

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 tō hono;
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.

***Me mōhio – Maimoatanga mō te ara tiko:** Mēnā e maimoatia ana te ara tiko ka kaha pea te kite i ngā pānga kiri kino ki tō tero. Ka mamae pea, me te paheke o te hūwareware. Me kōrero koe ki tō rōpū kia taea ai te āwhina i a koe ki te whakahaere i ēnei tohumate.



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

Mā ā mātou nēhi e tuku monoku ki a koe hei pani i te wā o te maimoatanga ina mangleo tō kiri. Engari mēnā he mariunga tōu tēnā kawea mai ka whakaatu ki ā mātou nēhi



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 '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 makeretanga o ngā huruhuru taiaroaro

Ka kitea pea e makere ana o huruhuru taiaroaro. Ko te alopecia wāhi noa ko te angiangitanga o te makawe, te makeretanga makawe ōpurepure rānei/hoki. Ko te tikanga ka tipu mai anō i roto i te rua wiki i muri mai i te haumanu hihinga, engari ka angiangi ake pea. Tērā pea ka tūturu ake tēnei.

Te mamae me te pupuhi

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

Whakapairuaki me te ruaki/ngaro o te hiakai

Ko te tikanga he mea hono tēnei ki te hahau

- Ka taea e te Tākuta te whakahau i te rongoā ārai mate
- Ngā pāre pēhi (acupressure) i ō kawiti ringa
- Ngā panoni whiringa kai - ka uru mai pea te mātanga whiringa kai:

Te kai	Te inu
<ul style="list-style-type: none"> • kia paku noa nga kai e 5, 6 wā rānei i te rā • kia āta kai, āta ngaungau i ō kai • kia mātao, kia mahana rānei te kai (kaua e wera) • kaua e tunu kai mēnā e māuiui ana koe • waiho mā tētahi atu e tunu • kaua e kai i ngā kai tino reka, rorerore, mōmona, kakā rānei, ngā kai rānei he kaha te kakara • whakamātauria he pepahōi, tī pepahōi rānei • whakamātauria ngā kai he tinitia kei roto, hei tauira ngā pihikete tinitia, inu tinitia rānei 	<p>kia nui te inu wai i te rā (māna, e rāhuitia ana tō inu) kia āta inu i te wai kaua e nui te inu i mua i te kai kaua e inu waipiro kaua e inu i ngā inu kāwhine</p>

Ngā taipitopito 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 toronga 23826 (Mane-Paraire 8-4pm)

Ngā tohutoro
SCoR—The Society and College of Radiographers
eviQ— Cancer Institute NSW

Haumanu Hihinga ki te Papatoiake: Ngā Pānga Kino

(Radiation Therapy to the Pelvis:
Side Effects)

Tirohanga Whānui

Ka pā pea ētahi pānga kino i te haumanu hihinga ki tō wāhi maimoa engari ka rerekē ēnei 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 whakaaetanga.

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 kōrero ngā nēhi Mate Pukupuku ki a koe i te rā tuatahi, tuarua rānei o tō maimoatanga ki te matapaki 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
- Ngā panoni kōpiro
- Ngā panoni tōngāmimi
- Pānga ā-kiri
- Makeretanga makawe – Alopecia
- Te mamae me te pupuhi
- Whakapairuaki me te ruaki/ngaro o te hiakai
- Te matahua - Me kōrero i tēnei ki tō tākuta i mua i te tīmatanga o te maimoatanga.

Me kōrero hoki te ārai hapūtanga ki tō tākuta i mua i te tīmatanga o te maimoatanga mēnā e mahi ai ana koe.

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.

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 Mō Te Ruha:

- 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 e āwhina i a koe ki te whakangā
- Te rapu āwhina i ētahi atu

Ngā Panoni Kōpiro

Ka hua mai pea i te haumanu hihinga te mumuratanga o te kiri kōpiro, ā, ko ētahi o ngā pānga kino ka hua mai pea:

- mate tikotiko
- kōroke
- he nui ake ngā wā haere ki te tiko
- tōngātiko kōhukihuki
- mamae / kokohu
- patero
- hūwareware paheke
- Toto (kāore e kaha kitea)

Tēnā whakamōhiotia tō rōpū whakamaimoa mēnā e pā ana ēnei pānga kino ki a koe.

He aha te mea ka taea e au?

- Ngā panoni whiringa kai - whiringa kai kaka iti. Pātai ki te rōpū mō ngā mōhiotia anō mō tēnei
- Whakamātauria ngā kai iti, auau hoki ia ruarua hāora
- Kia kaha te inu wai (māna rānei e rāhuitia ana te inu)
- Rongoā ārai mate tikotiko (whakaiti/whakamutu mate tikotiko)
- Rongoā mamae whānui
- Ngā ārai hukihuki (antispasmodic)

Kōroke - He iti ake te tūpono o tēnei i te kōrere engari ina pā tēnei me whakamōhiotia koe i te rōpū whakamaimoa, ā, me aromatawai ngā nēhi i a koe

Tōngāmimi kakā (cystitis) - ngā huringa o te tōngāmimi

Ka hua mai pea i te haumanu hihinga te mumuratanga o te tōngāmimi, ā, ko ētahi o ngā pānga kino ka hua mai pea:

- Te auau me te kōhukihuki o te mimi
- He mamae / he kakati te mimi
- Mamae puku
- He toto i roto i te mimi
- E māturuturu ana te mimi (incontinence)

Tēnā whakamōhiotia tō rōpū whakamaimoa mēnā e pā ana ēnei pānga kino ki a koe..

He aha te mea ka taea e au?

- Kia kaha ki te inu wai hei whakawaimeha i te mimi, kia kore ai e tino hīrawerawe (māna e rāhuitia ana te wai)
- Kaua e inu waipiro, kawhe rānei
- Ngā kōpaki ural e pāhua ake ai te mimi
- Ka tīkina e ā mātou nēhi tētahi tīpakohanga mimi (MSU) hei whakakore i te pokenga

Pānga ā-kiri

Ka pāngia pea te kiri o tō papatoiake e tētahi pānga ā-kiri. Ko ngā wāhanga ka kaha pāngia ko tō tapatapa me te wāhanga o te tero i te mea he wāhi ngenengene ēnei. 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 māngeonge hoki



kōpūpū, horehore rānei