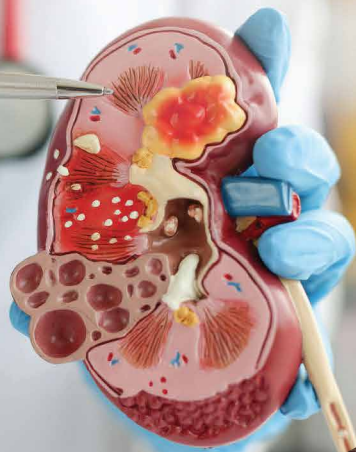


JEJJO MELELE KO:  
**NAÑINMEJ IN DEKA IN  
JIBKE AK CHRONIC KITINI**

Ewōr ilo kajin in  
Pālle, Chuuk, Ilocano, Korea, im Majōl.  
Ñe koknaan lale ukok in kajin ko jet, etal ñan  
[www.malamakidney.com/QuickFacts](http://www.malamakidney.com/QuickFacts)

MELELE KEIN REJ JEN:  
**MALAMA KIDNEY CENTER  
KOKUA KALIHI VALLEY**



SCAN FOR  
OTHER LANGUAGES



# LAAJRAK IN MELELE

1. Ta in Chronic Kidney Disease?
2. Kain kakōlkōl ak teej ta ko taktō eo aō enaaj litoki?
3. Ta eñjake ko inaa eñjaaki elañe ewōr mōjno ilo kitini ko aō?
4. Ta ko imaroñ kōmmani ñan jipañ kitini ko aō?
5. Ewi wāwein an taktō ro ao maroñ jipañ eō kōjparok kitini ko aō?
6. Ta eo ak ta ko imaroñ kommani elañe enaaj bōjrak an kitini ko aō jerbal?

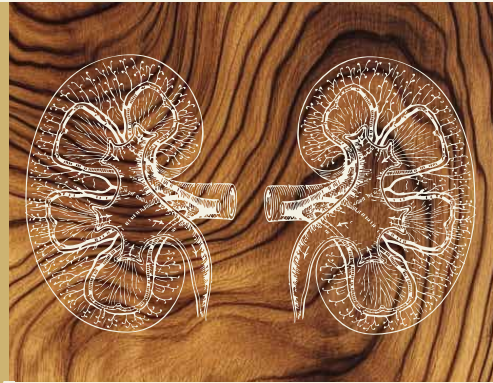


Elañe taktō eo am enej jiroñ waj eok ke ewōr am ñaninmej in kitini, kwōjjab make iaam. Elōñlak jen 200,000 arnej ilo Hawaii ewōr aer **Chronic Kidney Disease (CKD)**. Ñe kwonaaj ekatak kōn CKD, enej diklok am lelñoñ im kwonaaj jinoe bōk buñtōn ko rekkar ñan kōjparok kitini ko am.

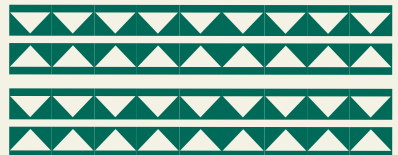
# TA IN CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD)?

Drekā in jibke ak kitini ko raurōk ñan ājmour eo am. Kitini ko remourur im emman aer jermal rej:

- Likliki bōtoktōk eo im kōjōnolok kobej ko ilo bōtoktōk, ekoba jool im dren.
- Jipañ kōmman red blood cell
- Jipañ kōkōmanman blood pressure eo
- Kōmman bwe en jokkun wōt juōn oōn ko ilo ānbwinnūm, kain kan an jool, calcium, potassium, im phosphorus



CKD ej ejaak jen nañinmej ko jet einwōt high blood im toñal. CKD emaroñ bar walok jen bōdañ, einwōt polycystic kidneys, lupus, im IgA nephropathy. Eaurōk bwe kwōn jela ia eo nañinmej in kitini in am ej ejaak jene bwe kwōn jela kōjparok kitini ko am.





Elañe enaaj driklok ak mojno lok an kitini ko jermal, enaaj jelöt im karümwij lak an änbwinnüm jermal. Kitini ko reban kwalok kōkalle ko, einwöt metak, ñan kalikkar ke rejorään. Unin aer ba CKD ej ankōmajūr im manman. Kilen bwe kwon jelā ke kitini ko am rejorään, taktō eo am ej aikuj kōmman jet teej nan komman kakōlkōl.

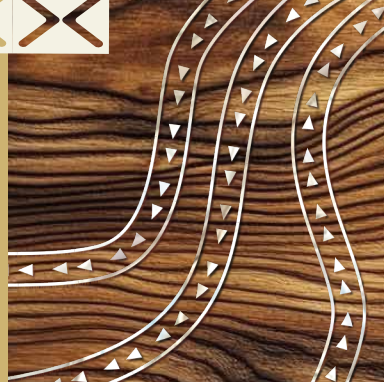
Elane enaaj oktak an kitini ko jermal ak joreen, rejjab bar maroñ bar rool im einwöt mokta. Ñe emōkaj aer loe CKD, taktō in kitini eo am emaroñ jipañ karumwijlok im böbrae jen am naaj aikuj liklik ak kitini transplant. Kōn menin, elukun aurök bwe kwon nikipnik im loe lak taktō in kitini eo am.



## TEEJ RŌT KO ÑAN KAKŌLKŌL JEN TAKTŌ RO?

Taktŏ in kitini eo am enaaj kŏnaan loe eok tarin juŏn alen ilo juŏn iŏ bwe en check ejet an kitini ko am jermal. Renaaj aikuj kommani teej im kakŏlkŏl ko ilo bŏtŏktŏk im drenin kepojok. Jambŏl in bŏtŏktŏk eo am enej kwalok Glomerular Filtration Rate (GFR) eo am, eo im ej kwalok joñan kajoor in kitini ko am. Jambŏl in drenin kepojok eo am enej kalikkar elañe ewŏr bŏrotiin ilo denin kepojok eo am (ACR). Ñe elap joñan bŏrotiin ilo drenin kepojok eo am, melein ke emaroñ wŏr jorāan ilo kitini ko am.

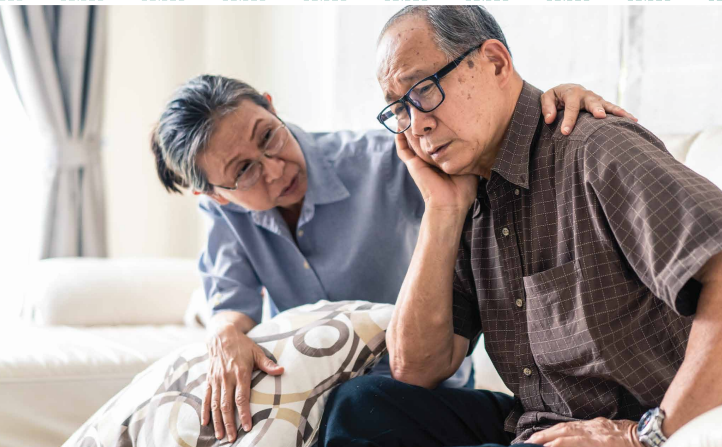
Elañe taktŏ eo am ej aikuj teej kein jen kwe, jouj im lolorjaki bwe ren dredrelok. Jermal ippān taktŏ eo am bwe en mŏkaj am bŏk jipañ jen er.



# TA EÑJAKE KO AŌ ELAÑE EWŌR AŌ NAÑINMEJ IN KITINI?

Jinoun am bōk nañinmej in CKD, komaroñ jab eñjake kōkkale ko, Bōtaap elañe e to lak wōt an epāpe nañinmej in, komaroñ loe kōkalle ko einwōt:

- » EMŌKMŌK
- » JATŌR AK MAKOKO IN MŌÑĀ
- » HIGH BLOOD
- » BEN AK ABAÑ AM MENONO
- » EBBŌJ NEEM



# EWÖR TA IMAROÑ KOMMANE BWE EN BÖBRAEIK KITINI KO AÖ JEN AER JORRÄÄN LOK WÖT?

- Loe lok taktö ro am aolep ien im idaaki uno ko rej ba kwön daaki.
- Ñe ewör am nañinmej in high blood, kwöj aikuj check e aolep ien bwe en jokkun wöt juön ekkar ñan kotobar ko an takto eo am
- Ñe ewör am nañinmej in toñal, kwöj aikuj kötöñalñal aolep ien im komman bwe en jab lap töñal eo am
- Kōmman oktak ñan joñan boun in änbwinnüm elañe kwolukun aidik im bölal ak elañe kwolukun kilep im eddo.



- Kōmman oktak ñan diet eo am ekkar nan ta kotaktö eo am ej ba.
- Kaböjrak am köbaatat. Kadiklok ak kaböjrak am kadok. Kaböjrak am köjberbal uno ko rekkajoor. Kenaan ippän taktö eo am bwe en kajineet eok kilen kabbok jipañ.
- Jab бүкі uno ko me remaoñ kajorrään kitini ko am, einwöt NSAIDs kain kan an ibuprofen (Advil™, Motrin™) im naproxen (Aleve™).

Ewör bar jet uno kwojjab aikuj бүкі. Jouj im kepaak taktö eo am nan melele ko rellap lok.



## LALE MEN KO KWŌJ KAÑŊI

Ānbwinnid aikuŋ potassium bwe en emman an jermal. Bōtaap, ñe elap potasium ilo ānbwinnid, emaroñ kauwōtata im kōmman an wōr nañinmej in menono. Emaroñ ben an armej ro ewōr aer nañinmej in kitini kōmman joñan potassium ilo bōtōktōkier, unin an aurōk bwe ren lukun kōjbarok aer mōñā. Ejjab aolep armej ro ewōr aer nañinmej in kitini enaaj ben aer kōmman joñan potassium ilo bōtōktōkier. Taktō eo am emaroñ kōjermal kein teej bōtōktōk ñan lale emman ke joñan potassium ilo ānbwinnūm.

Eitōn aolep mōñā ko elap potassium ie robrak kōn ōn ko raurōk im ānbwinnūm aikuŋi. Jab kōmman joñan am bōk potasium elañe taktō eo am ejjab ba kwon. Unin an aurōk bwe kwōn jeek wōt ippān taktō in kitini eo am mokta jen am kōmman oktak in joñan potassium eo kwoj kañe.

### FRUITS:

Bananas, melons, oranges, nectarines, kiwi, mango, papaya, prunes, pomegranate, dried apricots, raisins

### VEGETABLES:

Avocados, broccoli, brussels sprouts, sweet potatoes, parsnips, pumpkin, leafy greens, tomatoes, cucumbers, zucchini, eggplant

### LEGUMES:

Beans, peas, lentils, soybeans, refried beans, baked beans

### NUTS:

Almonds

Other: Whole-wheat flour, brown rice, bran, chocolate, granola, molasses, peanut butter, salt substitutes





# EWI WĀWEIN AN TAKTŌ RO AŌ MAROŃ JIPAŃ IŌ KŌJPAROK NAŃINMEJ IN KITINI EO AO?

CKD emaroŃ ejaak jen bujin kain naŃinmej, melelein elukun aurŏk bwe kwŏn loe lak taktŏ in kitini eo am bwe en lale naŃinmej ta ej jelet kitini ko am.



Ruo iaan naŃinmej ko rej kŏmman bwe en wŏr an armej CKD ej high blood im toŃal. Kŏnke kŏl eo emman tata Ńan kŏmadmŏd CKD ej kŏmman joŃan high blood eo am im joŃan toŃal eo am, taktŏ in kitini ro renej lewaj uno in bŏbrae kitini ko am im kŏmman joŃan blood pressure im toŃal.



Ńe ewŏr am naŃinmej kein ruo, kwŏj aikuj lolorjake am daaki uno ko taktŏ eo am ej ba kwŏn idaaki. Ńe kwŏj kadŏki uno kein ak kwŏjjab maroŃ kŏlla ki, ba waj Ńan taktŏ in kitini ne am bwe emaroŃ pukot kilen an jipaŃ eok.



## EWÖR TA IMAROÑ KÖMMANE ÑE EJ JAB JERBAL KITINI KO AŌ?



Ñe ebōjrak an kitini ko am jermal, kein jermal ko an taktō in raan kein remman lok jen kein jermal ko mokta. Kein jermal im kakōlkōl kein remaroñ jipañ kōkmanman im kājmour lak kitini ko am. Botaab, buñtōn eo kein kajuōn ej katak im bōk AOLEP melele ikkūjeen kelet kein am.

Kelet eo ekkā an armej kelet e ej liklik, eo ej karreo ki ānbwinnūm jen kobej ko ilo bōtōktōk kab den ko ilowaan ānbwinnūm.



## EWÖR RUŌ KAIN KILEN LIKLIK:



### ⇒ HEMODIALYSIS

Kōjermal machine ko nan likliki bōtōktōk eo. Komaroñ bōk ilo center ko ak ilo mweo imōm.

### ⇒ PERITONEAL DIALYSIS

Kiltēn in ej bok jikin ilo an dreton dren ilo juon tube emoj kōlaake ñan kareoik bōtōktōk eo ilo an bok dren ko rettoon jen ānbwinnin rinañimej eo. Ekkā am bok ilo mweo imōm.

# KEIN JERBAL KO JET ÑAN JIPAÑ CKD:

## KIDNEY TRANSPLANT

Ewör requirement ko nan kelet in. Rej aikuj etale eok mokta im lale ekkar ke bwe kwōn pād ilo list in transplant. Ñe etam e pād ilo list en, emaroñ bōk iō bwe ren elolo kitini ekkar ñan kwe. Komaroñ bar aikuj liklik ñan ien en relolo kitini ekkar ñan kwe.

## CONSERVATIVE MEDICAL MANAGEMENT

Kain eo ej kelet menin enaaj wōnmanlok wōt im mour ak ejjab bōk jabdewōt treatment in CKD ko im renaaj kaetok lok aer mour. Renaaj lale er im kōmanman jokkun aer pād ñan ien eo rekakūje jen mour in.



Kelet kein jimor remaroñ emman im remaroñ nana. Bwe en jimwe im emman kelet eo am, kwōj aikuj lukun melele kaki bwe kwōn jelā ewi iaer ekkar ñan mour ne am.

Eaurök bwe kwōn kenono kōn kelet kein am ippān baamle im ro repaake eok.

Bar kanaan ippān takto eo am kōn “advance directive”. Melelelein ke kwoj komman kadede am melim im kalimūr bwe ñe ebaj jidilok im kwojjab maroñ kwalok ainikiem im kalikkar kelet ko am.

E menin aurök bwe kwon jelā ke ewör armej remaroñ kōmelele ki kelet kein am. Taktō in kitini eo am im būokraam ko einwōt Mālama Kidney Center remaroñ kōmman aer ien in tipdiki aolep melele kein. Enej pidodo am kōmmame kelet eo am elañe kwolukun melele im jelā ta ekkar ñan mour eo am.

# COMMUNITY IM PARTNER REIN REKAR IPPĀN DOON AK KOBA MAROŃ IM BOKTOK MELELE KEIN:

Melele kein ikūjeen CKD rekar ejaak bwe ren maroŃ bōk loŃtak im kitbuuj aolep melele ko ikūjeen CKD. Kamoolol ñan rein raar maroŃ volunteeer im letok melele, kein jipaŃ, jāān in jipaŃ ñan kōmanman lak menkein ñan aolep community. Juōn kamoolol ejenolok ñan super volunteeer, Julia Takata, kōn kijejeto ko am.

