

LIVE **STRONGER**
FOR **LONGER**

PREVENT FALLS & FRACTURES

FA'APELEPELE I LOU SA'OLOTOGA



WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ



LISI O MATAUPU

Upu Tomua	1	A le Fa'aaogaina o le a Leiloa	13
O le taimi e Litaea ai	2	Filifili le "etisi"	16
Fefe i le pa'u	5	Sauni mamao	18
O lou soifua mālōlōina	6	Lisi siaki mo le saogalemu o le fale	21
O le su'ega o le TUG	8	la e saogalemu	34
O lou tino	9		

UPU TOMUA

O le pa'ū e lē o se tulaga o le faasolo ina tatou tagata matutua. E mafai ona alofia le tele o pa'ū, ma e matou te manana'o e fesoasoani ia te oe ina ia mafai ona e gaioi pea ma ola i se olaga e te fia ola ai.

O lo'o saunia i lenei tama'itusi ni fautuaga aōgā – tusa pe o e faigaluega pea, pe fa'ato'a e litaea fo'i, pe ua leva fo'i ona e litaea – o lo'o iai ni fautuaga mo tagata uma. 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 tausī isi tagata (ma e masalo o lo'o faia lava e fa'apea) o lenei ta'iala e fa'amanatu atu ai ia te oe le tāua o le tausia lelei o oe lava.

Mo nisi fa'amatalaga taga'i i lo matou upega tafailagi
www.livestronger.org.nz

pe asiasi ane fo'i i:

www.acc.co.nz
www.health.govt.nz
www.hqsc.govt.nz

I lenei tama'itusi o le a talanoaina ai:

**Le taimi e litaea ai se tasi – e lē tasi lava
le auala e aoga mo tagata uma**

Le soifua mālōlōina ma lelei fa'aletino

**Saogalemu i totonu o le fale (o le tele
lava o pa'ū e tupu lea i o tatou fale)**

Le auala e te fesili ai mo se fesoasoani

Sauniuni mamao

A woman with dark hair, wearing a pink sari with a blue floral border, is laughing heartily. She is holding a white teacup with both hands. In the background, through a window, another person's face is visible, smiling. On the left, the back of a man wearing a blue and white patterned shirt is shown. The scene is set outdoors with greenery visible through the window.

**OLE TAIMI E
LITAEA AI**

E lē tasi lava le auala e aoga mo tagata uma

O se tasi tala e masani ona matou fa'alogo i ai e fa'atatau ia i latou ua 65 ma luga a'e, e fa'apea e lē fetaui nisi o fautuaga ua latou maua e fa'atatau lea i le ola matutua. E latou te lē fa'alogoina lo latou matua, ma e mautinoa e latou te lē manatu fo'i o lo'o iai se lamatiaga o le pa'ū. Ae peita'i ua fa'aalia mai i nisi o su'esu'ega lata mai, i tausaga ta'itasi, e tasi mai le tolu tagata e 65 tausaga ma luga a'e e latou te pāuū. Mo i latou ua 80 tausaga ma luga a'e, e fa'ateleina le lamatiaga o le pa'ū i le tasi mai i le lua tagata.

O le mea moni, pe a talanoa e uiga i le taimi e litaea ai e le tasi se auala e aoga mo tagata uma.

I le 2016 na saunia ai e le Komisina a Niu Sila mo Tulaga Tautupe e Gafatia e le malo, se auivi mo le tilofaia ai le taimi e Litaea ai tagata. O le i'uga na maua, e mafai e tagatanu'u a Niu Sila ona latou fa'atalitalia le 20 – 30 tausaga o fafia i o latou olaga pe a litaea, o lo'o vavaeina lea i ni vaega eseese e tolu.

Ua matou mulimuli i lenei auivi ma fa'aopoopo ai ma o matou manatu e fa'atatau i pa'ū. E tele o fautuaga i lenei tamaitusi o lo'o fuafuaina mo i latou o lo'o i le vaega lona lua o lo latou Litaea. Pe afai e lē talafeagai nei fautuaga i lau tulaga, e mafai pea ona e faitau iai – atonu o lo'o iai se tagata matua i le tou āiga e mana'omia le fesoasoani, pe atonu fo'i e te mana'omia nei fautuaga i se aso.



**“ LEILA, WAIHEKE ISLAND,
MATUA 72**

A o avea a'u ma se tama'ita'i talavou, sa ou manatu o le 70 tausaga e mātua matua lava. I le taimi lenei lea ua ou 72 tausaga... ma e lē matua lava!

Vaega e 3 o le Litaea

1 O le vaega “o le matauina o mea fou”

O le vaega muamua lava lea pe a e litaea, mo le to'atele, e ta'u o tausaga e 'fai' ai mea. O le taimi lea o le a mafai loa ona e fa'atinoina nisi o mea na e fai mai o le a e faia i se aso.

Atonu o lo'o e faigaluega pea, ma o lo'o e fiafia i le tele o mea e fai i le lautele poo ni fa'amalositino e pei o le 'aaau i se vaitaele, aea se mauga poo le yoga, ma e fa'amalieina lava oe mai le faia o nei mea. O le a e lē fiafia pe a fa'amasinoina oe e isi, aemaise lava pe afai o lo'o talanoa e uiga i tomai o le tino ma le mafaufau.

2 O le vaega “o le taumfai malosi”

O le vaega lona lua o le litaea atonu o le taimi lea e mafai ona ta'u o se tu'ufa'atasiga, o se taimi e filifili ai mea e te fiafia ai, o se taimi e ono toe a'oa'o ai nisi o tomai ua leva ona iai, pe sailiili ai nisi taleni fou ma atiina'e nisi fa'auoga fou.

O le taimi lea e te fa'aeteete ai fo'i i gaoioiga fa'aletino, ma e te popole ne'i te'i ua e lavea aua o le a umi atu le taimi e te toe foi malosi ai pe a e lavea. E te fiafia i le alofia lea o nisi o lu'i ia te oe e pei o le pakaina o lau ta'avale ma ni auala a'egā.

Atonu ua e pa'u, pe ua amata ona faigata mo oe le tū i luga mai ni nofoa maualalo e aunoa ma le fa'aaogaina o ou lima e fesoasoani ia oe, pe e lē paleni fo'i lau tū pe a e tū muamua i luga.

3 O le vaega “o le tōmanatu”

Ona o le vaega lona tolu o se taimi lea atonu ua fa'atapula'a ai e le soifua maloloina ma le seleni mea e mafai ona e faia, o le taimi la lea, ua tatau ai loa ona e talia le fesoasoani, ina ia fai le mea e sili ona mafai e taofimau ai i ou manatunatuga ma ou fa'auoga tuai auā o lo'o umia e le isi le talaaga a le isi.

E tele lava ni mea taua e mafai ona e fa'asoa atu i latou o lo'o i lou olaga, ma o le tausisia pea o lou sa'olotoga e taua fo'i ia te oe ma i latou.

FEFE I LE PA'Ū

E mafai ona popole tele tagata ne'i te'i ua pau'ū ma avea ai ma mea e fa'atapula'a ai mea e latou te faia. Ona o lea, ua seasea na gaioi, ma e fa'aitiitia ai lo latou malosi, e a'afia ai ma lo latou paleni ma fa'ateleina ai le lamatiaga o le pa'ū.

Aua la e te taumafai e fa'apelepele ia te oe lava. la gaoioi pea, ia e saogalemu ma aua ne'i e lolo atu i le fefe ne'i te'i ua e pa'ū. O le tele o lou faia faapea o le a tele fo'i la mea e mafai ona e faia.

Pe a e pa'ū



Fa'ateleina le lamatiaga o le pa'ū



E te fefe ne'i te'i ua e toe pa'ū



Fa'aitiitia le malosi ou maso & le paleni

Fa'aitiitia lou gaioi

O LOU SOIFUA MĀLŌLŌINA

E fai ma fa'aosoosoga le taumafai e tolo lou asia o le foma'i, ae peita'i e iai lava mea e mana'omia ona e faia. Ina ia mafai ona sologa lelei pea lou soifua mālōlōina ma lou sa'olotoga:

la auai pea lava pea i au siaki i le foma'i. O nisi o ma'i ma fualau e mafai ona fa'ateleina le lamatiaga o le pa'ū. Atonu e lē toe mana'omia fo'i nisi o ou fualau na inuina a'o e la'itiiti atu.



Tautala mai

Talanoa mai e uiga i nisi o suiga i lou soifua mālōlōina i le taimi lava e te matauina ai. O nisi taimi o le pogai o le niniva, o le fenumia'i poo le le manatua o mea (o mea uma nei e mafai ai ona mafua ona pa'ū se tasi) e mafai ona fofo i se auala faigofie.

Fesili i lau foma'i pe e talafeagai ona e inu i le fualau o le Vitamin D. O le puna o le Vaitamini D e ala mai lea i le susulu mai o le lā i lo tatou tino. Pe afai e te lē fa'alā, e mafai e le inuina o le Vaitamini D ona fesoasoani e fa'amalosia ai ponaivi, fa'aleleia le gaoioi o maso ma fa'aitiitia ai le lamatiaga o le pa'u.

Fesili i lau foma'i, fisiō poo le tausisoifua e na te faia se su'esu'ēga ia te oe e ta'u o le TUG. O lenei su'esu'ēga e su'e ai le malosi o ou maso ma lau paleni.

Ponaivi maloloina

Mo le to'atele, e tīgā tele se ponaivi ua gau (ma e fai ma fa'alavelave) ona o se pa'ū. Ae peita'i, pe afai ua gau se ponaivi ona o se manu'a itiiti, atonu e mana'omia la ona e talanoa i lau foma'i e fa'atatau i le gasegase e a'afia ai ponaivi vaivai (osteoporosis).

E ese mai manatu ta'atele, e lē o se fa'ama'i le ma'i o ponaivi, ae o se gasegase e lē iloa ni āuga ae o lo'o fa'asolo ina lē aogā totonu o le 'aano o ponaivi lea e fa'ateleina ai le lamatiaga o le ta'e o se ponaivi.

Ae o se tala lelei, e lē taitai lava ona tuai le faia o taumafaiga e fa'alelei atili ai le soifua mālōlōina o ponaivi. E iai suiga o le olaga e mafai ona fa'alelei atili le soifua mālōlōina o ponaivi, fa'apea fo'i ma togafitiga e saogalemu ma aogā e mafai ona alofia ai le ta'e o ponaivi.

Mea faigofie e pei o le fa'ateleina o le fa'amalositino, taumafai e tausi i se mamafa

talafeagai o le tino, faaitiitia le taumafa i le ava malosi, ma faaitiitia foi le taumafa tapa'a e mafai ona fa'alelei ai le avanoa mo se lumana'i litaea e aunoa ma se ta'e o ni ou ponaivi.

Pe afai e iai se talaaga o le gasegase e a'afia ai ponaivi vaivai i (osteoporosis) lo outou āiga, pe ua 50 ma sili atu lou soifua ma ua gau se ponaivi ona o sina lavea itiiti po'o se pa'ū itiiti, talanoa i lau foma'i e uiga i le lamatiaga o le gasegase e a'afia ai ponaivi vaivai i (osteoporosis) ia te oe, atonu e mafai ona aogā ia te oe nisi o togafitiga e ono alofia ai se isi ta'e o se ponaivi.

Fa'apelepele i ou ponaivi ma ia tausia lou saogalemu.

Vala e ono lamatia ai i le Gasegase o Ponaivi Vaivai

- 65 ma sili atu le matutua
- Ua gau se ponaivi ona o sina lavea itiiti po'o se pa'ū itiiti
- E iai se talaaga o le gasegase o le ponaivi vaivai (osteoporosis) i lo outou āiga
- E maulalo ifo le mamafa o le tino i le tulaga e tatau ona iai
- Inuina o fualau e fa'aleaogāina ai le ola mālōlōina o ponaivi
- E itiiti ni gaoioiga e fai
- Taumafa tapa'a
- E ova le tagofia o le 'ava malosi

E mafai ona maua mai i se su'esu'ega faigofie pe ua iai se gasegase o le ponaivi vaivai ma e mafai ona fa'atulagaina lenei su'esu'ega e lau foma'i.

Mo nisi fa'amatalaga asiasi ane i le
www.osteoporosis.org.nz

SU'ESU'EGA OLE TUG

O le TUG o se su'esu'ega faigofie lea e su'esu'eina ai le malosi o ou maso ma le paleni. E lē mana'omia ni se'evae fa'apitoa – e mafai lava ona fa'aaoga ou se'evae masani, ma e mafai ona e fa'aaogāina au meafaigaluega fesoasoani i lau savali pe afai o le auala lena e masani ona e fealua'i ai.

O mea e aofia ai

E amata le su'esu'ega o e nofo e pei ona masani ai i se nofoa. O le a e tū loa i luga, ma savali mo le 3 mita (10 futu), toe liliu mai, ona toe savali atu lea i le nofoa ma toe nofo i lalo.

E mana'omia ona iai se tasi o lo'o iai sana uati fuataimi e fua ai pe o le ā le umi e te faia ai lenei savaliga. E fa'ailoa mai i lenei su'esuega pe e mana'omia ona fai se fautuaga a le foma'i po'o se tasi ua iai le tomai fa'apitoa i mataupu tau soifua mālōlōina ina ia fa'atulagaina ni auala e puipui mai ai oe mai i le pa'ū.

O lenei su'esu'ega o le TUG e mafai fo'i ona fa'atinoina e ala i le fa'aaogaina o se tasi o lo'o a'oa'oina le faia o fa'amalositino ina ia mafai ona latou fesoasoani e iloa ai pe o sa'o le fa'amalositino o lo'o latou mauaina ma pe o lo'o iai se aōga o na fa'amalositino.



LOU TINO

Alofa i lou tino – e tele
mea ua lua fesagaia.
Tausi lelei oe lava ma ia
e ola malosi mo se taimi
umi atu.

Vae

Pe a tatou matutua e mafai ona sui o tatou vae ma lē maua se lagona i o tatou vae. Ae peita'i, o le tīgā o tatou vae e lē o se vaega lea o le ola matutua.

- Fufulu so'o ou vae e puipui ai oe mai inifeki.
- la fa'amago lelei ou vae aemaise lava i vā o ou tamatama'i vae.
- la fa'apupu'u ou atigivae – ia fesili mo se fesoasoani pe a e manaomia.
- la fa'amafanafana ou vae, ae alofia le fa'aaogaina o totigivae fufusi e ono taofia ai le fa'agasologo o le toto i lou tino.
- Vaa'i se foma'i fa'apitoa o vae po'o se tasi ua iai le tomai fa'apitoa i mataupu tau soifua mālōlōina pe afai e tīgā pe fulafula ou vae, pe afai fo'i e iai se isi ituaiga o ma'i o lo'o tupu i ou vae e pei o ni patu o lo'o tupu ane i ou tamatama'i vae.
- la filifili ni se'evae e ofi lelei, e mafolafola lelei ma e le mase'ese'e gofie lalo o le mulivae.
- Ta'u atu i lau foma'i fa'apitoa o vae po'o se tasi ua iai le tomai fa'apitoa i mataupu tau soifua mālōlōina pe afai ua ese lau fa'alogo i ou vae, pe ua e lē o toe iai ni fa'alogaona i ou vae.



Lau vaai

Pe a tatou matutua e mafai ona sui fo'i la tatou vaai. O le a faigata ona e iloa mea mamao ma le loloto, ma e mafai e le sesega o le malamalama ma suiga i le malamalama ona avea ma fa'alavelave i la tatou vaai. la fa'afaigofie mo oe lava:

- la fa'atasi i le tausaga ona siaki ou mata e se foma'i, ma ia siaki i le lua tausaga e se foma'i fa'apitoa o mata. Ae afai e te mātauina se suiga i lau vaai, aua ne'i fa'atuai ae ia siaki e se foma'i poo se foma'i fa'apitoa o mata i le taimi lava lena.
- la tausi pea le mama o lau mata tioata poo le vaaiga, ma ia mautinoa o lo'o sa'o le malosi o lau matatioata.
- la fa'ataga se taimi ina ia fa'amasani ai ou mata i le mata tioata – ae maise lava mata tioata e lua ituaiga o malosi i le matatioata e tasi. O lena mata tioata e mafai ona fa'afaigata lau vaai i le mea e tu'u ai lou vae i luga o se fasitepu.
- la fai se pulou ma mata o le lā i aso e lā ai.
- Pe afai e fa'afuase'i ona sui le malamalama, tū ma ia fa'ataga se taimi e toe lelei ai lau vaai ae e le'i fa'aauau lau savali.
- la tele ni fualaua faisua ma failaau 'aina e te taumafaina ina ia lelei pea lau vaai.

O le fa'alogo

O le tau lē lelei o le fa'alogo o se mea e masani ai, ae o se mea e fa'asolosolo ona lē lelei o lona uiga la atonu e lē vave ona e mātauina.

Afai o lo'o leo tele le leo o le televise ae ia te oe e lē o leo tele, pe atonu fo'i e faigata ona e mulimuli i ni talanoaga ma se kulupu o tagata, e tatau ona fai sau su'ega o le fa'alogo.

O ni gasegase o taliga e mafai ona o'o ai i le niniva o le ulu fa'apea fo'i ma le āfāina o lau paleni. O le umi o le faatu'utu'u ai ou taliga e lē siakiina, o le a fa'aitiitia ai le aogā o togafiti.

O lo'o lagolagoina e le Matāgaluega o le Soifua Mālōlōina auaunaga mo le Fa'alogo ma le Vaai eseese. Asiasi i le upega tafa'ilagi mo nisi fa'amatalaga www.health.govt.nz



LISA, 44, UELIGITONE

Na iai se fa'afitauali i le fa'alogo a le tama a la'u tane ae sa ia lē amanaiaaina ma i le taimi na maua ai e ia le fesoasoani, na toeitiiti lava tuai. E lē lagonaina e ia se mea se'i vagana ua fa'aaogaina se mea fa'alogo.

Puleaina o le tagamimi

E mafai e so'o se tagata pe matua pe la'itiiti ona a'afia i fa'afitauali o le tagamimi ma le gaau o lea, ia aua lava ona e matamuli e talanoa i lau foma'i lenei vala po'o se tasi ua iai le tomai fa'apitoa i mataupu tau soifua mālōlōina. So'o se taimi lava e te fa'anatinati ai i le falelēta'ua, o lo'o e tu'u oe i se tulaga lamatia e te sulu pe pa'ū ai.

Afai o lo'o iai ni ou fa'afitauali, ia fa'amautinoa e te:

- Inu e pei ona e masani ai ma taumafai e fa'aitiitia le inu i vai e atili ona mana'omia ona e fa'anatinati i le falelēta'ua.
- O le lautī, kofe ma nisi vailanu 'aava o lo'o iai ni vailaau oona e ta'ua o le caffeine. Afai e te mātauina e te alu so'o ai i le falelēta'ua i vai nei, taumafai e fa'aitiitia pe fa'ata'ita'i i le ituaiga e leai se caffeine (decaffeinated).
- Fesili i lau foma'i pe e lē o iai ni fualau o lo'o e inuina atonu o lo'o a'afia ai lou gaau ma le tagamimi.



Taumafataga lelei mo lou soifua mālōlōina

E mana'omia ona lava mea aoga (nutrients) mai meaai ma vaitamini pe a fa'asolo ina matua. Ia fa'aaofia i au taumafataga meaai e pei o sirio o lo'o iai fatu atoatoa, susu ma le sisi e maua ai le minerale o le calcium, ma ia lima fualaaau faisua po'o fualaaau 'aina i le aso. Ma aua ne'i galo o fualaaau 'aina tu'u aisa e tutusa lava le lelei ma fualaaau 'aina felesi (ma e sili atu ona faigofie).

Ia lava le vai e inu, aemaise lava i aso mafanafana, e tutusa lava le tāua o lenei mea ma le taumafa lelei. Ia fa'alatalata ane se ipu vai ia te oe a'o fa'agaso le aso e fai ma fa'amanatu ia te oe.

Afai o lo'o fa'apopoleina oe i lou mamafa poo le tele e te 'ai ai, talanoa atu i lau foma'i.

'Ava Malosi

A o faasolo ina tatou matutua, e afāinagofie i tatou i a'afiaga o le 'ava malosi.

E mafai ona atili malosi ai nisi o fualaaau pe fa'avaivai ai isi fualaaau pe fa'ateleina le leaga o nisi o āuga.

O le inu tele e māfua ai le ma'i pe e fa'ateleina le leaga o ma'i fa'aumiumi pei o le ma'isuka ma gasegase o le mafaufau.

E to'atele nisi e mana'omia ona latou fa'aitiitia le inu i le 'ava malosi pe a matutua. O nisi e mana'omia ona latou lē toe tagofia se 'ava malosi.

**E lē taitai lava ona tuai le fai o se suiga.
Mo nisi fa'amatalaga, asiasi ane i le
www.alcohol.org.nz**

O Pa'ū ma manu'a o le faiai

O pa'ū o le mafuaaga numera tasi lea o manu'a i le faiai i tagata matutua, e tāua le manatunatu pe na e pa'ū pe na pa'ū se tasi o loo e tausia, e manaomia lea ona siaki oe e se foma'i pe na manu'alia lou faiai.

O le tulaga o le manua o le 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.

la manatua le 2R'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 fa'amatalaga alu i
www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion

A LĒ FA'AAOGAINA OLE A LEILOA!



O le gaoioi pea ma le faia o fa'amalositino i taimi uma o mea ia e sili ona lelei e mafai ona e faia mo oe lava, poo le savali, 'aau i se vaitaele, po o ni fa'amalositino māmā i le fale. E fesoasoani lea e fa'amalosi ai ou vae ma maso o lou manava, o le faia fa'apea o le a fa'aleleia ai ma lou paleni ma fa'aitiitia ai le lamatiaga o le pa'ū. E mafai fo'i ona:

- Fa'amalosia ai ou ponai
- Fa'ateleina lou malosi
- Fesoasoani ina ia fa'aleleia lau moe
- Fesoasoani ina ia mafai ona e fealua'i
- Fesoasoani e fa'alelei le toto maualuga, tulaga o le suka i ālātoto ma le mamafa o le tino.

Ma, e mafai fo'i ona fa'afiafiaina fo'i ai ou fa'alogona.



Vasega a le vaipanoa mo le fa'atumaufina o le malosi ma le paleni

O se tasi o auala o lo'o matou fesoasoani ai i tagatanu'u a Niu Sila ina ia latou ola malosi ma mo se taimi umi o le lagolagosua i le atiina'eina o vasega e fai ai fa'amalositino mo le fa'atumaufina o le malosi ma le paleni i vaipanoa eseese o Niu Sila.

Ua fa'aiola mai ni su'esu'ega fa'afoma'i pe afai e fa'amalositino tagata ina ia fa'amalosia ai o latou vae ma maso o le manava, e fa'aleleia ai lo latou paleni ma fa'aitiitia ai lo latou lamatiaga o le pa'ū i le toeitiiti tasi vaetolu.

O ā mea e aofia ai i nei vasega?

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

E mana'omia ona ou ofu i ni ofu fa'apitoa e auai ai?

Leai, se'iloga lava e te mana'o i ai! O nei vasega o le a ta'imua e tagata o lou lava vaipanoa mo tagata i lou vaipanoa.

O ofu e fetaui mo oe ma e mafai ona e gaioi ai, ma ni se'evae mafolafola e fetaui ma talafeagai lelei mo oe, e na'o le pau lea o mea e mana'omia e te auai mai ai.

E mafai ona ou pi'iama i le vasega?

O vasega ta'itasi e mana'omia ona aofia

ai fa'amalositino e fa'aitiitia ai le pa'u, ta'e o ponaivi ma ta'e o le ponaivi i le suilapalapa, e iai agava'a e iva tau iloiloga e mana'omia ona ausia e vasega nei. E ausia loa, o le a agava'a loa e fa'aaogaina la matou maka lea poo le "etisi" (tick).

Aua la e te popole i le pi'iama atu – e ui lava e ono mana'omia ona e mānava tele i totonu i vasega nei, ae e lē aofia ai ni fa'amalositino e ono e fa'alētonu ai.

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'ū, pe e masani ona pa'ū, o i latou ia e tatau ona fa'ata'ita'i i nei vasega.

E fa'apefea ona ou mauaina se vasega?

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

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

Asiasi i le www.livestronger.org.nz "Find a strength and balance class" (Su'e se vasega mo le malosi ma le paleni) e 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 na e se'e, 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 o le faia o ou gaioiga masani ona ua 'e fefe ne'i lē paleni lau tū, lona uiga e ono lamatia oe i le pa'ū.

Afai e te lē o mautinoa, talanoa atu i lau foma'i po'o le 'aufaigaluega a le soifua mālōlōina.

O Pa'ū ma manu'a o le faiai

E tāua le manatunatu pe na e pa'ū pe na pa'ū se tasi o loo e tausia, e manaomia lea ona siaki oe e se foma'i pe na manu'alia le faiai.

Pe a iai se āfāina o lou ulu e ta'u lea o se manu'a o le faiai; e lē fa'atalitali se'iologa lava ua tau lou ulu i se mea pe ua e matapogia fo'i ina ia maua ai oe i se manu'a o le faiai.

Ia manatua le 2R'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 fa'amatalaga alu i

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

Malosi ma le Paleni – I le fale

Pe afai na e pa'ū pe e te fa'alogi atu e tau lamatia oe i le pa'ū ae e lē mafai ona e auai mai i vasega nei atonu ona o le lē atoatoa o le malosi o le tino, atonu e mafai ona e maua le fesoasoani fa'amalosia ai lou malosi ma le paleni i le fale.

Talanoa atu i lau foma'i po'o le 'aufaigaluega a le soifua mālōlōina pe e te agava'a.

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 e filifili se vasega ina ia iloa ai poo ausia tapulaa ua uma ona fa'amoania mo le atunu'u atoa.

Ua fa'avaeina 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'otaulimaina i maota 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.





SAUNI MAMAO

E ono tupu mea nei o le pa'ū, i taimi e te le'i fuafuaina. Ae e iai ni mea faigofie e mafai ona e fai e te nofo sauni ai:

- Fa'amautinoa e latalata ane lau telefoni, e ui lava pe afai o lo'o i luga o le fola o le fale.
- Tu'u se kopi o le kī o le fale i se nofoaga saogalemu i fafo, pe tu'u i sē tasi e te maufa'atuatuaina e mafai ai ona ia tatalaina le fale pe a mana'omia.
- Fa'atau sau faailoilo totino mo fa'alavelave fa'afuase'i.

Ta'u i au uo, tauāiga poo o ou tuaoi au fuafuaga.

“ **SUI O LE GREY POWER,
UELIGITONE**

E tele na ou alu e fai la'u togalaau ma ave la'u telefoni feavea'i. Afai e leai sa'u taga, e tu'u i le lima o lo'u ofu e latalata ane i lo'u tauau... pe afai e te sulu ae emo ane ua o'o i le isi itu o le togalaau le telefoni, o le ā lā aogā na aumai ai le telefoni i fafo?

O le mea lea e te faia

Vaai se nofoa malosi, tu'u
mai i luga ou tulivae ma
fa'ata'avale i lou itū



Fa'ata'ita'i le tū na 'o oe

Atonu ua fai sina leva talu na e fa'ata'ita'i ona e ta'oto i le lalo ma e taumafai e te toe tū i luga. Taumafai pea e fai ina ia mafai ona e masani i le tū i luga pe a na 'o oe pe afai e iai se taimi e te pa'ū ai. I fa'amautinoa e iai se isi pe a fa'ata'ita'i ona fai.

Ia fai se malologa pe a e mana'omia, ma faifai lemu ina ia e lē lēlavā ai. Afai e te lē taulau manuia, malolo ma toe taumafai.

Una'i lou tino i luga, a'o e nofo i lou itū, ona e taumafai lea e te to'otuli i ou tulivae ma lima



Tago i le nofoa ma fa'aaoga ou lima e te lagolago ai, una'i i luga lou tino ma suigi lou tino ina ia mafai ai ona e nofo i luga o le nofoa



Pe afai e te pa'ū

- la to'afilemu pea.
- la filifili pea pe o le a e taumafai e te tū i luga.
- Fa'aaogā le auala i le ata i le itulau e 21.
- Afai e te lē taulau manuia i le taimi muamua, malolo ma toe taumafai.
- Afai e mafai ona tū lava oe i luga, ia saili se fesoasoani mai le foma'i i le taimi lava lena pe a e mana'omia, ma ta'u i le foma'i i le isi taimi e te alu ai e vaai.
- Afai e lē mafai ona e tū i luga, taumafai e te vili i se isi i lau telefoni, pe valaau atu mo se fesoasoani, ma ia taumafai loa ia fa'aleleia lou tulaga se'i taunu'u atu le fesoasoani.
- O pa'ū o le mafuaaga numera tasi lea o manu'a i le faiai i tagata matutua, e tāua le manatunatu pe na e pa'ū pe na pa'ū se tasi o loo e tausia, e manaomia lea ona siaki e se foma'i pe na manu'alia le 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.

Mo nisi fa'amatalaga asiasi i le
www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion

Fa'aiiloilo Totino

Pe afai e iai sau fa'aiiloilo totino mo fa'alavelave fa'afuase'i, ia asoa i taimi uma, aemaise lava i le po. O le lava o le malamalama ma le fa'anatinati ona alu i le falelēta'ua o vala nei e māfua ai ona pa'ū nini i le pō.

E to'atele i latou ua matou talanoa i ai ua pa'ūn, e le'i kīna o latou fa'aiiloilo totino ne'i te'i ua fai ma fa'alavelave i isi. O la matou fautuaga; pe afai e lē mafai ona e o'o atu i se telefoni pe vili se isi mo le fesoasoani, e mana'omia ona o'omi lau fa'aiiloilo totino. O tagata o lo'o e feso'ota'i i ai e latou tē lē manatu e te fa'alavelave atu ia te i latou ma o le a fa'amalieina ou tauāiga i le iloa sa iai le fesoasoani na mafai ona e feso'ota'i iai i le taimi na e mana'omia ai.

Aua e te matamuli e vili le 111 i taimi o se fa'alavelave fa'afuase'i. O le tagata o lo'o e feso'ota'i iai i luga o le telefoni lo'o iai iina ina ia tausia oe, ma ua uma ona a'oa'oina e fesoasoani ia te oe.

A black and white photograph of a woman with short, curly red hair, wearing a patterned top, sitting on a bench and reading a colorful book to three young children. Two boys are seated on her lap, looking at the book, while a third boy sits to her right. They are outdoors, with trees and foliage in the background.

LISI SIAKI MO LE SAOGALEMU O LE FALE

Aua e te taumafai e fa'apelepele
ia te oe lava ae e mafai ona faia ni
fetu'utu'una'iga e saogalemu ai lou
fale

Kapeta

E ui lava e manaia nei kapeta, (o se tasi lea o mafuaaga e sulu ma pauu ai tagata) ae e tatau ona fa'asā mai i o tatou fale. O la matou tala ula lava (ae pe sao ea). E ao ona fa'aalu se taimi e siaki ai kapeta:

O le fa'afitauali

Pe afai e se'e solo au kapeta pe a e savali ai i luga (e ui lava pe na'o se tama'i se'e lava):

O le gaioiga e foia ai

Fa'aaoga ni kapeta e lē se'e e mafai ona fa'amau ai le kapeta i le fola o le fale.

O le lisi o mea e fai



Pe afai o kapeta ua:

- Matalatala filo
- Ua lola agai luga tulimanu
- Ua ma'anuminumi pe patupatu fo'i le ogatotonu –

la toe fono, foa'i i se isi pe fa'atau mai fo'i se kapeta fou. Poo le ā lava lou manumanu i ai, e te ono sulu ma pa'ū i se aso ona o lau kapeta.



Apefa'i

Pe afai e te fa'aaogaina se apefa'i i le fale, ia fa'amautinoa e lē o iai ni vae o misi, gaudi pe lusi fo'i – e lē talafeagai lava pe a fua i le lamatiaga.

Afai o lo'o e fuafua e fa'atau se apefa'i, ia saili apefa'i o lo'o iai fa'amaoniga nei (AS/NZS 1892.1.1996). Ma faitau foi i faatonuga ao lei faaaogaina.

Molī

I auala uma lava e mafai ona
faasaogalemu ai lou fale, o molī o le vala
e pito sili ona faigofie toe aogā:

O le fa'afitauali

Afai e lē o lava le malamalama o ou molī pe e lē o lelei le tulaga o loo iai molī:

O le gaioiga e foia ai

Fa'aaoga molī tutu e fa'asusulu ai le malamalama i mea e le 'au ai le susulu o le molī o lo'o i luga o le fāalo.

Su'e ni matāuila e malosi atu.

Fa'aaoga lau molī o le pō pe afai e manaomia ona e tū soo i luga i le pō.

la sui matāuila pe afai e pāpā.

Fa'apipi'i ki o molī i le pito i luga o le fasitepu ma le pito i lalo.

O le lisi o mea e fai



If your lights are too bright or create glare off hard surfaces:

Sui matāuila i le ituaiga o le frosted.

Fa'aaoga lau molī o le pō na i lo o le molī i luga a'e o lou ulu pe afai e manaomia ona e tū so'o i luga i le pō.

Pe afai e lē o ola lelei molī o fafo pe e leai ni molī o fafo:

Vili se tagata o lo'o iai le tomai fa'apitoa e na te fa'apipi'iina molī e otometi ona ola (i faitotoa i luma ma fafo, ma i le auala savali i luma o le fale). E tele lava ituaiga o loo maua.

Fale Taele

O le fa'afigitauali

Ina alofia le sulu ma pa'ū i totonu o le faletaele:

Pe afai e le faigofie moo e le nofo i luga o le ipu o le falelēta'ua pe toe tū fo'i i luga, pe

Afai fo'i e lē mafai ona e ulu atu i totonu o le tapu taele poo le faletaele e aunoa ma le u'u o le mea e fa'atautau ai solo poo paipa:

Afai e te fa'alogo atu e lē o sa'o lau tū i totonu o le faletaele –

Pe afai o loo faapipii lau faata i luga ane o le pesini e fufulu ai lima ma e lē lelei lau fa'alogo pe a e lago i le pesini:

O le gaioiga e foia ai

Fa'aaoga i taimi uma se solovae.

Fa'aaoga se solovae e le mase'ese'e i totonu o le mea e te taele ai pe a mana'omia.

Fa'apipi'i ni 'au e pipi'i ai ou lima i se avanoa e talafeagai lelei.

Fa'aaoga se nofoa mo le fale taele ma se ulu o le paipa e mafai ona u'u i lou lima.

Su'e se faata e mafai ona uu i lou lima, e alofia ai le manaomia ona e lago ai i luga.

O le lisi o mea e fai





Potumoe

O le fa‘afitali

Pe afai e lē o paleni
lelei lou tū i le taeao
fou:

O le gaioiga e foia ai

la faifai lemu pe a e tū mai i luqa mai i lou moega.

Ta'avalevaledane i lou itū, ia
nofolemu mai i luga, ona e tū
lea i luga.

Aua e te taumafai e te savali ae
e le'i sauni.

Taumafai e fa'ata'ita'i le fai o ou ofu ao e saofa'i.

Isi fautuaga aoga mo
le potumoe

Faifai lemu le teuina o le moega. la toso se itū se tasi i le taimi e tasi ina ia alofia le tiga o le tua.

E tatau ona mafai ona tū ou
vae i le fola o le fale pe a
e nofo i luqa o lou moega.

Pe afai e lē o ‘au ou vae, e
mana‘omia ona fetu‘utu‘una‘i le
maualuga o lou moega.

Fa‘apipi‘i se molī i tala‘ane o
lou moega e faigofie ona e ‘au
i ai.

la aua ne'i iai mea e
fa'alavelavea ai lau savali i
totonu o le potumoe.

O le lisi o mea e fai



Umukuka

O le fa‘afitali

Fetuutuunai lau umukuka
ina ia mafai ona aogā mo
oe ma alofia ai le lavea.

O le gaioiga e foia ai

Fa'atulaga le kapoti ina ia
mafai ona e 'au i mea e
te fa'aaogaina i aso uma,
e alofia ai lou punou ma
aapa.

O le lisi o mea e fai



Taumafai e fa'aaoga se
mea faigaluega e mafai
ona e 'au ai i mea o lo'o
mamao i lau aapa.

la fa'aaoga se apefa'i
malosi ma saogalemu
pe afai e iai ni mea e te
manaomia mai kapoti
maualuluga.

Pe a tu'u ni ipu i totonu
o ogaumu ma toe aumai
i fafo poo i le masini
fufuluipu, nofo pe tū i
autafa, na i loo le punou
mai i luma o le faitoto'a.





Potu Malōlō

O le fa'afigitauali

Pe afai e lē mafai ona e savali i totonu o lou fale e aunoa ma le lavelavea i mea o lo'o iai i totonu:

Pe afai e lē mafai ona e 'au i lau telefoni mai i lou nofoa:

Afai o lo'o iai ni uaea eletise o lo'o ta'atitia i le auala savali:

O le gaioiga e foia ai

Aveese ni meaafale poo ni mea e te lē manaomia.

Taumafai e sui ni meaafale tetelē mo ni meaafale laiti e mafai ai ona faaavanoa le potu malōlō.

Aveese ni pepa ma mea e te lē manaomia.

Fa'atau se telefoni e le mana'omia se uaea.

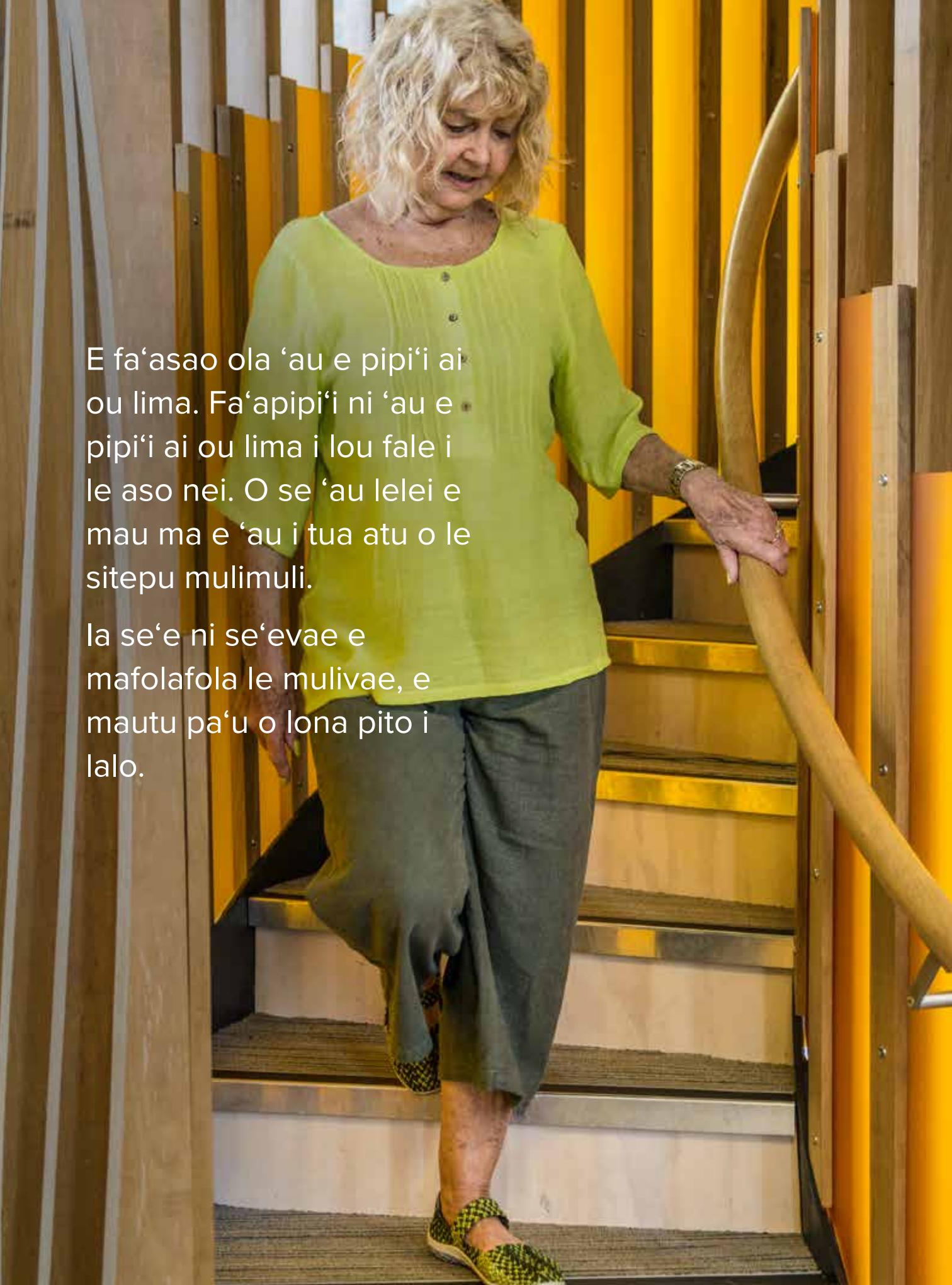
Fa'amautinoa ua fafaga le ma'a a lau telefoni ma fa'alatalata ane i taimi uma.

Afe i lalo o nofoa, latalata i le puipui o le fale ma fa'apipi'i i lalo.

Pe afai e mafai, fetuutuuna'i le tulaga o lo'o iai au meaafale (fesili mo se fesoasoani pe afai e mamafa meaafale).

O le lisi o mea e fai





E fa‘asao ola ‘au e pipi‘i ai
ou lima. Fa‘apipi‘i ni ‘au e
pipi‘i ai ou lima i lou fale i
le aso nei. O se ‘au lelei e
mau ma e ‘au i tua atu o le
sitepu mulimuli.

Ia se‘e ni se‘evae e
mafola fola le mulivae, e
mautu pa‘u o lona pito i
lalo.

Fafo

O le fa'afitauli

O le tausia o se
togalaau o se auala lelei
lea e gaioi ai ma maua
ai le Vaitamini D mai le
lā.

O le gaioiga e foia ai

Alofia le si'i mea
mamafa –
Taumafai e vaevae le
mamafa i ni vaega laiti.

Fa'aaoga meafaigaluega
e uumi 'au ma e māmā ina
ia alofia ai le punou i lalo
mo se taimi umi.

Fa'aaoga meafaigaluega
e lelei ona tausiaina ma
se apefa'i.

Aua e te taumafai e fosi
ni vao e faigatā ona se'i
(taumafai e fa'aaoga se isi
aula e aveese ai).

Fa'amautu lou tino pe a e
punou ma pe a e tū.

Fesili mo se fesoasoani
pe afai e te manaomia.

I le tau malulu

Afai e 'aisā le auala
savali i le tau malulu, ia
fa'amautinoa e tu'u ai se
masima poo ni oneone,
ma ia fa'aaoga se 'au e
pipii ai ou lima.

O le lisi o mea e fai



O le tausia o se togalaau
o se auala lelei lea e gaioi
ai ma maua ai le Vaitamini
D mai le lā.



Saogalemu totino

○ le fa‘afitaui

la e saogalemu i tami
uma:

O le gaioiga e foia ai

Se'e ni se'evae e ofi lelei,
e mafolafola lelei ma e le
mase'ese'e gofie lalo o le
mulivae.

Se'e ni silipa mafanafana e
ofi lelei, e mafolafola lelei
ma e le mase'ese'e gofie
lalo o le mulivae.

Alofia le savali solo i totonu
o le fale i totiqivae.

la siaki pea lava pea lau
vaai.

la fa'aauau pea ona fai au
siaki ma lau foma'i poo nisi
ua iai le tomai fa'apitoa
i mataupu tau soifua
mālōlōina.

O le lisi o mea e fai



O Pa‘ū ma manu‘a o le faiai

la e fa‘aeteete

la manatua le 2R's o manu'a o le faiāi:

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

E lē mana'omia ona tau lou ulu i se mea
pe ua 'e matapogia ma 'e lē iloa se mea e
mua ai oe i le manu'a o le fajai.

Mo nisi fa'amatalaga alu i
www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion

Pe afai ua umi lava lau lisi o mea e tatau ona fai, ia e fa'aeteete. Tusi i lalo ni aso i talaane o mea e fai ta'itasi, ma ta'itasi ona kolosi ese mai i lau lisi.

Mo nisi fa'amatalaga e fa'atatau i soo
se mataupu tau soifua mālōlōina ma
manaoga faapitoa i lou va-i-'aai, e aofia ai
ma le fesoasoani e faatinoina ni suiga e
manaomia i lou fale, faafesootai lau foma'i
mo nisi fesoasoani.

Pe afai e te manaomia nisi faamatalaga pe faapefea ona fesoasoani mai le ACC ia te oe ina ua e pa'ū, pe taua atu i lena o auala e fesoasoani ia te oe e puipui mai i se isi pa'ū, faamolemole vili i le telefoni 0800 222 950.

Afai e faigata mo oe le fealua‘i i totonu lava o lou fale ona o se manaoga fa‘apitoa, atonu e mafai ona e agavaa e maua se alagatupe e fesoasoani ai i le faatinoina o ni suiga manaomia i lou fale, ina ia mafai ona e tumau ai, pe fo‘i ai i lou fale.

O le aofaiga e maua e masani lava ona faalagolago i le tau o le galuega e manaomia o fai ma atonu e manaomia ona e faatumuina se pepa e faailoa ai le tupe e maua mai i lau galuega faapea ma au aseta, e iloa ai pe e manaomia ona e totogiina se vaega o le tupe mo le galuega.

O le mea muamua e tatau ona fai, o le faafesootai lea o se sui o le vaega o le Matagaluega o le Soifua Maloloina (EMS) o loo agavaa i le su‘esu‘e i suiga e manaomia ona fai i fale taitasi, e latou te fesoasoani ia te oe e fuafua poo le a le auala e sili ona taugofie mo ou manaoga ma saili pe e iai se fesoasoani e faatupeina nei suiga. Pe afai e te agava‘a mo lenei fesoasoani, o le a fesoasoani le sui mai i le EMS e talosagaina le alagatupe.

E mafai ona e maua nisi faamatalaga i:
www.govt.nz/browse/health-system/help-in-your-home/modifying-your-house/

IA E SAOGALEMU

E faaopoopo atu i le saogalemu o lou fale, e iai nisi mea e le tatau ona e faia pe afai e te alu ese mai i lou fale:

- la faifai lemu ma siaki lou siomaga, aemaise lava pe afai o loo e tafao ma ni au uo. E faigofie lava ona e tosina ese lou mafaufau pe a e faatasiasi ma isi pe savavali foi i se kulupu.
- Faaaoga lou totoo poo se fesoasoani e te faaaogaina e te savali ai, ma faamanatu i isi ia latou faaalia le magafagafa ia te oe.
- la faaeteete pe a e savali i luga o foloa ma'a poo ni auala savali o loo sūsū,

aemaise lava i faleoloa ma nofoaga e fai ai faatauga.

- I luga o pasi poo le nofoaafi, fesili i le avevasi poo le o loo faafoeina le nofoaafi e faatali sei e nofo i lalo faatoa toe faaaauau lea o le malaga.
- Lipoti ni nofoaaga e lamatia ai i totonu o lou vaipanoa. Mo se fa'aa'oa'oga o ni 'au e pipii ai lima ua malepe, auala savali ua le tutusa, o foloa maseesee ma molī ua lē tausia lelei.
- la ave se telefoni feaveai pe a e alu.





BAKE
NEW
SIC



Gaoioi pea
la soifua maloloina pea
ola malosi
mo se taimi umi atu.

WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ

**LIVE STRONGER
FOR LONGER**

PREVENT FALLS & FRACTURES