

Ngaahi me'a ke 'TA'OFI' me'i he feitu'u 'oku faito'ó Kātaki 'o faka'ehi'ehi mei hono...



mili 'o e feitu'u ko iá



ngāue'aki 'o ha tepi fakapipiki 'oku pikipiki



telé



ngāue'aki 'o ha me'a fakapipiki (wax), kilimi pe hulu maama mālohi (lasers)



faka'aonga'í 'o e

### Mamahi / Pakupaku 'a e ngutú mo e Fo'i Mongá

'Oku 'ilola 'eni ko e Mucositis. Kātaki 'o fakahā atu ki ho'o timi kapau 'okú ke a'usia ha langa, faingata'a'ia 'a ho'o foló, palangia ho ngutú pea mo faingata'a ke ke talanoa. **'E lava foki ke ke sio atu ki ha Toketā Nifo pea mo ha Tokotaha Faito'o ki he Leá 'i he kimu'a pea mo e hili 'o ho faito'ó.**

### Tokanga'i angamaheni 'o e ngutú:

#### 1. Fufulu angamaheni 'o e nifó / nifo loí:

Hili 'a e houa ma'u me'atokoni kotoa pē — faka'aonga'í ha polosi fulunifo molū mo ha kilimi fulunifo fololaiti (fluoride) 'oku 'ikai fu'u mālohi. 'E lava 'e he timi nifó 'o fale'i atu fekau'aki mo hono ngāue'aki 'o e ngaahi koloa 'oku ngaohi me'i he fololaiti.

#### 2. Vaima'a ho ngutú/nifo loí hili ho'o ma'u me'atokoni/fulunifó:

**Vai pūpū 'oku ngaohi me'i he māsima/sotá (baking soda)**— ke tokoni ke vaima'a'aki 'a e fāvai fatú/pikipiki pea mo fakasi'isi' 'a e 'ēsiti 'i he ngutú:

1/2 sēpuni tī māsima + 1/2 sēpuni tī sota = fakavaia 'i ha ipu vai mokomoko na'e 'osi fakalili Pūpū pea vaima'a.



#### 3. Huhu'a pūpū fakaongonoa ko e Difflam

Ngāue'aki 'a e mililita 'e 10 pea vaima'a kimu'a pea toki ma'u me'atokoni ke fakasi'isi' 'a e langá mo e mamahi.

Pūpū 'i ha 1/2 miniti ki he miniti 'e 1 'i he houa kotoa pē kapau 'e fiema'u

\*To'o ho nifo loí 'i he taimi 'okú ke ngāue'aki ai 'a e huhu'a pūpū

Tauhi ho ngutú ke ma'a

Kamata hono tokanga'i ho ngutú 'i he kamata'anga ho faito'ó. Fufulu ma'u pē ho ngutú mo ho nifó (vakai, peesi kimu'á).

Malu'í ho ngutú

Fakasi'isi' pe ta'ofi e ifi tapaká. Tauhi ke hauhau ho ngutú mo e loungutú 'o faka'aonga'í ki ai 'a e me'a fakahauhau loungutú, misimisi 'o ha 'aisi poloka pe inu mo ha vai. Kapau 'oku mōmoa ho ngutú, faka'aonga'í 'a e fāvai 'oku ngaohi, ngaahi lola 'oku 'ikai 'i ai ha suká, mo e ngaahi me'a fakahauhau ki he ngutú.

Vakai'í ho ngutú

Faka'aonga'í ha sio'ata mo ha maama ke ke sio ai ki ho ngutú 'i he 'aho kotoa pē ki ha ngaahi pala, feitu'u 'oku kulokula pe hinehina, pe toto.

Tokanga'í ho nifó

Te ke sio ki ha toketā nifo kimu'a mo e lolotonga 'o ho faito'ó

Mapule'í 'o e mamahi

Folo ho'o fo'i'akau ki he mamahi 'o hangē ko ia kuo tu'utu'uni atu, tautautefito kimu'a 'i he ngaahi taimi ma'u me'atokoni.

Ma'u me'atoko ní mo e inú

Fili 'a e me'akai 'oku molū, hauhau, mo faingofua ke folo, hangē ko e laise, pateta kuo o'i, fua'imoa kuo heu fakataha, mo e yoghurt. Faka'aonga'í 'a e ngaahi kelevi mo e soosí ke fakahauhau 'aki 'a e me'akai. 'Oua 'e ma'u 'a e ngaahi me'atokoni 'oku pangungungú, fonu 'ēsiti pe fifisi. 'Oua 'e inu 'a e kava mālohí pe inu 'oku mahimahí Faka'ehi'ehi me'i he me'atokoni mo e inu 'oku fu'u velá pe momokó

### Fatu 'a e fāvai

- Te ke ala a'usia ha ngaahi liliu ki ho fāvai 'i he lolotonga 'o ho faito'ó, hangē ko ha'á ne fatu, toutou, pikipiki
- Toutou inu ha ma'anga vai
- Vakai ki he fale'i ki hono ngāue'aki 'o e huhu'a ki he pūpū
- 'E ala tokoni hano ngāue'aki ha faka'ahu ke tokoni ke mālūlū ai ho mongá mo e ngutú —ke ke talanoa ki ai mo ha neesi/Toketā

### Ngaahi liliu 'i he ma'u me'atokoni / holo 'a e mamafa 'o e sinó

- 'E tokoni atu ha mataotao ki he me'atokoni (dietician) 'i he lolotonga 'o e lele 'a ho faito'ó ke tokoni ki hono tauhia 'o e ivi fakame'atokoni 'okú ke ma'ú.
- 'E ala liliu 'a e ifó (fakataimi) —'e ala kehekehe 'eni ki he tokotaha mahaki takitaha. 'E ala ifotamaki 'a e me'atokoni, pe 'ikai ma'u hono ifó pe 'e fu'u ta'eoli 'aupito.
- 'Ahi'ahi' ha'o ma'u ha ngaahi me'atokoni iiki ange kae tu'o lahi, 'o 'ikai ko e kai tu'o 3 ha ngaahi me'atokoni lahi.

Ngaahi Ma'u'anga Fakamatalá  
SCoR—The Society and College of Radiographers  
eviO— Cancer Institute NSW

## Faito'o Hulu Huelo (Radiation Therapy) ki he 'Ulú & Kiá: Ngaahi uesiá

Radiation Therapy to the Head & Neck: Side Effects  
Vakai Fakalūkufuá

'Oku malava 'e he faito'o hulu hueló (radiation therapy) 'o uesia 'a e feitu'u 'oku fakahoko ai ho faito'ó, ka 'e lava ke kehekehe pē 'eni ki he tokotaha mahaki takitaha. 'Oku pau na'e 'osi talanoa mo koe 'a e Toketā Mataotao ki he Faito'o Hulu Huelo 'o e Kanisá (Radiation Oncologist) fekau'aki mo e ngaahi uesia taimi nounou mo e taimi lōloá mo koe 'i he lolotonga 'o e founa ngāue ki hono ma'u 'o ho'o fakangofuá.

'Oku fakama'ala'ala atu 'i he tohi fakamatalá ni 'a e ngaahi uesia taimi nounou. Ko e ngaahi faka'ilonga ko 'eni 'o e uesiá 'e ala kamata ia lolotonga 'o ha pupunga faito'o hulu huelo pea 'e ala fakalalahi 'i ha uike 'e 1-2 hili ha 'osi 'a ha pupunga faito'o. Kā neongo 'ení, 'oku totonu ke nau malona hifo hili ha uike 'e 6 me'i hao faito'o.

'E sio atu 'a e kau neesi ki he kanisá kia koe 'i he 'aho hono 'uluaki pe ua 'o ho faito'ó ke mou toe talanoa ki ha'o ngaahi hoha'a pe ngaahi fehu'i lahi ange. 'E lava ke fokotu'utu'u ha ngaahi sivi lahi ange 'i he taimi ko 'ení.

Welcome Haere Mai | Respect Manaaki  
Together Tūhono | Aim High Angamua



## Ngaahi Uesia 'Oku Lahi Taha 'Enau Hokó

- Ongo'í Tāvaivaia
- Mamahi pea ake/fefulofulai
- Ngaahi uesia 'o e kilí
- Mamahi 'a e ngutú mo e fo'i mongá
- Pakupaku 'a e ngutú mo e fo'i mongá
- Fatu 'a e fāvaí
- Mole 'a e ifó / u'á / holo 'a e mamafa 'o e sinó
- Ngangana 'a e lou 'ulú – 'i he feitu'u pē 'oku fakahoko ai 'a e faito'ó – 'oku 'ikai fa'a tu'uloa 'eni
- Tokakovi – angamaheni ange kapau ko hao faito'ó kimo. Talanoa ki he'emaui kau neesí ke ma'u atu ha fale'í

**Kapau 'okú ke toe faito'ó kimo pea 'okú ke a'usia 'a e ngaahi uesia meí he faito'ó ko 'ení, kātaki 'o fakahā atu ia ki ho'ó timi**

### 'Oku mau 'i heni ke tokoni!

'E 'eke atu 'e ha tokotaha faito'o hulu huelo 'i he 'aho takitaha pe 'okú ke ongo'i fēfē. Kātaki 'o 'oua na'á ke momou ke fakahaa'i ha me'a 'okú ke hoha'a ki ai. Kapau 'okú ke ma'u ha taha 'o e ngaahi uesia ko 'ení ka 'oku 'ikai fakangatanga pē ki he lisi ko 'ení; te mau lava 'o 'oatu ha fakamatala lahi ange ki he'emaui kau neesí 'i he va'a kanisá (oncology) ke mou talanoa lahi ange ki ai.

'E toe lava foki ke tokoni atu ha Toketā Nifo, Tokotaha Faito'o ki he Leá, Neesi Mataotao mo e Toketā Mataotao ki he Kanisá lolotonga 'a e lele ho faito'ó.

### Ngaahi fakaiiki ki he fetu'utakí

Regional Blood and Cancer Service  
Building 8, Level 4  
ADHB

Telefoni: 09 307 4949  
Tesi Talitali Kakaí ext 22631  
Kau Neesí ext 22837

Acute Oncology ext 23826 (Mōnite-Falaite 8 pongipongi-4 efiaki)

## Ongo'í Tāvaivaia

'Oku lahi 'a e ngaahi me'a 'oku nau fakatupunga 'a e ongo'í hela'ía

- Ko e uesia 'e he faito'ó 'a e ngaahi sela (cell) angamaheni 'o e sinó
- Loto hoha'a feka'u'aki mo ho'o puké
- Fononga faka'aho ki he faito'ó
- Ko hono fakapalanisi 'o e mo'u'í 'i tu'a 'i ho faito'ó

### Ngaahi Fokotu'ú:

- Fakapapau'í 'oku potupotu-tatau 'a e ngaahi me'atokoni 'okú ke ma'ú
- Inu ke lahi 'a e vai pe huhu'a inu
- Ma'u ha mālōlō mo ha fakamālohisiso ma'ama'a pē (luelue)
- Ngāue'aki hono tokangaekina pē koé (self care)— ngaahi founa fakafo'ituitui ke tokoni atu ke ke fakafiemālie ai
- Tali 'a e tokoni meí he ni'íhi kehé

### Mamahi pea ake/fefulofulai

'E lava ke hoko ha ngaahi fefulai 'i he feitu'u 'oku fakahoko ai 'a e faito'ó te ne lava 'o fakatupu ha ta'efiemālie pe mamahi. Ma'u ha faito'o fakanonga ki he langá hangē ko e panatoló (paracetamol) 'i hano fiema'u. Talanoa mo ho'o timi faito'ó kapau 'oku 'ikai ke kei mapule'í 'a e langá.

### Ngaahi Uesia 'o e Kilí

'E a'usia 'e he kili 'i ho fongá mo e kiá ha uesia. 'E 'ikai hoko 'eni ia 'i he taimi pē ko iá ka 'oku angamaheni'aki 'a 'ene toki 'asi mai 'i he lolotonga 'o e lele 'a e faito'ó pea 'oku toki fa'a kamata ke mole atu 'i ha uike 'e 2-4 meí he 'osi 'a e faito'ó;



fakalalahi ange 'ene lanu pingikií pe 'uli'uli ange



ongo'í mātu'u pe mano'ono'o, pea mamahi



hoko 'o veli pea veveli



mohomoho pe mafohifohi

## Fale'í ki hono tokanga'í 'o e kilí

'Oku 'ikai malava ke ta'ofi ha ngaahi uesia ia ki ho kilí, ka neongo iá 'oku 'i ai 'a e ngaahi me'a 'e lava ke ke fakahoko ke tokoni ke ke ongo'í fiamālie ange ai; Talaange ki ho'o tokotaha hulu huelo faito'ó (radiation therapist) pe neesí felāve'i mo ho'o founa tauhi angamaheni ki ho kilí. \***Fakatokanga'í ange – 'Oua na'á ke faka'aonga'í ha kilimi milimili ki he la'aá (sunscreen) lolotonga ho faito'ó**



'E malava ke ke kaukau 'i ha vai kaukau'anga (swimming) kapau 'oku 'IKAI ke mohomoho (blistered) pe mafohifohi ho kilí



'E malava ke ke fakatokanga'í 'oku fiamālie ange ke tui e vala 'oku hao ngatōto



Kātaki 'o ta'ofi 'a e...  
Fakala'ala'aá pea malu'í 'a e feitu'u ko iá meí he ulo fakahangatonu ki ai 'a e la'aá

### Haisiní mo e milimilí

- 'E 'oatu 'e he'emaui kau neesí ha kilimi milimili (moisturiser) ke ke ngāue'aki 'i he lolotonga 'o e faito'ó. Kaekehe, kapau 'oku 'i ai ha'o kilimi milimili ia 'a'au 'okú ke sai'ia ange ai, kātaki 'o ha'u mo ia ke fakahā ange ki he'emaui kau neesí
- Ngāue tu'o lahi 'aki 'a e kilimi milimilí 'i he 'aho kae 'oua na'á ke milimili kimu'a pea toki fakahoko ho faito'ó
- Kātaki kae ta'ofi hono ngāue'akí kapau 'e taukovi ki ho kilí pe kapau 'e fakamohomoho pe mafohifohi ho kilí

Tafitafi mo e kaukau'  
Fakapapau'í 'oku 'ikai ke fu'u vela 'a e vai: tafitafi'í 'a e kilí 'aki ha ngaahi nāunau fakama'a 'okú ke fa'a ngāue anga maheni 'aki pea pōpooki ke mātu'u

ngaahi 'otolono/me'afana fakanamu lelei (deodorants/sprays)  
Kātaki 'o hokohoko atu hono faka'aonga'í 'o e 'otolono 'oku ke anga ki ai, tukukehe kapau 'okú ne uesia ho kilí: ta'ofi kapau 'oku fakamohomoho pe mafohifohi ai ho kilí