

Ko ho'o siakale fakata'u ki hono tokanga'i ho suka

Ko e siakale fakata'u mo e tokanga ki ho suka ko e lisi ia e ngaahi ngāue ke tokoni ki hono tauhi ho suka. Ko ho'o sivi mo'ui lelei 'e tokoni ia ki ho'o tauhi ko ia ho suka pea holoki ha ala hoko ha me'a ta'e 'amanekina. Ngāue mo ho'o toketā (GP) ke fakakakato e ngaahi sivi.

Ko e siakale fakata'u mo e tokanga ki ho suka 'e tokoni ia ki hono 'ilo kei taimi ha hoha'a fekau'aki mo ho'o mo'ui lelei. Ko e toutou sivi'i e mo'ui lelei 'e tokoni ia ki hano fakasi'isi'i ha me'a ta'e 'amanekina 'e ala hoko ki ho sino, 'o kau ai ho kofuua, mata, va'e, neave pea mo ho mafu.



'Oku kau 'i he siakale fakata'u mo e tokanga ki ho suka 'a e ngaahi sivi mo'ui lelei ko'eni' 'i he māhina 'e 12:

HbA1c

Ko e HbA1c ko e sivi toto ia ke 'ilo ai e 'avalisi e lēvolo e kulūkousi (glucose) ho toto 'i he uike 10 ki he 12 kuo toki 'osi. Feinga ke fakahoko ma'u pē ho sivi toto 'i he māhina 'e 6 – 12 kotoa. Ko e tu'unga ko e 53mmol/L (7%) pe si'i ange ko e tāketi fakafiemālie ia. Talanoa ki ho'o toketā pe faiako ki he suka fekau'aki mo ho'o tāketi.

Mālohi e pamu e toto'

Feinga ke fua ma'u pē 'e ho'o GP 'a e mālohi e pamu ho toto' 'i he taimi kotoa 'oku ke 'a'ahi ai ki ho'o toketā pe neesi lolotonga ngāue 'o 'oua toe si'i ange he māhina 'e ono kotoa. Ko e tāketi fakalūkufua kia kinautolu 'oku suka ko e 130/80-140/90 pe si'i ange. 'O kapau 'oku 'i ai hao mahaki fekau'aki mo ho mafu pe kofuua, 'e fakahoko atu 'e ho'o toketā ha tāketi 'e fe'unga mo ho'o fiema'u. Ko hono tauhi ko ia 'a e tāketi fekau'aki mo e malohi e tā ho mafu 'e tokoni ia ki hano fakasi'isi'i e ala lava ke hoko ha pā kalava, palopalema mo ho mafu, kofuua pea mo e mahaki'ia ho mata, pea pehē ki ha maumau ho neave'.

Sivi ho va'e

'E lava pē ke sivi'i ho va'e 'e ho'o GP (toketā), faiako ki he suka, neesi 'oku lolotonga ngāue, pe ko ha mataotao fekau'aki mo e va'e (podiatrist). Kapau 'oku 'ikai ha palopalema mo ho va'e, feinga ke sivi'i 'i he māhina 'e 12 kotoa. Kapau leva 'oku 'i ai ha'o palopalema mo ho va'e, feinga ke sivi'i 'i he māhina 'e 3-6 kotoa.

'Oku mahu'inga ke tokanga'i faka'aho ho va'e. Feinga ke ke 'ilo ho va'e pea ke sivi'i he 'aho kotoa. Kapau leva 'oku 'ikai ke ke lava 'o a'u ki ho va'e, ngāue'aki ha sio'ata pe kole ki ha taha ke ne sio ki ai ma'au'.

Talanoa ki ho'ō GP, mataotao ki he va'e, pe taukei he tauhi e suka fekau'aki mo hono tauhi ho va'e. Te ke lava pē 'o 'eke ki ho'ō GP pe 'oku 'i ai ha'ō totonu ke fakakau ho'ō 'a'ahi ki he mataotao he va'e (podiatrist) 'i ho'ō Medicare.

Sivi Mata

'E lava pē ke maumau ho kano'imata ta'e 'ilo koe ki ai'. Sivi'i ho mata 'e ha toketā sivi mata (optometrist) pe mataotao he mata (ophthalmologist) he ta'u 'e ua kotoa fekau'aki mo ha maumau makatu'unga ho suka.

Talanoa ki ho'ō toketā pe mataotao he mata 'o kapau 'oku ke fakatokanga'i 'oku 'i ai ha liliu ki ho'ō sio he 'e ala fiema'u ke toutou sivi'i ho mata 'i ha taimi 'oku toe nounou ange.

Mo'ui lelei ho kofuua

'E lava pē ke maumau ho kofuua 'o kapau 'e kei mā'olunga pē 'a e tā ho mafu' pea mo e lēvolo e kulūkousi ho toto' 'i ha taimi lōloa (diabetic nephropathy). 'E lava 'e ho'ō GP pe mataotao he hōmouni (endocrinologist) ke alea'i hano sivi'i koia ho'ō tu'uofi (hūfanga he fakatapu) tu'o taha he māhina 'e 12 kotoa. Koe sivi ko'eni' ke vakai'i pe 'oku 'i ai ha polotini ho tu'uofi ('iloa ko e microalbumin).

'Oku toe fokotu'u atu foki ke fakahoko ha sivi toto ke sivi'i ai e ngāue 'a ho kofuua.



Ngako he toto (cholesterol, triglycerides)

'E tokoni 'a e a'usia e lēvolo fakamo'ui lelei e ngako he toto ki hono fakasi'isi'i e hoko ha me'a ta'e 'amanekina fekau'aki mo ho suka.

'E sivi'i 'e ho'ō toketā 'a e lēvolo e ngako ho toto. Ko ha fakahinohino pē, feinga ke a'usia e:

- » Tu'unga fakakātoa e ngako he toto ke si'i ange he 4mmol/L
- » LDL (kovi) tu'unga e ngako he toto si'i ange he 2mmol/L
- » HDL (Lelei) tu'unga e ngako he toto ko e 1mmol/L pe mā'olunga ange
- » Triglycerides ke si'i ange he 2mmol/L.

Ko e fika fakafofonga (index) ki he mamafa (weight), kongaloto (waist) pea mo e lahi e ngako he sino fakatatau ki he mā'olunga pea mo e mamafa (body mass)

Kapau 'oku ke fu'u mamafa? ko e holoki si'i hifo ho mamafa 'aki e (5-10%) 'e tokoni ia ki hono holoki e tā ho mafu, holoki lēvolo e kulūkousi pea mo e holoki lēvolo e ngako ho toto'.

Ko e fika Body Mass index (BMI, fika fakafofonga ki he mamafa pea mo e lōloa 'o e sino) te ne tala atu pe 'oku mo'ui lelei ho mamafa. Ko e BMI 'i he vaha'a e 18.5 ki he 24.9 'oku 'i loto ia he tu'unga vaha'a mo'ui lelei 'o fakatatau ki he mamafa.

Ko e fua ko ia ho kongaloto ko e faka'ilonga lelei ia ki he tu'unga 'oku 'i ai ho'ō mo'ui pea mo e ngaahi me'a 'oku ala tu'u lavea ngofua ki ai ho'ō mo'ui. Ko e tu'unga 'oku fokotu'u atu ko e si'i hifo he 94cm 'a e kakai tangata pea si'i hifo he 80cm 'a e kakai fefine.

Ko e ngaahi tāketi foki eni ki he kakai tupu 'i 'Iulope. 'Oku kehe foki e tāketi ia kia kinautolu mei 'Esia pe kinautolu mei he Pasifiki'. Talanoa ki ho'ō toketā pe ko ho'ō mataotao he tauhi e suka kau ki he tāketi BMI 'oku totonu ma'au'.

Kai mo'ui lelei

'E tokoni ha'ō palani kai mo'ui lelei ki hono tokanga'i ho mamafa pea tokoni ke tauhi e lēvolo e kulūkousi pea mo e lahi e ngako ho toto 'i he tu'unga 'oku ke tāketi ki ai. 'Eke ki ho'ō GP pe 'oku kau 'i ho'ō Medicare 'a ho'ō palani kai mo'ui lelei 'o kau ai ha'ō 'a'ahi ki ha taukei palani me'a tokoni.

Ngāue mo e fakamālohisino

'Oku tokoni lelei 'a e ngāue mo e fakamālohisino ki he ho'ō mo'ui lelei. Feinga ke fakamālohisino pe fakahoko ha ngāue 'oku mamafa fe'unga (moderate) 'o 'oua toe si'i ange he miniti 'e 30 (hangē ko e luelue vave, kakau pe 'aka pasikala) 'i he meimei 'aho kotoa 'o e uike. Ko e fakamālohisino lelei taha 'a ia 'oku ke fiefia ai pea ke ngaungāue ma'u pē. Ngāue he taimi kotoa pea fakasi'isi'i e tangutu ma'u.

'E lava 'e he taukei he fakamālohisino (exercice physiologist) ke ne fa'u ha'o polokalama fakamālohisino. 'Eke ki ho'ō GP pe 'oku lau ho'ō 'a'ahi ki he taukei fakamālohisino, ko e konga ia ho'ō palani fakamālohisino he Medicare.

Vakai'i ho'ō faito'o

Vakai'i ho'ō faito'o he ta'u kotoa. 'E lava 'e ho'ō GP ke ne fakapapau'i 'oku fe'unga 'a ho'ō faito'o pea mo e lahi mo malu e tousi ki he faito'o takitaha ma'au'.

Kapau 'oku ke faka'aonga'i ha faito'o 'e tolu pe lahi ange, 'oku ala lava ke ke kau ki he Home Medication Review (Vakai'i ho'ō Faito'o 'i 'Api). 'E vakai'i 'e ho'ō pharmacist ho'ō ngaahi faito'o 'i ho 'api. 'Eke ki ho'ō GP fekau'aki mo ha toe fakamatala.

Ifi Tapaka

Kapau 'oku ke ifi tapaka, feinga ke tuku. 'E tokoni eni ke fakasi'isi'i e ala hoko ha me'a ta'e 'amanekina fekau'aki mo ho'ō suka pea tokoni foki ke fakalakalaka ho'ō mo'ui lelei kimu'a. 'O kapau leva 'oku faingata'a ke tuku, pea ke kole tokoni. 'E lava pē ke ke talanoa ki ho'ō GP pe telefoni ki he Quitline 'i he **137 848**.

Tauhi e Suka

'E vakai'i 'e ho'ō toketā pea mo e taukei he suka 'a e anga 'a ho'ō tauhi mo mapule'i ho suka pea tokoni'i koe ke tokanga'i ho suka 'i ha tu'unga fakafiemālie.

Mo'ui lelei ho loto

Ko e mo'ui lelei ko ia ho loto 'oku mahu'inga 'aupito. Kapau 'oku hoko ho'ō suka ke ke hoha'a ai, tō lalo pe loto mamahi, talanoa ki ho'ō tokotaha taukei he suka fekau'aki mo ho'ō ongo'i. Te nau lava ke tokoni 'i hono alea'i e tokoni oku ke fiema'u.



Ko e palani ngāue 'a ho'ō GP

Ko e fa'u ko ia 'e ho'ō GP 'a 'ene palani mo e founa ngāue ke tokoni'i 'aki koe, 'e tokoni 'a e palani 'a ho'ō GP ki hono tokanga'i lelei ho suka. 'Oku tokoni 'a e palani ko'eni' ke ke ma'u ai ha totongi fakafoki 'o fou 'i ho'ō Medicare 'i he taimi kotoa 'oku ke 'a'ahi ai ki he taha e kau mataotao hangē koe faiako taukei pea ma'u faka'ilonga he suka, taukei he palani me'atokoni, mataotao he va'e, pea mo e mataotao he fakamālohisino. Talanoa ki ho'ō GP fekau'aki mo e fakamatala ki he palani ngāue 'a ho'ō GP fekau'aki mo koe.



Ko ho'ō siakale fakata'u ki hono tokangaekina ho suka

Sivi	Taimi	Taumu'a
HbA1c	Māhina 'e 6-12 kotoa	53mmol/mol (7%) pe si'i ange
Mālohi e tā e mafu	Māhina 'e ono kotoa	130/80-140/90 pe si'i ange
Sivi e va'e	Tu'unga ma'ulalo ha fakatamaki ki he va'e: Ta'u kotoa Tu'unga mā'olunga ha fakatamaki ki he va'e: Māhina 'e 3-6 kotoa	Tauhi tu'unga mo'ui lelei e va'e
Sivi Mata	Fakata'u 'e ua	Tauhi tu'unga mo'ui lelei e mata
Mo'ui lelei e kofuua	Fakata'u	Albumin he tu'uofi 'i he lēvolo 'oku totonu ke 'i ai Sivi 'o e ngāue 'a e kofuua 'i he tu'unga 'oku totonu ke 'i ai
Ngako he toto	Fakata'u	Fakakātoa e ngako he toto si'i hifo he 4mmol/L Si'i hifo e LDL he 2mmol/L HDL 1mmol/L pe lahi ange Triglycerides si'i hifo he 2mmol/L
Mamafa	Māhina 'e ono kotoa	BMI 18.5-24.9
Fua lōloa e kongaloto	Māhina 'e ono kotoa	Si'i ange he 94cm (kakai tangata) Si'i ange he 80cm (kakai fefine)
Vakai'i e kai mo'ui lelei	Fakata'u	Muimui ha palani kai mo'ui lelei
Vakai'i e ngāue mo e fakamālohisino	Fakata'u	'Oua toe si'i hifo he miniti 30 fakamālohisino mamafa fe'unga pē, he 'aho kotoa he uike pea fakasi'isi'i e tangutu
Vakai'i e faito'o mo e fo'i'akau	Fakata'u	Ngāue'aki e ngaahi fo'i'akau mo e faito'o 'o fakatatau ki he tu'utu'uni
Ifi Tapaka	Fakata'u	Tapu ifi tapaka
Tauhi e Suka	Fakata'u	Hokohoko atu ho'ō tokanga'i pe ho suka
Mo'ui lelei e loto	'I he taimi 'oku fiema'u ai	Hokohoko atu pe ho'ō tokanga'i e mo'ui lelei ho loto pea mo ho'ō mo'ui fakakātoa

Fakatokanga'i: Koe tāketi 'oku lisi atu 'oku fakataumu'a' ia ki he kakai lalahi 'oku nau mo'ua he suka. 'Oku kehe pē 'a e tāketi ia ki he longa'ifānau, to'utupu pea mo e ngaahi kulupu fakamatakali kehekehe.

Ngaahi fale'i mahu'inga tahá

- 'A'ahi ma'upē ki ho'o toketā ke ne fakapapau'i 'oku ke tokanga'i lelei pē 'a ho suká.
- 'Oku 'ikai Saisi (fika taha) e me'a kotoa pē. 'Eke ki ho'o toketā 'e founa ke lava ai 'e he kau mataotao mo'ui lelei kehé 'o tokoni'i koe 'i ho'o suka.
- 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**.
- Hū ki he **ndss.com.au/information-in-your-language** 'o lau pē hiki mei ai e ngaahi naunau kuo 'osi liliu lea, pē telefoni ki he **NDSS Laine Tokoni (Helpline) 1800 637 700** pea kole mo ha tatau ke lī mai kiate koe.



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.