

## Mea'ai fuafua

Taumafa ni mea'ai pāleni 'ua iai 'uma itū'āiga mea'ai 'ese'ese, 'ae 'aua ne'i tele se ga'o (se fa'ata'ita'iga, 'ai se povimāsima po'o se māmoē e na'o le fa'atasi i le vaiaso) pē fa'atele se mea'ai e tele ai se vaiamini K (se fa'ata'ita'iga, spinach, broccoli, lētisi, soya beans, kāpisi, atepovi, alfalfa, wheat bran ma le green tea).

**'Ava mālosi – 'aua ne'i sili atu i le 2 ni mea inu i le aso.** "A sili atu i le 2 meanu i le aso e ono maualuga ai le āfāina o le alu o le palapala.

## Ma'itaga

Talanoa i lau fōma'i pe'āfai 'olo'o 'e inuina le warfarin 'ae 'ua 'e taumanatu 'ua 'e ma'itō, pē 'e te mana'o fo'i e fai se pepe.

## Fa'asusu pepe

E sefe le warfarin pe'āfai 'o susu pepe 'iā te 'oe.

## 'O le ā se isi mea e ao ona 'ou iloa?

E tatau lava ona ta'u i tagata 'uma o le 'aufaigālua o le soifua mālōlōina (se fa'ata'ita'iga, lau fōma'i, talavai po'o le fofō) 'olo'o 'e inuina le warfarin.

Ta'u i lau fōma'i nifo 'olo'o 'e inuina le warfarin 'a'o le'i faia sou taimi e va'ai ai le fōma'i nifo, ma fa'aaogā se pulumunifo vaivai pe'āfai e totogōfie ou tainifo.

'Aua le faia ni gaoioiga 'e te ono lavea ai ma tafe tele ai le palapala (se fa'ata'ita'iga, ta'aloga e fetoa'i ai tino).

'Aua ne'i faia sau pe'a fou pē fa'apūpū lou tino.

'Aua ne'i fofōina lou tino e ono uno'oa ai.

## E mafai ona 'e maua nisi fa'amatalaga mai:

O lē faia mai lau talavai, lau foma'i (doctor), lau fomai tausima'i poo le upega tafailagi:

[www.medsafe.govt.nz](http://www.medsafe.govt.nz)

[www.healthnavigator.org.nz](http://www.healthnavigator.org.nz)

## Lisi pe'ā 'e te'a mai le falema'i

- Tusi warfarin
- Pepa talavai mo le te'a
- Pepa falesu'etoto
- Ia iloa inumaga o le warfarin e tatau ona inu



# Warfarin (Samoan)

*What you need to know  
'O mea e tatau ona  
'e silafia*

## ‘O le ā le warfarin?

‘O le warfarin ‘o se fuālā’au e fa’ataga mai e le fōma’i e fesoasoani e taofia le māfiafia o le toto (coagulating). ‘Ua ta’ua ‘o se fuālā’au tāofi-toto māfiafia (anti-coagulant). ‘O le itū’āiga fuālā’au o le warfarin e ta’ua o le Marevan® e māsani ona fa’aaogā. E iai fo’i le isi itū’āiga fuālā’au o le warfarin e ta’ua o le Coumadin®, e lē mafai ona fa’aaogā fa’atasi ma le Marevan.

**Talanoa i lau faletalavai pe’āfai ‘ua iai se mea ‘ua ‘ese i lau va’ai.**

## ‘Āiseā ‘e te mana’omia ai le warfarin?

‘E te mana’omia le warfarin pe’āfai ‘ua iai (pē ‘ole’ā iai) ni ‘alu’alutoto i lou toto. E ono āfāina le soifua mālōlōina pe’ā punitia alātoto tetele po’o alātoto lāiti i ni ‘alu’alutoto.

## ‘O ā mea e ono maua ma tupu mai ai le ‘alu’alutoto?

- ‘Ova le mamafa
- ‘O ni mea na pasi mai i tua’ā
- Nofo pe ta’oto i se itū e tasi mo se taimi ‘umi (‘o se fa’ata’ita’iga, malaga ‘umi i le va’alele po’o le ta’avale)
- Ta’otoga
- ‘O se manu’a tūgā pē ‘ua lē toe mafai ona gaoioi
- Kanesa ma togafitiga o le kanesa
- Ma’itaga
- Togafitiga mo le suia o homoni (HRT)
- Fuālā’au punitō (The Pill)

## Faifaipea su’esu’ega o le Toto

E mana’omia le su’ega o le toto. ‘O le su’ega o le toto e fuaina le televave o le punitia o le toto ma e ta’ua o le **INR** (International Normalised Ratio). ‘O le **INR** e tatau ona i le vā o le 2 ma le 4.

**‘Ole’ā ta’u atu e lau fōma’i po’o le ā le sini o le INR, po’o le ā fo’i le fua o le warfarin ‘e te mana’omia, ma pē fa’afia fo’i ona ‘e mana’omia le su’ega o lou toto.**

‘Āfai ‘olo’o ‘e iai i le falema’i, ‘ole’ā su’eina ai lou toto iinā. ‘Āfai ‘o ‘e i lou `āiga e ‘avatu e lau fōma’i se pepa pe’ā talafeagai, e ‘ave i le faletuitoto/falesu’etoto.

## O le aso e fai ai le su’ega o lou toto:

‘Ia su’e lou toto i le taeao  
Telefoni i le aoauli mo le tali. E ta’u atu e le teine tausima’i po’o le fōma’i po’o le ā le fua o lau inumaga mo le afiafi. Inu lau fuālā’au i le afiafi, ma tusi lelei i lalo ‘ua ‘uma ona inu lau inumaga.

## Su’ega o le Toto i lau Fale-Talavai

E iai ni fale-talavai i tele o pitonu’u e ofaina atu le su’eina o toto (tui’ina o le tama’ima’ilima), ma ta’uina atu fo’i ia te oe le malosi o le fuala’au o le Warfarin e inumia. Fesili i lau fale-talavai pe mafai ona o latou faia lenei mo oe.

## ‘O ā taimi e inu ai a’u fuālā’au?

Inu au fuālā’au (tasi le inumaga), i le ta’itasi i le aso, ‘ia tutusa le taimi i aso ‘uma. ‘O le afiafi e sili ona lelei, ‘ina ‘ia su’e ai lou toto i le taeao.  
Maka le kalena i taimi ua inu ai au fuālaau, pe faaaogā se tamai pusa faipotu lea e faatulaga ai inumaga o le aso.

## ‘O le ā la’u mea e fai pe’āfai ‘ua misilā’u inumaga?

Inu vave loa lau inumaga pe’ā ‘e manatua **pe’āfai** ‘o le aso lava lenā. ‘Ae ‘āfai ‘ua manatua i le aso e soso’o ai, inu na’o le inumaga o le aso lenā, ‘auā e **lē tatau** ona sili atu ma le tasi ni inumaga mo le aso e tasi. **Ta’u i lau fōma’i pe’āfai ‘ua misilā’u inu lau inumaga.**

## ‘O le ā le ‘umi e inu ai le warfarin?

E fua lava i lou tūlaga. E ta’u atu e lau fōma’i le ‘umi e inu ai le warfarin.

## ‘O nisi vai, e fa’atau i le faletalavai fa’apenā ma isi itū’āiga togafitiga

‘O le tele o togafitiga e suia ai le aogā o le warfarin (se fa’ata’ita’iga, ‘o le tele o fuālā’au tui ma togafitiga o le nunu e maualuga ai le avanoa e tafe ai le palapala). E oo lava i fuālaau o le St John’s wort, ginkgo, ginseng, dong quai, cranberry juice ma le ginger, e mafai ona faaletonu ai le aogā o le warfarin.

**Ta’u i lau fōma’i ma le faletalavai fuālā’au ‘uma ma nisi itū’āiga togafitiga o ‘e faia.**

## Telefoni vave le fōma’i pe’āfai ‘ua ‘e:

- Totolia po’o se tafe o le palapala ‘e te le’i maua ai muamua
- Fiva, po’o se siama
- Fa’asuati, manava tatā
- Tīgā e lē mafai ona fa’amatala
- Leai se fia’ai mo le 2 – 3 aso
- Toto i fe’au lata po’o fe’au mamao (uliuli le fe’au mamao)
- Suiga o lou pa’u (fa’ata’ita’iga, mea sasao i le pa’u po’o se mageso)