



Taftafāfi mo e kaukau'

Fakapapau'i 'oku 'ikai ke fu'u vela 'a e va'i: tafitafāfi'i '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'i 'o e 'otolono 'oku ke anga ki a'i, tukukehe kapau 'okú ne uesia ho kilí: ta'ofi kapau 'oku fakamohomoho pe mafohifohi ai ho kilí

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



faka'aonga'i ha tepi pikipiki 'i he feitu'u (hangē ko e Elastoplast™ pe Micropore™)



telé
fakasi'isi'i 'a e telé kapau 'e lava, tukukehe kapau 'e kehe 'a e fale'i ki ai



faka'aonga'i 'o e me'a fakapipiki (wax), kilimí pe maama hulu'i mālohí (lasers)
ke to'o 'aki 'a e fulufulu ofi atu ki he feitu'u 'oku faito'ó



faka'aonga'i 'o e me'a vali 'ulú, ngaahi me'a fakanamulelei (perfumes) mo e fakanamulelei ki he hili 'a e telé (aftershave) pe ofi ki he feitu'u 'oku faito'ó

Hili 'a e 'osi ho faito'ó ...

'E ala kovi ange ho'o ongo'i 'i he 'aho 'e 10-14 ka hoko kimu'a pea kamata ke fakalalaka kimu'a

'Oku fakatokanga'i 'e he tokolahi taha 'o e kau mahakí kuo fakalalaka kimu'a honau kilí hili ha uike 'e 4 honau faito'ó

Kapau kuo mohomoho pe mafohifohi 'a e kilí 'e ala fuoloa ange 'a e taimi ke mo'ui ai

'E kei hokohoko atu pē 'a e lavelaveili ange 'a e feitu'u 'oku fakahoko ai 'a e faito'ó, 'o a'u ai pē ki he taimi kuó ke fakakakato ai a e faito'o hulu hueló (radiotherapy), tautautefito ki he me'a 'oku velá mo e huelo 'o e la'aá

Mamahi pea ake/fefulofulai

'E lava ke hoko ha ngaahi fefulai 'i he feitu'u 'oku fakahoko ai 'a e faito'ó 'a ia 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'i 'a e langá.

Ngaahi fakaikiiki ki he fetu'utaki

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 efiāfi)

Ngaahi uesia fakalūkufua me'i he Faito'o Hulu Hueló (Radiation Therapy)

General side effects of Radiation Therapy

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 mahakí takitaha. 'Oku pau na'e 'osi talanoa mo koe 'a e Toketā Mataotao ki he Faito'o Hulu Huelo 'o e Kanisaá (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 'o e uesiá ni '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 'eni, '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 kanisaá 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 'eni.

- **Ongo'i Tāvaivaia**
- **Ngaahi uesia 'o e kilí**
- **Mamahi mo e fefulofulai 'i he feitu'u 'oku fakahoko ai 'a e faito'ó**

'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 a'usia 'a e ngaahi uesia ko 'eni kae 'ikai fakangatanga pē ki he lisí ní; 'e lava ke mau fakafehokotaki atu koe ki he'emaui kau neesi ki he kanisaá ke mou talanoa lahi ange ki ai.

Ongo'i Tāvaivaia

'Oku lahi 'a e ngaahi me'a 'oku nau fakatupunga 'a e ongo'i hela'ia

- Ko e uesia 'e he faito'ó 'a e ngaahi sela (cell) angamaheni 'o e sinó
- Loto hoha'a fekau'aki mo ho'ó puké
- Fononga faka'aho ki he faito'ó
- Ko hono fakapanisi 'o e mo'uí 'i tu'a 'i ho faito'ó
- Ngaahi hoha'a fakapa'anga

Ngaahi Fokotu'ú:

- Fakapapau'i 'oku potupotu-tatau 'a e ngaahi me'atokoni 'okú ke ma'ú
- Inu ke lahi 'a e vai/huhu'a inu - tukukehe kapau 'oku 'i ai ha ngaahi fakangatanga ki he inu
- Ma'u ha mālōlō mo ha fakamālohisino 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 me'i he ní'hi kehé

Ngaahi Uesia 'o e Kilí

Ko e fakamatalá ni 'okú ne fakamatala'i atu 'a e ngaahi uesia ki he kilí 'e ala kamata hā mai lolotonga pea 'i he hili 'o ho faito'o hulu hueló. 'Okú ne toe 'oatu foki ha fale'i ki he anga 'o ha'ō tokanga'i ho kilí.

'E toki hoko pe ha uesia 'o e kilí 'i he feitu'u 'oku fakahoko ai 'a e faito'ó. 'Eke atu ki ho'ō tokotaha faito'o hulu hueló (radiation therapist) pe neesi ki he kanisaá kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i 'eni. Kapau 'oku toe 'i ai ha'ō ngaahi fehu'i lahi ange pea kātaki 'o talanoa mo ho'ō tokotaha faito'o hulu hueló pe neesi ki he kanisaá.

'E anga fēfē nai hano uesia hoku kilí 'e he faito'ó?

'Oku malava ke hoko ha uesia 'o e kilí 'e he faito'o hulu hueló 'i he tokolahi taha 'o e kau mahakí. '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 me'i he 'osi 'a e faito'ó.

'I he lolotonga 'o e lele 'a e faito'o hulu hueló, 'e ala kamata mai ha uesia ki ho kilí peá ke fakatokanga'i ai ho kilí....



lanu pingikí ange pe 'uli'uli ange 'o makatu'unga 'i he lanu ho kilí



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



hoko 'o veli pea ongo'i veveli 'E lava ke kovi ange eni 'i he taimi 'oku ke māfana pe vela ai



mohomoho pe mafohifohi Kapau 'e hoko eni ma'u atu ha toe fale'i ki ai he 'e ala fiema'u ki ai ha palasitā pe kilimi

Fale'i ki hono tokanga'i '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'i fiemālie ange ai; Talaange ki ho'ō tokotaha hulu huelo faito'ó (radiation therapist) pe neesi felāve'i mo ho'ō founa tauhi angamaheni ki ho kilí. Te ne fakahā atu kapau 'e fiema'u ha fa'ahinga liliu ki ai

- Tauhi ho'ō inu ke mālōlū ho sinó (tukukehe kapau 'oku fakangatanga ho'ō inu)
- Kai ha me'atokoni 'oku potupotu-tatau pe palanisi lelei



'E malava ke ke kaukau 'i ha vai kaukau'anga (swimming) kapau 'oku 'IKAI ke mohomoho (blistered) pe mafohifohi ho kilí 'Oku lelei tahá ke saoa leva hili 'a e kaukau ke fakama'a 'a e kololiní (chlorine) pea mili 'aki ha kilimi fakahauhu (moisturiser). Kātaki 'o ta'ofi 'a e kaukau 'i he vai kaukau kapau 'okú ne uesia ho kilí



'E malava ke ke fakatokanga'i 'oku fiemālie ange ke tui e vala 'oku hao ngatōto



Kātaki 'o ta'ofi 'a e... fakala'ala'á pea malu'i 'a e feitu'u ko iá me'i he ulo fakahangatonu ki ai 'a e la'aá Te ke lava 'o tui ha tatā 'oku mafola (brimmed) peape 'ufi'ufi 'aki e valá. Hokohoko atu hono malu'i 'o e feitu'u na'e faito'ó me'i he la'aá 'o 'oua 'e toe sí'í hifo 'i he ta'u 'e tahá 'i he hili ho faito'ó. Koe'uhí 'e pelepelengesi ange ho kilí, faka'aonga'i 'a e kilimi malu'i me'i he la'aá SPF 50 (mālohi 'o e malu'i fika 50)

*Fakatokanga'i ange – kātaki 'o 'oua na'á ke faka'aonga'i ha kilimi milimili ki he la'aá (sunscreen) lolotonga ho faito'ó *

Haisiní mo e milimili

- Kapau 'e fiema'u, 'e 'oatu 'e he 'emaui kau neesi ha kilimi milimili (moisturiser) ke ke ngāue'aki 'i he lolotonga 'o e faito'ó. Kaekehe, kapau 'oku 'i ai ha'ō kilimi milimili ia 'a'au 'okú ke sai'ia ange ai, kātaki 'o ha'u mo ia ke fakahā ange ki he'emaui kau neesi
- 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

Veli pe lavea 'a e kilí: Vai māsima

'E ala fokotu'u atu 'e ho'ō tokotaha faito'o hulu hueló pe neesi ki he kanisaá ke ke kaukau 'i ha vai māsima ki ha veli pe lavea 'a e kilí 'i he feitu'u fai'anga faito'ó:

- Kimu'a peá ke toki kamata, fuofua fanofanono ke ma'a 'aupito ho ongo nimá 'aki ha koa mo ha vai
- Hu'i 'a e vai māsima: ½ sepuni tī māsima pe sota (baking soda) ki he ipu takitaha 'o ha vai kuo 'osi fakalili 'o fakamokomoko
- Teuteu'i ha vai māsima fo'ou 'i he 'aho takitaha
- Fakapapau'i 'okú ke talanoa ki heni mo ho'ō kau neesi ki he kanisaá ki ha ngaahi fakahinohino mahino.