

## Pānga ā-kiri

Ka pūwherowhero haere pea te kiri i te wāhi maimoa. E kore e puta wawe mai, engari ka puta haere i te roanga o te maimoatanga kātahi ka pai haere e 2-4 wiki i muri mai i te maimoatanga;



te āta huri kia māwhero atu, kia uri atu rānei



he āhua maroke, kitakita rānei, ā, he mamae



ka puta ake he harehare, he māngeongeoko hoki

E kore e taea te kaupare atu i nga pānga ki tō kiri, engari tērā ētahi āhuatanga ka taea hei āwhina i a koe kia hāneanea atu tō noho;

Kōrero ki tō kaihaumanu hihinga, nēhi rānei mō tō tikanga tiaki kiri. Mā rātou koe e whakamōhio mēnā e tika ana kia panonitia ētahi āhuatanga



Ka taea e koe te haere ki te kaukau engari KAUA i te wā e kōpūpū ana, e horehore ana rānei tō kiri.



Ka taea e koe te mau i ngā kākahu tangatanga mēnā he hāneanea ake tērā



Me karo i ēnei Te tauraki i te rā, ā, me ārai i te wāhi i ngā hihī o te rā

## Te akuaku me te monoku

- Ina e hiahia ana, mā ā mātou nēhi e tuku i te monoku ki a koe hei panipani i te wā o te maimoatanga. Engari mēnā he monoku mariu tāu tēnā kawea mai ka whakaatu ki ā mātou nēhi
- Whakamahia te monoku i ētahi wā ruarua i te rā, engari kau e pani i mua tata i tō maimoatanga
- Whakamutua te pani mēnā ka pāwera tō kiri, ka kōputa, ka hohore rānei te kiri



Te horoi me te kaukau

Āta titiro kāore te wai i te wera rawa: āta horoia te kiri ki ngā hua e whakamahia noatia ana e koe, ā, ka āta pokipoki kia maroke ai



ngā patu mōrūruru/rehu

Me whakamahi tonu i tō patu mōrūruru ake, māna ka māngeongeoko tō kiri: me mutu mēnā ka kōpūpū, ka horehore rānei tō kiri

Ngā 'KAUA E' mo te wāhi maimoa

Me karo i ēnei



te miri i taua wāhi



te whakamahi ripene hāpiapia



te heu



te whakamahi wākihi, pani, taiaho rānei

## Paipairuaki

Kā pāngia pea te e paipairuaki ngā tāngata e whakamaimoatia ana mā te hahau me te haumanu hihinga. Me kōrero atu ki ngā nēhi Mātai Mate Pukupuku mēnā ka mate koe i te paipairuaki.

Mēnā e ruaki ana koe, ka taurakitia pea koe. Me inu tonu koe, me korero hoki ki tā mātou rōpū.

## Te mamae me te pupuhi

Ka pupuhi pea te wāhi maimoa me te aha ka mamae pea. Kainga he rongoā whakamauru pēnei i te paracetamol i te wā e hiahia ana. Kōrero ki tō rōpū maimoa mēnā kua kore e taea te whakamauru i te mamae.

# Haumanu Hihinga ki te Uma: Ngā Pānga Kino

(Radiation Therapy to the Chest: Side Effects)

## Tirohanga Whānui

Ka pā pea ētahi pānga kino i te haumanu hihinga ki tō wāhi maimoa engari ka rerekē ki ia tūroro. Kua kōrero pea te Mātanga Mate Pukupuku Hihinga i ngā pānga kino wā poto, wā roa ki a koe i te wā o te tukanga whakaetanga.

E whakamārama ana tēnei mātārere i ngā pānga kino wā poto. Ka tīmata pea ēnei tohumate i te wā o te wāhanga haumanu hihinga, ā, ka taumaha pea i te 1-2 wiki i muri mai i te wāhanga whakamaimoatanga. Engari ka tau haere i te 6 wiki pea i muri mai i te maimoatanga.

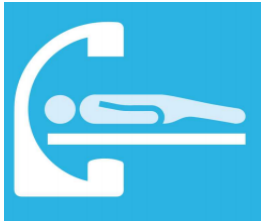
Ka kite ngā nēhi Mate Pukupuku i a koe i te rā tuatahi, tuarua rānei o tō maimoatanga ki te kōrero anō i ōu āwangawanga, pātai rānei. Ka taea anō te whakarite i ētahi atu aromatawai i tēnei wā..

## Ngā Pānga Kino ka Kaha Kitea

- Ruha
- Te kakātanga o te pūkai
- He maroke, he mamae, he maremare hoki/rānei
- Pānga ā-kiri
- Paipairuaki
- Mamae me te pupuhi

## Kei konei mātou hei āwhina i a koe!

Ia rā, ka pātai tētahi kaihaumanu hihinga kei te pēhea koe. Kaua e tawhitawhi ki te whakaputa i ngā āwangawanga. Ina pā ēnei pānga kino ki a koe engari kāore i whāiti ki tēnei rārangi; ka taea e mātou te tono i a koe ki ā mātou nēhi mate pukupuku ki te kōrero anō i ēnei.



## Ngā taipito whakapā

Ratonga Toto me te Mate Pukupuku ā Rohe  
Whare 8, Papa 4  
ADHB

Waea: 09 307 4949  
Taupaepae toronga waea 22631  
Ngā nēhi toronga waea 22837  
Mātai Mate Pukupuku Tārū toronga waea  
23826 (Mane-Paraire 8-4pm)

## Ruha

He nui ngā āhuatanga e hua ai te ruha

- Te pānga o te maimoatanga I runga I ngā pūtau noa
- Te ahotea e pā ana ki tō māuiuitanga
- Te haerenga ia rā ki te maimoatanga
- Te whakahaere I tō tauoranga I waho ake o te maimoatanga

## Ngā huatau:

- Me whakarite I ngā whiringa kai tōtika
- Kia kaha te inu
- Te whakangā me te āta kori (hīkoi)
- Me tiaki anō I a koe – ētahi tikanga whaiaro hei āwhina I a koe ki te whakangā
- Te rapu āwhina I ētahi atu

## Pūkai kakā

Ka kakā pea te pūkai i te wā o te hihinga ki te uma. E kore e pā ki ngā turoro katoa.

Kia mataara ki ēnei tohu:

- Ka heke te taumaha
- ka mamae i te wā e kai ana, e inu ana hoki
- ka uaua te horomi
- ka pā mai te koeha
- ka rongo i te tāwara waikawa ki muri o te korokoro
- ka rerekē te rongo tāwara
- Ngā pokenga
- te paipairuaki me te ruaki
- ka toto - he onge.

Ina ka pā ētahi o ēnei tohumate ki a koe me whakamōhio atu ki tō rōpū maimoa

## Me aha au hei whakamauru i ēne?

- Kainga haeretia ngā rongoā whakamauru e ai ki ngā tohutohu a tō tākuta, nēhi rānei
- Kainga ngā rongoā whakamauru pērā i te paracetamol
- Whakamahia ngā rehu, ngā wai whakakēkerewai rānei mō tō korokoro (mō te maimoatanga o te tihi o te pūkahukahu/kakī)

## Ngā whakarerekētanga o te kai:

- Kia āta kai, kia nui ngā wā kai
- Me nohotū i muri i te kai hei āwhina i te nakunaku
- Me kai i ngā kai tōtika, me kaha hoki te inu wai
- Kainga ngā kai ngawari/kōpūtoitoi pērā i te raihi, rīwai panupenu, hēki kaurori me te waipupuru. Whakamahia ngā wairanu.

## Kaua e kai:

- Ngā kai kakukaku, waikawa, pūhahana
- Ngā kai me ngā inu tino wera, tino mātao rānei
- Waipiro, ngā wai kawa rānei

**He Mātanga Kai tā mātou hei tohutohu me te āwhina i a koe i te wā o tō Haumanu Hihinga.**

**He maroke, he mamae te korokoro rānei, e maremare ana hoki/rānei**

I ētahi wā, kei roto te korokoro me te pūkorokoro i te wāhi maimoa. Nā kona ka kakā pea te kirihi hūwareware.

- Mā ngā nēhi koe e tohutohu mō ngā rongoā whakarakā, whakamauru rānei
- Kia kaha te inu

## Maremare:

- Me kōrero ki ā mātou nēhi mō ngā tohutohu
- Kaua e inu waipiro me te kai paipa i te wā o te maimoatanga, i nga wiki e 2 i muri mai hoki.