

رسائل أمل ومساندة

Messages of hope and support

Arabic | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Breast Cancer Network Australia (BCNA) تمثل الأشخاص الذين يعانون من سرطان الثدي في جميع أنحاء أستراليا. لقد تحدثنا إلى النساء المصابات بسرطان الثدي من خلفيات ثقافية مختلفة، وهنّ يردن أن تعرفي أن هناك أملاً وأن معظم النساء يقين على قيد الحياة ونجون من سرطان الثدي.

السرطان ليس حكماً
بالإعدام - انه ليس رهيباً
كما تتصورون. حافظوا على
الأمل. - Anh

من الطبيعي أن تشعرى بالصدمة والخوف عندما يقال لك
بانك مصابة بسرطان الثدي.

يشعر العديد من الناس بالقلق حول ما إذا كان السرطان
سوف يزول، أو إذا كان سوف يعود في وقت لاحق.

Breast Cancer Network Australia (BCNA) represents people with breast cancer across Australia. We spoke to women with breast cancer from different cultural backgrounds. They want you to know that there is hope and that most women survive breast cancer.

Cancer is not a death sentence – it's not as terrible as you might imagine. Have hope.
- Anh

It is natural to feel shocked and scared when you are told you have breast cancer.

Many people worry about whether the cancer will go away, or if it will come back later.

About us

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for all people affected by breast cancer in Australia. We provide a range of free resources, including the *My Journey Kit* for women with early breast cancer and *Hope & Hurdles* for women with secondary breast cancer. Our free quarterly magazine, *The Beacon*, includes stories from people sharing their experiences, as well as information on a wide range of breast cancer issues. We welcome and celebrate the diversity of our members.

Visit our website www.bcna.org.au for more information or to connect with others through BCNA's online network.

من نحن

رابطة سرطان الثدي أستراليا Breast Cancer Network Australia (BCNA) هي المنظمة الكبرى لجميع الأشخاص المتضررين من سرطان الثدي في أستراليا. نحن نقدم مجموعة واسعة من الموارد المجانية، بما في ذلك 'My Journey Kit' 'مفكرة رحلتى' للنساء المصابات بسرطان الثدي المبكر ومجموعة Hope & Hurdles (أمل وحواجز) للنساء المصابات بسرطان الثدي الثانوي. ولدينا مجلة فصلية حرة The Beacon 'المنارة'، وتشمل قصص من الناس يتشاطرون تجاربهم والمعلومات حول باقة واسعة من مواضيع سرطان الثدي. إننا نرحب ونقدّر جداً تنوع أعضاء المنظمة.

للحصول على مزيد من المعلومات أو للتواصل مع الآخرين من خلال رابطة BCNA على الإنترنت، راجعوا موقعنا www.bcna.org.au

في أستراليا، معظم النساء يبقين على قيد الحياة بعد الإصابة بسرطان الثدي، فقد أصبح علاج سرطان الثدي أفضل بكثير الآن مما كان عليه في الماضي، والمزيد من النساء يعشن حياة صحية طويلة بعد سرطان الثدي. أستراليا لديها واحد من أعلى معدلات البقاء على قيد الحياة في العالم. مقابل كل 10 نساء اللواتي يتم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي، 9 منهم سوف تزال على قيد الحياة بعد 5 سنوات، ومعظم النساء تتعافى ولا يعود سرطان الثدي.

عندما تم تشخيصي لأول مرة، لم يكن لدي أي فكرة عما كان سيحدث. التشجيع (من الأطباء) هو المهم، لكننا قد لا نصدقهم. حتى لو كان الطبيب يقول 'سوف تكوني على ما يرام'، ستجدين صعوبة في التصديق. إذا كان هناك امرأة أخرى نجت تستطيعين أن تلتقي بها، فذلك يساعدك. يمكن للمرأة أن تعطيك المزيد من الثقة. – Hong

ظننت أنني سأموت، كنت متضايقة جداً؛ كان لدي أطفال وأم مسنة. التحدث مع نساء أخريات في لغتي قد ساعدني كثيراً. – Lin

قد قالت لنا النساء بأنه من المهم جداً أن نتذكر أن معظم النساء في أستراليا ينجين من سرطان الثدي. معرفة ذلك قد تساعدك على مواجهة الأيام الصعبة.

بالنسبة لي، أود أن أقول للنساء، لا تستسلمن. حاربينه. جدن القوة من أنفسكن. لو لم يكن لدي هذه القوة، لا طبيب، لا صديق، لا شيء كان يمكن أن يساعدني. – Carla

In Australia, most women survive breast cancer. Treatment for breast cancer is much better now than it was in the past and more and more women are living long and healthy lives after breast cancer. Australia has one of the highest survival rates in the world. For every 10 women who are diagnosed with breast cancer, 9 of them will still be alive after 5 years. Most women recover and the breast cancer does not come back.

When I was first diagnosed, I had no idea what was going to happen. The encouragement (from doctors) is important, but we might not believe it. Even if the doctor says 'you will be fine', you still find it hard to believe. If there is another woman who you can see who has survived, it helps. Women can give you more confidence. – Hong

I thought I was going to die, I was very stressed; I had children and an elderly mother. Talking to other women in my language has helped me a lot. – Lin

Women have told us that it is very important to be reminded that most women in Australia survive breast cancer. Knowing this might help you to get through the difficult days.

For me, I would say to women, not give up. To fight it and fight it. To find strength within themselves. If I didn't have this strength, no doctor, no friend, nothing could have helped me. – Carla

في بعض المجتمعات، يتحدث الناس عن مرض السرطان على أنه 'المرض الرديء'، 'الكارما الرديئة' أو 'حكم الإعدام'. بعض النساء يشعرن بالخوف من إخبار الآخرين عن إصابتهن بالسرطان، مما يمكن أن يجعلهن يشعرن بالوحدة. قد يتجنب بعض الناس رؤيتكن أو الحديث عن السرطان، لأنهم إما لا يفهمون أو لأنهم خائفون. بعض الناس يعتقدون أن السرطان يمكن أن ينتقل من شخص لآخر (معدٍ). هذا ليس صحيحاً. لا يمكن أن ينتقل السرطان من شخص لآخر. (السرطان ليس معدياً).

(الناس في مجتمعنا) يخافون من تسمية المرض. ولكني لا أستطيع أن أقول
لنفسي بأنني مصابة بـ 'المرض الرديء'. فهذا لا يساعدني، بل يجب أن
أقول، 'لقد تم تشخيصي بالإصابة بسرطان الثدي'. – Anastasia

واحدة من أكبر التحديات التي تواجه جاليتي هي معالجة المحرمات وخوف
الناس من الحديث عن السرطان. – A'ishah

السرطان ليس شيئاً يسببه الناس لأنفسهم. معظم الوقت لا يعرفون ما هو سبب
سرطان الثدي. يمكن أن يكون من الصعب عدم معرفة سبب السرطان. نحن نعلم
أن أهم الأشياء التي تجعل احتمال الإصابة بسرطان الثدي أقوى هي كون الشخص
امرأة مع التقدم في السن. لا يمكننا تغيير هذه الأشياء.

كان أصدقائي داعمين جداً لي. ولكن أمي كان لها رد فعل مختلف عن صديقاتها.
بعضهم كان يقول: 'لماذا تخبرين الناس؟' – Gina

In some communities, people talk about cancer as 'the bad disease', 'bad karma' or a 'death sentence'. Some women feel scared to tell others about their cancer. This can make them feel alone. Some people may avoid seeing you or talking about the cancer. This could be because they do not understand or are scared. Some people think that cancer can be passed on from one person to another (contagious). This is not true. Cancer cannot be passed on from one person to another. (Cancer is not contagious).

(People in our community) are scared to name the disease. But I can't tell myself I had the 'bad disease'. That doesn't help me. I have to say, 'I have been diagnosed with breast cancer'. – Anastasia

One of the biggest challenges for my community is to address the taboo and fear that people have in talking about cancer. – A'ishah

Cancer is not something that people cause themselves. Most of the time we don't know what causes breast cancer. It can be hard not knowing what caused the cancer. We know that the main things that make the chance of getting breast cancer higher are being a woman and getting older. We cannot change these things.

My friends have been so supportive. But mum has had a different reaction from her friends. Some of them have been saying, 'Why are you telling people?' – Gina

تقلق بعض النساء من أن بناتهن قد يصبين بسرطان الثدي في المستقبل.

في مجتمعنا نحن لا نريد التحدث عن ذلك لأنه لا يوجد أحد يطلب الزواج من بناتنا إذا تحدثنا عن الموضوع. – Fatimah

من الطبيعي أن تقلقي حول هذا الموضوع. حتى الآن، نحن نعلم أن أكثر من 9 من أصل 10 سرطانات الثدي ليس لها علاقة بتاريخ العائلة الصحي. وإذا كنت قلقة من أن سرطان الثدي متوارث في عائلتك، تحدثي مع طبيبك حول الموضوع. فإذا كان يبدو أن هناك تاريخ قوي، على سبيل المثال، إذا كان لديك عدد من الأقارب من نفس الجانب من الأسرة الذين كانوا أيضاً مصابين بسرطان الثدي، قد يحيلك طبيبك إلى مركز السرطان العائلي، حيث يتم:

- سؤالك عن الأشخاص الآخرين في عائلتك الذين أصيبوا بسرطان الثدي
- الحديث عن احتمالات انتقاله وراثياً في الأسرة
- التحدث معك حول ما يمكنك القيام به بعد ذلك.

في الأسابيع الأولى من إخبارك بانك مصابة بسرطان الثدي، وخلال فترة العلاج، يقول العديد من النساء إنه من الصعب تذكر الكثير من المعلومات.

بسبب الخوف، كنت قد نسيت نصف المعلومات. – Kim

عندما قال لي الطبيب بإنني مصابة بسرطان الثدي تخدّرت. لم أفعل شيئاً سوى أنني وقفت وحدّقت في وجهه. عندما عدت إلى المنزل، كنت غاضبة جداً. لم يمكن بوسعي أن أصدّق ماذا ينتظرني. – Eleni

Some women worry that their daughters may get breast cancer in the future.

In our community, we don't want to talk about it because no one's going to marry our daughters if we talk about it.
– Fatimah

It's natural to worry about this. Yet, we know that more than 9 out of 10 breast cancers have nothing to do with family history. If you are worried that breast cancer runs in your family, speak to your doctor about it. If there seems to be a strong history, for example, if you have a number of close relatives on the same side of the family who also have had breast cancer, your doctor may send you to a Family Cancer Centre. There they will:

- ask you about other people in your family who have had breast cancer
- talk about the chances of it running in the family
- speak with you about what you can do next.

In the first weeks of being told you have breast cancer, and during treatment, many women say it is hard to take in a lot of information.

Because of the fear, you forget half of the information.
– Kim

When the doctor told me I had breast cancer, I went numb. I just stood there and stared at him. When I went home, I just couldn't believe what lay in front of me. – Eleni

عندما تكوني مستعدة، تحدثي مع طبيبك أو ممرضة واطلبي منهم أن يعطوك المعلومات التي تحتاجينها. عند تحديد موعد للتحدث معهم، يمكنك أن تطلبي وجود مترجم. يستطيع المترجمون شرح المصطلحات الطبية والمعلومات المعقدة الأخرى في لغتك، بطريقة أسهل للفهم.

ويُستحسن اصطحاب أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء لك في مواعيدك لدعمك معنوياً. ويمكنهم طرح الأسئلة نيابة عنك وتدوين الملاحظات حول ما يقوله لك الأطباء.

كنت سعيدة جداً من الطاقم الطبي. اجتماع تخطيط العلاج، والاجتماع التثقيفي - كل ذلك جرى مع مترجم. - Layla

فمن المهم الإستعانة بمترجم ... أولادنا ليسوا دائماً معنا في الموعد، وهم مشغولون جداً. - Jacinta

يمكنك أيضاً الحصول على المعلومات من مجلس مكافحة السرطان the Cancer Council حيث يوجد ممرضات يستطعن التحدث معك عبر الهاتف. إذا كنت بحاجة إلى مترجم، يمكن تأمين خدمة الترجمة عبر الهاتف، وتتوافر أيضاً لدى المجلس معلومات بلغتك. اتصلي بـ the Cancer Council على الرقم 13 11 20. إذا كنت بحاجة لمترجم اتصلي بالرقم 13 14 50.

The Cancer Council NSW لديها موقع على شبكة الانترنت متعدد اللغات يستطيع الناس من أي ولاية أن يستعينوا به: www.cancercouncil.com.au

When you are ready, speak with your doctor or nurse and ask them to give you the information you need. When making an appointment to speak with them, **you can ask for an interpreter to be there**. Interpreters can explain medical terms and other complicated information in your own language, in a way that is easier to understand.

It can also be a good idea to take a family member or friend to your appointments to support you. They can ask questions for you and write notes about what the doctors say.

I was very happy with the medical staff. The treatment planning meeting, the education meeting – all done with an interpreter. – Layla

It is important to get an interpreter ... We haven't got our children there with us all the time, our children are very busy. – Jacinta

You can also get information from the Cancer Council. They have nurses who can speak with you over the phone. If you need an interpreter, they can organise an interpreter over the phone. They may also have written information in your language. Phone the Cancer Council on **13 11 20** or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

The Cancer Council NSW also has a multilingual website that people from any state can use: www.cancercouncil.com.au

بينما يلجأ كثير من الناس إلى العائلة والأصدقاء لمساعدتهم خلال هذا الوقت، قد يكون من الصعب الحديث عن كل مخاوفك، إذ إنك لا تريد أن تقلقهم.

عندما يضرب السرطان، نعتقد أننا ذاهبون للموت. لكننا لا نريد أن نتحدث مع أطفالنا وعائلاتنا عن خوفنا. – Zafirah

يقول العديد من النساء أن التحدث مع نساء أخريات تعرّضن لسرطان الثدي يساعدهنّ.

لذلك عندما أصبت بسرطان الثدي اعتقدت أن حياتي قصيرة، لقد فقدت كل شيء، ولكن بعد ذلك فكّرت بأن إمكانية الحديث مع النساء اللاتي مررن بتجربة الإصابة بسرطان الثدي تتيح لنا فرصة تبادل الخبرات ويمكننا أن نقول لهن: 'هناك مستقبل، وهناك بعض المساعدة.' – Hong

يمكنك الحصول على الدعم الروحي والعاطفي من الناس الذين يتحدثون معهم، ولكن أعتقد يجب أن تتلقي المعلومات حول العلاج من المهنيين الصحيين. – Sevi

ويقول العديد من النساء أيضا أن الانضمام إلى مجموعة دعم، أو التحدث مع الشخص الذي أصيب بسرطان الثدي، يمكن أن يساعد. هناك متطوعون مصابون بالسرطان ويتكلمون لغات أخرى. قد يكون لدى The Cancer Council أيضا معلومات عن مجموعات دعم قريبة منك.

أهم شيء تعلمته من the Cancer Council هو ماهية السرطان، ماذا يحدث خلال فترة العلاج ونوع الأسئلة التي نطرحها على الطبيب. كما عزّفوني بمتطوعة مرّت بهذه التجربة. – Mary

While many people turn to family and friends for help during this time, it may be hard to talk about all of your fears, as you may not want to worry them.

When cancer hits, we think we are going to die. But we don't want to talk to our children, our families about the fear. – Zafirah

Many women say that it helps to talk with other women who have had breast cancer.

So when I had breast cancer I thought that my life was short, I lost everything, but then I think that if you could have a good talk with women who have experience with breast cancer then we can share the experience and we can tell them, 'There is a future, there is some help'. – Hong

You can get spiritual and emotional support from people who have been through it but I think the treatment information should come from health professionals. – Sevi

Many women also say that joining a support group, or speaking with a person who has had breast cancer, can help. The Cancer Council has volunteers who have had cancer and who speak other languages. The Cancer Council might also have information on support groups near you.

The most important thing I learnt from the Cancer Council is what cancer is, what will happen during treatment, and what questions to ask your doctor. They also set me up with a volunteer who has been through it. – Mary

عندما نواجه التشخيص، نكون خائفين جداً ومشوشين، وعلقتنا متجمداً ...
ذكري أختي بالبحث عن منظمة دعم. فتحدثت مع ثلاث نساء ناجيات من
المرض وقد ساعدني ذلك بشكل عظيم. – Xiang

من الشائع أن تشعر النساء المصابات بسرطان الثدي بالحزن لبعض الوقت.
ولكن إذا كنت تشعرين بالحزن، والقلق أو الاكتئاب العميق معظم الأوقات،
فتحدثي إلى مرشد يمكن أن يساعدك. هناك مرشدون يتكلمون العربية، وقد
تكوني قادرة على الحصول على بعض، أو كل، تكلفة التحدث مع مرشد أو
طبيب نفسي من ميديكير. تحدثي إلى طبيبك أو الممرضة حول هذا الموضوع.

التحدث إلى المرشدة حقاً غير حياتي. لقد كاد الهمة بيلبل أفكاري، كمرتك يدور
ويدور، وكان الإرشاد النفسي حقاً رائعاً وساعدني بالفعل. – Gina

الاعتناء بنفسك أثناء العلاج وبعده مهم جداً. قد تجدين بانك متعبة، حتى بعد مرور
عدة أشهر بعد العلاج. قد يكون لديك أعراض أخرى: تساقط الشعر أو الشعور
بالغثيان بعد بعض العلاجات الكيميائية على سبيل المثال.

هناك الكثير من الناس الذين سيشاركوا في رعايتك في المستشفى حيث تتلقين
العلاج. ويمكن أن يشمل هؤلاء الأطباء والممرضين وأخصائيي التغذية
والأخصائيين الاجتماعيين وأخصائيي العلاج الطبيعي. يمكن أن يساعدوك على
التعامل مع الآثار الجسدية والعاطفية الناجمة عن علاج السرطان. يمكنهم تقديم
معلومات ودعم وإعلامك أين يمكنك الحصول على مزيد من المساعدة.

لقد جاء السرطان. الفترة الأولى تشعرين وكأنك في مكان مظلم ولكن
بعد ذلك تسيرين إلى الأمام. ركزي على مساعدة نفسك - أي شيء يعينك
يكون جيداً. – Lorenza

*When we face the diagnosis, we are so scared and
confused, our minds are empty ... My sister reminded me
to look for a support organisation. I spoke with three other
survivors and this helped me enormously. – Xiang*

It is common for women with breast cancer to feel sad some of
the time. However, if you feel sad, worried or depressed a lot of
the time, talking to a counsellor can help. There are counsellors
who speak your language. You may be able to get some, or all,
of the cost of speaking with a counsellor or psychologist back
through Medicare. Speak to your doctor or nurse about this.

*Going to counselling really changed my life. I used to have
a monkey in my head, going around and around, and the
counselling was really marvellous, it really helped. – Gina*

Looking after yourself during and after treatment is very
important. You may find you feel tired, even many months after
treatment. You may have other symptoms: your hair may fall
out or you may feel sick after some chemotherapy treatments
for example.

There are many people who will be involved in your care at the
hospital where you are having treatment. These may include
doctors, nurses, dietitians, social workers and physiotherapists.
They can help you manage the physical and emotional effects
of having cancer treatment. They can give you information and
support and they can tell you where you can get more help.

*Cancer has come. The first period you are in a dark place
but then you start to go through it. Concentrate on helping
yourself – anything that helps you is good. – Lorenza*

ليس هناك عيب في الحديث عندما تحتاجين إليه وطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء. قد تحتاجين مساعدة في الأعمال المنزلية أو في رعاية الأطفال الصغار. فإتاحة المجال أمام أحبائك لمساعدتك تجعلهم يشعرون بأنهم مفيدون. أحياناً يلجأ الناس إلى إيمانهم بالله ليمدّهم بالقوة.

عندما قيل لي بإني مصابة بالسرطان، لم أشعر بالخوف، لم أكن أشعر بالأسف –
أشعر بأن الله قد أعطاني الشجاعة وساعدني على التحمّل. لقد وجدت قوة
في نفسي لم أكن أعرف أنها موجودة. – Sophia

كل إنسان مختلف عن الآخر وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع الأمر في هذا الوقت العصيب. فاسمحي لنفسك أن تفعلي ما تريه صحيحاً.

أنا أعيش. أنا أفعل أفضل ما في وسعي لتحسين نوعية حياتي قدر ما
أمكنني، وأفعل ذلك لنفسي. – Georgia

كان ينتابني الخوف وشعرت وكأنني في الظلام. استغرق الأمر وقتاً،
ولكنني خرجت من هذه الحالة. – Rosa

There is no shame in speaking about what you need, and asking for help from family and friends. You may need help with housework or looking after young children. The chance to help you can make your loved ones feel as if they are being useful. Sometimes people turn to their faith for strength.

*When I was told I had cancer, I didn't feel scared, I didn't feel sorry – I feel God gave me courage. He helped me to cope. I found strength in me that I didn't know I had.
– Sophia*

Everyone is different. There is no right or wrong way to cope at this difficult time. Allow yourself to do what feels right for you.

I am living. I am doing the best I can to make my life the best quality life I can. I am doing it for me. – Georgia

I had fear. I felt like I was in the dark. It took time, but I came out of it. – Rosa

More information

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for Australians affected by breast cancer. We have more information about breast cancer in a number of languages, including English.

Phone BCNA on **1800 500 258**

If you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

Visit our website **www.bcna.org.au**

مزيد من المعلومات

المنظمة الرئيسية هي Breast Cancer Network Australia (BCNA) للاستراتيجيين المتضررين من سرطان الثدي. لدينا المزيد من المعلومات حول سرطان الثدي في عدد من اللغات، منها الانكليزية.

اتصلوا بـ BCNA على الرقم 1800 500 258
إذا كنتم بحاجة إلى مترجم، اتصلوا بالرقم 13 14 50.

راجعوا موقعنا على الإنترنت **www.bcna.org.au**

Breast
Cancer
Network
Australia



sussan

Breast Cancer Network Australia
acknowledges the assistance of
Sussan in producing this booklet.