, maladi ren, tansyon wo, ak pwoblèm kè.

Kijan maladi sa yo afekte youn lòt?



Dyabèt vle di ou gen twòp sik (glikoz) nan san ou. Sa ka fè ren ou ak kè ou mal.

- Li ka domaje ti tib () ki pote san nan kè w. Li ka domaje ti tib (veso sangen) nan ren w yo ki netwaye san w.



Maladi ren rive lè ren ou yo pa ka netwaye san ou byen.

- Sa fè kè ou travay pi di.
- Dechè ak likid ka akimile nan kò ou epi fè lòt ògàn yo mal.
- Kè ou bezwen travay pi di pou ponpe san.



Tansyon wo (ipètansyon) ka domaje ren ou ak kè ou.

- Li domaje veso sangen ki pote san an, sa ki ka lakòz pwoblèm ren.
- Li fè kè w travay pi di, sa ki ka lakòz pwoblèm kè.



Maladi kè ka lakoz tansyon wo ak maladi ren.

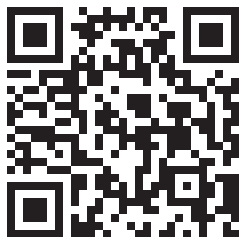
- Lè kè w travay twòp pou ponpe san, tansyon w monte.
- Ren ou yo ka pa resevwa ase san, sa ka andomaje yo.

Èske rezoud yon pwoblèm sante ka ede lòt yo?

Wi! Lè ou pran swen yon pwoblèm sante, sa ka ede lòt yo tou. Pa egzanp, si ou bese tansyon ou lè w pran medikaman epi ou manje mwens sèl, ou ka ede pwoteje ren ou ak kè ou tou. Pran swen pwoblèm sante w la ka ede w santi w pi byen.

Kisa m ka fè pou m pran swen pwoblèm sante sa yo?

Si ou genyen youn oswa plizyè nan pwoblèm sa yo:



- Pale ak doktè ou. Yo ka ede w fè yon plan pou w vin pi an sante.
- Aprann plis sou kisa ou kapab fè nan communityhealth.davita.com. Eskane kòd QR sa pou w aprann plis.

Sonje: Pran swen yon pwoblèm sante ede pran swen yo tout!

It Starts With *You*

Dyabèt, gwo san Presyon ak CKD

Non: _____

Dat: _____

Kisa Dyabèt ye?

Dyabèt rive lè sik nan san ou twò wo. Avèk tan, li ka lakòz pwoblèm tankou maladi kè, domaj nè, pwoblèm je, ak maladi ren.

Sentòm Komen yo



Santi w fatige



Kè plen



Vizyon twoub



Pipi souvan



Santi ou
grangou



Santi ou pi
swaf



Blesi yo pran
plis tan pou
geri

Ki nòt mwen ak nivo risk mwen?

Swivi sik nan san an ap ede pi byen jere nivo yo

Sik nan san: _____



Mwens ke 130

131-189

190 or greater

Dat: _____

Rezilta sik nan san: _____

Ki sa ki pral ede m jere sik nan san mwen?



Fè Sa:

- Al wè yon founisè swen medikal epi swiv konsèy yo
- Tcheke pye ou chak jou pou wè si gen blesi, maleng, oswa anflamasyon
- Konnen nivo sik nan san ou
- Jere Estrès
- Manje yon rejim alimantè ekilibre
- Kenbe yon pwa ki an sante
- Fè egzèsis regilyèman
- Dòmi 7 a 9 èdtan chak nwi



Pa Fè Sa:

- Pa inyore sentom avètisman yo
- Pa manje manje ki gen anpil grès
- Pa fimen
- Pa manje manje ki gen sik
- Pa bwè bwason ki gen sik
- Pa manje manje ki gen anpil grès
- Pa konte sèlman sou medikaman, yon vi ki an sante enpòtan anpil.

*Ou ta dwe poze kesyon medikal a doktè w la. Si w ap fè fas ak yon ijans medikal, rele 9-1-1 oubyen ale nan sal dijans lan.



Kisa Tansyon Wo Ye?

Kè ou ponpe san nan tout kò a. Pandan san an ap deplase, li pouse kont sou veso sangen yo. Fòs pouse sa a rele tansyon. Lè tansyon an twò wo (ipètansyon), li ka domaje kè a epi lakòz lòt pwoblèm sante, tankou maladi ren.

Sentòm Komen yo



Tèt fè mal



Tèt vire



Sonnen nan zòrèy



Presyon/doulè nan
pwatrin



Difikilte pou respire

Ki nòt mwen ak nivo risk mwen?

Tcheke tansyon lakay ou se yon fason enpòtan pou jere tansyon wo epi pwoteje ren ou yo.

Rezilta Tansyon: _____

Nòmal

Tansyon Wo
Nivo 1

Tansyon Wo
Nivo 2



120
80

120-139
80-89

140+
90+

Dat:

San Presyon:

Ki sa ki pral ede m jere tansyon mwen?



Fè Sa:

- Al wè yon founisè swen medikal epi swiv konsèy yo
- Fè egzèsis regilyèman
- Manje yon rejim alimantè ekilibre
- Jere Estrès
- Tcheke tansyon ou regilyèman
- Kenbe yon pwa ki an sante
- Dòmi 7 a 9 èdtan chak nwi



Pa Fè Sa:

- Pa inyore sentom yo
- Pa fimen
- Pa bwè twòp
- Pa manje manje ki gen anpil sèl

Ki sa ki maladi ren kwonik?

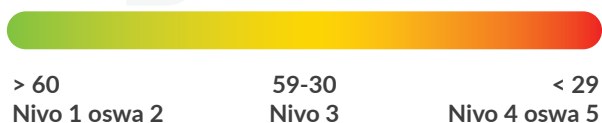
Ren ki an sante netwaye san an lè yo retire dechè ak likid anplis nan pipi. Lè ren yo domaje, yo pa ka fè sa byen. Sa ka lakòz ensifizans renal, ki ka mande dyaliz oswa yon transplantasyon. Si yo detekte CKD bonè, yo ka ralanti domaj la.

Sentòm Komen yo



Ki nòt mwen ak nivo risk mwen?

Rezilta eGFR: _____



Kijan pou m kenbe ren m yo an sante?

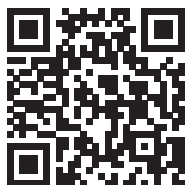
✓ Fè Sa:

- Al wè yon founisè swen medikal epi swiv konsèy yo
- Fè egzèsis regilyèman
- Manje yon rejim alimantè ekilibre
- Pran medikaman yo jan yo preskri yo a
- Tcheke tansyon ouzregilyèman epi jere li
- Tcheke sik nan san ou regilyèman epi jere li
- Kenbe yon pwa ki an sante
- Dòmi 7 a 9 èdtan chak nwi

✗ Pa Fè Sa:

- Pa inyore sentòm yo
- Pa fimen
- Pa pran anpil medikaman pou doulè
- Pa manje manje ki gen anpil grès
- Pa bwè twòp
- Pa manje manje ki gen anpil sèl
- Pa manje manje ki gen anpil sik

Ki kote mwen ka aprann plis?



Pou plis konsèy sou rete an sante, vizite communityhealth.davita.com.

Yo bay resous sa yo pou rezon enfòmasyon sèlman epi yo pa ranplase konsèy oswa tretman medikal. Konsilte medsen ou konsènan dyagnostik, tretman, rejim alimantè, ak kesyon apwopo de sante ou. Yo te bay tout resous twazyèm pati yo kòm yon èd men sa pa vle di ke DaVita andose yo oswa apwouve pwodwi yo, sèvis yo pwa opinyon ki sou sit entènèt òganizasyon sa yo. Sitwèb twazyèm pati yo gouvènè pa règleman sou enfòmasyon prive twazyèm pati a ak kondisyon itilizasyon yo, pa DaVita a. DaVita pa responsab pou presizyon, legalite oswa kontni sit ekstèn lan oswa nenpòt lyen ki vin apre yo.

**It Starts
With** *You*

**Resous Pou Swen
Lasante**

Itilize telefòn ou an pou w eskanerize kòd QR lan pou w jwenn edikasyon sou lasante, zouti gratis pou w pran swen tèl ou, ak plis ankò.



DaVita's Kidney Smart® Class

Plan yon klas an pèsòn oswa anliy an Anglè oswa an Espanyòl pou w aprann kijan ren fonksyone, ki sa ki lakoz maladi ren e kijan ou ka jere sa.

KidneySmart.org



Cheminaman Pou Pran Swen Ren

Aprann kijan pou w evite maladi ren epi kijan pou w jere li ansanm ak dyabèt, nan men Asosiyasyon Dyabèt Ameriken ("American Diabetes Association®"). Ou ka jwenn tou enfòmasyon sou tèl laboratwa depistaj ak resous edikasyonèl nan zòn ou an.

diabetes.org/kidney-care



Liv Resèt Pou Rejim Alimantè Pou Ren Jodia

Liv resèt manje DaVita ki bon pou dyabèt ak ren ka ede ou jwenn bon resèt ki bon pou sante e ki delisye.

www.davita.com/diet-nutrition/kidney-friendly-cookbooks



Tès Risk pou Dyabèt Tip 2

Fè tès ADA a ki dire 60 segond pou w wè si w gen risk pou fè dyabèt tip 2.

diabetes.org/diabetes-risk-test

Sèvis Edikasyon ak Sipò pou Jesyon Dyabèt Pou Kont Ou (DSMES)

Pwogram DSMES ADA a ka ede w jwenn konsepsyon, konpetans, ak konfyans pou reyisi nan jere dyabèt. Espesyalis swen ak edikasyon dyabèt pwogram nan yo pare pou travay avèk ou pou jwenn solisyon pratik ki adapte a bezwen pèsònèl ou yo.



Diabetes Food Hub®

ADA's Diabetes Food Hub (Sant Manje pou Dyabèt ADA) a se yon sèl kote ou jwenn resous nitrisyon ki bon pou dyabèt, tankou resèt, konsèy pou manje an sante, yon planifikatè repa entèaktif, zouti lis makèt, ak plis ankò.

www.diabetesfoodhub.org



Kestyon Pou Wè Si Ou gen Risk Fè Maladi Ren

Dekouvri nan mwens ke 60 segon si ou gen risk fè maladi ren. Anpil nan Ameriken ki fè maladi ren pa konnen si yo genyen li.

www.davita.com/tools/kidney-disease-quiz



Sant Sante Ki Kalifye Federalman (FQHC)

Jwenn yon FQHC toupre w atravè Pwogram Administrasyon Sant Sante ak Sèvis Sante ("Health Resources and Services Administration's Health Center Program.") Gen biwo nan plizyè vil e menmnan zòn riral yo.

findahealthcenter.hrsa.gov



Koneksyon Kominotè

Jwenn resous pou dyabèt nan zòn ou an ak Koneksyon Kominotè ADA a, ki gen ladan swen medikal, swen sante mantal, edikasyon sou nitrisyon, ak plis ankò.

diabetes.findhelp.com

Poze Ekspè Yo Kestyon

Seri kestyon-repons ADA (ki ofri sou Entènèt ak nan telefòn) ofri moun yo opòtinite pou yo poze ekspè dyabèt yo kesyon AN DIRÈk sou sijè tankou estil vi ki bon pou sante, nitrisyon, jesyon estrès, aktivite fizik, elatriye.

Sant Pou Enfòmasyon

Pale dirèkteman ak yon reprezantan ADA pou jwenn enfòmasyon sou dyabèt, resous, ak pwogram lokal yo.

DaVita® Community Health Experience

Resous pou Zòn Houston



Klas Sou Nitrisyon



Asistans Pou Manje

Sant Distribisyon Manje Houston

Sant Distribisyon Manje Houston lan ofri kou sou nitrisyon, sekirite manje, preparasyon manje ak bidjè, ansanm ak manje ki bon pou sante e ki abòdab.

www.houstonfoodbank.org/our-programs/nutrition-education/

www.houstonfoodbank.org/find-help



Otorite Pou Lojman Nan Houston

HHA ofri pwogram lojman, devlopman lojman abòdab, sèvis kliyan, ak enfòmasyon kontak enpòtan.

housingforhouston.com



The Montrose Center

Montrose Center a ka ede ou menm ak/oswa fanmi ou ak strès, depresyon, abi sibstans, ak plis ankò.

montrosecenter.org/services/counseling



Pwogram Transpòtasyon Medikal Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Texas

Manm Medicaid yo ak pitit yo ka jwenn sèvis transpòtasyon pou ale ak pou soti nan randevou medikal yo.

www.hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/medicaid-chip-members/medical-transportation-program



Pou plis konsèy sou rete an sante, vizite communityhealth.davita.com.

Yo bay resous sa yo pou rezon enfòmasyon sèlman epi yo pa ranplase konsèy oswa tretman medikal. Konsilte medsen ou konsènan dyagnostik, tretman, rejim alimantè, ak kesyon apwopo de sante ou. Yo te bay tout resous twazyèm pati yo kòm yon èd men sa pa vle di ke DaVita andose yo oswa apwouve pwodwi yo, sèvis yo pswa opinyon ki sou sit entènèt òganizasyon sa yo. Sitwèb twazyèm pati yo gouvène pa règleman sou enfòmasyon prive twazyèm pati a ak kondisyon itilizasyon yo, pa DaVita a. DaVita pa responsab pou presizyon, legalite oswa kontni sit ekstèn lan oswa nenpòt lyen ki vin apre yo.

© 2025 DaVita Inc. Haitian Creole



It Starts With *You*

Tès San Ak Pipi Ede W Rete An Sante

Tès depistaj sante yo tcheke san ou oswa pipi ou pou wè kijan kò ou ap fonksyone. Rezilta yo ka montre si ou gen okenn pwoblèm sante, tankou dyabèt, maladi ren oswa maladi kè. Sa ap ede ou konnen kisa pou fè pou rete an sante.

Tès Pou Diferan Pwoblèm Sante

Doktè w la ap mande w fè tès depistaj selon laj ou ak pwoblèm sante ki genyen nan fanmi w. Tès komen yo tcheke pou dyabèt, maladi kè, ak kijan ren ou yo ap fonksyone.



Dyabèt: Tès sa yo tcheke ki kantite sik (glikoz) ki nan san ou. Twòp sik ka vle di ou gen dyabèt.

- **Tès Sik Nan San:** Sa montre ki kantite sik ki nan san ou kounye a. Li ede doktè w la wè kijan kò w jere sik la.
- **Tès A1C:** Sa a montre sik nan san ou pandan 2 a 3 dènye mwa yo. Li ede doktè w la wè kijan kò w ap kontwòle sik nan san an sou yon peryòd tan.



Tès pou Sante Kè: Yon tès kolestewòl ap tyeke si ou ta ka gen pwoblèm nan kè ou. Li montre ki kantite kolestewòl, yon sibstans sire ki sanble ak grès, ki nan san ou.

- **Bon kolestewòl (HDL), oswa lipopwoteyin ki gen gwo dansite:** Kalite grès sa a bon pou ou. Li kenbe veso sangèn ou yo pwòp.
- **Move kolestewòl (LDL), oubyen lipopwoteyin ki gen dansite ki ba:** Kalite grès sa a pa bon pou ou. Twòp ka bloke veso sangèn ou yo. Sa ka lakòz pwoblèm kè.



Tès pou Ren: Twa tès sa yo mache ansanm pou wè ki jan ren ou ap travay.

- **Tès BUN (Azòt Ire nan San):** Sa a tyeke pou dechè nan san ou. Ren ou yo ta dwe netwaye dechè sa yo. Si gen twòp dechè, ren ou yo ka pa travay byen.
- **Tès Kreyatin:** Sa a tyeke pou yon lòt kalite dechè nan san ou. Misk ou yo pwodwi dechè sa a. Ren ou yo ta dwe netwaye li. Si gen twòp, ren ou yo ka gen pwoblèm.
- **Tès GFR (To Filtrasyon Glomerillè):** Sa montre si ren ou yo byen netwaye san ou. Yon nimewo ki wo vle di ren ou yo ap fonksyone byen. Yon chif ki ba ka vle di ren ou yo pa ap fonksyone jan yo ta dwe epi yo bezwen èd.

Kisa pou w fè ak rezilta tès ou yo

1. **Aprann plis sou nimewo ou yo.** Pale ak doktè ou sou kisa tès rezilta yo vle di.
2. **Swiv plan doktè w la.** Doktè w la ka ba w medikaman, oswa di w pou w manje diferan kalite manje oswa fè plis egzèsis.
3. **Poze kestyon.** Si ou pa konprann yon bagay, mande doktè ou pou eksplike li nan yon fason ki fè sans.



Tès depistaj sante yo ede doktè w la pran bon swen w. Epi tou yo aprann ou de eta sante ou. Pou plis konsèy sou kijan pou rete an sante, vizite communityhealth.davita.com.

*Ou ta dwe poze kesyon medikal a doktè w la. Si w ap fè fas ak yon ijans medikal, rele 9-1-1 oubyen ale nan sal dijans lan.

It Starts With *You*

Resous Pou Swen Lasante

Itilize telefòn ou an pou w eskanerize kòd QR lan pou w jwenn edikasyon sou lasante, zouti gratis pou w pran swen tèt ou, ak plis ankò.



DaVita's Kidney Smart® Class

Plan yon klas an pèsòn oswa anliy an Anglè oswa an Espanyòl pou w aprann kijan ren fonksyone, ki sa ki lakoz maladi ren e kijan ou ka jere sa.

KidneySmart.org



Cheminaman Pou Pran Swen Ren

Aprann kijan pou w evite maladi ren epi kijan pou w jere li ansanm ak dyabèt, nan men Asosiyasyon Dyabèt Ameriken ("American Diabetes Association®"). Ou ka jwenn tou enfòmasyon sou tès laboratwa depistaj ak resous edikasyonèl nan zòn ou an.

diabetes.org/kidney-care



Liv Resèt Pou Rejim Alimantè Pou Ren Jodia

Liv resèt manje DaVita ki bon pou dyabèt ak ren ka ede ou jwenn bon resèt ki bon pou sante e ki delisye.

[www.davita.com/diet-nutrition/
kidney-friendly-cookbooks](http://www.davita.com/diet-nutrition/kidney-friendly-cookbooks)



Tès Risk pou Dyabèt Tip 2

Fè tès ADA a ki dire 60 segond pou w wè si w gen risk pou fè dyabèt tip 2.

diabetes.org/diabetes-risk-test

Sèvis Edikasyon ak Sipò pou Jesyon Dyabèt Pou Kont Ou (DSMES).

Pwogram DSMES ADA a ka ede w jwenn konesans, konpetans, ak konfyans pou reyisi nan jere dyabèt. Espesyalis swen ak edikasyon dyabèt pwogram nan yo pare pou travay avèk ou pou jwenn solisyon pratik ki adapte a bezwen pèsònèl ou.



Diabetes Food Hub®

ADA's Diabetes Food Hub (Sant Manje pou Dyabèt ADA) a se yon sèl kote ou jwenn resous nitrisyon ki bon pou dyabèt, tankou resèt, konsèy pou manje an sante, yon planifikatè repa entèaktif, zouti lis makèt, ak plis ankò.

www.diabetesfoodhub.org



Kestyon Pou Wè Si Ou gen Risk Fè Maladi Ren

Dekouvri nan mwens ke 60 segon si ou gen risk fè maladi ren. Anpil nan Ameriken ki fè maladi ren pa konnen si yo genyen li.

www.davita.com/tools/kidney-disease-quiz



Sant Sante Ki Kalifye Federalman (FQHC)

Jwenn yon FQHC toupre w atravè Pwogram Aministrasyon Sant Sante ak Sèvis Sante ("Health Resources and Services Administration's Health Center Program.") Gen biwo nan plizyè vil e menmnan zòn riral yo.

findahealthcenter.hrsa.gov



Koneksyon Kominotè

Jwenn resous pou dyabèt nan zòn ou an ak Koneksyon Kominotè ADA a, ki gen ladan swen medikal, swen sante mantal, edikasyon sou nitrisyon, ak plis ankò.

diabetes.findhelp.com

Poze Ekspè Yo Kestyon

Seri kestyon-repons ADA (ki ofri sou Entènèt ak nan telefòn) ofri moun yo opòtinite pou yo poze ekspè dyabèt yo kesyon AN DIRÈK sou sijè tankou estil vi ki bon pou sante, nitrisyon, jesyon estrès, aktivite fizik, elatriye.

Sant Pou Enfòmasyon

Pale dirèkteman ak yon reprezantan ADA pou jwenn enfòmasyon sou dyabèt, resous, ak pwogram lokal yo

Resous pou Zòn Los Angeles



211 LA

211 LA (oswa 211 LA County) se sant pou manm kominote a ak òganizasyon kominotè k ap chèche tout kalite sèvis sante, imen ak sosyal nan Konte Los Angeles.

www.211la.org



CalFresh

CalFresh bay benefis manje chak mwa pou ede moun ak fanmi ki gen ti revni achte manje ki bon pou sante yo.

www.211sacramento.org/211/calfresh



Sit Distribisyon Manje Lokal yo

Lokalizatè sant distribisyon manje Los Angeles Regional Food Bank lan:

LAfoodbank.org or call 323-234-3030



Sèvis Lojman Katye nan Konte Los Angeles (NHS)

Sèvi ak NHS pou aprann plis bagay sou lojman abòdab nan tout Konte LA a.

<https://www.nhslacounty.org/>



Resous Sante Mantal Konte LA

Jwenn enfòmasyon ak òganizasyon ki sipòte swen sante mantal aksesib e abòdab.

<https://dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/>



Medi-Cal

Medi-Cal ofri transpò pou manm yo pou ale nan randevou medikal, dantè, sante mantal, twoub abi sibstans, epi pou yo pran preskripsyon ak founiti medikal.

www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Transportation.aspx



Pou plis konsèy sou rete an sante, vizite communityhealth.davita.com.

Yo bay resous sa yo pou rezon enfòmasyon sèlman epi yo pa ranplase konsèy oswa tretman medikal. Konsilte medsen ou konsènan dyagnostik, tretman, rejim alimantè, ak kesyon apwopo de sante ou. Yo te bay tout resous twazyèm pati yo kòm yon èd men sa pa vle di ke DaVita andose yo oswa apwouve pwodwi yo, sèvis yo pswa opinyon ki sou sit entènèt òganizasyon sa yo. Sitwèb twazyèm pati yo gouvènè pa règleman sou enfòmasyon prive twazyèm pati a ak kondisyon itilizasyon yo, pa DaVita a. DaVita pa responsab pou presizyon, legalite oswa kontni sit ekstèn lan oswa nenpòt lyen ki vin apre yo.

© 2025 DaVita Inc. Haitian Creole



It Starts With *You*

Resous Pou Swen Lasante

Itilize telefòn ou an pou w eskanerize kòd QR lan pou w jwenn edikasyon sou lasante, zouti gratis pou w pran swen tèt ou, ak plis ankò.



DaVita's Kidney Smart® Class

Plan yon klas an pèsòn oswa anliy an Anglè oswa an Espanyòl pou w aprann kijan ren fonksyone, ki sa ki lakoz maladi ren e kijan ou ka jere sa.

KidneySmart.org



Cheminaman Pou Pran Swen Ren

Aprann kijan pou w evite maladi ren epi kijan pou w jere li ansanm ak dyabèt, nan men Asosiyasyon Dyabèt Ameriken ("American Diabetes Association®"). Ou ka jwenn tou enfòmasyon sou tès laboratwa depistaj ak resous edikasyonèl nan zòn ou an.

diabetes.org/kidney-care



Liv Resèt Pou Rejim Alimantè Pou Ren Jodia

Liv resèt manje DaVita ki bon pou dyabèt ak ren ka ede ou jwenn bon resèt ki bon pou sante e ki delisye.

[www.davita.com/diet-nutrition/
kidney-friendly-cookbooks](http://www.davita.com/diet-nutrition/kidney-friendly-cookbooks)



Tès Risk pou Dyabèt Tip 2

Fè tès ADA a ki dire 60 segond pou w wè si w gen risk pou fè dyabèt tip 2.

diabetes.org/diabetes-risk-test

Fè tès ADA a ki dire 60 segond pou w wè si w gen risk pou fè dyabèt tip 2

Pwogram DSMES ADA a ka ede w jwenn konesans, konpetans, ak konfyans pou reyisi nan jere dyabèt. Espesyalis swen ak edikasyon dyabèt pwogram nan yo pare pou travay avèk ou pou jwenn solisyon pratik ki adapte a bezwen pèsònèl ou yo.



Diabetes Food Hub®

ADA's Diabetes Food Hub (Sant Manje pou Dyabèt ADA) a se yon sèl kote ou jwenn resous nitrisyon ki bon pou dyabèt, tankou resèt, konsèy pou manje an sante, yon planifikatè repa entèaktif, zouti lis makèt, ak plis ankò.

www.diabetesfoodhub.org



Kestyon Pou Wè Si Ou gen Risk Fè Maladi Ren

Dekouvri nan mwens ke 60 segon si ou gen risk fè maladi ren. Anpil nan Ameriken ki fè maladi ren pa konnen si yo genyen li.

www.davita.com/tools/kidney-disease-quiz



Sant Sante Ki Kalifye Federalman (FQHC)

Jwenn yon FQHC toupre w atravè Pwogram Aministrasyon Sant Sante ak Sèvis Sante ("Health Resources and Services Administration's Health Center Program.") Gen biwo nan plizyè vil e menmnan zòn riral yo.

findahealthcenter.hrsa.gov



Koneksyon Kominotè

Jwenn resous pou dyabèt nan zòn ou an ak Koneksyon Kominotè ADA a, ki gen ladan swen medikal, swen sante mantal, edikasyon sou nitrisyon, ak plis ankò.

diabetes.findhelp.com

Poze Ekspè Yo Kestyon

Seri kestyon-repons ADA (ki ofri sou Entènèt ak nan telefòn) ofri moun yo opòtinite pou yo poze ekspè dyabèt yo kesyon AN DIRÈk sou sijè tankou estil vi ki bon pou sante, nitrisyon, jesyon estrès, aktivite fizik, elatriye.

Sant Pou Enfòmasyon

Pale dirèkteman ak yon reprezantan ADA pou jwenn enfòmasyon sou dyabèt, resous, ak pwogram lokal yo.

Resous Zòn Orlando a



Atelye sou Vyeyisman An Sante

Kou sa yo gratis epi yo ka ede moun ki aje yo rete an sante epi solid. Yo anseye tou fason pou evite tonbe ak jere pwoblèm sante.

agingresources.org/services/healthy-aging



Otorite Lojman Orlando

Ed fanmi yo, pèsonej aje yo, ak moun ki andikape k ap chèche yon kote ki an sekirite epi ki bon mache.

<https://www.orlandohousing.org>



Alyans Nasyonal pou Maladi Mantal Gran Orlando

Si oumenm oswa yon moun ou renmen ap lite ak yon pwoblèm sante mantal, National Alliance on Mental Illness Greater Orlando (NAMIGO) ka ede. NAMIGO ofri pwogram ak sèvis gratis pou sipòte moun ki gen maladi mantal ak fanmi yo.

Yo ka ede ou:

- Aprann sou sante mantal
- Jwenn sipò nan men lòt moun ki konprann
- Jwenn fason pou fè fas ak defi yo

namigo.org/free-reduced-clinics-for-mental-health



Pou plis konsèy sou rete an sante, vizite communityhealth.davita.com.



Transpò Konfòtab

Jwenn transpòtasyon pou ale ak pou soti nan randevou medikal ou yo, ki gen ladan klinik, sant reyabilitasyon, sant tretman espesyal, sant imaj, sant dyagnostik, laboratwa, famasi, kominote pou pèsonej aje yo, kay pou pran retrèt, elatriye.

www.comfortride.info/medical-transportation.html



Transpòtasyon Medikal Ki Pa Ijans

Manm Medicaid yo ka jwenn transpòtasyon pou nenpòt randevou medikal.

www.mtm-inc.net/floridaffs



Sant Manje Second Harvest Food Bank nan Florida Santral

Sèvi ak Zouti Lokalizatè Manje pou jwenn manje abòdab e ki bon pou sante toupre ou.

www.feedhopenow.org/site/SPageServer/?pagename=need_food



Fondasyon Nasyonal Pou Ren nan Florida ("National Kidney Foundation of Florida")

Jwenn enfòmasyon ak resous pou sante ren nan Fondasyon Nasyonal Pou Ren nan Florida ("National Kidney Foundation of Florida"), yon ajans sante benevola ki travay pou ede prevni maladi ren ak amelyore sante moun ak fanmi yo.

kidneyfl.org

Yo bay resous sa yo pou rezon enfòmasyon sèlman epi yo pa ranplase konsèy oswa tretman medikal. Konsilte medsen ou konsènan dyagnostik, tretman, rejim alimantè, ak kesyon apwopo de sante ou. Yo te bay tout resous twazyèm pati yo kòm yon èd men sa pa vle di ke DaVita andose yo oswa apwouve pwodwi yo, sèvis yo pswa opinyon ki sou sit entènèt òganizasyon sa yo. Sitwèb twazyèm pati yo gouvène pa règleman sou enfòmasyon prive twazyèm pati a ak kondisyon itilizasyon yo, pa DaVita a. DaVita pa responsab pou prezizyon, legalite oswa kontni sit ekstèn lan oswa nenpòt lyen ki vin apre yo.

It Starts With *You*

Kesyon Pou Poze Sou Rezilta Tès Depistaj Sante W Yo

Tès depistaj sante yo egzamine san ou, pipi ou oswa tisi kò ou pou wè kijan kò ou ap fonksyone. Men kèk kesyon ou ka poze doktè w la sou rezilta w yo.

Poukisa tès depistaj sante yo enpòtan?

Tès depistaj sante yo egzamine san ou, pipi ou oswa tisi kò ou pou wè kijan kò ou ap fonksyone. Men kèk kesyon ou ka poze doktè w la sou rezilta w yo. Tès depistaj sante yo ede doktè w la:

- Gade si ou an sante
- Dekouvri ti pwoblèm sante anvan yo vin pi mal
- Gade si plan swen ou genyen kounye a ap mache
- Konnen si ou bezwen chanje medikaman ou, manje ou, oswa pwogram egzèsis ou

Ki kesyon mwen ta dwe poze doktè mwen an?



Pou konnen ki tès ou te fè:

- ☐ Kisa tès sa a chèche?
- ☐ Poukisa m te bezwen tès sa a?



Pou aprann sa k pral pase apre sa:

- ☐ Kisa m ka fè pou m amelyore rezilta m yo?
- ☐ Èske mwen bezwen chanje manje mwen, egzèsis mwen, oswa medikaman mwen?
- ☐ Èske mwen bezwen tretman?



Pou planifye pwochen etap ou yo:

- ☐ Kilè mwen bezwen fè tès ankò?
- ☐ Konbyen fwa mwen bezwen tès sa yo?
- ☐ Kijan mwen ka kontwole progrè mwen yo?

Konsèy pou vizit kay doktè:

Mennen yon manm fanmi ouwa yon zanmi avèk ou. Yo ka ede ou:

- Poze kesyon
- Ekri bagay ki enpòtan yo
- Sonje sa doktè a di

Si ou prefere pale yon lòt lang apa anglè, mande doktè ou pou yon moun tradwi.

Ki kote mwen ka aprann plis?



Pou plis konsèy sou kijan pou rete an sante, vizite communityhealth.davita.com.

Yo bay resous sa yo pou rezon enfòmasyon sèlman epi yo pa ranplase konsèy oswa tretman medikal. Konsilte medsen ou konsènan dyagnostik, tretman, rejim alimantè, ak kesyon apwopo de sante ou. Yo te bay tout resous twazyèm pati yo kòm yon èd men sa pa vle di ke DaVita andose yo oswa apwouve pwodwi yo, sèvis yo pswa opinyon ki sou sit entènèt òganizasyon sa yo. Sitwèb twazyèm pati yo gouvènè pa règman sou enfòmasyon prive twazyèm pati a ak kondisyon itilizasyon yo, pa DaVita a. DaVita pa responsab pou prezizyon, legalite oswa kontni sit ekstèn lan oswa nenpòt lyen ki vin apre yo.

*Ou ta dwe poze kesyon medikal a doktè w la. Si w ap fè fas ak yon ijans medikal, rele 9-1-1 oubyen ale nan sal dijans lan.

