

Faaavanoa sou taimi ina ia gaioi atili

Avea le gaioi atili o se vaega o lou aso. O le auala lelei ina ia gaioi ai ma ola magafagafa o le sailia lea o se mea e te fiafia i ai!

Aisea e lē faataitai ai?:

- **Savali** – e mauagofie toe taugofie. Savali na o oe pe ō faatasi ma isi.
- **Aau poo le malosi i le vai** – e tele mea e mafai ona faia i le vai
- **Siva** – faataitai se mea fou e fiafia i ai
- **Faiga togalaau** – ea mamā ma fualaau aina mamā
- **Fiafiaga a le aiga** – faatasi ma lau fanau i taaloga i le paka poo tuāfale

Fesili i lau fomai pe afai e te lē o mautinoa i le malosi o lau gaioi e mafai ona iai pe afai o e faalogoina se tiga lē faamatalaina, niniva pe tau puni le manava i le taimi e gaioi ai.



FESILI I LAU FOMAI POO LE TAUSIMAI E FAATATAU I LE GREEN PRESCRIPTION

Mo nisi faamatalaga e faatatau i taaloga i lau faaitu, telefoni le:

0800 ACTIVE (22 84 83)

Supported by
Lagolagoina e le Matagaluega a le Soifua Maloloina



www.sparc.org.nz

Rongoā Kākāriki
GREEN
PRESCRIPTION

Samoa

Manaomia se fesoasoani ina ia GAIROI?



O le ā le Green Prescription?

O isi taimi o le vailaau sili o sina faamalosi tino

O le Green Prescription o se fautuaga tusitusia mai lau fomai poo le tausimai ina ia GAIOI. O le auaunaga lea e fesoasoani ina ia faaleleia atili lou soifua maloloina ma ia lelei ai lau faalogo i taimi uma.

Afai e te manaomia se fesoasoani ina ia e gaiio ai atili, talanoa i lau fomai ma le tausimai. E ono fautuaina oe e le fomai i se tasi ona o le ova o ou pauna, fautuaina ai oe e faatatau i le tulaga o iai lou soifua maloloina e pei o aafiaga pe a maua i le gasegase o le suka i lona ituaiga (type 2), toto maualuga ma le loto mafatia, ae e tele faamanuiaga mo oe pe a e toaga e gaiio.



Faapefea ona fesoasoani le Green Prescription:

E tele penifiti o le toaga e gaiio. E lē gata ina manaia ai lau faalogo, ae fesoasoani foi ia te oe ina ia:

- Faalogona toafilemu, fiafia ma maloloina
- Atili ai ona tele le malosi
- Faaleleia le maualuga o le cholesterol
- Faaleleia le maualuga o le suka
- Faatumauiina le mamafa talafeagai
- Faaitiitia faalogona mafatia, lagona popolevale ma le faanoanoa
- Faamaualaloina le toto
- Faaleleia uiga i le taimi e moe ai
- E atili malolosi ai ou ivi
- Lelei ona faato'ato'a lou sela ma faafitauli tau le mānava
- Faateteleina le mafai ona fetuutuunai, faaitiitia le tiga o le sooga o ponaivi
- Faaitiitia le avanoa e maua ai i vaega eseese o le kanesa
- Faaitiitia le avanoa e pa'ū ai

E faapefea ona maua sa'u Green Prescription?

Fesili i lau fomai poo le tausimai e faatatau i le Green Prescription pe telefoni i le 0800 ACTIVE (22 84 83).

Afai e maua lau Green Prescription, o le a fesoasoani atu ia te oe se tagata lagolago ma fesoasoani ai ia te oe e amata sau polokalame faamalositino e fetauti ma oe.

O le a maua se fesoasoani mo oe i le fuafuaina o au faamalositino i aso taitasi e fesoasoani ia te oe ina ia e gaiio atili ai. E iai foi ma le avanoa e te auai ai ma feiloai i nisi tagata o le komiuniti o loo filifili e fia gaiio atili e pei o oe.

0800 ACTIVE (22 84 83)
Minoi atili mo le faaleleia o lou soifua maloloina

