

Μεταστατικός καρκίνος του μαστού - πώς να προσανατολιστείτε

Πληροφορίες για ελληνίδες που ζουν
στην Αυστραλία

Metastatic breast cancer - finding your way

Information for Greek women living in Australia

Ελληνικά | Αγγλικά

Greek | English

About us

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

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

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

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

Σχετικά με τον οργανισμό μας

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

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

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

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

Στο παρόν φυλλάδιο
In this booklet

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ
SECTION ONE

Σχετικά με τον μεταστατικό
καρκίνο του μαστού
About metastatic breast cancer

Συμπτώματα που ενδέχεται
να έχετε
Symptoms you may experience

Εξοικειωθείτε με το σύστημα
υγειονομικής περίθαλψης
Finding your way through the
health system

SECTION ONE

About metastatic breast cancer

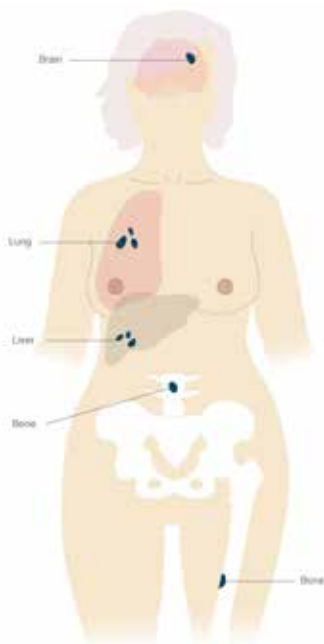
This booklet is for women who have just found out they have metastatic breast cancer.

Most women feel very frightened when they are told they have metastatic breast cancer (breast cancer that has spread from the breast to other parts of the body). Many will have lived through the upset of early breast cancer and may have believed they were cured. For others a diagnosis of metastatic breast cancer might be the first time they have had breast cancer.

In this booklet you will find information about metastatic breast cancer and its treatments.

It aims to give you:

- hope, as many people with metastatic breast cancer live for years with their cancer under control
- confidence that your cultural needs will be respected
- comfort that decisions will be made with you and your family.



What is metastatic breast cancer?

Figure 1: Common sites where breast cancer may spread

Metastatic breast cancer is breast cancer that has spread to other organs in the body. It is found most often in the bones, lungs, liver, or less often, in the brain.

Although metastatic breast cancer has spread to another part of the body, it is still treated with breast cancer treatments. For example, breast cancer that has spread to the bones is still breast cancer (not bone cancer). It is treated with breast cancer drugs, rather than treatments for a cancer that began in the bones.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ

Σχετικά με τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού

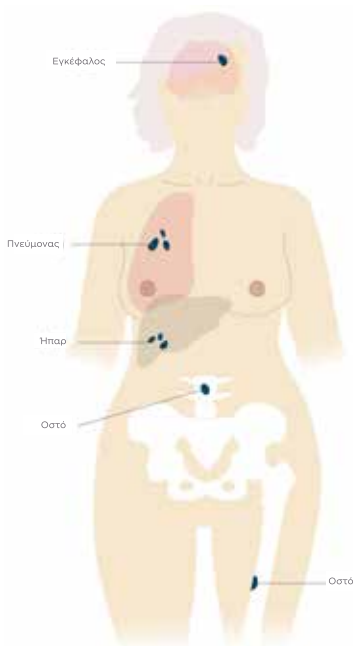
Αυτό το φυλλάδιο είναι για γυναίκες που μόλις έμαθαν ότι έχουν μεταστατικό καρκίνο του μαστού.

Οι περισσότερες γυναίκες αισθάνονται πολύ φοβισμένες όταν μάθουν ότι έχουν μεταστατικό καρκίνο του μαστού (καρκίνος του μαστού που έχει εξαπλωθεί από το στήθος σε άλλα μέρη του σώματος). Πολλές θα έχουν περάσει τη στεναχώρια του πρώιμου καρκίνου του μαστού και ίσως να είχαν πιστέψει ότι είχαν γιατρευτεί. Για άλλες, η διάγνωση του μεταστατικού καρκίνου του μαστού μπορεί να είναι η πρώτη φορά που είχαν καρκίνο του μαστού.

Σε αυτό το φυλλάδιο θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού και τις θεραπείες του.

Επιδιώκει να σας δώσει:

- ελπίδα, καθώς πολλές γυναίκες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού ζουν για χρόνια με τον καρκίνο τους υπό έλεγχο
- αυτοπεποίθηση, ότι οι πολιτιστικές σας ανάγκες θα γίνονται σεβαστές
- ανακούφιση, ότι οι αποφάσεις θα λαμβάνονται μαζί σας και με την οικογένειά σας.



Τι είναι ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού;

Εικόνα 1: Συνήθη σημεία όπου μπορεί να εξαπλωθεί ο καρκίνος του μαστού

Ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού είναι καρκίνος του μαστού που έχει εξαπλωθεί σε άλλα όργανα του σώματος. Συχνότερα βρίσκεται στα οστά, στους πνεύμονες, το ήπαρ (συκώτι), ή λιγότερο συχνά, στον εγκέφαλο.

Παρόλο που ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού έχει εξαπλωθεί σε άλλο μέρος του σώματος, εξακολουθεί να αντιμετωπίζεται με θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού. Για παράδειγμα, ο καρκίνος του μαστού που έχει εξαπλωθεί στα οστά εξακολουθεί να είναι καρκίνος του μαστού (όχι καρκίνος των οστών). Αντιμετωπίζεται με φάρμακα για τον καρκίνο του μαστού και όχι με θεραπείες για καρκίνο που ξεκίνησε στα οστά.

Why did I get metastatic breast cancer?

We do not know why some breast cancers spread and others don't. We do not know why some spread very early and others do not spread for many years.

There is no proof that things such as an operation, another illness or stress can cause metastatic breast cancer.

Myths

In Greek culture, people sometimes talk about cancer as a curse. They may talk about it as 'that sickness' or the 'exorcised one'. There are many myths about cancer that are not true.

It is **not true** that:

- you get cancer because you deserve it
- cancer can be passed on from one person to another (contagious)
- cancer is something that people cause themselves, or a punishment.

Most of the time we do not know what causes breast cancer.

What does it mean for me?

When you first hear that you have metastatic breast cancer, it is very normal to wonder if this means you will die soon. Although there is generally no cure (the cancer is not likely to go away completely), metastatic breast cancer can be controlled and treated for most people, sometimes for many years. This means the aim of treatment is to control the growth of cancer for as long as possible and manage the symptoms, so that you can live your life well.

We encourage you and your family to talk about this with your treatment team. It is important to understand:

- what your diagnosis means
- the treatments you might have
- what is the aim of treatment
- what your doctor hopes will happen.

Γιατί έπαθα μεταστατικό καρκίνο του μαστού;

Δεν γνωρίζουμε γιατί μερικοί καρκίνοι του μαστού εξαπλώνονται και άλλοι δεν εξαπλώνονται. Δεν γνωρίζουμε γιατί μερικοί καρκίνοι εξαπλώνονται πολύ νωρίς και άλλοι δεν εξαπλώνονται για πολλά χρόνια.

Δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία ότι πράγματα όπως μια εγχείρηση, μια άλλη ασθένεια ή το άγχος μπορεί να προκαλέσουν μεταστατικό καρκίνο του μαστού.

Μύθοι

Στην ελληνική κουλτούρα, οι άνθρωποι μερικές φορές αναφέρονται στον καρκίνο ως κατάρα. Μπορεί να μιλάνε γι' αυτόν σαν «την κακιά αρρώστια» ή την «εξορκισμένη». Υπάρχουν πολλοί μύθοι για τον καρκίνο που δεν αληθεύουν.

Δεν αληθεύει ότι:

- παθαίνεις καρκίνο επειδή το άξιζες
- ο καρκίνος μπορεί να μεταδοθεί από ένα άτομο στο άλλο (μεταδοτικός)
- ο καρκίνος είναι κάτι που τον προκαλούν οι ίδιοι οι άνθρωποι ή είναι μια τιμωρία.

Τις περισσότερες φορές δεν γνωρίζουμε τι προκαλεί καρκίνο του μαστού.

Τι σημαίνει για μένα;

Όταν ακούσετε για πρώτη φορά ότι έχετε μεταστατικό καρκίνο του μαστού, είναι πολύ φυσιολογικό να αναρωτιέστε αν αυτό σημαίνει ότι θα πεθάνετε σύντομα. Παρόλο που γενικά δεν υπάρχει γιατριά (ο καρκίνος είναι απίθανο να εξαφανιστεί εντελώς), ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού στους περισσότερους ανθρώπους μπορεί να ελεγχθεί και να αντιμετωπιστεί, μερικές φορές για πολλά χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι στόχος της θεραπείας είναι ο έλεγχος της ανάπτυξης του καρκίνου για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα και η διαχείριση των συμπτωμάτων, έτσι ώστε να μπορέσετε να ζήσετε τη ζωή σας καλά.

Ενθαρρύνουμε εσάς και την οικογένειά σας να μιλήσετε γι' αυτό με την θεραπευτική σας ομάδα. Είναι σημαντικό να καταλάβετε:

- τι σημαίνει η διάγνωσή σας
- τις θεραπείες που μπορεί να κάνετε
- ποιος είναι ο στόχος της θεραπείας
- τι ελπίζει ο γιατρός σας ότι θα συμβεί.

How is it treated?

There are many treatments for metastatic breast cancer, which is why it can sometimes be controlled for a long time. Metastatic breast cancer can be different from person to person, so your doctors will recommend the best treatment for your type of breast cancer. For more information about treatments, see page 14.

Who will be caring for me?

As there are different treatments at different times, there will be a few different health professionals involved in your care. This is called a multidisciplinary team. See page 10 for information on health professionals who may be in your team.

What do I tell people?

*Tell them not to be scared. We need to talk, to be open about it.
There is nothing to be scared of or ashamed of.*

You may feel scared to tell others about your cancer. Some of your friends and family may avoid seeing you or talking about the cancer. This could be because they do not understand or are scared. This may make you feel very alone. It can help if you tell others that metastatic breast cancer is an illness that needs lifelong treatment. Sometimes you may be sick, but much of the time you may feel better.

Πώς αντιμετωπίζεται;

Υπάρχουν πολλές θεραπείες για τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού, κι αυτός είναι ο λόγος που μερικές φορές μπορεί να ελέγχεται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, οπότε οι γιατροί σας θα συστήσουν την καλύτερη θεραπεία για το δικό σας είδος καρκίνου του μαστού. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις θεραπείες, δείτε τη σελίδα 15.

Ποιος θα κάνει τη θεραπεία μου;

Επειδή υπάρχουν διαφορετικές θεραπείες σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, θα υπάρχουν μερικοί διαφορετικοί επαγγελματίες υγείας που θα ασχοληθούν με την περίθαλψή σας. Αυτή λέγεται ιατρική ομάδα πολλών ειδικοτήτων. Δείτε τη σελίδα 11 για πληροφορίες σχετικά με τους επαγγελματίες υγείας που μπορεί να υπάρχουν στην ομάδα σας.

Τι να πω στους άλλους;

Πείτε τους να μη φοβούνται. Πρέπει να μιλήσουμε, να είμαστε ανοιχτοί για αυτό. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να φοβάσαι ή να ντρέπεσαι.

Μπορεί να αισθάνεστε φοβισμένη για να μιλήσετε στους άλλους για τον καρκίνο σας. Μερικοί από τους φίλους και την οικογένειά σας μπορεί να αποφεύγουν να σας βλέπουν ή να μιλήσουν για τον καρκίνο. Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή δεν καταλαβαίνουν ή φοβούνται. Αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε ολομόναχη. Μπορεί να σας βοηθήσει αν πείτε στους άλλους ότι ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού είναι μια ασθένεια που χρειάζεται θεραπεία για ολόκληρη τη ζωή. Μερικές φορές μπορεί να είστε άρρωστη, αλλά το μεγαλύτερο διάστημα μπορεί να αισθάνεστε καλύτερα.

Symptoms you may experience

Cancer is a very individual kind of disease. It's very different for everyone and not just on a psychological level, but physically it's very different and it behaves differently.

Every woman's experience of metastatic breast cancer is different. The symptoms you have may depend on:

- the parts of the body affected by the cancer
- any other health problems you may already have.

Some women have many symptoms while others have very few or none at all. If you are worried about symptoms, tell your doctor as there are often things that can be done to help you.

Metastatic breast cancer in the bone

Bone pain is a common symptom of cancer that has spread to the bones. It may feel like an endless ache. It may also become worse when you move around. This may be caused by damage to the bone. Cancer may also weaken the bones, causing them to break.

Metastatic breast cancer in the liver

Metastatic breast cancer in the liver can cause pain on the right side of the abdomen, under the ribs. You may feel tired, sick and unwell. You may lose your appetite and lose weight.

Metastatic breast cancer in the lungs

Metastatic breast cancer in the lungs may affect your breathing. Common symptoms include a cough that doesn't go away, shortness of breath and pain in the chest that gets worse with deep breaths.

Metastatic breast cancer in the brain

It is less common for breast cancer to spread to the brain, but the thought of this happening can be very frightening. Waking up with headaches and nausea, changes in eye sight, feeling unsteady on your feet or changes in strength on one side of your body, are some symptoms people may have if they have breast cancer in the brain.

Συμπτώματα που μπορεί να έχετε

Ο καρκίνος είναι ένα πολύ ιδιαίτερο είδος ασθένειας. Είναι πολύ διαφορετικός για όλους και όχι μόνο σε ψυχολογικό επίπεδο, αλλά σωματικά είναι πολύ διαφορετικός και συμπεριφέρεται διαφορετικά.

Η εμπειρία κάθε γυναίκας με τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού είναι διαφορετική. Τα συμπτώματα που έχετε μπορεί να εξαρτώνται από:

- τα μέρη του σώματος που έχουν προσβληθεί από τον καρκίνο
- τα οποιαδήποτε άλλα προβλήματα υγείας που ίσως ήδη έχετε.

Μερικές γυναίκες έχουν πολλά συμπτώματα ενώ άλλες έχουν πολύ λίγα ή καθόλου. Αν ανησυχείτε για τα συμπτώματα, ενημερώστε το γιατρό σας καθώς συχνά υπάρχουν πράγματα που μπορούν να γίνουν για να σας βοηθήσουν.

Μεταστατικός καρκίνος του μαστού στα οστά

Ο πόνος στα κόκκαλα είναι ένα σύνηθες σύμπτωμα του καρκίνου που έχει εξαπλωθεί στα οστά. Μπορεί να τον αισθάνεστε σαν έναν ατελείωτο πόνο. Ο πόνος μπορεί επίσης να χειροτερεύει όταν περπατάτε. Αυτό μπορεί να έχει προκληθεί από βλάβη στα οστά. Ο καρκίνος μπορεί επίσης να αδυνατίσει τα κόκκαλα, προκαλώντας κατάγματα.

Μεταστατικός καρκίνος του μαστού στο ήπαρ

Ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού στο ήπαρ μπορεί να προκαλέσει πόνο στη δεξιά πλευρά της κοιλιάς, κάτω από τα πλευρά. Μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένα, αδιάθετη ή να έχετε τάση για εμετό. Μπορεί να χάσετε την όρεξή σας και να χάσετε βάρος.

Μεταστατικός καρκίνος του μαστού στους πνεύμονες

Ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού στους πνεύμονες μπορεί να επηρεάσει την αναπνοή σας. Στα συνήθη συμπτώματα περιλαμβάνονται βήχας που δεν φεύγει, δύσπνοια και πόνος στο στήθος που επιδεινώνεται με τις βαθιές αναπνοές.

Μεταστατικός καρκίνος του μαστού στον εγκέφαλο

Είναι λιγότερο συνηθισμένο για τον καρκίνο του μαστού να εξαπλωθεί στον εγκέφαλο, αλλά η σκέψη ότι μπορεί να εξαπλωθεί εκεί μπορεί να είναι πολύ τρομακτική. Μερικά από τα συμπτώματα που μπορεί να έχουν οι γυναίκες εάν έχουν καρκίνο του μαστού στον εγκέφαλο είναι ότι ξυπνάνε με πονοκεφάλους και ναυτία, έχουν αλλαγές στην όραση, αισθάνονται αστάθεια στα πόδια ή έχουν αλλαγές στη σωματική δύναμη στη μία πλευρά του σώματός τους.

Finding your way through the health care system

There are many people who will be involved in your care. This may be confusing. You may not know who to speak to if you have a question or are worried. Knowing what each of them does can help you know which person to speak to if you have questions.

The following health professionals may be involved in your care.

Doctors

General practitioner (GP): helps with everyday health worries. This can include help with pain, fatigue, worry and any general questions you may have.

Medical oncologist: diagnoses and treats cancer. Your medical oncologist will most likely be the person who will lead your care. They will refer you to other doctors if needed.

Radiation oncologist: treats cancer using radiation therapy (radiotherapy) to shrink it or to help relieve pain. The radiation oncologist decides which radiotherapy treatment might help and for how long you may need it.

Specialist surgeon: surgery is sometimes used to treat metastatic breast cancer. For example, it might be used to fix a broken bone or to get rid of a cancer which causes problems in a part of the body.

Nurses

Oncology/chemotherapy nurses: The oncology nurses may give you chemotherapy and help with other anti-cancer treatments. They can also help you manage nausea, pain or other symptoms you may have from the cancer or its treatment.

Breast care nurses: are available in some hospitals and community health centres. A breast care nurse can give you information, counselling and support. She can also help coordinate your care and link you with other health professionals or supports you may need. If you would like to see a breast care nurse, talk to your medical oncologist or visit the McGrath Foundation website to find one near you mcgrathfoundation.com.au.

Εξοικειωθείτε με το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης

Υπάρχουν πολλά άτομα που θα ασχοληθούν με την περίθαλψή σας. Αυτό μπορεί να σας προκαλέσει σύγχυση. Μπορεί να μην γνωρίζετε σε ποιον να αποταθείτε εάν έχετε κάποια απορία ή ανησυχία. Γνωρίζοντας τι κάνει ο καθένας απ' αυτούς μπορεί να σας βοηθήσει να γνωρίζετε με ποιο άτομο να μιλήσετε αν έχετε απορίες.

Οι παρακάτω επαγγελματίες υγείας μπορεί να ασχοληθούν στην περίθαλψή σας.

Γιατροί

Γενικός ή οικογενειακός γιατρός (GP): βοηθάει με καθημερινές ανησυχίες για την υγεία. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει βοήθεια με τον πόνο, κόπωση, ανησυχίες και τυχόν γενικές απορίες που μπορεί να έχετε.

Ιατρικός ογκολόγος: κάνει διάγνωση και θεραπεία για τον καρκίνο. Ο ιατρικός σας ογκολόγος πιθανότατα θα είναι το άτομο που θα καθοδηγεί την περίθαλψή σας. Αν χρειαστεί θα σας παραπέμψει σε άλλους γιατρούς.

Ογκολόγος ακτινοθεραπευτής: αντιμετωπίζει τον καρκίνο χρησιμοποιώντας ακτινοθεραπεία (ραδιοθεραπεία) για να τον συρρικνώσει ή να βοηθήσει στην ανακούφιση του πόνου. Ο ογκολόγος ακτινοθεραπευτής αποφασίζει ποια θεραπεία ακτινοθεραπείας μπορεί να βοηθήσει και για πόσο διάστημα μπορεί να τη χρειαστείτε.

Ειδικός χειρουργός: μερικές φορές χρησιμοποιείται χειρουργική επέμβαση για τη θεραπεία του μεταστατικού καρκίνου του μαστού. Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αποκατάσταση ενός σπασμένου οστού ή για την αφαίρεση του καρκίνου που προκαλεί προβλήματα σε ένα μέρος του σώματος.

Νοσοκόμες

Νοσοκόμες ογκολογίας/χημειοθεραπείας: Οι νοσοκόμες ογκολογίας μπορεί να σας χορηγήσουν τη χημειοθεραπεία και να σας βοηθήσουν με άλλες αντικαρκινικές θεραπείες. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τη ναυτία, τον πόνο ή άλλα συμπτώματα που μπορεί να έχετε από τον καρκίνο ή τη θεραπεία του.

Νοσοκόμες φροντίδας του μαστού: διατίθενται σε ορισμένα νοσοκομεία και κοινοτικά κέντρα υγείας. Η νοσοκόμα φροντίδας του μαστού μπορεί να σας δώσει πληροφορίες, συμβουλές και υποστήριξη. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει για να συντονίσετε τη φροντίδα σας και να διασυνδεθείτε με άλλους επαγγελματίες υγείας ή υπηρεσίες υποστήριξης που μπορεί να χρειαστείτε. Εάν θέλετε να δείτε νοσοκόμα φροντίδας του μαστού, μιλήστε με τον ιατρικό ογκολόγο σας ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του ιδρύματος McGrath Foundation για να βρείτε μια νοσοκόμα κοντά στην περιοχή σας mcgrathfoundation.com.au.

Other health professionals

Social worker: helps with emotional and practical issues. For example, social workers can link you to services that help you at home and give you information about financial (money) support.

Psychologist/counsellor: helps you and/or your family talk about things that may be worrying you.

Dietitian: helps with information about healthy eating while living with cancer and treatment and with problems such as poor appetite, nausea or constipation.

Physiotherapist: helps with mobility, exercise and lymphoedema. Lymphoedema is swelling of the arm or chest wall that sometimes happens when you have lymph nodes removed from your armpit.

Occupational therapist: can visit you in your home and suggest changes to make life easier e.g. equipment such as a handrail in the bathroom.

Palliative care team: specialist doctors, nurses, social workers and pastoral care workers who can help with physical symptoms such as pain or breathlessness. They can help your family care for you in your home. They also help with emotional and spiritual needs.

Pastoral care worker: respects all faiths and religious beliefs. They can help you adjust to your situation and talk about your life and its meaning. They may make you feel more hopeful and help you to find more joy in your life.



Tip: **Cancer Council Victoria appointment card**

Cancer Council Victoria has an appointment card that can be used by anyone in any location across Australia. This can be translated in your language to help you remember when and where your next appointment is. Speak to your nurse about filling in the card and printing it for you. Visit cancervic.org.au/multilingual-card.

Άλλοι επαγγελματίες υγείας

Κοινωνικός λειτουργός: βοηθάει με συναισθηματικά και πρακτικά ζητήματα. Για παράδειγμα, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να σας διασυνδέσουν με υπηρεσίες που σας βοηθούν στο σπίτι και σας δίνουν πληροφορίες για οικονομική (χρηματική) υποστήριξη.

Ψυχολόγος/σύμβουλος: βοηθάει εσάς ή/και την οικογένειά σας να μιλήσετε για πράγματα που μπορεί να σας ανησυχούν.

Διαιτολόγος: βοηθάει με πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή στο διάστημα που έχετε καρκίνο και κάνετε θεραπεία και με προβλήματα όπως ανορεξία, ναυτία ή δυσκοιλιότητα.

Φυσιοθεραπευτής: βοηθάει με την κινητικότητα, άσκηση και το λεμφοίδημα. Το λεμφοίδημα είναι ένα πρήξιμο στο βραχίονα ή στο θωρακικό τοίχωμα που μερικές φορές συμβαίνει όταν έχετε αφαιρέσει τους λεμφαδένες από τη μασχάλη σας.

Εργασιοθεραπευτής: μπορεί να σας επισκεφτεί στο σπίτι σας και να προτείνει αλλαγές για να διευκολύνει τη ζωή σας π.χ. εξοπλισμός όπως χειρολαβές στο μπάνιο.

Ομάδα ανακουφιστικής φροντίδας: ειδικευμένοι γιατροί, νοσοκόμες, κοινωνικοί λειτουργοί και πνευματικοί που μπορεί να βοηθήσουν με σωματικά συμπτώματα όπως πόνος ή δύσπνοια. Μπορούν να βοηθήσουν την οικογένειά σας για να σας φροντίζει στο σπίτι σας. Βοηθούν επίσης με τις συναισθηματικές και πνευματικές ανάγκες.

Άτομο πνευματικής φροντίδας: σέβεται όλες τις θρησκείες και τις θρησκευτικές πεποιθήσεις. Μπορεί να σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε στην κατάσταση σας και να μιλήσετε για τη ζωή σας και το νόημά της. Μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε πιο αισιόδοξες και να σας βοηθήσουν να βρείτε περισσότερη χαρά στη ζωή σας.



Χρήσιμη συμβουλή: **Η κάρτα ραντεβού του Cancer Council Victoria**

Το Cancer Council Victoria διαθέτει μια κάρτα για ραντεβού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιοδήποτε άτομο οπουδήποτε στην Αυστραλία. Αυτή η κάρτα μπορεί να μεταφραστεί στη γλώσσα σας για να σας βοηθήσει να θυμάστε πότε και πού είναι το επόμενο ραντεβού σας. Μιλήστε στη νοσοκόμα σας για να συμπληρώσει την κάρτα και να την εκτυπώσει για εσάς. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα cancervic.org.au/multilingual-card.



Breast Cancer Network Australia

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

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

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

Μάιος 2017
May 2017