

Cancro della mammella

About breast cancer



Italian | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Chi siamo

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

Vai sul nostro sito web www.bcna.org.au per maggiori informazioni o per metterti in contatto con altre persone attraverso la rete online di BCNA.

About us

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for all people affected by breast cancer in Australia. We provide a range of free resources, including the *My Journey Kit* for women with early breast cancer and *Hope & Hurdles* for women with secondary breast cancer. Our free quarterly magazine, *The Beacon*, includes stories from people sharing their experiences, as well as information on a wide range of breast cancer issues. We welcome and celebrate the diversity of our members.

Visit our website www.bcna.org.au for more information or to connect with others through BCNA's online network.

In Australia, la maggioranza delle pazienti sopravvive al cancro della mammella. La qualità delle cure per il cancro della mammella è migliorata notevolmente rispetto al passato e sempre più donne tornano a una vita lunga e in salute dopo aver sofferto di cancro della mammella. In Australia esiste uno dei tassi di sopravvivenza più alti al mondo.

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

In questo opuscolo In this booklet

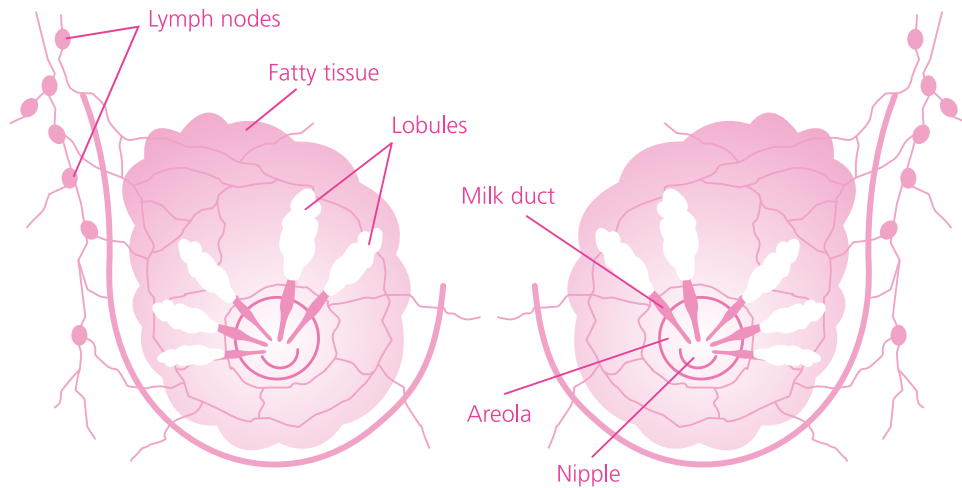
La mammella About the breast	3
Che cos'è il cancro? What is cancer?	5
Che cos'è il cancro della mammella? What is breast cancer?	5
Quali sono le cause del cancro della mammella? What causes breast cancer?	7
Cosa significano questi termini? What do these words mean?	13
Maggiori informazioni More information	16

Quando mi è stato diagnosticato, non avevo idea di cosa dovessi fare. Ero avvolta dalla nebbia. Non mi sarei mai aspettata di avere un cancro, quindi non sapevo neppure quali domande fare. – 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.

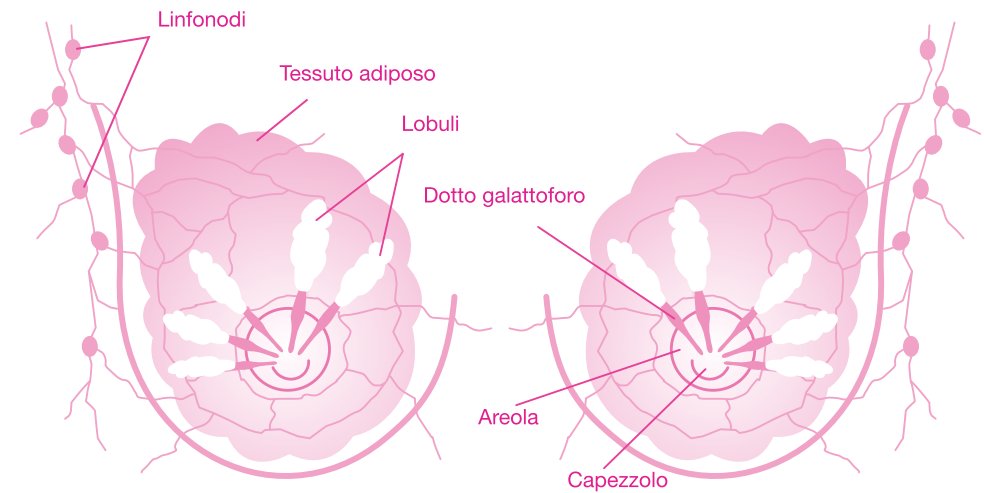
There are also lymph nodes close to the breast in the armpit. Lymph nodes are like filters that clean the blood.



La mammella

Per capire il cancro della mammella, è utile sapere come sono fatte le mammelle al loro interno. Le mammelle sono costituite da tessuto adiposo (fatty tissue), lobuli (lobules) e dotti (ducts). Durante l'allattamento al seno si forma il latte nei lobuli. Il latte passa attraverso i dotti fino ai capezzoli. Attorno ai lobuli e ai dotti vi è del tessuto adiposo.

Vicino al seno e nelle ascelle vi sono anche dei linfonodi (lymph nodes). I linfonodi sono come dei filtri che puliscono il sangue.



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.

Che cos'è il cancro?

Si ha il cancro quando le cellule del corpo si moltiplicano in maniera anormale. Queste cellule tumorali invadono i tessuti sani del corpo. A volte il cancro viene anche detto tumore.

Che cos'è il cancro della mammella?

Il cancro della mammella è un tumore che cresce nella mammella. Esistono molte forme diverse di cancro della mammella.

Il cancro della mammella allo stadio iniziale (early breast cancer) è un tumore localizzato nel tessuto mammario. Potrebbe anche aver invaso i linfonodi vicino al seno o nelle ascelle. Il cancro della mammella allo stadio iniziale è a volte conosciuto col nome di carcinoma invasivo della mammella (invasive breast cancer).

Il carcinoma duttale in situ (DCIS) è un cancro della mammella localizzato nei dotti del seno. Il cancro non si è diffuso nel tessuto mammario al di fuori dei dotti. Il DCIS è a volte conosciuto col nome di tumore non invasivo della mammella (non-invasive breast cancer).

Il carcinoma lobulare in situ (LCIS) è un cancro della mammella localizzato nei lobuli del seno. Il cancro non si è diffuso nel tessuto mammario al di fuori dei lobuli. Il LCIS è a volte conosciuto col nome di tumore non invasivo della mammella.

Il carcinoma mammario metastatico (secondary breast cancer) è un cancro della mammella che si è propagato al di là della sede di insorgenza del tumore primitivo, come nelle ossa, nel fegato o nei polmoni. È anche conosciuto come carcinoma mammario avanzato (advanced or metastatic breast cancer). Non è così comune come altri tipi di cancro della mammella.

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').

Quali sono le cause del cancro della mammella?

All'inizio ti chiedi: 'Perché sta succedendo proprio a me? Cos'ho fatto di male?' Ma quando superi questa fase capisci che 'è solo sfortuna'. – Maria

I medici non sanno le cause precise del tuo cancro della mammella. Alcuni fattori di rischio possono incrementare le possibilità d'incorrere in carcinoma mammario ma ciò non significa che lo causeranno di certo. Alcuni tra questi fattori di rischio sono:

- essere donna
- età avanzata
- gene difettoso da parte di madre o di padre
- diverse altre persone in famiglia che hanno avuto un cancro della mammella prima dei 50 anni.

Saperne di più sul cancro della mammella

Dopo l'intervento chirurgico per la rimozione del carcinoma mammario, il tuo chirurgo invierà il tessuto (tissue) al patologo. Il patologo esaminerà il tessuto e compilerà un referto istologico. Tale referto contiene una serie d'informazioni sul carcinoma mammario, tra cui:

- quanto è grande
- quanto velocemente cresce
- se ha invaso i linfonodi
- se si serve di ormoni per crescere (ad esempio dell'estrogeno, ormone femminile)
- se il carcinoma è stato rimosso interamente e se l'area circostante contiene altre cellule tumorali (verifica dei 'margini chirurgici').

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.

Puoi chiedere al tuo medico una copia del referto istologico da tenere con te.

Il referto sarà scritto in inglese e potrebbe contenere alcuni termini che non conosci. A pagina 13 del presente opuscolo puoi trovare il significato di alcuni di questi termini. Puoi anche chiedere al tuo medico o a un infermiere di aiutarti a capirlo. Molte donne riferiscono che spesso è difficile capire tutte le informazioni che il medico fornisce.

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

Prendere decisioni sui trattamenti

Il tuo medico si serve delle informazioni contenute nel referto istologico per determinare le possibilità di nuova insorgenza del cancro, o di diffusione in altre parti del corpo. Ciò assiste il medico nel decidere quale terapia sia più adatta a te. Ogni cancro della mammella si presenta in forme diverse e ogni paziente deve sottoporsi a un trattamento personalizzato.

Il tuo trattamento dipenderà da:

- la forma di cancro della mammella che hai e quanto velocemente sta crescendo
- la tua età, il tuo stato generale di salute e trattamenti di preferenza.

Il tuo medico discuterà con te quali sono le terapie più adatte al tuo caso. Avrai tempo di parlarne con la tua famiglia prima di decidere a quali trattamenti sottoporsi. Se non ti senti sicura, potresti anche chiedere un secondo parere, parlarne con il tuo medico di base o con un infermiere.

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**.

Sottoposti ai trattamenti che il medico ti suggerisce ti darà le migliori possibilità di sopravvivenza. La terapia diminuirà anche le possibilità di ritorno del cancro. È bene ricordare che la maggior parte delle persone diagnosticate con tumore al seno in Australia sopravvivono.

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

È importante rivolgere al medico qualsiasi domanda su ciò che non si capisce. A volte può essere difficile sapere quali domande fare. Può essere utile scriversi le domande prima della visita. È una buona idea farsi accompagnare da un familiare o da un amico agli appuntamenti. Possono fare domande anche loro o annotarsi ciò che dice il medico.

Se hai bisogno di un interprete, riferiscilo al medico o all'infermiere quando prendi gli appuntamenti.

Mia figlia è venuta con me agli appuntamenti dal medico. È stato un bene perché io ero così agitata. Si è ricordata di fare domande di cui io mi ero scordata e dopo l'appuntamento mi ha aiutato a capire cosa stava succedendo. È davvero utile preparare una lista di domande per ogni appuntamento col medico. Nessuna domanda è stupida e fare una lista ti aiuta a ricordare quali sono le domande che vuoi fare. – Delene

Il Cancer Council può rispondere ad alcune delle tue domande o aiutarti a decidere quali domande fare. Puoi chiamare il Cancer Council al numero **13 11 20**, oppure, se hai bisogno di un **interprete**, chiama il **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.

Cosa significano questi termini?

Questi sono alcuni termini che potresti trovare nel tuo referto istologico. Il medico potrebbe usarli quando ti spiega qual è la forma di cancro della mammella che hai e quali sono i migliori trattamenti per te.

Il grado (the grade)	Il grado del cancro riguarda la velocità con cui le cellule tumorali si moltiplicano. Grado 1 (grade 1) indica una crescita lenta. Grado 3 (grade 3) indica una crescita più veloce.
Lo stadio (the stage)	Lo stadio del cancro della mammella riguarda la grandezza del carcinoma e qualora abbia invaso i linfonodi o meno.
Linfonodi (lymph nodes)	I linfonodi sono localizzati in tutto il corpo, ossia nelle ascelle, negli inguini, nell'addome, nel torace e nel collo. I linfonodi delle ascelle o vicino alle mammelle rappresentano spesso la prima sede in cui il cancro della mammella si diffonde al di fuori della mammella. Il chirurgo rimuoverà uno o più linfonodi durante l'intervento chirurgico per verificare se al loro interno vi è qualche cellula tumorale.
Margini chirurgici (surgical margin)	I margini chirurgici costituiscono l'area circostante il cancro della mammella e sono formati da tessuti apparentemente sani. Sono asportati con il cancro, durante l'intervento, nel caso in cui siano presenti delle piccole cellule tumorali nell'area che non si riescono a vedere. Se non sono presenti cellule tumorali nel tessuto apparentemente sano, questo si dice essere 'sgombrato'. Se invece il tessuto presenta cellule tumorali, potrebbe essere necessario un nuovo intervento per asportare tutto il tumore.

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.

Cosa significano questi termini?

Recettori ormonali (hormone receptors)	Quando le cellule tumorali contengono recettori ormonali significa che alcuni ormoni, chiamati estrogeno (oestrogen) e/o progesterone, le fanno crescere. Questi carcinomi sono noti col nome di cancro della mammella con recettori ormonali positivi. Circa due terzi delle pazienti affette da cancro della mammella presentano questa forma di tumore. È anche chiamato cancro della mammella con estrogeno positivo (ER+).
HER2	Se il carcinoma è HER2 positivo (HER2-positivo), significa che presenta livelli più alti del normale di proteina HER2 e ciò potrebbe causare una moltiplicazione e crescita delle cellule tumorali.
Triplo negativo (triple negative)	Il carcinoma mammario triplo negativo non presenta recettori HER2 o ormonali. Ciò significa che né l'estrogeno, né il progesterone, né la proteina HER2 favorisce la crescita del tumore.

More information

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for Australians affected by breast cancer. We have more information about breast cancer in a number of languages, including English.

Phone BCNA on **1800 500 258**

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

Visit our website **www.bcna.org.au**

Maggiori informazioni

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

Chiama BCNA al numero **1800 500 258**

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

Vai sul nostro sito web **www.bcna.org.au**

sussan

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

09/14



Trattamenti per il cancro della mammella

Breast cancer treatments



Italian | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Chi siamo

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

Vai sul nostro sito web www.bcna.org.au per maggiori informazioni o per metterti in contatto con altre persone, attraverso la rete online di BCNA.

About us

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for all people affected by breast cancer in Australia. We provide a range of free resources, including the *My Journey Kit* for women with early breast cancer and *Hope & Hurdles* for women with secondary breast cancer. Our free quarterly magazine, *The Beacon*, includes stories from people sharing their experiences, as well as information on a wide range of breast cancer issues. We welcome and celebrate the diversity of our members.

Visit our website www.bcna.org.au for more information or to connect with others through BCNA's online network.

Una delle ragioni per cui così tante donne sopravvivono al cancro della mammella in Australia è la disponibilità di trattamenti eccellenti. Esistono molti tipi diversi di trattamenti per il cancro della mammella. Questo perché vi sono molte forme diverse di tumore della mammella. Il tuo medico individuerà quali sono le migliori cure nel tuo caso.

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.

In questo opuscolo In this booklet

Perché trattare il cancro della mammella? Why treat breast cancer?	5
Cosa fanno i trattamenti per il cancro della mammella? What do breast cancer treatments do?	5
Chirurgia Surgery	9
Chemioterapia Chemotherapy	15
Radioterapia Radiotherapy	19
Ormonoterapia Hormone therapies	21
Terapie mirate Targeted therapies	23
Effetti collaterali dei trattamenti Side effects of treatment	23
Prendere decisioni sui trattamenti Making decisions about treatment	25
Medicina complementare Complementary medicine	27
Maggiori informazioni 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.

Quando prendi un appuntamento col tuo medico o col chirurgo, fagli sapere se hai bisogno di un **interprete**. Un interprete può aiutarti a capire il tuo cancro e i migliori trattamenti disponibili. Il tuo medico userà molti termini medici e l'interprete può aiutarti anche a capire alcuni di questi.

È una buona idea scriversi le domande che si vogliono porre al medico e portarle con sé all'appuntamento.

È bene anche farsi accompagnare agli appuntamenti da un familiare o da un amico. Possono fare delle domande al posto tuo e annotare ciò che dice il medico.

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

Perché trattare il cancro della mammella?

Se il cancro della mammella non viene trattato, le cellule tumorali nella mammella continueranno a crescere. Potrebbero anche invadere altre parti dell'organismo, come le ossa, il fegato o i polmoni. Ciò è noto anche con il nome di carcinoma mammario metastatico (secondary breast cancer). Nel corso del tempo, queste cellule tumorali possono ostacolare il funzionamento di alcuni organi, o portare ad altri problemi potenzialmente letali.

È meglio scoprire il cancro della mammella prima che si diffonda in altre parti dell'organismo e cominciare i trattamenti quanto prima.

Cosa fanno i trattamenti per il cancro della mammella?

I trattamenti per il cancro della mammella allo stadio iniziale (early breast cancer) hanno lo scopo di:

- rimuovere il cancro dalla mammella
- demolire qualsiasi cellula tumorale, anche quelle che non si vedono

Trattamenti per il cancro della mammella

Chirurgia	Intervento per asportare il cancro e parte dei tessuti apparentemente sani nell'area circostante
Chemioterapia (chemotherapy)	Farmaci per distruggere le cellule tumorali localizzate nella mammella e in altre parti del corpo
Radioterapia (radiotherapy)	Trattare l'area dell'insorgenza del cancro con radiazioni (X-rays)
Ormonoterapia (hormone therapy)	Farmaci per arrestare l'accrescimento del cancro della mammella con recettori ormonali positivi (hormone receptor-positive)
Terapia mirata (targeted therapy)	Farmaci per arrestare la crescita di alcuni tipi di cancro della mammella, come il cancro della mammella HER2 positivo (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.

Potrai sottoporerti a uno, ad alcuni o a tutti questi trattamenti.

Il medico può suggerirti un trattamento in base a:

- la forma di cancro della mammella che hai e quanto velocemente cresce
- la tua età, il tuo stato generale di salute e trattamenti di preferenza dal paziente

Il medico ti aiuterà a decidere quale trattamento è migliore nel tuo caso. Normalmente s'impiegano una o due settimane per decidere quali sono i trattamenti desiderati. Potresti anche parlarne in famiglia. Se non sei sicura, potresti chiedere un secondo parere, parlare col tuo medico di base o con un infermiere.

Quando il medico mi ha comunicato che era necessario un secondo intervento per asportare il seno, gli ho risposto: 'Le farò sapere. Mi serve del tempo per pensarci'. Mi ha dato una settimana. – Sotiria

Vedrai più di un medico e di un infermiere durante il tuo trattamento. Alcuni ospedali metteranno a disposizione un infermiere speciale per la cura del seno (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.

Chirurgia

Lo scopo dell'intervento chirurgico al cancro della mammella è quello di:

- asportare il tumore e alcuni tessuti sani nell'area circostante (detti 'margini chirurgici')
- ottenere maggiori informazioni sul tuo cancro cosicché il medico possa suggerirti il miglior trattamento nel tuo caso

Tipi principali d'intervento chirurgico

Chirurgia conservativa della mammella (breast conserving surgery)

Si tratta dell'asportazione della parte della mammella in cui è localizzato il carcinoma. La chirurgia conservativa della mammella è chiamata anche nodulectomia mammaria (lumpectomy), mastectomia parziale (partial mastectomy) o ampia escissione locale (wide local excision). Questo tipo d'intervento è normalmente raccomandato se il cancro ha dimensioni ridotte.

Mastectomia

Si tratta dell'asportazione di **tutta** la mammella. C'è mastectomia bilaterale quando vengono asportate entrambe le mammelle. La mastectomia è normalmente raccomandata quando:

- il cancro è voluminoso
- vi sono molteplici tumori nella mammella

A volte le pazienti si sottopongono prima a un intervento di chirurgia conservativa e poi decidono se sottoporsi a mastectomia. Ciò avviene se:

- il referto istologico indica che i margini intorno al cancro non sono sgombri e che sono ancora presenti cellule tumorali nella mammella
- il cancro della mammella si ripresenta nella stessa mammella
- le pazienti si sono sottoposte in precedenza a radioterapia nella stessa mammella

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.

Alcune pazienti scelgono di sottoporsi a mastectomia come primo intervento chirurgico. Discuti con il tuo chirurgo le opzioni a disposizione.

Asportazione dei linfonodi (lymph nodes)

Durante l'intervento chirurgico al cancro della mammella, il chirurgo probabilmente rimuoverà uno o più linfonodi dall'ascella per verificare se vi siano cellule tumorali. Potrebbe esserti proposta una delle seguenti procedure:

- **Biopsia del linfonodo sentinella (sentinel node biopsy)**

Ciò avviene quando il primo linfonodo, o nodi, da cui le cellule tumorali sono probabilmente insorte, viene asportato dalla mammella. Se vengono riscontrate delle cellule tumorali nei linfonodi asportati, potresti doverti sottoporre a un successivo intervento chirurgico per rimuovere altri linfonodi.

- **Dissezione ascellare (axillary dissection)** (anche detta svuotamento ascellare) La dissezione ascellare avviene quando vengono asportati tutti i linfonodi dell'ascella.

Il tuo chirurgo discuterà con te le opzioni migliori nel tuo caso.

Ricostruzione della mammella (breast reconstruction)

Se ti sottoponi a mastectomia, potresti anche considerare una chirurgia ricostruttiva. La ricostruzione della mammella avviene attraverso l'utilizzo di:

- una protesi di silicone o di soluzione salina

OPPURE

- un tessuto prelevato da altre parti del corpo, come dall'addome.

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*.

La ricostruzione della mammella potrebbe richiedere molteplici interventi. A volte può essere realizzata insieme alla mastectomia, oppure in un secondo momento. Esistono diversi tipi di ricostruzione mammaria.

Le pazienti che si sono sottoposte a mastectomia come parte del proprio trattamento del cancro della mammella, possono sottoporsi alla ricostruzione mammaria in una struttura sanitaria pubblica, usufruendo della copertura della maggioranza dei costi. Non tutti gli ospedali pubblici sono in grado di offrire la chirurgia ricostruttiva, il tuo chirurgo potrebbe, quindi, suggerirti un ospedale alternativo. Chiedi informazioni al tuo chirurgo se sei interessata alla ricostruzione della mammella. Chiedi anche quali sono gli eventuali costi da affrontare.

Breast Cancer Network Australia (BCNA) offre informazioni in inglese sulla ricostruzione della mammella. Se l'inglese non è la tua lingua di preferenza, potresti chiedere a un familiare o a un amico di spiegarti le informazioni.

Potresti impiegare del tempo per decidere se sottoporsi alla ricostruzione mammaria. Non sei tenuta a decidere immediatamente. Puoi anche scegliere di sottoporsi alla ricostruzione diversi anni dopo il trattamento per il cancro della mammella.

Se decidi di non sottoporsi alla ricostruzione della mammella, potresti considerare una protesi mammaria da indossare. Per protesi mammaria (breast prosthesis) s'intende una protesi da posizionare dentro il reggiseno per conferirti la forma del seno. Puoi trovare maggiori informazioni a riguardo nell'opuscolo *Consigli utili*.

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.

Chemioterapia

La chemioterapia consiste nell'impiego di farmaci che vanno a distruggere le cellule tumorali che non sono visibili, ma che sono diffuse al di fuori delle mammelle e dell'area delle ascelle. La chemioterapia raggiunge l'intero organismo, non solo l'area in cui è stato riscontrato il cancro. Essa distrugge le cellule che crescono più velocemente, come quelle del tumore, ma anche le cellule normali in sedi quali la bocca, lo stomaco, l'intestino, la pelle, i capelli e il midollo osseo (bone marrow). Queste cellule normali si riparano nel corso del tempo. Il danno arrecato alle cellule normali provoca gli effetti collaterali della chemioterapia, tra cui la nausea e la perdita dei capelli.

La chemioterapia può limitare le possibilità di ritorno del cancro e può migliorare le possibilità di sopravvivenza al cancro della mammella.

Non tutte le pazienti affette da cancro della mammella possono sottoporsi a chemioterapia. Sottoporsi o no alla chemioterapia può dipendere da:

- il rischio di ritorno del tuo cancro
- se il tuo cancro si serve degli ormoni per crescere
- la tua salute generale
- se vuoi sottoporsi a chemioterapia.

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.

Esistono diversi tipi di chemioterapia. Nella maggior parte dei casi i farmaci vengono somministrati per via endovenosa attraverso un ago e un tubicino e questa terapia è detta fleboclisi o terapia endovenosa. In alcuni casi i farmaci chemioterapici vengono somministrati in compresse. Entrambi i tipi possono presentare effetti collaterali. Ogni paziente presenta effetti collaterali in maniera diversa. Alcuni tra gli effetti collaterali più comuni della chemioterapia sono:

- nausea o vomito
- stanchezza
- perdita dei capelli (i capelli ricresceranno in seguito)
- difficoltà di concentrazione (a volte chiamati disturbi neurologici o chemobrain)
- alterazione del ciclo mestruale (menopausa).

Se desideri avere figli dopo il trattamento, è importante che ne parli col tuo medico prima di cominciare la chemioterapia, in quanto questa potrebbe alterare il funzionamento delle tue ovaie.

Gli effetti collaterali della chemioterapia possono essere nella maggior parte leniti con l'aiuto del tuo medico o di un infermiere.

Dopo il primo trattamento sono stata abbastanza male. I miei medici sono stati bravissimi e mi hanno cambiato i farmaci anti nausea, che hanno reso molto più gestibili i trattamenti successivi. – Georgia

L'**oncologo medico** è il medico esperto nel trattamento del cancro con i farmaci e discuterà con te i migliori trattamenti nel tuo caso specifico.

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.

Radioterapia

La radioterapia utilizza radiazioni con l'intento di distruggere le cellule tumorali rimaste nella mammella o nell'ascella dopo l'intervento chirurgico. È di solito raccomandata dopo gli interventi di chirurgia conservativa. A volte anche dopo una mastectomia.

La radioterapia è applicata solamente all'area che necessita il trattamento. Prima di cominciare la radioterapia, ti verrà dato un appuntamento con:

- un radio-oncologo per pianificare il tuo trattamento
- un radioterapista che ti spiegherà tutto ciò che ti accadrà.

Una volta cominciata la radioterapia, dovrai normalmente sottoporri ai trattamenti una volta al giorno, per cinque giorni a settimana, per un periodo variabile dalle tre alle sei settimane. Ti verrà assegnato un appuntamento per ciascuna delle tue visite. Ogni trattamento dura di solito solo pochi minuti. La radioterapia non è normalmente dolorosa ma può presentare alcuni effetti collaterali. Gli effetti collaterali più comuni sono:

- la pelle della mammella trattata potrebbe arrossarsi o seccarsi come fosse scottata dal sole
- la pelle potrebbe scurirsi e rimanere tale per alcuni mesi
- accusare maggiore stanchezza rispetto al solito durante il trattamento e per alcune settimane dopo la fine del trattamento.

Esistono altri effetti collaterali meno comuni. Discuti con il radioterapista o con gli infermieri i modi in cui gestire gli effetti collaterali o altre tue eventuali preoccupazioni.

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.

Ormonoterapia

Le terapie ormonali (a volte dette terapie endocrine - endocrine therapies) utilizzano farmaci ideati per quelle pazienti in cui il cancro si serve dell'ormone estrogeno (oestrogen) per crescere. Le terapie ormonali fermano la crescita delle cellule tumorali, abbassando la quantità di estrogeno dell'organismo o bloccando l'entrata dell'estrogeno nelle cellule tumorali. Che il tuo ciclo mestruale sia terminato o no (menopausa) va a determinare il tipo di terapia ormonale raccomandata nel tuo caso. Le terapie ormonali sono costituite da compresse da assumersi giornalmente, di solito per cinque anni o più.

Tipi principali di ormonoterapia

- Tamoxifene (Tamoxifen)
- Inibitori dell'aromatasi (Aromatase Inhibitors), es. Arimidex, Femara, Aromasin

Tamoxifene

Il tamoxifene impedisce alle cellule tumorali di utilizzare gli estrogeni, inibendo così la loro crescita. Il tamoxifene può essere utilizzato per il trattamento delle pazienti di tutte le età, in stato premenopausale o postmenopausale.

Inibitori dell'aromatasi

Gli inibitori dell'aromatasi limitano la quantità di estrogeni nell'organismo. I più comuni sono Arimidex, Femara e Aromasin. Gli inibitori dell'aromatasi sono adatti solo per le pazienti in stato postmenopausale definitivo.

L'ormonoterapia è solitamente somministrata in seguito ad altri trattamenti per il cancro della mammella, quali l'intervento chirurgico, la chemioterapia e la radioterapia.

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

Terapie mirate

Le terapie mirate utilizzano farmaci per trattare alcune forme di cancro della mammella. La terapia mirata più comune usa il farmaco Herceptin, utilizzato per trattare il cancro HER2 positivo, ossia le cellule tumorali che producono livelli più alti del normale di proteina HER2. Herceptin arresta la crescita delle cellule tumorali e la loro moltiplicazione.

Una paziente su cinque, affetta da cancro della mammella, presenta un tumore HER2 positivo. Herceptin è somministrato per via endovenosa, con ago e tubicino, da un infermiere o da un medico una volta a settimana oppure ogni tre settimane, per un totale di dodici mesi.

Altre terapie mirate sono attualmente sottoposte a test clinici, ovvero studi atti a scoprire nuovi metodi per prevenire, diagnosticare o trattare le malattie.

Effetti collaterali dei trattamenti

Alcuni trattamenti per il cancro della mammella portano con sé degli effetti collaterali. Ogni paziente è diversa e potrebbe presentarli o meno. Il tuo medico o infermiere ti può fornire informazioni circa gli effetti collaterali che potresti presentare, e ti può anche assistere nel gestirli per sentirti più a tuo agio.

Per maggiori informazioni in inglese sugli effetti collaterali, vai su www.bcna.org.au. Puoi trovare maggiori informazioni sugli effetti collaterali anche nel Kit *'Il mio viaggio'* (*My Journey Kit*) di BCNA.

Se non ti senti bene dillo al tuo medico. Nella maggior parte dei casi si possono gestire gli effetti collaterali per migliorare la tua qualità di vita. – 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

Prendere decisioni sul trattamento

Potrebbe essere molto difficile prendere decisioni sul trattamento. Alcune pazienti vogliono informarsi bene e altre preferiscono essere guidate dai medici presso cui sono in cura. Sei tu a decidere quante informazioni vuoi e quanto vuoi essere coinvolta nelle decisioni del tuo trattamento.

Se non capisci qualcosa, chiedi spiegazioni al tuo medico e, se ancora non ti è chiaro, chiedigli di spiegartelo ancora e ancora finché non capisci. Loro sono medici da molti anni e sanno bene di cosa stanno parlando. Per te è un territorio completamente nuovo. – Cassandra

Alcune pazienti non si sentono a proprio agio nel fare molte domande ai medici. Tuttavia, è importante che tu chieda se non sei sicura di qualcosa o se vorresti avere maggiori informazioni. È utile scriverti delle domande prima di andare dal medico. Se non sei del tutto certa, potresti anche decidere di sentire un secondo parere, parlare col tuo medico di base o con un infermiere.

Solitamente hai del tempo a disposizione per discutere con i tuoi familiari quale trattamento pensi sia il migliore nel tuo caso, prima di prendere la decisione definitiva.

Il cancro ti mette i freni, ti fa pensare più lentamente e ti costringe a fermarti e apprezzare il valore della vita e di chi ti sta intorno. – 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.

Medicina complementare (complementary medicine)

Alcune pazienti scelgono di sottoporsi sia alla medicina complementare, sia al trattamento per il cancro della mammella che hanno pianificato con i propri medici. Esempi di medicina complementare sono gli integratori vitaminici (come la vitamina C), erboristeria (come la medicina cinese o ayurvedica) e rimedi omeopatici.

Alcune cure complementari potrebbero farti sentire meglio, **ma altre potrebbero interferire con il corretto funzionamento dei trattamenti per il cancro della mammella che hai pianificato con i tuoi medici.**

È molto importante informare il medico di qualsiasi medicina complementare tu stia pensando di prendere o già prendi.

Puoi anche portare con te i farmaci complementari all'appuntamento con il medico per mostrargli cosa stai pensando di provare. Il tuo medico ti dirà quindi se è una cura sicura oppure no.

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

Saperne di più sui trattamenti del cancro della mammella attraverso altre fonti

Il presente opuscolo contiene informazioni sui trattamenti del cancro della mammella. Puoi trovare maggiori informazioni sui trattamenti del cancro della mammella, i loro benefici ed effetti collaterali attraverso:

- La tua **équipe di medici** in ospedale, cioè il chirurgo, l'oncologo e l'infermiere.
- Il **Cancer Council** del tuo Stato o Territorio ti può inviare informazioni nella tua lingua sui trattamenti più comuni per il cancro, come la radioterapia e la chemioterapia. Puoi chiamare il Cancer Council al numero **13 11 20**, oppure, se hai bisogno di un **interprete**, chiama il **13 14 50**. Il Cancer Council del NSW dispone di un sito web multilingue con molte informazioni sul cancro. Vai su www.cancercouncil.com.au e seleziona la tua lingua nell'angolo in alto a sinistra dell'home page.

Maggiori informazioni

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

Chiama BCNA al numero **1800 500 258**

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

Vai sul nostro sito web www.bcna.org.au

sussan

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

09/14



Messaggi d'aiuto e di speranza

Messages of hope and support



Italian | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Chi siamo

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

Vai sul nostro sito web www.bcna.org.au per maggiori informazioni o per metterti in contatto con altre persone, attraverso la rete online di BCNA.

About us

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for all people affected by breast cancer in Australia. We provide a range of free resources, including the *My Journey Kit* for women with early breast cancer and *Hope & Hurdles* for women with secondary breast cancer. Our free quarterly magazine, *The Beacon*, includes stories from people sharing their experiences, as well as information on a wide range of breast cancer issues. We welcome and celebrate the diversity of our members.

Visit our website www.bcna.org.au for more information or to connect with others through BCNA's online network.

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

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

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

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

Breast Cancer Network Australia (BCNA) represents people with breast cancer across Australia. We spoke to women with breast cancer from different cultural backgrounds. They want you to know that there is hope and that most women survive breast cancer.

It is natural to feel shocked and scared when you are told you have breast cancer.

Many people worry about whether the cancer will go away, or if it will come back later.

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

In Australia, most women survive breast cancer. Treatment for breast cancer is much better now than it was in the past and more and more women are living long and healthy lives after breast cancer. Australia has one of the highest survival rates in the world. For every 10 women who are diagnosed with breast cancer, 9 of them will still be alive after 5 years. Most women recover and the breast cancer does not come back.

When I was first diagnosed, I had no idea what was going to happen. The encouragement (from doctors) is important, but we might not believe it. Even if the doctor says 'you will be fine', you still find it hard to believe. If there is another woman who you can see who has survived, it helps. Women can give you more confidence. – Hong

I thought I was going to die, I was very stressed; I had children and an elderly mother. Talking to other women in my language has helped me a lot. – Lin

Women have told us that it is very important to be reminded that most women in Australia survive breast cancer. Knowing this might help you to get through the difficult days.

For me, I would say to women, not give up. To fight it and fight it. To find strength within themselves. If I didn't have this strength, no doctor, no friend, nothing could have helped me. – Carla

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

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

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

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

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

In some communities, people talk about cancer as ‘the bad disease’, ‘bad karma’ or a ‘death sentence’. Some women feel scared to tell others about their cancer. This can make them feel alone. Some people may avoid seeing you or talking about the cancer. This could be because they do not understand or are scared. Some people think that cancer can be passed on from one person to another (contagious). This is not true. Cancer cannot be passed on from one person to another. (Cancer is not contagious).

(People in our community) are scared to name the disease. But I can't tell myself I had the 'bad disease'. That doesn't help me. I have to say, 'I have been diagnosed with breast cancer'. – Anastasia

One of the biggest challenges for my community is to address the taboo and fear that people have in talking about cancer. – A'ishah

Cancer is not something that people cause themselves. Most of the time we don't know what causes breast cancer. It can be hard not knowing what caused the cancer. We know that the main things that make the chance of getting breast cancer higher are being a woman and getting older. We cannot change these things.

My friends have been so supportive. But mum has had a different reaction from her friends. Some of them have been saying, 'Why are you telling people?' – Gina

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

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

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

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

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

Some women worry that their daughters may get breast cancer in the future.

In our community, we don't want to talk about it because no one's going to marry our daughters if we talk about it.
– Fatimah

It's natural to worry about this. Yet, we know that more than 9 out of 10 breast cancers have nothing to do with family history. If you are worried that breast cancer runs in your family, speak to your doctor about it. If there seems to be a strong history, for example, if you have a number of close relatives on the same side of the family who also have had breast cancer, your doctor may send you to a Family Cancer Centre. There they will:

- ask you about other people in your family who have had breast cancer
- talk about the chances of it running in the family
- speak with you about what you can do next.

In the first weeks of being told you have breast cancer, and during treatment, many women say it is hard to take in a lot of information.

Because of the fear, you forget half of the information.
– Kim

When the doctor told me I had breast cancer, I went numb. I just stood there and stared at him. When I went home, I just couldn't believe what lay in front of me. – Eleni

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

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

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

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

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

Dimentichi metà delle informazioni perché sei spaventata.
– Kim

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

When you are ready, speak with your doctor or nurse and ask them to give you the information you need. When making an appointment to speak with them, **you can ask for an interpreter to be there**. Interpreters can explain medical terms and other complicated information in your own language, in a way that is easier to understand.

It can also be a good idea to take a family member or friend to your appointments to support you. They can ask questions for you and write notes about what the doctors say.

I was very happy with the medical staff. The treatment planning meeting, the education meeting – all done with an interpreter. – Layla

It is important to get an interpreter ... We haven't got our children there with us all the time, our children are very busy. – Jacinta

You can also get information from the Cancer Council. They have nurses who can speak with you over the phone. If you need an interpreter, they can organise an interpreter over the phone. They may also have written information in your language. Phone the Cancer Council on **13 11 20** or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

The Cancer Council NSW also has a multilingual website that people from any state can use: www.cancercouncil.com.au

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

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

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

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

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

Il Cancer Council del NSW dispone di un sito web multilingue accessibile da ogni Stato: www.cancercouncil.com.au

While many people turn to family and friends for help during this time, it may be hard to talk about all of your fears, as you may not want to worry them.

When cancer hits, we think we are going to die. But we don't want to talk to our children, our families about the fear. – Zafirah

Many women say that it helps to talk with other women who have had breast cancer.

So when I had breast cancer I thought that my life was short, I lost everything, but then I think that if you could have a good talk with women who have experience with breast cancer then we can share the experience and we can tell them, 'There is a future, there is some help'. – Hong

You can get spiritual and emotional support from people who have been through it but I think the treatment information should come from health professionals. – Sevi

Many women also say that joining a support group, or speaking with a person who has had breast cancer, can help. The Cancer Council has volunteers who have had cancer and who speak other languages. The Cancer Council might also have information on support groups near you.

The most important thing I learnt from the Cancer Council is what cancer is, what will happen during treatment, and what questions to ask your doctor. They also set me up with a volunteer who has been through it. – Mary

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

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

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

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

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

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

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

When we face the diagnosis, we are so scared and confused, our minds are empty ... My sister reminded me to look for a support organisation. I spoke with three other survivors and this helped me enormously. – Xiang

It is common for women with breast cancer to feel sad some of the time. However, if you feel sad, worried or depressed a lot of the time, talking to a counsellor can help. There are counsellors who speak your language. You may be able to get some, or all, of the cost of speaking with a counsellor or psychologist back through Medicare. Speak to your doctor or nurse about this.

Going to counselling really changed my life. I used to have a monkey in my head, going around and around, and the counselling was really marvellous, it really helped. – Gina

Looking after yourself during and after treatment is very important. You may find you feel tired, even many months after treatment. You may have other symptoms: your hair may fall out or you may feel sick after some chemotherapy treatments for example.

There are many people who will be involved in your care at the hospital where you are having treatment. These may include doctors, nurses, dietitians, social workers and physiotherapists. They can help you manage the physical and emotional effects of having cancer treatment. They can give you information and support and they can tell you where you can get more help.

Cancer has come. The first period you are in a dark place but then you start to go through it. Concentrate on helping yourself – anything that helps you is good. – Lorenza

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

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

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

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

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

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

There is no shame in speaking about what you need, and asking for help from family and friends. You may need help with housework or looking after young children. The chance to help you can make your loved ones feel as if they are being useful. Sometimes people turn to their faith for strength.

*When I was told I had cancer, I didn't feel scared, I didn't feel sorry – I feel God gave me courage. He helped me to cope. I found strength in me that I didn't know I had.
– Sophia*

Everyone is different. There is no right or wrong way to cope at this difficult time. Allow yourself to do what feels right for you.

I am living. I am doing the best I can to make my life the best quality life I can. I am doing it for me. – Georgia

I had fear. I felt like I was in the dark. It took time, but I came out of it. – Rosa

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

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

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

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

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

More information

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for Australians affected by breast cancer. We have more information about breast cancer in a number of languages, including English.

Phone BCNA on **1800 500 258**

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

Visit our website **www.bcna.org.au**

Maggiori informazioni

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

Chiama BCNA al numero **1800 500 258**

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

Vai sul nostro sito web **www.bcna.org.au**

sussan

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

09/14



Informazioni utili

Support that may help



Italian | English



Chi siamo

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

Vai sul nostro sito web www.bcna.org.au per maggiori informazioni o per metterti in contatto con altre persone, attraverso la rete online di BCNA.

About us

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for all people affected by breast cancer in Australia. We provide a range of free resources, including the *My Journey Kit* for women with early breast cancer and *Hope & Hurdles* for women with secondary breast cancer. Our free quarterly magazine, *The Beacon*, includes stories from people sharing their experiences, as well as information on a wide range of breast cancer issues. We welcome and celebrate the diversity of our members.

Visit our website www.bcna.org.au for more information or to connect with others through BCNA's online network.

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

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

In questo opuscolo In this booklet

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

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

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

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

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

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

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

Money

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

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



Where to get help

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

www.humanservices.gov.au

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

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

Sussidi economici

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

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



A chi rivolgersi

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

www.humanservices.gov.au

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

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

Breast prostheses

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

Soft form prostheses

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

i Where to get help

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

To find out more about the *My Care Kit* visit BCNA's website: www.bcna.org.au

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

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

Protesi mammarie esterne (breast prostheses)

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

Protesi esterna a forma morbida (soft form prostheses)

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

i A chi rivolgersi

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

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

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



Silicone prostheses

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

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

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



Where to get help

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

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

Protesi esterne di silicone (silicone prostheses)

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

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

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



A chi rivolgersi

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

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

Wigs

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

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



Where to get help

Ask your nurse, social worker or the Cancer Council (phone **13 11 20** or, if you need an **interprete**, 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 **interprete**, 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

Parrucche

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

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



A chi rivolgersi

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

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

Scegli se riceverla tramite posta o scaricarla dal nostro sito web: www.bcna.org.au



Cura della pelle, dei capelli e trucco

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



A chi rivolgersi

Per trovare un seminario nella tua zona, consulta il sito web di Look Good ... Feel Better: www.lgfb.org.au

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

Confrontarsi con altre donne

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



A chi rivolgersi

Cancer Connect

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

Gruppi di supporto

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

Vai sul sito web di BCNA:

www.bcna.org.au

Sostegno online

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

www.bcna.org.au

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

Assistenza psicologica

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



A chi rivolgersi

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

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**.

Spostamenti per i trattamenti

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

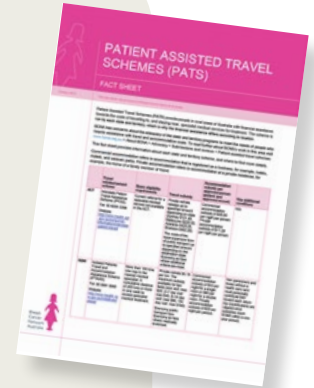


A chi rivolgersi

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

Puoi ottenere maggiori informazioni anche dal sito web del Ministero della Sanità www.ruralhealthaustralia.gov.au

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



Home help

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



Where to get help

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

Travelling overseas

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



Where to get help

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

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

Aiuto domestico

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



A chi rivolgersi

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

Recarsi all'estero

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



A chi rivolgersi

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



Servizi locali

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



A chi rivolgersi

Vai sul sito web di www.bcna.org.au

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

Maggiori informazioni

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

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

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

Vai sul nostro sito web www.bcna.org.au

sussan

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

09/14

