

Sự hỗ trợ có thể giúp ích được

Support that may help

Vietnamese | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Giới thiệu về chúng tôi

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức đỉnh 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 một loạt các 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 lưới 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.

Ung thư vú không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị, mà còn có thể làm cho cuộc sống hàng ngày khó khăn hơn. Trong khi đang được điều trị, có thể quý vị cảm thấy không đủ sức khỏe để làm những việc mà quý vị thường vẫn làm cho bản thân mình hay cho những người khác. Nhiều phụ nữ lo lắng về sức khỏe của mình, gia đình của họ, tiền bạc khi bị ung thư vú.

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.

Trong tập sách này In this booklet

Tiền bạc Money	5
Vú giả Breast prostheses	7
Tóc giả Wigs	11
Chăm sóc da, chăm sóc tóc và trang điểm Skin care, hair care and make-up	11
Nói chuyện với các phụ nữ khác Speaking with other women	13
Tư vấn Counselling	15
Đi lại cho sự điều trị Travel for treatment	17
Giúp đỡ việc nhà Home help	19
Đi du lịch nước ngoài Travelling overseas	19
Các dịch vụ địa phương Local services	19
Thông tin thêm 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) khuyến khích phụ nữ chăm sóc cho bản thân mình và nên nhờ người thân cũng như bạn bè giúp đỡ. Một số phụ nữ thấy khó làm được việc này vì thường khi họ là người chăm lo cho người khác.

Tôi không thể chăm sóc cho bản thân cho đến khi nào tôi biết ai sẽ đưa con cái đi học, ai sẽ dọn dẹp nhà cửa. Khi những việc này được sắp xếp, tôi mới có thể bắt đầu nghĩ đến sức khỏe của mình. – Le

Tập sách này giới thiệu đến quý vị một vài các tổ chức có thể giúp quý vị về tiền bạc và những thứ khác mà quý vị có thể cần. Y tá hay nhân viên xã hội cũng có thể giúp quý vị tìm hiểu về những thứ này.

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

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

Tiền bạc

Nếu quý vị có lợi tức thấp hoặc không thể đi làm vì bị ung thư vú, có khả năng quý vị có thể nhận trợ cấp của Centrelink.

Hãy nói chuyện với Centrelink hoặc một nhân viên xã hội tại bệnh viện nơi quý vị đang được điều trị càng sớm càng tốt. Nếu hội đủ điều kiện nhận trợ cấp, có thể phải mất một thời gian thì quý vị mới nhận được tiền này.



Đến đâu để được giúp đỡ

Để biết thêm thông tin về các loại trợ cấp của Centrelink, xin hãy truy cập trang mạng của Centrelink:

www.humanservices.gov.au

Nhấp vào mục ở đầu trang để chọn ngôn ngữ của quý vị hoặc gọi điện thoại số **13 12 02** để nói chuyện với một nhân viên bằng ngôn ngữ của quý vị.

Khi tôi đi mổ, chồng tôi nghỉ ở nhà năm tuần lễ. Chúng tôi có con nhỏ. Tình trạng này rất khó khăn cho chúng tôi về mặt tài chính. – 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.



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

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**.

Vú giả (breast prostheses)

Vú giả là vú có thể được mang bên trong áo ngực để cho quý vị hình dạng của vú. Sau phẫu thuật, mang một vú giả có thể giúp quý vị cảm thấy tự tin hơn. Một số phụ nữ không mang vú giả. Việc này tùy ở quý vị.

Vú giả dạng mềm (soft form prostheses)

Vú giả dạng mềm là một miếng đệm mềm có thể được mang bên trong áo ngực của quý vị trong những ngày và tuần sau phẫu thuật cắt bỏ vú. Loại này có nhiều cỡ khác nhau.



Đến đâu để được giúp đỡ

BCNA có *My Care Kit* (Bộ Dụng cụ Chăm sóc của Tôi) mà quý vị có thể lấy miễn phí sau phẫu thuật ung thư vú. *My Care Kit* (Bộ Dụng cụ Chăm sóc của Tôi) gồm một chiếc áo ngực và một vú giả dạng mềm.

Để tìm hiểu thêm về *My Care Kit* (Bộ Dụng cụ Chăm sóc của Tôi), xin truy cập trang mạng của BCNA: www.bcna.org.au

Y tá chăm sóc vú (breast care nurse) của quý vị có thể đặt cho quý vị một *My Care Kit* (Bộ Dụng cụ Chăm sóc của Tôi) từ BCNA trong đó có một chiếc áo ngực và vú giả dạng mềm. Nếu không có một y tá chuyên về chăm sóc vú, quý vị có thể gọi điện thoại đến BCNA qua số **1800 500 258**.

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin điện thoại số **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

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

Vú giả bằng silicone (silicone prostheses)

Vú giả bằng silicone cũng có thể được mang bên trong áo ngực của quý vị. Nó có hình dạng của một cái vú và nặng như một cái vú. Quý vị có thể được đo cho một vú giả bằng silicone vừa với hình dáng của quý vị. Chi phí vú giả bằng silicone là từ \$150 đến \$500 mỗi chiếc.

Các cửa hàng lớn như Myer có bán vú giả bằng silicone, hoặc quý vị có thể gọi điện thoại đến Cancer Council để biết những nơi khác trong vùng quý vị có bán vú giả loại này.

Các phụ nữ đã qua cuộc phẫu thuật cắt bỏ vú mỗi hai năm có thể xin bồi hoàn số tiền lên đến \$400 (hoặc \$800 nếu quý vị đã cắt bỏ cả hai vú) cho phí tổn vú giả. Có thể nạp đơn qua Medicare. Nếu quý vị có bảo hiểm y tế tư, hãy hỏi công ty bảo hiểm họ sẽ trả lại cho quý vị bao nhiêu. Medicare sẽ trả phần còn lại, tối đa là \$400.



Đến đâu để được giúp đỡ

Để xin khoản bồi hoàn (lấy lại tiền) sau khi quý vị đã trả tiền cho vú giả bằng silicone, quý vị cần phải điền mẫu đơn xin bồi hoàn và gửi đơn đến Medicare. Quý vị có thể lấy thêm thông tin và mẫu đơn bồi hoàn từ trang mạng của Medicare: www.humanservices.gov.au

Quý vị còn có thể gọi điện thoại đến Cancer Council qua số **13 11 20** để có thêm thông tin hoặc nếu quý vị cần **thông dịch viên**, hãy điện thoại số **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

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

Tóc giả

Nếu bị rụng tóc do hóa trị liệu, có thể quý vị muốn mang tóc giả. Công ty cung cấp tóc giả có thể giúp quý vị chọn một bộ tóc giả. Giá các bộ tóc giả là từ \$80 đến mấy trăm đô-la. Một số Cancer Council và các tổ chức khác có thư viện tóc giả nơi quý vị có thể mượn tóc giả miễn phí.

Một số phụ nữ thích mang khăn hay nón hơn, trong lúc tóc đang mọc trở lại. Một số phụ nữ không mang gì cả trên đầu. Việc này tùy ở quý vị.



Đến đâu để được giúp đỡ

Hãy hỏi y tá, nhân viên xã hội của quý vị hay Cancer Council (điện thoại **13 11 20** hoặc nếu quý vị cần **thông dịch viên**, hãy điện thoại số **13 14 50**) xem họ biết nơi nào cung cấp tóc giả.

BCNA có thêm thông tin bằng tiếng Anh. Quý vị có thể yêu cầu để có tờ dữ kiện với tựa đề *Hair loss during breast cancer treatment (Rụng tóc trong thời gian điều trị ung thư vú)*, bằng cách gọi điện thoại số **1800 500 258**. Hoặc nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin điện thoại số **13 14 50**.

Chúng tôi có thể gửi tờ dữ kiện này đến quý vị qua đường bưu điện hoặc quý vị có thể tải xuống từ trang mạng của chúng tôi:

www.bcna.org.au



Chăm sóc da, chăm sóc tóc và trang điểm

Look Good... Feel Better (Trông Đẹp ... Thấy Tự tin Hơn) là một tổ chức cung cấp các buổi hội thảo cho phụ nữ đang được điều trị cho bệnh ung thư. Các buổi hội thảo miễn phí, kéo dài ba giờ đồng hồ này, giúp phụ nữ học hỏi về việc chăm sóc da, trang điểm, tóc giả, nón và khăn. Các buổi hội thảo này thường được tổ chức tại các trung tâm ung thư, các khu điều trị ung thư của bệnh viện, các văn phòng của Cancer Council và các địa điểm khác trong cộng đồng.



Đến đâu để được giúp đỡ

Để tìm một buổi hội thảo gần quý vị, xin truy cập trang mạng Look Good ... Feel Better: 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

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

Nói chuyện với các phụ nữ khác

Nhiều phụ nữ nói rằng khi được nói chuyện với các phụ nữ khác đã bị ung thư vú đã giúp được họ. Việc nói chuyện với một người có trải nghiệm tương tự có thể cho quý vị hy vọng, sự khích lệ và thông tin.



Đến đâu để được giúp đỡ

Cancer Connect

Cancer Connect là một chương trình tại Cancer Council nơi quý vị có thể gọi đến và nói chuyện với một tình nguyện viên có đào tạo, và cũng đã bị ung thư. Một số tình nguyện viên của Cancer Connect nói được các ngôn ngữ không phải là tiếng Anh. Hãy gọi điện thoại đến Cancer Council ở số **13 11 20** và hỏi về chương trình Cancer Connect. Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, hãy điện thoại số **13 14 50**.

Các nhóm hỗ trợ

Có thể có một nhóm hỗ trợ gần quý vị, một nơi quý vị có thể tới và trò chuyện với những người khác đã bị ung thư. Hãy hỏi Cancer Council nếu có một nhóm hỗ trợ gần quý vị. Họ có thể biết về các nhóm hỗ trợ bằng ngôn ngữ của quý vị.

Quý vị cũng có thể truy cập trang mạng của BCNA:

www.bcna.org.au

Hỗ trợ trực tuyến

BCNA có một mạng lưới trực tuyến mà quý vị có thể kết nối qua mạng với những người từ khắp nơi trên nước Úc đã bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Tất cả mọi người đều được chào đón tham gia mạng lưới trực tuyến này. Hiện tại, mạng lưới trực tuyến này chỉ bằng tiếng Anh.

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

Tư vấn

Phụ nữ thường nói là nói chuyện với một chuyên viên tư vấn hay tâm lý gia bằng ngôn ngữ của họ giúp cho họ. Một Kế Hoạch Sức khỏe Tâm thần của Bác sĩ Toàn khoa (GP) có thể giúp chi trả tối đa 10 buổi tư vấn với tâm lý gia. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về Kế Hoạch Sức khỏe Tâm thần của GP trước khi làm cuộc hẹn với chuyên viên tư vấn.



Đến đâu để được giúp đỡ

Bác sĩ hay y tá của quý vị có thể giúp tìm một chuyên viên tư vấn nói ngôn ngữ của quý vị hoặc quý vị có thể tìm một chuyên viên qua trang mạng của Hiệp hội Tâm Lý Học Úc: 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

You can also get more information from the Department of Health website: 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**.

Đi lại cho việc điều trị

Nếu sống cách xa bệnh viện, có khả năng quý vị có thể xin chút tiền để giúp chi trả cho việc đi lại và chỗ ở của quý vị. Hãy hỏi nhân viên xã hội hay y tá tại bệnh viện nơi quý vị đang được điều trị. Họ có thể giúp quý vị xin các khoản tiền này.

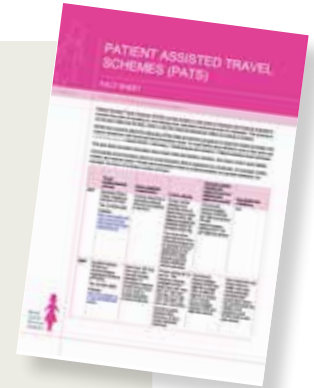


Đến đâu để được giúp đỡ

BCNA có thêm thông tin bằng tiếng Anh về các khoản chi trả cho việc đi lại trong tờ dữ kiện với tựa đề *Patient Assisted Travel Schemes* (PATS). Để có một bản của tờ dữ kiện này, hãy điện thoại số **1800 500 258**, hoặc nếu quý vị cần **thông dịch viên**, hãy điện thoại số **13 14 50**. Chúng tôi có thể gửi tờ dữ kiện này đến quý vị qua đường bưu điện hoặc quý vị có thể tải xuống từ trang mạng của chúng tôi: www.bcna.org.au

Quý vị cũng có thể lấy thêm thông tin từ trang mạng của Bộ Y tế: www.ruralhealthaustralia.gov.au

Cancer Council cũng có thêm thông tin về các cách xin các khoản tiền này. Hãy gọi điện thoại đến the Cancer Council ở số **13 11 20** để biết thêm chi tiết. Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, hãy điện thoại số **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

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

Giúp đỡ việc nhà

Hội đồng địa phương của quý vị có thể giúp với công việc lau dọn nhà, làm vườn và giữ trẻ.



Đến đâu để được giúp đỡ

Hãy hỏi nhân viên xã hội hay y tá tại bệnh viện nơi quý vị đang được điều trị. Họ có thể giúp quý vị thu xếp sự giúp đỡ việc nhà. Hoặc quý vị có thể trực tiếp gọi đến hội đồng địa phương của mình.

Đi du lịch nước ngoài

Bảo hiểm du lịch bảo hiểm cho những mất mát, đau ốm hay thương tích khi quý vị đi du lịch.



Đến đâu để được giúp đỡ

BCNA có thêm thông tin bằng tiếng Anh về bảo hiểm du lịch, trong tờ dữ kiện với tựa đề *Travel insurance – For women with early breast cancer* (Bảo hiểm du lịch – Dành cho phụ nữ bị ung thư vú chớm phát (early breast cancer)). Để có một bản của tờ dữ kiện này, hãy điện thoại số **1800 500 258**, hoặc nếu quý vị cần **thông dịch viên**, hãy điện thoại số **13 14 50**. Chúng tôi có thể gửi tờ dữ kiện này đến quý vị qua đường bưu điện hoặc quý vị có thể tải xuống từ trang mạng của chúng tôi: www.bcna.org.au



Các dịch vụ địa phương

BCNA có một Danh bạ các Dịch vụ Địa phương để giúp quý vị tìm sự hỗ trợ và các dịch vụ liên quan đến ung thư vú, trong khu vực địa phương của mình. Danh bạ các Dịch vụ Địa phương bằng tiếng Anh.



Đến đâu để được giúp đỡ

Xin truy cập trang mạng của BCNA: 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

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 dành 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 bằng một số ngôn ngữ, kể cả tiếng Anh.

Chúng tôi có một tờ dữ kiện khác bằng tiếng Anh trong đó có chi tiết những nơi quý vị có thể tìm đến để được giúp đỡ. Để có một bản của tờ dữ kiện này, hãy gọi điện thoại đến **1800 500 258** hoặc www.bcna.org.au

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.

