

‘Oku ‘ikai ke ke fu‘u kei si‘i.


‘E malava ke ma‘u koe ‘e
he kanisā ‘o e ngākaú ‘i ha
fa‘ahinga ta‘u motu‘a pē.

Ngaahi
fakamatala
mo‘oni,
poupou &
ngaahi
talanoá



Bowel Cancer
NEW ZEALAND

Tongan

A portrait of a man with dark, curly hair and a full beard, wearing a grey button-down shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression. A large, ornate, green and gold pendant is visible at the bottom of the frame, partially overlapping the shirt. The background is plain white.

Anaru
sivi 'o 'ilo'i 'okú ne
ma'u 'i hono ta'u 38.

“Ko ha me'a lahi ia ki ha tangata Maui ke 'alu
ki he toketaá fekau'aki mo ha me'a 'oku fu'u
fakafo'tuitui.”

Poupou ki he kau mahaki ‘oku nau ta‘u iiki angé

Ko hono sivi ‘o ‘ilo‘i ‘oku puke ‘i he kanisā ‘o e ngākaú ‘oku fakamanavahē ‘i ha fa‘ahinga ta‘u motu‘a pē, pea ‘i he taimi ‘okú ke kei si‘i aí, ‘e lava ke faka‘ohovale lahi ange ia.

‘Oku mau mahino‘i ‘a e me‘a ‘okú ke fou aí, pea ‘oku mau ‘i hení ke tokoni.

Ko e Bowel Cancer New Zealand ko ha kautaha ‘oku fakatefito ‘enau fakahoko ngāue ki he tokotaha mahakí. ‘Oku mau tukupā ke fakasi‘isi‘i ‘a hono uesia ‘e he kanisā ‘o e ngākaú ‘a homau komiunitií, pea ‘oku mau fai ha ngaahi tokoni mahu‘inga ke tokoni‘i ‘aki koe ke ke ikuna‘i ia.

www.bowelcancernz.org.nz



‘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.

Ko e founga 'eni te mau lava 'o tokoni ai



Nurse Helpline (Laini telefoni tokoni ki he Neesi)

'Oku 'ikai ke ke tuenoa. 'Oku 'ata atu 'emau neesi kuo lesisitá ke tali ha'ó fa'ahinga fehu'í pē fekau'aki mo ho'ó sivi kanisáá, pea tokoni atu ki hono tatakí 'o ho'ó hala fononga ki he faito'ó. 'Oku mau 'i heni ma'á u. 'Imeili mai pē

here4you@bowelcancernz.org.nz



Tokoni 'i he 'Initaneti

'Oku lahi e ngaahi ma'u'anga tokoni 'i he 'emau uepisaiti 'o fekau'aki mo e ngaahi tafa'aki kotoa pē 'o e kanisá 'o e ngākaú. Ko hono ngaahi kongá tefitó 'oku kau ki ai 'a e ngaahi tafa'aki fekau'aki mo e ngaahi fili ki he founga 'o e faito'ó, ngaahi me'a 'oku tu'u fakatu'utāmaki mo e faka'ehi'ehi mei ai, pea mo ha fakamatala ki he ngaahi fetu'utaki ki he ngaahi sēvesi, 'a ia 'oku 'i ai ha lisi 'o e ngaahi sēvesi tokoni 'e lava ke 'aonga atu kiate koe pe ko kinautolu 'oku nau pou pou'í ha nau 'ofa'anga 'oku mo'ua 'i he kanisá 'o e ngākaú.

Fakahinohino ki he ma'u e me'atokoni 'oku fakatupu mo'ui lelei

'Oku lahi 'i heni 'a e fale'í faingofua ki he me'atokoni, ngaahi me'atokoni ke fili mei ai mo hono palani 'o e me'atokoni lolotonga 'o e faito'ó mo e fakaakeaké, pea 'oku hoko ai 'emau fakahinohino ki he ma'u me'a tokoni ko ha nāunau lelei ia ki hono pou pou'í 'a ho'ó fakaakeaké mo e mo'ui lelei. 'Oku ma'u mei he fakatotolo fakamuimui tahá 'e ala hoko foki 'a e me'atokoni 'oku ma'ú mo e ngaahi tō'onga mo'ui hili hono sivi 'o 'ilo 'a e kanisáá, ke ne uesia 'a ho'ó tu'u laveangofua ke to e 'asi a' e kanisá 'o e ngākaú.

Tuku hifo 'a e fakahinohino mei he 'emau uepisaiti.



Peesi tokoni ki he tokotaha mahaki 'i he Facebook

Ko 'emau kulupu Facebook ko ha fakataha'anga fie tokoni mo talitali kakai ia te ke lava ai 'o talatalanoa ki he kanisá 'o e ngākaú mo ho'ó fonongá mo e kakai 'oku nau foua ha ngaahi a'usia tatau. Ko ha kulupu 'oku fakangatangata pē ki hono kau mēpipá, he ko e kau mēmipa pē 'o e kulupú te nau lava 'o sio ki ho'ó ngaahi tohi mo e tali ki ai.

Kau ki ai 'aki ha'ó kumi ki he 'Bowel Cancer New Zealand Patient & Whānau Support Group' 'i he Facebook.

Ngaahi talanoa fekau'aki mo e puke 'a kinautolu kei iiki

'I he ta'u kotoa pē, 'oku laka hake 'i he kakai 'e toko 350 'oku nau si'í hifo 'i he ta'u 50 'oku sivi 'o 'ilo 'oku nau puke 'i he kanisá 'o e ngākaú. 'Oku mau ngāue mālohi ke lahi ange 'a hono 'ilo'í 'oku 'ikai ngata pē 'i he kakai matu'otu'a angé 'a kinautolu 'oku puke 'i he kanisá 'o e ngākaú. Ko kinautolu 'oku 'i he ta'u 20 mo e 30 tupú pea kuo nau sivi 'o 'ilo'í 'oku nau ma'u 'a e kanisáá, ko e tokolahi 'o kinautolu kuo nau vahevahe mai 'a 'enau ngaahi talanoá ke tokoni ke lahi ange 'a hono 'ilo'í 'a hono ma'u ko ia 'e he kanisá 'o e ngākaú 'a e kakai ta'u iiki, ke faka'ai'ai 'a e vave ange hono sivi, pea mo 'oatu ha tokoni ki ha ni'ihī kehe.

Vakai ki he 'emau uepisaiti 'o lau ai fekau'aki mo e kakai 'i he 'emau polokalama tu'uaki Never Too Young awareness.

www.bowelcancernz.org.nz

Ko e kanisā ‘o e ngākaú ‘i he kakai kei iiki angé – me‘a ‘oku mau ‘ilo‘i

Ngaahi Faka‘ilongá

‘Ilo‘i ‘a e ngaahi faka‘ilonga ke siofi, ka ke manatu‘i ‘oku ‘ikai fa‘a ‘i ai ha ngaahi faka‘ilonga ia ki he kanisā ‘o e ngākaú ‘i he ‘ene kamakamatá.

- Toto ‘i he muí (rectal bleeding)
- Ko ha liliu hokohoko ‘i he to‘onga tu‘umama‘ó ‘i ha ngaahi uike lahi
- Vaivai ‘a e totoó (Anaemia)
- Ha fa‘ahinga fefulofulai pe fakafefeka ‘i he keté
- Holo ‘a e mamafa ‘o e sinó ‘o ‘ikai ha ‘uhinga ki ai mo e ongo‘i tā vaivaia

‘Oku fa‘a ‘asi pē mo puli ‘a e ngaahi faka‘ilongá – ka e me‘apangó, ‘e lava ke ‘omai ai heni ha ongo ‘oku fakafiemālie kā ‘oku loi. ‘Oku ‘ikai ke ‘ilo‘i lelei ange ‘e ha taha ke he ‘a ho sinó ka ko koe pē, ko ia ai fanongo ki ai pea kapau ‘oku ‘i ai ha me‘a ‘oku ‘ikai lelei fokotu‘u leva ha ‘apoinimeni ke ke talanoa ai mo ho‘o GP ‘i he taimi pē ko iá.

Sivi

‘I he taimi ‘e ni‘ihi, ‘oku tau fa‘a fanongo ki he talanoa ‘a e kakai kei talavou angé fekau‘aki mo e ngaahi faka‘ilonga ‘oku nau a‘usiá ‘i ha taimi lōloa kimu‘a pea nau toki fakahoko honau sivi. Neongo pē pe ko e hā ho ta‘u motu‘á, ‘oku ‘ikai totonu ke fakahā atu ‘e ho‘o GP ‘oku ke fu‘u kei sí‘i ke ke puke ‘i he kanisā ‘o e ngākaú.

Me‘apangó, ‘oku ‘alu ke tokolahi ange ‘a e kakai sí‘i hifo ‘i he ta‘u 50 ‘oku nau puke ‘i he kanisā ‘o e ngākaú. ‘I Nu‘u Silá ni, ‘oku fakafuofua ki he 10% ‘o e ngaahi sivi fo‘oú ko e kakai kei ta‘u sí‘i ange.

‘Oua na‘a ke tali “oku ke fu‘u kei sí‘i ke ke puke ‘i he kanisā ‘o e ngākaú‘ ‘o fakamatala‘i ‘aki ho‘o ngaahi faka‘ilongá. Kole ki ho‘o GP ke fakafehokotaki atu koe ke fakahoko hao ngaahi sivi lahi ange, pea kapau ‘oku ‘ikai ke fakamaatoato‘i ‘a hono tokangaekina ‘a ho‘o ngaahi hoha‘á kumi ki ha fale‘i mei ha tokotaha kehe.

Ngaahi makatu'unga 'i he fa'unga fakaesinó (genetic)

'Oku fakafuofua ko e 70% 'o e kakai 'oku na'u puke 'i he kanisā 'o e ngākaú 'oku 'ikai ma'u ai ha hisitōlia 'i he fāmīli ki he mahakī.

Neongo eni, 'oku 'ilo'i 'a 'ene fekau'aki mo e hisitōlia fakafāmīli pe tukufakaholó 'i ha meimei 30% 'o e kau mahakī.



Ko hono fakalūkufuá, ko e tokolahi ange 'o e kau mēmīpa 'o ha fāmīli na'e uesia 'e he kanisā 'o e ngākaú, mo 'enau kei si'i ange 'i he taimi na'e sivi 'o 'ilo'i 'oku nau puké, ko e lahi ange ia 'a e faingamālie ke 'i ai 'a 'ene fehokotaki mo e tukufakaholó.

'Oku lahi ha ngaahi tūkunga ki he fa'unga fakaesinó 'oku 'ilo'i 'a 'enau fehokotaki mo e kanisā 'o e ngākaú, kau ki ai 'a e:

- Lynch syndrome (hereditary non-polyposis colorectal cancer)
- Familial adenomatous polyposis (FAP)
- MYH-Associated Polyposis (MAP)

'E lava foki ke toe lahi ange 'a e tu'unga ke tu'u laveangofua ai ha ngaahi mēmīpa kehe ho fāmīli ki he kanisā 'o e ngākaú, pea 'e lava ke 'aonga 'a e fale'i fekau'aki mo e tukufakaholó. Talanoa mo ho'o GP ki ha fale'i fakafō'ituitui mo ha fakafehokotaki kapau 'e fiema'u.

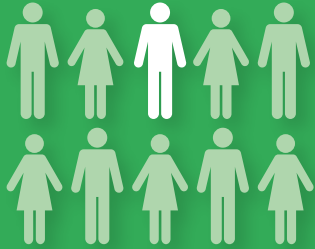
Tō'onga Mo'uí

Neongo 'oku 'ikai ke 'i ai ha kanisā ia 'e lava ke ta'ofi faka'aufuli, 'e lava ke holoki 'a ho'o tu'u lavea ngofua ki he kanisā 'o e ngākaú, pea mo ha'ane toe hoko, 'aki ha'o ma'u ha me'atokoni 'oku fakatupu mo'uī lelei pea mo e fakamālohisino ma'u pē. 'Oku kau 'i he ngaahi liliu faingofua te ke lava 'o fakahokó 'a e ta'ofi 'o e ifi tapaká, fakasi'isi'i 'a e inu kava malohi, ma'u 'a e me'atokoni ngaohi mei he uité (wholegrains) mo e me'akai 'oku high-fibre, faka'ehi'ehi mei he kakano'i manu 'oku lahi hono ngaohi fulufulihí (processed meats) pea fakangatangata mo hono ma'u 'o e kakano'i manu kulokulá (red meat).

Ngaahi Fakamatala Totonú

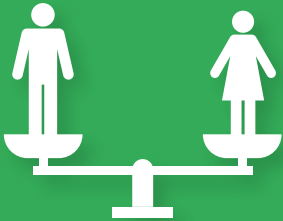


Ko ha ma'uhala
angamaheni: ko e
kanisā 'o e ngākaú ko
ha 'mahaki 'oku mo'ua
ai ha tokotaha kuo
matu'otu'a'.



1 'i he 10

Kakai 'o Nu'u Silá ni kuo sivi 'o 'ilo'i 'oku nau puke 'i he kanisā 'o e ngākaú 'oku nau si'i hifo 'i he ta'u 50.



'Oku 'ikai filifili mānako 'a e kanisā 'o e ngākaú, 'oku ne uesia tatau pē 'a tangata mo fafine.



'Oku vave 'a e tupulaki 'a e kanisā 'o e ngākaú 'iate kinautolu 'oku si'i hifo 'i he ta'u 50 'i he lahi 'o e ngaahi fonua 'o e uēsité.



'Oku 'alu ke lahi ange 'a e puke 'a e kakai lalahi mo kei talavou angé 'i he kanisā 'o e ngākaú.



Ko hoku hingoá ko Sarah

Ko ‘eku talanoá: Na‘á ku ma‘u ‘a e ngaahi faka‘ilongá ‘i ha ta‘u ‘e ua kimu‘a pea toki sivi au ‘o ‘ilo ‘oku ou puké ‘i hoku ta‘u 38. Na‘á ku tukuaki‘i ‘a ‘eku tā vaivaia, fetō‘aki ‘i he to‘onga tu‘u mama‘ó mo e fa‘a fakalélé ki he uesia mei he me‘akai pe tokotoka kovi ‘a e keté.

Na‘a ku fakatokanga‘i ‘a e totó ‘i ha uike ‘e tolu kimu‘a pea u ‘alu ki he toketaá, ‘o faifai pea toki ‘ilo ‘oku ou ‘i he kongā (stage) 3 ‘o e kanisā Upper Rectal.

Na‘e fakahoko hoku faito‘o kimo (chemoradiotherapy) mo ha tafa pea hoko atu ki he kimo FOLFOX, pea mole ai ‘a e malava ke u feitamá. Na‘e pau ke fai hoku tafa ‘o to‘o hoku taunga fanaú (hysterectomy) pea vave ai pē ‘a e ‘ikai teu to e mahaki‘ia fakaefefiné (menopause).

Ko ha taimi faingata‘a ‘eni, ka ko ‘eni kuo u tū‘uta ki he kauvai ‘e tahá ‘o mālohi hoku sinó mo mo‘ui lelei, pea ko e ongoongo fakafiefiá ko ‘eku talitali lelei mo hoku hoá ‘a ‘ema ki‘i tamasi‘i faka‘ofo‘ofa ko Manaia.



Ko hoku hingoá ko Anna

Ko ‘eku talanoá: Ko hono mo‘oni na‘e ‘ikai ke u fenāpasi mo e fakatātā ‘o ha tokotaha ‘oku puke ‘i he kanisaá, ta‘u 32 pē pea ‘ikai ke ‘i ai ha hisitōlia ‘o e kanisaá ‘i he fāmili. Ka, ne laka hake ‘i he ta‘u ‘e ua ‘a ‘eku ma‘u kotoa ‘a e ngaahi faka‘ilongá; kau ai ‘a e mingi ‘o e keté, toto ‘a e tu‘u mama‘ó, si‘isi‘i ‘a e ‘aioné (iron), mole ‘a e u‘á, tā vaivaia.

Na‘e ‘omi kiate au ha ngaahi fo‘i‘akau ‘aione ka na‘e si‘isi‘i pē hono ‘aonga pea na‘e lahi ‘a e fetalanoa‘aki mo ‘eku GP fekau‘aki mo EBS mo e me‘atokoni FODMAP. Na‘a ku monū‘ia he na‘e ‘i ai ‘a ‘eku malu‘i fakafaito‘o fakataautaha (private medical insurance) pea fakafehokotaki ai au ke fakahoko hoku colonoscopy hili ha fale‘i mai ‘e hoku kaungāme‘a.

Hili hono sivi ‘o ‘ilo‘i ‘oku a‘u ‘a e tu‘unga ‘o hoku kanisā ngākau ki he kongā (stage) 3, na‘e fakahoko leva ‘a hoku ngaahi tafa colectomy mo e ileorectal anastomosis, mo ha takai kimo ‘e valu. Na‘e toki hoko ‘a e ta‘u hono nimá ‘a ‘eku hao maí, pea taimi leva ke fakahoko ha fakafiefia mo‘oni!



“Oku mahu‘inga ‘aupito hono ‘ilo‘i tōmu‘á pea ‘oku fa‘a ‘uhinga ia ke malava ai hano faito‘o pe mapule‘i.”

Ko hoku hingoá ko Jonny

Ko ‘eku talanoá: Na’e fa‘a mingi ‘a hoku keté ‘o fetō‘aki ‘a hono lahi ‘i ha vaha‘a taimi. Hili ha māhina ‘e tolu, na‘a ku ‘alu leva ki he toketaá. Na’e fakahā mai ‘e he ngaahi sivi totó na’e vaivai ‘a hoku totó (anaemic), pea hili ha ngaahi sivi lahi ange na’e fokotu‘u leva ‘a e taimi ke fai ai ‘a hoku sivi colonoscopy mo e gastroscopy.

Hili ha ngaahi uike si‘i na’e te‘eki ai pē ke mahino ‘a hoku faito‘ó ‘i he taimi na’e faingata‘a ange ai ‘a e mingi ‘a hoku keté, ko ia na‘a ku hoko ai ko ha keisi ke faito‘o fakavavevave. Na’e fakahoko ‘a hoku sivi colonoscopy mo e gastroscopy ‘i he uike hono hoko, ‘o ‘ilo‘i ai ha fo‘i ngungu senitimita ‘e 6 kuo fakakanisā ‘i hoku ngākau lahi (transverse colon).

Kimu‘a ‘i hono sivi ‘o ‘ilo‘i ‘oku ou puké na’e mālohi ma‘u pē mo mo‘ui lelei ‘a hoku sinó. ‘Oku ou kai lelei, fakamālohisino, tauhi lelei‘i au, na’e ‘ikai ke toe ‘i ai haku mahaki kehe. Na’e hā mei he ngaahi olá ‘a e ‘ikai ke ‘i ai ha fakamo‘oni ‘o ha kau ‘a e kanisā ki hoku tukufakaholó, ‘ikai ha faka‘ilonga

ki ha‘ane fekau‘aki mo e me‘atokoni ‘oku ou ma‘ú. Ta’e amanekina mo‘oni pē. Kuo u feinga ke u loto tau‘atāina mo ‘amanaki lelei pē ki he ngaahi me‘a kotoa ko ‘enī he ‘oku ‘ikai ke u sio au ki ha ‘uhinga ke ‘oua te u fai pehē. ‘Oku ou tui ‘e a‘usia ‘e he tokotaha kotoa pē ha uesia ‘i he kanisā ‘i ha taimi ‘i he‘enau mo‘uí; kapau ‘oku ‘ikai ko kinautolu fakafo‘ituitui ko ha tokotaha ‘oku nau ‘ilo‘i.

Ko e me‘a mahu‘ingá ko hono faka‘ai‘ai ‘o e kakaí ke ‘oua na‘a tukunoa‘i ha fa‘ahinga faka‘ilonga. ‘Alu ‘o sio ki ha toketā, ke sivi.



Bowel Cancer
NEW ZEALAND

PO Box 301517, Albany 0752, Auckland
info@bowelcancernz.org.nz

www.bowelcancernz.org.nz