

# OMATARKKAILUKORTTI

Teimme tämän omatarkkailukortin juuri sinulle!  
Kortissa on ohjeet, miten tarkkailet rintojasi.  
Laita kortti paikkaan, jossa näet sen.  
Kortti muistuttaa sinua rintojen tarkkailusta.  
Kun tarkastat rintasi säännöllisesti,  
opit tuntemaan ne ja huomaat,  
jos niissä tapahtuu muutoksia.

## Miksi rintoja pitää tarkkailla?

Rintoja pitää tarkkailla rintasyövän takia.  
Rintasyöpä on yleisin syöpä Suomessa.  
Se voi tulla kenelle tahansa,  
mutta se on yleisempää naisilla.  
Rintasyövän hoito onnistuu paremmin,  
jos sen huomaa varhain.

## Miten tarkkailet rintojasi?

Omatarkkailuun kuuluu kaksi vaihetta:  
katselu ja tunnustelu  
(katso ohjeet kortin kääntöpuolelta).  
Tarkasta rintasi kerran kuukaudessa.  
Jos sinulla on kuukautiset, tarkasta  
rintasi heti kuukautisten jälkeen.  
Merkitse havaintosi muistiin.  
Rinnoissa tapahtuu muutoksia koko ajan.  
Kaikki muutokset eivät ole huolestuttavia.  
Jos havaitset rinnassa kyhmyä  
tai selvän muutoksen, ota yhteys lääkäriin.

Lataa ilmainen OMAKUU-sovellus.  
OMAKUU on kuukautiskalenteri,  
joka muistuttaa rintojesi tarkkailusta.  
Lataa App Storesta tai Google Play-kaupasta!



**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)



**SELKO**

## KATSELE

Katsele rintojasi peilistä kädet alhaalla.

Nosta kädet ylös ja katsele rintojasi.

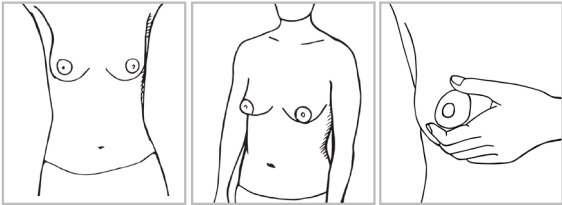
Katso rintojasi ensin suoraan edestä ja sitten molemmilta sivuilta.

Katso myös rinnan alle.

Kiinnitä huomio

- rintojen kokoon ja muotoon
- muutoksiin ihossa ja nännissä.

Kokeile hellästi puristamalla, tuleeko nännistä eritettä.



## TUNNUSTELE

Asetu selälleen makuulle

ja tunnustele molemmat rinnat.

Painele rintaa napakasti sormet suorina ja yhdessä.

Kierrä siten koko rinta.

Tee sama kolme kertaa:

- 1 pidä ensin käsi vartalon vieressä
- 2 ojenna käsi suoraan sivulle
- 3 nosta käsi lopuksi pään yläpuolelle.

Tunnustele myös kyljet.

Jos tunnet jotain poikkeavaa, tunnustele sitä varovasti.

