

Mata'itūina o le fua o le suka i le toto

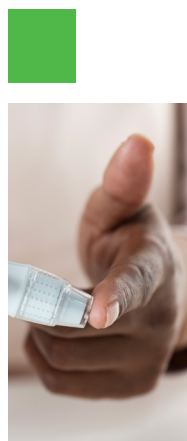
O lou to'aga e siaki le fua o le suka i lou toto e mafai ona fesoasoani i le mata'itūina lelei o lou ma'isuka. E mafai ona fesoasoani atu au foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'isuka e tu'uina atu fa'amatalaga ma fautuaga e uiga i le mata'itūina lelei o le fua o le suka i lou toto.

O lou to'aga e mata'itū le fua o le suka, e mafai ai ona e silafia a'afiaga o le fua o lou suka, e māfua mai taumafa, fa'amalosi tino, fuāla'au ma fa'ama'i. E mafai fo'i ona e silafia ai ni suiga po'o ni tūlaga e tatau ona e talanoa ai i lau foma'i po'o le foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'isuka.

Aiseā e tatau ai ona mata'itū?

O le mata'itūina o le fua o le suka i lou toto e fesoasoani ia te oe ina ia:

- » e silafia tonu ai po'o sa'o le fua e tatau ona taula'i i ai



- » e silafia po'o fesoasoani au fuāla'au o le suka i le tūlaga lelei e tatau ona taula'i i ai
- » e malamalama atili i a'afiaga o le fua o le suka i lou toto e māfua mai taumafa, mafatiaga o le mafaufau, femalaga'iga ma fa'ama'i
- » tulimata'i suiga i taimi 'ese'ese o le aso, ina ia e silafia ai le taimi e maualuga ai pe maualalo fo'i le fua o le suka i lou toto
- » e silafia ma vave togafitia pe a maualalo le fua o le suka i lou toto, pe afai o e fa'aaogaina le inisulini po'o isi vaila'au e fa'alalo ai le suka
- » mautinoa o lava lou silafia i le tausiga o lou ma'isuka
- » la e silafia le taimi e tatau ai ona sa'ilia se fesoasoani mai lau foma'i po'o le foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'isuka, ina ia toe fa'atūlaga au fuāla'au po'o lau inisulini, pe maua fo'i ni fautuaga e uiga i le fuafuaina o taumafa po'o fa'amalosi tino.

E mafai e lau foma'i tomai fa'apitoa i le ma'isuka, aemaise le faia'oga fa'apitoa mo le ma'isuka ona:

- » Fesoasoani mo le filifiliina o se fua e talafeagai ma oe, mo le fuaina o le suka i lou toto
- » Fa'amatala atu ia te oe, pe fa'aapefa ona siaki le fua o le suka i lou toto
- » Lua galulue fa'atasi ma filifili pe fa'afia ae po'o a fo'i taimi e tatau ai ona siaki le fua o lou suka
- » Fesoasoani e fa'amālamalama pe fa'aapefa on fa'aliliu faitauga o le fua mita.

E fa'aapefa ona mata'itūina

E tatau ona i ai se fua mita e siaki ai le suka i lou toto, nila e tui ai lou tama'i lima, fa'atasi ai ma fasi pepa e fa'aaoga. E tele itu'aiga fua mita o lo'o maua. O le a fesoasoani atu lau foma'i po'o le faia'oga fa'apitoa o le ma'isuka e filifili se fua mita e talafeagai lelei ma oe, ma fa'asino atu lona fa'aaogaina.

O le Au'aunaga a le Malo Tele mo le Ma'i Suka (National Diabetes Services Scheme, NDSS) o se fuafuaga a le malo Ausetalia, o lo'o fa'afaeina fa'atasi ma le fesoasoani a le fa'alapotopotoga o le Diabetes Australia. E mafai la ona e maua ni 'oloa pa'ū le tau mai le NDSS, aua le mata'itūina o lou ma'isuka. E aofia i lea fesoasoani, fasi pepa e fa'atino ai au su'esu'ega.

E mafai fo'i ona e fa'aaogaina le fua fa'aauau o le suka i lou toto (continuous glucose monitor, CGM) po'o le fua vave e mata'ituina ai le fua o le suka i lou toto, (flash glucose monitoring, Flash GM). Mo nisi fa'amatalaga au'ilili e uiga i le CGM po'o le fia mauaina o ni 'oloa e pa'u o latou tau, e fa'aaoga e su'e ma iloa ai le fua o le suka i lou toto, 'oloa e fa'aaoga e fa'atino ai le CGM ma le GM, asiasi atu nei loa i le 'upega tafa'ilagi a le NDSS i le ndss.com.au pe vala'au atu i le telefoni mo fesoasoani a le NDSS (Helpline) i le **1800 637 700**.

E leai se totogi o le lesitalaina o lou suafa i le NDSS, e tatala le avanoa mo i latou ua fa'amaonia e maua i le ma'isuka, ma e i ai a latou numera o le Medicare.

Taula'iga

O le a fautuaina oe e lau foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'isuka e tusa ai ma le tūlaga lelei e tatau ona i ai le suka i lou toto. E taga'i i latou i lou matua, le 'umi talu ona e maua i le ma'isuka, vaila'au o lo'o e fa'aaogaina, ma isi lava tulaga o lo'o a'afia ai lou soifua.

O le lisi o lo'o i lalo e taula'i i ai le fua o le suka i lou toto, ua na o se ta'iala. Talanoa i lau foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'isuka e uiga i tūlaga fetawai e tatau ona e taula'i i ai.

Taula'iga mo le suka i le toto

	Fa'alāina/a'o le'i tausami	Lua itulā ina ua mae'a na tausami
Ma'isuka itu'aiga 1	4–7mmol/L	5–10mmol/L
Ma'isuka itu'aiga 2	4–7mmol/L	5–10mmol/L

Taimi e tatau ai ona siaki

E fesoasoani lau foma'i tomai fa'apitoa o le ma'isuka mo lau filifiliga pe o a taimi, 'ae pe fa'afia fo'i ona siaki le fua o le suka i lou toto, fa'atasi ai ma le tūlaga e tatau ona taula'i i ai. Fesili mo se fesoasoani e fa'atūlaga ai taimi mo au siaki ina ia fetawai ma oe. O taimi e masani ai ona fai siaki a tagata e aofia ai:

- » a'o le'i faia le taumafataga o le taeao (fa'alāina)
- » a'o le'i faia le taumafataga o le aoauli po'o le afiafi
- » lua itulā talu ona mae'a se taumafataga
- » a'o le'i moe
- » a'o le'i 'avea le ta'avale pe fai se fa'amalosi tino.

E ono fautuaina oe e siaki so'o le fua o le suka i lou toto pe afai o e:

- » ua e lagona ua e ma'i po'o mafatia lou mafaufau
- » ua fa'atupula'ia pe fa'aitiitia lou gaioi
- » ua maualalo le fua o le suka i lou toto nai lo le fua e masani ona i ai
- » ua i ai suiga i le tulaga masani e pei o le alu malaga po'o le amatalia o se galuega fou
- » ua i ai suiga i au fuala'au o le ma'isuka po'o le inisulini
- » ua i ai suiga o taimi e tausami ai
- » e afu le tino i le po po'o le tiga o le ulu i le taeao
- » e va'aia le alu so'o i luga o le fua o le suka i lou toto, e maualuga atu nai le taula'iga e tatau ona i ai
- » o lo'o e ma'itaga
- » o e fa'asauni atu mo se ta'otoga pe o fa'atalitali malosia ina ua mae'a se ta'otoga
- » o fa'amoemoe e 'amata ni au vaila'au fou e pei o fuala'au fa'atupu maso.



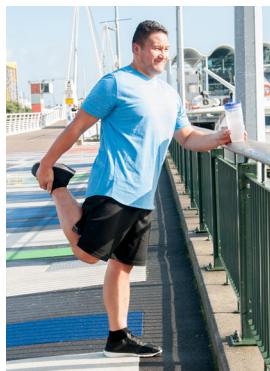
O le a le mafua'aga e oso ai i luga pe pa'ū fo'i i lalo le fua o le suka i le toto?

E tele mafua'aga e ala ai ona oso i luga pe pa'ū i lalo le fua o le suka i lou toto i le ao. O mafua'aga ta'atele e aofia ai:

- » taumafa (taimi, itu'aiga ma le tele o taumafa masoā e tausami ai)
- » tele o fa'amalosi tino po'o galuega e fa'agaioi ai le tino
- » fuala'au mo le ma'isuka
- » mafatia o le mafafau po'o le fiafia tele
- » fesuia'iga o le tino ma lagona
- » 'auala e mata'itūina ai le fua o le suka i le toto
- » faama'i ma tigā
- » 'ava malosi
- » vaila'au e pei o fuala'au fa'atupu maso.

O ai o lo'o lamatia i le maualalo o le fua o le suka i le toto?

- Inisiulini ma isi vailaau o le ma'isuka ua atili ai ona malosi lou lamatia i le maualalo o le suka i le toto hypoglycaemia (hypo).
- E mafua le Hypos ona ua maualalo le pa'ū o le suka i le toto, i lalo mai o le 4mmol/L.
- O auga o le maualalo o le suka i le toto (Hypo) e mafai ona tupu i nisi taimi ina ua maualuga le suka o le toto, ae maise lava i tamaiti, o tagata matutua ma latou sa maua i le maualuga o le suka i le toto lea sa iai le maualuga o le suka i luga atu o le matati'a mo se taimi umi lava.



E mata'utia pe ogaoga lea tulaga o le maualuga o le fua o le suka i le toto?

- O isi taimi e maualuga ai le fua o le suka i lou toto, ae e te lē māmamalama pe 'aiseā.
- Afai o e maua i le ma'isuka itu'aiga 1 ae o lo'o maualuga le fua o le suka i lou toto, pe o e ma'i fo'i, e taua tele le mata'itūina o suavai i lou toto po'o fe'au vai. Afai o i ai se suavai pe o e ma'i fo'i, e tāua tele lou sa'ili o se fesoasoani mai le foma'i.
- O fa'afaigata 'umi o le ma'isuka, e mafai ona tupu pe a maualuga atu le fua o le suka i le toto mo se taimi 'umi. Afai e maualuga so'o le fua o le suka i lou toto, fesili i lau foma'i po'o le foma'i tomai fa'apitoa o le ma'isuka mo se fautuaga.



Afai e le o tulaga fetau faitauga o lau fua mita

O isi taimi, e fa'ate'ia oe i le faitauga pe a siaki le faitauga o le fua o le suka i lou toto. Afai e te masalomia e le o sa'o, e i ai tulaga e tatau ona e fesiligia.

- » Sa fufulu ou lima ma solo mago a'o le'i faia lau siaki?
- » Ua 'uma le aoga o fasi pepa o lo'o fa'aaoga?
- » O sa'o fasi pepa o lo'o e fa'aaogaina mo le fua mita?
- » O lava se toto sa pipi'i i le fasi pepa?
- » Na sa'o na e tu'ua le fasi pepa i totonu o le fua mita?
- » E le'i afaina le fasi pepa i le tau, vevela po'o le mālamalama?
- » O mamā le fua mita?
- » O vevela pe malūlūina tele le fua mita?
- » E le o vaivai le ma'a?

O le a le su'esu'ega lea o le HbA1c?

O le 'upu ua fa'apu'upu'uina o le HbA1c, e fa'amatalaina e fa'apea o le su'ega o le toto ina ia atagia ai le fua o le suka i lou toto, i vaiaso e 10–12 ua tuana'i.

Ua fautuaina lou faia o lea su'esu'ega a ititi mai e fa'atasi i le 12 masina, pe fautuaina fo'i oe e faia (ta'i 3 pe 6 masina) ma fai. O le i'uga la o lea su'esu'ega, HbA1c, e mafai ona fesoasoani e fa'alatele se ata mo oe, mo le mata'itūina ma le tausia o le fua o le suka i lou toto.

O le tūlaga lea, HbA1c, e taula'i i ai le tele o tagata, o le 53mmol/mol (7%) pe itiiti ifo fo'i. O le a fautua atu lau foma'i e uiga i le HbA1c, ma le taula'iga e sili ona lelei mo oe.



Manatua: O le mata'itūina o le fua o le suka i lou toto, e fesoasoani mo le tausia o lou ma'isuka.

E i ai taimi e 'ese ai le faitauga ma le tulaga na e manatu e tatau na i ai, ae e taua tele lou manatua, o nei faitauga, e le o se su'ega e iloa ai le lelei ona tausia lou ma'isuka.

Silafia – ma le mālamalama – o le fua o le suka i lou toto e mafai ona fesoasoani ia te oe ma lau foma'i tomai fa'apitoa, e fa'atūlaga lelei le mata'itūina o lou ma'isuka.

O le a fautuaina e lau foma'i po'o le foma'i tomai fa'apitoa i le ma'isuka se fua e talafeagai ma oe, e taula'i i ai le fua o le suka i lou toto.

Faamatalaga Tāua

- Usita'i i fuafuaga o taumafa maloloina, toaga e fai fa'amalositino, siaki le maualuga o le suka o lou toto ma inu fualaa (pe a manaomia) e tausia ai lou ma'isuka.
- Vaai lau foma'i e le aunoa ina ia sologa lelei le tausia o lou ma'isuka.
- 'Tasi-le fua' e le ofi uma iai. E mafai e se faiaoga o le ma'isuka ona fesoasoani ia te oe e faaofi le ma'isuka i lou olaga.
- Alu i le ndss.com.au/information-in-your-language e faitau poo le sefe i lau masini punaoa faaliliu, pe valaau le Laina fesoasoani Helpline NDSS **1800 637 700** ma talosaga mo se kopi e auina atu. Mana'omia se faamatalaupū? Valaau le Auaunaga Faamatalaupū ma Faaliliupu (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**. Ta'u lau gagana. Fa'atali sei fesootai ma talosaga mo le **1800 637 700**.

O oe ma le NDSS

Ua tuuina atu e NDSS auaunaga lagolago e tele, faamatalaga, ma oloa ua faapa'ū tau e fesoasoani ia te oe e tausia ai lou ma'isuka, nofo soifua maloloina ma ola manuia