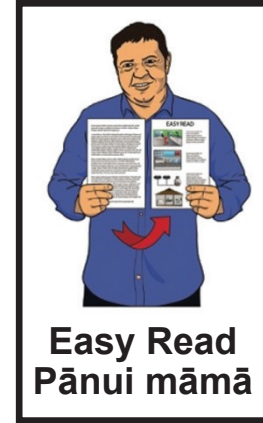




HEALTH & DISABILITY COMMISSIONER
TE TOIHAU HAUORA, HAUĀTANGA



Tāku Pukapuka Hauora



Tēnā whakaritea kei a au
Tāku Pukapuka Hauora
ka wehe ana au



Rā i whakakīia tēnei Tāku Pukapuka
Hauora:

..... o 20



Tōku ingoa:

.....



Te ingoa e pai ana ki a au:

.....



Tōku wāhi noho:

.....

.....

.....



Tōku nama waea:

.....



Tōku nama waea pūkoro:

.....



Tōku imēra:

.....



Te ingoa o tōku Tākuta:

.....



Tāku nama National Health Index (NHI):

--	--	--	--	--	--	--

Ki te kore koe e mōhio ki tō nama
NHI waiho tēnei wāhanga kia wātea.

Me mōhio koe ki te aha

1. He pēnei tōku whaikaha:

.....

.....

.....

.....

.....



2. Ko te reo e whakamahia nei e au ko:

.....



3. E hiahia ana au ki tētahi kaiwhakamāori:

Tautohua Āe Kāo rānei



4. Kei te whakawhitiwhiti kōrero au ki te tangata mā:

(tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)



Te kōrero

Ngā tuone pēnei i te tungou o te māhunga, i te tohu ki te mati rānei



Te Reo Rotarota o Aotearoa



Ngā whakaahua



Te waea pūkoro / pātuhi

Tētahi atu:

.....

.....



5. Ka taea e au / e hiahia ana au ki te mahi i āku whakataunga ake.

Tautohua Āe Kāo rānei

6. He māngai ā-ture tōku.



Ko te **māngai ā-ture** ko tētahi kua riro i a ia te mahi whakataunga māu hei tino painga mōu.

Tautohua Āe Kāo rānei



Te ingoa o tōku māngai ā-ture:

.....

7. Tōku hoapā:



Ingoa katoa:

.....

Piringa ki a au:

.....



Nama waea:

.....



Nama waea pūkoro:

.....



Wāhitau īmēra:

.....

Ngā mea kia mōhio mai ka whakamahi ana au i ngā ratonga

1. E kōharihari ana au mēnā:



(tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Ka kī atu au ki a koe



Ka whakapuaki au i tētahi oro

Ka uhia e au tētahi wāhanga o tōku nei tinana



Ka pupuri au i tētahi wāhi, i tētahi wāhanga rānei o tōku nei tinana

Tētahi atu / he pārongo anō:

.....

.....



2. He mate pāwera tōku ki:

.....

.....

.....



Ko te mate pāwera he pānga kino ka puta i te tinana o tētahi tangata ki tētahi mea:

- kua kainga pēnei i ētahi rongoā
- kua kainga pēnei i te nati, i te ika rānei
- kei roto i te takiwā pēnei i te hae, i te wai kakara.





3. Ina hoatu rongoa ki a au:

(tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)



Waiho he pire ki tētahi pune



Whakamōhio mai ka pēhea pea au ka kai ana i tēnei rongoa

Noho mai ki tōku taha kia whakarite ka kainga e au tōku nei rongoa

Tētahi atu:

.....

.....

.....

.....

4. Ka tiro atu ana koe i ngā mea i runga i tōku tinana, tēnā:



(tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Whakamōhio mai i a au ki tāu e mahi nei



Kia mōhio mai koe ki tōku pēke pū tōngāmimi



Whakatakotohia au ki tōku taha mauī anake

Tētahi atu:

.....

.....

.....

.....



5. Ko ōku hiahia ā-ahurea e pēnei nā:

(tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)



Kia wahine tōku Tākuta

Me noho tōku whānau ki tōku taha i ngā wā katoa e taea



Tētahi atu:

.....

.....



6. Ētahi atu pārongo kia mōhio mai koe ka tukuna ana ngā ratonga hauora ki a au.

.....

.....

.....

Ētahi atu mea whai take kia mōhio mai



1. Ko ngā mea ka whakapōkeka, ka whakaawangawanga i a au ko ēnei:

(tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)



Ngā rama kanapa

Ngā turituri kaha

Te kore pārongo

Tētahi atu:



.....

.....

.....

2. Mēnā ka pōkeka au tērā pea:



(tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Ka whakatūpehupehu au / turituri rānei



Kāore e hāngai tonu te titiro atu

Ka takaoreore



Ka hamumu

Tētahi atu:

.....

.....

.....

.....

3. Kia whakangāwaritia tōku pōkekatanga ka taea e koe:



(tautohua kia hia te maha e pīrangi ana koe)

Kōrero mai ki a au



Waiho kia tōtahi au mō tētahi wā

Whakapā atu ki tōku hoapā



Haria atu au ki tētahi wāhi rangimārie

Tētahi atu:

.....

.....

.....



4. E hiahia tautoko au ki te nukuhaere:

Tautohua Āe Kāo rānei

Mēnā **ĀE** tuhia ētahi atu pārongo i konei:

.....

.....

.....



5. E hiahia tautoko au ki te hāereere:

Tautohua Āe Kāo rānei

Mēnā **ĀE** tuhia ētahi atu pārongo i konei:

.....

.....

.....

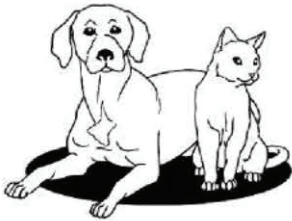


6. E manaaki ana, e tautoko ana au i ētahi atu tāngata

Tērā pea ko:



- ngā tamariki kāore anō kia tae atu ō rātou pakeke ki 18 tau



- ētahi o te whānau
- ngā mōkai.

Tautohua Āe Kāo rānei

E manaaki ana au:

.....

.....

.....



Ngā mihi ki ngā tāngata katoa i whai wāhi ai ki te whakaahutanga o My Health Passport o Aotearoa, tae ana ki.

Hei whakakape:

Whakaputaina ai te tātauirā My Health Passport e Te Toihau Hauora, Hauātanga hei tauira anake, ā, kāore he haepapa e whakaaetia mō te tika o ngā pārongo i oti.



HEALTH & DISABILITY COMMISSIONER
TE TOIHAU HAUORA, HAUĀTANGA

