

# ENESEKONTROLLIKAART

Me tegime selle lihtsa enesekontrollikaardi sinu jaoks! See sisaldab rindade enesekontrolli juhiseid. Hoia kaarti kohas, kus see ennast sulle meelde tuletab. Kontrolli rindasid vähemalt kord kuus.

## Miks ennast kontrollida?

Rinnavähk on levikult teine vähkkasvaja vorm Soomes. See võib tulla igapähele, kuid naistel on see levinum. Iga kaheksas naine saab rinnavähi mingil hetkel oma elus. Prognoos rinnavähist toimumiseks suureneb varajasel avastamisel. Kui kontrollid ennast, õpid tundma oma rindasid ja märkad muutusi nendes.

## Kuidas seda teha?

Enesekontroll koosneb kahest osast: vaatlusest ja kompamisest. Täpsema info selle kohta leiad pöördelt. Kontrolli oma rindu kord kuus, kohe peale menstruatsiooni (juhul kui sul on need). Märgi oma tähelepanekud üles. Rinnad muutuvad eaga ja ka kuu eri faasis. Kõik muutused pole murettekitavad. Kui märkad ebatavalist muutust rindades, võta koheselt ühendust meditsiiniõe või arstiga.

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



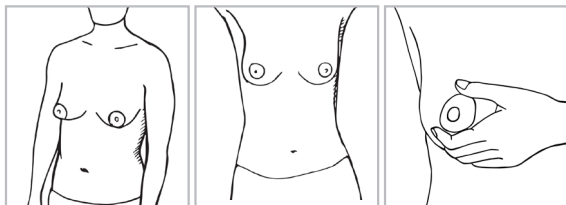
**TUNNE RINTASI**

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



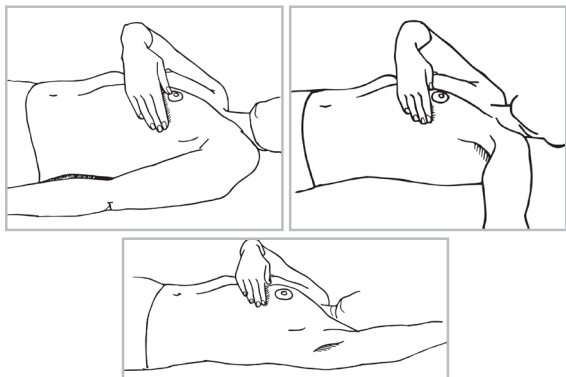
## VAATLE

Vaatle rindasid peeglist, nii käed kõrval kui ka üles tõstetult. Alguses otse eest ja seejärel mõlemalt küljelt. Vaata ka rindade alla. Pööra tähelepanu rindade suurusele ja kujule, samuti muutustele nii nahal kui ka nibudes. Proovi õrnalt pigistades, kas nibudest tuleb eritist.



## KAMPA

Katsu mõlemat rinda selili maas lamades. Kompaa läbi kogu rind ringikujuliste liigutustega, tahk tahult, sõrmed sirgelt ja koos hoitult. Tee seda kolm korda nii, et uuritava rinna poolne käsi on küljel vastu keha ja siis sirutades kätt erinevatesse asenditesse. Kompaa ka külgedelt. Kui tunned midagi ebatavalist, uuri seda õrnalt katsudes.



**TUNNE RINTASI**

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

