

# FAKALINOHIHO KI HONO TOKANGA'I 'O E UOFALINI EWARFARINŌ KI HE MAHAKI MAFU LŪMETIKĪ



# KO E HĀ 'OKU' KE FIEMA'U AI E FO'I'AKAU UOFĀLINI'?

Ne fetongi e fo'i tiupi valavā ne uestia hoku mafu'he mofi hui'aki'a e fo'i tiupi valavā fo'ou (pē ua). Oku tokoni 'a e fo'i valavā fakamāsinini ho mafu'ke toe ngāue lelei ange ai ho mafu'.

Ko e ongoongo fakafiefia ia. Ka neongo ia, e lava ke hanga e he fo'i tiupi valavā foou' o fakatupunga hā poloka e toto'.

Oku fetafe'aki ē toto pōloka' mei ho mafu' ki ha ngaahi konga kehe ho sino' i he kālava toto.

Ka hoko eni, te ne taofi a e tafe a e toto ki he ngaahi feituu mahuinga hangē ko ho uto pe mafu'. Oku fetuku 'e he toto' a e osikena ki he ngaahi okani'.

Kapau e tuu e tafe 'a e toto' ko 'ene poloka', e mate a e fanga ki'i selo' oku nau fau e ngaahi okani ko eni' o iku ki ha pākalava pē tu'u fakafokifā tā mafu. E lava ke ke puke lahi heni pe ko ho'o mamatea, pe mole ai ho'o mo'ui'.

Ko e Uofālini' ko e faitoo ia oku lava ke 'oatu he toketā pe tokotaha talavai' maau ke tokoni ke taota'ofi a e kamata ke poloka 'a e toto' i ho sino'.

I Nuu Sila' ni, oku 'i ai e kalasi 'e ua 'o e fo'i'akau Uofālini'. Ko e kalasi 'o e ongo fo'i'akau' oku ikai ke tatau tofu pee', ko ia oku mahuinga ke ke folo pē fo'i'akau tatau.

» I Nuu Sila, oku faa fakaaongai a e kalasi 'o e uofālini' 'oku ui ko e Malaveni® (Marevan).

» Ko e kalasi 'e taha' ko e Koumātini®(Coumadin), a ia he ikai lava ke folo fakataha mo e Malaveni.

Oku kalasi kehekehe pē malohi fo'i'akau'. Oku mahuinga ke ke folo pee' a e faitoo kuo oatu maau'.

## Marevan



## Coumadin



## Founga hono folo 'o e Uofālini'

Oku tokoni a e fo'i'akau Uofālini ke ne taota'ofi ha kamata ke poloka 'a e toto'i ho sino'. E fakahā atu e hoo toketā/pē tokotaha talavai pē ko ha mataotao he mo'ui' 'a e lahi e fo'i'akau ke ke folo'. Oku mahuinga 'aupito ke ke muimui ki he ngaahi fakahinohino ko ení.

### Fo'i'akau Fakaaho:

» Folo ho fo'i'akau faka'aho'i he aho kotoa pē i he taimi tatau pe o e aho', kapau te ke lava, ka o kapau te ke folo ia kimua pe 'amui ange 'oua teke tokanga ki ai, oku sai pē ia, koloa ke 'oua teke taefolo ha 'aho. Oku mau falei pē ke folo 'a e fo'i'akau uofālini i he efiafi koeuhi he oku faa fai a e sivi toto INR i he pongipongi'. Talanoa ki hoo toketā pe tokotaha huivai fekauaki mo e mea e sai kiate koe.

### Ngaahi me'a ke fakamanatu:

» Ngāue'aki ha tohi mahina pe ko hoo telefoni' ke fakailongai e taimi ke folo faka'aho ai ho fo'i'akau'

### Ngalo ke folo fo'i'akau:

» Kapau e ngalo ke ke folo hoo fo'i'akau', i he taimi angamaheni', folo ia he efiafi pē ko ia'. Kapau te ke toki manatui he aho hono hoko', folo hoo fo'i'akau'pea tala ki ho'o toketā/pē tokotaha ne tokanga'i mo'ui'. Oua naa ke folo tu'o ua koe'uhī koe "ngalo ke ke folo" tukukehe ka koe talaatu he toketā / pē mataotao he mo'ui'.

**Kapau e ngalo ke folo tu'o ua pē lahi ange, oku totonu ke ke fakahā ia ki hoo toketā/neesī/ mataotao he mo'ui'i he vave taha te ke lava'.**

**Fika Fetu'utaki ki he Toketā/neesī/mataotao**

## Tokanga'i mo hono fai e Sivi 'o e Toto'

'Oku tokanga ho toketa/pē mataotao he mo'ui'ki ha founa 'e lava ke siofi'aki e me'a 'oku hoko ki ho toto', kae lava ai ke ma'u atu ho fo'i'akau uofālini 'oku sai ka koe'. 'Oku fai 'aki ia hano sivi ho toto'. 'Oku lahi pē ngaahi founa 'e lava ke siofi'aki ho'o INR. 'Oku mahu'inga ke ke mahino'i 'e lava ke hoko eni ka koe. Kapau 'oku 'ikai mahino kia koe 'eke ki he mataotao he mo'ui'ke ne fakamatala'i atu kia koe.

### Ko 'Api

Oku 'i ai pē kakai e niihi 'oku nau sivi pē honau totó i honau 'api' o ngāueaki e fanga ki'i misini sivi toto'. Kuo pau ke ke kumi mo e fanga ki'i me'asivi toto INR, ka oku ngali faingofua ange me'asivi 'oku hoka'i e foi tuhu', tautautefito kapau oku faingataa ke fai ho sivi toto' i ha fale leepi.

### Fale Talavai'

E toe lava foki ke muimui'i ho INR mei ha fale talavai i he taimi o ka foki ai 'o nōmolo 'i hoo ngāue'aki e me'asivi'oku ai e me'ahuhu'Teke toe ma'u e fakamatala lahi ange ki heni mei ho toketā/ mo e neesi'.





- » **Ko ho sivi INR:** 'Oku fiema'u ke fai ma'u pē ho'o sivi toto' ke lava fakafuofua mei ai ho'o INR (Sivi Fuatautau Tu'upau Fakavaha'apule'anga), 'a ia 'oku ne tala 'a e taimi 'e ala poloka ai ho toto'. Pea 'oku totonu foki ke fakahā atu kiate koe 'a e lahi 'o e INR 'oku tonu kia koe'he mata'ifika'. Kapau 'oku 'ikai 'eke ki ho'o toketaa/pē mataotao he mo'ui 'oku ne tokanga'i ho fo'i'akau uofālini'.
- » **Ko e hā hono tu'o lahi:** Ko e kamata', 'e fiema'u ke sivi faka'aho kae 'oua kuo tu'unga fakafiemālie 'a ho'o INR. 'Oku fa'a meimei 'i ha uike 'e 1-2 eni. 'E ala toki fiema'u 'amui ange ke fai sivi fakauike ua pe māhina kotoa pe fakatatau ki he lau ho toketā/ pē mataotao he mo'ui'.
- » **Liliu ki ho'o huhu uofālini':** 'E fakahā atu 'e ho'o toketā/ tokotaha talavai/ pe neesi 'a e lahi e faito'o uofālini ke 'ai fakatatau ki he ola ho sivi INR. Ka 'i ai hā liliu ki he faito'o uofālini' 'e fiema'u ki ai ha 'aho 'e 2 ki he 4 ke toki 'asi 'i ho'o INR.

## Ngaahi nunu'a kehe mo e mea ke tokangai

Ko e nunu'a kehe 'oku fa'a hoko ke fakatokanga'i ko e alu ke lahi a e fānoa e toto' mo e takataka'uli'. Oku hoko eni koeuhi ko e hanga ko ia he Uofālini'o fakatuai'i e poloka 'a e toto'. I he taimi oku tonu ai e lēvolo 'oku 'iai ho INR, e si'isi'i leva e faingamālie ke ai ha fakatāmaki 'e hoko.

Fānoa Toto: E lava fakatupunga he uofālini ke fānoa a e toto' mo lahiange e takataka'uli'. 'Alu leva sio ki hoo toketaa he vave taha', pe lava atu ki he Va'a Tafa'aki Fakatu'utāmaki', kapau :

- » Te tō pe tau hā me'a 'i ho ulu'
- » Ka 'asi ha fakailonga 'oku fakatu'utāmaki hangē ko e tale toto pē lua toto
- » 'Asi ha toto i he tu'uofi'pe tu'umama'o
- » Fānoa e toto' 'ova he miniti e 10 hili hano feinga'i ke tu'u.

Ki he houeiki fafine', kapau 'oku ke fakatokangai e fānoa toto lolotonga ho'o puke fakamāhina'kimua ia ho ngāue'aki e Uofālini', hoko atu pē hoo ngāue'aki e Uofālini' pea sio ki he toketā he 'oku i ai pē founa ke ta'ota'ofi 'aki fānoa toto'.

Fakailonga 'oku 'uluaki hāmai e ala fiemau ke fetongi ho faito'o Uofālini': Siofi ka 'uluaki 'asi e fānoa e toto', pē 'asi e takataka'uli', toto e te'enifo' pē fekefeke e ihu', pea ke 'ai ke 'ilo ho toketā/ pe mataotao he mo'ui'.

Kapau oku fuu tōlalo ho INR, mahalo heikai lava taofi poloka e toto'ko ia 'alu leva ki he loki fakatu'utāmaki 'i falemahaki he vave taha'kapau:

- » Oku faingataa ho'o mānava'
- » Mamahi ho fatafata

- » Mamahi
- » Fēfulofulai i ho vae'
- » 'Asi ngaahi fakailonga teke pākālava (hipa e mata',ngāvaivai nima',faingataa e lea',puputu'u fakakaukau', kovi e sio, faingata'a e lue), Oku tonu ke ilo e he fāmili a e ngaahi fakailonga o e pākālava koeuhi ke tokoni'i he taimi pē ko ia'.

Ngaahi lavea: Fakaehiehi mei he ngaahi ngāue te ne ala fakatupu ha lavea pea sio ki hoo toketa' kapau oku i ai hā ngaahi fakailonga e fānoa a e toto'hangē ko e tale pe lua toto, fekefekea e ihu''o 'osi ngaahi miniti ku 'ikai ke tu'u ia, toto i he tu'uofi'mo e tu'umama'o', langa lahi e 'ulu', ninimo pe tāvaivaia.

Ko e huhu Paisīlini IM Fakamāhina: Ko e neesi ko ia te ne fai ho huhu IM oku totonu ke ne vakaii ho sivi INR fakamuimui kimua pea ne toki oatu hoo 'entīpaiotiki. Ko e taimi lahi, oku malu pē ia ke fai ho faito'o IM ka e lava pē ai ke 'asi e takataka'uli 'iate koe he 'osi hono 'ai ia.

Ngaahi nunu'a kehe: Oku faa fakatupu foki e he Uofālini ke te a e lua, tokakovi, fakalele, kulokula,ulukila 'oneveu (ngangana kilekila e 'ulu'). Kapau oku ke ma'u eni talanoa ki ho toketaa/pē mataotao he mo'ui'.



## Fakaholo mo e to'onga mo'ui



'Oku fiema'u ke fakahoko ma'u pē e sivi toto' koe'uhī, ko e me'a 'oku ke kai', ngaahi faito'o kehe' ia, vaiitami, fo'i'akau ivi', pea mo ha'o puke, 'e lava ai ke ne uesia ho'o INR. Ke kei tauhi ke tu'uma'u ho INR, feinga ke ke kai palanisi, pea 'ai ke 'ilo 'e ho'o toketaa ha liliu 'oku hoko(hangē ko e holo ho sino', kai e me'akai mo'ui lelei, pē kamata ngāue'aki e vaiitami'mo e ngaahi fo'i'akau ivi)'e lava ke ne uesia ho INR.

» **Vaitamini K:** 'E hanga 'e he Vaitamini K 'o fakavaivai'i e malohi 'o e uafālini'. 'Oku 'i ai ngaahi me'akai 'e ni'ihi 'oku lahi ai e Vaitamini K (hangē ko e pōlōkoli, sipīnisi, siliva piiti, peamo'a mo e lau'i'akau lanu mata, kāpisi pulāsolo', lētisi laulōlōa', tēnipi, sōia piini', 'ate). 'Oku tonu ke ke tauhi 'a e lahi 'o e ngaahi me'a 'oku ke kai' 'i he 'aho takitaha ke tu'uma'u ai pē ho INR. Ko e ngaahi me'akai 'e ni'ihi 'oku lele ai ki 'olunga e mālohi ia 'o e uafālini', hangē ko e kaliki'.

» **Kava mālohi: Ko e lahi hono ma'u e kava mālohi 'e lava ke lahi ange ai e faingamālie ke fānoa e toto'** neongo kapau 'oku kei tu'uma'u pē ho INR he tāketi 'oku fiema'u'. 'Oua na'a ke ma'u kava mālohi inu 'o laka hake 'i he fiema'u' ko e tu'o 1 pē 2 'i he 'aho. Ko e fua angamaheni' ko e mililita 'e 300 he pia', mililita 'e 100 he uaine', pea mililita 'e 30 sipiliti (uasike', sini mo e votikā)

» **Oku ai ngaahi inu kehe mo e fo'i'akau hēpolo' ke faka'ehi'ehi me**

**ai kapau 'oku ke folo e uafālini':** tī hepolo'(kawakawa, kemomaili), inu (kava, huhu'a'i nonu', huhu'a fuapeuli'), fo'i'akau ivi hēpolo' (sinikō pilopā, kaliki, sinisengi', Kaute Haipākamu, sinisā, telifenu kālisi', lesi, 'eniselika siaina', kōlova kulokula', fēpilifuka', ekināsia talatala', mo hā fo'i'akau ivi hēpolo pē 'oku ne ma'u e Vaitamini K(fo'i'akau metikako sātiva', Analine® koloa a hu'akau) mo e fo'i'akau ivi 'oku lahi ai e vaiitami E mo e 'Esiti feti 'Omeka 3, pea mo e Polotiini Ko-'Enisāimi' Q10.

» **Ngaahi faito'o kehe:** Tala ki ho'o toketaa/ tokotaha talavai/pē mataotao he mo'ui' fekau'aki mo ha toe fo'i'akau kehe, fo'i'akau ivi hēpolo, pe faito'o hēpolo 'oku ke ngāue'aki, he te ne uesia ai e uafālini'. Fakamanatu kanautolu 'oku ke folo e uafālini' kapau 'e fiema'u ha fo'i'akau fo'ou.

**Fakatokanga'i ke 'oua 'e ngāue'aki e ngaahi fo'i'akau hangē ko 'Ipūpolōfeni (Pūlōfeni), Nūlofeni mo Tikilōfēnaki (Volotāleni) lolotonga ko ia 'oku ke folo e uafāleni'.**



## Fēfononga'aki mo e Ngaahi Ngāue Faka'aho

Lolotonga ho'o folo e uofālini', tokanga ange 'o faka'ehi'ehi mei hano fai ha ngāue 'e lava ke 'asi ai takataka'uli pea mo fānoa e toto"i hano fotofota ho sino 'i ha fale fotofota.

- » **Fēfononga'aki:** Te ke lava pē 'o 'alu ki ha feitu'u mo ho'o fo'i'akau uofālini' kae toumu'a fakahā ki ho toketā ke ne 'ilo e loloa, he 'e fiema'u ke fai ha'o sivi toto kimu'a pea ke 'alu' pē ko e lolotonga ho'o mama'o'. Fa'o ho'o fo'i'akau uofālini' 'i ho'o kato to'oto'o'. Pea 'e 'oatu ho'o toketaa ha tohi 'o fakahaa'i ai 'oku ke 'alu mo e ngaahi faito'o te ke faka'aonga'i.
- » **Fētukutuku 'aupito:** 'Oku totonu ke ke tala ki ho'o toketa fakafāмили, pea mo e toketā mataotao he mafu' kapau 'oku ke fakakaukau ke mavahe 'aupito, pe lōlōa ange 'i he mahina 'e tolu'. Te nau lava 'o tokoni atu ke fakatalanoa ki he kaungāue fakafaito'o 'i homou feitu'u fo'ou, pea/pe 'oatu ha tohi mo ho'o ngaahi lekooti fakafaito'o mahu'inga ke ke 'alu mo ia.
- » **Ngaahi Sipoti:** Faka'ehi'ehi mei he ngaahi sipoti tausino' (hangē ko e 'akapulu pea mo e fuhu) pe ngaahi sipoti 'oku tu'u fakatu'utamaki lava ke te lavea ha'ate tō pe heka 'i he ngaahi misini he pa'ake (hange ko e heka he misini vilotākai ). Kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i-vakai'i ki ho'o toketaa pe neesi.
- » **Tā Tatau:** 'Oku lava ke hoko e takataka'uli mo fānoa e toto'tupu mei he tā tatau'pea 'oku 'ikai ke totonu ke fai ia ka ke talanoa mo ho toketā ki ha toe fale'i ange.



# NGAAHI ME'A MAHU'INGA KE MANATU'I'

» **Feitama:** Kapau oku ai ha'o fakakaukau ke 'ai ha'o pepe'e', e alea'i e hoo toketaa pe neesi ke ke talanoa mo ha toketa mataotao he mafu' oku ne tokangai e kakai fefine oku mahaki mafu' ka 'oku nau feitama. E lava pē alea'i eni i ha faahinga taimi pe, o tatau ai pe kapau 'oku ikai ke ke taumu'ai feitama

Ke fakasi'isi'i faingāmalie ha'o feitama ta'e'ilo ki ai, 'oku tonu ke ke ngāue'aki e me'a fakavaha'kae 'oleva kuo ke


mateuteu ki ha'o feitama. Talanoa mo ho neesi pē toketa ki he me'a 'e lelei ka koe.

Kapau 'oku ke fie feitama, 'e fiema'u ke liliu ho fo'i'akau' kimu'a ha'o feitama. 'E lava he Uofālini 'o uesia e fa'u mo e tupu 'a e pēpē, pea 'oku 'i ai pē fo'i'akau ke ngāue'aki ke ne fakasi'isi'i lava ke pōloka e toto pea toe sai ki he pēpē.

Kapau leva ke 'ilo 'oku ke feitama, kātaki talanoa ki ho toketa he vave taha na lava ke liliu ho fo'i'akau 'o ka fiema'u. 'Oua te ke tafoki pē 'o ta'ofi leva ho'o folo e Uofālini. 'E talanoa ho toketa mo e toketa kauleka mo e toketa mafu fekau'aki e founa ke vaivai fatu ho toto'

» **Fakahā e me'a kotoa ke 'ilo ho'o toketaa/tokotaha talavai/ mo e neesi:** Tala ki he toketa kapau ke 'ilo na'e 'ikai ke ke folo ho uofālini' pē lahi fo'i'akau kuo ke folo', kapau 'oku liliu me'a 'oku ke kai' pe mo ha liliu ho to'onga mo'ui.'





Ikai ngata ai, ka ke fakahā ke 'ilo'i' e ho'o toketaa/neesī/mo e tokotaha talava'i ke nau 'ilo'oku ke ngāue'aki e fo'i'akau ivi hēpolo'mo e ngaahi faito'o hēpolo'pea mo e ngaahi fo'i'akau ki he langa'.

'Oku mahu'inga ke ke faitotonu, 'o hange 'oku tōlalo ho INR 'o 'ikai ke fakatokanga'i' e he kau toketā, pea nau hiki e fo'i'akau 'o malava lele ai ki 'olunga ho INR mo e lahi ange faingamālie ke fanoa 'a e toto'.

- » **Fakahā ke 'ilo ho'o toketā nifo:** Talaange ki ho'o toketa nifo 'oku ke ngāue'aki e uofālini'. Ngāue'aki e polosi fulunifo 'oku molū kapau 'oku toto vave ho te'enifo'.
- » **Ngaahi founa fakafaito'o:** Kapau 'e fai hao fanga ki'i faito'o iiki, 'ai ke 'ilo he tokotaha ne fai e faito'o 'oku ke folo uofālini.
- » **Ngaahi me'a fakatu'upakee:** Fakakaukau ke ke tui vesa pē

kahoa na'a 'i ai ha taimi 'oku 'ikai keke mālohi fe'unga ke ke 'ai ke 'ilo'oku ke folo e uofālini'(fakatātā: 'i ha fakatu'utāmaki 'i ha ka)

- » **Folo lahi fo'i'akau':** Kapau 'oku ke mahamahalo na'a ke folo lahi pe ko ha taha kehe e fo'i'akau uofālini', tā telefoni ki fale'i mei ho Senitā Fakafonua ki ha Kona. 'I Nu'u Sila, ko e 0800 POISON pe 0800 764 766.

**Ko ho'o muimui ki he ngaahi fakahinohino ko 'eni pea mo ho'o toutou talanoa ki ho kiliniki' mo'ui', 'e lava ke tokanga'i lelei ai ho'o fo'i'akau uofālini' pea fakasi'isi' 'a e fakatu'utamaki 'i ha fakatu'utāmaki.**

- » **Tohi ki he Uofālini':** Tauhi lelei e lekooti ho uofālini' pea ke ha'u mo ia ki he ngaahi 'apoinimeni fakafaito'o'.

**Fika Fetu'utaki ki he Toketā/neesī/mataotao**



**Health New Zealand**  
Te Whatu Ora