

Inu Ora

*Ko hono tauhi ke malu 'a e kakai Pasifiki' mei he
maumau 'oku tupu mei he 'olokaholo.'*



Le Va

✕ 'Oku 'uhinga 'a e Inu Ora ko e, *Inu e Mo'ui.*'

Le Va

Contact us

phone 09 261 3490

email enquiries@leva.co.nz

web www.leva.co.nz

 /LeVaPasifika

 /LeVaPasifika

Harakeke House,
15 Ronwood Avenue,
Manukau City,
Auckland 2104

'Ilo'i 'a e ngaahi mo'oni'i me'a kau ki he 'olokaholó

'Oku malava ke kau 'a e tokotaha kotoa 'i hono fakasi'isi'i hifo 'a e maumau 'oku fakatupunga 'e he 'olokaholo' 'i he lotolotonga 'o e ngaahi kolo/ kakai Pasifiki

*Ko e lahi 'o e 'olokaholo 'i he inu angamaheni.
'E ma'u mei fe ha tokoni 'o
kapau te ke fiema'u.*

'Oku founnga fēfē 'a e uesia 'e he 'olokaholo' ho sino'?

'Oku vave 'a e hu 'a e 'olokaholo' ki he halangatoto 'i he hili pe 'ahono inu pea 'oku lau miniti si'i pe kuo mafola atu ia 'i he sino. 'Oku ne fakatuotuai hifo 'a e malava ke vave 'etau fakakaukau, mo e vave ke fili e me'a ke fai. 'I he tāimi 'oku fu'ulahi ai 'etau inu e 'olokaholo 'oku ne 'ai kita ke to'onga to'oto'oa mo 'oho'oho'.

'Oku ala ongo'i vave ange 'e he kakai fefine' 'a e ola 'o e 'olokaholo' neongo pe 'oku pauni mamafa tatau. 'Oku 'uhinga 'e ne pehe ni, he 'oku ala lahi ange 'a e ngako pea mo si'isi'i'i ange 'a e huhu'a 'i honau sino' 'o malava ai ke lahi ange

'a e 'olokaholo 'oku hu ki he halanga toto. 'Oku malava leva ke hoko 'eni ko ha me'a ke lahi ange 'a e ala lavea mo e maumau.'

'I he hili koia 'o e fakamalohisino' 'oku fiema'u 'e hotau sino' ha huhu'a, pea pehē foki he kimu'a mo e lolotonga e sipoti' 'a e fiema'u 'e hotau sino' e suka fakanatula ke ma'u ai e ivi. Ka 'oku hanga 'e he 'olokaholo' ia 'o puhī'i mai ki tu'a 'a e huhu'a mei ho tau sino' pea ne hanga ai 'o fakatuai'i e hanga 'e he sino' 'o ngaohi e suka, pea ko hono ola leva ē, 'oku si'isi'i ai ho tau ivi.'

Ko e ola 'o e uesia 'o e sino 'e he 'olokaholo'

Uto'

'Oku fulihi 'a e loto 'i he taimi 'oku konaa ai', 'o ne maumau'i 'a e malava ke fakafuofua'i, mo e fakamama'u 'a e fakakau'i ha me'a, pea 'i he toe lahi ange hono inu 'e a'usia 'a e tu'unga 'oku vave mohe pea mo e mate konaa. 'Oku malava 'e he fuoloa 'o e inu kava ke maumau'i e 'uto' mo e ngaahi neave', pea tupu ai mo e langa, taavaivaia, faingata'a'ia e lue, mahakimoo (toutou to ki lalo 'o fute/hamu mo koa e ngutu), toutou 'ā mei he mohe, mole e manatu mo e timenisia (mole e ivi ngaue e 'uto tupu mei he mate 'a e ngaahi sela 'o e 'uto).

Mafu'

Ka ngaue'aki si'isi'i pe lahilahi 'a e 'olokaholo 'e ala tokoni ia ki he fakasi'isi'i hifo 'a e mahaki'ia 'o e halangatoto 'o e mafu' ('a ē 'oku' ne malava ke fakatupunga 'a e tu'u e ta 'o e mafu) 'i he kakai e ni'ihi, ka 'oku malava 'e he inu lahi 'o fakalahi ange 'a e ala ma'u 'e he mahaki'ia 'o e mafu' (CHD). 'Oku fekainga'aki foki 'a e inu lahi mo e mate fakafokifa, fetō'aki 'a e ta 'o e mafu mo e mahaki'ia ma'upē 'o e uoua 'o e mafu', pea tupu mei ai 'a e 'ikai toe ngāue 'a e mafu', 'aia ko e taimi 'eni 'oku 'ikai toe malava 'e he mafu ia ke pamu lelei 'a e toto ki he sino kotoa. 'Oku malava foki ke fakakau atu kiai mo 'e ne toe uesia 'a e toto ma'olunga.

Ate'

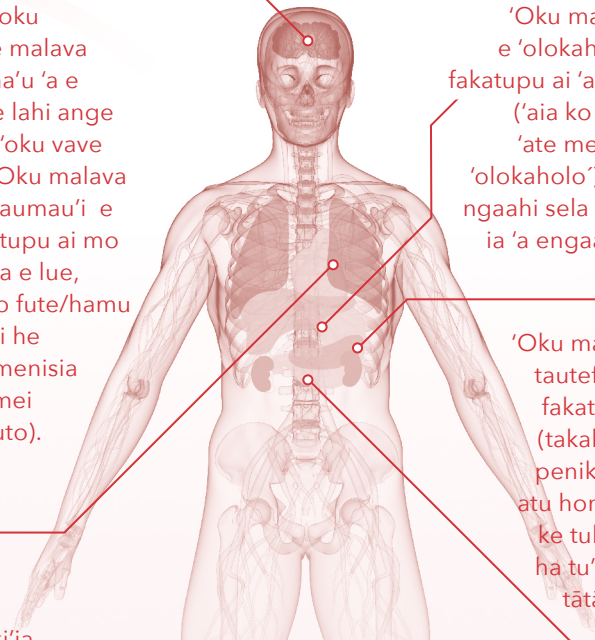
'Oku malava 'e hono ngaue'aki fuoloa 'o e 'olokaholo' ke maumau'i ai e 'ate', 'o ne fakatupu ai 'a e 'ate pupula mei he 'olokaholo ('aia ko e lavea lahi 'oku hoko heni ki he 'ate mei hono ngaue'aki lahi fuoloa 'o e 'olokaholo'), vela e 'ate' ('aia kuo maumau e ngaahi sela 'o e 'ate pea fakafetongi mai 'aki ia 'a engaahi pikipiki he 'ate) mo e kanisā'.

Penikiliasi'

'Oku malava ke hanga 'e he 'olokaholo', tautefito kapau 'oku ngaue lahi 'aki, 'o fakatupu 'a e mamahi 'aupito ma'upe (takakula mo fufula pea maumau 'a e penikiliasi). 'Oku malava foki ke hoko atu hono ngaue lahi 'aki 'o e 'olokaholo ke tuku hifo ki lalo 'a e suka he toto ki ha tu'unga fakatu'utu'utāmaki pe ko e tātānaki 'o e ngaahi 'ēsiti 'i he sino'.

Ko e kete' mo e halanga me'akai'

'Oku malava ke hanga 'e he konā 'o fakatupu e tokotokakovi mo e lua, fakalele, hakehakevela (ko e taimi koia 'oku 'alu hake ai 'a e 'esiti mei he kete 'o hu hake 'i he halanga me'akai) mo e langa kete (takakula/mamahi e kete). 'Oku malava ke hanga 'e he ngaue 'aki fuoloa 'o e 'olokaholo 'o fakatupu 'a e kanisā 'o e halanga me'akai' ('esofakasi'). 'Oku malava ke hoko atu 'a e ngaue lahi 'aki ma'upē 'o e 'olokaholo' ke fakalanga ai 'a e langakete ma'upē mo e toto mei he kete mo e/ 'esofakasi'.



Ko e ala fakatu'utāmaki 'o e Inu.'

'Oku 'ikai ke tau 'ilo 'a e lahi fe'unga 'o e 'olokaholo ke inu pea malu pe'. 'Oku 'iai 'a e 'a ngaahi ala fakatamaki 'i he fuo nounou mo e lele- lōloa 'i he taimi 'oku 'oku inu 'olokaholo. Kapau 'oku ke feitama pe 'oku ke fa'u fa'u ke feitama, 'oku 'ikai 'iai ha lahi fe'unga 'o e inu ia 'e malu kiate koe.

Ke ta'ofi 'a e ngaahi palopalema fakamo'uilelei 'i ho'o motu'a ange:

- ✘ 'oku totonu ke 'oua na'a inu 'e he kakai fefine ha inu angamaheni 'o lahi hake he ua he 'aho pea 'oua na'a toe lahi hake he inu angamaheni 'e 10 he uike
- ✘ 'oku totonu ke 'oua na'a inu 'e he kakai tangata ha inu angamaheni 'o lahi hake he inu angamaheni 'e tolu he 'aho pea 'oua na'a lahi hake he inu angamaheni 'e 15 he uike.

PEA 'oua na'a toe si'i hifo he 'aho ta'einu 'e ua he uike kotoa.

Ko e ta'ofi 'o e lavea':

- ✘ 'oku malava ke fakasi'isi'i hifo 'e he kakai fefine 'enau ala lavea he inu kapau 'e 'ikai toe lahi hake he inu angamaheni 'e fa 'i ha fo'i taimi 'e taha.
- ✘ 'oku malava ke fakasi'isi'i hifo 'e he kakai tangata 'enau ala lavea mei he inu kapau 'e 'ikai toe lahi hake he inu angamaheni 'e nima 'i he fo'i taimi 'e taha

Ko e fili pe ia 'a'au, pe ko e ha 'a e lahi ho'o inu. 'Ilo'i ho ngatangata'anga' pea ke fili fakapotopoto.

“'Oku liunga ua 'a e ala lavea 'i he houa 'e ono ka hoko mai, 'e he inu 'a e inu angamaheni 'e fa 'i he fo'i taimi 'e taha,”

Fakasi'isi'i hifo e ala fakatamaki kiho'o mo'uilelei he lele loloa'




'Oua na'a toe lahi hake he...

INU ANGAMAHENI 'E **2** INU ANGAMAHENI 'E **3**

Faka'aho'

pea 'oua na'a toe lahi hake 'i he 10 he uike pea 'oua na'a lahi hake he 15 he uike

pea

'Oua na'a toe si'i hifo he 'aho tuku inu 'olokaholo 'e 2 he uike

Fakasi'isi'i hifo ho'o ala lavea'




'Oua na'a toe lahi hake he...

INU ANGAMAHENI 'E **4** INU ANGAMAHENI 'E **5**

'I ha fo'i taimi pe 'e taha'

Kakai fefine feitama



'Ikai ngofua ha 'olokaholo

INU ANGAMAHENI 'E **0**

'Oku 'ikai 'iai ha fa'ahinga taimi ia lolotonga e feitama 'e malu ai ke ngaue 'aki e 'olokaholo 'i hano fa'ahinga lahi pe

Ko e ha 'a e inu angamaheni?

'Oku uesia lahi taha kitautolu 'e he lahi 'o e 'olokaholo 'oku tau inu,' kae 'ikai ko e fa'ahinga 'olokaholo 'oku tau inu'.

'Oku kehekehe pe e lahi 'o e 'olokaholo 'i he pia, uaine mo e sipiliti/kavamalohi. Ko hono 'uhinga ia 'oku tau ngaue 'aki 'a e fo'i lea 'inu angamaheni' ke mahino ngofua hono fika'i atu e lahi 'o e 'olokaholo 'oku tau inu. 'Oku ha 'i he pepa leipolo 'o e 'olokaholo kotoa pe 'oku tau fakatau 'i Nu'u Sila' ni 'a e lahi 'o e inu angamaheni 'oku 'i loto. Koia 'oua na'a ngalo ke lau 'a e leipolo he hina/kapa!

Inu angamaheni 'e 1 =
Kalamu 'olokaholo taufua 'e 10



Ko e inu angamaheni 'e taha 'a e kotoa 'o 'eni:

Ko hono kongā 'oku 'olokaholo taufua



Mil 'e 30 ko e
40% sipiliti taufua

Mil 'e 330 ko e
kapa 4% pia

Mil 'e 100 ipu
12% uaine

'Oku anga fēfē hono uesia 'e he 'olokaholo' 'a e ngaahi fāmili mo e kakai Pasifiki

'Oku ala ta'ofi ange 'e he kakai lalahi e inu 'olokaholo ko e'uhi ko e ngaahi 'uhinga fakafāmili mo fakasōsiale'.

Ko e inu' mo faka'uli'

'Oku uesia 'e he 'olokaholo' 'a e lelei ho'o malava 'o faka'uli'. 'Oku fakahā mei ngaahi fakatotolo' 'oku kei fu'u tokolahi pe 'a e kakai Pasifiki 'oku nau inu mo faka'uli.' Kapau te ke inu pea ke faka'uli te ke malava fakalavea'i koe, ho famili' pe ko ha kakai kehe. Kapau te ke toe fai pehē, te ke ala ngāue pōpula ai.

'I he 2012 na'e kau 'a e kau faka'uli konā 'i he fepaki ne mate mei ai 'a e toko 93, lavea lalahi ai e toko 454 pea lavea ikiiki pe 'a e toko 1,331.

'Oku 'ikai ngofua ke inu 'olokaholo 'a e kau faka'uli 'oku ta'u 20 'o fai ki lalo'

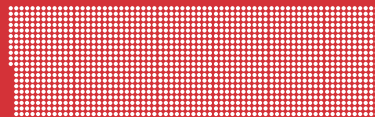
Ko e fakangatangata fakalao ki he kakai lalahi 'oku lahi hake he ta'u 20 kuo pau ke 'i lalo he maikolokalamu 'e 250(mcg) ki he lita manava 'e taha, pe ko e milikalamu 'olokaholo 'e 50(mg) ki he mililita toto 'e 100(ml).

Ko e 'uhi 'oku kehekehe 'a e tokotaha kotoa pē, 'oku faingata'a ai ke tala pe ko e ha 'a e lahi 'aia te ke inu' kimu'a pea ke 'ova hake ho no fakangatangata 'o e inu.' Kapau 'oku 'ai ke ke faka'uli, ko e malu taha' pē ke 'oua na'ake inu koe.



1,331
KAU LAVEA IKIIKI

'I HE 2012...



93 KAU MATE



454 KAU LAVEA LALAHl

Kakai fefine feitama´

‘Oku malava ‘e he inu ha fa’ahinga lahi pe ‘o e ‘olokaholo,´ pea ‘i ha taimi pe ‘o e feitama´ ke ne uesia ‘a e pēpē´ pea malava ke tupu mei ai ha palopalema ki he‘ene ako ha me‘a,´ ‘ulungaanga´ mo e ngaahi palopalema faingata‘a fakamo‘uilelei kehekehe.

‘Oku ‘ikai pe ha lahi ia ‘o e ‘olokaholo ‘e malu kiate koe, kapau kuo ke feitama pe lolotonga feinga ke feitama pe ko e palani ke feitama.



‘Olokaholo´ mo e ngaahi hia´

‘Oku ‘iai ‘a e konga ‘a e ‘olokaholo ia ‘i he gaahi hia lalahi ‘i Nu‘u Sila´ ni - ‘oku ‘alu atu ‘a e kau Polisi ki he ngaahi hia faka‘aho, ko hono ‘avalisi ko e 340 pea ‘oku kau ‘a e ‘olokaholo ‘iai. ‘I he konā ‘a e kakai e ni‘ihi ‘oku malava ke a‘u ia ‘o hulu e fīta‘a pea malava ke hoko atu ki he fakamamahi‘i e fāmili,´ ngaahi hoa mo e fānau,´ mo e ngaahi fetā‘aki fakamamahi ‘i ‘api mo e kainga ofi, ‘i he ngaahi papu´ mo e hala pule‘anga.´ ‘Oku ala ta‘ofi ‘e he kakai lalahi ‘enau inu ‘olokaholo koe‘uhi ko e famili´ mo e ngaahi ‘uhinga fakasosiale.´

‘Olokaholo, mo’uilelei e ‘atamai’ mo e taonakita’

‘I he lotolotonga ‘o hotau kakai Pasifiki ‘oku palopalema’ia he ngāue’aki e faito’o konatapu mo e ‘olokaholo, ‘oku tokolahi ‘o kinautolu ia ‘oku ‘iai mo ‘enau ngaahi palopalema kehe hangē ko e loto ta’ota’omia mo e lotomo’ua. ‘Oku ‘ikai tokoni ‘i he lele loloa’ ‘a e ngaue ‘aki ‘o e ‘olokaholo’ ke fakasi’isi’i hifo’aki ‘a e lotohoha’ a pe lotomo’ua. ‘Oku hanga ‘e he inu kava lahi pe inu ma’upē, ‘o uesia ‘a e fakauofua totonu mo lava fakalahi ange ‘a e loto ta’ota’omia’. ‘Oku malava foki ke toe kau mo e ‘olokaholo’ ‘i he taonakita’ mo e feinga taonakita’.

To’u Tupu Pasifiki’

‘Oku tapu fakalao ‘i Nu’u Sila’ ni ke fakatau ha’olokaholo kapau ‘oku’ ke si’i hifo he ta’u 18.

Ko e lahi taha ‘o e maumau tupu mei he’olokaholo ‘oku ala hoko ia ki he fanau Pasifiki ta’u si’i hifo he ta’u 15. ‘Oku ma’ulalo ange ‘a e lava ke matu’uaki ‘e he to’u tupu ‘a e ‘olokaholo, he ‘oku te’eki kakato ‘a e tupu honau ‘uto pea ‘e lava ke maumau ai, pea lahi ange ‘a e ala nonofo mo e tangata/fefine ta’e loto kiai, mo hano tā’i, ngaahi fakatu’utāmaki mo ha toe lavea kehe.

‘Oku matu’aki fiema’u ke tau fakapaupau’i ‘oku ‘ikai ma’u ha ‘olokaholo ‘e he to’u ko’eni

“Ko e vaeua e ngaahi mate kotoapē na’e kau ai ‘a e ‘olokaholo, na’e tupu ia mei he ngaahi fakatu’utāmaki pe fakalavea’i ‘o kita’ (taonakita).”

Na'ake 'ilo'i?

'O fakatau ki he lao fo'ou', kuo pau ke ke tomu'a ma'u ha ngofua mei he matu'a' pe tauhi fakalao' kimu'a ia pea ke fakatau atu ha 'olokaholo ki ha taha 'i lalo hifo he ta'u 18. Kapau 'e 'ikai, 'oku' ke maumau'i 'a e lao!

'Oku malava ke kau e tokotaha kotoa he fakasi'si'i hifo e maumau tupu mei he 'olokaholo 'i he lotolotonga 'o e kakai Pasifiki'.



Ma 'a e to'u tupu 'oku fiema'u tokoni:

Telefoni Ta'ofi Taonakita (TAUTOKO)

0508 828 865

(12 ho'ataa ki he 12 tu'apo 'aho
'e fitu he uike)

Youthline Telefoni Tokoni 'a e To'u Tupu

Free text 234 Txt ta'e totongi

0800 376 633

Ko hono fakasi'isi'i hifo 'o e ngaahi maumau'

Ko e malu taha pe ke 'oua na'ake inu 'olokaholo, ka 'okapau te ke fili ke inu, ko e ngaahi founga 'eni ke ke kei mapule'i pe ai:

- ✘ 'Ahi'ahi'i ha ki'i fakavaha kae 'ikai ko ha tulituli inu - 'ahi'ahi'i ha ipu vai 'e 1-2 hili e inu 'olokaholo 'e taha kotoa pe.
- ✘ Inu māmālie - fanga ki'i nipi iiki pe pea tuku ki lalo ho'o ipu kae 'oua 'e pukepuke'.
- ✘ Kapau te ke 'alu 'o 'eva, palani ma'upe 'a e taimi pau te ke foki mai ai ki 'api - fakamahino'i 'a e faka'uli ta'e inu pe ko ho'o ha'u ha tekisi mo e kaungāme'a.
- ✘ 'Oua na'ake hu'ihu'i holo ho ngaahi inu'.
- ✘ Kai kimu'a pe ko e lolotonga ho'o inu'.
- ✘ Fokotu'u ha ngaahi ngatangata'anga mo 'ou pea tauhi kiai - akoako 'a e ngaahi founga te ke 'ikai ange ai ki he ngaahi inu 'e 'ofa atu.
- ✘ 'Ilo'i 'a e lahi 'oia 'oku' ke inu - 'ilo'i pe ko e ha 'a e inu angamaheni pea ke tātānaki pe ko e fiha 'oku ke inu, faka'aho mo fakauike.
- ✘ Hoko ko e taha talitali kakai fai fatongia totonu - tautau tefito ki hono tokanga'i e to'u tupu. 'Ai e me'akai kehekehe ke lahi mo e ngaahi va'inga ke fai kae 'ikai ko e kai pe mo e inu.
- ✘ 'Ahi'ahi'i ange 'a e pia pe uaine 'oku ma'ulalo hono 'olokaholo.
- ✘ 'Oua 'aupito na'ake inu pea ke faka'uli.

“Talanoa ki ho fāmili kau ki he ngāue 'aki malu 'o e 'olokaholo. 'Oua na'a inu lolotonga e feitama, 'i he feinga feitama, pe fakahuhu pepe.”

Ko e founnga ke ma'u ai ha tokoni

'Oku lahi 'a e ngaahi kautaha 'e lava tokonia koe, ho famili' mo e ngaahi kaungame'a. 'Oku 'iai 'a e ngaahi sevesi 'a e kakai Pasifiki' 'oku nau tokanga fakatefito ki he ngaahi isiuu 'o e 'olokaholo mo e faito'okona tapu'.

'E tokoni atu e ngaahi laine tokoni ko'eni ke 'ilo ai 'a e founnga fetu'utaki mo e ngaahi sevesi ki he 'olokaholo mo e faito'okona tapu ma'ae kakai Pasifiki.

Alcohol/drug helpline
freephone 0800 787 797

Pacific alcohol/drug helpline
freephone 0800 787 799

Ka fiema'u ha fakamatala lahi ange ki he 'olokaholo' pea fetu'utaki ki he Health Promotion Agency he telefoni **(04) 917 0060** pe ko ho'o 'alu ki he ngaluope **www.alcohol.org.nz**



Le Va

www.leva.co.nz



/levapasifika



Matua Raki

National Addiction Workforce Development

www.matuaraki.org.nz



/matuaraki