



E MAFAI...



Ona e siakiina i se auuala masani le suka i lou toto i se masini.



Inu au fualaau/inisulini e pei ona faatonuina e lau fomai po o le tagata o loo vaai (nurse) le mai-suka.



Asiasi pea i lau fomai po o le tausimai o loo vaai le mai-suka mo au siaki.



Faaeteete i le ava-malosi. E ono alu tele i lalo le tulaga o le suka i lou toto.



Tausisi i le fuafuaina o mea e taumafa mo le soifua-maloloina o loo maualalo ai le ga'o, o loo maualalo ai foi ma le suka.

Tumau i le fegaoioia'i ma ia faifai pea faamalositino.



Faatulaga sau "fuafuaga mo le mai" - Ia faavave ona vaai lau fomai pe a alu i luga le suka i lou toto po ua e faamaimai foi.

Aua le ulaula tapa'a - e faaleaga atili ai le faaletonu o lou soifua. Telefoni le Quitline i le 0800 778 778

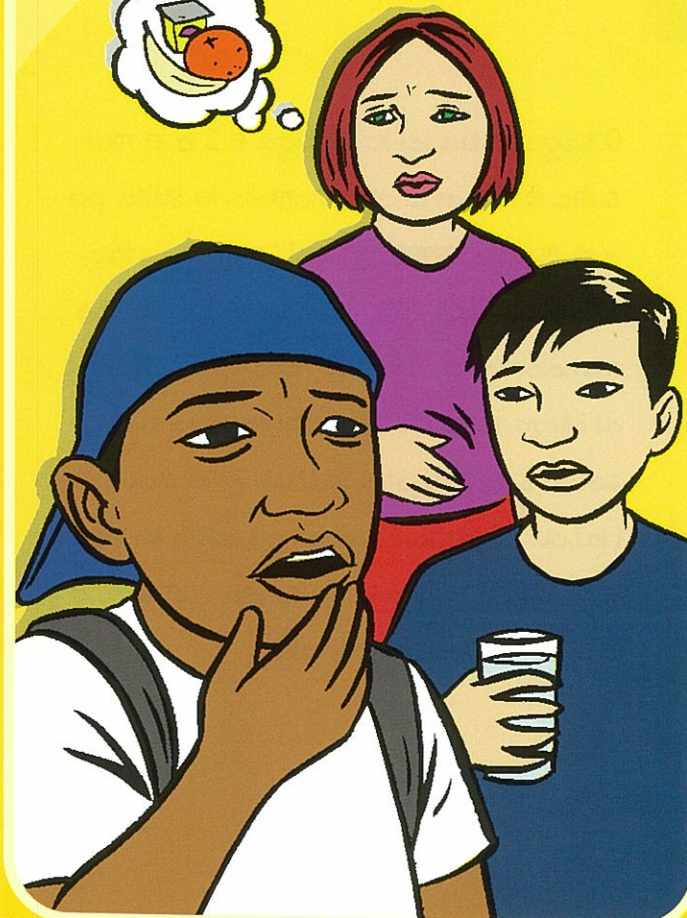


MORE INFORMATION

Diabetes Projects Trust
Ph: (09) 273 9650
www.dpt.org.nz

Diabetes NZ
www.diabetes.org.nz

AFAI OUTE MAUA I LE ITUAIGA E 2 O LE MAI-SUKA O LE A LAU MEA E FAI?



O LE A LE ITUAIGA E 2 O LE MAI-SUKA?



O tagata ua iai le ituaiga e 2 o le mai-suka e le mafai ona momolia le suka po o le malosi (energy) mai i mea'ai o loo taumafaina i sela (cells) o le mea o loo manaomia ai. Ma ua faatupu teleina ai i luga le suka i le fetafea'iga o le toto. E mafai ona mafua ai le maua o i latou i lagona faamaimai, ae o le mea e sili ona leaga, o le maua lea o le soifua lelei ini faaletonu matuia.

O A NI AUGA?



A tonu ete le iloa, a o nisi taimi e tau mai e lou tino.

A tonu o le a:

- ➔ Sili atu lou vaivai i le mea na masani ai.
- ➔ Lagona le fia-inu ma ua inu tele foi.
- ➔ Alu soo le feau-vai.
- ➔ Maua i le ulu-tiga.
- ➔ Maua i le vaai faanenefu.
- ➔ Fia ai faalausosoo.
- ➔ Tele le afaina i le siama e iai mai-sua.
- ➔ Maua i le mainiini ma le matuitui pei oni nila.

Afai ua maua oe i nei tulaga ma auga, ua tatau ona vaai lau fomiali.



E MAFAI E LE MAI-SUKA ONO FAATUPUINA NI FAALETONU I LE SOIFUA- MALOLOINA

O le mai-suka e faatupuina le manu'a i ala-toto - e mafai foi ona faatupuina le:

To'ia o le faiai

Tauaso

Fatu-oso/-tu'ia

Pēpē o fatuga'o

Tipi motu



E faatupulaia ai foi ni:

- ➔ Manuaga i tamaiti e lei fananau mai.
- ➔ Faaletonu i feuaiga o tane ma fafine.

Ae o le tala lelei e fesoasoani le lelei o le vaavaaiga o le suka i le te'ena o nei faaletonu.

