

E ITU AU VAINĒ I TE
AU RA TĀKITAI E AKARA
AKAPAPU'IA ANA

TE MAKI Ū PU'AROTO:

AKAITI'IA TOOU TURANGA KINO KIA KORE KOE E TU'IA

- 1 Kia matakite koe i te turanga o toou ū me tae koe ki te uki 20 mataiti
- 2 E akaari koe i tetai au turanga tuke te ka tupu ake, ki toou taote
- 3 Akamata'ia te x-ray'anga i toou ū me tae koe ki te uki 40 mataiti
- 4 Kia kite koe i te au turanga kino te ka tupu kia koe.

DON'T BE SHY
BREAST CANCER'S NOT

AURAKA E AKAMA.
KARE THE CANCER O TE U E AKAMA.

1 KIA MATAKITE KOE I TE TURANGA O TOOU Ū ME TAE KOE KI TE UKI 20 MATAITI

Ko te maki ū pu'aroto te maki pu'aroto tupu putuputu ki te iti vaine o Nu Tireni. Ko te maata'anga o te maki ū pu'aroto, e tupu ana te reira ki te vainetini i runga atu i te uki 50 mataiti, ina ra, e tupu katoa ana teia ki te iti vaine māpu (e tetai taime, ki te tanetini), tei raro mai ra to ratou turanga kino no teia e tupu ei. Ko te maata'anga o te aronga tei roko'ia e te maki ū pu'aroto, kare to ratou kopu tangata i tu'ia ana e teia maki kino.

Kia kite meitaki koe i te turanga o toou ū me tae koe ki te uki 20 mataiti, no taau i matau i te kite, ei tauturu ia koe kia kite koe me tupu ake tetai au turanga tuke ki toou ū. E māmā ake te rapakau i te maki ū pu'aroto me kitea vave'ia te reira.

Ka anoano tauturu akamarama ainei koe? Kapiki'ia atu te numero founu **0800 BCNurse** (0800 2268 773)

- 📄 No tetai au tuatua akakitekite akaou mai, atoro'ia atu te roro uira atuitui, www.nzbcf.org.nz
- 📱 No te tuku karere mai kia matou www.facebook.com/NZBreastCancerFoundation
- 📢 Aru'ia mai matou na runga i te **Twitter: @NZBCF**

No tetai au akarakara'anga i te maki ū pu'aroto, akara'ia atu ki runga i te roro uira atuitui www.nzbcf.org.nz/anychanges

2 E AKAARI KOE I TETAI AU TURANGA TUKE TE KA TUPU AKE, KI TOOU TAOTE

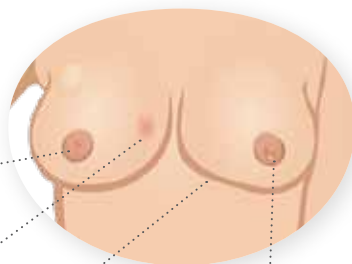
Me ka kite ake koe i tetai au turanga ou tuke, me kore ra, i tetai au turanga tuke takiri i te tu taau i matau i te kite, ua atu e, kua oti toou ū i te x-ray'ia, e akaari koe i te reira tei tupu ki toou taote.

E akapuku ou i raro i te pakiri Me kore ra, e akapetetu'e'anga o te pakiri o te ū, i raro i te kēkē, me kore ra, te ngai o te ivi kaki (collarbone)

Te mamae kino tuke ua ake rai
E mamae te ka tupu ki te ū e kare e akamotu

E turanga tuke tei tupu ki te kōmata ū E turanga ou tei tupu ki te kōmata ū, (kua takauri uuti'ia ki roto), me kore ra, kua akaoki'ia ki roto

Te akakuke'anga o te pakiri Ka tieni te tu o te pakiri o te ū, mei tera ra e, te kara o te pakiri, te au akapuku'anga, te au atuatu'anga, me kore ra, te au akamuramura'anga, me kore ra, te au pakiri marō, te pakiri tei pururu i runga i te kōmata, me kore ra, te pakiri takapini i te kōmata



Te akakuke'anga o te turanga Ka tieni te tu, me kore ra, te maata o te ū

Te tōpatapata'anga te kōmata ū Ka tōpatapata te kōmata ū ma te kore te reira i taomi'ia i tupu ei te tōpatapata

Akara meitaki'ia e, me e au turanga tuke tetai i tupu

Akara meitaki putuputu'ia toou nga ū, kia matau koe i te kite i te turanga o toou ū. Ka kite tetai au vaine i te au akakuke'anga te ka tupu e, e maki ū pu'aroto.

E akara meitaki koe ki mua i te i'o akara e, me e au turanga tuke tei tupu. E tuku koe i toou nga rima ki toou nga tua e rua, me kore ra, ki runga i toou nga kaokao. Taomi'ia toou nga pakui e toou nga poro rima ki mua. Te kimi nei koe e, me e au turanga ou, me kore ra, e au turanga tuke takiri tetai i tupu.

Amirimiri'ia kia kite koe e, me e au turanga tuke tei tupu, ia koe e pa'ra i raro ake i te paipa vai, me kore ra, i roto i te tāpū vai.

Akapateka koe i toou au mangamanga-rima e toru i rotopu, na runga i nga ū e rua. Kia pera katoa koe i te amirimiri'anga i te pakiri i raro ake i toou ivi kaki e to raro ake i toou nga ū, e pera katoa mei rotopu i toou umauma ki toou au ivi kaokao i toou nga tua e rua o toou umauma. E pera katoa, e tuku koe i toou nga rima ki toou nga kaokao, ka taomi pakari ei koe i toou au mangamanga-rima e tae ua atu ki roto i toou nga va kēkē.

Me e au turanga tuke taau ka kite, e aravei atu koe i toou taote no tetai au akara akatinamou akaou'anga kia raveia.

3 AKAMATA'IA TE AU X-RAY'ANGA ME TAE KOE KI TE UKI 40 MATAITI

Te pakari aere atu koe, te maata atura te turanga kino te ka tupu. Ko te x-ray'anga i toou nga ū te ravenga meitaki rava atu e kitea vivivi ia ai e, me kua tupu te maki ū pu'aroto no te mea, ka rauka i teia i te kite vave i te au tiuma (tumours) rikiriki i mua ake ka kitea'ia mai ei te akapuku te ka tupu ake. Te tamanako pakari atu nei te putuputu'anga Foundation e, kia raveia teia akara'anga na roto i te x-ray'anga.

- ❖ **Uki mataiti 40-49:** i te au mataiti tātakitai katoatoa
- ❖ **Uki mataiti 50 tere atu ki runga:** i te au rua mataiti
- ❖ **Uki mataiti 70+:** e komakoma atu koe ki toou taote

E oronga ana te putuputu'anga BreastScreen Aotearoa i te x-ray'anga **te kare koe e tutaki**, no te vaintini uki mataiti 45 ki te 69, i te au rua mataiti. Ko teia porokaramu, no te au vaine kare o ratou turanga maki i kitea'ia, no reira, me e au turanga manamana-ta toou, e akaari koe i te reira ki toou taote. **No te eneroulu'anga, ringi'ia te numero founu 0800 270 200.**

4 KIA KITE KOE I TE TOOU AU TURANGA KINO TE KA TUPU



Ka maata atu toou turanga kino me e:

Akatopa'ia mai toou turanga kino ki raro na roto i te:

	Te kava kona	Te akaiti'anga i taau inu kava kona (akara'ia atu te roto uira atuitui www.nzbcf.org.nz no tetai au tuatua akakitekite akaou mai no teia)
	Te paunu vaito o te kopapa	E mea puapinga kia vai meitaki ua te paunu vaito kopapa, i tena tikai, i muri ake e te tuatua kare e riu toto akaou ana.
	Te rave'anga i te omounu (hormone)	Te tuatua'anga ki toou taote no te rave'anga i te omounu, mei tera ra e, te HRT, te kai vairakau kia kore e nui me pāti mai te uki mataiti 40, kia kore e nui tamariki, me kore ra, kia roa i muri mai ka nui tamariki ei.
	Te noo ua ma te kore e akamatutu	Raveia te akamatutu kopapa mei te 3-5 taime i te au epetoma tātakitai.

Na teia au turanga e akakake i toou au turanga estrogen te ka akamaata atu i te turanga kino e tu'ia ai koe e te maki ū pu'aroto.

E komakoma katoa atu koe ki toou taote no te au turanga kino te ka tupu kia koe te kare e rauka ia koe i te akakuke i te reira au turanga, mei tera ra, i te maki ū pu'aroto o toou kopu tangata, i toou au rapakau'ia anga, me kore ra, toou au radiation i topa ki muri, no toou umauma, i toou meangiti anga.