

SJÄLVGRANSKNINGSKORT

Vi gjorde detta kort om självgranskning just för dig! Det innehåller instruktioner för självgranskning av bröstet. Håll kortet på ett ställe där det påminner dig om självgranskningen. Undersök gärna dina bröst varje månad.

Varför självgranskning?

Bröstcancer är den näst vanligaste concern i Finland. Vem som helst kan insjukna, men den är vanligare hos kvinnor. Till och med var åttonde kvinna insjuknar i bröstcancer i något skede av livet. Prognosen förbättras av en tidig diagnos. När du egengranskar, lär du känna dina bröst och upptäcker möjliga förändringar.

Hur gör man?

Självgranskningen består av två faser: man granskar bröstet visuellt och undersöker dem. Noggrannare instruktioner hittar du på kortets andra sida. Granska dina bröst en gång i månaden, efter menstruationen, om du har mens. Anteckna dina observationer. Det sker förändringar i bröstet i och med ålder och i olika skeden av månaden. Alla förändringar är inte oroväckande. Om du upptäcker något avvikande i dina bröst, kontakta hälsovårdare eller läkare.

Saatavana suomeksi ilmainen OMAKUUSOVELLUS. Se on kuukautiskalenteri, joka muistuttaa rintojesi omatarkkailusta. Lataa App Storesta tai Google Play-kaupasta!



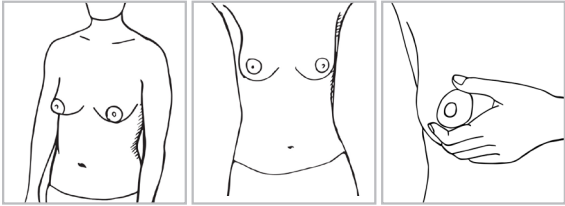
TUNNE RINTASI

www.tunnerintasi.fi



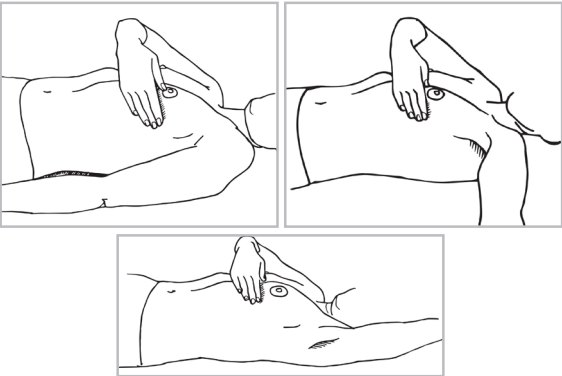
GRANSKA VISUELLT

Titta på dina bröst i spegeln med armarna både sträckta uppåt och nedåt, först rakt framifrån och sedan från både sidorna. Titta också under brösterna. Lägga märke till bröstens storlek och form samt förändringar i huden och i bröstvårtan. Pressa försiktigt på bröstvårtan för att se om den utsöndrar sekret.



UNDERSÖK MANUELLT

Undersök båda brösterna i liggande ställning. Tryck stadigt runt på bröstet, segment för segment, samt på sidan ditt bröst, med raka fingrar som du håller ihop. Gör undersökningen tre gånger, med armen på den sida du undersöker sträckt längs kroppen, rakt ut åt sidan och uppåt över huvudet. Känn också på dina sidor bredvid brösterna. Om du känner någonting avvikande, tryck på det försiktigt.



TUNNE RINTASI

www.tunnerintasi.fi

