

# Salute del seno e mammografia





# Per gli utenti di questa flipchart

Questa flipchart è stata realizzata dal Cancer Institute NSW come supporto per coloro che offrono informazioni sul tumore della mammella e sulla mammografia a donne di diversa estrazione culturale; soprattutto a quelle che possiedono i requisiti per partecipare al programma BreastScreen NSW.

Questa flipchart include i seguenti argomenti:

- Il seno e la salute delle mammelle
- Conoscenza del seno
- Tumore della mammella
- Mammografia
- Sottoporsi a mammografia con BreastScreen NSW
- Dopo la mammografia
- Ulteriori esami e accertamenti
- Se hai un tumore della mammella
- Modi in cui ridurre il rischio di tumore della mammella
- Riepilogo e messaggi chiave
- Altri programmi di screening per la diagnosi di tumori

Gli utenti di questa flipchart sono incoraggiati a modificare il testo per adattarlo alla comunità cui si rivolgono. Gli utenti potrebbero decidere di usare solo le sezioni che interessano le esigenze delle proprie clienti.

La flipchart può essere usata per piccoli gruppi o per la condivisione individuale di informazioni.

# Ringraziamenti

Questa flipchart è stata adattata dal manuale originale intitolato *A Breast Health and Breast Screening Bilingual Community Education*. La risorsa originale è stata realizzata dal Sydney West Area Health Service nel 2007 e finanziata con una sovvenzione del Cancer Institute NSW. Scopo della sovvenzione era la realizzazione di risorse per il Multicultural Health Network's Bilingual Community Health Education Program.

Il team di BreastScreen NSW presso il Cancer Institute NSW riconosce con gratitudine il contributo e l'apporto ai fini di questa risorsa da parte di rappresentanti dei settori della salute, degli interventi di utilità sociale e dell'educazione multiculturale che hanno prestato assistenza e orientamento durante l'aggiornamento della presente risorsa.

© Cancer Institute NSW 2022

Illustrazioni a cura di Julie Haysom.

SHPN:(CI) 220324

ISBN: 978-1-76023-188-0 (print);  
978-1-76023-189-7 (online)

BRS-0071-04.22

# Facilitator notes - The breast

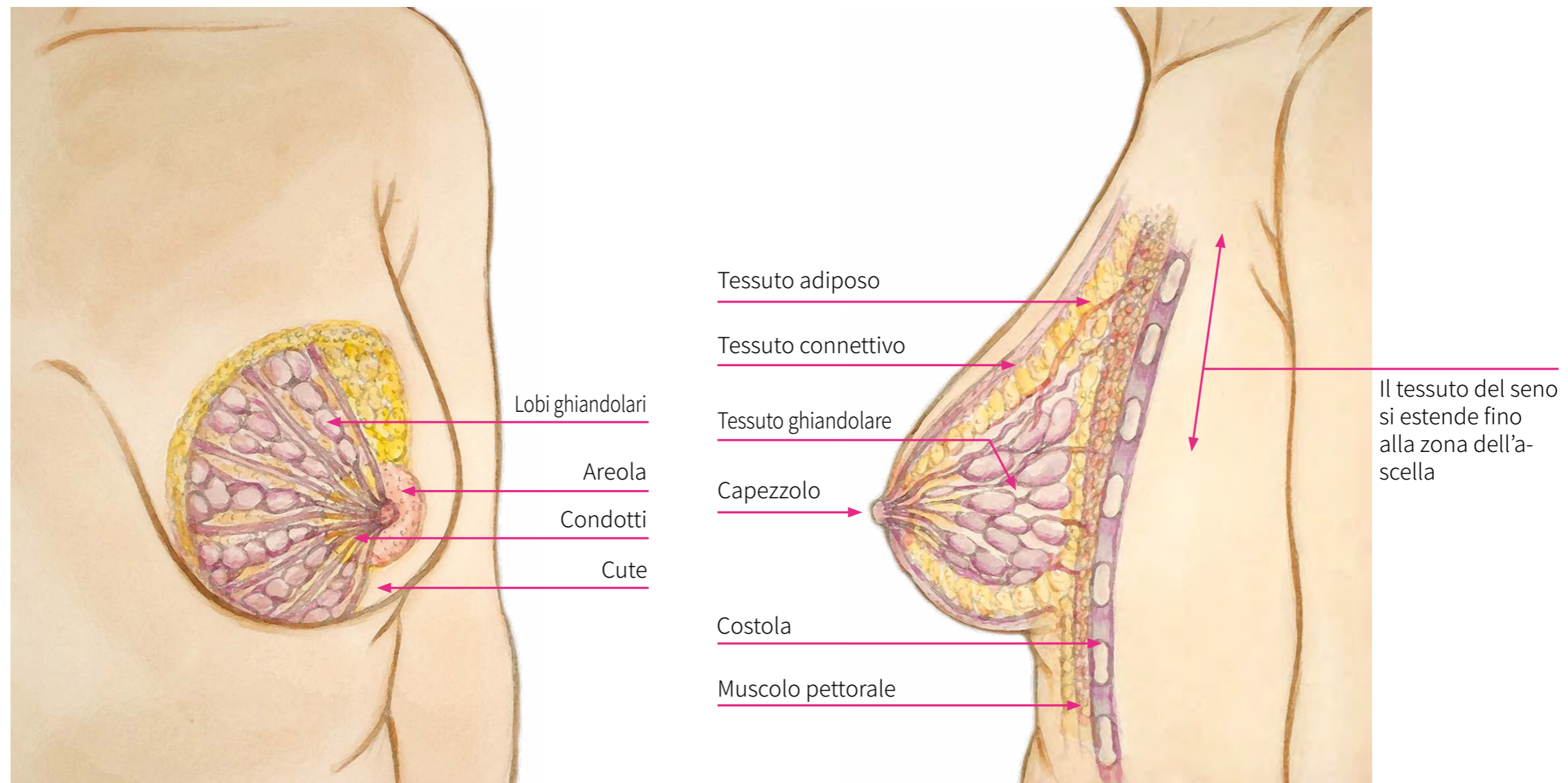
- Breasts are made up of lobules and ducts surrounded by fatty and connective tissue.
- Lobules produce breast milk.
- Ducts carry milk to the nipple.
- Breast tissue covers not just the breast mounds, but also the area from the collarbone to the bra line, and may extend into the glands under the arms.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

## Activity

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

# Il seno

- Il seno è composto da lobi ghiandolari e condotti, circondati da tessuto adiposo e connettivo.
- I lobi ghiandolari producono il latte del seno.
- I condotti trasportano il latte al capezzolo.





# 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.

# Salute del seno

- Il seno di ogni donna è diverso. Il seno varia in dimensioni, forma e colore dei capezzoli.
- Il seno della donna cambia nelle diverse fasi della vita.
- Imparare a conoscere l'aspetto e la consistenza del proprio seno è importante.





## 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.



# Conoscere il proprio seno

- Imparare a conoscere l'aspetto e la consistenza del proprio seno è importante.
- Guarda e palpa il seno mentre ti fai la doccia, ti asciughi o ti vesti. Impara a conoscere cosa è normale per te.

## Fai attenzione a...



Cambiamenti alle dimensioni o alla forma **del tuo seno**.



Un cambiamento **al capezzolo**, come formazione di croste, ulcere, rossore o retrazione del capezzolo.



Perdite dai capezzoli che si verificano **senza spremerli**.



Un cambiamento alla **pele del seno**, come rossore o retrazione cutanea.

## Palpati per individuare...



Un nuovo grumo o protuberanza, **soprattutto se si manifesta su una sola mammella**.



Dolore **persistente insolito nel seno o nell'ascella**.

# 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?

# Tumore della mammella

- È importante per le donne parlare del tumore della mammella.
- Il tumore della mammella è la forma di cancro più comune tra le donne in Australia.
- 1 donna su 7 nel NSW contrarrà il tumore della mammella.

**1 donna su 7**  
nel NSW contrarrà il  
tumore della  
mammella.



# Facilitator notes - What is breast cancer?

## What is breast cancer?

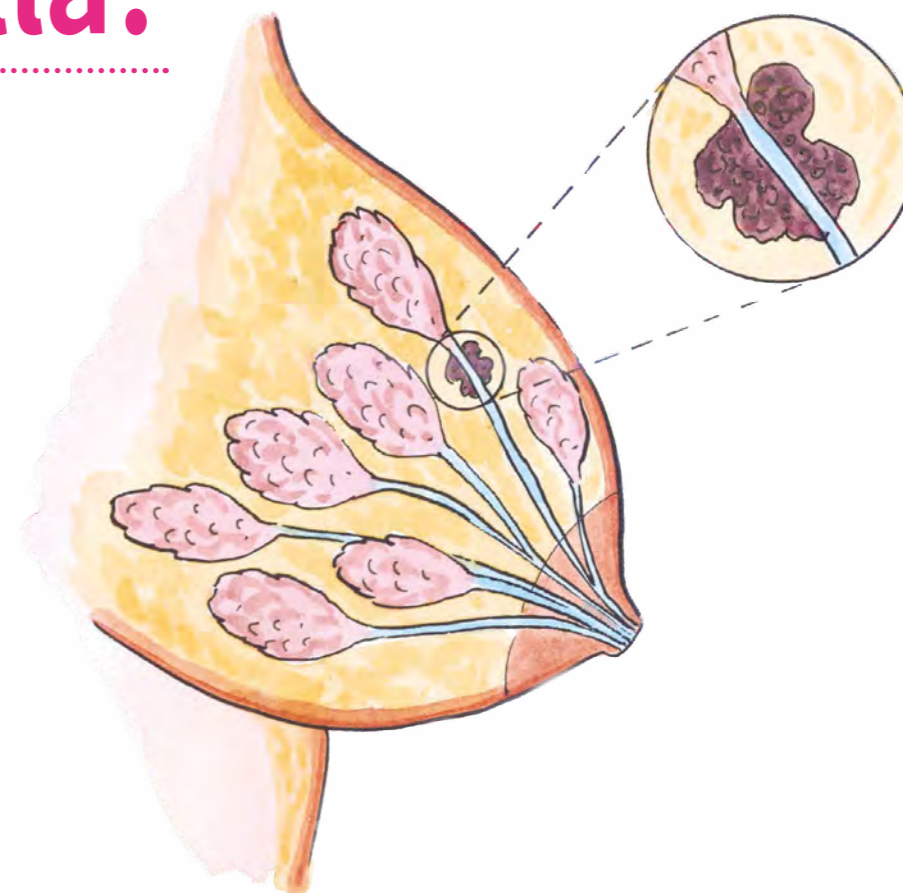
- Breast cancer is a collection of cells in the breast tissue that grow in an uncontrolled manner.
- There are different types of breast cancer. This can depend on where the cancer is within the breast, or if it has spread to an area outside of the breast.
- Being a female and over 50 are the two biggest 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.

# Cos'è il tumore della mammella?

- Il tumore della mammella consiste di un insieme di cellule nel tessuto del seno che cresce in modo incontrollato.
- Vi sono diversi tipi di tumore della mammella e diverse terapie.
- Le donne possono avere il tumore della mammella senza notare alcun sintomo o cambiamento.



I principali fattori di rischio per il tumore della mammella sono:

- essere donna
- avere più di 50 anni



# Facilitator notes - Breast screening

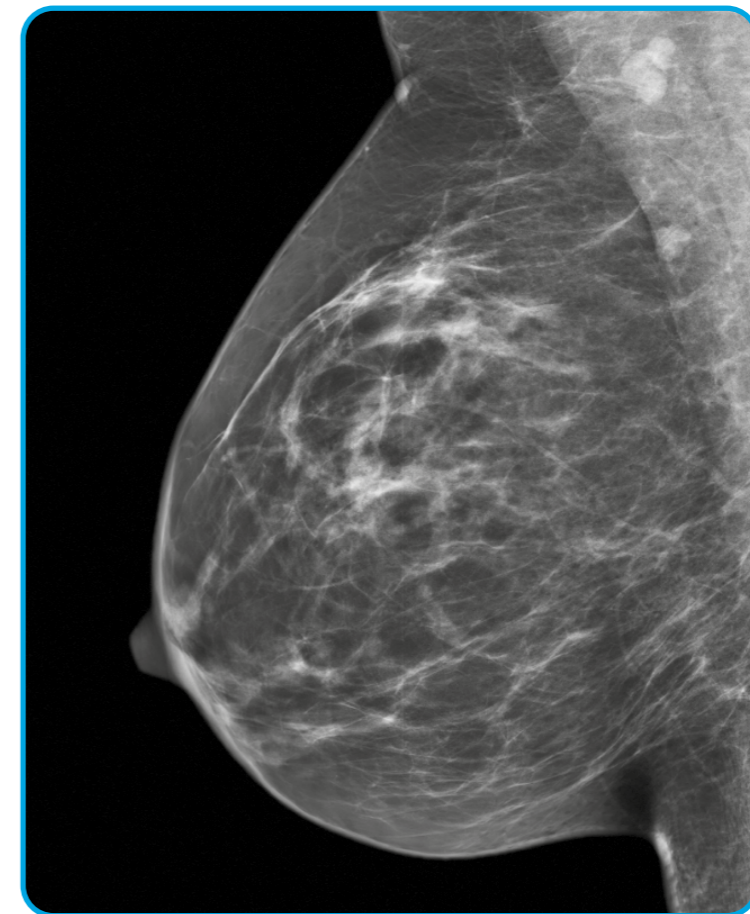
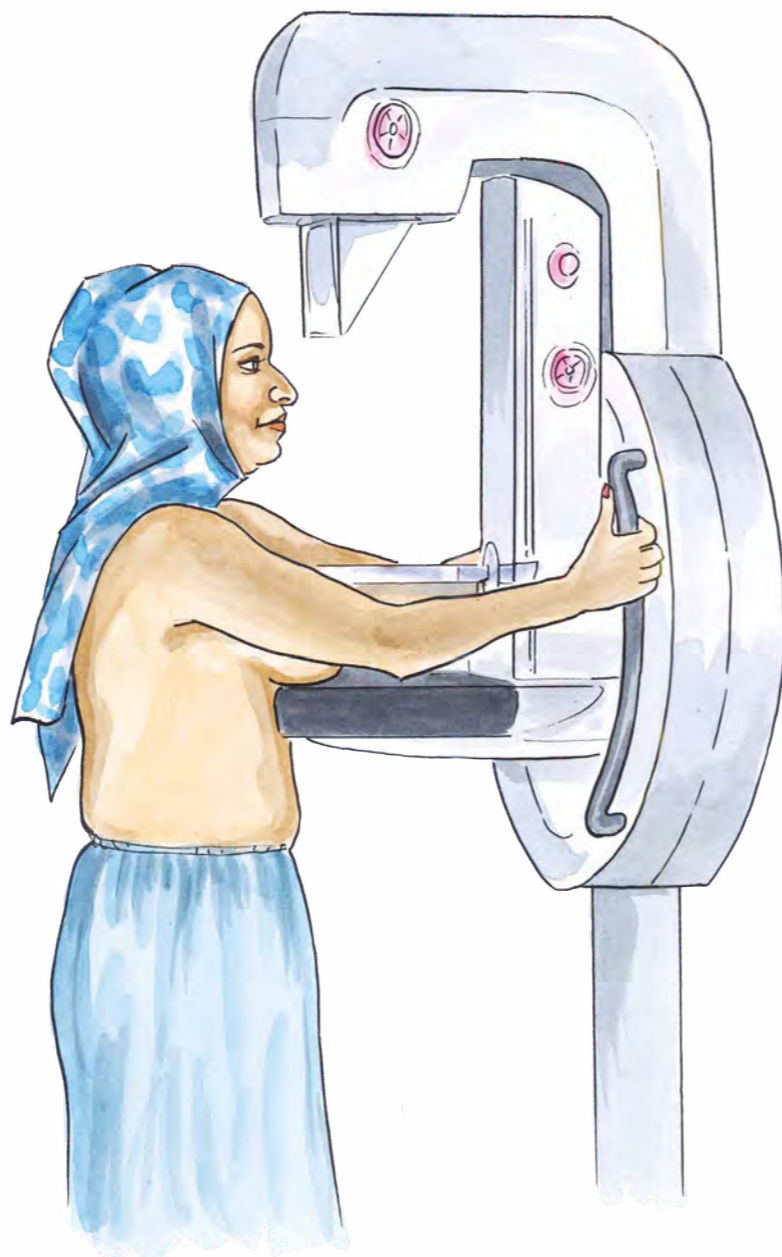
- A mammogram is an x-ray of a woman's breast.
- The mammogram is done by a female radiographer.
- Each breast is x-rayed from top to bottom, and from side to side.
- The mammogram presses the breast (**demonstrate with hands**) to get the best picture of the breast possible.
- The pressing can be uncomfortable, 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.

# Mammografia

- La mammografia (detta anche esame del seno) è una radiografia del seno della donna.
- Ciascuna mammella viene esaminata da cima a fondo e da un lato all'altro ad opera di una radiologa. La macchina comprimerà il seno.



# 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.




# Sottoporsi a mammografia con BreastScreen NSW

- Le donne di età compresa tra 50 e 74 anni dovrebbero sottoporsi a mammografia ogni due anni.
- La mammografia è gratuita.
- La mammografia di BreastScreen NSW è per le donne che non hanno alcun sintomo. Le donne con sintomi al seno dovrebbero rivolgersi subito al proprio medico.
- Quando compi 50 anni, riceverai una lettera con la posta che ti invita a sottoporsi a mammografia.
- Ci sono oltre 200 centri per le mammografie nel NSW, tra cui ambulatori mobili.
- Tutti i radiologi sono di sesso femminile.
- Non serve l'impegnativa del medico.
- Le sale per la radiografia sono molto private.

Puoi trovare l'ambulatorio più vicino sul sito di BreastScreen NSW:  
[breastscreen.nsw.gov.au](http://breastscreen.nsw.gov.au)

 Trova il più vicino centro per la mammografia

Inserisci il tuo codice postale o sobborgo 



# 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?

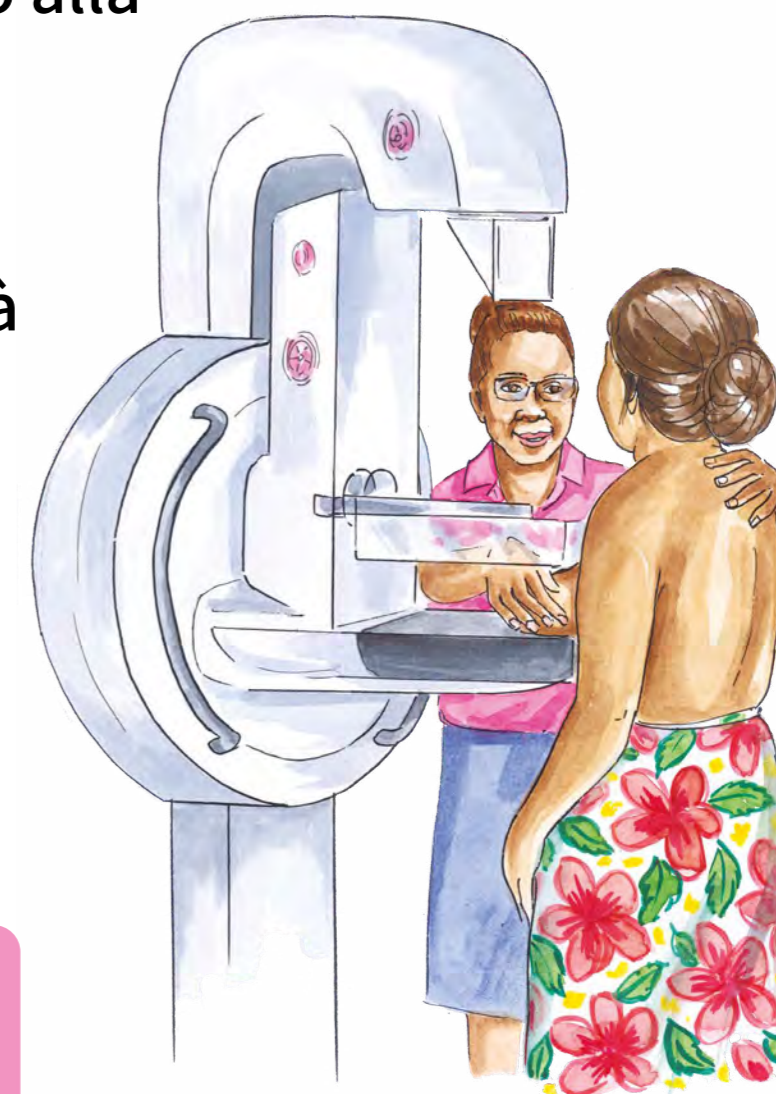
- Your appointment will take about 20 minutes.
- BreastScreen NSW will give you a registration form that will need to be completed before you are screened. Please ask the staff any questions you may have.
- Wear something that is easy to take off for your appointment, such as a top with a skirt or pants. 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.

# Recarsi all'ambulatorio

- L'esame durerà circa 20 minuti.
- BreastScreen NSW ti consegnerà un modulo di registrazione che dovrà essere compilato prima della mammografia.
- Indossa una maglietta o camicetta con gonna o pantaloni. Non metterti un vestito. Ti verrà chiesto di svestirti fino alla vita e di toglierti il reggiseno.
- Non usare borotalco o deodorante prima dell'esame.
- Nella sala della radiografia una radiologa ti posizionerà sulla macchina e eseguirà la mammografia.
- Dopo la mammografia, ti rivestirai e l'esame sarà concluso.
- Riceverai i risultati con la posta dopo circa due settimane.

Ti serve un interprete?

Fallo presente al personale quando telefoni per fissare un appuntamento.



## 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.

# Dopo la mammografia: I risultati

Dovresti ricevere i risultati con la posta entro due settimane dall'esame.



## Risultati dell'esame – Cosa significano:

**Normali:** Tutto a posto. Non ci sono segni di tumore della mammella. Torna per sottoposti a mammografia tra due anni.

**Richiamo per un accertamento:** Una zona sulla radiografia mostra dei cambiamenti e devi sottoposti ad ulteriori esami.

# 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.

# Cosa significa 'ulteriori esami'?

## Accertamento

- Se BreastScreen NSW ti chiede di tornare per ulteriori esami, questo si chiama 'accertamento'.
- Ricorda, la maggior parte delle donne che si sottopongono ad esami di accertamento NON ha il tumore della mammella.
- Gli esami di accertamento sono GRATUITI.
- Gli esami di accertamento durano 2-4 ore.
- Medici, personale infermieristico e counsellor sono a tua disposizione per sostenerti durante l'accertamento.
- Puoi farti accompagnare da un'amica o parente che aspetti con te.



## 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.



# Se hai il tumore della mammella

---

- Talvolta gli esami di accertamento mostrano che hai il tumore della mammella, anche se ti senti bene.
- Sentirsi dire che hanno il tumore della mammella può essere uno shock per la maggior parte delle donne. Il personale sarà a tua disposizione per sostenerti e rispondere a tutte le tue domande.
- Il tumore della mammella è un problema comune per la salute della donna. La maggior parte delle donne che hanno il tumore al seno viene trattata con successo.
- Il tumore della mammella non è colpa di nessuno.
- Il personale ti offrirà le informazioni e il sostegno di cui hai bisogno.

# 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.

# Modi di ridurre il rischio del tumore della mammella

Le mammografie aiutano a diagnosticare il tumore della mammella precocemente; non prevengono il cancro.

**Per ridurre il rischio di tumore della mammella:**

- Mantieni un peso sano
- Sii fisicamente attiva tutti i giorni
- Evita o consuma meno bevande alcoliche
- Segui una dieta ad alto contenuto di fibra
- Smetti di fumare



# 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.

# Riepilogo

- Le mammografie sono importanti perché diagnosticare un tumore della mammella quando è ancora piccolo dà alla donna maggiori opzioni terapeutiche e risultati migliori.
- Le donne sono invitate a sottoporsi a mammografia con BreastScreen NSW ogni due anni a partire dall'età di 50 anni.
- Chiama il numero 13 20 50 per fissare un appuntamento.
- Se ti serve un interprete, chiama il numero 13 14 50.
- Le mammografie di BreastScreen NSW sono GRATUITE.
- Non serve l'impegnativa del medico.
- Gli esami di BreastScreen NSW sono per le donne senza sintomi al seno (dolore al tatto, rossore, perdite, retrazione cutanea). Se noti cambiamenti al seno, rivolgiti in primo luogo al tuo medico.
- Se hai già compiuto 75 anni, chiedi al medico se devi continuare a sottoporsi a mammografia.

**Le mammografie di  
BreastScreen NSW  
sono GRATUITE**

## 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).

# Per maggiori informazioni

---

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

- Chiama il numero **13 20 50** per fissare un appuntamento.
- Chiama il numero **13 14 50** se desideri un interprete.

Opuscoli tradotti sono disponibili in 28 lingue.

Questi si trovano sul sito web.



Una  
mammografia  
di 20 minuti  
potrebbe  
salvarti  
la vita!

# 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.



# I nostri programmi di screening per la diagnosi del cancro

## NATIONAL BOWELCANCER SCREENING PROGRAM



## NATIONAL CERVICAL SCREENING PROGRAM

A joint Australian, State and Territory Government Program

La diagnosi  
precoce tramite  
lo screening salva  
la vita

# 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).

# Screening per la diagnosi del tumore intestinale

- Un kit per lo screening del cancro intestinale può rilevare cambiamenti all'intestino prima dell'eventuale comparsa di segni o sintomi.
- Se diagnosticati precocemente, 9 tumori dell'intestino su 10 si possono trattare con successo.



**Gli uomini e le donne di età compresa tra 50 e 74 anni riceveranno un kit gratuito per lo screening del cancro intestinale ogni due anni**

# 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.

# Screening della cervice uterina

- Lo screening della cervice uterina previene il cancro della cervice uterina rilevando l'infezione che lo provoca.
- Fissa un appuntamento con il tuo medico o infermiera/infermiere.



**Le donne di età compresa tra 25 e 74 anni dovrebbero sottoporsi a screening della cervice uterina ogni 5 anni**

**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