

**LIVE STRONGER
FOR LONGER**

PREVENT FALLS & FRACTURES



FA'APELEPELE I OU SUILAPALAPA

Afai ua 65 pe sili atu tausaga o lou soifua ma e te fia soifua malosi mo se taimi umi, susū mai e auai i le vasega e a'oa'o ai le fa'atumauiina o lou malosi ma lou paleni.

WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ



Te Kaporeihana Āwhina Hunga Whara





PE O O'U IAI I SE TULAGA LAMATIA?

O le “alofia” o se pa'ū o le mea e mulimuli lava ona tau ai lou mafaufau, se'i vagana pe afai na e pa'ū muamua ma e manu'alia ai.

O le pa'ū fo'i e lē tatau ona tatou manatu faapea o se mea e masani lava ona tupu i tagata a'o faasolo ina tatou tagata matutua, ae e ao pea ona iai se vaaiga sa'o. A'o faasolo ina tatou tagata matutua, o nisi o tulaga poo faafitauli i le paleni lelei o le tino, o le malosi, poo le gaioid o le tino e faateleina ai le lamatiaga o le pa'ū.

I tausaga ta'itasi, e toatasi mai le toatolu tagata o loo 65 tausaga pe sili atu, o le a pa'ūū. Mo ē ua 80 tausaga pe sili atu, e si'itia le lamatiaga i le toatasi mai i le toalua tagata.

E ui i lea, e tele lava pa'ū e mafai ona alofia, ma e matou te fia fesoasoani atu ia te oe ina ia mafai ona e gaioid pea ma ola i se olaga e te fia ola ai.



**VASEGA A LE
VAIPANOA MO
LE FA'ATUMAUINA
O LE MALOSI
MA LE PALENI**

O se tasi o auala o loo fa'aitiitia ai e tagata Niu Sila e pei o oe ma a'u o latou lamatiaga o le pa'ū o le auai lea i ni vasega fa'amalositino ua fuafuaina faapitoa lava mo i latou.

Ua fa'aailoa mai i su'esu'ega fa'alefoma'i pe afai e fai fa'amalositino a tagata e fa'amalolosi ai maso o vae ma maso i le ogatotonu o le tino, e fa'aleleia ai le paleni o o latou tino, ma e fa'aitiitia ai le lamatiaga o le pa'ū i le pe a ma le tasi vae tolu o le lamatiaga na iai muamua.

O vasega a le vaipanoa mo le fa'atumauiina o le malosi ma le paleni o le a fesoasoani ai i tagata ta'itasi e fa'aleleia le tulaga o lo'o iai lo latou malosi ma le paleni o le tino, ma fesoasoani ia i latou ina ia soifua malosi mo se taimi umi.

O ā mea o le a aofia i ia vasega?

O vasega a le vaipanoa mo le fa'atumauiina o le malosi ma le paleni o le a fuafuaina ina ia talafeagai ma tulaga o vaipanoa ta'itasi e fa'atinoina ai lenei auaunaga. O nisi vaipanoa atonu e fiafia i e siva ai i musika; a'o nisi atonu e fiafia e fa'amalositino i se nofoaga filemu, ae o isi e ono fai a latou vasega i ituaiga o faiga eseese poo gagana e fetau ma o latou sui auai.

O ā ituaiga o fa'amalositino e aofia i ia vasega?

O le a fesuisuia'i vasega e tusa ma manaoga o i latou e auai ai. Atonu o le a fa'afaigata itiiti ona e manava i nei fa'amalositino, ae e lē aofia i nei fa'amalositino le tamoe, osooso poo le si'isi'i o ni u'amea mamafa.

O ai e mafai ona auai i nei vasega?

O tagatanu'u uma a Niu Sila ua 65 pe sili atu tausaga o lo'o tau lamatia i le pa'u, pe e masani ona pa'u, o i latou ia e tatau ona fa'ata'ita'i nei vasega.

E faapefea ona ou mauaina se vasega?

E tofu lava le oganu'u ma vasega eseese e auai atu i ai. Talanoa ma lē o lo'o tausia lou soifua maloloina e saili se vasega, va'ava'ai fo'i ni pepa o lo'o fa'asalalau ai nei vasega, pe fesili fo'i i tagata a lou vaipanoa.



Malosi o ou maso i le ogatotonu o lou tino

O le maso i le ogatotonu o lou tino o lo'o aofia ai: maso o le manava, maso o le gauga tua ma ou itu. E galulue fa'atasi uma nei maso ina ia fa'amautū le tino atoa ina mafai ai ona maua e lou tino le paleni ma le malosi.

Auai atu i se vasega o lo’o lata ane ia te oe

Asiasi i le www.livestronger.org.nz e “su’e ai se vasega o le fa’atumauina o le malosi ma le paleni” o lo’o latalata ane ia te oe. O le a mafai ona e feiloa’i atu i nisi tagata fou, fa’amalosi atili lou tino ma maua le fiafia i le taimi lava e tasi.

E fa’apefea ona ou iloa ua “lamatia” a’u i le ono pa’ū?

Afai sa e se’e, tau sulu pe na ‘e pa’ū i totonu o le tausaga talu ai, ua lē mafai ona ‘e toe tu i luga mai se nofoa e aunoa ma le fa’aaogaina o ou lima, pe ua tau alofia le faia o ou gaioiga masani ona ua ‘e fefe i ne’i lē paleni lau tu, lona uiga e ono lamatia oe i le pa’ū.

Afai e te lē o mautinoa, talanoa atu i lau foma’i poo lē o loo tausia lou soifua maloloina.

O pa’ū ma manu’a o le faiai

E taua le manatunatu pe na e pa’ū pe na pa’ū se tasi o lo’o e tausia, e manaomia lea ona siaki oe e se foma’i pe na manu’alia lou faiai.

E lē mana’omia ona tau lou ulu i se mea pe ua ‘e matapogia ma ‘e lē iloa se mea e maua ai oe i le manu’a o le faiai. Ia manatua le 2 R’s o manu’a o le faiai:

- **Recognise** ia mātau ma iloa fa’ailoilo ma āuga
- **Refer** vaai se foma’i ina ia faia se su’esu’ega o oe.

Mo nisi ‘o fa’amatalaga vaai le:

www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion





PIKI LE “ETISI”

E na o vasega e ausia agavaa e iva tau iloiloga mo vasega a le vaipanoa mo le fa'atumauiina o le malosi ma le paleni, poo polokalame mo le malosi ma le paleni e faia i maota o tagata, e agavaa e fa'aaogaina la matou maka lea e fa'ailogaina ai se tulaga e sili ona lelei. Vaai ane le etisi (tick) pe a filifili se vasega ina ia iloa ai poo ausia tapulaa ua uma ona fa'amaonia mo le atunu'u atoa.

Ua faavaeina e vaega o lo'o ta'ua o le Technical Advisory Group agava'a nei mo vasega o le fa'atumauiina o le malosi ma le paleni i vaipanoa eseese ma vasega o lo'o taulimaina i maota o tagata mo tagata matutua.

O nei agava'a o lo'o lagolagoina e su'esu'ega fa'atasi ma fa'amaoniga, lea e mafai ona maua pe a fa'atalosaga mai.



FA'APELEPELE I LOU SA'OLOTOGA

Afai 'e te fiafia i lou saolotoga, ia talosaga atu i le ACC e lafo atu se kopi o le latou tama'itusi o le "Love Your Independence" pe 'e te asiasi fo'i i le **www.livestronger.org.nz**

O lo'o iai i le upega tafailagi ma le tama'itusi ni fautuaga mo le alofiaina o le sulu, se'e ma le pa'ū, e aofia ai fo'i se ta'iala o la'asaga ta'itasi o mea e fai i lou fale ina ia alofia ai se pa'ū. O le tele o fautuaga o lo'o aumai ai o le fa'aaoga lelei lea o a tatou mafaufau, ae mo i latou ua alu le olaga atoa o tausii isi tagata (ma e masalo o lo'o faia lava e fa'apea) o le tama'itusi o le "Love Your Independence" o se ta'iala e fa'amanatu atu ai ia te oe le tāua o le tausia lelei o oe lava.

WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ

**LIVE STRONGER
FOR LONGER**

PREVENT FALLS & FRACTURES