



**AUA E
TE AVEAVE
PE A I LALO
IFO O LE
LIMA**

Ma'i Suka ma le aveina o le ta'avale:

o se ta'iala vave

Mauualalo le suka ma le aveina o le ta'avale

E lē saogalemū le aveave pe a mauualalo lou suka (maualalo le suka o le toto).
E ono oso mauualalo lou suka pe a i lalo ifo o le 5mmol/l le suka o lou toto.
E ona tupu lea tulaga pe afai o lo'o e fa'aogāina le inisulini po'o fuala'au
fa'amauualalo suka

E mafai ona tupu vave lea tulaga ma ua iai ni āuga va'aia e pei;

Gatete

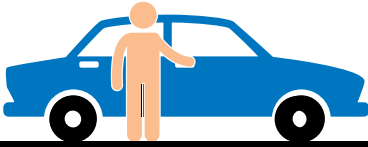
Niniva le ulu

Matelāina

Tigā le ulu

O nisi tagata e faigatā ona o latou iloa nei āuga ('lē malamalama i le ma'i'),
e mana'omia ai lava le siaki o le tulaga o lo'o iai le suka o lou toto a'o le'i
aveina le ta'avale

Siaki le tulaga o le suka o lou toto a’o le’i aveina se ta’avale



MANATUA: Ia e tauaveina lau mita fuasuka, fasipepa ma togafitiga ma’isuka. E lē tatau ona tu’ua i totonu o le ta’avale. O le vevela ma le malamalama e fa’aleagaina ai.

Maua luga o le suka ma le aveina o le ta’avale

A maua luga le suka, e mafai ona e maua i le tino vaivai, nenefu le vaai, suia au fa’aiuga e fai, ma a’afia ai le aveina o le ta’avale.

Afai ua e fa’alogoina lou vaivai ma maua luga lou suka, e tāua lou lē aveina o se ta’avale.

O isi mea e ono a’afia ai le aveina o ta’avale

O itu ogaoga feso’ota’i i le ma’i suka e ono a’afia ai lou tomai e aveave ai ma le saogalemū. O ni fa’ata’ita’iga o le **faigatā ona e fa’alogoina le pa’i atu i le vae penisini ma le tāofi** ona ua fa’aletonu neura o ou vae, po’o **le nenefu o lau vaai**. Talanoa ma lau foma’i e uiga i a’afiaga e mafai ai ona e aveina ma le saogalemū le ta’avale

O lou ma’i suka ma le lisi e siaki ai le aveta’avale saogalemū

✓	Ia siaki lou HbA1c e lau foma’i
✓	Ia siaki ou vae i masina ta’i 12 uma
✓	Ia siaki ou mata i tausaga ta’i 2 uma
✓	Talanoa i lau foma’i e fa’atatau i le moe ma tau puni le manava pe afai e te lagonaina le matuā fiamoe a’o aveina le taavale
✓	Ia faamautinoa ua e siakiina le sa’o tonu o lau masini fuasuka i taimi uma. E fesoasoani lau foma’i suka fa’apitoa po’o lau fai talavai mo oe

O le a le mea e fai pe a maualalo lou suka a'o aveina le ta'avale



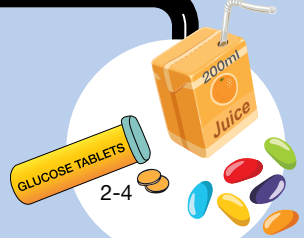
1

Afe ma le saogalemu i tua ma tapē le ta'avale. Aveese le ki.



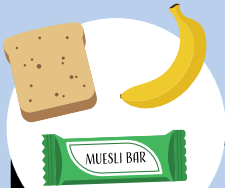
2

Siaki lou suka.



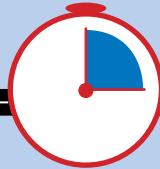
3

A i lalo ifo o le 5mmol/L, inu pe ai se 15 kalama o ni au masoā faatupu malosi vave oi luga.



5

Once above 5mmol/L, eat one of the above long acting carbohydrates.



4

Fa'atali mo le 15 minute ona toe siaki lea Afai lava e i lalo ifo le 5mmol/L, na toe fai lea o sitepu 3 ma le 4.



6

Fa'atali mo le 30 minute ona toe siaki lea o lou suka.



7

E mafai ona e aveave pe a i luga a'e o le 5mmol/L ma ua e fa'alogoina ua e malosi.

Fai ni malologa ma ia manatua e siaki lou suka i le ta'i lua itula i ni faigamalaga uumi.

Ma'i suka ma le inisiua o ta'avale

A iai ni fa'afitauli ma le kamupanī inisiua a lau ta'avale, fa'afeso'ota'i le Pulega Faaoo atu ai Faaseā i tulaga tau Tupe a Ausetalia i le **1800 931 678**

Ma'i Suka ma lou laisene aveta'avale

E ono tu'uina faamatalaga e uiga i lou tulaga i luga o lau laisene aveta'avale. O lau matāfaioi faalētulafono le ta'u atu i le Pulega Failaisene Avetaavale i totonu o lau Setete pe afai o loo e fa'aaogāina le inisulini po'o fuala'au fa'aalu ai lalo le suka.

Setete	Faafeso'ota'i	Upega tafa'ilagi	Telefoni
Kanepera	Access Canberra	accesscanberra.act.gov.au/	13 22 81
Niu Saute Uelese	Roads and Maritime Services	rms.nsw.gov.au	13 22 13
Teritori i Matu	Driving and Transport	nt.gov.au/transport	08 8999 1800
Kuiniselani	Department of Transport and Main Roads	tmr.qld.gov.au	13 23 80
Ausetalia i Saute	Service SA	servicesa@sa.gov.au	13 10 84
Tasemania	Department of State Growth	transport.tas.gov.au	1300 135 513
Vitoria	Vic Roads	vicroads.vic.gov.au	13 11 71
Ausetalia i Sisifo	Department of Transport	transport.wa.gov.au	13 11 56
Atunuu	Austrroads Assessing Fitness to Drive guidelines	austrroads.com.au/drivers-vehicles/assessing-fitness-to-drive	13 11 56
Laina Fesoasoani a le NDSS	Fesili mo se Foma'i Suka Fa'apittoa	ndss.com.au	1800 637 700