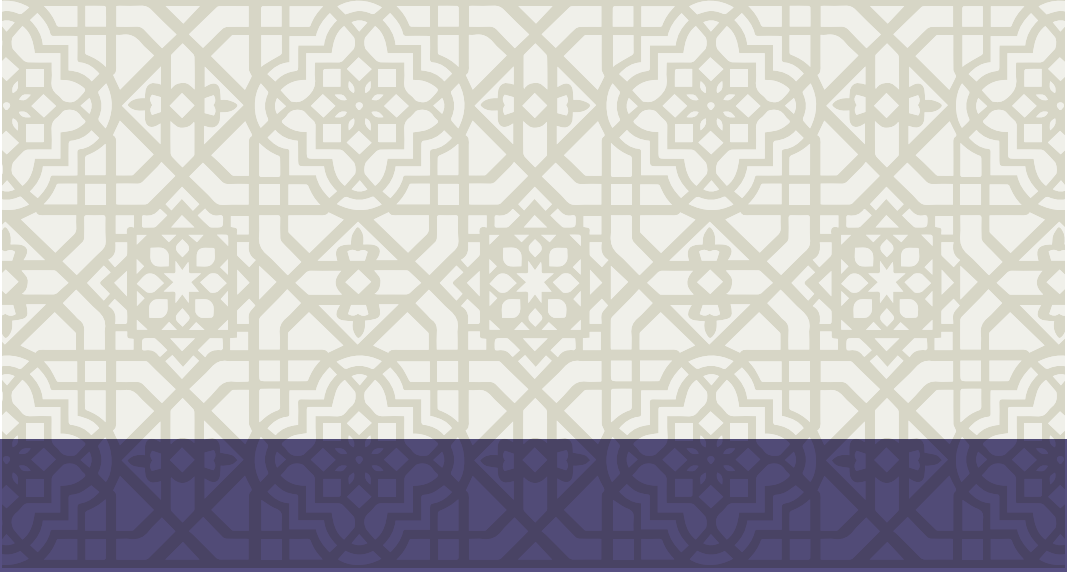


نبذة عن سرطان الثدي

About breast cancer



Arabic | English

Breast
Cancer
Network
Australi



في هذا الكتيب

In this booklet

| | |
|----|--|
| 3 | نبذة عن الثدي About the breast |
| 5 | ما هو السرطان؟ What is cancer? |
| 5 | ما هو سرطان الثدي؟ What is breast cancer? |
| 7 | ما هي أسباب سرطان الثدي؟ What causes breast cancer? |
| 13 | ماذا تعني هذه الكلمات؟ What do these words mean? |
| 16 | مزيد من المعلومات More information |

في أستراليا، تنجو معظم النساء من سرطان الثدي، فعلاج سرطان الثدي هو أفضل بكثير الآن مما كان عليه في الماضي، والمزيد من النساء يعشن حياة صحية طويلة بعد إصابتهن بسرطان الثدي، ومعدل البقاء على قيد الحياة في أستراليا واحد من أعلى المعدلات في العالم.

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.

أول ما تم تشخيصي، لم يكن لدي أي فكرة عما يجب أن أفعله. كنت وكأني أسير في الضباب. لم يكن لدي أي معلومات حول السرطان. لم أتوقع أن أصاب بالسرطان، لذلك لم أكن أعرف ما هي الأسئلة التي يجب أن أطرحه. - Ming

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

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.

من نحن

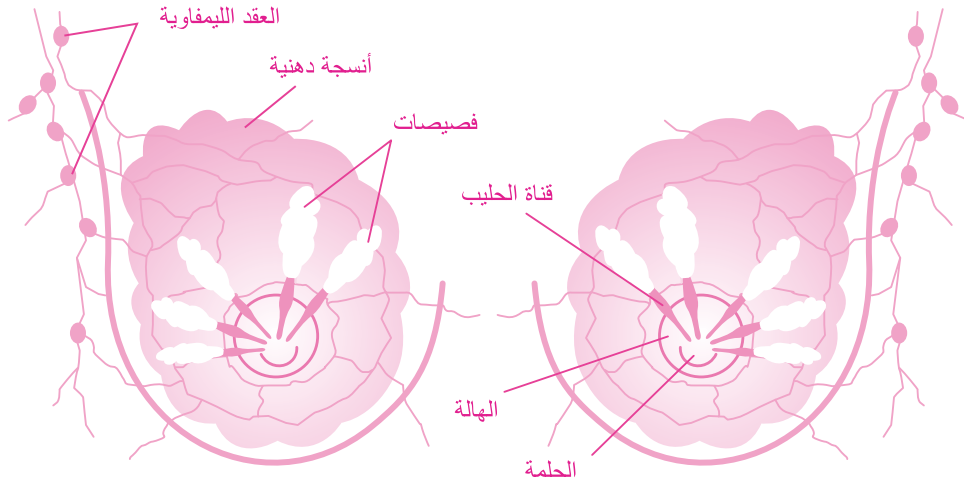
رابطة سرطان الثدي أستراليا Breast Cancer Network Australia (BCNA) هي المنظمة الكبرى لجميع الأشخاص المتضررين من سرطان الثدي في أستراليا. نحن نقدم مجموعة واسعة من الموارد المجانية، بما في ذلك 'My Journey Kit' لمفكرة رحلتي للنساء المصابات بسرطان الثدي المبكر ومجموعة Hope & Hurdles (أمل وحواجز) للنساء المصابات بسرطان الثدي الثانوي. ولدينا مجلة فصلية حرة *The Beacon* 'المنارة'، وتشمل قصص من الناس يتشاطرون تجاربهم والمعلومات حول باقة واسعة من مواضيع سرطان الثدي. إننا نرحب ونقدّر جداً تنوع أعضاء المنظمة.

للحصول على مزيد من المعلومات أو للتواصل مع الآخرين من خلال رابطة BCNA على الإنترنت، راجعوا موقعنا www.bcna.org.au

نبذة عن الثدي

إن معرفة تكوين الثديين من الداخل تساعدنا في فهم سرطان الثدي. يتكوّن الثديان من أنسجة دهنية (fatty tissue) وفصيصات (lobules) وقنوات (ducts). أثناء الرضاعة الطبيعية، يجري فرز الحليب في الفصيصات وينتقل الحليب من خلال القنوات إلى الحلمة، وهناك أنسجة دهنية حول الفصيصات والقنوات.

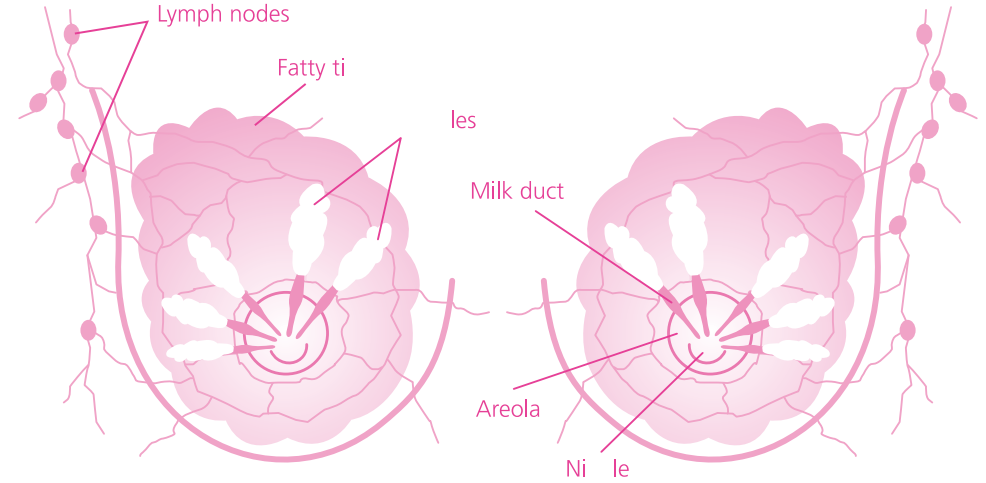
هناك أيضا العقد الليمفاوية (lymph nodes) القريبة من الثدي في الإبط، وهي مثل المصفاية التي تنقي الدم.



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.



ما هو السرطان؟

يحدث السرطان عندما تنمو خلايا الجسم بطريقة غير طبيعية وتنتشر الخلايا السرطانية في الأنسجة السليمة في الجسم. في بعض الأحيان يسمى السرطان ورمًا.

ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو السرطان الذي ينمو في الثدي. وهناك أنواع عديدة مختلفة من سرطان الثدي.

سرطان الثدي المبكر (early breast cancer) هو السرطان الذي يكون في نسيج الثدي، وقد يكون أيضاً انتشر إلى الغدد الليمفاوية قرب الثدي أو في الإبط. أحياناً يسمى سرطان الثدي المبكر سرطان الثدي الغازي (invasive breast cancer).

أما سرطان أكتية الحليب (DCIS) ductal carcinoma in situ فهو سرطان في قنوات الحليب في الثدي ولم ينتشر خارج القنوات إلى نسيج الثدي، ويسمى أحياناً DCIS سرطان الثدي غير الغازي (non-invasive breast cancer).

lobular carcinoma in situ (LCIS) هو سرطان في فصيصات الثدي. وسرطان الثدي هذا لم ينتشر خارج الفصيصات إلى نسيج الثدي، ويسمى في بعض الأحيان LCIS سرطان الثدي غير الغازي.

سرطان الثدي الثانوي (secondary breast cancer) هو سرطان الثدي الذي انتشر في أعضاء أخرى من الجسم مثل العظام أو الكبد أو الرئتين. ويسمى أيضاً سرطان الثدي المتقدم أو المنتشر (advanced or metastatic breast cancer)، وهو ليس شائعاً كأشكال سرطان الثدي الأخرى.

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.

ما الذي يسبب سرطان الثدي؟

في البداية تمرّين في هذه الحالة: لماذا يحدث لي هذا، فأنا شخص جيد! ولكنني قطعت هذه المرحلة وفكرت 'إنه مجرد سوء حظ.' - Maria

إن معرفة الأطباء لسبب إصابتك بسرطان الثدي ليس ممكناً. فهناك بعض الأشياء التي تجعل احتمال الإصابة بسرطان الثدي أقوى، ولكنها لا تعني بالضرورة بإنك ستصابي بهذا المرض. بعض الأشياء التي تزيد احتمال حدوث سرطان الثدي هي:

- كونك امرأة
- التقدّم في السن
- وجود جينة فيها خلل انتقلت إلى جسمك من أمك أو أبيك
- وجود عدد من الأشخاص الآخرين في عائلتك الذين أصيبوا بسرطان الثدي قبل أن يبلغوا الخمسين من العمر.

معرفة ماهية سرطان الثدي

يقوم الجراح بإرسال الأنسجة (tissue) إلى اخصائي التحليل المخبري بعد العملية الجراحية لإزالة سرطان الثدي، فيفحص الاخصائي الأنسجة ويكتب تقرير التشريح المرضي الذي يحتوي على الكثير من المعلومات حول سرطان الثدي، بما في ذلك:

- حجم السرطان
- مدى سرعة نموه
- ما إذا كان قد انتشر إلى الغدد الليمفاوية
- ما إذا كان يستخدم هرمونات للنمو (على سبيل المثال، هرمون الاستروجين الأنثوي)
- ما إذا كان قد تم إزالة السرطان بالكامل وإذا كانت المنطقة من حوله تحوي أي خلايا سرطانية باقية ('هامش الجراحة').

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').

يمكنك أن تطلبي من طبيبك الحصول على نسخة من تقرير التشريح المرّضي.

سيكون التقرير باللغة الإنجليزية، وقد تكون بعض الكلمات فيه التي لم يسبق لك أن سمعت بها من قبل. تجدين معاني بعض هذه الكلمات في الصفحة 13 من هذا الكتيب. يمكنك أيضاً أن تطلبي من طبيبك أو الممرضة مساعدتك على فهم معنى هذه الكلمات. يقول العديد من النساء أنه من الصعب فهم كل المعلومات التي يخبرك بها الطبيب.

عندما قال لي الطبيب بإنني مصابة بسرطان الثدي تخدّرت. لم أفعل شيئاً سوى أنني وقفت وحدّقت في وجهه. عندما عدت إلى المنزل، كنت غاضبة جداً. لم يمكن بوسعي أن أصدّق ماذا ينتظرني. - Eleni

اتخاذ القرارات حول العلاج

يستخدم الطبيب المعلومات في تقرير التشريح المرضي لمعرفة نسبة ترجيح عودة سرطان الثدي، أو انتشاره إلى أعضاء أخرى من الجسم. وهذا يساعد طبيبك في تقرير العلاج الأفضل لك. سرطانات الثدي مختلفة، لذا لا يتلقى الجميع نفس المعالجة.

سوف يعتمد علاجك على:

- نوع سرطان الثدي لديك، ومدى سرعة نموه
- عمرك، صحتك العامة والعلاجات التي تفضلينها.

سوف يتحدث طبيبك معك حول العلاجات الأفضل لك. وسيكون لديك الوقت الكافي للتحدث مع أفراد عائلتك قبل أن تقرر أي علاج تتلقي. كما يمكنك التحدث إلى طبيب آخر، أو طبيبك العام أو ممرضة إذا كنت غير متأكدة.

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.

تلقي العلاجات التي يوصي الطبيب بها هو أفضل فرصة لك للتغلب على السرطان. سوف يعمل علاجك أيضاً على تقليل فرصة عودة السرطان. ومن الجيد أن نتذكر بأن معظم الذين تم تشخيصهم بأنهم مصابين بسرطان الثدي المبكر في أستراليا بقوا على قيد الحياة.

السرطان ليس حكماً بالاعدام - انه ليس رهيباً كما تتصوّروا. حافظوا على الأمل. - Anh

من المهم أن تطرحي الأسئلة على طبيبك عن أي شيء لا تفهمينه. أحياناً يكون ذلك صعباً أو قد لا تعرفين أي أسئلة تطرحين، فقد يساعدك في ذلك كتابة الأسئلة قبل زيارتك. ومن الجيد أن يصطحبك أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء في مواعيدك، حيث يمكنهم طرح الأسئلة أو تدوين الملاحظات حول ما يقوله الطبيب.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم، أخبري طبيبك أو الممرضة بذلك عندما تأخذين مواعيدك.

جاءت ابنتي معي إلى مواعيدي مع الطبيب وكان هذا جيداً لأنني كنت أشعر بالتوتر الشديد، وتذكرت هي أن تطرح الأسئلة التي نسيتها أنا وبعد المواعيد كانت قادرة على مساعدتي في فهم ما حدث. أن اتخاذ قائمة من الأسئلة معك عندما تحضرين موعداً مع كل طبيب حقاً يساعدك، وليس هناك أي سؤال سخيف والقائمة تساعدك أيضاً على تذكر الأسئلة التي تريدین طرحها. - Delene

يمكن لمجلس مكافحة السرطان The Cancer Council المساعدة في الإجابة على بعض الأسئلة، أو مساعدتك في تحديد أي أسئلة تطرحين. يمكنك الإتصال هاتفياً بالمجلس The Cancer Council على الرقم 13 11 20، وإذا كنت بحاجة لمترجم اتصلي بالرقم 13 14 50. كما يستطيع مجلس مكافحة السرطان تأمين خدمة الترجمة الهاتفية وأنت على الخط.

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**.

ماذا تعني هذه الكلمات؟

فيما يلي بعض الكلمات التي قد ترينها في تقرير التشريح المرضي الخاص بك. قد يتحدث طبيبك عنها عندما يقول لك أي نوع من سرطان الثدي لديك وأفضل علاج لك.

| | |
|-----------------------------------|---|
| الدرجة (the grade) | درجة السرطان هي مدى بطء أو سرعة نمو الخلايا السرطانية. الدرجة 1 (Grade 1) تعني إن السرطان ينمو ببطء. الدرجة 3 (Grade 3) تعني إن السرطان ينمو بوتيرة أسرع. |
| المرحلة (the stage) | مرحلة سرطان الثدي هي مدى كبر الورم السرطاني وما إذا كان قد انتشر إلى الغدد الليمفاوية أم لا. |
| الغدد الليمفاوية (lymph nodes) | توجد الغدد الليمفاوية في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الإبط والفخذ (the groin) والمعدة والصدر والرقبة. غالبا ما تكون الغدد الليمفاوية في الإبط (الإبطين) أو بالقرب من الثدي هي المقام الأول الذي ينتشر فيه سرطان الثدي خارج الثدي. سوف يقوم الجراح بإزالة عقدة أو أكثر من العقدة الليمفاوية أثناء جراحة الثدي لمعرفة ما إذا كانت تحتوي على أي خلايا سرطانية. |
| هامش الجراحة (surgical margin) | هامش الجراحة هو المنطقة المحيطة بسرطان الثدي التي تشبه الأنسجة السليمة. ويتم إزالتها مع سرطان الثدي أثناء الجراحة في حال وجدت فيها بعض الخلايا السرطانية الصغيرة التي لا يمكن رؤيتها. فإذا لم يكن هناك أي خلايا سرطانية في الأنسجة السليمة المظهر، يقال أنها 'نظيفة'. أما إذا كانت الأنسجة تحتوي على خلايا سرطانية، فقد يلزم إجراء عملية جراحية إضافية لإزالة السرطان بأكمله. |

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. |

ماذا تعني هذه الكلمات؟

| | |
|--|---|
| <p>متلقيات الهرمون (hormone receptors)</p> | <p>عندما تكون هناك متلقيات هرمون على خلايا سرطان الثدي فهذا يعني أن الهرمونات التي تدعى أستروجين (oestrogen) و/أو بروجسترون (progesterone) تجعل هذه الخلايا السرطانية تنمو. وتسمى هذه السرطانات سرطانات الثدي 'موجبة لمتلقيات هرمون' (hormone receptors positive). تصاب امرأتان من أصل ثلاثة مصابات بسرطان الثدي بهذا النوع من سرطان الثدي، والذي يسمى أيضا بسرطان الثدي موجب الأستروجين (ER+).</p> |
| <p>HER2</p> | <p>إذا كان السرطان موجبا لـ (HER2-positive) HER2، هذا يعني أن لديه مستويات من البروتين HER2 أعلى من المستويات العادية، مما يمكن أن يجعل الخلايا السرطانية تنمو وتنقسم.</p> |
| <p>ثلاثية السلبية (triple negative)</p> | <p>سرطانات الثدي الثلاثية السلبية ليس لديها متلقيات هرمون أو HER2. وهذا يعني أنه لا هرمون الإستروجين ولا البروجسترون ولا بروتين HER2 يساعدون السرطان على النمو.</p> |

What do these words mean?

| | |
|--------------------------|--|
| <p>Hormone receptors</p> | <p>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.</p> |
| <p>HER2</p> | <p>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.</p> |
| <p>Triple negative</p> | <p>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.</p> |

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**

مزيد من المعلومات

Breast Cancer Network Australia (BCNA) هي المنظمة الرئيسية للاستراتيجيين المتضررين من سرطان الثدي. لدينا المزيد من المعلومات حول سرطان الثدي في عدد من اللغات، منها الانكليزية.

اتصلوا بـ BCNA على الرقم 1800 500 258
إذا كنتم بحاجة إلى مترجم، اتصلوا بالرقم 13 14 50.

راجعوا موقعنا على الإنترنت **www.bcna.org.au**

Breast
Cancer
Network
Australia

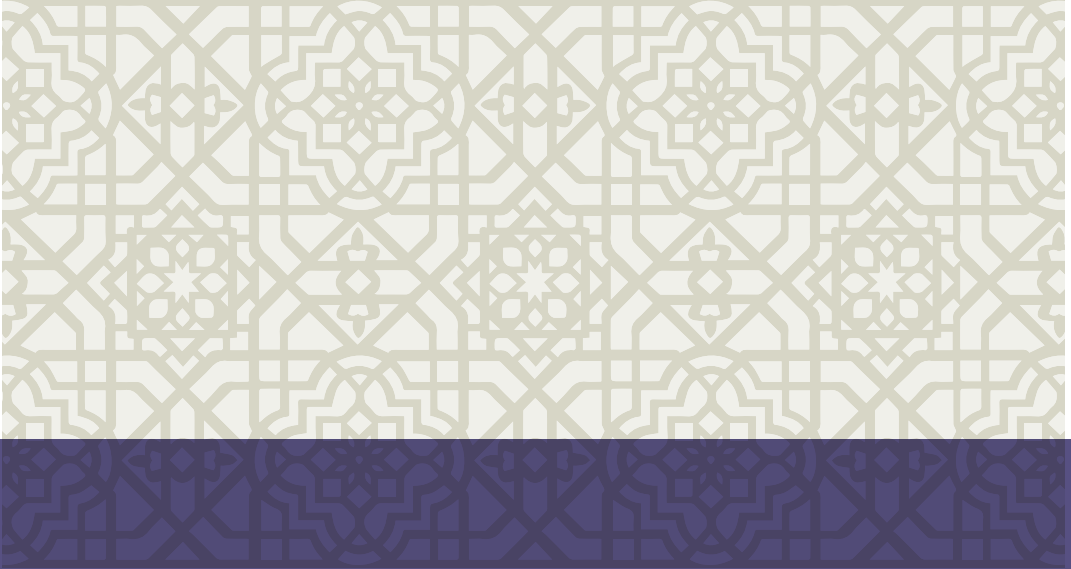


sussan

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

نبذة عن علاجات سرطان الثدي

Breast cancer treatments



Arabic | English



في هذا الكتيب

In this booklet

| | |
|----|---|
| 5 | لماذا نعالج سرطان الثدي؟ Why treat breast cancer? |
| 5 | ما هو تأثير علاجات سرطان الثدي؟ What do breast cancer treatments do? |
| 9 | العملية الجراحية Surgery |
| 15 | العلاج الكيميائي Chemotherapy |
| 19 | العلاج بالإشعاع Radiotherapy |
| 21 | العلاج الهرموني Hormone therapies |
| 23 | العلاجات المستهدفة Targeted therapies |
| 23 | الآثار الجانبية للعلاج Side effects of treatment |
| 25 | اتخاذ قرارات حول العلاج Making decisions about treatment |
| 27 | الأدوية التكميلية Complementary medicine |
| 29 | مزيد من المعلومات More information |

إن أحد أسباب نجاة عدد كبير من النساء في أستراليا من سرطان الثدي هو وجود علاجات ممتازة. هناك عدة أنواع من علاجات سرطانات الثدي، وذلك بسبب وجود أنواع كثيرة مختلفة من سرطانات الثدي. وسيجد طبيبك أفضل العلاجات الملائمة لك.

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.

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.

من نحن

رابطة سرطان الثدي أستراليا Breast Cancer Network Australia (BCNA) هي المنظمة الكبرى لجميع الأشخاص المتضررين من سرطان الثدي في أستراليا. نحن نقدم مجموعة واسعة من الموارد المجانية، بما في ذلك 'My Journey Kit' 'مفكرة رحلتي' للنساء المصابات بسرطان الثدي المبكر ومجموعة Hope & Hurdles (أمل وحواجز) للنساء المصابات بسرطان الثدي الثانوي. ولدينا مجلة فصلية حرة The Beacon 'المنارة'، وتشمل قصص من الناس يتشاطرون تجاربهم والمعلومات حول باقة واسعة من مواضيع سرطان الثدي. إننا نرحب ونقدر جداً تنوع أعضاء المنظمة.

للحصول على مزيد من المعلومات أو للتواصل مع الآخرين من خلال رابطة BCNA على الإنترنت، راجعوا موقعنا www.bcna.org.au

عندما تجرين مواعيدك مع الطبيب والجراح، أخبريهم بأنك تحتاجين لمترجم. يستطيع المترجم أن يساعدك على فهم نوع سرطان الثدي الذي أصابك والعلاج الخاص بك. سيستخدم طبيبك مصطلحات طبية كثيرة وسيساعدك المترجم على فهم هذه المصطلحات.

يُستحسن أن تكتبي الأسئلة التي تريدين طرحها على طبيبك وأخذها معك في الموعد.

ومن الجيد أيضاً أن يصطحبك أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء في مواعيدك لمساندتك، حيث يمكنهم طرح الأسئلة التي تعنيك وتدوين الملاحظات حول ما يقوله الطبيب.

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.

لماذا نعالج سرطان الثدي؟

إذا لم يتم علاج سرطان الثدي، فإن الخلايا السرطانية في الثدي تستمر في النمو، ويمكن أن تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم، مثل العظام والكبد أو الرئتين. وهذا ما يسمى سرطان الثدي الثانوي (secondary breast cancer). مع مرور الوقت، يمكن لهذه الخلايا السرطانية أن تمنع بعض أعضاء الجسم من أداء وظائفها، أو تؤدي إلى مشكلات أخرى تهدد الحياة.

فمن الأفضل أن يتم العثور على سرطان الثدي قبل أن ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم، وأن تبدأي العلاج في أقرب وقت ممكن.

ما هو تأثير علاجات سرطان الثدي؟

تهدف علاجات سرطان الثدي في وقت مبكر (early breast cancer) إلى ما يلي:

- إزالة السرطان من الثدي
- قتل أي خلايا سرطانية لا يمكن رؤيتها

علاجات سرطان الثدي

| | |
|--|------------------------------------|
| عملية لإزالة السرطان وبعض الأنسجة السليمة المحيطة به | العملية الجراحية (surgery) |
| دواء لقتل الخلايا السرطانية في الثدي وفي أجزاء أخرى من الجسم | العلاج الكيميائي (chemotherapy) |
| علاج المنطقة حيث تم العثور على السرطان، بواسطة الإشعاع (X-rays) | العلاج بالإشعاع (radiotherapy) |
| طبّ يعمل لوقف تزايد هرمون المتلقيات الموجبة (hormone receptor positive) لسرطان الثدي المتزايد | العلاج الهرموني (hormone therapy) |
| طبّ يعمل لوقف تزايد أنواع معينة من سرطان الثدي، مثل سرطان الثدي الموجب لـ HER2 (HER2-positive breast cancer) | العلاج المستهدف (targeted therapy) |

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 |

قد تتلقى واحداً من هذه العلاجات، أو بعض منها أو كلها.
فالعلاج الذي يقترحه طبيبك يعتمد على:

- نوع سرطان الثدي ومدى سرعة نموه
- عمرك، صحتك العامة، والعلاجات التي تفضلينها.

سوف يساعدك أطباؤك في تقرير أي علاج هو الأفضل بالنسبة لك. وعادة، لا بأس في أن تنتظري أسبوعاً أو أسبوعين لاتخاذ قرارك حول العلاجات التي تريدين تلقيها. قد ترغبين في التحدث مع عائلتك حول هذا الموضوع، ويمكنك أيضاً التحدث إلى طبيب آخر، أو طبيبك العام، أو ممرضة، إذا كنت غير متأكدة.

عندما تحدث الطبيب عن وجود عملية ثانية لإزالة الثدي، قلت له: 'لا أستطيع أن أقول لك الآن إذا كنت موافقة أم لا، فأنا بحاجة إلى وقت للتفكير في الموضوع'.
أعطاني أسبوعاً للتفكير. – Sotiria

سترين أكثر من طبيب أو ممرضة أثناء علاجك. وبعض المستشفيات لديها ممرضة مختصة برعاية الثدي (breast care nurse).

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.

العملية الجراحية

الهدف من العملية الجراحية لسرطان الثدي هو:

- إزالة السرطان وبعض الأنسجة السليمة حوله (وهذا ما يسمى 'هامش الجراحة')
- معرفة المزيد عن سرطان الثدي الذي أصبت به حتى يتمكن أطباؤك اقتراح أفضل علاج لك.

الأنواع الرئيسية للعمليات الجراحية

الجراحة التي تحافظ على الثدي (breast conserving surgery)

وهي إزالة (قطع) الجزء الذي يوجد السرطان فيه في الثدي. العبارات الأخرى المستخدمة للجراحة المحافظة على الثدي هي استئصال الورم (lumpectomy)، استئصال الثدي الجزئي (partial mastectomy) أو الشق المحلي الواسع (wide local excision). يُنصح بهذا النوع من الجراحة عادة إذا كان السرطان صغيراً.

استئصال الثدي (mastectomy)

هو إزالة (قطع) الثدي كله. استئصال الثدي التثائي هو إزالة كلا الثديين. ويُصح عادة باستئصال الثدي إذا:

- كان الورم السرطاني كبيراً
- كان هناك أكثر من ورم سرطاني واحد في الثدي.

أحياناً تخضع المرأة أولاً لعملية جراحية تحافظ على الثدي ثم يتم اتخاذ القرار لاحقاً بالنسبة لاستئصال الثدي. قد يحدث هذا إذا:

- بين تقرير التشريح المَرَضي أن الهوامش حول سرطان الثدي لم تكن واضحة، ولكن ما زالت هناك خلايا سرطانية في الثدي
- ظهر سرطان الثدي مرة أخرى في نفس الثدي
- كانت المرأة قد خضعت في الماضي لعلاج إشعاعي لسرطان الثدي.

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.

تختار بعض النساء الخضوع لعملية استئصال الثدي كأول جراحة لها. تحدثي مع الجراح حول الخيارات المتاحة أمامك.

إزالة الغدد الليمفاوية (استئصالها) (lymph nodes removed (taken out))

خلال جراحة سرطان الثدي، على الأرجح أن يقوم الجراح بإزالة (استئصال) واحدة أو أكثر من الغدد الليمفاوية تحت الإبط (الإبط) لمعرفة ما إذا كان فيها أي خلايا سرطانية. قد يعرض عليك أحد الإجراءات التالية:

- **خزعة العقدة الحارسة (sentinel node biopsy)**
حيث يجري إزالة هذه العقدة الأولى الليمفاوية، أو العقد من الثدي، إذ إنه من الأرجح أن تكون الخلايا السرطانية قد انتشرت فيها. إذا تم العثور على خلايا سرطانية في الغدد التي تؤخذ منها الخزعة، قد تحتاجين لعملية جراحية أوسع لإزالة المزيد من الغدد الليمفاوية.
- **التشريح الإبطي (ويسمى أيضا إزالة الإبطين) (axillary dissection)**
تعني الكلمة الإنجليزية 'axilla' الإبطين. والتشريح الإبطي هو إزالة بعض أو جميع الغدد الليمفاوية من الإبط (استئصال).
سوف يتحدث الجراح إليك عن الخيار الأفضل بالنسبة لك.

ترميم الثدي (breast reconstruction)

إذا كنت قد خضعت لاستئصال الثدي، فقد ترغبين في التفكير بالخضوع لعملية لترميم الثدي، أي إعادة بناء شكل الثدي بعد جراحة الثدي. ويتم ذلك باستخدام:

- زرع مصنوع من السيليكون أو الماء المالحة
- أو
- من نسيج من جزء آخر من جسمك، على سبيل المثال، الدهون من المعدة.

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.

قد ينطوي ترميم الثدي على العديد من العمليات. ويمكن في بعض الأحيان أن يتم ذلك في نفس الوقت الذي يُستأصل فيه الثدي، أو في وقت لاحق. وهناك أنواع مختلفة من ترميم الثدي.

النساء اللواتي خضعن لاستئصال الثدي كجزء من علاج سرطان الثدي، يمكن أن تخضع لعملية ترميم الثدي ضمن نظام الصحة العامة مع تغطية معظم التكاليف. ليست كل المستشفيات العامة قادرة على توفير جراحة ترميم الثدي، لذلك قد ينصحك الجراح بمستشفى آخر، فتحدثي معه إذا كنت ترغبين في إجراء ترميم الثدي وأساليبه عن أي تكاليف قد تضطرين لدفعها.

شبكة سرطان الثدي أستراليا (BCNA) Breast Cancer Network Australia تقدم المزيد من المعلومات حول ترميم الثدي باللغة الإنجليزية. إذا لم تكن الإنجليزية هي لغتك المفضلة، أطلبي من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أن يشرحوا لك المعلومات.

قد تستغرقين بعض الوقت لتقرري ما إذا كنت تريدين الخضوع لترميم الثدي. لست مجبرة على اتخاذ قرار على الفور. ويمكنك اختيار الخضوع لترميم الثدي بعد مرور سنوات على علاجك من سرطان الثدي.

إذا اخترت عدم إعادة شكل الثدي، قد ترغبين في ارتداء بدلة الثدي. الثدي الاصطناعي (breast prosthesis) هو الشيء الذي يمكن أن ترتديه داخل الصدرية ليعطيك شكل الثدي. هناك مزيد من المعلومات حول هذا الأمر في كتيب Support that may help الذي يمكن أن يساعدك.

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*.

العلاج الكيميائي

يستخدم العلاج الكيميائي أدوية لقتل الخلايا السرطانية التي تكون قد انتشرت خارج منطقة الثدي والإبط ولا يمكن رؤيتها أو إيجادها. العلاج الكيميائي يعالج الجسم كله وليس فقط المنطقة حيث تم العثور على السرطان. إنه يدمر الخلايا سريعة النمو، مثل السرطان، فضلا عن الخلايا الطبيعية في أماكن مثل الفم والمعدة والأمعاء والجلد والشعر والنخاع العظمي (bone marrow). هذه الخلايا الطبيعية تصبح صالحة مع الوقت. إن الأضرار التي تلحق بالخلايا الطبيعية تسبب الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي. ويمكن أن تشمل الآثار الجانبية الشعور بالغثيان أو فقدان شعرك.

يمكن أن يخفف العلاج الكيميائي من احتمال عودة سرطان الثدي، ويمكنه تحسين فرصة البقاء على قيد الحياة.

ليس جميع المصابين بسرطان الثدي يخضعون للعلاج الكيميائي. فخذوا هذا العلاج قد يعتمد على:

- خطر عودة سرطان الثدي
- إذا كان السرطان يستخدم هرمونات لينمو
- صحتك العامة
- إذا كنت تريد العلاج الكيميائي.

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.

هناك أنواع مختلفة من العلاج الكيميائي، ومعظمه يُقدّم باستخدام إبرة وأنبوب لتغذية الدواء عبر عروقك، وهذا ما يسمى بداخل العرق أو التنقيط في الوريد. يتم إعطاء بعض العلاج الكيميائي على شكل أقراص، وكل نوع له آثار جانبية مختلفة. كل شخص يواجه آثاراً جانبية مختلفة. وبعض الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للعلاج الكيميائي هي:

- الشعور بالتوعك (الغثيان) أو القيء
- التعب الشديد (الإرهاق)
- تساقط شعرك (شعرك سوف ينمو مرة أخرى في وقت لاحق)
- صعوبة في التفكير (وتسمى أحياناً 'chemobrain')
- توقف الحيض أو الدورة الشهرية (انقطاع الطمث).

إذا كنت تعتقد أنك ترغبين في إنجاب الأطفال بعد علاجك، فمن المهم التحدث مع طبيبك قبل البدء في العلاج الكيميائي، لأنه يمكن أن يؤثر على المبايض.

يمكن السيطرة على معظم الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي بمساعدة من الطبيب أو الممرضة.

كنت مريضة جداً بعد أول علاج. الأطباء كانوا عظيمين وغيروا دوائي المضاد للغثيان، الأمر الذي جعل العلاجات التالية أسهل بكثير لتحملها. – Georgia

اختصاصي الأورام السرطانية هو الطبيب الذي يكون خبيراً في علاج السرطان بالأدوية. وسوف يتكلم معك حول أفضل العلاجات الملائمة لك.

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.

العلاج بالإشعاع (radiotherapy)

يستخدم العلاج الإشعاعي الأشعة السينية لقتل أي خلايا سرطانية قد تبقى في الثدي أو تحت الإبطين بعد الجراحة. عادة ما ينصح بهذا العلاج بعد جراحة الثدي المحافظة، وأحياناً يُنصح به أيضاً بعد استئصال الثدي.

يتم إعطاء العلاج الإشعاعي فقط في المنطقة التي تحتاج إلى المعالجة. قبل البدء في العلاج الإشعاعي، سوف تلتقيين بـ:

- اختصاصي بالأورام السرطانية وبالعلاج الإشعاعي لوضع خطة لعلاجك
- اختصاصي العلاج بالإشعاع الذي سيوضح لك ما سيحدث.

بمجرد أن يبدأ العلاج الإشعاعي، تخضعين عادة للعلاجات مرة واحدة في اليوم لمدة خمسة أيام في الأسبوع، لمدة تتراوح بين ثلاثة وستة أسابيع. سيتم إعطاؤك وقتاً لموعد كل زيارة من زيارتك. وتستغرق عادة كل جلسة علاج بضع دقائق فقط. العلاج الإشعاعي هو عادة غير مؤلم، ولكن قد يكون هناك بعض الآثار الجانبية له. والآثار الجانبية الأكثر شيوعاً هي:

- يمكن أن يصبح جلد الثدي حيث تخضعين للعلاج أحمر وجافاً مثل حرق الشمس
- يمكن أن يصبح الجلد أكثر قتامة، وربما يستمر على هذا اللون لبضعة أشهر
- الشعور بالتعب أكثر من المعتاد خلال فترة العلاج ولبضعة أسابيع بعد انتهاء العلاج.

هناك آثار جانبية أخرى، وهي أقل شيوعاً. تحدثي مع اختصاصي العلاج الإشعاعي أو طاقم التمريض عن طرق للتحكم بالآثار الجانبية أو أي مخاوف أخرى قد تساورك.

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.

علاجات الهرمون (hormone therapies)

العلاجات الهرمونية (التي تسمى أحيانا علاجات الغدد الصماء endocrine therapies) هي عقاقير (أدوية) للنساء اللواتي يستخدم سرطان الثدي لديهن هرمون الاستروجين (oestrogen) في النمو. وتمنع العلاجات الهرمونية الخلايا السرطانية من النمو، وتقلل من كمية هرمون الاستروجين في الجسم، أو تمنع الاستروجين من الوصول إلى الخلايا السرطانية. إن نوع العلاج الهرموني الموصى به لك يعتمد على ما إذا كان أو لم يكن الحيض قد توقف (انقطاع الطمث). والعلاجات الهرمونية هي أقراص تتناولينها كل يوم، عادة لمدة خمس سنوات أو أكثر.

الأنواع الرئيسية للعلاجات الهرمونية

- تاموكسيفين Tamoxifen
- مثبطات الهرمونات Aromatase Inhibitors مثل Arimidex، فيمارا Femara، أروماسين Aromasin

تاموكسيفين

يمنع تاموكسيفين هرمون الاستروجين من الوصول إلى خلايا سرطان الثدي، وهذا يوقف خلايا سرطان الثدي من النمو. يمكن استخدام تاموكسيفين لعلاج النساء من أي عمر، سواء أكان الحيض قد توقف (انقطاع الطمث) أم لا.

مثبطات الهرمونات (aromatase inhibitors)

مثبطات الهرمونات تخفض كمية هرمون الاستروجين في الجسم. وأكثرها شيوعا هي Arimidex، فيمارا Femara، أو أروماسين Aromasin. مثبطات الهرمونات تناسب فقط النساء اللواتي توقف عندهم الحيض إلى الأبد (انقطاع الطمث الدائم).

وعادة ما يتم استخدام العلاجات الهرمونية بعد علاجات سرطان الثدي الأخرى، مثل الجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي.

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.

العلاجات المستهدفة

العلاجات المستهدفة هي عقاقير (أدوية) تستخدم لعلاج بعض أنواع سرطان الثدي. العلاج المستهدف الأكثر شيوعاً هو الدواء هيرسيبتين Herceptin. فهو يستخدم لعلاج سرطان الثدي الموجب لـ HER2. وهذا يعني أن الخلايا السرطانية فيها معدلات أعلى من المعدلات الطبيعية من بروتين HER2. وهيرسيبتين يعمل من خلال وقف الخلايا السرطانية من النمو والانقسام.

واحدة من كل خمس نساء مصابات بسرطان الثدي يكون لديها سرطان الثدي الموجب لـ HER2. ويعطى هيرسيبتين باستخدام إبرة وأنبوب لتغذية الدواء عبر عروقه (بالتنقيط داخل الوريد). وتعطى من قبل الممرضة أو الطبيب مرة واحدة في الأسبوع أو مرة واحدة كل ثلاثة أسابيع، أي ما مجموعه اثني عشر شهراً.

ويجري حالياً اختبار العلاجات الأخرى المستهدفة في التجارب السريرية. التجارب السريرية هي دراسات لإيجاد طرق جديدة لمنع الأمراض واكتشافها أو معالجتها.

الآثار الجانبية للعلاج

بعض علاجات سرطان الثدي لديها آثار جانبية. ويختلف كل فرد عن غيره، فقد تحدث لك آثاراً جانبية أو يجوز أيضاً ألا تحدث. طبيبك أو الممرضة يمكن أن يعطوك معلومات عن الآثار الجانبية التي قد تحدث لك، كما يمكنهم مساعدتك في التعامل مع الآثار الجانبية لتكوني مرتاحة أكثر.

لمزيد من المعلومات باللغة الإنجليزية حول الآثار الجانبية، راجعي الموقع www.bcna.org.au. وهناك أيضاً مزيد من المعلومات حول الآثار الجانبية في www.bcna.org.au 'مفكرة رحلتي' My Journey Kit BCNA.

أخبري طبيبك إذا كنت تشعرين بتوَعك. فالسيطرة على معظم الآثار الجانبية هي ممكنة لجعلك تشعرين بتحسن. – Julia

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

اتخاذ القرارات حول العلاج

اتخاذ القرارات حول العلاجات يمكن أن يكون صعباً للغاية. بعض النساء ترغب في الحصول على الكثير من المعلومات وبعض النساء يفضلن أن يرشدهن الأطباء الذين يعتنون بهن. فالأمر متروك لك لتقري مقدار المعلومات التي تودين تلقيها ومدى مشاركتك في اتخاذ القرارات بشأن العلاج.

إذا كنت لا تفهمين شيئاً ما، اطلبي من طبيبك أن يشرح لك – وإذا كنت لا تزالين غير مستوعبة الأمر فاطلبي من الطبيب شرحاً آخر مراراً وتكراراً حتى تتوضح الأمور. لقد كانوا أطباء لسنوات عديدة فهم يعرفون ما الذي يتحدثون عنه. ولكن بالنسبة لك، فالأمر جديد. – Cassandra

بعض النساء يشعرن بعدم الارتياح في طرح الكثير من الأسئلة على طبيبهن. ولكن من المهم أن تسألين إذا كنت تشعرين بعدم التأكد من شيء ما أو إذا كنت ترغبين في الحصول على مزيد من المعلومات. فإن كتابة أسئلتك قبل أن تري الطبيب تساعدك. يمكنك أيضاً التحدث إلى طبيب آخر أو طبيبك العام أو الممرضة إذا كنت لا تزالين غير متأكدة من شيء ما.

عادة ما يكون هناك متسع من الوقت لكي تتمكني من التحدث إلى أفراد عائلتك حول العلاجات التي تعتقدين أنها ستكون أفضل بالنسبة لك قبل اتخاذ قرارك النهائي.

السرطان بمثابة ضغط الفرامل فتتوقف الأشياء ويجعلك تأخذين الأمور بشكل أبطأ ويجبرك على التوقف عند كل شيء في حياتك وتقدير قيمته وقيمة الأشخاص المحيطين بك. – Qiao

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

الطب التكميلي (complementary medicine)

يختار بعض الناس استخدام الأدوية التكميلية مع علاج سرطان الثدي الذي خططوا له مع أطبائهم. أمثلة عن الأدوية التكميلية هي الفيتامينات (مثل فيتامين C)، والأدوية العشبية (مثل الأدوية الصينية والأيورفدية) والعلاجات المثلية.

بعض الأدوية التكميلية قد تساعد في تحسين حالك، ولكن بعضها قد يمنع الفعالية الجيدة لعلاج سرطان الثدي الذي خطته الطبيب لك.

من المهم جدا التحدث مع طبيبك حول أي أدوية تكميلية تريد تناولها أو تفكرين في تناولها.

يمكنك أخذ الدواء المكمل معك عندما يحين موعدك لتعرضي على الطبيب ما تفكرين تجريبه. وسوف يقول طبيبك لك ما إذا كان هذا الدواء آمنا أم لا.

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.

معرفة المزيد عن علاجات سرطان الثدي من مصادر أخرى

يضمّ هذا الكتيب بعض المعلومات حول علاجات سرطان الثدي، ويمكنك الحصول على المزيد من المعلومات حول علاجات سرطان الثدي وفوائدها وآثارها الجانبية من المصادر التالية:

- **الفريق الطبي الخاص بك**، مثل الجراح، طبيب الأورام السرطانية وممرضة هذا القسم في المستشفى.
- **مجلس مكافحة السرطان** في ولايتك أو الإقليم الذي تسكنين فيه، حيث يمكن أن يرسل لك المعلومات في لغتك عن علاجات السرطان الشائعة مثل العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي. ويمكنك الإتصال هاتفياً بمجلس مكافحة السرطان على الرقم **13 11 20**. وإذا كنت بحاجة لمترجم اتصلي بالرقم **13 14 50**. كما يستطيع مجلس مكافحة السرطان تأمين خدمة الترجمة الهاتفية وأنت على الخط. لدى مجلس مكافحة السرطان في نيو ساوث ويلز موقعاً على شبكة الانترنت بلغات متعددة يضمّ الكثير من المعلومات حول السرطان. راجعي www.cancerCouncil.com.au وانقري على لغتك، فوق علامة التبويب في أعلى الزاوية اليسرى من الصفحة الرئيسية.

مزيد من المعلومات

Breast Cancer Network Australia (BCNA) هي المنظمة الرئيسية للاستراتيجيين المتضررين من سرطان الثدي. لدينا المزيد من المعلومات حول سرطان الثدي في عدد من اللغات، منها الانكليزية.

اتصلوا بـ **BCNA** على الرقم **1800 500 258**
إذا كنتم بحاجة إلى مترجم، اتصلوا بالرقم **13 14 50**.

راجعوا موقعنا على الإنترنت www.bcna.org.au

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

Breast
Cancer
Network
Australia

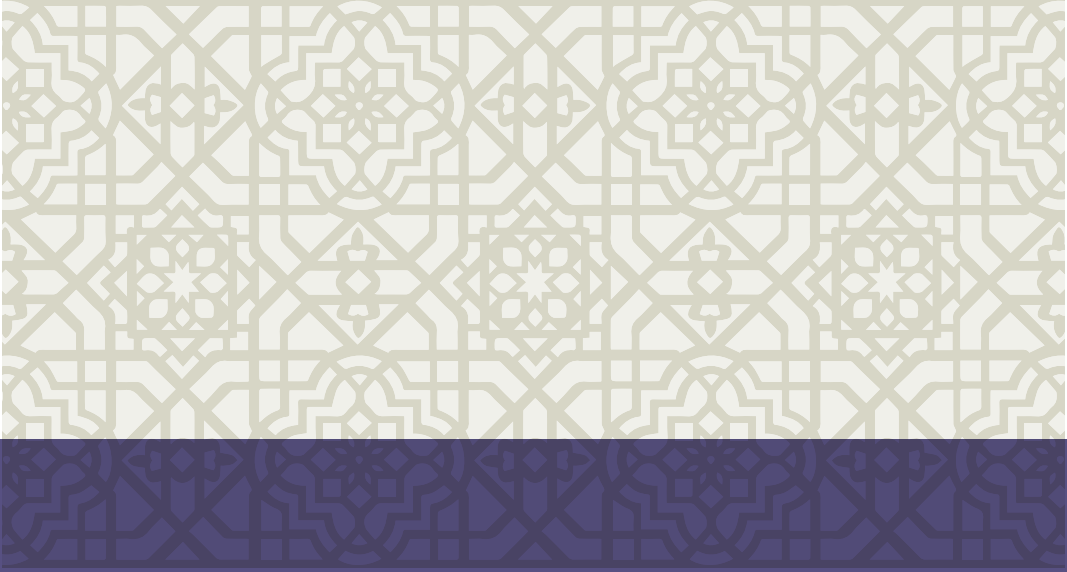


sussan

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

رسائل أمل ومساندة

Messages of hope and support



Arabic | English



Breast Cancer Network Australia (BCNA) تمثل الأشخاص الذين يعانون من سرطان الثدي في جميع أنحاء أستراليا. لقد تحدثنا إلى النساء المصابات بسرطان الثدي من خلفيات ثقافية مختلفة، وهنّ يردن أن تعرفي أن هناك أملا وأن معظم النساء يقين على قيد الحياة ونجون من سرطان الثدي.

السرطان ليس حكما
بالاعدام - انه ليس رهيباً
كما تتصورون. حافظوا على
الأمل. - Anh

من الطبيعي أن تشعرى بالصدمة والخوف عندما يقال لك
بانك مصابة بسرطان الثدي.

يشعر العديد من الناس بالقلق حول ما إذا كان السرطان
سوف يزول، أو إذا كان سوف يعود في وقت لاحق.

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.

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

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.

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.

من نحن

رابطة سرطان الثدي أستراليا Breast Cancer Network Australia (BCNA) هي المنظمة الكبرى لجميع الأشخاص المتضررين من سرطان الثدي في أستراليا. نحن نقدم مجموعة واسعة من الموارد المجانية، بما في ذلك 'My Journey Kit' 'مفكرة رحلتى' للنساء المصابات بسرطان الثدي المبكر ومجموعة Hope & Hurdles (أمل وحواجز) للنساء المصابات بسرطان الثدي الثانوي. ولدينا مجلة فصلية حرة The Beacon 'المنارة'، وتشمل قصص من الناس يتشاطرون تجاربهم والمعلومات حول باقة واسعة من مواضيع سرطان الثدي. إننا نرحب ونقدّر جداً تنوع أعضاء المنظمة.

للحصول على مزيد من المعلومات أو للتواصل مع الآخرين من خلال رابطة BCNA على الإنترنت، راجعوا موقعنا www.bcna.org.au

في أستراليا، معظم النساء يبقين على قيد الحياة بعد الإصابة بسرطان الثدي، فقد أصبح علاج سرطان الثدي أفضل بكثير الآن مما كان عليه في الماضي، والمزيد من النساء يعشن حياة صحية طويلة بعد سرطان الثدي. أستراليا لديها واحد من أعلى معدلات البقاء على قيد الحياة في العالم. مقابل كل 10 نساء اللواتي يتم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي، 9 منهم سوف تزال على قيد الحياة بعد 5 سنوات، ومعظم النساء تتعافى ولا يعود سرطان الثدي.

عندما تم تشخيصي لأول مرة، لم يكن لدي أي فكرة عما كان سيحدث. التشجيع (من الأطباء) هو المهم، لكننا قد لا نصدقهم. حتى لو كان الطبيب يقول 'سوف تكوني على ما يرام'، ستجدين صعوبة في التصديق. إذا كان هناك امرأة أخرى نجت تستطيعين أن تلتقي بها، فذلك يساعدك. يمكن للمرأة أن تعطيك المزيد من الثقة. – Hong

ظننت أنني سأموت، كنت متضايقة جداً؛ كان لدي أطفال وأم مسنة. التحدث مع نساء أخريات في لغتي قد ساعدني كثيراً. – Lin

قد قالت لنا النساء بأنه من المهم جداً أن نتذكر أن معظم النساء في أستراليا ينجين من سرطان الثدي. معرفة ذلك قد تساعدك على مواجهة الأيام الصعبة.

بالنسبة لي، أود أن أقول للنساء، لا تستسلمن. حاربينه. جدن القوة من أنفسكن. لو لم يكن لدي هذه القوة، لا طبيب، لا صديق، لا شيء كان يمكن أن يساعدني. – Carla

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

في بعض المجتمعات، يتحدث الناس عن مرض السرطان على أنه 'المرض الرديء'، 'الكارما الرديئة' أو 'حكم الإعدام'. بعض النساء يشعرن بالخوف من إخبار الآخرين عن إصابتهن بالسرطان، مما يمكن أن يجعلهن يشعرن بالوحدة. قد يتجنب بعض الناس رؤيتكن أو الحديث عن السرطان، لأنهم إما لا يفهمون أو لأنهم خائفون. بعض الناس يعتقدون أن السرطان يمكن أن ينتقل من شخص لآخر (معدٍ). هذا ليس صحيحاً. لا يمكن أن ينتقل السرطان من شخص لآخر. (السرطان ليس معدياً).

(الناس في مجتمعنا) يخافون من تسمية المرض. ولكني لا أستطيع أن أقول
لنفسي بأنني مصابة بـ 'المرض الرديء'. فهذا لا يساعدني، بل يجب أن
أقول، 'لقد تم تشخيصي بالإصابة بسرطان الثدي'. – Anastasia

واحدة من أكبر التحديات التي تواجه جاليتي هي معالجة المحرمات وخوف
الناس من الحديث عن السرطان. – A'ishah

السرطان ليس شيئاً يسببه الناس لأنفسهم. معظم الوقت لا يعرفون ما هو سبب
سرطان الثدي. يمكن أن يكون من الصعب عدم معرفة سبب السرطان. نحن نعلم
أن أهم الأشياء التي تجعل احتمال الإصابة بسرطان الثدي أقوى هي كون الشخص
امرأة مع التقدم في السن. لا يمكننا تغيير هذه الأشياء.

كان أصدقائي داعمين جداً لي. ولكن أمي كان لها رد فعل مختلف عن صديقاتها.
بعضهم كان يقول: 'لماذا تخبرين الناس؟' – Gina

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

تقلق بعض النساء من أن بناتهن قد يصبين بسرطان الثدي في المستقبل.

في مجتمعنا نحن لا نريد التحدث عن ذلك لأنه لا يوجد أحد يطلب الزواج من بناتنا إذا تحدثنا عن الموضوع. – Fatimah

من الطبيعي أن تقلقي حول هذا الموضوع. حتى الآن، نحن نعلم أن أكثر من 9 من أصل 10 سرطانات الثدي ليس لها علاقة بتاريخ العائلة الصحي. وإذا كنت قلقة من أن سرطان الثدي متوارث في عائلتك، تحدثي مع طبيبك حول الموضوع. فإذا كان يبدو أن هناك تاريخ قوي، على سبيل المثال، إذا كان لديك عدد من الأقارب من نفس الجانب من الأسرة الذين كانوا أيضاً مصابين بسرطان الثدي، قد يحيلك طبيبك إلى مركز السرطان العائلي، حيث يتم:

- سؤالك عن الأشخاص الآخرين في عائلتك الذين أصيبوا بسرطان الثدي
- الحديث عن احتمالات انتقاله وراثياً في الأسرة
- التحدث معك حول ما يمكنك القيام به بعد ذلك.

في الأسابيع الأولى من إخبارك بانك مصابة بسرطان الثدي، وخلال فترة العلاج، يقول العديد من النساء إنه من الصعب تذكر الكثير من المعلومات.

بسبب الخوف، كنت قد نسيت نصف المعلومات. – Kim

عندما قال لي الطبيب بإنني مصابة بسرطان الثدي تخدّرت. لم أفعل شيئاً سوى أنني وقفت وحدّقت في وجهه. عندما عدت إلى المنزل، كنت غاضبة جداً. لم يمكن بوسعي أن أصدّق ماذا ينتظرني. – Eleni

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

عندما تكوني مستعدة، تحدثي مع طبيبك أو ممرضة واطلبي منهم أن يعطوك المعلومات التي تحتاجينها. عند تحديد موعد للتحدث معهم، يمكنك أن تطلبي وجود مترجم. يستطيع المترجمون شرح المصطلحات الطبية والمعلومات المعقدة الأخرى في لغتك، بطريقة أسهل للفهم.

ويُستحسن اصطحاب أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء لك في مواعيدك لدعمك معنوياً. ويمكنهم طرح الأسئلة نيابة عنك وتدوين الملاحظات حول ما يقوله لك الأطباء.

كنت سعيدة جداً من الطاقم الطبي. اجتماع تخطيط العلاج، والاجتماع التثقيفي - كل ذلك جرى مع مترجم. - Layla

فمن المهم الإستعانة بمترجم ... أولادنا ليسوا دائماً معنا في الموعد، وهم مشغولون جداً. - Jacinta

يمكنك أيضاً الحصول على المعلومات من مجلس مكافحة السرطان the Cancer Council حيث يوجد ممرضات يستطعن التحدث معك عبر الهاتف. إذا كنت بحاجة إلى مترجم، يمكن تأمين خدمة الترجمة عبر الهاتف، وتتوافر أيضاً لدى المجلس معلومات بلغتك. اتصلي بـ the Cancer Council على الرقم 13 11 20. إذا كنت بحاجة لمترجم اتصلي بالرقم 13 14 50.

The Cancer Council NSW لديها موقع على شبكة الانترنت متعدد اللغات يستطيع الناس من أي ولاية أن يستعينوا به: www.cancercouncil.com.au

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

بينما يلجأ كثير من الناس إلى العائلة والأصدقاء لمساعدتهم خلال هذا الوقت، قد يكون من الصعب الحديث عن كل مخاوفك، إذ إنك لا تريد أن تقلقهم.

عندما يضرب السرطان، نعتقد أننا ذاهبون للموت. لكننا لا نريد أن نتحدث مع أطفالنا وعائلاتنا عن خوفنا. – Zafirah

يقول العديد من النساء أن التحدث مع نساء أخريات تعرّضن لسرطان الثدي يساعدهنّ.

لذلك عندما أصبت بسرطان الثدي اعتقدت أن حياتي قصيرة، لقد فقدت كل شيء، ولكن بعد ذلك فكّرت بأن إمكانية الحديث مع النساء اللاتي مررن بتجربة الإصابة بسرطان الثدي تتيح لنا فرصة تبادل الخبرات ويمكننا أن نقول لهن: 'هناك مستقبل، وهناك بعض المساعدة.' – Hong

يمكنك الحصول على الدعم الروحي والعاطفي من الناس الذين يتحدثون معهم، ولكن أعتقد يجب أن تتلقي المعلومات حول العلاج من المهنيين الصحيين. – Sevi

ويقول العديد من النساء أيضا أن الانضمام إلى مجموعة دعم، أو التحدث مع الشخص الذي أصيب بسرطان الثدي، يمكن أن يساعد. هناك متطوعون مصابون بالسرطان ويتكلمون لغات أخرى. قد يكون لدى The Cancer Council أيضا معلومات عن مجموعات دعم قريبة منك.

أهم شيء تعلمته من the Cancer Council هو ماهية السرطان، ماذا يحدث خلال فترة العلاج ونوع الأسئلة التي نطرحها على الطبيب. كما عزّفوني بمتطوعة مرّت بهذه التجربة. – Mary

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

عندما نواجه التشخيص، نكون خائفين جداً ومشوشين، وعلقتنا متجمداً ...
ذكري أختي بالبحث عن منظمة دعم. فتحدثت مع ثلاث نساء ناجيات من
المرض وقد ساعدني ذلك بشكل عظيم. – Xiang

من الشائع أن تشعر النساء المصابات بسرطان الثدي بالحزن لبعض الوقت.
ولكن إذا كنت تشعرين بالحزن، والقلق أو الاكتئاب العميق معظم الأوقات،
فتحدثي إلى مرشد يمكن أن يساعدك. هناك مرشدون يتكلمون العربية، وقد
تكوني قادرة على الحصول على بعض، أو كل، تكلفة التحدث مع مرشد أو
طبيب نفسي من ميديكير. تحدثي إلى طبيبك أو الممرضة حول هذا الموضوع.

التحدث إلى المرشدة حقاً غير حياتي. لقد كاد الهمة بيلبل أفكاري، كمرتك يدور
ويدور، وكان الإرشاد النفسي حقاً رائعاً وساعدني بالفعل. – Gina

الاعتناء بنفسك أثناء العلاج وبعده مهم جداً. قد تجدين بانك متعبة، حتى بعد مرور
عدة أشهر بعد العلاج. قد يكون لديك أعراض أخرى: تساقط الشعر أو الشعور
بالغثيان بعد بعض العلاجات الكيميائية على سبيل المثال.

هناك الكثير من الناس الذين سيشاركوا في رعايتك في المستشفى حيث تتلقين
العلاج. ويمكن أن يشمل هؤلاء الأطباء والمرضين وأخصائيي التغذية
والأخصائيين الاجتماعيين وأخصائيي العلاج الطبيعي. يمكن أن يساعدوك على
التعامل مع الآثار الجسدية والعاطفية الناجمة عن علاج السرطان. يمكنهم تقديم
معلومات ودعم وإعلامك أين يمكنك الحصول على مزيد من المساعدة.

لقد جاء السرطان. الفترة الأولى تشعرين وكأنك في مكان مظلم ولكن
بعد ذلك تسيرين إلى الأمام. ركزي على مساعدة نفسك - أي شيء يعينك
يكون جيداً. – Lorenza

*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*

ليس هناك عيب في الحديث عندما تحتاجين إليه وطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء. قد تحتاجين مساعدة في الأعمال المنزلية أو في رعاية الأطفال الصغار. فإتاحة المجال أمام أحبائك لمساعدتك تجعلهم يشعرون بأنهم مفيدون. أحياناً يلجأ الناس إلى إيمانهم بالله ليمدّهم بالقوة.

عندما قيل لي بإني مصابة بالسرطان، لم أشعر بالخوف، لم أكن أشعر بالأسف –
أشعر بأن الله قد أعطاني الشجاعة وساعدني على التحمّل. لقد وجدت قوة
في نفسي لم أكن أعرف أنها موجودة. – Sophia

كل إنسان مختلف عن الآخر وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع الأمر في هذا الوقت العصيب. فاسمحي لنفسك أن تفعلي ما تريه صحيحاً.

أنا أعيش. أنا أفعل أفضل ما في وسعي لتحسين نوعية حياتي قدر ما
أمكنني، وأفعل ذلك لنفسي. – Georgia

كان ينتابني الخوف وشعرت وكأنني في الظلام. استغرق الأمر وقتاً،
ولكنني خرجت من هذه الحالة. – Rosa

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

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**

المنظمة الرئيسية هي Breast Cancer Network Australia (BCNA) للاستراليين المتضررين من سرطان الثدي. لدينا المزيد من المعلومات حول سرطان الثدي في عدد من اللغات، منها الانكليزية.

اتصلوا بـ BCNA على الرقم 1800 500 258
إذا كنتم بحاجة إلى مترجم، اتصلوا بالرقم 13 14 50.

راجعوا موقعنا على الإنترنت **www.bcna.org.au**

Breast
Cancer
Network
Australia

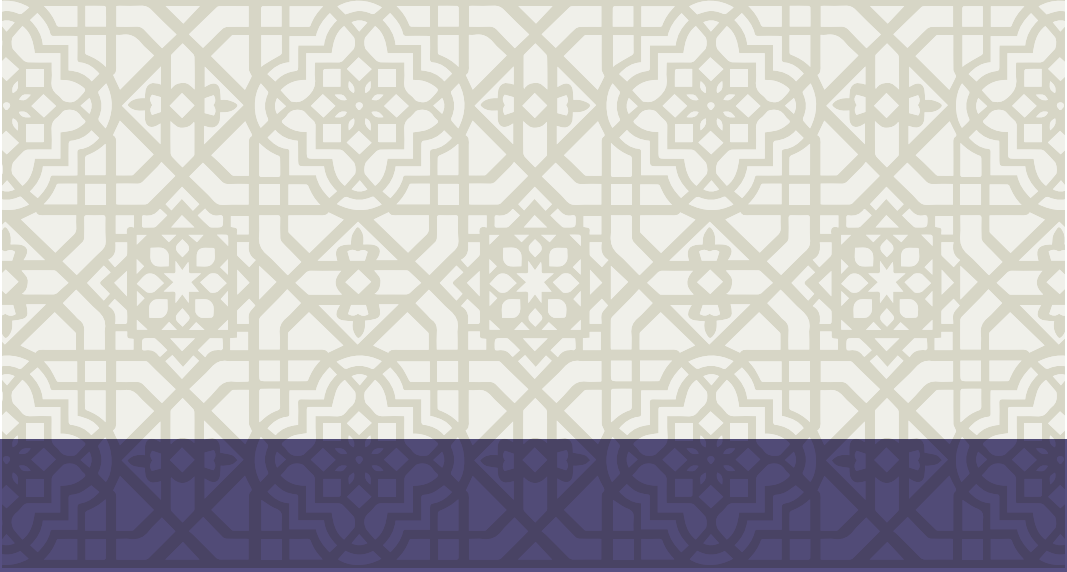


sussan

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

الدعم الذي يمكن أن يساعدك

Support that may help



Arabic | English

Breast
Cancer
Network
Australi



في هذا الكتيب

In this booklet

| | |
|----|---|
| 5 | المال Money |
| 7 | بدل الثدي الإصطناعي Breast prostheses |
| 11 | الشعر الإصطناعي Wigs |
| 11 | العناية بالبشرة والشعر والمكياج Skin care, hair care and make-up |
| 13 | التحدث مع نساء أخريات Speaking with other women |
| 15 | الإرشاد Counselling |
| 17 | التنقل لتلقي العلاج Travel for treatment |
| 19 | العناية المنزلية Home help |
| 19 | السفر إلى الخارج Travelling overseas |
| 19 | الخدمات المحلية Local services |
| 20 | مزيد من المعلومات More information |

سرطان الثدي لا يؤثر فقط على صحتك، ولكنه قد يجعل أيضاً الحياة اليومية أكثر صعوبة. بينما تتلقين العلاج، قد لا تشعرين بإنك على ما يرام بما فيه الكفاية للقيام بالأشياء التي تقومين بها عادة لنفسك أو للآخرين. يقلق العديد من النساء بشأن صحتهن وعائلاتهن والمال عندما يصبين بسرطان الثدي.

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.

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.

من نحن

رابطة سرطان الثدي أستراليا Breast Cancer Network Australia (BCNA) هي المنظمة الكبرى لجميع الأشخاص المتضررين من سرطان الثدي في أستراليا. نحن نقدم مجموعة واسعة من الموارد المجانية، بما في ذلك 'My Journey Kit' 'مفكرة رحلتني' للنساء المصابات بسرطان الثدي المبكر ومجموعة Hope & Hurdles (أمل وحواجز) للنساء المصابات بسرطان الثدي الثانوي. ولدينا مجلة فصلية حرة The Beacon 'المنارة'، وتشمل قصص من الناس يتشاطرون تجاربهم والمعلومات حول باقة واسعة من مواضيع سرطان الثدي. إننا نرحب ونقدر جداً تنوع أعضاء المنظمة.

للحصول على مزيد من المعلومات أو للتواصل مع الآخرين من خلال رابطة BCNA على الإنترنت، راجعوا موقعنا www.bcna.org.au

Breast Cancer Network Australia (BCNA) تشجّع النساء على الاعتناء بأنفسهن وطلب المساعدة من أفراد الأسرة والأصدقاء. بعض النساء يجدن هذا صعباً عندما يكّن عادة هنّ من يعتني بالآخرين.

أنا لا أستطيع أن أعتني بنفسني قبل أن أفهم من الذي سيأخذ الأطفال إلى المدرسة، ومن سينظف المنزل. عندما يتم تنظيم ذلك يمكنني البدء في التفكير بصحتي. – Le

هذا الكتيب يخبرك عن بعض المنظمات التي يمكن أن تساعدك في الشؤون المالية وغيرها من الأمور التي قد تحتاجينها. وتستطيع أيضاً الممرضة أو العاملة الإجتماعية أن تساعدك على معرفة بعض هذه الأشياء.

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.

المال

إذا كان لديك دخل منخفض أو كنت غير قادرة على العمل بسبب إصابتك بسرطان الثدي، قد تتمكني من الحصول على مدفوعات من Centrelink.

تحدثي مع Centrelink أو عاملة اجتماعية في المستشفى حيث تتلقين العلاج في أقرب وقت ممكن، فإذا كنت مؤهلة لتلقي المدفوعات قد يستغرق استلامك للمال وقتاً.



أين تحصلون على مساعدة

لمزيد من المعلومات حول دفعات Centrelink، راجعوا موقع سنترلينك:

www.humanservices.gov.au

أنقري فوق علامة التبويب في الجزء العلوي من الصفحة لغتك أو الهاتف 13 12 02 للتحدث إلى شخص ما بلغتك.

عندما أتيجت لي العملية، بقي زوجي في المنزل لمدة خمسة أسابيع. كان لدينا أطفالاً صغاراً، وكان وضعنا المالي صعباً جداً. – Juan

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

بدلات الثدي الاصطناعية (breast prosthesis)

بدل الثدي الاصطناعي هو الشيء الذي يمكن أن ترتديه داخل الصدرية ليعطيك شكل الثدي. بعد الجراحة، قد تجدين أن استعمال بدلة الثدي يساعدك على الشعور بمزيد من الثقة. بعض النساء لا ترتدي بدلة الثدي، فالأمر يعود لك.

بدل الثدي الاصطناعي الناعم (soft form prosthesis)

بدل الثدي الاصطناعي الناعم هو وسادة مبطننة ناعمة يمكن وضعها داخل صدرينك في الأيام والأسابيع التالية لاستئصال الثدي، وهي متوفرة في أحجام مختلفة.

أين تحصلين على مساعدة

تتوافر لدى BCNA مجموعة معلومات بعنوان My Care Kit (مجموعة معلومات عن الإعتناء بنفسك) يمكنك الحصول عليها مجاناً بعد عملية سرطان الثدي، وتضم مجموعة My Care Kit صدرية وبدلاً اصطناعياً للثدي بشكل ناعم.

لمعرفة المزيد عن My Care Kit (مجموعة معلومات عن الإعتناء بنفسك) راجعي موقع BCNA الإلكتروني:

www.bcna.org.au

تستطيع ممرضتك المختصة بالثدي (breast care nurse) طلب My Care Kit (مجموعة معلومات عن الإعتناء بنفسك) مع صدرية وشكل ثدي اصطناعي ناعم من BCNA. إذا لم يكن هناك ممرضة ثدي يمكنك الإتصال بـ BCNA على الرقم 1800 500 258.

إذا كنت بحاجة لمترجم يرجى الإتصال بالرقم 13 14 50.

Breast prostheses

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

Soft form prostheses

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

Where to get help

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

To find out more about the *My Care Kit* visit BCNA's website:

www.bcna.org.au

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

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



بدل الثدي الاصطناعي المصنوع من السيليكون (silicone prosthesis)

يمكن ارتداء بدل الثدي الاصطناعي المصنوع من السيليكون داخل صدريتك، ويبدو كشكل الثدي وتشعرين بوزنه كوزن الثدي. من الممكن أخذ قياس صدرك لإيجاد بدل سيليكون يلانم شكلك. ويتراوح سعر بدل السيليكون من 150 إلى 500 دولار.

إن المتاجر الضخمة مثل Myer تبيع بدلات الثدي الإصطناعية المصنوعة من السيليكون، أو يمكنك الإتصال بـ Cancer Council ليدلوك على أماكن أخرى تبعهم في منطقتك.

تستطيع النساء اللواتي خضعن لاستئصال الثدي المطالبة بمبلغ لغاية 400 دولار (أو 800 دولار إذا كن قد خضعن لاستئصال الثديين) كل سنتين لقاء كلفة البديل. ويمكن تقديم هذه المطالبات عبر Medicare، أما إذا كان لديك تأميناً صحياً خاصاً فاسألني شركة التأمين عن المبلغ الذي يرجعونه إليك. Medicare يدفع الباقي، لغاية ما مجموعه 400 دولاراً.

أين تحصلين على المساعدة

للمطالبة باسترجاع المبلغ الذي تدفعينه بعد أن تكوني قد دفعت ثمن بدل السيليكون، يلزم أن تكلمي استمارة الإسترجاع وإرسالها إلى Medicare. يمكنك الحصول على معلومات إضافية وعلى استمارات الإسترجاع من موقع Medicare الإلكتروني: www.humanservices.gov.au

يمكنك أيضاً الإتصال بـ Cancer Council للحصول على معلومات أكثر، على الرقم 13 11 20. إذا كنت بحاجة لمترجم اتصلي بالرقم 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**.

الباروكات

إذا كنت قد فقدت شعرك من العلاج الكيميائي ربما كنت ترغبين في ارتداء باروكه، وبإمكان البائع مساعدتك على اختيار الباروكه. يمكن أن تكون كلفة الباروكات من 80 دولاراً إلى مئات الدولارات. تقوم Cancer Councils والمنظمات الأخرى بإدارة مكتبات حيث تستطيعين استعارة باروكات مجاناً.

تفضل بعض النساء ارتداء منديل أو قبة إلى أن ينمو شعرهن مجدداً. أما البعض الآخر فلا يرتدين أي شيء على رؤوسهن. فالأمر يعود لك.

أين تحصلين على المساعدة



إسألتي الممرضة أو المرشدة الإجتماعية أو Cancer Council (هاتف 13 11 20) أو إذا كنت بحاجة لمترجم اتصلي بالرقم 13 14 50) عما إذا كانوا يعلمون من أين تحصلين على شعر اصطناعي (باروكه).

تتوافر لدى BCNA معلومات إضافية بالإنجليزية. يمكنك طلب صفحة الوقائع بعنوان Hair loss during breast cancer treatment (تساقط الشعر خلال علاج سرطان الثدي) من خلال الإتصال بالرقم 1800 500 258 أو بالرقم 13 14 50 إذا كنت بحاجة لمترجم.

نستطيع أن نرسل لك نسخة بالبريد أو بإمكانك تنزيلها من موقعنا الإلكتروني:

www.bcna.org.au

العناية بالبشرة والشعر والتجميل/الماكياج

'كوني جميلة... تشعرين بارتياح أكبر' (Look Good ... Feel Better) منظمة تقيم ورشات عمل للنساء اللواتي يخضعن لعلاج السرطان. وهي عبارة عن ورشات عمل مجانية تمتد لثلاث ساعات تعلم النساء كيف يعتنين ببشرتهن، وعن التجميل والماكياج وعن الباروكات والقبعات والمناديل، وتقام عادة في مراكز مكافحة السرطان، أو في أقسام طب الأورام السرطانية في المستشفى، أو في مكاتب Cancer Council وأماكن أخرى في المجتمع.

أين تحصلين على المساعدة



راجعي موقع Look Good ... Feel Better الإلكتروني www.lgfb.org.au لإيجاد أقرب ورشة عمل لك.

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

التحدث مع نساء أخريات

يقول العديد من النساء أن التحدث مع نساء أخريات أصبن بسرطان الثدي يساعدهن، والحديث مع شخص مرّ بنفس التجربة يمنحك الأمل والتشجيع والمعلومات.

i

أين تحصلين على المساعدة

Cancer Connect

Cancer Connect برنامج في مجلس مكافحة السرطان حيث يمكنك الإتصال والتحدث إلى متطوعة مدربة مصابة أيضاً بسرطان الثدي. بعض المتطوعين في خدمة Cancer Connect يتحدثون لغات أخرى غير الإنجليزية. اتصل بمجلس مكافحة السرطان على الرقم 13 11 20 واسألي عن برنامج Cancer Connect 'كانسر كونكت'. إذا كنت بحاجة لمترجم فاتصلي بالرقم 13 14 50.

مجموعات الدعم والمساندة

قد يكون هناك مجموعة دعم قريبة منك يمكنك الإنضمام إليها والتحدث مع ناس آخرين أصيبوا بالسرطان. اسألي مجلس مكافحة السرطان عما إذا كان هناك مجموعة قريبة منك، وقد تتوافر لديهم معلومات فيما لو كان هناك مجموعة تتحدث لغتك.

يمكنك أيضاً مراجعة موقع رابطة سرطان الثدي أستراليا BCNA الإلكتروني:

www.bcna.org.au

الدعم عبر الإنترنت

تتوافر لدى BCNA شبكة إلكترونية حيث يمكنك التواصل مع أشخاص لديهم تجربة الإصابة بسرطان الثدي، من كل أنحاء أستراليا. الرابطة ترحب بالجميع للإنضمام عبر الإنترنت وهي حالياً باللغة الإنجليزية فقط.

www.bcna.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.

i

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

الإرشاد

غالباً ما تقول النساء إن التحدث مع مرشدة أو اختصاصية نفسية بلغتهن أمر مفيد. وبإمكان طبيبك للصحة العامة إعداد خطة للصحة النفسية تساعدك في تغطية كلفة 10 جلسات إرشاد نفسي مع اختصاصية نفسية. فتحدثي مع طبيبك العام حول خطة الصحة النفسية قبل أن ترتبي موعداً مع مرشدة.



أين تحصلين على المساعدة

بإمكان طبيبك أو الممرضة مساعدتك في إيجاد مرشدة تتكلم لغتك أو يمكنك أن تبحثي عن مرشدة بواسطة موقع الجمعية الأسترالية للأخصائين النفسيين:
www.psychology.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.

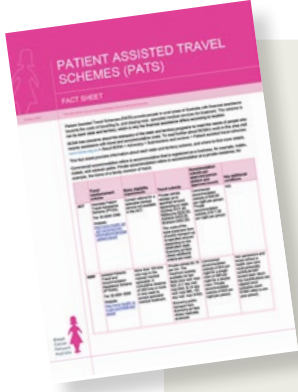


Where to get help

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

التنقل لتلقي العلاج

إذا كنت تسكنين بعيداً عن المستشفى قد تتمكني من الحصول على بعض النقود لتساعدك في دفع تكاليف السفر والسكن. إسألني مرشدة إجتماعية أو ممرضة عن ذلك في المستشفى حيث تتلقين العلاج فقد تتمكن من مساعدتك في الحصول على هذه الدفعات.



أين تحصلين على المساعدة

تتوافر لدى BCNA معلومات إضافية بالإنجليزية حول المدفوعات للسفر والتنقل في صفحة القوائم بعنوان Patient Assisted Travel Schemes (PATS). للحصول على نسخة منها اتصلي بالرقم 1800 500 258 أو بالرقم 13 14 50 إذا كنت بحاجة لمترجم. نستطيع أن نرسل لك نسخة بالبريد أو بإمكانك تنزيلها من موقعنا الإلكتروني:

www.bcna.org.au

يمكنك الحصول على معلومات أكثر من موقع وزارة الصحة الإلكتروني:

www.ruralhealthaustralia.gov.au

وتتوافر أيضاً معلومات أكثر لدى Cancer Council حول كيفية الحصول على هذه الدفعات. اتصلي بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20 لمعرفة المزيد، وإذا احتجت لمترجم اتصلي بالرقم 13 14 50.

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.

المساعدة المنزلية

قد تتمكن بلديتك المحلية من توفير المساعدة لك في تنظيف البيت أو العمل في الحديقة ورعاية الأطفال.

i

أين تحصلين على المساعدة

اطلبي المساعدة من المرشدة الإجتماعية أو الممرضة في المستشفى حيث تتلقين علاجك، فقد تتمكن من مساعدتك في ترتيب الحصول على المساعدة المنزلية، أو بإمكانك الإتصال ببلديتك المحلية مباشرة.

السفر إلى الخارج

يغطي تأمين السفر الخسارة أو فقدان الأشياء، والمرض أو الإصابات عند سفرك.

i

أين تحصلين على المساعدة

تتوافر لدى BCNA معلومات إضافية حول تأمين السفر في صفحة الوقائع بعنوان *Travel insurance – For women with early breast cancer* (تأمين السفر - للنساء المصابات بسرطان الثدي المبكر early breast cancer). للحصول على نسخة منها اتصلي بالرقم 1800 500 258 أو بالرقم 13 14 50 إذا كنت بحاجة لمترجم. نستطيع إرسال المعلومات لك بالبريد أو يمكنك تنزيلها من موقعنا الإلكتروني:

www.bcna.org.au

الخدمات المحلية

لدى BCNA دليلاً للخدمات المحلية لمساعدتك في إيجاد وسائل الدعم المتعلقة بسرطان الثدي في منطقتك المحلية. دليل الخدمات المحلية هو باللغة الإنجليزية.

i

أين تحصلين على المساعدة

راجعى موقع BCNA الإلكتروني: www.bcna.org.au

Home help

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

i

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.

i

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.

i

Where to get help

Visit BCNA's website: 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

للاستراليين المتضررين من سرطان الثدي. لدينا المزيد من المعلومات حول سرطان الثدي في عدد من اللغات، منها الانكليزية.

ولدينا صفحة معلومات أخرى باللغة الإنجليزية تشمل أماكن إضافية قد تتمكنوا من الحصول على مساعدة منها. للحصول على نسخة، اتصلوا بـ BCNA على الرقم **1800 500 258** أو راجعوا الموقع الإلكتروني www.bcna.org.au

اتصلوا بـ BCNA على الرقم **1800 500 258**
إذا كنتم بحاجة إلى مترجم، اتصلوا بالرقم **13 14 50**.

راجعوا موقعنا على الإنترنت www.bcna.org.au

Breast
Cancer
Network
Australia



sussan

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