

# He kupu whakarauora Mā ngā tūrora

---

TE RORO MĀTENGATENGA / MILD TRAUMATIC  
BRAIN INJURY (MTBI)



**He Kaupare. He Manaaki.  
He Whakaora.**  
prevention. care. recovery.

ACC8319 December 2022

[www.acc.co.nz](http://www.acc.co.nz)

0800 101 996

# Kua pāngia koe e te roro mātengatenga. He wharanga roro āhua māmā tēnei e pā kino ana ki a koe.

I te nuinga o te wā he poto noa iho tēnei mate. Tēnā koa, whāia ēnei tohutohu kia wawe ai tō whakarauoratanga mai. Me tonu hui anō ki tō GP, ki tētahi atu mātanga hauora rānei i muri mai i te 7-10 rā.

Kei te whārangi 5 ētahi atu kōrero e pā ana ki tō wharanga roro hei pānui māu i te wā e tika ana.

Me tuku anō ēnei kōrero me ngā mōhiohio ki tō whānau, ki ō hoa anō kia pai ai tā rātou tautoko i tō whakamāuitanga ake.

## NGĀ TOHU WHAKATŪPATO

Ki te rongō koe i ētahi o ēnei tohu, ki te piki rānei te kaha o ō tohumate **me haere hāngai atu ki tētahi hōhipera i taua wā tonu.**



Ka tīrehe



Ka pāngia e te rehu ohotata



Ka rūhā, ka warea e te moe



Ka takarangī



Ka ānini te māhunga, ka piki ake te mamae



Ka kaha ruaki



Ka pōraruru, ka kārangī



Ka rerekē ngā kitenga ā-karu (e raruru ana te titiro)



Ka kuanu ngā kupu



Ka ngoikore, e mātengatenga ana

## E whakapau tika ana i te ngao o te roro

I te mea, me whakapau te roro ētahi o tōna kaha ki tōna whakarauoratanga, kāore e nui te kaha e toe ana ki ētahi atu mahi.

Ka mōhio ana koe ki te pānga o ngā tūmahi rerekē ki ō tohumate, ka mōhio hoki koe ki ngā momo tūmahi o ia rā e whakapau ana i te kaha o tō roro, ā, ko ētahi anō hoki e whakakaha ana i tō roro.



### NGĀ TŪMAHI O IA RĀ

Wāwāhia ngā tūmahi, kia poto ngā wā mahi.

Mahia ngā mahi uaua mā te roro i te taha o ngā mahi e whakakaha ana i te roro.

Me whakatā i mua i te pikinga ake o ngā tohumate.

Ka piki ake te kaha o ngā tohumate i te +2 mai i te tīmatanga o te tūmahi, me whakatā.



### NGĀ TŪMAHI KORIKORI MĀMĀ (Tirohia ngā kōrero a te RTS)

Kia kotahi te mahinga a ētahi tūmahi korikori māmā (tirohia ngā tauira i te rārangi tūmahi korikori) i te rā.

Me whakapiki ake te roa mai i te 10-15 meneti ki te 25-30 meneti. Me hāngai te whakapikinga ake o te kaha (arā, ko te whakapaunga kaha, ko te tere rānei) ki te kaha o ō tohumate.



### KIA ITI TE WHAKAMAHINGA O NGĀ MATA HIKO

Me āta whakapiki ake te nui me te roa o te mahi ki runga i ngā mata hiko (arā, kia 5 meneti, kia 10 meneti). Ka māmā ake te mahi a te roro mēnā ka whakarahihia ake te nui o ngā pū, ka whakahekea hoki te kaha o te rama a te mata. Whakamahia te mata hiko kotahi anake hei whakatutuki i te mahi kotahi.



### KAUPAREHIA ATU NGĀ WHARANGA TUARUA

Kaua e mahi i ngā tūmahi e tūtuki, e tukituki, e pā rānei koe ki tētahi atu. He kino kē atu te pānga o tētahi atu wharanga roro mēnā kāore anō koe kia ora i te wharanga tuatahi. Ki te pā atu tētahi atu wharanga ki a koe, me wawe te tono āwhina i te tari hauora.



### TE HOKINGA ATU KI TE MAHI/KURA (Tirohia ngā kōrero e hāngai pū ana ki te hokinga ki te mahi/ako/mahi rānei)

Ka rite ana koe ki te hoki ki te mahi, ki te ako rānei, me āta kuhu atu ki ō mahi. Me whakaea ngā mahi o tētahi hauwhā, o tētahi haurua rānei o te rā i te tīmatanga.

Me tutuki i a koe ngā mahi katoa ki te kura, ki te mahi rānei i mua i te hokinga atu ki ngā mahi hākinakina (me ērā atu momo mahi korikori).



### TE MOE

Tērā pea, ka nui tonu ō hāora moe. Ki te hiahia koe ki te moe i te rā, me moe i te paunga o te ata, i te tīmatanga o te ahiahi rānei (kia 20-30 meneti), kia kore ai e whakararururua tō moe i te pō.

# Me pēhea te whakarauora anō i tōku roro?



## Te 24-48 hāora tuatahi

### E whakatika ana mō tō whakarauoratanga ake

Pērā i te wharanga o tētahi uaua, mēnā kua whara te roro me whakatā, kia piki anō te ora, kia piki anō te kaha.

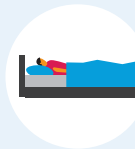
Mēnā he tangata mau mōhiti, mau pūreere taringa rānei koe, whakamaua, kia māmā ake ai tā te roro tātari i ngā kitenga me ngā oro.

Mahia ētahi tūmahi korikori māmā, arā, ko te hīkoi (kaua e piki hiwi), ko te eke pahikara tū (kia āta haere) – kia 1-2 ngā wā i te rā, kia 10-15 meneti te roa.

Āta whakatutukihia ngā mahi māmā o ia rā, hei tauira, tiakina te tinana, mahia ngā mahi a te kāinga, me whakapaipai te whare, me whakarite kai – ka āwhina ēnei tūmahi i tō whakarauoratanga ake. He mahi ēnei ka taea te whakatutuki i te wā poto (arā, kia 10-15 meneti te roa), kātahi ka whakatā.

Ko tētahi mea nui, kaua e whakamahi ngā mata hiko (pērā i te pouaka whakaata, i te waea pūkoro me te rorohiko). He kawenga nui ērā mā te roro, arā, he nui tonu ngā kitenga me ngā oro i runga i ngā mata hiko hei tātaritari mā te roro.

- Kia iti noa ngā mahi ki mua i te mata hiko. Whakatutukihia ngā mahi māmā pērā i te tuku pātuhi me te tuku īmēra takitahi – kia poto noa te wā.
- He pai noa ngā kōrero poto mā te waea, kia pūmau tonu te taura here tangata.
- Kaua e tākaro ngā kēmu ataata, e tiroiro noa ngā pae pāhopori, e kōreroro rānei mā te ataata hiko (arā, mā te Facetime/Skype) i te 24-48 hāora tuatahi, i te roro e whakamāui ake ana.



### TE MOE

Tērā pea ka nui ake ngā hāora moe. Kei te whakamāui ake, kei te whakarauora te roro i tēnei wā.

Mēnā ka hiamoe koe i te rā, me moe i te paunga o te ata, i te tīmatanga o te ahiahi rānei (kia 20-30 meneti te roa) kia kore ai e whakararururuhia te moe o te pō.



### TE MAHI ME TE AKOAKO

Kia rua, neke atu rānei, ngā rā okioki i te mahi, i te kura rānei. I muri i tērā, me whai ngā tohutohu a tō ratonga hauora.



### TE HAUTŪ WAKA

Kaua e hautū waka i te 48 hāora i muri mai i te wharanga roro.

Nō te ngarohanga atu o ngā tohumate pērā i te nihinihi, kātahi koe ka rite ki te hautū waka. Me pai, me pūmau te hihiwatanga, me wawe tō urupare ki ngā pūmate ohorore, me tika anō tō whakatau mai i tawhiti.



### TE WAIPIRO ME NGĀ RAUHEA

Kaua e inu waipiro, kawhe, ngā inu whakaohoho me ngā momo rauhea kia mutu rā anō ō tohumate. Ka whara ana te roro, e kore e taea ēnei momo kai te tātari. Ka kino ake ngā tohumate, ka tōmuri hoki tō whakarauoratanga ake.



### TE WAKA RERERANGI

Kaua e eke waka rererangi i te 24-48 hāora i muri mai i te wharanga roro.



### TE WHAKAMAURU MAMAE

Me kai paracetamol, Panadol rānei hei whakamauru i te ānini o te māhunga.

Kei te pai ngā pire kaupare mamae kakā pērā i te ibuprofen, i te Naproxen, i te Voltaren (Diclofenac), i te Nurofen (NSAIDs) rānei hei āwhina i te mamae o ngā uaua, i te ānini o te māhunga i te paunga o te 48 hāora i muri mai i te wharanga, i runga hoki i ngā tohutohu a tō mātanga hauora.

# Me pēhea te whakarauora i tōku roro?



I muri i te 24-48 hāora

## E whakapakari ana i te ngao me te kaha o tō roro

**Me tīmata ki te aroturuki i te pānga atu o ngā momo tūmahi rerekē ki a koe**

Hei tā ngā rangahau, me he nui rawa, he iti rawa HOKI te mahi, he pōturi ake te whakarauoratanga mai o te tangata.

Kia mōhio ai koe ki te pānga o ngā tūmahi rerekē ki a koe, me tautuhi te nui o ngā tohumate ki runga i tētahi āwhata mai i te 0 ki te 10.

Kia poto noa ngā tūmahi ā-hinengaro me ngā tūmahi ā-tinana (arā, kia 10-15 meneti). Me āta whakapiki ake te roa me te kaha o ngā mahi. Mā ngā nama ki runga i te āwhata tohumate koe e ārahi.

Ki te piki ake te nui o te mamae o te tohumate i te 3 nō muri mai i tētahi tūmahi, kua raruraru koe.

Me mutu taua tūmahi, ā, ka hoki anō koe ki tērā mahi, me hoki whakamuri anō (arā, me mutu wawe, whakarāpopotohia te roa i te 10 meneti).

Otirā, mēnā kei raro iho te pikinga ake o tō tohumate i te 3, me āta whakapiki ake te roa e mahi ana koe i tērā tūmahi.

Mā te okioki me te whakahekenga o te nui o ngā tūmahi te roro e ora anō ai. Kauga e whakatutukihia ngā mahi nui i te wā poto, ā, me whakatā.



**KĀORE HE MAMAE**  
0/10



**HE ĀHUA MAMAE**

**TINO MAMAE**  
10/10

## Ngā momo tūmahi korikori

### NGĀ TŪMAHI MĀMĀ



Hīkoi



Te oma



Te āta haere ki  
runga i te pahikara  
tū



Te āta kaukau



Te oma ki rō wai

### NGĀ TŪMAHI KAHA



RPM/Eke  
pahikara tū



Te hiki maitai  
taumaha



Te oma tere



Ngā  
whakamātautau  
kaukau



Ngā akoranga  
HIIT

## Ngā momo tūmahi a te roro

### NGĀ TŪMAHI WHAKARAUORA KAHA



Te moe poto



Te moe



Te whakangā



Ngā tikanga  
whakahā



Te tunu kai



Whakarongo  
ki ngā puoro  
māmā/ngā ipāho

### NGĀ TŪMAHI WHAKAPAU KAHA



Kēmu Ataata



Te tiroiro pae  
pāhopori



Te mahi rorohiko



Te pānui –  
pukapuka/mōheni



Ngā panga



Te mahi/ako

\* He tauria noa ēnei, ā, he rerekē te pānga ki tēnā me tēnā. Rapua te mahi e tika ana māu. Ka pau te kaha o te roro i ētahi o ngā tūmahi kaha, kaha e whai aua tūmahi hei mahi whakarauora.