

AUALA E PULEA AI LOU MA'I SUKA? (THINGS YOU CAN DO TO CONTROL YOUR DIABETES)

- Tausami tatau. Filifili mai tausami e maualalo le oona, ma le lololo. Ia tausami tele i fualaau aina ma fua o laau aina, i'a, ma aano manufasi.
- Ia faia lau faamalositino 30 – 60 minute i aso uma.
- Ia fatumauina pea pe faalusi le mamafa o lou tino mo lou soifua maloloina.
- Taofia le ulaula tapa'a. ma faafesootai le ofisa e fesoasoani i le taofia o le ulaula tapa'a.
- Ia mulimuli i le faatonuga o au fualaau.
- Siaki ou vae i aso uma mo ni lavea, patu, fula, ma isi. Asiasi lau fomai faalua i le tausaga.
- Fufulu ou nifo.
- Vaai lau polokalama Ma'i Suka mo se fesoasoani.

**E tatau i tagata Samoa uma ona iloa ma silafia auala nei:
E mafai ona PULEA le Ma'i Suka!**
Every Samoan should know: You can CONTROL diabetes!

SOIFUAGA MAI MA LE MA'I SUKA (LIVING WITH DIABETES)

E mafai e lou mai suka ona faalavelave i lau galuega, faaleaga ai lou aiga, aemaise lou olaga lelei. O le tele o tagata, e faigata ia i latou ona iloa ua maua i le Ma'i Suka. Ona o le ma ma le musu ina ia iloa atu e isi tagata ua maua ai.... Tele o le popole, ita, fefe.

E fia faailoa atu a tele lou popole e mafai ona aluai i luga lou suka. O nisi e faaaogaina le tatalo, moeiini o mata poo le fofo e aveese ai lou popole. O nisi o le faamatalaina o tala o ni mea na tutupu ma nisi o aiga ma uo e mafai ai ona mama se avega.



Information in this booklet was adapted from the National Diabetes Education Program. This publication was made possible by the CDC (CA #05014). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.) Tracking No. AS-D003



IA MALAMALAMA LELEI I LE MA'I SUKA. (UNDERSTANDING DIABETES)

O le Ma'i Suka, o lona uiga ua maualuga le tulaga o le suka i lou toto. Afai ae umi se taimi o maualuga le tulaga o le suka i lou toto, e mafai ona faaleagaina ai le tele o totoga o lou tino e pei o:

- Faama'i o le fatu, poloka o alatoto o le fai'ai.
- Faama'i o le mata, ma le leaga o le vaai, tauaso.
- Faaleagaina neural i vae ma lima lea e lagona ai le mainiini, pepe ma tiga. A fai ae leaga tele neural e mafai ai lava ona to'esea ai ou vae.
- Faaleaga ou fatumaa ma oo ai lava I le faamama o lou toto.
- Faaleaga foi ou taenifo – fufula ai tainifo ma leai ai ou nifo.

AOAOINA LE A, E, I (A,B,C) O LE MA'I SUKA (LEARN ABOUT THE "DIABETES ABCS")

O le a le A,E,I (A,B,C) o le Ma'i Suka? (What are the "Diabetes ABCs?")

A(A) Faasino i le suega o le Hb **A1C**. O le suega lea e faailoa mai ai le tulaga o lou suka sa iai i lou toto mai le 3 masina ua te'a. o le suega lea e tatau ona siaki faalua i le tausaga. E tatau ona iai la suega lea i se numera i lalo mai o le 7%...Afai e sili atu e ta'u mai ai ua iai le avanoa e aafia ai totoga uma o le tino e pei o mata, vae, faamama fatumaa.

E(B) E faasino i le toto maualuga – (**Blood Pressure**). O le autu – ia faatumauina lefua o lou i le 130/80 poo lalo mai. O le toto maualuga e lelei mo i lou fatu. Afai e sili atu i luga le numera o lou toto maualuga e mafai ona afaina ai lou fatu ma maua ai oe i le fatu pe (heart attack) poloka alatoto o lou fai'ai ma pe ai lou vae ma lou lima (stroke) leaga ai alatoto I isi vaega o lou tino e pei o ou vae ma i'u ai lava ina toesea (amputee).

I(C) E faasino I suega o ga'o o le tino (**Cholesterol**) o ia ga'o e i totonu alatoto o lou tino. Ia e taumafai e tumau I le numera lelei o le 100.

FUAFUAGA E MAFAI ONA LUA FAIA NEA LE UA VA'AIA LOU SOIFUA MALOLOINA (THINGS YOU CAN DO WITH YOUR HEALTH CARE PROVIDER)

I au talavai uma:

- Siaki lou toto maualuga
- Siaki lou mamafa
- Siaki ou vae

Faalua i le tausaga:

- Siaki le tulaga o lou suka mai le 3 masina ua te'a (A1C)
- Asiasi le fomai o nifo

Ta'i tausaga ma siaki:

- Siaki le ga'o o lou tino
- Siaki lau feauvai ma lou toto i suega o lou fatumaa
- Faia lou tui flu
- Siaki ou mata
- Siaki ou vae

Ta'i fa'atafi i le tausaga:

- Fai sou tui nimonia

