

# Υγεία μαστού και ανιχνευτική εξέταση μαστού





# Για χρήστες αυτού του βιβλιαρίου

Αυτό το βιβλιάριο, που είναι δεμένο με σπιδάλ, έχει συνταχθεί από το Cancer Institute NSW για στήριξη όσων παρέχουν πληροφορίες για τον καρκίνο του μαστού και την ανιχνευτική εξέταση μαστού σε γυναίκες διαφορετικής πολιτισμικής προέλευσης: ιδιαίτερα όσες δικαιούνται να συμμετέχουν στο πρόγραμμα της BreastScreen NSW.

Αυτό το βιβλιάριο περιλαμβάνει τα ακόλουθα θέματα:

- Ο μαστός και η υγεία του μαστού
- Ενημερότητα για το μαστό
- Καρκίνος του μαστού
- Ανιχνευτική εξέταση μαστού
- Μαστογραφία με την BreastScreen NSW
- Μετά τη μαστογραφία σας
- Περισσότερες εξετάσεις και αξιολόγηση
- Αν έχετε καρκίνο του μαστού
- Τρόποι μείωσης του κινδύνου καρκίνου του μαστού
- Περίληψη και κύρια μηνύματα
- Άλλα προγράμματα ανίχνευσης καρκίνου

Οι χρήστες αυτού του βιβλιαρίου μπορούν να τροποποιήσουν την παρεχόμενη διατύπωση έτσι ώστε να είναι κατάλληλη για τη συγκεκριμένη τους κοινότητα. Οι χρήστες μπορεί να προτιμούν να χρησιμοποιήσουν μόνο τμήματα του βιβλιαρίου που είναι κατάλληλα για τις ανάγκες του πελάτη τους.

Το βιβλιάριο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ανταλλαγή πληροφοριών σε μικρές ομάδες ή με ένα μόνο άτομο.

# Ευχαριστίες

Αυτό το βιβλιάριο έχει προσαρμοστεί από το πρωτότυπο εγχειρίδιο με τίτλο *A Breast Health and Breast Screening Bilingual Community Education*. Η αρχική πηγή καταρτίστηκε από την Sydney West Area Health Service το 2007 και χρηματοδοτήθηκε με επιχορήγηση του Cancer Institute NSW. Ο σκοπός της επιχορήγησης ήταν να αναπτύξει πόρους για το Multicultural Health Network's Bilingual Community Health Education Program.

Η ομάδα BreastScreen NSW στο Cancer Institute NSW αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη τη συνεισφορά και συμβολή εκπροσώπων των τομέων πολυπολιτισμικής υγείας, κοινοτικών υπηρεσιών και εκπαίδευσης σ' αυτόν τον πόρο, οι οποίοι παρείχαν βοήθεια και καθοδήγηση κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης αυτού του βιβλιαρίου.

© Cancer Institute NSW 2022

Illustrations by Julie Haysom.

SHPN:(CI) 220325

ISBN: 978-1-76023-190-3 (print);  
978-1-76023-191-0 (online)

BRS-0072-04.22



# Facilitator notes - The breast

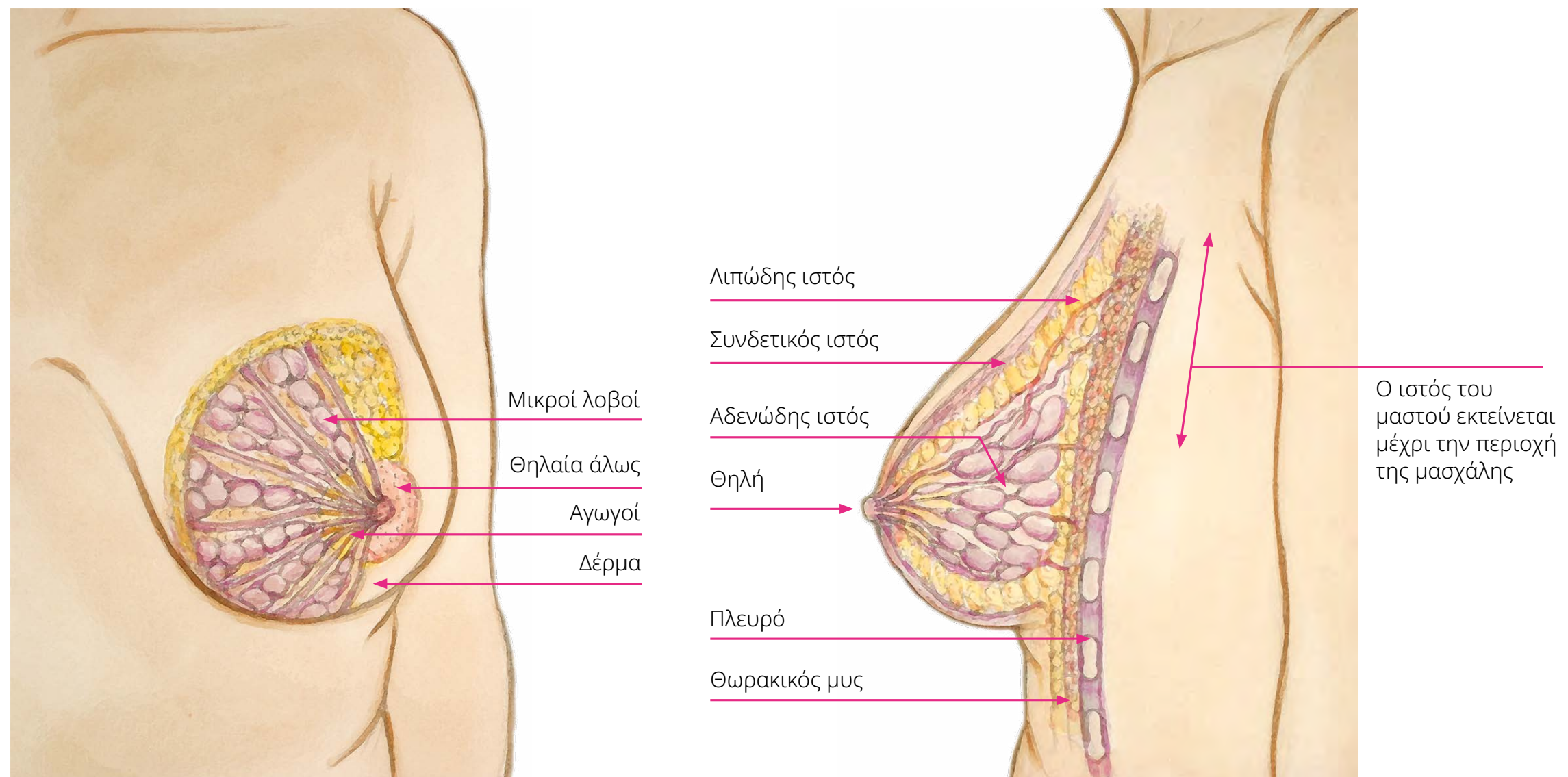
- Breasts are made up of lobules and ducts surrounded by fatty and connective tissue.
- Lobules produce breast milk.
- Ducts carry milk to the nipple.
- Breast tissue covers not just the breast mounds, but also the area from the collarbone to the bra line, and may extend into the glands under the arms. Please see activity.

## Activity

Demonstrate the area from your collarbone to bra line and point to the glands under your arms.

# Ο μαστός

- Οι μαστοί αποτελούνται από μικρούς λοβούς και αγωγούς (σωληνίσκους), που περιβάλλονται από λιπαρό και συνδετικό ιστό.
- Οι λοβοί παράγουν το μητρικό γάλα.
- Οι αγωγοί μεταφέρουν το γάλα στη θηλή.





## Facilitator notes - Breast health

- Every woman's breasts are different. Breasts differ in size, shape and colour of the nipples.
- Women's breasts change at different times in their lives. They change with women's menstrual cycle, when pregnant, while breastfeeding, and as we grow older.
- It's sometimes hard for us to talk about our breasts to others because our breasts are private.

# Η υγεία του μαστού

- Οι μαστοί κάθε γυναίκας είναι διαφορετικοί. Οι μαστοί διαφέρουν ως προς το μέγεθος, σχήμα και χρώμα των θηλών.
- Οι μαστοί των γυναικών αλλάζουν σε διαφορετικές περιόδους της ζωής τους.
- Είναι σημαντικό να γνωρίζετε την εμφάνιση και αίσθηση των μαστών σας.







## Facilitator notes - Being breast aware

- Look at and feel your breasts when you are showering, drying yourself or dressing. Get to know what is normal for you.
- *Do you know what your breasts usually look like?*
- If you notice any changes, or feel a lump in your breast, see your doctor as soon as possible.

### **Breast changes to be aware of** (refer to graphic):

- If you notice any of these changes, discuss this with your doctor as soon as possible.
- Remember, it's never too early or too late to start being breast aware. It's important to check your breasts.



# Γνωρίστε τους μαστούς σας

- Είναι σημαντικό να γνωρίζετε την εμφάνιση και την αίσθηση ψηλαφίσματος των μαστών σας.
- Κοιτάζετε και ψηλαφείτε τους μαστούς σας όταν κάνετε ντους, σκουπίζετε ή ντύνεστε. Μάθετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

## Κοιτάζετε για...



Κάποια αλλαγή στο μέγεθος ή σχήμα του μαστού σας.



Αλλαγή στη θηλή, όπως κρούστα, εξέλκωση, κοκκινίλα ή αναστροφή (τράβηγμα της θηλής προς τα μέσα).



Έκκριση από τη θηλή που εμφανίζεται χωρίς να την πιέσετε.

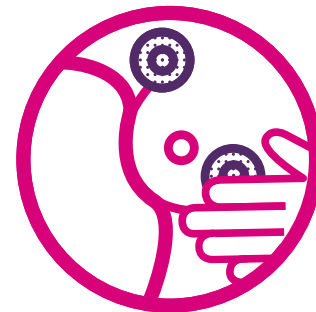


Αλλαγή στο δέρμα του μαστού σας, όπως κοκκινίλα ή λακκούβες.

## Ψηλαφείτε για...



Ένα νέο όγκο ή συμπαγείς μάζες σαν «σβώλους», ειδικά αν είναι μόνο σε ένα μαστό.



Ασυνήθιστο πόνο στο μαστό ή τη μασχάλη σας που δεν περνά.

# Facilitator notes - Breast cancer

## It's important for women to talk about breast cancer:

- Many of us have uncomfortable feelings about cancer.
- Some of us find that just saying the word cancer is frightening, or we don't want to say it out loud.
- There are many different reasons it can be difficult to talk about cancer (see activity).

## Breast cancer:

- Breast cancer is the most common cancer among women.
- As you can see, 1 in 7 women in NSW will develop breast cancer.
- Men also develop breast cancer. However, this is far less common.

## Myths and misconceptions:

- You cannot catch breast cancer. It's not contagious.
- Breast cancer is a common health issue for women; it's not something to feel ashamed of.
- Injuries to your breast do not cause breast cancer.
- You cannot get breast cancer just by talking about it.

### Activity

How does talking about cancer make you feel?

Do you know someone who has experienced breast cancer?

# Καρκίνος του μαστού

- Είναι σημαντικό για τις γυναίκες να μιλούν για τον καρκίνο του μαστού.
- Ο καρκίνος του μαστού είναι η συχνότερη μορφή καρκίνου των γυναικών στην Αυστραλία.
- **1 στις 7** γυναίκες στη ΝΝΟ θα προσβληθούν από **καρκίνο του μαστού**.

**1 στις 7**  
**γυναίκες**

στη ΝΝΟ θα  
προσβληθούν από  
καρκίνο του μαστού.





# Facilitator notes - What is breast cancer?

## What is breast cancer?

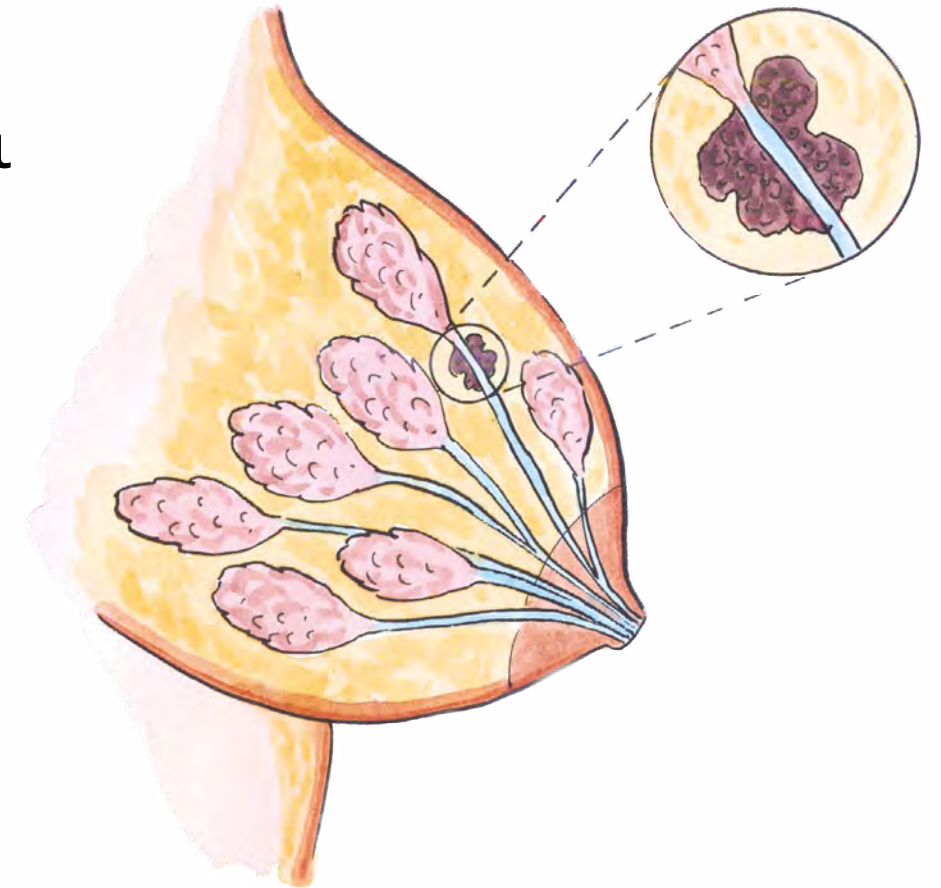
- Breast cancer is a collection of cells in the breast tissue that grow in an uncontrolled manner.
- There are different types of breast cancer. This can depend on where the cancer is within the breast, or if it has spread to an area outside of the breast.
- Being a female and over 50 are the two biggest risk factors for breast cancer.
- Having regular screening mammograms is the best way to find breast cancer early in women over 50.
- Even if there is no breast cancer in your family, you are still at risk.
- If you do have a family history of any type of cancer, please talk to your doctor about this.

## Finding breast cancer:

- Fear of finding cancer can be a reason why some women do not have mammograms.
- A mammogram cannot stop you from getting breast cancer, but is the most effective way to find breast cancer.
- Mammograms can find cancers when they are as small as a grain of rice.
- Even when they are diagnosed with breast cancer, women may not identify as being “sick” or “unwell”.
- When breast cancer is found early, women have more treatment options and better outcomes.

# Τι είναι ο καρκίνος του μαστού;

- Ο καρκίνος του μαστού είναι μια συγκέντρωση κυττάρων στον ιστό του μαστού που αναπτύσσονται ανεξέλεγκτα.
- Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι καρκίνου του μαστού και διαφορετικές θεραπείες.
- Οι γυναίκες μπορεί να έχουν καρκίνο του μαστού χωρίς να παρατηρήσουν καθόλου συμπτώματα ή αλλαγές.



Οι κύριοι παράγοντες κινδύνου για καρκίνο του μαστού είναι:

- το γυναικείο φύλο
- ηλικία άνω των 50 ετών



# Facilitator notes - Breast screening

- A mammogram is an x-ray of a woman's breast.
- The mammogram is done by a female radiographer.
- Each breast is x-rayed from top to bottom, and from side to side.
- The mammogram presses the breast (**demonstrate with hands**) to get the best picture of the breast possible.
- The pressing can be uncomfortable, but should not be painful. The breast is only pressed for a few seconds – it is very quick.

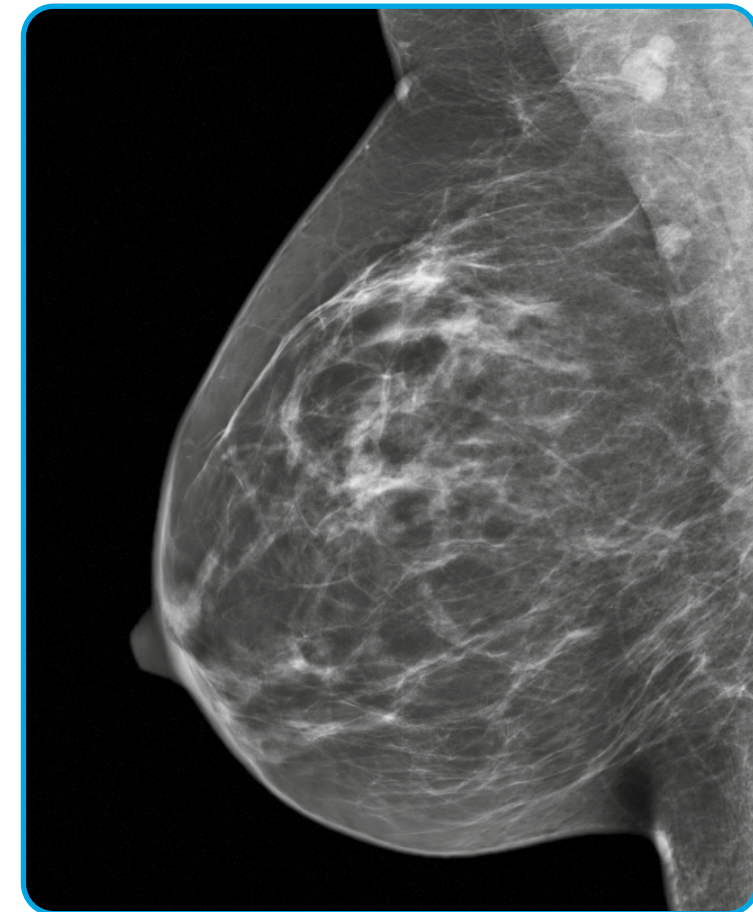
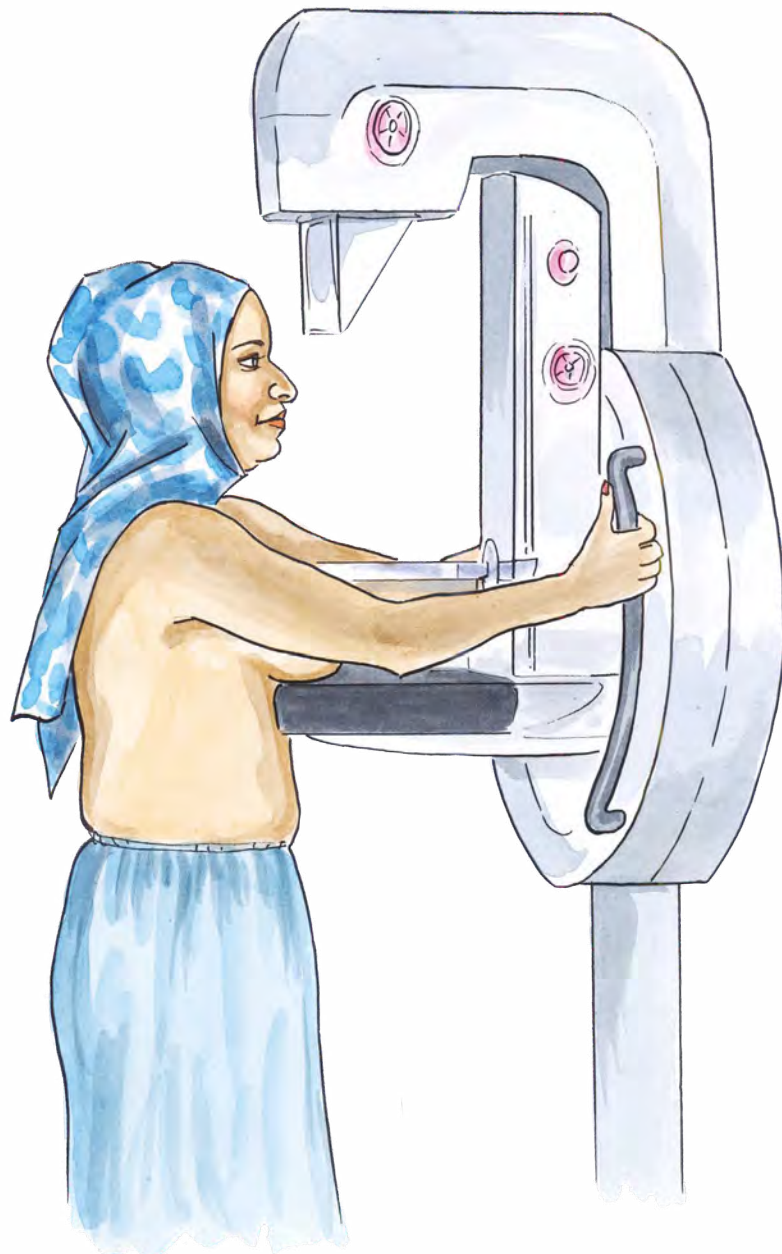
## Other information:

- **Radiation:** As with any x-ray, a very low amount of radiation is needed when taking a mammogram. Research shows that the benefits of having a mammogram outweigh any risks from radiation.
- **Breast implants:** Most women with breast implants can have a mammogram. Women need to tell BreastScreen NSW when they make their appointment.
- **Pregnancy:** Women who are pregnant are not eligible to be screened.
- **Breastfeeding:** Women who are breastfeeding should advise the staff when making their appointment.



# Ανιχνευτική εξέταση μαστού

- Η μαστογραφία (που ονομάζεται και ανιχνευτικός έλεγχος μαστού/ breast screen) είναι μια ακτινογραφία του μαστού μιας γυναίκας.
- Κάθε μαστός ακτινογραφείται από πάνω προς τα κάτω και από τη μια πλευρά στην άλλη, από ακτινογράφο. Το μηχάνημα συμπιέζει το μαστό.



# Facilitator notes - Having a mammogram with BreastScreen NSW

- BreastScreen NSW recommends women aged 50–74 years have a mammogram every two years. Research tells us screening is of most benefit for women in this age group.
- Reminder letters are sent every two years for women in this age group.
- BreastScreen has many screening clinics across NSW, as well as mobile vans that visit more than 180 locations every two years.
- Radiographers are female and specially trained.
- The x-ray rooms are very private, with just the client and the radiographer present.
- A doctor's referral is not required.
- Call 13 20 50 to book an appointment. Call 13 14 50 if an interpreter is required.

## **Women 40–49 years and women 75 and over**

- The risk of breast cancer is lower in these age groups.
- Talk to your doctor about whether screening at this time is right for you.

## **Women who have screened previously with BreastScreen**

- Women who have screened previously can book online using a special code. BreastScreen will send the code to you in a letter.
- If you do not receive a letter from BreastScreen, you should call and make an appointment.

### **Activities**

- Hand out BreastScreen NSW appointment cards and brochures to all women.
- Mock call to make a booking.
- Demonstrate searching for a clinic by suburb online ([www.breastscreen.nsw.gov.au](http://www.breastscreen.nsw.gov.au)).
- Consent forms: Explain and assist women to complete their consent form, which they will need to provide at their appointment.

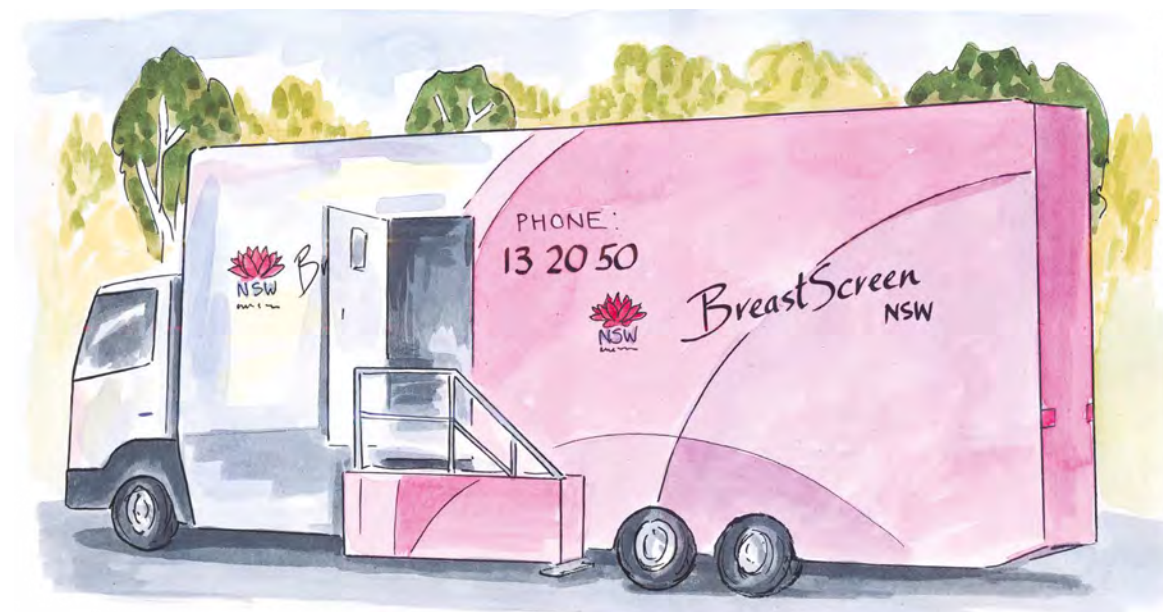
# Μαστογραφία με την BreastScreen NSW

- Οι γυναίκες ηλικίας 50–74 ετών θα πρέπει να κάνουν μαστογραφία κάθε δύο χρόνια.
- Είναι δωρεάν.
- Η BreastScreen NSW είναι για γυναίκες που δεν έχουν συμπτώματα. Οι γυναίκες με συμπτώματα του μαστού θα πρέπει να δουν αμέσως το γιατρό τους.
- Όταν συμπληρώσετε την ηλικία των 50 ετών, θα λάβετε επιστολή ταχυδρομικώς που θα σας προσκαλεί να κάνετε μαστογραφία.
- Υπάρχουν περισσότερα από 200 κέντρα εξετάσεων στη NSW, συμπεριλαμβανομένων κινητών μονάδων.
- Οι ακτινογράφοι είναι όλες γυναίκες.
- Δεν χρειάζεστε παραπεμπτικό από γιατρό.
- Τα ακτινογραφικά δωμάτια είναι αποκλειστικής πρόσβασης.

Μπορείτε να βρείτε την πλησιέστερη κλινική στον ιστότοπο της BreastScreen NSW:  
[breastscreen.nsw.gov.au](http://breastscreen.nsw.gov.au)

📍 Βρείτε την πλησιέστερη μονάδα ανιχνευτικής εξέτασης

Πληκτρολογήστε τον ταχυδρομικό σας κώδικα ή προάστιο





# Facilitator notes - Going to the clinic

## Interpreters

- Do you need an interpreter? Please tell staff when you book your appointment that you need an interpreter.
- In most cases it will be a telephone interpreter, arranged by the BreastScreen NSW reception staff.
- Please do not bring family members as interpreters, especially children.

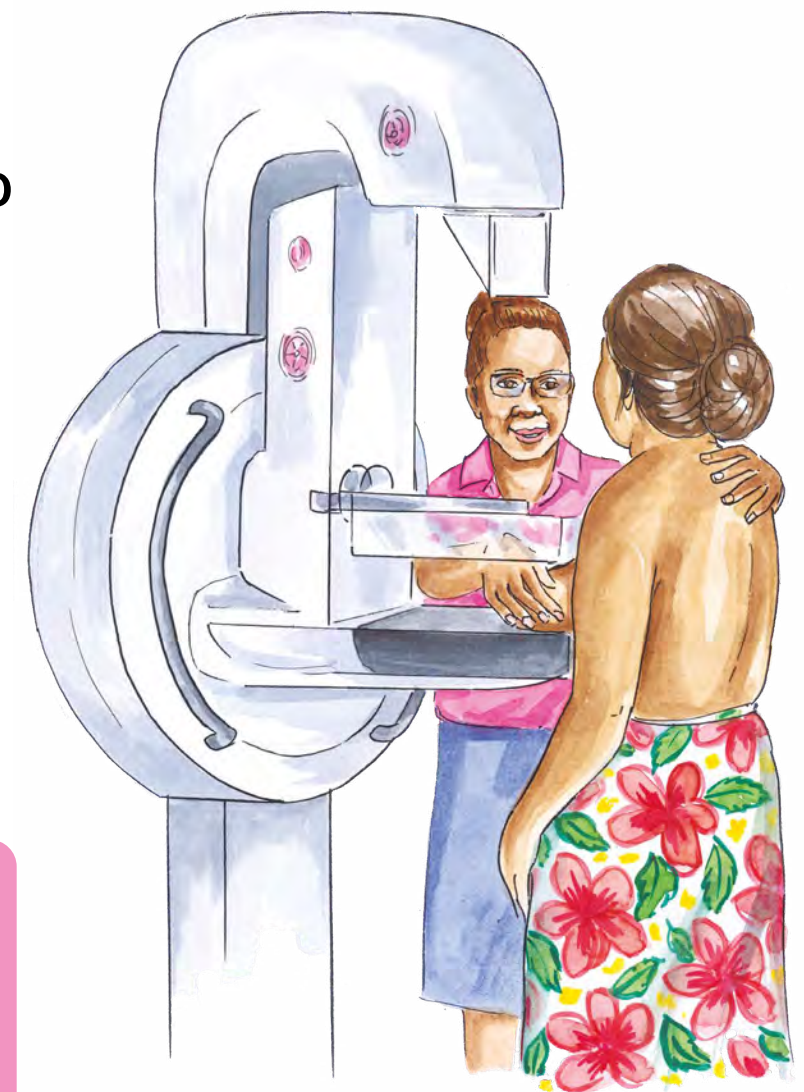
## What happens at the clinic?

- Your appointment will take about 20 minutes.
- BreastScreen NSW will give you a registration form that will need to be completed before you are screened. Please ask the staff any questions you may have.
- Wear something that is easy to take off for your appointment, such as a top with a skirt or pants. You will be asked to undress to the waist, including removing your bra.
- Do not use powder or deodorant before your appointment.
- In the x-ray room, a female radiographer will position you and take the x-rays. This will include touching your breast.
- The x-ray plates need to press very firmly on your breasts to get the best picture possible. The pressure can be uncomfortable. However, it only lasts for a few seconds.
- After the mammogram, you will be asked to get dressed and the appointment will be finished.
- You will not be given your x-rays or results at this time.

# Πηγαίνοντας στην κλινική

- Το ραντεβού σας θα διαρκέσει περίπου 20 λεπτά.
- Η BreastScreen NSW θα σας δώσει ένα έντυπο εγγραφής που χρειάζεται να συμπληρωθεί πριν περάσετε από ακτινολογική εξέταση.
- Φορέστε μπλούζα με φούστα ή παντελόνι. Όχι φόρεμα. Θα σας ζητήσουν να γδυθείτε από τη μέση και πάνω και να βγάλετε το σουτιέν σας.
- Μη χρησιμοποιήσετε πούδρα ή αποσμητικό πριν από το ραντεβού σας.
- Στο ακτινογραφικό δωμάτιο, μια ακτινογράφος θα σας βάλει στη σωστή θέση και θα πάρει τις ακτινογραφίες.
- Μετά τη μαστογραφία, θα ντυθείτε και το ραντεβού θα ολοκληρωθεί.
- Θα λάβετε τα αποτελέσματά σας ταχυδρομικώς σε δύο περίπου εβδομάδες.

Χρειάζεστε διερμηνέα;  
Πείτε το στο προσωπικό όταν καλείτε για να κλείσετε ραντεβού.



## Facilitator notes - After your mammogram: The results

- Two specially trained doctors will carefully examine your x-rays.
- You will receive your results in the mail within two weeks:
  - **Normal results:** There is no evidence of breast cancer. You will be reminded to come back for another screening mammogram in two years.
  - **Recall to assessment:** Sometimes something shows up on the x-ray that looks different to a normal breast x-ray and you will be called back for more tests. It is very important to go back and have the extra tests.
  - 1 in 10 women will be called back for more tests.



# Μετά τη μαστογραφία σας: Τα αποτελέσματα

Θα πρέπει να λάβετε τα αποτελέσματά σας ταχυδρομικώς εντός δύο εβδομάδων από το ραντεβού σας.



**Αποτελέσματα της εξέτασης – Τι σημαίνουν:**

**Φυσιολογικό:** Όλα είναι εντάξει. Δεν υπάρχουν ενδείξεις καρκίνου του μαστού. Ελάτε ξανά για μια άλλη μαστογραφία σε δύο χρόνια.

**Επιστροφή για αξιολόγηση:** Μια περιοχή στην ακτινογραφία φαίνεται διαφορετική και χρειάζεται να κάνετε περισσότερες εξετάσεις.

# Facilitator notes - What are more tests?

## Assessment

- If BreastScreen NSW asks you to return for more tests, this is called an assessment.
- Remember, most women who have assessment tests do NOT have breast cancer.
- Assessment tests are FREE.
- Assessment tests take 2-4 hours.
- You can bring a friend or relative to wait with you.
- Doctors, nurses and counsellors are available to support you during the assessment.

# Ποιες είναι οι περισσότερες εξετάσεις;

## Αξιολόγηση

- Αν η BreastScreen NSW σας ζητήσει να επιστρέψετε για περισσότερες εξετάσεις, αυτό ονομάζεται αξιολόγηση.
- Να θυμάστε ότι οι περισσότερες γυναίκες που υποβάλλονται σε εξετάσεις αξιολόγησης ΔΕΝ έχουν καρκίνο του μαστού.
- Οι εξετάσεις αξιολόγησης είναι ΔΩΡΕΑΝ.
- Οι εξετάσεις αξιολόγησης διαρκούν 2-4 ώρες.
- Διατίθενται γιατροί, νοσοκόμες και σύμβουλοι για να σας υποστηρίξουν κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης.
- Μπορείτε να φέρετε ένα φιλικό σας πρόσωπο ή συγγενή για να περιμένει μαζί σας.





## Facilitator notes - If you have breast cancer

- Assessment tests sometimes show that you have breast cancer, even if you are feeling well or have no obvious signs or symptoms.
- Being told you have breast cancer can come as a shock to most women. Highly trained staff will be there to support you and answer all your questions.
- Breast cancer is a common women's health issue. Most women who have breast cancer are treated successfully.
- It is not your fault. It is not something to be ashamed of. You can't make it worse by talking about it.
- You will receive information about the type of breast cancer, your treatment options and what to do next.



# Αν έχετε καρκίνο του μαστού

---

- Οι εξετάσεις αξιολόγησης δείχνουν μερικές φορές ότι έχετε καρκίνο του μαστού, ακόμη και αν αισθάνεστε καλά.
- Η διάγνωση καρκίνου του μαστού μπορεί να συγκλονίσει τις περισσότερες γυναίκες. Το προσωπικό θα είναι στη διάθεσή σας για να σας στηρίξει και να απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις σας.
- Ο καρκίνος του μαστού είναι ένα διαδεδομένο πρόβλημα υγείας των γυναικών. Οι περισσότερες γυναίκες που έχουν καρκίνο του μαστού υποβάλλονται σε θεραπευτική αγωγή με επιτυχία.
- Ο καρκίνος του μαστού δεν είναι σφάλμα κανενός.
- Το προσωπικό θα σας παράσχει τις πληροφορίες και την υποστήριξη που χρειάζεστε.



# Facilitator notes - Ways to reduce your risk of breast cancer

Mammograms help find breast cancer early; they do not prevent cancer.

## To reduce your breast cancer risk:

- Maintain a healthy body weight. Find out if you are a healthy weight by talking to your doctor.
- Be physically active every day.
- Avoid alcohol or reduce the amount you drink.
- Eat a healthy diet that is high in vegetables, fruit, legumes, and wholegrains, such as wholemeal pasta, noodles, bread, brown rice, oats and couscous. Aim for two serves of fruit and five serves of vegetables each day.
- Eat less red meat and avoid processed meats such as bacon, ham and salami.
- Quit smoking.

# Τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού

Οι μαστογραφίες βοηθούν στην έγκαιρη ανίχνευση καρκίνου του μαστού· δεν προλαμβάνουν τον καρκίνο.

**Για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού:**

- Διατηρείτε το βάρος σας σε υγιή επίπεδα
- Κάνετε σωματική δραστηριότητα κάθε μέρα
- Αποφεύγετε ή πίνετε λιγότερο αλκοόλ
- Ακολουθείτε διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες
- Σταματήστε το κάπνισμα



# Facilitator notes - Summary

- Mammograms are important.
- Finding breast cancer when it is small gives women the best chance of successful treatment and being well again.
- Women are invited (usually by a letter in the mail) to have a mammogram with BreastScreen NSW every two years from the age of 50.
- If you do not receive an invitation, please call and make an appointment.
- Mammograms with BreastScreen NSW are FREE and a doctor's referral is not needed.
- Call 13 20 50 to book an appointment. If you need an interpreter, call 13 14 50.
- Most women who develop breast cancer DO NOT have a family history of breast cancer.
- BreastScreen NSW is for women with no breast symptoms (soreness, redness, discharge, dimpling). If you notice any changes in your breasts, it is important to see your doctor first.
- From age 75, BreastScreen NSW stops sending reminder letters. However, you can keep coming for free. Talk to your doctor about whether you need to keep having mammograms.



# Περίληψη

- Οι μαστογραφίες είναι σημαντικές επειδή η ανίχνευση καρκίνου του μαστού όταν είναι μικρός δίνει στις γυναίκες περισσότερες επιλογές θεραπείας και καλύτερα αποτελέσματα.
- Οι γυναίκες καλούνται να κάνουν μαστογραφία με την BreastScreen NSW κάθε δύο χρόνια από την ηλικία των 50 ετών.
- Τηλεφωνήστε στο 13 20 50 για να κλείσετε ραντεβού.
- Αν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε το 13 14 50.
- Η BreastScreen NSW είναι ΔΩΡΕΑΝ.
- Δεν χρειάζεται παραπεμπτικό από γιατρό.
- Η BreastScreen NSW είναι για γυναίκες χωρίς συμπτώματα του μαστού (πόνος, κοκκινίλα, έκκριση, λακκούβες). Αν παρατηρήσετε οποιεσδήποτε αλλαγές στους μαστούς σας, είναι σημαντικό να δείτε πρώτα το γιατρό σας.
- Αν είστε 75 ετών ή άνω, ρωτήστε το γιατρό σας εάν εξακολουθείτε να χρειάζεστε μαστογραφία.

**Οι μαστογραφίες  
με την BreastScreen  
NSW είναι ΔΩΡΕΑΝ**

## Facilitator notes - For more information

- Visit the program website at: [breastscreen.nsw.gov.au](http://breastscreen.nsw.gov.au).
- Call BreastScreen NSW on **13 20 50**.
- If you need help in your language, call the Translating and Interpreting Service on **13 14 50**.

### Demonstrate finding the brochures from the website

Translated brochures are available in 28 languages  
[www.breastscreen.nsw.gov.au/about-screening-mammograms/information-in-other-languages](http://www.breastscreen.nsw.gov.au/about-screening-mammograms/information-in-other-languages).

# Για περισσότερες πληροφορίες

Visit [breastscreen.nsw.gov.au](http://breastscreen.nsw.gov.au)

- Καλέστε το **13 20 50** για να κλείσετε ραντεβού.
- Καλέστε το **13 14 50** αν θα θέλατε διερμηνέα.

Μεταφρασμένα φυλλάδια διατίθενται σε 28 γλώσσες και είναι διαθέσιμα στον ιστότοπο.

**Μια 20λεπτη  
εξέταση μαστού  
μπορεί να σώσει  
τη ζωή σας!**

# Facilitator notes - Our cancer screening programs

## Screening programs in Australia

- Cancer screening is the use of simple tests to look for early signs of cancer, or the conditions that cause cancer.
- Screening tests can find cancer before you can see or feel any changes to your body. When you find cancer early, it is easier to treat successfully.
- In Australia, there are three national screening programs. These are for bowel, breast and cervical cancers.
- If you are unsure about doing a screening test, talk to your doctor to help you decide.



# Τα προγράμμάτα μας ανίχνευσης καρκίνου

## NATIONAL BOWELCANCER SCREENING PROGRAM



Ο έγκαιρος  
εντοπισμός μέσω  
ανιχνευτικής  
εξέτασης σώζει  
ζωές

## NATIONAL CERVICAL SCREENING PROGRAM

A joint Australian, State and Territory Government Program

# Facilitator notes - Bowel Screening

**If you're aged 50–74 years and have a Medicare card, the Commonwealth Government will send you a free bowel screening test kit in the mail every 2 years.**

- Bowel cancer can develop slowly, without any signs or symptoms.
- The bowel screening test kit is free, simple and can be done in your own home.
- The test can find changes in the bowel early.
- If found early, 9 out of 10 bowel cancers can be successfully treated.
- Do the test when it comes in the post. It could save your life.
- The test kit instructions and other resources are available online in more than 20 languages: **[cancerscreening.gov.au/translations](https://cancerscreening.gov.au/translations)**.
- To find out more, call the National Bowel Cancer Screening Program info line on **1800 627 701** or call the Translating and Interpreting Service on **13 14 50** (for help in your language).

# Ανιχνευτική εξέταση εντέρου

- Ένα πακέτο ανιχνευτικής εξέτασης εντέρου μπορεί να εντοπίσει αλλαγές στο έντερό σας πολύ πριν εμφανιστούν τυχόν ενδείξεις ή συμπτώματα.
- Αν εντοπιστούν εγκαίρως, οι 9 στους 10 καρκίνοι του εντέρου μπορούν να αντιμετωπιστούν με επιτυχία.



**Θα αποστέλλεται  
ένα δωρεάν πακέτο  
ανιχνευτικής εξέτασης  
εντέρου σε άνδρες και  
γυναίκες ηλικίας  
50-74 ετών κάθε  
δύο χρόνια**

## Facilitator notes - Cervical screening

- Women aged 25–74 should have cervical screening every 5 years.
- You can book a Cervical Screening Test with your local doctor or nurse. You don't need to go to a specialist doctor.
- Some doctors provide this for free. You can ask about the cost when you book an appointment.
- You can ask for a female doctor or nurse to perform the test.
- Cervical cancer can be prevented by having the Cervical Screening Test, because it looks for an infection which causes cervical cancer.
- **Book an appointment with your doctor or nurse.**

Note: If it's been more than 2 years since your last Pap test or you have never had a test before, you should book an appointment as soon as possible. If the result is normal you will then be due for your next test in 5 years' time.



# Ανιχνευτική εξέταση του τραχήλου της μήτρας

- Η ανιχνευτική εξέταση του τραχήλου της μήτρας προλαμβάνει τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας εντοπίζοντας τη λοίμωξη που τον προκαλεί.
- Κλείστε ραντεβού με το γιατρό ή το νοσηλεύτή σας.



**Γυναίκες ηλικίας  
25-74 ετών θα  
πρέπει να κάνουν  
ανιχνευτική εξέταση  
του τραχήλου της  
μήτρας κάθε  
5 χρόνια**

**Cancer Institute NSW**

---

**[cancer.nsw.gov.au](https://cancer.nsw.gov.au)**

Locked Bag 2030, St Leonards NSW 1590

t +61 (0)2 8374 5600

[cinsw-information@health.nsw.gov.au](mailto:cinsw-information@health.nsw.gov.au)

© Cancer Institute NSW 2022