

Te tautoko i ngā taraiwa kaumātua

He aratohu mā ngā kaumātua me ngā hoa o ngā kaitaraiwa kaumātua



Te tautoko i ngā kaitaraiwa kaumātua o tō ao 3

Te tīmata i te kōrero 5

Me tīmata ki te kōrero i mua i tō māharahara 5

Ngā āwhina mō te whakarite ki te kōrero 5

Te whakahou raihana 6

Te noho ki te kōrero 7

Me whai whakaaro ki ngā whanaungatanga i te tuatahi 7

Ngā take hei kōrero 8

Ngā āwhina mō te noho ki te kōrero 8

Ngā mea me mataara 9

Ngā rerekētanga whakamāharahara 9

Ētahi atu rerekētanga 9

Ngā rerekētanga hauora me te rongoa 10

Ngā māharahara haere tonu 11

Me aha ā muri ake 12

Waka Kotahi

I whakaputaina i te Hune 2024 | 24-EX-028

ISBN 978-1-99-106891-0

NZBN: 9429041910085

Te tautoko i ngā kaitaraiwa kaumātua o tō ao

Nau mai, haere mai ki tēnei rauemi me pēhea te tautoko i ngā kaitaraiwa kaumātua.

He maha pea te hunga kei roto i ngā ao me ngā hapori o ngā kaitaraiwa kaumātua e aroha, e whakaaronui ana ki a rātau. Kei roto i tēnei ko ngā tamariki, ngā mokopuna, ngā irāmutu, ngā tuākana, tēina, tuāhine hoki, ngā hoa me ngā tāngata o tō rātau hāhi, hapū, iwi rānei.

Ko tēnei pukaiti mā te hunga e hiahia ana ki te tautoko i tētahi kaitaraiwa pakeke atu i te 60 tau. Ahakoa tokomaha, tokotahi, tokorua rānei ngā tāngata o tēnei rōpū, he āwhina kei tēnei pukaiti māu me tō hoa, he whanaunga rānei me pēhea te taraiwa haumaruru hei kaumātua, me te mōhio hoki mō āhea mutu ai te taraiwa.



Kei te āhua māharahara ahau mō te maha o ngā riwhariwha kei te waka o taku tungāne a Tere i ēnei rā. Me pēhea taku kōrero atu ki ia mō tēnei?

Ka pēhea tā mātau tū pakari mēnā kua kore e taea e Kui te taraiwa? Kei te hiahia mātau i ana āwhina me ngā tamariki.

Kua puta anō he whakaaro pēnei, he kōrerorero rānei ki a koe? Ehara ko koe anake kei te pēnei. Mā tēnei pukaiti koe āwhina ki te whakautu i ēnei pātai me te maha atu anō. Mā te mōhio ki ngā mea me mōhio koe ka āwhina i a koe ki te tautoko i ō kaumātua kia haumarua ai te taraiwa. Ka āwhina hoki tēnei i a koe me rātau ki te hanga tautoko mō tētahi ao kore taraiwa.

Kei te pakeke haere a Matua Ken - kei te ngākau tapatahi tonu ia ki te taraiwa? Āhea te wā me whakahou ia i tōna raihana?

I whakararu te raruraru hauora i pā ki a Māmā ki tana taraiwa? Pēhea ngā rongoā kei te kainga e ia? Me māharahara mātau?



Te tīmata i te kōrero



Me tīmata ki te kōrero i mua i tō māharahara

He roa ake te ora o te tangata, ā, he roa ake hoki te taraiwa ināiane. Kei roto ngā manaaki hauora me te hangarau i tēnei. Ka taea tonu e ngā taraiwa haumarū te taraiwa haumarū mō ngā tau maha.

Mēnā ka taea, he pai tonu te kōrerorero ki tō hoa kaumātua, he whanaunga rānei i mua i tō whakaputa i ngā māharahara mō tā tana taraiwa. Ka rerekē te tinana me te hinengaro o tātau katoa i tō tātau kaumātutanga. Mā te takatū ka whai wa koe ki te whakahāngai. Mā te kōrero i mua noa atu ka mātua mōhio koutou katoa he aha ngā mea me mōhio, ā, he aha ngā kōwhiringa ki a koe mō te whai i ngā rerekētanga.

Ngā āwhina mō te whakarite ki te kōrero

- Kia maumahara he take whakamataku tēnei mō te tangata. Me pai te wairua, me whakaaronui hoki, ā, me whai whakaaro hoki ki ōna whakaaro.
- He pai tonu pea kia kotahi pea te tangata hei kōrero ki tō hoa, tō whanaunga rānei i te tuatahi. Mā te kōrero takitahi a tētahi tangata pono ki a ia kātahi pea ka aro ki ngā rerekētanga.
- Me pātai i te tuatahi. Hei tauira, 'Kei te hiahia ahau kia kōrero tāua mō te taraiwa, ā, me ō whakaaro mō tērā. He pai tērā ki a koe? He aha he wā pai ki a koe?'
- Me tohu he wā me tētahi wāhi tau, mārire hoki. Ahakoa kua kite te tangata i tētahi mea kei te māharahara ia, kaua e tīmata poka noa i te kōrero kia whakaarohia rā anō i te tuatahi. Kaua e tīmata i te kōrero i te wā kei te taraiwa.
- Me mōhio ki ngā mea e hiahia ana koe ki te whakaputa. Me aro tonu ki ngā mea e māharahara ai koe, ā, me whakamārama me te kore whakawā.
- Me rapu i ētahi kōwhiringa. Ka hiahia pea koe ki te tiro tiro i ngā akoranga taraiwa haumarū i tō rohe, ngā ratonga tūnuku tūmatanui.

Te whakahou raihana

Ina eke te tangata ki te 75 tau, me nui ake tana whakahou i tōna raihana. Me haere ia kia tirohia tōna hauora hei whakahou i tōna raihana. Ka tukuna he reta, he imēra rānei ki a ia ki te whakamōhio atu ki a ia kia mahia tēnei i te 75, 80, ā, me ia rua tau i muri mai.

He arawātea pai pea tēnei kia kōrero mō te taraiwa haumaruru hei kaumātua. Me whakarite wā hui ia me tōna rata kia tirohia tōna hauora – me kī pea atu kia haere anō he tangata hei kaitautoko. I muri i te wā hui, ka tukuna tētahi o ēnei otinga ki tō hoa kaumātua, whanaunga rānei:

He pai tō hauora mō te taraiwa

Ka taea e koe te taraiwa haumaruru i ngā āhuetanga katoa.

He pai te hauora mēnā e whakaae ana te mātanga

Me haere koe kia whakamātautauhia anōtia e tētahi mātanga. Mā tō rata e kī atu ki a koe he aha te momo mātanga. Tērā pea he rata karu hei whakamātautau i ō karu, he kaihaumanu ngangahau rānei hei tiro tiro mēnā ka taea haumaruru e koe ngā āhuetanga taraiwa uua. Mēnā ka hipa koe, ka haumaruru tō taraiwa, ā, ka āhei koe ki te whakahou i tō raihana.

He pai tō hauora mō te taraiwa me ētahi here

Ka taea e koe te taraiwa haumaruru, engari me mahi, kua rānei ētahi mahi tauwhāiti. Hei tauira, ka whakahautia pea koe e Waka Kotahi kia mau mōhiti, kia kua rānei e taraiwa i te pō.

Ka taea e koe te taraiwa haumaruru mēnā ka hipa i a koe tētahi whakamātautau haumaruru i te rori

Ka tono pea tō rata kia mahia e koe he whakamātautau taraiwa i rō waka me tētahi āpiha whakamātautau. Me whakarite i tēnei whakamātautau i tētahi āpiha tuku raihana taraiwa. Mēnā ka hipa koe, ka haumaruru tō taraiwa, ā, ka āhei koe ki te whakahou i tō raihana. Neke atu i te kotahi ngā whakamātautau ka taea e koe.

Ka āhei koe te whakahou i tō raihana ki te māngai raihana taraiwa

Kāore e pai tō hauora ki te taraiwa

Kāore e taea e koe te tiaki i a koe, i ētahi atu hoki kia haumaruru ina taraiwa ana. Tē taea e koe te whakahou i tō raihana, ā, i ētahi āhuetanga ka whakamōhio atu a Waka Kotahi mō tēnei.

Ka tino whakararururu pea te kore e āhei ki te taraiwa. Me whai wā koe kia ū ai ēnei kōrero. Kei roto i tēnei rauemi ka kitea me pēhea te whai i tō ora ahakoa te kore taraiwa.

Kua kore e haumaruru mōu, e āhei rānei i raro i te ture ki te taraiwa

Te noho ki te kōrero

Me whai whakaaro ki ngā whanaungatanga i te tuatahi

He tangata noa iho tātau, ā, he rerekē tā tātau hopu i te kōrero mai i ngā tāngata rerekē. Ka hiahia pea koe ki te hono atu i raro i te rōpū e whakaaro nui ana ki tō hoa kaumātua, whanaunga rānei, me te whakaaroaro hoki ko wai te tangata tika ki te kōrero ki a ia mō te taraiwa. Me whai whakaaro me pēhea te tautoko a ētahi atu i taua tangata kia kōrerorero mō te take.

Mēnā ko koe te tangata kei te kōrero, me mātua whakarite kei te pai tō whanaungatanga i te tuatahi. Kua kite anō koe i tō hoa, whanaunga i nā tata nei me te pātai noa kei te pēhea ia? Kia kaha ki te hono atu ki a ia i waho o te kōrerorero mō te taraiwa i te tuatahi.



Ngā take hei kōrero

He nui ngā wāhanga ki tētahi kōrerorero mō te taraiwa haumarū tonu hei kaumātua. He pai tonu pea te tīmata mā tētahi mea kotahi pea, ā, ka kōrero haere tonu i roto i te wā.

Anei pea ētahi take hei kōrero:

- **Hauora.** Kei te pēhea tōna hauora? Kei te māharahara ia mō tētahi mea? Kei te mōhio ia ki ngā pānga o ōna rongoā ki tana taraiwa? He aha ngā mahi māna kia noho pakari ā-hinengaro, ā-tinana hoki?
- **Ngā kawenga.** He aha ngā mea e whakawhirinaki ana ētahi atu tāngata ki a ia i te mea he taraiwa ia? Hei taurira, kei te mahi tonu pea ia, ko ia pea te kaitiki atu i ngā mokopuna mai i te kura.
- **Ētahi atu kōwhiringa.** Kei te wātea te tūnuku tūmatanui, ngā ratonga waka-tuari rānei i tō rohe? Me pēhea tō tautoko, te tautoko a ētahi atu rānei, ētahi atu āhuatanga rānei mō tō hoa kaumātua, whanaunga rānei kia tutuki tonu i a ia ana kawenga, te tuari rānei i aua kawenga?

Ngā āwhina mō te noho ki te kōrero

- **Kia maumahara ka pōuri pea tō hoa kaumātua, whanaunga rānei i te kōrero, ka papare mai pea ia.** Me whakarongo ki ana kōrero me ōna whakaaro, me te whakamana i ērā. Me kōrero atu i tō whakaaronui, whakaaro rangatira hoki mōna.
- **Me tuku pātai i te tuatahi.** Me whakarongo ki ana kōrero me te whakautu i mua i tō whakaara i ō māharahara.
- **Me whakamahi i ngā pātai tuwhera ka tīmata mā te 'He aha' me te 'Pēhea'.** Waiho ngā pātai ka tīmata ki te 'He aha ai' i te mea he poke pea tērā. Anei ētahi taurira pai: 'He pēhea ki a koe tō taraiwa i tēnei wā?' 'He aha ki a koe ngā mea e hiahia ana koe kia haumarū tonu ai te taraiwa?'
- **Me hāngai tonu te kōrero ki te haumarū.** Me kī atu koe ko tāu he whakarite kē kia noho haumarū ia me ngā tāngata katoa i ngā rori.
- **Kaua e taupatupatu.** Kāore e puta he hua i tēnei. Ki te tohetohe kōrua, me waiho mō tētahi wā ka hoki anō ki te kōrero i te take ā tētahi atu rā.

He aha ngā mea hei tiroiro

Ka kite pea koe i ngā rerekētanga ki tō hoa kaumātua, whanaunga rānei. Kia tirohia ko ēhea ngā rerekētanga me māharahara tonu atu koe, ā, me ērā me waiho mō tētahi atu wā kōrero ai.

He panoni whakararu

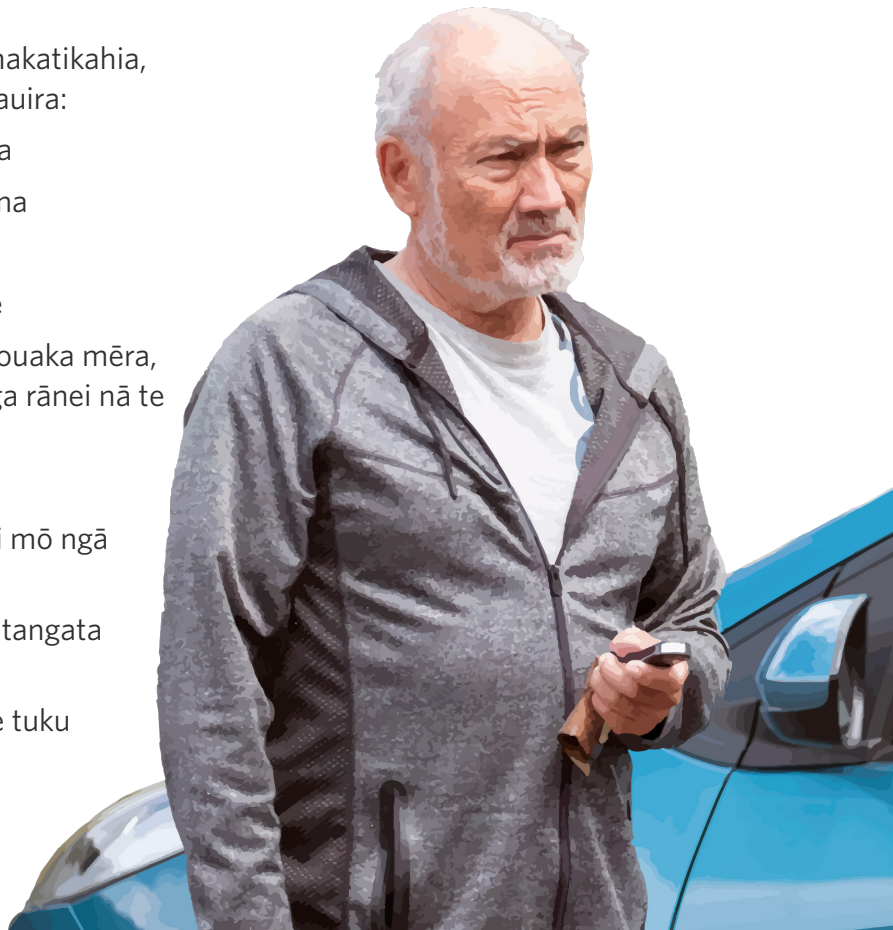
Me wawe tonu tō kōrero mō ēnei rerekētanga ki tō hoa kaumātua, whanaunga rānei. Hei tauira:

- te ngaro i ngā wāhi e tino mōhio ana ia
- te kore tū i tētahi tohu tū rānei, rama whero rānei
- ka rangirua i ngā pētara pereki me te whakatere
- te tū i waenga i ngā waka mō te kore noa iho te take.

Ētahi atu rerekētanga

Koinei ngā rerekētanga he pai tonu kia whakatikahia, engari kāore i te pērā te kōhukihuki. Hei tauira:

- kāore i te ngākau titikaha mō te taraiwa
- he uaua te huri ki te titiro ina kupēke ana
- ka warea noa iho
- ka auau te whakatangi pūtangi ki a koe
- he riwha, komeme rānei kei te waka, pouaka mēra, taiapa, karāti rānei a tō hoa, whanaunga rānei nā te taraiwa
- ka tere hōhā, pāiriiri rānei ina taraiwa
- he tere rawa te taraiwa, he pōturi rānei mō ngā āhuatanga
- kāore i kitea ngā pūmate (pērā i tētahi tangata kei te oma i te rori)
- he whakawhirinaki ki tētahi pāhihi ki te tuku tohutohu ina taraiwa ia
- ka neke ki waho o tōna ara
- ka whiwhi tīkiti haere tere
- ka tuki, tata tonu rānei.





Ngā rerekētanga hauora me te rongoā

I a tātau ka kaumātua haere, me nui ake pea te kai rongoā. He mea nui ngā rongoā mō tō tātau hauora, te kounga hoki o ō tātau ora. Ka whakararu hoki pea ēnei i tā tātau taraiwa, te whakarerekē i te āhua o tō tātau kite, rongo me te kapo mōhio, te noho oho tonu rānei.

He takahi ture te taraiwa i te wā e waimaerotia ana e ngā rongoā. Mēnā ka inu waipiro koe i a koe e kai rongoā ana, tērā pea ka rerekē te pānga o ngā rongoā ki a koe.

Mēnā e mōhio ana koe i whakarerekēhia e tō hoa kaumātua, hoa rānei ōna rongoā i nā tata nei, me tiro tiro mēnā kei te mōhio ia ki ngā pānga katoa. Me kōrero ia mō ērā ki tōna rata mēnā kāore anō – ka tono pea koe ki a ia kia haere koe i tōna taha hei kaitautoko.

Ngā māharahara haere tonu

I ētahi wā kāore e ōrite ō kōrua whakaaro ko tō hoa kaumātua, whanaunga rānei mō tana taraiwa. Mēnā kei te tino māharahara koe mō tana taraiwa engari kei te kī ia kei te pai ia, me aha koe?

He āhuetanga uaua tēnei. Arā ētahi mea ka taea e koe te whakamātautau:

- **Me mauri tau, me pai te wairua.** Kia maumahara, me nui atu pea i te kotahi ō kōrerorero mō tēnei. Me kaha tonu ki te kōrero mō tēnei take i roto i te wā, me te whakarongo ki a ia.
- **Me pātai mō ngā rā e heke mai.** Ka aha ki ōna whakaaro mēnā ka pā haere tonu mai ngā mea e māharahara nei koe?
- **Me haere ki te kite i tētahi rata.** Me pātai ki tō hoa kaumātua, whanaunga rānei kia haere ki te kite i tōna rata, kia mōhio ai. Ka āhei koe ki te whakapā motuhake atu ki tētahi mātanga hauora i tō pokapū hauora ki te kōrero mō ō māharahara.
- **Me tirotiro mēnā ka taea e tētahi atu te āwhina.** He pai hoki kia kōrero anō tētahi atu tangata mō tērā ki tō hoa kaumātua, whanaunga rānei.
- **Mēnā he māharahara haumaruru ōu i tēnei wā tonu mō tana taraiwa, me waea atu ki *555, 111 rānei i tētahi ohotata.** Arā, mēnā kei te taraiwa tō hoa kaumātua, whanaunga rānei i tēnei wā tonu, ā, kei te māharahara koe e noho mōrea ana ia ki a ia anō, ki tētahi atu rānei.



Me aha ā muri ake

I muri i tō kōrero ki tō hoa kaumātua, whanaunga rānei, he nui tonu ngā tautoko me ngā huatau whaitake ka taea e koe te tiroiro ngātahi.

Me rapu i ētahi atu tikanga kē ki te taraiwa

Ko te hīkoi, te tūnuku tūmatanui, me ngā waka-tuari ētahi atu kōwhiringa pea. I te mea ko koutou te rōpū e aroha ana, e whakaaronui ana ki tō hoa kaumātua, whanaunga rānei, he aha ngā haerenga, tūnuku kē rānei ka taea e koe te whakarato?



Te whakarato waka tōtika

Ko te whai i tētahi waka haumarū tētahi āhuatanga nui o te taraiwa haumarū. He tangata anō kei tō rōpū hei āwhina ki te tiroiro haere i te waka me ngā mahi tautiaki māmā, pērā i te tiroiro i te hinu me te wai?

Me tono māu e aromatawai i te taraiwa a tō hoa kaumātua, tō whanaunga rānei

Kōwhiria he tangata manawanui, mauri tau hoki kia taraiwahia e tō hoa kaumātua, whanaunga rānei, ka tuku whakaaro whakawā-kore mō āna mahi pai me ngā mahi hei whakapai ake māna.

E whakaratoa ana te AA me ētahi atu i ngā āhuatanga ngaio o tēnei.



Ētahi mōhiohio anō

Haere ki nzta.govt.nz/senior-drivers ki te rapu kōrero atu anō me pēhea te taraiwa haumarū i a koe ka kaumātua haere.

