



Health Navigator New Zealand website

Video transcript:

Hapoti o te Pahefika ola mālōlō lelei (wellbeing) (Pacific Wellbeing Support)

00:00

Mālō lava.

00:01

Ko toku igoa ko Fa'aulu Tomuli-Afoa.

00:04

Ko au e nofo i Aukilani i Haute

00:05

Ko au he mātua, he avaga fafine (wife)

00:08

ma ko au e kikiāgia toku mātua e 70 ona tauhaga.

00:10

Hē kātoatoa te mālohi o te māfaufau (Mental Health) e hē he topiki
tē e talanoa agai ki ei te tokalahiga o Pahefika.

00:15

E hē i loto foki o ō tātou kaiga
ma e hē he topiki e talanoa agai ki ēi

00:18

i he talanoaga.

00:20

Ko au e matemate
ko ō tātou olaga e iēi te tamā kehekehega.

00:22

Vēia e tātou kitea o tātou olaga i he kātoaga,
ko te uiga ko mea uma e vēia e kātoatoa.

00:26

Mā ko tātou e malohi te fakalagolago ki nā kāiga
ma nā komiuniti

00:30

mo hē hapoti
kae maihe lava te hapoti malohiaga o te tino.

00:33

Kae kāfai e pā ki te taimi lava e
talanoa agai ai ki nā vāega

00:36

e mata e feagai ma koe
ma nā vāega tē e tātou tākua hē katoatoa te mālohi o te māfaufau (mental health),

00:41

ko tātou e malohi te hē tokaga ki ei auā e
e hē foki vēia he fakailoga pe

00:46

he kupu e tātou fakaaogāgia

00:48

auā e iēi te
fakauigaga o te kupu e hē lelei (negative) e tuā mai i te uiga mōni o te kupu.

00:51

Mā e tāua lahi lele mo tātou
ke tatau o nā

00:54

talanoa agai ki ēi, talanoa agai ki te hapoti
tēia e avanoa,

00:57

talanoa agai ki ēi i loto o ō tātou kaiga
ma fai vēia

01:00

ni talatalanoaga mahani
ke vēnā foki i loto o ō tātou komiuniti.

01:03

Te uiga ko te COVID e maitau atu
e fakailoamaiaigia te lahi o nā vāega

01:07

nae i loto o nā komiuniti Pahefika,
kae maihe lava agai ki nā

01:10

fehoahoani tau meakai, fehoahoani tau fale
ma nā hapoti valevale lava mō tāgata

01:16

ma nā komiuniti
vēia ko nā komiuniti fakatuatua, tautuaga lautele,

01:21

ko tātou na malohi ke gagau fakatahi

01:24

ma tātou mafaia ke vēia fehoahoani tētahi ki tētahi

01:26

ma vēia ke papae atu ma hokotaga
ki ā teki lātou na manakomia lahi te fehoahoani.

01:30

Mā kafai ki tātou e talanoa e uiga
ki te fakataunukuga te hē kātoatoa o te mālohi o te tino mo Pahefika,

01:35

kafai ki tātou e aofia uma na vāega venei
fakatahi, e mautinoa lava te iēi o te vāega

01:40

e mafai ia Pahefika ke hokotaga ki ei.

01:43

Mā mafai ai foki talia te hapoti

01:46

e fooki mai e te ola mālōlō lautele

01:48

kui mai iā teki lātou e maua mai ai na fohoahoaniga vēia ko te Le Va
ma kui mai i nā tautuaga lautele valevale

01:54

tēia e avanoa kui mai South Seas
Tauhitauale,

01:58

Vaka Tautua.

01:59

Kafai ki tātou e hokotaga ma nā tautuaga iēnei
auā ko lātou ni tīgata Pahefika, e

02:05

tāmā fakafaigofie ai mo lātou mo Pahefika
nā komiuniti ma nā kāiga ke hokotaga ki loto.

02:10

Ma fakailoa
ko te hapoti e ō mō tīgata uma,

02:12

ma ko te mea tenā kafa ki tātou e hē hokotakia te hapoti tenā
ma fakaaogā te hapoti, e mata e fano kehe.

02:18

Ma ko tēnā ka atili ai na mea ona
hē lelei mo ō tātou komiuniti.