

Ositeoafaraiti

www.arthritis.org.nz



ARTHRITIS 
NEW ZEALAND

ENABLING A BETTER QUALITY OF LIFE

KAIPONAPONA AOTEAROA

Te whakapiki i te kounga ora

E te silafia?

- E sili atu i le 140 itū'āiga 'ese'ese o ma'i gugu
- O le Ositeoafaraiti o le gugu e aupito ta'atele
- O le tasi I le ono o tagata Niu Sila e i luga atu o le 15 tausaga le matutua e māfatia i le gugu
- E mafai ona tupu le ositioafaraiti i so'o se tagata, peita'i e masani ona amata i le 40 tausaga aga'i i luga
- O manu'aga i ta'alogā ma nisi o gāluega (fai fa'ato'aga) e ono fa'atupu atiliina ai le ositeoafaraiti
- E leai se togafiti mo le ositeoafaraiti, peita'i e tele 'auala e te puipuia ai auga o le gasegase

O le galulue fa'atasi ma lau foma'i fa'aleaiga, foma'i fa'apitoa, foma'i o talavai ma le ofisa o le Arthritis New Zealand, o le a maua ai auala e te mapu ai i le ositeoafaraiti.

O lenei tusi e fe'soasoani tele ia te oe i le amataga.

I totonu o le a- e maua ai tali o fesili nei:

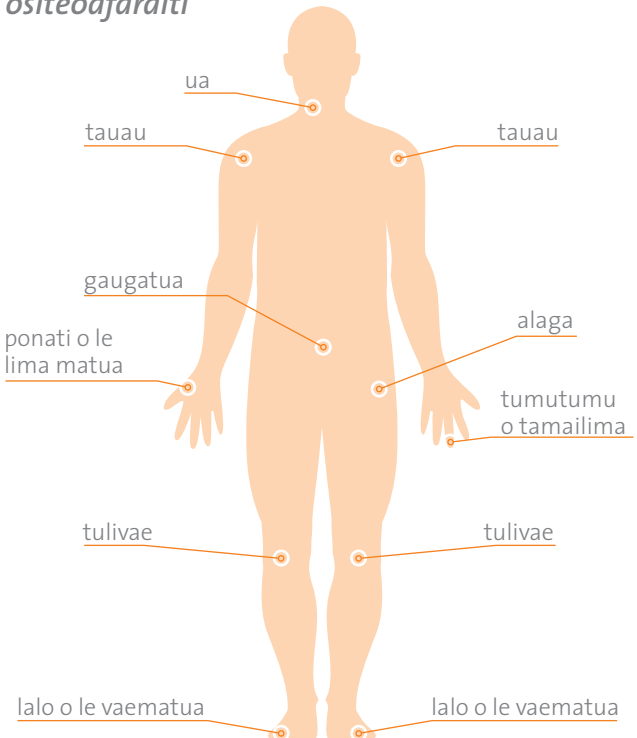
Fa'asino itulau	Itulau
▪ O a ni lapataiga o auga o le ositeoafaraiti?	3
▪ O le a le ositeoafaraiti?	4
▪ O a mafuaaga o le ositeoafaraiti?	6
▪ E fa'aapefea ona suesueina le ositeoafaraiti?	7
▪ E fa'aapefea ona ou togafitia le ositeoafaraiti?	8
▪ Feau Taua	11

O ā ni lapataiga o auga o le ositeoafaraiti?

Afai e maua oe i auga nei i le silia i le lua vaiaso va'ai lau foma'i fa'aleaiga:

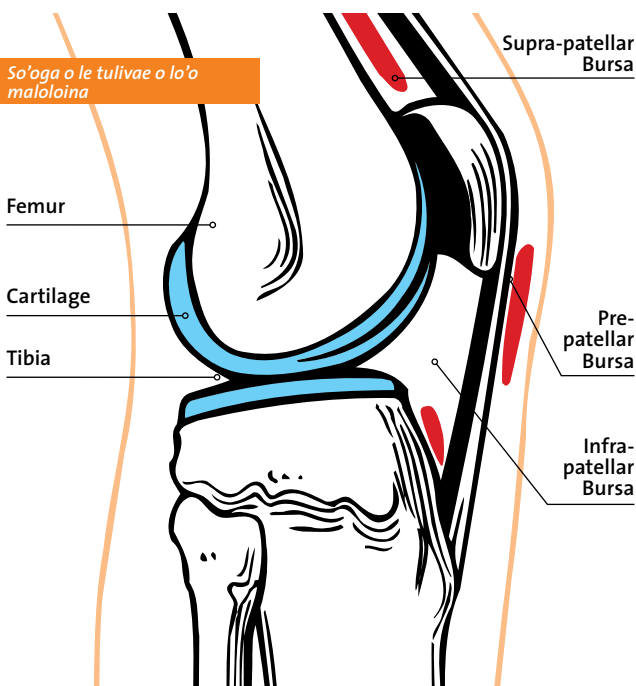
- **O le malō o so'oga o ponaivi** pe ā e alu ese ma le moega, po'o le nofo i se taimi umi,
- **Tiga o totonu po'o autafa o so'oga o ponaivi** pe a minoi po'o le malolo,
- Fula i totonu po'o tafatafa o le so'oga o ponaivi,
- **O le vaivai o maso**, auvaivai so'oga o ponaivi, pei lava o le a mafati ese,
- **O'i po'o le laulua** pe a gaiioi.

So'oga o ponaivi e ta'atele ona aafia i le ositeoafaraiti



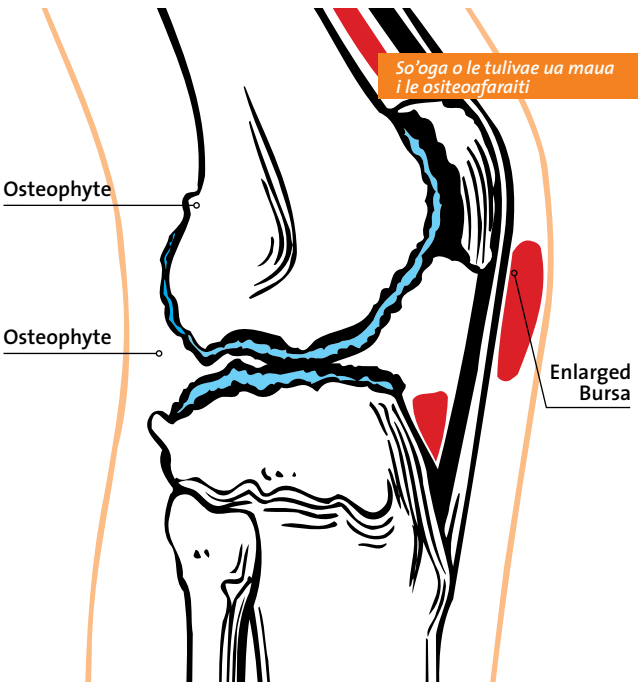
O le a le ositeofaraiti?

E fa'aigoaina le ositeofaraiti o le "āia ma manifī", tau pē le fatu' o so'oga o ponaivi po'o le "a'afia" i le gugū. E ta'ua o le "gugū e lē fufula", peita'i o su'esuega lata mai e iloa ai afai e tuputupu malie le gasegase e fa'apena foi ona fufula. O le ositeofaraiti e masani ona afaina ai lima, ma le mamafa o so'oga o ponaivi e pei o gaugātino, tuli, vae ma le tuasivi.



I totonu o so'oga o ponaivi e maloloina lelei, o ponaivi manifī – iila manaia– e galue e pei o se masini e faate'ia ma miti'ia ma fa'alāmolemoleina vā o so'oga o ponaivi, ina ia faigofie ona gaiioi. Afai e fa'atupulaia le ositeofaraiti i so'oga, o le a manifī ponaivi ma talatala. O nisi tagata e gaii ponaivi, avea ma ala e lē malu pui puia ai ponaivi.

O le i'uga o le ā lē mafai ona gaoioi lelei so'oga o ponaivi. O le ā lusi lona fausaga, mafiafia ona l'u, fa'atupuina le matuituia o ponaivi. E ono mafati ese fasi ponaivi ma opeopea i totonu o so'oga o ponaivi. E ono lavelavea ai isi sela vaivai i so'oga o ponaivi, matua'i tigā ma fufula.



E tuputupu malie ma fa'ateteleina le ositeoafaraiti i le tele o tausaga. O le to'atele lava o tagata e na'o ni nai suiga laiti e afaina ai vaega o so'oga o ponaivi. Ae peita'i e matua'i tigaina pe fa'ateteleina le ositeoafaraiti i nisi o taimi.

O ā mafua'aga o le ositeoafaraiti?

E tele auala tatou te silafia e mafai ona fa'atuputeleina ai le maua i le ositeoafaraiti e aofia ai:

- **Tausaga:** O le ositeoafaraiti e masani ona amata i le 40 tausaga ma luga atu po'o se taimi mulimuli ane ma e le taatele i le 40 tausaga agai i lalo. Atonu e mafua i le tele o fa'apogai e fa'asino i le matua o le soifua – fa'asolo ina vaivai maso, fa'aopopoina le mamafa ma fa'aityitia le soifua maloloina o le tino.
- **Ova le mamafa:** O se tasi lena o mafua'aga e taua tele e mafua ai le ositeoafaraiti, aemaise o le mamafa a'afia ai so'oga o ponaivi e pei o gaugātino ma tuli. O le mamafa tele e ono faatuputeleina ai le ositeoafaraiti pe afai e te maua ai.
- **Tama po'o le teine:** E ta'atele le ositeoafaraiti ma fa'ateteleina i fafine, aemaise lava o tuli ma so'oga o ponaivi o lima.
- **A'afiaga fa'aleaiga:** O le ositeoafaraiti o tamatama'i lima ma lima e ta'atele i aiga, aemaise lava o fafine. Ae peitai o le ositeoafaraiti o gaugātino ma tuli i totonu o se aiga e le laititi tele, ae peita'i e fa'atauaina pea.
- **Manu'a o so'oga o ponaivi:** O le fa'afaigata ma fa'amanu'aliaina o so'oga o ponaivi e ono maua ai i le ositeoafaraiti i tausaga o i luma. O nei fa'amatalaga o le ositeoafaraiti e a'afia ai le toatele o tagata i nisi o galuega mamafa, e i ai le fai fa'atoaga (ositeoafaraiti) o gaugātino ma tuli), ma lakapi fa'apolofesa ma au ta'alo netipolo (ositeoafaraiti o le tuli).
- **O nisi gasegase o so'oga o ponaivi:** O nisi o taimi o le ositeoafaraiti e mafua mai i manu'aga ma fa'aleagaina i le gugu riumatoi, lūgā le gugu, gugu (kauti).



E fa'apefea ona a'afia le ositeoafaraiti?

E masani ona su'esu'eina e ala i auga ma su'esu'ega o le tino. Ae peita'i e ta'ua tele lou fa'amatalaina auiliili o le tigā, e aofia ai o gafea vaega o lo'o tigā, ma o anafea na tigā ai. Afai e su'esu'eina so'oga o ponaivi, e iloa gofie e lau fomai fa'aleaiga le malō o le fula, o'i so'oga o ponaivi ma fa'afaigata ona gaioi. E lē su'esu'eina le toto mo le ositeoafarati, ae ao lava ona su'esu'eina le toto i nisi o taimi e fesoasoani e iloa ai e le'o maua i nisi ituaiga o gugu. O fa'ata o le tino e aogā su'esu'ega nei e iloa ai le ositeoafaraiti.

E fa'apefea ona ou togafitia lo'u ositeoafaraiti?

E ui lava ina leai se togafiti mo le gugu, e tele auala e mapu ai mai auga ma fa'aitiitia lona fa'ateteleina. O lo'o i ai ni ta'iala i vaega o le soifua maloloina, ae peita'i e ta'ua lou silafia o le ositeoafaraiti ma lona togafitiga ina ia mafai ona tausia lava e oe ma togafitia lou ositeoafaraiti.

Togafitiga

E masani ona fautuaina e lau foma'i fa'aleaiga po'o le foma'i e inuina fuala'au e faitiitia ai le tiga ma le malō. Peita'i e le togafitia ai le gugu. O le fuala'au o le Parasitamolo e faigofie ma saogalemu ma e masani ona fautuaina lona fa'aaogaina muamua. Aua le so'ona inuina nai lo le malosi fa'atapula'aina o lo'o fautuaina.

Afai e te manaomia se fualau e malosi tele nai lo le Parasitamolo va'ai lau foma'i fa'aleaiga po'o le fomai fa'apitoa na te fa'atumuina pepa o vai nei;

- **Fuala'au e inuina fa'atasi:** Inu le Parasitamolo fa'atasi ai ma fuala'au o lo'o i ai le koteni
- **Fuala'au e leai se siteroi e taofia ai le fufula** e i ai le ipuporofeni (ibuprofen) po'o kurimi o lo'o i ai tieli e mili ai le tino. E taofiofia ai le tigā ma le fula.
- **Tuiina o siteroi i so'oga o ponaivi:** e masani lava ona fa'aaogaina pe a tigā tele le ositeoafaraiti. E ta'ua tele mo oe lou talanoa i lau foma'i fa'aleaiga po'o le foma'i fa'apitoa e uiga i le aogā ma fa'afitauli o siteroi (siteroi) po'o nisi togafitiga.

Mo nisi fa'amatalaga e ala i togafitiga asiasi i le matou upega o fesootaiga:
www.arthritis.org.nz



Fa'amalositino

O polokalame fa'amalositino ua uma ona saunia e lē gata ina fa'aitiitia ai le tigā, aemaise o le fa'aopopoina o le gaioi ma lou soifua maloloina lelei. **O le fa'asasa'oina, fa'amalosisia ma faia fa'amalositino** e aoga tele e:

- Tausia ma toe fa'agaoioia ai so'oga o ponaivi
- Fa'aitiitia ai le tigā ma le malō
- Fa'amālosia ai maso
- Puipuia ai so'oga o ou ponaivi
- Pulea le mamafa
- Fa'atupuina le malosia ma le soifua maloloina.

E tele polokalame mananaia mo tagata o loo maua i le gugu i le tele o fa'alapototoga e aofia ai le:

- Taiti
- Savali
- A'au
- Fa'amalositino faifaimalie
- Fa'amalosi tino e fa'atinoina i le vai – fa'amalositino faifaimalie i totonu o vai mafanafana.

Vevela ma le Malulu

O le vevela e fa'agasolo ai le toto ma e ono fa'aitiitia ai le tigā ma malō i vaega o lo'o a'afia i le gugu. O le fa'amalu i le vai mafanafana i le taeao e ono fe'soasoani mo oe mo sauniuniga o le aso. **A'ua le fa'aaogaina le vevela i so'oga o ponaivi o lo'o fufula.** Afai o lo'o fufula so'oga o ou ponaivi o le fa'aaogaina o pepa aisa e fe'soasoani e fa'aitiitia ai le tiga ma fa'agasolo ai le toto i vaega o lo'o a'afia.

Ta'otoga

Afai e afaina tele so'oga o ponaivi, o le faia o ta'otoga e suia po'o le fa'afouina ai o so'oga o ponaivi e ono fa'aaogaina. O so'oga o ponaivi una e l le va o le sefulu l le luasefulu tausaga le aogā a'o le'i toe suia. O le ala lea o le fa'atuai ona faia o ta'otoga o so'oga o ponaivi se'i vaganā ua mautinoa.

To'gafitiga fa'aopopo

O su'esu'ega ua iloa ai o nisi o togafitiga fa'aopopo ma fofō e fesoasoani i le togafitia o āuga o le ositeofafariti. O le tuiina o le tino i nila, ua iloa le fa'aitiitiaina ai o le tiga, ma feololo ai le fa'agaioiaioia o le ositeoafaraiti o le tuli. Peita'i, o ia fa'ata'itaiga ua iloa ai o ia auga e lē fa'auauina pea i se taimi umi.

O le fa'aaogaina o kulimi o lo'o i ai le Kapisaisini (Capsaicin) e fa'aitiitia ai le tigā o le Ositeoafaraiti, o lau la'au mai Initia o le faranikinisenise (frankincense) (Posiuela serata) ma S-atinosilimefionine ua iloa lona aogā i le fa'aitiitia o tiga ma le malō ma feololo ai le fa'agaioiaioia o le ositeoafaraiti.

O le aogā o kulukosamine (glucosamine) i le togafitiga o le Ositeoafaraiti o lo'o fesiliga i ni fa'ataitaiga ma fa'aiuga e lē maumaututu. E sili ona su'esu'e i fofo ua resitala fa'aletulafonoina, o lau foma'i fa'aleaiga po'o le foma'i fa'apitoa a'o le'i amataina togafitiga fa'aopopo po'o ni fofo.

O nisi alagāoa aogā

- Health Navigator – www.healthnavigator.org.nz
- Arthritis Research UK – www.arthritisresearchuk.org
- Australian Rheumatology Association – www.rheumatology.org.au

Mo nisi fa'amatalaga fa'amolemole talanoa i se tasi o i latou o a'oa'oina le ma'i gugu telefoni **0800 663 463** po'o lou asiasi ane i le upega o feso'otaiga: www.arthritis.org.nz

Feau Taua:

- **Fa'amalosi tino fa'alau soso'o** – faia fa'alau soso'o fa'amalositino e aofia ai le fa'asasao, fa'amalosi ma fa'agaogaoia ai i le tele o masina e fe'soasoani i le fa'aitiitia o le tigā ma faafeololo ai le gaioi.
- **Tausisi i le mamafa fa'atapula'aina** – o le lusi o pauna e fa'aitiitia ai mafatiaga i lou gaugātino, tuli ma vae. O le fai faatasi fa'alau soso'o o fa'amalositino ma le taumafa tatau e sili atu nai lo le na'o le tausami.
- **Inuina o fuala'au pe a manaomia.** Aua le inuina nai lo le fua fa'atapula'aina e pei ona fautuaina po'o inumaga ua tusitusia
- **Faifai lemu au galuega o le aso.** Fai fa'avava galuega mamafa o le aso (e pei o le tapenaina o le fale, moaina o le vao) nai lo le fa'atinoina uma i le taimi e tasi.
- **Fai se'evae e mafafia ma vaivai pa'u** e fe'soasoani e fa'amalū ai ou vae, tuli, gaugātino ma le tua. E taua tele fo'i i fafine le fa'aaogaina o se'evae mafolafola auā o se'evae muliu'umi e afaina ai so'oga o ponaivi.
- **Puipuia so'oga o ou ponaivi** – e mafai ona faia fesuaiga o lou fale po'o lau galuega e puipuia mai i le afaina o so'oga o ou ponaivi. Fa'atalanoa le foma'i i le galuega i auala e puipuia ai so'oga o ou ponaivi.
- **Fa'aaoga le to'oto'o** e fa'aitiitia ai le mamafa ma mafatiaga i le tiga o gaugātino po'o tuli. O se foma'i fofō po'o lau foma'i fa'aleaiga e fautuaina oe i le umi o le to'oto'o ma fa'aapefa ona fa'aaogaina lelei.
- **Togafitiga fa'aopopo** – talanoa i a'i latou e i ai tomali fa'ale soifua maloloina pe o togafitiga e i ai le kulukosamini salafeiti (glucosamine sulphate) e ono aogā mo ou togafitiga.
- **Malolo** – la a'oa'oina oe pē fa'aapefa ona fa'ato'afilemuina ou maso, ma aveesea tigā mai lou tino e ono fesoasoani aemaise lava pe ā ē tigaina.

O fea ou te a'oa'oina mai ai?

www.arthritis.org.nz

Ofisa fa'aitumalō

Matu (Aukilani) 09 523 8900

Vaeluaga/Ogatotonu (Ueligitone) 04 472 1427

Saute (Karaiesetete) 03 366 8383

Ofisa autu

Level 2, 166 Featherston Street

PO Box 10020, The Terrace

Wellington, 6143

Telefoni 04 472 1427

Fax 04 472 7066



ARTHRITIS NEW ZEALAND

Telefoni vili fua 0800 663 463

