

Akapeea i reira me kare au e inangaro i tetai au tau'anga mei taku i matau?

Me kare koe e rapakau'ia me kore ara, kare koe e tau i taau au peu i roto i toou oraanga, ka kino atu toou toto vene, e ka kanga katoa i te au ara toto e te au uaua o te roro. Ka akatupu teia i te manamanata ki toou mape, toou tapuae e toou uamata. Ka ngoie katoa koe i te tu'ia e te maki puku'atu e te akamate'anga o te kopapa.



Te vai nei te tauturu

Ka rauka te tauturu i tetai ua atu, me piri atu ratou ki roto i te apii'anga no runga i te au akonokono'anga me tu'ia koe e te toto vene.

Me teiaa teia apainga ki rungi ia koe, te vai nei tetai au tangata tei tu'ia e teia maki, te ka rauka i te tauturu atu ia koe na roto i ta ratou au ravenga e rave nei ia ratou e apai nei i teia maki - uiui atu ki toou Punanga Rapakau no runga i te au tu tauturu e vai nei.



Kare i papu ia koe e me kua tu'ia koe e te 2 o te tu toto vene?

E Manganui ua atu rai te au tangata kare ratou i kite e me kua tu'ia ratou e te 2 o te tu toto vene. Ko te ravenga ua rai e kite ia ei koia oki na roto i te rave'anga i te HbA1c test no toou toto. Ko te teitei atu i toou vaito no teia test o te HbA1c, ko te akairo rai ia e, ka tu'ia koe e te au maki tapiri o te toto vene.

Tapa'o atu i tetai tu'atau kia akarakara'ia koe e toou Punanga Rapakau me:

- Kua teiaa roa koe
- Tei roto teia maki i toou kopu tangata
- Kua tu'ia ana koe e te toto vene i te tu'atau i nui ei koe
- E tangata Maori, Patipika me kore nitia koe
- E toto kake toou.



Mei tetai 80% o te au tangata tei tu'ia e te 2 o te tu toto vene, ka rauka ua i te p'aruru atu me tau koe tetai au peu e te akono'anga taau i matau

E mea pu'apinga to'ou ora'anga kopapa



No roto mai teia 'akakitekite'anga i te kupenga uira a te Healthify He Puna Waiora, te 'oronga nei i te au ravenga tauturu, e te m'ama i te m'arama'anga, e kare e tutaki no te 'akara'anga. **Kua 'apaina mai te Healthify He Puna Waiora ki'ia koe, e te Health Navigator Charitable Trust.**

Atoro atu i ta matou kupe roro uira www.healthify.nz

Healthify
He Puna Waiora

HEALTHY
COMMUNICATIONS

MEDIBOARD
Health Information for New Zealanders



Māori Kūki 'Āirani
(Cook Islands Māori)

TOTO VENE 2 O TE TU TURANGA O TE AU MERO 'AKAUE

Noo meitaki 'ua 'anga ma te toto vene 2 o te tū



Me ka inangaro koe i tetai akamaramarama'anga oonu atu no runga i teia tu toto vene 2 o te tu, atoro atu i te kupe roro uira: www.healthify.nz



Healthify
He Puna Waiora



Eaa te toto vene 2 o te tu?

Ko te 2 o te tu toto vene, e turanga putuputu teia i te kitena ia, me kare e rauka meitaki i te kopapa i te akatanotano i te vaito o te tuka i roto i te toto. Ko te apinga teia e teitei ana te vaito tuka i roto i te toto. E tupu ana teia me ngata i te kopapa i te maani atu i tetai tu vai no te akatanotano'anga i te vaito o te tuka i roto i te toto koia ko te insulin. Ko te insulin, na tetai mero akaue o te kopapa koia te ate mama e maani ana.

Me roa teia turanga i te vai'anga, ka riro atu e manamanata ki tetai au ngai ke atu o te kopapa.

Akapeea e rauka ei ia aku i te pāroru atu i teia au taii?

Ko te ravenga meitaki roa atu no te pāroru ia koe mei te au maki tapiri o te toto vene koia, na roto i te akanoo'anga i toou vaito tuka i roto i te toto, toou pate pukuatu, e pera te vaito o te matu i roto i te toto ki tetai turanga tau. Ka rauka ia koe i te rave atu i teia na roto i te kai'anga i toou vairakau, tau'anga i tetai au peu e te akono'anga taau i matau, e pera i te akarakara matatio'anga i te vaito o toou toto.

Akara meitaki i te vaito o te tuka i roto i toou toto

Me kua tu'ia koe e te toto vene, timata atu kia rauka ia koe te akarakara atu i toou turanga na roto i te akarakara'anga HbA1c i te au 3 me kore 6 marama roa rai.

Ka vaito atu te akarakara'anga HbA1c i te akaputuputu'anga o te tuka i roto i toou toto no tetai 3 marama. Ka akaari katoa mai te reira e, me te angaanga ara te au vairakau taau e kai ara, me kore, me te angaanga ara taau au tauia i roto i toou oraanga.



Te au tau'anga taau ka rauka i te rave i roto i toou oraanga

Ta'angaanga'ia te kopapa, eiaa e noo'ua

Akanoo atu mei tetai rua, ki te rua e te apa ora i te epetoma, no te akaoriori me kore taangaanga'anga tau ua i te kopapa. Tetai ua atu angaanga te ka akaviviki mai i toou pate pukuatu, mei te aereaere me kore ara 'ura'ura.



Akatopa i te paunu

Me e ngata ia koe i te akatopa i toou paunu, kare e ko koe ua – e maata rai te au tangata e kite ara i tena ngata. Te vai nei ra oki te tauturu no te akamaroiroi atu ia koe, ko te nuti mataora te reira.



Kai i te au kai no te oraanga meitaki

Akamatau atu i te kai i te au kai, mei te au ua rakau e te au kai raurau, te au kai kiko ma te kore e matu, ika e te uamo. Auraka e kai maata atu i te au kai maata te tuka, te matu e te miti (pera katoa te au kai mei roto i te au Toa oko kai rapurapu).



Akakore atu i te Kai avaava

Ka takino atu te kai avaava i toou turanga oraanga meitaki, ka akatupu atu i te au maki mei te maki pukuatu, akamate te kopapa, kare e oro meitaki te toto (te aere'anga o te toto na roto i te au uaua toto). Kare i te mea mama i te akaruke i te kai avaava, inara, te vai nei tetai au tauturu tuketuke no te tauturu atu ia koe.



Vairakau

Ka anoano'ia te au tangata tei tu ia e te 2 o te tu toto vene, kia kai atu i te vairakau no te akatopa mai i te vaito o te tuka i roto i toto, kia kore e tupu atu tetai au maki ke atu. Te vai nei tetai au tangata e tai rai o ratou vairakau no te rapakau atu i to ratou toto vene, te vai katoa ara tetai pupu, e maata atu to ratou vairakau ka anoano'ia.

Kare e aiteite ana te au parani rapakau o te katoatoa, e ka angaanga kapiti atu toou pupu rapakau kia koe no te akatanotano atu i te parani rapakau ka tano noou.



Parani no te au ra me maki'ia koe

Me te taangaanga nei koe i te au vairakau no te toto vene, komakoma atu ki toou pupu rapakau no runga i tetai parani no te au ra maki. Na teia e tauturu ia koe no te kai'anga i toou vairakau me tu ia ake koe e te cold, te flu, te ruaki, te eke me kore ara tetai ua atu maki piri (e te COVID-19 atu).

