

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'aailoa 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.

My health
for life 

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

(07) 3844 9166

myhealthforlife.com.au

POLOKALAME O AGANU'U ESE'ESE

My health
for life 

AUÃ LE SOIFUA MALOLOINA
LELEI I AGANU'U UMA

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'aailoa mai e o latou togi ua mafai ona auai. So'o se tasi e maualuga le toto, maualuga tele le ga'o i le tino, ua amata ona maua i le suka, po'o se tina sa maualuga 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.



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 Service

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'atumauiina o lou soifua maloloina i le ala e fesoasoani e puipuia ai fa'ama'i i le lumana'i.

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

“Fai loa nei se suiga, ina ia mafai ona e mauaina se soifua malolōina 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 Pasefika. O nu'u e i fafo atu o nei gagana, o le a maua se 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 malolōina 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'aaauua pea ona ou galue mo a'u lava ma 'ai meaa maloloina. Ou te matuā fautuaina *lenei polokalame soifua maloloina*; e fesoasoani malosī ē o lo'o fa'atautaia ina ia e ausia lau sini o le soifua malolōina ma e mafai ona e faia i lau lava taimi.

- Tagata Auai Highgate Hill group



MANUIA UA FA'AMAONIA



16,000+ Tagata Kuiniselani ua auai i le polokalame



96% o sui auai ua fa'amauina le lagolago, mea fa'aaogā 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.