

Thông điệp về sự hy vọng và hỗ trợ

Messages of hope and support

Vietnamese | English



Giới thiệu về chúng tôi

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức định ở Úc dành cho tất cả những người bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi cung cấp một loạt các tài nguyên miễn phí, bao gồm *My Journey Kit (Bộ Dụng Cụ về Hành trình của Tôi)* cho các phụ nữ bị ung thư vú chớm phát và *Hope & Hurdles (Hy vọng & Thử Thách)* dành cho các phụ nữ bị ung thư vú thứ phát. Tạp chí tam cá nguyệt miễn phí của chúng tôi, *The Beacon*, bao gồm các câu chuyện từ những người chia sẻ kinh nghiệm của mình, cũng như thông tin về nhiều vấn đề khác nhau của bệnh ung thư vú. Chúng tôi chào đón và ca ngợi tính đa dạng của các hội viên của mình.

Xin truy cập trang mạng của chúng tôi www.bcna.org.au để biết thêm thông tin hoặc để kết nối với những người khác qua mạng trực tuyến của 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 for more information or to connect with others through BCNA's online network.

Breast Cancer Network Australia (BCNA) đại diện cho những người bị ung thư vú trên khắp nước Úc. Chúng tôi đã nói chuyện với những phụ nữ bị ung thư vú thuộc các nguồn gốc văn hóa khác nhau. Họ muốn quý vị biết là có hy vọng và hầu hết các phụ nữ sống sót được bệnh ung thư vú.

Có cảm giác sốc và sợ hãi khi được cho biết mình bị ung thư vú, là lẽ tự nhiên.

Nhiều người lo lắng không biết rồi bệnh ung thư sẽ hết hẳn, hay sau này nó sẽ trở lại không.

Ung thư không phải là một án tử hình – nó không tồi tệ như quý vị có thể tưởng tượng. Hãy hy vọng.
– Anh

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.

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.

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

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

Ở Úc, hầu hết phụ nữ sống sót được bệnh ung thư vú. Phương pháp điều trị ung thư vú hiện nay tốt hơn nhiều so với trước kia và ngày càng có thêm nhiều phụ nữ sống cuộc sống dài lâu và khỏe mạnh sau khi bị ung thư vú. Úc có một trong những tỉ lệ sống sót cao nhất trên thế giới. Cứ mỗi 10 phụ nữ được chẩn đoán bị ung thư vú, thì 9 trong số 10 người này sau 5 năm vẫn còn sống. Hầu hết các phụ nữ chữa khỏi bệnh và ung thư vú không trở lại.

Khi vừa được chẩn đoán, tôi không biết chuyện gì sẽ xảy ra. Sự khích lệ (từ các bác sĩ) quan trọng, mặc dù chúng ta có thể không tin. Cho dù bác sĩ nói 'quý vị sẽ ổn', quý vị vẫn thấy khó tin. Nếu có một phụ nữ mà mình thấy được là đã sống sót điều đó có lợi. Phụ nữ có thể cho chúng ta thêm sự tin tưởng. – Hong

Tôi nghĩ mình sắp chết, tôi rất căng thẳng; tôi có con và một mẹ già. Nói chuyện với các phụ nữ khác bằng ngôn ngữ của tôi đã giúp tôi rất nhiều. – Lin

Các phụ nữ kể với chúng tôi là, điều rất quan trọng là được nhắc nhở rằng hầu hết các phụ nữ ở Úc sống sót được ung thư vú. Biết được điều này có thể giúp quý vị vượt qua được những ngày khó khăn.

Còn tôi, tôi muốn nói với các phụ nữ là, đừng bỏ cuộc. Chiến đấu và chiến đấu với nó. Tìm sức mạnh ở bản thân họ. Nếu không có sức mạnh đó thì không một bác sĩ nào, một người bạn nào, không một cái gì có thể giúp được tôi. – Carla

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

Trong một số cộng đồng, ung thư được nói đến như thể đó là ‘cái bệnh tồi tệ’, ‘một nghiệp báo’ hay ‘một án tử hình’. Một số phụ nữ cảm thấy sợ nói với người khác về bệnh ung thư của mình. Điều này có thể khiến họ cảm thấy cô độc. Một số người có thể tránh gặp quý vị hay nói chuyện về bệnh ung thư. Điều này có thể vì họ không hiểu hoặc họ sợ. Một số người nghĩ là bệnh ung thư có thể truyền từ người này sang người khác (bệnh truyền nhiễm). Điều này không đúng. Ung thư không thể truyền từ người này sang người khác được. (Ung thư không truyền nhiễm được).

(Những người trong cộng đồng của tôi) sợ kêu tên bệnh này. Nhưng tôi không thể tự nói với mình là mình bị ‘cái bệnh tồi tệ’. Nó không có lợi cho tôi. Tôi phải nói, ‘tôi đã được chẩn đoán bị ung thư vú’. – Anastasia

Một trong những thử thách lớn nhất đối với cộng đồng của tôi là giải quyết điều cấm kỵ và nỗi lo sợ nói chuyện về bệnh ung thư. – A'ishah

Ung thư không phải là một căn bệnh mà con người tự gây cho mình. Đa số chúng ta không biết điều gì gây nên bệnh ung thư vú. Không biết điều gì đã gây nên bệnh ung thư, có thể khó khăn. Chúng ta biết những yếu tố chính khiến cơ hội bị ung thư vú cao hơn là do là nữ giới và ngày càng lớn tuổi. Những điều này chúng ta không thay đổi được.

Bạn bè tôi thì rất hỗ trợ. Nhưng bạn bè mẹ tôi thì lại phản ứng khác. Một số lại nói, ‘Tại sao chị lại nói cho mọi người biết?’ – Gina

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

Một số phụ nữ lo lắng là con gái của họ có thể bị ung thư vú sau này.

Trong cộng đồng chúng tôi, chúng tôi không muốn nói về bệnh này bởi không ai sẽ cưới con gái của chúng tôi nếu chúng tôi nói về chuyện này. – Fatimah

Lo lắng điều này là lẽ tự nhiên. Tuy vậy chúng ta biết là hơn 9 trong 10 trường hợp ung thư vú không liên quan đến tiền sử gia đình. Nếu quý vị lo là bệnh ung thư vú di truyền trong gia đình mình, hãy nói chuyện với bác sĩ về vấn đề này. Nếu có vẻ như có một tiền sử rõ ràng, ví dụ, quý vị có một số bà con gần cùng một bên gia đình cũng đã bị ung thư vú, thì bác sĩ có thể gửi quý vị đến một Trung tâm Ung thư Gia đình (Family Cancer Centre). Tại đó, họ sẽ:

- hỏi quý vị về những người khác trong gia đình đã bị ung thư vú
- bàn về khả năng bệnh di truyền trong gia đình
- nói chuyện với quý vị về những gì quý vị có thể làm kế tiếp.

Trong những tuần đầu khi được cho biết là bị ung thư vú, và trong lúc điều trị, nhiều phụ nữ nói họ thấy khó khăn tiếp thu nhiều thông tin.

Bởi vì sợ hãi nên mình quên hết nửa phần thông tin.
– Kim

Khi bác sĩ nói với tôi là tôi bị ung thư vú, tôi tê cứng người. Tôi cứ đứng đờ người và nhìn chằm ông ấy. Khi về nhà, tôi thật không thể tin là chuyện đó lại giáng cho tôi. – Eleni

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

Khi đã sẵn sàng, hãy nói chuyện với bác sĩ hay y tá của quý vị và yêu cầu họ cung cấp cho quý vị các thông tin quý vị cần. Khi làm cuộc hẹn để đến nói chuyện với họ **quý vị có thể yêu cầu có một thông dịch viên tại cuộc hẹn này**. Thông dịch viên có thể giải thích các từ ngữ y khoa và các thông tin khác khó hiểu bằng ngôn ngữ của quý vị theo một cách dễ hiểu hơn.

Đặt theo một người thân hay bạn đến các cuộc hẹn để họ có thể hỗ trợ quý vị là một điều nên làm. Họ có thể giúp đặt các câu hỏi và ghi chú những gì bác sĩ nói.

Tôi rất hài lòng với toán nhân viên y tế. Cuộc họp lập kế hoạch điều trị, cuộc họp giáo dục – tất cả đều có thông dịch viên. – Layla

Điều quan trọng là có thông dịch viên ... Không phải lúc nào chúng tôi cũng có con cái đi cùng, con cái chúng tôi rất bận. – Jacinta

Quý vị cũng có thể lấy thông tin từ the Cancer Council. Họ có các y tá có thể nói chuyện với quý vị qua điện thoại. Nếu cần thông dịch viên, họ có thể thu xếp thông dịch viên trên điện thoại. Họ cũng có thể có các thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị. Hãy gọi điện thoại đến the Cancer Council qua số **13 11 20** hoặc nếu cần **thông dịch viên** xin điện thoại số **13 14 50**.

The Cancer Council NSW cũng có một trang mạng đa ngữ mà mọi người từ bất kỳ tiểu bang nào cũng có thể sử dụng: www.cancerCouncil.com.au

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

Trong lúc nhiều người tìm đến gia đình và bạn bè để được giúp đỡ trong thời gian này, nói hết về những nỗi lo sợ của quý vị có thể khó khăn, bởi vì có thể quý vị không muốn làm họ lo lắng.

Khi ung thư giáng đến, chúng ta nghĩ là chúng ta sẽ chết. Nhưng chúng ta lại không muốn nói với con cái của mình, với gia đình mình về nỗi lo sợ này. – Zafirah

Nhiều phụ nữ nói rằng được nói chuyện với các phụ nữ khác đã bị ung thư vú có lợi.

Thành ra khi bị ung thư vú, tôi nghĩ là cuộc đời mình ngắn ngủi, tôi mất mọi thứ, nhưng rồi tôi lại nghĩ nếu có thể trò chuyện lâu với các phụ nữ đã từng trải qua bệnh ung thư vú thì chúng ta có thể chia sẻ trải nghiệm và chúng ta có thể nói với họ, 'Có tương lai, có sự giúp đỡ'. – Hong

Chúng ta có thể tìm sự hỗ trợ tinh thần và cảm xúc từ những người đã từng trải nhưng tôi nghĩ đối với thông tin về điều trị thì nên tìm đến chuyên viên y tế. – Sevi

Nhiều phụ nữ cũng nói rằng tham gia một nhóm hỗ trợ, hay nói chuyện với một người đã bị ung thư vú, có lợi. The Cancer Council có các tình nguyện viên là những người đã từng bị ung thư vú và họ nói được các ngôn ngữ khác. The Cancer Council cũng có thể có thông tin về các nhóm hỗ trợ gần nhà quý vị.

Điều quan trọng nhất mà tôi học được từ the Cancer Council là bệnh ung thư là gì, việc gì xảy ra trong quá trình điều trị, và nên hỏi bác sĩ những câu hỏi nào. Họ cũng sắp đặt cho tôi gặp một tình nguyện viên đã trải qua bệnh này. – Mary

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

Khi đối mặt với sự chẩn đoán, chúng tôi thật sợ hãi và bối rối, đầu óc chúng tôi trống rỗng ... Chị tôi nhắc tôi tìm một tổ chức hỗ trợ. Tôi có nói chuyện với ba người khác qua được bệnh này và việc này đã giúp tôi vô cùng nhiều. – Xiang

Việc phụ nữ bị ung thư vú đôi lúc cảm thấy buồn là điều thông thường. Tuy nhiên, nếu hầu hết thời gian, quý vị cảm thấy buồn, lo lắng hay chán nản, nói chuyện với chuyên viên tư vấn có thể giúp ích được. Có các chuyên viên tư vấn nói được ngôn ngữ của quý vị. Có thể quý vị sẽ được Medicare hoàn lại một phần, hay toàn bộ chi phí gặp chuyên viên tư vấn hay tâm lý gia. Hãy nói chuyện với bác sĩ hay y tá của quý vị về việc này.

Đến gặp chuyên viên tư vấn thật sự đã thay đổi cuộc đời tôi. Trước đây đầu óc tôi rối bời, cứ suy nghĩ lung tung mọi thứ, và sự tư vấn thật là phi thường, nó thực sự giúp được tôi. – Gina

Việc chăm sóc bản thân trong quá trình và sau điều trị là điều rất quan trọng. Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi, thậm chí đã nhiều tháng sau điều trị. Quý vị có thể có các triệu chứng khác: chẳng hạn như tóc có thể rụng hay quý vị có thể cảm thấy buồn nôn sau một số lần hóa trị liệu.

Sẽ có nhiều người tham gia trong việc chăm sóc quý vị ở bệnh viện nơi quý vị được điều trị. Những người này có thể bao gồm bác sĩ, y tá, chuyên viên về chế độ ăn uống, nhân viên xã hội và chuyên viên vật lý trị liệu. Họ có thể giúp quý vị quản lý những ảnh hưởng về thể chất và cảm xúc khi điều trị ung thư. Họ có thể cung cấp cho quý vị thông tin và sự hỗ trợ và cho quý vị biết có thể đến đâu để tìm thêm sự giúp đỡ.

Ung thư đã tới. Thời gian đầu, bạn thấy tối tăm nhưng rồi bạn bắt đầu đối phó với nó. Hãy chú trọng vào tự giúp cho bản thân – bất cứ điều gì giúp được mình đều tốt cả. – Lorenza

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

Không có gì phải hổ thẹn cho việc nói ra những thứ quý vị cần, cũng như nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ. Có thể quý vị cần giúp đỡ với công việc nhà hay chăm sóc con nhỏ. Cơ hội được giúp quý vị có thể làm những người thân yêu của cảm thấy họ làm được điều hữu ích. Đôi khi, người ta tìm đến đức tin để có sức mạnh.

Khi được cho biết tôi bị ung thư, tôi không thấy sợ, tôi không thấy tiếc nuối – tôi cảm thấy Chúa cho tôi sự can đảm. Chúa giúp tôi ứng phó. Tôi tìm thấy sức mạnh ở bản thân mình mà tôi không biết là mình có. – Sophia

Mỗi người đều khác nhau. Không có cách đúng hay là sai để ứng phó với thời điểm khó khăn này. Hãy cho phép mình làm những gì mà quý vị cảm thấy là đúng.

Tôi đang sống. Tôi đang làm hết khả năng của mình để làm sao cho chất lượng cuộc sống của tôi được tốt nhất. Tôi làm điều này cho bản thân tôi. – Georgia

*Tôi đã sợ hãi. Tôi cảm thấy như mình đang ở trong bóng tối. Mất một thời gian, nhưng tôi qua khỏi được tâm trạng đó.
– 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**

Thông tin thêm

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức đỉnh dành người dân Úc bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi có thêm thông tin về ung thư vú bằng một số ngôn ngữ, kể cả tiếng Anh.

Điện thoại BCNA qua số **1800 500 258**

Nếu quý vị cần thông dịch viên, xin điện thoại số **13 14 50**.

Truy cập trang mạng của chúng tôi **www.bcna.org.au**

sussan

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

