

Me P.L.A.N. tātou kia pai ake ai tō tiaki hauora

E whā ngā tohutohu mō tō haerenga ki te rata



Mā te whakamahere i tō haerenga ki te rata me te pātaitai e mārāma ake ai koe ki tō hauora me te maimoatanga mō tētahi māuiui, whara rānei.

E hiahia ana tō tākuta, tō tapuhi me ērā atu e whai wāhi ai ki tō tiaki hauora kia tuku pātai koe, mā reira e whakatau ngātahitia ai ngā take e pā ana ki tō hauora.

Me P.L.A.N. tātou kia pai ake ai tō tiaki hauora

Me takatū mō tō haerenga ki te rata (Prepare for your visit)

- Tuhia ō āwangawanga, ō pātai rānei
- Tuhia he rārangi o ō rongoā, ō turuki rānei
- Kei te mōhio koe e pai ana te hari i tētahi tangata tautoko ki tō taha, me te tono i tētahi kaiwhakamāori?

Whakarongo me te tiritiri (Listen and share)

- Kōrero mai ki te kore e mārāma, ā, ka āwhina pea tētahi tātuhinga
- Kōrero mai mēnā he raru ōu e pā ana ki ō rongoā, maimoatanga rānei, mēnā he nui rawa te utu mōu.
- He take anō tōu hei whāki atu ki tō tākuta, tapuhi rānei mō tō hauora?

Ina kohikohi koe i ō rongoā i te taka rongoā, me pātai pea i ēnei pātai:

- Hei aha te rongoā?
- He aha tōna ingoa?
- Me pēhea te kai, āhea hoki?
- E hia te roa me kai e au?
- Ka tūpono pea te aha ki te mutu wawe taku kai i taua rongoā?
- He aha ngā pānga kino tērā pea ka ara mai? Ki te ara mai aua pānga kino, me aha au?

Me pātaitai (Ask questions)

- He aha taku mate?
- Ka ahatia ā muri ake?
- He aha tēnā i hira ai?
- He kōwhiringa atu anō?
- Me aha au ki te tiaki i tōku hauora?

Tuhia ngā mahi mō muri ake (Note down what you need to do next)





Me pēhea e whakapaitia ai te PLAN?
Kōrerotia mai ō whakaaro.
Haere ki Pukamata: *Letsplanforbettercare*



Aku pātai

Aku rongoa me aku turuki

Me aha au ā muri ake, ka pēhea tōku whānau e āwhina ai?
