



Ko te mate pukupuku pūkahukahu te pūtake tuarua o te mate pukupuku i Aotearoa*



3000+

ngā tāngata o Aotearoa ka
whakatauhia he Mate Pukupuku
Whēkau tō rātāu i ia tau.



1200+

ngā tāngata o Aotearoa ka riro i
tēnei mate i ia tau.



Kei Aotearoa tētahi pānga nui rawa
o te Mate Pukupuku Whēkau i te ao
hauāuru. Ahakoa e tino kītea ana i te
taipakeke 50 tau neke atu, ka taea e te
Mate Pukupuku Whēkau te poke i ngā
tāngata ahakoa ngā tau. Ko te mea,
mēnā ka tere kitea, ka taea te Mate
Pukupuku Whēkau te rongoa.

*Ko te mate pukupuku pūkahukahu te pūtake
nui rawa o te mate pukupuku i Aotearoa

E pūmau ana mātau ki te whakaiti i te pānga o te Mate
Pukupuku Whēkau i Aotearoa mā te:

Mōhio • Mātauranga
Tautoko Kaitaunaki • Rangahau



Bowel Cancer
NEW ZEALAND

Me tautoko ā mātau mahi mā te tuku koha ki tā mātau
paetukutuku, mā te pōhi, te imēra mai rānei mō ētahi
mōhiohio. *Ngā mihi.*

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

Ngā mihi ki ō mātau kaitautoko ā-pūtea

SHIT BOX
SAFE HI-VIZ TOILET BOX



plumbingworld

© Bowel Cancer New Zealand 2020



Ka taea te Mate Pukupuku Whēkau te rongoa i roto i ngā āhuatanga neke atu i te **90%** mēnā ka tere kitea

- ✓ Mōhio ki ngā tohumate
- ✓ Whakaitia tō mōrea
- ✓ Ko te tere kitea te ārai pai rawa



Bowel Cancer
NEW ZEALAND

Ka Taea te Ārai • Ka Taea te
Whakamaimoa • Ka Taea te Aukati
bowelcancernz.org.nz







He aha te Mate Pukupuku Whēkau?

Ka taea te Mate Pukupuku Whēkau te uru ki ngā wāhanga katoa o te kōpiro, tongatiko rānei. Ki te waiho noa iho, ka taea te mate pukupuku te hōrapa (metastasis) ki tua atu o te terotero ki ētahi momo whēkau, ā, kātahi ka uaua rawa atu te whakamaimoa.

He aha ngā momo tohumate?

Ka whakamā pea ki te kōrero mō ēnei tohumate engari mēnā kei te pā tonu mai, he taratahi rānei, mēnā he āwangawanga rānei mō te ora o tō whēkau, me haere ki te kite i tō rata.

	Te toto mai i te whēkau.
	He rite tonu, he taratahi rānei te rerekē haere o ngā ritenga whēkau: ka nui ake te haere ki te wharepaku, ka nui ake te kōreke, he tiwewē te hamuti mō te hia wiki, pēnei i te mea kei te kī tonu tō whēkau i muri i te haere ki te wharepaku.
	He taikaha, he tino mamae rawa atu rānei te puku.
	Ka heke te taumaha, ka ngenge, ka ngoikore, ka hēmanawa (ngā tohumate o te mate rino).

Me pēhea taku whakaiti i taku mōrea?

	Me kai i ngā kai tōtika me ngā huawhenua me ngā huarākau maha; me iti te kai mīti whero me ngā mīti kua tukatukahia.
	Me mau ki tētahi taumaha tinana hauora.
	Me ōrite te korikori tinana (kia rima rā i te wiki).
	Me iti, kua rānei e inu waipiro.
	Kaua e kai paipa.
	Me whakamōhio atu ki tō rata mēnā i pāngia tētahi o tō whānau e te Mate Pukupuku Whēkau.



Mā te tōmua o te kite ka pai rawa te rongoā i te mate

Kei te whakaurua haerehia mai te Kaupapa Tātari Whēkau ā-Motu puta noa i Aotearoa. Kāore he utu ki ngā tāne me ngā wāhine pakeke atu i te 60 ki te 74 tau, ā, e whai nei kia ora ngā tāngata mā te kimi i te mate pukupuku whēkau i te wāhanga tōmua e taea ai te whakamaimoa. **Waea atu ki 0800 924 432 mō ētahi atu mōhiohio.**

He aha atu anō ngā huarahi ki ahau?

Mēnā he māharahara ōu mō tō mōrea Mate Pukupuku Whēkau, ka pā mai rānei tētahi o ngā tohumate kei roto i tēnei mātārere, mēnā e pāngia rānei tētahi o tō whānau e te Mate Pukupuku Whēkau, ka taea e koe:

- ✓ Te whakarite hui me tō rata, tō Ngaio Hauora rānei i tēnei rā.
- ✓ Te kōrero ki tō taka rongoā, kaimahi Hauora Hapori Māori/Te Moananui-a-Kiwa rānei.
- ✓ Te haere ki tētahi Unichem, Life Pharmacy rānei ki te kōrero mō te tātari-whaiaro me te hoko i te Tātari Whēkau Kete Whakamātau Aotearoa (mēnā kāore i te pā ki a koe ngā tohumate).*
- ✓ Te haere ki tā mātau paetukutuku **bowelcancerz.org.nz** mō ngā mōhiohio taipitopito me ngā tautoko.



*Mēnā kei te pā mai ngā tohumate ki a koe, me haere ki te kite i tō rata, tō ngaio hauora rānei i tēnei rā tonu.