

‘I ho’o fakakaukau‘i e ngaahi me’a te ke fili ke fai’, ‘oku mahu’inga ke kau ai ho’o ngaahi tefito‘i tui mo e ngaahi me’a ‘oku ke hoha’a ki ai taautaha’, pea pehē foki mo ho fāmili’

Mahaki Suka

Ko e fakatu’utāmaki ‘o e Suka’ he ‘oku ne fakatupu ‘a e tu’u fakafokifā e tā ‘a e mafu’ mo e pā kālava’



‘E ala lava ange ke ke a’usia ho’o ngaahi taumu’a mo e fokotu’u tu’u he ‘i ai ha **poupou** lelei kiate koe. Ko ia ai, ko hai ‘e ala **tokoni** mo poupou kia koe ke ke faka’ehi’ehi mo leva’i ho suka’...ko ho fāmili’ pe kāinga lotu?

Kuo ke fakakaukau’ nai ki he **ngaahi lelei** te ke a’usia mo ho fāmili’ mei he ngaahi liliu ki ho’o mo’ui?

Ko e Mahaki Suka’ ‘oku hoko ia tu’unga ‘i he fu’u lahi ‘a e suka’ (glucose) ‘i he toto’

Ko kinautolu ‘oku puke he mahaki Suka’ **‘oku liunga 2 ki he 4** ke ala tu’u fakafokifā e tā honau mafu’ pe ko ha’anau pā kālava

Ngaahi fehu’i te u ‘eke ‘i he’eku sio toketā hoko’:

Fiema’u ha toe fakamatala lahi ange, a’u ki he uepisaiti heartfoundation.org.nz ‘o kumi ‘aki ‘a e fo’i lea “diabetes”

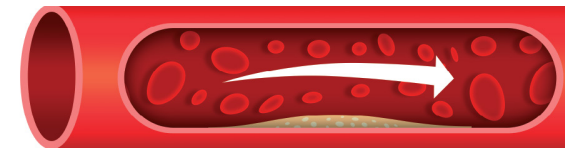
‘Oku ‘oatu ‘a e fakamālō lahi kiate kinautolu kotoa pē ne nau foaki pa’anga ‘o lava ke fokotu’utu’u mo paaki atu ai ‘a e ki’i pepa ni

HHC-BC-DI-TON-20-V1. Diabetes, Tongan.

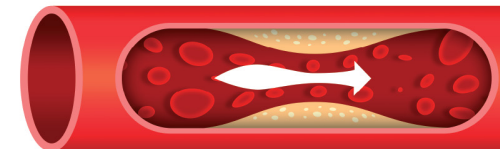


‘E VAVE ANGE KE MA’U KOE ‘E HE MAHAKI MAFU’ ‘O KAPAU ‘OKU KE SUKA

‘Oku tātānaki mo pipiki e ngako’ ki he loto’i kālava ‘oku tafe ai e toto’, ‘o tupu ai e fāsi’i ange ‘a e kālava’



Pea ‘oku **vave ange** ‘**ene hoko** ‘i he kakai ‘oku nau puke he mahaki Suka’



Ka mapakipaki e ngako ko eni ‘i he loto’i kālava’ te ne fakatupunga e maka ‘a e toto’, pea ne tāpuni’i ai e kālava ‘o tupu ai ‘a e tu’u fakafokifā e tā ‘a e mafu’ pe ko ha pā kālava



‘Oku lava pē ke ma’u koe ‘e he mahaki suka’ kae ‘ikai te ke ‘ilo’i, he ‘oku ‘ikai fa’a ‘i ai hano faka’ilonga ‘ona. Ko e founga pē ‘e taha ‘e lava ke ke ‘ilo ai’ ko ha’o sivi toto

Ko e Mahaki Suka’ ko e taha pē ia e ngaahi me’a te ne fakatupu ai ha tu’u fakafokifā ai e tā ‘a e mafu’ pe ko ha’o pā kālava. Kole ki ho’o toketaa’pe neesi’ ke vakai’i e tu’unga ‘oku ke ‘i ai’.

FAKAKAUKAU ANGE KI HO KAHA'U'

Ke ke mo'ui fuoloa ke fakakakato ho'o ngaahi palani mo e fokotu'utu'u ma'a ho fāmili'. 'E uesia nai 'eni 'e hano ma'u koe 'e he mahaki suka' pea mo e tu'unga mo'ui 'oku ke 'i ai' tautau tefito ki he'ene felāve'i mo e tu'u fakafokifā 'a e mafu' mo e pā kālava'.

'OKU FAKAFUOFUA 'E HOKO MAI E FAKATU'UTĀMAKI

'o e tu'u fakafokifā e tā 'a e mafu' pe ko e pā kālava', 'i he ta'u 'e 5 ka hoko mai', ko e

(lahi 'aupito, lotoloto, si'i 'aupito)

Ko e hā te u fai ke fakasi'isi'i ai e fakatu'utāmaki 'o e tu'u fakafokifā e tā hoku mafu' pe ko 'eku pā kālava? Ko e hā e fale'i 'a e toketaa'?



Tuku e ifi tapaka'



Fili e ngaahi me'akai mo e me'a inu fakatupu mo'ui lelei ki he mafu'



Ngaungaue ke lahi ange



Fakaholo e mamafa ho sino'



Folo ho'o fo'i'akau' mo tauhi e ngaahi faito'o kehe kuo 'oatu 'e ho toketaa'

Tokanga'i e tu'unga 'oku 'i ai hoku toto ma'olunga', pehē ki he lahi e ngako mo e Suka 'i hoku toto'

Ko e ngaahi fehu'i eni te ke ala 'eke:

- Ko e hā e me'a mahu'inga taha ke u fai ke fakasi'isi'i ange ai ha hoko 'a e tu'u fakafokifā hoku mafu' pe pā kālava kiate au?
- Ko e hā ha ngaahi me'a si'i mo faingofua ke u fai ke fakasi'isi'i ai ha hoko 'a e 'a e tu'u fakafokifā hoku mafu' pe pā kālava' kiate au?
- Ko e hā e tu'unga totonu ke 'i ai e mālohi 'a e pamu hoku toto' (toto ma'olunga), pehē ki he lahi e ngako mo e suka 'i hoku toto'?

Kapau kuo 'i ai ha ngaahi faito'o kehe 'oku fai ma'au fekau'aki mo ho suka', ngako he toto pe toto ma'olunga' pe ko ha'o fakakaukau pē ki ai, pea ke: talanoa ki ai mo ho'o toketa'

Ko e me'a te u hoko atu ki ai ko e:

Handwriting practice area with dashed lines on a grey background.