



'Oku fika ua 'a e Kanisā 'o e Ngākaú 'i hono fakatupunga 'a e mate lahi tahá 'i Nu'u Silá*



'Oku laka hake 'i he kakai Nu'u Sila 'e toko

3000

'oku 'ilo 'oku nau ma'u 'a e mahakí ni 'i he ta'u kotoa pē.



'Oku laka hake 'i he kakai Nu'u Sila 'e toko

1200

'oku mate meí he mahakí 'i he ta'u kotoa pē.



'Oku kau 'a Nu'u Sila 'i he ngaahi fonua 'oku mā'olunga taha ai 'a e tu'unga 'o e Kanisā 'o e Ngākaú 'i he māmani 'o e uēsité. Neongo 'oku lahi taha hono ma'u 'i he kakai ta'u 50 mo lahi angé, 'e ala useia 'e he Kanisā 'o e Ngākaú 'a e kakai 'i he ngaahi ta'u motu'a kotoa. Ko e ongoongo lelei leva, kapau 'e 'ilo kei taimi ia, 'e malava pē ke faito'o 'a e Kanisā 'o e Ngākaú.

*Ko e kanisā 'o e ma'ama'á (lung cancer) 'oku lahi taha 'a 'ene fakatupu 'a e maté 'i Nu'u Silá

'Oku mau tukupā ki hono fakasi'isi' 'i 'o e uesia 'oku fakatupunga 'e he Kanisā 'o e Ngākaú (Bowel Cancer) 'i Nu'u Silá 'o fakafou 'i he:

'Ilo • Ako
Tokoni Fakaetaukapo • Fekumi



Bowel Cancer
NEW ZEALAND

Kātaki 'o tokoni 'i fakapa'anga mai 'emau ngāué 'i he 'emau uepisaití, lī mai 'i he meilí, pe 'imeili mai kiate kimautolu ki ha fakamatala lahi ange. *Mālō.*

puha meilí. PO Box 301517 Albany, Auckland 0752
uepisaití. bowelcancernz.org.nz
'imeili. info@bowelcancernz.org.nz

Fakamālō atu ki he 'emau kau siponisoá

SHIT BOX
SAFE HI-VIZ TOILET BOX



plumbingworld

© Bowel Cancer New Zealand 2020



'Oku ala faito'o 'a e Kanisā 'o e Ngākaú 'o laka hake 'i he

90%

'o e ngaahi keisí kapau 'e 'ilo kei taimi ia

- ✓ 'Ilo 'a e ngaahi faka'ilongá
- ✓ Fakasi'isi' 'i 'a e faingamālie ke ke ma'u ai iá
- ✓ 'Ilo tōmu'á 'a e malu'i lelei tahá



Bowel Cancer
NEW ZEALAND

Ala Ta'ofi • Ala Faito'o • Ala Ikuna'i
bowelcancernz.org.nz



Ko e hā 'a e Kanisā 'o e Ngākau?

'E ala uesia 'e he Kanisā 'o e Ngākau, 'a ia 'oku toe 'iloa ko e kanisā 'o e mui'i-ngākau (colorectal cancer), ha konga pē 'o e ngākau lahí (colon) pe tu'ungaikú (rectum). Kapau 'e 'ikai faito 'o, 'e ala mafola 'a e kanisā (metastasise) meí he ngākau ki he ngaahi kupu kehé pea faingata 'a ange ai hono faito 'ó.

Ko e hā 'a e ngaahi faka'ilonga?

Te ke ala ongo 'i mā ke ke talanoa ki he ngaahi faka'ilonga ni kā kapau 'oku nau hohoko pe fetō'aki, pe 'i ai ha 'o hoha 'a ki he tu'unga mo'ui lelei 'a ho ngākau, sio ki ho 'o Tokotaha Ngāue Fakapolofesinale ki he Mo'ui Lelei/ Toketā Fakafāmilí (GP):

	Toto meí he ngākau.
	Liliu hokohoko pe fetō'aki 'i he tō'onga 'alu ki he toiletí: tu'ō lahí ange 'a e toutou 'alu ki he toiletí, fakalahi ange 'a e faingata 'a 'a e tu'umama 'ó, fakalele 'i ha ngaahi uike, ongo 'i 'oku 'ikai fiemālie (maha) ho keté hili e 'alu ki he toiletí.
	Langa hohoko pe lahí 'a e keté.
	Holo e mamafá, hela 'ia, ongo 'i vaivaia pe faingata 'a 'a 'ia 'a e mānavá (ngaahi faka'ilonga 'o e anaemia).

'E anga fēfē hano fakasi'isi' 'o ha'á ne ala hoko mai kiate au?

	Ma'u 'a e me'atokoni fakatupu mo'ui lelei 'a ia 'oku lahí ai 'a e vesitapolo mo e fua'i'akaú; fakangatangata hono ma'u 'o e kakano 'i manu kulokulá (red meat) mo e kakano 'i manu ngaohí (processed meats).
	Tauhi ha tu'unga mamafa 'oku mo'ui lelei ki ho sinó.
	Fakamālohisisino hokohoko (tu'ō nima 'i he uike).
	Fakangatangata pe tuku 'a e inu kava mālohí.
	'Oua e ifi tapaka.
	Tala ke 'ilo 'e ho 'o GP kapau na'e 'i ai ha taha 'i ho fāmilí na'e mo'ua 'i he Kanisā 'o e Ngākau.



Ko hono 'ilo tokamu'á e ala malava ai hano faito 'o ke sai

Ko e Polokalama Fakafonua ki hono Sivi 'o e Ngākau (National Bowel Screening Programme) 'oku lolotonga kamata ia 'i Nu'u Sila kotoa. 'Oku ta'etotongi ia ki he kakai tangata mo fefine ta'u 60 ki he 74 pea 'oku taumu'a ia ki hono fakahaofi 'o e ngaahi mo'ui 'aki hano 'ilo tōmu'a 'a e kanisā 'o e ngākau lolotonga 'oku kei ala lava ke ola lelei hano faito 'ó. **Telefoni ki he 0800 924 432 ki ha fakamatala lahí ange.**

Ko e hā 'a e ngaahi fili 'oku 'atā mai kiate au?

Kapau 'oku 'i ai ha 'o hoha 'a pe 'okú ke ala mo'ua 'i he Kanisā 'o e Ngākau, pe ongo 'i ha ni'ihí 'o e ngaahi faka'ilonga 'oku hā atu 'i he pepá ni, pe na'e 'i ai ha taha 'i ho fāmilí na'e mo'ua 'i he Kanisā 'o e Ngākau, te ke ala:

- ✓ 'Ai ha 'o 'apoinimeni ke ke sio ki ho 'o GP pe tokotaha Ngāue Fakapolofesinale ki he Mo'ui Lelei 'i he 'ahó ni.
- ✓ Talanoa ki ho 'o tokotaha Talavaí pe Tokotaha Ngāue Fakakomiuniti Māori/Pasifiki ki he Mo'ui Lelei.
- ✓ 'A'ahi ki ha Faletalavai Unichem pe Life ke talanoa ki ho 'o sivi pē 'e koe 'a koé mo fakatau atu ha 'o me'a sivi Bowel Screen Aotearoa Test Kit (kapau 'oku 'ikai ke ke ongo 'i ha ni'ihí 'o e ngaahi faka'ilongá).*
- ✓ 'A'ahi ki he 'emau uepisaití bowelcancerz.org.nz ki ha fakamatala fakaikiiki mo ha tokoni.



*Kapau 'okú ke ongo 'i ha ngaahi faka'ilonga, sio leva ki ho 'o toketaá pe tokotaha Ngāue Fakapolofesinale ki he Mo'ui Lelei 'i he 'ahó ni.