

Wellness Visit: Etke Aorōk Im Ta Ko Renaaj Bōk Jikier

Juōn ian wāwein ko emman ñan ejmour im bwe kwōnejmour wōt ej ilo am loelak taktō eo am ñan wellness jeek kajojo ilō. Kwōj aikuj in jeek juōn alen ilo juōn iiō – jedkron jete am iiō im ewi joñan am eñjake an emman am mour!

Ta aorōk in wellness?



Wellness ej ilo ien am loelak taktō eo ñan etale ejmour eo am. Ilo wāwein in kwōmaroñ:

- **Bōbrae nañinmij ko raetok kitier** – einwōt nañinmij in tōñal, jorren in menono, im kūrro – mokta jen aer walok.
- Mōkaj aer loe nañinmij ko im bōbrae jen aer laplak.
- Kōmman bwe kwōn ebaak e taktō eo am im bwe en emman an taktō eo jibañ eok bwe kwōn ejmour wōt.

Ta ko remaroñ kōmmani ilo ien wellness eo?

Ilo ien Wellness jeek eo, taktō eo am emaroñ:

- **Physical exam**, ak jeek e enbwinnum.
- Teej e bōtōktōkum im jeek e menono eo, lale ñe ewōr nañinmij in jorāan in menono, joñan tōñal, an aj im kidney eo jerbal, im jeek e immune system ak part eo ilo enbwinnum im ej bōbrae an nañinmij.
- Lale **record in wā** eo lolorjake bwe en dedelak wā ko kwaikuji.
- Kōmleleik eok kōn **kakōlkōl nae cancer** ko an kōra/emmaan im ekkar ñan joñan ilō. Kwōmaroñ lale ibben company in injuren ak HR department eo am kōn kain kakōlkōl ko im remaroñ kōllāki.



Wei wāwein aō kōmman appointment in wellness?

Injuren in taktō eo am ej kōllāik onen am taktō in wellness juōn alen ilo juōn ilō. Bwe kwōn jab eddoiki:

- Kōman am appointment ibben **taktō ro im rej bōk injuren eo am (in-network ak ro im rej mōttan injuren eo am)**.
- Ilo am call in kōmman am appointment, ba lak ñan armij eo ke kwōj kōnaan am appointment in **wellness jeek**.
- Lolorjake am **schedule e appointment eo am ilo raan im awa eo ejelok am utame ie**. Jet jikin taktō renaaj kamuri ki eok elaññe kwar jab jadelak ñan appointment eo am im elaññe kwar jab kojelaik ier.



Kōjbarok Enbwinnum

Ejōñ wāwein ko bwe jen ejmour, ejjab ilo wōt ad mōñā leen wōjke im vegetable. Ak bareinwōt ilo ad kōjbarok joñan ad eddo. Loori wāwein kein ñan kōkmanman lak ejmour.



Mōñā mōñā ko rōūne

- Kōlap am mōñā leen wōjke im vegetable
- Kālet kanniōk ko edrik kūrrij ie
- Kajjeoñ bwe en lap wōt am idaaak aibōj
- Jab mōñā mōñā ko ejelok òn ier



Exercise ien otemjej

- Kajjeoñ exercise 150 minit juōn wiik ak 30 minit, jab dewōt raan ko ilowan juō wiik
- Jino kōn exercise ko reddrik im ko laplak
- Kajjeoñ kobaik waj juōn raan einwōt park ijoko rettolak jen kōjem in dreloñ ko ak jutak im makutkut ilo tore en an karelel pija eo kwōj aloje



Kōjbarok Niiim

- Brush e ñiim 2 minit, 2 alen ilo juōn raan
- Floss ak karreoiik kōtaan ñiim kajojo raan
- Loe lak taktō in kōmman ñi ro im karreoiik ñiim driktata ruo alen ilo juōn iiō
- Kadrik lak mōñā im idaaak men ko re tōñal



Kabwe awa in am kiki

- Kōmman bwe en driktata 7 awa in am kiki
- Kuni ak kadiklak ainikien cell ak electronic ko
- Kajjeoñ kiki ejja awa en wōt kajojo boñ
- Jab kallap am mōñā, idaaak dren ko elōñ caffeine im arkool ie mokta jen am kiki



Jab kōbatat

- Jikka im tabacco rej kōmman cancer im nañinmij in jorāān in menono
- Ejjab rumij am bōjrak jen am kōjberbal men kein
- Ejaññe kwōnaaj bōjrak jen am kōbatat, kwōnaaj loe am ejmour lak
- Kwōjjab make iam. Kebaak HR department eo im taktō eo am bwe ren jibañ.



Bōbrae Inebata

- Kōmmani wāwein ko remman ñan ejmour im bōbrae inebata ak mōk
- Kōjnojak iien ñan am kōmmani men ko reitok limoim ie
- Kebaak taktō eo am elañe ekutkut am eñjake wāwein kein, būromōj, emōkmōk ak jab maroñ ie men otemjej.



Kōmman am appointment in wellness ak jeek aolep iiō

- Jeek kajojo iiō im kebaak taktō eo am ñan lale ta eo emman ñan eok