

# AMATA I NI

## SITEPU FAIGOFIE SE 3

### SITEPU 1

Fai le siaki faigofie i luga o le initaneti

Vala'au le ECCQ Multicultural Health Workers i le (07) 3844 9166 e fa'atulaga ai se siakiina o le soifua maloloina, a le o se nofoaga e talafeagai ia te oe, luga o le telefoni pe ala mai i so'o se auala e te fiafia iai.

### SITEPU 2

E talafeagai lea polokalame mo oe?

E fa'avae i lau tali, e mafai ona matou fa'ailoa atu ia te oe pe e te agava'a e lesitala i totonu o le polokalame.

### SITEPU 3

Resitara i le polokalame

Filifili le ituaiga auala e te mana'omia mo le kilivaina ona matou fa'atulagaina lea mo oe e amata. Filifili mai vasega kulupu, fa'afesaga'i pe ala mai i luga o le initaneti, po'o le a'oa'oina i luga o le telefoni.

### AGAVA'A O LE POLOKALAME

O la matou polokalame mo le soifua maloloina e avanoa mo na'o tagata ua ma'ea le siaki o le soifua maloloina ma ua fa'ailoa mai e o latou togi ua mafai ona auai. So'o se tasi e mauluga le toto, mauluga tele le ga'o i le tino, ua amata ona maua i le suka, po'o se tina sa mauluga le suka i le taimi a'o ma'itaga, e faigofie lava ona mafai ona auai. Paga lea, o nisi o lo'o iai nei tulaga o le soifua maloloina, e ono taofia se tagata mai le mafai ona auai, e pei o le ma'i suka ituaiga 2, ma'i fatu po'o le stroke.



*My health  
for life*

Fa'afeso'ota'i le Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ)

(07) 3844 9166  
[myhealthforlife.com.au](http://myhealthforlife.com.au)

POLOKALAME O  
AGANU'U ESE'ESE

*My health  
for life*

AUĀ LE SOIFUA MALOLOINA  
LELEI I AGANU'U UMA

health+wellbeing  
Queensland

Queensland  
Government

galulue fa'apa'aga ma

HEALTHIER QUEENSLAND ALLIANCE

diabetes  
queensland

Stroke  
FOUNDATION

Heart  
Foundation

QAIHC

Ethnic  
Communities  
Council of Queensland

phn  
QUEENSLAND PHNs  
An Australian Government Initiative

O SE POLOKALAME MAUA FUA MO  
LE SOIFUA MALOLOINA

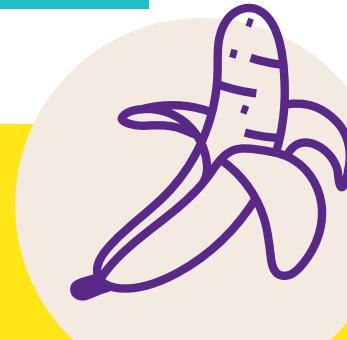
# LAGONA MALOLOINA *& lelei*

## O le a le My Health for Life?

O le polokalame o le *le My Health for Life* e lagolagoina tagata Kuiniselani ia ola lelei ma fa'aititia lo latou lamatiaga i ma'i tumau e pei o le ma'i suka ituaiga 2, ma'i fatu ma le stroke. E fa'atatau i le fa'atumauina o lou soifua maloloina i le ala e fesoasoani e puipua ai fa'ama'i i le lumana'i.

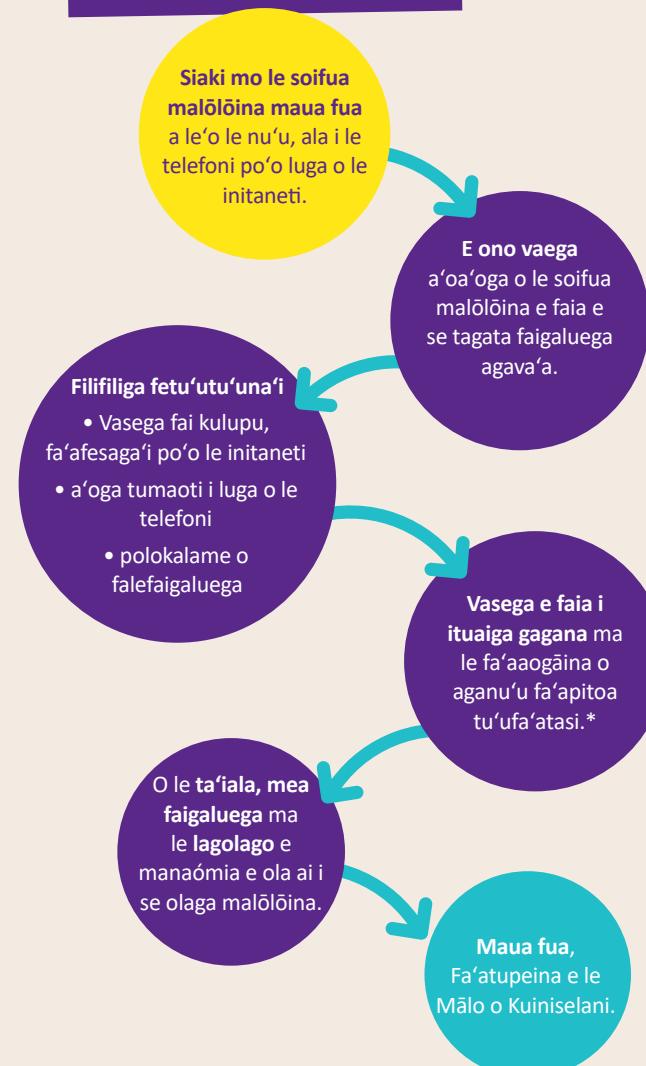
Pē o le 'ai lelei, gaioi sili atu, tausia o le soifua maloloina, moe lelei po'o le puleaina o lou popole vale, o lā matou polokalame maua fua o le soifua maloloina, o le a lagolagoina oe e ausia au sini.

**"Fai loa nei se suiga, ina ia mafai ona e mauaina se soifua maloloina lelei mo nei ma taeao."**



## O AGANU'U ESE'ESE E MAFAI

### ONA OFOINA ATU



\*Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) o lo'o momoliina lenei polokalame i le au Saina, gagana Alapi, Vietnamese ma tagata Pasifik. O nu'u e i fafo atu o nei gagana, o le a maua sē fesoasoani mai se fa'amatala'upu. Fa'amolemole talanoa mai pe fa'apefea ona matou fesoasoani atu.

## O SE TASI O MOLIMAU MAI TAGATA AUAI...



E tatau ona 'ou faapea atu, o lenei polokalame o lenei polokalame o le soifua maloloina e aogā tele mo a'u. E o'o mai i le taimi nei, ua pa'u la'u 4 kilokalama ma o lo'o fa'auaua pea ona ou galue mo a'u lava ma 'ai meaai maloloina. Ou te matuā fautuaina *lenei polokalame soifua maloloina*; e fesoasoani malosi ē o lo'o fa'atautaia ina ia e ausia lau sini o le soifua maloloina ma e mafai ona e faia i lau lava taimi.

- Tagata Auai Highgate Hill group



## MANUIA UA FA'AMAOINA



**16,000+** Tagata Kuiniselani ua auai i le polokalame



**96%** o sui auai ua fa'amauna le lagolago, mea fa'aogā ma fa'amatalaga e sili atu ona lelei



**70%** o sui auai ua fa'aititia o latou sulugātiti



**99%** o sui auai e malilie e lelei le polokalame.

\*O le My Health for Life, o se polokalame faavae i luga o faamaumauga o su'esu'ega.