

# 'Ai ha taimi ke ke toe longomo'ui ange ai

'Ai 'a e longomo'ui' ko ha kongia ia 'o ho 'aho'. Ko e founa leleitaha ki ho'o longomo'ui' mo ho'o fie hokohoko atu' ko ha'o fekumi ki ha me'a 'oku' ke manako ki ai!

## Fēfē ke ke 'ahi'ahi'i 'a e:

- **Lue lalo'** – 'oku faingofua pea 'oku ma'ama'a. Lue 'iate koe pē pe 'i ha kulupu
- **Kakau' pe fakamālohisino 'i he vai'** – 'oku lahi 'a e ngaahi me'a te ke lava 'o fai 'i he vai'
- **Tau'olunga'** – 'ahi'ahi'i ha me'a 'oku fo'ou pea fakamānako
- **Ngaahi ngoue'** – 'ea fo'ou mo e vesitapolo kei fo'ou
- **Feohi fakafiefia 'a e fāmili'** – kau atu 'i ha ngaahi va'inga 'i he paaka' pe 'i mui 'i homou 'api' pea mo ho'o fānau'

'Eke ki ho'o toketaa' kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i 'a e tu'unga longomo'ui ke ke fakahoko' pe kapau 'oku' ke ongo'i ha langa tu'unga'a, ninimo pe nounou 'a ho'o mānava' lolotonga ha'o fai ha me'a.



Rongoā Kākāriki  
**GREEN**  
PRESCRIPTION

Tongan

# Fiema'u ha tokoni ki ha'o LONGOMO'UI?



**'EKE ATU KI HO'O TOKETAA' PE NEESI FAKAKIĪNIKI' FEKAU'AKI MO HA'O GREEN PRESCRIPTION**

**Ki ha fakamatala lahi ange fekau'aki mo e ngaahi me'a 'oku hoko 'i ho feitu'u', telefoni ki he:**

**0800 ACTIVE (22 84 83)**

**Supported by Tokoni'i ki ai 'e he Potungāue Mo'ui'**



[www.sparc.org.nz](http://www.sparc.org.nz)

New Zealand Government

03/2009

[www.sparc.org.nz](http://www.sparc.org.nz)





# Ko e hā 'a e Green Prescription?

'I he taimi 'e ni'ihi, ko e faito'o lelei taha' ko ha'o fai ha ngāue 'oku fakatupu longomo'ui'.

Ko ha Green Prescription ko ha tohi fale'i ia mei ho'o toketaa' pe neesi fakakiliniki' ki ha'o LONGOMO'UI. Ko e sēvesi poupou 'eni ke tokoni'i koe ke toe fakalelei'i 'a e tu'unga 'o ho'o mo'ui lelei' pea mo ke ongo'i lelei ange ai 'i he taimi tatau.

Kapau 'oku' ke fiema'u ha tokoni ke ke toe longomo'ui ange ai, talanoa mo ho'o toketaa' pe neesi fakakiliniki'. 'E ngali ke fokotu'u atu koe 'e ho'o toketaa' ke ke kau ki heni kapau 'oku' ke fu'u sino, pe 'oku 'i ai hao mahaki 'oku 'i ha tu'unga fakafiemālie pē, 'o hangē ko e suka kalasi 2, toto mā'olunga pe ko e loto mafasia, pea 'e ngali 'e kau lelei kiate koe ha'o toe longomo'ui ange.



## Founga 'e lava ke tokoni ai ha Green Prescription:

'Oku lōlahi 'a e ngaahi lelei 'oku ma'u mei' he longomo'ui fakaesino'. 'Oku 'ikai ngata pē 'i he'ene 'ai ke ke ongo'i sai', 'e lava foki ke ne tokoni atu ke ke:

- **Ongo'i lototo'a, fiefia pea mo nonga foki**
- **Lahiange ho ivi 'oku ma'u'**
- **Leleiangē 'a e ngaahi tu'unga 'o ho kolesitulolo'**
- **Leleiangē 'a e ngaahi tu'unga 'o e suka 'i ho toto'**
- **Tauhi ha mamafa 'oku mo'ui lelei'**
- **Fakasi'isi'i e loto hoha'a', ongo'i lotomo'ua' mo e loto mafasia'**
- **Holoki 'a e tu'unga mā'olunga 'a ho toto'**
- **Leleiangē 'a ho'o ngaahi tō'onga mohe angamaheni'**
- **Tauhi ke kei mālohi 'a ho ngaahi hui'**
- **Leva'i lelei ange ai 'a e mahaki hela' mo ha ngaahi palopalema ki ho'o mānava'**
- **Fakatupulekina 'a ho'o lava ke ngaungaue'i 'a ho sino', ho'o fefononga'aki' pea fakasi'isi'i 'a e felāngaaki 'o e hokotanga hui' mei' he 'afalaītisi'**
- **Fakasi'isi'i ha fakatu'utāmaki ange 'o ha fa'ahinga 'e ni'ihi 'o e kanisaa'**
- **Fakasi'isi'i ha fakatu'utāmaki 'o ha'o tō**

# 'E anga fēfē hano ma'u ha'aku Green Prescription?

**Kole atu ki ho'o toketaa' pe neesi fakakiliniki' ke 'oatu ha'o Green Prescription pe telefoni ki he 0800 ACTIVE (22 84 83).**

'I he taimi pē kuo ma'u atu ai 'a ho'o Green Prescription, 'e fetu'utaki atu ha tokotaha poupou kuo 'osi ako'i pea te ne tokoni atu ke ke kamata'i ha'o polokalama fakamālohisino 'a ia 'oku fe'unga mo koe'.

Te ke ma'u atu ha tokoni ki hono palani ha'o fakamālohisino tu'upau ke tokoni atu ke kei hokohoko atu 'a ho'o longomo'ui'. 'Oku 'i ai foki mo e faingamālie ke ke kau fakataha atu ai mo ha kakai kehe 'i ho komiunitii' 'oku nau fili ke nau longomo'ui, hangē pē ko koe'.

**0800 ACTIVE (22 84 83)**  
**Ngaungaue lahi ange ki ha mo'ui 'oku lelei ange'**

