

KIA HORO!

Mēnā kua pāngia koe, kua pāngia rānei tētahi o tō whānau e tētahi, e ētahi rānei o ngā tohumate o mua ake nei, kia horo tonu te whai.

- Kia tere tonu tō waea ki te rata rānei, ki te pokapū hauora rānei, ki te whare hauora rānei e tuwhera ana i te pō, ki te waea Hauora rānei o Healthline (0800 611 116) – ahakoa i te ao, ahakoa i te pō.
- Kīia atu ngā tohumate
- Ki te pēnei koe ko te mate whakatāoke te mate, **kaua e whakaae kia tatari. E tohe, kia tere tonu te whāia.**
- Ahakoa kua tirohia kētia tētahi e te rata, me āta mātakitaki tonu ia e tētahi atu
- Ki te kino haere ake te mate, e hoki tika tonu ki te rata, ki te hōhipera rānei. Kōrerotia atu ngā rongoā kua kainga e koe ki ngā kaimahi o te whare hauora (tae atu ki ō rongoā o ia rā) he huna pea nō aua rongoā i ngā tohumate.
- Kaua e tukua kia noho te tūrora i tōna kotahi
- Mēnā he mate whawhati tata, waeahia te tau 111 ka tono ai i te waka tūrora.

*He mate whawhati tata te mate whakatāoke.
Kei takaroa!*

PAE PĀPĀHO PĀPORI

  @sepsistrust.nz

TE ĀRAI MATE

Mā te āta whai tikanga hei ārai i ngā pokenga e āwhina ki te ārai i te pānga o te mate whakatāoke:

- Āta tiakina ngā tinana e pāngia ana e ngā mate mau tonu, e ngā mate pērā i te mate huka me ngā mate pūkahunahū
- Whāia ngā werohanga e tūtohungia ana
- Whāia ngā tikanga horoi kia mā ai, pērā i te horoi ringa, i te horoi me te uhi anō hoki i ngā motu kia mahu rā anō

Ki te whakapae koe, ki te whakapae rānei tētahi o tō whānau kua pā te mate whakatāoke, kua tau rānei tētahi pokenga ki te tinana, ā, kāore i te ora haere ake, kei te kino haere kē atu rānei, tukua te pātai nei ki tō rata, ki tō nēhi rānei,

‘KO TE MATE WHAKATĀOKE RĀNEI TĒNEI?’

HE POKENGA KEI TŌ TINANA?
KUA MŌREAREA PEKA KOE KI TE PĀNGA
O TE MATE WHAKATĀOKE
ME MŌHIO NGĀ TOHUMATE.
KEI TAKAROA!



HE AHA TE MATE WHAKATĀOKE?

Ko te Mate Whakatāoke tā tō tinana urupare kaha ki te pokenga, e tūkinotia ai e tō tinana ōna anō pūtautau me ōna whēkau matua. He mate kino te Mate Whakatāoke e hua ai pea te tūkinotanga o ngā pūtautau, te hēnga o ngā whēkau me te mate oti atu.

Tokomaha ngā tāngata kua rongō i te kīanga, “toto pirau”, i te “mate ero” rānei, engari ko te mate whakatāoke te kīanga e paingia ana ināiane. Ka pā mai te mate nei ina rere haere tētahi pokenga kua pā kē ki tētahi wāhanga o tō tinana – ki tō kiri rānei, ki ō pūkahunahū rānei, ki tō roma mimi rānei, ki hea atu rānei – ki tō tinana katoa.

He mate whawhati tata te mate whakatāoke, pērā i te manawa-hē me te roro ikura, heoi, e rima whakaraunga te nui ake o te tūpono matenga o te hunga ka pāngia e te mate whakatāoke, tēnā i te hunga kua hē te manawa, kua pāngia rānei e te roro ikura. I Aotearoa, he nui ake pea te hunga ka mate i te mate whakatāoke tēnā i te huinga o ngā mate ka hua i te mate pukupuku o te pūkahunahū, o te ū me te puku hamuti.

HE AHA NGĀ PŪTAKE O TE MATE WHAKATĀOKE?

Ka uru ana ngā rauropi ririki (ngā iroriki) ki tō tinana, pērā i ngā huakito, tērā tonu ka hua ake he pokenga. Ki te kore taua pokenga e haukotia, tērā tonu ka hua ake te mate whakatāoke.

S – Kua kuanu te kōrero, kua rangirua
E – Kua hūkiki, kua mamae ngā uaua, kua kiri kā
P – Kāore i mimi i te roanga o te rā
S – Kua tino hēmanawa
I – Kua mahara koe ākuanei koe ka hemo
S – Kua kōrangorango, kua poapoa rānei te kiri

KO WAI MĀ E MŌREAREA ANA?

Ka pā te pokenga ki a wai rānei, ā, tata tonu te katoa o ngā pokenga ka hōrapa pea hei mate whakatāoke, heoi, e mōrearea ake ana ētahi tāngata i ētahi atu ki ngā pokenga me te mate whakatāoke, tae atu ki:

- Ngā kōhungahunga me ngā kaumātua
- Te hunga e pāngia ana e ngā mate mau tonu, pērā i te mate huka, i te mate pūkahunahū, i te mate pukupuku me te mate tākihi
- Te hunga kua ngoikore haere ō rātou pūnaha awhikiri (tā tō tinana tiaki i a ia anō i ngā pokenga), he nui ngā wā nā ngā rongōā tonu pea i pērā ai, pērā i te hahau mō te mate pukupuku, i ngā pūtaiaki rānei mō ngā mate kakā.
- Ngā wāhine hapū, ngā wāhine rānei kātahi tonu ka whānau pēpē
- Te hunga kua pāngia e te pokenga, e te raruraru rānei i muri i tētahi pokanga, i tētahi mahinga whakaora rānei
- E nui ake ana hoki te mōrearea o te Māori, o ngā iwi nō ngā moutere o Te Moana nui a Kiwa, waihoki o ngā tāngata e noho rawakore ana ki te putanga o te mate whakatāoke, i Aotearoa.

NGĀ TOHU ME NGĀ TOHUMATE

Tērā tonu ka tere te hōrapa o te mate whakatāoke, ā, nā konā ka pā te mataku me te rangirua ki te tangata me tōna whānau hoki. E taea ana te rongōā, heoi he mea nui te wawe o te rongōāhia. I te tīmatanga o te pānga o te mate, ko te āhua o te mate whakatāoke, i ētahi wā, e rite ana ki tō te rewharewha, ki tō te pakohu kakā rānei, ki tō te ngau o te puku rānei, ki tō te pokenga i te romahā rānei, heoi he wā ka **tere tonu** te kino haere ake o te mate o te tangata.

I ētahi wā ka rongō te tangata i te māuiui, kātahi ka piki te ora, kātahi ka tino kino te māuiui i roto i te **wā tino poto**.

“Kāore e rongōāhia te mate whakatāoke i te kāinga – me kotahi atu ki te rapu āwhina i ngā whare hauora.”

E kore pea ngā tohumate katoa o te mate whakatāoke e puta i te wā kotahi. Kia totoa tonu tō rapu āwhina i ngā whare hauora ki te pā mai tētahi o ēnei tūāhua e whai ake nei ki a koe, ki tētahi rānei o tō whānau:

- Kua kuanu te kōrero, kua rangirua, e uaua ana rānei te whakaohohia
- Kua hūkiki, kua kino rānei te mamae o ngā uaua
- Kāore i mimi i te roanga o te rā kotahi
- Kua tino hēmanawa, kua tutū rānei te manawa
- Kua mahara koe ākuanei koe ka hemo
- Kua kōrangorango rānei, kua ōrangiri rānei, kua kōmā rānei te kiri, kua hūwiniwini rānei te kiri ina pāngia (me kaha aro tēnei mehemea he tamaiti)

Mēnā e pēnei ana te kōhungahunga kei raro i te rima tau te pakeke (tae atu ki ngā tohu me ngā tohumate o mua ake nei):

- Kāore i te kai
- E auau ana te ruaki
- Kāore anō i mimi i ngā hāora 12 kua pahure, kāore anō
- rānei te kope kia mākū i taua wā
- Ina pēhia te kōpukupuku o te kiri kāore e rerehu
- Kia tere tonu tō rapu āwhina
- Kua hukihuki