

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Gaioi o le tino: ta'iala vave

O le faia pea o ni ituaiga o gaioiga fa'aletino e mafai ona fesoasoani tele ia te oe i le tausi lelei o lou ma'i suka ma le tumau o lou soifua maloloina.

O le aogā o gaioiga fa'aletino e aofia ai le:

- Fa'aitiitia o lamatiaga tau fa'ama'i o le fatu ma le stroke
- Fesoasoani ina ia tumau le maloloina o le suka i le toto
- Fa'amalosia o maso ma ponaivi
- Fesoasoani i le tausia lelei o le mamafa o le tino
- Fa'aleleia le lagona fiafia ma le malosi o le tino

Ituaiga o fa'amalositino e mafai ona e faia

O le faia o ituaiga 'ese'ese o fa'amalositino e sili ona aogā mo lou tino, e aofia ai:

Fa’amalositino e fa’amalosia ai le fatu

Gaoioiga e faateleina ai le manava ma faavave ai le tata o le fatu, e pei o:

- Savali
- A’au
- Uila vili vae

Taumafai e fai fa’amalositino e fa’amalosia ai le fatu e 30 minute i le tele o aso o le vaiaso.

Gaoioiga fa'amalosia o le tino

Gaoioiga e fesoasoani e fa'amalosia ai maso ma ponaivi, e pei o:

- Fa'amalositino e fa'aaogā ai le mamafa o lou lava tino
- Fa'amalositino fa'aaogā ai maso (resistance exercise)
- Si'i u’amea mamafa

Taumafai e fai fa'amalositino e fa'amalosia maso pe a itiiti mai i le fa’a 2 i le vaiaso.

Gaoioiga i aso uma

Gaoioiga o e faia e avea ma au masaniga i aso uma, e pei o:

- Galueaina o le togalaau
- Feau masani i totonu o le fale
- Savali i le nofoaga e faatali ai le pasi

Taumafai e fai sina mea faaopoopo atu i le mea o loo e faia i le taimi nei. Mo se fa'ata'ita'iga, fa’aaogā faasitepu nai lo le fa'aaogāina o le lifi.

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002540-NDSS_SA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Ia tausisi i lou saogalemu pe a e faia ni ituaiga gaoioiga fa'aletino



Siaki i lau foma'i po'o se tagata tomai fa'apitoa i le soifua maloloina a'o le'i amatalia se ituaiga fa'amalositino fou.



Fai seevae e fetaui lelei ma ou vae ma siaki ou vae pe a uma au faamalositino.



Inu le vai a o le'i amata, a o fa'atino, ma pe a uma au faamalositino.



Taofi le faamalositino pe a fa'alogo atu ua niniva, tiga le fatafata, po o lagona le le lelei o lou tino.

Afai o lo'o e fa'aaogāina le insulin po o isi vaila'au mo le ma'i suka



Talanoa ma lau foma'i pe e mana'omia ona suia le aofa'i o lau insulin, au vaila'au po o mea'ai pe a e faia ni fa'amalositino po o ni gaioiga fa'aletino.



Siaki le maualuga o le suka i lou toto a o le'i e amata le fa'amalositino ma toe siaki fo'i pe a uma gaioiga fa'aletino. Taumafa sina meaai e iai le māsoā pe a mana'omia ona si'itia le suka o lou toto.



'Aua ne'i faia fa'amalositino pe a maualuga le suka o lou toto i luga atu o le 15 mmol/L, po o lagona le le malosi i lou tino.



Ia tauave pea sau ato mo mea e fesoasoani mo le suka maualalo o le toto (hypo).

Fa'aauau pea ona e gaioioi

- Talanoa ma lau foma'i e uiga i ituaiga o fa'amalositino e mana'omia ina ia fesoasoani e tausia lelei ai lou soifua maloloina.
- O fa'amalositino e fesoasoani i le paleni ma le fa'amaopoopo o le tino, e pei o le osooso, oso i le fue ma le Tai Chi, e aoga fo'i mo oe.
- Aua ne'i nofonofo mo sina taimi umi – taumafai e tula'i soo ma savavali pe fealualua'i i le tele e mafai ai.

O nai fautuaga e tau amata ai gaoioiga o le tino



- Amata lemu ma faasolosolo malie ona faaopoopo atu au gaoioiga.
- O nai gaoioiga laiti e fa'aopoopo fa'atasi – mo se fa'ata'ita'iga, savali mo le 10 minute, fa'a 3 i le aso.
- Fuafua lelei aso ma taimi e fai ai au fa'amalositino ma fa'amau i lalo i lau kalena.
- Filifili se ituaiga fa'amalositino e te fiafia i ai, pe fa'amalositino fa'atasi ma se uō.

Le NDSS ma oe

Mo le mauaina o nisi punaoa (e aofia ai ma faamatalaga i lau lava gagana), fa'ata le QR code, aga'i i le **ndss.com.au** pe vala'au le **NDSS Helpline 1800 637 700**.

Manatua: O lenei fa'amatalaga o lo'o tu'uina atu e fai ma ta'iala lautele. E le tatau ona suia pe suitulaga i fautuaga fa'apitoa mai lau foma'i po'o se isi tagata tomai fa'apitoa i le soifua maloloina. Afai e iai ni ou popolega e uiga i lou soifua maloloina, pe iai foi nisi au fesili, faamolemole fa'afeso'ota'i se tagata faapitoa i le soifua maloloina.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002540-NDSS_SA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.