

# Ka Nana Kauka ana o ka Haumana Papa Ehiku Palapala Hoakaka me na Ninau Pinepine



Hawaiian

## Olelo Mua

No ka pono o ke olakino o na opio ma Hawaii nei, ua kukulu ia kekahi koi hou no na keiki e komo ana i ka papa ehiku e nana ia ai ke keiki e ke kauka, a ua kapa ia keia hana o ka “well-child visit”.

Malalo o keia papa hana, nana ia ke keiki e kekahi kauka i laikini ia, ka limahana kokua a ke kauka, a i ole ke kahu mai i laikini ia.\*

He mea keia nana kauka ana e hiki ai i ke keiki e kuka kamailio me kona kauka ma ke ano palekana no ke olakino a me ka mea e pono ai ke olakino, a penei e pale ia ai na pilikia olakino e like me ke kino momona, ka puhi paka ana, a me ka uluhua o ka manao. He mea no hoi ia e loaia ai ka hou kui ana e kupo ai i kau keiki no ka pale ana i na mai.

## He aha ka mea e pono ai e ike?

Ma ka hoomaka ana o ka makahiki kula 2017-2018, he pono na haumana a pau e komo ana i ka papa ehiku e nana ia e ke kauka e like me ia i koi ia ma ke kanawai ([HRS §302A-1159](#)).

Hiki no ke nana ia ke keiki e ke kauka maloko o umi kumamalua (12) mau mahina mamua o ka la mua o ke kula.

E haawi ka makua a i ole ke kahu hanai i ka palapala [Form 14](#) (Student Health Record) i pau i ka hoopihapiha ia i ke kula ke kakau inoa ia ke keiki no ka papa ehiku.

## Pono no e hoopihapiha ia ka palapala?

Ae. Ma ka la e halawai ai kau keiki e ke kauka, e haawi i ke kauka i ka palapala Form 14 e hoopihapiha ia ai i ka wa e nana ia ai ke keiki e ke kauka. E waiho i ka palapala Form 14 i pau i ka hoopihapiha ia i ke kula o kau keiki ke kakau inoa ia ke keiki no ka papa ehiku.

## *He lou no ka palapala Form 14:*

No ka hooili ana i kekahi kope o ka palapala Form 14 a no kekahi ike hou aku no ke koi no ka nana kauka ana no na keiki papa ehiku, e nana i ka [www.hawaiipublicschools.org](http://www.hawaiipublicschools.org) a e huli i ka olelo Pelekania: “Physical Exam.”

## No ke aha keia he mea nui?

He wā ka wā ‘ōpio e nui ai ka loli ‘ana o ke kino, ka ha‘awina o ka na‘au, a me ke kūlana o ke keiki mawaena o ka lehulehu. I loko o kēia wā, hiki ke kupu mai nā pilikia olakino he nui, he mea hiki no ke pale ‘ia nā mea he nui o ia mau pilikia. He mea kūpono no ka nānā kauka ‘ana o ke keiki a he wahi palekana nō ia no ka ‘ōpio e wala‘au ai me ke kauka no kekahi mau pilikia i kou olakino a me ka mea e kūpono ai ke olakino ‘ē a‘e ā pau. He mea no hoi ‘ia e hou ‘ia ai i ke kui e pale ai i nā mai inā ua hala i ke keiki ka hou kui ‘ana mamua a hiki ke hou ‘ia e like me ka mea kūpono no nā ‘ōpio.

Ke paipai aku nei ke American Academy of Pediatrics e nānā ‘ia ke keiki a me ka ‘ōpio e ke kauka ho‘okahi a oi paha manawa o ka makahiki.

\* O ke kauka *naturopathic* pu no kekahi e like me ia i kuhikuhi ia ma ka [HRS§455-8](#)

### **He aha ke ano kauka e hiki ai ke nana i ke keiki?**

O na mea i laikini ia nana e malama i ka nana kauka ana, o ke kauka no, ka hope o ke kauka, a i ole ke kahu mai i kula ia.\*

### **Na wai e uku no ka nana kauka ana?**

He mea ku makahiki ka nana kauka ana malalo o ka *well-child visit* i kaa malalo o ka inikua malalo o ka papa hana Patient Protection and Affordable Care Act (ACA).

### **He aha ka Patient Protection and Affordable Care Act?**

O ka Patient Protection and Affordable Care Act, kahea pinepine ia oia ka “Affordable Care Act” a i ole “ACA,” he kanawai pili olakino no i hoopuka ia e ka Ahaolelo o ke aupuni a pulima ia i kanawai e ka Pelekikena Barack Obama i Malaki 2010. O ka iini o keia kanawai, oia ka hooi ana i ke kupono, ka loa, a me ka mea e hiki ai ke uku no ka lawelawe ia ana o ka lapaau ana a me ka inikua olakino ma Amelika Hui ia.

### **He aha ka hou kui ana e pono ai ka haumana papa ehiku mawaho ae o ka nana kauka ana?**

Mawaho ae o ka hooko ana i ke koi hou no ka nana kauka ana, ua koi ia malalo o ke kanawai o ka Mokuaina o Hawaii e hou kui ia na haumana a pau. E kuka me kou kauka no ka hou kui ana e pono ai a me na mea hoi i koi ia ai no na opio.

No kekahi ike hou aku no na koi hou kui, e nana i ka website o ka Oihana Olakino o ka Mokuaina o Hawaii: <http://health.hawaii.gov/docd/school-health-requirements/>.

### **Pehea ina aole e nana ia ke keiki e ke kauka mamua o ke komo ana iloko o ka papa ehiku?**

Ina aole e nana ia ke keiki e ke kauka mamua o ka la mua o ke kula o ka papa ehiku, e ae ia no oia e komo i ke kula. Aka, e haawi ia ka inoa, ka helu wahi, a me ka helu leka uila i ka Oihana Olakino. Na ka Oihana Olakino a me ka Oihana Hoonaaauao e hoomaopopo aku i na makua a kahu hanai paha o ke keiki iloko o ka makahiki e paipai ai i ka hoopaa ana i ka halawai me ke kauka. Ina aole oe makemake e haawi ia ka ike e loa ai oe i ka Oihana Olakino, e hoomaopopo i ke kula mamua o ka pau ana o ka la 30 o Okakopa.

### **Loa no ka inikua no ka ohana emi o ke kala loa?**

Ae. He papa hana hui like ia ka Medicaid malalo o ke aupuni pekelala a me ke aupuni mokuaina, nana e hoolako i ka inikua i na keiki a me na kanaka makua i emi ke kala loa. E nana i ka website o ka MedQUEST Oihana Lawelawe Lehulehu: [mybenefits.hawaii.gov/medicaid-faqs/](http://mybenefits.hawaii.gov/medicaid-faqs/) no kekahi ike hou aku.

### **Ke ola maikai**

He kupono he 60 minuke (1 hola) no na opio ma ka hana hooikaika kino i kela keia la. Iloko o ka pule maamau, maikai ke hui ia na ano hana like ole, o ka oni nui ana o ke kino, ka hooikaika makala ana, ka hooikaika ana i ka iwi, e like no me ka hele wawae, ka holo, na ano paani like ole, ka push-up, ka hapai hao, a i ole ka lelele kaula koali. O ka ai maikai no hoi kekahi mea e pale ai i ka pilikia olakino e like me ka momona, ka mai kopaa type-2, a me ka mai puuwai. E kuapo ia na mea inu momona a me na meaai piha i ke kopaa, ka paakai, a me ke kelekele kupono ole me ka mea aohe kelekele a emi paha, ka waiu emi o ka momona, ka wai, a me ka hua ai, ka lau ai, ka huika piha, a me ka meaai protein i emi ke kelekele. Loa ka ike hou aku ma ka website o ka United States Department of Agriculture: [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).