

E taua au talitonuga ae maise o ni lu'itau mo oe ma lou aiga, a'o faia au filifiliga i le mea e sili mo oe

Ma'i Suka

e si'itia lou a'afia i le ma'i fatu po'o le stroke




O ai e te fesili i ai ina ia e malamalama ai ma maua se fesoasoani mo lou ma'i suka ma ona a'afiaga?

O a itu lelei ma itu fa'alelelei o suiga ta'itasi o lo'o e fia faia?

Ua e mafaufau i penefiti o suiga lelei e te faia mo oe ma lou aiga?

O e mautinoa e mafai ona e laasia isi vaega mo se suiga lelei?

O le Ma'i Suka e mafua ona ua tele le suka e ta'ua o le "glucose i totonu o lou toto

O tagata ma'i suka e **Maua luga le avanoa** e a'afia ai i le Ma'i fatu po'o le Stroke 

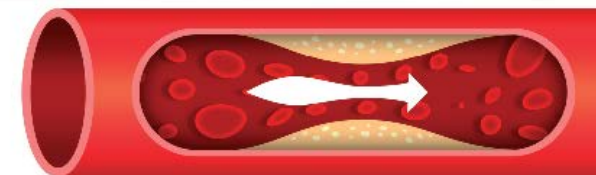
O LE MA'I SUKA E MALOSI LONA SO'OTAGA MA LE MA'I FATU

Fesili mo le isi feiloaiga ma la'u tausi soifua:

O le pipi'i o ga'o i totonu o alatoto, e vaapiapi ai le avanoa e fealua'i ai le toto



E vave atu ona tupu le fa'afitauli lea i tagata e ma'i suka



A malo le ga'o ua to'a ona poloka lea o le alatoto ma mafua ai le ma'i fatu po'o le stroke



Mo nisi fa'amatalaga, saili le upu 'diabetes' www.heartfoundation.org.nz



E mafai ona maua oe i le ma'i suka e aunoa ma lou silafia. O le auala e mafai ona e iloa ai, i le **su'eina o lou toto**



Fa'afetai mo la outou foa'i o lo'o mafai ai ona fa'atupeina vaega e pei o lenei lautusi

Printed March 2017

O le Ma'i Suka ua na o le tasi lea o vaega e si'itia ai lou a'afia i le ma'i fatu ma le stroke. Fesili i lau tausi soifua po'o le aotelega o le avanoa e afaina ai

O lenei lautusi e fa'atatau i ma'i suka ae maise o ona so'otaga i le ma'i fatu po'o le stroke

MAFAUFAU I LE LUMANA'I

O lou i ai pea mo lou aiga ae maise au fuafuaga mamao ma moemitiga. E mafai e lou suka ma avanoa e te maua ai i le ma'i fatu po'o le stroke ona a'afia ai?

O O'U A'AFIAGA

I le ma'i fatu po'o le stroke i le 5 tausaga o lumana'i

(maualuga, feololo, maualalo)

O vaega ou te fia taumafai e fai ina ia fa'aitiitia le avanoa mo a'afiaga?
O a ni fautuaga a la'u tausii soifua?



Taofi le ulaula



Tausami i mea'ai ma vai e tatau mo le soifua maloloina



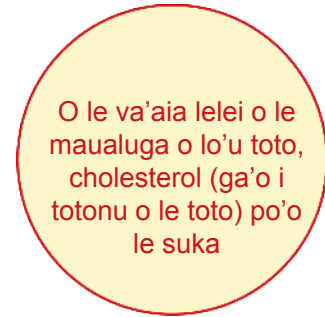
To'aga e fa'amalositi



Fa'aitiitia le tino puta



Inu fuala'au ma isi vai ua fa'atonuina e le foma'i/ tausii soifua



O le va'aia lelei o le maualuga o lo'u toto, cholesterol (ga'o i totonu o le toto) po'o le suka

O fesili e mafai ona e fesili ai

- O le a le vaega sili ona taua ou te faia e fa'aitiitia ai lo'u a'afia i nei fa'ama'i?
- O le a ni sitepu laiti e mafai ona ou mafaufau i ai?
- O le a O le a le fua e tatau ona i ai le maualuga o lo'u toto, suka ma le cholesterol (ga'o i totonu o le toto)?

Afai o lo'o e feagai ma isi ituaiga togafitiga e pei o fofu Samoa, talanoa pea ma fa'ailoa i lau tausii soifua.

O le isi la'asaga:

Afai o e mo'omia se fesoasoani e fa'ata'atia ni sini autu mo lou soifua maloloina lelei, fesili i lau tausii soifua mo le tusi a le Heart Foundation e ta'ua o le 'Taking control'