



HEALTH & DISABILITY COMMISSIONER  
TE TOIHAU HAUORA, HAUĀTANGA



## Taku Uruhauora



Tēnā whakaritea kei a au  
Taku Uruhauora ka  
wehe ana au

# Hei whakakā i tēnei puka



Ko Taku Uruhauora tēnei



Mā tō mōhiohio ka uru mai ki Taku Uruhauora e mōhio ai ngā kaimahi hauora, kai mahi hauātanga ki a koe ina toro atu koe ki a rātou.



Kei te Taku Uruhauora

- He pouaka hei tuhi kōrero koe
- He wāhi kia tohua āu whakautu hei tuhi kōrero koe



He pai noa kia waiho ngā pouaka mehemea kāore āu kōrero.



Ka hiahia koe kia āwhina tētahi atu i  
a koe hei whakakāi i Taku Uruhauora



Mō ētahi atu mōhiohio he puka  
Māmā te Pānui e kīia nei:

**He aratohu hei whakakāi i Taku  
Uruhauora**



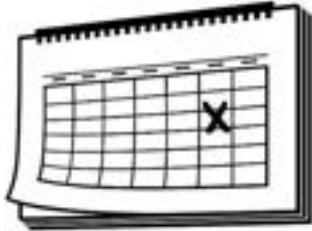
Ka āhei te pānui i te aratohu i tēnei  
hononga ipurangi:

**[www.hdc.org.nz/disability/easy-read-resources](http://www.hdc.org.nz/disability/easy-read-resources)**

# Ko wai au

Tuhia te rā i whakakāia ai tēnei Taku

Uruhauora:



|  |
|--|
|  |
|--|

Ko aku ingoa katoa:



|  |
|--|
|  |
|--|



Me karanga mai au hei:

|  |
|--|
|  |
|--|



Tōku wāhi noho:



Tāku nama waea:



Tōku nama waea pūkoro:



Tōku īmēra:



Ko te ingoa katoa o tāku tākuta:



Ko te **GP** te tākuta ka toro nuitia  
atu e koe ina hiahia manaaki  
hauora.



Tāku nama **National Health Index**  
(NHI):



Ka kitea tō nama NHI ki:

- He whakahaunga  
tō Tāku Pūkete Hauora.



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

# Me mōhio koe ki te aha

Ko t/ōku hauātanga:



Ko te reo e whakamahia nei e au ko:



Tohua te pouaka e tika ana mōu.

E hiahia ana au ki tētahi  
kaiwhakamāori:

☐

Āe

☐

Kāo rānei



Tohua te pouaka e tika ana mōu.



Kei te whakawhitiwhiti kōrero au ki te tangata mā:

☐

Te kōrero

☐

Te kori tinana, te tungou,  
te tohu atu

☐

Te Reo Rotarota o Aotearoa /  
NZSL

☐

Ngā whakaahua

☐

Te waea pūkoro / pātuhi

☐

Tētahi atu – tuhia ki te  
pouaka i raro iho nei.



Tohua te pouaka e tika ana mōu.

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

☐

Āe

☐

Kāo rānei



Kei te hiahia tautoko ahau hei whiriwhiri pēnei:



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.



Ko ngā ingoa katoa o tōku kaitautoko  
ā-ture:

|  |
|--|
|  |
|--|



Me waiho tēnei pouaka ina kāore āu  
nā kaitautoko ā-ture.

# Tōku kiri tautoko



Ko te **kiri tautoko** he tangata e āhei ai:

- ki te whakutu pātai ina hiahiatia
- kia whiwhi mōhiohio
- ki te tautoko i a koe hei whiriwhiri
- ki te tautoko i a koe ina puta mai he ohotata.



Ko te ingoa katoa o tōku kiri tautoko:



Ko te hono ki tōku kiri tautoko:



Tāna nama waea whenua:



Tāna waea pūkoro:



Tāna īmēra:

# Matea ahurea



He matea **ahurea** ōku.



I konei ko **ahurea** tētahi mea hirahira  
ki ngā tāngata kei tō ahurea/rōpū.



Tohua te pouaka e tika ana mōu.

☐

Ka hiahiatia kia wahine tōku  
tākuta

☐

Ka hiahiatia kia tāne tōku  
tākuta

☐

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

☐

Tētahi atu – tuhia ki te pouaka  
i raro iho nei.



## Me mōhio ēnei mea ina whakamahi au i ngā ratonga hauora, hauātanga



Tohua te pouaka e tika ana mōu.

E kōharihari ana au mēnā:

☐

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 – tuhia ki te pouaka  
i raro iho nei.



He mate pāwera tōku ki:

Ina **pāwera** ana koe ka kino te urupare o tō tinana ki tētahi mea pēnei:

- i te rongoā
- i te kai
- i te hae/putiputi
- i ngā kakara kaha, arā, rautangi.



Tohua te pouaka e tika ana mōu.



Ina hoatu rongoā ki a au:

- ☐ Waiho he pire ki tētahi pune
- ☐ Whakamōhio mai ka pēhea pea au ka kai ana i tēnei rongoā
- ☐ Noho mai ki tōku taha kia whakarite ka kainga e au tōku nei rongoā
- ☐ Tētahi atu – tuhia ki te pouaka i raro iho nei.





Tohua te pouaka e tika ana mōu.



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

☐ Whakamōhio mai i a au ki tāu e mahi nei



☐ Kia mōhio mai koe ki tōku pēke pū tōngāmimi

☐ Ka tikina e au te taha e whaia ana au

☐ Tētahi atu – tuhia ki te pouaka i raro iho nei.



## Haumaru ā-tinana



Tohua te pouaka e tika ana mōu.



Me tautoko ahau ki te neke haere.

☐

Āe

☐

Kāo



Mehemea ka whirihia ko āe, tuhia he  
kōrero anō i te pouako i raro iho nei.



Tohua te pouaka e tika ana mōu.



Kia āwhina koutou i a au:

☐

tirohia kia kitea ina kei te mau  
te whītiki tūru wīra

☐

whakaritea he tūru mōku i te  
hirere

☐

me whakarite aku whakatonu  
moenga

☐

Tētahi atu – tuhia ki te pouaka  
i raro iho nei.



## Ngā mea o ia rā



Tohua te pouaka e tika ana mōu.

Kei te hiahia tautoko mō te:

☐

whakamahi wharepaku

☐

hīrere, te kaukau

☐

mau kākahu, tango kākahu

☐

horoi ringaringa

☐

taitai niho

☐

paraihe makawe

☐

Tētahi atu – tuhia ki te pouaka i raro iho nei.



## Te kai, te inu



Tohua te pouaka e tika ana mōu.



Kei te hiahia tautoko:

☐

hei kai

☐

hei inu

☐

hei maumahara ki te kai, ki te inu

☐

Tētahi atu – tuhia ki te pouaka i raro iho nei.



# Hei moe



Tohua te pouaka e tika ana mōu

Kia moe au ka hiahia tautoko mō te:

☐

rongoā

☐

whakatonu moenga

☐

wai i mua i taku moe

☐

whakakā raiti

☐

whakaweto raiti

☐

kāore he haruru

☐

hoihoi mā

☐

Tētahi atu – tuhia ki te pouaka  
i raro iho nei.



## Hei tautoko koutou i a au



Tohua te pouaka e tika ana mōu.



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

☐

Ngā rama kanapa

☐

Ngā turituri kaha

☐

Ētahi kākano

☐

Kāore e nui te mōhiohio

☐

Tētahi atu – tuhia ki te pouaka i raro iho nei.





Tohua te pouaka e tika ana mōu.



Mēnā ka pōkeka au tērā pea:

☐

ka riri / rarahi

☐

kāore au e titiro ki ngā kanohi  
o te tangata

☐

Ka takaoreore

☐

Ka hamumu

☐

Tētahi atu – tuhia ki te pouaka  
i raro iho nei.





Tohua te pouaka e tika ana mōu.



Kia whakangāwaritia tōku  
pōkekatanga ka taea e koe:

☐

Kōrero mai ki a au

☐

Waiho kia tōtahi au mō tētahi  
wā

☐

Whakapā atu ki tōku kiri  
tautoko

☐

Haria atu au ki tētahi wāhi  
rangimārie

☐

Tētahi atu – tuhia ki te pouaka  
i raro iho nei.



Haria atu au ki tētahi wāhi rangimārie.

Tērā pea ko:



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

- ētahi o te whānau



- ngā mōkai.

Tohua te pouaka e tika ana mōu.



☐ Āe

☐ Kāo rānei

Ki te whiriwhiri koe ko āe, tuhia i tēnei  
pouaka ka manaaki koe i a wai.



# Mo taku Uruwhenua Hauora



He aratohu noa iho Taku Uruhauora.



Kāore i a Te Toihau Hauora t/ētahi kawenga mō te tika rānei o te mōhiohio ka tuhia.



Kua tuhia e Te Toihau Hauora,  
Hauātanga.



Kua whakarireā tahitia tēnei Māmā te  
Pānui e te ratonga Kia Māmā Mai o  
Ngā Tāngata Tuatahi.



Ko ngā whakaaro tēnei puka ehara nō  
Ngā Tāngata Tuatahi.



Ka meatia ngā whakaahua e Kia Māmā  
Mai i:



- [Changepeople.org](http://Changepeople.org)
- [Photosymbols.com](http://Photosymbols.com)
- SGC Image Works
- Huriana Kopeke-Te Aho
- T. Wood.



Ko ngā whakaahua katoa kei tēnei  
puka Māmā te Pānui ka herea ki ngā  
ture manatā tē taea te whakamahi ina  
kore e whakaaetia.





HEALTH & DISABILITY COMMISSIONER  
TE TOIHAU HAUORA, HAUĀTANGA