

STARTING INSULIN

For people with type 2 diabetes



What you need to know

Mataupu

Itūlau

Aisea ou te mana'omia ai le inisulini?..... 3

E fa'apefea ona ou fa'aaogāina le inisulini?..... 4

O fea e tui ai la'u inisulini?..... 4

O afea ma pe fa'afia ona ou mana'omia e tui le inisulini..... 5

Aiseā e ese'ese ai itu'aiga inisulini?..... 6

E i ai nisi a'afiaga 'ese mai o le inisulini?..... 7

E fa'apefea ona teuina la'u inisulini?..... 7

Lea la ua ou ola nei i le inisulini, e mana'omia la e sui a'u mea'ai? 8

Ae fa'apefea le va'ava'aia o le suka i lo'u toto?..... 8

Haipokalaisimīa (Hypoglycemia) po'o le "Haipo" (Hypo).....10

O le a e fa'apogai ai le Haipo?..... 11

O le ā e tatau ona ou faia pe a maua a'u i se "haipo"?..... 12

Haipakalaisimīa (Hyperglycemia) po'o le Hyper "Mauuluga
o le suka i totonu o le toto" 14

This resource was a collaboration between WDHB and ARPHS.



Issue date: Sept 2008
Review date: Sept 2010
Classification: 0182-01-008

Itulau o Tusitusiga

O le Tusi lenei a _____

A'u Tusitusiga

Haipa (Hyper) kalaisimīa po'o le "Mauauga o le suka i le toto"

O le tulaga lea pe afai e tumau pea le mauauga o lou toto i luga atu o le 15 mmol/L. Ua mauauga tele lea.

O fa'ailoga e iloa ai ua mauauga tele le suka i lou toto o le:

- ▶ lagonaina o lou fia inu so'o ma ua tatau lava ona e tūla'i so'o i le fale ui
- ▶ lē-lavā
- ▶ nenefu le va'ai

O nisi tagata e lē iloaina ni fua va'aia, ae fa'ato'ā latou iloa lava ua mauauga tele le suka i o latou toto e ala i le siakiina o le mauauga o le suka i o latou toto.

Afai ua tele nauā lou tausamiina o mea'ai suamalie po'o masoā, e fa'aono alu tele ai i luga le suka i lou toto.

E fa'aono mauauga foi le suka i lou toto pe afai:

- ▶ e te le o malosi pe o e pisia foi i se siama
- ▶ e te suiina le aofai o le fa'amalosi tino e te faia
- ▶ e maualalo tele le aofa'i o lau inisulini pe na misi foi sou tui

O le a le mea e tatau ona ou faia pe a mauauga tele le suka i lo'u toto?

E masani lava, e leai se mea e te popole ai pe afai e toe pa'ū i "lalo lou" suka i sina taimi. Ae afai e tūmau le mauauga (silia i le 15mmol/L) ina ua mātē'a nai itula po'o aso, o lona uiga e ono fa'aopoopoina lau inisulini.

O le a le mea ou te faia pe afai e tumau pea le mauauga o le suka i lo'u toto?

- ▶ ia siaki so'o le mauauga o le suka i lou toto
- ▶ va'ai lau foma'i po'o lau foma'i tausi ma'i mo se fautuaga

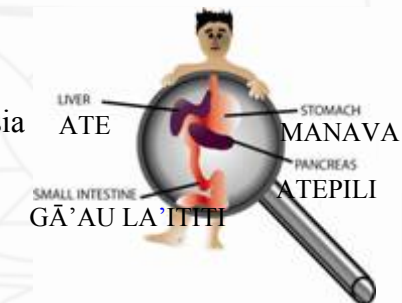
Aisea ou te mana'omia ai le inisulini?

Ua fai atu lau foma'i ina ia e amata i le inisulini, ona o le isi lea la'asaga i le togafitiga o lou ma'i suka.

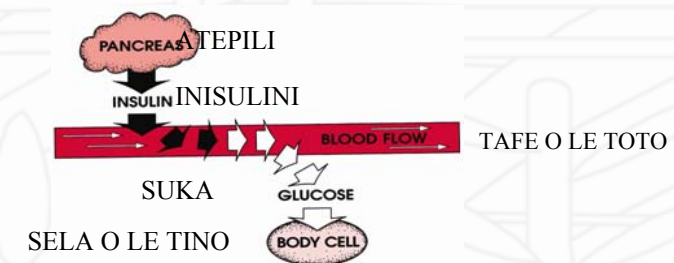
I le taimi ua te'a atonu sa mafai ona e fofōina/togafitia lou ma'i suka e ala i taumafa malōlōina, fa'amalosi tino faifai pea ma fuala'au. O lo o tātūa pea lava ia togafitiga, ae ua mana'omia nei e fa'aopoopo le inisulini i lau fuafuaga mo togafitiga.

E ta'atele mo tagata ua maua i le Ituaiga 2 (Type 2) o le ma'i suka le mana'omia o le inisulini.

Ua mafua lea mea ona, i le alu o aso, ua amata ona telegese ma i'u ina le toe gaosia e sela o lou atepili (silasila i le ata) le inisulini ia lava mo lou tino.



O le inisulini e fesoasoani e ave'esea le suka mai lou toto āga'i i sela o lou tino, ina ia gaosia ai le mālosi. Afai e le mafai ona o'o le suka i totonu o ou sela, o le a nofo ai pea loa i totonu o lou toto ma māfua ai loa ona fa'aleagaina mālie ou ālā toto, neura, ou mata, fatu ma fatuga'o. O le a alu 'ese fo'i lou malosi



Manatua o le fa'atulagana sili lava o le suka i le toto o tagata ma'i suka o le va o le 4 - 7 mmol/L (a o le'i tausami).

E fa'apefea ona ou fa'aogaina le inisulini?

E le mafai ona tu'uina le inisulini i totonu o se fuala'au ona e fa'aleagaina e vai 'a'ati (acid) o lo o i totonu o lou manava. O le mafua'aga lea e te mana'omiaina ai ina ia tui le inisulini.

E mafai ona tuiina le inisulini e ala i le fa'aogaina o le tui, ae o le tele o tagata e fa'aogaina le peni inisulini.



O fea e tui ai la'u inisulini?

O lou manava o le nofoaga sili lea e tui ai le inisulini. E mana'omia ina ia tuiina i totonu o le fusi ga'o lea e i lalo tonu atu lava o le pa'u.



E tāua ina ia fesuia'i vaega e tui i taimi ta'itasi e fai ai lou tui, e ala i le fai fa'asolo i lou manava.

O lea faiga o le a taofia ai le tutupu a'e o ni patu-ga'o lea e suia ai le auala e aoga ai le inisulini.

O le a fa'asino atu e lau foma'i tausi ma'i po'o lau foma'i ia te oe pe fa'apefea ona faia lea mea. O le tele o tagata fai mai o le tuiina o le inisulini e itiiti atu le tīgā nai lo le tuia o le tamatama'ilima.

A uma le 5-10 minute, toe siaki le suka o lou toto. Afai o maualalo ifo lava nai le 4 mmol/L, toe taumafa loa se tasi o taumafa po'o o lo o i luga.

Afai e le o ia te oe lau mita, ma ua le lelei lava lau fa'alogo i le uma ai o le 5-10 minute, toe taumafa loa se tasi o tausami lo o i luga.

Toe siaki i le ta'i 5-10 minute, se'ia o'o le maualuga o lou suka i luga atu o le 4 mmol/L.

Pe a o'o lou suka i luga atu o le 4 mmol/L, fai loa sau mea'ai pe afai ua o'o i lou taimi 'ai **pe** 'ai sina mea'ai māma e pei o:

- ▶ se fasi falaoa manifinifi po'o
- ▶ se ipu susu po'o
- ▶ ni masi se 2 pe 3 po'o
- ▶ se tama'i pepa yoghurt po'o
- ▶ sina tama'i fasi fuāla'au ta'umafa mata suamalie



Ola sauniuni – e tatau lava ona e fealua'i ma se mea suamalie ma oe ina ne'i te'i ua e maua i le haipo.

O le a e tatau ona ou faia pe a ou maua i se “Haipo”?

Afai e mafai, siaki muamua lou suka. A le o lea, afai e te lagonaina se fua aliali o le haipo, togafitia vave loa.

Fa’aaogā se **TASI** o mea “suamalie” o lo o i lalo ina ia si’itia vave ai le suka i lou toto:

- ▶ **TASI** le sipuni ‘ai o le siamu, po le meli, po’o le suka



- ▶ ‘**AFA** se ipu malamalama o le faguinu tipolo masani, po’o se vai inu o i ai se suka



PO’O LE

- ▶ **8 - 10** jelly beans



PE

- ▶ e te mafaia foi ona fa’aaogaina fuala’au suamalie po’o pauta mai lau fale tala vai:

- ▶ 3 i le 4 fuala’au Vita Energy **po’o**
- ▶ le 3 i le 4 fuala’au Dextro Energy **po’o**
- ▶ le 2 sipuni-ti tutumu oso o le pauta suamalie e fa’alusuavaiina i totonu o se vai

O afea ma e fa’afia ona ou mana’omia e tuiina le inisulini?

E te fa’aono mana’omia ina ia tuiina le inisulini fa’atasi pe fa’alua i le aso. O le taimi o lou tui o le ‘a fa’alagolago i le po’o afea e aupito i maualuga ai le suka i lou toto.

O le tele o tagata e maitauina le **maualuga tele o ō latou suka pe a latou maleifua** mai i le taeao (luga o le 7 ua maualuga tele). E mafua lea ona e faia e lou tino ia suka i le po, ae le ona o au mea’ai na ‘ai i le po ua mavae. Ina ia fa’amaualaloina lou suka o le taeao, o le a **mana’omia ai e tuiina lau inisulini i le taimi o le a moe ai.**

O le tele o lau inisulini amata taimi moe o le

Tui le _____ iunite i le _____ i aso ta’itasi

E mafai ona tului lenei aofa’iga i le _____ iunite i vaiaso ta’itasi se’ia o’o lou suka i lalo i le 5-7 mmol/L a o le’i tausami i le taeao, ma ua tumau ai i le maualuga lea mo se vaiaso pe a laititi mai.

E itiiti nai tagata e **maualuluga o latou suka mulimuli ane i le aso.** O i latou ia o le a masani lava ona amataina a latou **inisulini i le taeao.**

O le a fesoasoani atu lau foma’i po’o lau foma’i tausi ma’i e amataina ma suia le aofa’iga o lau inisulini, ma o le a ta’uina atu ia te oe pe o afea e te mana’omia ai e feso’ota’i atu i latou. E masani lava e alu ni nai vaiaso e faia ai ia sa’o le aofa’iga mo oe.

O nisi tagata e fa’aono mana’omia e fa’aaogaina le inisulini fa’alua pe sili atu i le aso ina ia tulaga lelei le suka i le toto.

Fa’amolemole talanoa i lau foma’i po’o lau foma’i tausi ma’i pe a i ai ni ou fa’afitauli po’o ni popolega, e uiga i lau inisulini.

Aisea ua ese'ese ai itu'aiga inisulini?

I nisi inisulini e aogā mo taimi pupu'u a o isi e aogā umi. O nisi inisulini e i ai fa'atasi ituaiga e lua i totonu.

E filifili e lau foma'i ma le afaigaluega o le ma'i suka ia le ituaiga inisulini e aogā sili mo oe, ma fesoasoani ia te oe i le suiina o le aofa'iga o le inisulini e fa'atumauiina ai lou suka ia latalata, i le mea sili e mafai ai, i le tulaga masani e tatau ona i ai (4 - 7 mmol/L a o le'i tausami)

E tāua tele ina ia e silafia po'o le fea ituaiga inisulini o lo o e i ai.

E tatau ona e manatunatu i le fa'aaogāina o se taulima Fa'aילו Ma'i. Afai e i ai se fa'alavelave fa'afuase'i, o le a fa'aילוaina e le taulima i tagata o oe lea e fa'aaogāina le inisulini.



O le a e tupu mai ai le Haipo?

1. Na ou misia se 'aiga po'o se vā-i-'aiga, tuai mo se 'aiga po'o se vā-i-'aiga, pe le'i lava foi mea'ai masoā na 'ai?



2. Ua tele atu ea la'u fa'amalosi tino nai lo le mea e masani ai, e aunoa ma le 'aia o ni mea'ai masoā fa'aopoopo?



3. Ua tele ea le inisulini ua ou fa'aaogaina, pe ua tele ea foi fuala'au ma'i suka?



4. Sa ou inu 'ava mālosi e aunoa ma se mea'ai?



Talanoa i lau foma'i po'o lau foma'i tausima ma'i pe afai.....

- ▶ ua e maua i se haipo ina o fa'ato'ā amata i le inisulini
- ▶ ua tutupu so'o haipo

Haipokalaisīmīa (Mauualalo o le suka i le toto) po’o le “Haipo”

O le tulaga lea pe afai e pa’ū ↓ i lalo i le 4 mmol/L le suka i lou toto. Fa’amolemole faitau itulau o lo o mulimuli mai ona e tāua tele le iloa pe fa’apefea ona togafitia vave lava se haipo.

E fa’apefea le fa’alogona o se “Haipo”?

E te fa’aono mauaina **na o nisi**, pe o fua va’aia uma foi nei:

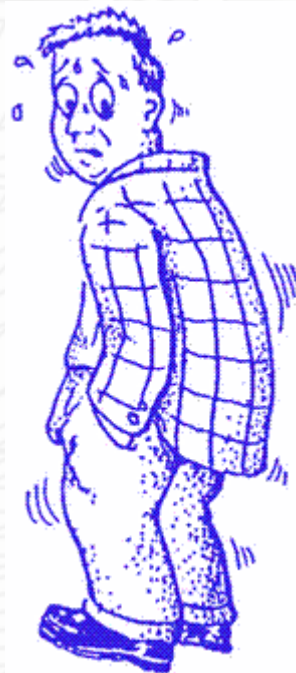
Nenefu le va’ai

Mā’ini’ini mai laugutu ma le laulau-faiva

Fia ‘ai

Patapatatū le tātā o le fatu

Sesega ma afu le pa’u



Tīgā le ulu

Māmā sagia le ulu

Niniva

Tetete lima

‘Auvaivai ma gatete tulivae

O nisi taimi ua le mau-tonu, popole ma mātaita ai tagata

E i ai ni a’afiaga o le inisulini?

E le ta’atele tele ia a’afiaga mai le inisulini. Peita’i, afai e te le fa’apaleniina lau ‘ai, fa’amalosi tino, fuala’au/vai lea e inu ma le inisulini, e fa’aono pa’ū mauualalo tele lou suka. Ua fa’aigoaina lea mea o le **haipokalaisīmīa** pe o le suka mauualalo (“hypo-glycemia”).

Ai
Fa’amalosi Tino
Fuala’au Ma’i Suka

Inisulini

I le itulau e 12 matou te ta’uina atu ai ia te oe le mea e fai pe a maua oe i se “haipo” (Hypo).

Afai ua ia te oe ni a’afiaga e te manatu na fa’aono mafua mai i lau inisulini, talanoa i lau foma’i.

E fa’apefea ona teuina la’u inisulini?

E tatau ona teuina i le pusa ‘aisa lau inisulini lea e le’i tatalaina. O le faiga lea o le a aogā ai lau inisulini e pei ona tatau ai.



O le inisulini lea e te fa’aaogaina e mafai ona teuina i le mafanafana o le potu mo le **masina e tasi**, a ova loa, ona tatau loa lea ona tia’i ese.

‘Aua le:

- ▶ fa’aaogaina le inisulini ua sui le lanu ma ua tau-patupatu
- ▶ fa’aaogaina le inisulini ua te’a lona “aso e fa’aaogā ai”.
- ▶ fulisaina lau inisulini pe tu’uina i se mea e mafanafana tele pe lāina
- ▶ fa’aaogaina fagu inisulini ua māvaevae

Lea la ua ou ola nei i le inisulini, e mana'omia la e sui a'u mea e 'ai?

O le tausami malōlōina, o le a avea pea o se vaega tāua o le togafitiina o lou ma'i suka. Afai e te le mulimuli tu'i i lau polokalame o mea'ai malōlōina, o le a faigatā ona togafitia le maualuga o le suka i lou toto.

E faigofie foi ona e fa'aopoopo lou mamafa pe afai e tele atu lau taumafa nai lo le mea e mana'omia e lou tino mo le malosi.

E tāua tele lou tausami i taimi e masani ai ma nai mea'ai laititi (silasila i lau polokalame o mea'ai) ina ia fa'apaleni ai mea ia e te tausamiina ma le tele o le inisulini e te tuiina.

Ae fa'apefea le va'ava'aia o le suka i lo'u toto?

O le siakiina o le maualuga o le suka i lou toto o le a fesoasoani ia te oe e te iloa ai po'o le a le lelei o le tali atu a lou tino i lau polokalame o mea'ai, fa'amalosi tino, fuala'au ma'i suka ma le inisulini.

O le sini ina ia taofia le maualuga o le suka i lou toto ia lata, i le mea e mafai ai, i le maualuga masani o le (4 - 7 mmol/L a o le'i tausami).



Pe a e ulua'i amata i le inisulini, e te mana'omia ina ia su'eina le suka i lou toto ia ta'i 3 i le ta'i 4 i le aso pe a laititi mai. Ae a e maua loa lava le aofa'iga o le inisulini e sili ona fetau mo oe, ua mafai loa ona fa'atiitia le su'eina o lou toto.

O le tele o tagata e ta'i 3 i le ta'i 4 ona su'eina o latou suka i le aso, lua i le fa aso i le vaiaso (e masani lava a o le'i faia taumafataga ma le lumana'i ai ona tōfā pe a o le'i faia foi se mea'ai o le po).

I nisi taimi, e mana'omia fo'i e tagata ina ia su'eina le maualuga o o latou suka i le lua itula talu ona mātē'a o talisuaga.

Afai e te le o malosi,
e tāua ina ia fai fa'atele ni au su'ega

E tatau ona teuina se fa'amaumauga o le maualuluga o le suka i lou toto. O lea faiga o le a fesoasoani e fa'aalia ai pe o le a le lelei o le puleaina o lou suka, ma e pe e te mana'omiaina ni suiga i lou togafitiga.

