

Ngāue'i e sino

Ko e toutou ngāue'i e sino ko e taha ia e me'a mahu'inga te ke lava 'o fai ke fakalaka ai kimu'a ho'o mo'ui lelei pea tokoni ki hono mapule'i 'a e tu'unga 'oku 'i ai ho suka.

Ko e lahi ange ho'o fakamālohisino' ko e lahi ange ia 'a e tu'unga mo'ui lelei te ke ma'u. Kaikehe, ko e hā pē ha fa'ahinga ngāue pe fakamālohisino te ke fakahoko, tatau pē 'i ha founa māmālie, 'e kei kau lelei pē ia ki ho'o mo'ui lelei pea 'oku lelei ange ha fa'ahinga ngāue pe fakamālohisino 'i hano ta'e fai ha fo'i ngāue.

Ngaahi lelei 'o e Fakamālohi sino

Ko e fakamālohi sino 'oku ne fakahoko ha fatongia mahu'inga 'aupito 'i hono tokoni'i e sino' ke ngāue'aki e kulūkousi' ko ha ma'u'anga ivi ia ki he ngaahi uoua e sino', 'o hoko atu ai hano holoki e lēvolo 'o e kulūkousi 'i he toto.

Ko e taimi pē 'oku kamata ke ngāue ai e sino', 'oku fiema'u 'e he uoua 'a e ivi ke lava 'o ngāue. Koe ivi ko ia 'oku ma'u ia mei he kulūkousi he toto pea mo e kulūkousi ko ia 'oku tauhi he uoua pea tami 'e ni'ihī mei he kulūkousi mei he 'ate'.

'Oku lahi e ngaahi ola lelei 'e ma'u mei he ngāue pe fakamālohisino hokohoko, kau ai:

- » holoki ki lalo 'a e ala hoko e mahaki mafu pea mo e pākalava
- » holoki ki lalo e lahi e ngako he halanga toto (cholesterol)
- » tokoni ke holoki ki lalo e mālohi e tā 'o e mafu'
- » tokoni ke fakahoko e mamafa e sino' pea mo hono tauhi 'a e mamafa 'oku fakatupu mo'ui lelei'
- » fakatuai'i e holo e ngaahi uoua fekau'aki mo e 'alu ke motu'a ange

- » ta'ofi e fakavaivai'i pea mo e motu ngofua 'a e hui (osteoporosis) pea mo e ala hoko ha ngaahi fakatu'utāmaki he tō ki lalo
- » fakalalakaka e mālohinga, ivi'ia mo e palanisi.
- » fakalalakaka e ongo'i ho loto mo e fakakaukau
- » tokoni ki he fetafeaki e toto' 'i he kaunima mo e kauva'e.

Kalasi e Fakamālohisino

Kuo fakamo'oni'i 'oku kaunga lelei ki hono mapule'i e suka 'aki hono fakahoko ha ngaahi founa fakamālohisino kehekehe. 'Oku 'i ai 'a e founa fakamālohisino tefito 'e ua; ko e fakamālohisino ke fakavave'i e tā e mafu mo e pamu e toto' (aerobic) pea mo hono fakamālohisino'i e uoua ke matu'uaki ha fa'ahinga fakafepaki (resistance).

Fakamālohisino fakatefito he tā e mafu mo e pamu e toto' (aerobic exercise)

Ko e fakamālohisino aerobic ko e fa'ahinga fakamālohisino ia 'oku fakatefito 'i ha ngaahi uoua lalahi he sino 'oku nau ngāue 'i ha tu'unga mo e vave 'e malava ke hokohoko 'o laka hake he ngaahi miniti si'i. 'Oku nau hanga 'o ue'i ho mafu mo ho ma'ama'a ke ngāue mālohi ange. Ko e fakatātā ki he fa'ahinga fakamālohisino ko'eni' 'oku kau ai e luelue, tau'olunga, kalasi fakamālohisino aerobic, 'aka pasikala pea mo e kakau'. 'Oku 'ikai ke fa'a sai ki ha fa'ahinga 'e ni'ihī 'a e fakamālohi sino 'ealoupiki (aerobic) mafamafa fe'unga pe fu'u mamafa'. Ko e fanga ki'i fakamālohisino 'ealoupiki ma'ama'a' e ala hoko ia ko ha fetongi lelei. Hangē ko e yoga, teka pulu pea mo e ngāue'aki e sitepu kae 'ikai ko e lifi.

Fakamālohisino fakafepaki

Ko e fakamālohi sino fakafepaki 'oku kau ai hono fakamālohisino'i ho ngaahi uoua' ke nau matu'uaki ha ngaahi fakamamafa pē ke fakafepaki'i ha me'a. 'E ala lava pē ke kau heni e mamafa ho sino' (hangē ko e tu'u mo e tangutu, sikesike, pe teke ho konga ki 'olunga he hōlisi) pe ngāue'aki ha ngaahi naunau ke fakamālohisino'i 'aki e uoua' (hangē ko e mīsini hiki, ngaahi hiki hiki me'a mamafa, kapa me'akai pe me'a fusi ulapa). Talanoa ki ha taha taukei faifakamālohisino fekau'aki mo ha polokalama fakamālohi sino fakafepaki 'e fe'unga mo koe.

Ko e hā e tu'olahi ho'o fakamālohisino?

Ko e lelei taha 'o kapau te ke fakahoko e fakamālohisino aerobic 'i he 'aho kotoa pē 'o e uike, pea fakahoko e fakamālohisino fakafepaki (resistance) tu'o ua pe tolu he uike.

Ko e hā e mamafa mo e lahi ho'o fakamālohisino?

Oku mahu'inga ke ke fakakaukau ki he mamafa 'o e fakamālohisino pe ko e hā e taimi mo e ivi 'oku ke faka'amu ke fakahoko 'aki lolotonga ho'o fakamālohisino. 'Oku fiema'u ke ke fakamālohisino lahi fe'unga (moderate) kae lava ke ke ma'u 'a e ola lelei taha mei ho'o fakamālohisino.

Ko e founga lelei ke vakai'i 'aki e lahi ho'o fakamālohisino ko hono ngāue'aki ha sikeili mei he 0–10:

- » **Ko e tu'unga mālohi fe'unga, moderate, (3-4 mei he 10)**
'Oku fiema'u ke ke fakahoko 'a e fakamālohisino 'oku ke hiki ai ki 'olunga ho'o mānava ka ke kei lava pē 'o pōtalanoa (e.g. luelue vave, 'aka pasikala).
- » **Ko e tu'unga mālohi 'aupito (5+ mei he 10)**
Kau ai e fakamālohisino pe ngāue 'oku ke hiki hake ho'o mānava 'o toe mālohi ange, hōhō e manava (e.g. tōtō, ngaahi fakamālohisino ko e konga 'o ha kalasi kae taimi'i takitaha (circuit class)).

Ko e hā e fuoloa 'oku totonu ke ke fakamālohisino ai?

Ko e tāketi 'a ho'o fakamālohisino 'e makatu'unga pē ia he taumu'a 'oku ke faka'amu ki ai pea mo e tu'unga lolotonga 'oku ke 'i ai'. Kapau 'oku 'ikai ke ke lolotonga fai ha ngaahi fakamālohisino, kamata ha fanga ki'i ngāue ma'ama'a pē pea fakalahi māmālie. 'E lava pē ke ke fai fakataha ha ngaahi fakamālohisino, hangē ko ho'o luelue he miniti 'e 15 pea 'aka pasikala he miniti 'e 15 ke ma'u ai e miniti fakakātoa 'e 30 'i ha fakamālohisino 'oku ma'ama'a fe'unga pē.

Fakataha'i kātoa:

- » 'Oua toe si'i ange he miniti 'e 30 'i he mālohi fe'unga (moderate) 'a e fakamālohisino ke hiki hake 'a e tā e mafu he 'aho kotoa 'o e uike ('a ia koe miniti 'e 210 he uike) **PE**
- » Miniti 'e 40–45 'a e fakamālohisino mālohi 'aupito (vigorous intensity aerobic) ke hiki hake e tā e mafu mo e pamu e toto 'o 'oua toe si'i hifo he 'aho e tolu he uike ('a ia ko e miniti 'e 125 he uike) **PE**
- » Fakataha'i ha ngaahi fakamālohisino 'oku ma'ama'a fe'unga (moderate) pea mo mamafa ange (vigorous) **TĀNAKI ATU**
- » Mo e konga fakamālohisino fakafepaki 'e 2-3 he uike kotoa.



Ko e fakamole e taimi lahi he tangutu 'i lalo 'e ala kaungā kovi ia ki ho'ou mo'ui lelei, tatau ai pē pe 'oku ke a'usia 'e koe 'a e tu'unga ngāue 'oku fokotu'u atu. 'Oku mahu'inga ke fakasi'isi'i e taimi 'oku ke tangutu ai 'i lalo. Toutou veteki e ngaahi taimi lōlōa 'oku ke tangutu ai ke holoki 'aki 'ene kaungā kovi ki ho'ou mo'ui lelei.



Koe fanga ki'i fakakaukau ke tokoni ke ke toe longomo'ui

- Palani 'a e taimi pea seti e 'aho ke fai ai ho'ou fakamālohisino, hangē ha'ou 'apoinimeni.
- Fakamālohisino mo hao kaungāme'a, hao fāmili pe 'i ha kulupu.
- Fakalahi ho'ou fakamālohisino faka'aho hangē ko ho'ou luelalo ki he ngāue pe falekoloa pe luelue fakakonga pē.
- Seti ha'ou taumu'a ki ho'ou fakamālohisino pea tauhi ha lekooti ho'ou fakamālohisino ke lava 'ou muimui'i 'a ho'ou fakalalaka.
- Ngāue'aki ha'ou mīsini lau sitepu (step-counting device) ke lekooti 'a e lahi ho'ou sitepu he 'aho kotoa.
- Tu'u pea lue takai holo lolotonga ho'ou talanoa he telefoni pe lolotonga e taimi 'oku fai ai ha tu'uaki he televīsona.
- Ngāue'aki e faingamālie kotoa pē ke ke tu'u ai ki 'olunga kae 'oua te ke tangutu ki lalo (hangē ko e ngaahi fakataha he ngāue).

Kamata ha'ou polokalama fakamālohisino fo'ou

Kimu'a ha'ou kamata ha polokalama fakamālohisino fo'ou, tomu'a vakai ki ho'ou toketā ke fakapapau'i 'oku fe'unga e fakamālohisino ma'au'.

Kapau 'oku ke ngāue'aki e 'inisulini pe ko ha ngaahi faito'ou ke holoki 'a e lēvolo e kulūkousi ho toto', 'e fakapotopoto ke ke tokanga makehe he taimi te ke fakamālohi sino ai, telia na'a fu'u tōlalo 'a e lēvolo e kulūkousi ho toto' (hypoglycaemia or a hypo). Fakapapau'i 'oku ke tomu'a talanoa ki ho'ou toketā, mataotao he hōmouni mo e suka (endocrinologist) pē tokotaha faiako fekau'aki mo e suka.

'O kapau 'oku ke mo'ua he alangamahaki ko e peripheral neuropathy (maumau ki he ngaahi neave, fa'a hoko ki he ongo nima' mo e ongo va'e), 'oku mahu'inga ke ke talanoa ki ho'ou timi tokanga'i mo'ui lelei e kau suka' kimu'a hono kamata pe fakalahi e fakamālohi sino', ke fakapapau'i 'oku ke fakasi'isi'i e lavea ngofua ki he ngaahi pala pea mo ha toe palopalema kehe.

Kapau te ke ongo'i 'a e ngaahi faka'ilonga ko'eni', ta'ofi leva ho'ou fakamālohisino pea ke fetu'utaki he vave taha ki ho'ou toketā:

- » mamahi ho fatafata
- » nounou ho'ou mānava 'ou ta'e 'amanekina.
- » tokakovi
- » ninimo
- » mamahi lahi e uoua pe hokotanga hui.

Kapau 'oku mamahi ho va'e lolotonga e fakamālohisino, ta'ofi ho'ou fakamālohisino pea ke mālōlō kae 'oua kuo mole e mamahi pea toki hoko atu ho'ou fakamālohisino. Ko e mamahi e va'e 'oku lava pe ko e faka'ilonga ia 'oku si'isi'i e tafe 'a e toto ki he kongā ki lalo ho va'e ('oku 'iloa koe peripheral vascular disease). Talanoa ki ho'ou toketā ki ha toe fakamatala.

Fakamālohisino mo e mahaki suka

ʻI he taimi pē kuo maʻu ʻai koe ʻe he sukaʻ, ʻoku ʻi ai e ngaahi meʻa makehe ʻoku fiemaʻu ke fai ha tokanga ki ai kimuʻa, lolotonga pea hili hoʻo fakamālohi sinoʻ.

Muimuiʻi pea siviʻi e tuʻunga e kulūkousi (suka) he totoʻ

Kapau ʻe fakahoko atu ʻe hoʻo toketā ke ke siviʻi pe ʻe koe ʻa e lēvolo e kulūkousi ho totoʻ:

- » Fua e lēvolo e kulūkousi ho toto kimuʻa pea ʻi he hili hoʻo fakamālohisino, pea lolotonga hoʻo fakamālohisino ʻo kapau ʻe lōloa ange he miniti ʻe 30. ʻE lava pē ke maʻulalo ʻa e lēvolo e kulūkousi ho totoʻ ʻo aʻu ki he houa ʻe 48 hili hoʻo fakamālohisino.
- » ʻOua te ke hohaʻa ʻo kapau ʻe ʻalu ki ʻolunga e lēvolo e kulūkousi ho toto lolotonga e faʻahinga fakamālohisino mamafa mo fefeka taimi nounou pē. ʻE lava pē ke pehē ʻi ha houa ʻe 1-2 hili e fakamālohisino.

Fakatonutonu e ngaahi tousi ʻInisulini

- » Kapau ʻoku ke ngāueʻaki e ʻinisulini, ʻe fiemaʻu ke liliu ʻa hoʻo tousi ʻinisulini fakatatau ki he kalasi fakamālohisino. ʻE kehekehe pe ʻa e liliu ki he tousi ʻinisulini mei he tokotaha ki he tokotaha, koia ai talanoa ki hoʻo toketā pe faiako suka fekauʻaki mo hoʻo founga fakamālohisino pea mo e liliu ke fakahoko ki hoʻo tousi ʻinisulini.

Lēvolo māʻolunga e kulūkousi he totoʻ

- » Kapau ko e lēvolo e kulūkousi ho totoʻ ʻoku māʻolunga ange he 15mmol/L, pea ʻoku ʻikai ke ke ongoʻi sai, ʻoku totonu ke taʻofi leva hoʻo fakamālohisino.
- » Kapau ʻoku ke maʻu e suka kalasi 1, pea ko e lēvolo e kulūkousi ho toto ʻoku māʻolunga ange ʻi he 15mmol/L, fakapapauʻi ʻoku ke tesi e lēvolo e kemikale ketones kimuʻa pea ke kamata fakamālohisino. ʻE malava pē ke fakatuʻutāmaki ʻo kapau ʻoku māʻolunga e lēvolo e kulūkousi ho toto pea/pe ʻoku ʻi ai ha ketones. Muimui ki he faleʻi ko ia ʻa hoʻo tokotaha taukei he suka fekauʻaki mo hono

fakalahi ʻa hoʻo tousi ʻinisulini ke holoki hifo e lēvolo e kulūkousi ho toto ki he tuʻunga ʻoku totonu ke ʻi aiʻ.

Tōlalo e lēvolo e kulūkousi ho totoʻ

ʻO kapau ʻoku ke lolotonga ngāueʻaki e ʻinisulini pe ha toe faitoʻo pe ke holoki ʻaki e lēvolo e kulūkousi ho toto, ʻe malava pē ke ke maʻu e tuʻunga ʻoku tōlalo ai e kulūkousi ho toto ʻa ia ʻoku ʻiloa ko e Hypoglycaemia (hypo). ʻOku hoko eni he taimi ko ia ʻoku tō ai ki lalo e lēvolo e kulūkousi ho toto ʻo maʻulalo ange he 4mmol/L.

- ʻO kapau ʻoku ke maʻu e hypo, ʻoku fiemaʻu ke ke fai leva ha ngāue ki ai pea tatali hoʻo fakamālohisino kae ʻoua kuo aʻu hake ʻa e lēvolo e kulūkousi ho toto ki he tuʻunga ʻoku totonu ke ʻi ai.
- Kapau ko e lēvolo e kulūkousi ho toto kimuʻa hoʻo fakamālohisino ʻoku ʻi he vahaʻa ʻo e 4 mo e 6mmol/L, ʻoku fiemaʻu ke ke maʻu ha meʻakai sitaasi (carbohydrate) kimuʻa pea ke kamata fakamālohisino. ʻE lava fiemaʻu ke ke maʻu ha toe meʻakai sitaasi lototonga pea ʻi he hili hoʻo fakamālohisino (makatuʻunga he lōloa hoʻo fakamālohisino) ke holoki e faingamālie ke ke maʻu ai e hypo. Kumi faleʻi mei hoʻo faiako ki he suka pe tokotaha taukei he palani meʻatokoni (dietitian).
- Fakapapauʻi ʻoku ʻi ai haʻo meʻakai carbohydrates ʻoku vave hono mimisi ʻe he sino (hangē ko e loloʻ, foʻiʻakau kulūkousiʻ pe seliʻ) koeʻūhiʻ ke ke lava ʻo faitoʻo ha hypo ʻoka fiemaʻu.



Manatu'i

'Oku mahu'inga ke inu vai ke lahi kimu'a, lolotonga pea 'i he hili e fakamālohisino.

Fakapapau'i 'oku ke tui ha sū fe'unga pea vakai'i ma'u pē ho va'e 'o 'oua toe si'i ange he tu'o taha he 'aho. Ko e mataotao ki he va'e 'oku ne lava 'o 'oatu ha toe fakamatala.

'O kapau 'oku ke fakamālohisino tokotaha, fakapapau'i 'oku ke malu 'aki ho'o to'o ma'u pe ho'o telefoni to'oto'o.

Ngaahi fale'i mahu'inga tahá

- 'Oku 'ikai Saisi (fika taha) e me'a kotoa pē. 'E lava 'e ha tokotaha mataotao he fai fakamālohisino ke ne fokotu'utu'u ha palani fakamālohisino 'oku fe'unga mo koe.
- 'A'ahi ma'upē ki ho'o toketā ke ne fakapapau'i 'oku ke tokanga'i lelei pē 'a ho suká.
- Telefoni ki he **NDSS Laine Tokoni (Helpline) 1800 637 700** pea kole ke ke lea ki ha mataotao 'i he mo'ui lelei felāve'i mo hono mapule'i ho suká. Fiema'u ha tokotaha fakatonulea? Telefoni ki he Sēvesi Liliu Lea mo Fakatonulea (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**. Tala ki ai ho'o lea tu'ufonua. Tatali ke fakahoko koe pea kole ke ke lea ki he fika **1800 637 700**.



Fakamatala Fakalahi

'Eke ki ho'o toketā pe 'oku 'i ai ha'o totonu ki ha totongi fakafoki mei he Medicare fekau'aki mo ha'o 'a'ahi ki ha taukei he 'analaiso ho'o tu'unga fakamālohisino (exercise physiologist). Ko e ngaahi kautaha mālu'i mo'ui lelei taautaha (private health fund) 'oku nau ala totongi fakafoki 'a ho'o 'a'ahi ki he taukei he 'analaiso ho'o tu'unga fakamālohisino – vakai'i ki ho'o kautaha mālu'i mo'ui lelei taautaha.

'O kapau 'oku ke toe fiema'u ha fakamatala fekau'aki mo e fakamālohisino pea 'oku ke fie sio ki ha exercise physiologist, 'alu ki he peesi vahaope ko e [essa.org.au](https://www.essa.org.au) ke ma'u ai ha taha 'i ho feitu'u'.

Ko e ngaahi ngāue faka'aho kotoa pē hangē ko e ngaahi ngoue, fufulu e kā pea mo e ngāue pē 'i fale 'oku kaungā lelei kotoa ki hono ngāue'i ke longomo'ui ho sino'.

Ko e NDSS pea mo koe

'Oku tuku mai 'e he NDSS ha ngaahi sēvesi kehekehe, ngaahi fakamatala pea mo ha ngaahi naunau kuo tokoni'i fakapa'anga ke tokoni kiate koe 'i hono tokanga'i ho suká, ke ke ma'u ha mo'ui lelei mo taau.