

Fa'agāioiina o le tino

O le fa'agāioi so'o o le tino, o le tasi lea o itu sili ona tāua mo lau tapenaga ina ia fa'aleleia atili lou soifua maloloina, ma le mata'itūina o lou ma'isuka.

O le tele o lou gāioi, o le tele fo'i lena o itu lelei mo oe ma lou soifua maloloina. So'o se itua'iga gāioiga lava tusa pe ititi, e mafai lava ona lelei mo oe, ma e sili le i ai o sina gāioiga nai lo le matuā leai lava.

Itū e lelei ai le fa'amalosi tino

E aogā tele le fa'amalosi tino, e fesoasoani malosi i le tino i lona fa'aaogaina o le suka e fai ma suau'ú e galuea'ina maso, ma iú ai ina maualalo le fua o le suka i le toto.

E 'amata loa ona gāioi le tino, ona mana'omia lea e le maso o le malosi e migoi ai. O lea malosi e sau mai le suka i lou toto fa'atasi ai ma le suka o lo'o i totonu o maso, atoa ai ma le isi vaega o le suka o lo'o fa'aputu i totonu o le ate.

E tele na'uā aogā o le gāioi so'o ma fa'amalosi tino, e aofia ai:

- » e fa'aititia ai le lamatia i le ma'i fatu ma le fa'aletonu o le fai'ai
- » fa'amaualalo ai le fua o le ga'o i le tino
- » fa'amaualalo ai le toto maualuga
- » fesoasoani i le fa'aititia o le tino puta ma tumau ai i se tino maloloina
- » fa'atuatuai ai le fa'aititia o le lapopo'a o maso a'o fa'asolo matua le soifua
- » puipuia ai fa'ama'i o ponaivi ma fa'aititia ai le pa'u so'o
- » fa'atupula'ia ai le malosi, malosi'aga ma le pāleni o le tino
- » fa'aleleia o lagona
- » fesoasoani i le gasologa o le toto i vaega o le tino i lalo ifo o le manava.

Itu'aiga fa'amalosi tino

Ua fa'amaonia le aogā o le faia o gāioiga fa'amalosi tino 'ese'ese mo le tausia o le ma'isuka. E lua itu'aiga fa'amalosi tino: aerobic po'o gāioiga e fa'amalosi ai le fatu ma isi totoga, ma le resistance po'o gāioiga e fa'agāioi ai ma lapopo'a maso.

Fa'amalosi tino mo le fatu ma isi totoga

O le fa'amalosi tino lea e a'afia ai maso lapopo'a e gāioi fa'atasi mo se taimi pu'upu'u. E una'ia ai le gāioi malosi o le fatu ma māmā. E aofia i nei gāioiga le savali, siva, fa'amalosi tino o le aerobic i vasega, ti'eti'e uila ma le 'a'au. E i ai tagata e lē talafeagai i ai le fa'amalosi tino feololo po'o le so'ona malosi tele o fa'amalosi tino. Átonu e aogā i ai nai fa'amalosi tino laiti. Mo ni fa'ataita'iga e aofia ai yoga, fa'ataavale polo, ma le savali i luga o fa'asitepu ae lē alu i le lifi.

Fa'amalosi tino mo maso

O le fa'amalosi tino lea e a'afia ai le gāioi malosi o maso. E lavea ai le gāioi o lou lava tino (e pei o le tū i luga mai se nofoaga, faiga o squats ma push-ups) po'o le fa'aaogaina o ni masini pei o masini si'isi'i, dumbbells, 'apa mea'ai po'o pa'u meme'i). Talanoa i se tagata ua iai le tomai i tūlaga tau fa'amalosi tino e uiga i se polokalame e talafeagai ma oe ma ou mana'oga.

E fa'afia ona e fa'amalosi tino?

E lelei pe a mafai ona fai au fa'amalosi tino aerobic i le tele o aso o le vaiaso, ae fai le fa'amalosi tino resistance pe fa'alua pe fa'atolu i le vaiaso.

O le a le mamafa e tatau ai ona faia au fa'amalosi tino?

E t̄ua lou mafaufau i le mamafa o fa'amalosi tino – ae po'o le a fo'i le malosi o lou taumafai e tatau ona i ai – i le taimi o fa'amalosi tino. Taumafai e fai fai lemū au gaioiga ina ia aogā fa'amalosi tino ia te oe.

E lelei lou fa'aaogā o se fua i le va o le 0–10, e iloa ai le malosi o au fa'amalosi tino:

- » **Malosi feololo (3–4 mai le 10)**
E mana'omia le gaioi ae le matua tele, e tatau ona e lagona le vave o lau m̄nava, ae e mafai lava ona e talanoa (fa'ata'ita'iga, savali vave, t̄'eti'e uila).
- » **Matuā malosi (5 pe sili atu fo'i mai le 10)**
E aofia ai gaioiga e faigatā ai na m̄nava, sela ma tau lē manava (fa'ata'ita'iga, tamo'e, fa'amalosi tino o le circuit).

O le a le 'umi e tatau ai ona e fa'amalosi tino?

E 'ese'ese le tele o fa'amalosi tino e taula'i i ai ona e fuafua i le 'autū ma le tūlaga o le lava o lau m̄nava. Afai e te lē faia ni fa'amalosi i le taimi nei, 'amata m̄lie ma atina'e lemū. E mafai ona e 'amata i le tu'ufa'atasia o ni fa'amalosi tino mo ni taimi pupu'u e pei o le savali mo le 15 minute toe t̄'eti'e uila mo le isi 15 minute ona maua ai lea o le 30 minute o fa'amalosi tino feololo.

Tu'u fa'atasia:

- » a ititi mai e 30 minute o fa'amalosi tino feololo i aso uma o le vaiaso (o lona uiga ua 210 minute i le vaiaso) **PO'O**
- » 40–45 minute o fa'amalosi tino mamafa fa'atolu i le vaiaso (125 minute i le vaiaso) **PO'O**
- » fa'amalosi tino m̄mā ma fa'amalosi tino mamafa **FA'APOPO I AI**
- » 2–3 vasega fa'amalosi tino mo maso i le vaiaso.

E ono afaina lou soifua i lou to'aga e te nofo i lalo mo se taimi 'umi, tusa pe o e usita'ia le ta'iala ua fautuaina mo fa'amalosi tino. E t̄ua le fa'aititia o le taimi e te nofonofono ai. Fai ma tu i luga, pe fealua'i ina ia fa'aititia ai le lamatia o lou soifua i le nofo 'umi.



Fautuaga mo le fa'agaioi malosi o lou tino

- Fuafua taimi ma aso e fai ai au fa'amalosi pei o se tu'utu'uga.
- Fai fa'amalosi tino ma sau uo, tagata o lou 'aiga po'o ni tagata e to'atele.
- Fa'atupula'ia au gaioiga i le aso e pei o le savali i le galuega po'o le fale'oloo.
- Fuafua se 'autu mo fa'amalosi tino ma fa'amaumau i se diary e iloa ai le gasologa o au fa'amalosi tino.
- Fa'aaogā se masini (faitau ai la'a) e faitau ai le aofa'i o au la'a ma fa'amaumau mo aso ta'itasi.
- Tu i luga ma fealua'i a'o e talanoa i le telefoni po'o le taimi e tovā ai ata o le TV.
- Taumafai e 'aua le nofo ae tu i luga (fa'ata'ita'iga, i taimi o fonotaga i galuega).



'Amatalia o se polokalame fou mo fa'amalosi tino

Fesili i lau foma'i a'o le'i amataina se polokalame fou fa'amalosi tino, ina ia mautinoa e talafeagai ma oe.

Afai o e fa'aaogaina le inisulini po'o nisi fualau e fa'alalo ai le suka, e tatau ona e fa'aeteete pe a fai au fa'amalosi tino, ina ne'i te'i ua pa'u maualalo tele lou suka (hypoglycaemia or a hypo). Manatua e te talanoa i lau foma'i, (foma'i fa'apitoa mo le ma'isuka) po'o le faia'oga o le ma'isuka e uiga i le mata'upu lenei.

Afai ua (fa'aleagaina ou nēula, e masani ai vae ma lima), e tāua lou talanoa i le vaega o gafa ma le tausia o le soifua malōlōina o le ma'i suka, a'o le'i amataina pe fa'apopoina au fa'amalosi tino, ina ia mautinoa le fa'aititia o le avanoa e lamatia ai oe e se papala po'o isi tūlaga faigata.

Afai e te fa'alogoaina ni auga e pei o le lisi i lalo, taofi au fa'amalosi tino ae fa'afeso'ota'i vave loa lau foma'i:

- » tigā le fatafata
- » puni le mānava ae le masani ai
- » niniva
- » pogisā mata
- » tiga tele maso po'o so'oga o ponaivi.

Afai e te fa'alogoaina le tigā o ou vae a'o faia fa'amalosi tino, tāofi ma malōlō se'ia te'a le tigā, ona toe fa'aa'uau lea o fa'amalosi tino. O le tigā o vae e mafai ona māfua mai i le tau lē alu o le toto i vae (e fa'aigoa fo'i o le peripheral vascular disease). Talanoa i lau foma'i mo nisi fa'amatalaga.

Fa'amalosi tino ma le ma'isuka

Afai e te ma'isuka, e i ai tūlaga e tatau ona e manatua a'o le'i faia fa'amalosi tino, a'o fai fa'amalosi tino ma le taimi e 'uma ai fa'amalosi tinoe.

Mata'itūina o le suka i le toto

Afai e fa'atonuina oe e lau foma'i e va'ai lava e oe le fua o le suka i lou toto:

- » Siaki le suka i lou toto a'o le'i faia fa'amalosi tino, taimi la e fai ai ma le taimi e 'uma ai, pe a umi atu i le 30 minute fa'amalosi tino. O le fua o le suka i lou toto e ono maualalo mo se taimi e o'o atu i le 48 itulā pe a mae'a fa'amalosi tino.
- » E leai se tūlaga e te popole ai pe a va'aia ua alu i luga le fua o le suka i le taimi a'o fai fa'amalosi tino mamafa mo se taimi pu'upu'u. E fa'aono tūmau lea tūlaga mo le 1-2 itulā.

Fetu'una'iga o le fua o le inisulini

- » Afai o e fa'aaogaina le inisulini, e fa'aono mana'omia le toe fetu'una'i o le telē o le inisulini mo au fa'amalosi tino. Talanoa i lau foma'i po'o le faia'oga o le ma'isuka e uiga i lea tūlaga 'auā e 'ese'ese tagata ma le tūlaga e o'o i ai fetu'una'iga.

Maualuga le fua o le suka i le toto

- » Afai e maualuga atu le fua o le suka i lou toto nai lo le 15mmol/L, ma e lagona e te ma'i, e tatau ona 'aua ne'i e fa'amalosi tino.
- » Afai e te ma'isuka itu'aiga 1 ae maualuga le fua o le suka nai lō le 15mmol/L, mautinoa ia e siakiina suavai i lou toto a'o le'i faia au fa'amalosi tino. E fa'aono mata'utia le faia o fa'amalosi tino ae o maualuga le fua o le suka ma o lo'o i ai ma se suavai i lou toto. Mulimulita'i i le fautuaga a lau foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'isuka ma toe fa'apopo se inisulini e fa'afo'i ai le fua o le suka i le tūlaga e taula'i i ai.



Mauualalo o le fua o le suka

Afai o e fa'aaogaina le inisulini po'o isi vaila'au e fa'alalo ai le suka, e fa'aono lamatia oe i le mauualalo o le fua o le suka i lou toto (hypo). O lenei tūlaga e tupu pe a mauualalo ifo le fua o le suka nai lo le 4mmol/L.

- Afai e mauualalo le fua o le suka i lou toto, hypo, ia togafitia muamua lea tulaga ae fa'atali fa'amalosi tino se'ia toe lelei le fua o le suka ma toe fo'i i le tūlaga na taula'i i ai.
- Afai o i ai le fua o le suka i le va o le 4 ma le 6mmol/L, e fa'aono e mana'omia lou toe fa'aopopo o nisi taumafa masoā a'o le'i faia au fa'amalosi tino. E fa'aono mana'omia fo'i le toe fa'aopopo o taumafa masoā a'o fai pe 'uma fo'i fa'amalosi tino (e fuafua i le 'umi na e fa'amalosi tino ai) ina ia fa'aititia ai le lamatia o oe i le tulaga o le mauualalo o le fua o le suka. Fesiligia se fautuaga mai lau foma'i tomā fa'apitoa o taumafa pāleni po'o le faia'oga o le ma'isuka.
- Ia mautinoa o i ai ni au fuala'au masoā (e pei o le jelly beans, fuala'au suka) ina ia mafai ona togafitia le mauualalo o le fua o le suka pe a mana'omia.

Manatua

E tūa lou to'aga e inu vai a'o le'i amataina, a'o faia ma le taimi e uma ai fa'amalosi tino.

Mautinoa ia fai ni ou se'evae e talafeagai ma le fa'amalosi tino ma siaki so'o ou vae i aso 'uma. E mafai ona maua atu nisi fa'amatalaga mai le fo'ma'i tomā fa'apitoa mo vae.

Afai o e fa'amalosi tino na o oe, manatua lau telefoni fe'avea'i mo lou saogalemū.



Isi fa'amatalaga

Fesili i lau foma'i, pe e te agava'a mo se tau pa'ū mai le Medicare e mafai ai ona e alu e va'ai se foma'i tomā fa'apitoa mo le aogā o fa'amalosi tino. Atonu e maua fo'i ni 'au'aunaga e latou te ofoina mai tau pa'ū e va'ai ai foma'i tomā fa'apitoa mo fa'amalosi tino – fesili i se tagata mai lau health fund provider.

Afai o e mana'omia nisi fa'amatalaga e uiga i fa'amalosi tino ma ua e mana'o e va'ai se foma'i tomā fa'apitoa mo fa'amalosi tino, asiasi i le essa.org.au e sa'ili ai se foma'i i totonu o le taulaga o lo'o e nofo ai.

O galuega masani o aso uma e pei o le faiga o togala'au, fufuluina o le ta'avale, ma fe'au masani, o ni galuega lelei tele ia e fa'agaioi ai le tino.

Faamatalaga Tāua

- Tasi-le fua' e le ofi uma iai. E mafai e se foma'i faamalositino ona fesoasoani ia te oe e fai se fuafuaga fa'amalositino e fetai ma oe.
- Vaai lau foma'i e le aunoa ina ia sologa lelei le tausia o lou ma'isuka.
- Valaau le **Laina fesoasoani (Helpline) NDSS 1800 637 700** ma talosaga e fia talanoa i le foma'i soifua maloloina e uiga i le tausaiina o lou ma'isuka. Mana'omia se faamatalaupū? Valaau le Auaunaga Faamatalaupū ma Faaliliupū (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**. Ta'u lau gagana. Fa'atali sei fesoatai 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 tausai ai lou ma'isuka, nofo soifua maloloina ma ola manuia