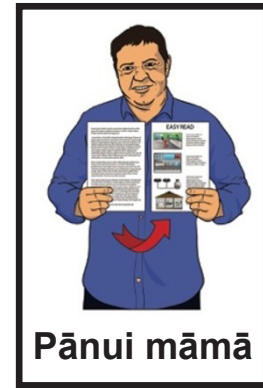




HEALTH & DISABILITY COMMISSIONER
TE TOIHAU HAUORA, HAUĀTANGA



He aratohu hei whakakī i Taku Uruhauora



Ngā kupu āwhina o konei

Nama whārangi:



He aha tā te tuhinga nei3



Mōu anō8



To hauora me tō hauātanga13



Te āhua o tō whakawhiti kōrero14

Kei a koe te tikanga15



Ngā tāngata nui i tō ao18

Nama whārangi:



Me mōhio e koe ina tukua he ratonga
hauora ki a koe20



Haumaru me te hāneanea21

Tō nekeneke22



Ngā mea o ia rā24

Mōhiohio atu anō26



Mō Taku Uruhauora - Whakakape28

Mō tēnei tuhinga



Ko tā tēnei tuhinga Māmā te Pānui he āwhina kia whakakāi i Taku Uruhauora.

Kei tēnei hononga pae ipurangi Taku Uruhauora:

www.hdc.org.nz/disability/easy-read-resources



Ko Taku Uruhauora he tuhinga ka āhei ki te tuari atu ki:

- ngā ratonga hauora
- ngā ratonga hauātanga.



Ko tā Taku Uruhauora he
whakamōhio i te tangata mō tō
manaaki hauora:

- mōu anō
- tō whakawhiti kōrero / tuari
kōrero ki ngā tāngata
- tō whakatau whakaaro
- ngā tāngata nui i tō ao
- ngā mea tautoko i a koe e
whiwhi ratonga hauora ana
- he aha mōu kia noho:
 - o haumaru
 - o hāneanea
- te āhua o tō nekeneke
- āu momo mahi ka mahia i ia rā,
i ia rā.





Kei a koe te tikanga mō te nui o
te kōrero hei whakauru ki Taku
Uruhauora.



Ko te mōhiohio ka whakauru koe ki
Taku Uruhauora he **matatapu**.

Ko te tikanga o te kupu
matatapu tē taea e te tangata e
pānui ana i tō mōhiohio te tuari
atu ki tangata kē.



Ka meatia pea ētahi o ngā mōhiohio
mō ngā **raraunga**.



Ko ngā **raraunga** he whika e
whakaatu mōhiohio ana mō ngā
tangata e whiwhi ai te manaaki
hauora pērā i tō rātou:

- pakeke
- hauātanga.



Ko ngā mōhiohio whaiaro pērā i tō ingoa, tō wāhi noho e kore e mahia mō ngā raraunga, ka mutu, ko ngā mōhiohio mōu ake ka unuhia.



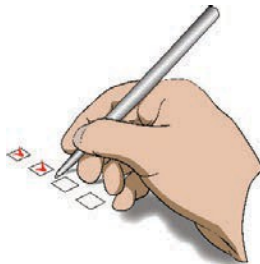
Ka hiahia pea koe kia tautoko mai tētahi i a koe hei whakakī i Taku Uruhauora pērā i tō:

- kaitautoko
- tākuta / rata
- Whānau / mema o te whānau.



Mehemea kei te whakakīa e koe Taku Uruhauora mō tangata kē:

- me āta pānui i tēnei aratohu
- me tuhi ngā mōhiohio katoa ka taea.





He whakaaro pai kia noho tahi
Taku Uruhauora me ētahi atu
mōhiohio pērā:



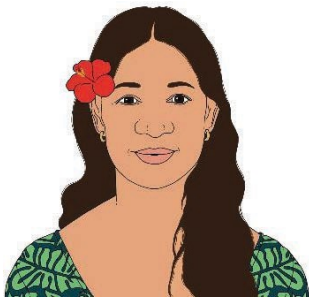
- i te rārangi rongoā
- i ngā reta mai i te tākuta / rata.

Mōu ake



Ko te mōhiohio ka āhei koe ki te whakauru i Taku Uruhauora:

- ko tō wāhi noho
- ko tō nama waea
- tō Īmēra
- tō mātāwaka
- tō Nama Hauora ā-Motu
- ngā hauātanga ohiti
- tākuta/rata / GP
- ngā porī / ngā tāngata ka tiakina e koe.



Ko tō mātāwaka ko tō:

- momo ā-iwi pērā i te:
 - Māori
 - Samoan
 - Pākehā nō Aotearoa
- kōrero o mua:
 - i whānau mai i Aotearoa
 - i hūnuku mai ki Aotearoa mai i tētahi atu whenua.

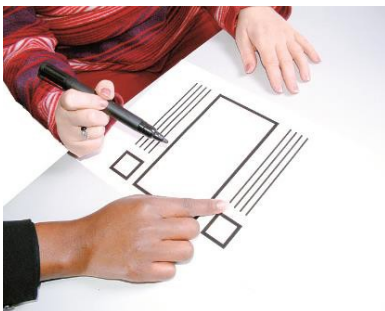


Ko tō **nama Hauora ā-Motu** ka whakamana i a koe ki te pūnaha hauora.

Ka kīia nei ko tō NHI nama.

Ka kitea tō NHI nama:

- i tētahi rongoā tūtohu
- tō kaute Taku Uruhauora



Ki te kore koe e mōhio ki tō NHI nama me waiho he āputa.

Mā te ratonga hauora e whakamahia ana e koe tō NHI nama e rapu.



Ko tētahi **hauātanga ohiti** he mōhiohio mō ngā mea pea hei āwhina i a koe ina whakamahi i tētahi ratonga hauora.



Ko tētahi hauātanga ohiti ko tō hiahia pea ki te mahi i tētahi tūruwīra.



Ko tō **tākuta/rata / GP** ko te tākuta/rata ka toroa nuitia e koe ina hiahia koe ki tētahi manaakitanga hauora.



Mā tō mōhio ki tō GP ka āhei te ratonga hauora e whakamahia ana e koe:

- ki te mōhio ki tō ingoa mēnā kua tukua koe ki a rātou
- ki te whakahoki mōhiohio ki tō GP.





Ko ngā **Pori** ko ngā tāngata me tiaki e koe pērā i:

- ngā tamariki iti iho te 18 tau
- ngā mema o te whānau
- ngā mōkai.

Tō hauora, hauātanga rānei



Ko tēnei wāhanga o Taku Uruhauora he wāhi hei tuhituhi mōhiohio mō:

- tō/ōu hauātanga
- ngā mate/āhua mate.



Kei a koe te tikanga mō te nui o te mōhiohio ka tuhia e koe.



He mea tautoko i te ratonga hauora te mōhio ina rerekē tō hauātanga / āhua hauora pērā i te:

- āhei ki te kōrero
- āhei ki te nekeneke.



Te āhua o tō whakawhiti kōrero



Ko te mōhiohio hei whakauru i Taku Uruhauora mō tō whakawhiti kōrero pērā i te:

- reo ka kōrerotia e koe
- he reo atu anō tōu
- ki te hiahia kaiwhakamāori ā-waha
- mēnā ka:
 - o tohu atu / meatia ōu ringaringa
 - o tuhituhi
- ngā taputapu ka hiahia pea koe hei whakawhiti kōrero pērā i tētahi papa kōrero
- he aha te mahi a te tangata ina kōrero ki a koe.

Te whakatau whakaaro



Kei a koe te mana hei whiriwhiri kia ahatia tō manaaki hauora.

Ko te mōhiohio ka whakaurua ki Taku Uruhauora mō tō whakatau whakaaro ko ēnei momo āhua:



- te tautoko ka hiahia pea koe pērā:

- o i te tuhituhi i ōu whiringa e āhei ai koe ki te pānui

- o i te tautoko o tētahi mema whānau



- i tētahi **māngai ā-ture**

- i ngā **tohutohu ahu whakamua**

- i ōu **matea ahurea**.

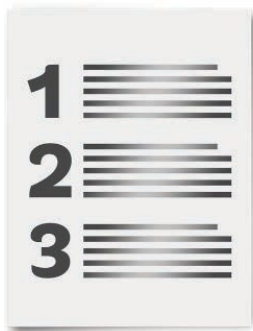




Ko tētahi **māngai ā-ture** ko tētahi tangata ka āhei ki te whakatau whakaaro mō tō manaaki hauora.

Ka whirihia pea rātou:

- e koe
- e tētahi kōti rānei



Ko ngā **tohutohu ahu whakamua** he tohutohu nāu mō tō manaaki hauora ka meatia pea ki **anamata**.

Ko tētahi **tohutohu ahu whakamua** ka:

- tuhia pea
- ka kōrero atu pea rānei ki tētahi.





Ko **anamata** he wā kāore anō kia tae mai.



I konei ko ngā matea ahurea he mea mātuatua mō te āhua o te mahi ka hiahia koe ki te mahi:

- i tō ao
- me ētahi atu tāngata o tō ahurea / rōpū.



Ko tētahi matea ahurea pea ko te noho mai o tō whānau hei tautoko i a koe ki te whakatau

Ko ngā tāngata nui i tō ao



He whakaaro pai te tuhituhi i ngā ingoa o ngā tāngata nui o tō ao ki Taku Uruhauora.

Mā konei ka āhei ngā ratonga hauora ki te whakapā atu ki a rātou mēnā:



- ka kī atu koe kia pērā
- he mahi me tere te mahi
- tē taea e koe te kōrero he māuiui nōu.





Ka whakapā atu hoki ngā ratonga hauora ki ēnei tāngata mēnā:

- kua auhi mai koe



inā hoki

- e mōhio pai ana ōu tāngata me pēhea e tautoko pai ai i a koe.



Ka whākī atu anake ngā ratonga hauora ki ōu tāngata i ētahi mōhiohio mātuatua mō tō āhua.

Me mōhio e koe ina tukua he ratonga hauora ki a koe



Ko te mōhiohio ka whakaurua ki Taku Uruhauora mō ngā ratonga hauora ko ēnei pea:

- tō whakamōhio kua mamae koe
- e **pāwera** ana koe ki tētahi mea
- ngā rongoā e kai ana koe.



Ina **pāwera** ana koe kua urupare kino mai tō tinana ki tētahi mea pērā:

- i te rongoā
- i te kai
- i te hae / putiputi.

Te haumarū me te hāneanea



Ko tēnei wāhanga o Taku
Uruhauora he wāhi hei whakauru
mōhiohio mō ngā āhua kia:

- noho haumarū
- noho hāneanea.



Tēnā pea ko ngā āhua ka rongu
koe:



- i ngā wāhi apiapi
- ina pā atu te tangata ki a koe
- ina takoto ana koe.

Tō nekeneke



Ko tēnei wāhanga o Taku Uruhauora he wāhi hei whakauru mōhiohio mō tō hiahia tautoko kia nekeneke haere koe.



Mā konei ka tino mōhio ngā kaimahi me pēhea e tautoko pai ai i a koe.



Ko te momo mōhiohio pea ina hiahia he taputapu nekeneke pērā:

- i tētahi tūruwīra
- i tētahi tiripou
- i ētahi tiripou
- i tētahi taumatua hīkoi.

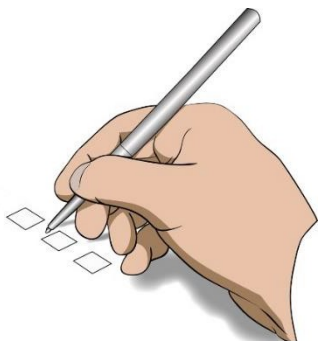




He mōhio atu anō pērā:

- i tō hiahia kia uru / kia puta rānei i tētahi tūruwīra
- i te wāhi me waiho tō taputapu nekeneke.

Ngā mea o ia rā



Ko tēnei wāhanga o Taku Uruhauora
he wāhi hei whakauru mōhiohio mō
tō mahi i ngā mahi o ia rā.



Ko tēnei mōhiohio pea mō:

- tō tango kākahu
- tō whakakākahu
- tō whakamahi whare paku.





Ka āhei koe ki te tuhi mōhiohio pērā
i tō:

- kore hiahia kia mātaki mai he tangata
- tō hiahia tautoko:
 - o ki āu pātene
 - o ki āu nihokati
 - o ki ōu hū
- ki te hinga pea koe
- ki te hiahia tautoko koe ka ui atu.



He mōhiohio atu anō



Ko tēnei wāhanga o Taku Uruhauora he wāhi hei whakauru mōhiohio mō ētahi atu āhua e mātuatua ana me mōhio e ngā ratonga hauora.

Ko tēnei mōhiohio pea mō ngā āhua pērā i:



- ngā niho kēhua
- i tētahi pū tōngāmimi.



Ko tēnei mōhiohio pea mō ngā mea
pērā i:

- ōu matea ahurea pērā i:
 - o te noho o tō whānau i tō taha
 - o te hiahia ki tētahi tākuta
wahine



- matea hāhi pērā i:
 - o te uhi i ōu makawe
 - o tētahi wāhi hei inoi.



Mō te Whakakape – Taku Uruhauora



Kua takea mai Taku Uruhauora i
This is my Hospital Passport
nā te Tīma Hapori Hauātanga o
Wandsworth ki Peretānia.



He aratohu noa iho Taku
Uruhauora.



Kāore i a Te Toihau Hauora,
Hauātanga te tikanga mō te tika
rānei o tēnei mōhiotio kua tuhia
mai nei.



Nā Te Toihau Hauora, Hauātanga tēnei mōhiohio i tuhituhi.

Ko tēnei Māmā te Pānui i meatia tahitia ai me te ratonga Kia Māmā Mai o Ngā Tāngata Tuatahi.

Ehara ngā whakaaro i tēnei tuhinga nō Ngā Tāngata Tuatahi.

Ko ngā whakaahua o Make it Easy from:

- Changepeople.org
- Photosymbols.com
- nā SGC Image Works
- nā Huriana Kopeke-Te Aho
- nā T. Wood.

Ko ngā whakaahua katoa i tēnei tuhinga Māmā te Pānui kei raro i ngā ture manatārua, ā, e kore e taea te whakamahi mō te kore whakaaetanga.



HEALTH & DISABILITY COMMISSIONER
TE TOIHAU HAUORA, HAUĀTANGA