



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 māngeongo 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 i te rīpene hāpiapia i te wāhi (pēnei i te Elastoplast™, Micropore™ rānei)



te heu me whakaiti te mahi heu mēnā ka taea, māna kua tohutohutia kētia koe



te whakamahi wākihi, pani, taiaho rānei ki te tango huruhuru i runga, tata rānei ki te wāhi maimoa



te whakamahi panipani waitae makawe, hinu kakara hoki i runga, tata rānei ki te wāhi maimoa

### Kia mutu te maimoatanga...

Ka kino ake pea tō tauhohenga i ngā rā 10-14 i mua o te mahutanga

Mō te nuinga o ngā tūroro, ka kite rātou i te mahutanga mai o te kiri i muri i te 4 wiki mai i te maimoatanga

Mēnā ka kōpūpū, horehore rānei te kiri ka roa ake pea te mahutanga

Ka nui ake te pāwera o te wāhi maimoa, i ētahi atu wāhanga o te kiri, ahakoa kua mutu te Haumanu-Hihinga, tatū noa ki te wera me ngā hihi o te rā

### Te mamae me te pupuhi

Ka pā pea te pupuhitanga i te wāhi maimoa, ā, ka raru, ka mamae pea. Kainga he rongoā whakamauro pēnei i te paracetamol i te wā e hiahia ana. Kōrero ki tō rōpū maimoa mēnā kua kore e taea te whakamauro i te mamae.

### Ngā taipito whakapā

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

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

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

## He Tiro Whānui o Ngā pānga kino whānui o te Haumanu Hihinga (General side effects of Radiation Therapy) 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 mātāreere 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 i te wāhanga whakamaioatanga. 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, pātai rānei. Ka taea anō te whakarite i ētahi atu aromatawai i tēnei wā.

- Ruha
- Pānga ā-kiri
- Te mamae me te pupuhu i te wāhi maimoa

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



## Kai konei mātou hei āwhina!

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 āhuetanga 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 āwangawanga pūtea

### Ngā huatau:

- Me whakarite i ngā whiringa kai tōtika
- Kia nui te inu - māna rānei e rāhuitia ana 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

### Pānga ā-kiri

Ka whakaahua tēnei mōhiohio i ngā pānga ā-kiri ka whanake mai pea i te wā, i muri hoki i tō haumanu hihinga. Ka tuku tohutohu hoki me pēhea te tiaki i tō kiri.

Ka puta anake te pānga ā-kiri ki te wāhi e maimoatia ana. Pātai atu ki tō kaihaumanu hihinga, nēhi mate pukupuku rānei mēnā kāore koe i te tino mōhio. Mēnā he pātai anō āu tēnā kōrero ki tō kaihaumanu hihinga, nēhi mate pukupuku rānei.

## Ka pēhea pea te pānga o taku kiri ki te maimoatanga?

Ko te pānga ā-kiri haumanu-hihinga te pānga ka rongohia e te nuinga o ngā tūroro. E kore e pā wawe engari ka āta whanake mai hei te roanga o te maimoatanga, ā, ka tau haere a te 2-4 wiki i muri mai i te maimoatanga.

Hei te roanga o tō haumanu-hihinga kei whanake mai he pānga ā-kiri, ā, ka kite koe i tō kiri e ...



ka māwhero ake, ka pōuri ake rānei i runga anō i te tae o tō kiri



he āhua maroke, kitakita rānei, ā, he mamae



ka puta ake he harehare, he māngeongoe hoki  
Ka kino ake pea ina mahana, wera rānei koe



ka kōpūpū, ka horehore rānei  
Ki te pēnei, me rapu tohutohu anō i te mea ka hiahia tākai, hāpia rānei

### Tohutohu tiaki kiri

E kore e taea te kaupare atu i nga pānga ki tō kiri, engari tērā ētahi āhuetanga 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 āhuetanga

- Kia kaha tonu te inu (māna rānei kua rāhuitia te inu)
- Kia tōtika ngā whiringa kai



te haere ki te kaukau engari KAUA i te wā e kōpūpū ana, e horehore ana rānei tō kiri. He pai tonu kia uwuiwhi i muri tata hei horoi atu i te haumāota, ā, ka pani ki te monoku. Tēnā whakamutua te kaukau mēnā ka māngeongoe tō kiri



He pai ake pea ki a koe Te mau kākahu tangatanga i hangaia i ngā kaka māori, pēnei i te kātene, te hiraka rānei



Me karo i ēnei

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

Ka taea e koe te mau pōtae whai peha, ā, ka uhi rānei ki te kākahu. Me pare tonu i te wāhi whakamaimoa i te rā, mō te kotahi tau i muri mai i te maimoatanga. I te mea ka āritarita ake tō kiri, me whakamahi i te pani ārai tīkākā SPF 50 (taurahi ārai rā)

### \*Tuhipoka – kaua e whakamahi pani pare tīkākā i te wā o te maimoa\*

### Te akuaku me te monoku

- Ina hiahia, 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
- Whakamutuhia te pani mēnā ka pāwera tō kiri, ka kōputa, ka hohore rānei te kiri

### Ka toretor, ka hakahaki rānei te kiri: Mehanga wai tai

Ka whakahautia pea koe e tō kaihaumanu hihinga, nēhi mate pukupuku rānei ki te kaukau i roto i te wai tai mō te kiri toretore, hakahaki rānei i te wāhi maimoa:

- I mua i te tīmata, kia tika tonu te horoi i ō ringa ki te hopi me te wai
- Hangaia te mehanga: ½ tīpune o te tote, pēkena hou rānei ki ia kapu waiwera kua mātaotao
- Whakaritea he mehanga hou ia rā
- Me kōrero e koe tēnei take ki ō nēhi mate pukupuku mō ngā tohutohu mārama.