

# Informazioni utili

Support that may help



Italian | English

Breast  
Cancer  
Network  
Australia



## Chi siamo

Breast Cancer Network Australia (BCNA) è l'associazione di riferimento per tutte le persone che sono affette da cancro della mammella in Australia. Forniamo una serie di risorse gratuite, compreso il *My Journey Kit* (Kit 'Il mio viaggio') per le donne con cancro della mammella allo stadio iniziale e *Hope & Hurdles* (Speranze e ostacoli) per le donne con cancro metastatico della mammella. La nostra rivista trimestrale *The Beacon* contiene esperienze personali e diverse informazioni riguardanti le questioni legate al cancro della mammella. Accogliamo con favore la diversità e l'unicità dei nostri membri.

Vai sul nostro sito web [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au) per maggiori informazioni o per metterti in contatto con altre persone, attraverso la rete online di BCNA.

## 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](http://www.bcna.org.au) for more information or to connect with others through BCNA's online network.

Non solo il cancro della mammella va a intaccare la tua salute, ma rende anche la vita di tutti i giorni più difficile. Mentre ti stai sottoponendo ai trattamenti, potresti non sentirti abbastanza bene per fare ciò che prima facevi normalmente per te e per gli altri. Quando incorrono in cancro della mammella, molte pazienti iniziano a preoccuparsi non solo per la propria salute, ma anche per la famiglia e per il denaro.

Breast cancer not only affects your health, it can also make everyday life more difficult. While you are having treatment, you may not feel well enough to do the things you normally do for yourself or for others. Many women worry about their health, their family and money when they have breast cancer.

## In questo opuscolo In this booklet

Sussidi economici Money	5
Protesi mammarie esterne Breast prostheses	7
Parrucche Wigs	11
Cura della pelle, dei capelli e trucco Skin care, hair care and make-up	11
Confrontarsi con altre donne Speaking with other women	13
Psicoterapia Counselling	15
Spostamenti per i trattamenti Travel for treatment	17
Aiuto domestico Home help	19
Recarsi all'estero Travelling overseas	19
Servizi locali Local services	19
Maggiori informazioni More information	20

Breast Cancer Network Australia (BCNA) encourages women to look after themselves and to ask family members and friends for help. Some women find this hard to do when they are usually the ones who are looking after others.

*I cannot look after myself until I understand who is going to take the children to school, who is going to clean the house. When that is organised I can start to think about my own health. – Le*

This booklet tells you about some of the organisations that can help you with money and other things that you might need. Your nurse or social worker can also help you to find out about some of these things.

Breast Cancer Network Australia (BCNA) invita le donne a prendersi cura di se stesse e a chiedere aiuto ai propri familiari e amici, cosa che alcune pazienti trovano davvero difficile, essendo loro stesse quelle che normalmente si occupano degli altri.

*Non riesco a occuparmi di me stessa finché non so chi porterà i bimbi a scuola, chi pulirà la casa. Quando riusciremo a organizzarci, potrò pensare anche alla mia salute. – Le*

Il presente opuscolo indica alcuni degli enti a cui rivolgersi per un aiuto economico o di altra natura. Chiedi anche al tuo infermiere o all'assistente sociale per maggiori informazioni a riguardo.

## Money

If you have a low income or are unable to work because you have breast cancer, you may be able to get payments from Centrelink.

Talk to Centrelink or a social worker at the hospital where you are getting treatment as early as possible. If you are eligible to receive payments it may take time for the money to be given to you.



### Where to get help

For more information about Centrelink payments, visit the Centrelink website:

[www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au)

Click on the tab at the top of the page for your language or phone **13 12 02** to speak to someone in your language.

*When I had the operation, my husband stayed home for five weeks. We had young children. It was very hard for us financially. – Juan*

## Sussidi economici

Se rientri in una fascia di basso reddito, o se non sei in grado di lavorare a causa del cancro alla mammella, potresti aver diritto a dei sussidi economici da parte di Centrelink.

Rivolgiti a Centrelink o a un assistente sociale dell'ospedale in cui ti stai sottoponendo ai trattamenti il prima possibile. Qualora avessi diritto ai sussidi, potrebbe volerci del tempo prima che tu riceva quei contributi.



### A chi rivolgersi

Per maggiori informazioni sui sussidi da parte di Centrelink, vai sul sito web di Centrelink:

[www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au)

Seleziona la tua lingua all'inizio della pagina o chiama il numero **13 12 02** per parlare nella tua lingua con qualcuno.

*Quando ho avuto l'operazione, mio marito è rimasto a casa per 5 settimane. Avevamo figli piccoli. È stata molto dura economicamente. – Juan*

## Breast prostheses

A breast prosthesis is something that can be worn inside your bra to give you the shape of a breast. After surgery, you might find that wearing a breast prosthesis helps you to feel more confident. Some women do not wear a breast prosthesis. It is up to you.

### Soft form prostheses

A soft form prosthesis is a soft padded pillow that can be worn inside your bra in the days and weeks after a mastectomy. They come in different sizes.

#### **i** Where to get help

BCNA has a *My Care Kit* that you can get for free after breast cancer surgery. The *My Care Kit* contains a bra and a soft form prosthesis.

To find out more about the *My Care Kit* visit BCNA's website: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

Your breast care nurse can order you a *My Care Kit* with a bra and soft form from BCNA. If you don't have a breast care nurse, you can phone BCNA on **1800 500 258**.

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

## Protesi mammarie esterne (breast prostheses)

La protesi mammaria esterna va indossata sotto il reggiseno per conferire la tipica forma al seno. Dopo aver subito l'intervento chirurgico, la protesi mammaria esterna potrebbe conferirti maggiore sicurezza. Alcune donne decidono di non indossarla. Dipende molto da come ti senti tu a riguardo.

### Protesi esterna a forma morbida (soft form prostheses)

La protesi esterna a forma morbida è un cuscinetto imbottito da indossare sotto il reggiseno nei giorni e nelle settimane seguenti la mastectomia. Sono disponibili in diverse taglie.

#### **i** A chi rivolgersi

BCNA offre gratuitamente *My Care Kit* (Kit 'la mia cura') alle pazienti che hanno subito un intervento chirurgico per la rimozione del cancro della mammella. *My Care Kit* (Kit 'la mia cura') contiene una protesi esterna a forma morbida e il reggiseno apposito.

Per saperne di più sul *My Care Kit* (Kit 'la mia cura') vai sul sito web di BCNA: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)  
L'infermiere addetto alla cura del seno (breast care nurse) può richiedere presso BCNA un *My Care Kit* (Kit 'la mia cura') contenente protesi esterna e reggiseno. Se non hai un infermiere addetto alla cura del seno, puoi chiamare tu stessa BCNA al numero **1800 500 258**.

Se hai bisogno di un **interprete**, chiama il numero **13 14 50**.



## Silicone prostheses

A silicone prosthesis can also be worn inside your bra. It looks like the shape of a breast and feels like the weight of a breast. You can be fitted for a silicone prosthesis to suit your shape. The cost for silicone prostheses ranges from \$150 to \$500 each.

Large department stores such as Myer sell silicone prostheses, or you can phone the Cancer Council for other places that sell them in your area.

Women who have had a mastectomy can claim up to \$400 (or \$800 if you have had a double mastectomy) every two years for the cost of a prosthesis. Claims can be made through Medicare. If you have private health insurance, ask your insurer how much money they will give back to you. Medicare will pay the rest, up to a total of \$400.



### Where to get help

To claim your reimbursement (get money back) after you have paid for a silicone prosthesis, you need to fill in the reimbursement form and send the form to Medicare. You can get more information and the reimbursement forms from the Medicare website: [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au)

You can also phone the Cancer Council for more information on **13 11 20** or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

## Protesi esterne di silicone (silicone prostheses)

La protesi esterna di silicone va ugualmente inserita dentro il reggiseno. Ha le sembianze del seno e circa lo stesso peso. Fatti prendere le misure per una protesi esterna di silicone che sia adatta alle tue forme. Il costo unitario di tale protesi può variare dai \$150 ai \$500.

Puoi trovare protesi esterne al silicone in grandi centri commerciali, come da Myer. Altrimenti chiama il Cancer Council per avere informazioni su altri negozi che le vendono nella tua zona.

Ogni due anni, le donne che hanno subito una mastectomia hanno diritto a un rimborso pari a \$400 (o \$800 per doppia mastectomia) per coprire il costo delle protesi. I rimborsi avvengono attraverso Medicare. Se hai un'assicurazione sanitaria privata, chiedi al tuo assicuratore la somma cui hai diritto. Medicare sosterrà i costi restanti, fino a un totale di \$400.



### A chi rivolgersi

Per ottenere il rimborso (riavere indietro il denaro) dopo aver acquistato le protesi esterne di silicone, dovrai compilare il modulo apposito e inviarlo a Medicare. Per maggiori informazioni e per i moduli del rimborso, consulta il sito web di Medicare: [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au)

Per maggiori informazioni puoi anche chiamare il Cancer Council al numero **13 11 20**, oppure, se hai bisogno di un **interprete**, chiama il **13 14 50**.

## Wigs

If you have lost your hair from chemotherapy you may want to wear a wig. A wig supplier can help you choose a wig. Wigs can cost from \$80 to many hundreds of dollars. Some Cancer Councils and other organisations run wig libraries where you can borrow wigs for free.

Some women prefer to wear a scarf or a hat while their hair is growing back. Some women don't wear anything on their heads. It is up to you.



### Where to get help

Ask your nurse, social worker or the Cancer Council (phone **13 11 20** or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**) if they know where you can get wigs.

BCNA has more information in English. You can order the fact sheet called *Hair loss during breast cancer treatment* by phoning **1800 500 258**.

Or if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

We can post it to you in the mail or you can download it from our website: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

## Skin care, hair care and make-up

Look Good ... Feel Better is an organisation that runs workshops for women undergoing treatment for cancer. These free three-hour workshops help women to learn about skin care, make-up, wigs, hats and scarves. They are usually run at cancer centres, hospital oncology units, Cancer Council offices and other venues in the community.



### Where to get help

To find a workshop near you visit the Look Good ... Feel Better website: [www.lgfb.org.au](http://www.lgfb.org.au)

## Parrucche

Se hai perso i capelli a causa della chemioterapia, potresti decidere d'indossare una parrucca. Un venditore di parrucche potrà aiutarti a scegliere quella che fa al caso tuo. Le parrucche hanno un costo variabile dagli \$80 a diverse centinaia di dollari. Alcuni Cancer Councils e altri enti mettono a disposizione delle librerie di parrucche, da cui si possono prendere gratuitamente in prestito delle parrucche.

Aspettando la ricrescita dei capelli, alcune donne preferiscono indossare un foulard o un copricapo. Altre donne semplicemente scelgono di non indossare nulla. Dipende da come ti senti tu a riguardo.



### A chi rivolgersi

Rivolgiti al tuo infermiere, assistente sociale o Cancer Council (chiama il numero **13 11 20** oppure, se hai bisogno di un **interprete**, chiama il **13 14 50**) per sapere dove trovare delle parrucche.

BCNA mette a disposizione ulteriori informazioni in inglese. Puoi richiedere la scheda informativa *Hair loss during breast cancer treatment* (*Perdita dei capelli durante i trattamenti per il cancro della mammella*) telefonando al numero 1800 500 258. Se hai bisogno, invece, di un **interprete**, chiama il numero **13 14 50**.

Scegli se riceverla tramite posta o scaricarla dal nostro sito web: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)



## Cura della pelle, dei capelli e trucco

Look Good ... Feel Better (Apparire belle per sentirsi meglio) è un'organizzazione che organizza seminari rivolti a quelle donne che si stanno sottoponendo a dei trattamenti per il cancro. Si tratta di seminari della durata di tre ore per informare le donne sulla cura della pelle, il trucco, le parrucche, i copricapi e i foulard. Normalmente si tengono nei centri per il cancro, negli ospedali oncologici, negli uffici di Cancer Council e in diverse altre sedi comunitarie.



### A chi rivolgersi

Per trovare un seminario nella tua zona, consulta il sito web di Look Good ... Feel Better: [www.lgfb.org.au](http://www.lgfb.org.au)

## Speaking with other women

Many women say that it helps when they speak with other women who have had breast cancer. Talking to someone who has been through a similar experience can give you hope, encouragement and information.



### Where to get help

#### Cancer Connect

Cancer Connect is a program at the Cancer Council where you can call and speak to a trained volunteer who has also had cancer. Some Cancer Connect volunteers speak languages other than English. Phone the Cancer Council on **13 11 20** and ask about the Cancer Connect program. If you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

#### Support groups

There may be a support group near you where you can go and talk with other people who have had cancer. Ask the Cancer Council if there is a support group near you. They might know of support groups in your language.

You can also visit BCNA's website:

[www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

#### Online support

BCNA has an online network where you can connect with people who have been affected by breast cancer from all around Australia on the internet. Everyone is welcome to join the online network. At the moment the online network is in English only.

[www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

## Confrontarsi con altre donne

Molte pazienti riferiscono che parlare con altre donne che hanno avuto il cancro della mammella è di grande aiuto. Confrontarsi con qualcuno che ha vissuto un'esperienza simile può dare un po' di speranza, incoraggiamento e anche informazioni utili.



### A chi rivolgersi

#### Cancer Connect

Cancer Connect è un programma del Cancer Council grazie al quale hai la possibilità di parlare con una volontaria addestrata che ha vissuto il cancro in prima persona. Alcune volontarie di Cancer Council parlano anche altre lingue. Telefona al Cancer Council al numero **13 11 20** e chiedi del programma di Cancer Connect. Se hai bisogno di un **interprete**, chiama il **13 14 50**.

#### Gruppi di supporto

Per incontrare altre persone che hanno avuto il cancro, potresti recarti a un gruppo di supporto nella tua zona. Chiedi al Cancer Council se esiste un gruppo nella tua zona. Potrebbero anche essere a conoscenza di gruppi di supporto nella tua lingua.

Vai sul sito web di BCNA:

[www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

#### Sostegno online

BCNA mette a disposizione una rete online per conoscere persone che hanno avuto il cancro della mammella in tutta Australia. S'incoraggiano le iscrizioni alla rete. Al momento l'unica rete online disponibile è in inglese.

[www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)



## Counselling

Women often say it helps to speak with a counsellor or psychologist in their own language. A Mental Health Plan from your GP can help to pay for up to 10 counselling sessions with a psychologist. Speak with your doctor about a GP Mental Health Plan before you make an appointment with a counsellor.



### Where to get help

Your doctor or nurse can help you to find a counsellor who speaks your language or you can search for a counsellor through the Australian Psychological Society website: [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)

## Assistenza psicologica

Le pazienti spesso riferiscono che parlare con uno psicoterapeuta o psicologo nella loro lingua può essere di grande aiuto. Un Mental Health Plan (Piano per la salute mentale), richiesto dal tuo medico di base, copre i costi per un massimo di 10 sedute dallo psicologo. Prima di prendere un appuntamento con uno psicoterapeuta, parla col tuo medico della possibilità di un Mental Health Plan del medico di base.



### A chi rivolgersi

Il tuo medico o infermiere ti può aiutare a trovare uno psicoterapeuta che parli la tua lingua, oppure puoi cercarlo tu stessa attraverso il sito web di Australian Psychological Society: [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)

## Travel for treatment

If you live far away from the hospital you may be able to get some money to help pay for your travel and accommodation. Ask a social worker or nurse at the hospital where you are getting treatment. They may be able to help you to get these payments.



### Where to get help

BCNA has more information in English about payments for travel in the fact sheet called *Patient Assisted Travel Schemes* (PATS). To get a copy of this fact sheet phone **1800 500 258**, or if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**. We can post it to you in the mail or you can download it from our website: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

You can also get more information from the Department of Health website: [www.ruralhealthaustralia.gov.au](http://www.ruralhealthaustralia.gov.au)

The Cancer Council also has more information about how to access these payments. Phone the Cancer Council on **13 11 20** to find out more or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

## Spostamenti per i trattamenti

Se abiti molto lontano dall'ospedale, potresti ottenere dei sussidi per coprire le spese di viaggio e alloggio. Rivolgiti all'assistente sociale o all'infermiere dell'ospedale in cui ti stai sottoponendo ai trattamenti, e loro ti diranno come ottenere tali contributi.

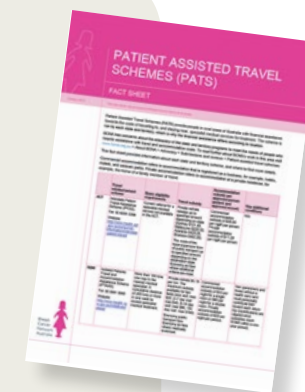


### A chi rivolgersi

Nella scheda informativa chiamata *Patient Assisted Travel Schemes* (PATS), BCNA mette a disposizione maggiori informazioni in inglese riguardo i sussidi per gli spostamenti. Per ottenere una copia della scheda informativa chiama il numero **1800 500 258**. Se invece hai bisogno di un **interprete**, chiama il numero **13 14 50**. Scegli se riceverla tramite posta o scaricarla dal nostro sito web: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

Puoi ottenere maggiori informazioni anche dal sito web del Ministero della Sanità [www.ruralhealthaustralia.gov.au](http://www.ruralhealthaustralia.gov.au)

Il Cancer Council mette a disposizione ulteriori informazioni su come accedere a tali contributi. Per saperne di più chiama il Cancer Council al numero **13 11 20**. Se hai bisogno di un **interprete**, chiama il **13 14 50**.



## Home help

Your local council may be able to provide help with house cleaning, gardening and child care.



### Where to get help

Ask a social worker or nurse at the hospital where you are getting treatment. They may be able to help you to organise home help. Or you can call your local council directly.

## Travelling overseas

Travel insurance covers you for losses, illness or injuries when you travel.



### Where to get help

BCNA has more information in English about travel insurance in the fact sheet called *Travel insurance – For women with early breast cancer*. To get a copy of this fact sheet phone **1800 500 258**, or if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**. We can post it to you in the mail or you can download it from our website: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

## Local services

BCNA has a Local Services Directory to help you find breast cancer related support and services in your local area. The Local Services Directory is in English.



### Where to get help

Visit BCNA's website: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

## Aiuto domestico

Il tuo comune potrebbe essere il grado di fornirti un aiuto nelle pulizie di casa, nel giardinaggio e nella cura dei figli.



### A chi rivolgersi

Rivolgiti a un assistente sociale o a un infermiere dell'ospedale in cui ti stai sottoponendo ai trattamenti e loro ti diranno come ricevere questo tipo di aiuto. Oppure rivolgiti direttamente al tuo comune.

## Recarsi all'estero

Le assicurazioni di viaggio offrono una copertura per morte, malattia o ferimento mentre sei in viaggio.



### A chi rivolgersi

La scheda informativa *Travel insurance – For women with early breast cancer (Assicurazione di viaggio per le donne con cancro della mammella allo stadio iniziale - early breast cancer)* di BCNA contiene ulteriori informazioni in inglese sulle assicurazioni di viaggio. Per ottenere una copia della scheda informativa chiama il numero **1800 500 258**. Se invece hai bisogno di un **interprete**, chiama il numero **13 14 50**. Scegli se riceverla tramite posta o scaricarla dal nostro sito web: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)



## Servizi locali

BCNA mette a disposizione una directory online dei servizi locali per aiutarti a trovare tutti i servizi e il sostegno riguardanti il cancro della mammella e esistenti nella tua zona. La directory online dei servizi locali è disponibile solo in inglese.



### A chi rivolgersi

Vai sul sito web di [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

## 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.

We have another fact sheet in English that includes more places you may be able to get help. To get a copy of this, phone BCNA on **1800 500 258** or visit [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

Phone BCNA on **1800 500 258**  
If you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

Visit our website [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

## Maggiori informazioni

Breast Cancer Network Australia (BCNA) è l'associazione di riferimento per le donne australiane affette da cancro della mammella. Disponiamo di maggiori informazioni sul cancro della mammella in diverse lingue, compreso l'inglese.

Abbiamo a disposizione un altro opuscolo in inglese in cui trovare altri recapiti a cui è possibile chiedere aiuto. Per averne una copia, chiama BCNA al **1800 500 258** o vai su [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

Chiama BCNA al numero **1800 500 258**  
Se hai bisogno di un **interprete**, chiama il numero **13 14 50**.

Vai sul nostro sito web [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

**sussan**

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

09/14

