

**He ohotata hauora te mate whakatāoke,
ā, me wawe tonu te whakamaimoa.**

Te mate whakatāoke

**He mōhiohio mā ngā tūroro
me te whānau**



Koinei pea te **mate whakatāoke?**



He aha te mate whakatāoke?

Ka puta te mate whakatāoke ina kaha rawa (kāore i te whakamatuatia) te urupare a te pūnaha awhikiri, e tūkinō ai i ngā pūtautau, i ngā whēkau hoki. Ka pūtake mai taua āhuatanga i tētahi whakapokenga taketake ahakoa te momo, hei tauira, nā ngā whakapokenga huakita, huaketo, puruheka rānei.

Ka puta te mate whakatāoke ina kaha rawa te urupare a te pūnaha awhikiri o tō tinana – e āwhina ai i a mātou i te nuinga o te wā ki te whawhai whakapokenga – me te aha ka tūkinotia ngā pūtautau, ngā whēkau hoki. Ka puta i taua mea he panoni i roto i tō tinana e hemo ai pea te tangata.

Ka taea e taua mea te tāmi, te tūkinō rānei ngā whēkau pērā i ngā ia toto, te kiri, ngā pūkahukahu, te manawa, ngā tākihi, te roro hoki.

Ka tūkinotia pea hoki ngā pūnaha ā-roto o tō tinana. Hei tauira, tō pūnaha ioio.



EHARA TE MATE WHAKATĀOKE I TE WHAKAPOKENGĀ. He urupare hē, mōrearea hoki nō tō pūnaha awhikiri.

He aha te pūtake o te mate whakatāoke?

Kei te whawhai ō mātou pūnaha kaupare māori me te pūnaha awhikiri ki aua whakapokenga, me te korenga, i te nuinga o te wā, o te mate ki te toro atu ki te rata, ki te hōhipera rānei. Engari, i ētahi wā, ka kaha rawa te urupare a te pūnaha awhikiri o tō tinana – e āwhina ai i a mātou i te nuinga o te wā ki te whawhai whakapokenga – me te aha ka tūkinotia ngā pūtautau, ngā whēkau hoki.



Ka taea te mate whakatāoke te aukati.

He nui ake te tūraru o ētahi ki te mate whakatāoke

Ka pā pea te mate whakatāoke ki a wai rānei, engari he nui ake te tūraru o ētahi i tō ētahi atu.

- » Ko ngā taiohi i raro i te 12 tau te pakeke, inarā ko ngā pēpi me ngā tamariki kāore anō kia whiwhi i ō rātou rongoā āraimate katoa.
- » Ko te hunga atu i te 60 tau te pakeke.
- » Ko ngā wāhine hapū, kua hapū i nā tata tonu nei rānei (kei roto o ēnei ko ērā whai muri i te whānautanga, ko ērā hoki whai muri i te whakatahe, i te tahe rānei).
- » Ko te Māori me ngā Tāngata Moutere, inarā ko ngā mea rangatahi ake.
- » Ko ngā tāngata kua pāngia kētia e te mate whakatāoke.
- » Ko ngā tāngata kua tukuna i nā tata tonu nei i te hōhipera.
- » Ko ngā tāngata e pāngia nei e te mate tauroa, e te awhikiri pahara rānei.

He pēhea te āhua o te mate whakatāoke, ā, he aha ngā tohu me ngā tohumate e kitea whānuitia ana?

Ka tere pea te putanga o te mate whakatāoke. I ētahi wā he uaua te āhukahuka i ngā tohu tōmua. Ko te tōmua atu o te tautuhia o te mate whakatāoke, ko te nui ake o te tūpono whakaiti i te tūkinu.

Ko ngā tohu o te mate whakatāoke e kitea whānuitia ana e pēnei ana:

- » ka makariri, ka hāwiniwini koe
- » ka wera, ka hahana koe
- » ka kōpure te kiri
- » ka uaua te hēhē
- » ka hīwiniwini ngā uaua
- » ka tino ngenge
- » te kore hiahia ki te kai
- » he mamae nō te puku, tērā pea ko te ruaki, te tikotiko rānei
- » te kore e mimi ana mō te 12 haora, neke atu rānei, te tino iti rānei o te rahinga o te mimi
- » te whakaatu i ngā tohu o te pōkaikaha, te whanonga rerekē, te kunanu rānei o te kōrero.

Mēnā kei te ine koe i te pāmahana tinana, ka tino teitei pea, TĒRĀ RĀNEI, ka tino iti. Ka tohu pea ngā mea e rua i te whakapokenga me te whakatāoke.

Mēnā, ki ō whakaaro, kua pāngia tētahi e tētahi whakapokenga, e ētahi rānei o aua tohumate, me kimi āwhina me te pātai atu:
KOINEI PEA TE MATE WHAKATĀOKE?



Ka ahatia te tinana

- » Ka heke pea te pēhanga toto inā nā te urupare a te pūnaha awhikiri e whakawhānui ai i ngā ia-auraki me ngā ia-tuku (ngā ia toto) me te aha ka neke te wē ki roto i ngā pūtautau me ngā whēkau e karapoti ana.
- » Me kaha ake te mahi a te manawa, me tere ake hoki tana kakapa nā ngā ia toto kua whakawhānuitia te take. Ina kaha ake te mahi a te manawa ka hāhā ētahi tāngata, ka tere ake rānei te hēhē.
- » Ka kōangi, ka kōmā haere pea te kiri. I ētahi wā ko te āhua o te kiri he kōpure, he tae rerekē, ka puta pea he kōpukupuku.
- » I ētahi wā ka wera, ka hahana te kiri.
- » Kā pāngia ētahi tāngata e te hiamoe, e te pōkaikaha rānei. Ka puta taua āhuatanga i te iti mōrearea o te pēhanga toto me te aha kāore e rawaka ana te nui o te toto e tae atu ana ki te roro, i te pānga tāoke rānei o te mate whakatāoke.

HE OHOTATA HAUORA TE MATE WHAKATĀOKE

Kei te āhua o te whakapokenga taketake he tohumate anō pea, hei tauira, he maremare taumaha.

I ētahi wā, kāore i te tino tauwhāiti ngā tohumate, ā, ka whakaahuatia pea aua tohumate e ngā kupu 'āhua māuiui'.

I a te mate whakatāoke e kauneke ana, ka hiahiatia te maimoatanga hōhipera kōhukihuki.



Kei te hōhipera ina pāngia e te mate whakatāoke

Ka ahatia mēnā ka whakaurua koe ki te hōhipera nā te mate whakatāoke te take

Me haere ki te hōhipera ngā tāngata katoa kua pāngia e te mate whakatāoke, e te whētuki tāoke rānei. Kei roto i te maimoatanga tōmua e tukuna ana e ngā rata me ngā nēhi ko ēnei:

- » rongoā paturopi me ngā wē ā-iaia
- » hāora mēnā ka hiahia
- » te tango tītipu mōkito (hei tautuhi i te momo mōkito, i te momo whakapokenga rānei i pūtake mai ai te mate whakatāoke)
- » te tango tīpako toto
- » ka whai wāhi atu ngā rata matua me ngā nēhi matua ki taua maimoatanga.

I te nuinga o te wā ka nui tēnei maimoatanga kia mutu ai te kauneke o te mate whakatāoke. Mēnā kei te wāhanga ohotata te tangata, ā, ka pai te urupare, ka whakawhitia ia ki tētahi mātūtū hei whiwhi i te maimoatanga me te tiaki haere tonu.

Mēnā kāore anō kia tau te mauri o te tangata ā muri atu i taua maimoatanga, he tūkinu whēkau taumaha rānei, me tuku pea ia ki te High Dependency Unit (HDU) or Intensive Care Unit (ICU). Ka hiahia ētahi ki te poke.



Ka aha mēnā ka hiahia koe, tētahi o te whānau rānei ki te haere ki te ICU

Ki te tūkinotia ō pūtautau me ngā whēkau e te mate whakatāoke me whakamaimoa koe i te ICU kei reira te tautoko e hāngai ana.

Ko te ICU te wāhi e whakamaimoatia ai ngā tūoro māuiui katoa i roto i te hōhipera. Whakamahi ai ngā nēhi me ngā rata i ngā taputapu whakamahinga whāiti me ngā rongoā hei tautoko, hei whakamaimoa hoki i ngā whēkau i tūkinotia, pērā i tō manawa, i ngā pūkahukahu me ngā tākihi.

Hei tauira o ngā taputapu me ngā rongoā ko ēnei: ngā mīhini whakahā, ngā mīhini mate tākihi, ngā rongoā e pupuri tonu ai i te pēhanga toto ki tētahi taumata haumaruru e pai ai te mahi whēkau, ko ngā matū whakamoe e mauri ngaro ai te tangata kia āhei ai te tukuna o te maimoatanga, kia āhei ai te whakatā hei whakaoranga mō te tinana.

I te nuinga o te wā, tiaki ai ngā nēhi i te tūoro kotahi, i ngā tūoro e rua rānei.

Mahi ai ētahi atu mātanga i te ICU pērā i ngā mātanga taiora, i ngā kaihaumanu korikori, ngā kaitaka rongoā hoki.



Ka aha ā muri atu i te tukuna i te ICU

Ko te whāinga matua o te maimoatanga i roto i te ICU ko te pikinga o te ora ki a koe, ki te mema o te whānau rānei e haumarū ai te whakawhitinga ki te HDU, ki tētahi mātūtū hei whiwhi i te tiaki me whakamātūtūtanga haere tonu.

He mea nui te hūnuku mai i te ICU, ā, he āhuatanga whakahārangi pea. Kei te mātūtū, ko te aronga o te maimoatanga ko te tiakitanga hauora me te whakamātūtūtanga haere tonu.

He rerekē hoki te noho ki te mātūtū. He nui ake i te kotahi, i te rua rānei ngā tūrora e tiakina ana e ngā nēhi i te mātūtū, ā, he iti ake te auau o tā te rata tiro i ngā tūrora tērā i tā te ICU. Waihoki, i te nuinga o te wā kei te mātūtū, kāore e tūhonotia ngā tūrora ki te mīhini aroturuki motukore.

He mea nui tā te kaimahi whakatakatū i a koe mō te nekehanga, mā te kōrero mō ngā mea e taka ana, me ngā mea ka matapaetia e koe e pā ana ki te whakamahere tiaki.

He mea nui taua whakatakatū. He auau tonu te matakū me te ngākaurua o te tūrora me te whānau mō ngā kawataū, ka matakū rānei mō 'ka aha ki te tūpono ka hē'. Ka pōkaikaha tonu pea rātou, kāore e taea rānei te āta whakaaro nā te mate whakatāoke me te maimoatanga i te ICU. Ka uaua pea te moe ki a rātou.

He panoni nui pea te hūnuku mai i te ICU ki te HDU, ki tētahi mātūtū rānei. Mai i te tirohanga hauora, i te tirohanga mahi nēhi rānei he tohu tēnei o te pikinga o te ora. Mēnā kei te rangirua koe, kei te matakū rānei, kōrero ki ngā kaimahi.



Te whakaora mai i te mate whakatāoke

Ka aha ā muri atu i te pāngia ōu e te mate whakatāoke

Ka ora katoa tata ki tōna haurua o ngā mōrehu o te mate whakatāoke i roto i ētahi wiki ruarua nei, i ētahi marama rānei. Engari, ka pā ki ētahi ko te māuiui i muri i te mate whakatāoke (Post Sepsis Syndrome (PSS)).

E whakaahua ana te PSS i ngā raruraru haere tonu ka hua mai i te mate whakatāoke, i te whakapokenga taketake, i te hanumitanga rānei o aua mea. Whakaahua whānuitia ai te PSS hei panoni ki te āheinga hirikapo me te āheinga tinana, me ngā raruraru hauora, hinengaro hoki.

He rerekē ngā tohumate o te PSS. Ka pāngia pea koe e ētahi māuiuitanga tauroa e hōu ana, tērā rānei ka kite pea koe ka hē kē atu ngā māuiuitanga tauroa kei reira kē i mua atu i te mate whakatāoke.

Mō te nuinga o te tangata, atu ki te rua tau te roa toharite o te whakaoranga mai i te PSS.

Ehara i te mea ka pā anake te PSS ki te tangata i whakapau wā ai i te ICU.



**He auau te tūpono mōhio
koe ki ngā tohumate PSS
ā muri atu i te hokinga atu
ki te kāinga i te hōhipera.**



**Ka kite pea i ētahi rerekētanga ā-tinana, kāre ā-roto hoki i a koe
e whakaora ana mai i te mate whakatāoke:**

- » te ngoikoretanga whānui, taumaha hoki
- » te nenge
- » te hēmanawa
- » he hīwiniwini me te mamae
- » te hekenga taumaha o te tinana, te korenga o te mina kai,
te rerekē o te rongo ā-arero o te kai i tērā o mua atu
- » he maroke, he māngeongeo nō te kiri, te taka rānei o ngā pūtau
kiri mate
- » te ngaromanga makawe
- » ngā maikuku me ngā niho mōwhakiwhaki
- » te pōātinitini me ngā ānini mähunga
- » he rerekē te kite o ngā whatu
- » te pāwera ki te panoni pāmahana, tērā rānei he māmā kia wera,
kia makariri rānei koe
- » te pāwera ki ngā rerekētanga taiao, ki ngā pahū, ki ngā
whakaohoho rānei pērā i ngā wāhi hoihoi e muia ana e
te tangata, he nui rawa rānei ngā āhutatanga e haere ana
- » ngā whakapokenga auau.

**Ki te noho tonu ētahi o aua tohumate, ka hē kē atu rānei, koinā
pea ngā āhua ā-tinana, hauora rānei o te PSS. Me kōrero koe ki
tō rata, nēhi rānei.**

Ka pāngia pea koe e ēnei āhuatanga ā muri atu i te hokinga atu ki te kāinga:

- » ngā piropiro tārere
- » te anipā, te mate pāpouri rānei
- » te rongo i te hihiko-kore
- » te korenga o te māia, te whakapono whaiaro rānei
- » te kore e aro ki tō āhua e kitea
- » te hiahia ki te noho mokemoke, ki te noho taratahi i ō whanaunga aroha
- » ngā hokinga whakaaro, ngā maumaharatanga kino rānei, tērā rānei mēnā kāore i te tino mārama aua maumaharatanga, ka puta pea he aurongo kino e hāngai ana ki taua maumaharatanga
- » te whakarangirua i te ao (he aha ngā mea pono me ngā mea kāore i pono)
- » te koretake o te āta whakaaro tapatahi, te raruraru rānei ki te pupuri me te whakarite a te roro i ngā mōhiohio
- » te hōhā i te kore i hoki mai 'tōu āhua o mua'
- » te kaniawhea me te ahotea mō te māharahara kua kawea nei e te whānau i a rātou e tautoko ana i a koe
- » te toko ake o te whakaaro kāore tētahi e mōhio e pēhea ana koe.



Ki te noho tonu ētahi o aua tohumate, ka hē kē atu rānei, koinā pea ngā āhua ā-hinengaro, hirikapo rānei o te PSS. Ko te tohutohu me tiro atu ki tētahi tūngaio hauora hei matapaki i aua āhuatanga.

Ko te mate whakatāoke e hāngai ana ki te pāpātanga teitei o te tūkinō hinengaro tauroa, pērā i ngā mate ahotea taupoto me te kohuki taumuri (Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)).

**KO TE TOHUTOHU ME WAVE TE KIMI ĀWHINA
HEI WHIWHI KOE I TE TAUTOKO KA HIAHIATIA.**

Te whakaoranga i te kāinga

He mea nui te mōhio ki tō whakatau mate whakatāoke hei āwhina kia mārama ngā wero o te whakaoranga, mēnā kei reira he wero.

Ko te whakaoranga mai i te mate whakatāoke he mea nui ake i te whakaoranga mai i tētahi whakapokenga, i te poka rānei, i te noho roa rānei i te hōhipera. He rerekē pea te whakaoranga mō tēnā me tēnā, ka roa ake hoki i tērā ka tūmanakotia.

Ka pāngia pea ētahi e ngā raruraru haere tonu. He mea āwhina te kōrero ki tō rata, nēhi rānei mō ngā āwangawanga tauwhāiti. Ka taea pea e rātou koe te āwhina hei kimi tautoko mai i ētahi atu kaiwhakarato hauora hapori. Hei tauira, ka hiahia pea te tautoko mai i ngā kaihaumanu korikori, i ngā kaihaumanu ngangahau, i ngā kaimātai hinengaro, i ngā kaitohuora, i ētahi atu mātanga hauora rānei.

Ka hiahia ētahi mōrehu ki te haumanu, ki te tautoko rānei mai i ngā mātanga rongoā Māori, i ngā kaiārahi taha wairua, ahurea rānei. Mā te tiritiri o aua mōhiohio e āwhina ai pea i a rātou me koe ki te whakamahere tiaki kia pai katoa te tautoko i tō whakaoranga.

He uaua i ētahi wā te kite, te ine rānei i tō whakaoranga. Inā koa he pōturi taua āhuatanga. Anei ētahi ngohe ka āwhina pea.

- » Tuhia he hautaka e pā ana ki ngā mea ka rarua koe. Hei tauira, mēnā ko te āta whakaaro tapatahi te raru, me mahi he ngohe he māmā te tuaruatia, he panga kupu pea. Tuhia ia te wiki he pēhea te mahi i taua mahi, hei tauira, kei te māmā haere taua ngohe? Ka roa ake rānei te wā e āta whakaaro tapatahi ana koe ki taua ngohe? Hei te takanga o te wā, ka kite koe i te āhua o te kauneke. Tērā rānei, ki te kore he kauneke, me whakamōhio koe i te tangata e āwhina ana i koe.
- » Ki te ngoikore ā-tinana koe, me whai ki tētahi kori ka taea e koe te tuarua. Tērā pea, he hīkoi huri noa i te poraka. Hei te takanga o te wā, ka kite koe mēnā ka pai ake tō kaha me te ngāwari o te kori, kāore rānei.



Ka pā pea te mate whakatāoke me te whakaoranga ki te whānau katoa. Ina kei te kāinga tētahi whanaunga aroha, he tino tānga manawa pea ki a koe kua kore ia e noho tonu ana i te hōhipera, ka anipā rānei koe i te nui o ngā haepapa mō te tiaki i a ia.

Ka rite tonu te pāngia o te hunga e tata katoa ana ki te mōrehu mate whakatāoke tae ana ki te tamariki, e ngā pānga kāre ā-roto. Ka whakararu, ka hia tangi, ka anipā, ka pōuri, ka tino ngenge noa iho koe ko ētahi atu o te whānau.

He mea nui te tiaki i a koe anō. Me whai wā mōu ake, me kōrero mō te āhua o ōu kāre ā-roto, me kai i ngā kai hauora, kia nui hoki te moe. Waihoki, kaua e matakū ki te kimi āwhina.

Ki te kore e taea e koe, e tētahi o te whānau rānei te tū pakari, he pātai āu rānei, ka āhei koe te tono āwhina me te tautoko i tō rata. Ka taea hoki te whakamahi ngā rauemi kei raro:

Kei te hiahia koe ki te kōrero? Pātuhi ki 1737

Sepsis Trust NZ

www.sepsis.org.nz

Sepsis Australia

www.australiansepsisnetwork.net.au

Youthline

youthline.co.nz

Healthline

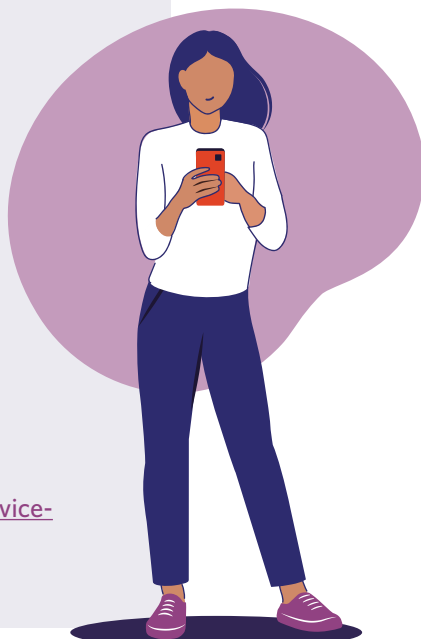
www.healthly.org.nz

yellowbrickroad.org.nz/

www.anzics.org/information/

www.mylifeaftericu.com/

www.hqsc.govt.nz/our-work/improved-service-delivery/sepsis/



Tuhia ngā taipitopito o tō rata ki konei

Ingoa: _____

Whare rata/haumanu: _____

Ngā taipitopito whakapā: _____

He wāhi hei tuhi i ō whakaaro, i ō kare ā-roto,
i ō pātai rānei
