



National Institute for Health Innovation
The University of Auckland

Level 4, School of Population Health
Tamaki Campus
Morrin Road, Glen Innes, Auckland
Private Bag 92019
Auckland
NEW ZEALAND
Telephone: 64 9 923 9884
Facsimile: 64 9 373 1710
Email: n.walker@auckland.ac.nz
www.nihi.auckland.ac.nz

WHAKAĀETANGA WHAKAURUNGA RANGAHAU

INGOA:	RAUORA
TAU TIKANGA:	Tuhinga hukihuki 4.0
PŪTEA TAUTOKO:	Te Kaunihera Rangahau Hauora o Aotearoa
KAIUIUI:	Dr Natalie Walker
TE WHARE WĀNANGA:	Te Whare Wānanga o Tāmaki Makaurau
WAEA:	(09) 923-9884 ranei 0800 367 644

Kia ora ra, tenei te toonoa ki a koe.

He tono tēnei kia whakauru mai i tētahi rangahau ko RAUORA te ingoa. Mēnā he uiui āu, tēnā koa pātai mai ki te kaiuiui ahakoa he aa te wā.

Te kaupapa o te rangahau

E tono atu ana mātau i a koe kia whakauru mai i tēnei rangahau nā te mea i tēnei wā, kai hikareti ai koe ia rā, ā, e hiahia ana koe ki te mutu. Ka tiroiro te rangahau nei i ētahi rongoā e rua, e taurite ana, kia kitea ai he pēhea rawa tō rāua pai ki te āwhina i a koe kia mutu ai o kai hikareti.

Ka whakahaerehia te rangahau ki hea?

Ka whakahaerehia te rangahau ki ngā rohe o Ngā Poari Hauora ā Rohe o Te Puku o te Ika i Aotearoa. Ka whakahaerehia katoahia ngā uiui i runga waea.

Te rangahau nei

Ko tā mātau whāinga kia 2,140 te hunga ka uru mai ki te rangahau nei mai i te Pipiri 2017 tae noa ki te Hakihea 2018. Kotahi o ia toru tāngata ka uru mai, 24 wiki a ia i roto i te rangahau. Tokorua o ia toru tāngata ka uru mai, kotahi tau rāua i roto i te rangahau.

Ki te whakaāe koe kia whai wāhi koe i te rangahau, ka whiringa noatia koe anō (pēnei mai i te huringa o te hereni), ā, taka ana koe ki roto i tētahi o ngā rōpū e rua.

- **Te rōpū Tabex:** Mēnā koe kei roto i tēnei rōpū kua hoatu he whakahau rongoā mō ētahi pire Tabex (cytisine) mō te 12 wiki. Kei te wātea hoki ētahi ratonga hei whiriwhiri māu ki te tohutohu, ki te tautoko i a koe, ki te āwhina hoki i a koe kia mutu te kai hikareti, pēnei i Nga Ratonga Auahi Kore a Rohe, i a Quitline rānei.
- **Te rōpū Champix:** Mēnā koe kei roto i tēnei rōpū kua hoatu he whakahau rongoā mō ētahi pire Champix (varenicline) mō te 12 wiki. Kei te wātea hoki ētahi ratonga hei whiriwhiri māu ki te tohutohu, ki te tautoko

i a koe, ki te āwhina hoki i a koe kia mutu te kai hikareti, pēnei i Nga Ratonga Auahi Kore a Rohe, i a QUITLINE rānei.

Ko te mahi a te Tabex me te Champix he patu haere i te taunga āhuareka o te tinana mai i te kai hikareti. Mā tēnei mahi ka māmā haere kē ake te mutu o te kai hikareti. Kei roto i te Tabex te cytisine, he matū i hua mai i ngā tipu, ā, e kitea ana i roto i ētahi tipu Māori (kei roto hoki i te kōwhai). Kāore anō te Tabex kia whakaāetia, kia rēhitatia rānei i Aotearoa, nō reira kāore i te poka noa te wātea. Ko te Champix kāore i hua mai i ngā tipu ēngari i whanaketia mai i te cytisine.

Ko wai ka āhei ki te whakauru mai i tēnei rangahau?

Ka āhei koe ki roto i tēnei rangahau mēnā koe:

- E kai hikareti ana koe ia rā
- He Māori, he whanaunga Māori
- E hiahia ana kia mutu te kai hikareti i ngā wiki e rua e tū mai nei
- Kua 18 tau te pakeke, neke atu rānei
- He waea pūkoro e wātea ana ia rā ka taea te pātuhi/te īmēra/te hono rānei ki te paetukutuku mā te rorohiko, mā te waea rorohiko rānei
- E noho ana i te rohe o te Poari Hauora ā Rohe o Ngā Moana
- Kua whakamātau ki te mutu, kāore i taea e rua neke atu te wā, mā te whakakapinga nikotine pēnei i te tapitapi, i te pia ngaungau
- Kua whakamātau ki te mutu mā te bupropion (Zyban), te nortriptyline (Norpress) rānei
- E āhei ana, e rite ana ki te whakaāe ā-waha kia whai wāhi ki te rangahau

Kāore koe e āhei ki te whai wāhi i roto i tēnei rangahau mēnā koe:

- E hapū ana, e whāngote pēpē ana rānei
- Kei roto i tētahi atu kaupapa, rangahau whakamutu kai hikareti rānei
- Kua kai Champix, cytisine (Tabex, Desmoxan brand) rānei i te 12 marama kua hipa ake nei
- E whai kaupapa, mahi noa atu kia mutu ai te kai hikareti (pēnei i te hikareti wairehu)
- He tangata i tō whare kei roto kē i te rangahau
- E pāngia ana e te mate tākihi (ahakoa pēhea te māuiui)
- E whai oranga tonu ana mō te mate kōhi, kua ora mai rānei i te mate kōhi
- I pāngia e te mate manawa, mate rehu otaota, mate mamae o te uma i tēnei rua wiki kua hipa ake nei
- Kei te tino kaha te piki o te rere o te toto (> 150 mmHg systolic, > 100 mmHg diastolic)
- I pāngia e te mate hukihuki i mua

He aha ngā hiahia i ahau?

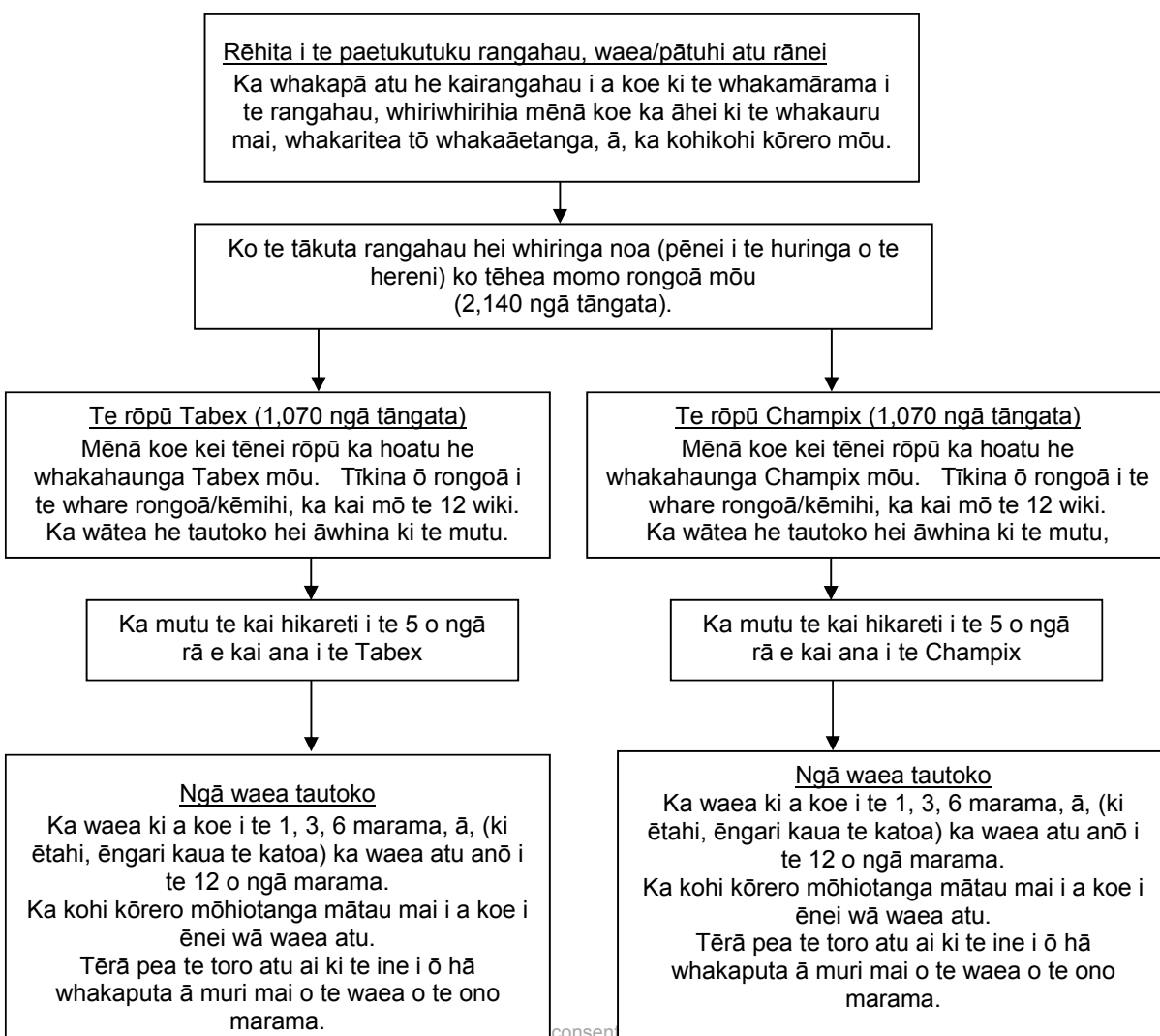
- Ka waea atu he kairangahau kei roto i te kaupapa ki te uiui i a koe, i tō pakeke, he tāne, he wahine rānei koe, i tō mātauranga, o iwi, te āhua o tō kai hikareti, ā, ngā whakamātau o mua ki te mutu, tō inu waipiro, o rongoā, tō toiora me ngā ratonga hauora e tautoko ana i a koe.
- Kātahi ka whakawhitihia atu koe i runga waea ki te tākuta rangahau, māna hei whiri poka noa (anō ko te huringa o te hereni) mēnā koe me taka i te 12 wiki e kai pire Tabex ana, ki te 12 wiki e kai pire Champix ai rānei. Mā te tākuta rangahau hei tono he whakahau rongoā mō tētahi o ēnei rongoā ki te whare rongoā/kēmihi e hiahia ana koe.
- Ka tonoa koe ki te tiki i tō rongoā i te whare rongoā/kēmihi. Kāore he utu o tō rongoā. Me kai koe i tō rongoā ia rā kia pau katoa. Ka pau tō rongoā i te rima o ngā rā i tīmata ai koe.
- Me haere koe ki te whare rongoā/kēmihi ia marama mō te toru marama ki te tiki i tō rongoā nā te mea kāore e whakaāehia te mātanga toha rongoā/kēmihi ki te hoatu katoa i tō rongoā i te wā kotahi. Kāore tonu he utu mō tō rongoā ia te wā.
- Ko te kairangahau anō hei whakarite i ētahi ratonga tautoko, hei tohutohu, hei tauawhi i a koe, āwhina hoki i a koe kia mutu. Kāore he utu o ēnei tautoko, ā, ka āhei ki te tuku atu ki a koe, ā-waea, ā-pātuhi, te haere atu

rānei ki a koe, kanoahi ki te kanoahi (i te wā, i te wāhi e pai ana ki a koe). E mōhio ana mātau mā ēnei momo tautoko kua tino pai kē atu tō noho Auahi Kore.

- Tērā anō tētahi taha o te rongoā, kei tūpono pā mai ngā kawekawe rongoā ki te tangata. la rā o te 14 wiki o te rangahau me hono ki te paetukutuku, ki reira ka tatau e hia ngā pire kua kaingia e koe, ā, e pēhea ana koe i muri mai o tō kai i ō rongoā. Ka tuku pātuhi kore utu mātau ki ā koe ia rā i te whā wiki tuatahi o te rangahau, ā muri mai ka tuku atu ia wiki mō te tekau wiki, ki te whakamahara i a koe kia haere ki te paetukutuku ki te tuhi e pēhea ana koe. Ka taea e koe te pātuhi mai 'Kāti' kia mutu ai ēnei pātuhi. Ka taea hoki e koe te waea mai ki a mātau, ahakoa he aha te wā, i tēnei waea kore utu (0800 367 644) mēnā koe e kaha āwangawanga ana mō ngā rongoā e kai ana koe.
- Ka waea atu anō he kairangahau i a koe i te kotahi marama, i te toru me te ono marama ō muri o tō rā i mutu ai. Ka uiui rātau i a koe mō te kai hikareti, te āhua o te rongoā i hoatu ki a koe, i pēhea koe i aua rongoā, e pēhea ana tō toiora me ngā mahi tautoko a ngā ratonga hauora. E āhei ana koe ki te kore e whakautu i ngā pātai katoa, ā, ka taea e koe te whakamutu i ngā uiui i te wā e hiahia ana koe.
- Tokorua ō ia tokotoru tāngata kei roto i te rangahau ka waeahia atu anō 12 marama ā muri o te rā i mutu ai rātau, ā, ka uiuihia rātau mō ā rātau kai hikareti.
- Mēnā kua mutu te kai hikareti ka waea atu ana mātau i roto i te ono marama, ka pātai atu mātau kia tūtaki tahi tātau i te wā me te wāhi e pai ana ki ā koe, kia ine tō hā whakaputa ki waho.

Te āhua o te rangahau

Tēnā koa titiro ki te pikitia i raro nei, kia mārāma ai koe pēhea rawa ngā whakahaere o te rangahau.



He aha i ine ai i taku hā?

He wāhanga o te hā e puta mai ana, ka tangohia mai e tētahi taputapu ine haukino. Mā tēnei e whakamātau mēnā koe e kai hikareti ana kāore rānei. Kāore e mamae, e raru rānei i tēnei whakamātau, ā, iti ake i te toru meneti kua mutu. Ka pupuhi koe ki roto i tētahi puritanga mihini iti nei (pērā i te pikitia rā). Uru atu ana te hā, puta mai ana te hua o te tirohanga. Kāore he waihotanga taurira.

Kāore ētahi iwi e whakaāe ki ēnei momo whakamātau, nā ngā whakapapa. Tērā pea tō iwi ka tohutohu i a koe kia mātua kōrero ki a rātau i mua o tō uru ki tēnei rangahau. Ākene ka hiahia kōrerorero koe ki tō whānau mō tō tūpono whakauru ki roto i te rangahau nei, ā, tau ana ō whakaaro, whakamōhio atu e mahi ana koe i te mahi.



Nga wā whakapā atu

Ka waea atu he kairangahau ki a koe, e whā, e rima rā rānei i te wā o te rangahau ki te kohikohi mōhiotanga mai i a koe. Mā tēnei ripanga koe e mōhio ai he aha ngā whakaritenga i ia waea.

Waea	1	2	3	4	5
Ngā Mahi	Te whiringa noa	Kotahi marama mai i te rā mutunga	Toru marama mai i te rā mutunga	Ono marama mai i te rā mutunga	Tekau mā whitu marama mai i te rā mutunga
Āhua pēhea te roa o te waea?	30 meneti	10 meneti	10 meneti	10 meneti	10 meneti
Mārama ana i te rangahau	Āe				
Hihiratia mēnā e whai wāhi ana koe i te rangahau, e whakaāe ana	Āe				
Ine i tō hā whakaputa				Mātua i tō kōrero kua mutu tō kai hikareti	
He uiui mō tō kai hikareti	Āe	Āe	Āe	Āe	Āe
He uiui mō te rongoā ō te rangahau		Āe	Āe	Āe	Āe
He uiui mō tō toiora me ngā tautoko a ngā ratonga hauora	Āe		Āe	Āe	Āe

Ki te uru ahau i te rangahau ka aha ngā ratonga hauora e tautoko ana i a au?

Ka tiaki tonu tō tākuta (me ō mātanga hauora) i a koe i te wā kei roto koe i te rangahau.

Ka tuku reta atu mātau ki a rātau ki te whakamārama kei roto koe i te rangahau, ā, mēnā kua mutu, kāore anō rānei kia mutu tō kai hikareti i roto i te ono marama. Kāore e raruraru ō whakaritenga hauora inā kei roto koe i tēnei rangahau.

Tērā pea te tākuta rangahau te kōrero ai ki tōu ake tākuta mēnā e pai ana koe ki te kai i ngā rongoā o te rangahau.

Mēnā koe ka whakaaro kāore te pai o te rongoā ki a koe i te wā o te rangahau, tērā pea tō tākuta me te tākuta rangahau te kōrerorero anō ai.

Ko tō tākuta rangahau anake ka kōrero ki tō tākuta, kāore tētahi atu.

Mātua whakaāe rā anō koe kia kōrero ki tō tākuta. Heoi anō kei a koe mō tērā. Ki te kore koe e whakaāe – kei a koe te kōrero whakamutunga.

Ka utua ahau?

Kāo, kāore e utua ana te hunga kei roto i ngā rangahau haumanu.

Ka utu anō ahau ki te whakauru atu i tēnei rangahau?

Kao. Kāore he utu mō tēnei rangahau – ngā waea kōrero ki te tākuta rangahau, ngā rongoā mō tēnei kaupapa, kāore katoa he utu.

Ngā pātuhi maumahara katoa ka tonoa ki a koe kāore he utu, ā, kāore hoki he utu ki te whakautu pātuhi mai koe ki a mātau.

Ngā hua

- Mā ngā rongoā o te rangahau pea koe e āwhina ki te mutu te kai hikareti.
- Ki te mutu tō kai hikareti ka piki tō ora, ā, ka heke te tūpono pā mai o ngā mate anamata.
- Ki te mutu tō kai hikareti ka piki hoki te ora o te whānau kei tō taha.
- Ka noho koe hei tauira āwhina i ētahi atu tāngata anamata e pīrangi ana ki te mutu te kai hikareti.

Te tūpono tūraru me te pāmamae

- Mā te whakaiti ake i ngā hikareti e kai ana koe, mā te mutu rānei ka heke ake kia kore rānei ngā nikotīne i roto i tō tinana.
- Tērā te pā mai ai ngā tohumate o te kore nikotīne ki a koe, arā, te takawairore, te manawapā, te anuheā o te ngākau, te kore rānei e au o te moe.
- He āhuetanga ēnei ka pā mai ki te hunga ka mutu ana te kai hikareti ēngari mā te wā ka kore.
- Mā ngā rongoā kei roto i tēnei rangahau hei whakaiti haere ēnei āhuetanga.
- Heoi tērā anō tētahi taha o ngā rongoā nei, kei tūpono pā mai ngā kawekawe rongoā ki ētahi tāngata.
- He momo taurite ngā rongoā Tabex me te Champix. He whānui ngā mōhiotanga mō ngā kawekawe o Champix.

Anei ētahi ō ngā whiu:

- Uaua ki te moe, kore e moe: āhua 1 tāngata i ia 10 tāngata
- Paipairuaki: āhua 3 tāngata i ia 10 tāngata
- Ānini te mähunga: āhua 1 tāngata i ia 10 tāngata
- Moemoeā whakararu: āhua 1 tāngata i ia 10 tāngata

He iti ake tō mātau mōhio i ngā kawekawe ō te Tabex. Anei ētahi āhuetanga:

- Ngā mate o te ara nakunaku kai, pēnei i te maroke o te waha, te paipairuaki, te mamae o te puku, te mate o te puku rānei: āhua 1 tāngata i ia 10 tāngata

- Te tikanga ka pai ngā kawekawe o ngā rongoā nei e hia rā nei o ngā wiki; mā te paku o te kai ka kore haere ngā whiu o te paipairuaki.
- Mēnā ki te kaha rerekē te whanonga, ngā whakaaro rānei, te manawapā, te wairangi, te piki te heke rānei o ngā piropiro, te pukuriri, te pōuri, te whakaaro whakamomori, te whai i ngā mahi ā whakamomori rānei, me mutu te kai i ngā rongoā rangahau kua whakaritea hei kai māu. Me waea tika tonu atu ki tō tākuta, ā, waea mai hoki ki a mātau 0800 367 644.
- He mea tino nui tō kōrero, te kōrero atu ā tō whānau, o hoa rānei ki tō tākuta, ki te mātanga toha rongoā/kēmihī hoki kei roto koe i te rangahau, me āta kōrero atu mēnā e hiahia ana rātau ki te hoatu rongoā anō ki a koe, kia kore ai e taupatupatu ngā rongoā.
- Mēnā e āwangawanga ana te tākuta, te mātanga toha rongoā rānei, me waea mai ki a mātau 0800 367 644.
- Mēnā he kaha rawa atu te whiu ā ngā kawekawe rongoā me tuku atu mātau i tētahi reta ki tō tākuta ki te whakamārama i ngā whakanekeneke o te rangahau. E pēnei ai kia noho tonu ai ngā kōrero mōhiotanga ki roto i o kōnae kōrero hauora, ā, kia āwhinatia tonutia ai koe e tō tākuta (mēnā koirā te tautoko mōu).

Ka aha mēnā ka raruraru ana?

Ki te tūpono whara koe i roto i tēnei rangahau, ka āhei koe ki te tono moni whakaea mai i a ACC pērā anō mēnā koe ka whara i te mahi, i te kāinga rānei. Me tuku koe i tō tono ki a ACC, ā, he wā tonu ki te aromatawai. Ki te whakaāetia tō tono ka puta he pūtea hei āwhina i a koe i te wā e whara ana koe, ora noa koe. Mēnā he inihua tōu mō tōu ake toiora, mō tōu oranga rānei, me whakapā atu koe i tō uepū inihua ka whakamōhio atu kei roto koe i tēnei rangahau kei tūpono raruraru tō kawa inihua.

He aha aku tikanga?

Ko tō uru mai ki tēnei rangahau nā runga i tō hiahia. Ka kore koe e hiahia noho, kei a koe mō tēnā.

Ki te whakaāe koe ki te whai wāhi mai ki roto i tēnei rangahau me kai koe i te rongoā kati kai hikareti anake ka hoatu mātau ki a koe – kua ētahi atu rongoā hikareti.

Ki te mutu tō kai i ngā rongoā i mua i te paunga o ngā pire, ka pīrangī tonu mātau ki te whakapā mai i a koe i roto i te ono marama kia kite ai mēnā kua mutu tō kai hikareti.

Ka wehe atu koe mai i te rangahau ka pīrangī tonu mātau ki te whakamahi i ngā mōhiotanga e pā ana ki a koe, atu ki te wā i wehe atu ai koe.

Katoa ngā mōhiotanga e pā ana ki a koe ka noho tapu. Kāore he wāhanga e mōhiotia ai koe, e whakamahia i roto i ngā ripoata o tēnei rangahau. Ka puritia ngā mōhiotanga i te National Institute for Health Innovation, te Whare Wānanga o Tāmaki makaurau. Ka noho tapu ngā kōnae rorohiko katoa, mā te kupu muna rā anō ka taea, ā, ko ngā mōhiotanga ā pepa kei roto i tētahi wāhi whita e pupuri ana. Anamata, ko ngā whakamahi o ngā mōhiotanga kua kohia ka riro mā te Ture Matatapu, 1994.

I te wā o te rangahau ko te hunga anake ka āhei tika ki ngā mōhiotanga e pā ana ki a koe, ko ngā kairangahau o RAUORA me te kaititiro o te rangahau.

Ko ngā māngai o te komiti mātātika hoki ētahi ka hiahia toro i o mōhiotanga.

Ko tā rātau toronga ko te āta tiroiro i te tika o ngā kōrero kua kohia mō te rangahau, ā, ka noho muna tonu ngā mōhiotanga.

Nā te mea ko koe tētahi o ngā kaiwhakauru e tika ana kia taea e koe te toro i ngā mōhiotanga e pā ana ki a koe, ki te whakatika mōhiotanga o roto i ngā pepa o te rangahau.

Mēnā koe e pīrangī pēnei, pātai noa mai ki a mātau ka waea atu ana mātau.

Ka rongo mōhiotanga hōu ana mātau mō te Tabex, mō te Champix rānei e piki ai e heke ai tō oranga, mā mātau koe hei whakamōhio wawe atu.

Mutu ana te rangahau, kua aha?

Ko tō mātau tūmanako kia oti te kohikohi mōhiotanga a te Haratua 2019. Hei reira kua tātari i ngā whakaaturanga, ā, ka tā i ngā mōhiotanga i tētahi pūrongo mātai rongoā. Ko te tirohanga hei tōna whakarewatanga, ka puta te pūrongo a te pito o 2019. Kātahi koe whakamōhiotia atu ai e mātau, ā ĩmēra, ā reta rānei.

Ka noho ngā mōhiotanga e pā ana ki a koe i roto i ō mātau ringaringa inā mutu ana, mō te 10 tau.

Tērā pea ō whakaaturanga te whakamahia ai mō tētahi rangahau e kīia ana he aromatawai hua tini. Ko tēnei rangahau ka kohia ngā mōhiotanga ō ētahi kairangahau māi i ngā rangahau ōrite ki tēnei. Ki te tūpono tuku mātau i ō whakaaturanga mō tēnei tūmomo rangahau kāore koe e mōhiotia. Tērā anō pea te tonoa mai ai ngā whakaaturanga o tētahi kaiwhakauru kia tukuna ki tētahi rēhita whakamātau haumanu, kia tāngia ngā hua i roto i tētahi pūrongo rongonui. Ki te tūpono tuku mātau i ētahi whakaaturanga ki tētahi rēhita pērā, kāore koe e mōhiotia.

Ka whakapā atu ahau ki a wai mō ētahi mōhiotanga mēnā rānei he āwangawanga ōku?

Mēnā koe ka hiahia kōrero ki tētahi kāore i roto i te rangahau, ka āhei koe ki te whakapā atu i tētahi kaitautoko hauora, hauātanga:

Waea: 0800 555 050

Waea whakaahua: 0800 2 SUPPORT (0800 2787 7678)

Īmēra: advocacy@hdc.org.nz

Hei tautoko hauora Māori, whakapā atu ki a Eru George:

Waea: 07 348 1199 pekanga 8950

Īmēra: eru.george@lakesdhb.govt.nz

Kua tae mai te whakaāetanga ki a RAUORA mai i te Komiti Mātātika Hauora Hauātanga ki Te Tonga. E āhei ana koe ki te whakapā atu i te Komiti Mātātika Hauora Hauātanga (HDEC):

Waea: 0800 4 ETHICS

Īmēra: hdecs@moh.govt.nz

Ka mihi rā.

Puka Whakaāetanga ā Waha

RAUORA

He whakamātau whiringa noa hei whakarite i ngā rongoā e rua (Tabex me Champix) hei āwhina hunga kia mutu te kai hikareti.

Kua whakamāramatia mai te rangahau ki ahau, e mārama ana ahau.

Kua whakawāteahia mai te wā ki ahau ki te kōrero ki taku whānau, ki taku tākuta rānei hei āwhina i au ki te pātaitia, ā, kia mārama ahau i te rangahau i mua o taku whakauruhanga.

He roa te wā i homai hei whiringa mōku mēnā me uru ahau i tēnei rangahau, kīhai rānei.

E whakaāe ā waha ana ahau ki te whakauru i tēnei rangahau.

E mārama ana ahau nōku te hiahia ki te whakauru i tēnei rangahau, ā, e āhei ana ahau ki te wehe mai i te rangahau i te wā e hiahia ai ahau.

E whakaāe ana ahau i ngā kaimahi rangahau ki te kohikohi i ngā mōhiotanga mō tōku toiora. E mārama ana ahau e whai mana ana ahau ki te tiki i aku mōhiotanga, ka whakatika, mēnā rā ka ara ake tērā kaupapa.

E mārama ana ahau i ngā herenga whakaurunga rangahau, ā, e whakaāe ana ahau ki te kai i ngā rongoā anake kua whakaritea mōku (Tabex, Champix rānei).

E mārama ana ahau me haere ahau ki tētahi mātanga toha rongoā/kēmihī, kotahi te wā ia marama mō te toru marama ki te tiki i ngā rongoā, ā, ka mahi pēnei ahau.

E whakaāe ana ahau ki te whakautu i ngā waea a te hunga e pā ana ki te rangahau i tētahi nama waea e hiahia ana ahau. Mēnā e rite ana ka āhei ngā kairangahau ki te waiho mai i te kaupapa i waea mai ai rātau.

E mārama ana ahau tērā pea he tūraru ka pā mai i ngā rongoā o te rangahau.

E mārama ana ahau he muna taku whakaurunga ki tēnei rangahau, ā, kāore e taea e tētahi te mōhio mōku aua mōhiotanga i roto i ngā ripoata.

E mārama ana ahau ka tiroirohia aku ripoata rangahau e tētahi kaitiroiro, e ngā mema rānei o te komiti mātātika kia kitea ai mēnā e tika ana ngā mōhiotanga e kohia ana mō te rangahau.

E mārama ana ahau kei raro tēnei rangahau i te maru o te moni whakaea a ACC.

E mārama ana ahau ka tono mai te kairangahau kia tuku tauira ahau o taku hā hei tiroiro mēnā kua mutu taku kai hikareti.

Ki te mutu taku kai i ngā rongoā o te rangahau, e whakaāe ana ahau kia whakapā tonu mai, kia waea tonu mai i ahau.

Ki te mutu mai ahau i te rangahau, e whakaāe ana ahau ki ngā mōhiotanga katoa i kohia mōku tae noa i te wā i mutu ai ahau, me whakamahi tonu.

E mārama ana ahau ka tohaina ngā mōhiotanga i roto i ētahi atu rangahau, rēhita rānei ēngari kāore e taea e tētahi te mōhio, te whiriwhiri i ahau i roto i ngā kōrero.

E pīrangi ana ahau kia whiwhi ahau i te whakarāpopototanga o ngā kitenga rangahau. Hei te tau 2019 rā anō ka puta ngā hua o te rangahau.	Āe <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
E whakaāe ana ahau kia whakapā atu te tākuta rangahau ki taku tākuta hauora ki te whakarite i ngā mōhiotanga mōku e pā ana ki taku whakaurunga i roto i tēnei rangahau (mēnā e hiahia ana), ā, ki te kōrerorero tahi mēnā ahau e whakaaro ana kāore i te pai taku tinana i ngā rongoā o te rangahau e pāngia ana ahau e te mate. Ingoa o te tākuta: _____ Te whare ratonga o te tākuta: _____	Āe <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Whakapuakanga nā te mema o te tira rangahau:

Kua kōrero ahau ki te kaiwhakauru o te rangahau, ā, kua whakautu ahau i ana pātai. E pono ana ahau e mārama ana te kaiwhakauru i te rangahau, ā, kua whaimōhio ia, kua whakaāe ā waha mai ia kia whai wāhi ia i roto i te rangahau.

Māku hei tuku he tārua o te Pepa Whakamōhiotanga Mā Te Whakaurunga me te Puka Whaimōhio Whakaāetanga.

Te Ingoa o te kaiwhakauru: _____

Te ingoa o te kairangahau: _____

Te waea a te kairangahau: _____

Te rā o te whakaāetanga ā waha: _____

Whakapuakanga nā te tākuta rangahau:

Kua whakarite ahau i ngā mōhiotanga i homai e te kaiwhakauru.	Āe <input type="checkbox"/>	Kao <input type="checkbox"/>
Kua kōrero ahau ki te tākuta o te kaiwhakauru mō tana urunga mai ki te rangahau.	Āe <input type="checkbox"/>	Kao <input type="checkbox"/>
E pono ana ahau e pai ana ngā rongoā rangahau ki te whāngai ki a ia.	Āe <input type="checkbox"/>	Kao <input type="checkbox"/>

Te ingoa o te tākuta rangahau: _____

Te tohu o te tākuta rangahau: _____

Te rā: _____