

Messaggi d'aiuto e di speranza

Messages of hope and support



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 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 for more information or to connect with others through BCNA's online network.

Breast Cancer Network Australia (BCNA) rappresenta le pazienti con cancro della mammella in tutta Australia. Abbiamo parlato con pazienti di estrazioni culturali differenti. Vogliono farti sapere che c'è speranza e che la maggior parte delle donne sopravvive al cancro della mammella.

È normale rimanere scioccate ed essere spaventate quando viene diagnosticato un cancro della mammella.

Molte pazienti temono che il cancro non se ne vada o che ritorni in seguito.

Il cancro non è una sentenza di morte, non è così terribile come puoi immaginare. Bisogna avere speranza.
– 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

In Australia, la maggioranza delle pazienti sopravvive al cancro della mammella. La qualità delle cure per il cancro della mammella è migliorata notevolmente, rispetto al passato, e sempre più donne tornano a una vita lunga e in salute dopo aver sofferto di cancro della mammella. In Australia esiste uno dei tassi più alti al mondo di sopravvivenza. 9 donne su 10 a cui viene diagnosticato il cancro della mammella sono ancora vive dopo 5 anni. La maggior parte delle donne sopravvive e il cancro della mammella non riemerge.

Quando mi è stato diagnosticato per la prima volta non avevo idea di cosa sarebbe successo in seguito. Il sostegno e l'incitamento (da parte dei medici) è importante, ma magari noi non ci crediamo. Anche se il medico dice: 'Andrà tutto bene', fai fatica a crederci. Il vedere qualche altra donna che è sopravvissuta può essere d'aiuto. Le donne ti trasmettono più fiducia. – Hong

Pensavo che sarei morta, ero molto tesa; avevo figli e una madre anziana a carico. Parlare con altre donne nella mia lingua mi ha aiutato molto. – Lin

Le pazienti hanno riferito che è molto importante continuare a ripetere che la maggior parte delle donne sopravvive al cancro della mammella in Australia. Questa consapevolezza ti aiuta nei giorni difficili.

Direi alle donne di non demordere. Di combattere ancora e ancora. Di trovare la forza dentro se stesse. Se non avessi avuto questa forza, nessun medico o amico avrebbe potuto aiutarmi. – 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

In alcune comunità la gente parla del cancro come di un ‘brutto male’, un ‘karma negativo’ o una ‘sentenza di morte’. Alcune donne hanno paura di parlare agli altri del proprio cancro e ciò le fa sentire sole. Alcune persone, infatti, potrebbero iniziare a evitarti e non voler parlare di cancro, perché non capiscono o sono spaventate. Alcuni pensano che il cancro possa essere trasmesso da persona a persona (contagioso). Non è assolutamente vero, il cancro non può essere trasmesso di persona in persona (il cancro non è contagioso).

La gente nella nostra comunità ha paura anche solo a nominare la malattia. Ma non posso dire a me stessa che ho il 'brutto male'. Non mi aiuta affatto. Devo dire invece: 'Mi è stato diagnosticato il cancro della mammella'. – Anastasia

Una delle sfide più grandi per la mia comunità è quella di riuscire a rompere i tabù e le paure della gente nel parlare del cancro. – A'ishah

Il cancro non è qualcosa che le persone si provocano da sé. Nella maggior parte dei casi non sappiamo cosa abbia causato il cancro. Quel che sappiamo è che i maggiori fattori di rischio per il cancro della mammella sono l'essere donna e l'avanzare con l'età. Cose che non possiamo effettivamente cambiare.

I miei amici sono stati di grande aiuto. Gli amici di mia madre, invece, hanno reagito in maniera differente. Alcuni le dicevano: 'Perché lo dici in giro?' – 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

Alcune donne temono che le proprie figlie possano contrarre il cancro della mammella in futuro.

Nella nostra comunità non vogliamo parlarne altrimenti nessuno sposerà le nostre figlie. – Fatimah

È normale averne paura. Anche se sappiamo che 9 tumori della mammella su 10 non hanno niente a che vedere con l'ereditarietà. Se temi che il cancro della mammella si diffonda nella tua famiglia, parlane con il tuo medico. Se pare esserci un'alta incidenza in famiglia, se per esempio molte parenti strette dallo stesso ramo della famiglia hanno avuto il cancro della mammella, il tuo medico potrebbe mandarti in un Family Cancer Centre, dove:

- ti chiederanno delle altre donne nella tua famiglia che hanno avuto il cancro della mammella
- ti parleranno delle possibilità di diffusione nella famiglia
- ti diranno cosa puoi fare.

Nelle prime settimane dalla diagnosi di cancro della mammella, e durante il trattamento, molte donne riferiscono che è difficile immagazzinare così tante informazioni.

Dimentichi metà delle informazioni perché sei spaventata.
– Kim

Quando il medico mi ha detto che avevo il cancro al seno, sono rimasta pietrificata. Stavo lì e lo fissavo. Tornata a casa ero così arrabbiata. Semplicemente non riuscivo a credere a ciò che stava davanti a me. – 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

Quando sei pronta, rivolgiti a un medico o a un infermiere e chiedi loro di darti le informazioni di cui hai bisogno. Nel momento in cui fissi un appuntamento per parlare con loro, **chiedi anche la presenza di un interprete all'appuntamento**. Gli interpreti sono in grado di spiegarti, nella tua lingua e in una maniera facile da capire, termini medici e altre informazioni complesse.

Potrebbe essere una buona idea anche farti accompagnare da un familiare o da un amico agli appuntamenti. Possono fare domande al posto tuo e annotarsi ciò che i medici dicono.

Sono rimasta molto soddisfatta del personale medico. L'incontro per la pianificazione dei trattamenti e l'incontro informativo si sono sempre svolti con l'aiuto di un interprete. – Layla

È importante chiedere di un interprete... I nostri figli non potevano essere sempre presenti perché sono molto impegnati. – Jacinta

Puoi anche richiedere informazioni al Cancer Council. Ci sono degli infermieri che possono parlarti al telefono. Se hai bisogno di un interprete, possono metterti in contatto mentre sei in linea. Hanno a disposizione anche informazioni scritte nella tua lingua. Chiama il Cancer Council al numero **13 11 20**, oppure, se hai bisogno di un **interprete**, chiama il **13 14 50**.

Il Cancer Council del NSW dispone di un sito web multilingue accessibile da ogni Stato: 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

Anche se molte pazienti si rivolgono ai propri famigliari e amici durante la malattia, potrebbe essere difficile per loro parlare liberamente di tutte le proprie paure, non volendo farli preoccupare.

Quando arriva il cancro, pensiamo di morire. Ma non ce la sentiamo di parlare di questa paura con i nostri figli, con le nostre famiglie. – Zafirah

Molte donne riferiscono che è utile parlare con altre donne cui è stato diagnosticato il cancro della mammella.

Quando ho avuto il tumore al seno ho pensato che la mia vita sarebbe stata corta, che avevo perso tutto, ma poi ho pensato che potendo fare una chiacchierata con altre donne che hanno avuto delle esperienze di cancro della mammella si possono condividere le esperienze e dire loro: 'C'è futuro, puoi trovare aiuto'. – Hong

Puoi ricevere un aiuto spirituale ed emotivo da chi ci è già passato, ma credo che le informazioni sui trattamenti dovrebbero sempre provenire dai professionisti sanitari. – Sevi

Molte donne riferiscono anche che entrare in un gruppo di supporto, o parlare con qualcuno che ha avuto il cancro della mammella, può essere d'aiuto. Al Cancer Council si possono trovare volontari che hanno avuto il cancro e che parlano altre lingue. Il Cancer Council dispone anche d'informazioni sui gruppi di supporto più vicini a te.

Le cose più importanti che ho scoperto tramite il Cancer Council sono: che cos'è il cancro, cosa succede durante i trattamenti e quali domande porre al medico. Mi hanno anche messo in contatto con una volontaria che ha affrontato il cancro in prima persona. – 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

Quando affrontiamo la diagnosi siamo così spaventate e confuse, le menti svuotate ... È stata mia sorella a ricordarmi di cercare un ente di sostegno. Ho potuto parlare con altre tre sopravvissute e questo mi ha aiutato tantissimo. – Xiang

A volte, per le donne col cancro della mammella è comune sentirsi tristi. Tuttavia, se ti senti triste, preoccupata o depressa la maggior parte del tempo, parlarne con uno psicoterapeuta potrebbe aiutarti. Ci sono anche psicoterapeuti che parlano la tua lingua. Potresti avere diritto al rimborso totale o parziale dei costi per rivolgerti a uno psicoterapeuta o psicologo attraverso Medicare. Parlane con il tuo medico o infermiere.

Parlare con lo psicoterapeuta mi ha davvero cambiato la vita. Era come se ci fosse una scimmia nella mia testa, che continuava a girare intorno. La terapia è stata fantastica e di grande aiuto. – Gina

È molto importante che tu ti prenda cura di te stessa durante e dopo tutti i trattamenti. Potresti sentirti molto stanca, anche parecchi mesi dopo il trattamento. Potresti accusare anche altri sintomi: ad esempio perdita dei capelli o nausea dopo i trattamenti di chemioterapia.

Molte persone saranno coinvolte nella cura della tua persona mentre ti stai sottoponendo a dei trattamenti in ospedale, tra cui medici, infermieri, dietologi, assistenti sociali e fisioterapisti. Possono aiutarti nel gestire le conseguenze fisiche e psicologiche provocate dai trattamenti per il cancro della mammella. Ti possono anche fornire informazioni e sostegno, e indicarti dove potresti ricevere ulteriore supporto.

Il cancro è arrivato. All'inizio brancoli nel buio, ma poi cominci ad affrontarlo. Concentrati nell'aiutare te stessa: qualsiasi cosa ti aiuti è un bene. – 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

Non ci si deve vergognare di parlare dei propri bisogni e di chiedere aiuto a familiari e amici. Potresti aver bisogno d'aiuto nella gestione della casa o nel prenderti cura dei figli. Dare la possibilità ai tuoi cari di aiutarti può farli sentire utili. A volte la gente si rivolge alla fede per ottenere forza.

Quando mi è stato detto che avevo il cancro, non ho avuto paura, non ero dispiaciuta. Ho sentito il coraggio che Dio mi ha infuso. Mi ha aiutato a resistere. Ho scoperto in me una forza che non sapevo di avere. – Sophia

Siamo tutti diversi. Non c'è un modo giusto o sbagliato di reagire in un momento difficile. Fai ciò che ti sembra essere più giusto.

*Sono in vita. Sto facendo il possibile per avere la migliore qualità di vita possibile. Lo sto facendo per me stessa.
– Georgia*

Avevo paura. Brancolavo nel buio. C'è voluto del tempo, ma ne sono uscita. – 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**

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.

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**

sussan

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

09/14

