

الدعم الذي يمكن أن يساعدك

Support that may help

Arabic | English

Breast
Cancer
Network
Australia



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 مبطنّة 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 اخصائية نفسية بلغتهن أمر مفيد. وبإمكان طبيبك للصحة العامة إعداد خطة للصحة النفسية تساعدك في تغطية كلفة 10 جلسات إرشاد نفسي مع اخصائية 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 للأخصائيين 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.

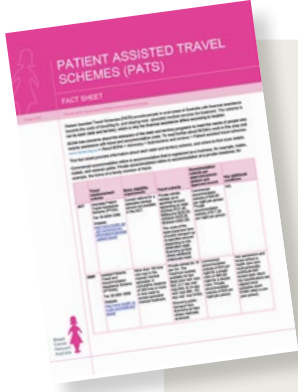


Where to get help

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 القوانين 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

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.

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.