

Te tiaki tō wharanga poho

Ingoa:

ACC nama kerēme:

Whakapā atu ki a ACC: **0800 101 996** te Nama Recovery Team Member (ina mōhiotia):

Whakarite hui (ina mōhiotia): / / me

Mō tō wharanga

He wāhanga ōu kaokao o tō pūnaha arahau, ā, neke haere i tō pupuri hā, i tō tuku hā. Ka whara tō poho ka whara hoki pea ōu kaokao, tō manawa, ōu pūkahu, ngā ia-toto, ngā uaua, ngā ioio hoki. Ka āhei tētahi kaokao, ētahi kaokao rānei te whati i te wā kotahi. Ā, ka rua pea ngā whatinga o te kaokao kotahi.

Ina whati tētahi kōiwi i tō ringa, i tō waewae rānei ka uhia ki tētahi pāpāuku hei pupuri, kia mārō e whakaiti ai i te mamae kia mahu te koiwi. Tē taea te mahi tētahi pāpāuku mō ngā wharanga o tō poho. Nā konei he nui pea te mamae i te wā kei te hōhipera koe me ngā wiki a muri ake i tō putanga. Ka iti haere te mamae i tō wharanga e mahu ana.

Rongoā patu mamae

He tino mamae te wharanga poho. Heoi anō ko te kai i te rongoā patu mamae te mahi pai rawa hei haumanu. Kia auau te kai rongoā i ngā wā ka tohua i te tapanga, kaua anake i te wā ka tino mamae koe. Me āta whai tohutohu koe kia patua te mamae kia noho hāneanea koe. He huarahi pai hei whakahaere mamae atu i te tatari kia mamae anō koe.

Mēnā ka nui pai te rongoā ka āhei ai koe ki te:

- hā hōhonu
- maremare
- neke haere i tō whare kia mahia āu mahi o ia rā, o ia rā.

Mā te hā hōhonu, te maremare, me te neke haere ngā mahi pai hei ārai i ngā mate o te uma. Ki te kore e taea e koe ēnei mahi, me toro atu ki tētahi mātanga hauora kia whakapai ake i tō whakahaere mamae.

Ka ora haere, ka iti tō kai rongoā patu mamae. Mā tētahi mātanga hauora koe e āwhina kia tika te nui o te rongoā patu mamae hei kai māu mō te wā e tika ana.

He mate āpiti tō ētahi rongoā patu mamae pērā i te rongo māuiui, te uaua o te haere ki te wharepaku, me te rangirua. Me whakapā atu ki tētahi mātanga hauora ina pā mai ētahi o ēnei tohumate.

Te whakahaere i tō rā

Mehemea he wharanga poho tōu, he mea nui kia **pukumahi tonu** kia kore ai koe e pāngia ki tētahi mate poho, ka ngoikore haere, ā, ka iti tō pakari. Mō te piki kaha, piki ora kei te āhua kaha o te mamae, te paipairuaki me ētahi atu wharanga āu.

He mea noa te rongo ngenge i tō hokinga ki te kāinga mai i te hōhipera. **Me whakarite e koe he wā whakangā** i te rā hei whakatā. Me karo te hiahia noho moenga i terā, ā, ka aro kē atu ki te mahi i āu mahi o ia rā ina taea (arā, te hīkoi, te mahi inu, te mahi kai).

Me āta whakarite te āhua o te takoto **kia hāneanea te moe**. He mea noa te rongo mamae i a koe e takoto tīraha ana i ngā wiki whaimuri i tō wharanga. Ka hiahia pea koe ki ētahi atu urunga kia tika tō moe, kia tautoko rānei i ōu ringaringa e hāneanea ai tō moe. I te tīmatanga ka māmā ake pea te moe i tētahi tūru tīpapa, tūru tautoko.

Te hokinga ki te mahi

Ki te kore koe e āhei ki te hoki ki te mahi nā tō wharanga ka āwhinatia pea koe e te ACC mā te utu ā-wiki nei mai i te whitu rā i muri i tō wharanga, (ina mana tō kerēme). Nā reira, mō ngā rā tuatahi e whitu, me whakarite e koe ōu rā māuiui, ōu hararei ā-tau rānei e whiwhi tonu ai koe i tō utu.

Whaimuri i tērā, ka utu pea e ACC ki te 80% o tō utu ā-tau nōu e whakaora haere ana.

Ka āhei koe ki te tono utu ā-wiki mā te tāwaha **MyACC** kei www.acc.co.nz mā te whakapā rānei ki a ACC me te hoatu i tō nama kerēme (kei runga ake o te whārangi nei, kei ngā pepa ACC rānei).

Mō tō hokinga ki te mahi kei te āhua tonu o te momo mahi ka mahia e koe, tō āhei ki te whakahaere mamae, me te āhua o te rongoā e kai tonu ana koe (tē taea te hautū waka ina kai ana i ētahi tū rongoā).

Me kōrero tahi me tētahi mātanga hauora mō te wā whakatā i te mahi me te hokinga atu.

Ka taea hoki pea e ACC te āwhina i a koe mō te haere kia maimoa, kia haumanu rānei. Whakapā atu ki a ACC kia mōhio mai koe he aha ngā momo tautoko kei reira.

Tohu aroha kia ora koe



Kaua e hiki mea taumaha, te kume, te pana. Ina hari ana koe i ētahi mea (arā, mea horoi, mea hoko), me pupuri tata ki tō tinana.



Ina raru ana koe kia puta i te tūru i te wharepaku rānei, ka uua pea te piko whakamua i a koe e tū ana. Mēnā he uua te tū kei a ACC he taputapu hei āwhina.



Ka uua pea te puta i te moenga. Me huri pea ki tō taha ora i te tuatahi (mēnā he taha ora). He māmā ake te mahi i tō ringa o tō taha ora kia noho ake, mēnā kāore he wharanga ringa hei aukati.



Kaua e hautū waka kia āhei rā anō koe ki te hautū me te whakatū ohore i te waka. Kei ētahi rongoā te aukati i tō hautū waka – me kōrero ki tō rata. Tirohia tō kaupapa here inihua mō ngā tikanga e pā ana ki te hautū waka.



He māmā ake pea te whakamau kākahu i a koe e noho ana. Waiho tō waewae ki runga o tērā atu waewae tauaroki tētahi papa teitei rānei hei āwhina mō te mau hū, tōkena rānei.



I ētahi wā ka whakararu ētahi rongoā patu mamae i te āhei ki te tiko. Me kaha inu wai me te kai i ngā kai weu (arā, huakiwi, paramumenge) hei aukati.



Ina tākaro hākinakina pā ka kaha ake te mamae ka whara anō koe. Kaua e tākaro hākinakina pā mō te ono wiki pea. Mā tō rata e kī atu āhea koe e hoki atu ki te tākaro.



Mā te kaipaipa ka piki te tūraru kia pokea te poho. Rapua he āwhina ki te hiahia whakamutu koe waea atu rānei ki a Quitline 0800 778 778.

Rapu āwhina:

Mai i tētahi Kaihaumanu koiri

Mēnā he mamae tonu kia hā koe, ā, he uua te neke haere he āwhina kei tētahi whare haumanu koiri. Whakapā tōtika atu hei hoatu i tō nama ACC.

Mā ACC koe e āwhina ā-pūtea nei mō te utu o tēnei maimoatanga. (I mua i te tīmatanga o te maimoa ka whakamōhio atu te whare hauora mēnā he utu anō māu.)

Mai i te rata, te nēhi rānei (arā, tō ake rata, nēhi, Urgent Care, he ratonga hauora ā-waea rānei)

Waea atu:

- ki te pāngia koe ki tētahi kirikā ki te maremare wharo kōwhai, kākārīki rānei ('flem' te whakahua), he uua te hā, he mamae rānei te hā, ka pupuhi rānei i te wāhanga o tō poho
- ki te hiahia āwhina koe kia piki ake te kaha o tō rongoā patu mamae, āwhina rānei hei whakahaere i ngā mate āpiti, hei whakaiti rānei
- ki te hiahia wā whakatā anō i tō mahinā tō wharanga, he tautoko

kia hoki ki tō mahi (arā, mahi māmā). Kei ngā rata me ngā nēhi te mana hei tuhi kupu mō tēnei

- kia mōhio koe mō āhea hei hautū waka anō te rere, te tākaro hākinakina pā hoki.

Mō te ohotata

Mēnā ka ohore te kore hā, te maremare toto, ka kino te pupuhi poho, ka kino iho rānei te mamae: me haere ki te Tari Ohotata o te hōhipera e tata ana, waea atu rānei ki a 111 mō tētahi waka tūrora.