

Hahau



Kua whakaputaina ēnei kōrero kia mārama ai koe ki tēnei mea te hahau ā, kia mōhio ai koe mō ngā āwhina me ngā pārongo ka taea e ngā rata, ngā tapuhi me te Manatōpū Matepukupuku (Cancer Society) te hoatu. Ko te tūmanako kei konei ngā whakautu me ētahi o ngā whakaaro me ngā pātai ka ara ake i a koe e whai whakaoranga ana mō tō mate. Ka tīmata ana ngā whakamaimoa ka nui ake ngā pārongo ka whiwhi koe. Ehara mā mātou ki te tohutohu i a koe mō te maimoatanga pai ake, me kōrero kē koe ki ōu ake rata.

He aha te Matepukupuku?

He mate tēnei ka pā ki ngā pūtau o te tinana. Ka tīmata i roto i ō tātou ira. He kaha ō tātou tinana ki te mahi pūtau i ngā wā katoa; hei āwhina i tō tātou tipuranga, hei whakahōu i ngā pūtau kua kore he kaha, kua mate rānei i ngā whara ka pā ki te tinana. Arā ētahi tino momo ira kei te whakahaere i tēnei mahi. Ka ahu katoa mai ngā mate pukupuku mai i ngā tūkinotanga ka pā ki ēnei ira. Kāore e kore ka pā ngā tūkinotanga nei i roto i te wā o tō tātou oranga engari, ka whiwhi ētahi tāngata i taua ira kua tūkinotia, mai i ō rātou mātua i te wā i whānau mai rātou. I te nuinga o te wā, pai noa iho te tipu me te rauroha haere o ngā pūtau. Heoi anō, mēnā kua tūkinotia tētahi, tērā pea, ka āhua rerekē te whanonga. Tērā pea ka tipu hei pukupuku ā, e kīia ana he puku.

Ko ētahi puku ka kīia he mārere (arā, he kore mate pukupuku); ko ētahi atu, ka kīia he marere (he mate pukupuku).

Kāore ngā puku mate mārere e rauroha haere ki ētahi atu wāhanga o te tinana. He pūtau

matepukupuku ngā puku mate marere. Ka tīmata ana, ka noho te puku mārere ki te wāhi ka puta ake, ka kīia he matepukupuku 'in situ' (ko te carcinoma in situ rānei). Ki te kore ēnei pūtau e maimoatia, tērā pea ka nekeneke haere ki tua atu o tōna rohe ki ngā kikokiko o te tinana (matepukupuku whakaekenga).

I ētahi wā ka neke ngā pūtau, mai i te wāhi i tīmata ai te matepukupuku (tuatahi), ka haere mā te pūnaha toto me te tīpona waitinana, kātahi ka whakaeke i ētahi atu whēkau. Ka tae ana ēnei pūtau ki wāhi kē o te tinana, ka tupu anō ki reira, tērā pea ka puta he puku ki konā ā, ka kīia tēnei, he mate pukupuku.

He aha te Hahau?

He maimoatanga mō te matepukupuku te hahau mā te whakamahi i ngā whakapōauau e kīia ana, ko cytotoxic. Ko te whāinga, ko te patu i ngā pūtau matepukupuku me te whakaiti i te tūkinotanga ki ngā pūtau pai.

Pehea ai te whiriwhiri a ngā rata i te hahau pai mōku?

Ka mōhioitia ana tō momo matepukupuku, me te whānui o tana hora, tae noa ki tō hauora whānui, ka whiriwhiria e tō rata te maimoatanga pai mōu. Kua roa te whakamahi i te hahau, me te aha, kei te kitea ngā maimoatanga pai ake i ngā wā katoa, nā reira mā tō rata e whiriwhiri te huarahi maimoatanga mōu me tō matepukupuku. Nā te mea, he rerekē katoa ngā tāngata, ka whakahāngaitia ngā whiriwhiringa maimoatanga mō te takitahi.

Te kōrero ki ngā rata

Tērā pea ka hiahia koe kia nui ō kōrero me tō rata i mua i tō whakatau i te maimoatanga pai mōu. He uaua tonu te hopu i te maha o ngā kōrero ka puta, tērā pea ka mate koe ki te pātai anō i aua pātai. Kei a koe tonu te tikanga ki te whiu pātai mō te pai o te maimoatanga kua whiria mōu me te tikanga ki te whakaae atu ki te whakahē rānei.

Me noho i te hōhipera?

Ka whai oranga te nuinga o ngā tāngata hei tūrora noho kāinga. I te nuinga o te wā, ka noho koe i te hōhipera mō ngā hāora mō te roanga ake o ōu maimoatanga i te hōhipera.

Ka tangohia he toto i te tuatahi ā, ka tātaria e ngā rata kia tiro i tō kaute toto i mua i te tīmatatanga o ngā maimoatanga. Ka noho ētahi tūrora mō te pō, ā, ka roa ake i ētahi wā.

Ngā Pānga

Nā te āhua o ngā whakapōauau e kitea ai ngā pānga ki a koe, ōna piki, ōna heke. Uiuitia tō rata, tō tapuhi rānei mō te āhua o ngā pānga ki runga i a koe.

He rangitahi noa te nuinga o ngā pānga ka puta. Kāore e puta ana i waenganui i ngā wā maimoatanga ā, ka rere hoki ngā pānga i te nuinga o ngā wā mutu ai ngā maimoa.

Haere e whai i te waewae o Uenuku, kia ora ai te tangata.

Mateurutā me te matekirikā

Ki te pāngia koe ki te matekirikā (ki te piki rānei tō pāmahana ki te 38 tākiri) kei te māuiuitia rānei koe, ahakoa te pai o te pāmahana, kua e tatari – me kaha koe ki te whakapā atu ki tō rata matepukupuku, tō tapuhi rānei ā, ka whai koe i ō rātou tohutohu.

Uruhua, heke toto rānei

Ki te rere ohore tō toto, ki te puta rānei he uruhua, kia tere tonu te whakapā atu ki tō rata matepukupuku, tō tapuhi rānei.

Kei te pāngia koe ki te mate, kua hiahia ruaki rānei?

Ki te pā mai te mate hiaruaki, ka kite koe, ka ara ake tēnei āhua i ngā hāora whai muri i te maimoatanga ā, tērā pea ka āhua roa tonu ngā hāora ka pērā. He mea nui kia kai tika koe i ō rongoā ārai mate, kia rite tonu ki ngā tohutohu. Ki te noho te mate hiaruaki mō te 24 hāora, neke atu rānei, me whakapā atu ki tō tapuhi mātai matepukupuku, ki tō rata rānei.

Kua mamae, kua maroke tō waha me tō korokoro

Mehemea kei te tino mamae tō waha, ka pāngia koe ki te mate mariaio, te mate thrush rānei (arā ka mā katoa a roto o tō waha) me haere tōtika ki te kite i tō rata, tō tapuhi rānei mō ētahi tohutohu ki te whakatika.

He mea nui kia noho tino mā ō niho, ō tako, me tō waha hoki i te wā o tō maimoatanga, hei āwhina ki te ārai i ngā mateurutā. Mā ngā tapuhi koe e whakaatu me pēhea te mahi.

Me whakamahi tētahi paraihe niho tino ngāwari, he rākaumiro rānei mō ō niho me ō tako. Kaua e kaha rawa te paraihe.

Te Kore Makawe

Kāore e ngaro ngā makawe o ētahi tāngata, manohi anō, ko ētahi atu – ngaro katoa ana ngā makawe me ngā huruhuru o te tinana. Mehemea ka pā tenei āhuatanga ki a koe tērā pea nā ngā whakapōauau i hoatuna ki a koe. Uiuitia tō mātanga ki te pātai mēnā ka ngaro ō makawe. Ka tupu anō ō makawe ka mutu ana ngā maimoatanga. E whā ki te tekau mā rua marama te roa e tipu ana anō.

Ka aha ka mutu ana ngā maimoatanga?

Pērā ki te wā o tō maimoatanga, mahia ngā mahi e hiahiatia ana. Tērā pea ka taea anō te hoki ki tō āhua oranga, pērā ki ngā wā ki muri – mai i tēnei wā tonu, ka huri rānei koe ki te whakarite kia hoki koe ki tērā āhua a tōna wā. Tērā pea kei te huri koe ki tētahi atu momo maimoatanga, nā reira me āta haere noa iho mō te wā. Kaua e whakamā ki te tuku pātai āwhina, mehemea e hiahia ana koe. He pai ake te pātai ki te mahi noa.

Ngā Hononga me te Hōkakatanga

Ko tētahi o ngā pānga o te mahi hahau ko te kore pīrangī ai, nā te mea he anuanu koe, he hiamoe rawa koe, kua hiaruaki, kei te mamae rānei koe.

He mea hira kia kaha tonu koe ki te kōrerorero me tō hoa – kia kaha kōrua ki te whitiwhiti kōrero mō ōu hiahia. Tērā pea ka kitea e koe ētahi huarahi auaha hei whakatutuki i ēnei, hei kaupare atu i ngā matakū me te kimi huarahi pai rawa mōu.

Tautoko

Tautoko Ngākau

Tērā pea he pai mēnā ka kōrero koe mō ōu ake kāre ā-roto me tō hoa moe, tō whānau, ngā hoa ake me tētahi kaitohutohu, tauwhiro, kaimātai hinengaro, tētahi pou hāhi rānei. Tērā pea mā te kōrero ki ngā tangata e pāngia ana ki te matepukupuku, e āwhina i a koe.

Te Kōrero ki ngā Tamariki

Mā te pakeke o ngā tamariki e tohu i a koe ki te āhua o ngā kōrero ka hoatuna e koe. Me mōhio ngā tamariki nohinohi, ēhara nō rātou te hē. Me mōhio rātou, kāore e kore, ka haere te tangata mate ki te hōhipera. Pai noa iho ngā tamariki āhua pakeke ake ki te mōhio mō te mate, ā, ka taiohi ana, me nui ake ngā kōrero ki a rātou, he nui ake hoki ō rātou māramatanga.

Me mōhio katoa ngā tamariki ka ahatia rātou i te wā kei te hōhipera koe, arā; mā wai rātou e tiaki ngā rerekētanga ki ngā mahi o ia rā, ia rā.

Ngā Pārongo me ngā Tautoko

E whakarato ana te Manatōpū Matepukupuku (Cancer Society) i ngā pārongo me ngā tautoko noho tapu. Kōrero mō ōu āwangawanga ki ngā tapuhi matepukupuku whai wheako mō te matepukupuku. Waea atu ki te nama waea **0800 CANCER (226237)**, me waea atu rānei ki te Manatōpū Matepukupuku.

Ngā Haumanu Tautoko me te Rerekē

He mea nui me mōhio tō rata mehemea kei te whai koe i ētahi haumanu rerekē nā te mea, kāore pea ētahi o ēnei maimoatanga e noho pai i te taha o ngā rongoa o nāianei.

Ratonga Whakamāori ā-Waha

E takoto ana te kōrero i te NZ Health and Disability Code, e āhei ana te tangata ki te whai kaiwhakamāori i te wā o ngā hui hauora. Pai noa iho mēnā ka āwhina tētahi o te whānau, tētahi hoa rānei. Mehemea he rerekē tō reo ki tō te rata he pai noa iho te tono kaiwhakamāori mā tō rata, mehemea kāore i te tika, kāore rānei e taea e tētahi o te whānau.

Te Kai Tika me te Haumarū Kai

Mā te kai tika, kai pai hoki, e āwhina i a koe ki te noho ora me te ārai i ngā pānga kino ka whai i ngā maimoatanga. Kei roto i te pukapuka Eating Well / Kia Pai Te Kai a te Manatōpū Matepukupuku, ētahi tohutohu whaikiko mō te kai me ētahi tohutaka. Waea atu ki tō Manatōpū Matepukupuku ā-Rohe mō tētahi kape o te pukapuka nei, me waea atu rānei ki 0800 CANCER (226237) mō tētahi kape, me tikiake rānei mai i tō mātou paetukutuku www.cancernz.org.nz. Ki te hōhipera hoki tētahi tohunga mō te kai pai, hei āwhina anō.

Ngā pātai tērā pea e hiahia ana koe ki te pātai

Kia kaha tonu te pātai i ngā pātai. I ētahi wā ka wareware i a koe ngā pātai e hiahia ana koe te whiu inā kite koe i tō mātanga, i tō tapuhi

rānei, nā reira me tuhi i te wā ka whakaarohia e koe, ka hari i tō rārangi pātai ki tō haerenga ki tō hui hauora.

He aha te tikanga o te kupu nā?

mārire – he puku kore mate pukupuku, kua mau ki te wāhi i puta ai ki te tinana.

carcinoma in situ – he puku tēnei whai mate pukupuku kua mau ki te wāhi i puta i tīmatatanga.

pūtau – Ngā tumu tupu o te tinana, Manomano miriona ngā pūtea o te tangata, a ka adapt rātou mō ia mono mahi o te tinana. Ka taea e ngā puta tārua ōrite i a rātou ki te kore ki te tūkinu rānei ka huri hei pūtau mate pukupuku.

ira – Ko ngā āhuetanga iti e whakahaere ana i te āhua o te tipu o ngā pūtau me a rātou mahi. Kei ia tāngata ngā ira manomano, tuku iho mai ngā matua rūrua. Kei roto te ira i ia pūtau o te tinana.

mārere – He puku kua whai matepukupuku, tērā pea ka rauroha ki te kore e maimoa.

tuatahi – He puku mārere ka tīmata ki tētahi wāhi o te tinana, ā, ka ki ia he puku tuatahi.

tumour – puku, he Pupuhitanga, He mārire ētahi.

Ngā Paetukutuku hei tirotiro

Kei ēnei paetukutuku ngā pārongo e pā ana ki te hahau:

Cancer BACKUP (UK) www.cancerbackup.org.uk

Cancer Council of Victoria (Australia) www.cancervic.org.au

National Cancer Institute (USA) www.cancer.gov/cancerinfo

Kāore ēnei paetukutuku i te tiakina e te Manatōpū Matepukupuku o Aotearoa. Ko tā mātou noa iho he whakaaro mō ngā paetukutuku e mau ana i ngā kōrero pai, engari kāore e taea e mātou te kī taurangi kei te pono katoa ngā kōrero o runga i ngā paetukutuku nei, kei te mohoa rānei, kei te hāngai rānei ki ngā pārongo hauora ā-kitenga.

Ko tā mātou, me kōrero koe i ngā pārongo ka kitea e koe, me tō ngaio hauora tiaki mate pukupuku.

I whanaketia tēnei Whārangi pārongo, i tāngia hoki e te Manatōpū Matepukupuku o Aotearoa i te marama o Mahuru 2006.

I tirotirohia te mahi e Dr Peter Dady, Blood and Cancer Centre i te Hōhipera o Te Whanganui-a-Tara; Dr Mark Jeffery i te Hōhipera o Ōtautahi me ngā tapuhi whai wheako o te Manatōpū Matepukupuku o Aotearoa.

For cancer information and support
phone **0800 CANCER (226 237)**
www.cancernz.org.nz