

ONGO'I MAFASIA MO HOHA'A HILI HA PAKALAVA



Ke 'Ilo'i Hono Ngaahi Faka'ilonga Mo e Ma'u'anga Tokoni

- Ko e Pakalava 'oku ne liliu e mo'ui 'a e taha mahaki pehee mo hono famili.
- Ko e pakalava tene holoki e me'a kotoa
- Teke ongo'i loto mamahi, kulukia, tailiili, mo ta'emanonga.
- Kapau teke fe'ao mo e 'u ongo ko'eni 'o faingata'a ke solova, ko e faka'ilonga ia 'oku ke mo'ui Mafasia mo Lotomo'ua.
- Ko e vaeua 'o e kau pakalava 'oku ha ai e mafasia mo e hoha'a honau 'atamai/loto 'i he 'uluaki ta'u hili e pakalava
- 'Oku fa'a hoko taimi taha pe 'a e Mafasia mo e kulukia.
- 'Oku hoko 'a e mafasia mo e hoha'a e loto kene fakatupu e lotomamahi, lomekina; ka 'oku 'iai pe founa tene tokonia ia pea te ongo'i fiemalie foki.

KO E HA KOAA MO'UI MAFASIA.

Ko e mo'ui mafasia: Koe toutou ongo'i lotomamahi, 'ikai ha ivi, mole 'amanaki, pea 'ikai Kene to e fie fai ngaahi me'a na'ane manako mo sai'iai ai.

KO E HA E LOTO HOHA'A

Ko e taimi 'oku ongo'i ai 'e ha taha 'oku tailiili mo loto mo'ua pe tene ongo'i lotosi'l ma'upe.

KO HONO FAKA'ILONGA MO E TOKONI

	FAKA'ILONGA	TAPOU MOE TOKONI
FAKASINO	<ul style="list-style-type: none"> • Ongu' tavaivaia mo si'i e lvi. • Si'i pe totu'a e mohe. • Ta'eta'e fie kai pe Kai 'o totu'a. • Tuai pe vave ange e lea. • 'Ikai manonga hifo. • Vave ta e Mafu, mamahi e fatafata, pupuha'ia pea nounou e manava. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fakamalohisino , 'alu 'o lue, kakau pe ngaahi ngoue. • Fakamalohisino ho ongo'i iviivi. • Kai e fuai'akau moe vesitapolo. • Inu e vai ke lahi. • Fakasi'isi' e inu kavamalohi. • Ma'u ha mohe fe'unga.

	FAKA'ILONGA	TAPOU MOE TOKONI
FAKA'ATAMAI	<ul style="list-style-type: none"> • Fihī e fakakaukau mo e tokanga. • 'Ikai toe manako ia kene fai e me'a na'e anga kiai. • Hoha'a e loto ki ha me'a 'e hoko. • Loto mamahi mo e 'ikai ha 'amanaki. • Ongo'i ma mo fakama. • Ongo'i manavasi'i pe lotomo'ua. • Fakakaukau ta'onakita. • 'Ita'ita (Fakafufula). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ngaue'aki 'e fakamalohisino manava (breathing exercises) ke ma'u ha fiemalie. • Kole tokoni ma'u pe mei he famili mo e kaungame'a.
FAKASOSIALE	<ul style="list-style-type: none"> • Kuo 'ikai to e mahu'inga e famili, maheni, pea 'ikai toe fai ha fehokotaki. • Ongo'i 'ikai ha femahino'aki moha taha. • Ongo'i li'ekina. • Loto ke tukunoa'i. • 'Ikai toe tokanga ia kiha taha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Talanoa moha taha ke falala ki ai. • 'E tokonia mo pou pou'i Koe 'ehe kau ngaue mo e potungau'e o e pakalava. (stroke foundation). • Kau atu kihe ngaahi kulupu, 'oku fakalele 'e he (stroke foundation), talanoa mo nautolu ki ai.
FAKALAUMALIE	<ul style="list-style-type: none"> • Ongo'i ko e mo'ui 'oku taumu'avalea. • Ongo'i ongonoa mo nonoa. • Ongo'i motuhia mei he kainga mo e tupu'anga. • Mohe misi mo hehe'ia ma'u pe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fai e 'u'uni me'a 'oku ke manako ki ai. • Fakamalo'iai e ngaahi tokoni kotoa pe. • Lotu lilo ma'u pe. • 'Elu ki he vaotataa, matatahi, vaitafe pe ano vai.'

'E MA'U MEI FE TOKONI MO E NGA AHI FAKAMATALA.

- **Ka hoko ha faka-tamaki ta ki he 111.**
- 'E tokoni atu ho'o Toketa mo e Neesi kia Koe.
- 'E malava pe keke 'alu hangatonu ki he kau Fale'i (Counsellor) pe ko e Saienisi 'o e 'Atamai (Psychologist)
- Vakai ki he (website) www.stroke.org.nz pe ko e telefoni **0800 787 653**.