

## Deine Selbstuntersuchungs- Karte

Wir haben diese Selbstuntersuchungs- Karte extra für dich gemacht! Sie enthält eine Anleitung, wie du deine Brust selbst untersuchen kannst. Platziere die Karte zur Erinnerung an einem gut sichtbaren Ort. Es wird empfohlen, die Brust einmal im Monat zu untersuchen.

### Warum Selbstuntersuchung?

Brustkrebs ist die häufigste Krebsform in Finnland. Jeder kann daran erkranken, aber Frauen trifft es häufiger. Eine von acht Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens daran. Die Prognose wird durch eine frühzeitige Diagnose verbessert. Wenn du deine Brust regelmäßig untersuchst, wirst du dich gut kennenlernen und Veränderungen früh bemerken.

### Wie funktioniert's?

Selbstuntersuchung heißt, beide Brüste visuell und manuell zu untersuchen. Mehr Informationen findest du auf der Rückseite dieser Karte. Untersuche die Brüste einmal im Monat. Als guter Zeitpunkt empfiehlt sich die Zeit direkt nach deiner Periode. Führe ein Tagebuch über deine Beobachtungen. Es gibt Veränderungen, die alters- und zyklusbedingt sind, und nicht alle sind ein Grund zur Sorge. Solltest du jedoch eine Veränderung feststellen, wende dich bitte an einen Arzt.

Diese Karte wird in verschiedenen Sprachen angeboten in Zusammenarbeit mit Monika-Naiset liitto ry.



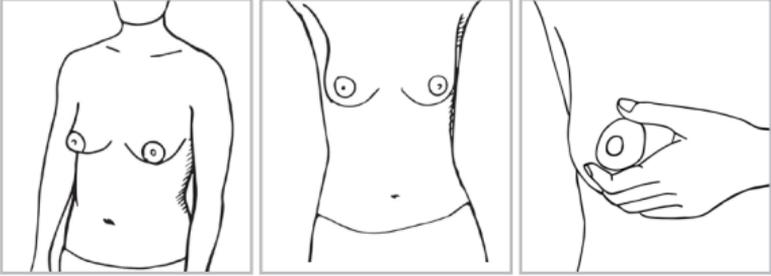
**TUNNE RINTASI**

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



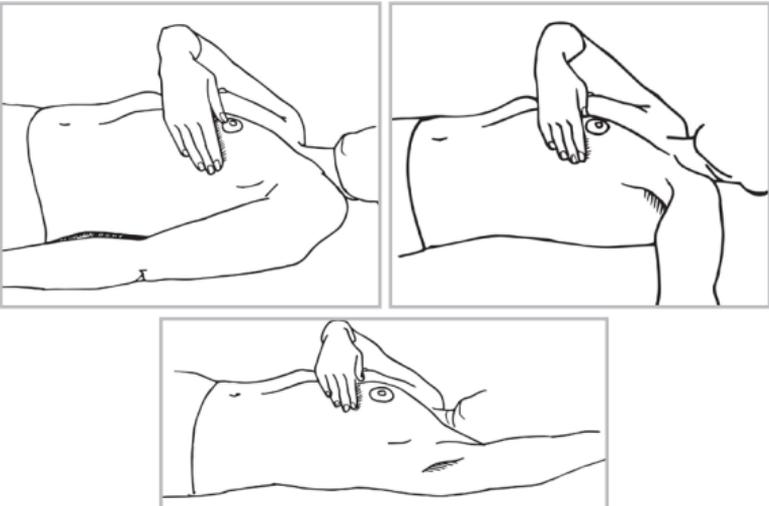
## Visuelle Untersuchung

Schau deine Brüste im Spiegel an. Zunächst mit den Armen an der Seite, danach mit beiden Armen nach oben ausgestreckt. Begutachte die Vorderseite, dann von beiden Seiten. Schaue auch unter die Brust. Achte auf Größe und Form und auf Veränderungen der Haut und der Brustwarze. Drücke die Brustwarzen sanft, um zu sehen, ob Sekret austritt.



## Manuelle Untersuchung

Untersuche beide Brüste im Liegen. Lege die Finger aneinander und taste sorgfältig mit den Fingerspitzen rund um die Brust, auch an den Seiten und Achseln. Mach das drei mal, einmal mit dem Arm an der Seite, dann den Arm zur Seite ausgestreckt und dann nach oben ausgestreckt. Solltest du eine Veränderung feststellen, taste die Stelle vorsichtig ab.



**TUNNE RINTASI**

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

