

Mahino'i 'o e Mōfini' pea mo e 'ū Faito'o Fakafiemālie kehe'

Ko e 'ū faito'o fakafiemālie' ko e 'ai ke fakasi'isi'i 'o e langa'. 'Oku kau ai 'a e codeine, mofini mo e oxycodone. Ko e fakamatala' ni' ko ha fakahinohino ke tokoni'i koe', pea mo ho'o kau tauhi', ki he ngāue'aki 'o e 'ū faito'o' ni' ke fakasi'isi'i ai e langa'. 'E tokoni 'a e 'ilo'i 'o e ngaahi mo'oni' ki ho'o mapule'i ho'o langa' pea mo 'i ai ha fakalaka 'a e lelei ho'o mo'ui'.

Ko e hā 'a e mōfini'?

Ko e mōfini' ko ha fa'ahinga ia 'o e faito'o fakafiemālie' 'a ia 'oku ngāue lelei ke fakasi'isi'i 'a e ngaahi fa'ahinga 'o e langa'. Neongo 'oku fa'a ngāue lahi 'aki ki he langa', ka 'oku toe lava pe foki 'o ngāue'aki ke pule'i e 'ū ongo 'o e faingata'a'ia 'o e mānava'.

'Oku anga fēfē 'eku inu pe folo 'a e 'ū faito'o fakafiemālie'?

'Oku lava ke 'oatu 'a e 'ū faito'o fakafiemālie' 'i he ngaahi founa kehekehe':

- Ko e 'ū fo'i'akau ngāue-taimi nounou' pe ko e 'ū inu huhu'a melie', 'a ia 'oku ne fakasi'isi'i 'a e langa' 'o a'u pē ki he houa 'e fā.
- Ko e 'ū fo'i'akau ngāue-taimi fuoloa' pe 'ū fo'i'akau 'oku nau ngāue lelei 'o a'u ki he houa 'e 12, koe'uhi ke ke toki fiema'u pē ia ke folo tu'o ua he 'aho'.

Ko e anga maheni', ko ha fakataha'i fakatou'osi 'o e 'ū faito'o fakafiemālie ngāue-taimi nounou' mo e taimi fuoloa' 'oku fiema'u ke mapule'i 'aki e langa'. 'Oku 'i ai e 'ū faito'o fakafiemālie 'e ni'ihi 'oku 'atā ke ma'u ia 'i he founa huhu', 'o kapau 'oku fiema'u'.

Ko e hā e me'a 'e hoko 'i he taimi 'oku ou kamata folo pe inu ai e faito'o fakafiemālie'?

Te ke kamata 'aki 'a e tu'unga faito'o 'oku vaivai taha fe'unga mo ho'o langa'. 'Oku totonu ke 'i ai ha fakalaka vave he lēvolo ho'o langa', neongo 'oku lava ke lau 'aho' ki ha uike', ke ma'u ai 'a e mālohi totonu 'o e faito'o'. 'I he 'alu koē ke

fakautuutu ange ho'o puke', 'oku lava leva ke ke fakalahi e lahi 'o e faito'o', ka 'oku toki fakahoko' pe 'eni', koe'uhi ko e lahi ange 'a e langa'. 'Oku 'ikai ke 'uhinga ia 'oku mole 'a e mālohi 'o e faito'o fakafiemālie'.

Ko e hā e 'ū tefito'i ola kovi ke u tokanga ki ai'?

'Oku malava ke mapule'i 'a e 'ū ola kovi 'o e faito'o fakafiemālie'. Ko e 'ū ola anga maheni' ko e:

- Faingata'a 'e tu'umama'o' – 'oku hanga 'e he 'ū faito'o fakafiemālie' 'o fakatuai'i e ngāue 'a e ngākau' koe'uhi ko e tokolahi e kakai 'oku nau folo pe inu 'a e 'ū faito'o fakafiemālie', 'oku fiema'u ia ke nau folo pe inu foki 'a e faito'o fakahinga ko e laxatives.
- Tokakovi' – 'oku lava 'e he 'ū faito'o fakafiemālie' 'o 'ai koe ke ke ongo'i puke' he taimi ho'o fuofua folo pe inu ai e faito'o'. 'Oku lava 'e ho'o toketā ke ne 'oatu kiate koe 'a e me'a ke ta'ofi 'aki 'a e ongo ko 'eni' ka 'oku fa'a hoko 'o 'osi pē 'i ha ngaahi 'aho si'i'.
- Tulemohe' - 'oku lava 'e he 'ū faito'o fakafiemālie' 'o 'ai koe ke ke ongo'i tulemohe 'i he ngaahi 'aho si'i' lolotonga ia ho'o kamata ke ke anga ki he 'ū faito'o', pe 'i he taimi 'oku fakalahi ai 'a e mālohi 'o e faito'o', ka 'e māmālie pē 'a e anga ki ai ho sino'.

Kapau leva kuo ke ma'u ha 'ū ola kovi', tohi'i hifo 'a e 'ū me'a' ni' pea tala 'a e 'ū me'a ko ia ki ho'o toketā, pea mo e taimi 'oku hoko ai'. 'Oku malava 'e ho'o toketā ke tokoni ki hono liliu e mālohi 'o e faito'o' pe ko e liliu 'a e kalasi faito'o'.



Fēfē ‘oku ‘ū ngāue faka’aho’ ‘o kapau ‘oku ou folo pe inu e faito’o fakafiemālie’?

‘Oku tokolahi e kakai ia ‘oku nau lava ke hoko atu pē ‘a e ‘ū me’a ‘oku nau fiema’u ke fai he taimi ‘oku folo pe inu ai e faito’o fakafiemālie’. Ko hono mo’oni, ‘oku tokolahi e kakai ia ‘oku nau lava ke fai e me’a lahi’ koe’uhi he ‘oku pule’i lelei ange ‘enau langa’. Ko ho’o toketā, neesi’ pe mataotao hu’i vai’ te ne fale’i koe felāve’i mo e faka’uli me’alele’ pea mo e ‘ū ekitiviti kehe’.

Kapau ‘oku ou inu pe folo ha faito’o fakafiemālie’ te u ‘atiki ki ai’?

‘I he taimi ‘oku mo ngāue ai mo ho’o toketā ke ‘ai ‘a e lahi totonu ‘o e faito’o fakafiemālie ki ho’o langá, ‘e ‘ikai ai ke ke ‘atiki ki he faito’o’. ‘Oku hoko ‘a e ‘atiki’ he taimi pē ‘oku ngāue hala ‘aki ai ‘e he kakai’ ‘a e ‘ū faito’o fakafiemālie’ pea nau inu pe folo ‘o ‘ikai ke supavaisa fakafaito’o kinautolu’.

Ko e vave ange ho’o vahevahe ‘a e fakamatala felāve’i mo ho’o langa’, ko e lelei ange ia ‘a hono mapule’i’.

‘E ta’ofi nai au ‘e he ‘ū faito’o fakafiemālie’ mei he ‘ilo’i e anga ‘o e fakalaka ki mu’a ‘eku puke’?

Ko e kakai ‘e ni’ihi ‘oku nau ta’ofi e toe ma’u ‘enau ‘ū faito’o ki he langa’ koe’uhi ‘oku nau hoha’a ‘e hanga ‘e he ‘ū faito’o ‘o ‘fakapuliki’ ‘a e fakalalaka ‘o ‘enau puke’ pea ‘ikai ai ke nau ‘ilo’i ko e hā e me’a ‘oku hoko ki honau tūkunga totonu’. E ‘ikai hanga ‘e he faito’o langa’ ‘o ta’ofi ho’o toketā mei hono vakai’i ‘a e fakalalaka ho’o puke’ koe’uhi ‘oku ‘i ai ‘enau ‘ū founa kehe ki hono fakahoko ‘o e me’a’ ni’.

Kapau ‘oku ou folo pe inu ‘a e faito’o fakafiemālie ki he langa’, ko e hā ‘oku ou toe fiema’u ai ‘e ‘ū tāmata-langa kehe’?

Neongo ‘oku ngāue lelei e ‘ū faito’o fakafiemālie’ he ‘ū fa’ahinga kehekehe ‘o e langa’, ‘oku ‘i ai e ‘ū langa ia ‘e ni’ihi’ ‘oku nau fiema’u e ‘ū faito’o fakasi’isi’i langa kehe’ pea ko ia ai ‘oku fiema’u ke ke lava ‘o folo pe inu mo ha ‘ū fa’ahinga faito’o kehekehe ke mapule’i ‘aki ho’o langa’.

‘Oku lava nai ke u ngāue’aki e ‘ū Faito’o Fakapalanisi’ he taimi ‘oku ou folo pe inu ai e ‘ū faito’o fakafiemālie’?

‘Oku mahu’inga ke tala ki ho’o toketā pe neesi’ felāve’i mo e ‘ū faito’o kehe’, ‘ū vaitamini’, ‘ū la’iakau’ pe ‘ū me’a tānaki mai ‘oku ke lolotonga ma’u’. Te ne ‘oange ‘a e fakatātā kakato ‘o e me’a ‘oku ke fai ke mapule’i ‘aki ho’o mo’uilelei’ pea mo fakapapau’i ‘oku ke ma’u ‘a e tokanga ‘oku lelei’ mo malu’.

Ngaahi fehu’i kehe?

Kapau ‘oku toe ‘i ai ha’o ‘ū fa’ahinga fehu’i felāve’i mo e mōfini’ pe ‘ū faito’o fakafiemālie’, kātaki ‘o kole ki ho’o neesi’, toketā pe mataotao hu’i vai’. ‘A’ahi ki he www.healthnavigator.org.nz ki ha toe fakamatala’ pe fetu’utaki ki he **HealthLine** he **0800 611 116**.

‘Oku hanga ‘e he fakasi’isi’i ho’o langa’ ‘o liliu ‘a e lelei ho’o mo’ui’, ‘o ‘ikai ko hono lōloa’.