

Về bệnh ung thư vú

About breast cancer

Vietnamese | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Giới thiệu về chúng tôi

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức đỉnh ở Úc dành cho tất cả những người bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi cung cấp một loạt các tài nguyên miễn phí, bao gồm *My Journey Kit (Bộ Dụng Cụ về Hành trình của Tôi)* cho các phụ nữ bị ung thư vú chớm phát và *Hope & Hurdles (Hy vọng & Thử Thách)* dành cho các phụ nữ bị ung thư vú thứ phát. Tạp chí tam cá nguyệt miễn phí của chúng tôi, *The Beacon*, bao gồm các câu chuyện từ những người chia sẻ kinh nghiệm của mình, cũng như thông tin về nhiều vấn đề khác nhau của bệnh ung thư vú. Chúng tôi chào đón và ca ngợi tính đa dạng của các hội viên của mình.

Xin truy cập trang mạng của chúng tôi www.bcna.org.au để biết thêm thông tin hoặc để kết nối với những người khác qua mạng trực tuyến của BCNA.

About us

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

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

Ở Úc, hầu hết phụ nữ sống sót được bệnh ung thư vú. Phương pháp điều trị ung thư vú hiện nay tốt hơn nhiều so với trước kia và ngày càng có thêm nhiều phụ nữ sống cuộc sống dài lâu và khỏe mạnh sau khi bị ung thư vú. Úc có một trong những tỉ lệ sống sót cao nhất trên thế giới.

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

Trong tập sách này In this booklet

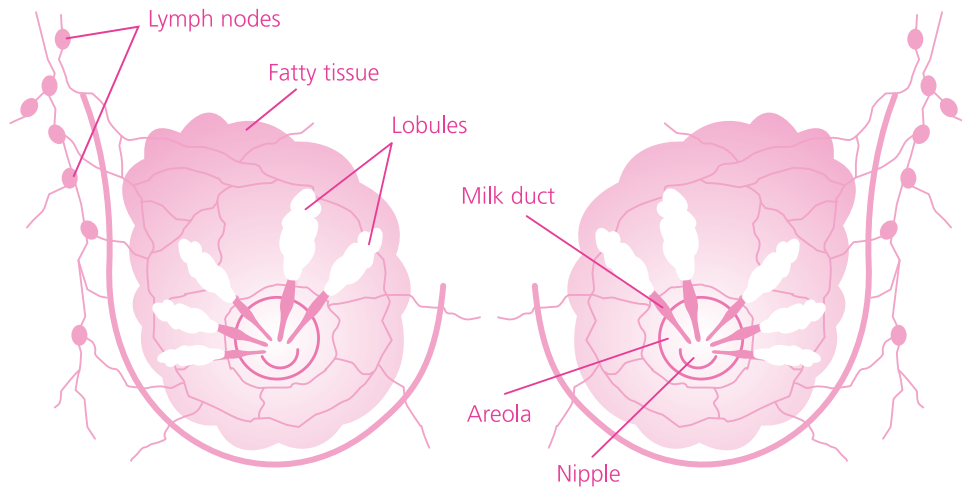
Thông tin giới thiệu về vú About the breast	3
Ung thư là gì? What is cancer?	5
Ung thư vú là gì? What is breast cancer?	5
Nguyên nhân nào gây ung thư vú? What causes breast cancer?	7
Những từ này nghĩa là gì? What do these words mean?	13
Thông tin thêm More information	16

Lúc đầu, khi được chẩn đoán, tôi không biết mình nên làm gì. Tôi thấy như mơ hồ. Tôi không có thông tin gì về bệnh ung thư. Tôi không nghĩ đến chuyện mình lại bị bệnh ung thư, vì vậy tôi không biết hỏi gì. – 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.

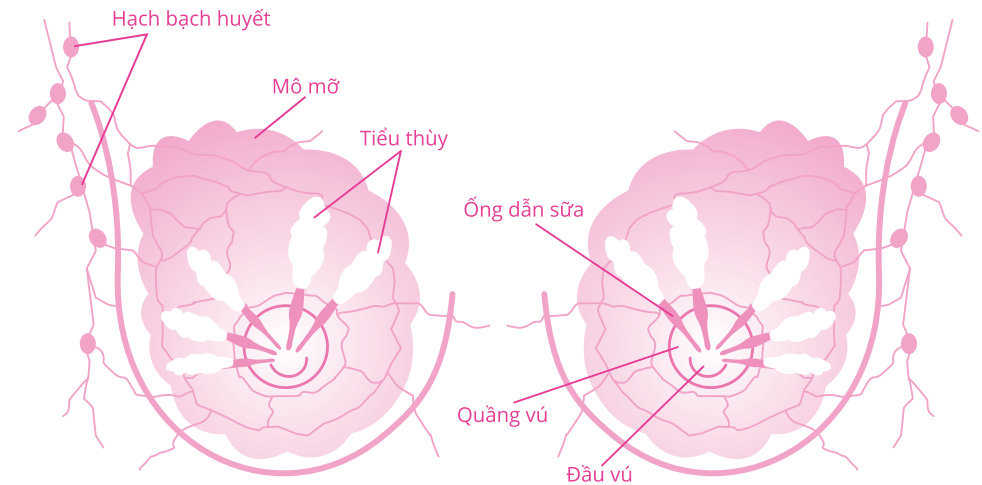
There are also lymph nodes close to the breast in the armpit. Lymph nodes are like filters that clean the blood.



Thông tin giới thiệu về vú

Để hiểu về bệnh ung thư vú, biết vú như thế nào bên trong là điều hữu ích. Vú gồm mô mỡ (fatty tissue), các tiểu thùy (lobules) và các ống dẫn sữa (ducts). Trong suốt thời gian cho con bú, sữa được tạo ra trong các tiểu thùy này. Sữa đi qua các ống dẫn sữa tới đầu vú. Xung quanh các tiểu thùy và ống dẫn sữa là các mô mỡ.

Cũng có cả các hạch bạch huyết trong nách (lymph nodes), gần vú. Các hạch bạch huyết giống như các bộ lọc, làm sạch máu.



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.

Ung thư là gì?

Ung thư xảy ra khi tế bào của cơ thể tăng trưởng theo một cách không bình thường. Các tế bào ung thư này lan vào các mô khỏe mạnh của cơ thể. Đôi khi, ung thư còn được gọi là khối u.

Ung thư vú là gì?

Ung thư vú là u ung thư phát triển ở vú. Có nhiều loại ung thư vú khác nhau.

Ung thư vú chớm phát (early breast cancer) là u ung thư ở mô vú. Nó cũng có thể đã lan đến các hạch bạch huyết gần vú hoặc trong nách. Ung thư vú chớm phát đôi khi còn được gọi là ung thư vú xâm lấn (invasive breast cancer).

Ung thư biểu mô ống dẫn sữa tại chỗ (ductal carcinoma in situ - DCIS) là ung thư vú trong các ống dẫn sữa. Ung thư vú vẫn chưa lan ra ngoài các ống dẫn sữa vào mô vú. DCIS đôi khi được gọi là ung thư vú không xâm lấn (non-invasive breast cancer).

Ung thư vú biểu mô tiểu thùy tại chỗ (lobular carcinoma in situ - LCIS) là ung thư vú trong các tiểu thùy của vú. Ung thư vú vẫn chưa lan ra ngoài các tiểu thùy vào mô vú. LCIS đôi khi được gọi là ung thư vú không xâm lấn.

Ung thư vú thứ phát (secondary breast cancer) là ung thư vú đã lan đến các phần khác của cơ thể, như xương, gan hay phổi. Nó còn được gọi là ung thư vú giai đoạn sau cùng hay ung thư vú di căn (advanced or metastatic breast cancer). Loại này không thường gặp như các loại ung thư vú khác.

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').

Nguyên nhân nào gây ung thư vú?

Ban đầu, bạn đi qua giai đoạn, 'Tại sao nó lại xảy đến với tôi, tôi là người tốt mà'. Nhưng tôi qua được giai đoạn đó và nghĩ, 'chỉ là không may mà thôi.' – Maria

Bác sĩ không thể biết được nguyên nhân nào gây bệnh ung thư vú của quý vị. Có một số điều có thể khiến nguy cơ bị ung thư vú cao hơn, nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị nhất định sẽ bị ung thư vú. Một vài trong những điều khiến nguy cơ bị ung thư vú cao hơn gồm:

- là nữ giới
- ngày càng lớn tuổi
- có gen khiếm khuyết được truyền từ mẹ hay bố của quý vị
- có một số người khác trong gia đình quý vị đã bị ung thư vú trước tuổi 50.

Tìm hiểu về bệnh ung thư vú của quý vị

Sau phẫu thuật để cắt bỏ u ung thư vú, bác sĩ phẫu thuật của quý vị sẽ gửi mô (tissue) này tới một chuyên viên bệnh lý học. Chuyên viên bệnh lý học sẽ xem xét mô này và viết một báo cáo bệnh học. Báo cáo này có nhiều thông tin về u ung thư vú, bao gồm:

- kích cỡ của u ung thư
- tốc độ tăng trưởng của u ung thư
- ung thư đã lan đến các hạch bạch huyết chưa
- ung thư có tăng trưởng nhờ vào kích thích tố không (ví dụ, kích thích tố sinh dục nữ oestrogen)
- toàn bộ u ung thư đã được cắt bỏ chưa và nếu xung quanh u ung thư còn bất kỳ tế bào ung thư nào không ('bờ phẫu thuật').

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.

Quý vị có thể xin bác sĩ của mình một bản báo cáo bệnh học của quý vị để giữ.

Báo cáo này sẽ bằng tiếng Anh và có thể có một số từ ngữ mà quý vị chưa nghe qua bao giờ. Nghĩa của một số các từ này được tìm thấy ở trang 13 của tập sách này. Quý vị cũng có thể nhờ sự giúp đỡ của bác sĩ hay y tá để hiểu báo cáo. Nhiều phụ nữ nói là khó hiểu được tất cả các thông tin bác sĩ nói với họ.

*Khi bác sĩ nói với tôi là tôi bị ung thư vú, tôi tê cứng người. Tôi cứ đứng đờ người và nhìn chăm ông ấy. Khi về nhà, tôi thật tức giận. Tôi thật không thể tin là chuyện đó lại giáng cho tôi.
– Eleni*

Đưa ra quyết định về việc điều trị

Các thông tin trong báo cáo bệnh học của quý vị giúp bác sĩ biết mức độ của khả năng ung thư vú có thể trở lại, hay lan đến các phần khác của cơ thể. Điều này giúp bác sĩ quyết định những điều trị nào có thể tốt nhất cho quý vị. Tất cả các loại ung thư vú đều khác nhau. Không phải ai cũng có cùng một phương pháp điều trị.

Sự điều trị của quý vị sẽ tùy thuộc vào:

- quý vị bị loại ung thư vú nào, và tốc độ tăng trưởng của ung thư
- tuổi tác, sức khỏe tổng quát của quý vị và quý vị chọn các điều trị nào.

Bác sĩ sẽ nói chuyện với quý vị về các điều trị nào sẽ tốt nhất cho quý vị. Quý vị sẽ có thời gian để nói chuyện với gia đình mình trước khi quyết định theo điều trị nào. Quý vị cũng có thể nói chuyện với một bác sĩ khác, bác sĩ toàn khoa (GP) của quý vị hay với một y tá nếu quý vị không chắc chắn.

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**.

Theo những điều trị mà bác sĩ đề nghị cho quý vị sẽ cho quý vị cơ hội tốt nhất để sống sót được bệnh ung thư. Điều trị của quý vị cũng sẽ làm giảm khả năng ung thư trở lại. Điều đáng nhớ là hầu hết những người ở Úc được chẩn đoán bị ung thư vú chớm phát đều sống sót được.

Ung thư không phải là một án tử hình – nó không tồi tệ như quý vị có thể tưởng tượng. Hãy hy vọng. – Anh

Điều quan trọng là hỏi bác sĩ quý vị các câu hỏi về bất kỳ điều gì quý vị không hiểu. Đôi khi, việc này có thể khó khăn và có thể quý vị không biết hỏi gì. Viết xuống các câu hỏi trước khi đến gặp bác sĩ sẽ giúp quý vị. Dẫn theo một người thân hay một người bạn đến các cuộc hẹn của quý vị là điều nên làm. Họ có thể đặt các câu hỏi hoặc ghi chú về những gì bác sĩ nói.

Nếu quý vị cần thông dịch viên, hãy cho bác sĩ hay y tá quý vị biết khi làm cuộc hẹn.

Con gái tôi đã đi cùng tôi đến các cuộc hẹn gặp bác sĩ. Việc này thật tốt bởi tôi cảm thấy quá lo sợ. Cháu nhớ đặt các câu hỏi mà tôi đã quên, rồi sau cuộc hẹn, cháu đã giúp tôi hiểu những gì đã xảy ra. Mang theo một danh sách các câu hỏi đến mọi cuộc hẹn với bác sĩ thật có lợi. Không có câu hỏi nào là quá ngớ ngẩn cả và có sẵn danh sách giúp mình nhớ được các câu hỏi mình muốn hỏi. – Delene

The Cancer Council có thể giúp trả lời một số các câu hỏi của quý vị, hoặc giúp quý vị quyết định nên đặt các câu hỏi nào. Quý vị có thể gọi điện thoại đến the Cancer Council qua số **13 11 20** hoặc nếu cần **thông dịch viên** xin điện thoại số **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.

Những từ này nghĩa là gì?

Dưới đây là một số các từ ngữ quý vị có thể tìm thấy trong báo cáo bệnh học của mình. Bác sĩ quý vị có thể dùng những từ này khi cho quý vị biết quý vị bị ung thư vú loại nào và điều trị tốt nhất cho quý vị.

Cấp độ (the grade)	Cấp độ của ung thư là về sự tăng trưởng chậm hay nhanh của các tế bào ung thư. Cấp độ 1 (grade 1) nghĩa là ung thư đang tăng trưởng chậm. Cấp độ 3 (grade 3) nghĩa là ung thư đang tăng trưởng nhanh hơn.
Giai đoạn (the stage)	Giai đoạn của ung thư vú là về u ung thư lớn thế nào và nó đã lan đến các hạch bạch huyết hay chưa.
Hạch bạch huyết (lymph nodes)	Hạch bạch huyết được tìm thấy ở khắp nơi trong cơ thể, bao gồm ở nách, bẹn/háng, bao tử, ngực và cổ. Hạch bạch huyết trong nách (ở nách) hoặc gần vú của quý vị thường là chỗ đầu tiên ung thư vú sẽ lan đến. Trong cuộc phẫu thuật ung thư vú, bác sĩ phẫu thuật quý vị sẽ lấy ra một hoặc nhiều hơn hạch bạch huyết để xem trong các hạch này có bất kỳ tế bào ung thư nào không.
Bờ phẫu thuật (surgical margin)	Bờ phẫu thuật là khu vực quanh u ung thư vú, trông như mô khỏe mạnh. Nó được lấy ra cùng với u ung thư vú trong cuộc phẫu thuật phòng khi có một số tế bào ung thư rất nhỏ trong khu vực này mà không thể nhìn thấy được. Nếu trong mô trông khỏe mạnh không có tế bào ung thư, thì đây được gọi là 'sạch'. Nếu mô này có các tế bào ung thư trong đó, thì có thể cần có phẫu thuật thêm để lấy ra hết tất cả tế bào ung thư.

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.

Những từ này nghĩa là gì?

Thụ thể kích thích tố (hormone receptors)	Khi các tế bào ung thư vú có các thụ thể kích thích tố, điều này có nghĩa là các kích thích tố được gọi là oestrogen và/hoặc progesterone khiến tế bào ung thư tăng trưởng. Các loại ung thư này được gọi là ung thư vú 'thụ thể kích thích tố dương tính'. Khoảng hai trong ba phụ nữ bị ung thư vú có loại ung thư vú này. Nó còn được gọi là ung thư vú oestrogen dương tính (ER+)
HER2	Nếu ung thư là HER2-dương tính (HER2-positive), điều này có nghĩa là nó có độ đậm HER2 cao hơn bình thường và điều này có thể khiến tế bào ung thư phân chia và tăng trưởng.
Bộ ba âm tính (triple negative)	Ung thư vú bộ ba âm tính không có các thụ thể kích thích tố hay HER2. Điều này có nghĩa là oestrogen, progesterone cũng như chất đậm HER2 không giúp ung thư tăng trưởng.

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**

Thông tin thêm

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức đỉnh dành cho người dân Úc bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi có thêm thông tin về ung thư vú bằng một số ngôn ngữ, kể cả tiếng Anh.

Điện thoại BCNA qua số **1800 500 258**

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin điện thoại số **13 14 50**.

Truy cập trang mạng của chúng tôi **www.bcna.org.au**

sussan

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



Các phương pháp điều trị ung thư vú

Breast cancer treatments

Vietnamese | English



Giới thiệu về chúng tôi

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức đỉnh ở Úc dành cho tất cả những người bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi cung cấp một loạt các tài nguyên miễn phí, bao gồm *My Journey Kit* (*Bộ Dụng cụ về Hành trình của Tôi*) cho các phụ nữ bị ung thư vú chớm phát và *Hope & Hurdles* (*Hy vọng & Thử Thách*) dành cho các phụ nữ bị ung thư vú thứ phát. Tạp chí tam cá nguyệt miễn phí của chúng tôi, *The Beacon*, bao gồm các câu chuyện từ những người chia sẻ kinh nghiệm của mình, cũng như thông tin về nhiều vấn đề khác nhau của bệnh ung thư vú. Chúng tôi chào đón và ca ngợi tính đa dạng của các hội viên của mình.

Xin truy cập trang mạng của chúng tôi www.bcna.org.au để biết thêm thông tin hoặc để kết nối với những người khác qua mạng trực tuyến của BCNA.

About us

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

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

Một trong các lý do tại sao nhiều phụ nữ tại Úc sống sót được ung thư vú là bởi có các phương pháp điều trị xuất sắc. Có nhiều loại điều trị khác nhau cho bệnh ung thư vú. Lý do là vì có nhiều loại ung thư vú khác nhau. Bác sĩ của quý vị sẽ tìm ra các phương pháp điều trị tốt nhất cho quý vị.

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.

Trong tập sách này In this booklet

Tại sao chữa trị ung thư vú? Why treat breast cancer?	5
Các điều trị ung thư vú có chức năng gì? What do breast cancer treatments do?	5
Phẫu thuật Surgery	9
Hóa trị liệu Chemotherapy	15
Xạ trị liệu Radiotherapy	19
Các liệu pháp kích thích tố Hormone therapies	21
Các trị liệu đích Targeted therapies	23
Các tác dụng phụ của điều trị Side effects of treatment	23
Đưa ra quyết định về việc điều trị Making decisions about treatment	25
Y học bổ sung Complementary medicine	27
Thông tin thêm 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.

Khi làm cuộc hẹn để gặp bác sĩ và bác sĩ phẫu thuật của quý vị, hãy cho họ biết nếu quý vị cần **thông dịch viên**. Thông dịch viên có thể giúp quý vị hiểu về bệnh ung thư vú cũng như sự điều trị ung thư của quý vị. Sẽ có nhiều từ ngữ y khoa mà các bác sĩ quý vị sẽ dùng. Thông dịch viên cũng có thể giúp quý vị hiểu một số các từ ngữ này.

Viết xuống các câu hỏi quý vị muốn hỏi bác sĩ của mình và mang theo nó tới cuộc hẹn của quý vị là một điều nên làm.

Dắt theo một người thân hay bạn đến các cuộc hẹn để hỗ trợ quý vị cũng là một điều nên làm. Họ có thể giúp đặt các câu hỏi và ghi chú những gì bác sĩ nói.

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

Tại sao chữa trị ung thư vú?

Nếu không chữa trị ung thư vú, thì các tế bào ung thư trong vú sẽ tiếp tục tăng trưởng. Chúng có thể lan đến các phần khác của cơ thể, như xương, gan hay phổi. Trường hợp này được gọi là ung thư vú di căn (secondary breast cancer). Theo thời gian, các tế bào ung thư này có thể khiến một số bộ phận trong cơ thể quý vị ngưng hoạt động, hoặc dẫn đến các vấn đề khác đe dọa đến tính mạng.

Tốt hơn là ung thư vú được phát hiện trước khi nó lan đến các phần khác của cơ thể và quý vị bắt đầu được điều trị càng sớm càng tốt.

Các điều trị ung thư vú có chức năng gì?

Các điều trị ung thư vú chớm phát (early breast cancer) có mục đích:

- cắt bỏ khối u ung thư ở vú
- diệt bất kỳ tế bào ung thư nào không thể nhìn thấy được

Các điều trị ung thư vú

Phẫu thuật (surgery)	Một cuộc phẫu thuật để cắt bỏ khối u ung thư và một số mô khỏe mạnh xung quanh nó
Hóa trị liệu (chemotherapy)	Thuốc dùng để diệt các tế bào ung thư trong vú và các phần khác của cơ thể
Xạ trị liệu (radiotherapy)	Điều trị bằng phóng xạ (X-quang) khu vực nơi tìm thấy được khối u ung thư
Liệu pháp kích thích tố (hormone therapy)	Thuốc dùng để ngăn chặn sự tăng trưởng của ung thư vú thụ thể kích thích tố dương tính (hormone receptor-positive)
Trị liệu đích (targeted therapy)	Thuốc dùng để ngăn chặn sự tăng trưởng của một số loại ung thư vú nhất định, như ung thư vú HER2-dương tính (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.

Quý vị có thể có một, một vài hoặc tất cả các điều trị này.

Phương pháp điều trị mà bác sĩ quý vị đề nghị sẽ tùy thuộc vào:

- quý vị bị loại ung thư vú nào và tốc độ tăng trưởng của ung thư
- tuổi tác, sức khỏe tổng quát của quý vị, và quý vị chọn điều trị nào.

Bác sĩ sẽ giúp quý vị quyết định điều trị nào tốt nhất cho mình. Thường thì cũng không sao nếu mất một hoặc hai tuần lễ để quyết định xem quý vị muốn theo điều trị nào. Có thể quý vị muốn nói chuyện với gia đình về vấn đề này. Quý vị cũng có thể nói chuyện với một bác sĩ khác, bác sĩ toàn khoa (GP) của quý vị, hay một y tá nếu không chắc chắn.

Khi bác sĩ nói đến việc có một cuộc mổ thứ hai để cắt bỏ vú, tôi nói, 'Tôi không thể cho ông biết được ngay bây giờ. Tôi cần thời gian để suy nghĩ về chuyện này'. Bác sĩ đã cho tôi một tuần. – Sotiria

Trong quá trình điều trị quý vị sẽ gặp hơn một bác sĩ hay y tá. Một số bệnh viện sẽ có y tá đặc biệt chuyên về chăm sóc vú (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.

Phẫu thuật (surgery)

Mục đích của phẫu thuật ung thư vú là để:

- lấy ra khối u ung thư và một số mô khỏe mạnh xung quanh nó (đây được gọi là 'bờ phẫu thuật')
- tìm hiểu thêm về ung thư vú của quý vị để các bác sĩ có thể đề nghị sự điều trị tốt nhất cho quý vị.

Các loại phẫu thuật chính

Phẫu thuật bảo tồn vú (breast conserving surgery)

Đây là việc lấy ra (cắt bỏ) phần vú nơi khối u ung thư nằm tại đó. Các từ ngữ khác cho phẫu thuật bảo tồn vú là phẫu thuật cắt bỏ khối u (lumpectomy), phẫu thuật cắt bỏ một phần vú (partial mastectomy) hoặc cắt bỏ rộng tại chỗ (wide local excision). Loại phẫu thuật này thường được đề nghị nếu khối u ung thư nhỏ.

Cắt bỏ vú

Đây là việc cắt bỏ (lấy ra) **toàn bộ** vú. Cắt bỏ hai bên vú là khi cả hai vú đều được cắt bỏ. Cắt bỏ vú thường được đề nghị nếu:

- khối u ung thư lớn
- trong vú có hơn một khối u ung thư.

Đôi khi, trước hết người phụ nữ có phẫu thuật bảo tồn vú và quyết định mổ cắt bỏ vú được đưa ra sau này. Việc này có thể xảy ra nếu:

- báo cáo bệnh học cho thấy là các bờ xung quanh ung thư vú không sạch hết tế bào ung thư và trong vú vẫn còn các tế bào ung thư
- ung thư vú trở lại cùng bên vú đó
- người phụ nữ đã có xạ trị liệu cho bên vú đó.

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.

Một số phụ nữ chọn phẫu thuật cắt bỏ vú là phẫu thuật đầu tiên của họ. Hãy nói chuyện với bác sĩ phẫu thuật của quý vị về các lựa chọn của mình.

Cắt bỏ (lấy ra) các hạch bạch huyết (lymph nodes)

Trong cuộc phẫu thuật ung thư vú, rất có thể là bác sĩ phẫu thuật sẽ cắt bỏ (lấy ra) một hoặc nhiều hơn hạch bạch huyết từ nách (ở nách) để xem có còn bất kỳ tế bào ung thư nào trong đó không. Quý vị có thể được phép chọn một trong các thủ thuật sau:

- **Sinh thiết hạch gác (sentinel node biopsy)**
Đây là trường hợp khi hạch hay các hạch bạch huyết đầu tiên, nơi mà các tế bào ung thư có nhiều khả năng lan đến nhất, được lấy ra khỏi vú. Nếu các tế bào ung thư được tìm thấy trong các hạch được lấy ra, thì quý vị có thể cần cuộc phẫu thuật thêm để lấy ra thêm một số hạch bạch huyết.
- **Nạo hạch nách (axillary dissection)** (còn được gọi là làm sạch nách) Từ 'axilla' nghĩa là nách. Nạo hạch nách là khi một số hoặc toàn bộ hạch bạch huyết ở nách được cắt bỏ (lấy ra).

Bác sĩ phẫu thuật của quý vị sẽ nói chuyện với quý vị về lựa chọn nào tốt nhất cho quý vị.

Tái tạo vú (breast reconstruction)

Nếu có cuộc phẫu thuật cắt bỏ vú, thì có thể quý vị muốn nghĩ đến việc có một cuộc tái tạo vú. Tái tạo vú có nghĩa là xây dựng lại hình dạng của vú sau khi có cuộc phẫu thuật vú. Việc này được làm bằng cách sử dụng:

- một miếng độn được làm từ silicone hay dung dịch muối

HOẶC

- mô từ phần khác của cơ thể quý vị, chẳng hạn, mỡ từ bao tử

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*.

Việc tái tạo vú có thể bao gồm vài cuộc phẫu thuật. Cuộc phẫu thuật này đôi khi được thực hiện cùng lúc với cuộc phẫu thuật cắt bỏ vú, hoặc có thể được thực hiện sau. Có các loại tái tạo vú khác nhau.

Các phụ nữ đã có cuộc phẫu thuật cắt bỏ vú như một phần của việc điều trị ung thư vú của họ, có thể có cuộc tái tạo vú dưới hệ thống y tế công, với hầu hết các phí tổn được trang trải. Không phải tất cả các bệnh viện công đều có khả năng cung cấp cuộc phẫu thuật tái tạo vú, vì vậy, bác sĩ phẫu thuật của quý vị có thể đề nghị một bệnh viện khác. Hãy nói chuyện với bác sĩ phẫu thuật nếu quý vị có ý muốn tái tạo vú. Hãy hỏi về các phí tổn mà quý vị có thể phải trả.

Breast Cancer Network Australia (BCNA) có thêm thông tin bằng tiếng Anh về việc tái tạo vú. Nếu Anh ngữ không phải là ngôn ngữ thường dùng của quý vị, thì quý vị có thể muốn nhờ người thân hay một người bạn giúp giải thích các thông tin này.

Có thể quý vị phải mất một thời gian để quyết định liệu xem mình có muốn có một cuộc tái tạo vú hay không. Quý vị không phải quyết định ngay. Quý vị có thể chọn có cuộc tái tạo vú nhiều năm sau điều trị ung thư vú của quý vị.

Nếu chọn không có cuộc tái tạo vú, thì quý vị có thể muốn mang vú giả. Vú giả (breast prosthesis) là vú được mang bên trong áo ngực để quý vị có được hình dạng của vú. Trong tập sách *Sự hỗ trợ có thể giúp ích được* có thêm thông tin này.

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.

Hóa trị liệu (chemotherapy)

Hóa trị liệu sử dụng thuốc để diệt các tế bào ung thư mà có thể đã lan ra bên ngoài vú và khu vực nách không thể nhìn hay tìm thấy được. Hóa trị liệu điều trị toàn bộ cơ thể, không chỉ khu vực nơi u ung thư được tìm thấy. Nó tiêu diệt các tế bào tăng trưởng nhanh, như ung thư, cũng như các tế bào bình thường tại những nơi như miệng, bao tử, ruột, da, tóc và tủy xương (bone marrow). Các tế bào bình thường này hồi phục qua thời gian. Sự tổn thương đến các tế bào bình thường gây nên các tác dụng phụ của hóa trị liệu. Các tác dụng phụ có thể bao gồm cảm thấy buồn ói hay rụng tóc.

Hóa trị liệu có thể giảm khả năng ung thư vú sẽ trở lại. Nó có thể cải thiện cơ hội sống sót được ung thư vú.

Không phải tất cả mọi người bị ung thư vú đều sẽ có hóa trị liệu. Việc quý vị có hóa trị liệu hay không, có thể tùy thuộc vào:

- nguy cơ ung thư vú của quý vị trở lại
- nếu ung thư của quý vị có nhờ vào các loại kích thích tố để tăng trưởng
- sức khỏe tổng quát của quý vị
- nếu quý vị muốn có hóa trị liệu.

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.

Có các loại hóa trị liệu khác nhau. Hầu hết hóa trị liệu được thực hiện bằng cách sử dụng một mũi kim và ống để truyền thuốc qua tĩnh mạch của quý vị. Phương pháp này được gọi là truyền tĩnh mạch. Một số hóa trị liệu được cho dùng bằng thuốc viên. Mỗi loại đều có các tác dụng phụ khác nhau. Mỗi người phản ứng với tác dụng phụ một cách khác nhau. Một số tác dụng phụ thông thường nhất của hóa trị liệu là:

- cảm thấy buồn ói (buồn nôn) hay nôn ói
- trở nên rất mệt (mệt mỏi)
- rụng tóc (tóc của quý vị sau này sẽ mọc trở lại)
- thấy khó suy nghĩ (đôi khi được gọi là 'chemobrain')
- kinh nguyệt quý vị ngưng (mãn kinh).

Nếu quý vị nghĩ muốn có con cái sau cuộc điều trị của mình, quan trọng là nói chuyện với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu hóa trị liệu, bởi nó có thể ảnh hưởng đến hai buồng trứng của quý vị.

Hầu hết các tác dụng phụ của hóa trị liệu có thể quản lý được với sự giúp đỡ của bác sĩ hay y tá.

Sau đợt điều trị đầu tiên, tôi rất buồn nôn. Bác sĩ rất tốt và đã đổi thuốc chống nôn ói của tôi, làm cho các đợt điều trị sau đó dễ chịu hơn rất nhiều. – Georgia

Bác sĩ chuyên khoa ung thư là **bác sĩ chuyên trị ung thư bằng thuốc**. Bác sĩ chuyên khoa này sẽ nói chuyện với quý vị về các điều trị tốt nhất cho quý vị.

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.

Xạ trị liệu (radiotherapy)

Xạ trị liệu sử dụng các tia X để diệt bất kỳ tế bào ung thư nào có thể còn lại trong vú hay trong nách, sau phẫu thuật. xạ trị liệu thường được đề nghị sau phẫu thuật bảo tồn vú. Đôi khi, xạ trị liệu còn được đề nghị sau phẫu thuật cắt bỏ vú.

Xạ trị liệu chỉ được dùng ở khu vực cần được điều trị. Trước khi bắt đầu xạ trị liệu, quý vị sẽ gặp:

- một bác sĩ chuyên khoa ung thư về bức xạ để lập kế hoạch điều trị của quý vị
- một chuyên viên bức xạ sẽ giải thích về những gì sẽ xảy ra.

Một khi xạ trị bắt đầu, quý vị thường sẽ có các đợt điều trị ngày một lần, năm ngày một tuần, trong thời gian từ ba đến sáu tuần lễ. Quý vị sẽ được cho một cuộc hẹn cho mỗi lần quý vị đến. Mỗi lần điều trị thường chỉ mất vài phút. Xạ trị liệu thường không gây đau, nhưng có thể có một vài tác dụng phụ. Một số tác dụng phụ thông thường nhất là:

- da vú chỗ quý vị đang được điều trị có thể trở nên đỏ và khô như bị cháy nắng
- da có thể trở nên sẫm màu và có thể tiếp tục như vậy trong vài tháng
- cảm thấy mệt hơn bình thường trong suốt thời gian điều trị và trong vài tuần sau khi điều trị đã chấm dứt.

Có các tác dụng phụ khác nhưng ít thông thường hơn. Hãy nói chuyện với nhân viên xạ trị liệu hay nhân viên chăm sóc điều dưỡng về các cách để quản lý tác dụng phụ hay các quan ngại khác mà quý vị có thể có.

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.

Các liệu pháp kích thích tố (hormone therapies)

Các liệu pháp kích thích tố (đôi khi được gọi là các liệu pháp nội tiết (endocrine therapies)) là các dược chất (thuốc men) cho phụ nữ mà ung thư vú của họ nhờ vào kích thích tố oestrogen để tăng trưởng. Các liệu pháp kích thích tố ngăn chặn tế bào ung thư tăng trưởng. Các liệu pháp này làm giảm lượng oestrogen trong cơ thể, hoặc cản oestrogen đi vào các tế bào ung thư. Loại liệu pháp kích thích tố nào được đề nghị cho quý vị sẽ tùy thuộc vào quý vị đã hết kinh (mãn kinh) chưa. Liệu pháp kích thích tố là các thuốc viên được dùng hàng ngày, thường trong năm năm hoặc hơn.

Các loại liệu pháp kích thích tố chính

- Tamoxifen
- Các chất ức chế (Aromatase Inhibitors), như Arimidex, Femara, Aromasin

Tamoxifen

Tamoxifen cản kích thích tố oestrogen đi vào các tế bào ung thư vú. Điều này ngăn chặn các tế bào ung thư vú tăng trưởng. Tamoxifen có thể được dùng để điều trị phụ nữ thuộc bất kỳ tuổi tác nào, bất kể họ đã hết kinh (mãn kinh) chưa.

Các chất ức chế Aromatase

Các chất ức chế aromatase giảm lượng oestrogen trong cơ thể. Các loại thông thường nhất là Arimidex, Femara và Aromasin. Các chất ức chế Aromatase chỉ thích hợp cho các phụ nữ đã hết kinh vĩnh viễn (mãn kinh vĩnh viễn).

Các liệu pháp kích thích tố thường được cho dùng sau các điều trị ung thư vú khác, như phẫu thuật, hóa trị liệu và xạ trị liệu.

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

Các trị liệu đích (targeted therapies)

Các trị liệu đích là các dược chất (thuốc men) được sử dụng để trị một vài loại ung thư vú. Trị liệu đích thông thường nhất là dược chất Herceptin. Herceptin được dùng để trị ung thư vú HER2 dương tính. Điều này có nghĩa là các tế bào ung thư có lượng đạm HER2 cao hơn bình thường. Herceptin tác dụng bằng cách ngăn chặn các tế bào ung thư tăng trưởng và phân chia.

Cứ trong năm phụ nữ bị ung thư vú thì có một người bị ung thư vú loại HER2 dương tính. Herceptin được thực hiện bằng cách sử dụng một mũi kim và ống để truyền thuốc qua tĩnh mạch của quý vị (truyền tĩnh mạch). Thuốc này được y tá hay bác sĩ cho dùng, mỗi tuần một lần hoặc ba tuần một lần, cho tổng cộng mười hai tháng.

Các trị liệu đích khác cũng đang được thử nghiệm trong các cuộc thử nghiệm lâm sàng. Thử nghiệm lâm sàng là các nghiên cứu nhằm tìm ra các cách mới để ngăn ngừa, phát hiện hay điều trị bệnh.

Tác dụng phụ của điều trị

Một số điều trị ung thư vú có các tác dụng phụ. Mỗi người đều khác nhau – quý vị có thể có các tác dụng phụ hoặc có thể không. Bác sĩ hay y tá của quý vị có thể cung cấp thông tin về các tác dụng phụ quý vị có thể có. Bác sĩ hay y tá của quý vị cũng có thể giúp quý vị quản lý các tác dụng phụ để quý vị thấy dễ chịu hơn.

Để biết thêm thông tin bằng tiếng Anh về các tác dụng phụ, xin truy cập trang mạng www.bcna.org.au. Cũng có thêm thông tin về các tác dụng phụ, trong *My Journey Kit (Bộ Dụng cụ Hành trình của Tôi)* của BCNA.

Hãy nói cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị cảm thấy không khỏe. Hầu hết các tác dụng phụ có thể quản lý được để quý vị cảm thấy khỏe hơn. – 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

Đưa ra quyết định về việc điều trị

Đưa ra các quyết định về phương pháp điều trị có thể rất khó khăn. Một số phụ nữ muốn có nhiều thông tin và một số khác muốn được hướng dẫn bởi các bác sĩ đang chăm sóc họ. Tùy ở quý vị quyết định muốn có bao nhiêu thông tin và mức độ tham gia của mình trong quá trình đưa ra các quyết định về việc điều trị.

Nếu có điều gì không hiểu, hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị giải thích - và nếu quý vị vẫn không hiểu, thì hãy yêu cầu họ giải thích lần nữa và lần nữa, cho tới khi quý vị đã hiểu rõ. Họ đã làm bác sĩ trong nhiều năm, vì vậy, họ hiểu những gì họ đang nói. Đối với quý vị, đó là một lĩnh vực mới. – Cassandra

Một số phụ nữ cảm thấy khó chịu khi hỏi bác sĩ của mình nhiều câu hỏi. Nhưng đặt các câu hỏi là điều quan trọng nếu quý vị cảm thấy không chắc chắn về điều gì đó hoặc nếu quý vị muốn có thêm thông tin. Viết xuống các câu hỏi trước khi gặp bác sĩ của quý vị sẽ có lợi. Quý vị cũng có thể nói chuyện với một bác sĩ khác hoặc bác sĩ toàn khoa (GP) hay y tá của quý vị nếu vẫn còn nghi ngờ.

Thường quý vị sẽ có thời gian để nói chuyện với người thân trong gia đình về các điều trị nào quý vị cho rằng sẽ tốt nhất cho mình trước khi đưa ra quyết định sau cùng.

Ung thư làm mọi thứ dừng lại, làm cho mình phải chậm lại với mọi thứ và bắt chúng ta phải dừng lại và coi trọng giá trị của cuộc sống cũng như những người xung quanh mình. – 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.

Y học bổ sung (complementary medicine)

Một số người chọn sử dụng các phương pháp y học bổ sung cùng với điều trị ung thư vú mà họ đã cùng bác sĩ kế hoạch. Ví dụ của các phương pháp y học bổ sung là các thuốc sinh tố bổ sung (như sinh tố C), dược thảo (như thuốc Bắc và y học Ấn Độ Ayurveda) cũng như các liệu pháp vi lượng đồng căn.

Một số phương pháp y học bổ sung có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn, **nhưng một số có thể cản trở tác dụng của điều trị ung thư vú mà bác sĩ của quý vị đã kế hoạch cho quý vị.**

Nếu đang hoặc nghĩ tới dùng bất cứ phương pháp y học bổ sung nào hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị, điều này hết sức quan trọng.

Quý vị có thể mang thuốc bổ sung mà nghĩ tới thử dùng đến cuộc hẹn cho bác sĩ xem. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết thuốc có an toàn hay không.

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

Tìm hiểu về các phương pháp điều trị ung thư vú từ các nguồn thông tin khác

Tập sách này có một số thông tin về các điều trị ung thư vú. Quý vị có thể lấy thêm thông tin về các điều trị ung thư vú, lợi ích và tác dụng phụ của nó từ:

- **Nhóm chuyên viên y khoa** của quý vị, như bác sĩ phẫu thuật, bác sĩ chuyên khoa ung thư và y tá tại bệnh viện.
- The **Cancer Council** trong tiểu bang hay lãnh thổ có thể gửi cho quý vị các thông tin về các điều trị ung thư thông thường, như xạ trị liệu và hóa trị liệu bằng ngôn ngữ của quý vị. Quý vị có thể gọi điện thoại cho the Cancer Council qua số **13 11 20** hoặc nếu cần **thông dịch viên** xin điện thoại số **13 14 50**. The Cancer Council Tiểu bang NSW có một trang mạng đa ngữ với nhiều thông tin về bệnh ung thư. Hãy vào trang mạng www.cancercouncil.com.au và nhấp vào mục ngôn ngữ của quý vị nằm góc trên, bên trái của trang nhà.

Thông tin thêm

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức đỉnh dành người dân Úc bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi có thêm thông tin về ung thư vú bằng một số ngôn ngữ, kể cả tiếng Anh.

Điện thoại BCNA qua số **1800 500 258**

Nếu quý vị cần thông dịch viên, xin điện thoại số **13 14 50**.

Truy cập trang mạng của chúng tôi www.bcna.org.au

sussan

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



Thông điệp về sự hy vọng và hỗ trợ

Messages of hope and support

Vietnamese | English



Giới thiệu về chúng tôi

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức định ở Úc dành cho tất cả những người bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi cung cấp một loạt các tài nguyên miễn phí, bao gồm *My Journey Kit (Bộ Dụng Cụ về Hành trình của Tôi)* cho các phụ nữ bị ung thư vú chớm phát và *Hope & Hurdles (Hy vọng & Thử Thách)* dành cho các phụ nữ bị ung thư vú thứ phát. Tạp chí tam cá nguyệt miễn phí của chúng tôi, *The Beacon*, bao gồm các câu chuyện từ những người chia sẻ kinh nghiệm của mình, cũng như thông tin về nhiều vấn đề khác nhau của bệnh ung thư vú. Chúng tôi chào đón và ca ngợi tính đa dạng của các hội viên của mình.

Xin truy cập trang mạng của chúng tôi www.bcna.org.au để biết thêm thông tin hoặc để kết nối với những người khác qua mạng trực tuyến của BCNA.

About us

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

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

Breast Cancer Network Australia (BCNA) đại diện cho những người bị ung thư vú trên khắp nước Úc. Chúng tôi đã nói chuyện với những phụ nữ bị ung thư vú thuộc các nguồn gốc văn hóa khác nhau. Họ muốn quý vị biết là có hy vọng và hầu hết các phụ nữ sống sót được bệnh ung thư vú.

Có cảm giác sốc và sợ hãi khi được cho biết mình bị ung thư vú, là lẽ tự nhiên.

Nhiều người lo lắng không biết rồi bệnh ung thư sẽ hết hẳn, hay sau này nó sẽ trở lại không.

Ung thư không phải là một án tử hình – nó không tồi tệ như quý vị có thể tưởng tượng. Hãy hy vọng.
– 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

Ở Úc, hầu hết phụ nữ sống sót được bệnh ung thư vú. Phương pháp điều trị ung thư vú hiện nay tốt hơn nhiều so với trước kia và ngày càng có thêm nhiều phụ nữ sống cuộc sống dài lâu và khỏe mạnh sau khi bị ung thư vú. Úc có một trong những tỉ lệ sống sót cao nhất trên thế giới. Cứ mỗi 10 phụ nữ được chẩn đoán bị ung thư vú, thì 9 trong số 10 người này sau 5 năm vẫn còn sống. Hầu hết các phụ nữ chữa khỏi bệnh và ung thư vú không trở lại.

Khi vừa được chẩn đoán, tôi không biết chuyện gì sẽ xảy ra. Sự khích lệ (từ các bác sĩ) quan trọng, mặc dù chúng ta có thể không tin. Cho dù bác sĩ nói 'quý vị sẽ ổn', quý vị vẫn thấy khó tin. Nếu có một phụ nữ mà mình thấy được là đã sống sót điều đó có lợi. Phụ nữ có thể cho chúng ta thêm sự tin tưởng. – Hong

Tôi nghĩ mình sắp chết, tôi rất căng thẳng; tôi có con và một mẹ già. Nói chuyện với các phụ nữ khác bằng ngôn ngữ của tôi đã giúp tôi rất nhiều. – Lin

Các phụ nữ kể với chúng tôi là, điều rất quan trọng là được nhắc nhở rằng hầu hết các phụ nữ ở Úc sống sót được ung thư vú. Biết được điều này có thể giúp quý vị vượt qua được những ngày khó khăn.

Còn tôi, tôi muốn nói với các phụ nữ là, đừng bỏ cuộc. Chiến đấu và chiến đấu với nó. Tìm sức mạnh ở bản thân họ. Nếu không có sức mạnh đó thì không một bác sĩ nào, một người bạn nào, không một cái gì có thể giúp được tôi. – 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

Trong một số cộng đồng, ung thư được nói đến như thể đó là ‘cái bệnh tồi tệ’, ‘một nghiệp báo’ hay ‘một án tử hình’. Một số phụ nữ cảm thấy sợ nói với người khác về bệnh ung thư của mình. Điều này có thể khiến họ cảm thấy cô độc. Một số người có thể tránh gặp quý vị hay nói chuyện về bệnh ung thư. Điều này có thể vì họ không hiểu hoặc họ sợ. Một số người nghĩ là bệnh ung thư có thể truyền từ người này sang người khác (bệnh truyền nhiễm). Điều này không đúng. Ung thư không thể truyền từ người này sang người khác được. (Ung thư không truyền nhiễm được).

(Những người trong cộng đồng của tôi) sợ kêu tên bệnh này. Nhưng tôi không thể tự nói với mình là mình bị ‘cái bệnh tồi tệ’. Nó không có lợi cho tôi. Tôi phải nói, ‘tôi đã được chẩn đoán bị ung thư vú’. – Anastasia

Một trong những thử thách lớn nhất đối với cộng đồng của tôi là giải quyết điều cấm kỵ và nỗi lo sợ nói chuyện về bệnh ung thư. – A'ishah

Ung thư không phải là một căn bệnh mà con người tự gây cho mình. Đa số chúng ta không biết điều gì gây nên bệnh ung thư vú. Không biết điều gì đã gây nên bệnh ung thư, có thể khó khăn. Chúng ta biết những yếu tố chính khiến cơ hội bị ung thư vú cao hơn là do là nữ giới và ngày càng lớn tuổi. Những điều này chúng ta không thay đổi được.

Bạn bè tôi thì rất hỗ trợ. Nhưng bạn bè mẹ tôi thì lại phản ứng khác. Một số lại nói, ‘Tại sao chị lại nói cho mọi người biết?’ – 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

Một số phụ nữ lo lắng là con gái của họ có thể bị ung thư vú sau này.

Trong cộng đồng chúng tôi, chúng tôi không muốn nói về bệnh này bởi không ai sẽ cưới con gái của chúng tôi nếu chúng tôi nói về chuyện này. – Fatimah

Lo lắng điều này là lẽ tự nhiên. Tuy vậy chúng ta biết là hơn 9 trong 10 trường hợp ung thư vú không liên quan đến tiền sử gia đình. Nếu quý vị lo là bệnh ung thư vú di truyền trong gia đình mình, hãy nói chuyện với bác sĩ về vấn đề này. Nếu có vẻ như có một tiền sử rõ ràng, ví dụ, quý vị có một số bà con gần cùng một bên gia đình cũng đã bị ung thư vú, thì bác sĩ có thể gửi quý vị đến một Trung tâm Ung thư Gia đình (Family Cancer Centre). Tại đó, họ sẽ:

- hỏi quý vị về những người khác trong gia đình đã bị ung thư vú
- bàn về khả năng bệnh di truyền trong gia đình
- nói chuyện với quý vị về những gì quý vị có thể làm kế tiếp.

Trong những tuần đầu khi được cho biết là bị ung thư vú, và trong lúc điều trị, nhiều phụ nữ nói họ thấy khó khăn tiếp thu nhiều thông tin.

Bởi vì sợ hãi nên mình quên hết nửa phần thông tin.
– Kim

Khi bác sĩ nói với tôi là tôi bị ung thư vú, tôi tê cóng người. Tôi cứ đứng đờ người và nhìn chằm ông ấy. Khi về nhà, tôi thật không thể tin là chuyện đó lại giáng cho tôi. – 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

Khi đã sẵn sàng, hãy nói chuyện với bác sĩ hay y tá của quý vị và yêu cầu họ cung cấp cho quý vị các thông tin quý vị cần. Khi làm cuộc hẹn để đến nói chuyện với họ **quý vị có thể yêu cầu có một thông dịch viên tại cuộc hẹn này**. Thông dịch viên có thể giải thích các từ ngữ y khoa và các thông tin khác khó hiểu bằng ngôn ngữ của quý vị theo một cách dễ hiểu hơn.

Đặt theo một người thân hay bạn đến các cuộc hẹn để họ có thể hỗ trợ quý vị là một điều nên làm. Họ có thể giúp đặt các câu hỏi và ghi chú những gì bác sĩ nói.

Tôi rất hài lòng với toán nhân viên y tế. Cuộc họp lập kế hoạch điều trị, cuộc họp giáo dục – tất cả đều có thông dịch viên. – Layla

Điều quan trọng là có thông dịch viên ... Không phải lúc nào chúng tôi cũng có con cái đi cùng, con cái chúng tôi rất bận. – Jacinta

Quý vị cũng có thể lấy thông tin từ the Cancer Council. Họ có các y tá có thể nói chuyện với quý vị qua điện thoại. Nếu cần thông dịch viên, họ có thể thu xếp thông dịch viên trên điện thoại. Họ cũng có thể có các thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị. Hãy gọi điện thoại đến the Cancer Council qua số **13 11 20** hoặc nếu cần **thông dịch viên** xin điện thoại số **13 14 50**.

The Cancer Council NSW cũng có một trang mạng đa ngữ mà mọi người từ bất kỳ tiểu bang nào cũng có thể sử dụng: 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

Trong lúc nhiều người tìm đến gia đình và bạn bè để được giúp đỡ trong thời gian này, nói hết về những nỗi lo sợ của quý vị có thể khó khăn, bởi vì có thể quý vị không muốn làm họ lo lắng.

Khi ung thư giáng đến, chúng ta nghĩ là chúng ta sẽ chết. Nhưng chúng ta lại không muốn nói với con cái của mình, với gia đình mình về nỗi lo sợ này. – Zafirah

Nhiều phụ nữ nói rằng được nói chuyện với các phụ nữ khác đã bị ung thư vú có lợi.

Thành ra khi bị ung thư vú, tôi nghĩ là cuộc đời mình ngắn ngủi, tôi mất mọi thứ, nhưng rồi tôi lại nghĩ nếu có thể trò chuyện lâu với các phụ nữ đã từng trải qua bệnh ung thư vú thì chúng ta có thể chia sẻ trải nghiệm và chúng ta có thể nói với họ, 'Có tương lai, có sự giúp đỡ'. – Hong

Chúng ta có thể tìm sự hỗ trợ tinh thần và cảm xúc từ những người đã từng trải nhưng tôi nghĩ đối với thông tin về điều trị thì nên tìm đến chuyên viên y tế. – Sevi

Nhiều phụ nữ cũng nói rằng tham gia một nhóm hỗ trợ, hay nói chuyện với một người đã bị ung thư vú, có lợi. The Cancer Council có các tình nguyện viên là những người đã từng bị ung thư vú và họ nói được các ngôn ngữ khác. The Cancer Council cũng có thể có thông tin về các nhóm hỗ trợ gần nhà quý vị.

Điều quan trọng nhất mà tôi học được từ the Cancer Council là bệnh ung thư là gì, việc gì xảy ra trong quá trình điều trị, và nên hỏi bác sĩ những câu hỏi nào. Họ cũng sắp đặt cho tôi gặp một tình nguyện viên đã trải qua bệnh này. – 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

Khi đối mặt với sự chẩn đoán, chúng tôi thật sợ hãi và bối rối, đầu óc chúng tôi trống rỗng ... Chị tôi nhắc tôi tìm một tổ chức hỗ trợ. Tôi có nói chuyện với ba người khác qua được bệnh này và việc này đã giúp tôi vô cùng nhiều. – Xiang

Việc phụ nữ bị ung thư vú đôi lúc cảm thấy buồn là điều thông thường. Tuy nhiên, nếu hầu hết thời gian, quý vị cảm thấy buồn, lo lắng hay chán nản, nói chuyện với chuyên viên tư vấn có thể giúp ích được. Có các chuyên viên tư vấn nói được ngôn ngữ của quý vị. Có thể quý vị sẽ được Medicare hoàn lại một phần, hay toàn bộ chi phí gặp chuyên viên tư vấn hay tâm lý gia. Hãy nói chuyện với bác sĩ hay y tá của quý vị về việc này.

Đến gặp chuyên viên tư vấn thật sự đã thay đổi cuộc đời tôi. Trước đây đầu óc tôi rối bời, cứ suy nghĩ lung tung mọi thứ, và sự tư vấn thật là phi thường, nó thực sự giúp được tôi. – Gina

Việc chăm sóc bản thân trong quá trình và sau điều trị là điều rất quan trọng. Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi, thậm chí đã nhiều tháng sau điều trị. Quý vị có thể có các triệu chứng khác: chẳng hạn như tóc có thể rụng hay quý vị có thể cảm thấy buồn nôn sau một số lần hóa trị liệu.

Sẽ có nhiều người tham gia trong việc chăm sóc quý vị ở bệnh viện nơi quý vị được điều trị. Những người này có thể bao gồm bác sĩ, y tá, chuyên viên về chế độ ăn uống, nhân viên xã hội và chuyên viên vật lý trị liệu. Họ có thể giúp quý vị quản lý những ảnh hưởng về thể chất và cảm xúc khi điều trị ung thư. Họ có thể cung cấp cho quý vị thông tin và sự hỗ trợ và cho quý vị biết có thể đến đâu để tìm thêm sự giúp đỡ.

Ung thư đã tới. Thời gian đầu, bạn thấy tối tăm nhưng rồi bạn bắt đầu đối phó với nó. Hãy chú trọng vào tự giúp cho bản thân – bất cứ điều gì giúp được mình đều tốt cả. – 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

Không có gì phải hổ thẹn cho việc nói ra những thứ quý vị cần, cũng như nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ. Có thể quý vị cần giúp đỡ với công việc nhà hay chăm sóc con nhỏ. Cơ hội được giúp quý vị có thể làm những người thân yêu của cảm thấy họ làm được điều hữu ích. Đôi khi, người ta tìm đến đức tin để có sức mạnh.

Khi được cho biết tôi bị ung thư, tôi không thấy sợ, tôi không thấy tiếc nuối – tôi cảm thấy Chúa cho tôi sự can đảm. Chúa giúp tôi ứng phó. Tôi tìm thấy sức mạnh ở bản thân mình mà tôi không biết là mình có. – Sophia

Mỗi người đều khác nhau. Không có cách đúng hay là sai để ứng phó với thời điểm khó khăn này. Hãy cho phép mình làm những gì mà quý vị cảm thấy là đúng.

Tôi đang sống. Tôi đang làm hết khả năng của mình để làm sao cho chất lượng cuộc sống của tôi được tốt nhất. Tôi làm điều này cho bản thân tôi. – Georgia

*Tôi đã sợ hãi. Tôi cảm thấy như mình đang ở trong bóng tối. Mất một thời gian, nhưng tôi qua khỏi được tâm trạng đó.
– 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**

Thông tin thêm

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức đỉnh dành người dân Úc bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi có thêm thông tin về ung thư vú bằng một số ngôn ngữ, kể cả tiếng Anh.

Điện thoại BCNA qua số **1800 500 258**

Nếu quý vị cần thông dịch viên, xin điện thoại số **13 14 50**.

Truy cập trang mạng của chúng tôi **www.bcna.org.au**

sussan

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



Sự hỗ trợ có thể giúp ích được

Support that may help

Vietnamese | English

Breast
Cancer
Network
Australia



Giới thiệu về chúng tôi

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức đỉnh ở Úc dành cho tất cả những người bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi cung cấp một loạt các tài nguyên miễn phí, bao gồm *My Journey Kit (Bộ Dụng Cụ về Hành trình của Tôi)* cho các phụ nữ bị ung thư vú chớm phát và *Hope & Hurdles (Hy vọng & Thử Thách)* dành cho các phụ nữ bị ung thư vú thứ phát. Tạp chí tam cá nguyệt miễn phí của chúng tôi, *The Beacon*, bao gồm các câu chuyện từ những người chia sẻ kinh nghiệm của mình, cũng như thông tin về một loạt các vấn đề khác nhau của bệnh ung thư vú. Chúng tôi chào đón và ca ngợi tính đa dạng của các hội viên của mình.

Xin truy cập trang mạng của chúng tôi www.bcna.org.au để biết thêm thông tin hoặc để kết nối với những người khác qua mạng lưới trực tuyến của BCNA.

About us

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

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

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

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

Trong tập sách này In this booklet

Tiền bạc Money	5
Vú giả Breast prostheses	7
Tóc giả Wigs	11
Chăm sóc da, chăm sóc tóc và trang điểm Skin care, hair care and make-up	11
Nói chuyện với các phụ nữ khác Speaking with other women	13
Tư vấn Counselling	15
Đi lại cho sự điều trị Travel for treatment	17
Giúp đỡ việc nhà Home help	19
Đi du lịch nước ngoài Travelling overseas	19
Các dịch vụ địa phương Local services	19
Thông tin thêm More information	20

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

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

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

Breast Cancer Network Australia (BCNA) khuyến khích phụ nữ chăm sóc cho bản thân mình và nên nhờ người thân cũng như bạn bè giúp đỡ. Một số phụ nữ thấy khó làm được việc này vì thường khi họ là người chăm lo cho người khác.

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

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

Money

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

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



Where to get help

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

www.humanservices.gov.au

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

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

Tiền bạc

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

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



Đến đâu để được giúp đỡ

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

www.humanservices.gov.au

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

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

Breast prostheses

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

Soft form prostheses

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

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**.

Vú giả (breast prostheses)

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

Vú giả dạng mềm (soft form prostheses)

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

i Đến đâu để được giúp đỡ

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

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

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

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin điện thoại số **13 14 50**.



Silicone prostheses

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

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

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



Where to get help

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

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

Vú giả bằng silicone (silicone prostheses)

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

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

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



Đến đâu để được giúp đỡ

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

Quý vị còn có thể gọi điện thoại đến Cancer Council qua số **13 11 20** để có thêm thông tin hoặc nếu quý vị cần **thông dịch viên**, hãy điện thoại số **13 14 50**.

Wigs

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

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



Where to get help

Ask your nurse, social worker or the Cancer Council (phone **13 11 20** or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**) if they know where you can get wigs.

BCNA has more information in English. You can order the fact sheet called *Hair loss during breast cancer treatment* by phoning **1800 500 258**.

Or if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

We can post it to you in the mail or you can download it from our website: www.bcna.org.au

Skin care, hair care and make-up

Look Good ... Feel Better is an organisation that runs workshops for women undergoing treatment for cancer. These free three-hour workshops help women to learn about skin care, make-up, wigs, hats and scarves. They are usually run at cancer centres, hospital oncology units, Cancer Council offices and other venues in the community.



Where to get help

To find a workshop near you visit the Look Good ... Feel Better website: www.lgfb.org.au

Tóc giả

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

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



Đến đâu để được giúp đỡ

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

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

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

www.bcna.org.au



Chăm sóc da, chăm sóc tóc và trang điểm

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



Đến đâu để được giúp đỡ

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

Speaking with other women

Many women say that it helps when they speak with other women who have had breast cancer. Talking to someone who has been through a similar experience can give you hope, encouragement and information.



Where to get help

Cancer Connect

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

Support groups

There may be a support group near you where you can go and talk with other people who have had cancer. Ask the Cancer Council if there is a support group near you. They might know of support groups in your language.

You can also visit BCNA's website:

www.bcna.org.au

Online support

BCNA has an online network where you can connect with people who have been affected by breast cancer from all around Australia on the internet. Everyone is welcome to join the online network. At the moment the online network is in English only.

www.bcna.org.au

Nói chuyện với các phụ nữ khác

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



Đến đâu để được giúp đỡ

Cancer Connect

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

Các nhóm hỗ trợ

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

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

www.bcna.org.au

Hỗ trợ trực tuyến

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

www.bcna.org.au

Counselling

Women often say it helps to speak with a counsellor or psychologist in their own language. A Mental Health Plan from your GP can help to pay for up to 10 counselling sessions with a psychologist. Speak with your doctor about a GP Mental Health Plan before you make an appointment with a counsellor.



Where to get help

Your doctor or nurse can help you to find a counsellor who speaks your language or you can search for a counsellor through the Australian Psychological Society website: www.psychology.org.au

Tư vấn

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



Đến đâu để được giúp đỡ

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

Travel for treatment

If you live far away from the hospital you may be able to get some money to help pay for your travel and accommodation. Ask a social worker or nurse at the hospital where you are getting treatment. They may be able to help you to get these payments.



Where to get help

BCNA has more information in English about payments for travel in the fact sheet called *Patient Assisted Travel Schemes* (PATS). To get a copy of this fact sheet phone **1800 500 258**, or if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**. We can post it to you in the mail or you can download it from our website: www.bcna.org.au

You can also get more information from the Department of Health website: www.ruralhealthaustralia.gov.au

The Cancer Council also has more information about how to access these payments. Phone the Cancer Council on **13 11 20** to find out more or, if you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

Đi lại cho việc điều trị

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

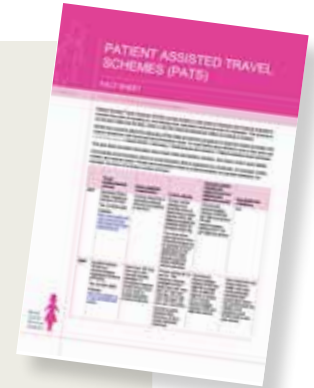


Đến đâu để được giúp đỡ

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

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

Cancer Council cũng có thêm thông tin về các cách xin các khoản tiền này. Hãy gọi điện thoại đến the Cancer Council ở số **13 11 20** để biết thêm chi tiết. Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, hãy điện thoại số **13 14 50**.



Home help

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



Where to get help

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

Travelling overseas

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



Where to get help

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

Local services

BCNA has a Local Services Directory to help you find breast cancer related support and services in your local area. The Local Services Directory is in English.



Where to get help

Visit BCNA's website: www.bcna.org.au

Giúp đỡ việc nhà

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



Đến đâu để được giúp đỡ

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

Đi du lịch nước ngoài

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



Đến đâu để được giúp đỡ

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



Các dịch vụ địa phương

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



Đến đâu để được giúp đỡ

Xin truy cập trang mạng của BCNA: www.bcna.org.au

More information

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

We have another fact sheet in English that includes more places you may be able to get help. To get a copy of this, phone BCNA on **1800 500 258** or visit www.bcna.org.au

Phone BCNA on **1800 500 258**
If you need an **interpreter**, phone **13 14 50**.

Visit our website www.bcna.org.au

Thông tin thêm

Breast Cancer Network Australia (BCNA) là một tổ chức đỉnh dành người dân Úc bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư vú. Chúng tôi có thêm thông tin về ung thư vú bằng một số bằng một số ngôn ngữ, kể cả tiếng Anh.

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

Điện thoại BCNA qua số **1800 500 258**
Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin điện thoại số **13 14 50**.

Truy cập trang mạng của chúng tôi www.bcna.org.au

sussan

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

