

LIVE STRONGER
FOR LONGER

PREVENT FALLS & FRACTURES



FAKAMAHU'INGA'I HO ONGO ALANGA'

Kapau 'oku ke ta'u 65 pe lahi
ange pea ke fiema'u ke ke
malohi 'i ha taimi lōlōa ange,
ha'u ki he kalasi ako ki he ivi/
malohi mo e palanisi'.

WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ



Te Kaporeihana Āwhina Hunga Whara





‘OKU OU ‘I HA TU‘UNGA FAKATU‘UTAMAKI?

Tukukehe kapau na‘a ke lavea ‘i ha‘o tō, ko e “faka‘ehi‘ehi” mei he tō’ ko e me‘a fakamuimui taha ia ‘i ho‘o fakakaukau’.

‘Oku ‘ikai totonu ke pēhē ko e tō’ ko e konga anga maheni ‘o e faka‘a‘au ke motu‘a’, ka ‘oku fiema‘u ke tau tokanga ange. ‘I he ‘etau faka‘a‘au ke motu‘a ange’, ko e ngaahi palopalema fekau‘aki mo e palanisi’, mālohi’ pe ko e ngaue holo’ ‘oku ne fakalahi ange ‘a e fakatu‘utamaki ke te tō’.

‘I he ta‘u kotoa pē, ko e tokotaha ‘i he toko tolu ‘oku nau ta‘u 65 pe lahi ange ‘e tō. Ki he ni‘ihi tau 80 pe lahi ange’, ‘oku toe lahi ange ‘a e fakatu‘utamaki’ ki he toko taha ‘i he toko ua kotoa pē.

Ka neongo ia’, ko e lahi taha ‘o e tō’ ia ‘oku malava ke ‘oua ‘e hoko, pea ‘oku mau fie tokoni kiate koe ke ke lava ‘o tokoni’i pe ‘e koe ‘a koe pea ke fai ‘a e me‘a ‘oku ke fie fai’.



**KULUPU
'I HE KOMIUNITI'
KI HE NGAAHI
KALASI AKO
KI HE MĀLOHI'
MO E PALANISI'**

Ko e taha 'o e ngaahi founga 'oku hanga 'e he kau Nu'usila' 'o holoki 'aki 'a e fakatu'utāmaki 'enau tō', ko 'enau kau ki he ngaahi kalasi fakamalohisino, 'oku teuteu'i makehe pē kiate kinautolu.

Ko e fakatotolo 'a e falemahaki' 'oku hā ai ko e taimi 'oku fakamalohisino ai 'a e kakai ke fakamalohi'i honau va'e', 'oku fakalakalaka ange 'enau palanisi pea ko e fakatu'utāmaki 'o e tō' 'oku holoki'aki 'a e vahetolu 'e taha.

Ko e ngaahi kulupu 'a e komiuniti ki he kalasi ako ki he malohi' mo e palanisi' 'e tokoni kiate kinautolu 'oku kau ai' ke fakalakalaka honau ivi' mo e palanisi', pea tokoni'i kinautolu kenau mo'ui ivi'ia mo lōlōa ange.

Ko e ha ngaahi me'a 'oku kaunga ki he ngaahi kalasi?

Ko e ngaahi kalasi ki he ivi mo e palanisi 'a e komiuniti' 'e fokotu'utu'u ia ke fe'unga mo e ngaahi feima'u 'a e ngaahi komiuniti 'oku nau ngāue ki ai'. Ko e ngaahi komiuniti 'e ni'ihiki tenau sai'ia 'i he ngaahi kalasi ako tau'olunga ki ha hiva; ko e ni'ihiki tenau sai'ia ke fakamalohisino 'i ha feitu'u longonoa, pea ko e ni'ihiki tenau fakahoko 'enau ngaahi kalasi 'i he ngaahi founga kehekehe pē lea 'e fe'unga mo e kau memipa'.

Ko e hā ‘a e ngaahi fakamālohisino ‘e fai ‘i he ngaahi kalasi?

Ko e ngaahi kalasi’ ‘e feliliuaki pē ‘o fakatatau ki he ngaahi feima’u ‘a e kau memipa’. Ko e fakamālohisino’ e malava ke faingata’a ange ai ho’o manava’, ka ‘e ‘ikai kau ai ha lele, puna e hiki me’a mamafa.

Ko hai ‘e lava ke kau ki he kalasi’?

Ko e kau Nu’usila kotoa pē ‘oku ta’u 65 pe lahi ange pea ngalingali ‘e tō, pē ‘oku fa’a tō, ‘oku totonu ke kau mai.

‘E anga fēfē ‘eku ‘ilo’i ha kalasi?

Ko e ngaahi feitu’u takitaha e lahi ai ‘a e fa’ahinga kalasi kehekehe ke kau ki ai. Fepōtalanoa’aki mo ha tokotaha taukei he mo’ui’ (health professional) ke ‘ilo ha kalasi, fakasio ‘a e ngaahi pepa tu’uaki’ pe faka’eke’eke ki he ni’ihi ‘i ho komiuniti’.



Tefito’i Mālohingā

Ko ho mālohingā ‘oku fa’u ‘aki ia ho ngaahi uoua ‘i ho kongā loto: ko ho kete’, kongā ki lalo ho tu’a’ pea moho ongo tafa’aki’. Ko e uouo kotoa pe ‘i he ‘elia ko eni’ oku nau ngāue ke pukepuke ho sino’ kotoa pea fakapalanisi mo fakaivia koe.

Kau ki ha kalasi ofi atu kiate koe

Vakai ki he www.livestronger.org.nz ke “‘ilo‘i ai ‘ae kalasi mālohi mo palanisi” ‘oku ofi atu kia koe’. Te ke fe‘iloaki ai mo e kakai fo‘ou, toe mālohi ange pea ke fiefia he taimi tatau.

Teu ‘ilo‘i fēfē ‘oku ngalingali teu to?

Kapau kuo ke ‘osi hekea, humu pe to ‘i he ta‘u kuo ‘osi, ‘ikai lava keke tu‘u mei he sea ‘o ‘ikai ngaue‘aki ho ongo nima, pe ‘ikai ke ke toe kau ha me‘a koe‘uhi ko ho‘o ilifia na‘a ke to, pea ‘e malava pe keke to.

Kapau ‘oku ‘ikai ke ke fakapapau‘i talanoa ki ho‘o toketā’ pe ko e kau taukei moui’.

Ko e tō’ mo e lavea ‘a e ‘uto’

‘Oku mahu‘inga ke fakakaukau‘i pe na‘a ke tō pē ko ha taha na‘a ke tauhi, pea ‘oku fiema‘u ke sivi ‘e ha toketā pe na‘e ‘iai ha lavea ki he ‘uto’. Ko e Concussion ko e lavea ‘a e ‘uto’, ‘oku ‘ikai fiema‘u ia ke tau ha mea ho ‘ulu’ pe te ke pongia ka e toki ‘ausia ‘a e lavea ‘a e ‘uto’.

Manatu‘i ‘a e 2R’s ‘o e lavea ki he ‘uto’:

- **Recognise**

fakatokanga‘i a e ngaahi faka‘ilonga

- **Refer**

‘ave ki ha toketa ke fai hano sivi.

Ki ha toe fakamatala vakai ki he:

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





FILI 'A E "TICK"

Ko e ngaahi kalasi pē, 'aia 'oku nau ma'u 'a 'emau ngaahi fiema'u 'e hiva ki he ngaahi kulupu komiuniti ki he mālohi' mo e palanisi', pe polokalama 'i 'api ki he mālohi' mo e palanisi', tenau lava ngaue'aki 'emau faka'ilonga'. Fakasio 'a e faka'ilonga tonu (tick) 'i ho'o fili 'a e kalasi' ke ilo'i 'oku ne 'ausia 'a e tu'unga kuo tali fakafonua'.

Ko e Kulupu Fale'i Fakatekinika fakafonua na'a nau fokotu'u 'a e ngaahi makatu'unga ke kau ki he komiuniti' mo e ngaahi polokalama 'i 'api ki he ivi mo e palanisi ma'ae kakai motu'a ange'. Ko e ngaahi makatu'unga ko eni 'oku poupou'i ia 'e he fakatotolo mo e fakamo'oni, 'a ia 'e ala ma'u atu kapau 'e fiema'u.



MUHU'INGA'IA HO'O TAU'ATĀINA

Kapau 'oku ke mahu'inga'ia 'i ho'o tau'atāina', kole ki he ACC ke 'oatu ha tatau 'o 'enau pepa ko e "Love Your Independence", pe ko ho'o vakai ki he **www.livestronger.org.nz**

Ko e uepisaiti' mo e tohi fakamatala' 'oku 'i ai 'a e ngaahi fakahinohino ki ho'o faka'ehi'ehi mei he humu', hekea' mo e tō', kau ai mo e fakamatala kakato, sitepu ki he sitepu 'a hono tokanga'i ho 'api' ke 'oua 'e fai ai ha tō. Ko e konga lahi 'o e fale'i' ko e ngaahi fakakaukau fakapotopoto pē ia, ka kiate kimoutolu ne mou tauhi ha ni'ihiki kehe 'i ha ngaahi ta'ulahi (mahalo 'oku mou kei fai pēhē pe) ko e tohi ni "Love your Independence" ko e fakatokanga pē ke fakamanatu atu ke ke toe tokanga ange.

WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ

**LIVE STRONGER
FOR LONGER**

PREVENT FALLS & FRACTURES