

བུ་མའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བརྟག་ཞིབ།

Tibetan



BreastScreen
NSW

.....
Cancer Institute NSW



འགོལ་བྱང་བེད་སྤྱོད་གནང་མཁན་ཚོ་ལ།

འགོལ་བྱང་(flipchart)འདི་ནི། རིག་གཞུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་མི་འདུ་བའི་བྱད་མེད་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་ལུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་ BreastScreen NSW བྱང་ལུགས་རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་ཚུ་བའི་བྱད་མེད་ཚོར། ལུ་མའི་འབྲས་ནད་དང་། ལུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚེད་དུ་ འི་འུ་སོའོ་རྩ་མལ་ མངའ་སྡེའི་འབྲས་ནད་ཚོགས་པ་ Cancer Institute NSW ཡིས་བཏོན་པ་ཞིག་ཡིན།

འགོལ་བྱང་འདིའི་ནང་གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་འཁོད་ཡོད།

- ལུ་མ་དང་ལུ་མའི་འཕྲོད་བསྟེན།
- ལུ་མའི་སྐོར་གྱི་གོ་རྟོགས།
- ལུ་མའི་འབྲས་ནད།
- ལུ་མའི་བརྟག་ཞིབ།
- BreastScreen NSW བརྒྱུད་ལུ་མའི་སྐོག་པར་རྒྱག་པ།
- ལུ་མའི་སྐོག་པར་བརྒྱབ་ཚར་རྗེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ།
- དེ་ལས་མང་བའི་བརྟག་དཔྱད་དང་དཔྱད་ཞིབ།
- གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལ་ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ཡོད་ན།
- ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཚབས་རྒྱུ་དུ་གཏོང་སྤངས།
- ཕྱོགས་བསྐྱོམས་དང་གཙོ་གནད་ཁག
- དེ་མིན་གྱི་འབྲས་ནད་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ལས་གཞི་ཁག

འགོལ་བྱང་འདི་བཀོལ་སའི་མི་སྡེའི་གནས་སྤངས་དང་འཚམས་པ་ཡོང་ཆེད། འདི་བེད་སྤྱོད་གནང་མཁན་གྱིས། འདིའི་ནང་གི་མིང་ཚིག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་སྐུལ་སྐྱབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཞབས་ལུ་ལུ་ཡུལ་གྱི་དགོས་མཐོར་བསྐྱབ་ནས་འགོལ་བྱང་འདིའི་ཚན་པ་གཅིག་གཉིས་རང་བེད་སྤྱོད་གནང་ནའང་འགྲིག

འགོལ་བྱང་འདི་ཚོགས་རྒྱུ་གི་ནང་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་འགྲིག་ལ། མི་གཅིག་དང་གཅིག་ཐུག་སྟེ་གནས་ཚུལ་མཐོ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་སྤྱད་ནའང་འགྲིག

ལེགས་གཞོ།

འགོལ་བྱང་འདི་ནི། *A Breast Health and Breast Screening Bilingual Community Education* ཞེས་པའི་ལམ་སྟོན་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་བཙུག་པོ་ས་སྤྱོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། གཞི་བཞག་སའི་ལམ་སྟོན་དེ་ Cancer Institute NSW ཡིས་རོ་གས་དཔུལ་གནང་བ་ལྟར་ Sydney West Area Health Service ཡིས་ཕྱི་ལོ་ 2000 ལོ་ར་བཏོན་ན་པ་ཞིག་རེད། རོ་གས་དཔུལ་དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ Multicultural Health Network's Bilingual Community Health Education Program ཀྱི་ཚེད་དུ་ ཐོན་ལུངས་རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་བའི་སྐུན་བྱ་རེད།

འགོལ་བྱང་འདིར་སྟོན་བཙུག་སྤྱད་སྐབས་རིག་གཞུང་སྣ་མང་འཕྲོད་བསྟེན་སྟེ་ཁག་གི་སྐུ་ཚབ་དང་། སྟོན་བཙུག་མི་སྡེ་ཞེ་ཞེས་ལམ་སྟོན་དང་རོ་གས་རམ་གནང་བར། Cancer Institute NSW ཡིའོ་ངས་གཏོགས་ BreastScreen NSW ཡིས་བཀའ་དྲིན་ཚོར་བའི་སྟོན་ལེགས་གཞོ་ལུ།

© Cancer Institute NSW 2022

རི་མོ་རྣམས་ Julie Haysom ཡིས་བྲིས་པའོ།།

SHPN:(CI) 220331
ISBN: 978-1-76023-202-3 (print);
978-1-76023-203-0 (online)

BRS-0078-04.22

Facilitator notes - The breast

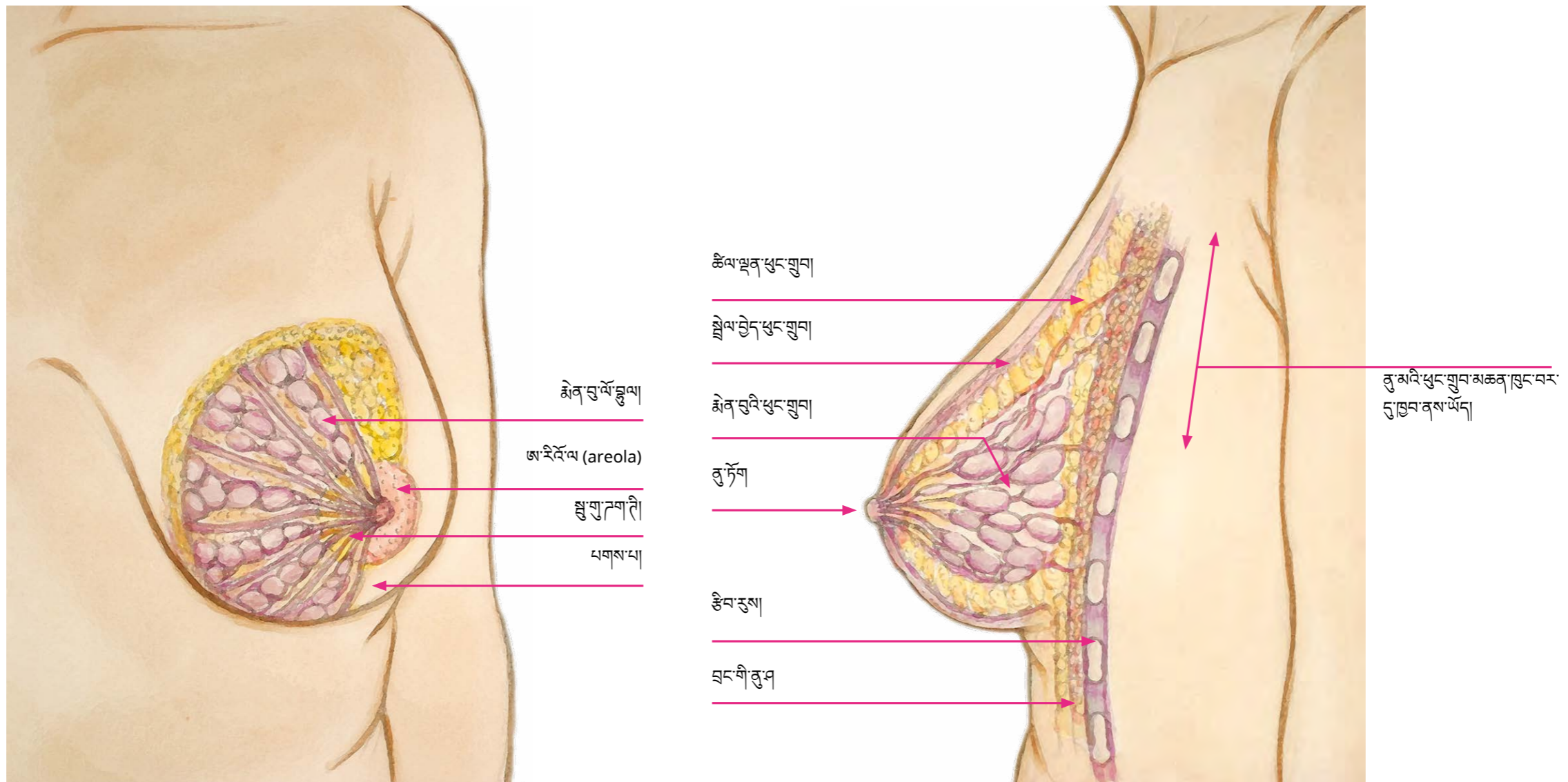
- Breasts are made up of lobules and ducts surrounded by fatty and connective tissue.
- Lobules produce breast milk.
- Ducts carry milk to the nipple.
- Breast tissue covers not just the breast mounds, but also the area from the collarbone to the bra line, and may extend into the glands under the arms.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

Activity

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

རུ་མ།

- རུ་མ་ནི་ལོ་རྒྱལ་(lobules)ཞེས་པའི་མེན་བུ་དང་། རག་རི་(ducts)ཞེས་པའི་སྐྱ་གུའི་ཐོག་། ཚིལ་དང་འབྲེལ་བྱེད་ཕུང་གྲུབ་(tissue)ལས་གྲུབ་པ་རེད།
- མེན་བུ་ལོ་རྒྱལ་(lobules)གྱིས་འོ་མ་བཟོ་སྐྱུན་བྱེད་གྱི་ཡིད།
- སྐྱ་གུ་རག་རི་(Ducts)བརྒྱུད་འོ་མ་རུ་ཏོག་ཏུ་ཐོན་གྱི་ཡིད།





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.

ལུ་མའི་འཕྲོད་བསྟེན།

- ལུད་མེད་ཚང་མའི་ལུ་མ་མི་འདྲ་བ་ཡོད། དེ་ཡང་ལུ་མའི་ཆེ་ཚུང་དང་། དབྱིབས། ལུ་རྟོག་གི་ཁ་དོག་བཅས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།
- ལུད་མེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་དུས་སྐབས་མི་འདྲ་བ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ལུ་མར་འགྱུར་བ་འགོ་གི་རེད།
- རང་གི་ལུ་མའི་བཟོ་ལྷ་དང་རེག་ཚོར་ག་འདྲ་ཡོད་མེད་ཤེས་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།





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.

རུ་མའི་གོ་རྟོགས་ལྡན་ཐབས།

- རང་གི་རུ་མའི་བཟོ་ལྟ་དང་རིག་ཚུལ་ག་འདྲ་ཡོད་མེད་ཤེས་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
- གཟུགས་པོ་བཟུ་སྐབས་དང་། སྐམ་སྐབས། གོས་གྲོན་སྐབས་བཅས་སུ་རང་གི་རུ་མར་བལྟ་བ་དང་ལག་པས་རིག་ཚུལ་བྱས་ནས། རྒྱན་ལྡན་རུ་མའི་གནས་བབས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།

གཤམ་གསལ་རྣམས་ཡོད་མེད་བལྟ་དགོས།



རང་གི་རུ་མའི་ཆེ་ཆུང་དང་དབྱིབས་ལ་
འགྲུར་བ་ཕྱིན་ཡོད་མེད།



རུ་རྟོག་ལ་བྱན་སྒོགས་དང་། མ་ཐོན་པ།
མདོག་དམར་སྐྱུག་ཆགས་པའམ། རུ་རྟོག་གི་
ཁ་ནང་དུ་གཏད་པ་ལྟ་བུའི་འགྲུར་བ།



མ་བཅིར་ཡང་རུ་རྟོག་ནས་གཤེར་ཁུ་
ཐོན་པ།



རང་གི་རུ་མའི་པགས་མདོག་དམར་
སྐྱུག་ཆགས་པའམ། པགས་པ་ཀོང་ཀོང་
ཆགས་པ།

གཤམ་གསལ་རྣམས་རིག་ཚུལ་བྱེད་དགོས།



རུ་མ་གཉིས་ཀའམ། དམིགས་བསལ་རུ་
མ་ཡ་གཅིག་ལ་ཤ་འབྱར་རམ་ཤ་རྟོག་
མཐེགས་པོ་ཆགས་པ།



རང་གི་རུ་མའམ་མཆན་ཁུང་དུ་རྒྱན་
ལྡན་མ་ཡིན་པའི་རྒྱག་རྒྱན་དུ་རྒྱག་པ།

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?

བུ་མའི་འབྲས་ནད།

བྱད་མེད་ཚོའི་ཚེད་བུ་མའི་འབྲས་ནད་སྐོར་སློང་སློང་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ཚོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་བྱད་མེད་ཚོའི་བྱོད། བུ་མའི་འབྲས་ནད་ནི། འབྲས་ནད་ནང་ནས་ཡོངས་ཁྱབ་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད།

ནི་འབྲས་ནད་ལྡན་མངའ་སྡེའི་བྱད་མེད་ ༦ གྱི་ནང་ནས་ ༡ ལ་བུ་མའི་འབྲས་ནད་འབྱུང་གི་ཡོད།

ནི་འབྲས་ནད་ལྡན་མངའ་སྡེའི་
བྱད་མེད་ ༦ གྱི་ནང་ནས་ ༡
ལ་བུ་མའི་འབྲས་ནད་འབྱུང་གི་ཡོད།



Facilitator notes - What is breast cancer?

What is breast cancer?

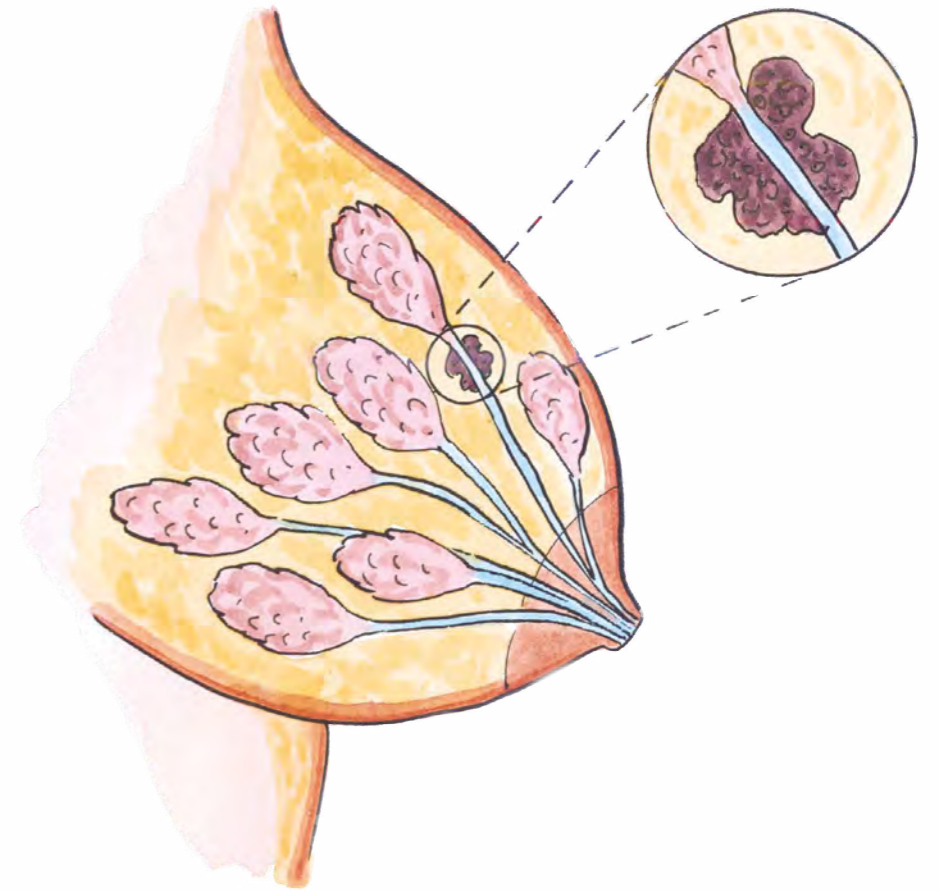
- Breast cancer is a collection of cells in the breast tissue that grow in an uncontrolled manner.
- There are different types of breast cancer. This can depend on where the cancer is within the breast, or if it has spread to an area outside of the breast.
- Being a female and over 50 are the two biggest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

ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ཅེས་པ་ག་རེ་རེད།

- ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ཅེས་པ་ནི། ལུ་མའི་ནད་གི་ཕྱ་ཕུང་(cells)ལྡེ་ཁག་ཅིག་ཚོད་འཛིན་བྲལ་བའི་ངང་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་པར་བྱེད་པ་རེད།
- ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ལ། བཙོན་ཐབས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་ཡོད།
- བྱད་མེད་ཚོར་དོ་སྣང་འོས་པའི་ནད་རྟགས་སམ་འགྱུར་སློབ་གང་ཡང་མེད་པར་ལུ་མའི་འབྲས་ནད་འབྱུང་སྲིད་པ་ཡིན།



ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ཕོག་ཉེན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཁག་གི།

- བྱད་མེད་ཡིན་པ།
- ལོ་ ༥༠ ཡན་སོན་པ།



Facilitator notes - Breast screening

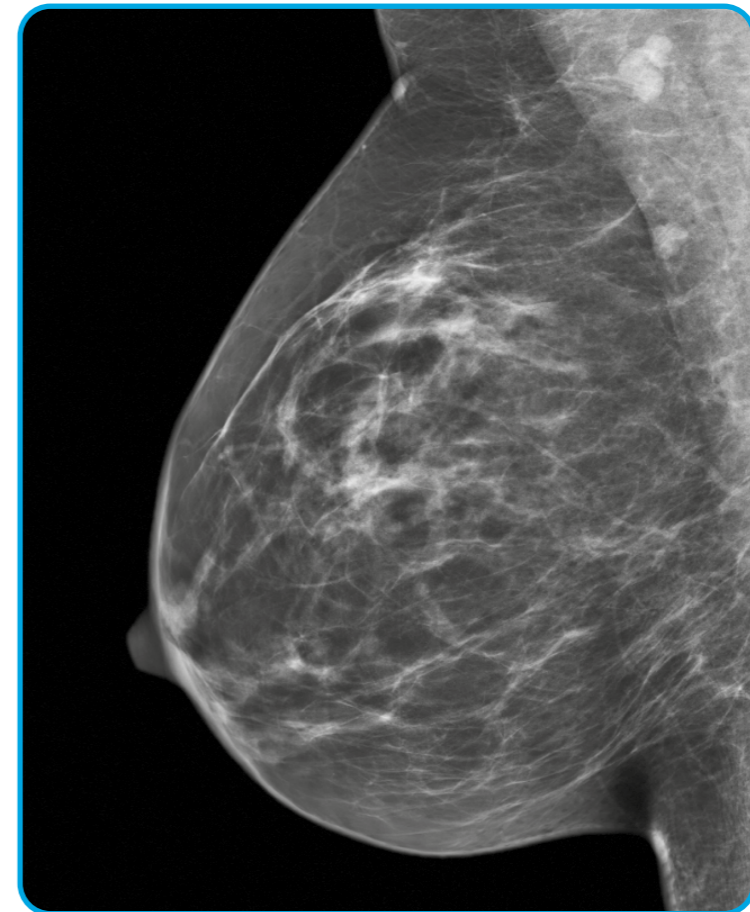
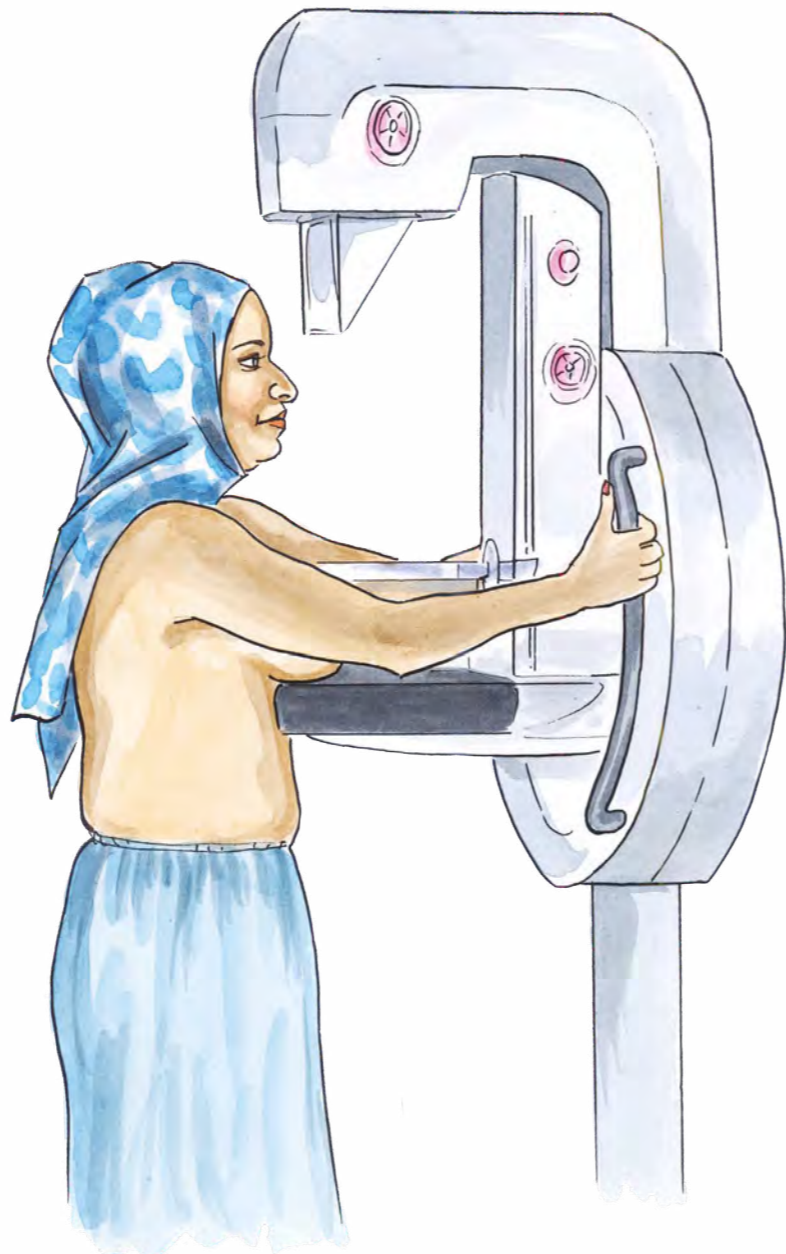
- A mammogram is an x-ray of a woman's breast.
- The mammogram is done by a female radiographer.
- Each breast is x-rayed from top to bottom, and from side to side.
- The mammogram presses the breast (**demonstrate with hands**) to get the best picture of the breast possible.
- The pressing can be uncomfortable,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

ལུ་མའི་བརྟག་ཞིབ།

- ལུ་མའི་སློག་པར་མེ་མོ་གྲ་རམ་(ལུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱང་ཟེར)ཞེས་པ་ནི། བུད་མེད་གྱི་ལུ་མར་ X འོད་གྱི་སློག་པར་བརྒྱབ་པ་རེད།
- པར་རྒྱག་མཁན་གྱིས་ལུ་མ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་སྟངས་དང་འོག་ཟུར་བཅས་ཚང་མ་ X འོད་གྱི་སློག་པར་རྒྱག་གི་རེད། འཕྲུལ་འཁོར་གྱིས་ལུ་མ་བཙོར་གྱི་རེད།



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).
- Consent forms: Explain and assist women to complete their consent form, which they will need to provide at their appointment.

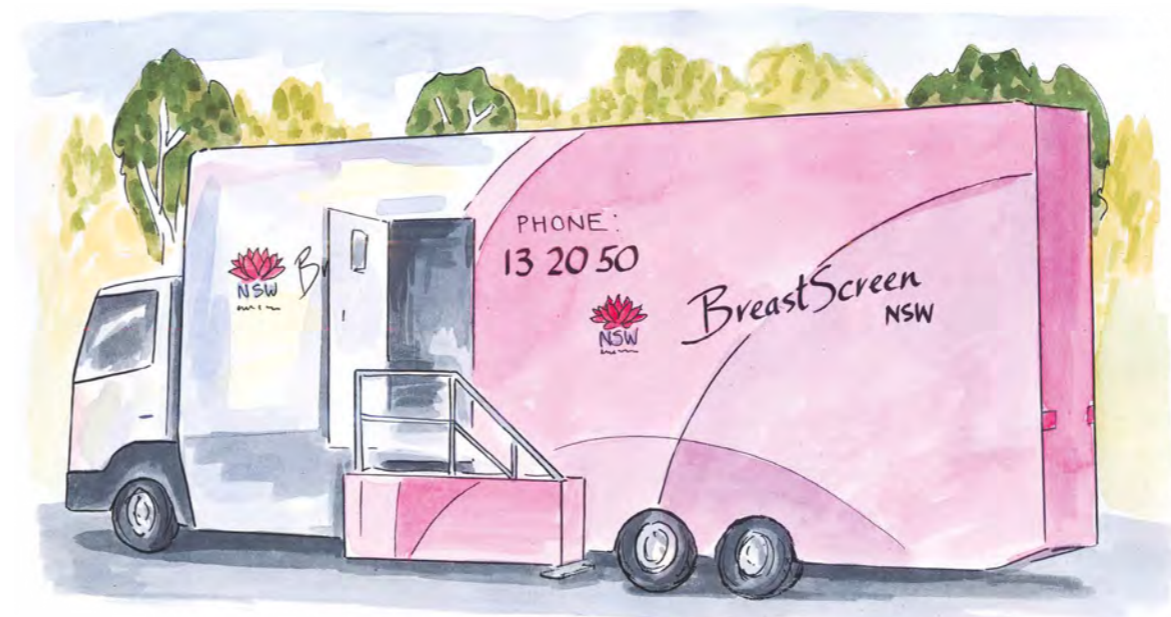
BreastScreen NSW གྱི་རུ་མའི་སློབ་པར་རྒྱག་པ།

- བྱད་མེད་ལོ་ 40 ལྷན་ 10 བར་སོན་པ་རྣམས་ལོ་གཉིས་རེའི་མཚམས་སུ་རུ་མའི་སློབ་པར་ཐེངས་རེ་རྒྱག་དགོས།
- དེ་རིན་མེད་རེད།
- BreastScreen NSW གྱི་རུ་མའི་སློབ་པར་ནི་བྱད་མེད་ནད་རྟགས་མེད་པ་ཚོའི་ཆེད་རེད། བྱད་མེད་རུ་མའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ཚོས་འཕྲུལ་དུ་རང་གི་སྐྱབ་པ་བསྟེན་དགོས།
- བྱད་རང་ལོ་ 40 ལ་སློབས་དུས། རུ་མའི་སློབ་པར་རྒྱག་དགོས་པའི་སྐོར་གྱི་གདན་ཞུའི་ཡི་གེ་ཞིག་འབྲོར་ངེས་རེད།
- མངའ་སྡེ་ NSW བར་། བརྟག་ཞིབ་བྱེད་ས་ 200 ལྷན་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་སྐོར་སྐྱོད་འགྲུལ་འཁོར་རྒྱུ་གས་ཀྱང་ཚུད་ཡོད།
- སློབ་པར་རྒྱག་མཁན་ཚང་མ་བྱད་མེད་རེད།
- བྱད་རང་ལ་སྐྱབ་པའི་ངོས་སྐྱོར་དགོས་ཀྱི་མེད།
- X འོད་གྱི་སློབ་པར་རྒྱག་སའི་ཁང་མིག་ནི། 9 ཅང་ཁེ་གཙང་ཡིན།

དྲ་རྒྱ breastscreen.nsw.gov.au ལྷན་བྱེད་རང་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་གྱི་ BreastScreen NSW ཡི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་འཚོལ་ཐུབ།

 རང་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཁང་འཚོལ།

བྱད་རང་གི་ཡིག་ཟམ་ཨང་གྲངས་སམ། ས་ཁུལ་གྱི་མིང་བྲིས། 



Facilitator notes - Going to the clinic

Interpreters

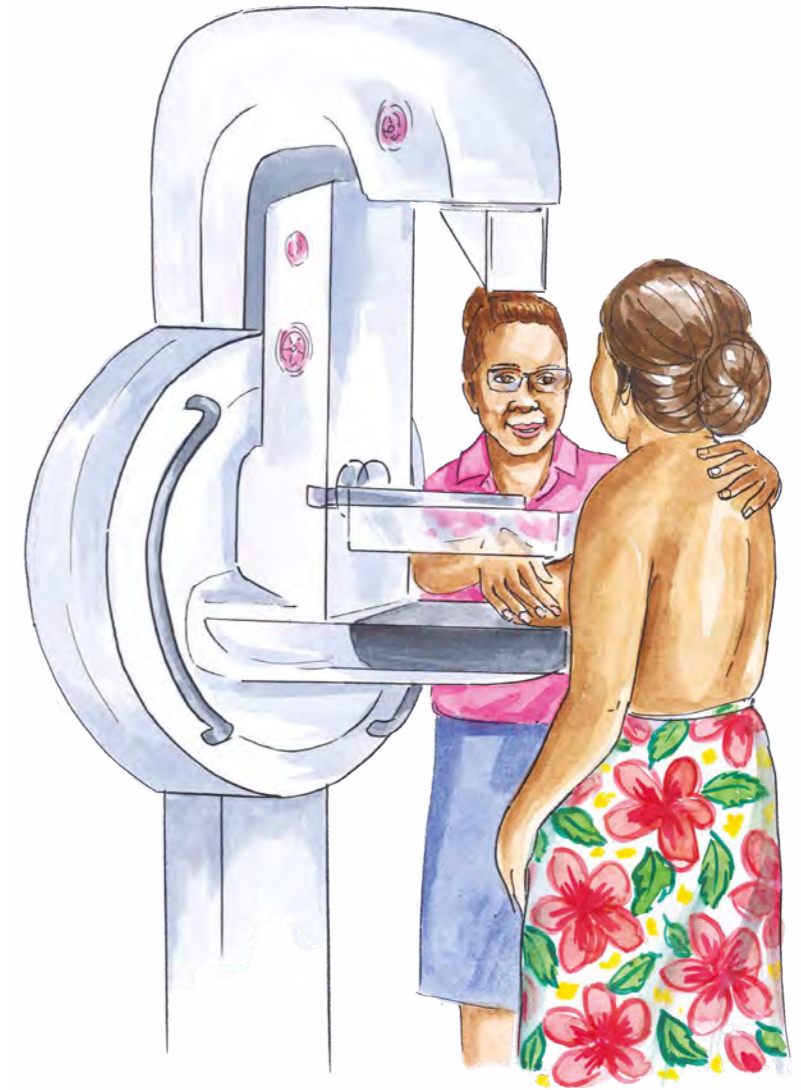
- Do you need an interpreter? Please tell staff when you book your appointment that you need an interpreter.
- In most cases it will be a telephone interpreter, arranged by the BreastScreen NSW reception staff.
- Please do not bring family members as interpreters, especially children.

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.

སྐྱོད་ཁང་དུ་འགྲོ་བ།

- ཐུག་འཕྲད་དུས་ཚོད་ལ་ཕྱིན་སྐར་མ་ 20 ཚམ་འགོར་གྱི་རེད།
- BreastScreen NSW ཡིས་བྱིད་ལ་འགོངས་ཤོག་ཅིག་སྲོད་གྱི་རེད། བརྟག་ཞིབ་མ་བྱས་གོང་དུ། དེ་བཀང་ཚར་བ་བྱེད་དགོས།
- སྲོད་གོས་སྐྱད་གོས་ལས་ལོགས་སུ་ཡིན་པ་ཞིག་གྱོན་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། བྱིད་ཀྱི་ལུ་ཤུབས་ཚུད་པའི་སྲོད་གོས་འཕྲད་བཅུག་གི་རེད།
- བརྟག་ཞིབ་དུས་ཚོད་ལ་མ་ཡོང་གོང་། དྲི་ཞིམ་ཕྱེ་མ་(powder)འཕྲ། ལུས་དྲི་མེད་པ་བཟོ་བྱེད་(deodorant)བེད་སྲོད་མ་བཏང་།
- X འོད་ཀྱི་སློག་པར་རྒྱག་སའི་ཁང་མིག་ནང་། སློག་པར་རྒྱག་མཁན་བྱུང་མེད་ཅིག་གིས་བྱིད་རང་སྲོད་སྤངས་བསྐྱབས་ནས་སློག་པར་རྒྱག་གི་རེད།
- ལུ་མའི་སློག་པར་བརྒྱབ་ཚར་རྗེས། བྱིད་རང་གིས་གོས་གྱོན་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་ཐུག་འཕྲད་དུས་ཚོད་ཚར་བ་རེད།
- བརྟག་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་རོབ་ཚིས་བྱས་ན་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ནང་ཡིག་ཐོག་འབྱོར་གྱི་རེད།



བྱིད་ལ་སྐད་སྐྱུར་དགོས་སམ།
བྱིད་རང་གིས་ཁ་པར་བཏང་ནས་དུས་ཚོད་བཟོ་དུས་དེའི་སྐོར་བཤད་དགོས།

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.

བུ་མའི་སློབ་གྲྭ་བརྒྱུ་ཚར་རྗེས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་སློབ།

བརྟག་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ཡི་གེ་གཟུང་ལེགས་གཉིས་ནང་ཡིག་ཟམ་བརྒྱུད་འགྲུབ་ངེས་ཤིང་།



བརྟག་དཔྱད་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ནང་དོན།

ལྷོན་ལྷན། ཚང་མ་སློབ་མེད་པ་སྟེ། བུ་མའི་འབྲས་ནད་ཕོག་པའི་མངོན་རྟགས་གང་ཡང་མི་འདུག་ལོ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་བུ་མའི་སློབ་པར་ཅིག་རྒྱག་པར་ཤོག།

དཔྱད་ཞིབ་ཏུ་བསྐྱར་ཏུ་འབོད་འགྲུག X འོད་སློབ་པར་ནང་། ཚེས་ཤིག་གཞན་དང་མ་འདྲ་བར་མངོན་པས། བྱིད་ལ་བརྟག་དཔྱད་དེ་བས་མང་བ་བྱེད་དགོས་འདུག།

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.

བརྟག་དཔྱད་དེ་བས་མང་བ་ཟེར་ན་ག་རེ་རེད།

དཔྱད་ཞིབ།

- གལ་ཏེ་ BreastScreen NSW ཡིས་བརྟག་དཔྱད་དེ་བས་མང་བ་བྱེད་ཆེད་ཁྱེད་རང་འབོད་འགྲུག་གནང་བ་ཡིན་ན། བརྟག་དཔྱད་དེའི་མིང་ལ་དཔྱད་ཞིབ་(assessment)ཟེས།
- དྲན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། དཔྱད་ཞིབ་ཅེས་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་བྱུང་མེད་མང་ཆེ་བ་ལ། ལུ་མའི་འབྲས་ནད་མེད།
- དཔྱད་ཞིབ་ཅེས་པའི་བརྟག་དཔྱད་འདི་རིན་མེད་རེད།
- དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པར་ཚུ་ཚོད་ 2 ནས་ 3 བར་འགོར་གྱི་རེད།
- དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པའི་དུས་ལུན་རིང་། ཁྱེད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁུ་གྱི་སྐྱོན་པ་དང་། སྐྱོན་ཞབས་མ། སློབ་སྟོན་པ་བཅས་ཡོད།
- ཁྱེད་རང་གིས་མཉམ་དུ་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་འཕེལ། སྐྱོན་མཆེད་ཅིག་སྐྱུག་རོགས་གྱི་ཆེད་དུ་འབྲིད་ཡོང་ན་འགྲིག།





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.

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་རུ་མའི་འབྲས་ནད་ཡོད་ན།

- རང་ངོས་ནས་བདེ་ཐང་དུ་ཚོར་རུང་། སྐབས་རེ་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་རུ་མའི་འབྲས་ནད་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།
- རང་ཉིད་ལ་རུ་མའི་འབྲས་ནད་འདུག་ཟེར་དུས་བྱུང་མེད་མང་ཆེ་བ་ཉོན་འཐོར་གྱི་ཡོད། སྐབས་དེར་ཁྱེད་ཀྱི་དྲི་བར་ལན་དང་། རོགས་རམ་གནང་མཁན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་ཡོད་རེད།
- རུ་མའི་འབྲས་ནད་ནི། བྱུང་མེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་ལྡན་གནད་དོན་ཞིག་རེད། རུ་མའི་འབྲས་ནད་ཕོག་པའི་བྱུང་མེད་མང་ཆེ་བར་སློན་བཅོས་ལེགས་གྲུབ་ལྡན་པ་ཡོང་གི་ཡོད།
- རུ་མའི་འབྲས་ནད་ནི་སྲ་གང་གི་ནོར་འབྲུལ་མ་རེད།
- ལས་བྱེད་པས་ཁྱེད་ལ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་དང་རོགས་རམ་ཁག་གནང་གི་རེད།



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.

ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ཕོག་ཉེན་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས།

ལུ་མའི་སློག་པར་ལ་བརྟེན་ནས་ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ཕོག་ཡོད་མེད་ངོས་འཛིན་ལྟ་ཚམ་ཐུབ་པར་ཡན་རུང་།
དེས་འབྲས་ནད་སློན་འགོག་ཐུབ་གྱི་མ་རེད།

ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ཕོག་ཉེན་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་གཤམ་གསལ།

- བདེ་ཐང་དང་འཚམས་པའི་ལུས་པོའི་སྡིད་ཚད་རྒྱུན་གནས་ཐུབ་པ།
- ཉེན་ལྟར་ལུས་པོ་འགུལ་སྐྱོད་དུར་ཐག་བྱེད་པ།
- ཚང་རག་སློང་བའམ་ཉུང་ཉུང་ལས་མི་འཐུང་བ།
- རྩལ་ལྡེལ་(fibre)ཚད་མཐོ་པོ་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་བཟུང་བ།
- ཐ་མག་སློང་ས།



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.

ཕྱོགས་བསྐྱེམས།

- ལུ་མའི་སློག་པར་ནི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེས་ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ཚུང་ཚུང་ཡིན་དུས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱུང་བ་ལས། སློན་བཅོས་ཀྱི་གདམ་ཀ་མང་བ་དང་གྲུབ་འབྲས་ཡག་པ་ཐོན་པར་ཕན་གྱི་ཡོད།
- བྱད་མེད་ལོ་ 40 ལ་སློབས་སྐབས་ནས་བརྩིས་ཏེ་ལོ་གཉིས་རེའི་མཚམས་སུ། BreastScreen NSW ཡིས་ལུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་པར་གདན་ལུ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
- བརྟན་གཏུགས་དུས་ཚོད་བཟོ་ཆེད་ཨང་གྲངས་ 13 20 50 ལ་ཁ་པར་གཏང་རོགས་གནང།
- རྒྱུ་རྐྱེན་དགོས་ན། ཨང་གྲངས་ 13 14 50
- BreastScreen NSW འི་རིན་མེད་རེད།
- སློན་པའི་ངོས་སློབ་དགོས་གྱི་མེད།
- BreastScreen NSW འི་ལུ་མའི་ནད་རྟགས་(ཟུག་གཟེར་དང་། དམར་སྐྱུག་ཆགས་པ། གཤེར་ཁུ་ཐོན་པ། ཀོང་ཀོང་ཆགས་པ)མེད་པའི་བྱད་མེད་ཆེད་ཡིན། རང་གི་ལུ་མར་འགྱུར་ལྡོག་ཕྱིན་པར་དོ་སྣང་བྱུང་ཚེ། དང་པོ་སློན་པ་བརྟན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
- བྱད་རང་ལོ་ 75 འཕམ། དེ་ལས་ཀླན་པ་ཡིན་ན། ད་དུང་ལུ་མའི་སློག་པར་རྒྱག་དགོས་མིན་སོ་སོའི་སློན་པར་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆ་འདྲི་དགོས།

BreastScreen NSW
ཡི་ལུ་མའི་སློག་པར་ནི་རིན་མེད་རེད།

Facilitator notes - For more information

- Visit the program website at: 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.

གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་མཁོ་ཚོ།

དྲ་རྒྱ breastscreen.nsw.gov.au ལ་ཕེབས།

- ཨང་གྲངས་ **13 20 50** ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་དུས་ཚོད་བཟོས།
- རྒྱ་སྐད་དགོས་ན། ཨང་ **13 14 50** ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

ངོ་སྟོན་དེབ་ཚུངས་ལྡན་ཡིག་ ༢༤ ཅང་ལ་ཡིག་རྒྱུར་བྱས་ཡོད།

དེ་དག་དྲ་རྒྱ་འདིའི་ཐོག་ལ་བཞག་ཡོད།

བུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་
རྒྱུ་མ་ ༢༠ དེས་བྱེད་
རང་གི་སྟོག་སྟོབ་
ཐུབ་སྟེ།

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.

ང་ཚོའི་འབྲས་ནད་བརྟག་ཞིབ་གྱི་ལས་གཞི་ཁག

NATIONAL BOWELCANCER SCREENING PROGRAM



བརྟག་ཞིབ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་
དོ་ལྷ་ཚམ་འཕྲོད་པ་དེས་སློག་
ཕྱོད་ལྷུག།

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**.
- 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).

རྒྱ་མ་ལ་བརྟག་ཞིབ།

- རྒྱ་མ་ལ་བརྟག་ཞིབ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། བརྟག་ཞིབ་མ་ཐོན་གོང་གི་དུས་ཡུན་རིང་མོ་ནས་འགྲུང་བ་ག་རེ་སོང་བ་རྣམས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་གྱི་ཡོད།
- ཐོན་ཚུད་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ན། རྒྱ་མའི་འབྲས་ནད་ནད་པ་ ༡༠ རང་ནས་ ༩ དྲག་སྐྱེད་བདེ་སྐྱོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།



ལོ་ ༥༠ རྣམ་ ༧༤ བར་གྱི་ཕོ་
མོ་ཚོར། རྒྱ་མའི་འབྲས་ནད་
བརྟག་ཞིབ་ལོ་ཆས་རིན་མེད་
དུ། ལོ་གཉིས་རེའི་ནང་ཐེངས་
རེ་གཏང་ཡོང་གི་རེད།

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.

མངལ་ཁའི་བརྟག་ཞིབ།

- མངལ་ཁའི་བརྟག་ཞིབ་ལ་བརྟེན་ནས། མངལ་ཁའི་འབྲས་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྩ་གཉེན་ཁ་ངོས་འཛིན་སྐབས་སྟེ་འབྲས་ནད་སློབ་འགོག་བྱེད་ཐུབ།
- རང་གི་སྐྱོན་པའམ་སྐྱོན་ཞབས་པ་དང་ཐུག་འཕྲད་ཀྱི་དུས་ཚོད་བཞེས།



བྱུང་མེད་ལོ་ 24 ནས་ 29
བར་སོན་པ་རྣམས་ལོ་ལྔ་འཁོར་
མཚམས་སུ་མངལ་ཁའི་བརྟག་
ཞིབ་ཐེངས་རེ་བྱེད་དགོས།

Cancer Institute NSW

cancer.nsw.gov.au

Locked Bag 2030, St Leonards NSW 1590

t +61 (0)2 8374 5600

cinsw-information@health.nsw.gov.au

© Cancer Institute NSW 2022