



Pale Ak yon Pwofesyonèl Swen Sante Sou Sendwòm CKM lan

(Sendwòm Kadyovaskilè-Renal-Metabolik)

Itilize 3 C yo: Konekte. Verifye. Pèsonalize.

Sante kadyovaskilè-renal-metabolik (Sante CKM) eksplike kijan kè a, ren yo ak sistèm metabolik la (fason kò a pwodui, estoke epi itilize enèji) lye ansanm.

Sistèm sa yo afekte youn lòt. Chanjman nan youn ka mete presyon sou lòt yo.

Ak letan, move sante CKM ka mennen nan sendwòm CKM ki souvan devlope lantman epi ki ka pa koze sentòm okòmansman.

Poukisa Konvèsasyon Sa Yo Enpòtan:

Kòmmanse konvèsasyon an bonè ka:

- Anpeche domaj nan ògàn yo;
 - Kè
 - Veso sangen yo
 - Ren yo
 - Pankreya
 - Fwa
 - Tisi ki fèt ak grès
- Pwoteje fonksyon ren yo

- Amelyore sante metabolik (fason kò a pwodui, estoke epi itilize enèji)
- Redui evènman ijans yo (tankou kriz kadyak, oswa estwòk oswa ensifizans renal)
- Ralanti pwogresyon sendwòm CKM lan (vle di faktè risk yo ki parèt bonè yo ap akimile epi yo kòmmanse afekte kè a, ren yo ak metabolis la ansanm, olye yo rete separe oswa leje.)
- Amelyore sante alontèm

3 C YO KA EDE GIDE DISKISYON AN

KONEKTE



Konekte Sistèm yo ak Kondisyon yo

Anpil moun panse pwoblèm sante yo se bagay ki separe:

- “Mwen jis gen tansyon wo.”
- “Sik nan san mwen sèlman yon ti kras wo.”
- “Ren mwen yo ANFÒM.”

Sante CKM vle di kondisyon sa yo konekte.

Kijan pou kòmmanse konvèsasyon an

Kesyon pou poze:

- “Kijan kè mwen, ren mwen ak sik nan san mwen konekte?”
- “Èske kondisyon sa yo ap afekte youn lòt?”
- “Èske gen yon konteks jeneral mwen ta dwe konprann?”

Poukisa sa enpòtan:

Konprann koneksyon an fè plan prevansyon ak tretman yo vin pi klè.

Sa fè swen an pase de tretman yon pwoblèm pa pwoblèm pou ale nan pran swen tout kò a.

VERIFYE



Verifye Risk ou ak Etap Aktyèl ou a

Sendwòm CKM lan gen plizyè etap.

Premye etap yo ka pa lakòz okenn senptòm epi ou ka santi w byen.

Dènye etap yo ka gen ladan pwoblèm sante ki pi grav ak domaj nan ògàn yo.

Men kèk chif ki enpòtan:

- Tansyon
- Lipid yo (koleswòl ak trigleserid)
- A1C (kontwòl mwayen nivo sik nan san)
- to filtrasyon glomerilè estime (eGFR)
- Rapò albin/kreyatinin nan pipi (UACR)
- Endèks mas kò (BMI - pwa anrapò ak wotè w) ak gwosè ren

Kesyon pou poze

“Nan ki etap sendwòm CKM mwen ye?”

“Eske chif mwen yo estab, ap amelyore oswa ap vin pi mal?”

“Ki chif mwen ta dwe vize?”

“Kisa sa vle di pou sante mwen alavni?”

“Kijan mwen ka jere sante CKM mwen an?”

Poukisa sa enpòtan:

Enfòmasyon klè fè risk la pi fasil pou konprann.

Lè yo suiv chif yo ak tan an, ou vin konsyan si chanjman nan swen ou yo nesèsè.

Chanjman bonè ka anpeche konplikasyon pita.

PÈSONALIZE



Pèsonalize yon Plan Swen ak Ekip Pwofesyonèl Swen Sante ou a

Sendwòm CKM ka trete epi pafwa menm ranvèse.

Chanjman nan mòdvi, medikaman yo ak swen an ekip ka ralanti oswa menm amelyore risk la.

Pi bon plan an koresponn ak:

- Sa ki pi enpòtan pou ou ak pwofesyonèl sante w la nan sante w konnye a
- Prensipal faktè risk yo
- Objektif pèsonèl yo
- Woutin chak jou ak abitud yo
- Aksè finansye oswa aksè nan swen sante
- Li entegre chanjman nan sante w sou baz bagay ou renmen fè

Kesyon pou gide planifikasyon an

“Ki chanjman ki ta fè pi gwo diferans nan moman sa a?”

“Kisa mwen ta dwe fè an premye?”

“Ki opsyon ki disponib?”

“Èske gen medikaman ki pwoteje plis pase yon sèl sistèm?”



Poukisa sa enpòtan:

Plan yo mache pi byen lè yo adapte ak lavi reyèl la.

Pran desizyon ansanm ogmante fidelite ak konfyans.

Pwofite Omaksimòm Randevou yo

Anvan vizit la:

- Ekri kesyon ou yo
- Pote lis medikaman ou yo
- Rasanble dènye rezilta analiz san ou yo oswa lekti aparèy pou mezire lakay ou a
- Mennen yon lòt moun ak ou, oswa rele yo si l ap itil pou w genyen yon zòrèy ak ou

Pandan vizit la:

- Poze kesyon epi mande eksplikasyon, ekri repons yo pou w revize yo pita
- Mande klarifikasyon si yon bagay pa klè
- Revize objektif yo ansanm

Aprè vizit la, ou ta dwe konprann sa ki annapre yo:

- Pwochen etap yo
- Yon plan suivi
- Ki chif pou suiv ak kijan pou suiv yo

Eleman ki kòmanse yon konvèsasyon 20 segonn

Pou konekte:

"Kijan sante kè mwen, ren mwen yo ak sante metabolik mwen afekte youn lòt?"

Pou Verifye:

"Nan ki etap sendwòm CKM mwen an ye, epi ki sa chif mwen yo vle di?"

Pou pèsonalize:

"Ki chanjman ki ta ka fè pi gwo diferans lan konnye a?"

Sante CKM se pa sèlman yon pati nan sante w. Se fason sistèm yo travay ansanm. Konvèsasyon ki klè yo ede fè prevansyon posib.



**KONEKTE
SISTÈM YO**



**VERIFYE
CHIF OU YO**



**PÈSONALIZE
YON PLAN**

Etap sa yo fè swen CKM vin ka konprann ak aksyonab.

heart.org/myckmhealth (sitwèb la an Anglè)

Inisyativ Sante Kadyovaskilè-Ren-Metabolik American Heart Association an posib gras ak Esponnsò Fondatè Novo Nordisk ak Boehringer Ingelheim, ak Esponnsò sipòtè Novartis Pharmaceuticals Corporation ak Bayer.

ESPONNSÒ FONDATÈ



ESPONNSÒ SIPÒTÈ

