

Me'atokoni-tauhi-maheni (Diet)

Fakafuofua ho'o kai' ke palanisi 'a e me'akai kehekehe kotoa pē, pea 'oua na'a lahi 'a e ngako' (*hangē ko 'eni', 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, polōkōli, lētisi, soia piini, kāpisi, alfalfa, 'ate'ipulu, uite mo e hu'ati lanu mata*). 'E lava 'e he Vaitamini K 'o ta'ofi 'a e ngāue 'a e uofilini.

Tomu'a talanoa ki ha taha taukei he mala'e 'o e mo'ui lelei' kimu'a pea' 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. 'Aia ko e lahi maheni' ko e 300ml (*kapa e taha*) pia-maheni, 60ml (*singikolo 'e 2*) seli, pooti, 100ml (*vaeua'i ipu*) uaine ki he kai, 30ml (*singikolo pē 'e taha*) 'o e kava mālohi.

Ka lahi hake he tu'o 2 he 'aho 'a ho'o inu 'olokaholo' pea 'e lahi ange ha'ane fakatupu (↑) 'a e fakatu'utāmaki 'o ha'o tu'u toto pe fakatu'utamaki pehē.



Feitama

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

'Oku malava ke uesia kovi 'e he uofilini' 'a e pēpē 'i manava, 'o fāele'i mai 'oku' 'i ai hono ngaahi tamele. 'Oku 'iai 'a e fa'ahinga fo'i'akau 'e taha ko e hepealini (*heparin*) te ne ala fetongi 'a e uofilini'.

Fakahuhu

'Oku lelei mo seifi pē 'a e uofilini' 'o kapau 'oku' ke fakahuhu ho'o pēpee'.

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 toketaa', pe famasisi pe fisioo*) 'oku' ke folo uofilini.

Tala foki ki ho'o toketā-nifo' kimu'a 'i ho'o 'apoinimeni' 'oku' ke folo uofilini, pea' ke fulunifo 'aki ha polosi molū 'o ka 'oku fetoto'i-ngofua ho te'enifo'.

'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 konga ho sino'.

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

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

Ho'o toketā hu'ivai', toketā fāmili', neesi 'i ho'o toketaa' pē ko e uepisaiti: www.medsafe.govt.nz

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

- ❑ Tohi uofilini – *Warfarin Book*
- ❑ La'i tohi pe 'ota faito'o 'i ho'o 'ataa' – *Discharge Prescription*
- ❑ Foomu ki he lepi – *Laboratory Form*
- ❑ 'Ilo pe ko e hā e lahi 'o e warfarin ke folo'

Uofilini Warfarin



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 Uofilini' ko e fa'ahinga fo'i'akau ia 'oku toki ma'u pe 'oatu pē 'i ha'o talatala ki he toketaa', pea 'oku tokoni 'a e uofilini' ki hono ta'ofi 'o e fatu 'a e toto' 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**. Ko e kalasi 'o e **uofilini** 'oku lahilahi hono ngāue'aki' ko e Marevan®. 'Oku 'iai mo e kalasi **uofilini** 'e taha 'oku ui ko e Coumadin®, ka he'ikai lava ke folo fakataha ia mo e Marevan.

Fakatalanoa ki ho'o famasisi' 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 uofilini' he 'oku 'iai ha koloti (pe hangehangē pē 'iai ha koloti) 'i ho toto'. 'Oku fakatu'utāmaki 'aupito ka 'iai ha koloti ho toto' he te nau ta'ofi pe poloka 'enautolu 'a e ongo halanga kālava tafe atu mo tafe mai ai 'a e toto'.

Ko ha koloti lahi 'i he kālava' (fa'a hoko he kālava he va'e) 'oku ui ia ko e Deep Vein Thrombosis pe ui fakanounou pē ko e DVT, ka ko 'ene hoko 'i ha kālava he ma'ama'a' pea 'oku ui ia ko e Pulmonary Embolism pe ui fakanounou pe ko e PE.

Ka fetō'aki 'a e tā 'a e mafu' ('oku ui ia ko e Atrial Fibrillation pe fakanounou pē ko e AF), pea 'e malava ke tuai ange ai 'a e tafe 'a e toto' pea 'e malava leva ke hoko ai ha fatu 'a e toto' 'o ne fakatupu ai ha'ane koloti 'o iku ki he pā 'a e fo'i kālava' koia' 'aia 'oku tau ui ko e **pākālava** (stroke). Ko ha 'ū koloti he mafu' te nau fakatupu 'enautolu ha fu'u ngatupe fakafokifā 'ae mafu' 'aia 'oku ui fakapālangu ko e **heart attack**.

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

- ◆ Fu'u sino (overweight)
- ◆ Kapau ne pākālava pe tu'ufakafokifā 'a e mafu ha taha 'i ho'o mātua' pe kui' ki mu'a
- ◆ Tangutu pe tokoto faka'āuloloa 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 (paralysis)
- ◆ Kanisā mo e lolotonga fai 'a e 'u faito'o kanisā.
- ◆ Lolotonga e feitama'
- ◆ Fetongi hōmouni [Hormone Replacement Therapy (HRT)]
- ◆ Fo'i'akau fakavahafanau (The Pill)



Sivi Toto Ma'upē

'E fiema'u ke sivi ho toto'. 'Oku hanga 'e he sivi ko 'eni' 'o tala 'a e vave 'a e koloti 'a e toto' 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 toketaa' 'a e INR ke ke feinga ki ai', pea mo e lahi 'o e uofilini ke ke folo', pea ke ke sivi toto INR tu'ofiha.

Kapau 'oku ke tokoto 'i falemahaki, 'e sivi ho toto' 'o'ou ai. Kapau 'oku' ke 'iho 'api' pē, pea 'e hanga 'e he toketaa' 'o 'oatu ha foomu ke ke 'alu mo ia ki he falesivitoto' 'aia 'oku ui fakanounou pē ko e lepi' (pe **laboratory**).

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

1. Sivi pongipongi ho toto'
2. Telefoni efiafi leva 'o 'eke ho sivi'. 'E talaatu leva 'e he toketaa' pe neesi' 'a e lahi ho'o fo'i'akau ke ke folo he efiafi leva pē koia'. Folo he efiafi' pea' ke hiki pe lekooti ma'u pē 'a e lahi 'o e fo'i'akau kuo' ke folo' pea mo e taimi 'oku folo ai'.

'E folo fakakū '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 taha' ke folo po'uli koe'uhi' kae lava ke fai ho'o sivi toto' he pongipongi pē hono hoko'.

Faka'ilonga'i 'i ho'o tohimāhina' 'i he taimi kuo folo ai ho'o fo'i'akau', pē ngāue'aki ha'o tohi fokotu'utu'u ki ho'o ngaahi faito'o'.



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

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'iakau' kapau 'oku' ke manatu'i hake 'i he 'aho tatau pē. Ka 'okapau 'oku ke toki manatu'i hake 'e koe ki he 'aho hono hoko' pea ke toki folo pē 'a e fo'i'akau' 'i he taimi folo totonu pē 'o e 'aho koia', 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 toketaa' 'a e lahi 'o e fo'i'akau ne ngalo ke ke folo'.

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

'E fakatefito pē 'i ho tūkunga'. Pea 'e talaatu pē 'e he toketaa' pe ko e hā 'a hono fuoloa 'o ho'o folo 'a e uofilini'.

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 uofilini' (hangē, ko e antibiotics kehekehe pea mo e 'ū faito'o ki he langa 'o e hokotangahui' te nau hanga 'enautolu 'o toe 'ai ke lahi ange 'a e tu'unga fakatu'utāmaki 'o e ha'u kitu'a 'a e toto'). Kau atu ki ai 'a e St John's wort, ginkgo, ginseng, dong quai, huhua'i cranberry mo e sinisā, te nau ala lava ke uesia e ngāue 'a e warfarin.

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

Fetu'utaki he vavetaha' ki he toketaa' kapau 'e hoko kia koe 'a e taha 'o e 'ū me'a' 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'o' ('uli'uli 'a e tu'umama'o')
- ◆ Liliu ho kili' (hangē 'oku kula mo petepete pe veli)

