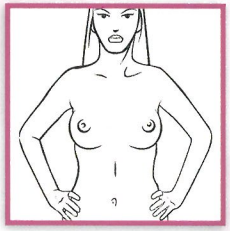
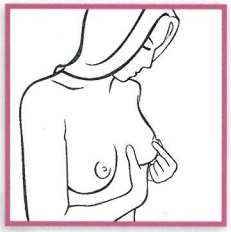
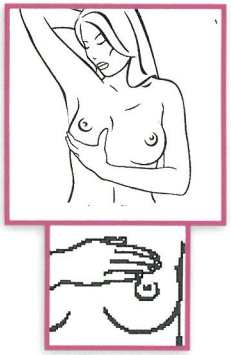
1





Stań przed lustrem, oprzyj dłonie na biodrach i przyjrzyj się piersiom. Zwróć uwagę, czy nie zmienił się ich kształt i wielkość, kolor skóry oraz wygląd brodawki. Następnie unieś ręce jeszcze raz i obejrzyj piersi. Na koniec ściśnij brodawkę i sprawdź czy nie wydobywa się z niej żadna wydzielina czy krew.

2



Stojąc, unieś rękę za głowę. Trzema środkowymi palcami lewej dłoni uciskaj lekko pierś, zataczając małe kółeczka. Zbadaj tak całą pierś, potem podobnie sprawdź drugą.

3

Połóż się na plecach i podłóż pod prawy bok zwinięty ręcznik. Lewą rękę połuż pod głową. Trzema środkowymi palcami prawej ręki zabdaj całą pierś. Następnie ułóż rękę wzdłóż tułowia i sprawdź czy węzły chłonne pod pachą nie są powiększone. Tak samo zbadaj drugą pierś.

ZAUFAJ DŁONIOM
ZBADAJ SIĘ
RAZ W MIESIĄCU

By się z nami skontaktować ZADZWOŃ:

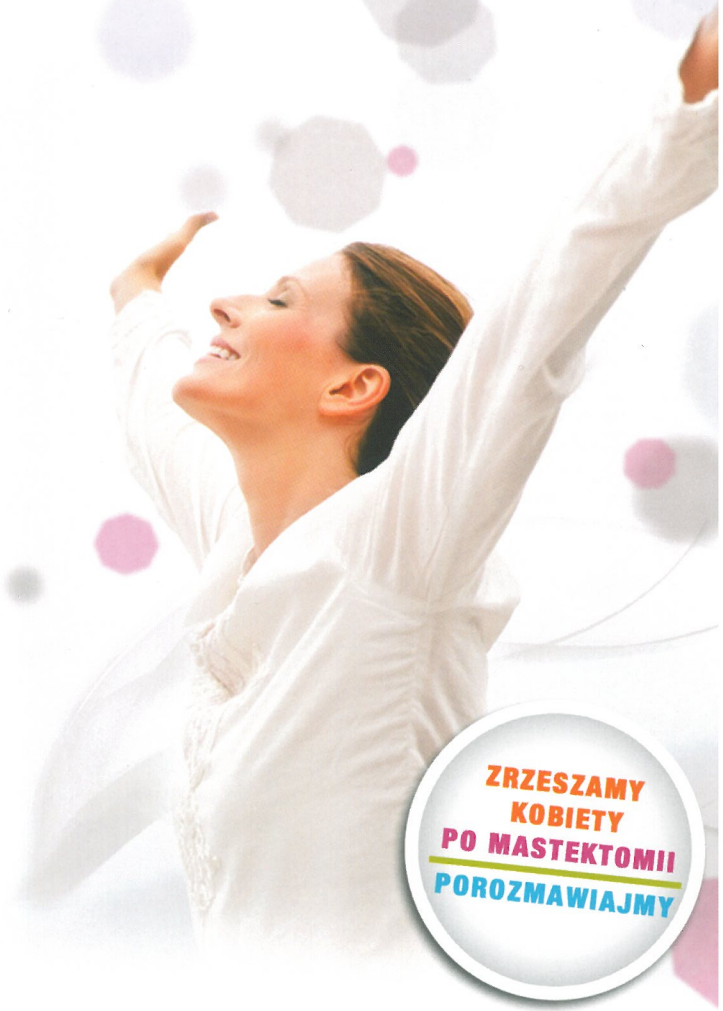
608 869 276

lub wejdź na naszą stronę

www.Amazonki.Brzeszcze.pl

STOWARZYSZENIE AMAZONEK

w BRZESZCZACH



ZRZESZAMY
KOBIETY
PO MASTEKTOMII
POROZMAWIAJMY

konto: B.S. Miedźna o/Brzeszcze
968 446 101 620 020 076 402 900 01

STOWARZYSZENIE AMAZONEK
w BRZESZCZACH

Organizacja nasza zrzesza kobiety po mastektomii (usunięcie piersi) z powodu raka.

NASZYM CELEM JEST

1. NIESIENIE POMOCY KOBIETOM PRZED I PO ZABIEGU MASTEKTOMII
2. UCZESTNICZENIE W AKCJACH MAJĄCYCH NA CELU WCZESNE WYKRYWANIE NOWOTWORÓW PIERSI

REALIZUJEMY SWOJE CELE POPRZEZ

- Współpracę z poradnią Onkologiczną w Oświęcimiu
- Prowadzenie rehabilitacji fizycznej i psychicznej po zabiegu mastektomii, ułatwiających powrót do pełnego życia.
- Organizowanie samopomocy w formie akcji "Ochotniczki". Ochotniczki są kobietami po mastektomii, które po szkoleniu podejmują w szpitalach rozmowy z kobietami przed i po zabiegu.
- Nawiązanie współpracy i wymianę doświadczeń z organizacjami o podobnej działalności w kraju i za granicą.
- Organizowanie prelekcji oraz wydawanie broszur, plakatów, materiałw edukacyjnych.

STOWARZYSZENIE AMAZONEK
w BRZESZCZACH

ZAUFAJ DŁONIOM

1. Badaj się już od 20 roku życia, regularnie co miesiąc (najlepiej między 7 a 10 dniem cyklu, liczonym od pierwszego dnia miesiączki)
2. Jeżeli nie miesiączkujesz, jesteś po menopauzie lub jesteś w ciąży, powinnaś wykonywać regularne badania, np. pierwszego dnia każdego miesiąca.
3. Persi sprawdzaj dokładnie, bez pośpiechu. Gdy zauważysz coś niepokojącego, idź natychmiast do lekarza.
4. 80% zmian w piersiach kobiety wykrywają same lub ich partnerzy.
5. Nie każdy guzek jest rakiem.
6. Nawet gdy sama nie widzisz niepokojących zmian, kontroluj piersi u lekarza.
7. Po ukończeniu 35 lat zrób mammografię.
8. Rak piersi wcześnie wykryty jest uleczalny, a guz można usunąć, zachowując pierś.