

Σχετικά με τον καρκίνο του μαστού

About breast cancer

Greek | English



Σχετικά με μας

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για όσους επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού στην Αυστραλία. Παρέχουμε μια ποικιλία από δωρεάν πόρους, συμπεριλαμβανομένου του πακέτου *My Journey Kit (Το Πακέτο του Ταξιδιού μου)* για γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού και του πακέτου *Hope & Hurdles (Ελπίδα και Εμπόδια)* για γυναίκες με δευτερογενή καρκίνο του μαστού. Το δωρεάν τριμηνιαίο μας περιοδικό, *The Beacon (Ο Φάρος)*, περιλαμβάνει ιστορίες από ανθρώπους που μοιράζονται τις εμπειρίες τους, καθώς επίσης και πληροφορίες για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων του καρκίνου του μαστού. Καλωσορίζουμε και τιμούμε τη διαφορετικότητα των μελών μας.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση: www.bcna.org.au για περισσότερες πληροφορίες ή για να συνδεθείτε με άλλους, μέσω του BCNA, με απευθείας σύνδεση.

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.

Στην Αυστραλία, οι περισσότερες γυναίκες θεραπεύονται από τον καρκίνο του μαστού. Οι θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού είναι πολύ καλύτερες τώρα από ό, τι ήταν στο παρελθόν και όλο και περισσότερες γυναίκες ζουν μια μακροχρόνια και υγιή ζωή μετά τον καρκίνο του μαστού. Η Αυστραλία έχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά επιβίωσης στον κόσμο.

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.

When I was first diagnosed, I had no idea what I should do. I was in the mist. I had no information about cancer. I didn't expect to get cancer, so I didn't know what questions to ask. – Ming

Περιεχόμενα In this booklet

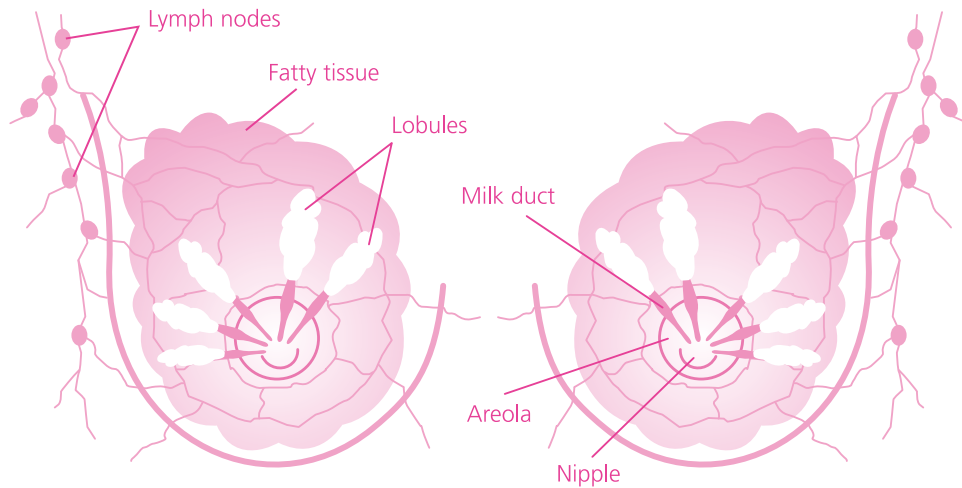
Σχετικά με το μαστό <i>About the breast</i>	3
Τι είναι ο καρκίνος; <i>What is cancer?</i>	5
Τι είναι ο καρκίνος του μαστού; <i>What is breast cancer?</i>	5
Τι προκαλεί τον καρκίνο του μαστού; <i>What causes breast cancer?</i>	7
Τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις; <i>What do these words mean?</i>	13
Περισσότερες πληροφορίες <i>More information</i>	16

Όταν διαγνώστηκα την πρώτη φορά, δεν είχα ιδέα τι πρέπει να κάνω. Ήμουν μέσα σε ομίχλη. Δεν είχα καμία πληροφορία σχετικά με τον καρκίνο. Δεν περίμενα να έχω καρκίνο, έτσι δεν ήξερα τι ερωτήσεις να κάνω. – Ming

About the breast

To understand breast cancer, it helps to know what breasts are like on the inside. Breasts are made up of fatty tissue, lobules and ducts. During breast feeding, milk is made in the lobules. Milk travels through the ducts to the nipple. There is fatty tissue around the lobules and ducts.

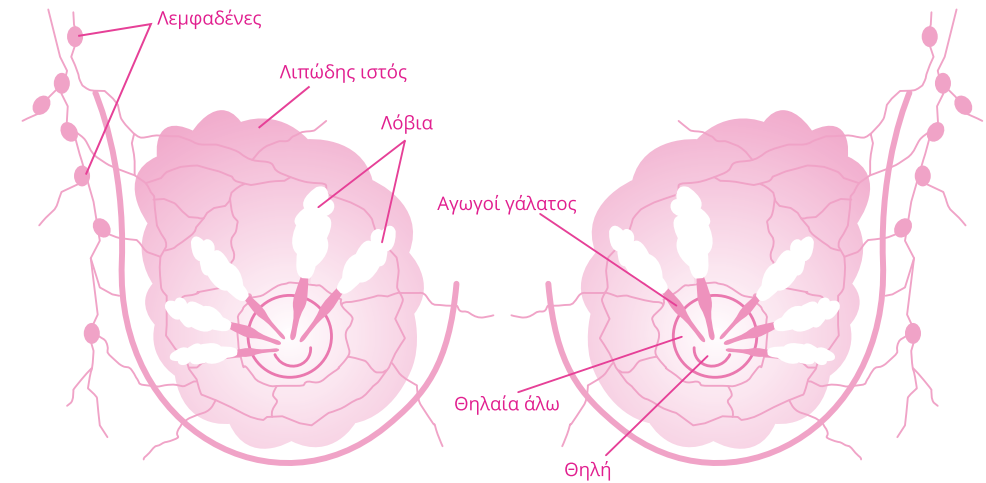
There are also lymph nodes close to the breast in the armpit. Lymph nodes are like filters that clean the blood.



Σχετικά με το μαστό

Για να κατανοήσετε τον καρκίνο του μαστού, θα σας βοηθήσει να γνωρίζετε πώς είναι το εσωτερικό των μαστών. Οι μαστοί αποτελούνται από λιπώδη ιστό (fatty tissue), λόβια (lobules) και αγωγούς (ducts). Κατά τη διάρκεια του θηλασμού, το γάλα γίνεται στα λόβια. Το γάλα περνάει διαμέσου των αγωγών στη θηλή. Υπάρχει λιπώδης ιστός γύρω από τα λόβια και τους αγωγούς.

Επίσης, υπάρχουν λεμφαδένες (lymph nodes) κοντά στο μαστό, στη μασχάλη. Οι λεμφαδένες είναι σαν φίλτρα που καθαρίζουν το αίμα.



What is cancer?

Cancer happens when the body's cells grow in a way that is not normal. These cancer cells spread into the body's healthy tissues. Sometimes a cancer is called a tumour.

What is breast cancer?

Breast cancer is cancer that grows in the breast. There are many different types of breast cancer.

Early breast cancer is cancer that is in the breast tissue. It may also have spread to the lymph nodes near the breast or in the armpit. Early breast cancer is sometimes called invasive breast cancer.

Ductal carcinoma in situ (DCIS) is breast cancer in the milk ducts of the breast. The breast cancer has not spread outside the ducts into the breast tissue. DCIS is sometimes called non-invasive breast cancer.

Lobular carcinoma in situ (LCIS) is breast cancer in the lobules of the breast. The breast cancer has not spread outside the lobules into the breast tissue. LCIS is sometimes called non-invasive breast cancer.

Secondary breast cancer is breast cancer that has spread to other parts of the body, such as bones, the liver or the lungs. It is also called advanced or metastatic breast cancer. It is not as common as other types of breast cancer.

Τι είναι ο καρκίνος;

Ο καρκίνος γίνεται όταν τα κύτταρα του σώματος αναπτύσσονται (μεγαλώνουν) με τρόπο που δεν είναι φυσιολογικός. Αυτά τα κύτταρα εξαπλώνονται σε υγιείς ιστούς του σώματος. Μερικές φορές ο καρκίνος ονομάζεται όγκος.

Τι είναι ο καρκίνος του μαστού;

Καρκίνος του μαστού είναι ο καρκίνος που αναπτύσσεται μέσα στο μαστό. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί καρκίνοι του μαστού.

Πρώιμος καρκίνος του μαστού (early breast cancer) είναι ο καρκίνος που βρίσκεται μέσα στον ιστό του μαστού. Μπορεί, επίσης, να έχει εξαπλωθεί στους λεμφαδένες κοντά στο μαστό ή στη μασχάλη. Ο πρώιμος καρκίνος του μαστού ορισμένες φορές ονομάζεται διηθητικός καρκίνος του μαστού (invasive breast cancer).

Το ductal carcinoma in situ (DCIS) είναι ο καρκίνος του μαστού μέσα στους αγωγούς γάλακτος του μαστού. Ο καρκίνος του μαστού δεν έχει εξαπλωθεί έξω από τους αγωγούς και μέσα στον ιστό του μαστού. Το DCIS ορισμένες φορές ονομάζεται μη διηθητικός καρκίνος του μαστού (non-invasive breast cancer).

Το lobular carcinoma in situ (LCIS) είναι ο καρκίνος του μαστού μέσα στα λόβια του μαστού. Ο καρκίνος του μαστού δεν έχει εξαπλωθεί έξω από τα λόβια και μέσα στον ιστό του μαστού. Ορισμένες φορές το LCIS ονομάζεται μη διηθητικός καρκίνος του μαστού (non-invasive breast cancer).

Ο δευτερογενής καρκίνος του μαστού (secondary breast cancer) είναι ο καρκίνος του μαστού που έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, όπως στα κόκκαλα, στο ήπαρ ή στους πνεύμονες. Αυτός, επίσης, ονομάζεται προχωρημένος ή μεταστατικός καρκίνος του μαστού (advanced or metastatic breast cancer). Δεν είναι τόσο συνηθισμένος όσο οι άλλες μορφές καρκίνου του μαστού.

What causes breast cancer?

Initially you go through this, 'Why did this happen to me, I'm a good person'. But I got past that and thought, 'it's just bad luck.' – Maria

It is not possible for doctors to know what caused your breast cancer. There are some things that can make your chance of getting breast cancer higher, but they don't mean you will definitely get it. Some of the things that make the chance of getting breast cancer higher are:

- being a woman
- getting older
- having a faulty gene passed on from your mother or father
- having a number of other people in your family who have had breast cancer before they turned 50 years old.

Learning about your breast cancer

After surgery to remove the breast cancer, your surgeon will send the tissue to a pathologist. The pathologist looks at the tissue and writes a pathology report. This report has a lot of information about the breast cancer, including:

- how big it is
- how fast it is growing
- whether it has spread to the lymph nodes
- whether it uses hormones to grow (for example, the female hormone oestrogen)
- whether all the cancer has been removed and if the area around it has any more cancer cells (the 'surgical margin').

Τι προκαλεί τον καρκίνο του μαστού;

Αρχικά θα περάσουν πράγματα από το μυαλό σας όπως, «Γιατί να συμβεί αυτό σε μένα, είμαι καλός άνθρωπος». Αλλά το ξεπέρασα και σκέφτηκα, «είναι απλά κακή τύχη».' – Maria

Δεν είναι δυνατόν για τους γιατρούς να γνωρίζουν το τι προκάλεσε τον καρκίνο του μαστού σας. Υπάρχουν πράγματα που αυξάνουν την πιθανότητα να προσβληθείτε από καρκίνο του μαστού, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι θα προσβληθείτε. Ορισμένα από τα πράγματα που αυξάνουν την πιθανότητα να έχετε καρκίνο του μαστού είναι το γεγονός:

- ότι είστε γυναίκα
- ότι μπαίνετε σε μια ώριμη ηλικία
- ότι έχετε ένα ελαττωματικό γονίδιο από τη μητέρα ή τον πατέρα σας
- ότι έχετε ένα αριθμό από άλλους ανθρώπους στην οικογένειά σας που είχαν καρκίνο του μαστού, πριν γίνουν 50 ετών.

Εκμάθηση για τον καρκίνο του μαστού

Μετά τη χειρουργική επέμβαση για την αφαίρεση του καρκίνου του μαστού, ο χειρουργός σας θα στείλει τον ιστό (tissue) σε έναν παθολόγο. Ο παθολόγος θα κοιτάξει τον ιστό και θα γράψει μια έκθεση παθολογίας. Αυτή η έκθεση έχει πολλές πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού, συμπεριλαμβανομένων των εξής:

- πόσο μεγάλος είναι
- πόσο γρήγορα αναπτύσσεται (μεγαλώνει)
- αν έχει εξαπλωθεί στους λεμφαδένες ή όχι
- αν χρησιμοποιεί ορμόνες για να αναπτυχθεί (για παράδειγμα, την γυναικεία οιστρογόνο ορμόνη) ή όχι
- αν έχει αφαιρεθεί όλος ο καρκίνος ή όχι και αν η περιοχή γύρω του (the surgical margin) έχει οποιαδήποτε άλλα καρκινικά κύτταρα.

You can ask your doctor for a copy of your pathology report to take with you.

The report will be in English and it might have some words that you have never heard before. The meanings of some of these words are on page 13 of this booklet. You can also ask your doctor or nurse to help you understand it. Many women say that it is hard to understand all of the information the doctor tells you.

*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 was so angry. I just could not believe
what lay in front of me. – Eleni*

Making decisions about treatment

Your doctor uses the information in your pathology report to know how likely it is that the breast cancer may come back, or spread to other parts of the body. This helps your doctor to decide which treatments may be the best for you. All breast cancers are different. Not everyone has the same treatment.

Your treatment will depend on:

- the type of breast cancer you have, and how quickly it is growing
- your age, your general health and what treatments you prefer.

Your doctor will talk with you about the treatments that will be best for you. You will have time to talk to your family before you decide what treatment to have. You can also talk to another doctor, your GP or a nurse if you are unsure.

Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας ένα αντίγραφο της δικής σας έκθεσης αποτελεσμάτων βιοψίας για να την πάρετε μαζί σας.

Η έκθεση θα είναι γραμμένη στα αγγλικά και μπορεί να έχει κάποιες λέξεις που δεν ακούσατε ποτέ πριν. Η έννοια ορισμένων από αυτών των λέξεων είναι στη σελίδα 13 αυτού του φυλλαδίου. Μπορείτε, επίσης, να ζητήσετε από το γιατρό σας ή τη νοσοκόμα να σας βοηθήσουν να τις κατανοήσετε. Πολλές γυναίκες λένε ότι είναι δύσκολο να κατανοήσουν όλες τις πληροφορίες που λέει ο γιατρός.

*Όταν ο γιατρός μου είπε ότι έχω καρκίνο του μαστού,
μούδιασα. Στεκόμουν εκεί και τον κοιτάζα. Όταν πήγα στο
σπίτι, ήμουν πολύ θυμωμένη. Δεν μπορούσα να πιστέψω
το τι με περιμένει! – Eleni*

Λήψη αποφάσεων σχετικά με τη θεραπεία

Ο γιατρός σας χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που υπάρχουν στην έκθεση παθολογίας για να μάθει πόσο πιθανόν είναι να επανεμφανιστεί ο καρκίνος του μαστού, ή να εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος. Αυτό βοηθάει το γιατρό σας να αποφασίσει ποιές θεραπείες θα είναι οι καλύτερες για σας. Όλοι οι καρκίνοι του μαστού είναι διαφορετικοί. Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι την ίδια θεραπεία.

Η θεραπεία σας εξαρτάται από

- τον τύπο του καρκίνου του μαστού που έχετε, πόσο γρήγορα αναπτύσσεται
- την ηλικία σας, τη γενική σας υγεία και ποιες θεραπείες προτιμάται.

Ο γιατρός σας θα σας μιλήσει για τις θεραπείες που είναι καλύτερες για σας. Θα έχετε το χρόνο να μιλήσετε με την οικογένειά σας πριν αποφασίσετε ποια θεραπεία θα κάνετε. Μπορείτε επίσης να μιλήσετε σ' έναν άλλο γιατρό, στον οικογενειακό σας γιατρό, ή σε μια νοσοκόμα, αν δεν είστε σίγουρες.

Having the treatments that your doctor recommends for you will give you the best chance of surviving cancer. Your treatment will also lower the chance of cancer coming back. It is good to remember that most people diagnosed with early breast cancer in Australia survive.

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

It is important to ask your doctor questions about anything you do not understand. Sometimes this can be hard and you may not know which questions to ask. It can help to write down questions before your visit. It is a good idea to take a family member or friend with you to your appointments. They can ask questions or write notes about what the doctor says.

If you need an interpreter, let your doctor or nurse know when you make your appointments.

My daughter came with me to my doctor appointments. This was good because I felt so nervous. She remembered to ask the questions I forgot, then after the appointments she could help me understand what happened. It really does help to take a list of questions to every doctor's appointment. No question is too silly and a list helps you to remember the questions you want to ask. – Delene

The Cancer Council can help answer some of your questions, or help you decide which questions to ask. You can phone the Cancer Council on **13 11 20** or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

Κάνοντας τις θεραπείες που συνιστά ο γιατρός σας, θα σας δοθεί η καλύτερη ευκαιρία επιβίωσης από καρκίνο. Η θεραπεία σας θα μειώσει επίσης την πιθανότητα να επανεμφανιστεί ο καρκίνος. Είναι καλό να θυμάστε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν διαγνωστεί με πρώιμο καρκίνο του μαστού στην Αυστραλία θεραπεύονται.

Ο καρκίνος δεν είναι μια ποινή θανάτου – δεν είναι τόσο φοβερός όσο φαντάζεστε. Έχετε ελπίδα. – Anh

Είναι σημαντικό να κάνετε στο γιατρό σας ερωτήσεις για οτιδήποτε που δεν καταλαβαίνετε. Ορισμένες φορές αυτό μπορεί να είναι δύσκολο και ίσως να μην ξέρετε ποιες ερωτήσεις να κάνετε. Μπορεί να σας βοηθήσει το να γράψετε κάτω τις ερωτήσεις, πριν την επίσκεψη. Είναι μια καλή ιδέα να πάρετε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειάς ή φίλο στα ραντεβού σας. Μπορούν αυτοί να κάνουν ερωτήσεις ή να πάρουν σημειώσεις, σχετικά με αυτά που σας λέει ο γιατρός.

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, ενημερώστε το γιατρό σας ή τη νοσοκόμα όταν κλείνετε τα ραντεβού σας.

Η κόρη μου ήρθε μαζί μου στα ραντεβού μου με το γιατρό. Αυτό ήταν καλό γιατί ένιωθα τόσο νευρική. Θυμήθηκε να κάνει τις ερωτήσεις που εγώ ξέχασα, και στην συνέχεια, μετά τα ραντεβού, μπορούσε να με βοηθήσει να καταλάβω το τι συνέβη. Πραγματικά βοηθάει το να πάρετε μαζί σας έναν κατάλογο με ερωτήσεις σε κάθε ιατρικό ραντεβού. Καμιά ερώτηση δεν είναι ανόητη ερώτηση και ο κατάλογος σας βοηθάει να θυμηθείτε τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε. – Delene

Το Cancer Council μπορεί να σας βοηθήσει απαντώντας σε ορισμένες από τις ερωτήσεις σας ή να σας βοηθήσει να αποφασίσετε για το ποιες ερωτήσεις θέλετε να κάνετε. Μπορείτε να τηλεφωνήσετε το Cancer Council στον αριθμό: **13 11 20** ή αν χρειάζεστε **διερμηνέα**, τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**.

What do these words mean?

Below are some of the words you may see in your pathology report. Your doctor may talk about them when he or she tells you about the type of breast cancer you have and the best treatment for you.

The grade	The grade of the cancer is about how slow or fast the cancer cells are growing. Grade 1 means the cancer is growing slowly. Grade 3 means the cancer is growing faster.
The stage	The stage of the breast cancer is about how big the cancer is and whether it has spread to the lymph nodes or not.
Lymph nodes	Lymph nodes are found all around the body, including the armpit, groin, stomach, chest and neck. The lymph nodes in the armpit (axilla) or near your breast are often the first place that breast cancer will spread outside the breast. Your surgeon will remove one or more lymph nodes during your breast cancer surgery to see if they have any cancer cells in them.
Surgical margin	The surgical margin is the area around the breast cancer that looks like healthy tissue. It gets taken out with the breast cancer during surgery in case there are some tiny cancer cells in the area that cannot be seen. If there are no cancer cells in the healthy looking tissue, it is said to be 'clear'. If the tissue has cancer cells in it, more surgery may be needed to take all of the cancer out.

Τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις;

Παρακάτω είναι μερικές λέξεις που μπορεί να τις δείτε στην έκθεση της παθολογίας σας. Ο γιατρός σας μπορεί να σας μιλήσει γι αυτές, όταν αυτός ή αυτή σας πούνε για τον τύπο καρκίνου που ίσως έχετε και ποια θα είναι η καλύτερη θεραπεία για σας.

Ο βαθμός (the grade)	Ο βαθμός του καρκίνου είναι το πόσο αργά ή γρήγορα τα καρκινικά κύτταρα μεγαλώνουν. Ο βαθμός 1 (Grade 1) σημαίνει ότι, ο καρκίνος μεγαλώνει αργά. Ο βαθμός 3 (Grade 3) σημαίνει ότι, ο καρκίνος μεγαλώνει πιο γρήγορα.
Το στάδιο (the stage)	Το στάδιο του καρκίνου του μαστού είναι το πόσο μεγάλος είναι ο καρκίνος και αν έχει εξαπλωθεί στους λεμφαδένες ή όχι.
Λεμφαδένες (lymph nodes)	Οι λεμφαδένες βρίσκονται σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένης της μασχάλης, της βουβωνικής χώρας, στο στομάχι, στο στήθος και στο λαιμό. Οι λεμφαδένες στη μασχάλη (axilla) ή κοντά στο μαστό είναι το πρώτο μέρος που θα εξαπλωθεί ο καρκίνος του μαστού, έξω από το μαστό. Ο χειρουργός σας θα αφαιρέσει έναν ή περισσότερους λεμφαδένες κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης του καρκίνου του μαστού σας για να δει αν έχουν οποιαδήποτε καρκινικά κύτταρα επάνω τους.
Χειρουργικό περιθώριο (surgical margin)	Χειρουργικό περιθώριο είναι η περιοχή γύρω από τον καρκίνο του μαστού και μοιάζει με τους υγιείς ιστούς. Αφαιρείται μαζί με τον καρκίνο του μαστού, κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης, σε περίπτωση που υπάρχουν ορισμένα μικροσκοπικά καρκινικά κύτταρα στην περιοχή τα οποία δεν φαίνονται. Αν δεν υπάρχουν καρκινικά κύτταρα στους ιστούς που μοιάζουν υγιείς, λέγεται ότι είναι «καθαροί». Αν ο ιστός έχει μέσα του καρκινικά κύτταρα, μπορεί να χρειαστεί περαιτέρω χειρουργική επέμβαση για να αφαιρεθεί ο καρκίνος.

What do these words mean?

Hormone receptors	When breast cancer cells have hormone receptors on them it means that hormones called oestrogen and/or progesterone make them grow. These cancers are called 'hormone receptor positive' breast cancers. About two out of three women with breast cancer have this sort of breast cancer. This is also called oestrogen-positive (ER+) breast cancer.
HER2	If the cancer is HER2-positive, it means it has higher than normal levels of the HER2 protein and this can make the cancer cells divide and grow.
Triple negative	Triple negative breast cancers have no hormone or HER2 receptors. This means that neither oestrogen, progesterone nor the HER2 protein help the cancer to grow.

Τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις;

Υποδοχείς ορμονών (hormone receptors)	Όταν τα καρκινικά κύτταρα έχουν επάνω τους υποδοχείς ορμονών, σημαίνει ότι οι ορμόνες που ονομάζονται οιστρογόνα (oestrogen) ή/και προγεστερόνες (progesterone) τα κάνουν να αναπτυχθούν. Αυτές οι μορφές καρκίνου ονομάζονται καρκίνοι του μαστού «θετικών ορμονικών υποδοχών». Περίπου δυο στις τρεις γυναίκες έχουν αυτό το είδος του καρκίνου του μαστού. Αυτός, επίσης, ονομάζεται οιστρογόνος θετικός (oestrogen-positive) καρκίνος του μαστού (ER+).
HER2	Αν ο καρκίνος είναι HER2 θετικός καρκίνος (HER2-positive) - σημαίνει ότι έχει υψηλά επίπεδα από το κανονικό της πρωτεΐνης HER2 και αυτό μπορεί να κάνει τα καρκινικά κύτταρα να διαιρούνται και να αναπτύσσονται (να μεγαλώνουν).
Τριπλός αρνητικός (triple negative)	Οι τριπλοί αρνητικοί καρκίνοι του μαστού δεν έχουν HER2 ορμόνες ή υποδοχείς. Αυτό σημαίνει ότι ούτε τα οιστρογόνα (oestrogen), ούτε η προγεστερόνη (progesterone), ούτε η πρωτεΐνη HER2 βοηθούν τον καρκίνο να αναπτυχθεί.

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**

Περισσότερες πληροφορίες

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για τους κατοίκους της Αυστραλίας που επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού. Έχουμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού σε έναν αριθμό γλωσσών, συμπεριλαμβανομένης της αγγλικής γλώσσας.

Τηλεφωνήστε το BCNA στον αριθμό **1800 500 258**
Αν χρειάζεστε **διερμηνέα**, τηλεφωνήστε στον αριθμό **13 14 50**.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση
www.bcna.org.au

sussan

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

09/14



Θεραπείες του καρκίνου του μαστού

Breast cancer treatments

Greek | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Σχετικά με μας

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για όσους επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού στην Αυστραλία. Παρέχουμε μια ποικιλία από δωρεάν πόρους, συμπεριλαμβανομένου του πακέτου *My Journey Kit* (το Πακέτο του Ταξιδιού μου) για γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού και του πακέτου *Hope & Hurdles* (Ελπίδα και Εμπόδια) για γυναίκες με δευτερογενή καρκίνο του μαστού. Το δωρεάν τριμηνιαίο μας περιοδικό, *The Beacon*, (Ο Φάρος), περιλαμβάνει ιστορίες από ανθρώπους που μοιράζονται τις εμπειρίες τους, καθώς επίσης και πληροφορίες για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων του καρκίνου του μαστού. Καλωσορίζουμε και τιμούμε τη διαφορετικότητα των μελών μας.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση: www.bcna.org.au για περισσότερες πληροφορίες ή για να συνδεθείτε με άλλους, μέσω του BCNA με απευθείας σύνδεση.

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.

Ένας από του λόγους που τόσες πολλές γυναίκες θεραπεύονται από τον καρκίνο του μαστού στην Αυστραλία είναι εξ αιτίας των εξαιρετικών διαθέσιμων θεραπειών. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι θεραπείας για τον καρκίνο του μαστού. Αυτό είναι επειδή υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι καρκίνου του μαστού. Οι γιατροί σας θα καθορίσουν τις καλύτερες θεραπείες για σας.

One of the reasons so many women survive breast cancer in Australia is because of the excellent treatments available. There are many different types of treatments for breast cancer. This is because there are many different types of breast cancer. Your doctors will work out the best treatments for you.

Περιεχόμενα In this booklet

Γιατί πρέπει να γίνει θεραπεία του καρκίνου του μαστού; Why treat breast cancer?	5
Τι κάνουν οι θεραπείες του καρκίνου του μαστού; What do breast cancer treatments do?	5
Χειρουργική επέμβαση Surgery	9
Χημειοθεραπεία Chemotherapy	15
Ακτινοθεραπεία Radiotherapy	19
Ορμονοθεραπείες Hormone therapies	21
Στοχευμένες θεραπείες Targeted therapies	23
Παρενέργειες της θεραπείας Side effects of treatment	23
Λήψη αποφάσεων σχετικά με τη θεραπεία Making decisions about treatment	25
Συμπληρωματικά φάρμακα Complementary medicine	27
Περισσότερες πληροφορίες More information	29

When you make your appointments to see your doctor and surgeon, tell them if you need an **interpreter**. An interpreter can help you understand your breast cancer and your breast cancer treatment. There will be many medical words that your doctors will use. An interpreter can help you to understand some of these too.

It is a good idea to write down questions you want to ask your doctor and take these with you to your appointment.

It is also 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.

Όταν κλείνετε ένα ραντεβού για να δείτε το γιατρό σας και το χειρουργό σας, να τους πείτε αν χρειάζεστε **διερμηνέα**. Ο διερμηνέας μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τον καρκίνο του μαστού σας και τη θεραπεία του. Θα υπάρξουν πολλές ιατρικές λέξεις που θα χρησιμοποιήσουν οι γιατροί σας. Ένας διερμηνέας μπορεί να σας βοηθήσει επίσης να καταλάβετε μερικές από αυτές.

Είναι μια καλή ιδέα να γράψετε κάτω τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε στο γιατρό σας και να τις πάρετε μαζί σας στο ραντεβού σας.

Είναι επίσης μια καλή ιδέα να πάρετε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φίλο στο ραντεβού σας για συμπαράσταση. Αυτοί μπορούν να κάνουν ερωτήσεις για λογαριασμό σας και να πάρουν σημειώσεις σχετικά με το τι σας λέει ο γιατρός.

Why treat breast cancer?

If breast cancer is not treated, the cancer cells in the breast will keep growing. They can spread to other parts of the body, such as bones, the liver or the lungs. This is called secondary breast cancer. Over time, these cancer cells can stop some organs in your body from working, or lead to other life-threatening problems.

It is better if the breast cancer is found before it spreads to other parts of the body and if you start treatment as early as possible.

What do breast cancer treatments do?

Treatments for early breast cancer aim to:

- remove the cancer from the breast
- kill any cancer cells that cannot be seen.

Treatments for breast cancer

Surgery	An operation to take out the cancer and some of the healthy tissue around it
Chemotherapy	Medicine to kill cancer cells in the breast and other parts of the body
Radiotherapy	Treating the area where the cancer was found with radiation (X-rays)
Hormone therapy	Medicine to stop hormone receptor-positive breast cancer growing
Targeted therapy	Medicine to stop certain types of breast cancer, such as HER2-positive breast cancer, growing

Γιατί πρέπει να γίνει θεραπεία του καρκίνου του μαστού;

Αν ο καρκίνος του μαστού δεν αντιμετωπιστεί, τα καρκινικά κύτταρα στο μαστό θα συνεχίσουν να αυξάνονται. Μπορούν να εξαπλωθούν σε άλλα μέρη του σώματος, όπως στα κόκκαλα, στο ήπαρ (στο συκώτι) και στους πνεύμονες. Αυτό ονομάζεται δευτερογενής καρκίνος του μαστού (secondary breast cancer). Με την πάροδο του χρόνου, αυτά τα καρκινικά κύτταρα θα σταματήσουν την λειτουργία ορισμένων οργάνων του σώματός σας, ή θα οδηγήσουν σε άλλα προβλήματα απειλητικά για τη ζωή.

Είναι καλύτερα να βρεθεί ο καρκίνος του μαστού, πριν εκταθεί σε άλλα μέρη του σώματος και να ξεκινήσετε τη θεραπεία, όσο το δυνατόν νωρίτερα.

Τι κάνουν οι θεραπείες του καρκίνου του μαστού;

Οι θεραπείες για τον πρώιμο καρκίνο του μαστού (early breast cancer) έχουν ως στόχο να:

- αφαιρέσουν τον καρκίνο από το μαστό
- να σκοτώσουν όλα τα καρκινικά κύτταρα που δεν φαίνονται.

Θεραπίες για τον καρκίνο του μαστού

Χειρουργική επέμβαση (Surgery)	Εγχείριση για να αφαιρεθεί ο καρκίνος και ορισμένα υγιή κύτταρα γύρω από αυτόν
Χημειοθεραπεία (chemotherapy)	Φάρμακα για να σκοτώσουν τα καρκινικά κύτταρα μέσα στο μαστό και σε άλλα μέρη του σώματος
Ακτινοθεραπεία (radiotherapy)	Θεραπεία της περιοχής όπου βρέθηκε ο καρκίνος με ακτινοβολία (X-rays)
Ορμονοθεραπεία (hormone therapy)	Φάρμακα για να σταματήσουν την ανάπτυξη των ορμονικών υποδοχέων-θετικού καρκίνου του μαστού (hormone receptor-positive)
Στοχευμένη θεραπεία (targeted therapy)	Φάρμακα για να σταματήσουν την ανάπτυξη ορισμένων τύπων καρκίνου του μαστού, όπως τον HER2-θετικό καρκίνο του μαστού (HER2-positive breast cancer)

You may have one, some or all of these treatments.

The treatment your doctor suggests for you will depend on:

- the type of breast cancer you have and how quickly it is growing
- your age, general health, and what treatments you prefer.

Your doctors will help you decide which treatment is best for you. It is usually alright to take a week or two to decide which treatments you want to have. You might like to talk to your family about it. You can also talk to another doctor, your GP, or a nurse if you are unsure.

When the doctor talked about having a second operation to remove the breast, I said, 'I can't let you know now. I need time to think about this'. He gave me a week. – Sotiria

You will see more than one doctor or nurse during your treatment. Some hospitals will have a special breast care nurse.

Μπορεί να κάνετε μία, ορισμένες ή όλες από αυτές τις θεραπείες. Η θεραπεία που προτείνει για σας ο γιατρός σας θα εξαρτηθεί από:

- τον τύπο του καρκίνου του μαστού που έχετε και από το πόσο γρήγορα μεγαλώνει
- την ηλικία σας, τη γενική σας υγεία, και ποιες θεραπείες προτιμάτε.

Οι γιατροί σας θα σας βοηθήσουν να αποφασίσετε ποια είναι η καλύτερη θεραπεία για σας. Συνήθως είναι εντάξει να πάρετε μια εβδομάδα ή δυο για να αποφασίσετε ποιες θεραπείες θέλετε να κάνετε. Μπορεί να θέλετε να μιλήσετε στην οικογένειά σας γι αυτό. Μπορείτε επίσης να μιλήσετε σ' έναν άλλο γιατρό, στον οικογενειακό σας γιατρό, ή στη νοσοκόμα αν δεν είστε σίγουρες.

Όταν ο γιατρός μου μίλησε για δεύτερη επέμβαση για την αφαίρεση του στήθους, είπα, «Δεν μπορώ να σου πω τώρα. Χρειάζομαι χρόνο για να το σκεφτώ». Μου έδωσε μια εβδομάδα προθεσμία. – Sotiria

Θα δείτε περισσότερους από ένα γιατρό ή νοσοκόμα κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. Ορισμένα νοσοκομεία θα έχουν μια εξειδικευμένη νοσοκόμα φροντίδας μαστού (breast care nurse).

Surgery

The aim of breast cancer surgery is to:

- take out the cancer and some healthy tissue around it (this is called the 'surgical margin')
- find out more about your breast cancer so that your doctors can suggest the best treatment for you.

Main types of surgery

Breast conserving surgery

This is the removal of (cutting out) the part of the breast where the cancer is located. Other words for breast conserving surgery are lumpectomy, partial mastectomy or wide local excision. This type of surgery is usually recommended if the cancer is small.

Mastectomy

This is the removal (taking off) of the **whole** breast. Bilateral mastectomy is where both breasts are removed. Mastectomy is usually recommended if:

- the cancer is large
- there is more than one cancer in the breast.

Sometimes women have breast conserving surgery first and then a decision is made later to have a mastectomy. This might happen if:

- the pathology report shows that the margins around the breast cancer were not clear and there are cancer cells still in the breast
- breast cancer comes back in the same breast
- women have had radiotherapy to that breast in the past.

Χειρουργική επέμβαση (surgery)

Ο στόχος της χειρουργικής επέμβασης καρκίνου του μαστού είναι να:

- αφαιρεθεί ο καρκίνος και ορισμένα υγιή κύτταρα γύρω του (αυτό ονομάζεται «surgical margin»)
- μάθετε περισσότερα σχετικά με τον καρκίνο του μαστού σας έτσι ώστε οι γιατροί σας να μπορούν να σας προτείνουν την καλύτερη θεραπεία.

Κυριότεροι τύποι χειρουργικής επέμβασης

Χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού (breast conserving surgery)

Αυτή είναι η αφαίρεση (κόψιμο) ενός μέρους του μαστού, όπου βρίσκεται ο καρκίνος. Άλλες λέξεις για τη χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού είναι η ογκοτομή (lumpectomy), η μερική μαστεκτομή (partial mastectomy) ή η ευρεία τοπική εκτομή (wide local excision). Αυτού του είδους η επέμβαση συνιστάται συνήθως, εάν ο καρκίνος είναι μικρός.

Μαστεκτομή (Mastectomy)

Αυτή είναι η αφαίρεση (το βγάλσιμο) **όλου** του μαστού. Η διμερής μαστεκτομή είναι αυτή όπου αφαιρούνται και οι δύο μαστοί. Η μαστεκτομή συνιστάται συνήθως όταν:

- ο καρκίνος είναι μεγάλος
- υπάρχουν περισσότεροι από έναν καρκίνοι στο μαστό.

Μερικές φορές οι γυναίκες κάνουν τη χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού πρώτα και μετά αποφασίζουν να κάνουν μαστεκτομή στο μέλλον. Αυτό μπορεί να γίνει αν:

- η παθολόγο-ανατομική έκθεση βιοψίας δείχνει ότι η περιοχή γύρω από τον καρκίνο του μαστού δεν είναι καθαρή και υπάρχουν ακόμα καρκινικά κύτταρα στο μαστό
- επανέρχεται ο καρκίνος του μαστού στον ίδιο μαστό
- οι γυναίκες είχαν υποβληθεί σε ακτινοθεραπεία στο παρελθόν σ' αυτό το μαστό.

Some women choose to have a mastectomy as their first surgery. Speak to your surgeon about your options.

Lymph nodes removed (taken out)

During the breast cancer surgery, the surgeon will most likely remove (take out) one or more lymph nodes from the armpit (axilla) to see if they have any cancer cells in them. You may be offered one of the following procedures:

- **Sentinel node biopsy**
This is where the first lymph node, or nodes, where the cancer cells are most likely to have spread, are taken from the breast. If cancer cells are found in the nodes that are taken out, you may need more surgery to remove some more lymph nodes.
- **Axillary dissection** (also called axillary clearance)
The word 'axilla' means armpit. Axillary dissection is where some or all lymph nodes are removed (taken out) from the armpit.

Your surgeon will talk to you about which option is best for you.

Breast reconstruction

If you have a mastectomy, you may like to think about having a breast reconstruction. Breast reconstruction means rebuilding a breast shape after breast surgery. This is done using:

- an implant made from silicone or saline
- OR
- tissue from another part of your body, for example, fat from the stomach.

Μερικές γυναίκες επιλέγουν να έχουν μαστεκτομή ως την πρώτη τους χειρουργική επέμβαση. Μιλήστε στο χειρουργό σας σχετικά με τις επιλογές σας.

Αφαίρεση των λεμφαδένων (Lymph nodes) (βγάλιμο)

Κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης για τον καρκίνο του μαστού, ο χειρουργός πιθανότατα θα αφαιρέσει (θα βγάλει) έναν ή περισσότερους λεμφαδένες από τη μασχάλη (axilla) για να δει αν έχουν κάποια καρκινικά κύτταρα μέσα τους. Μπορεί να σας προτείνουν μια από τις ακόλουθες επεμβάσεις:

- **Βιοψία λεμφαδένα φρουρού (sentinel node biopsy)**
Αυτός είναι ο πρώτος λεμφαδένας ή οι κόμβοι, όπου τα καρκινικά κύτταρα είναι πιο πιθανόν να έχουν εξαπλωθεί, που αφαιρούνται από το μαστό. Αν βρεθούν καρκινικά κύτταρα στους κόμβους που αφαιρούνται, μπορεί να χρειαστεί και άλλη χειρουργική επέμβαση για να αφαιρεθούν μερικοί ακόμη λεμφαδένες.
- **Μασχαλιαία ανατομή (axillary dissection)** (ονομάζεται επίσης μασχαλιαία κάθαρση)
Η λέξη 'axilla' σημαίνει μασχάλη. Η μασχαλιαία ανατομή είναι όταν ορισμένοι ή όλοι οι λεμφαδένες αφαιρούνται (βγαίνουν) από τη μασχάλη.

Ο χειρουργός σας θα σας μιλήσει για την επιλογή που σας ταιριάζει καλύτερα.

Ανάπλαση του μαστού (breast reconstruction)

Αν κάνετε μαστεκτομή, μπορεί να θέλετε να κάνετε ανάπλαση του μαστού. Ανάπλαση του μαστού σημαίνει η αναδημιουργία του σχήματος του μαστού μετά από τη χειρουργική επέμβαση μαστού. Αυτό γίνεται χρησιμοποιώντας:

- Ένα εμφύτευμα, κατασκευασμένο από σιλικόνη ή φυσιολογικό ορό
- Ή
- Ιστό από ένα άλλο μέρος του σώματός σας, για παράδειγμα, λίπος από το στομάχι σας.

Breast reconstruction may involve several operations. It can sometimes be done at the same time as the mastectomy, or it can be done later. There are different types of breast reconstruction.

Women who have had a mastectomy as part of their breast cancer treatment can have a breast reconstruction in the public health system with most of the costs covered. Not all public hospitals are able to provide reconstruction surgery, so your surgeon might recommend a different hospital. Speak to your surgeon if you are interested in breast reconstruction. Ask about any costs that you might have to pay.

Breast Cancer Network Australia (BCNA) has more information about breast reconstruction in English. If English is not your preferred language, you may like to ask a family member or friend to help explain the information.

It may take you some time to decide if you want to have a breast reconstruction. You don't have to decide straight away. You can choose to have a reconstruction years after your breast cancer treatment.

If you choose not to have a breast reconstruction, you might like to wear a breast prosthesis. A breast prosthesis is something that can be worn inside your bra to give you the shape of a breast. There is more information about this in the booklet *Support that may help*.

Η ανάπλαση του μαστού μπορεί να συμπεριλάβει αρκετές εγχειρήσεις. Μπορεί μερικές φορές να γίνει ταυτόχρονα με τη μαστεκτομή, ή μπορεί να γίνει αργότερα. Υπάρχουν διάφοροι τύποι ανάπλασης του μαστού.

Οι γυναίκες που έχουν κάνει μαστεκτομή, ως μέρος της θεραπείας του καρκίνου του μαστού, μπορεί να κάνουν ανάπλαση μαστού μέσω του δημόσιου συστήματος υγείας όπου καλύπτονται τα περισσότερα έξοδα. Δεν είναι σε θέση να παρέχουν χειρουργική επέμβαση ανάπλασης όλα τα δημόσια νοσοκομεία, γι αυτό ο χειρουργός σας μπορεί να σας συστήσει ένα άλλο νοσοκομείο. Μιλήστε στο χειρουργό σας, αν ενδιαφέρεστε για την ανάπλαση του μαστού. Ρωτήστε για όλα τα έξοδα που ίσως χρειαστεί να πληρώσετε.

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) έχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ανάπλαση του μαστού στα αγγλικά. Αν τα αγγλικά δεν είναι η γλώσσα της προτίμησής σας, μπορείτε αν θέλετε να ζητήσετε από ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο να σας βοηθήσει με την εξήγηση των πληροφοριών.

Μπορεί να χρειαστείτε λίγο χρόνο για να αποφασίσετε αν θέλετε να κάνετε την ανάπλαση του μαστού. Δεν χρειάζεται να αποφασίσετε αμέσως. Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε την ανάπλαση, χρόνια αργότερα, μετά τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού σας.

Αν επιλέξετε να μην κάνετε ανάπλαση μαστού, μπορεί να θέλετε να φορέσετε προσθέσεις μαστού. Οι προσθέσεις μαστού (breast prosthesis) είναι πράγματα που μπορούν να φορεθούν μέσα στο σουτιέν σας για να σας δώσουν το σχήμα του μαστού. Υπάρχουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτό στο φυλλάδιο *Υποστήριξη που μπορεί να βοηθήσει (Support that may help)*.

Chemotherapy

Chemotherapy uses medication to kill cancer cells that may have spread outside the breast and armpit area that cannot be seen or found. Chemotherapy treats the whole body, not just the area where the cancer was found. It destroys fast growing cells, such as cancer, as well as normal cells in places like the mouth, stomach, bowel, skin, hair and bone marrow. These normal cells repair in time. Damage to the normal cells causes the side effects of chemotherapy. Side effects can include feeling sick or losing your hair.

Chemotherapy can lower the chance that the breast cancer will come back. It can improve the chance of surviving breast cancer.

Not everyone with breast cancer will have chemotherapy. Whether or not you have chemotherapy may depend on:

- the risk of your breast cancer coming back
- if your cancer uses hormones to grow
- your general health
- if you want chemotherapy.

Χημειοθεραπεία (chemotherapy)

Η χημειοθεραπεία χρησιμοποιεί φάρμακα για να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα που ίσως έχουν εξαπλωθεί έξω από το μαστό και στην περιοχή της μασχάλης, τα οποία δεν φαίνονται ή δεν βρέθηκαν. Η χημειοθεραπεία θεραπεύει όλο το σώμα, όχι μόνο την περιοχή που βρέθηκε ο καρκίνος. Καταστρέφει γρήγορα τα αναπτυσσόμενα κύτταρα, όπως ο καρκίνος, καθώς επίσης και τα φυσιολογικά κύτταρα σε μέρη όπως το στόμα, το στομάχι, το έντερο, το δέρμα, τα μαλλιά και το μυελό των οστών (bone marrow). Αυτά τα φυσιολογικά κύτταρα επισκευάζονται με την πάροδο του χρόνου. Η βλάβη των φυσιολογικών κυττάρων προκαλεί τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας. Οι παρενέργειες μπορεί να είναι αδιαθεσία ή να πέσουν τα μαλλιά σας.

Η χημειοθεραπεία μπορεί να μειώσει την πιθανότητα να επανέλθει ο καρκίνος του μαστού. Μπορεί να βελτιώσει τις πιθανότητες επιβίωσης από καρκίνο του μαστού.

Δεν θα κάνει χημειοθεραπεία ο καθένας που έχει καρκίνο του μαστού. Το να κάνετε ή όχι χημειοθεραπεία μπορεί να εξαρτηθεί από:

- τον κίνδυνο να επιστρέψει ο καρκίνος του μαστού
- αν ο καρκίνος σας χρησιμοποιεί ορμόνες για να αναπτυχθεί
- τη γενική σας υγεία
- το αν θέλετε να κάνετε χημειοθεραπεία.

There are different types of chemotherapy. Most chemotherapy is given using a needle and tube to feed the medication through your veins. This is called an intravenous or IV drip. Some chemotherapy is given as tablets. Each type has different side effects. Everyone experiences side effects differently. Some of the most common side effects of chemotherapy are:

- feeling sick (nausea) or vomiting
- becoming very tired (fatigue)
- losing your hair (your hair will grow back later)
- finding it hard to think (sometimes called 'chemobrain')
- your periods stopping (menopause).

If you think you would like to have children after your treatment, it is important to talk with your doctor before you start chemotherapy, as it can affect your ovaries.

Most side effects of chemotherapy can be managed with help from your doctor or nurse.

I was quite sick after my first treatment. My doctors were great and changed my anti-nausea medication, which made the following treatments much easier to handle. – Georgia

A **medical oncologist** is a doctor who is an expert in treating cancer with medications. He or she will speak with you about the best treatments for you.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι χημειοθεραπείας. Οι περισσότερες χημειοθεραπείες χορηγούνται με βελόνα και σωλήνα για να τροφοδοτήσουν το φάρμακο μέσα στις φλέβες σας. Αυτό ονομάζεται ενδοφλέβια ή IV στάλαξη. Ορισμένες χημειοθεραπείες χορηγούνται ως δισκία (χάπια). Κάθε τύπος έχει διαφορετικές παρενέργειες. Ο καθένας βιώνει τις παρενέργειες διαφορετικά. Ορισμένες από τις πιο κοινές παρενέργειες της χημειοθεραπείας είναι:

- η αίσθηση αδιαθεσίας (ναυτία) ή εμετού
- η αίσθηση μεγάλης κόπωσης (κόπωση)
- η πτώση των μαλλιών σας (τα μαλλιά σας θα μεγαλώσουν πάλι αργότερα)
- η δυσκολία να σκεφτείτε (μερικές φορές ονομάζεται 'chemobrain')
- η διακοπή της περιόδου σας (εμμηνόπαυση).

Αν νομίζετε ότι θα θέλατε να κάνετε παιδιά μετά τη θεραπεία σας, είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας πριν αρχίσετε τη χημειοθεραπεία σας, καθώς μπορεί να επηρεάσει τις ωθήκες σας.

Οι περισσότερες παρενέργειες της χημειοθεραπείας μπορούν να αντιμετωπιστούν με τη βοήθεια του γιατρού σας ή της νοσοκόμας.

Ήμουν πολύ άρρωστη μετά την πρώτη μου θεραπεία. Οι γιατροί μου ήταν εξαιρετικοί και άλλαξαν τα φάρμακά μου κατά της ναυτίας, τα οποία έκαναν τις ακόλουθες θεραπείες πολύ πιο εύκολες να τις χειριστώ. – Georgia

Ο **ογκολόγος γιατρός** είναι ένας γιατρός ο οποίος είναι ειδικός στη θεραπεία του καρκίνου με φάρμακα. Αυτός ή αυτή θα μιλήσει μαζί σας για τις καλύτερες θεραπείες για σας.

Radiotherapy

Radiotherapy uses X-rays to kill any cancer cells that may be left in the breast or armpit after surgery. It is usually recommended after breast conserving surgery. Sometimes it is also recommended after a mastectomy.

Radiotherapy is only given to the area that needs to be treated. Before you start radiotherapy, you will meet with:

- a radiation oncologist to plan your treatment
- a radiation therapist who will explain what will happen.

Once radiotherapy starts, you will usually have treatments once a day for five days a week for three to six weeks. You will be given an appointment time for each of your visits. Each treatment usually only takes a few minutes. Radiotherapy is usually painless, but there may be some side effects. The most common side effects are:

- the skin of the breast where you are getting treatment can become red and dry like sunburn
- the skin can become darker and may stay that way for a few months
- feeling more tired than usual during treatment and for a few weeks after treatment is over.

There are other side effects, which are less common. Talk to the radiotherapy or nursing staff about ways to manage the side effects or other concerns you may have.

Ακτινοθεραπεία (radiotherapy)

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτινοβολίες Χ (X-rays) για να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα που μπορεί να απομείνουν στο μαστό ή στη μασχάλη μετά από τη χειρουργική επέμβαση. Συνήθως συνιστάται μετά από χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού. Μερικές φορές συνιστάται επίσης μετά από μια μαστεκτομή.

Η ακτινοθεραπεία γίνεται μόνο στην περιοχή που χρειάζεται θεραπεία. Πριν ξεκινήσει η ακτινοθεραπεία θα συναντηθείτε με:

- έναν ακτινολόγο-ογκολόγο για να σχεδιάσει τη θεραπεία σας
- ένα θεραπευτή ακτινοβολίας για να σας εξηγήσει το τι πρόκειται να γίνει.

Όταν ξεκινήσει η ακτινοθεραπεία, θα κάνετε θεραπείες μια φορά την ημέρα για πέντε μέρες την εβδομάδα, για τρεις έως έξι εβδομάδες. Θα σας δοθεί η ώρα του ραντεβού για κάθε μια από τις επισκέψεις σας. Κάθε θεραπεία συνήθως διαρκεί μόνο λίγα λεπτά. Η ακτινοθεραπεία είναι ανώδυνη, αλλά μπορεί να υπάρξουν κάποιες παρενέργειες. Οι πιο συχνές παρενέργειες είναι:

- το δέρμα του μαστού σας, όπου έγινε η θεραπεία μπορεί να γίνει κόκκινο και ξηρό, όπως τα ηλιακά εγκαύματα
- το δέρμα σας μπορεί να γίνει πιο σκούρο και μπορεί να παραμείνει έτσι για μερικούς μήνες
- θα αισθάνεστε πιο κουρασμένοι από το συνηθισμένο κατά τη διάρκεια της θεραπείας και για μερικές εβδομάδες αφού τελειώσει η θεραπεία.

Υπάρχουν και άλλες παρενέργειες, οι οποίες είναι λιγότερο συχνές. Μιλήστε στο προσωπικό της ακτινοθεραπείας ή στο νοσηλευτικό προσωπικό σχετικά με το πώς να διαχειριστείτε τις παρενέργειες ή άλλες ανησυχίες που τυχόν έχετε.

Hormone therapies

Hormone therapies (sometimes called endocrine therapies) are drugs (medicines) for women whose breast cancer uses the hormone oestrogen to grow. Hormone therapies stop cancer cells from growing. They lower the amount of oestrogen in the body, or stop the oestrogen from getting into the cancer cells. The type of hormone therapy recommended for you will depend on whether or not your periods have stopped (menopause). Hormone therapies are tablets that are taken every day, usually for five years or more.

Main types of hormone therapies

- Tamoxifen
- Aromatase Inhibitors, e.g. Arimidex, Femara, Aromasin

Tamoxifen

Tamoxifen stops the hormone oestrogen from getting into the breast cancer cells. This stops the breast cancer cells from growing. Tamoxifen can be used to treat women of any age, whether or not their periods have stopped (menopause).

Aromatase inhibitors

Aromatase inhibitors lower the amount of oestrogen in the body. The most common ones are Arimidex, Femara and Aromasin. Aromatase inhibitors only suit women whose periods have stopped forever (permanent menopause).

Hormone therapies are usually given after other breast cancer treatments, such as surgery, chemotherapy and radiotherapy.

Ορμονοθεραπείες (hormone therapies)

Οι ορμονοθεραπείες (μερικές φορές ονομάζονται ενδοκρινικές θεραπείες) (endocrine therapies) είναι φάρμακα για γυναίκες με καρκίνο του μαστού όπου ο καρκίνος χρησιμοποιεί την οιστρογόνο ορμόνη (oestrogen) για να αναπτυχθεί. Οι ορμονοθεραπείες σταματούν τα καρκινικά κύτταρα να αναπτυχθούν. Μειώνουν την ποσότητα του οιστρογόνου στο σώμα, ή σταματούν το οιστρογόνο να μπει στα καρκινικά κύτταρα. Το είδος της ορμονοθεραπείας που συνιστάται για σας θα εξαρτηθεί από το εάν έχει σταματήσει η περίοδός σας ή όχι (εμμηνόπαυση). Οι ορμονοθεραπείες είναι χάπια που λαμβάνονται καθημερινά, συνήθως για πέντε χρόνια ή και περισσότερο.

Κύριοι τύποι ορμονοθεραπείας

- το Tamoxifen
- οι Αναστολείς Αρωματάσης (Aromatase Inhibitors), π.χ. το Arimidex, το Femara, το Aromasin

Tamoxifen

Το Tamoxifen σταματά την οιστρογόνο ορμόνη να εισχωρήσει στα καρκινικά κύτταρα του μαστού. Αυτό σταματά την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων του μαστού. Το Tamoxifen μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία γυναικών κάθε ηλικίας, αν έχει σταματήσει ή όχι η περίοδός τους (εμμηνόπαυση).

Αναστολείς Αρωματάσης

Οι αναστολείς Αρωματάσης μειώνουν την ποσότητα των οιστρογόνων στο σώμα. Οι πιο κοινοί από αυτούς είναι το Arimidex, το Femara και το Aromasin. Οι αναστολείς Αρωματάσης ταιριάζουν μόνο στις γυναίκες των οποίων έχει σταματήσει η περίοδος για πάντα (μόνιμη εμμηνόπαυση).

Οι ορμονοθεραπείες συνήθως χορηγούνται μετά από άλλες θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού, όπως χειρουργική επέμβαση, χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία.

Targeted therapies

Targeted therapies are drugs (medicines) used to treat some types of breast cancer. The most common targeted therapy is the drug Herceptin. It is used to treat breast cancer that is HER2 positive. This means the cancer cells have higher than normal amounts of the HER2 protein. Herceptin works by stopping the cancer cells from growing and dividing.

One in every five women with breast cancer has HER2 positive breast cancer. Herceptin is given using a needle and tube to feed the medication through your veins (IV drip). It is given by a nurse or doctor once a week or once every three weeks, for a total of 12 months.

Other targeted therapies are being tested in clinical trials. Clinical trials are studies to find new ways to prevent, find or treat diseases.

Side effects of treatment

Some breast cancer treatments have side effects. Everyone is different – you may have side effects or you may not. Your doctor or nurse can give you information about side effects that you may have. Your doctor or nurse can also help you to manage side effects to make you more comfortable.

For more information in English about side effects, visit www.bcna.org.au. There is also more information about side effects in BCNA's *My Journey Kit*.

Tell your doctor if you feel unwell. Most side effects can be managed to make you feel better. – Julia

Στοχευμένες θεραπείες (targeted therapies)

Οι στοχευμένες θεραπείες είναι φάρμακα (φαρμακευτική αγωγή) που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία ορισμένων τύπων καρκίνου του μαστού. Η πιο συνηθισμένη στοχευμένη θεραπεία είναι το φάρμακο Herceptin. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού που είναι HER2 - θετικός. Αυτό σημαίνει ότι τα καρκινικά κύτταρα έχουν υψηλότερα από τα κανονικά ποσοστά πρωτεΐνης HER2. Το Herceptin ενεργεί σταματώντας τα καρκινικά κύτταρα να αναπτυχθούν και να διαιρεθούν.

Μία στις πέντε γυναίκες με καρκίνο του μαστού έχουν θετικό καρκίνο του μαστού HER2. Το Herceptin χορηγείται χρησιμοποιώντας μια βελόνα και ένα σωλήνα για να τροφοδοτήσουν το φάρμακο στις φλέβες σας (IV drip). Δίδεται από μια νοσοκόμα ή ένα γιατρό μια φορά την εβδομάδα ή μια φορά κάθε τρεις εβδομάδες, για δώδεκα μήνες συνολικά.

Άλλες στοχευμένες θεραπείες δοκιμάζονται σε κλινικές δοκιμές. Οι κλινικές δοκιμές είναι μελέτες για να βρεθούν νέοι τρόποι για την πρόληψη, την εύρεση ή τη θεραπεία ασθενειών.

Παρενέργειες της θεραπείας

Μερικές θεραπείες καρκίνου του μαστού έχουν παρενέργειες. Ο κάθε ένας είναι διαφορετικός-μπορεί να έχετε παρενέργειες μπορεί και όχι. Ο γιατρός σας ή η νοσοκόμα σας μπορούν να σας δώσουν πληροφορίες σχετικά με τις παρενέργειες που μπορεί να έχετε. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις παρενέργειες ώστε να αισθάνεστε πιο άνετα.

Για περισσότερες πληροφορίες στα αγγλικά σχετικά με τις παρενέργειες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.bcna.org.au. Υπάρχουν επίσης περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις παρενέργειες στο πακέτο *My Journey Kit* (το Πακέτο του Ταξιδιού μου) του BCNA.

Ενημερώστε το γιατρό σας αν αισθάνεστε αδιαθεσία. Οι περισσότερες ανεπιθύμητες παρενέργειες μπορούν να αντιμετωπιστούν και να σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα. – Julia

Making decisions about treatment

Making decisions about treatments can be very difficult. Some women like to have a lot of information and some women prefer to be guided by the doctors who are looking after them. It is up to you to decide how much information you would like and how involved you would like to be in making decisions about your treatment.

If you don't understand something, ask your doctor to explain – and if you still don't understand, ask them to explain it again and again until it is clear to you. They have been doctors for many years so they understand what they are talking about. For you, it is new territory. – Cassandra

Some women feel uncomfortable asking their doctor lots of questions. But it is important that you ask questions if you feel unsure about something or if you would like more information. It helps to write your questions down before you see your doctor. You can also talk to another doctor or your GP or nurse if you are still unsure.

There is usually time for you to talk to members of your family about which treatments you think will be best for you before making your final decision.

Cancer puts a brake on things, makes you take things slower and forces you to stop and appreciate the value of life and those around you. – Qiao

Λήψη αποφάσεων σχετικά με τη θεραπεία

Η λήψη αποφάσεων σχετικά με τις θεραπείες μπορεί να είναι πολύ δύσκολη. Ορισμένες γυναίκες θέλουν να έχουν περισσότερες πληροφορίες και ορισμένες γυναίκες προτιμούν να καθοδηγούνται από τους γιατρούς που τις φροντίζουν. Είναι στο χέρι σας να αποφασίσετε για πόσες πληροφορίες θα θέλατε να λάβετε και το πόσο θα εμπλακείτε στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τη θεραπεία σας.

Αν δεν καταλαβαίνετε κάτι, ρωτήστε το γιατρό σας να σας το εξηγήσει- και αν ακόμη δεν το καταλάβετε, ζητήστε τους να σας το εξηγήσουν ξανά και ξανά μέχρι να γίνει σαφές. Είναι γιατροί για πολλά χρόνια και γι αυτό ξέρουν τι λένε. Για σας, είναι αυτό νέο έδαφος. – Cassandra

Ορισμένες γυναίκες αισθάνονται άβολα να κάνουν στο γιατρό τους πολλές ερωτήσεις. Αλλά είναι σημαντικό το να κάνετε ερωτήσεις αν δεν είστε σίγουρες για κάτι ή αν θα θέλατε περισσότερες πληροφορίες. Θα σας βοηθήσει αν γράψετε κάτω τις ερωτήσεις, πριν δείτε το γιατρό σας. Μπορείτε να μιλήσετε σε άλλο γιατρό ή στον οικογενειακό σας γιατρό ή στη νοσοκόμα, αν ακόμα δεν είστε βέβαιες.

Υπάρχει συνήθως χρόνος για να μιλήσετε με τα μέλη τους οικογένειάς σας σχετικά με τις θεραπείες που νομίζετε ότι θα είναι καλύτερες για σας, πριν την τελική σας απόφαση.

Ο καρκίνος βάζει φρένο στα πράγματα, σας κάνει να πάρετε τα πράγματα πιο σιγά και σας αναγκάζει να σταματήσετε και να εκτιμήσετε την αξία της ζωής και αυτών γύρω σας. – Qiao

Complementary medicine

Some people choose to use complementary medicines as well as the breast cancer treatment they have planned with their doctors. Examples of complementary medicines are vitamin supplements (such as vitamin C), herbal medicines (such as Chinese and Ayurveda medicines) and homeopathic remedies.

Some complementary medicines may help to make you feel better, **but some can stop the breast cancer treatment that your doctor has planned for you from working properly.**

It is very important to talk to your doctor about any complementary medicines you are taking or thinking about taking.

You can take the complementary medicine to your appointment to show the doctor what you are thinking about trying. Your doctor will tell you if it is safe or not.

Συμπληρωματικά φάρμακα (complementary medicine)

Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν να χρησιμοποιήσουν συμπληρωματικά φάρμακα, καθώς επίσης και τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού που είχαν προγραμματίσει με τους γιατρούς τους. Παραδείγματα συμπληρωματικών φαρμάκων είναι τα συμπληρώματα βιταμίνης (όπως η Βιταμίνη C), φυτικά φάρμακα (όπως τα κινέζικα και τα Ayurveda φάρμακα) και τα ομοιοπαθητικά φάρμακα.

Ορισμένα συμπληρωματικά φάρμακα μπορεί να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα, **αλλά μερικά μπορεί να σταματήσουν τη σωστή λειτουργία της θεραπείας του καρκίνου του μαστού που έχει προγραμματίσει ο γιατρός σας για σας.**

Είναι πολύ σημαντικό να μιλήσετε με το γιατρό σας σχετικά με τα συμπληρωματικά φάρμακα που παίρνετε ή σκέπτεστε να πάρετε.

Μπορείτε να πάρετε τα συμπληρωματικά φάρμακα στο ραντεβού σας για να δείξετε στο γιατρό τι σκέπτεστε να δοκιμάσετε. Ο γιατρός σας θα σας πει αν είναι ασφαλή ή όχι.

Finding out more about breast cancer treatments from other sources

This booklet has some information about breast cancer treatments. You can get more information about breast cancer treatments, their benefits and side effects from:

- Your **medical team**, such as your surgeon, medical oncologist and nurse at the hospital.
- The **Cancer Council** in your state or territory can send you information in your language about common cancer treatments such as radiotherapy and chemotherapy. You can call the Cancer Council on **13 11 20** or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**. The Cancer Council NSW has a multilingual website with lots of cancer information. Go to www.cancercouncil.com.au and click on your language tab on the top left hand corner of the home page.

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

Μάθετε περισσότερα σχετικά με τις θεραπείες του καρκίνου του μαστού από άλλες πηγές

Το φυλλάδιο αυτό έχει ορισμένες πληροφορίες σχετικά με τις θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού. Μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις θεραπείες του καρκίνου του μαστού, τα οφέλη και τις παρενέργειες από:

- Την **ιατρική σας ομάδα** στο νοσοκομείο, όπως το χειρουργό σας, τον ογκολόγο σας και τη νοσοκόμα.
- Το **Cancer Council** της πολιτείας σας ή της επικράτειάς σας μπορεί να σας στείλει πληροφορίες στη γλώσσα σας σχετικά με τις συνηθισμένες αντικαρκινικές θεραπείες όπως: την ακτινοθεραπεία και τη χημειοθεραπεία. Μπορείτε να τηλεφωνήσετε το Cancer Council στον αριθμό: **13 11 20**. Αν χρειάζεστε **διερμηνέα**, τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**. Το Cancer Council της ΝΝΟ (Cancer Council NSW) έχει μια πολύγλωσση ιστοσελίδα με πολλές πληροφορίες για τον καρκίνο. Πηγαίνετε στο: www.cancercouncil.com.au και κάντε κλικ στην καρτέλα της γλώσσας σας, στην επάνω αριστερή γωνία της αρχικής σελίδας.

Περισσότερες πληροφορίες

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για τους κατοίκους της Αυστραλίας που επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού. Έχουμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού σε έναν αριθμό γλωσσών, συμπεριλαμβανομένης της αγγλικής γλώσσας.

Τηλεφωνήστε το BCNA στον αριθμό: **1800 500 258**

Αν χρειάζεστε **διερμηνέα**, τηλεφωνήστε στον αριθμό **13 14 50**.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση: www.bcna.org.au

sussan

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

09/14



Μηνύματα ελπίδας και υποστήριξης

Messages of hope and support

Greek | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Σχετικά με μας

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για όσους επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού στην Αυστραλία. Παρέχουμε μια ποικιλία από δωρεάν πόρους, συμπεριλαμβανομένου του πακέτου *My Journey Kit* (το *Πακέτο του Ταξιδιού μου*) για γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού και του πακέτου *Hope & Hurdles* (*Ελπίδα και Εμπόδια*) για γυναίκες με δευτερογενή καρκίνο του μαστού. Το δωρεάν τριμηνιαίο μας περιοδικό, *The Beacon* (*Ο Φάρος*), περιλαμβάνει ιστορίες από ανθρώπους που μοιράζονται τις εμπειρίες τους, καθώς επίσης και πληροφορίες για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων του καρκίνου του μαστού. Καλωσορίζουμε και τιμούμε τη διαφορετικότητα των μελών μας.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση: www.bcna.org.au για περισσότερες πληροφορίες ή για να συνδεθείτε με άλλους, μέσω του BCNA με απευθείας σύνδεση.

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.

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) αντιπροσωπεύει τα άτομα με καρκίνο του μαστού σε όλη την Αυστραλία. Μιλήσαμε με γυναίκες με καρκίνο του μαστού από διαφορετικές πολιτιστικές προελεύσεις. Θέλουν να ξέρουν ότι υπάρχει ελπίδα και ότι οι περισσότερες γυναίκες θεραπεύονται από τον καρκίνο του μαστού.

Είναι φυσικό να σοκαριστείτε και να φοβηθείτε όταν σας λένε ότι έχετε καρκίνο του μαστού.

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για το αν θα εξαφανιστεί ο καρκίνος, ή αν θα επανέλθει αργότερα.

Ο καρκίνος δεν είναι θανατική ποινή – δεν είναι τόσο φοβερός όσο φαντάζεστε. Έχετε ελπίδα.
– 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

Στην Αυστραλία, οι περισσότερες γυναίκες θεραπεύονται από τον καρκίνο του μαστού. Οι θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού είναι πολύ καλύτερες τώρα από ό, τι ήταν στο παρελθόν και όλο και περισσότερες γυναίκες ζουν μια μακροχρόνια και υγιή ζωή μετά τον καρκίνο του μαστού. Η Αυστραλία έχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά επιβίωσης στον κόσμο. Σε κάθε 10 γυναίκες που διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού οι 9 από αυτές θα ζουν ακόμα μετά από 5 χρόνια. Οι περισσότερες γυναίκες θεραπεύονται και ο καρκίνος του μαστού δεν επανέρχεται.

Όταν διαγνώστηκα για πρώτη φορά, δεν είχα ιδέα για το τι επρόκειτο να συμβεί. Η ενθάρρυνση (από τους γιατρούς) είναι σημαντική, αλλά ίσως να μην τους πιστέψετε. Ακόμη και αν ο γιατρός σας λέει ότι «θα είστε μια χαρά» ακόμη και τότε θα δυσκολευθείτε να το πιστέψετε. Αν υπάρχει μια άλλη γυναίκα, που μπορείτε να δείτε η οποία επέζησε, αυτό βοηθάει. Οι γυναίκες μπορούν να σας δώσουν περισσότερη αυτοπεποίθηση. – Hong

Νόμιζα ότι επρόκειτο να πεθάνω, ήμουν πολύ αγχωμένη, είχα παιδιά και μια ηλικιωμένη μητέρα. Το ότι μίλησα με άλλες γυναίκες στη γλώσσα μου με βοήθησε πολύ. – Lin

Μας έχουν πει κάποιες γυναίκες ότι είναι πολύ σημαντικό να μας υπενθυμίζουν το γεγονός ότι οι περισσότερες γυναίκες στην Αυστραλία θεραπεύονται από τον καρκίνο του μαστού. Γνωρίζοντας αυτό, μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τις δύσκολες μέρες.

Εγώ, θα ήθελα να πω στις γυναίκες, να μην παραιτηθούν. Να αγωνιστούν και να το παλέψουν. Να βρουν τη δύναμη μέσα τους. Αν δεν είχα αυτή τη δύναμη, ούτε ο γιατρός, ούτε οι φίλοι, τίποτα δεν θα μπορούσε να με βοηθήσει. – 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

Σε ορισμένες κοινότητες, οι άνθρωποι μιλούν για τον καρκίνο ως «κακή αρρώστια» «κακό κάρμα» ή ως «θανατική ποινή». Ορισμένες γυναίκες φοβούνται να πουν σε άλλους για τον καρκίνο τους. Αυτό μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται μοναξιά. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να αποφύγουν να σας δουν ή να σας μιλήσουν για τον καρκίνο. Αυτό θα μπορούσε να είναι επειδή δεν καταλαβαίνουν ή επειδή φοβούνται. Ορισμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι ο καρκίνος μπορεί να μεταδοθεί από τον έναν στον άλλον (μεταδοτικός). Αυτό δεν είναι αλήθεια. Ο καρκίνος δεν μπορεί να μεταδοθεί από τον έναν στον άλλον. (Ο καρκίνος δεν είναι μεταδοτικός).

(Οι άνθρωποι μέσα στην κοινότητά μας) φοβούνται να ονομάσουν την αρρώστια. Αλλά εγώ δεν μπορώ να πω στον εαυτό μου ότι έχω την «κακή αρρώστια». Αυτό δεν με βοηθάει. Πρέπει να πω ότι, «έχω διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού» – Anastasia

Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την κοινότητά μου είναι η αντιμετώπιση του ταμπού και του φόβου που έχουν οι άνθρωποι όταν μιλάνε για τον καρκίνο. – A'ishah

Ο καρκίνος δεν είναι κάτι που προκαλούν οι ίδιοι οι άνθρωποι. Τις περισσότερες φορές δεν ξέρουμε τι προκαλεί τον καρκίνο του μαστού. Είναι δύσκολο να μην ξέρουμε το τι προκάλεσε τον καρκίνο. Γνωρίζουμε ότι τα πράγματα που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης του καρκίνου του μαστού είναι ότι είστε γυναίκα και ότι γερνάτε. Δεν μπορούμε να τα αλλάξουμε αυτά τα πράγματα.

Οι φίλοι μου είναι τόσο υποστηρικτικοί. Αλλά η μητέρα μου είχε διαφορετική αντίδραση από τους φίλους της. Μερικοί από αυτούς της έχουν πει «Γιατί το λες σε άλλους ανθρώπους;» – 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

Ορισμένες γυναίκες ανησυχούν ότι μπορεί να προσβληθούν οι κόρες τους από τον καρκίνο του μαστού στο μέλλον.

Στην κοινότητά μας, δεν θέλουμε να μιλήσουμε γι' αυτό, γιατί κανείς δεν πρόκειται να παντρευτεί τις κόρες μας, αν μιλάμε γι' αυτό. – Fatimah

Είναι φυσικό να ανησυχείτε γι' αυτό. Ωστόσο, γνωρίζουμε ότι πάνω από 9 στους 10 καρκίνους του μαστού δεν έχουν να κάνουν με το οικογενειακό ιστορικό. Αν ανησυχείτε ότι ο καρκίνος του μαστού είναι κληρονομικός, μιλήστε με το γιατρό σας γι' αυτό. Εάν φαίνεται να υπάρχει ένα ισχυρό οικογενειακό ιστορικό, για παράδειγμα, αν έχετε έναν αριθμό συγγενών από την ίδια πλευρά της οικογένειας που επίσης είχαν καρκίνο του μαστού, τότε ο γιατρός σας μπορεί να σας στείλει σε ένα Οικογενειακό Αντικαρκινικό Κέντρο (Family Cancer Centre). Εκεί αυτοί θα:

- σας ρωτήσουν για τα άλλα άτομα της οικογένειας σας που είχαν καρκίνο του μαστού
- σας μιλήσουν για τις πιθανότητες κληρονομικότητας
- μιλήσουν μαζί σας σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε στη συνέχεια.

Μέσα στις πρώτες εβδομάδες που σας είπαν ότι έχετε καρκίνο του μαστού, και κατά τη διάρκεια της θεραπείας, πολλές γυναίκες λένε ότι είναι δύσκολο να συκρατήσετε πολλές πληροφορίες.

Εξαιτίας του φόβου, ξεχνάτε το ήμισυ των πληροφοριών.
– Kim

Όταν ο γιατρός μου είπε ότι έχω καρκίνο του μαστού, μουΐδιασα. Στεκόμουν εκεί και τον κοίταζα. Όταν πήγα στο σπίτι, δεν μπορούσα να πιστέψω το τι με περίμενε. – 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

Όταν είστε έτοιμες, μιλήστε με το γιατρό σας ή τη νοσοκόμα και ζητήστε τους να σας δώσουν τις πληροφορίες που χρειάζεστε. Όταν κάνετε ένα ραντεβού για να μιλήσετε μαζί τους, **μπορείτε να ζητήσετε να παρευρεθεί διερμηνέας**. Οι διερμηνείς μπορούν να σας εξηγήσουν τους ιατρικούς όρους και άλλες περίπλοκες πληροφορίες στη δική σας γλώσσα, με έναν τρόπο που είναι πιο εύκολο να κατανοηθούν.

Μπορεί, επίσης, να είναι μια καλή ιδέα να πάρετε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο στα ραντεβού σας για να σας συμπαρασταθούν. Μπορούν να κάνουν ερωτήσεις για λογαριασμό σας και να πάρουν σημειώσεις για το τι λένε οι γιατροί.

Ήμουν πολύ ευχαριστημένη με το ιατρικό προσωπικό. Η συνεδρίαση για τον προγραμματισμό θεραπείας, η συνεδρίαση για εκπαίδευση-όλα έγιναν με διερμηνέα. – Layla

Είναι σημαντικό να έχουμε διερμηνέα ... Δεν έχουμε τα παιδιά μας εκεί μαζί μας όλη την ώρα, τα παιδιά μας είναι πολύ απασχολημένα. – Jacinta

Μπορείτε, επίσης, να πάρετε πληροφορίες από το Cancer Council. Έχουν νοσοκόμες που μπορούν να μιλήσουν μαζί σας από το τηλέφωνο. Αν χρειάζεστε διερμηνέα, μπορούν να διοργανώσουν για ένα διερμηνέα από το τηλέφωνο. Μπορεί επίσης, να έχουν γραπτές πληροφορίες στη γλώσσα σας. Τηλεφωνήστε το Cancer Council στον αριθμό: **13 11 20** ή αν χρειάζεστε **διερμηνέα** τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**.

Το Cancer Council NSW έχει επίσης μια πολύγλωσση ιστοσελίδα όπου οι άνθρωποι από οποιαδήποτε πολιτεία μπορούν να χρησιμοποιήσουν, στη διεύθυνση: 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

Παρότι πολλοί άνθρωποι στρέφονται προς την οικογένεια και τους φίλους για βοήθεια κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσετε για όλους του φόβους σας, ίσως δεν θέλετε να τους στενοχωρήσετε.

Όταν ο καρκίνος χτυπά, νομίζουμε ότι πρόκειται να πεθάνουμε. Αλλά δεν θέλουμε να μιλήσουμε στα παιδιά μας, στην οικογένειά μας για το φόβο που έχουμε. – Zafirah

Πολλές γυναίκες λένε ότι βοηθά το να μιλήσετε με άλλες γυναίκες που είχαν καρκίνο του μαστού.

Έτσι, όταν είχα καρκίνο του μαστού, νόμιζα ότι η ζωή μου ήταν σύντομη, έχασα τα πάντα, αλλά μετά σκέφτηκα ότι αν θα μπορούσα να κάνω μια καλή συζήτηση με γυναίκες που έχουν εμπειρία με τον καρκίνο του μαστού, τότε θα μπορέσουμε να μοιραστούμε την εμπειρία και θα μπορέσω να τις πω, «Υπάρχει μέλλον, υπάρχει κάποια βοήθεια». – Hong

Μπορείτε να πάρετε πνευματική και συναισθηματική υποστήριξη από τους ανθρώπους που το έχουν περάσει, αλλά νομίζω ότι οι πληροφορίες για τη θεραπεία θα πρέπει να προέρχονται από επαγγελματίες υγείας. – Sevi

Πολλές γυναίκες λένε επίσης, ότι η συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης ή μιλώντας με ένα πρόσωπο που είχε περάσει καρκίνο του μαστού, μπορεί να βοηθήσει. Το Cancer Council έχει εθελόντριες που είχαν καρκίνο και που μιλούν άλλες γλώσσες. Το Cancer Council μπορεί να έχει επίσης πληροφορίες για τις ομάδες υποστήριξης στην περιοχή σας.

Το πιο σημαντικό πράγμα που έμαθα από το Cancer Council είναι το τι είναι ο καρκίνος, το τι πρόκειται να γίνει κατά τη διάρκεια της θεραπείας, και ποιες ερωτήσεις να κάνω στο γιατρό μου. Επίσης, με σύστασαν σε μια εθελόντρια η οποία το είχε περάσει και αυτή. – 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

Όταν αντιμετωπίσαμε τη διάγνωση, ήμασταν τόσο φοβισμένες και μπερδεμένες, τα μυαλά μας ήταν άδεια ... Η αδελφή μου, μου υπενθύμισε να κοιτάξουμε για έναν οργανισμό υποστήριξης. Μίλησα με τρεις άλλες επιζώσες και αυτό με βοήθησε πολύ. – Xiang

Είναι συνηθισμένο για τις γυναίκες με καρκίνο του μαστού να αισθάνονται λύπη κάποιες ώρες. Ωστόσο, αν αισθάνεστε μελαγχολία, ανησυχία και κατάθλιψη για πολύ χρονικό διάστημα, μιλήστε σ' έναν σύμβουλο και αυτό θα σας βοηθήσει. Υπάρχουν σύμβουλοι που μιλούν τη γλώσσα σας. Μπορεί να είστε σε θέση να πάρετε πίσω μερικά ή όλα, τα έξοδα της συνεδρίας μ' έναν σύμβουλο ή ψυχολόγο μέσω του Medicare. Μιλήστε στο γιατρό σας ή στη νοσοκόμα γι αυτό.

Το ότι πήγαινα σε συνεδρίες για ψυχολογική υποστήριξη ειλικρινά μου άλλαξε τη ζωή. Είχα μια μαϊμού μέσα στο κεφάλι μου, που πήγαινε γύρω-γύρω, και η η ψυχολογική υποστήριξη ήταν πραγματικά θαυμάσια, πραγματικά με βοήθησε. – Gina

Είναι πολύ σημαντικό το να φροντίζετε τον εαυτό σας. Μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένοι, ακόμα και για πολλούς μήνες μετά τη θεραπεία. Μπορεί να έχετε άλλα συμπτώματα: να πέσουν τα μαλλιά σας ή να αισθάνεστε αδιαθεσία μετά από ορισμένες χημειοθεραπείες για παράδειγμα.

Υπάρχουν πολλά άτομα τα οποία θα εμπλακούν στην περίθαλψή σας στο νοσοκομείο εκεί όπου θα κάνετε τη θεραπεία. Μέσα σ' αυτούς μπορεί να συμπεριλαμβάνονται γιατροί, νοσοκόμες, διαιτολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και φυσιοθεραπευτές. Μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις σωματικές και τις συναισθηματικές επιπτώσεις, λόγω της θεραπείας για καρκίνο. Μπορούν να σας δώσουν πληροφορίες και υποστήριξη και μπορούν να σας πουν που μπορείτε να πάτε για να λάβετε περισσότερη βοήθεια.

Ήρθε ο καρκίνος. Την πρώτη περίοδο είστε σε ένα σκοτεινό μέρος, αλλά μετά θα αρχίσετε να το ξεπερνάτε. Επικεντρωθείτε στο να βοηθήσετε τον εαυτό σας- οτιδήποτε που σας βοηθά είναι καλό. – 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

Δεν είναι ντροπή να μιλήσετε γι' αυτά που χρειάζεστε και να ζητήσετε βοήθεια από την οικογένεια και τους φίλους. Μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια με τις δουλειές του σπιτιού ή με τη φροντίδα μικρών παιδιών. Η ευκαιρία να σας βοηθήσουν μπορεί να κάνει τα αγαπημένα σας πρόσωπα να αισθανθούν ότι είναι χρήσιμα. Μερικές φορές οι άνθρωποι στρέφονται προς την πίστη τους για να πάρουν δύναμη.

Όταν μου είπαν ότι έχω καρκίνο, δεν φοβήθηκα, δεν λυπήθηκα – Αισθάνθηκα ότι ο Θεός μου έδωσε θάρρος. Με βοήθησε να αντιμετωπίσω την κατάσταση. Βρήκα δύναμη μέσα μου που δεν ήξερα ότι είχα.
– Sophia

Ο καθένας είναι διαφορετικός. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος αντιμετώπισης αυτών των δύσκολων στιγμών. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει αυτό που θεωρεί σωστό για σας.

Ζω. Κάνω ότι καλύτερο μπορώ για να κάνω την ποιότητα της ζωής μου όσο καλύτερη γίνεται. Το κάνω για μένα. – Georgia

Είχα μια φοβία. Αισθανόμουν ότι ήμουν στο σκοτάδι. Χρειάστηκε χρόνος, αλλά το ξεπέρασα. – 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**

Περισσότερες πληροφορίες

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για τους κατοίκους της Αυστραλίας που επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού. Έχουμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού σε έναν αριθμό γλωσσών, συμπεριλαμβανομένης της αγγλικής γλώσσας.

Τηλεφωνήστε το BCNA στον αριθμό **1800 500 258**

Αν χρειάζεστε **διερμηνέα**, τηλεφωνήστε στον αριθμό **13 14 50**.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση:

www.bcna.org.au

sussan

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

09/14



Υποστήριξη που μπορεί
να σας βοηθήσει

Support that may help

Greek | English



Σχετικά με μας

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για όσους επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού στην Αυστραλία. Παρέχουμε μια ποικιλία από δωρεάν πόρους, συμπεριλαμβανομένου του πακέτου *My Journey Kit* (το Πακέτο του Ταξιδιού μου) για γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού και του πακέτου *Hope & Hurdles* (Ελπίδα και Εμπόδια) για γυναίκες με δευτερογενή καρκίνο του μαστού. Το δωρεάν τριμηνιαίο μας περιοδικό, *The Beacon*, (Ο Φάρος), περιλαμβάνει ιστορίες από ανθρώπους που μοιράζονται τις εμπειρίες τους, καθώς επίσης και πληροφορίες για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων του καρκίνου του μαστού. Καλωσορίζουμε και τιμούμε τη διαφορετικότητα των μελών μας.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση: www.bcna.org.au για περισσότερες πληροφορίες ή για να συνδεθείτε με άλλους, μέσω του BCNA με απευθείας σύνδεση.

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.

Ο καρκίνος του μαστού επηρεάζει όχι μόνο την υγεία σας, αλλά κάνει την καθημερινή σας ζωή πιο δύσκολη. Καθώς κάνετε τη θεραπεία, μπορεί να μην αισθάνεστε αρκετά καλά για να κάνετε τα πράγματα που κάνετε συνήθως για τον εαυτό σας ή για τους άλλους. Πολλές γυναίκες ανησυχούν για την υγεία τους, για την οικογένειά τους και για τα χρήματα, όταν έχουν καρκίνο του μαστού.

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.

Περιεχόμενα In this booklet

Χρήματα Money	5
Προσθέσεις μαστού Breast prostheses	7
Περούκες Wigs	11
Φροντίδα του δέρματος, φροντίδα των μαλλιών και μακιγιάζ Skin care, hair care and make-up	11
Συζήτηση με άλλες γυναίκες Speaking with other women	13
Διαβούλευση (Ψυχολογική υποστήριξη) Counselling	15
Μεταφορά για θεραπεία Travel for treatment	17
Οικιακή βοήθεια Home help	19
Ταξίδι στο εξωτερικό Travelling overseas	19
Τοπικές υπηρεσίες Local services	19
Περισσότερες πληροφορίες 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.

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) ενθαρρύνει τις γυναίκες να φροντίσουν τους εαυτούς τους και να ζητήσουν βοήθεια από τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους. Μερικές γυναίκες δυσκολεύονται να το κάνουν αυτό, όταν συνήθως είναι αυτές που φροντίζουν τους άλλους.

Δεν μπορώ να φροντίσω τον εαυτό μου μέχρι να μάθω ποιος πρόκειται να πάει τα παιδιά στο σχολείο, ποιος θα καθαρίσει το σπίτι. Όταν λυθούν αυτά τότε θα είμαι σε θέση να αρχίσω να σκέπτομαι για τη δική μου υγεία. – Le

Το φυλλάδιο αυτό σας ενημερώνει για ορισμένους οργανισμούς που μπορούν να σας βοηθήσουν με χρήματα και με άλλα πράγματα που τυχόν χρειαστείτε. Η νοσοκόμα ή ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να μάθετε για μερικά από αυτά τα πράγματα.

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

Χρήματα

Αν έχετε χαμηλό εισόδημα ή δεν είστε σε θέση να εργαστείτε επειδή έχετε καρκίνο του μαστού, μπορεί να είστε σε θέση να πληρωθείτε από το Centrelink.

Μιλήστε με το Centrelink ή με έναν κοινωνικό λειτουργό στο νοσοκομείο όπου κάνετε θεραπεία, όσο το δυνατόν νωρίτερα. Αν δικαιούστε πληρωμή ίσως να αργήσουν να σας δοθούν τα χρήματα.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις πληρωμές του Centrelink, επισκεφθείτε τη διαδικτυακή τοποθεσία του Centrelink, στη διεύθυνση:

www.humanservices.gov.au

Κάντε κλικ στην καρτέλα, στο πάνω μέρος της σελίδας για τη γλώσσα σας ή τηλεφωνήστε στο: **13 12 02** για να μιλήσετε με κάποιον στη γλώσσα σας.

Όταν έκανα την εγχείρηση, ο σύζυγός μου κάθισε στο σπίτι για πέντε εβδομάδες. Είχαμε μικρά παιδιά. Ήταν πολύ δύσκολο για μας οικονομικά. – 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**.

Προσθέσεις μαστού (breast prostheses)

Η πρόσθεση μαστού είναι κάτι που μπορεί να φορεθεί μέσα στο σουτιέν σας για να σας δώσει το σχήμα ενός μαστού. Μετά τη χειρουργική επέμβαση, μπορεί να διαπιστώσετε ότι φορώντας μια πρόσθεση μαστού σας βοηθάει να έχετε περισσότερη αυτοπεποίθηση. Ορισμένες γυναίκες δεν φορούν πρόσθεση μαστού. Είναι στο χέρι σας.

Μαλακή μορφή προσθέσεων (soft form prostheses)

Η μαλακή μορφή πρόσθεσης είναι ένα μαλακό παραγεμισμένο μαξιλάρι που μπορεί να φορεθεί μέσα στο σουτιέν σας, τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες μετά από την μαστεκτομή. Υπάρχουν διάφορα μεγέθη.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Το BCNA έχει ένα πακέτο *My Care Kit* (Το Πακέτο της Φροντίδας μου) που μπορείτε να πάρετε δωρεάν μετά την χειρουργική επέμβαση του καρκίνου του μαστού. Το *My Care Kit* (Το Πακέτο της Φροντίδας μου) περιέχει ένα σουτιέν και μια μαλακή μορφή πρόσθεσης.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πακέτο *My Care Kit* (Το Πακέτο της Φροντίδας μου) επισκεφτείτε τη διαδικτυακή τοποθεσία του BCNA στη διεύθυνση: www.bcna.org.au

Η νοσοκόμα φροντίδας του μαστού σας (breast care nurse) μπορεί να παραγγείλει για σας ένα πακέτο *My Care Kit* (Το Πακέτο της Φροντίδας μου) με ένα σουτιέν και μια μαλακή μορφή πρόσθεσης από το BCNA. Αν δεν έχετε νοσοκόμα φροντίδας μαστού, μπορείτε να τηλεφωνήσετε το BCNA στον αριθμό: **1800 500 258**.

Αν χρειάζεστε ένα **διερμηνέα**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε στον αριθμό: **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**.

Προσθέσεις σιλικόνης (silicone prostheses)

Η πρόσθεση σιλικόνης μπορεί επίσης να φορεθεί μέσα στο σουτιέν σας. Μοιάζει με το σχήμα ενός μαστού και έχει το βάρος ενός μαστού. Μπορεί να σας πάρουν τα μέτρα για μια πρόσθεση σιλικόνης για να ταιριάζει στο σχήμα σας. Η τιμή της πρόσθεσης σιλικόνης κυμαίνεται από \$150 δολάρια έως \$500 δολάρια η μία.

Τα μεγάλα πολυκαταστήματα όπως το Myer, πουλάνε προσθέσεις σιλικόνης ή μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο Cancer Council για να σας πουν σε ποια άλλα μαγαζιά πωλούνται στην περιοχή σας.

Οι γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε μαστεκτομή μπορούν να διεκδικήσουν μέχρι \$400 δολάρια (ή \$800 δολάρια αν έχετε κάνει διπλή μαστεκτομή) κάθε δύο χρόνια για το κόστος της πρόσθεσης. Οι αιτήσεις μπορούν να γίνουν, μέσω του Medicare. Αν έχετε ιδιωτική ασφάλιση υγείας, ρωτήστε τον ασφαλιστή σας για να μάθετε πόσα χρήματα θα σας δώσουν πίσω. Το Medicare θα πληρώσει τα υπόλοιπα, έως \$400 δολάρια συνολικά.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Για να διεκδικήσετε την χρηματική σας αποζημίωση (να πάρετε πίσω χρήματα) μετά που πληρώσετε μια πρόσθεση σιλικόνης, θα πρέπει να συμπληρώσετε μια φόρμα αποζημίωσης και να τη στείλετε στο Medicare. Μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες και τις φόρμες αποζημίωσης από τη διαδικτυακή τοποθεσία του Medicare στη διεύθυνση: www.humanservices.gov.au

Μπορείτε επίσης, να τηλεφωνήσετε στο Cancer Council για περισσότερες πληροφορίες στον αριθμό: **13 11 20** ή αν χρειάζεστε **διερμηνέα** τηλεφωνήστε στον αριθμό: **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

Περούκες

Αν έχετε χάσει τα μαλλιά σας από τη χημειοθεραπεία μπορείτε να φορέσετε περούκα. Ο προμηθευτής περούκας μπορεί να σας βοηθήσει να διαλέξετε μια περούκα. Οι περούκες κοστίζουν από \$80 δολάρια έως πολλές εκατοντάδες δολάρια. Ορισμένα Cancer Councils και άλλοι οργανισμοί έχουν βιβλιοθήκες περούκας, όπου μπορείτε να δανειστείτε περούκες δωρεάν.

Μερικές γυναίκες προτιμούν να φορούν κασκόλ ή ένα καπέλο, καθώς μεγαλώνουν ξανά τα μαλλιά τους. Μερικές γυναίκες δεν φορούν τίποτα στο κεφάλι τους. Είναι στο χέρι σας.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Ρωτήστε τη νοσοκόμα σας, τον κοινωνικό λειτουργό ή το Cancer Council (τηλέφωνο: **13 11 20** ή αν χρειάζεστε **διερμηνέα** τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**) αν γνωρίζουν από που μπορείτε να αγοράσετε περούκες.

Το BCNA έχει περισσότερες πληροφορίες στα αγγλικά. Μπορείτε να παραγγείλετε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο που ονομάζεται *Hair loss during breast cancer treatment* (Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια θεραπείας καρκίνου του μαστού) τηλεφωνώντας στον αριθμό: 1800 500 258. Εναλλακτικά, αν χρειάζεστε **διερμηνέα**, τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**.

Μπορούμε να σας το στείλουμε ταχυδρομικώς ή μπορείτε να το κατεβάσετε από τη διαδικτυακή μας τοποθεσία, στη διεύθυνση: www.bcna.org.au



Φροντίδα του δέρματος, φροντίδα των μαλλιών και μακιγιάζ

Ο οργανισμός Φαίνεστε Καλά... Αισθάνεστε Καλύτερα (Look Good ... Feel Better) είναι ένας οργανισμός που κάνει εργαστήρια για γυναίκες που υποβάλλονται σε θεραπεία για τον καρκίνο. Αυτά τα δωρεάν τρίαωρα εργαστήρια βοηθούν τις γυναίκες να μάθουν για τη φροντίδα του δέρματος, για το μακιγιάζ, τις περούκες, τα καπέλα και τα κασκόλ. Αυτά συνήθως γίνονται σε αντικαρκινικά κέντρα, σε μονάδες ογκολογίας των νοσοκομείων, στα γραφεία του Cancer Council και σε άλλους χώρους μέσα στην κοινότητα.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Για να μάθετε για τα εργαστήρια στη περιοχή σας επισκεφτείτε τη διαδικτυακή τοποθεσία του Look Good ... Feel Better, στη διεύθυνση: 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

Συζήτηση με άλλες γυναίκες

Πολλές γυναίκες λένε ότι βοηθά η συζήτηση με άλλες γυναίκες που είχαν καρκίνο του μαστού. Όταν μιλήσετε με κάποιον που έχει περάσει μια παρόμοια εμπειρία μπορεί να σας δώσει ελπίδα, θάρρος και πληροφορίες.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Cancer Connect

Το Cancer Connect είναι ένα πρόγραμμα του Cancer Council που μπορείτε να τηλεφωνήσετε και να μιλήσετε σε μια εκπαιδευμένη εθελόντρια που και αυτή είχε καρκίνο. Ορισμένες εθελόντριες του Cancer Connect μιλούν και άλλες γλώσσες εκτός της αγγλικής. Τηλεφωνήστε στο Cancer Council στον αριθμό: **13 11 20** και ρωτήστε για το πρόγραμμα Cancer Connect. Αν χρειάζεστε **διερμηνέα** τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**.

Ομάδες υποστήριξης

Μπορεί να υπάρχει μια ομάδα υποστήριξης στην περιοχή σας όπου μπορείτε να πάτε και να μιλήσετε σε άλλους ανθρώπους που είχαν καρκίνο. Ρωτήστε το Cancer Council αν υπάρχει μια ομάδα υποστήριξης στην περιοχή σας. Μπορεί να γνωρίζουν τις ομάδες υποστήριξης που μιλούν τη γλώσσα σας.

Μπορείτε, επίσης, να επισκεφτείτε τη διαδικτυακή τοποθεσία του BCNA στη διεύθυνση:

www.bcna.org.au

Υποστήριξη στο διαδίκτυο

Το BCNA έχει παρέχει ένα διαδικτυακό δίκτυο όπου μπορείτε να συνδεθείτε με ανθρώπους που έχουν επηρεαστεί από τον καρκίνο του μαστού από όλη την Αυστραλία. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι να συμμετάσχουν στη διασύνδεση του διαδικτύου. Προς το παρόν το διαδικτυακό δίκτυο είναι μόνο στα αγγλικά.

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

Διαβούλευση (Ψυχολογική υποστήριξη)

Οι γυναίκες συχνά λένε ότι βοηθά να μιλήσετε μ' ένα σύμβουλο ή ψυχολόγο στη δική τους γλώσσα. Το Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας (Mental Health Plan) από τον οικογενειακό σας γιατρό μπορεί να σας βοηθήσει να πληρώσετε έως 10 συνεδρίες διαβούλευσης μ' έναν ψυχολόγο. Μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με το Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας, πριν κλείσετε ραντεβού μ' έναν σύμβουλο.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε ένα σύμβουλο που μιλάει τη γλώσσα σας ή μπορείτε να ερευνήσετε για σύμβουλο, μέσω της διαδικτυακής τοποθεσίας της Αυστραλιανής Ψυχολογικής Κοινωνίας (Australian Psychological Society) στη διεύθυνση: 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**.

Μεταφορά για θεραπεία

Αν μένετε μακριά από το νοσοκομείο μπορεί να είστε σε θέση να λάβετε χρηματική βοήθεια για να πληρώσετε τα έξοδα της μετακίνησης και της διαμονής σας. Ρωτήστε έναν κοινωνικό λειτουργό ή μια νοσοκόμα στο νοσοκομείο που κάνετε θεραπεία. Μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσουν να πάρετε αυτές τις πληρωμές.

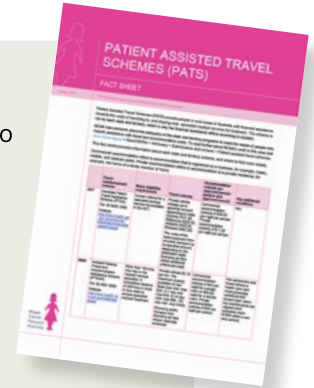


Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Το BCNA έχει περισσότερες πληροφορίες στα αγγλικά σχετικά με αυτές τις πληρωμές στο ενημερωτικό φυλλάδιο που ονομάζεται *Patient Assisted Travel Schemes (PATS)*. Για να λάβετε ένα αντίγραφο αυτού του ενημερωτικού φυλλαδίου τηλεφωνήστε στον αριθμό: **1800 500 258**, ή αν χρειάζεστε ένα **διερμηνέα** τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**. Μπορούμε να σας το στείλουμε ταχυδρομικώς ή μπορείτε να το κατεβάσετε από τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση: www.bcna.org.au

Μπορείτε, επίσης, να λάβετε περισσότερες πληροφορίες από τη διαδικτυακή τοποθεσία του Υπουργείου Υγείας, στη διεύθυνση: www.ruralhealthaustralia.gov.au

Το Cancer Council έχει επίσης περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρόσβαση σε αυτές τις πληρωμές. Τηλεφωνήστε στο Cancer Council στον αριθμό: **13 11 20** για να μάθετε περισσότερα. Αν χρειάζεστε **διερμηνέα** τηλεφωνήστε στον αριθμό: **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

Οικιακή βοήθεια

Ο τοπικός σας δήμος μπορεί να είναι σε θέση να σας παρέχει βοήθεια με τον καθαρισμό του σπιτιού, την κηπουρική και τη φροντίδα των παιδιών.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Ρωτήστε έναν κοινωνικό λειτουργό ή νοσοκόμο στο νοσοκομείο όπου θα κάνετε τη θεραπεία σας. Μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσουν να διοργανώσετε οικιακή βοήθεια. Εναλλακτικά μπορείτε να τηλεφωνήσετε απευθείας στον τοπικό σας δήμο.

Ταξίδι στο εξωτερικό

Η ταξιδιωτική ασφάλισή σας καλύπτει τις απώλειες, τις ασθένειες ή τους τραυματισμούς όταν ταξιδεύετε.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Το BCNA έχει περισσότερες πληροφορίες στα αγγλικά σχετικά με την ταξιδιωτική ασφάλιση στο ενημερωτικό φυλλάδιο που ονομάζεται: *Travel insurance – For women with early breast cancer* (Ταξιδιωτική ασφάλιση – Για γυναίκες με πρόωρο καρκίνο του μαστού). Για να πάρετε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο τηλεφωνήστε στον αριθμό: **1800 500 258**, ή αν χρειάζεστε ένα **διερμηνέα** τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**. Μπορούμε να σας το στείλουμε ταχυδρομικώς ή μπορείτε να το κατεβάσετε από τη διαδικτυακή μας τοποθεσία στη διεύθυνση: www.bcna.org.au



Τοπικές υπηρεσίες

Το BCNA έχει έναν Οδηγό Τοπικών Υπηρεσιών (Local Services Directory), για να σας βοηθήσει να βρείτε υποστήριξη και υπηρεσίες που σχετίζονται με καρκίνο του μαστού, στην τοπική σας περιοχή. Ο Οδηγός Τοπικών Υπηρεσιών είναι γραμμένος στα αγγλικά.



Πού μπορείτε να πάρετε βοήθεια

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή τοποθεσία του BCNA στη διεύθυνση: 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

Περισσότερες πληροφορίες

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για τους κατοίκους της Αυστραλίας που επηρεάστηκαν από τον καρκίνο του μαστού. Έχουμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού σε έναν αριθμό γλωσσών, συμπεριλαμβανομένης της αγγλικής γλώσσας.

Έχουμε ένα άλλο ενημερωτικό φυλλάδιο στα αγγλικά, που περιλαμβάνει περισσότερα μέρη από τα οποία μπορείτε να πάρετε βοήθεια. Για να πάρετε ένα τέτοιο αντίγραφο τηλεφωνήστε το BCNA στον αριθμό: **1800 500 258** ή επισκεφτείτε τη διαδικτυακή τοποθεσία: www.bcna.org.au

Τηλεφωνήστε το BCNA στον αριθμό: **1800 500 258**
γΑν χρειάζεστε **διερμηνέα**, τηλεφωνήστε στον αριθμό: **13 14 50**.

Επισκεφθείτε τη διαδικτυακή μας τοποθεσία, στη διεύθυνση:
www.bcna.org.au

sussan

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

09/14

