


| | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
|  | | FOROMO | | | Nomoro ya pamperi | BL-S-FM-004 Sesotho |
| | | Bophelo bo phepafetseng | | | | |
| C Version no. | 2 | Letsatsi la galo | Hlakola 2016 | Letsatsi la hu lekola | Pudungwana 2018 | |

Nna o ka ba le tshwaetso ya Kankere? *Tshwaya lebokoso le nepahetseng*


| | |
|-------------|--|
| Ha ke tsebe | |
| Tlase | |
| Mahareng | |
| Hodimo | |

Dipalo:
Toropo moo o dulang:
Mofuta:

Fumana ka ho sebedisa monyetla wa hlahlobo ka disebediswa tsa kankere. (Banna le Basadi)


Bua nnete hore o tle o fumane thuso ha ho hloka-hala

| No | Potso ya tsa bophelo | 0 | 1 | 2 | 3 | Matsh wao |
|----|---|---|------------------------------|--|-------------------------------|-----------|
| 1 | Na o kare bophelo ba hao bo itekanetse..... | Hantle haholo | Hantle | Mahareng | Fokola/tlase | |
| 2 | Dilemo tsa hao di kae? | 0-18 | 18-39 | 40-60 | 60/ho ya hodimo | |
| 3 | Na o tsuba kwae, cigara, peipe, seneifi kapa hookah? | Se ka tsuba ka nako e | Ha bedi kapa ha raro ka beke | Ke tlohetse selemo se fetileng | Ka mehla | |
| 4 | O tsuba dikwae tse kae ka letsatsi? | Hohang | 1 – 5 makgetlo | Makgetlo a fetang 15 | Ke sa tsuba | |
| 5 | O na le dilemo tse kae o tsuba? | Selemo ho ya tlase | Dilemo tse 1 - 5 | Dilemo tse fetang 5 to 10 | Di lemo tse fetang 10 | |
| 6 | Boima ba hao ke bokae ha jwale? | Bo itekanetse | Bo feta 10kg | Mahareng a 10-20kg | >20 kg ho ya hodimo | |
| 7 | O ja dijo tse nang le dithleferetsi ha kae ka letsatsi? (Dijo tse tletseng dithleferetsi le dinawa) | Ho feta hang ka letsatsi | Hang ka letsatsi | Ha ne ka beke | Hang kapa ha bedi ka letsatsi | |
| 8 | O ja dikopi tse kae tsa ditholwana(fruits) ka letsatsi (Kopi e le nngwe ya ditholwana = tholwana e le nngwe e nyane, kopi e le nngwe ya 100% ya moro wa ditholwana(fruits) kappa halofo ya kopi ya ditholwana tse omeletseng) | Kopi tse tharo kapa ho feta ka letsatsi | Kopi tse pedi ka letsatsi | Kopi tse tharo ho isa ho tse nne ka letsatsi | Hang kapa habedi ka beke | |
| 9 | O ja dikopi tse kae tsa dijo tse jalwang ka letsatsi? (Kopi e le nngwe ya dijalwang = kopi e le nngwe ya dijalwang tse tala) | Kopi tse tharo kapa ho feta ka letsatsi | Kopi e le nngwe ka letsatsi | Kopi tse tharo ho isa ho tse nne ka | Hang kapa habedi ka beke | |

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
|  | | FOROMO | | | Nomoro ya pamperi | BL-S-FM-004 Sesotho |
| | | Bophelo bo phepafetseng | | | | |
| C Version no. | 2 | Letsatsi la galo | Hlakola 2016 | Letsatsi la hu lekola | Pudungwana 2018 | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------|--|
| | kappa tse phehilweng, kopi e le nngwe ya 100 % senwamaphodi se entsweng ka dijilwang, kapa dikopi tse pedi tsa dilalo tse tala) | | | letsatsi | | |
| 10 | O ja dijo tse nang le mafura a mangata hakae? (mohlala: dijo tse hadukilweng ka mafura, nama e nonneng, dijo tse pakuweng tse tletseng mafura, snacks, mafura a tshwanang le oli | Ka tshohanyetso kapa hohang | Matsatsi a mararo ho ya tlase ka beke | Matsatsi a mararo ho isa ho a mahlano ka beke | Hang ka letsatsi | |
| 11 | O ja dijo tse besitsweng ha kae dijo tse nang le letswai le lengata, dijo tse ka makotikoting? | Ka tshohanyetso kapa hohang | Matsatsi a mararo ho ya tlase ka beke | Matsatsi a mararo ho isa ho a mahlano ka beke | Hang ka letsatsi | |
| 12 | O nwa jwala hakae? | Ha ke nwe hohang | Hang kapa ha bedi ka beke | Ha raro kapa ha bedi ka beke | H a hlano hoisa hodimo ka beke | |

| No | Dipotso tsa bophelo bo botle | 0 | 1 | 2 | 3 | Matshwao |
|----|---|--|---|---|------------------------------|----------|
| 13 | Ke hakae o na le motho eo o buang le yena ha o le bodutu, o hloname, kgenne kapa o hloka thuso? | Ka dinako tsohle | Hangata | Ka tshohanyetso | Ho hang | |
| 14 | O ikwetlisa ha kae ho thusa ho otlala ha pelo ya hao? (mohlala: ho tsamaya, ho sesa, ho etsa diarobiki, ho ikotlolla ka mmino nako e ka etsang 20 – 30 min) | Matsatsi a mane ho feta ka beke | Matsatsi a mabedi hoisa ho a mane ka beke | Hang ka beke | Ho hang | |
| 15 | Ke ha kae o robalang 6 – 8 dihora hore o kgone ho fihlella ditakatso tsa hao mosebetsing le bophelong ? | Ka dinako tsohle | Ha hlano ka beke | Matsatsi a mabedi hoisa ho a mane ka beke | Ka tshohanyetso kapa ho hang | |
| 16 | Dikgweding tse 12 tse fetileng o itshireletse hakae ha o ya thobalanong le moratuwa wa hao? | Ha ke itshireletse hoba ke na le moratuwa a le mong / ha ke etse thobalano | Ka dinako tsohle | Ka tshohanyetso | Ka tshohanyetso kapa Ho hang | |

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
|  | | FOROMO | | | Nomoro ya pamperi | BL-S-FM-004 Sesotho |
| | | Bophelo bo phepafetseng | | | | |
| C Version no. | 2 | Letsatsi la qalo | Hlakola 2016 | Letsatsi la hu lekola | Pudungwana 2018 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------|---|--|---|---|-----------------|--|
| 17 | a b | Ho ihlahloba Basadi: A na o hlahloba matswele a hao kgwedi le kgwedi? Banna: Ana ngaka ya hao e o hlahlobile mapele(bonna) | Hang dilemong tse pedi hoisa ho tse tharo | Kamehla dilemong tse tharo hoisa ho tse hlano | Kamehla dilemong tse hlano hoisa ho tse leshome | Ho hang | |
| 18 | a b | Banna feela: O qetelletse nebg ho esta teko ya PSA? Basadi: O qetelletse neng ho etsa Pap Smear? | Hang dilemong tse pedi | Kamehla dilemong tse tharo hoisa ho tse hlano | Kamehla dilemong tse hlano hoisa ho tse leshome | Ho hang | |
| 19 | | O qeta nako e kae letsatsing o sa sebedisa sesireletsa letsatsi? | Kamehla ke tshasa kerimi ya ho itshiletsa letsatsing | Ha ngata | Ka tshohany etso | Ho hang | |
| 20 | | Na ebe ho na le motho/batho ba nang le tshwaetso ya kankere lelokong la hao? (e be wa leloko ka madi – ntate, mme, abuti, ausi, ngkono/ntatemoholo) | Ha ayo | A le mong | Ba babedi hoisa ba bararo | Ho feta ba bane | |
| Matshwao kaofela | | | | | | | |

Bofokodi ba ho ba le tshwaetso ya kankere:

- Ha ebe matshwao a hao a fihla ho 20, riski ya hao e tlase; tswela pele ho ipaballa.
- Ha matshwao a hao kaofela a le mahareng a 20-35, riski ya hao e mahareng; theosa riski ya hao. Jwang? – bala ditaba tse tlase).
- Ha riski ya hao e feta 35, riski ya hao e phahame haholo; theosa riski ya hao. Jwang? – bala ditaba tse tlase)


Kgaola o fe mmadi

DIKELETSO TSA HORE KE ETSENG HO FOKOTSA TSHWAETSO YA KANKERE?

Re a leboha ka ho tlatsa foromo ena. Ho itseba hore o phela bophelo bo phepafetseng ke qalo e ntle.

Dilemo tsa jwale

Ke nnete hore bophelo bo botle bo a fokotseha ha dilemo di ntse di ya. Ke bohlale ho qala ka ho ithlokomela pele mahloko a kena.

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
|  | | FOROMO | | | Nomoro ya pamperi | BL-S-FM-004 Sesotho |
| | | Bophelo bo phepafetseng | | | | |
| C Version no. | 2 | Letsatsi la galo | Hlakola 2016 | Letsatsi la hu lekola | Pudungwana 2018 | |

Kwae

Ho tsuba ke riski e kgolo bophelong ba hao. Mefuta ya dikwae kaofela e kotsi bophelong. Ha o ntse o tsuba o eketsa your chances ya ho tshwarwa ke kankere, bohloko ba pelo, bohloko ba matshwafo, le ha e le bohloko bofe kappa bofe. Ha hona hore o ka bolokeha le ha o ka tsuba hanyane feela. Ha ho bonolo ka mehla ho tlohela ho tsuba. CANSA e fana ka thuso ya mahala ka **Kickbutt** porograma ya bona ya ho tlohela ho tsuba.

Melemo ya ho tlohela ho tsuba

- Ka hora tse pedi feela o tlohetse ho tsuba ha ho na nicotine mading a hao.
- Ka dihora tse tsheletseng pelo ya hao e otlala hanyane eke o fellwa ke moya hanyane.
- Ka matsatsi a mabedi o tla ikutlwa o le betere ebile o nkgama hamonate.
- Ha matsatsi a ntse a tsamaya phlegm ya lokoloha matshwafonh ebile o tla e hohlola.
- tla fellwa ke moya hanyane. O tla ba le matla haholo. Meno a hao a tla ba masweu.
- Methapo ya madi matshwafong e tla kgutlela boemong ba yona.
- Ka kgwedi tse pedi phallo ya madi e tla ntlafala.
- Ka dilemo tse hlano risk ya ho tshwarwa ke kankere ya matshwafo e ya fokotseha.
- tla ikutlwa o nkgama ha monate le ditho tsa hao tsa kutlo di tla phela ebile o tla kgona ho utlwa menkgo

Boima ba mmele

Ho batho ba nkuwang ba nonne(BMI e le kgolo ho or e lekana le 30) Kapa bao ba nang le mmele o moholo(BMI ya 25 ho isa ho 29.9) o eletswe ka hore o fokotse mmele. Le ha e le ho fokotsa mmele hanyane feela (pakeng tsa 5 le 10 persente ya boima ba hao motsotsong ona) e tla fokotsa tshwaetso ya hao ya kankere le mahloko a tsamaelanang le ho nona ho feta tekano. Ka kopo sheba pampiri e o eletsang ka bophelo bo itekanetseng (Balanced Lifestyle Guidelines Pamphlet).

Dijo tse matlafatsang

O eletswe ho ja bonyane 2 – 3 kgaolo ya ditholwana le dijilwang ka letsatsi. Kgetha mefuta e fapaneng ya ditholwana. Ditholwana le dijilwang di tletse ka dihaaha mmele, dimenerale, le dithleferetsi tse ka thibelang mmele ho kenwa ke mahloko ebile e ka bebofatsa ho eketsa ha mmele.

E ja ditholwana hararo ka letsatsi ho be le e le nngwe e tala kapa e mmala wa lamunu..


Leka ho tlohela dijo tse mafura. Kgetha botoro ya mafura a tlase le oli. Canola oli le botoro di na le CANSA Seal ya shebo e le khetho e bohlale.(CANSA Seal of Recognition as a Smart Choice.) Fokotsa ho ja nama e mafura , o ka mpa wa ja tlhapi, dinawa, dilentele le disoya..

Pheha dijo tsa hao ka ho di bedisa ka metsi feela. Fokotsa ho hadika ka hara mafura le ho besa nama. Oli e phehileng e se key a sebediswa hape.

Fokotsa letswai dijong ompe o sebedise matswai a tlhaho(herbs). Tlohela dijo tse letswai le tse phehisitsweng.

Jwala

Jwala let kwae Di nkuwa e le tsona tse bakang kankere ya molomo, mmetso, tsela ya ho , ntsha Lents we, kgokgotho, sebetse, letswela, ya bonna, ya maraong.

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
|  | | FOROMO | | | Nomoro ya pamperi | BL-S-FM-004 Sesotho |
| | | Bophelo bo phepafetseng | | | | |
| C Version no. | 2 | Letsatsi la galo | Hlakola 2016 | Letsatsi la hu lekola | Pudungwana 2018 | |

CANSA e eletsa ho tlohela hohang

Honda tiya maikutlong

Ho ntsha maikutlo a hao ho ka o thusa ho eellwa hore ha se wena feela ya ikutlwang ka tesla eo. Ho bua le motho ho ka o thusa ho utlwisisa mathata a hao ha o balatla thuso ho ba tsebang.

How ikwetlisa

Ho na le bopaki bo tsejwang ba hore ho ikwetlisa ho fokotsa bothata ba ho ka ba le tshwaetso ya kankere. Ho kwetlisa mmele ho bohlokwa haholo ebile ho lokelwa ho etswa tsatsi le leng le le leng. Batho ba baholo ba lokelwa ho ikwetlisa nako ya halofo ya hora ka beke, kapa ho ikwetlisa haholo metsotso e mashopedi (20 minutes) hararo ka beke.

Ho phomola le ho robala

Ho robala ka tlase ho dihora tse supileng ho nyolla ho ka ba le tshwaetso ya kankere .

Bophelo/Bohlokwa bo ikatisang

Batho ba babedi ba dumellanang ka tsa thobelano mahareng a bona feela, kapa ba sa etseng thobelano hohang , ha se hangata ba ka tshwaetswang ke mahloko a thobalano .

Ho kgetha ho sebedisa kgohlopo (CONDOM) ka mehla le ka nepo ha o etsa thobalano, ho tla theosa ho ka tshwaetswa ke mahloko. Hoo ho tla thibela dikokwanahloko tse ka bakang kankere

Ho hlahloba kankere

Ho le kola bosadi le matswele kamehla ho ka pholosa bophelo ba hao .Hlahloba matswele a hao kgwedi le kgwedi matsatsi a supileng hoisa ho a leshome ka mora ho ya matsatsing .

CANSA e eletsa ka tse latelang:

Basadi kaofela ba hlahlubuwe bosadi ka mora lemo tse tharo, **ho tloha dilemong tse 25**, ho kgona ho fumana haebe ho na le phoso nako e sa le teng . Le ha ho le jwalo, basadi ba lokela ho hlahlojwa ba sa le tlase dilemong . Basadi ba sebedisang dipetlele tsa mmuso ho hlahlojwa bosadi, ba fuwa monyetla wa ho etsa jwalo makgetlo a mararo feela bophelong ba bona, ho tloha ka dilemo tse 30 ho ya hodimo, tse arohanang ka dilemo tse leshome pakeng tsa hlahlobo e nngwe le e nngwe .


Dintlha tse eketsag ho ata ha kankere ya mapele a bo ntate(prostate):

Dilemo(di ka phakisisa tshwaetso kapelenyana kamora dilmo tse 50). Ho se je hantle(nama e kgubedu e ngata, ho ja mafura a mangata le ho nwa tahi haholo), ho se ikwetlisi le haebe hona le wa leloko ya kileng a ba le tshwaetso .

CANSA e eletsa banna bohle ba nang le baleloko ba kileng ba ba le tshwaetso ya kankere, ho ya etsa teko ya PSA ho ho tloha dilemong tsa 40 - 45 selemo le selemo.

Banna ba bang kaofela ba lokela ho etsa teko hang ka selemo ho tloha ka dilemo tse 50.

Kankere ya mapele ke e tlwaelehileng banneng ba banyane mahareng a dilemo tse 15 le 39.

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
|  | | FOROMO | | | Nomoro ya pamperi | BL-S-FM-004 Sesotho |
| | | Bophelo bo phepafetseng | | | | |
| C Version no. | 2 | Letsatsi la qalo | Hlakola 2016 | Letsatsi la hu lekola | Pudungwana 2018 | |

Banna ba banyane kaofela ba lokelwa ho hlahloba mapele a bona ka metsotso e leshome hang ka kgwedi , e le hona ho tiisetse hore ba phetse hantle.

Ho ba letsatsing

Fokotsa nako ya hoba letsatsing, haholoholo mahareng a hora ya leshome hoseng le ya boraro motsheare ha mahlasedi a letsatsi a le kotsi haholo. Kwahela mmele wa hao o pepeneneng sethibela letsatsi (UVA and UVB) setlolo se nang le thibelo ya letstsi(Sun Protection Factor) (SPF) bonyane 20. Itshase ka setlolo seo kamehla.

Bophelo bo fetileng ba leloko

Leloko le nang le histori ya kankere , haholoholo ya matswele, popelo, kgokgotho, le kankere ya bonna , le atisa ho tshwaetswa ke dikankere tsena. Batho ba bonwang ba ka ba le mefuta ena ya dikankere ho ya ka histori ya bophelo ba lelapa, ba lokela ho tseba bohlokwa ba ho phela maphelo a phepafetseng le ho etsa diteko tsa dikankere kgafetsa.

MAELE

Etsa setswalle se tebileng le mmele wa hao o be o o tsebe ka botlalo; hona ho tla o thusa ho fumana ka potlako ha ho na le phoso kapa ho sa sa tiwaelehang mmeleng wa hao.

- Hopola hore ho bohlokwa ho fumana(bona) tshwaetso e sa qala, hobane mahloko a mangata a alafeha(fofa) ka pele ha a sa qala. O se ke wa dula o nahana hore tse ding tsa dikokwanahloko di tla nyamela, tse ding di ke ke tsa fofa, etlare ka nako eo o batlang thuso , o tla be o sa thusehe (fole)
- Phuthuloha ho batla thuso kamehla hape/kapa batla hlaloso ha o sa tsebe kapa o sa utlwisisi. Ena ke yona tsela eo o tla tsebang tsa bophelo bo botle ka botlalo.
- Ho bala o iketlile ka tsa bophelo bo botle ka kakaretso ke ntho e ntle ho eketsa tsebo ya hao ya bophelo ka kakaretso.

Ha o batla ho tseba ho feta ka kankere mona Afrika Borwa letsetse CANSA Mohala: (0800 226 622)

Kapa e ya ho website www.cansa.org.za, kapa letsetse CANSA Care Centre e pela moo o dulang, kapa ditsebi tse eletsang ka tsa bophelo bo botle moo o dulang .