	VORM			Dok. Nr.	BL-S-FM-004
	Gesonde Leefstyle Assessering				
C Weergawe no.	2	Datum geskep	Februarie 2016	Datum om te hernu	November 2018

Hoe hoog is jou risiko om kanker te ontwikkel?


Merk asseblief relevante blokkie x

Ek weet nie	
Laag	
Medium	
Hoog	

Vind uit deur hierdie kankerrisiko tabel vir mans en vroue te voltooi


Wees eerlik met jouself om die korrekte assessering te bekom

No	Hoe gesond is jy?	0	1	2	3	Telling
1	Sal jy sê jou gesondheid oor die algemeen is....	Uitstekend	Goed	Gemiddeld	Swak	
2	Hoe oud is jy tans?	0 - 18	18 - 39	40 - 60	60 / ouer	
3	Rook jy tans sigarette, pyp, snuif of hookah?	Ek rook nie tans nie	2 - 3 keer per week	Ek het baie gerook maar het gedurende die laaste jaar opgehou	Elke dag	
4	As jy ooit gerook het, hoeveel tabak en hoe gereeld het jy per dag gerook (sigarette)?	Nooit	1 - 5 sigarette p / dag	6 - 10 sigarette p / dag	Meer as 15 sigarette p / dag	
5	Vir hoe lank het jy tabak gebruik / sigarette gerook? (jare)	Minder as 1 jaar	1 - 5 jaar	Meer as 5 tot 10 jaar	Meer as 10 jaar	
6	Hoeveel weeg jy tans?	Normale gewig	Meer as 10 kg oorgewig	10 - 20 kg oorgewig	Meer as 20 kg oorgewig	
7	Hoe gereeld eet jy kos wat hoë vesel bevat (p / dag of week)? (Volgraan kos, volgraan graanvlokkies, bone en peulgewasse)	Meer as een keer per dag	Ten minste een keer per dag	Ten minste 4 keer per week	Een of twee keer per week	
8	Ongeveer hoeveel koppies vrugte eet jy per dag of per week? (Een koppie vrugte = een klein vrug, een koppie 100% vrugtesap (onversoet) of ½ koppie droë vrugte)	Drie of meer koppies per dag	Twee koppies per dag	3 - 4 koppies per week	Een of 2 keer per week	
9	Ongeveer hoeveel koppies groente eet jy per dag of per week? (Een koppie = een koppie rou of gekookte)	Drie of meer koppies per dag	Een koppie per dag	3 - 4 koppies weekliks	Een of twee keer per week	

	VORM			Dok. Nr.	BL-S-FM-004
	Gesonde Leefstyle Assessering				
C Weergawe no.	2	Datum geskep	Februarie 2016	Datum om te hernu	November 2018

	groente, 1 koppie 100% groentesap of 2 koppies rou blaargroente)					
10	Hoe gereeld eet jy hoë vet voedsel? (voorbeeld: gebraaide kos, vetterige vleis, verpakte voedsel hoog in vet, peuselhappies, bygevoegde vet soos olie)	Selde of nooit	Minder as 3 dae per week	3 - 5 dae per week	Ten minste een keer per dag	
11	Hoe gereeld eet jy gerookte voedsel, voedsel met 'n hoë soutinhoud of gepekeldes kos?	Selde of nooit	Minder as 3 dae per week	3 - 5 dae per week	Ten minste een keer 'n dag	
12	Hoe gereeld drink jy alkohol?	Ek drink glad nie alkohol nie	1 - 2 keer per week	3 - 4 keer per week	5 of meer keer per week	

No	Gesondheidsverwante Vrae	0	1	2	3	Telling
13	Hoe dikwels het jy iemand om mee te praat wanneer jy alleen voel, depressief is, kwaad is of iemand wat jou help as jy hulp nodig het?	Altyd	Meeste van die tyd	Somtyds	Nooit	
14	Hoe gereeld neem jy deel aan fisiese aktiwiteit om jou hartklop te verhoog? (voorbeeld: vinnig loop, swem, aërobiese oefening, oefenprogram vir ten minste 20 - 30 min)	Meer as 4 dae per week	2 - 4 dae per week	Een keer per week	Nooit	
15	Hoe gereeld slaap jy rustig vir 6 - 8 ure om goed te kan funksioneer in jou werksplek en persoonlike lewe?	Altyd	5 keer per week	2 - 4 keer per week	Selde / Nooit	
16	Hoe gereeld het jy of jou seksmaat/s in die afgelope 12 maande 'n kondoom gebruik tydens seksuele omgang?	Nie van toepassing nie. Ek is in 'n lang termyn vaste verhouding / nie seksueel aktief nie	Altyd	Soms	Selde / Nooit	
17 a	Selfondersoek: Vroue: Doen jy elke maand 'n selfondersoek van jou borste?	Een keer per maand	Elke 6 maande	Een keer per jaar	Nooit	

		VORM			Dok. Nr.	BL-S-FM-004
		Gesonde Leefstyle Assessering				
C Weergawe no.	2	Datum geskep	Februarie 2016	Datum om te hernu	November 2018	

b	Mans: Doen jy elke maand 'n testikulêre selfondersoek?					
18 a	Sifting: Vroue: Wanneer het jy laas 'n Papsmeer gehad?	Eenkeer elke twee jaar	Elke 3 - 5 jaar	Elke 5 - 10 jaar	Nooit	
b	Mans: Wanneer laas het jy 'n PSA-toets ondergaan?					
19	Hoeveel tyd spandeer jy in die son <u>sonder</u> sonskerm met 'n beskermingsfaktor (SPF) van 20 - 50 of <u>sonder</u> ander beskerming (bv hoed)?	Ek smeer altyd sonskerm aan	Die meeste van die tyd	Selde	Nooit	
20	Het jy 'n familiegeskiedenis van kanker? (Moet direkte familieledede wees – vader, moeder, broer, suster, grootouers)	Nooit	Een familielid	2 - 3 familieledede	Meer as 4 naby verwante familieledede	
					Totaal	

Jou risiko om kanker te ontwikkel:

- As die jou totale **risiko-telling 20** is, het jy 'n **lae risiko**; gaan voort om jou lae risiko gedrag te handhaaf.
- As jou totale **risiko-telling tussen 20 en 35** is, het jy 'n **matige risiko**. Verminder jou risiko. *Hoe? – sien onder aan dokument.*
- As jou totale **risiko-telling meer is as 35**, het jy 'n **hoë risiko** om kanker te ontwikkel. Verminder jou risiko. *Hoe? – sien onder aan dokument.*

Dankie vir die voltooiing van hierdie assessering. Persoonlike persepsie oor hoe gesond jy is, is gewoonlik 'n goeie aanduiding om mee te begin.


RIGLYNE: WAT EK MOET DOEN OM MY KANKERRISIKO TE VERMINDER?

Huidige ouderdom

Dit is 'n feit van die lewe dat gesondheid met ouderdom kwyn. Dit is wys om vroeg op die pad van welsyn te begin loop nog voordat enige ernstige siekte jou tref. [Lees meer oor 'n gebalanseerde leefstyl...](#)

Tabak

Om te rook is 'n groot risiko vir jou gesondheid. [Enige vorm van tabak is gevaarlik](#) vir jou gesondheid. Hoe meer jy rook, hoe hoër is jou risiko om kanker, kardiovaskulêre siektes lonsiektes of enige ander siektes te ontwikkel.

		VORM			Dok. Nr.	BL-S-FM-004
		Gesonde Leefstyle Assessering				
C Weergawe no.	2	Datum geskep	Februarie 2016	Datum om te hernu	November 2018	

Daar is geen “veilige” manier om te rook nie, ook nie ‘n “veilige” hoeveelheid sigarette nie. Dit is nie altyd maklik om op te hou rook nie. KANSAs bied gratis hulp aan met die **eKick Butt** program om op te hou rook <http://www.ekickbutt.org.za/>.

Die voordele wanneer jy ophou rook is:

- Binne 2 ure nadat jy ophou rook het, is daar geen nikotien meer in jou bloed nie.
- Binne 6 ure nadat jy ophou rook het, klop jou hart stadiger en sal jy minder uitasem wees.
- Binne 2 dae sal jy beter begin voel en ruik.
- Binne dae sal die opgehoopde slym in jou longe oplos en jy sal begin hoes om daarvan ontslae te raak. Jy sal minder kortasem wees. Jy sal meer energie hê. Jou tande sal witter word.
- Bloedkomponente en selle in die voering van jou longe sal terugkeer na normaal.
- Binne 2 maande sal die bloedvoer na jou ledemate verbeter.
- Binne 5 jaar sal jou risiko vir longkanker gehalveer word.
- Jy sal varser ruik en jou proe- en reuksintuie sal terugkeer.

Liggaamsgewig


Vir mense wat as vetsugtig beskou word (BMI groter of gelyk is aan 30) of mense wat oorgewig is (BMI van 25 tot 29.9) word aanbeveel om gewig te verloor. Selfs ‘n bietjie gewigsverlies (tussen 5 en 10 persent van jou huidige gewig) sal help om jou risiko om kanker te ontwikkel, te verlaag en ander siektes wat verband hou met obesiteit, te keer. Verwys asseblief na die [Gebalanseerde Leefstyl](#) webbladsy vir verdere inligting.

Gesonde dieet

- Eet daagliks ten minste 2 – 3 porsies vars vrugte en groente. Kies en eet ‘n wye verskeidenheid van vrugte. Vrugte en groente bevat noodsaaklike vitamien, minerale en vesel wat kan help om jou teen kroniese siektes te beskerm en wat jou kan help om ‘n gesonde liggaamsgewig te handhaaf.
- Eet ten minste drie porsies groente per dag met ten minste een van hulle ‘n donker groen of oranje groentesoort.
- Verminder vetterige kos. Kies margarien en olies met lae trans-vette. Kanola olie en margarien wat die KANSAs Seël van Herkenning dra, is ‘n Slim Keuse. Beperk jou inname van vetterige vleis en eet eerder vis, bone, lensies en soja. Berei jou kos voor deur dit te stoom of te bak eerder as om jou kos te braai. Moet nooit kookolie ‘n tweede keer gebruik nie.
- Beperk jou inname van sout en vervang dit met vars kruie en speserye. Verminder kos wat te sout is en geprosesseerde voedsel.
- [Lees meer...](#)

Alkohol

[Alkohol](#) en [tabak](#) word gekoppel aan verhoogde risiko van kankers van die mond, keel, strottehoof, stembande, lewer, bors, prostaat, kolon en rektum. KANSAs se aanbeveling is totale onthouding.

	VORM			Dok. Nr.	BL-S-FM-004
	Gesonde Leefstyle Assessering				
C Weergawe no.	2	Datum geskep	Februarie 2016	Datum om te hernu	November 2018

Emosionele welsyn

Om te praat oor hoe jy voel, kan jou help verstaan dat jy nie alleen is nie. As jy met iemand oor jou probleme praat, kry jy meer perspektief. As dit nodig word, gaan praat met 'n professionele praktisyn.

Fisiese aktiwiteit

Meer en meer navorsing bewys dat fisiese aktiwiteit die risiko (voorkoming) van kanker kan verlaag. Oefening behoort daaglik gedoen te word bo en behalwe gewone en alledaagse aktiwiteite. Volwassenes behoort ten minste 30 minute se matige oefening 5 keer per week te doen OF 20 minute se strawwe oefening 3 keer per week. [Lees meer...](#)

Rus en slaap

As jy minder as sewe ure per dag slaap, verhoog jy jou algehele risiko vir kanker.

Reproduktiewe gesondheid

Mense wat in 'n wedersydse monogame verhouding is of wat nie seksueel aktief is nie het 'n lae risiko vir enige seksuele oordraagbare siektes. As jy meer as een seksmaat het, is die keuse om altyd 'n lateks kondoom korrek te gebruik elke keer as jy intiem verkeer, sal jou risiko om 'n seksuele oordraagbare siekte op te doen, aansienlik verlaag en so kan jy virusse wat servikale kanker veroorsaak, voorkom.

Siftingstoetse vir kanker


KANSA stel die volgende voor vir vroue:

Gereelde Papsmere en borsondersoeke kan jou lewe red. Doen elke maand jou eie borsondersoeke 7 tot 10 dae na afloop van jou menstruasieperiode. [Lees meer...](#)

Alle vroue behoort ten minste **elke 3 jaar van die ouderdom van 25 vir 'n Papsmeer te gaan** om enige abnormale selle vroegtydig op te spoor. Vroue kan egter op 'n jonger ouderdom siftingstoetse ondergaan. Vroue wat gebruik maak van die publieke sektor vir siftingstoetse is geregtig om 3 keer per leeftyd 'n gratis Papsmeer te ondergaan. Dit geld vir vroue wat 30 jaar of ouer is of vir 'n toetsing van 'n 10 jaar interval tussen elke smear.

KANSA stel die volgende voor vir mans:

Faktore wat jou risiko om **prostaatkanker** te ontwikkel verhoog, is: ouderdom (na die ouderdom van 50 verhoog die risiko vinnig), 'n swak en onvoldoende dieet (baie rooivleis, hoë vetinname en hoë gebruik van alkohol), gebrek aan oefening en familiegeskiedenis.

		VORM			Dok. Nr.	BL-S-FM-004
		Gesonde Leefstyle Assessering				
C Weergawe no.	2	Datum geskep	Februarie 2016	Datum om te hernu	November 2018	

KANSA se aanbeveling is dat alle mans met 'n **familiegeskiedenis van prostaatkanker vanaf die ouderdom van 40-45 jaarliks moet gaan vir 'n PSA toets**. Alle ander mans behoort hulself **jaarliks vanaf die ouderdom van 50** te laat toets. [Lees meer....](#)

Testikulêre kanker is die mees algemene kanker by jonger mans tussen die ouderdomme van 15 en 39. Alle jong mans behoort elke maand vir **10 minute hul testikels te ondersoek**. So kan hulle in hul eie gesondheid belê. [Lees meer...](#)

Blotstelling aan die son

Beperk jou tyd in die son – veral tussen 10h00 en 15h00 wanneer sonstrale die mees gevaarlikste is. Bedek jou vel deur sonskerm aan al jou blootgestelde vel te smeer. Gebruik 'n breë-spektrum (UVA en UVB) sonskerm met 'n Sonbeskermingsfaktor (SPF) van 'n minimum van 20 - 50 (volgens vel tipe). Smeer sonskerm gereeld aan. [Lees meer...](#)

Familiegeskiedenis

'n Familiegeskiedenis van sekere kankers, veral bors-, ovarium-, kolorektale- en prostaatkanker kan jou risiko verhoog om hierdie kankers te ontwikkel. Persone wat geïdentifiseer is met 'n verhoogde risiko van verskeie kankers wat gebaseer is op hul familiegeskiedenis moet die belangrikheid van die [handhawing van 'n gesonde leefstyl besef](#) en hulle moet baie seker maak dat hulle gereeld siftingstoetse vir kanker ondergaan. [\(meer info hier...\)](#)

WENKE:

- Maak seker jy ken jou liggaam goed; dit sal jou help om dadelik bewus te wees van enige ongewone of vreemde veranderings. [\(Ken die waarskuwingstekens...\)](#)
- Onthou – dit is baie belangrik om enige siektetoestand vroeg te diagnoseer want baie siektes kan met groot sukses behandel word as dit vroegtydig gediagnoseer word. Moenie agteroor sit en hoop dat kwale net sal verdwyn nie. Sekere siektetoestande sal mettertyd erger en erger word en teen die tyd wat jy by 'n dokter kom, kan dit te laat wees om die siekte effektief te behandel.
- Vra gerus altyd vrae oor jou gesondheid en / of kry duidelikheid oor iets wat jy nie verstaan nie. Dit is die enigste manier hoe jy jou gesondheidstoestand beter kan verstaan.
- Gebruik jou vrye tyd om oor siektetoestande in die algemeen te lees en vergroot so jou kennis en insig van gesondheid en siektes.

Vir meer inligting oor kanker in Suid-Afrika kontak:

- Skakel KANSA tolvry 0800 22 66 22
- Besoek ons webwerf www.cansa.org.za
- Kontak jou [naaste KANSA Sorgsentrum](#)

Of maak 'n afspraak met jou mediese voorsiener van gesondheidsorg.