

# OMATARKKAILUKORTTI

Teimme tämän omatarkkailukortin juuri sinulle! Se sisältää rintojen omatarkkailun ohjeet. Laita kortti sellaiseen paikkaan, jossa se muistuttaa sinua tarkkailusta. Tarkasta rintasi mielellään kerran kuussa.

## Miksi omatarkkailla?

Rintasyöpä on yleisin syöpä Suomessa. Se voi tulla kenelle tahansa, mutta naisilla se on yleisempää. Jopa joka kahdeksas nainen sairastuu rintasyöpään jossain elämänsä vaiheessa. Rintasyövän ennustetta parantaa sen varhainen toteaminen. Kun tarkastat rintasi säännöllisesti, opit tuntemaan ne ja huomaat, jos niissä tapahtuu muutoksia.

## Miten se tehdään?

Omatarkkailuun kuuluu kaksi vaihetta: katselu ja tunnustelu. Tarkemmat ohjeet löydät tämän kortin kääntöpuolelta. Tarkasta rintasi kerran kuukaudessa. Jos sinulla on kuukautiset, paras ajankohta on heti kuukautisten jälkeen. Merkitse havaintosi muistiin. Rinnoissa tapahtuu iän myötä ja kuukauden eri vaiheissa muutoksia, eikä kaikki niistä ole huolestuttavia. Jos havaitset rinnoissasi poikkeavan muutoksen, ota yhteys lääkäriin.

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



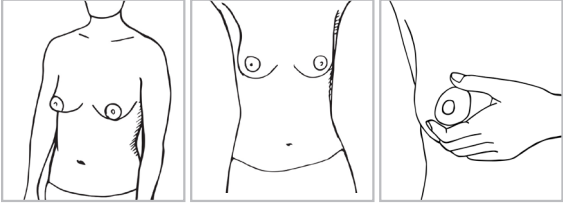
**TUNNE RINTASI**

[www.tunne rintasi.fi](http://www.tunne rintasi.fi)



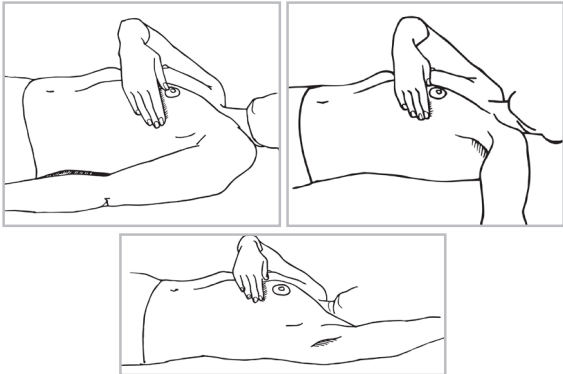
## KATSELE

Katsele rintoja peilistä sekä kädet alhaalla että ylös nostettuina, ensin suoraan edestä ja sitten molemmilta sivuilta. Katso myös rinnan alle. Kiinnitä huomiota rintojen kokoon ja muotoon sekä muutoksiin ihosta ja nännissä. Kokeile hellästi puristamalla tuleeko nännistä eritettä.



## TUNNUSTELE

Tunnustele molemmat rinnat selällään maaten. Kierrä koko rinta napakasti painellen sormet suorina ja yhteen liitettynä. Toista kolmesti tutkittavan rinnan puoleisen käden ollessa vartalonmyötäisesti, ojennettuna suorana sivulle sekä pään yläpuolelle. Tunnustele myös kyljet. Jos tunnet jotain poikkeavaa, tunnustele sitä varovasti.



**TUNNE RINTASI**

[www.tunne rintasi.fi](http://www.tunne rintasi.fi)

