

Καρκίνος του μαστού

Ο οδηγός σας για την καλύτερη δυνατή φροντίδα καρκίνου



Σχετικά με αυτό τον οδηγό

Αν σας πουν ότι έχετε καρκίνο του μαστού ή ότι μπορεί να έχετε καρκίνο του μαστού μπορεί να είναι συνταρακτικό. Πολλά μπορεί να αλλάξουν γρήγορα και ίσως να έχετε πολλές απορίες. Αυτό το φυλλάδιο μπορεί να βοηθήσει να καθοδηγήσει εσάς, την οικογένεια και τους φίλους σας κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας.

Πληροφορίες και υποστήριξη

Cancer Council: Για πληροφορίες και υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο Cancer Council στο **13 11 20** για να μιλήσετε με έμπειρο επαγγελματία υγείας ή επισκεφθείτε το www.cancer.org.au.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τον καρκίνο του μαστού, αναζητήστε το ενημερωτικό φυλλάδιο Κατανοώντας τον Καρκίνο του Μαστού του Cancer Council στην ιστοσελίδα του τοπικού σας Cancer Council.

Breast Cancer Network Australia: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του μαστού και την υποστήριξη των ασθενών επισκεφθείτε www.bcna.org.au.

McGrath Foundation: Για να βρείτε μία Νοσηλεύτρια Ειδικευμένη στη Φροντίδα Καρκίνου του Μαστού επισκεφθείτε www.mcgrathfoundation.com.au.

Translating and Interpreting Service (Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας) (TIS): Αν χρειάζεστε ένα διερμηνέα, τηλεφωνήστε στην TIS στο 13 14 50 ή επισκεφθείτε www.tisnational.gov.au.

Αρχικές εξετάσεις και παραπεμπτικό

Συμπτώματα

Μερικές φορές άτομα με καρκίνο του μαστού δεν έχουν καθόλου συμπτώματα.

Μερικές φορές η διάγνωση καρκίνου του μαστού σε γυναίκες ηλικίας 50-74 ετών γίνεται με τακτική προσυμπτωματική εξέταση του μαστού (μαστογραφία).

Τα συμπτώματα καρκίνου του μαστού μπορεί περιλαμβάνουν μια αλλαγή στο σχήμα ή στο μέγεθος του μαστού, ένα καινούριο όγκο ή εξογκώματα, ερυθρότητα, πάχυνση ή λακκοποίηση του δέρματος, ασυνήθιστο πόνο στο στήθος που δεν υποχωρεί ή αλλαγές στις θηλές σας όπως έκκριση, ερυθρότητα και γυρίζουν προς τα μέσα.

Ο γιατρός σας θα εξετάσει τις μασχάλες σας για να ελέγξει για όγκους.

Αρχικές εξετάσεις που μπορεί να κάνετε

Σωματική εξέταση. Ο γιατρός σας θα εξετάσει την εικόνα, την αίσθηση και το σχήμα των μαστών σας.

Μαστογραφία. Ένα είδος ακτινογραφίας των μαστών. Κάθε μαστός συμπιέζεται μεταξύ δύο πλακών ακτινογραφίας για να βγάλουν ακτινογραφία του μαστού. Η μαστογραφία μπορεί να δείξει αλλαγές που είναι πολύ μικρές για να τις αισθανθεί κανείς.

Υπέρηχος. Χρησιμοποιούνται ηχητικά κύματα για να πάρουν απεικονίσεις του μαστού ή και της μασχάλης.

Βιοψία. Παίρνουν ένα μικρό δείγμα ιστού του μαστού χρησιμοποιώντας μια βελόνα το οποίο εξετάζεται με μικροσκόπιο.

Παραπεμπτικά

Αν ο γιατρός σας έχει ανησυχίες, θα σας παραπέμψει σε ειδικό γιατρό για τον καρκίνο του μαστού σε δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιωτική κλινική για περισσότερες εξετάσεις. Οι ειδικοί για τον καρκίνο του μαστού είναι γιατροί που είναι άρτια εκπαιδευμένοι στον καρκίνο του μαστού.

Μπορείτε να βρείτε χειρουργούς του μαστού στο www.breastsurganz.org.



Μπορείτε να φέρετε μαζί στα ραντεβού σας ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο.



Χρονοδιαγράμματα

Το ραντεβού σας με τον ειδικό γιατρό θα πρέπει να γίνει **σε δύο εβδομάδες** μετά το παραπεμπτικό.

Αν δε μπορείτε να κλείσετε ραντεβού μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, μιλήστε με το γιατρό σας.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Μπορώ να διαλέξω αν θέλω να πάω σε δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιωτική κλινική;
- Μπορώ να επιλέξω τον ειδικό γιατρό που θα δω;
- Πόσο θα μου κοστίσουν τα ραντεβού;

Διάγνωση και σταδιοποίηση

Αν έχετε καρκίνο του μαστού (σας έχει γίνει **διάγνωση**) ή υπάρχει υποψία καρκίνου ο ειδικός γιατρός ίσως κάνει τις παρακάτω εξετάσεις. Αν έχετε ήδη κάνει μερικές από αυτές τις εξετάσεις, ο ειδικός γιατρός ίσως τις επαναλάβει.

Μπορεί να κάνετε μία μόνο εξέταση ή έναν συνδυασμό εξετάσεων:

Μαστογραφία.

Υπέρηχος.

Βιοψία.

Μαγνητική τομογραφία (MRI). Μία τομογραφία όπου ισχυρά μαγνητικά και ραδιοκύματα χρησιμοποιούνται για να απεικονίσουν μια λεπτομερή εικόνα του μαστού και μπορεί να είναι χρήσιμη για μερικές γυναίκες με καρκίνο του μαστού.

Η σταδιοποίηση του καρκίνου είναι όταν ο ειδικός γιατρός κάνει περισσότερες εξετάσεις για να δει που ακριβώς είναι ο καρκίνος στο σώμα σας, αν μεγαλώνει ή αν έχει εξαπλωθεί και σε ποιο στάδιο βρίσκεται. Η σταδιοποίηση του καρκίνου δεν συνίσταται τυπικά για τα περισσότερα άτομα με πρώιμο καρκίνο του μαστού.



Χρονοδιαγράμματα

Τα αποτελέσματα θα πρέπει να βγουν **μέσα σε δυο εβδομάδες** από τη στιγμή που κάνετε τις εξετάσεις.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Τι είναι ο καρκίνος του μαστού;
- Τι εξετάσεις πρέπει να κάνω;
- Πόσο θα κοστίσουν οι εξετάσεις και τα ραντεβού;
- Πού θα πρέπει να κάνω θεραπεία; Έχω επιλογές;
- Σε τι στάδιο βρίσκεται ο καρκίνος μου;
- Ποιές υπηρεσίες υποστήριξης διατίθενται;
- Πώς μπορώ να έχω πρόσβαση σε νοσηλεύτρια που είναι ειδικευμένη στη φροντίδα καρκίνου του μαστού;

Θεραπεία

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι θεραπείας για τον καρκίνο του μαστού. Ο ειδικός γιατρός σας θα σας μιλήσει για τις διαφορετικές θεραπείες.

Η θεραπεία σας θα γίνει από μια ομάδα ειδικών και μπορεί να χρειαστείτε περισσότερα από ένα είδος θεραπείας για να πετύχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η ομάδα θα συνεργαστεί με εσάς και την οικογένειά ή τον φροντιστή σας προκειμένου να σχεδιάσει τη θεραπεία σας.

Μπορεί να κάνετε μία μόνο θεραπεία ή έναν συνδυασμό θεραπειών:

Εγχείρηση είναι όταν ο καρκίνος αφαιρείται χειρουργικά. Εγχείρηση γίνεται σχεδόν πάντα για άτομα με πρώιμο καρκίνο του μαστού.

Χειρουργική επέμβαση με διατήρηση του μαστού είναι όταν αφαιρείται μόνο ο καρκίνος και μια μικρή περιοχή γύρω του. Είναι επίσης γνωστή ως ευρεία τοπική εκτομή ή μερική μαστεκτομή.

Αν ο όγκος δεν μπορεί να γίνει αισθητός, ένα καθοδηγητικό σύρμα ή άλλος δείκτης εισάγεται στο στήθος με υπερηχογράφημα ή μαστογραφία στο ακτινολογικό τμήμα, την ημέρα της χειρουργικής επέμβασης ή πριν, για να βοηθήσει τον χειρουργό να βρει τον καρκίνο του μαστού αν είναι πολύ μικρός. Γίνεται τοπική αναισθησία με ένεση στο στήθος ώστε να μη νιώθετε πόνο. Θα ελεγχθεί με μαστογραφία πριν την εγχείρησή σας για να βεβαιωθεί ότι είναι στη σωστή θέση.

Μαστεκτομή είναι όταν το στήθος αφαιρείται. Μπορείτε συνήθως να επιλέξετε να κάνετε αναπλαστική χειρουργική επέμβαση αμέσως ή αργότερα αν κάνατε μαστεκτομή ή και καθόλου. Αναπλαστική χειρουργική επέμβαση είναι η εγχείρηση όπου ο χειρουργός αναδιαμορφώνει το στήθος.

Εγχείρηση στους λεμφαδένες. Μπορεί επίσης να αφαιρεθούν μερικοί λεμφαδένες από τη μασχάλη σας. Αυτό λέγεται βιοψία λεμφικού κόμβου ή μασχαλιαία κάθαρση. Αυτό δείχνει αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί στους λεμφαδένες στη μασχάλη και βοηθάει με τις αποφάσεις όσον αφορά τη θεραπεία.

Στη χημειοθεραπεία χρησιμοποιούνται φάρμακα για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα και να σταματήσουν τον καρκίνο να μεγαλώνει. Ίσως χρησιμοποιηθεί πριν ή μετά την εγχείρηση.

Στην στοχοθετημένη θεραπεία χρησιμοποιούνται φάρμακα για να επιτεθούν σε συγκεκριμένα στοιχεία των καρκινικών κυττάρων και να σταματήσουν τον καρκίνο να μεγαλώνει.

Η ενδοκρινική θεραπεία είναι ένα είδος ορμονοθεραπείας. Σταματάει το σώμα σας να παράγει ορισμένες ορμόνες ή εμποδίζει τον τρόπο με τον οποίο οι ορμόνες λειτουργούν στο σώμα σας. Βοηθάει να μειώσει το μέγεθος και να καθυστερήσει την εξάπλωση του καρκίνου. Ίσως κάνετε ορμονοθεραπεία για 5 χρόνια, και μερικές φορές για περισσότερο.

Στην ακτινοθεραπεία χρησιμοποιούνται ακτίνες για να καταστρέψουν τα τυχόν καρκινικά κύτταρα που ίσως έχουν παραμείνει στο στήθος ή και στη μασχάλη μετά την εγχείρηση. Για άτομα με πρώιμο καρκίνο του μαστού, η ακτινοθεραπεία συνίσταται σχεδόν πάντοτε μετά την εγχείρηση διατήρησης του μαστού. Η ακτινοθεραπεία συνίσταται μερικές φορές μετά τη μαστεκτομή.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.cancer.org.au/cancer-information/treatment.

Διατίθεται επίσης φροντίδα υποστήριξης (θεραπεία ή υπηρεσίες που σας βοηθούν κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο).



Χρονοδιαγράμματα

Η χημειοθεραπεία θα πρέπει να ξεκινήσει **εντός τεσσάρων εβδομάδων** από τη στιγμή που συμφωνήσετε στο σχέδιο θεραπείας, αν είναι η πρώτη θεραπεία που κάνετε.

Η εγχείρηση θα πρέπει να αρχίσει **σε πέντε εβδομάδες** από τη στιγμή που συμφωνήσετε στο σχέδιο θεραπείας, αν είναι η πρώτη θεραπεία που κάνετε.



Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας παραπεμπτικό για άλλο ειδικό γιατρό για μια δεύτερη γνώμη.

Κίνδυνος λεμφοιδήματος

Ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο, συνήθως η εγχείρηση, που περιλαμβάνει το στήθος ή τους λεμφαδένες στη μασχάλη, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης λεμφοιδήματος (πρήξιμο μιας περιοχής του σώματος). Ο ειδικός γιατρός σας θα πρέπει να συζητήσει μαζί σας αυτόν τον κίνδυνο και να κανονίσει τρόπους διαχείρισής του.

Κλινικές δοκιμές

Μπορεί να σας προσφέρουν να πάρετε μέρος σε μια κλινική δοκιμή. Οι κλινικές δοκιμές χρησιμοποιούνται για να εξετάσουν αν καινούριες θεραπείες είναι ασφαλείς και έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τις τρέχουσες θεραπείες. Πολλοί άνθρωποι με καρκίνο ζουν τώρα περισσότερο, με καλύτερη ποιότητα ζωής, λόγω των κλινικών δοκιμών.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.australiacancertrials.gov.au.

Συμπληρωματικές θεραπείες

Μιλήστε με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης σχετικά με τις τυχόν συμπληρωματικές θεραπείες (συμπεριλαμβανομένων και συμπληρωμάτων διατροφής όπως βιταμίνες) που χρησιμοποιείτε ή θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε. Κάτι τόσο συνηθισμένο όπως οι βιταμίνες μπορεί να μην ταιριάζουν με τη θεραπεία σας.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Ποιά θεραπεία συνιστάτε;
- Πότε πρέπει να πάω να κάνω τη θεραπεία;
- Πόσο θα κοστίσει η θεραπεία και πόσο θα πρέπει να πληρώσω από την τσέπη μου;
- Ποιές δραστηριότητες/ασκήσεις θα με βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μετά;
- Μπορώ να συνεχίσω να εργάζομαι;
- Πώς θα επηρεάσει την καθημερινότητά μου η θεραπεία;
- Ποιά είναι τα άτομα στην ομάδα μου και ποιο είναι το κύριο άτομο επαφής;
- Τι είδους παρενέργειες μπορεί να έχω από τη θεραπεία μου;
- Με ποιον μπορώ να επικοινωνήσω αν δεν αισθάνομαι καλά ή έχω απορίες;
- Θα επηρεάσει η θεραπεία τη δυνατότητά μου να κάνω παιδιά;



Αποφάσεις όσον αφορά τα έξοδα

Ίσως χρειαστεί να πληρώσετε για μερικά ραντεβού, εξετάσεις, φάρμακα, διαμονή, ταξίδια ή πάρκινγκ.

Μιλήστε με το γιατρό σας, ειδικό γιατρό ή ιδιωτική ασφάλεια υγείας (αν έχετε) προκειμένου να καταλάβετε τι καλύπτεται και ποιά είναι τα έξοδα που θα πρέπει να πληρώσετε εσείς.

Αν έχετε ανησυχίες όσον αφορά τα έξοδα μιλήστε με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης ή με κοινωνικό λειτουργό:

- σχετικά με το τι μπορεί να καλυφθεί από το σύστημα υγείας ή σχετικά με την περίθαλψή σας στο δημόσιο σύστημα
- βοήθεια όσον αφορά τη στέγαση κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- τον πιθανό οικονομικό αντίκτυπο της θεραπείας σας.

Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο Cancer Council (Αντικαρκινικό Συμβούλιο) στο **13 11 20** για να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας για οικονομική στήριξη.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τα έξοδα, επισκεφθείτε www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance και www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment.

Ανάρρωση

Η θεραπεία για τον καρκίνο μπορεί να προκαλέσει σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές.

Σχέδιο επακόλουθης φροντίδας

Η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης θα συνεργαστεί μαζί σας προκειμένου να κάνει ένα σχέδιο για σας και το γιατρό σας. Αυτό το σχέδιο θα εξηγεί:

- ποιο θα είναι το κύριο πρόσωπο επικοινωνίας μετά τη θεραπεία
- πόσο συχνά θα πρέπει να κάνετε εξετάσεις και τι είδους εξετάσεις θα είναι
- την κατανόηση και αντιμετώπιση των παρενεργειών της θεραπείας
- πώς να έχετε άμεση βοήθεια αν νομίζετε ότι ο καρκίνος έχει επιστρέψει ή χειροτερεύσει.
- πώς να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού στο μέλλον.

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι ο καρκίνος θα επιστρέψει. Ο ειδικός και η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης θα σας μιλήσουν για τις ανάγκες σας και μπορεί να σας παραπέμψουν σε άλλους επαγγελματίες υγείας και κοινοτικές υπηρεσίες υποστήριξης.

Άλλες πληροφορίες που ίσως σας δώσουν:

- ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα που θα πρέπει να προσέχετε σε περίπτωση επιστρέψει ο καρκίνος
- μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της θεραπείας και οι ειδικοί γιατροί που πρέπει να δείτε
- πώς να κάνετε υγιείς επιλογές τρόπου ζωής προκειμένου να έχετε τη μεγαλύτερη πιθανότητα ανάρρωσης και διατήρησης της υγείας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Πού μπορώ να αποταθώ αν δεν αισθάνομαι καλά;
- Τι μπορώ να κάνω για να είμαι όσο γίνεται πιο υγιής;
- Πού μπορώ να βρω περισσότερη βοήθεια;

Η ζωή με καρκίνο σε προηγμένο στάδιο

Αν ο καρκίνος επιστρέψει

Μερικές φορές ο καρκίνος μπορεί να επιστρέψει μετά τη θεραπεία. Μπορεί να επιστρέψει στο ίδιο σημείο ή μπορεί να εμφανιστεί κάπου αλλού στο σώμα σας.

Αν ο καρκίνος επιστρέψει, ίσως παραπεμφθείτε στον ειδικό γιατρό ή το νοσοκομείο όπου έγινε η αρχική θεραπεία, ή σε διαφορετικό ειδικό γιατρό.

Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από το πόσο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος, πόσο γρήγορα μεγαλώνει και τα συμπτώματα που έχετε.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Πού είναι ο καρκίνος και μήπως έχει εξαπλωθεί;
- Τι επιλογές θεραπείας έχω;
- Τι πιθανότητες υπάρχουν ότι η θεραπεία θα έχει αποτέλεσμα αυτή τη φορά;
- Υπάρχει κάποια διαθέσιμη κλινική δοκιμή;
- Πού αλλού μπορώ να βρω υποστήριξη;

Έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας

Ο γιατρός σας ή η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης ίσως συζητήσει με σας, την οικογένειά σας και το φροντιστή σας τη μελλοντική σας θεραπεία και τις ιατρικές ανάγκες σας.

Έγκαιρη οδηγία φροντίδας

Η έγκαιρη οδηγία φροντίδας, που μερικές φορές είναι γνωστή και ως ζωντανή διαθήκη, είναι ένα νομικά δεσμευτικό έγγραφο το οποίο προετοιμάζετε προκειμένου να ενημερώσετε την οικογένειά σας και την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης για τη θεραπεία και τη φροντίδα που τυχόν θέλετε ή δε θέλετε σε περίπτωση που δεν μπορείτε πλέον να λάβετε αυτές τις αποφάσεις μόνοι σας. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε www.advancedcareplanning.org.au.

Ανακουφιστική φροντίδα

Ο ειδικός γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας, ωστόσο αυτό δε σημαίνει πάντοτε φροντίδα τέλους της ζωής. Σήμερα άτομα μπορούν να παραπεμφθούν σε αυτές τις υπηρεσίες πολύ νωρίτερα αν έχουν καρκίνο ή ο καρκίνος τους επιστρέψει. Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε όσο καλύτερα μπορείτε συμπεριλαμβανομένης και της διαχείρισης του πόνου και των συμπτωμάτων. Αυτή μπορεί να είναι φροντίδα στο σπίτι, σε νοσοκομείο ή σε άλλο μέρος της επιλογής σας.

Μιλήστε με το γιατρό σας ή τον ειδικό γιατρό σας ή επισκεφθείτε το www.palliativecare.org.au.

Όταν παίρνετε αποφάσεις για θεραπεία

Μπορεί να αποφασίσετε να μην κάνετε καθόλου θεραπεία, ή μόνο να κάνετε θεραπεία για να μειώσετε τον πόνο και τις ενοχλήσεις. Μπορεί να θέλετε να συζητήσετε την απόφασή σας με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης, το γιατρό σας, την οικογένεια ή το φροντιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τα συμπτώματά σας;
- Ποια επιπλέον βοήθεια μπορώ να λάβω αν η οικογένεια και οι φίλοι μου με φροντίζουν στο σπίτι;
- Μπορείτε να με βοηθήσετε να μιλήσω στην οικογένειά μου για το τι συμβαίνει;
- Τι είδους υποστήριξη διατίθεται για την οικογένεια ή το φροντιστή μου;
- Μπορεί να μου δοθεί παραπεμπτικό για μια κοινοτική υπηρεσία υποστήριξης;

Αποποίηση ευθύνης: Να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας για ζητήματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Αυτός ο οδηγός προορίζεται ως γενική εισαγωγή και δεν αντικαθιστά επαγγελματική συμβουλή ιατρικής, νομικής ή οικονομικής φύσης. Οι πληροφορίες για τον καρκίνο ανανεώνονται και αναθεωρούνται συνεχώς από την ιατρική και ερευνητική κοινότητα. Παρόλο που δίνεται μεγάλη προσοχή για τη διασφάλιση της ακρίβειας κατά το χρόνο της δημοσίευσης, το Cancer Council Australia (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Αυστραλίας) και τα μέλη του δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, απώλεια ή ζημιά που προκαλείται από τη χρήση ή την εξάρτηση από τις παραπάνω πληροφορίες.

Δημοσιεύθηκε το Νοέμβριο του 2021.

Αυτό το φυλλάδιο βασίζεται σε πληροφορίες από την καλύτερη δυνατή φροντίδα για άτομα με καρκίνο του μαστού (2η έκδοση), που διατίθενται στην ιστοσελίδα www.cancer.org.au/OCF.