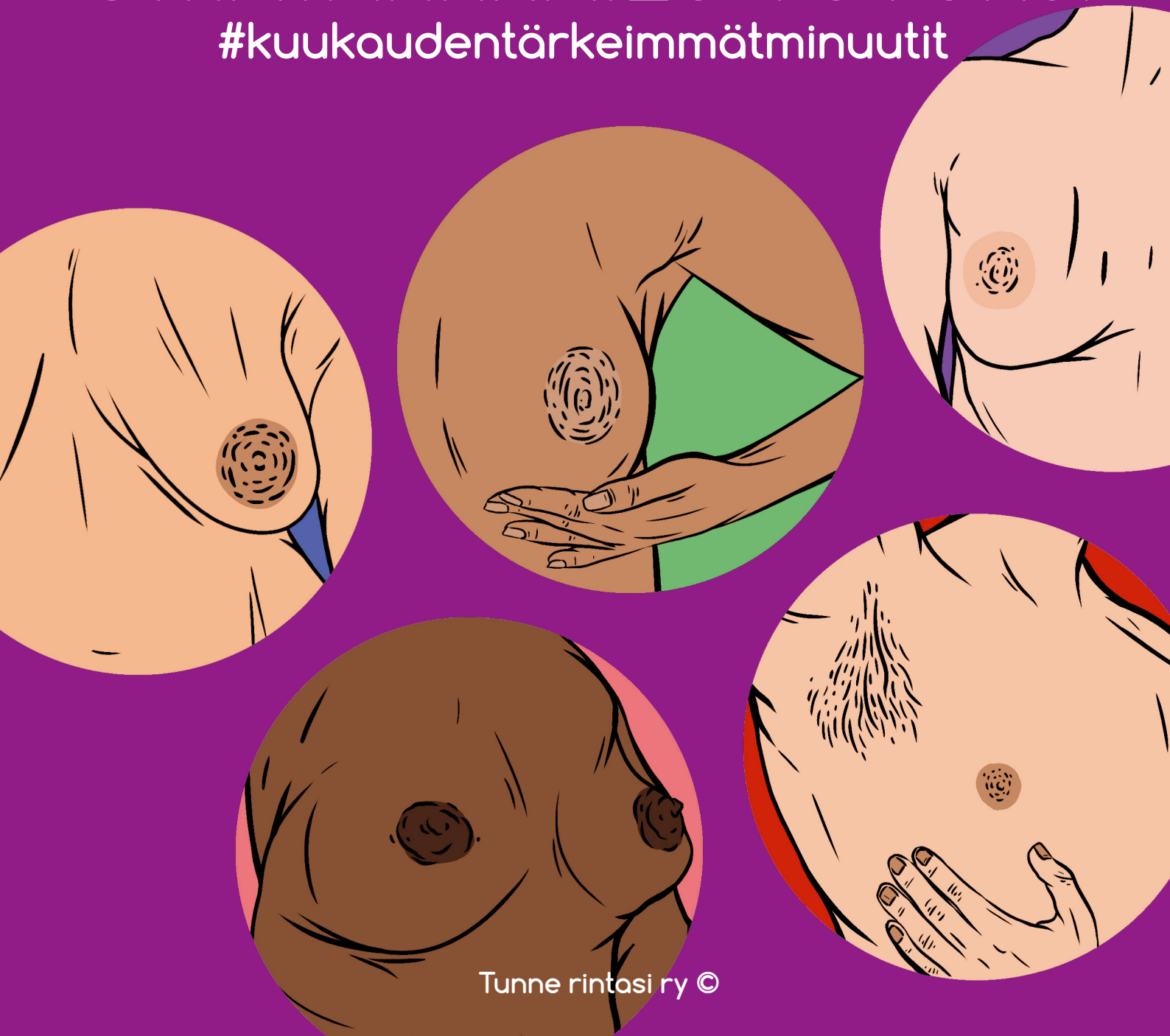
# OMATARKKAILU TUTUKSI

#kuukaudentärkeimmätminuutit



Tunne rintasi ry ©

# MITÄ TIEDÄT JO?

Mitä tiedät aiheesta jo valmiiksi? Mikä liittyy mihinkin? Hahmota yhteyksiä ja suhteita tämän aukeaman tehtävän avulla. Täytä kuplat ja vedä niiden välille yhteyksiä. Voit halutessasi käyttää tarjolla olevia ehdotuksia apuna. Vertaile muiden kanssa, miten hahmotelmanne ovat yhteneväiset tai eroavat toisistaan.

kenelle?

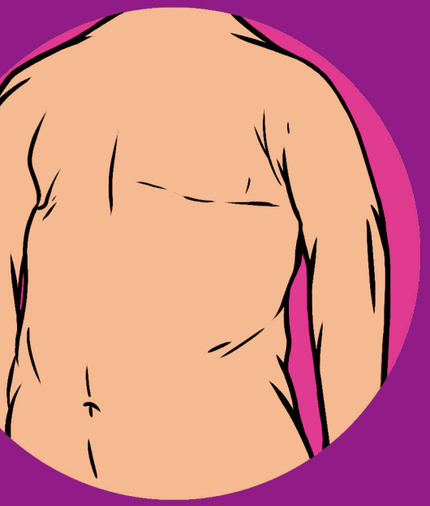
toteaminen

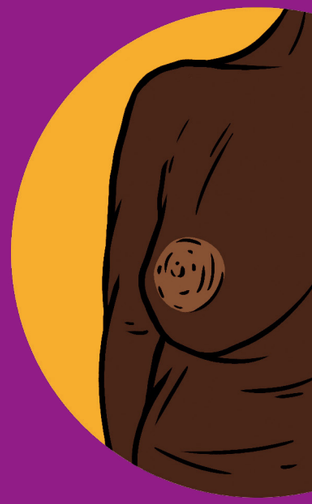
RINTASYÖPÄ

oireet

OMATARKKAILU

milloin?





Hienoa, että olet oppimassa rintojen terveyttä!

Tunne rintasi ry ©

Tunne rintasi ry ©

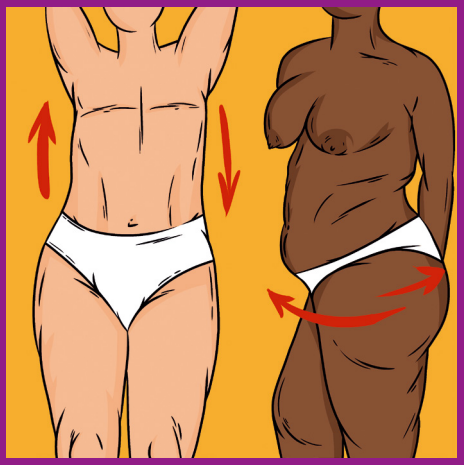
# OMATARKKAILU – NÄIN SE TEHDÄÄN!

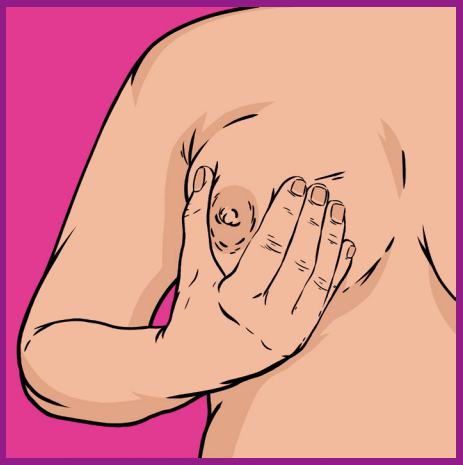
Rintojen omatarkkailu on tärkeä osa itsestä huolehtimista, kuin hampaiden harjaus. Omatarkkailulla tarkoitetaan:

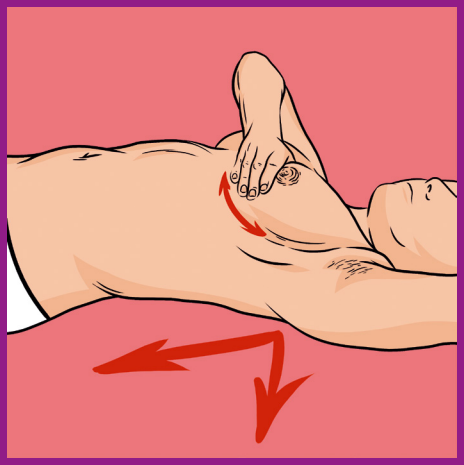
- tietoa rintasyövän oireista
- tietoa oman kehon voinnista
- taitoa tehdä omatarkkailua säännöllisesti

Tutustu omatarkkailun ohjeisiin tällä sivulla sekä lue rintasyövän oireista: bit.ly/rintasyövänoireet

Testaa sen jälkeen tietosi omatarkkailusta: bit.ly/omatarkkailutesti







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.

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.

Tsekkaa seuraavaksi "do-along"-video osoitteessa:
bit.ly/omatarkkailuvideo

Tunne rintasi ry ©