

Fetu'utaki he vavetahá ki he toketaá kapau 'e hoko kia koe 'a e taha 'o e 'ū me'á ni:

- Takataka'uli mo tu'utoto
- Mofi, ma'u 'e ha faahinga siemu
- Lua, fakalele
- Felāngaaki ta'eta'e'uhinga
- Fakata'eta'ekai mo mole e u'ā 'o 'aho 2 - 3
- Toto 'i ho'o tu'uofi pe tu'umama'ó ('uli'uli 'a e tu'umama'o)
- Liliu ho kilí (hangē 'oku kula mo petepete pe veli)

Me'atokoni-tauhi-maheni (Diet)

'Oku lava pē 'o folo 'a e uofuliní fakataha mo ha'ate kai pe 'i ha taimi kehe pē, ta'ema'u me'atokoni.

Fakafuofua ho'o kaí ke palanisi 'a e me'akai kehekehe kotoa pē, pea 'oua na'a lahi 'a e ngakó (*hangē ko 'ení, kai kapapulu pe sipi tu'otaha pē he uike*) pe te ke kai ke lahi 'a e me'akai 'oku 'iai 'a e vaitamini K (*hangē ko 'e, sipīneti, polōkoli, lētisi, soia piini, kāpisi, alfalfa, 'ate'ipulu, uite mo e hu'ati lanu mata*).

Tomu'a talanoa ki ha taha taukei he mala'e 'o e mo'ui lelei kimu'a peá ke toki liliu 'a ho'o me'atokoni-tauhi-maheni.

Kava 'olokaholo – 'oua na'a lahi hake he ipu lahi maheni 'e ua 'i he 'aho.

Feitama

Talanoa mo ho'o toketaá kapau 'okú ke folo uofilini ka 'okú ke mahalo 'oku ke feitama pe palani ke 'iai ha'o pēpē.

Fakahuhu

'Oku lelei mo seifi pē 'a e uofiliní 'o kapau 'okú ke fakahuhu ho'o pēpē.

Ko e hā ha toe me'a 'oku totonu ke u 'ilo ki ai?

Tala ma'u pē ki he kau ngāue mo'ui lelei (hangē, ko ho'o toketaá, pe famasisi pe fisioó) 'okú ke folo uofilini.

Tala foki ki ho'o toketā-nifó kimu'a 'i ho'o 'apoinimenimení 'okú ke folo uofilini, peá ke fulunifo 'aki ha polosi molū 'o ka 'oku fetoto'i-ngofua ho te'enifó.

'Oua 'e kau ki ha fa'ahinga me'a te ke lavea ngofua ai 'o fetoto'i lahi (hangē ko ha sipoti 'oku hoko ai ha fepaki-sino)

'Oua na'a ke 'ai hao tātatau fo'ou pe hoka fakaava ha kongá ho sinó.

'Oua na'a fota ho sinó telia na'a ke fakatakataka'uli pe fasikakano.

'E lava ke ke ma'u ha ngaahi fakamatala lahi ange mei:

Ho'o famasisí mo e toketaá pe ko e uepisaiti :

www.medsafe.govt.nz

www.healthnavigator.org.nz

Ko e lisi 'o e 'u me'a ke ke vakai'i 'i ha'o 'atā mei falemahaki

- Tohi uofilini
- La'i tohi pe 'ota faito'o 'i ho'o 'ataá
- Foomu ki he lepi
- Ke ke 'ilo 'a e lahi ho'o fo'i'akau uofilini ke foló



Waitemata
District Health Board

Best Care for Everyone

Classification number: 0768 01 008e

Review date: Jan 2022



Waitemata
District Health Board

Best Care for Everyone

Warfarin (Uofilini)

Tongan

*What you need to know
Ko e me'a 'oku totonu ke
ke 'ilo ki ai*

Ko e hā 'a e uofilini (warfarin)?

Ko e Uofiliní ko e fa'ahinga fo'i'akau ia 'oku toki ma'u pe 'oatu pē 'i ha'o talatala ki he toketaá, pea 'oku tokoni 'a e uofiliní ki hono ta'ofi 'o e fatu 'a e totó pe ko ha'ane **koloti** pe ko e fakafefeka ha ki'i me'i konga toto [**clotting (coagulating)**] Ko e me'a ia 'oku lau ai ko e **anti-coagulant** he ko e fo'i'akau ia 'oku ne fakafepaki'i 'a e fakafefeka pe koloti ha ki'i konga toto pe me'i totó. Ko e kalasi 'o e **uofiliní** 'oku lahilahi hono ngāue'aki ko e Marevan®. 'Oku 'iai mo e kalasi **uofiliní** 'e taha 'oku ui ko e Coumadin®, ka he'ikai lava ke folo fakataha ia mo e Marevan.

Fakatalanoa ki ho'o famasisí pe mataotao-hu'ivai (pharmacist) 'o ka hā ngalikehe ha me'a.

Ko e hā 'o ka ke ka fiema'u ai ha uofilini?

'Oku fiema'u ke ke folo 'a e uofiliní he 'oku 'iai ha koloti (pe hangehangē pē 'iai ha koloti) 'i ho totó. 'Oku fakatu'utāmaki 'aupito ka 'iai ha koloti ho totó he te nau ta'ofi pe poloka 'enautolu 'a e ongo halanga kālava tafe atu mo tafe mai ai 'a e totó.

Ko e fē 'a e taimi pe ko e hā 'a e me'a 'e hoko 'e matangofua ai ke koloti 'a e totó?

- Fu'u sino
- Kapau ne pākalava pe tu'ufakafokifā 'a e mafu ha taha 'i ho'o mātuá pe kuí ki mu'a
- Tangutu pe tokoto faka'āulolola ta'e toe tu'u pe liliu (hangē ko e heka vakapuna pe me'alele)
- Lolotonga 'i ha tafa faito'o
- Ko ha'o fu'u lavea lahi pe mate hao konga
- Kanisā mo e lolotonga fai 'a e 'u faito'o kanisāá.
- Lolotonga e feitamá
- Fetongi hōmouni [Hormone Replacement Therapy (HRT)]
- Fo'i'akau fakavahafanau (The Pill)

Sivi Toto Ma'upē

'E fiema'u ke sivi ho totó. 'Oku hanga 'ehe sivi ko 'ení 'o tala 'a e vave 'a e koloti 'a e totó pea 'oku ui ia ko e **INR** (International Normalised Ratio). 'Oku totonu ke 'i he vaha'a pē 'o e 2 mo e 4 'a e INR. **'E talaatu 'e ho'o toketaá 'a e INR ke ke feinga ki aí, pea mo e lahi 'o e uofilini ke ke foló, pea ke ke sivi toto INR tu'ofiha.**

Kapau 'oku ke tokoto 'i falemahaki, 'e sivi ho totó 'o'ou ai. Kapau 'okú ke 'iho 'apí pē, pea 'e hanga 'ehe toketaá 'o 'oatu ha foomu ke ke 'alu mo ia ki he falesivitoló 'aia 'oku ui fakanounou pē ko e lepí (pe **laboratory**).

Ko e me'a ke ke fai 'i he 'ahosivitoló :

Sivi pongipongi ho totó. Telefoni efiafi leva 'o 'eke ho sivi. 'E talaatu leva 'ehe toketaá pe neesí 'a e lahi ho'o fo'i'akau ke ke folo he efiafi leva pē koiá. Folo he efiafi peá ke hiki pe lekooti ma'u pē 'a e lahi 'o e fo'i'akau kuó ke foló pea mo e taimi 'oku folo aí.

Sivi toto he ngaahi fale hu'i vai he komiuniti

'Oku malava lelei he ngaahi fale hu'ivai (pharmacies) 'i he komiuniti, ke nau fakahoko e sivi toto ke tala ai e lahi e faito'o warfarin 'oku ke fiema'u. Katakí 'o 'eke leva ki he ngaahi falehu'i vai pe 'oku nau fakahoko e sivi toto ni.

'E folo fakakü 'a 'eku fo'i'akau?

Folo ho'o ngaahi fo'i'akau (faka'angataha), pea tu'o taha pē he 'aho, kae folo he taimi tatau he 'aho kotoa pē. Ko e sai tahá ke folo po'uli koe'uhí kae lava ke fai ho'o sivi totó he pongipongi pē hono hokó. Faka'ilonga'i he tohi-māhiná 'a hono folo ho'o fo'i'akau, pe te ke ngāue'aki pē 'a e naunau lekooti folofo'i'akau

Ko e hā 'a e me'a ke u fai 'o ka ngalo ke folo 'a 'eku fo'i'akau?

Folo leva ho'o fo'i'akau kapau 'okú ke manatu'i hake 'i he 'aho tatau pē. Ka 'okapau 'oku ke toki manatu'i hake 'e koe ki he 'aho hono hokó pea ke toki folo pē 'a e fo'i'akau 'i he taimi folo totonu pē 'o e 'aho koiá, pea manatu'i 'oku **'ikai 'aupito** totonu ke ke toe folo 'e koe ha fo'i 'akau 'o laka hake he tu'o taha pē 'i he 'aho.

Tala ki ho'o toketaá 'a e lahi 'o e fo'i'akau ne ngalo ke ke foló.

Ko e hā hono fuoloa nai ha'aku folo uofiliní?

'E fakatefito pē 'i ho tūkungá. Pea 'e talaatu pē 'ehe toketaá pe ko e hā 'a hono fuoloa 'o ho'o folo 'a e uofiliní.

Ko e 'ū fo'i'akau mo e fa'ito'o 'fakatau' mo e 'ū faito'o kehe.

'Oku lahi 'a e 'ū faito'o ia te ne liliu 'a e ola 'o e uofiliní. (hangē, ko e antibiotics kehekehe pea mo e 'ū faito'o ki he langa 'o e hokotangahuí te nau hanga 'enautolu 'o toe 'ai ke lahi ange 'a e tu'unga fakatu'utāmaki 'o e ha'u kitu'a 'a e totó). Na'a mo e St John's wort, ginkgo, ginseng, dong quai, cranberry juice mo e sinisā te nau lava pē 'o uesia 'a e ola 'o e folo uofiliní.

Tala ki ho'o toketaá mo e famasisí 'a e faito'o mo e fo'i'akau kotoa pē 'oku ke inu pe folo.