



Close to Home



Ko e taimi litaea 'oku lahi ai 'a e ngaahi ngaue mahu'inga 'oku femouekina ki ai 'a Lose



Ko e Rose, ta'u 80, kuo tukupaa'i 'e ne mo'ui ke tokoni kiate kinautolu 'oku faingata'a 'ia. Neongo kuo ne litaea ka 'oku ne meimei volenitia he 'aho kotoa ki he ngaahi kautaha tokoni 'ofa 'i 'Aukalani.

Ko e lelei 'oku hokosia mei he ngaahi ngaue volenitia 'a Rose ki he komiuniti 'oku ta'ehano tatau - pe 'oku ne ngaue ke teuteu'i ha puha me'akai pe 'ako'i 'a e kau toulekeleka ki hono faka'aonga'i 'a e telefoni mopaila, 'oku hanga ma'u pe 'e Rose 'o fai ha tokoni malie. Pea ko e 'ofa ke tokangaekina ha ni'ihi kehe 'oku ne mata-mo'ui ki ai.

“Oku ma'u 'e ku fiefia 'i hono tokoni'i 'a e kakai ke nau fiefia. Ko e ha faingamalie pea ko e ha me'a mahu'inga kiate au ke u toe foaki ki he sosaeti 'a e me'a na'u ma'u mei ai,” lea 'a Rose.

Na'e hiki 'a Lose ki he 'api Kainga Ora he ta'u kuo 'osi pea ko e Pule Tokoni 'Api, Penateti, na'e fu'u 'ohovale 'aupito he taimi na 'ane 'ilo'i ai ki he ngaue volenitia lahi 'oku fakahoko 'e Lose.

“Na'u fuofua 'ilo'i 'a Rose he taimi na'a mau fakataha ai ke sio ki hono nofo'anga fo'ou. Ko e hono ta'u motu'a, pea 'oku kei 'alu pe 'a Rose 'o fai ha ngaue mahu'inga he komiuniti ke tokoni ki ha kakai 'oku ne 'ofa ai, pea fiefia ai... 'oku hoko e 'a Rose ko e ha fakamaama,” lea 'a Bernadette.

'Oku femou'ekina hono taimi pea 'ikai pe ha palani ia ke mamalie hifo, 'oku tu'u faingamalie 'a e 'api 'o Rose ke malava lelei 'o fakahoko ha ngaue tu'ukimu'a, 'aho ki he 'aho, pea mo ha tali'anga pasi pe 'i tu'a.

“Oku fiemalie mo longonoa hoku 'api pea anga lelei hoku kaunga'api,” lea 'a Rose.

“Oku faingofua 'a e feitu'u 'oku ou nofo ai. 'Oku 'ikai te u faka'uli, ka ko e ofi mai 'a e tali'anga pasi ki hoku 'api 'oku malava ai 'o fakahoko 'e ku ngaue fakavolenitia pea 'oku ou hounga 'ia mo fiefia ai,” lea 'a Rose.

'Oku fiefia 'aupito 'a e kautaha 'oku volenitia ki ai 'a Rose he ko e ha taha ia 'o e timi 'oku volenitia ma'u pe - 'o kau ai 'a e ngaahi Humanitarian Organization for Poverty Eradication (H.O.P.E), ko e ha kautaha 'ikai kumi ha tupu pea 'oku nau tokoni ke fakalalakaka 'a e mo'ui 'o e kau kumi hufanga, tukuhausia, mo kau muli 'oku nau kumi ha ma'u'anga mo'ui 'i he ngaahi komiuniti malie 'i 'Aukalani.

Ko e Talekita Pule 'a e H.O.P.E ko e Dr Hulama Malik na'ane pehe ko e loto mafana mo e loto vivili na'e mahino pe ia he taimi na'e

HOKO ATU HE PEESI 10

HOKO ATU MEI HE PEESI 09

Ko e taimi litaea 'oku lahi ai 'a e ngaahi ngaue mahu'inga 'oku femouekina ki ai 'a Lose

fetu'utaki mai ai ke fakahoko ha ngaue volenitia.

"Kuo lava 'eni ha ta'u 'e ua 'eku 'ilo 'a Rose pea ko e me'a 'oku tu'u ki mu'a ai ko 'e ne li'oa mo tukupa ke tokoni'i ha ni'ihi kehe," lea 'a Dr Malik.

"'Oku lelei 'aupito 'a e founa fetu'utaki 'a Rose pea mo iviivia hono fai ha ngaahi ngaue kehekehe he taimi pe 'e taha pea 'oku ne lava ke tukutaha 'e ne fakakaukau ki he me'a kotoa pe 'oku ne fakahoko. 'Oku ne 'ilo'i 'a e ngaahi fiema'u fakafo'ituitui 'a e kau toulekeleka pea mo fakapapau'i ai ko e ngaue 'oku mau fakahoko e 'oku fea'utaki lelei 'a e ngaahi fiema'u 'a e kakai kehekehe 'oku mau tokoni'i."

'Oku mahu'inga 'aupito 'a e tokoni 'oku fakahoko 'e Rose he ta'u kuo 'osi pea na'ane ma'u 'a e pale ko e ha Setifikeiti Hounga'ia mei he H.O.P.E, ko e ha taha 'o e ngaahi kautaha na'e volenitia ai. Ko e Shanti Niwas Trust, na'a nau toe fakapale'i 'a Rose 'aki ha Tohi Hounga'ia ko e ngaue volenitia na'a ne fakahoko.

"Ke ma'u ha ngaahi pale pehe ni 'i hoku ta'u motu'a ki he ngaue na'u fakahoko ko e ha me'a ia 'oku ou fiefia lahi 'aupito ai," lea 'a Rose.

Vakai ki he vitio 'oku 'asi ai 'a Rose
kaingaora.govt.nz/our-customer-stories



Mo'ui lelei 'a e famili he taimi momoko

'Oku toe mahu'inga ange ke tau tokonga ki he 'e tau mo'ui tautau tefito he taimi momoko. Te tau lava 'o mo'ui lelei 'aki pe 'e tau kai 'a e me'akai totonu, fakamalohi sino, malolo fe'unga he taimi 'oku fiema'u ai pea tauhi lelei 'o kapau 'e 'i ai ha fakamokosia pe puke. Ko e ha fanga ki'i tokoni pe eni kiate koe mo ho famili ke fakafepaki'i 'aki 'a e fa'ahi ta'u momoko.

Fa'u ha palani 'a e famili

'E lava ke kau ai 'a e founa ke ta'ofi ha fakamafola 'o ha mahaki ki he memipa 'o e famili, mo ha ngaahi tokoni makehe mei tu'a 'i ho 'api pea mo ha me'a 'e hoko 'o kapau te ke nofo taimi nounou mei he ngaue.

Peketi tokoni mo'ui lelei he taimi momoko

Tauhi ha ngaahi faito'o ki he felangaaki, me'a fua mafana e sino, ngaahi holoholo mo ha faito'o ke tokoni'i koe. Tauhi ha me'akai fe'unga mo ha ngaahi me'a faka'api ke tokoni'i koe ki ha ngaahi 'aho si'i. Tanaki ki ai mo ha toe fakamelie?

Mo'ui lelei faka'atamai

'Oku toe mahu'inga ange ho mo'ui lelei faka'atamai tautau tefito he fa'ahi ta'u momoko. 'Oku 'i ai ha ni'ihi ne nau faingata'a 'ia he taimi momoko, pea 'oku 'iloa ko e Mahaki Uesia Fakafa'ahi Ta'u (Seasonal Affective Disorder). Ke toe ma'u ha fakamatala mo ha tipi ki he tauhi mo'ui lelei sio ki he Healthify (healthify.nz/health-a-z/s/seasonal-affective-disorder/)

'Oku faingamalie pe ha tokoni kiate koe pe ko e ha 'ofa'anga 'oku faingata'a 'ia faka'atamai he fa'ahi ta'u momoko. 'O kapau te ke loto ke

talanoa mo ha taha, te ke lava 'o telefoni ki he 0800 111 757 pe text 4202. 'Oku toe faingamalie ha ngaahi fakakaukau mo ha tokoni he 'initaneti ke tokoni atu ki hono tauhi lelei koe pea mo ha ni'ihi kehe: depression.org.nz pe SPARX.org.nz

Huhu malu'i

'Oku fakahaofi mo'ui 'a e huhu malu'i. Ko e taha 'o e ngaahi me'a lelei ke fakahaofi ai koe, mo ho famili pea mo ho tau komiuniti ko e hono fakahoko e 'a e huhu malu'i. 'E toe lava foki ke ta'ofi ha fakamafola 'a e ngaahi mahaki ki ho famili pe ko e ha kakai 'e malava ke nau lavea ngofua.

'Oku fokotu'u ke fai 'a e huhu malu'i ki he tokotaha kotoa pe mahina 6 pe lahi hake ai, pea 'oku ta'etotongi ki he:

- fanau mahina 6 ki he ta'u 12
- Maori mo e kakai mei he Pasifiki 'oku lahi hake he ta'u 55
- kakai ta'u 65 pe lahi hake ai
- kakai feitama
- kakai mo ha toe mahaki kehe
- kakai mo ha palopalema lahi faka'atamai

immunise.health.nz/flu

Ma'u ha fakamatala he NZ huhu malu'i | Te Whatu Ora – Health NZ
immunise.health.nz

Fai ha fili lelei kiate koe pea mo ho famili

- Vakai ki he healthpoint.co.nz 'oku ofi taha kiate koe
- Healthify.nz 'oku ala falala'anga ai ha fakamatala 'o kau ki he mo'ui mō ha faito'o, tokoni ke tauhi pe kita pea mo ha ngaahi yitio 'e lava 'o ma'u he Healthify.nz (previously Healthnavigator.org.nz)

Ko e ha toe fakamatala ki ha feitu'u 'e lava ke ma'u ai ha tokoni he health.govt.nz/your-health/services-and-support/where-go-help

Tauhi lelei 'a e fangamanu lalata he taimi 'e kamata ai 'a e momoko

'Oku tau manako ke pulupulu 'o fakamafana he taimi momoko pea mo e 'uho'uha, pea 'oku tatau pe ki he fangamanu lalata. Ko e ha ngaahi tipi 'eni ke fiefia mo mo'ui lelei ai 'a e fangamanu lalata he fa'ahi ta'u momoko:

Nofo'anga mo mafana

'O kapau te ke ongo'i mokosia, 'oku tatau pe mo e fangamanu lalata. Tauhi 'akinautolu ke malu mei ha tu'ukovi 'a e 'ea 'aki hano 'omai 'akinautolu ki fale 'o kapau 'e lava. 'O kapau ko e fangamanu lalata 'oku nau nofo 'i tu'a, fakapapau'i 'oku 'i ai ha nofo'anga 'oku mafana, 'aofi lelei, malu mei ha vai mo ha matangi.

Me'akai mo e vai

'Oku 'ikai fa'a 'alu 'a e fangamanu ki tu'a he momoko, pea ke faka'aonga'i ha me'a va'inga mo ha toe me'a fakahinohino he taimi kai ke tokoni'i lelei 'e nau mo'ui faka'atamai mo e fakaesino. Ko e ha toe fakakaukau lelei foki ke vakai'i 'a e vai pesoni 'i tu'a faka'aho, ke fakapapau'i 'oku 'ikai filisa, pe ko e ha veteki 'a e 'aisi 'oku 'i ai.

Malu lelei 'a e fakamalohi sino

'Oku fiefia 'a e fanga ki'i kullii ke nau luelue, neongo pe 'a e momoko mo e 'uho'uha. 'Oku mau feinga he 'aho kotoa ke nau hu ki tu'a ke lelei 'e nau mo'ui pea mo e faka'atamai. 'Oku faingofua hono tauhi 'a e fangamanu lalata 'aki 'a e maea taki pea ko e ha me'a ha'i lolotonga 'a e taimi heingiheni pe efiafi.

'Aahi spca.nz ki ha ngaahi tipi he taimi momoko.



Ko e ta'u kotoa pe, 'oku lahi 'a e lipooti ki he potungaue Tamate Afi mo e Fakatamaki 'a e vela 'o e ngaahi 'api he taimi momoko

MALU MEI HA VELA HE TAIMI MOMOKO

Tomu'a sio ki ha vela 'e lava ke hoko

Ko e ha mita mei he hita – 'oku mama'o fe'unga ke malu 'a e me'a kotoa

- Ko e ha fakatauele ke tau 'a e foo 'o ofi ki he hita. 'O kapau 'e 'ikai mita 'e taha hono mama'o, 'e lava ke hoko ha vela he tauaki 'o e vala.

'Ko e ma'a 'a e misini fakamomoa 'e lava ke ne fakahaofi ha vela – to'o 'a e toetoenga vavave mei he misini he 'osi hono faka'aonga'i

- 'O kapau 'oku fonu 'a e tali'anga efu 'o e misini fakamomoa mo ha vavae, 'e faingofua ke hoko ai ha vela. Ta'ofi a'e palopalema 'aki hano tomu'a to'o 'a e vavae kuo tatanaki he taimi kotoa pe 'oku faka'aonga'i ai.

Tuku ke holo 'o mokomoko 'a e malala kimu'a pea toki tatanaki

- ko e malala he tafi'anga afi 'oku kei mafana 'o a'u ki ha 'aho 'e nima pea 'e lava ke toe mofisi 'o tupu ai ha vela

- Fakaunu 'a e malala 'i ha kane vai ukamea ki mu'a pea toki 'ai ki he kapa veve.

Ke toe ma'u ha fakamatala 'a'ahi ki he fireandemergency.nz/



Ko e fa'ahi ta'u momoko kotoa pe, 'oku tupu 'aki ha 30% 'i Nu'usila 'a e vela 'o e ngaahi 'api.

Ta'ofi 'a e vela he taimi momoko ko 'eni - tauhi ke mama'o 'aki ha mita 'e taha mei he hita.

'O kapau 'e lahi 'a e ngaahi me'a 'oku ofi ki ho hita, tautau tefito ki he ngaahi me'a tupenu, 'e lava ke tomu'a tupu ai ha afi mo ha kohu kuo te'eki ke ke 'ilo ki ai. Pea pehe foki, ko e ha ngaahi hita lahi 'oku palaki ki ha fo'i palaki pe 'e taha 'e lava ke fu'u malohi 'a e 'uhila 'o fakatupu ai ha vela.

Tomu'a sio ki ha vela kuo te'eki ke kamata - tauhi 'a e me'a kotoa pe ke mama'o lelei.

