

Tokamu'a Suka Sivi Tamaki

1. Ko e hā ho ta'u motu'a?

- Si'i hifo ho ta'u motu'a he 40 (0 poini)
- 40-49 ta'u motu'a (1 poini)
- 50-59 ta'u motu'a (2 poini)
- 60 ta'u motu'a pe lahi hake ai (3 poini)

Tohi'i ho tali he ngaahi puha 'i lalo

2. Ko ha tangata pē fefine koe?

- Tangata (1 poini) Fefine (0 poini)

3. Kapau ko ha fefine koe, kuo 'osi fai ha sivi ki he suka he kete (gestational diabetes)?

- 'Ilo (1 poini) 'Ikai (0 poini)

4. 'Oku 'i ai ha taha hange ko ho fa'e, tamai, tuofefine, pe ko ho tokoua ne nau ma'u 'a e suka?

- 'Ilo (1 poini) 'Ikai (0 poini)

5. Ne 'osi sivi nai koe ki he malohi 'o e toto ma'olunga?

- 'Ilo (1 poini) 'Ikai (0 poini)

6. 'Oku ke longomo'ui fakaēsino?

- 'Ilo (1 poini) 'Ikai (0 poini)

7. Ko e hā 'a e fakakalasi e mamafa ho sino?

- (Sio ki he saati he tafa'aki to'omata'u)

Katoa ho tali:

Ma'olunga	Mamafa (lbs.)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	1 Point	2 Points	3 Points
	'Oku s'isi'i hifo mamafa ho sino he 'otu Poini 1 (0 poini)		

To'o mei he Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Ko e 'uluaki hokotaki fika (algorithm) ne 'ilo'i ai pea ta'ekau ai suka ki he kete ko e kongia ia 'o e palani.

Kapau na'ake tali ko e 5 pe lahi hake

'Oku ke 'i ha tu'unga tamaki ki he tokamu'a 'o e suka pea toe ma'olunga 'a e tamaki ke ke ma'u 'a e suka kalasi 2. Ka neongo ia, ko ho toketā pe tene lava ke tala atu pau pe 'oku ke ma'u 'a e suka pe ko e tokamu'a 'o e suka kalasi 2, ko ha tu'unga 'oku ma'olunga 'a e levolo 'o e suka mei he nomolo ka 'oku 'ikai ma'olunga fe'unga ke sivi ki he suka kalasi 2. **Talanoa pea mo ho toketā kapau 'oku toe fiema'u ke fai ha sivi.**

Kapau ko ha taha koe mei he kau 'Uli'uli 'Amelika, Sipenisi/Latino 'Amelika, 'Initia' Alasika 'Amelika, 'Esia 'Amelika, pe 'Otu Motu Pasifiki, 'oku ke 'i ha tu'unga ma'olunga ki he tokamu'a 'o e suka pea mo e suka kalasi 2. Pea pehe foki, kapau ko ha 'Esia 'Amelika koe, 'oku ma'olunga e tamaki ke ke ma'u 'a e suka kalasi 2 'i ma'ama'a ho sino (ma'ama'a ange pauni 15 'i he fua mamafa 'o e 'otu poini 1). Talanoa mo ho toketā ke sio ange pe 'oku fiema'u ke fai ha sivi toto.

Teke malava pe 'o holoki 'a e tamaki 'o e suka kalasi 2

Fekumi ki ha founa 'e malava ke holoki ai tokamu'a 'o e suka pea ke ta'ofi pe toloi ho'o ma'u 'a e suka kalasi 2 **he polokalama kuo 'ilo he CDC- ke liliu to'onga mo'uiat** he <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

'Oku fakahoko 'a e Sivi Tamaki he Kautaha Suka 'Amelika pea mo e Senitā Mapule'i Mahaki

