

Διαβίωση με μεταστατικό καρκίνο του μαστού

Πληροφορίες για ελληνίδες που ζουν
στην Αυστραλία

Living with metastatic breast cancer

Information for Greek women living in Australia

About us

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for people affected by breast cancer in Australia. BCNA works to make sure that people diagnosed with breast cancer and their families get the very best support, information, treatment and care possible.

BCNA has a range of free information, including *Hope & Hurdles*, for people with metastatic breast cancer. Visit bcna.org.au or call **1800 500 258** for more information.

BCNA would like to thank Pronia (Australian Greek Welfare Society) and the people affected by metastatic breast cancer who have contributed to the development of this booklet. All of the quotes in this booklet come from Greek women affected by metastatic breast cancer.

This project is a Cancer Australia *Supporting people with cancer* Grant initiative, funded by the Australian Government.

Σχετικά με τον οργανισμό μας

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για άτομα που έχουν επηρεαστεί από καρκίνο του μαστού στην Αυστραλία. Το BCNA εργάζεται για να διασφαλίσει ότι τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού και οι οικογένειές τους λαβαίνουν την καλύτερη δυνατόν υποστήριξη, πληροφορίες, θεραπεία και φροντίδα.

Το BCNA διαθέτει ένα φάσμα δωρεάν πληροφοριών περιλαμβανόμενου του ενημερωτικού πακέτου *Hope & Hurdles* (Ελπίδα και Εμπόδια), για άτομα με μεταστατικό καρκίνο του μαστού. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα bcna.org.au ή καλέστε το **1800 500 258**.

Το BCNA θα ήθελε να ευχαριστήσει την Πρόνοια (Αυστραλό-Ελληνική Κοινωνική Πρόνοια) και τα άτομα που έχουν επηρεαστεί από μεταστατικό καρκίνο του μαστού τα οποία συνέβαλλαν στην ανάπτυξη αυτού του φυλλαδίου. Όλες οι προσωπικές αναφορές στο παρόν φυλλάδιο προέρχονται από ελληνίδες που έχουν επηρεαστεί από μεταστατικό καρκίνο του μαστού.

Αυτό το έργο είναι μια πρωτοβουλία του Cancer Australia *Supporting people with cancer* (Υποστήριξη Καρκινοπαθών) με κονδύλιο που χρηματοδοτήθηκε από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση.

Στο παρόν φυλλάδιο
In this booklet

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ
SECTION THREE

Καλή διαβίωση
Living well

Έγκαιρος προγραμματισμός
Planning ahead

Περισσότερες πληροφορίες
More information

SECTION THREE

Living well

Diet is important. What to eat and how to exercise. How to go out and not to stay home. To go out with friends and have a bit of a life.

Life after a diagnosis of metastatic breast cancer is different for everyone. Many women worry about the problems with their health in the future, their family and money. Some women cope by not thinking too much about the future. They concentrate on living for today. You may find simple changes to your daily routine or attitude to your illness can help you make the most of the things that make you happy.

What can I do if I am a family member or friend?

Some families find it hard to talk about cancer and how they might be feeling. They may feel it is best not to tell the person affected she has metastatic breast cancer. They may want to protect you from the upset of knowing. Keeping secrets is very hard. It can often cause more trouble in the family.

Family and friends can help by:

- listening carefully about how much you want to say
- providing support and understanding.

There are people who can help you and your family. You may find it helpful to speak to a specially trained counsellor or social worker who can support you and your family. Ask your doctor or nurse about what is available to you.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ

Καλή διαβίωση

Η διατροφή είναι σημαντική. Αυτά που τρώτε και πώς γυμνάζεστε. Πώς να βγαίνετε έξω και να μην μένετε σπίτι σας. Να βγαίνετε έξω με φίλους και να χαίρεστε λιγάκι τη ζωή.

Η ζωή μετά από μια διάγνωση μεταστατικού καρκίνου του μαστού θα είναι διαφορετική για όλους. Πολλές γυναίκες ανησυχούν για τα μελλοντικά προβλήματα της υγείας τους, ανησυχούν για την οικογένεια και την οικονομική τους κατάσταση. Μερικές γυναίκες το αντεπεξέρχονται με το να μην σκέφτονται πάρα πολύ για το μέλλον. Δίνουν προσοχή στη ζωή τους σήμερα. Ίσως βρείτε ότι απλές αλλαγές στην καθημερινή σας ρουτίνα ή στην στάση σας για την ασθένειά σας μπορεί να σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε στο έπακρο τα πράγματα που σας κάνουν ευτυχισμένες.

Τι μπορώ να κάνω αν είμαι μέλος της οικογένειας ή φίλος;

Μερικές οικογένειες δυσκολεύονται να μιλήσουν για τον καρκίνο και για το πώς αισθάνονται. Μπορεί να αισθάνονται ότι είναι καλύτερα να μην αναφέρουν στο άτομο που έχει επηρεαστεί ότι έχει μεταστατικό καρκίνο του μαστού. Μπορεί να θέλουν να σας προστατεύσουν από την στεναχώρια που φέρνει η γνώση. Είναι πολύ δύσκολο να κρατάς μυστικά. Συχνά μπορεί να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα στην οικογένεια.

Η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να βοηθήσουν με τους εξής τρόπους:

- να ακούνε προσεχτικά για το πόσα θέλετε να πείτε
- να παρέχουν συμπαράσταση και κατανόηση.

Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να μιλήσετε μ' έναν ειδικά εκπαιδευμένο σύμβουλο ή κοινωνικό λειτουργό που μπορεί να υποστηρίξει εσάς και την οικογένειά σας. Ρωτήστε το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας για το τι διατίθεται για εσάς.



Partners

Being a partner of someone with metastatic breast cancer can be hard. Partners may feel depressed, anxious and helpless. They may not know how best to help. They may find it difficult to speak about their own feelings and fears for the future. Encourage your partner to seek help from the GP or the health professionals involved in your care.

Some partners may also fear they might hurt you if they touch you. If you are still sexually active, it is best to speak openly to your partner to avoid misunderstandings. If you feel you have lost interest in sex, remember that sex is not just about intercourse. You can also show love to your partner through touch such as cuddling or massage. It is important to remember sexual intercourse will not give cancer to your partner. Cancer is not contagious.

Children

Talking to children about cancer can be difficult, even if they are adults. Many women say they want to protect their children from painful information. You may also have grandchildren. Young children often feel very frightened when they do not understand what is happening. It is important to be as clear and honest as you can. Talk to your doctor or social worker about ways to help you talk to children and grandchildren about your illness. They can help explain your condition to your children and family.

Caring for you

*Metastases is very serious and it is important to ask for support.
To have knowledge of what is going on - use an interpreter if needed.
Be open, don't hide things, don't pretend.*

Feeling sad

Being worried and feeling sad is a normal reaction to having cancer. You may feel good one day, sad the next. For most women with metastatic breast cancer talking about your emotions can help. Talking to someone outside your family can also give you comfort. Some women find joining a Greek support group and talking with other women with metastatic breast cancer helps. They can find information and share their feelings and problems.

If you find the feelings of sadness go on for more than a few days, it may be that you are depressed. Depression is common in metastatic breast cancer. Counselling and /or medication can help you feel better. Your doctor or nurse can help you find a counsellor that speaks your language.



Σύντροφοι

Αν είστε σύντροφός μιας γυναίκας με μεταστατικό καρκίνο του μαστού μπορεί να είναι πολύ δύσκολο. Οι σύντροφοι μπορεί να αισθάνονται κατάθλιψη, ανησυχία και ότι δεν μπορούν να προσφέρουν καμιά βοήθεια. Ίσως να μη γνωρίζουν πώς να βοηθήσουν καλύτερα. Ίσως να δυσκολεύονται να μιλήσουν για τα συναισθήματα και τους φόβους τους για το μέλλον. Ενθαρρύνετε το σύντροφό σας να ζητήσει βοήθεια από τον οικογενειακό γιατρό ή τους επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με την περίθαλψή σας.

Μερικοί σύντροφοι μπορεί επίσης να φοβούνται ότι ίσως σας βλάψουν εάν σας αγγίσουν. Αν είστε ακόμα σεξουαλικά δραστήρια, είναι καλύτερα να μιλήσετε ανοιχτά στο σύντροφό σας για να αποφύγετε τις παρεξηγήσεις. Εάν αισθάνεστε ότι χάσατε το ενδιαφέρον σας στο σεξ, μην ξεχνάτε ότι το σεξ δεν είναι μόνο η σεξουαλική επαφή. Μπορείτε επίσης να δείξετε αγάπη στο σύντροφό σας με το άγγιγμα, όπως αγκαλιές ή μασάζ. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η σεξουαλική επαφή δεν θα μεταδώσει τον καρκίνο στο σύντροφό σας. Ο καρκίνος δεν είναι μεταδοτικός.

Παιδιά

Η συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με τον καρκίνο μπορεί να είναι δύσκολη, ακόμα κι αν είναι ενήλικες. Πολλές γυναίκες λένε ότι θέλουν να προστατεύσουν τα παιδιά τους από τις οδυνηρές πληροφορίες. Μπορεί επίσης να έχετε εγγόνια. Τα μικρά παιδιά συχνά αισθάνονται πολύ φοβισμένα όταν δεν καταλαβαίνουν τι συμβαίνει. Είναι σημαντικό να είστε όσο το δυνατόν πιο σαφείς και ειλικρινείς. Μιλήστε με το γιατρό ή την κοινωνικό λειτουργό σας για τρόπους που θα βοηθήσουν να μιλήσετε στα παιδιά και στα εγγόνια για την ασθένειά σας. Μπορούν να σας βοηθήσουν να εξηγήσετε την κατάσταση σας στα παιδιά και στην οικογένειά σας.

Φροντίδα για εσάς

Οι μεταστάσεις είναι πολύ σοβαρές και είναι σημαντικό να ζητήσετε υποστήριξη. Να γνωρίζετε τι συμβαίνει - αν χρειαστεί χρησιμοποιήστε διερμηνέα. Να είστε ανοιχτές, μην κρύβετε πράγματα, μην προσποιείστε.

Όταν αισθάνεστε θλίψη και στεναχώρια

Η ανησυχία και η θλίψη είναι φυσιολογικές αντιδράσεις αν κάποιος έχει καρκίνο. Μπορεί να αισθάνεστε καλά μια μέρα, στεναχώρια την επόμενη. Για τις περισσότερες γυναίκες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού αν μιλάνε για τα συναισθήματά τους μπορεί να βοηθήσει. Αν μιλάτε με κάποιον εκτός της οικογενειάς σας μπορεί επίσης να σας παρηγορήσει. Μερικές γυναίκες βρίσκουν ότι αν γραφτούν σε μια ελληνική ομάδα συμπαράστασης και μιλάνε με άλλες γυναίκες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού αυτό τις βοηθάει. Μπορούν να βρουν πληροφορίες και να μοιραστούν τα συναισθήματα και τα προβλήματά τους.

Εάν δείτε ότι τα συναισθήματα θλίψης συνεχίζονται για περισσότερο από λίγες ημέρες, ίσως να έχετε κατάθλιψη. Η κατάθλιψη είναι συχνή στον μεταστατικό καρκίνο του μαστού. Συμβουλευτικές υπηρεσίες ή/και φάρμακα μπορεί να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε σύμβουλο που μιλάει τη γλώσσα σας.



Speaking with other Greek women

Cancer Connect is a program at Cancer Council where you can speak to a trained volunteer who has also had breast cancer. Some volunteers speak in other languages. If you need an interpreter phone **13 14 50** and ask about Cancer Connect, or phone Cancer Council direct on **13 11 20**

Support groups

- Cancer Council may also know of support groups near you where you can go and talk to other people who have metastatic cancer. You can also visit BCNA's website at bcna.org.au to see if there is a support group near you.
- Greek community welfare organisations have support groups, counsellors and activities that you may want to join. See page 74.





Μιλώντας με άλλες ελληνίδες

Το Cancer Connect είναι ένα πρόγραμμα του Cancer Council όπου μπορείτε να μιλήσετε σε μια εκπαιδευμένη εθελόντρια που επίσης είχε καρκίνο του μαστού. Μερικές εθελόντριες μιλάνε και άλλες γλώσσες. Εάν χρειάζεστε διερμηνέα τηλεφωνήστε στο **13 14 50** και ζητήστε να σας συνδέσουν με το Cancer Connect ή τηλεφωνήστε απευθείας στο Cancer Council στο **13 11 20**.

Ομάδες συμπαράστασης

- Το Cancer Council μπορεί επίσης να γνωρίζει για ομάδες συμπαράστασης στην περιοχή σας όπου μπορείτε να πάτε και να μιλήσετε με άλλες γυναίκες που έχουν μεταστατικό καρκίνο. Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της BCNA στο bcna.org.au για να δείτε αν υπάρχει μια ομάδα συμπαράστασης στην περιοχή σας.
- Οι ελληνικοί οργανισμοί κοινωνικής πρόνοιας έχουν ομάδες συμπαράστασης, συμβούλους και δραστηριότητες στις οποίες αν θέλετε μπορεί να συμμετάχετε. Βλέπετε στη σελίδα 75.



Spirituality

My spirituality is important. I feel very connected to God and every day I tell the kids that I love them.

Emotional wellbeing and spirituality are strongly connected. Some Greek people may feel their spiritual life is strongly connected to their church. By speaking to a priest some people find meaning in their experience and ways to manage negative thoughts. Although your priest may provide you with guidance, it is important to remember to listen to your doctor about your illness and its treatment.

Others may pray and find comfort in a relationship with God. Still others find meaning and joy in being with family and friends. This can result in positive emotions such as peace, gratitude and acceptance.

Spirituality is different for everyone – there is no right or wrong way to do things. Consider what helps you feel peaceful and calm.

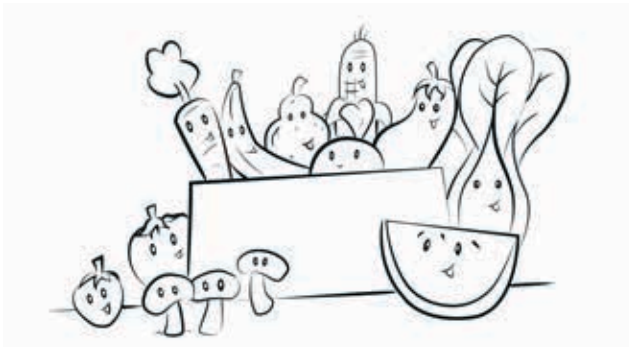
Caring for your body

Looking after your body with a healthy diet and exercise can help you be at your best to manage the disease and treatment.

Diet

Food is important to our quality of life and physical health. Eating a good diet can provide you with more energy to enjoy your life. You may hear about ‘special’ diets for people with cancer. Women with breast cancer do not need to follow a special diet or eat particular foods. Eat a healthy balanced diet, using the same dietary guidelines (eatforhealth.gov.au) the government recommends for all Australian adults.

Many foods in Greek cuisine are good for overall health. These include foods like beans and lentils, fresh vegetables (especially leafy greens such as horta, tomatoes, onions and garlic), herbs used in cooking and salads, nuts and olive oil.



Θρησκευτικές αξίες

Οι θρησκευτικές αξίες είναι σημαντικές για μένα. Αισθάνομαι πολύ συνδεδεμένη με το Θεό και κάθε μέρα λέω στα παιδιά ότι τα αγαπάω.

Η συναισθηματική ευρωστία και οι θρησκευτικές αξίες (ή πνευματικότητα) συνδέονται στενά. Μερικοί Έλληνες μπορεί να αισθάνονται ότι η πνευματική τους ζωή συνδέεται στενά με την εκκλησία τους. Μερικοί άνθρωποι μιλώντας σε έναν ιερέα βρίσκουν κάποιο νόημα στην εμπειρία τους και στους τρόπους αντιμετώπισης των αρνητικών σκέψεων. Παρόλο που ο ιερέας σας μπορεί να σας παρέχει καθοδήγηση, είναι σημαντικό να θυμάστε να ακούτε το γιατρό σας για θέματα που αφορούν την ασθένειά σας και τη θεραπεία της.

Άλλοι μπορεί να προσεύχονται και βρίσκουν παρηγοριά σε μια σχέση τους με τον Θεό. Ενώ άλλοι βρίσκουν νόημα και χαρά να βρίσκονται με την οικογένεια και τους φίλους τους. Αυτό μπορεί να έχει θετικά συναισθήματα όπως ηρεμία, ευγνωμοσύνη και αποδοχή.

Η πνευματικότητα είναι διαφορετική για τον καθένα - δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να κάνουμε πράγματα. Σκεφτείτε αυτό που βοηθάει εσάς για να νιώθετε ηρεμία και γαλήνη.

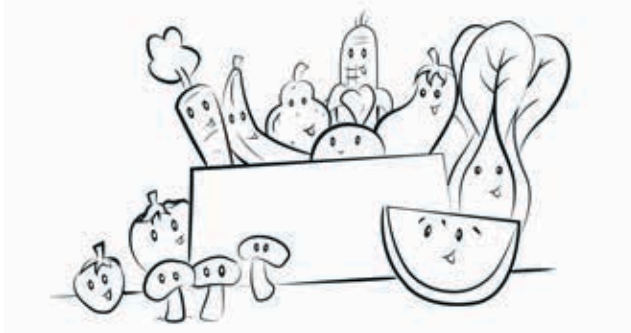
Φροντίδα για το σώμα σας

Η φροντίδα του σώματός σας με υγιεινή διατροφή και άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να είστε σε καλύτερη κατάσταση για να αντιμετωπίσετε την ασθένεια και τη θεραπεία.

Διατροφή

Η τροφή είναι σημαντική για την ποιότητα της ζωής και της σωματικής μας υγείας. Αν ακολουθείτε μια καλή διατροφή μπορεί να σας δώσει περισσότερη ενέργεια για να απολαμβάνετε τη ζωή σας. Μπορεί να ακούτε για «ειδικές» δίαιτες για άτομα με καρκίνο. Οι γυναίκες με καρκίνο του μαστού δεν χρειάζεται να ακολουθούν μια ειδική διατροφή ή να τρώνε συγκεκριμένα τρόφιμα. Να ακολουθείτε μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή, χρησιμοποιώντας τις ίδιες διατροφικές οδηγίες (eatforhealth.gov.au) που συστήνει η κυβέρνηση σε όλους τους ενήλικες Αυστραλούς.

Πολλά φαγητά στην ελληνική κουζίνα είναι καλά για τη γενική υγεία. Αυτά περιλαμβάνουν τρόφιμα όπως φασόλια και φακές, φρέσκα λαχανικά (ειδικά πράσινα λαχανικά, όπως χόρτα, ντομάτες, κρεμμύδια και σκόρδο), μυρωδικά που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και σαλάτες, ξηροί καρποί και ελαιόλαδο.





Healthy eating tips:

- Eat more vegetables, fruit and legumes (such as lentils and beans) each day. Try to eat:
 - a variety of different vegetables, the more variety of colour the better. They can be eaten in stews, pies and salads
 - fresh fruit with skins on where possible
 - lentils and beans – make soups such as fakes or fasolatha.
- Choose wholegrain grains and cereals
 - Eat 3–6 serves of wholegrain noodles, rice, pasta or bread a day.
 - Avoid highly processed white varieties.
 - Choose cereals such as porridge or Weetbix.
- Eat less fat. You can eat less fat by:
 - eating fish and poultry 2–3 times a week
 - choosing leaner cuts of meat such as pork medallion, lamb cutlet, beef rib eye or premium mince
 - eating less fried food. Bake, grill or steam food instead
 - trying low fat butter, margarine and milk
 - avoiding snacks high in fat such as chips and biscuits
 - eating less take-away foods such as burgers or fries.



Χρήσιμες συμβουλές για υγιεινή διατροφή:

- Να τρώτε περισσότερα λαχανικά, φρούτα και όσπρια (όπως φακές και φασόλια) κάθε μέρα. Προσπαθήστε να τρώτε:
 - μια ποικιλία από διαφορετικά λαχανικά, όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία χρωμάτων τόσο το καλύτερο. Μπορείτε να τρώτε φαγητά κατσαρόλας, πίτες και σαλάτες
 - φρέσκα φρούτα και όπου είναι δυνατόν με τη φλούδα
 - φακές και φασόλια - κάντε σούπες όπως φακές ή φασολάδα.
- Να επιλέγετε σιτηρά και δημητριακά ολικής αλέσεως
 - Να τρώτε 3-6 μερίδες νούντλς, ρύζι, ζυμαρικά ή ψωμί ολικής αλέσεως την ημέρα.
 - Να αποφεύγετε τις πολύ επεξεργασμένες λευκές ποικιλίες.
 - Να επιλέγετε δημητριακά, όπως κουάκερ ή Weetbix.
- Να τρώτε λιγότερα λιπαρά. Μπορείτε να μειώσετε τα λιπαρά με τους εξής τρόπους:
 - να τρώτε ψάρι και πουλερικά 2-3 φορές την εβδομάδα
 - να επιλέγετε άπαχο κρέας, όπως μενταγιόν χοιρινού, παϊδάκια αρνίσια, μοσχαρίσια μπριζόλα ή κιμάς εξαιρετικής ποιότητας
 - να τρώτε λιγότερα τηγανητά. Αντί τηγανητά μαγειρέψτε στο φούρνο, στη σχάρα ή στον ατμό
 - δοκιμάστε βούτυρο με χαμηλά λιπαρά, μαργαρίνη και γάλα
 - να αποφεύγετε τα σνακ με πολλά λιπαρά όπως τσιπς και μπισκότα
 - να τρώτε λιγότερα έτοιμα φαγητά, όπως μπιφτέκια ή τηγανητές πατάτες.



- Cut down on sugar and salt
 - Eat less cakes, biscuits, sweet soup, lollies and chocolates.
 - Choose foods with no added sugar.
 - Avoid fruit juice and soft drinks high in sugar.
 - Try not to add sugar to your hot drinks.
 - Avoid processed and packaged foods such as packet soups, instant noodles, baked beans and canned vegetables.
 - Try not to add salt to your meals.
 - Use small amounts of olive oil.
- Limit alcohol
 - Try to avoid alcohol if possible.
 - Speak to your doctor about what amount of alcohol is safe to have especially if your cancer has spread to your liver.

There are supplements that can add extra energy and/or protein to your diet. Speak to your doctor or dietitian about which are best for you.



- Μειώστε τη ζάχαρη και το αλάτι
 - Να τρώτε λιγότερα κέικ, μπισκότα, γλυκιά σούπα, καραμέλες και σοκολάτες.
 - Επιλέξτε τρόφιμα χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη.
 - Αποφεύγετε το χυμό φρούτων και τα αναψυκτικά με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.
 - Προσπαθήστε να μην προσθέτετε ζάχαρη στα ζεστά σας ροφήματα.
 - Αποφεύγετε τα επεξεργασμένα και συσκευασμένα τρόφιμα, όπως σούπες σε πακέτο, στιγμιαία νούντλς, φασόλια κονσέρβας και κονσερβοποιημένα λαχανικά.
 - Προσπαθήστε να μην προσθέτετε αλάτι στα γεύματά σας.
 - Χρησιμοποιήστε μικρές ποσότητες ελαιόλαδου.
- Περιορίστε το αλκοόλ
 - Προσπαθήστε να αποφεύγετε το αλκοόλ αν είναι εφικτό.
 - Μιλήστε στο γιατρό σας για το πόση ποσότητα αλκοόλ είναι ασφαλής να πίνετε ειδικά εάν ο καρκίνος σας εξαπλώθηκε στο συκώτι σας.

Υπάρχουν συμπληρώματα που μπορούν να προσθέσουν επιπλέον ενέργεια ή/και πρωτεΐνες στη διατροφή σας. Μιλήστε στο γιατρό ή στο διαιτολόγο σας για το ποια συμπληρώματα είναι καλύτερα για σας.

Exercise

Even though exercise may be something you do not feel like doing, regular gentle exercise can help you cope better and improve your life. Light exercise can help reduce the side effects of treatment such as nausea and tiredness, improve your health, mood and sleep. Talk to your doctor about what exercise is safe for you before you start.



Exercise tips:

- Try gentle exercise such as walking.
- Exercising with a friend can be a great time to talk and help keep you motivated.
- Swimming or walking in a warm pool can help with joint pain.

Touch therapy

Massage or foot therapy (reflexology) can help with pain, make you feel better and improve your life.

To find an oncology massage therapist near you, visit the website oncologymassagetraining.com.au and enter your postcode in the 'Find your nearest therapist box'.

OTIS Foundation

The OTIS Foundation has holiday homes. These are free for people living with breast cancer and their family members to stay in for a few days. Each home is in a beautiful place. It lets you draw on nature for strength and comfort. Find information on the website otisfoundation.org.au or call (03) 5444 1184.

Practical support

For quite some time, I had physiotherapy and people helping to shop for me, to do housework, to do baths and all those things. You can usually organise that either through your community or through the hospitals. You know, it's best to have that sort of treatment and not to rely on friends and relatives because friends and relatives get tired and it can be quite taxing on people.

Practical support can help you with money worries. It can help in your home to allow you time to do the things you enjoy.

Άσκηση

Παρόλο που η άσκηση (γυμναστική) μπορεί να είναι κάτι που δεν έχετε όρεξη να κάνετε, η τακτική απαλή γυμναστική μπορεί να σας βοηθήσει να αντεπεξέρχεστε καλύτερα και να βελτιώσετε τη ζωή σας. Η ελαφρά γυμναστική μπορεί να βοηθήσει να μειωθούν οι παρενέργειες της θεραπείας όπως ναυτία και κόπωση, να βελτιωθεί η υγεία, η διάθεση και ο ύπνος σας. Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με το ποια γυμναστική είναι ασφαλής για σας πριν ξεκινήσετε.



Χρήσιμες συμβουλές για τη γυμναστική:

- Προσπαθήστε να κάνετε απαλή γυμναστική όπως το περπάτημα.
- Η γυμναστική με μια φίλη σας μπορεί να είναι μια θαυμάσια ευκαιρία για συζήτηση και να σας δώσει το κίνητρο να συνεχίσετε.
- Η κολύμβηση ή το περπάτημα σε μια ζεστή πισίνα μπορεί να βοηθήσει στον πόνο των αρθρώσεων.

Θεραπευτικό άγγιγμα

Το θεραπευτικό μασάζ ή η θεραπεία των ποδιών (ρεφλεξολογία) μπορεί να βοηθήσει με τον πόνο, να σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα και να βελτιώσετε τη ζωή σας.

Για να βρείτε θεραπευτή μασάζ ογκολογίας στην περιοχή σας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα oncologymassagetraining.com.au και εισάγετε τον ταχυδρομικό σας κωδικό στο πεδίο 'Find your nearest therapist' (Βρείτε τον πλησιέστερο θεραπευτή σας).

OTIS Foundation

Το ίδρυμα OTIS Foundation διαθέτει εξοχικές κατοικίες. Αυτές είναι δωρεάν για άτομα που έχουν καρκίνο του μαστού και τα μέλη των οικογενειών τους για να μείνουν για λίγες ημέρες. Κάθε σπίτι βρίσκεται σ' ένα όμορφο μέρος. Σας επιτρέπει να απολαύσετε τη φύση για δύναμη και κουράγιο. Βρείτε πληροφορίες στην ιστοσελίδα otisfoundation.org.au ή τηλεφωνήστε στο (03) 5444 1184.

Πρακτική υποστήριξη

Για αρκετό καιρό έκανα φυσιοθεραπεία και άλλοι άνθρωποι με βοηθούσαν κάνοντας τα ψώνια για μένα, έκαναν δουλειές του σπιτιού, απολάμβανα λουτρά κι όλα αυτά τα πράγματα. Συνήθως μπορείτε να τα οργανώσετε αυτά είτε μέσω της κοινότητάς σας ή μέσω των νοσοκομείων. Ξέρετε είναι καλύτερα να έχετε τέτοιου είδους εξυπηρέτηση και να μην βασίζεστε σε φίλους και συγγενείς επειδή οι φίλοι και οι συγγενείς κουράζονται και μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο στους άλλους.

Η πρακτική υποστήριξη μπορεί να σας βοηθήσει με το θέμα των χρημάτων. Μπορεί να βοηθήσει στο σπίτι σας ώστε να έχετε χρόνο για να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν.

Help from the Australian Government

(i) Money

If you have a low income or you are unable to work because you have breast cancer you may be able to get payments from Centrelink. There is also financial help for older Australians who are retired. Talk to Centrelink or a social worker at the hospital where you are being treated as early as possible.

For more information about Centrelink payments visit the website humanservices.gov.au. Click on the tab at the top of the page for your language or call **13 12 02** to speak to someone in your language.

(ii) Help for the cost of health care

Medicare is Australia's health scheme available to all its citizens (and some overseas visitors). You can get some health services at little or no cost. Medicare can pay for some or all of the cost of:

- GP visits
- tests such as scans or blood tests
- health care in a public hospital
- medicines.

Private health insurance

The costs of your treatment will depend on whether you are having your treatment in a public or private hospital. If you have private health insurance and decide to have your treatment in a private hospital, there may be many costs you need to pay for that are not covered by your private health insurance or Medicare. These are called your 'out-of-pocket' costs. It is best to speak to your private health insurance company about what will be covered by Medicare and your insurance fund. Your doctor can let you know how much treatments can cost and whether you might have to pay any out-of-pocket costs.

You can choose to have your treatment in a public hospital even if you have private health insurance. You should not have any out-of-pocket costs if you are treated in a public hospital.

Βοήθεια από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση

(i) Χρήματα

Εάν έχετε χαμηλό εισόδημα ή δεν μπορείτε να εργαστείτε επειδή έχετε καρκίνο του μαστού, μπορεί να δικαιούστε πληρωμές από το Centrelink. Υπάρχει επίσης οικονομική βοήθεια για ηλικιωμένους Αυστραλούς που συνταξιοδοτούνται. Μιλήστε με το Centrelink ή με κοινωνικό λειτουργό στο νοσοκομείο που κάνετε θεραπεία το συντομότερο δυνατόν.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις πληρωμές από το Centrelink επισκεφθείτε την ιστοσελίδα humanervices.gov.au. Κάντε κλικ στην καρτέλα στο επάνω μέρος της σελίδας για τη γλώσσα σας ή καλέστε το **13 12 02** για να μιλήσετε σε κάποιον στη γλώσσα σας.

(ii) Βοήθεια με το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης

Το Medicare είναι το σύστημα υγείας της Αυστραλίας που διατίθεται σε όλους τους πολίτες (και σε μερικούς επισκέπτες από το εξωτερικό). Μπορείτε να λάβετε μερικές υπηρεσίες υγείας με μικρό ή μηδενικό κόστος. Το Medicare μπορεί να πληρώσει ένα μέρος ή όλα τα έξοδα για:

- Επισκέψεις στον οικογενειακό γιατρό
- Εξετάσεις όπως αξονικές ή εξετάσεις αίματος
- Υγειονομική περίθαλψη στα δημόσια νοσοκομεία
- Φάρμακα.

Ιδιωτική ασφάλεια υγείας

Το κόστος της θεραπείας σας θα εξαρτηθεί αν κάνετε τη θεραπεία σας σε δημόσιο ή ιδιωτικό νοσοκομείο. Εάν έχετε ιδιωτική ασφάλεια υγείας και αποφασίσετε να κάνετε τη θεραπεία σας σε ιδιωτικό νοσοκομείο, μπορεί να υπάρχουν πολλές δαπάνες που πρέπει να πληρώσετε για τις οποίες δεν καλύπτονται από την ιδιωτική ασφάλεια υγείας σας ή το Medicare. Αυτές λέγονται “άμεσες ή προσωπικές” σας δαπάνες (από τη τσέπη σας). Είναι καλύτερα να μιλήσετε με την ιδιωτική σας ασφαλιστική εταιρεία υγείας για το τι θα καλύψει το Medicare και η ασφάλειά σας. Ο γιατρός σας μπορεί να σας ενημερώσει για το πόσο μπορεί να σας κοστίσει η θεραπεία και κατά πόσο μπορεί να χρειαστεί να πληρώσετε από τη τσέπη σας.

Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε τη θεραπεία σας σε δημόσιο νοσοκομείο ακόμα κι αν έχετε ιδιωτική ασφάλεια υγείας. Δεν θα χρειαστεί να πληρώσετε τίποτα από τη τσέπη σας εάν κάνετε θεραπεία σε δημόσιο νοσοκομείο.

Help from the government in your state

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 to help you access the Patient Assisted Travel Scheme (PATS).

BCNA has a fact sheet in English about payments for travel.

Community assistance

Your local council may be able to help with house cleaning, transport, shopping, meals, gardening and childcare. Ask a social worker or nurse at the hospital where you are getting treatment. They may be able to help you organise home help or you can call your local council directly.



Cancer Councils in each state and territory have information about how you can get help with:

- money
- housing (if you need to travel to a hospital from the country)
- travel
- home help
- legal help.

If you need an interpreter, phone **13 14 50** and ask for Cancer Council. For help in English call Cancer Council direct on **13 11 20** or see the website cancer.org.au.

BCNA also has a fact sheet on superannuation and insurance in English.

Βοήθεια από την κυβέρνηση της πολιτείας σας

Μετακίνηση για θεραπεία

Εάν μένετε μακριά από το νοσοκομείο μπορεί να πάρετε κάποια χρήματα για να πληρώσετε για το ταξίδι και τη διαμονή σας. Ρωτήστε μια κοινωνικό λειτουργό ή νοσοκόμα στο νοσοκομείο που κάνετε θεραπεία για να σας βοηθήσει να έχετε πρόσβαση στο Πρόγραμμα Ταξιδιωτικής Βοήθειας Ασθενών (Patient Assisted Travel Scheme - PATS).

Το BCNA έχει ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για τις πληρωμές μετακίνησης.

Κοινωνική βοήθεια

Ο τοπικός σας δήμος ίσως μπορέσει να σας βοηθήσει με το καθάρισμα του σπιτιού, τις μεταφορές, τα ψώνια, τα γεύματα, τον κήπο και την παιδική φροντίδα. Ρωτήστε μια κοινωνικό λειτουργό ή νοσοκόμα στο νοσοκομείο που κάνετε θεραπεία. Ίσως μπορέσει να σας βοηθήσει για να κανονίσετε βοήθεια στο σπίτι ή μπορείτε να επικοινωνήσετε απευθείας με τον τοπικό σας δήμο.



Το Cancer Council σε κάθε πολιτεία και επικράτεια έχει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να λάβετε βοήθεια για:

- χρήματα
- στέγαση (αν χρειάζεται να ταξιδέψετε σε κάποιο νοσοκομείο από την επαρχία)
- μετακίνηση
- βοήθεια στο σπίτι
- νομική βοήθεια.

Εάν χρειάζεστε διευκρινήα, τηλεφωνήστε στο **13 14 50** και ζητήστε να σας συνδέσουν με το Cancer Council. Για βοήθεια στα αγγλικά καλέστε απευθείας το Cancer Council στο **13 11 20** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα cancer.org.au.

Το BCNA διαθέτει επίσης ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για την συνταξιοδότηση και την ασφάλιση στα αγγλικά.

Support for carers

If a family member is helping to care for you, they may be able to get carer payments to help your family. For information about financial help and support, contact:

- Carers Australia on **1800 242 636**. The carer advisory line has information and support for people caring for people with illness and disability. Visit carersaustralia.com.au.
- Centrelink Multilingual Service on **13 12 02**. You may be able to get financial help such as a carer payment or concession cards from Centrelink.

Travelling overseas

If you are planning to travel overseas speak to your medical oncologist before you make any payments. When travelling overseas make sure you:

- take a letter from your doctor with the medications you are taking
- have enough medications with you for your whole trip.

Medicare and private health insurance do not provide cover for your health costs once you leave Australia. Travel insurance can cover the costs of things like lost luggage. It is unlikely you will get travel insurance cover for your breast cancer. It is important to speak to a travel agent or a travel insurance specialist to find out what is available to you.

BCNA has a travel insurance fact sheet in English for women with metastatic breast cancer.



Tip:

All BCNA fact sheets can be ordered or downloaded from the BCNA website bcna.org.au or by calling **1800 500 258**.

Employment

If you are still working, you may want to keep working for as long as you can because you enjoy your job or because you need the money. It is important to talk to your employer about what is available to support you in your job.

Cancer Council has a booklet in English called *Cancer, Work & You*. Call **13 11 20** or visit the website cancer.org.au for a copy.

Υποστήριξη για φροντιστές

Εάν κάποιο μέλος της οικογένειας βοηθάει στη φροντίδα σας, μπορεί να δικαιούται πληρωμές φροντιστή για να βοηθήσει την οικογένειά σας. Για πληροφορίες σχετικά με την οικονομική βοήθεια και υποστήριξη, επικοινωνήστε με:

- Carers Australia στο **1800 242 636**. Η συμβουλευτική γραμμή φροντιστών έχει πληροφορίες και υποστήριξη για άτομα που φροντίζουν άλλους με ασθένεια και αναπηρία. Επισκεφθείτε το carersaustralia.com.au.
- Πολυγλωσσική Υπηρεσία Centrelink στο **13 12 02**. Ίσως να δικαιούστε οικονομική βοήθεια όπως πληρωμή φροντιστή ή κάρτες μειώσεων από το Centrelink.

Ταξίδι στο εξωτερικό

Αν σκοπεύετε να ταξιδέψετε στο εξωτερικό μιλήστε με τον ιατρικό σας ογκολόγο πριν κάνετε οποιαδήποτε πληρωμή. Όταν ταξιδέψετε στο εξωτερικό βεβαιωθείτε:

- Να πάρετε μια επιστολή από το γιατρό σας με τα φάρμακα που παίρνετε
- Να έχετε αρκετά φάρμακα μαζί σας για ολόκληρο το ταξίδι σας.

Το Medicare και η ιδιωτική ασφάλεια υγείας δεν παρέχουν κάλυψη για έξοδα υγείας όταν φύγετε από την Αυστραλία. Η ταξιδιωτική ασφάλεια μπορεί να καλύψει έξοδα όπως απώλεια αποσκευών. Είναι απίθανο να πάρετε κάλυψη ταξιδιωτικής ασφάλειας για τον καρκίνο του μαστού σας. Είναι σημαντικό να μιλήσετε με ταξιδιωτικό πράκτορα ή ειδικό ταξιδιωτικής ασφάλειας για να μάθετε τι διατίθεται για εσάς.

Το BCNA έχει ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για την ταξιδιωτική ασφάλεια στα αγγλικά για γυναίκες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού.



Χρήσιμη συμβουλή:

Μπορείτε να παραγγείλετε ή να κατεβάσετε από το διαδίκτυο όλα τα ενημερωτικά φυλλάδια του BCNA από την ιστοσελίδα BCNA bcna.org.au ή καλώντας στο **1800 500 258**.

Απασχόληση

Αν εργάζεστε ακόμη, ίσως να θέλετε να συνεχίσετε να εργάζεστε για όσο διάστημα μπορείτε επειδή σας αρέσει η δουλειά σας ή επειδή χρειάζεστε τα χρήματα. Είναι σημαντικό να μιλήσετε στον εργοδότη σας για το τι διατίθεται για να σας υποστηρίξουν στη δουλειά σας.

Το Cancer Council έχει ένα φυλλάδιο στα αγγλικά με τίτλο *Cancer, Work & You* (Καρκίνος, Εργασία και Εσείς). Καλέστε το **13 11 20** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα cancer.org.au για ένα αντίγραφο.

Planning ahead

Talking about what might happen in the future can be very hard and you may feel that this means that there is no hope. This is not true. Telling your health care team what is important for you and your family if your disease becomes worse makes sure that your wishes are supported. Palliative care teams are very experienced in helping patients and their families talk about their goals and wishes for care.

Planning ahead can be difficult, but once your family starts talking about it you may find it easier to talk about your wishes. It can also help your family feel at peace with decisions they may need to make for you one day. You and your family might like to think about stating your wishes in something called an advanced care plan. This is important so that the wishes of you and your family are known by the doctors caring for you. You or your family can find all the information you need about advanced care planning at Advance Care Planning Australia. Visit advancecareplanning.org.au.

The *Hope & Hurdles Planning Ahead* booklet provides more information in English. You can order it from the BCNA website bcna.org.au or by calling 1800 500 258.

Έγκαιρος προγραμματισμός

Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να μιλήσετε για το τι μπορεί να συμβεί στο μέλλον και ίσως να αισθάνεστε ότι αυτό μπορεί να σημαίνει ότι δεν υπάρχει ελπίδα. Αυτό δεν αληθεύει. Αν μιλήσετε στην ομάδα περίθαλψης της υγείας σας για το τι είναι σημαντικό για εσάς και την οικογένειά σας εάν χειροτερέψει η ασθένειά σας διασφαλίζετε ότι οι επιθυμίες σας θα γίνουν σεβαστές. Οι ομάδες ανακουφιστικής φροντίδας είναι πολύ έμπειρες να βοηθάνε τους ασθενείς και τις οικογένειές τους να μιλάνε για τους στόχους και τις επιθυμίες που έχουν για τη φροντίδα τους.

Ο έγκαιρος προγραμματισμός μπορεί να είναι δύσκολος, αλλά όταν η οικογένειά σας αρχίσει να μιλάει γι' αυτό ίσως είναι ευκολότερο να μιλήσετε για τις επιθυμίες σας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει την οικογένειά σας να αισθάνεται καθησυχασμένη με τις αποφάσεις που μπορεί μια μέρα να χρειαστεί να πάρει για εσάς. Εσείς και η οικογένειά σας μπορεί να θέλετε να δηλώσετε τις επιθυμίες σας σε κάτι που λέγεται σχέδιο έγκαιρου προγραμματισμού φροντίδας. Αυτό είναι σημαντικό ώστε οι επιθυμίες οι δικές σας και αυτές της οικογένειάς σας να γίνουν γνωστές στους γιατρούς που σας περιθάλπουν. Εσείς ή η οικογένειά σας μπορείτε να βρείτε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε σχετικά με τον έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας στο Advance Care Planning Australia. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα advancecareplanning.org.au.

Το φυλλάδιο *Hope & Hurdles Planning Ahead (Ελπίδα και Εμπόδια - Έγκαιρος Προγραμματισμός)* περιέχει περισσότερες πληροφορίες στα αγγλικά. Μπορείτε να το παραγγείλετε από την ιστοσελίδα BCNA bcna.org.au ή τηλεφωνήστε στο **1800 500 258**.

More information



Breast Cancer Network Australia

BCNA has free information for you and your family, including *Hope & Hurdles*, an information pack in English for women with metastatic breast cancer. To order a copy of *Hope & Hurdles* or other BCNA information:

- Call the interpreting service on **13 14 50** and ask for BCNA (to speak to us through an interpreter).
- Call BCNA directly on **1800 500 258** (to speak to us in English). BCNA's Helpline provides free support and information about breast cancer. You can call Monday to Friday from 9.00 am to 5.00 pm.
- Visit the website to order or download information at bcna.org.au.

The BCNA's website has a video of a Greek woman telling her story about living with metastatic breast cancer. Visit bcna.org.au.

BCNA's free telephone counselling service provides one-to-one telephone counselling support for women with metastatic breast cancer and their family members. Call **1800 500 258** for more information or to make an appointment.

The Inside Story (a supplement to BCNA's *The Beacon* magazine) has information and stories for people diagnosed with metastatic breast cancer. To subscribe, visit bcna.org.au.



Cancer Australia

Cancer Australia was established by the Australian Government in 2006 to benefit all Australians affected by cancer, and their families and carers.

Cancer Australia aims to reduce the impact of cancer, address disparities and improve outcomes for people affected by cancer by leading and coordinating national, evidence-based interventions across the continuum of care.

Cancer Australia works with Government and the cancer control community around a shared agenda, to deliver informed and effective cancer control and ultimately better outcomes for all people affected by cancer in Australia.

For more information visit canceraustralia.gov.au.

Περισσότερες πληροφορίες



Breast Cancer Network Australia

Το BCNA διαθέτει δωρεάν πληροφορίες για εσάς και την οικογένειά σας, συμπεριλαμβανομένου του *Hope & Hurdles* (Ελπίδα και Εμπόδια), ενός πακέτου πληροφοριών στα αγγλικά για γυναίκες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού. Για να παραγγείλετε ένα αντίγραφο του *Hope & Hurdles* ή άλλες πληροφορίες BCNA:

- Καλέστε την υπηρεσία διερμηνέων στο **13 14 50** και ζητήστε να σας συνδέσουν με το BCNA (να μας μιλήσετε μέσω διερμηνέα).
- Καλέστε το BCNA απευθείας στο **1800 500 258** (για να μας μιλήσετε στα αγγλικά). Η Γραμμή Βοήθειας του BCNA παρέχει δωρεάν υποστήριξη και πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού. Μπορείτε να καλείτε Δευτέρα με Παρασκευή από 9.00 πμ έως 5.00 μμ.
- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα για να παραγγείλετε ή να κατεβάσετε πληροφορίες στο bcna.org.au.

Η ιστοσελίδα του BCNA έχει ένα βίντεο με μια ελληνίδα που αφηγείται την ιστορία της για τη ζωή της με μεταστατικό καρκίνο του μαστού. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα bcna.org.au.

Η δωρεάν τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία του BCNA παρέχει προσωπική τηλεφωνική συμβουλευτική υποστήριξη σε γυναίκες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού και στα μέλη των οικογενειών τους. Καλέστε το **1800 500 258** για περισσότερες πληροφορίες ή για να κλείσετε ραντεβού.

Το *Inside Story* (*Προσωπικές Ιστορίες*, ένα ένθετο του περιοδικού *The Beacon* – ο *Φάρος* του BCNA) έχει πληροφορίες και αφηγήσεις για άτομα που έχουν διαγνωστεί με μεταστατικό καρκίνο του μαστού. Για να γίνετε συνδρομητής, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα bcna.org.au.



Cancer Australia

Το Cancer Australia ιδρύθηκε από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση το 2006 για να ωφελήσει όλους τους Αυστραλούς που πάσχουν από καρκίνο και τις οικογένειες και τους φροντιστές τους.

Το Cancer Australia στοχεύει στη μείωση του αντίκτυπου του καρκίνου, στην αντιμετώπιση των ανισοτήτων και στη βελτίωση των αποτελεσμάτων για τα άτομα που έχουν επηρεαστεί από καρκίνο μέσω της καθοδήγησης και του συντονισμού των αποδεδειγμένων εθνικών παρεμβάσεων σε όλο το φάσμα της περίθαλψης.

Το Cancer Australia συνεργάζεται με την Κυβέρνηση και τον κλάδο αντιμετώπισης του καρκίνου με μια κοινή ατζέντα, για την παροχή ενημερωμένου και αποτελεσματικού ελέγχου του καρκίνου και τελικά καλύτερων αποτελεσμάτων για όλους τους ανθρώπους που έχουν επηρεαστεί από τον καρκίνο στην Αυστραλία.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το canceraustralia.gov.au.



Cancer Councils

Cancer Council Australia's website ([cancer.org.au](https://www.cancer.org.au)) has information on cancer and links to Cancer Council websites in each state and territory.

The multilingual cancer information line gives information about cancer in Greek.

- Call **13 14 50** and ask for the Cancer Council information and support service in your state or territory to talk confidentially with a cancer nurse with the help of an interpreter.
- Call Cancer Council directly on **13 11 20**.



Australian Greek Welfare Society

Pronia, the Australian Greek Welfare Society in Melbourne Victoria has information and support to help you and your family. Many women and their families have found this a place where they can talk about their cancer experience in Greek. They can also help you find support in other states. Visit [pronia.com.au](https://www.pronia.com.au) or call **(03) 9388 9998**.



Cancer Councils (Αντικαρκινικά Συμβούλια)

Η ιστοσελίδα του Cancer Council Australia (cancer.org.au) έχει πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο και συνδέσμους με ιστοσελίδες του Cancer Council σε κάθε πολιτεία και επικράτεια.

Η πολυγλωσσική γραμμή πληροφοριών για τον καρκίνο παρέχει πληροφορίες για τον καρκίνο στα ελληνικά.

- Καλέστε το **13 14 50** και ζητήστε να σας συνδέσουν με την υπηρεσία πληροφοριών και υποστήριξης του Cancer Council στην πολιτεία ή στην επικράτειά σας για να μιλήσετε εμπιστευτικά με μια νοσοκόμα για τον καρκίνο με τη βοήθεια διερμηνέα.
- Καλέστε απευθείας το Cancer Council στο **13 11 20**.



Αυστραλό-Ελληνική Κοινωνική Πρόνοια

Η Πρόνοια, η Αυστραλό-Ελληνική Κοινωνική Πρόνοια στη Μελβούρνη, Βικτώρια έχει πληροφορίες και υποστήριξη για να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας. Πολλές γυναίκες και οι οικογένειές τους βρήκαν αυτό το μέρος όπου μπορούν να μιλήσουν στα ελληνικά για την εμπειρία τους με τον καρκίνο. Η Πρόνοια μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να βρείτε υποστήριξη σε άλλες πολιτείες. Επισκεφθείτε το pronia.com.au ή τηλεφωνήστε στο **(03) 9388 9998**.



Breast Cancer Network Australia

293 Camberwell Rd
Camberwell VIC 3124
1800 500 258
bcna.org.au

Αυτό το έργο είναι μια πρωτοβουλία του Cancer Australia *Supporting people with cancer* (Υποστήριξη Καρκινοπαθών) με κονδύλιο που χρηματοδοτήθηκε από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση.

This project is a Cancer Australia *Supporting people with cancer* Grant initiative, funded by the Australian Government.

Μάιος 2017
May 2017