



Mahino'i 'o e Mōfini' pea mo e 'ū Faito'o Fakafiemālie kehe'

Ko e 'ū faito'o fakafiemālie' ko e 'ai ke fakasi'isi'i 'o e langa'. 'Oku kau ai 'a e codeine, mofini mo e oxycodone. Ko e fakamatala' ni' ko ha fakahinohino ke tokoni'i koe', pea mo ho'o kau tauhi', ki he ngāue'aki 'o e 'ū faito'o' ni' ke fakasi'isi'i ai e langa'. 'E tokoni 'a e 'ilo'i 'o e ngaahi mo'oni' ki ho'o mapule'i ho'o langa' pea mo 'i ai ha fakalaka 'a e lelei ho'o mo'ui'.

Ko e hā 'a e mōfini'?

Ko e mōfini' ko ha fa'ahinga ia 'o e faito'o fakafiemālie' 'a ia 'oku ngāue lelei ke fakasi'isi'i 'a e ngaahi fa'ahinga 'o e langa'. Neongo 'oku fa'a ngāue lahi 'aki ki he langa', ka 'oku toe lava pe foki 'o ngāue'aki ke pule'i e 'ū ongo 'o e faingata'a'ia 'o e mānava'.

'Oku anga fēfē 'eku inu pe folo 'a e 'ū faito'o fakafiemālie'?

'Oku lava ke 'oatu 'a e 'ū faito'o fakafiemālie' 'i he ngaahi founga kehekehe':

- Ko e 'ū fo'i'akau ngāue-taimi nounou' pe ko e 'ū inu huhu'a melie', 'a ia 'oku ne fakasi'isi'i 'a e langa' 'o a'u pē ki he houa 'e fā.
- Ko e 'ū fo'i'akau ngāue-taimi fuoloa' pe 'ū fo'i'akau 'oku nau ngāue lelei 'o a'u ki he houa 'e 12, koe'uhi ke ke toki fiema'u pē ia ke folo tu'o ua he 'aho'.

Ko e anga maheni', ko ha fakataha'i fakatou'osi 'o e 'ū faito'o fakafiemālie ngāue-taimi nounou' mo e taimi fuoloa' 'oku fiema'u ke mapule'i 'aki e langa'. 'Oku 'i ai e 'ū faito'o fakafiemālie 'e ni'ihi 'oku 'atā ke ma'u ia 'i he founga huhu', 'o kapau 'oku fiema'u'.

Ko e hā e 'ū tefito'i ola kovi ke u tokanga ki ai'?

'Oku malava ke mapule'i 'a e 'ū ola kovi 'o e faito'o fakafiemālie'. Ko e 'ū ola anga maheni' ko e:

- Faingata'a 'e tu'umama'o' – 'oku hanga 'e he 'ū faito'o fakafiemālie' 'o fakatuai'i e ngāue 'a e ngākau' koe'uhi ko e tokolahi e kakai 'oku nau folo pe inu 'a e 'ū faito'o fakafiemālie', 'oku fiema'u ia ke nau folo pe inu foki 'a e faito'o fakahinga ko e laxatives.
- Tokakovi' – 'oku lava 'e he 'ū faito'o fakafiemālie' 'o 'ai koe ke ke ongo'i puke' he taimi ho'o fuofua folo pe inu ai e faito'o'. 'Oku lava 'e ho'o toketā ke ne 'oatu kiate koe

'a e me'a ke ta'ofi 'aki 'a e ongo ko 'eni' ka 'oku fa'a hoko 'o 'osi pē 'i ha ngaahi 'aho si'i'.

- Tulemohe' – 'oku lava 'e he 'ū faito'o fakafiemālie' 'o 'ai koe ke ke ongo'i tulemohe 'i he ngaahi 'aho si'i' lolotonga ia ho'o kamata ke ke anga ki he 'ū faito'o', pe 'i he taimi 'oku fakalahi ai 'a e mālohi 'o e faito'o', ka 'e māmālie pē 'a e anga ki ai ho sino'.

Kapau leva kuo ke ma'u ha 'ū ola kovi', tohi'i hifo 'a e 'ū me'a' ni' pea tala 'a e 'ū me'a ko ia ki ho'o toketā, pea mo e taimi 'oku hoko ai'. 'Oku malava 'e ho'o toketā ke tokoni ki hono liliu e mālohi 'o e faito'o' pe ko e liliu 'a e kalasi faito'o'.

Kapau 'oku ou inu pe folo ha faito'o fakafiemālie' te u 'atiki ki ai'?

'I he taimi 'oku mo ngāue ai mo ho'o toketā ke 'ai 'a e lahi totonu 'o e faito'o fakafiemālie ki ho'o langá, 'e 'ikai ai ke ke 'atiki ki he faito'o'. 'Oku hoko 'a e 'atiki' he taimi pē 'oku ngāue hala 'aki ai 'e he kakai' 'a e 'ū faito'o fakafiemālie' pea nau inu pe folo 'o 'ikai ke supavaisa fakafaito'o kinautolu'.

'Oku lava nai ke u ngāue'aki e 'ū Faito'o Fakapalanisi' he taimi 'oku ou folo pe inu ai e 'ū faito'o fakafiemālie'?

'Oku mahu'inga ke tala ki ho'o toketā pe neesi' felāve'i mo e 'ū faito'o kehe', 'ū vaiitami', 'ū la'i'akau' pe 'ū me'a tākaki mai 'oku ke lolotonga ma'u'. Te ne 'oange 'a e fakatātā kakato 'o e me'a 'oku ke fai ke mapule'i 'aki ho'o mo'uilelei' pea mo fakapapau'i 'oku ke ma'u 'a e tokanga 'oku lelei' mo malu'.

Ngaahi fehu'i kehe'

Kapau 'oku toe 'i ai ha'o 'ū fa'ahinga fehu'i felāve'i mo e mōfini' pe 'ū faito'o fakafiemālie', kātaki 'o kole ki ho'o neesi', toketā pe mataotao hu'i vai'. 'A'ahi ki he www.healthnavigator.org.nz ki ha toe fakamatala' pe fetu'utaki ki he **HealthLine** he **0800 611 116**.