



THE NEW ZEALAND  
BREAST CANCER  
FOUNDATION

E ITU AU VAINE 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.

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](http://www.nzbcf.org.nz)
- No te tuku karere mai kia matou [www.facebook.com/NZBreastCancerFoundation](http://www.facebook.com/NZBreastCancerFoundation)
- Aru'ia mai matou na runga i te **Twitter: @NZBCF**

**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 vaineitini 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.

No tetai au akarara'anga i te maki ū pu'aroto, akara'ia atu ki runga i te roro uira atuitui [www.nzbcf.org.nz/anychanges](http://www.nzbcf.org.nz/anychanges)

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

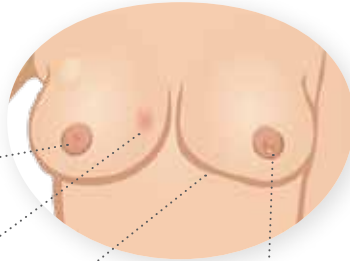
Me ka kite ake koe i tetai au turanga ou tuke, me kore ra, i tetai au turanga tuke takiri i te tu taau i matau i te kite, ua atu e, kua oti toou ū i te x-ray'ia, e akaari koe i te reira tei tupu ki toou taote.

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

**Te mamea kino tuke ua ake rai**  
E mamea 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 akaktuke'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 akamuramuranga'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 akatuke'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 e 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 akatuke'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 pakuivi 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'i 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 viviki 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 tiama (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 vainetini 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:**

	<b>Te kava kona</b>	Te akaiti'anga i taau inu kava kona (akara'ia atu te roro uira atuitui <a href="http://www.nzbcf.org.nz">www.nzbcf.org.nz</a> no tetai au tuatua akakitekite akaou mai no teia)
	<b>Te paunu vaito o te kopapa</b>	E mea puapinga kia vai meitaki ua te paunu vaito kopapa, i tena tikai, i muri ake e te tuatau kare e riu toto akaou ana.
	<b>Te rave'anga i te omounu (hormone)</b>	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.
	<b>Te noo ua ma te kore e akamatutu</b>	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 akatuke 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.