



CANCER ASSOCIATION
OF SOUTH AFRICA

Het jy geweet?

Kankerwaarskuwingstekens (Volwasseenes)

- V** Verandering in vratjies of moesies
- O** Ongewone verdikking of 'n verandering in 'n knop in die bors, nek, armholte of enige ander plek op die liggaam
- O** Ongewone bloeding of afskeidings
- R** Rowe of seerplekke wat nie genees nie
- K** Keelheesheid of hoes wat aanhoudend voorkom
- O** Opmerklieke veranderinge in uriene- of stoelganguitskeiding
- M** Moeite om te sluk of slegte spysvertering

Kankerwaarskuwingstekens (Kinders)

- W** Wit kol in die swart middelgedeelte van die oog
- E** Erge naarheid of braking wat aanhoudend voorkom
- E** Ernstige hoofpyne wat herhalend voorkom gedurende die nag of vroeg soggens, baie keer gepaard met braking
- T** Teenwoordigheid van swelling of aanhoudende pyn in skelet, gewrigte, rug of bene
- V** Verdikking of knoppe op die buik, nek, borskas, bekken of armholtes
- O** Onverklaarbare en aanhoudende gewigsverlies
- O** Oog- of gesigsveranderinge wat skielik voorkom en nie verbeter nie
- R** Repeterende of aanhoudende infeksies
- K** Koors van 'n onbekende oorsprong wat herhalend voorkom
- O** Onverklaarbare of erge kneusplekke, bloeding of veluitslag
- M** Moegheid wat voortduur of opmerklieke bleekheid

Hierdie tekens mag ook aan ander gesondheidsprobleme toegeskryf word, maar indien een of meer van hierdie tekens voortduur, raadpleeg jou geneesheer onverwyld.

Geborg deur

**Neem die voortou
in die stryd teen kanker
in Suid-Afrika**



Wees ingelig - maak slim keuses

Indien jy 'n gebalanseerde leefwyse volg, kan jy die risiko om kanker te kry verminder. KANSA moedig almal aan om die onderstaande 'moets' en 'moenies' te volg:

Moets

- Eet elke dag vars vrugte en groente
- Oefen gereeld
- Drink daaglik vars en skoon water
- Doen gereelde selfondersoeke
- Beskerm jouself teen direkte sonlig

Moenies

- Moenie rook of enige tabakprodukte soos 'hookah'-pype (hubbly bubbly) of e-sigarette gebruik nie
- Moenie meer as een alkoholiese drankie per dag drink nie
- Moenie geprosesseerde kos, gemorskos of voedsel met hoë dierlike vet eet nie
- Moenie baie vleis eet nie (volg hoofsaaklik 'n plantaardige en heelgraan dieët)

Meer oor ons

Die Kankervereniging van Suid-Afrika (KANSA) is baie besorgd oor die hoë voorkoms van kanker in ons land.

KANSA se doel is om die voortou te neem in die geveg teen kanker in Suid-Afrika. Hiervoor word 'n unieke en geïntegreerde diens aan die gemeenskap gebied en aan alle mense wat deur kanker geraak word. As 'n erkende leier in kankernavorsing word wetenskaplike bevindings en kennis aangewend om ons gesondheidsprogramme te rig, en ons ook te laat fokus op ons waghond rol tot voordeel van die gemeenskap.

KANSA het meer as 330 personeellede, 12 000 vrywilligers, 51 kantore en ook 11 tussentuistes in die groot stede waar buitestedelike pasiënte tydens hulle behandeling kan oorbly. KANSA bedryf 'n tolvrye inligtingsdiens by **0800 22 66 22** gedurende werksure en verskaf ook gratis inligting gidse - 'n Praktiese Gids tot Kankerbegeleiding - in Afrikaans, Engels, seSotho en isiZulu.

Ons het vrywilligers nodig om die personeel by te staan in die dienslewering binne al ons gemeenskappe, want kankervoorkoms is besig om te styg. Meer Suid-Afrikaners behoort aktief betrokke te raak in hierdie stryd.

Vir meer inligting, skakel
KANSA tolvry by
0800 22 66 22 of besoek
www.cansa.org.za

