

TAIALA I LE FA'AAOGA PULEAINA O LE FUALA'AU O LE WARFARIN MO LE FAAMA'I O LE FIVA RUMATIKA



AISEA E TE MANAOMIA AI LE WARFARIN?

Ua mae'a ona e ta'oto e sui le alatoto (pe lua fo'i) sa faaleagaina e le fiva rumatika. O ālātoto fou e fesoasoani malosi i lou fatu. O se tala manuia lena. Ae ui i lea, o ālātoto fou e ono tutupugofie ai foi ma 'alu'alutoto.

O 'alu'alutoto e mafai ona sau mai le fatu ma agai atu i isi itutino mai i ālātoto.

Āfai e tupu lenei mea e mafai ona taofi ai le fegasoloa'i o le toto i vaega tāua o lou tino e pei o lou fai'ai poo lou fatu.

Afai e taofi e le 'alu'alutoto le fegasoloa'i o le toto, e mafai ona pepē sela o loo manaomia e nei tōtoga ma ono o'o ai i le gase o le tino (stroke) pe oso ai le fatu. E ono e oo i se ma'i tugā ma lē toe gaoioi ai loutino, pe e oo foi i le oti.

O le Warfarin, o se fuala'au e faatonu e se fomai poo se fomai talavai e fesoasoani ia te oe ina ia fo'ia le tutupu o 'alu'alutoto i totonu o lou tino.

I Niu Sila, e lua ituaiga Fualaau eseese e mava ai le Warfarin. E lē tutusa ituaiga fuāla'au ia e lua ma e tāua lou inu o le ituaiga fuāla'au na faatonu atu:

- » I Niu Sila, e masani ona fa'aaogā le ituaiga fualaau o le Warfarin e ta'ua o le Marevan®.
- » O le isi ituaiga fualaau e ta'ua o le Coumadin®, ma e lē tataua ona inu faatasi ma le Marevan

E 'ese'ese foi le mālolosi o fuāla'au. E tāua tele le inu o le fuāla'au na fa'atonu fa'apitoa mo 'oe.

Marevan



Coumadin



E faapefea ona Inu le Warfarin?

O le Warfarin e fesoasoani i le taofia o le tutupu o 'alu' alutoto i lou tino. E faamatala e lau fomai/fomai talavai poo se sui o le soifua maloloina pe faapefea ona inu le Warfarin. E tāua tele lou mulimulita'i i faatonuga nei.

» Inumaga i Aso Taitasi

- E tāua le inu o lau Warfarin i aso taitasi
- E lelei pe a tutusa taimi e inu i le afiafi e pei o le taimi e fai ai mea'ai o le afiafi. (E mafai ona inu ae le'i fai le mea'ai, poo le taimi ua fai le mea'ai, po'o le taimi ua uma ona 'e'ai.

» E masani ona mātou fautua atu e inu le Warfarin i le afiafi ona o suesuega o le INR e masani ona fai i le taeao

» **Faamanatu:** Fa'aaogā se kalena, pe tuu se faamanatu i lau telefoni

» Inumaga vave poo le tuai:

- Afai ua galo ona inu lau Warfarin i le taimi masani, e leai se afaina. E mafai ona inu lau Warfarin i le aso lava lena.
- Faataitaiga: e masani ona e inu i le 6pm i aso taitasi. Ae peitai, ua tā le 9pm, faatoa e manatua ua galo ona inu lau Warfarin. E mafai ona inu

lau Warfarin e aunoa ma se faalavelave.

- O le tulaga lava e tasi pe afai ua vave inu lau Warfarin. O ni itula e luma mai pe tua atu, e leai se afaina.

» Misi se inumaga:

- Afai ua galo ona inu lau fualaaui se aso, ma faatoa e manatua i le aso sosoo ai, ia inu lau Warfarin e pei ona masani ai ma faailoa i lou fomai/tausi ma'i/ poo le sui o le soifua maloloina.
- AUA NE'I LUA INUMAGA O LE FUALAAU i le aso e tasi. E tulaga ese se a'afiaga ma e ono tutupu ai se faalavelave. E mafai ona 'e faailoa i lou fomai/tausi ma'i/sui o le soifua maloloina i vaega faapea.
- **Afai ua lua pe sili atu ni inumaga ua misi, e tatau ona e faafesootai i se taimi vave lau fomai/tausi ma'i/ sui o le soifua maloloina**

Mata'ituina ma Suesuega o le Toto

E manaomia e lou fomai poo le sui o le soifua maloloina se auala faamoemoeina e mata'itu ai lou toto, ina ia mafai ona tuuina atu le malosī o le fualaau Warfarin e talafeagai ma saogalemu mo oe. E faatino lenei galuega e ala i le suesuega o le toto.

E tele auala e mafai ona mata'itu ai lau INR. E tāua lou malamalama pe faapefea ona faatino nei vaega mo oe. Afai e te le o manino, fesili i le sui o le soifua maloloina e faamatala atu ia te oe.

Fale

O nisi tagata e fialia e siaki o latou toto i le fale e fa'aaogā le masini feavea'i. E totogi pepa mo suesuega o le INR, ae afai e faigofie foi ona fai tui i le tumutumu o sou tamatama'i lima, aemaise pe afai e faigata ia te oe ona e alu i se falema'i e fai ai tui.

Faletalavai

E mafai foi ona siaki lau INR i se faletalavai pe a lelei ona fai le tui i le tumutumu o sou tamatama'i lima. O lau foma'i/tausi ma'i e mafai ona tuu atu nisi faamatalaga e faatatau i le vaega lea.





- » **Suesuega INR:** E manaomia le suesue faamasani o le toto ina ia fua ai lau INR (International Normalized Ratio, Fua Masani Faavaomalo o le Toto) e atagia ai le umi e ono 'alu'alutotoa ai lou toto. Na tatau ona faailoa atu ia oe le numera INR e talafeagai mo oe. Afai e leai, fesili i lou fomai/sui o soifua maloloina o loo faatonutonuina lau Warfarin.
- » **E faafia:** I le amataga, e manaomia ona fai i aso taitasi ni suesuega seia mautu se fua o lau INR. E masani ona 1-2 vaiaso ona fai. Mulimuli ane, na o le tailua vaiaso i le masina pe sei vagana ua faatonu oe e lou fomai/sui o le soifua maloloina.
- » **Fetuunaiga o le malosi o le Warfarin:** E faailoa atu e lou fomai/fomai talavai/tausi ma'i le malosi o le Warfarin e te inua, e fua i suesuega o lau INR. Soo se suiga i le malosi o le Warfarin, e 2 i le 4 aso faato'a atagia i lau INR.

Aafiga ma vaega e maitau

O le aafiaga sili e tatau ona e maitauina o le faateteleina o le tafetotoi ma le totoulia o le tino. E tutupu nei mea ona e faatelegese e le Warfarin ala o 'alu' alutoto i alatoto. A oo ina sa'o le tulaga o le INR, e fa'aitiitia ai foi ma aafiaga i lou tino.

» **Tafetotoi:** O le Warfarin e ono faateteleina ai le palapala alu ma le totoulia nai lo le mea masani ai. Vaai vave lau fomai, pe alu i le potu o faalavelave faafuase'i pe afai:

- e te pa'ū pe tau lou ulu i se mea malō
- o iai nisi aafiaga tugā e pei o le tale mai o le palapala poo le filogia pe a pu'a'i
- vaaia le filogia o feau lata poo le feau mamao
- ua atoa o le 10 minute e lē mafai ona taofi le tafetotoi poo le a lava le malosi o le faamamafa i le manu'a.

Mo tinā ma tamaitai, afai ua e maitau le malosi atu o lau palapala masina nai lo le taimi muamua ae le'i inuina le Warfarin, inu pea le Warfarin ma vaai lou fomai ona o loo iai avala e mafai ona faatonutonu ai.

O faailo amata e te iloa ai ua tatau ona sui le inumaga o le Warfarin: Maitau faailo amata o le tafetotoi, e pei o ni totoulia tupu faafuasei, toto i tainifo poo palapala sau i le isu, ma ia faailoa i lou fomai/sui o le soifua maloloina.

Afai e maualalo lau INR, masalo e lē o fa'a'itiitia le 'alu'alutoto i alatoto, o lona uiga vave alu i le falema'i pe afai e:

- faigata ona e manava
- tigā lou fatafata
- lagona le tigā
- fulafula ou vae
- auga o le pē ma le gase o le tino (foliga taupe, vaivai o lima, faigata ona tautala, faaluafesasi o le mafau'au, nenefu le vaai, lē lelei le savali). E tatau ona malamalama aiga i auga o le tino pē ma le gagase, ina ia mafai ona vave maua se fesoasoani.

Manu'a: Ia alo ese ma ni galuega e ono tutupu ai ni manu'aga ma vave vaai lau fomai pe afai e vaaia ni auga o le tafetotoi, sau o le palapala pe a tale pe pua'i, pe a siliga ua le mafai ona taofi le sau o le palapala mai le isu, filogia le palapala i feau lata ma feau mamao, ulu tigā, niniva ma le vaivai.

Tui Faalemasina o le Bicillin IM: O tausima ma'i e faia lou tui o le IM e siaki ai suesuega lata mai o le INR ae le'i tuu atu fuāla'au. O le tele o taimi, e saogalemu le faia muamua o lou tui o le IM, ae e ono totoulia lou tino pe a uma ona faia le tui.

O isi aafiaga: E seāseā ona aafia e le Warfarin le faufau, niniva, ma'i manava, papala, po'o le alopecia (to'ulu o lauulu). Afai e te lagonaina ia vaega talanoa i lau fomai/sui o le soifua maloloina.



Taumafa ma le Soifuaga



E manaomia le faia faamasani o suesuega o le toto ona e tele vaega, e pei o lou tausami, isi talavai, vaiitami, isi fualaau tau-vaitamini, ma faama'i, e ono aafia ai lou INR. Ina ia mautu lau INR, e tataua ona e taumafai e taumafa paleni, ma faailoa i lou fomai ni suiga ua e iloa, (e pei o le pa'ū o lou mamafa, 'ai i mea'ai talafeagai mo le soifua

maloloina, poo le inu o vaiitami poo fualaau tau-vaitamini) aua e ono aafia ai lou INR.

- » **Vaitamini K:** O le Vaitamini K e mafai ona faaititiia ai le malosi o le Warfarin. O nisi o mea'ai e tele ai le Vaitamini K (f.t., broccoli, spinach, watercress, silver beet, chickpeas, green leafy vegetables, brussel sprouts, dark green lettuce, turnip greens, soybeans, liver). E sili le faatutusa o aofaiga o nei taumafa e te tausami ai i aso taitasi ina ia mautu lau INR. O isi taumafa e siitia ai le malosi o le Warfarin, e pei o le aniani saina.
- » **'Ava malosi: O le tele o le 'ava malosi e siitia ai le avanoa e tetele ai le tafetotoi** e ui lava o loo i le tulaga lelei lau INR. Aua ne'i sili i le 1-2 tulaga talafeagai o le 'ava malosi i le aso. O le tulaga talafeagai e 300ml le pia, 100ml le uaina, 30ml le fagu malosi (uisikī, gin, voka).

- » **O isi vaiinu ma vailaau e alo ese mai ai pe afai o loo e inuina le Warfarin** e aofia ai: le ti laulaau (kawakawa, chamomile), vaiinu ('ava, noni, cranberry) o fualaau gaosi i laulaau (ginko biloba, aniani saina, ginseng, St John's Wort, fiu, fenugreek, esi, dong quai, red clover, feverfew, echinacea purpurea), fualaau o iai le Vaitamini K (fualaau o le alfalfa, Anlene®, oloa gaosi i le susu povi) ma fualaau ma pauta e sui ai taumafa o loo tele iai le Vaitamini E ma le omeka 3 ma isi ga'o, Co-Enzyme Q10.

- » **O isi fualaau ma vailaau:** Faailoa i lou fomai/ fomai talavai/sui o le soifua maloloina fualaau ma vailaau uma, o fualaau tau-vaitamini, o vai gaosi i laulaau, ma isi vaega e ono aafia ai le Warfarin. Ia e faamanatu iai o loo e inu le Warfarin pe afai e manaomia nisi talavai fou.

Manatua, e lē tatau ona fa'aaogā isi vai ma fualaau e fa'aitiitia ai le fulafula e pei o le Ibuprofen (Brufen), Nurofen ma le Diclofenac (Voltaren), a o e inu i le Warfarin.

Malaga ma Gaoioiga i Aso Taitasi

A o e inu i le Warfarin, ia e faaeteete ma alo mamao mai ni galuega e ono tupu ai le totoulia poo le tafetotoi e pei o le fofō.

- » **Malaga:** E mafai ona e malaga faatasi ma le Warfarin ae faailoa i lou fomai au fuafuaga tau faigamalaga aemaise mo malaga umi, aua e te ono manaomia le faia o se suesuega o le toto ae e te le'i malaga poo le taimi ua e malaga ese ai. Ia ave lau Warfarin i lau ato taitai i luga. E mafai ona avatu e lou fomai se tusi e faailoa ai o loo e malaga ma se fualaau tāua e manaomia ona e fa'aaogāina.
- » **Malaga tumau:** E tatau ona e faailoa i lou fomai, ma lou fomai faapitoa o le fatu pe afai o e fuafua e malaga ese mo le silia i le 3 masina poo le nofo tumau foi i se isi nofoaga. E mafai ona latou fesoasoani e faasee atu oe i se vaega faafomai i le nofoaga fou ma/pe tuu atu foi se tusi ma faamaumauga faasoifua maloloina e te malaga ma oe.
- » **Gaoioiga faaletino:** Alo ese ma taaloga e pa'i tino (e pei o le lakapi poo le faipelē) poo ni galuega e te ono pa'ū ai poo ni tietiega saosaoa ma minoi tele i mata'aga (e pei o le rollercoaster). Afai e te le o mautinoa, siaki muamua ma lou fomai poo le tausī ma'i.
- » **Tāgape'a :** E ono e aafia i le totoulia ma le tafetotoi ona o tāgape'a ma e masani ona fautua ia aua le tāina o se pe'a ae talanoa muamua i lou fomai mo se fautuaga.

ISI VAEGA TĀUA E MANATUA



» **Ma'itaga:** Afai o e fuafua e fai 'āiga, e mafai e lau fomai poo lau tausi ma'i ona faafesootai ma se fomai faapitoa poo se fomai o le fatu e va'aia fafine ma'itaga e ma'i fatu. E mafai ona fuafua se taimi ma se foma'i i soo se taimi, pe 'āfai foi e lē 'o fuafua e fai 'āiga i se taimi vave.

Ina ia 'alo se ma'itaga faafuase'i, e tatau ona fa'aaogā ni ituaiga puipuiga, se'ia o'o i le taimi ua sauni lelei e fai 'āiga ai. Talanoa ma lau tausi ma'l poo lau foma'i mo vaega e sili ona lelei mo oe.

'Āfai o fuafua e fai 'āiga, e ono mana'omia le suia o au fuāla'au ae e te le'i o'o i le tulaga o le ma'itaga. E mafai ona aafia le tuputupu a'e o le tagata fou i vaitaimi tau'amata o le ma'itaga, ma o loo iai isi fuāla'au e mafai ona fa'aaogā e fa'a'iti'itia ai le tutupu o ni 'alu'alutoto ma e saogalemu mo le pepe.

'Āfai ua 'e iloa ua e ma'itaga, faamolemole talanoa vave i lau foma'i ina ia mafai ona suia au fuāla'au pe 'ā mana'omia. Aua le taofiina le inuina o le Warfarin. E talanoa atu lau foma'i ia te 'oe i ni filifiliga sili mo le faamanifinifiina o le toto ma se foma'i fa'apitoa mo ma'itaga ma le taimi e fanau ai ma se foma'i faapitoa foi o le fatu.

» **Ia faailoa i taimi uma i lou fomai/fomai talavai/tausi ma'i:** Ia faailoa i sui o le soifua maloloina pe afai ua misu pe ua ova le inumaga o le Warfarin,





pe ua iai ni suiga i lau 'ai poo nisi suiga o le olaga. Ia faailoa foi i lou fomai/tausi ma'i/fomai talavai pe afai o loo e inua isi vai poo vai gaosi i laulaau poo fualaau tau-vaitamini, ma fualaau e fa'aitiitia ai le tiga. E tāua tele lou fa'amaoni, auā afai e itiiti le INR ona o le lē inu o le fualaau ma e lē iloa e sui o le soifua maloloina, latou te ono siitia le malosi o le fualaau ma e i'u ina maualuga le INR ma siitia le aafiaga o le tafetotoi.

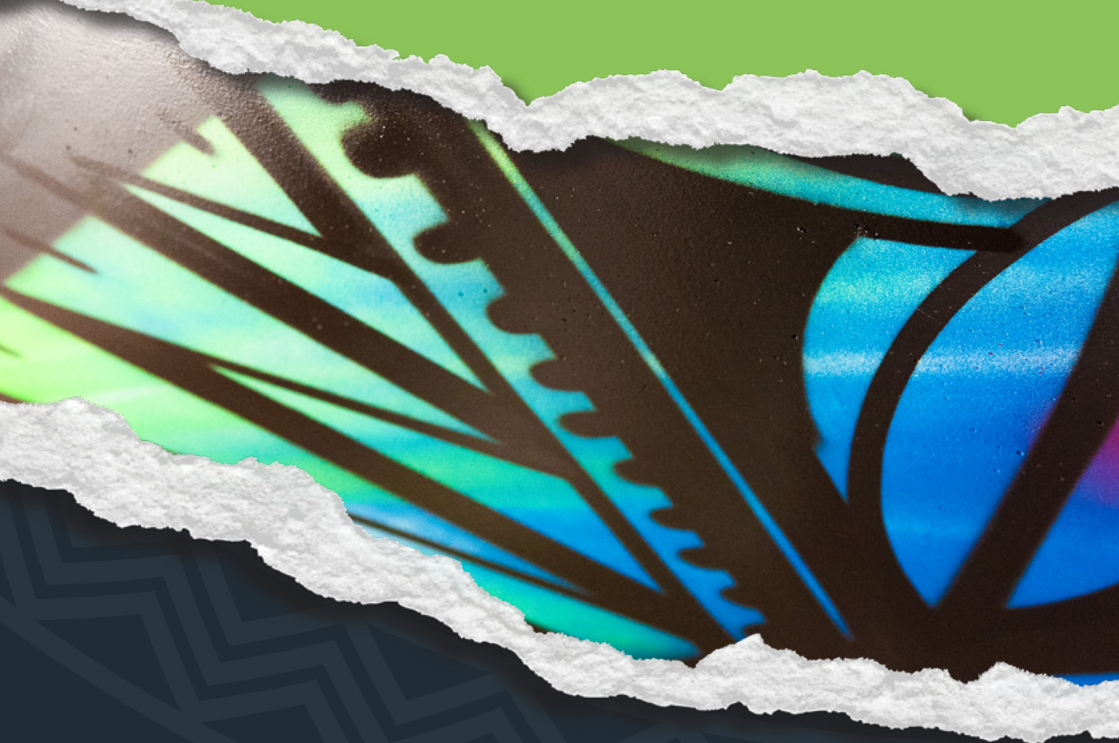
- » **Faailoa i lou Fomai Nifo:** Faailoa i lou fomai nifo o loo e inu i le Warfarin. Ia e manatu e fa'aaogā se pulumu fulu nifo vaivai pe afai e togotogie ou tainifo.
- » **Taotoga faafoma'i:** Afai e manaomia ona fai ni taotoga laiti, e tatau ona e faailoa i le tagata o loo faia le taotoga faapea o loo e inu i le Warfarin.

- » **Faalavelave faafuasei:** Ia e mafaufau e fai sou taulima poo se asoa faafomai i na ne'i e gasegase tele ma lē mafai ona ripotia i seisi faapea o loo e inu i le Warfarin (f.t. faalavelave tau taavale)
- » **Onā i fualaau:** Afai ua e masalomia ua ova fualaau Warfarin ua e inua poo se isi tagata, valaau le Ofisa mo Vailaau 'Ona (National Poisons Centre) mo se fautuaga. I Niu Sila, o le numeral o le 0800 POISON poo le 0800 764 766.

O le mulimulita'i i ta'iala nei ma e to'aga e fesili ma talanoa i lou foma'i, e mafai ona e pulea lelei le fa'aaogāina o lau Warfarin ma fa'aitiitia ai tulaga tau faalavelave.

- » **Tusi mo le Warfarin:** Toaga e tusi ma faamaumau uma vaega faatatau i le Warfarin ma ia ave i taimi uma e fai ai au siaki faafomai.

**Foma'i/tausi ma'i/foma'i
faapitoa Numera**



Health New Zealand
Te Whatu Ora