

FA'AMATALAGA MONI VAVE:

Ma'i Fatuga'o Tumau

E maua i le Ilokano, Korea, Mandarin, ma le fa'aSamoa.
Ina ia taga'i i lenei mea i isi gagana, fa'amolemole asiasi i le
www.malamakidney.com/QuickFacts

TU'UINA ATU E:
**MALAMA KIDNEY FOUNDATION
KOKUA KALIHI VALLEY**



SUESUE MO ISI
GAGANA



PLACEHOLDER QR CODE*

FA'ASOLOGA O MATAUPU

1. O le ā le Ma'i Fatuga'o Tumau?
2. O ā suesuega o le a faia e la'u foma'i?
3. O ā ni o'u lagona pe afai ua iai ni fa'afitauli i o'u fatuga'o?
4. O ā la'asaga e mafai ona ou fai ina ia fesoasoani i o'u fatuga'o?
5. E fa'apefea e a'u foma'i ona fesoasoani iā te a'u i le tausia o o'u fatuga'o?
6. O le ā e mafai ona ou fai pe afai ua lē toe galue o'u fatuga'o?

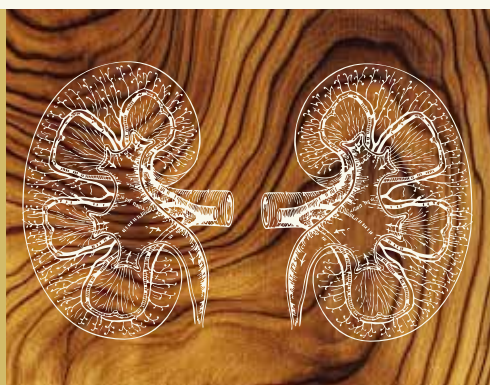


Afai e ta'u atu e lau foma'i iā te oe ua e a'afia i le ma'i fatuga'o tumau, e lē na'o oe. E silia i le 200,000 tagata i totonu o Hawaii ua a'afia i le Ma'i Fatuga'o Tumau (CKD). O le suesue e uiga i le CKD, e mafai ona fa'aitiitia ai lou fefe ma e amata ai i le ala sa'o ile tausiga o ou fatuga'o.

O LE Ā LE MA'I FATUGA'O TUMAU?

**E taua fatuga'o i lou soifua malōlōina.
E galulue e lē malōlō fatuga'o malōlōina e:**

- Fa'amāmā lou toto ma aveese otaota mai le tino, e aofia ai masima ma vai fa'asili
- E fesoasoani i le fausiaina o sela mūmū fou
- E fesoasoani i le puleaina o le toto
- E fa'apalenia le aofa'i o minerale i le tino e pei o masima, calcium, potassium, ma le phosphorus.



O le CKD e tuputupu a'e ona o ma'i e pei o le toto maualuga ma le ma'i suka lē pulea. O isi mataupu tau soifua malōlōina e ono tu'ufa'asolo mai matua po o le tala fa'asolo pito a le aiga i tulaga e pei o fatuga'o polycystic, lupus, ma le IgA nephropathy e mafai foi ona mafua ai le CKD. O le iloaina o mafuaaga e mafai ona fesoasoani iā te oe i le tausiana lelei o ou fatuga'o.





A o alualu i lalo le galulue lelei o fatuga'o, o le a leiloa lemū atu e le tino le tomai e galue e pei ona masani ai. E lē fa'aילוaina mai e fatuga'o ni fa'aילוoga e pei o le tiga e te iloa ai ua fa'aleagaina. O le mafuaaga lea ua ta'ua ai le CKD o le "fasioti tagata filemū." Pau le auala e iloa ai o lo o galue lelei ou fatuga'o, o le faia lea o suesuega i lou toto ma le feau lata, e fa'atonuina e se foma'i. O le galuega a fatuga'o na leiloa

e lē mafai ona toe fa'afo'i i ona tulaga masani. Afai e vave maua le CKD, e mafai ona fesoasoani se foma'i o fatuga'o e fa'agesegese le fa'aitiitia o le fa'atinoga fatuga'o pe puipuia le mana'omia mo se fa'amāmā o le toto po o se taotoga o fatuga'o. O le mafuaaga lena e taua ai le fa'atulaga o se taimi masani ma lau foma'i/tausi ma'i muamua ma lau foma'i fa'apitoa mo fatuga'o.



O Ā SUESUEGA O LE A FAIA E LA'U FOMA'I?



O le a mana'o lau tausima'i muamua ma/po o lau foma'i o fatuga'o e siaki oe ia lē itiiti ifo ma le fa'atasi i le tausaga, ina ia iloa po o galulue lelei ou fatuga'o. O le a la fa'atonuina ni suesuega o le toto ma feau lata. O le galuega o le toto o le a fa'aalia ai le Glomerular Filtration Rate (GFR), lea e fa'aalia ai le tele o le aoga o totoe i ou fatuga'o. O suega o le feau lata o le a iloa ai pe o iai ni polotini o sao i le feau lata. Afai ua tele nau'ā polotini ua sao i lau feau lata, o lona uiga ua ono iai se afaina o ou fatuga'o.

Pe a fa'atonuina e lau foma'i ni suega mo oe, fa'amolemole ia fa'atino. Galulue ma lau foma'i ina ia e maua le tausiga sa'o i le taimi sa'o.



O Ā NI O'U LAGONA PE AFAI UA IAI NI FA'AFITAU LI I O'U FATUGA'O?

A o tau amatamata le CKD, e ono leai ni fa'ailoga.

A o fa'asolo atu i se tulaga leaga, e te ono maitauina:

⇒ **LELAVĀ**

⇒ **LEAI SE FIA'AI**

⇒ **MAUALUGA LE TOTO**

⇒ **FA'AFITAU LI I LE MANAVA**

⇒ **FULAFULA VAE, TAPU VAE,
PO O ALOFI VAE**



O Ā LA'ASAGA E MAFAI ONA OU FAI INA IA FESOASOANI I O'U FATUGA'O?

- Va'ai au foma'i e lē aunoa ma inu vaia'au ua fa'atonuina oe e inu.
- Afai ua a'afia oe i le toto maualuga, siaki e lē aunoa ma tausia ou sini ua tu'uina atu e le foma'i.
- Afai ua a'afia oe i le ma'i suka, siaki le suka i lou toto e pei ona fautuaina ma tausia se tulaga malōlōina.
- Ia mamafa malōlōina le tino pe afai e la'itiiti lou mamafa po o le ova mamafa.



- Fai ni suiga i au taumafataga pe a fa'atonuina e lau foma'i.
- Taofi le ulaula tapa'a. Fa'aitiitia pe taofi le taumafa ava malosia. Taofi le fa'aaogaina o fuala'au fa'asaina. Talanoa i lau foma'i pe fa'aapefea ona fuafua ma galue i nei mea fa'atasi ma le fesoasoani fa'apitoa ma le lagolagosua.
- Tau mamao mai vaia'au e fa'aleagaina ai ou fatuga'o, o NSAIDs e pei o le ibuprofen (Advil™, Motrin™) ma le naproxen (Aleve™). E iai isi vaia'au ia alofia. Fa'amolemole talanoa i lau foma'i ina ia iloa atili.



MAITAU LELEI AU MEA'AI.

O le potassium o se minerale taua e mana'omia e o tatou tino ina ia galue lelei. O le tele o mea'ai e maualuga le aofa'iga o le potassium, e tumu foi i mea aoga ma alavalava e mafai ona fesoasoani ma mana'omia e o tatou tino.

Ae o le tele nau'ā e mata'utia ma e mafai ona mafua ai fa'afitauli o le fatu. O i latou ua a'afia i le ma'i fatuga'o e ono fa'afaigata ona puleaina le potassium i o latou toto ma e tataua ona matuā ua'i atu i mea'ai latou te taumafaina.

E taua le iloa o nisi tagata ua a'afia i le ma'i fatuga'o e ono lē maua i nei fa'afitauli.

Siaki muamua i lau foma'i ae le'i faia ni suiga i le tele o lau 'ai i mea'ai e iai le potassium. Aua e te fa'atapula'aina le potassium vagana ua fa'atunuina e lau foma'i po o se tagata fa'apitoa i tulaga tau mea'ai ia faia fa'apea. E mafai e lau foma'i ona siaki le potassium i au suega o le toto ina ia fa'amautinoa o lo o i le tulaga sa'o.

FUA:

Fa'i, meleni, moli, nectarines, kiwi, mago, esi, vine, rimoni, apricot
fa'amago, vine

FUALA'AU FAISUA:

Avoka, broccoli, brussels sprouts, brussels totogo, pateta suamalie, parsnips, maukeni, laula'au meamata, tamato, kukama, zucchini, isaraelu

LEGUMES:

Fatu, pī, lentils, pī soy, pī falai, pī tao

NATI:

Almonds

O isi: Falaoamata atoa-saito, araisa enaena, bran, sukalati, granola, molasses, pata pinati, suitulaga o masima



E FA'APEFEA ONA FESOASOANI A'U FOMA'I E TAUSIA LO'U MA'I? FATUGA'O?

E tele fa'ama'i e mafai ona mafua mai ai le CKD, o lea, e taua ai le va'ai o se foma'i o fatuga'o e fesoasoani iā te oe ia iloa le tulaga o a'afia ai ou fatuga'o.



O mafuaaga autū e lua o le CKD o le toto maualuga ma le ma'i suka lē pulea (maualuga le suka i le toto). Talu ai o le auala sili ona ta'atele mo le togafitia o le CKD o le pulea lea o le toto maualuga ma le ma'i suka, o le a tu'u atu e lau foma'i muamua ma/po o lau foma'i o fatuga'o vaila'au e puipuia ai ou fatuga'o, a o pulea le toto ma le suka.



Afai e te a'afia i se tasi pe lua o nei tulaga, fa'amautinoa e te fa'aaoga nei vaila'au e pei ona fa'atonuina ai oe e au foma'i. Afai e te lagona nisi a'afiaga pe lē gafatia, fa'ailoa i au foma'i ina ia latou fesoasoani e saili nisi fōfō.



O LE Ā E MAFAI ONA OU FAI PE AFAI UA LĒ TOE GALULUE O’U FATUGA’O?

✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦

Afai e lē toe galulue ou fatuga’o, e iai isi togafitiga sili atu i le taimi nei nai lo o le taimi muamua. O nei togafitiga fou e mafai ona fesoasoani iā te oe e pulea ou fatuga’o ia malōlōina ma ola i se olaga umi fiafia.

Ae o le la’asaga muamua o le suesue lea e uiga i au filifiliga UMA. O le togafitiga sili ona lauiloa o le fa’amāmā lea o le toto, lea e fa’amāmāina ai le tino mai otaota ma le tele o vai.



E LUA ITUAIGA O FA’AMĀMĀ TOTO:



» HEMODIALYSIS

O lenei mea e aofia ai le fa’amāmāina o le toto e fa’aaoga ai se masini. E mafai ona faia i se fale fa’amāmā toto po o le fale.

» PERITONEAL DIALYSIS

I lenei fa’agasologa, o se paipa e tuleia le vai i totonu o le manava o le tagata, ma tuleia ese mai le tele o vai ma otaota mai le tino o le tagata. O lenei togafitiga e masani ona faia i le fale.

O ISI TOGAFITIGA MO LE CKD E AOFIA AI:

TAOTOGA O FATUGA'O

E iai vaega e mana'omia ona fa'amalieina i lenei filifiliga. E tataua ona iloiloina muamua se tagata e saili ai pe agava'a ae le'i ofi atu i le lisi mo taotoga o fatuga'o. O se tagata ua iai i le lisi e ono fa'atalitali mo ni tausaga mo se fatuga'o fetui ma e ono mana'omia ona fa'amamā le toto seia avanoa mai se fatuga'o.

PULEGA FA'ASAO MAI FAIGA FA'AFOMA'I

O se tagata e filifilia lenei mea o le a ola fa'anatura, e aunoa ma se togafitiga CKD e fa'aumiumi ai lona ola. O le tausiga latou te mauaina o le a togafitia ai auga o le CKD, ma fesoasoani iā i latou ia mafanafana e mafai ai ina ia fa'aleleia uiga lelei o o latou toe taimi.



O filifiliga ta'itasi e iai lona lelei ma le leaga. Ina ia faia le filifiliga sili, e mana'omia ona e malamalama pe fa'afelea ona fetui togafitiga ta'itasi i lou olaga. A o e fa'atusatusa au filifiliga tau togafitiga, e ono fesoasoani le talanoaina o au filifiliga ma lou aiga ma e pele iā te oe. E mafai foi ona e talanoa i lau foma'i e uiga i le faia o se "fa'atonuga muamua."

O le a fesoasoani lea e faailoa atu ai ou mana'oga e uiga i au togafitiga i le lumana'i, aemaise lava pe afai e lē mafai ona e fa'aleo atu pe a o'o mai le taimi.

A taua le manatua e iai tagata e mafai ona latou fa'amatala atu nei filifiliga. O lau tausima ma'i muamua, foma'i o fatuga'o po o se polokalama e pei o le Mālama Kidney Center, o le a latou fa'aalu se taimi e fa'amatala auiliili ai togafitiga ta'itasi. O le iai o se malamalamaga manino i au filifiliga, o le a fesoasoani iā te oe e faia le filifiliga mo le togafitiga e sili mo oe.

TU'UFA'ATASIA MAI FAIGA FA'APA'AGA MA TAGATA LAUTELE

O lenei fa'asologa fa'alea'oa'oga CKD, na faia e fa'a'iloa ai le leai o ni fa'amatalaga fa'aleaganu'u e feso'ota'i ma fa'amatalaga fa'aliliuina e uiga i le CKD. Fa'afetai tele iā i latou sa galulue fa'atasi ua ta'ua i lalo, na ofoina mai puna'oa ma foa'i tau tupe mo le atiina a'e o nei mea mo le manuia o tagata lautele uma. Fa'afetai fa'apitoa mo le sui taufofo sili, Julia Takata, mo lana ta'utinoga i lenei taumafaiga.

