

Akataka'ia te tuatau no te rave putuputu'anga i te nekeneke akatipatipa kopapa

Raveia te akatipatipa aere i te au ra, ei angaanga matau naau. Ko te ravenga meitaki rava atu no te akatipatipa tinamou aere, koia oki, ko te kimi i tetai angaanga e mareka ana i te rave!

Kore koe e tamata i te:

- **Aereaere?** – e mama ua i te rave ma te kore koe e tutaki. E aereaere koe ko koe anake ua, me kore ra, ko kotou ko tetai pupu tangata
- **Pā'i-tai, me kore ra, te akatikatika uaua i roto i te vai?** – e maata taau ka rauka i te rave i roto i te vai
- **Uraura?** – e tāmata koe i tetai ura ou te ka mataora koe i te rave.
- **Tanutanu?** – e reva ou e te au kai enua ou
- **Ngutuare tangata mataora?** – e piri koe ki t e au angaanga mataora a taau anau tamariki i ko i te pāka, me kore ra, i muri i te aua i te kainga

E ui koe ki toou taote, me te ekoko ra koe i te turanga tau noou i te rave i te au angaanga tipatipa, me kare koe i kite e, eaa koe i mamae ei, i taka-ainini ei toou katu, me kore ra, i potopoto ei toou a'o.



Rongoā Kākāriki
GREEN
PRESCRIPTION

Cook Islands
Māori

Ka anoano tauturu ainei koe no te AKATIPATIPA'ANGA?



E PATI KOE KI TOOU TAOTE, ME KORE RA, KI TE NETI NO TETAI PEPA MATIE AKATAKA RAVENGA (GREEN PRESCRIPTION)

No tetai au tuatua akakitekite akaou mai o te au angaanga akatipatipa'anga i roto i to kotou oire, ringi'ia te numero:

0800 ACTIVE (22 84 83)

Supported by
Turuturu'ia e Te Marae Ora
(Ministry of Health)



www.sparc.org.nz

Ea'a teia mea e te pepa matie akataka ravenga (Green Prescription)?

I tetai taime, ko te vairakau meitaki rava atu, koia oki, ko te nekeneke akatipatipa i te kopapa

E pepa oronga tauturu akamarama te Green Prescription tei tātā toou taote, me kore ra, te neti, no te AKATIPATIPA'ANGA taau e rave. E tuanga oronga tauturu teia i te turuturu ia koe kia mātutu toou ora'anga e kia noo koe ma te meitaki.

Me ka anoano tauturu koe kia maata atu taau au akatipatipa'anga e rave, e komakoma atu koe ki toou taote, me kore ra, ki te neti. Penei, na toou taote e tāmanako mai i taau e rave no tei matū kino koe, me kore ra, no toou turanga kare e meitaki ana, mei te turanga o te tuanga 2 o te maki toto vene (type 2 diabetes), te toto kake, me kore ra, te turanga maromaroā kino (depression), e ka riro te akatipatipa'anga i te tauturu ia koe.



Te ravenga e rauka mei ei tetai pepa matie akataka ravenga (Green Prescription)

E pati koe ki toou taote, me kore ra, ki te neti, no tetai pepa Green Prescription, me kore ra, ringi'ia te numero 0800 ACTIVE (22 84 83).

Me rauka mai taau Green Prescription, ka aravei atu tetai o te aronga oronga turuturu tei tereni'ia no teia angaanga, no te tauturu ia koe i te akamata i tetai porokaramu akatikatika uaua noou tei tau ki toou turanga.

Ka tauturu ia koe i te teatea-mamao i tetai parani tinamou naau no te akatipatipa'anga i te au ra. E tuatau katoa tetai te ka rauka ia koe i te aravei e te piri atu ki tetai aronga ke i roto i toou oire, tei anoano katoa ratou kia maata ta ratou akatipatipa'anga mei taau e rave ra.

Te ravenga a te pepa matie akataka ravenga (Green Prescription) i te oronga tauturu:

E maata te au turanga meitaki ta te akatipatipa'anga ka akatupu. Kare e, ko te mataora ua taau ka kite, mari katoa, ka tauturu teia ia koe kia:

- Kia turanga mātutu, kia mataora, e kia noo ma te marū
- Kia maata atu toou maroiroi
- Kia meitaki te au turanga no te ta'e'anga o te toto i roto i te uaua
- Kia meitaki te au turanga tuka o te toto
- Kia tinamou te paunu vaito o te kopapa
- Kia iti mai te turanga manamanata, te manako ekoko manamanata e te maromaroā
- Kia topa te vaito toto ki raro
- Kia matau mai i te moe meitaki
- Kia vai mātutu te au ivi o toou kopapa
- Kia rauka te kimi ravenga i te maki potopoto a'o e te au manamanata o te tiki a'o akaea
- Kia ngōie marū, kia meitaki me nekeneke e kia iti te mamae o te katikaṭi ivi (arthritis)
- Kia iti mai te au ravenga e tūpu ei te au tu maki pu'aroto
- Kia iti mai te au tuatau me inga ki raro

0800 ACTIVE (22 84 83)
Kia maata atu te akatipatipa'anga, kia meitaki atu te ora'anga

