

Ngā 'KAUA E' mo te wāhi maimoa

Me karo i ēnei



te miri i
taua wāhi



te whakamahi
rīpene hāpiapia



te
heu



te whakamahi
wākihi, pani,
taiaho rānei



te
whakama
hi
panipani

Pūkai kakā

Ka kakā pea te pūkai i te wā o te haumanu hihinga. E kore e pā ki ngā tūroro 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 ēnei?

Kainga haeretia ngā rongoā whakamauru e ai ki ngā tohutohu a tō tākuta, nēhi rānei.

- Kainga ngā rongoā whakamauru pērā i te paracetamol
- Ngā rehu whakakēkerewai, wē rānei mō tō korokoro/waha

Haere tonu...

Ngā panoni whiringa kai:

- Kia iti te kai, kia nui ake ngā wā kai
- Me nohotū i muri i te kai hei āwhina i te nakunaku
- E whakahau ana kia kai i ngā kai tōtika, me kaha hoki te inu wai
- Kainga ngā kai ngawari/kōpūtoitoi pērā i te raihi, riwai penupenu, 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

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 Pūkēkē: Ngā Pānga Kino

(Radiation therapy to the Axilla:
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 ko te tikanga ka tau haere i te āhua 6 wiki i muri i te maimoatanga.

Ka tirohia koe e ngā nēhi mate pukupuku i te rā tuatahi, tuarua rānei o tō maimoatanga ki te kōrero anō i ōu āwangawanga, whakautu i ō pātai rānei. Ka taea anō te whakarite i ētahi atu aromatawai i tēnei wā.

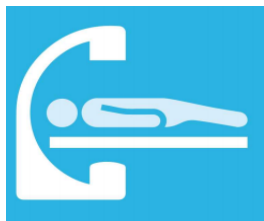
Welcome Haere Mai | Respect Manaaki
Together Tūhono | Aim High Angamua

Ngā Pānga Kino ka kaha Kitea

- Ruha
- Pānga ā-kiri
- Pūkai kakā
- 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 amuamu. 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 taipitopito whakapā

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

Waea: 09 307 4949
Taupaepae toronga waea 22631
Ngā nēhi toronga waea 22837
Mātai Mate Pukupuku toronga 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

Pānga ā-kiri

Ka whero haere te kiri i tō wāhi maimoa. Nā te whiwhi maimoatanga i te wāhi e pōkai ana tō kiri (pūkēkē), ka kite pea koe i te horehoretanga o tō kiri ā tōna wā. I pēnei ai nā te mahana, te mākū me te mukumuku o tēnei wāhi, me te aha ka nui ake te pāwera o te kiri. 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



kōpūpū, horehore
rānei

Tohutohu tiaki kiri...

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
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

*** Tuhipoka – kaua e whakamahi i te pani pare
tikākā i te wāhi maimoa kia ora rā anō tō kiri.***

Te akuaku me te monoku

- Mā ā mātou nēhi e tuku i te pani ā-kiri hei whakamahinga i te wā o te maimoatanga. Engari mēnā he mariunga tōu tēnā kawea mai ka whakaatu ki ā mātou nēhi
- Whakamahia te monoku i ētahi wā ruarua i te rā, engari kaua e pania i mua tata i tō maimoatanga
- Whakamutua te pani mēnā ka pāwera tō kiri, ka kōputa, ka hohore rānei te kiri
- **Ka taea te whakamahi tonu i te patu mōrūruru engari kaua e whakamahia i raro i tō pūkēkē kua maimoatia**



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