

# Puipuiga mai le Pule ile Ola – O a ni tulaga e ese ai?

✂ Ia fa'amaonia o galuega fa'apuipuiga mai le pule ile ola e le faigofie

✂ E fa'apefea ona tatou iloa o ia galuega fa'apuipuiga e fa'aititia ai le pule ile ola i tupulaga talavou?

✂ E tatau 'ea ona tatou faitaua le aofa'i o e ua maliliu ile pule ile ola, po'o e ua fa'amanu'alia ile taumafai e pule ile ola ae le taunu'u, ia pe tatau ona tatou fuaina i ni fua tulaga ma'oti e lamatia ai ma o'o ai ile pule ile ola (fa'ata'ita'iga, fa'aogaseseina o fuala'au fa'asaina)?

**U**A MAUTINOA ole pule ile ola ile tagata lava ia, fa'apea le saosaoa ole pule ile ola, ua a'afia mai i le tele o tulaga esesese. Ole mea lea ua faigata ai ona iloa se a'afiaga o se galuega fa'apuipuiga e tasi. E faigata fo'i ona fuaina i ni fua ni a'afiaga o nisi galuega fa'apuipuiga mai le pule ile ola, taluai ona ole pule ile ola lava ia, o se mea e le tupu so'o. O lona uiga, e mana'omia ni tagata talavou se toatele e fai ma sui o tupulaga talavou e fai ai ni su'esu'ega, taluai ona ole televave ole pule ile ola i tupulaga talavou; mo le fa'ata'ta'iga, i le tausaga e 2000 e tusa e to'atasi mai le 5000 tagata talavou. O lona uiga e matua tele le tapenapenaga fa'asu'esu'ega e fia faia i tulaga ia.

UA TALIAINA fa'alau'itele i su'esu'ega fa'alesoifuamaloloina e faapea, o su'esu'ega ua fa'aigoaina o: su'esu'ega ua fa'avae ile puletutusa o avanoa o tagata uma e 'auai i se su'esu'ega (randomized controlled trials), ua maua mai ai pine fa'amau maumaututu o so'o se ituaiga togafitiga fa'alesoifuamaloloina. O su'esu'ega ia e fa'avae ile puletutusa o avanoa o e uma e'auai ai, ua latou fa'atusatusa itu e lua (na filifilia ma va'ava'aia e pei ona ta'ua i luga), ae tasi le itu na ave iai le togafitiga. Ua tele foi tulaga aloa'ia o mea e fai, sa'o pe sese, fa'apea tulaga taufa'afainumeraina o mea, ua

fa'aopopo mai ile lavelave o lenei ituaiga su'esu'ega, i le vaega o su'esu'ega tau puipuiga mai le pule ile ola. Ole taimi nei, o ituaiga su'esu'ega ia e puletutusa ai avanoa o tagata uma taitoatasi e 'auai ua fa'aogaina i su'esu'ega tau puipuiga ole pule ile ola e su'esu'e ai a'afiaga o togafitiga fa'asaikolosi e pei ole so'otaga o le mafaufau, ma amioga fai (CBT) (taga'i ane ile Table 1 i totonu).

Taluai ona o vaivaiga ia e pei ona ta'ua i luga, o lea ua fa'aogaina ai fo'i isi ituaiga o su'esu'ega e sa'ili ai pe maua ni suiga lelei mai galuega fa'apuipuiga.

O nei metotia o lo'o fa'aogaina i su'esu'ega e iai -

✂ Va'ava'aiga o tagata ia e 'auai ile su'esu'ega i se vaitaimi fa'atapula'aina

✂ Su'esu'ega fa'ale aotelega o tagata

✂ Fa'atalatalanoaga o e ua iai le tomai o tulaga po'o mataupu o lo'o su'esu'eina, faapea foi manatu fa'alia o e o lo'o feagai tonu ma le matafai oi lea o loo su'esu'eina.

E ui la ile vaivai o pine fa'amau o tulaga tau a'afiaga lelei o galuega fa'apuipuiga i le televave ole pule ile ola, o lo'o iai ni su'esu'ega na faia ua fa'alia mai ai ni a'afiaga lelei i nisi o tulaga e lamatia ai ma i'u ai ile pule ile ola (taga'i ane ile Table 2 i totonu).

O lo’o tele pea tulaga e lei o’o iai lo tatou iloa. O lona uiga e mo’omia le tatou fa’aogaina o fa’amatalaga po’o tusituisga uma ua mafai ona maua, ina ia lelei ai a tatou fa’aiuga e faia i tulaga ia:

- ✘ O a galuega e sili atu le aoga
- ✘ O galuega e foliga mai e aoga
- ✘ O galuega (po’o latou ia ua uma ona iloa) e fa’atupu fa’alavelave ma le manuia (taga’i ane ile Table 3 i tua).

O lea matua aoga se polokalame pe afai e o fa’atasi ma pine fa’amau o su’esu’ega ua fa’aalia mai ai e faapea o lea ituaiga o galuega e aoga. Ole tulaga taua lea i galuega fa’apuipiga mai le pule ile ola o tupulaga talavou e tatau ona taga’i toto’a iai, taluai le malosi o tulaga e lamatia ai le soifua lelei.

O lo’o fa’aogaina e SPINZ ni pine fa’amau mai iloiloga tetele e fa sa faia taluai nei i le tofa ma’oti mai i su’esu’ega, ina ia mafai ai ona tatou maua se fa’amaumauga e fa’aalia mai ai pine fa’amau fa’ava o malo ua iai ile taimi nei.

I tulaga masani, e mafia ona matou faaalua poo fea e maua ai:

- ✘ Pine fa’amau ua lelei le aoga
- ✘ Nisi o pine fa’amau e aoga
- ✘ Pine fa’amau e oso ai le atuatuvaile (e fa’apea o togafitiga olea fa’aletonu).

**Table 1 - Galuega ma pine fa’amau o le latou aoga**

Igoa ole galuega	Ituaiga o Puipuiga	Natura o A’afiaga
Togafitiga fa’asaikolosi (fa’ata’ita’iga. Togafitiga tau sootaga ole mafaufau, lagona ma faalogona ole tino; togafitiga so’ofaatasi)	‘Au’aunaga Fa’asaenisi Fa’apitoa i le tagata e to’atasi	Fa’aititia ole fa’anoanoa ma amioga tau pule ile ola
Fa’afaigata le mauaina o mea e fai ai le galuega (e pei o fana, ma fuala’au	Ia vave ona iloa Fa’apitoa i aotelega o tagata	Maua se fa’aititiga o taumafaiga ole pule ile ola nai le fa’aogaina o ia auala

O galuega po’o togafitiga ua fetau lelei ma le fa’atulagaina o mea ia, mai le fa’alauiloina o le soifua lelei ma le atia’eina o le soifua maloloina, fa’apea le vave ona maua pe iloa le fa’afitauli, ma o’o atu ai i ‘au’aunaga fa’asaenisi. O galuega po’o togafitiga o lo’o faia mo tagata ta’ito’atasi, ole faalapotopotoga o tagata, ia po’o le aotelega o tagata. Taga’i ane ile itulau e 2 o fa’amaumauga o upu ma tala a SPINZ mo nisi fa’amatalaga.

**Table 2 - Galuega ua faia fa'atasi ai ma pine fa'amau o le aoga**

<b>IGOA O LE GALUEGA</b>	<b>ITUAIGA PUIPUIGA</b>	<b>NATURA O A'AFIAGA</b>
A'oaoga ma fa'asinoga fa'asalalau	Fa'alauiloaina le soifua lelei Fa'apitoa i aotelega o tagata	E mafia ona taofiofi ai le fa'ama'i ole pule ile ola (eg. copi le pule ile ola mai leisi tagata ua pule ile ola)
Koleni i iloa eseese (eg. fa'afoeina o mafatiaga ole loto)	Fa'alauiloaina le soifua lelei Fa'apitoa i aotelega o tagata	Fa'aititia nisi o tulaga lamatia Leai ni pine fa'amau o ni taimafaiga e pule ile ola
Polokalame e tatau ona faia (fuala'au fa'asaina ma le ava malosi, fa'ailoga o le fa'anoanoa, atuatuva'e & faafitauli mai amioga le taupulea)	Ia vave ona iloa faafitauli Fa'apitoa i fa'alapotopotoga o tagata	Ua fa'aleleia nisi o tulaga lamatia ae peita'i e leai ni pine fa'amau ile latou a'afiaga ile taumafai e pule ile ola.
Lagolago mo e ua tu'ua e le ua pule ile ola	Ia vave ona iloa faafitauli Fa'apitoa i fa'alapotopotoga	Fa'aititia fa'ailoga vaaia ole fa'anoanoa. NB: ia fa'afoeina ma le fa'aetete togafitiga.
Koleni le aufaigaluega (e pei o fomai)	Ia vave ona iloa fa'afitauli Fa'apitoa i aotelega o tagata	Fa'ateleina le malamalama ma le iloa E le o mautinoa a'afiaga ile televave (po'o le telegese) ole pule ile ola.
Telefoni tu'usa'o ma Fale e feagai ma fa'alavelave fa'afuase'i	Ia vave ona iloa fa'afitauli Fa'apitoa i aotelega o tagata	E iai ni a'afiaga i tulaga lamatia
Va'ava'aia o fa'anoanoaga i aoga	Vave ona iloa faafitauli Faapitoa i fa'alapotopotoga	Fa'ailoa mai ai tagata a'oa'oga ua maualuga le ono lamatia faapea a'afiaga i tulaga lamatia ua iloa
'matafai oi tau 'au'aunaga	Vave iloa le fa'afitauli Fa'apitoa i tagata ta'itoatasi	Atonu e faaleleia ai le fa'afoeina o faafitauli ma faapena ai foi ona faaititia le lamatia
Potu poo le ofisa fa'alesoifumaloloina i faleaoga taitasi	Vave ona iloa le faafitauli Fa'apitoa i fa'alapotopotoga	Atonu e faaleleia ai maua o 'au'aunaga
Mea faigaluega fa'ainateneti/komupiuta	Fa'alauiloaina o le soifua lelei Fa'apitoa ile aotelega o tagata	Atonu e faaleleia ai le iloa I tulaga atu saili fesoasoani

**Table 3 - Galuega e tupu ai le popole**

<b>IGOA OLE GALUEGA</b>	<b>ITUAIGA PUIPUIGA</b>	<b>NATURA O A'AFIAGA</b>
Polokalame fa'aleaoga e fa'aioa ai le faafitauli o le pule ile ola	Vave ona iloa le faafitauli Faapitoa i fa'alapotopotoga	Eseese lava. O nisi ua feololo le tele o le iloa saili le fesoasoani. O isi foi e le o maua se lelei. O isi foi ua matua le iloa lava pe faafefea ona fai aemaise ai le vaega lea e malosi ai tulaga lamatia.
Lipotia ole pule ile ola i televise ma leitio fa'asalasalalau	Faapitoa ile aotelega o tagata	Pine faamau maumaututu e mafia ai ona faamatala le feso'otaiga a le pule ile ola ma ona mafua'aga
Pule ile ola e le moni	Faapitoa ile aotelega o tagata	Nisi o pine faamau e iloa ai le feso'otaiga a le pule ile ola ma ona a'afiaga le manuia i e ua taumafai e pule'esea o latou lava ola

**Mo nisi fa'amatalaga asiasi ane i:**

**[www.spinz.org.nz](http://www.spinz.org.nz)**

Auckland: PO Box 10318, Dominion Road, Phone 09 300 7035

Christchurch: PO Box 13167, Armagh St, Phone 03 366 6910

**[www.myd.govt.nz](http://www.myd.govt.nz)**

**[www.nzhis.govt.nz](http://www.nzhis.govt.nz)**