

Mour in Tonal

Tonal emaron koman jorren elap non ejmour eo am elane kwojap kejebarok, einwot jorren in menono, jorren in kittini (kidney), bilo mejam, im kakure eke ko im kilin ne ko neem. Jet kein bunten ko non jiban tonal eo jen an laplok ak jelet ejmour eo am.

Ewi Wawein Ao Kejbarok Tonal Eo Ao?



Jeek e tonal eo am
aolep ien



Lo lok takto eo am
aolep 3 lok non 6 allon



Kejbarok am mona im emakitkit
wot ak exercise



Loor kemelele eo jen uno eo
kwoj idaak jene (ewi jonan, im
neet, bedbed ioon tonal eo am),
im jino lale neet eo kwonaj etal
im bar ebbok am uno



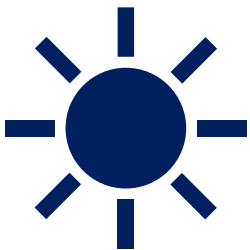
Lo lok jikin komman Ni
eo aolep 6 allon



Jekke mejam juon alen ilo
juon iio

En Ukutkut Am Jekke Tonal Eo Am?

Einwot in:



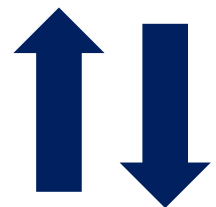
Ilo am ruj tok in jibon



Mokta jen am
mona



Mokta jen am kiki



Jabrewot ien ne kwoj
enjaake an lap ak
drik/low tonal eo am

Jeeke Tonal eo am

Elap an aurok bwe kwon kejbarok otnal eo bwe en debdib wot ilo an ejmour. Tonal eo ej aikuj bed ilo ikotaan 80-130 ilo am ruj tok in jibon im mokta jen mona . Ruo awa elikin am mona, tonal eo en bed ilal in 180. Bok melele ibben takto eo am ewi jonan tonal eo kwoj aikuj bed ie, im lale ibben takto eo am ta eo kwonaj aikuj kommane ne ejjab emman tonal eo am.

Kein Jerbal Ta Ko Ij Aikuji?

Aikuj wor men kein ibbam non ien eo kwoj jekke tonal eo am:



Machine in katonalnal eo (im lore aolepen kemelele ko ie)



Lancet ko (needle eo edik kein dibbeje kilin peim – kwoj aikuj kojerbal needle keel aolep ien am jeeke tonal eo am)



Kein drapij lancet ak needle eo (men en me ej kakoon e jen an makitkit)



Kein jeeke botoktok ak tonal (jet pepa ko reddik ak strip ko kwoj likit jidik botoktok ie bwe kwon lale jonan tonal eo am - etale ne strip eo ej jermal non machine eo)

Ewi Wawein Ao Jeeke Tonal Eo Ao?

1. Katutu peim (im kwalle kin soap umin 20 second, karreoki im kommereki).

2. Likit pepa ak strip eo ilo machine eo, im kajejjet lancet ak needle eo ilo kein drapdrepeo bwe en ejjet an wa ki eok ilo jonan eo kwoaikuj bwe en wa ki eok ie. Level 1 eban lukkun mulal an etal, im Level 5 enaj mulal tata.

3. Diboj addi eo kin lancet ak needle in katonalnal eo im katoor jidik botoktok. Komaron diboj jabdrewoot ian addi ko ak iolap in peim, ioon neem, ajaj in neem, ak lojeem nan katoor jidik botoktok.

4. Likit botoktok eo ilo strip eo. Enaj walok jonan tonal eo am ilo machine eo.

Likit laajrak in numba in tonal ko am ilo juon book bwe en emman am naj boklok ilo ien am lo lok takto eo am. Ej juon wawein eo im enaj jiban Takto eo am ikijien mona ko kijom, kilen am exercise, ak koman oktak ikkijien uno non kommmman bwe en emman lok tonal eo am.

Elane ewor am kajjitok, kenaan ibben takto eo am ak juon Certified Diabetes Educator (kajjitok ibben takto ak company in injuren eo bwe ren komman am appointment).